

# راند روند ۾

## اچو ته راند روند ۾ سکون



ڪئين آهيو ٻارو! مان گوشتي آهيان  
۽ مان اوهان سڀني کي راند روند ۾ پليڪار چوان  
ٿو. توهان کي خبر آهي ”راند روند ۾“ هڪ اهڙو رسالو  
آهي جنهن ۾ ٻارن جي لاءِ کوڙ ساري معلومات  
۽ رانديون موجود آهن.



## صحت بخش ۽ متوازن غذا

هي شمارو ”راند روند ۾“ صحت بخش  
غذا بابت معلومات ڏيندو جيڪا  
اسان کي پنهنجي روزمره جي کاڌ خوراڪ ۾  
شامل ڪرڻ گهرجي. ان کان اڳ جو  
اسان اڳتي وڌون مان اوهان کي ٻڌائڻ  
چاهيان ٿو ته ڪاٺ وارين شين جا چار  
قسم ٿيندا آهن جن ۾: ڪاربو هائيڊريٽس،  
وٽامنز، منرل، ڪئلشيم ۽ پروٽينز شامل  
آهن.

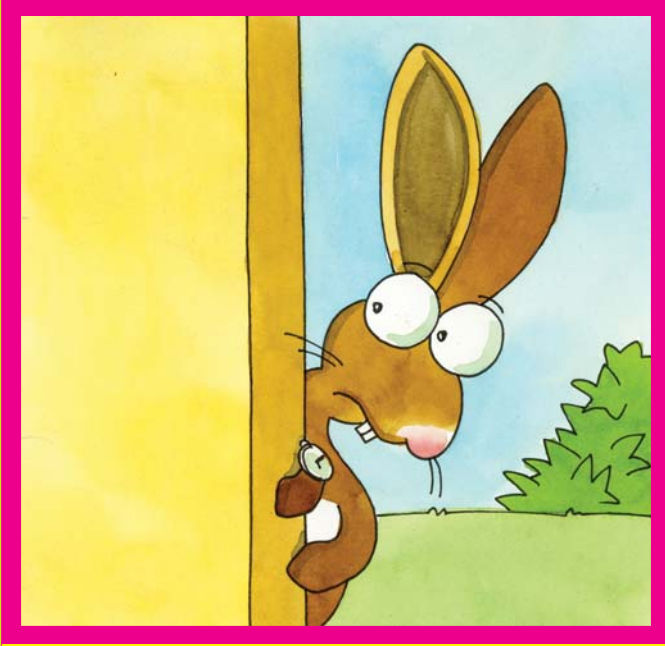


### اندر موجود سرگرميون

- نيرن بابت گوشتيءَ جون ڳالهيون
- ڪهڙيون شيون اسانجي هڏين ۽ ڏندن کي مضبوط بڻائينديون آهن؟
- پروٽين جي باري ۾ معلومات
- بيض جي ڳڻپ ڪريو
- ميون ۽ ڀاڄين جي باري ۾ معلومات
- اناج جي اهميت
- پنهنجي نيرن پاڻ ٺاهيو
- ياد رکڻ جهڙيون ڳالهيون

