

راند روند ۾

اچو ته راند روند ۾ سکون



ڪيئن آهيو پيار ٻارو!
 اوهان مون کي سڃاتو؟ مان توهان جو دوست گوشي!
 اوهان کي اوهانجي نيوزليٽر ”راند روند“ جي ٻئي شماري ۾
 پليڪار چوان ٿو، شماري ۾ اوهان جي لاءِ ڪوڙ ساري مفيد
 معلومات، گر ۽ مزيدار سرگرميون موجود آهن. اچو انهن کي
 پڙهون ۽ سکون.

صحتمند ۽ صاف سُٿري زندگي گذارڻ....

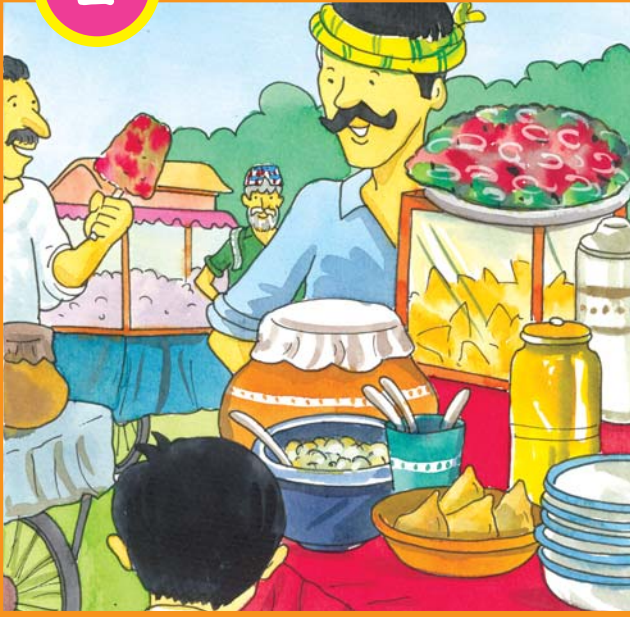
پوئين پيري جڏهن پاڻ مليا هٿاسين، مون اوهان سان سُٺي کاڌ خوراڪ بابت
 ڳالهيون ڪيون هيون ۽ اڄ مان اوهان کي صحتمند ۽ صاف سُٿري زندگي
 گذارڻ بابت ٻڌائيندس، صحت بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ سان نرڳو اوهان هڪ
 سُٺي ۽ صاف سُٿري زندگي گذاري سگهو ٿا پر اهڙي قسم جي ڄاڻ اوهان کي
 گهڻن خطرناڪ جراثيمن کان پڻ محفوظ رکڻ ۾ مدد ڏيندي. ياد رکو! صاف
 سُٿرو ٻار ئي صحتمند ٻار هوندو آهي، صحت متعلق معلومات حاصل ڪرڻ
 سان خطرناڪ جراثيمن کي ڦهلجڻ کان روڪڻ ۾ مدد فراهم ٿيندي آهي. مان
 اوهان کي اهو پڻ چونڊس اوهان پلي راند روند ڪريو، مٽيءَ ۾ ڪيڏو پر آخر ۾
 وري اوهان پاڻ کي صاف سُٿرو رکڻ لاءِ صحت ۽ صفائي جي اصولن کي ضرور
 اپنائو.

هن شماري ۾ موجود مواد...

- صفائيءَ بابت گوشيءَ جون ڳالهيون....
- صاف سُٿرو کاڌو....
- پنهنجي جسم جي صفائي رکڻ....
- جوڻون ڇا ٿينديون آهن؟
- اسان جوڻن مان چوٽڪارو ڪيئن حاصل ڪري
 سگهون ٿا؟
- اوهان لاءِ سڌ سماءُ....
- ڏندن جي صفائي....
- پنهنجي جسم کي صاف رکڻ اوهان
 جي ٽي هٿ ۾ آهي....

صفاڻيءَ بابت گوشيءَ جون ڳالهيون ...

2



اُتي موجود ٻار وڏي چاه سان ڪچوريءَ ۽ چولن واري جي ريڙهيءَ ڏانهن ڊوڙيا ۽ سندس آندل سمبوسا، ڪچوريون ۽ چولا وٺي ڪاٺ لڳا. ٿوريءَ جھت کانپوءِ برف جي گولن ۽ ڳنڍن وارو به اتي پهچي ويو جنهن پڻ پنهنجي ريڙهي ڪچوري ۽ چولن واري جي ڀرسان لڳائي.

