

منصوبه بندی / پیش بندی:



www.lasoona.org

OUR VISION
*A prosperous society
promoting ecologically sound
development based on the principles
of equality, participation
and transparency.*

OUR MISSION
*To support poor and marginalized
communities through social mobilization,
capacity development and
natural resource management.*

لاسونہ

(سوسائٹی برائے ترقی انسانی و قدرتی وسائل)

رائل کیمپس، مرغوار روڈ سید و شریف سوات

Tel: +92-946-9240071-2, Fax: +92-946-721421
E-mail: lasoona@brain.net.pk,

designed by: Meenaj Khan

Al-Faiz Press Mingora

چونکہ یوریا ملازو شوے بہوس درے هفتے پس خاروٰ ته اچولے شی. به دی وجہ زمیندار لہ درے هفتے مخکن منصوبہ بندی اپیش بندی کول پکار دی. روزانہ د بہوس خورلو حساب او لکوئی او د درے هفتہ ضرورت معلوم کری. او چی خنکه هم زمیندار یو ڈھیرے شروع کری. په هنڌه وخت دبل ڈھیرے جو پول شروع کرپی. چه کله هم دغه ختم شی نو بل ڈھیرے به تیاروی.

یوریائی بہوس خاروٰ باندے خورل:

دیوریا ملازو شخد بہوس کھل نہ جو پیری. بلکہ دا بہوس وی. الینہ د درمانہ درجی د گیا برابر کیدے شی. په دی وجہ د بہوس خاروٰ ته او خلمو خاروٰ ته دونہ هم ور کولے شی.

یوریائی بہوس د خاروٰ ته دا جو لنه مخکن لک وخت د پاره هوا کین کیبندی شی. چہ ترش امونا والا گیس تے خارج شی خکچد دا تیز او ترش کیس کله پورے موجود وی نو خاروے به دغه بہوس نہ جوری. په قلاره قلاره چه کله خاروے عادت شی نو بیا به نئی ہر وخت خوری. دا بہوس د شنہ گیاسہ یو خانے هم ور کولے شی.

خلاصہ:

یوریا ملازو دو شخد بہوس معیار بنہ کیدے شی. یوریاد په او بہو کین بندے حل کری شی. او په بہوس د چہر کاڑ کرے شی. توب سی جور کرپی. او پلامستک شخھ ترے ہوابند کرپی. په غاپو یے خاورے واچوئی. توب دومره غت جو رکونی چہ د درے هفتہ د پاره بورہ شی. همیشہ درے هفتے مخکن توب جور کرپی.



خاروٽ باندے نمکیات خواروٽ

مسئلہ:

نمکیات هفه شہر دے چہ د خاروی وجود ته کم مقدار کین ضرورت لري.
خصوصاً دروچو او پیتو والا خاروٽه د نمکیاتو دیر ضرورت وي. ول جه
نمکیات په پیتو او غوښه کین دیر موجود وي.

عموماً درو او د پیتو د خاروٽه خواراک کین د نمکیاتو کمې وي. به ده
و جه داسې خاروٽه لوکه نه لکي، پېښې نه کم شی او د خاروی صحت خراب شی. د
خرمن و پیشته بې غږ چمکدار اوزگ شی. دولاد مسئلله پکنې پیداشی او وارد
بجي نه لوئې کي یا دیر وخت اخلى.

د خاروٽه خواراک کین د نمکیاتو د کمې وجره کمزوره کیا کانے ياد هفه زمکو
کیا کانے چې په کین نمکیات کم وي شامل دي.

حل:

چه په کومو خاروٽه کین د مخکنې نه بیان شوی علامتونه او پېښې نو د
هغې و جه د خاروٽه وجود کین د نمکیاتو کمې کیدے شی. ده
علامتونه علاوه خاروٽه هدوکي يالر کي هم خوري. او خاوړه هم
ستي. خاروٽه کین د نمکیاتو په کمې د قابو مندلو د پاره زميندارانو ته دا
لاندېني قدمونه او چنول پکار دي.

