

کھیل ہی کھیل میں

آؤ کھیل ہی کھیل میں سیکھیں



کیا حال ہے بچوں!
کیا آپ نے مجھے پہچانا؟ میں آپ کا دوست۔۔۔ گوئی!
آپ کو جریدہ ”کھیل ہی کھیل میں“ کے دوسرے شمارے میں خوش آمدید کہتا ہوں۔
اس جریدے میں آپ کے لئے بے شمار معلومات، مزیدارسرگرمیاں اور سیکھنے کے لئے
نئی باتیں ہیں۔ آئیں انہیں پڑھتے ہیں۔

صحت مند اور صاف ستھری زندگی گزاریں

پہلے شمارہ میں ہم نے آپ کی اچھی خوراک کے بارے میں بہت ساری باتیں کی تھیں۔ آج میں آپ سے صحت مند ماحول اور صاف ستھری زندگی گزارنے کے بارے میں باتیں کروں گا۔ صحت مند ماحول کے متعلق معلومات حاصل کرنے سے بچے نہ صرف اچھی اور صاف ستھری زندگی گزار سکیں گے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنے آپ کو بیماری پھلانے والے جراثیموں سے بھی محفوظ رکھ سکیں گے۔ یاد رکھیں کہ صاف ستھرے بچے ہی صحت مند بچے ہوتے ہیں۔ ایک اور بات جو میں بتانا چاہوں گا خوب کھیلیں کودیں۔۔۔ مگر اپنے کھیل کود سے فارغ ہونے کے بعد اپنے آپ کو صاف ستھرا رکھنے کی اچھی عادت ضرور ڈالیں۔

اس شمارے میں

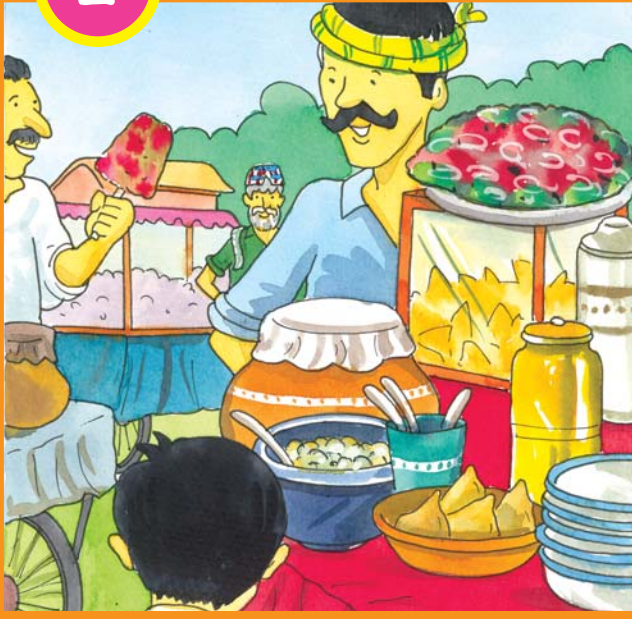
- صفائی کے متعلق گوئی کی باتیں
- صاف ستھرا کھانا
- اپنے جسم کی صفائی رکھنا
- جوئیں کیا ہوتی ہیں؟
- ہم جوؤں سے کس طرح نجات حاصل کر سکتے ہیں؟
- آپ کی معلومات کے لئے
- دانتوں کی صفائی
- اپنے جسم کو صاف رکھنا آپ کی اپنی ذمہ داری ہے

یہ جریدہ آر سی سی: ای سی ڈی پروگرام کے تحت بہ تعاون آغا خان فاؤنڈیشن اور رائل نیدر لینڈ ایمپسی کے تحت تیار کیا گیا ہے

ترجمہ و آرائش، سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

صفائی کے متعلق گوشہ کی باتیں۔۔

2



پارک میں بہت سارے بچے بڑے شوق سے ٹھیلے والے کی طرف دوڑے اور اس کی لائی ہوئی چیزیں لے کر کھانے لگے۔ تھوڑی دیر کے بعد وہاں پر گولا گندے والا بھی پہنچ گیا۔