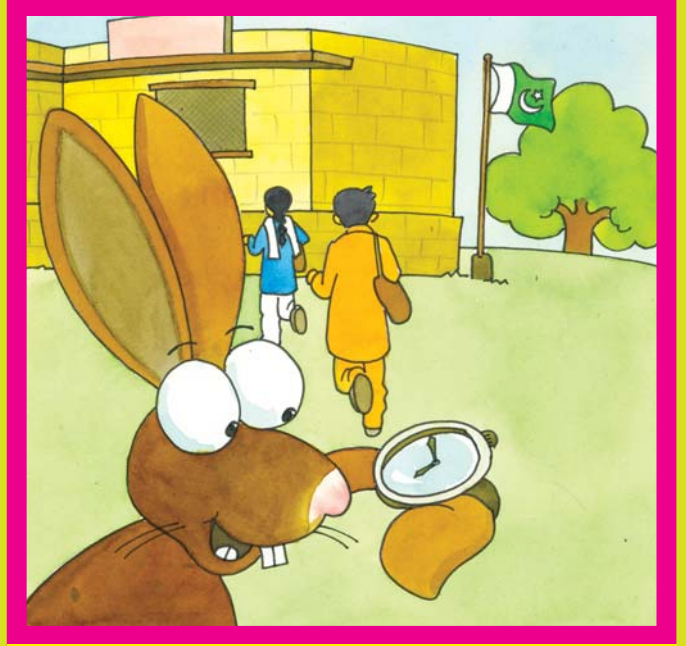


# نيرن بابت گوشيءَ جون ڳالهيون



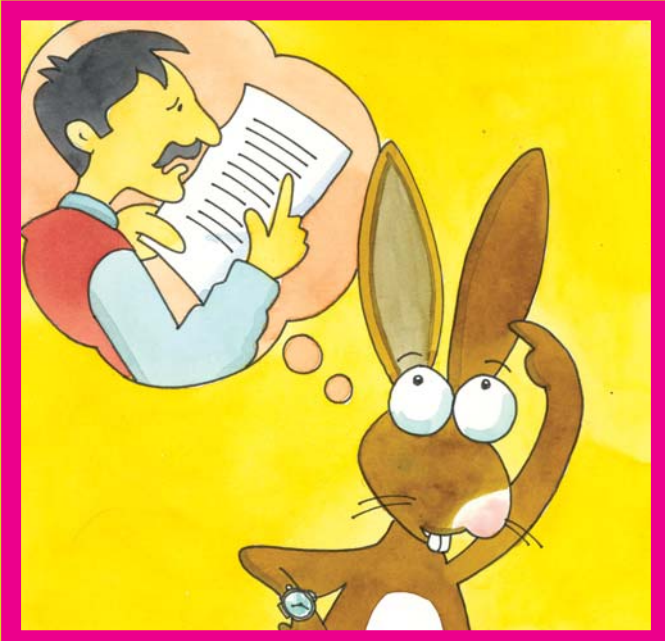
پر هڪ ڏينهن جڏهن هو ڪلاس ۾ داخل ٿيو ته هن  
ڏٺو.....

2



گوشيءَ کي صبح ساڃهر سان اسڪول وڃي ٻارن  
سان ملڻ سٺو لڳندو آهي.

1



گوشيءَ سوچيو ته شايد  
سبق ۾ مزو نه آهي.

4



..... ته صرف پنج يا ڇهه ٻارئي پنهنجي  
استاد جون ڳالهيون غور سان ٻڌي رهيا هئا.

3



گوشيءَ ڪلاس جي ڪمري جو دروازو  
ڪڙڪايو ۽ چيو.....

6



پر گوشيءَ ڏٺو استاد سائين ته تمام سٺي ڪهاڻي ٻڌائي  
رهيو آهي..... پوءِ ٻارن کي مزو ڇو نه اچي رهيو هو؟

5



اهو سوچيندي ته آخر مسئلو ڇا آهي، گوشي ٻارن  
ڏانهن مڙيو ۽ انهن کان پڇيا ٿين.

8



استاد صاحب گوشي کي ڪلاس ۾  
اندر اچڻ لاءِ چيو.....

7



هن ٻارن کي ٻڌايو ته جڏهن هو ننڍو هو ۽ جنهن ڏينهن هو نيرن ڪرڻ کان سواءِ اسڪول ويندو هو ته ان ڏينهن هن جو ڪنهن نه ڪنهن سان جهيڙو ضرور ٿي پوندو هو.

10



صرف ٻن ٻارن هٿ مٿي ڪيو. اهو ڏسي گوشيءَ کي حيرت ٿي ۽ هن سوچيو ته ڇو نه ٻارن کي نيرن جي اهميت جي باري ۾ ٻڌايان.

9



توهان اهو سمجهو ٿا ته جيڪڏهن اسان نيرن ڪري نه اينداسين ته اسان اسڪول جي سرگرمين ۾ ڀرپور حصو نه وٺي سگهنداسين.

جيڪي ٻار نيرن ڪري ايندا آهن، اهي اسڪول ۾ سٺو ڪم ڪندا آهن ۽ پڙهڻ ۾ وڌيڪ ڌيان ڏيندا آهن ۽ جيڪي ٻار نيرن نه ڪري ايندا آهن.....