1



هڪ ڏينهن گوشي گرميءَ جي موسم ۾ ٻارن کي پارڪ اندر کيڏندي ڏسي ڏاڍو خوش ٿيو، ان وقت هن ڪچوري، چولن ۽ فروٽ چارٽ واري ڪاڪي جو هوڪو ٻڌو جيڪو ان پارڪ ۾ پنهنجي ريڙهيءَ سان گڏ داخل ٿي رهيو هو.

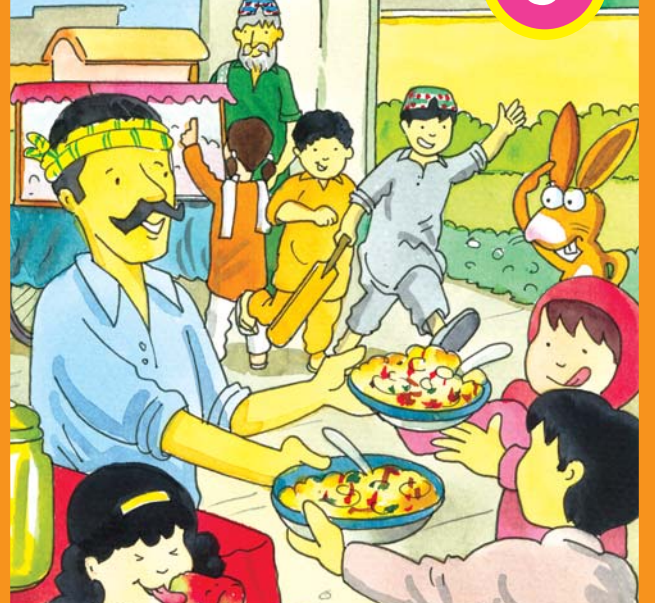
4



”اڙي! هو ڏسو! گوشي به آيو آهي. گوشي ڇا تون ڪجهه ڪاٺ پسند ڪندين؟ هي سمبوسا ڏاڍا مزيدار آهن. واه ڇا ته مزو آهي انهن کي ڪاٺ جو.. واه“

گوشيءَ سوچيو ته کيس جلد ٻارن تائين پهچڻ گهرجي ۽ کين ٻڌائڻ گهرجي ته مٽيءَ هاڻن هٿن سان ڪاٺ پيئڻ جي ڪري صحت تي ڪهڙا نقصان ڏيندڙ اثر پوندا آهن.

3



گوشيءَ هڪ ٻئي ڳالهه به نوت ڪئي ته ٻار جيڪي ڪافي وقت مٽيءَ ۾ کيڏي ۽ ڪيچليون ڪري رهيا هئا، انهن پنهنجن ساڳين ميرن هٿن سان شيون ڪاٺ شروع ڪيون.

6



ڪجهه ٻارن کي ڇڏي باقي ٻارگوشيءَ کي صفائيءَ جي اهميت ۽ جسم جي صفائيءَ بابت ڌيان سان ٻڌڻ لڳا.

5

”جراثيم ڏاڍا خطرناڪ ٿيندا آهن جيڪي جسم ۾ داخل ٿي اسان کي بيمار ڪن ٿا. جراثيمن کي ختم ڪرڻ لاءِ انتهائي ضروري آهي ته هر دفعي ڪاٺ پيئڻ کان اڳ اسان پنهنجا هٿ صابن سان ڌوئي صاف ڪريون.“



گوشي به رڙهيءَ جي ڀرسان بيٺو ۽ ٻارن کي جراثيمن جي خطرناڪ اثرن بابت ٻڌائڻ لڳو.

8



”جراثيم توهان جي جسم تي حملو ڪري ڪنهن خطرناڪ بيماريءَ جو سبب بڻجي سگهن ٿا جيئن مليريا، دست، ٽائيفائيڊ (مڍي جو بخار) ۽ ساڻي“

ٻارگوشيءَ جي ڳالهين کي شوق سان ٻڌڻ لڳا ۽ سڀ سندس ويجهو ٿي آيا، گوشيءَ هنن کي وڌيڪ ٻڌايو ته صفائي نه ڪرڻ جي خراب ۽ مٽيءَ هاڻن هنن سان ڪاٺ جي ڪري ڪيئن بيماريون ڦهلجن ٿيون ۽ انهن جراثيمن ۽ بيمارين کان بچڻ لاءِ هنن کي صاف ڪرڻ جو ضروري هوندو آهي....

