

راند روند ۾

اچو ته راند روند ۾ سکون

پيارا ٻارو! صحت لاءِ هاجيڪار شين جو استعمال صحت ۾ بگاڙ جو سبب بڻجي ٿو، اها ڏاڍي خراب عادت آهي جيڪا لائق ۽ صحتمند ٻار کي بيمار ۽ محنت کان ڪيڀائيندڙ بڻائي ڇڏي ٿي، سٺا ۽ سمجهدار ٻار ڪڏهن به صحت خراب ڪندڙ شين جي ويجهو ناهن ويندا، ڇا اوهان به سٺن ۽ لائق ٻارن ۾ شامل ٿيڻ چاهيندا ته پوءِ پڙهو ۽ ڄاڻو ته صحت لاءِ هاجيڪار شين کان پاڻ کي ڪيئن بچائجي.

نقصان ڏيندڙ شين جو استعمال



اسان جي روزانيءَ جي استعمال ۾ ڪيتريون ئي اهڙيون شيون اچن ٿيون جيڪي اسان جي صحت تي تمام گهڻا هاجيڪار اثر ڇڏينديون آهن، راند روند جي هن شماري ۾ پاڻ سڪنداسين ته ظاهري طرح سان نقصان نه رسائيندڙ شيون جنهن ۾ چاڪ، پينسل، ڪونٽر وغيره جو غلط استعمال اسان جي لاءِ ڪيئن هاجيڪار ٿي سگهي ٿو، مثال طور: ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته پينسل کي وات ۾ رکڻ، چوسڻ يا ان کي چٻاڙڻ صحت لاءِ ڪيترو نقصان ڏيندڙ آهي؟ اهو نقصان ڏيندڙ ان لاءِ آهي ته پينسل ۾ زهريلو مواد هوندو آهي ۽ پينسل وات ۾ وجهڻ سان اهو مواد جسم ۾ داخل ٿي ويندو آهي جنهن جي ڪري صحت خراب ٿي ويندي آهي، ان کانسواءِ پاڻ، سوپاري، گهٽڪو وغيره ٻارن کي ڪائيندي پڻ ڏنو ويندو آهي، جيتوڻيڪ انهن شين جو ذائقو ڪنهن جي لاءِ پلو ۽ وڻندڙ هوندو آهي پر حقيقت ۾ اهي شيون اسان جي صحت لاءِ تمام گهڻيون هاجيڪار بڻجنديون آهن، ته پوءِ اچو پڙهون ٿا ته اهڙين نقصان ڏيندڙ شين کان ڪيئن پري رهجي.

هن شماري ۾ پڙهندا

- ڪهاڻي: نقصان ڏيندڙ شين جو استعمال
- سرگرميون:
- ☑ هڪ ڪٽيندڙ جو رويو
- ☑ ڏور ڪٽڻ ۾ عمر جي مدد ڪريو
- ☑ شين مان ٿيندڙ نقصان
- اوهان جي ڄاڻ لاءِ

نوٽ: هن شماري ۾ گهڻي قدر معلومات نئين ٻارن ۽ ناخوانده والدين جي آسانيءَ لاءِ تصويرن جي ذريعي سمجهائي وئي آهي. پر ڪجهه معلومات سمجهڻ لاءِ ٻارن کي استادن جي مدد ۽ رهنمائيءَ جي ضرورت پوندي.

هي شمارو آر سي سي _ اي سي ڊي پروگرام تحت آغا خان فائونڊيشن ۽ رائل نيندر لينڊ ايمبسي جي تعاون سان تيار ڪيو ويو.

طباعت ۽ اشاعت: سنٽ ايجوڪيشن فائونڊيشن



نقصان ڏيندڙ شين جو استعمال

1

گوشي ۽ ڪاڇو، اسين راندين جي مقابلي لاءِ تيار ڪري رهيا آهيون. هن پيري اسان ضرور کٽينداسين، ڇو ته عمر هاڻ اسان جي ٽيم جو حصو آهي، هو اسڪول جو تيز ڊوڙندڙ ڇوڪرو آهي.



بارو! ڇا پيو ٿئي؟

گوشي ۽ ڪاڇو راند جي ميدان ۾ پهتا ۽ ڏٺو ته سڀ ٻار ايندڙ راند واري ڏهاڙي جي تيارين ۾ مصروف لڳا پيا آهن.