.... اهي چڱي طرح ڪم نه ڪندا آهن ۽ گسستي ۽ بوريت محسوس ڪندا آهن.

هاڻ ته استاد سائين به بحث ۾ شامل ٿي ويو

12



توهان جو مطلب ته اسان پنهنجن دوستن سان ان ڪري وڙهندا آهيون ڇو ته اسان نيرن نه ڪري ايندا آهيون.

ٿي سگهي ٿو ته هميشه ائين نه هجي، پر نيرن ڪرڻ تمام گهڻو ضروري هوندو آهي.

ان ڳالهه سڀني ٻارن کي حيرت ۾ وجهي ڇڏيو ته گوشي ۽ جهيڙو..... ناممڪن!

11



صبح سان کير ۽ بيضو کائڻ تي دل نه چوندي  
آهي سلمى ۽ فاطمه سوچيو...

14



اتي ماستر صاحب ٻارن کي ٻڌايو ته کير صحت لاءِ  
سٺو هوندو آهي ۽ ان سان گڏ گوشتي به  
بيضو کائڻ بابت ٻڌايو

13



پوءِ گوشتيءَ ڪلاس مان وڃڻ جو فيصلو ڪيو ۽  
سوچيو ته هاڻ هن کي ٻئي ڪلاس ۾ وڃي ”نيرن جي  
اهميت“ جي باري ۾ ڳالهه ٻولھ ڪرڻ گهرجي.

16



نيرن بابت ڳالهه ٻولھ مزيدار ٿيندي پئي وئي ۽  
هر ڪو ان ۾ حصو وٺي رهيو هو.

15

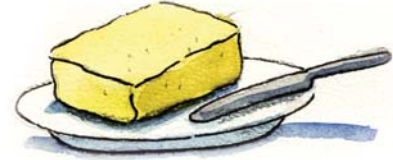
# ڪهڙيون شيون اسان جي هڏن ۽ ڏندن کي مضبوط ڪنديون آهن؟

1

اسان جي هڏن ۽ ڏندن کي ڪئلسيم گهرجي ته جيئن اهي مضبوط ۽ صحتمند رهن. کير ۽ اُن مان ٺهيل شيون ڪئلسيم حاصل ڪرڻ جا بهترين ذريعا آهن. توهان انهن شين تي پينسل سان گول پايو جيڪي ڪئلسيم حاصل ڪرڻ جا ذريعا آهن.