۲. خاروٽه مساوازن خواراک ورکوي چه په هغې کین مختلف د خواراک
خیزونه شامل وي. لکه کتہ ماںکه هر وخت د خاروٽه په اخور کین د پرته
وي. چه د هر عمر خاروٽه بې کله هم غواړي اوستي نه.

۳. په اکثر مقوۍ غذائي خیزونو کین د کیلشیم مقدار کم او د فاسفوروس
مقدار زیبات وي. په ده وجه په کور کین جوړه شوې د غرسه و نهه

خلاصه:

خاروی صحتمند او پیساوازی ساتلو کین د نمکیاتو اهم کردار ده. د
خاروٽه غور خنځه مشاهده او کرنې. او په هغې کین د نمکیاتو کمې طرف ته پام
او ګرځونې. خاروٽه د ستبلود پاره کتہ ماںکه کېږدي. مساوازن خواراک سره د
نمکیاتو د امېرے خوروونې. د کیا کانو په زمکو ډې. اې په اجولی که مسئلله بیا هم
موجوده وي. نو د مقامی معالجين حیواناتو خنځه رابطه او کرنې. یاد ساتني د
نمکیاتو قيمت دير کم ده.

بهوسره باندے د ډوریانۍ سره چهړ کافو

د بنه معیار او چه ګیا:

دا وچو کیا کانو (د غنمه بهوسره یا پهرو ړه) معیار بنه کولو غوره طریقه دا ده چه په
هغې د سپینې یا ډوریانۍ سره چهړ کاټاوشې. په بهوسره باندے د ډوریانۍ سره
چهړ کاټاشره د بهوسره د خوره او مقدار او هاضمت د خاروٽه پاره زیا تېږي. د ډوریا
کم مقدار (د پنځو فیصله نه کم) خاروٽه هیڅ ضرر هم نه رسوي.

د بهوسره مقدار واخلي خومنه چه تا سو خپل خاروٽه په دره هفتونکښ
ورکوي. بهوسره په بوجنی کښ و اچولی او تله کښ نېۍ وزن کړئ. چه کله د ډې
ډکړی بهوسره وزن معلوم شی تو په ده حساب به د تولو بهوسره وزن معلوم
شي.

د هر ۲۵ کلو ګرام بهوسره د پاره د ډو کلو ډوریا سره ضرورت وي. په کلو ګرام
ډوریا سره په لس سیرو او پو کښ حل کړي. د لاس لرکې سره نېۍ حل کړي. چه کله
ډوریا او پو کښ بنده حل شی تو بیانې په بهوسره باندې د فواره په ذریعه چهړ کاټ
کرنې. چه تول بهوسره ډوریا نېۍ واخلي. که بهوسره کم وي نو د ۲۵ کلو ګرام.
۵۰ کلو ګرام، ۷۵ کلو ګرام یا ۱۰۰ اکلو ګرام نېۍ جوړه کړي. خوبیاد ساتني تول
بهوسره ډوریا نه کړي. چه کله په تول بهوسره ډوریا ملاړ او شوی او پو
چهړ کاټ او شوی (حساب پو کلو ګرام بهوسره یا ۲۵ کلو ګرام بهوسره نو بیانې په خپو
بندچابې کړي. او پلاستکتره چاپړه کړي په داسې طریقه چه د هوا د داخله
شې پاتې له شي. خکه ضروری ده چه د توب نه امونیا ګیس خارج نه شي. د
پلاستک په غاړو خاروٽه واچوی چې توب مکمل ډوریا بند شي.

د بهوسره جوړو وخت کښ هم ډوریا ملاړ شوې او په چهړ کاټ کیدې شي الته
بهوسره جوړیدونه پس بد پاسه او خلور واړه طرفونه د ختنې سره پلاستک
غواړي. چه مکمل ډوریا بند شي. توب یا بهوسره په داسې خانې جوړو پکار دی
چه هلته د باران او پهه نه جمع کړي او خاروٽه ورته هم نقصان او نه رسولې شي.
دره هفتې یا پویشت ورخې پس بهوسره په خاروٽه ده اچولو د پاره تیار وي. ده
خبرې د خیال او ساتلي شي چه ډوریا ملاړ شوې او په خاروٽه اوله خښي.