2

بارو مون کي تمام گھڻي افسوس سان چوڻو ٿو پوي ته عمر اسان جي ٽيم طرفان راند ۾ حصو نٿو وٺي سگھي.

ان لاءِ ته عمر جي طبيعت خراب آهي، جنهن جو سبب سوپاري، پان، گھٽڪو ۽ اڇلايل انجيشن آهي، پر افسوس ته عمر انهن عادن کي ڇڏڻ جي لاءِ تيار ناهي..

پر ڇو مس!



افسوس! عمر ته هڪ سٺو ڇوڪرو هو، اها واقعي ڏکائيندڙ خبر آهي.

مس آمنه ٻارن کي اوچتو هڪ ڏک رسائيندڙ خبر ٻڌائي ٿي ته سندن دوست عمر هن سال راند ۾ حصو نه پيو وٺي سگھي، اهو ٻڌي سڀني ٻار مايوس ٿي وڃن ٿا.

3

بارو ٿورڙو سوچيو! اسان جي آس پاس ۾ موجود شين جو غلط استعمال ڪهڙي طرح صحت لاءِ هاجيڪار ٿئي ٿو؟

مس آمنه پاڻ کي

شين جي غلط استعمال جو عادي بڻائڻ سان صحت کي هاجورسي سگھي ٿو.



ٻارن کي ائين غور ۽ فڪر ۾ ڏسي مس آمنه اهو فيصلو ڪيو ته هو ٻارن کي نقصان رسائيندڙ شين بابت آگاه ڪري جيڪي اسان جي روزاني استعمال جو حصو هجن تيون پر انهن جي غلط استعمال جي ڪري اسان جي صحت تي خراب اثر پون ٿا.

4

سوپاريون کائڻ خراب عادت آهي، سوپاري اسان جي صحت لاءِ هاجيڪار آهي!

مس! سوپاري ڪيئن نقصان ڏيندڙ آهي؟

توهان کي خبر آهي ته اسڪول جي چوڪيدار پنهنجي نوڪري صرف ان ئي سبب جي ڪري ڇڏي جو هو سوپاريون کائڻ جي ڪري سخت بيمار ٿيو هو، سوپارين ۽ پان مصالن ۾ اهڙو تماڪ شامل هوندو آهي جيڪو اندر ئي اندر اسان کي ڪمزور ۽ بيمار ڪري ڇڏي ٿو.

مس، مون کي ان بابت پهرين ڄاڻ نه هئي.



ان وقت علي کي ڪيسي مان سوپاري ڪڍندي مس آمنه ڏٺو ۽ کيس سمجهائيندي ان جي کائڻ جا نقصان ٻڌايا.



توهان يقين ڪندڙو ته مٽي پڻ
اسان لاءِ تمام گهڻي نقصان ڏيندڙ
آهي؟
مس! اسان کي وڌيڪ
انهن هاجيڪار شين
بابت ٻڌايو؟

هاڻي مان سمجهيس، مس! توهان
اسان سان ڀوڳ ڪريو پيون!

مس آمنه گوشي جي پڇڻ تي نقصان ڏيندڙ شين بابت ٻڌائي رهي
هئي ۽ سڀني ٻار غور سان مس آمنه جون ڳالهيون ٻڌي رهيا هئا.



نه گوشي اهڙي ڳالهه ناهي، اصل ۾ ڪيڏڻ جي لاءِ ته
مٽي نڪ آهي پر ياد رکو ته ان کي کائڻ نه گهرجي،
مٽيءَ ۾ هزارين قسم جا جراثيم ۽ بيڪٽيرياز هوندا
آهن جيڪي اسان کي بيماريءَ طرف وٺي ويندا آهن.

توهان صحيح ٿا چئو مس آمنه!

مس آمنه ٻارن کي مٽيءَ مان پھچندڙ نقصانن بابت ٻڌائي ٿي



مان بحيڻيت هڪ ٽيچر جي انهن خطرناڪ شين
کان بچڻ جي ڪوشش
ڪندي آهيان!

اهو وري ڪيئن
مس؟

ڏس علي روز ڪلاس کي پڙهائڻ لاءِ مونکي چاڪ جو استعمال
ڪرڻو پوندو آهي، چاڪ جا ذرڙا توري وقت ۾ ساهه جي
بيماريءَ جو سبب بڻجن ٿا، جڏهن به اٿون بورڊ تي لکندي
آهيان ته ٿورو ڀرپورو ٿي ويندي آهيان.