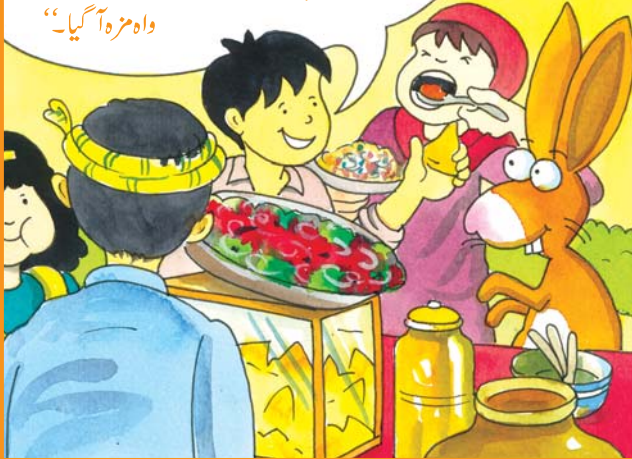
1



ایک دن گوشہ گرمی کے موسم میں بچوں کو پارک میں کھیلتے ہوئے دیکھ کر بہت خوش ہو رہا تھا، اسی دوران ایک ٹھیلے والا زور سے پجوری اور چاٹ کی آوازیں لگاتے ہوئے پارک میں داخل ہو گیا۔

4

”ارے وہ دیکھو۔۔۔ گوشہ بھی یہاں آیا ہے۔ گوشہ کیا تم کچھ کھانا پسند کرو گے؟ یہ سوسے بہت مزے دار ہیں۔ واہ کیا مزہ ہے ان سوسوں کو کھانے میں۔۔۔ واہ مزہ آ گیا۔“



گوشہ نے سوچا کہ اُسے جلد از جلد بچوں کے پاس پہنچنا چاہئے اور انہیں بتانا چاہئے کہ گندے اور میلے ہاتھوں سے چیزیں کھانے سے ان کی صحت کو کیا نقصانات ہو سکتے ہیں۔

3



گوشہ نے ایک بات نوٹ کی کہ جو بچے تھوڑی دیر پہلے پارک میں کھیل رہے تھے، انہوں نے اپنے انہی گندے اور مٹی والے ہاتھوں سے ٹھیلے والوں سے چیزیں لے کر کھانا شروع کر دیں۔

6



چند کے الا و تمام بچے گوشتی کی باتیں بہت دھیان سے سننے لگے جو کہ صحت اور صفائی کے بارے میں تھیں۔

5



گوشتی بھی ٹھیلے والے کے پاس کھڑا ہو گیا اور بچوں کو جراثیموں کے خطرناک اثرات کے بارے میں بتانے لگا۔

8



”جراثیم مختلف خطرناک بیماریاں کا سبب بن سکتے ہیں جیسے ملیریا، دست، ٹائیفائیڈ، یا پیلیا وغیرہ۔“

اب بچے گوشتی کی باتوں کو زیادہ غور سے سننے لگے گوشتی نے بتایا کہ اپنے جسم کی صفائی نہ رکھنا اور گندے اور میلے ہاتھوں سے کوئی بھی چیز کھانے سے بیماریاں پھیل سکتی ہیں اور ہاتھوں کو صاف رکھنے سے جراثیموں اور بہت ساری بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

7



”مگر گوشتی یہاں پر کھانے کی جتنی بھی چیزیں موجود ہیں وہ بہت ہی چٹ پٹی اور مزے دار ہیں اور میں نہیں سمجھتا کہ ان چیزوں کو کھانے کے لئے میں اتنا انتظار کر سکوں گا۔“

