



**** 1- فرض کریں کہ کسی خاص سال میں کسی قدرتی آفت کی وجہ سے اناج کی پیداوار متاثر ہوئی ہے۔ حکومت کن طریقوں سے سال بھر کے لیے غذائی اجناس کی زیادہ دستیابی کو یقینی بنا سکتی ہے؟ ****

**** جواب: **** قدرتی آفت کے بعد اناج کی دستیابی کو یقینی بنانے کے لیے، حکومت سپلائی کو مستحکم کرنے کے لیے بفر اسٹاک جاری کر سکتی ہے۔ درآمدات قلت کو پورا کر سکتی ہیں، اور عوامی تقسیم کا نظام (PDS) متاثرہ آبادی کے لیے خوراک کو سستی بنا سکتا ہے۔ مزید برآں، کسانوں کو سبسڈی یا مالی امداد فراہم کرنے سے ان کی تیزی سے بحالی اور مستقبل کی پیداوار کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ اقدامات اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ خوراک دستیاب اور سستی رہے۔

**** 2- کم وزن اور خوراک تک رسائی کے درمیان تعلق کو بیان کرنے کے لیے اپنے سیاق و سباق سے ایک خیالی مثال استعمال کریں۔ ****

**** جواب: **** سندر پور گاؤں میں، رینا نامی بچے کا وزن کم ہے کیونکہ اس کا خاندان صرف بنیادی چاول اور سبزیاں ہی برداشت کر سکتا ہے، اس میں پروٹین اور وٹامنز کی کمی ہے۔ کم آمدنی اور کھانے کی زیادہ قیمتوں کی وجہ سے، وہ شاذ و نادر ہی غذائیت سے بھرپور اشیاء جیسے دودھ، انڈے یا پھل خریدتے ہیں۔ متوازن خوراک تک رسائی کی اس کمی کے نتیجے میں اس کا وزن کم ہے، اس بات پر روشنی ڈالی گئی کہ غربت کس طرح غذائیت تک رسائی کو متاثر کرتی ہے۔

**** 3- اپنے خاندان کی ایک ہفتے کی کھانے کی عادات کا تجزیہ کریں۔ اس میں شامل غذائیت کے عناصر کی وضاحت کے لیے ایک جدول بنائیں۔ ****

**** جواب: **** کھانے کی عادات کا تجزیہ کرنے کے لیے ایک نمونہ جدول یہ ہے:

دن | کھانا | کھانے کی اہم اشیاء | غذائیت کے عناصر |

| پیر | ناشتہ | چاول، دال، سبزیاں | کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، فائبر |

|| دوپہر کا کھانا | چپاتی، چکن کری، سلاد | پروٹین، وٹامنز، آئرن |



ارات کا کھانا | چاول، دہی، سبزیاں | کاربوہائیڈریٹ، کیمیشیم، فائبر |

ہر کھانے کا اندازہ ضروری غذائی اجزاء جیسے پروٹین، فائبر، وٹامنز اور معدنیات کے لیے لگایا جاسکتا ہے، جس سے خاندان کے غذائی توازن کی بصیرت ملتی ہے۔

**** 4- خوراک کی پیداوار میں اضافے اور غذائی تحفظ کے درمیان تعلق کو بیان کریں۔ ****

**** جواب: **** خوراک کی پیداوار میں اضافہ براہ راست غذائی تحفظ کو بہتر بناتا ہے اس بات کو یقینی بنا کر کہ آبادی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مزید خوراک دستیاب ہو۔ جب خوراک کی کافی پیداوار ہوتی ہے، قیمتیں مستحکم ہوتی ہیں، اور غریبوں سمیت سب کے لیے سستی خوراک تک رسائی آسان ہوتی ہے۔ زیادہ پیداوار حکومتوں کو بفرسٹاک بنانے کے قابل بھی بناتی ہے، جو ہنگامی حالات کے دوران، بھوک کو کم کرنے اور مجموعی بہبود کو فروغ دینے کے لیے اہم ثابت ہو سکتے ہیں۔

**** 5- اس بیان پر بحث کرنے کی وجوہات بتائیں "عوامی تقسیم کا نظام لوگوں کے لیے بہتر غذائی تحفظ کو یقینی بنا سکتا ہے۔" ****