مس آمنه ٻارن سان گڏ وڏن جي روزانيءَ جي استعمال جي شين بابت
ٻڌايو جنهن جي استعمال سان انهن جي صحت خراب ٿيڻ جو خطرو
ٿي سگهي ٿو



ڪا اهڙي شئي جنهن سان
ٻارن کي بچاءُ ڪرڻ گهرجي
مس؟

مون ڪيترن ئي ٻارن کي بي خيالي ۾ يا شوق ۾ پينسل وات ۾ وجهندي
چوسيندي يا چٻاڙيندي ڏٺو آهي پينسل ۾ اهڙو زهريلو مادو شامل هوندو آهي
جيڪو صحت لاءِ هاجيڪار هوندو آهي، ان ڪري پينسل خاص ڪري ان جو گورو
منهن ۾ نه وجهجي.

گوشي پڇيو ته ٻارن جي صحت به ڪن روزاني استعمال وارين شين
جي ڪري خراب ٿي سگهي ٿي؟

مون کي اميد آهي توهان سڀني اڄ وڏي ڪم واريون ڳالهيون ۽ اهم سبق حاصل ڪيو آهي، صحت کي هاجو رسائيندڙ شيون نه رڳو توهان لاءِ ۽ توهان پيارن لاءِ به گهڻيون نقصان ڏيندڙ آهن. اسان جي ذميواري هجڻ گهرجي ته نه صرف اسان پر پنهنجي دوستن کي به اهڙين عادتن کان روڪيون



مهرباني مس آمنه

توهان بلڪل نڪ تڇڻو مس آمنه

ٻار ان نئين معومات حاصل ڪرڻ کانپوءِ اهو پڪو ڀيم ڪن ٿا ته هو اها ڄاڻ پنهنجن ٻين دوستن تائين به پهچائيندا جن کي ان بابت ڄاڻ ناهي.



مس آمنه اسان اڪثر ٻارن کي ڪونٽر سونگهندي ڏٺو آهي هو ائين ڇو ڪندا آهن؟

ماڻهن کي اها ڄاڻ ئي ناهي ته ڪونٽر، پيٽرول وغيره سنگهڻ انهن جي لاءِ ڪيترو خطرناڪ ٿي سگهي ٿو اهو نشو ذهني صلاحيتن سان گڏ جسم جي ٻين ڪوڙ سارن حصن کي تمام گهڻو متاثر ڪري سگهي ٿو.

مس آمنه ٻارن کي صمند بانڊ، ڪونٽر ۽ اهڙين ٻين سونگهي نشي جو خمار ڇاڙهيندڙ شين بابت ٻڌائي ٿي.

۽ ڊوڙ ۾ پهريون نمبر حاصل ڪندڙ آهي غم...!



عمر پنهنجون خراب عادتون ختم ڪري واپس اچي ٿو ۽ هو ڊوڙ راند ۾ حصو وٺي ٿو ۽ هو راند کڻي پنهنجي ٽيم ۽ اسڪول جو نالو روشن ڪري ٿو.



نه پيءُ، سنا ۽ سمجھوار ٻار سوپاريون ناهن کائيندا ڇو ته سوپاريون نقصان ڏينديون آهن. توهان کي به اها صلاح ڏيندس ته ان خراب عادت کي ڇڏي ڏي ۽ هڪ سلچڻو چوڪرو ٿي ڏيکار.

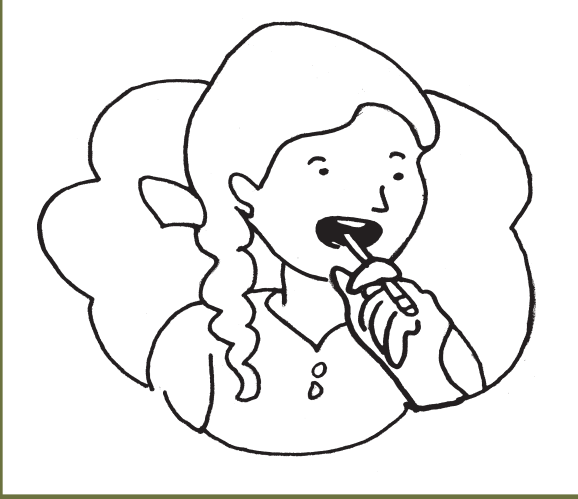
ڀاتو علي، اچي سوپاري ڪاڏ

شبابش! علي شاباش

علي پنهنجي دوست کي سمجهائيندو آهي ته ڪاميابي لاءِ سٺي صحت جو هجڻ ضروري آهي ۽ سٺي صحت لاءِ انهن شين کان پري رهجي.