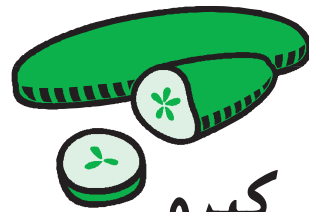
بصر



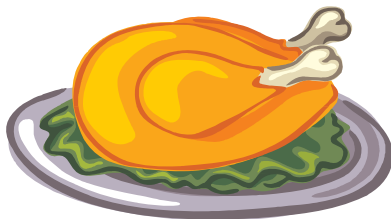
مڪڻ



ڌهي



کيرو



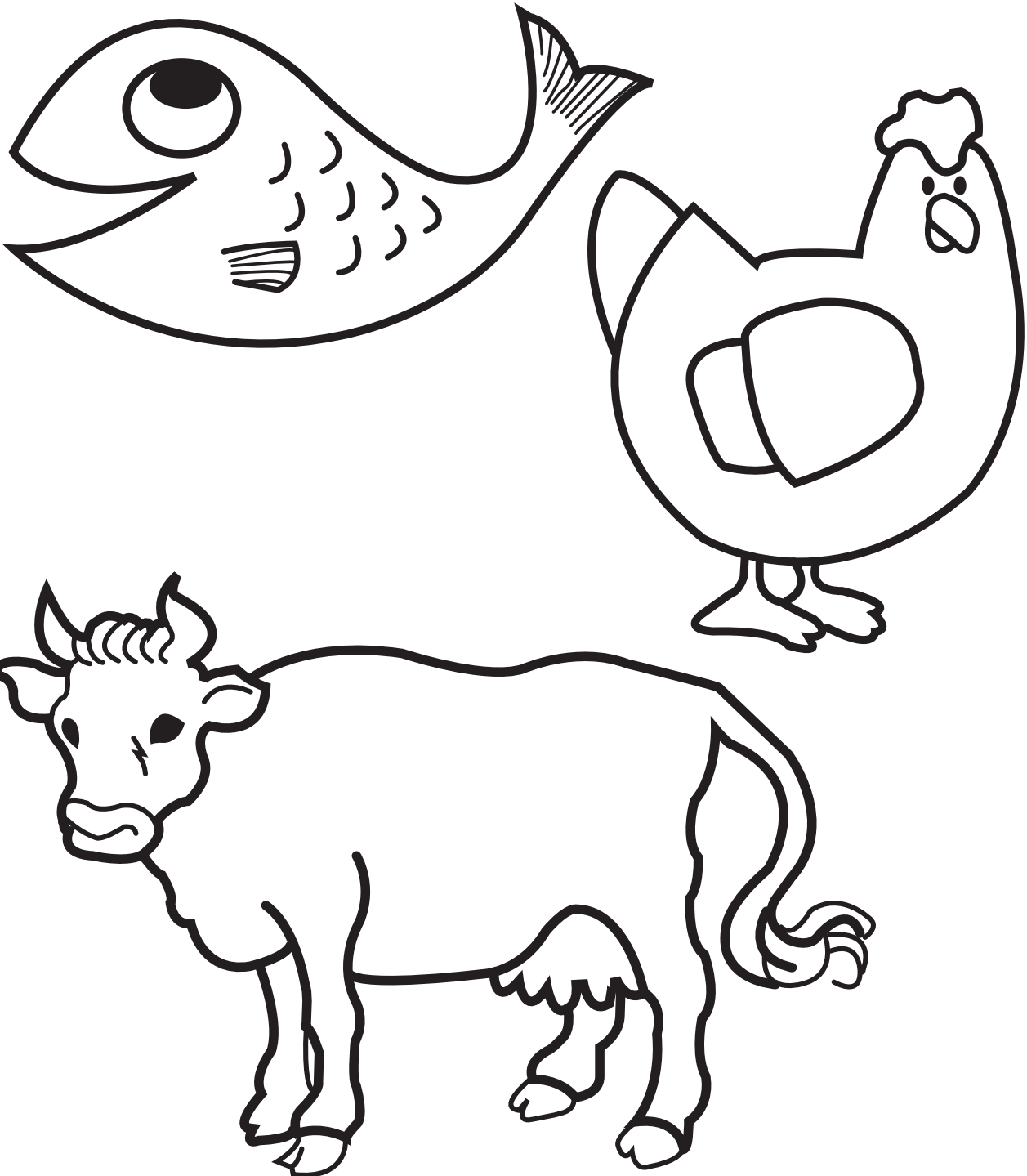
ڪُڪڙ



کير

## پروٽين کي سڃاڻو:

ڳئون، ڪڪڙ ۽ مڇيءَ جو گوشت اسان جي لاءِ پروٽين حاصل ڪرڻ جا سٺا ذريعا آهن.  
 پروٽين اسان جي جسم کي طاقتور بڻائيندا آهن.  
 ڳئون، ڪڪڙ ۽ مڇيءَ کي پنهنجي پسند جو رنگ ڪيو ۽ اهو ياد رکو ته انهن ٽنهي جو  
 گوشت توهان جي صحت لاءِ ضروري آهي.



3

## ٻڌايو ته بيضا گهڻا آهن؟

گوشت کان علاوه بيضا به پروٽين حاصل ڪرڻ جا بهترين ذريعا آهن. توهان کي ياد آهي نه... ته ڪيئن گوشت جي ڪهاڙي ۾ ٻڌايو ويو آهي ته نيرن اسانجي صحت جي لاءِ انتهائي ضروري آهي ته پوءِ توهان نيرن ۾ ڪڏهن ڪڏهن بيضا به کائو.



رنگن مطابق بيضا ڳڻيو ۽ هيٺ ڏنل خالي جڳهن کي ڀريو.