گوشتی سمجھانے لگا کہ ”صفائی کی اہمیت کو نظر انداز کرنے سے مختلف بیماریاں ہو سکتی ہیں مثلاً پورے جسم میں درد ہونا، تھکاوٹ، پیٹ میں درد کے ساتھ گڑبڑ، گلے میں درد اور دستوں کی بیماری وغیرہ۔“

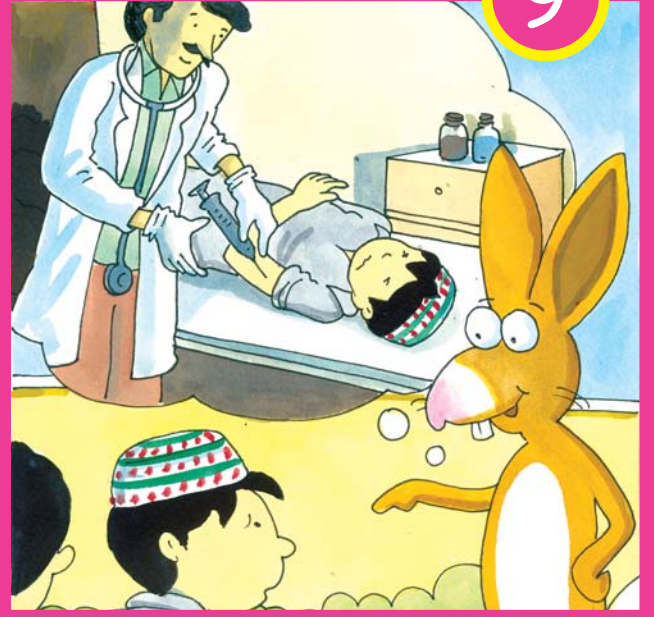
10



”بڑے ناخنوں میں گندگی
کی وجہ سے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو کہ کھانے کے
ساتھ آپ کے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے
ہر روز نئی نئی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔“

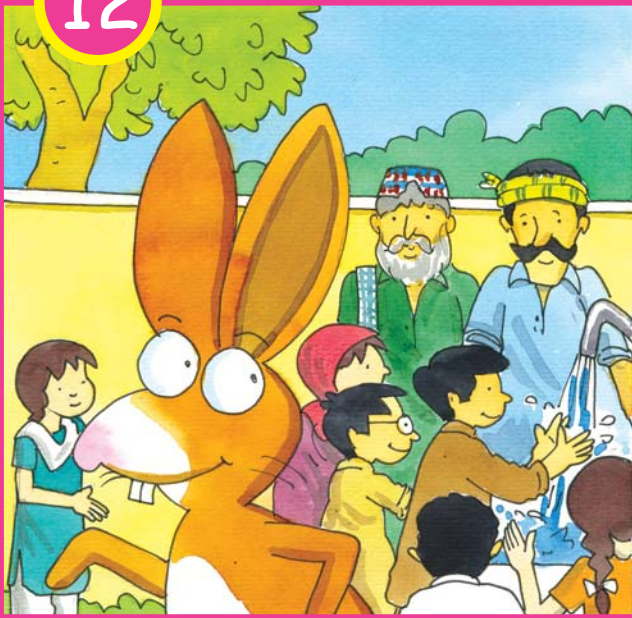
گوشی نے کہا: ”کھانا پینا، ناک صاف کرنا، کھانسی آنے کے بعد، پارک یا
میدان میں کھیلنا، پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلنا یا اور لیٹرین استعمال کرنے
کے بعد آپ کو اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھو لینے چاہیے کیونکہ اس طرح
زیادہ تر جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔۔۔“