**** جواب: **** پبلک ڈسٹری بیوشن سسٹم (PDS) کم آمدنی والے خاندانوں کو رعایتی قیمتوں پر ضروری غذائی اشیاء جیسے چاول اور گندم فراہم کر کے غذائی تحفظ کو بہتر بناتا ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ غریب ترین افراد کو بھی بنیادی خوراک تک رسائی حاصل ہو، جس سے بھوک میں کمی آئے۔ پی ڈی ایس خوراک کی قیمتوں کو مستحکم کرنے اور دروازوں علاقوں میں خوراک کی تقسیم میں مدد کرتا ہے۔ غذائی قلت اور مہنگائی کو روکنے کے ذریعے، یہ غذائی تحفظ کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

**** 6- کھانے کی حفاظت کے بارے میں اسی طرح کے پوسٹر بنائیں ****

**** جواب: **** پوسٹرز کے لیے، اہم پیغامات پر توجہ مرکوز کریں:

**** نعرہ: **** "سب کے لیے خوراک کی حفاظت: بھوک کے بغیر ایک قوم۔"

**** تصویر: **** خاندانوں کو دکھائیں جو سستی خوراک، کمیونٹی فوڈ ڈسٹری بیوشن، اور خوش، صحت مند بچوں تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔

**** اہم نکات: **** PDS کے فوائد، متوازن غذائیت کی اہمیت، اور خوراک کے ضیاع کو کم کرنے کے طریقے شامل کریں۔ اس بات کو نمایاں کریں کہ غذائی تحفظ ایک صحت مند، زیادہ پیداواری معاشرے کی طرف لے جاتا ہے۔

**** 7- صفحہ 138 کے آخری پیرا گراف پر رائے ****



****جواب:**** آخری پیرا گراف ممکنہ طور پر سب کے لیے قابل رسائی خوراک کی ضرورت پر بحث کرتا ہے۔ میری رائے یہ ہے کہ خوراک تک رسائی ایک بنیادی انسانی حق ہے۔ اس بات کو یقینی بنانا کہ ہر کوئی غذائیت سے بھرپور خوراک کا متحمل ہو سکے غربت کو کم کرنے، صحت کے نتائج کو بہتر بنانے اور سماجی استحکام کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔ حکومتوں کو ایسی پالیسیوں پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے جو ہر ایک کے لیے خوراک دستیاب اور سستی بنائیں، خاص طور پر پسماندہ کمیونٹیز۔

****8- ہندوستان کے نقشے پر درج ذیل کو تلاش کریں:****

****i-ii) کرناٹک (ii) اڈیشہ (iii) گجرات (iv) مہاراشٹر (v) مدھیہ پردیش (vi) مغربی بنگال (vii) چھتیس گڑھ (viii) تلنگانہ (ix) اتر پردیش (x) پنجاب****

****جواب:**** طلباء ان ریاستوں کو تلاش کرنے کے لیے ہندوستان کا نقشہ استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ریاستیں شمال مغرب (پنجاب) سے لے کر جنوب مشرق (اڈیشہ) اور وسطی علاقوں (مدھیہ پردیش، چھتیس گڑھ) تک ہندوستان کے مختلف علاقوں کا احاطہ کرتی ہیں۔

****9- نظم "آئی" کے لیے ڈرائنگ اور خوراک کی کمی پر تجربات جمع کرنا****

****جواب:**** ایک منظر کی تصویر بنائیں جس میں خاندانی بچہتی، ماں اپنے بچوں کی دیکھ بھال کر رہی ہو، یا کھانا بانٹ رہا ہو۔ خوراک کی کمی کے تجربات کے لیے بزرگوں سے مشکل وقتوں کے بارے میں پوچھیں، جیسے خشک سالی یا خوراک کے راشن کے ادوار، قلت کے اثرات اور اہمیت کو سمجھنے کے لیے۔ کھانے کی حفاظت کی e.

****10- جوڑے کے استعمال سے متعلق معلومات جمع کرنا اور اس کا تجزیہ کرنا****

****جواب:**** باجرے کے استعمال کے لیے ایک نمونہ جدول یہ ہے:

نمبر نمبر | خاندانی سربراہ | ناشتہ | دوپہر کا کھانا | رات کا کھانا | جوڑے استعمال کیا جاتا ہے | اضافہ / کمی کی وجوہات |

1 | مسٹر شرما | اڈلی (راگی کے ساتھ) | اچپاتی، دال | چاول، سبزیاں | راگی | صحت کے بارے میں آگاہی میں اضافہ |

2 | مسز راؤ | جئی | چاول، سالن | راگی مڑے | جوڑے، باجرہ | صحت مند اناج کی طرف شفٹ |