هيٺو

\_\_\_\_\_

نيرو

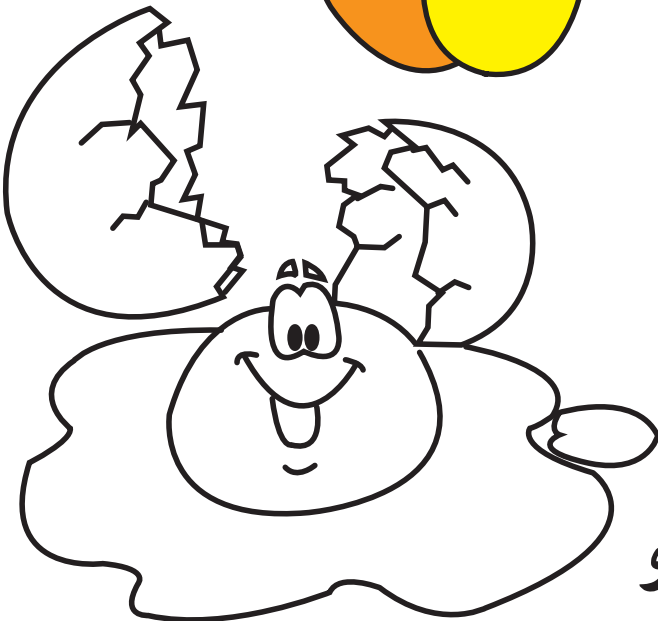
\_\_\_\_\_

نارنگي

\_\_\_\_\_

سائو

\_\_\_\_\_



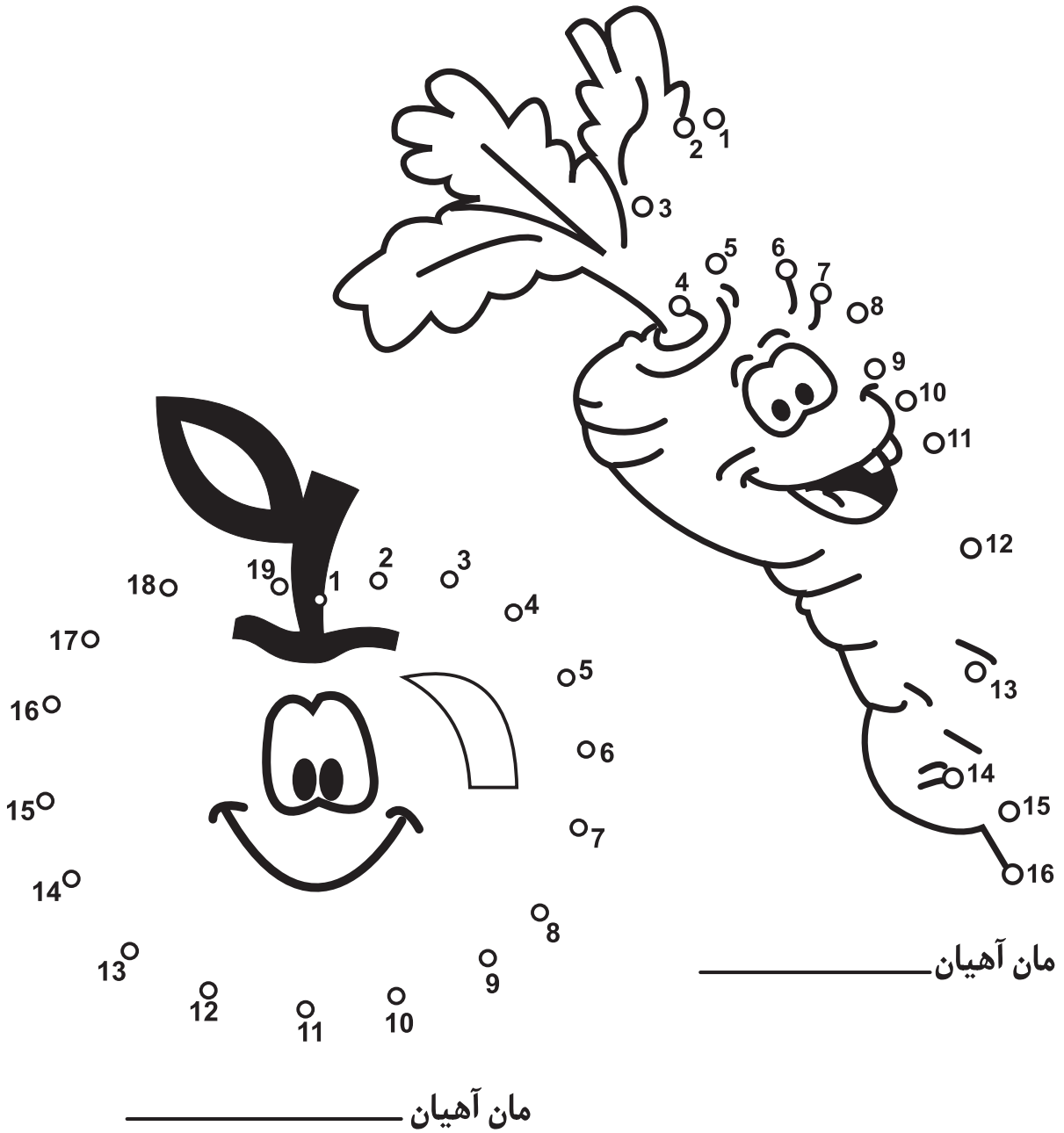
رنگ ڀريو



4

# ميون ۽ پاڇين جي باري ۾:

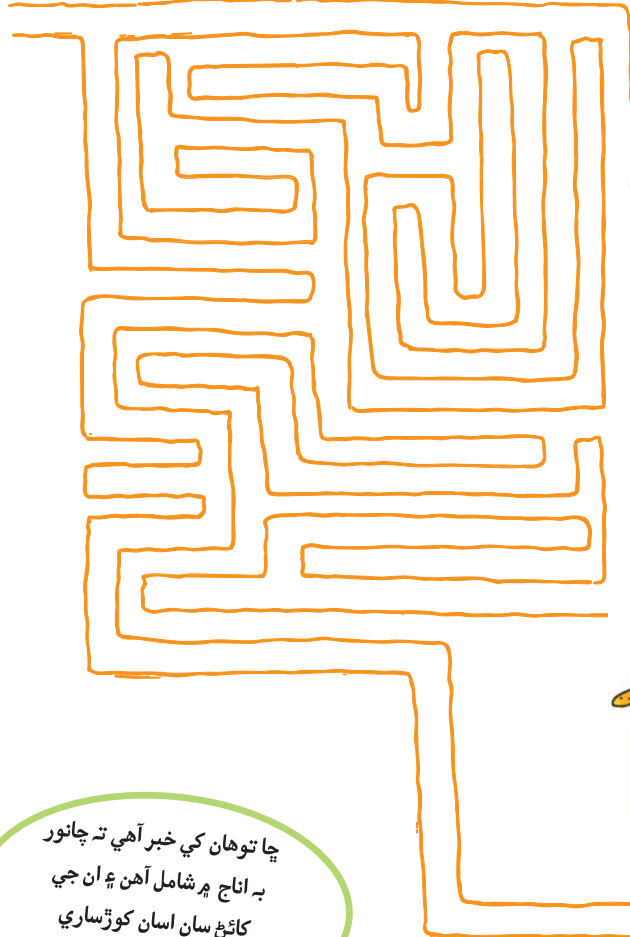
ميوا ۽ پاڇيون ڪاٺ سان اسان کي وٽامنز ملندا آهن. وٽامنز جي ڪري اسان تمام گهڻين بيمارين کان بچي سگهون ٿا.  
نقط ملايو ميوا ۽ پاڇيون سڃاڻو:



## 5

## اناج جي طاقت:

مانيءَ مان به طاقت حاصل ڪئي ويندي آهي جيڪا اناج مان حاصل ٿيندي آهي. اناج اسان کي ڪيڏڻ ۽ صحتمند زندگي گذارڻ لاءِ طاقت ڏيندو آهي. منهنجي دوست راجو کي رستو تلاش ڪرڻ ۾ مدد ڪريو ته جيئن هو آسانيءَ سان تٽور واري وٽ پهچي وڃي ۽ پنهنجي گهر وارن لاءِ گرما گرم ۽ تازي ماني وٺي اچي.