7

”پرگوشي هتي ڪاٺ جون جيڪي به شيون آهن اهي سوريون تمام گهڻيون ڇت پٽيون ۽ مزيدار آهن ۽ مان ته انهن کي ڪاٺ لاءِ ايترو انتظار نه ٿو ڪري سگهان.“



گوشيءَ کين سمجهائڻ لڳو: ”خراب کاڌي يا ميرن هٿن سان ڪاٺ جي ڪري ڪجهه عام بيماريون مثلاً ٽڪاوت، دست، جسم ۾ سور، پيٽ ۾ گڙ ٻڙ، ڳلي جي خرابي ۽ ٽي سگهن ٿيون.“

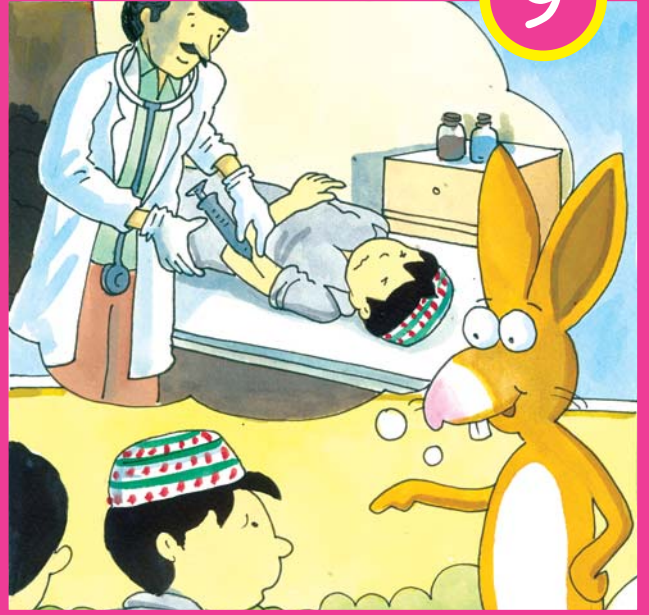
10

”وڏن ننهن ۾ گندگي
۽ جراثيم ٿيندا آهن جيڪي
توهان جي جسم ۾ داخل ٿي
پلجي وڌا ٿي اوهان لاءِ هر روز
تمام گھڻا مسئلا پيدا ڪري
سگھن ٿا.“



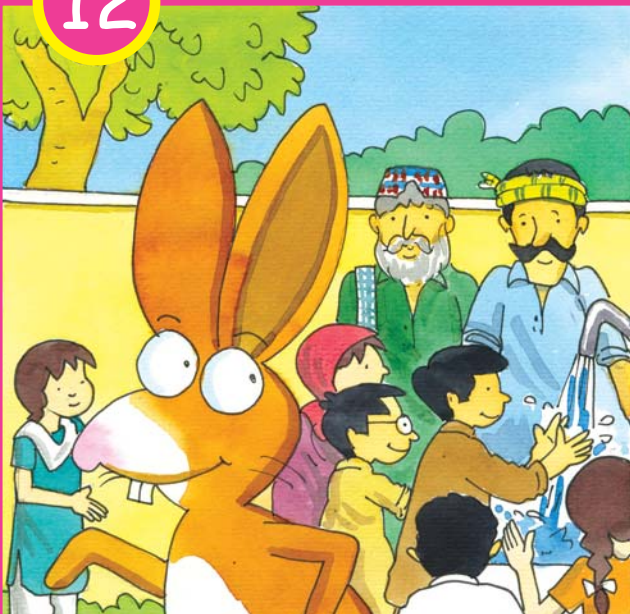
گوشي چيو ”ڪاٺ پيئڻ، ٻاهر ميدان ۾ راند ڪرڻ، جانورن سان ڪيڏڻ، نڪ صاف ڪرڻ يا ڪنگھ ٿيڻ ۽ لپترين مان ٿي اچڻ کانپوءِ اوهان کي پنهنجا هٿ صابن سان ڌوئڻ گھرجن ائين ڪرڻ سان جراثيم مري ويندا ۽ هٿ صاف رهندا آهن.“