9



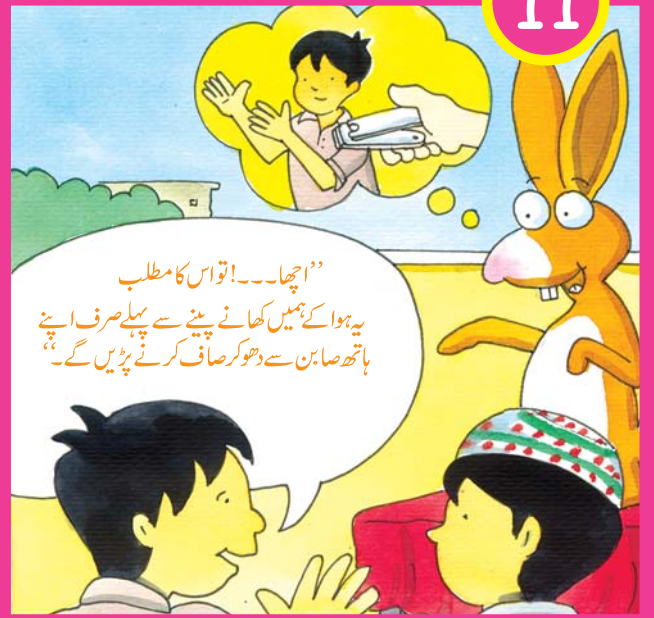
چند بچے جو اپنے ہاتھوں کو صاف کئے بغیر ہی چیزیں لے کر کھا رہے تھے ایک
دوسرے سے کہنے لگے: ”ہم بیماری سے نہیں ڈرتے۔۔۔“ گوشی نے اُن
بچوں کو جواب دیا: ”اگر آپ لوگ بیمار ہو گئے تو یہ سب مزید اچھڑیں نہیں کھا
سکیں گے اور نہ ہی کھیل سکیں گے۔۔۔“

12



ٹھیلے والے گوشی کی باتیں سنتے ہوئے سر ہلا رہے تھے گوشی نے ان سے بھی کہا
”اپنی جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ آپ کھانے پینے کے برتنوں کو صاف
ستھرا رکھیں تاکہ وہ جراثیموں سے پاک رہ سکیں۔“

11



”اچھا۔۔۔! تو اس کا مطلب
یہ ہوا کہ ہمیں کھانے پینے سے پہلے صرف اپنے
ہاتھ صابن سے دھو کر صاف کرنے پڑیں گے۔“

”ہاں بالکل۔۔۔“ گوشی نے جواب دیا: ”ہاتھ صاف کرنے کے علاوہ اپنے
ناخنوں کو، اپنے بال اور اپنے کان بھی صاف رکھنا ضروری ہے کیونکہ اس
طرح بھی آپ جراثیموں کو پھیلنے سے روک سکیں گے۔“

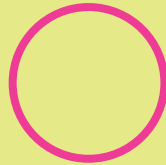
گوشی نے ابھی بات مکمل ہی کی تھی کہ وہ بچے اپنا کھانا وہاں پر رکھ کر قریب ہی لگے پانی کے ٹل پر ہاتھ دھونے کے لئے دوڑے۔ ٹھیلے والوں نے گوشی کی عقلمندی سے بھری باتوں کو دل سے قبول کیا اور اس
بات کو بھی محسوس کیا کہ ان کو کھانے پینے والے برتنوں کو صاف اور ڈکھ کر رکھنا چاہیے۔ گوشی نے جب یہ دیکھا کہ اس کی باتوں کو بچوں اور ٹھیلے والوں نے سمجھ لیا ہے تب اس نے اطمینان کا سانس لیا اور پارک
میں موجود دوسرے بچوں کی طرف جانے لگا۔

صفائی کسے رکھیں

سرگرمی نمبر
1



اوپر دی گئی تصویر میں ان جگہوں پر دائرہ بنائیں



جو کے بہت گندی ہیں اور جن کی وجہ سے کھانے پینے کی اشیاء خراب ہو سکتی ہیں۔ اور یہ بتائیں کہ
کھانے کی چیزیں خراب کیوں ہوتی ہیں؟