ڇا توهان کي خبر آهي ته چانور به اناج ۾ شامل آهن ۽ ان جي ڪاٺ سان اسان کوڙ ساري طاقت حاصل ڪري سگهون ٿا.

## 6

## پنهنجي نيرن پاڻ ٺاهيو:

ٻارو ياد رکو! نيرن ڪرڻ پوري ڏينهن لاءِ ضروري آهي. نيرن جي ڪري توهان سڄو ڏينهن  
چست رهندا آهيو.  
توهان نيرن ۾ ڇا ڪاٽڻ پسند ڪندا آهيو؟ هيٺ ڏنل جڳهه اندر نيرن ۾ ڪاٽجندڙ پنهنجي پسند  
جون شيون ٺاهيو.



اسان کي پنهنجون درائينگ  
ضرور موڪليو ته جيئن اسان  
انهن کي نئين ايندڙ پرڇي ۾ شامل  
ڪري سگهون.

## لَسِي ٺاهيو (هڪ فرد لاءِ)

### شيون:

- ڪير هڪ گلاس  
ڏهي ڪاٺ جا پنج ڇمڇا  
ڪنڊ ڇانهن جا ٽي ڇمڇا  
لوڻ 3 چٽڪيون (نمڪين لَسِي لاءِ)

### ترڪيب:

1. ڪير ۽ ڏهي هڪ ٿانو ۾ وجهو ۽ ان کي خوب ولوڙيو.  
2. ٿورو پاڻي ملايو ۽ وري انهن کي چڱي طرح ولوڙيو.  
3. ڪنڊ يا لوڻ ملائي وري انهن کي سٺي نموني ولوڙيو.  
4. بس مزيدار لَسِي تيار آهي.

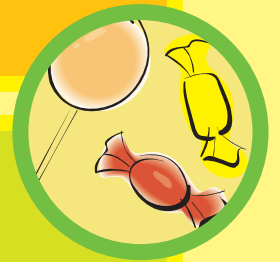
## ڪجهه ياد رکڻ جون ڳالهيون

رسالي ۾ ڏنل بين راندين مان گهڻو ڪجهه سڪيو هوندو. هتي صحت بخش غذا بابت ڪجهه معلومات آهي جيڪا توهان کي نه صرف ياد رکڻ گهرجي پر اها معلومات پنهنجن دوستن تائين به پهچايو.



ڇا توهان کي خبر آهي ته اسان جي جسم ۾ 70 سيڪڙو پاڻي آهي؟ هميشه ياد رکو ته ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ ان گلاس پاڻي پيئڻ گهرجي. توهان پنهنجي گهر وارن کي ٻڌايو ته پيئڻ وارو پاڻي اٻارڻ گهرجي ته جيئن ان ۾ موجود جراثيم مري وڃن جيڪي اسان جي صحت لاءِ نقصان ڏيندڙ هوندا آهن.

شربت ۽ مٺيون شيون اسان کي ڪاٺ ۾ مزيدار لڳنديون آهن پر ان ۾ ڪنڊو استعمال گهڻو هوندو آهي. وڌيڪ مٺيون شيون اسان جي ڏندن کي خراب ڪنديون آهن، ان ڪري شربت ۽ مٺين شين جو استعمال گهٽ ڪيو.



## پنهنجي راءِ اسان ڏانهن موڪليو

اسان پنهنجن ننڍڙن پڙهندڙن جي خيالن ۽ رايي 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 ۽ رايي کان هيٺ ڏنل ڏس پتي تي آگاه ڪيو.

سنڌ ايجوڪيشن فائونڊيشن

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

## ڏکين لفظن جي معنيٰ

متوازن غذا	چڱي خوراڪ
نيرن	صبح جي ماني
بيضا	آنا
ساجمر	سوير
سرگرميون	هلچل ۽ جوش
ٿنور	اها جاءِ جنهن ۾ ماني پچائي ويندي آهي

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.