9



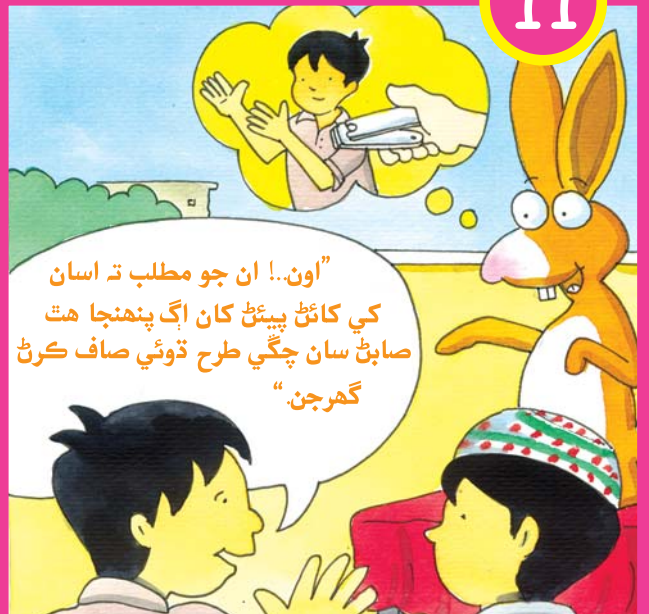
ڪجهه ٻار گوشيءَ کي نظر انداز ڪري پنهنجن ميرن هٿن سان شيون وٺي ڪاٺ لڳا ۽ پاڻ ۾ چوڻ لڳا: ”اسان کي بيمار ٿيڻ جي ڪاٺي پرواه ناهي.“ گوشيءَ کين ٻڌايو ته ”جيڪڏهن توهان بيمار ٿي پيا ته پوءِ هي مزيدار شيون وري ڪٿان ۽ ڪيئن ڪاٺي سگھندا ۽ نه ئي راند روند ڪري سگھندا.“

12



ريڙهي وارن گوشي ڏانهن ڏٺو جيڪي سنڌس ڳالهين سان متفق ٿي ڪنڌ لوڏي رهيا هئا، گوشيءَ انهن کي به سمجھائيندي چيو: ”پنهنجي ذاتي ۽ جسماني صفائيءَ سان گڏوگڏ ان ڳالهه جي به ضرورت آهي ته اوهان پنهنجي استعمال وارن ٿانون کي صاف رکو، جيئن اهي جراثيمن کان پاڪ رهي سگھن.“

11



”اون..! ان جو مطلب ته اسان
کي ڪاٺ پيئڻ کان اڳ پنهنجا هٿ
صابن سان چڱي طرح ڌوئي صاف ڪرڻ
گھرجن.“

”ها بلڪل.“ گوشيءَ جواب ڏنو، ”هٿن ڌوئڻ کان سواءِ پنهنجا ننهن به وقت سر لاهيو، ائين ڪرڻ سان اوهان پنهنجي صحت کي بهتر رکي سگھندؤ، ان سان گڏ وارن ۽ ڪنن کي پڻ صاف رکو ڇو ته ائين ڪرڻ سان اوهان نه صرف جراثيمن کي ڦهلجڻ کان روڪندؤ پر صحت به برقرار رکي سگھندؤ.“

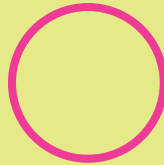
(گوشيءَ اڃان پنهنجي ڳالهه مڪمل ٿي نه ڪئي هئي ته اهي ٻار جيڪي کيس غور سان ٻڌي رهيا هئا، انهن پنهنجي ڪاٺ پيئڻ جون شيون اٽي ٿي رکيون ۽ ڀرسان پاڻيءَ لاءِ لڳل نلڪي مان هٿ ڌوئڻ لڳا. ريڙهيءَ وارن گوشيءَ جي ڏاهپ ڀرين ڳالهين کي دل سان قبوليو ۽ اها ڳالهه محسوس ڪئي ته انهن کي پنهنجي شين رکڻ وارن ٿانون ۽ پليٽن کي جراثيمن کان پاڪ رکڻ گھرجي ۽ کاڌي پيئي جي شين کي پڻ ڍڪي رکڻ گھرجي. گوشيءَ جڏهن اهو ڏٺو ته ان جي ڳالهين کي ٻارن ۽ ريڙهيءَ وارن سمجهي ورتو آهي تڏهن هن اطمینان جو ساهه کنيو ۽ ٻارن جي ٻئي گروپ ڏانهن وڌي ويو)

صفائي ڪيئن رکجي..؟

سرگرمي
1



مٽي ڏنل تصوير ۾ انهن جاين تي هڪ دائرو پاڻو



جيڪي گدليون آهن ۽ جن جي ڪري ڪاٺ پيٽڻ جون شيون خراب ٿي سگهن ٿيون ۽
اهو به ٻڌايو ته ڪاٺ پيٽڻ جون شيون خراب ڇو ٿينديون آهن؟