ڪٽيندڙن جو رويو

ياد رکيو ٻارو! ڪٽيندڙ ڪڏهن به صحت لاءِ هاجيڪار شين جو استعمال ناهي ڪندو. رنگ ڀريو اهڙن
ڪمن تي جيڪي توهان کي صحتمند رکن ٿا.



ڀينسل کي چٻاڙڻ



صوف کائڻ



سونگهڻ وارو نشو ڪرڻ



مٽي کائڻ



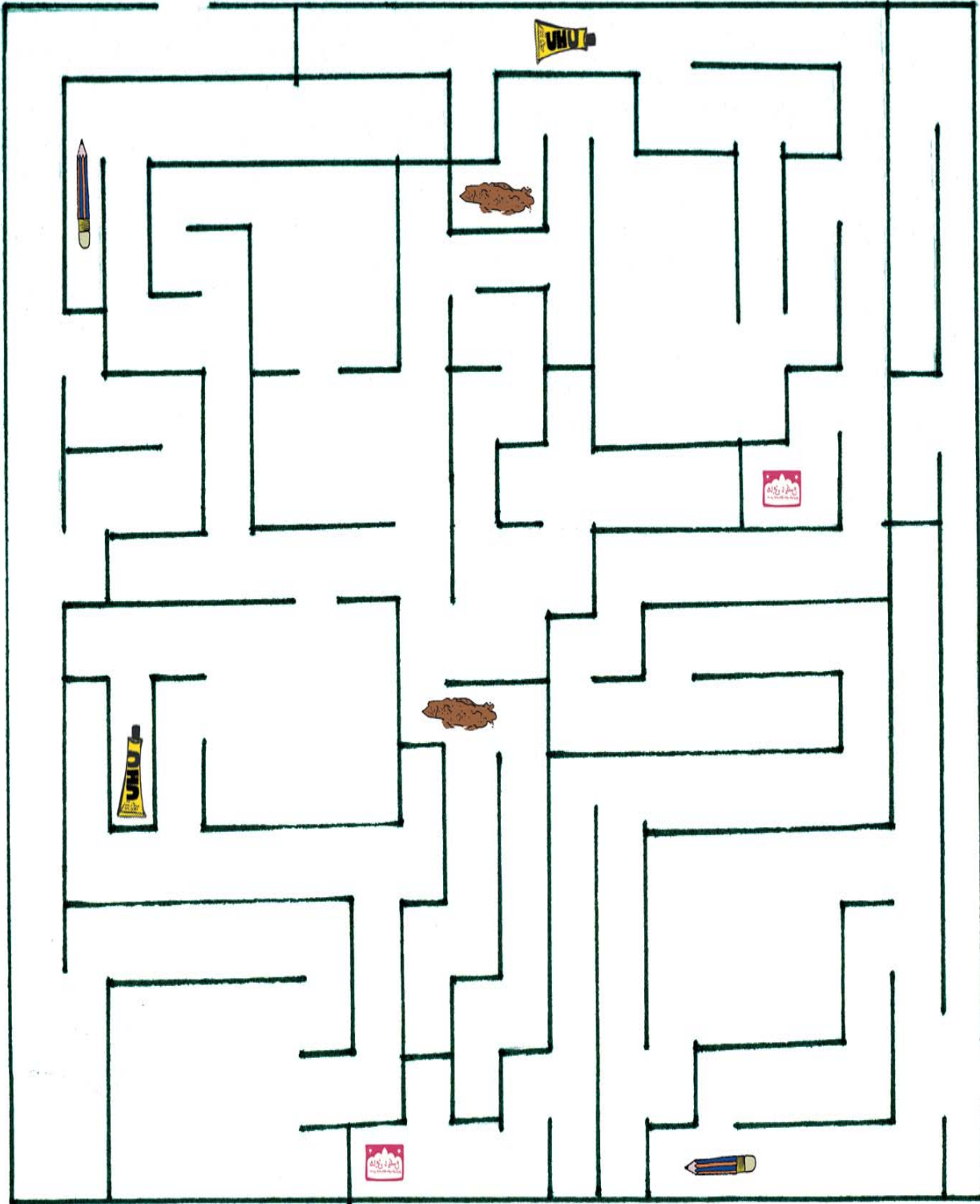
سايون ڀاڄيون کائڻ



ڊوڙڙ واري راند ۾ حصو وٺڻ

ڊوڙ ڪٽڻ ۾ ڪم جي مدد ڪريو

ڪم جي مدد ڪريو جيئن هو صحت لاءِ هاجيڪار شين کان بچندي ڊوڙ ڪٽي

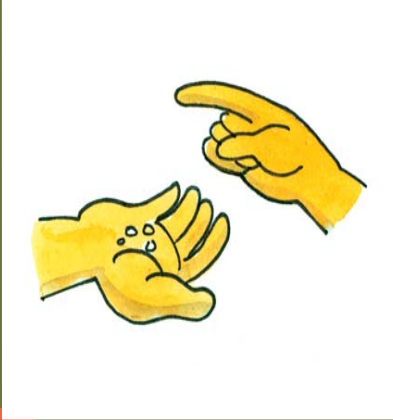


شين مان ٿيندڙ نقصان

صحت لاءِ هاجيڪار بڻجندڙ شين مان ٿيندڙ نقصانن جو حل ڳولهيو



□ توڻي جو مٽي سان راند ڪرڻ ۾ فطري مزو آهي پر ان کي کائڻ کان پرهيز ڪجي.



□ پان مصالحو ۽ سوپاريون کائڻ کان پاسو ڪريو.



□ پنهنجي پينسل کي نه چٻاڙيو خصوصي طور تي ان جي نب/گوري کي.



□ چاڪ سان بورڊ تي لکندي پنهنجو وات ۽ نڪ ڍڪيو، ساه نه کڻو ۽ بورڊ کان ٿوري مفاصلي تي رهو جيئن چاڪ جا ذرڙا ساهه ڪڍڻ مهل ساهه جي نالين ۾ نه داخل ٿين.



اوهان جي ڄاڻ لاءِ

اسان ڄاڻون ٿا ته احتياط علاج کان بهتر آهي، ڪجهه شين جو ضرورت کان وڌيڪ استعمال انتهائي هاجيڪار هوندو آهي تنهن لاءِ اهو سمجھڻ انتهائي ضروري آهي ته ڪهڙيون شيون اسانجي صحت لاءِ نقصانڪار آهن. اهو ڄاڻڻ سڀني لاءِ تمام ضروري پڻ آهي.