سرگرمی نمبر 2

اپنے آپ کو صاف ستھرا رکھنا



جوئیں کیا ہوتی ہیں؟

سر کے بالوں میں رہنے والا یہ چھوٹا کیڑا جوں کہلاتی ہے وہ اپنے چپکنے والے پاؤں کے ساتھ بالوں کو مضمبوطی کے ساتھ پکڑ لیتی ہیں۔ جوؤں کی خوراک انسان کا خون ہوتا ہے البتہ یہ الگ بات ہے کہ ان کے کاٹنے سے کوئی زخم نہیں ہوتا جوؤں کی وجہ سے سر میں بہت خارش ہوتی ہے اور بہت زیادہ کھجانے سے زخم بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لئے آپ اپنے سر میں بہت زیادہ خارش محسوس کریں تو جلد ہی اپنی امی یا پھر گھر کے کسی بڑے فرد کو بتادیں۔



ہم جوؤں سے کیسے نجات حاصل کر سکتے ہیں؟

نیچے دیے گئے جملوں کو صحیح ترتیب میں رکھیں۔۔۔

A. سہیل کی امی نے اسکول کے استاد سے کہا کہ وہ بچوں کو خون چوسنے والی خطرناک جوؤں کے بارے میں آگاہی دیں۔



B. سہیل مسلسل اپنا سر کھجا رہا تھا، اس کی یہ حالت دیکھ کر اس کی امی سمجھ گئیں کہ اس کے سر میں جوئیں ہیں۔



C. پھر اس کی امی نے اس کے کپڑوں کو اچھی طرح دھو کر صاف کیا تاکہ جوئیں دوبارہ اس کے سر میں پیدا نہ ہوں۔



D. سہیل کی امی نے اس کے بالوں کو جوئیں مارنے والے شیمپو سے دھو کر صاف کیا۔



جواب
B, D, C & A

سرگرمی نمبر 3

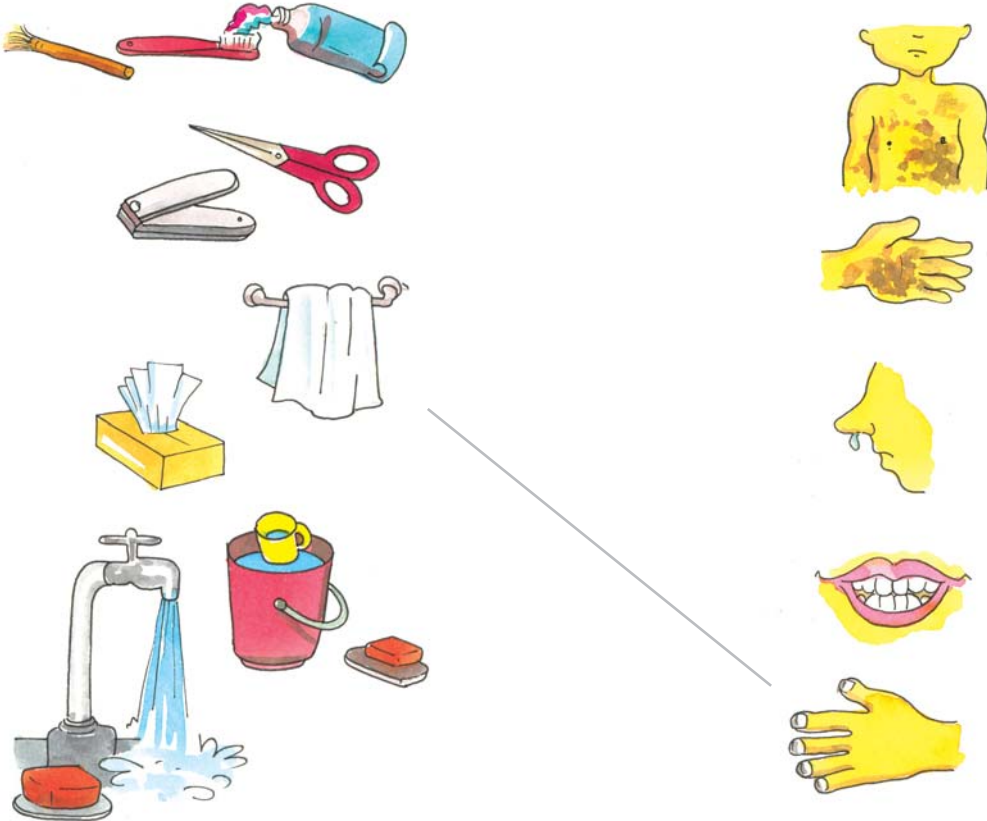
صفائی ستھرائی

نیچے دی گئی تصویروں کو دیکھ کہ یہ بتائیں کہ صفائی کے لئے کن چیزوں کا خیال رکھا جائے۔