سرگرمي 2

پنهنجو پاڻ کي صاف سٿرو رکڻ



جوئون ڇا ٿينديون آهن...؟

جوئون اهڙا جيت ٿينديون آهن جيڪي مٿي جي مٿاهينءَ واري حصي تي رهنديون آهن، انهن جا چنڀڙڻ جي صلاحيت رکڻ وارا پير وارن کي مضبوطيءَ سان جهلي سگهندا آهن، جوئن جي خوراڪ ماڻهن جو رت هوندو آهي، اها ٻئي ڳالهه آهي ته انهن جي چڪ هڻڻ سان ڪو زخم نه رسندو آهي پر جوئن جي ڪري مٿي ۾ خارش ٿيندي آهي ۽ تمام گهڻو ڪنهن سان زخم ٿي پوندا آهن، جيڪڏهن توهان پنهنجي مٿي ۾ تمام گهڻي خارش محسوس ڪريو ته هڪدم پنهنجي امڙ يا گهر جي ڪنهن وڏي ڀاتيءَ کي ٻڌايو.



اسان جوئن کان ڪيئن چوٽڪارو حاصل ڪري سگهون ٿا.....؟

هيٺ ڏنل جملن کي صحيح ترتيب ۾ رکڻو:

A. سهيل جي امڙ اسڪول ۾ استاد کي چيو ته هو ٻارن کي رت چوسيندڙ پوائين جوئن بابت آگاهي ڏئي.



B. سهيل لڳاتار پنهنجي مٿي کي ڪنهي رهيو هو، اهو ڏسي سندس امڙ اسجهي ورتو ته سهيل کي مٿي ۾ جوئن آهن.



C. پوءِ هن سندس ڪپڙا ڌونا ته جيئن جوئن ان جي مٿي تائين پهچن نه سگهن.



D. هن سهيل جي وارن کي جوئن مار شيمپوءَ سان چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪيو.



جواب
B, D, C & A

سرگرمي

3

صفائي سترائي ...

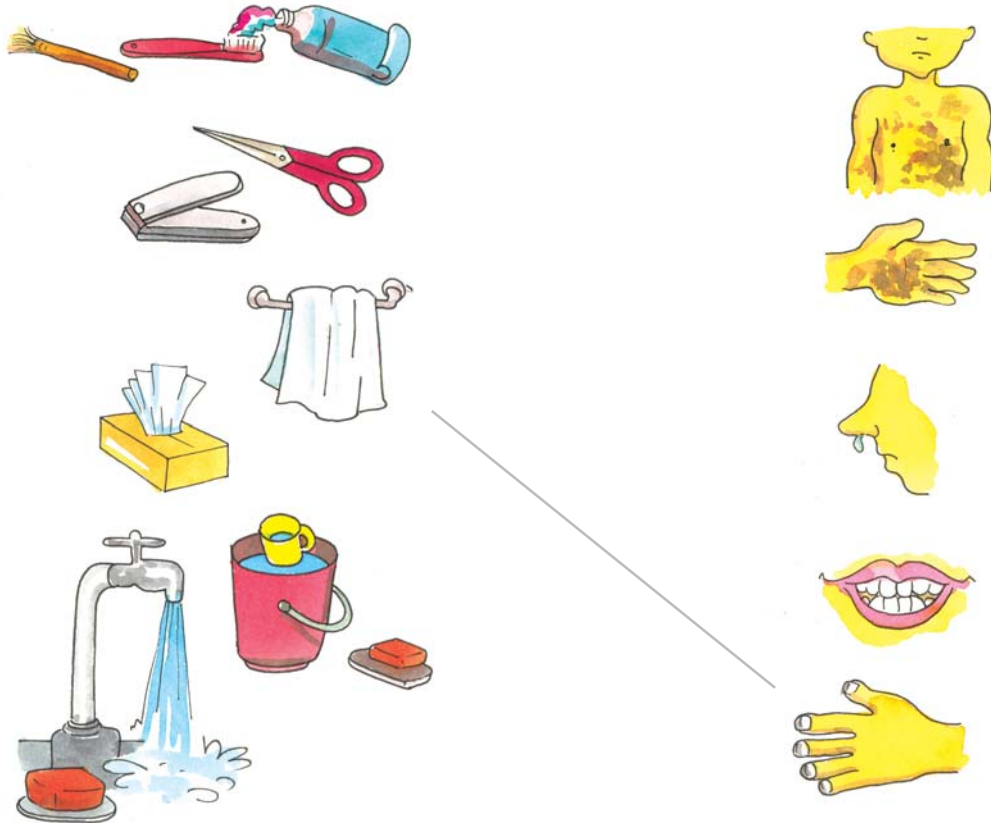
هيٺ ڏنل تصويرن کي ڏسي اهو ٻڌايو ته ڪهڙين شين کي سامهون رکندي صفائيءَ جو خيال رکي سگهجي ٿو..