هيٺ ڏنل هدايتن تي عمل ڪري توهان صحتمند رهي سگهو ٿا

■ بوتل واري ڪونٽر کان بهتر آهي ته گلو اسٽڪ استعمال ڪريو

■ ڇاڪ جي دز کان بچو بهتر اهو ٿيندو ته اڇا بورڊ استعمال ڪريو

■ مارڪر جي خوشبوءِ کي نه سونگهيو

■ جوسز جو استعمال ڪريو بجاءِ سوڊا جي

■ تازي ٿيل رنگ مان نڪرندڙ مهڪ يا خوشبو کي نه سونگهو

■ پان مصالحه، سوپاريون، گهٽڪو ۽ مين پڙيون کائڻ کان پاسو ڪريو

■ ڊاڪٽر جي مشوري کان سواءِ دوائون استعمال نه ڪريو

■ ماني کائڻ کان پهرين ۽ پوءِ هميشه پنهنجا هٿ ڌوئو

■ پنهنجن دوستن کي به صحتمند رهڻ جي اصولن کان آگاهه ڪريو

اسان هن شماري جي پڙهندڙن جي راءِ جو انتظار ڪنداسين ۽ خاص ڪري اسانکي اوسيئڙو رهندو پنهنجن ننڍڙن پڙهندڙن جو. توهان اسانکي نئين ايندڙ شماري لاءِ ڪهاڻيون يا پنهنجي ٺاهيل ڪنهن تصوير کي هيٺ ڏنل ايڊريس تي موڪلي سگهو ٿا:

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

پلاٽ 9، بلاڪ 7، ڪهڪشان ڪلفٽن 5، ڪراچي 75600 پاڪستان

Phone : (92-21) 111-424-111, Fax: (92-21) 99251652

اي ميل: info@ecd-pak.com

پنهنجي راءِ کان اسان
کي آگاهه ڪريو