اوپر تصویر میں گندگی والے حصوں پر دائرہ لگائیں۔

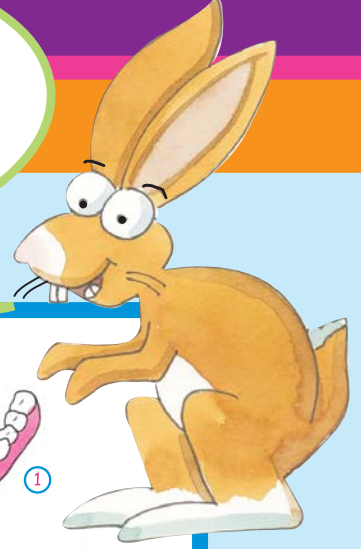
سرگرمی نمبر 4



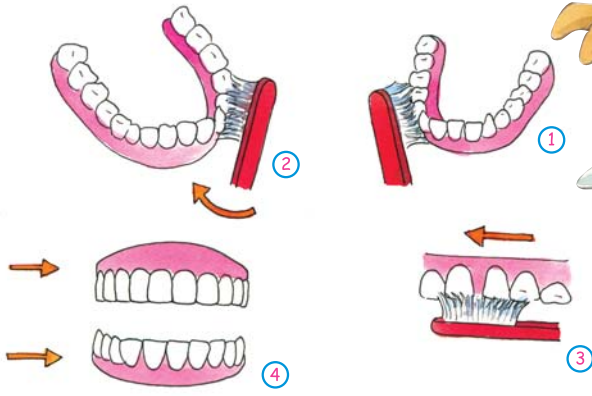
جسم کے ہر ایک اعضاء کو ان چیزوں سے ملائیں جن کے ذریعے ان کو صاف کیا جاتا ہے۔۔۔

آپ کی معلومات کے لئے

اپنے دانتوں کو صاف رکھنے کے لئے کھانے کے بعد اُن کو ہمیشہ اچھی طرح صاف کریں!



- ① ٹوتھ برش کو ترچھا پکڑیں۔
- ② برش کو اپنے مسوڑھوں سے دانتوں تک گول دائرے کی شکل میں گھمائیں۔
- ③ سارے دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں اور ان کے کناروں کو صاف کرنا نہ بھولیں۔
- ④ اوپر اور نیچے والے دانتوں کو الگ الگ صاف کریں۔



اپنے جسم کی صفائی رکھنا آپ کی اپنی ذمیداری ہے۔۔۔



ہاتھوں کو صاف کریں تو کچھ اہم باتیں ذہن میں ضرور رکھیں۔۔۔



ہم اپنے ننھے پڑھنے والوں کے خیالات کے منتظر رہیں گے۔ اگر آپ کہانیاں لکھنا پسند کرتے ہیں، ڈرائنگ یا پینٹنگ بناتے ہیں تو اپنی تحریر ہمیں بھیجیں ہم اگلے شمارے میں انہیں چھاپنے کی کوشش کریں گے۔ آپ ہمیں اپنے قیمتی مشوروں سے نیچے دیئے گئے پتے پر آگاہ کر سکتے ہیں۔

پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں کلنٹن 5، کراچی 75600 پاکستان

Phone: (92-21) 111-424-111, FAX: (92-21) 9251652

اپنی رائے سے آگاہ کریں