متي لڳل جاين تي دائرو لڳايو.....

سرگرمي

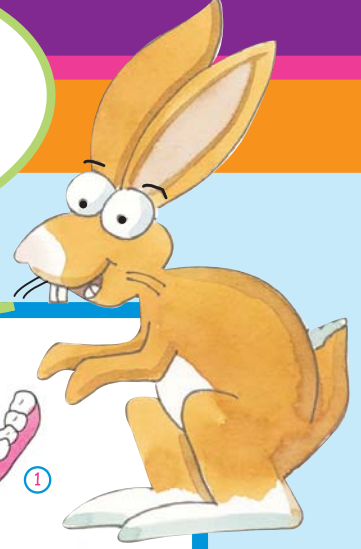
4



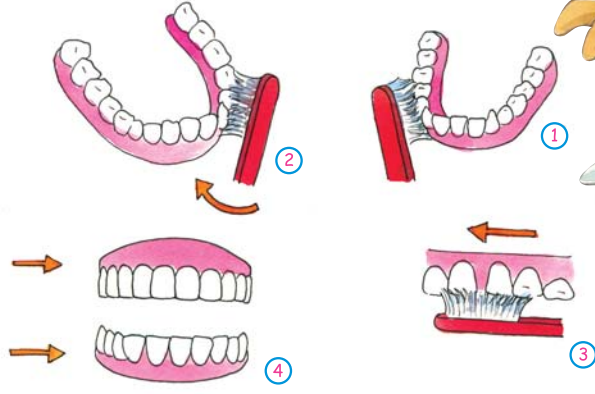
جسم جي هر هڪ عضوي کي انهن شين سان ملايو جن جي ذريعي انهن کي صاف ڪيو وڃي ٿو.

اوهان لاءِ سڌ سماءُ...

هر دفعي کاڌي
کائڻ کان پوءِ پنهنجي
ڏندن کي صاف ڪريو!



- ① ٽوٽ برش/ڏندن کي پاسيرو جهليو.
- ② برش/ڏندن کي مهاڙن کان ڏندن تائين گول دائري جي شڪل ۾ گهمايو.
- ③ سمورن ڏندن کي صاف ڪريو ۽ ڪنارن کي صاف ڪرڻ نه وساريو.
- ④ مٿين ۽ هيٺين ڏندن کي الڳ الڳ صاف ڪريو.



پنهنجي جسم جي صفائي رکڻ توهان جي ذميداري آهي...



جڏهن به پنهنجن
هٿن کي صاف ڪيو ته اندر
ذڪر ڪيل اهم ڳالهيون پنهنجي
ذهن ۾ ضرور رکجو...



اسان پنهنجن ننڍڙن پڙهندڙن جي خيالن ۽ رابين جي انتظار ۾ رهنداسين. جيڪڏهن توهان ڪهاڻيون لکڻ پسند ڪيو ٿا، ڊرائينگ يا پينٽنگ ڪندا آهيو ته پنهنجون تحريرون اسان کي موڪليو اسان ايندڙ شماري ۾ انهن کي ڇاپڻ جي مڪمل ڪوشش ڪنداسين. توهان اسان کي پنهنجي قيمتي مشورن ۽ رابين کان هيٺ ڏنل ڏس پتي تي آگاه ڪيو.

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

پلاٽ 9، بلاڪ 7، ڪمڪشان ڪلفٽن 5، ڪراچي 75600 پاڪستان
UAN: (92-21) 111-424-111, Fax: (92-21) 9651652

پنهنجون لکڻيون
اسان کي موڪليو...

هي رسالو آرسِي سي لاءِ: (اي سي ڊي) پروگرام طرفان آغا خان فائونڊيشن ۽ نيدر لينڊ ايمبسي جي تعاون سان ڇپايو ويو آهي.
رسالي جي ڇپائي ۽ خوبصورتِي: سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن.