

غذائی قلت کی علامات کو پہچانتنا

غذائی قلت ایک سنگین حالت ہے جو بچے کو صحیح طور سے نشوونما کرنے اور اُسے اُس کی مکمل صلاحیت تک پہنچنے سے روکتی ہے۔ قانون اور خدمت گزار بھائیوں اور بہنوں کے طور پر ہمارا مقصد خاندانوں کو یہ سمجھانا ہے کہ اُن کا بچہ غذائیت کا شکار ہے یا نہیں اور اُن اقدام کی نشان دہی کیسے کریں جو وہ اپنے بچے کی مدد کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔

اہم نکات



- غذائی قلت کے سنگین نتائج ہو سکتے ہیں بچوں کی صحت، جسمانی اور ذہنی نشوونما اور مجموعی تندرستی پر۔
- شدید حالتوں میں، غذائی قلت جان لیوا حالت بن سکتی ہے۔
- غذائی قلت کی علامات کا پتہ لگانا اور ان سے نمٹنا بچے کی زندگی بچا سکتا اور اُس کی صلاحیت میں اضافہ کر سکتا ہے۔
- یہ پتہ کار ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے کہ آیا کوئی بچہ غذائی قلت کا شکار ہے۔ بعض جگہوں پر، غذائی قلت کی علامات اتنی عام ہوتی ہیں کہ وہ عام گتتی ہیں۔ غذائی قلت کی عام علامات کو جاننے سے اسے دریافت کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- غذائی قلت کے شکار بچے کی مدد میں والدین کلیدی حیثیت رکھتے ہیں۔ ایک بار جب وہ مطلع ہو جائیں، تو وہ اپنے بچے کی غذائیت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری اقدام اٹھا سکتے ہیں۔ دوسرے ان کاوشوں میں والدین کی معاونت اور تعلیم دے سکتے ہیں۔
- پیشہ ورانہ اور رضا کار اس بات کا تعین کرنے کے لیے پیملش کا استعمال کر سکتے ہیں کہ آیا بچے کی نشوونما اور وزن اُس کی عمر اور قد کے حساب سے عام ہے۔ پیشہ ور غذائیت کی سطح کا تعین کرنے کے لیے دیگر جائزوں کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- ایک بچہ جس میں غذائی قلت کی علامات ظاہر ہوں اُسے صحت کے پیشہ ور کو دکھایا جانا چاہیے جو اس بات کا تعین کر سکتا ہے کہ آیا بچہ غذائی قلت کا شکار ہے اور والدین کو اس بارے میں مطلع کر سکتا ہے کہ بچے کو صحت یاب ہونے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے۔
- اس بات پر بھی غور کرنا اہم ہے کہ غذائی قلت سے دوچار بچے کا مدافعتی نظام کمزور ہوگا جو اسے بیماریوں کا زیادہ شکار بنائے گا۔ یہ بیماریاں اُس پر اس لیے بھی اثر انداز ہو سکتی ہیں کہ اُس کا جسم کس طور سے غذائی اجزاء کو ہضم اور استعمال کرتا ہے، جس سے غذائی قلت بدتر ہو جاتی ہے۔ غذائی قلت کے علاج سے اس خوف ناک چکر کو ختم کرنے میں مدد ملے گی۔
- نشوونما کا رگڑنا دائمی یا مستقل غذائی قلت کی وجہ سے ہوتا ہے جو بچوں کی نشوونما اور افزائش کو آہستہ کر دیتا ہے، بالخصوص زندگی کے ابتدائی سالوں میں، جس کے نتیجے میں نشوونما رگ جاتی اور ذہنی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ ایسے بچے اپنی عمر کے لحاظ سے بہت چھوٹے لگتے ہیں۔
- غذا ضائع کرنا شدید غذائی قلت یا وزن میں اچانک کمی ہے جس کے باعث جسم توانائی حاصل کرنے کے لیے اپنے ہی ہتھوں کو توڑ دیتا ہے۔ غذا ضائع کرنے والا بچہ اپنے قد کے لحاظ سے بہت ڈبلا پتلا ہوتا ہے۔ غذائی قلت کی پُور موت کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک ہے۔ اس کے لیے فوری طور پر علاج و رکار ہوتا ہے۔

"غذائی قلت کی علامات کو پہچانتنا" میں دی گئی معلومات سے واقف ہوں۔ خاندانوں کے لیے ایک صفحہ کا کتابچہ۔

دعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- میرے علاقے میں غذائی قلت کی کمی کتنی ہے؟
- اگر میں دیکھوں کہ بچے میں غذائی قلت کے آثار ہیں، تو میں کس طرح مدد کر سکتا ہوں؟
- اگر میرے علاقے میں کسی والدین کے بچے میں غذائی قلت کی علامات ہوں، تو وہ طبی پیشہ ور یا تصدیق شدہ غذائیت کے ماہر سے مدد لینے کے لیے کہاں جاسکتے ہیں؟



اہام کلیسیائی قارئین طرف سے

"پسوخ گہری نظر رکھنے والا تھا، اور آپ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہم اپنے بچوں کی حقیقی ضروریات کو تب ہی جان سکتے ہیں جب ہم ان پر گہری نظر رکھ پاتے ہیں۔ ہمیں ضرور سننا، مشاہدہ کرنا اور دیکھنا چاہیے" (ایپیکائیل کریوین، "فلپائن میں بچوں کی غذائیت کا پروگرام سینکڑوں بچوں اور ماؤں کی مدد کرتا ہے"، 21 ستمبر، 2022، newsroom.ChurchofJesusChrist.org)۔

کام جو ہم کر سکتے ہیں

ان پر اور دیگر مجاہدین پر غور کریں جب آپ راہنمائی کے لیے اکتھے مشاورت اور دعا کرتے ہیں۔

قائمین

- والدین کو کیا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اس کا خیال رکھیں۔ وہ صحیح خوراک حاصل کرنے یا اپنے بچوں کو کھانا کھلانے کے وسائل نہ ہونے کے بارے میں نا اُمید محسوس کر سکتے ہیں۔ ان احساسات کے لیے حساس بنیں، اور محبت، مہربانی، ہمدردی، اور ان کی معاونت کرنے کی مخلصانہ خواہش کا اظہار کریں۔ ان کاوشوں کی راہنمائی کے واسطے ہمیشہ رُوح القدس کی ہدایت کے طالب ہوں۔
- والدین کو بچوں میں غذائی قلت کی عام علامات کو پہچاننے کا طریقہ سکھانے کے لیے ورکشاپس کا انعقاد کریں۔ محتاط رہیں کہ کسی خاص بچے یا خاندان کو دوسروں کے سامنے شرمندہ یا نشان زد نہ کریں۔
- مقامی طور پر دستیاب غذائیت یا صحت کی جانچ کی شناخت کریں۔
- والدین کی اپنے بچوں کے لیے درکار طبی توجہ حاصل کرنے میں مدد کریں۔ ہر غذائی قلت کے شکار بچے کو طبی توجہ ملنی چاہیے۔ اگر کوئی خاندان اس کا تحمل نہیں ہو سکتا، تو ہسپتال روزے کے بدیہ کا فنڈ استعمال کرنے پر غور کر سکتا ہے۔
- جہاں طبی پیشہ ور مقامی طور پر دستیاب نہ ہوں، سیٹک اور علاقائی راہنماؤں سے مشاورت کریں کہ گلیسیا کے ذریعے کون سے وسائل دستیاب ہو سکتے ہیں۔
- انجمن خواتین کی صدارت ان کی وارڈ میں والدین کے لیے اسباق کی میزبانی پر غور کر سکتی ہے کہ غذائی قلت سے بچنے کے لیے بچوں کو کیا کھانا چاہیے۔ قائد اکائی کتا پچہ "بچوں کے لیے صحت مند خوراک" دیکھیں۔
- اگر آپ کو کسی بچے کے متعلق شدید تشویش ہے، تو دعا کریں اور اپنی وارڈ یا سیٹک میں موجود دیگر قارئین کے ساتھ مشاورت کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ اس کی مدد کے لیے کیا کرنا ہے۔

خدمت گزار بھائی اور بہنیں

- جب ماؤں ہو، خاندانوں کی خدمت کرتے ہوئے غذائی قلت کی علامات سکھائیں۔
- خاندانوں کی ضروریات کو جاننے کے لیے حالات کا مشاہدہ کریں۔ بزرگوں کی جماعت اور انجمن خواتین کے صدور کو ضروریات کی رپورٹ دیں۔
- والدین کے ساتھ دیگر وسائل کا تذکرہ کریں، جیسے کہ "بچوں کے لیے صحت مند خوراک" کا کتا پچہ۔

غذائی قلت کی علامات کو پہچاننا

اس کتا پچہ کو اپنی سیٹک اور وارڈ کے ارکان کے ساتھ بانٹیں۔ یہ خاندانوں کے واسطے مفید معلومات اور مجاہدین فراہم کرتا ہے۔



غذائی قلت کی علامات کو پہچاننے اور بچوں کی غذائیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے متعلق مزید جانیں: ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

مزید سیکھیں

کلیسیائے
پسوخ مسیح
برائے مقدسین آخری ایام