صحت ۽ صفائي

پارن لاءِ کتابچو

IET INDUS EARTH TRUST

WATER FOR WOMEN

Coca-Cola

صحت ۽ صفائي

بارن لاءِ ڪتابچو

اعجاز علي ابڙو

تحرير و ترتيب

عبدالله راڄپر

معاونت

IET

INDUS EARTH TRUST

IET
INDUS EARTH TRUST

WATER FOR WOMEN

Coca-Cola

صحت ۽ صفائي

ڪتاب جو نالو:	صحت ۽ صفائي
تحرير و ترتيب:	اعجاز علي ابڙو
ڊزائن آئيڊيا:	تزئين حسن
الٽريشن ۽ پرنٽنگ:	ڪرسر

مقصد:

هن ڪتاب جو مقصد:

- هارن ڪي ذاتي صفائي بابت ڄاڻ ڏيڻ.
- هارن ڪي پاڻي جي اهميت ۽ استعمال بابت آگاهي ڏيڻ.
- هارن ڪي گهر ۽ ماحول ڪي صاف ستڙو رکڻ بابت ڄاڻ ڏيڻ.
- هارن ڪي پين جي مدد ڪرڻ لاءِ اتساهه پيدا ڪرڻ.

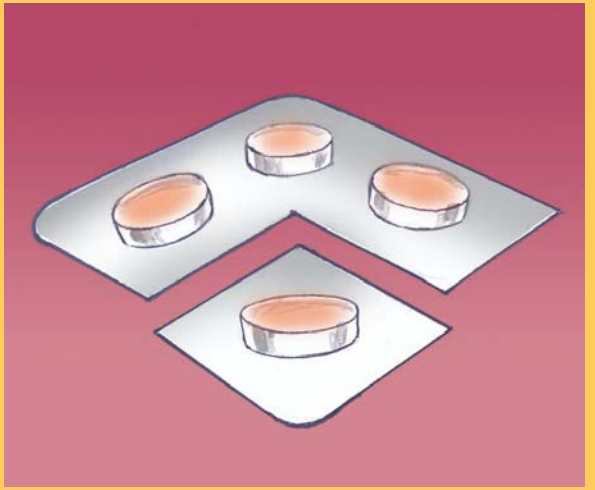
ڪهاڻي جو خلاصو:

هن مختصر رنگين تصويرن واري ڪهاڻي ذريعي اسڪوءِ پڙهندڙ هارن ڪي پاڻي جي اهميت ۽ پاڻي استعمال بابت ڄاڻ ڏيڻ سان گڏوگڏ پاڻي جو ذاتي صحت ۽ صفائي ۾ ڪردار جي اهميت ڪي اجاگر ڪيو ويو آهي. ڪهاڻي ۾ پنهنجي ارد گرد واري ماحول ۽ گهر جي صفائي ۾ والدين جي مدد ڪرڻ ۽ گهر کان ٻاهر پين جي ڪم اچڻ جي ترغيب ڏيڻ آهي.هن ڪتاب جا حق ۽ واسطا انڊس ارٿ ٽرسٽ وٽ محفوظ آهن. ڪتاب کي وڪرو ڪرڻ يا مالي فائدي حاصل ڪرڻ تي پابندي آهي. ڪتاب کي هارن جي سڃاڻي لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. ڪتاب کي استعمال ڪرڻ وقت انڊس ارٿ جي تحريري ڪاوش کي تسليم ڪرڻ لازمي آهي.

هن صحت و صفائي ڪتاب جي شايع ڪرڻ لاءِ ڪوڪا ڪولا ڪمپني مالي سهڪار ڪيو.

صاف پاڻي صحت لاءِ نهايت اهم آهي.

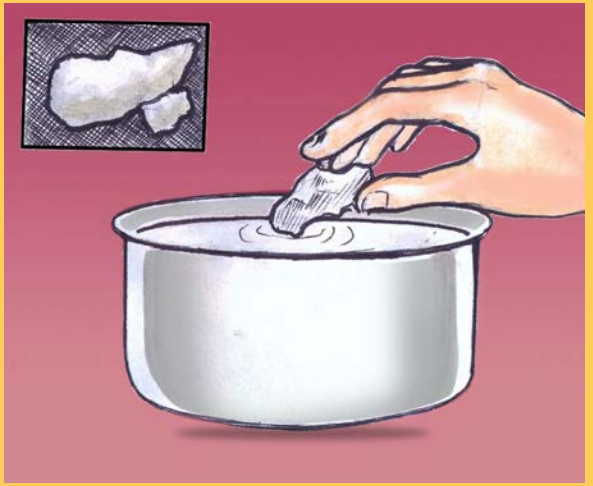
پاڻي کي صاف ڪرڻ جا طريقا



ٽڪين جي استعمال سان پاڻي صاف ڪرڻ

پاڻي کي صاف ڪپڙي سان ڇاڻڻ

پاڻي کي ٻاهه تي اوٻارڻ



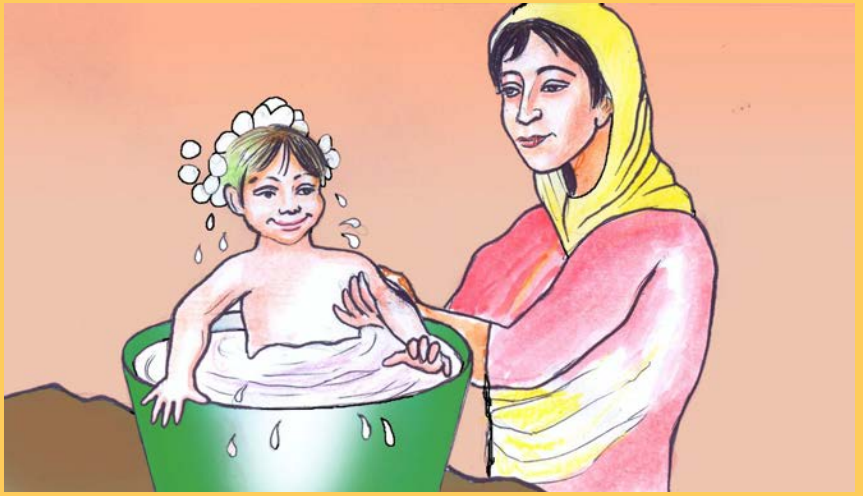
ڦٽڪي سان صاف ڪرڻ

شيشي جي بوتلن کي سج هيٺيا رکڻ

پاڻي جي گهريلو استعمال ۾ اهميت

ڪاڏو پچائڻ

ٿانوءَ ڏوئڻ



وهنجڻ

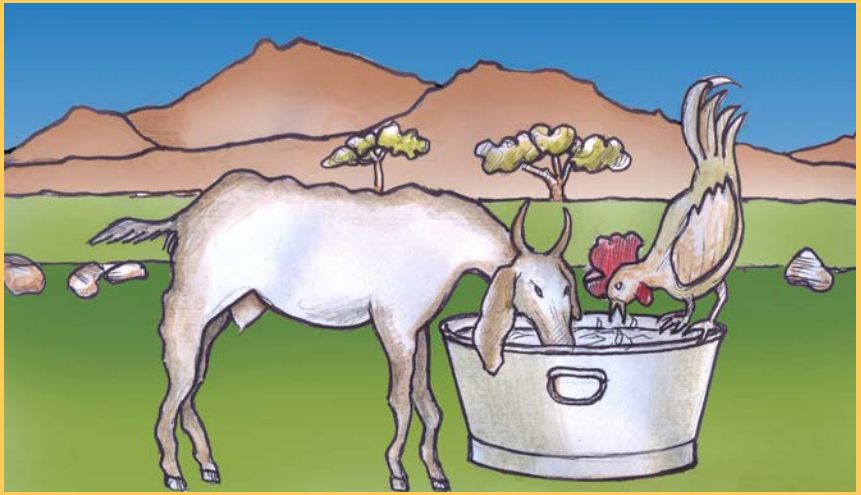
ڪپڑا ڏوئڻ

اسان جي زندگي ۾ پاڻي جي اهميت ۽ استعمال

اسين پاڻي پيئون ٿا

وهنجڻ لاءِ استعمال ڪيون ٿا

وڻ ۽ ٻوٽا پاڻي پيئن ٿا



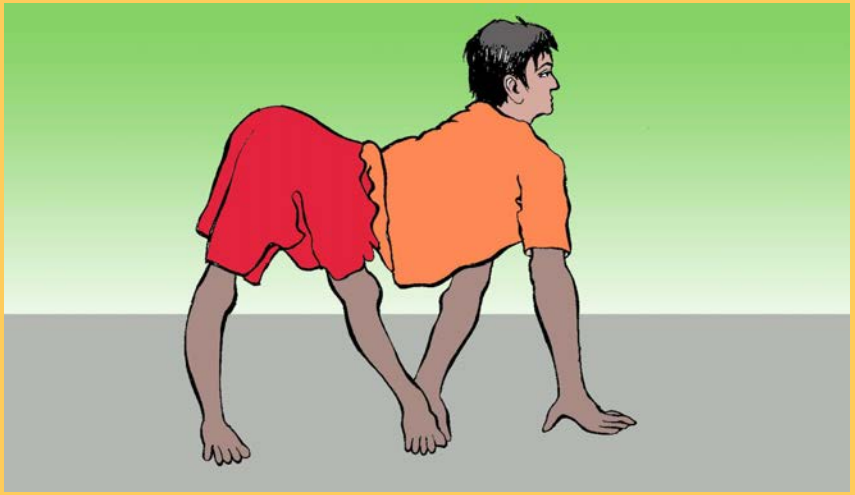
جانور ۽ پکي پاڻي پيئن ٿا

معذور ٻارن جي صفائي ۽ سٿرائي تائين رسائي

ڪمزور معزور بزرگ

جنگهن کان معذور

ذهني معذور ٻار



جنگهن ۽ ٻاهن کان معذور

معذور ٻارن جي صحت ۽ صفائي تي خصوصي توجہ ڏيڻ

سهارو ڏيئي ڪري وڻي وڃڻ

ويل ڪرسي جو انتظام ڪرڻ

ذهني معذور ٻارن جي مدد ڪرڻ

ڪچ گهوڙين ذريعي هلڻ

صفائي نصف ايمان آهي

ذاتي صفائي ۽ صحتمند رهڻ جا طريقا

ننھن ڪتڻ

ھٿ ڌوئڻ

ڏند صاف ڪرڻ

منھن ڌوئڻ

صاف ڪپڑا پائڻ

بوٽ صاف ڪرڻ

ڪاڪوس خاني جو استعمال ۽ احتياط

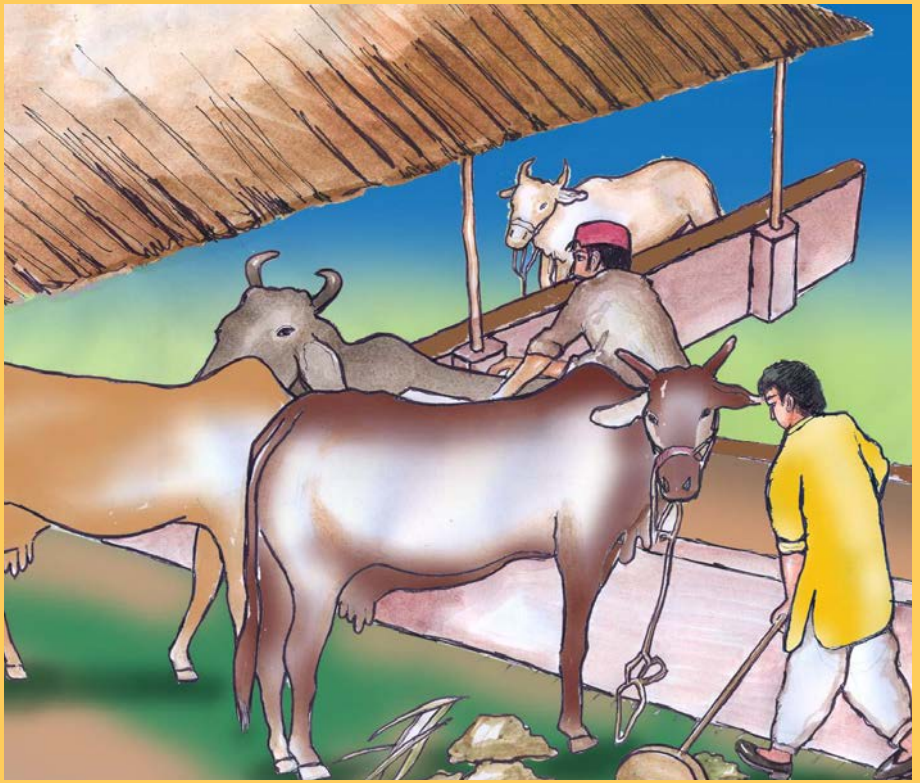
ڪاڪوس خاني کي صاف رکڻ گهرجي

ڪاڪوس خاني استعمال ڪرڻ بعد چڱي طرح صاف ڪجي

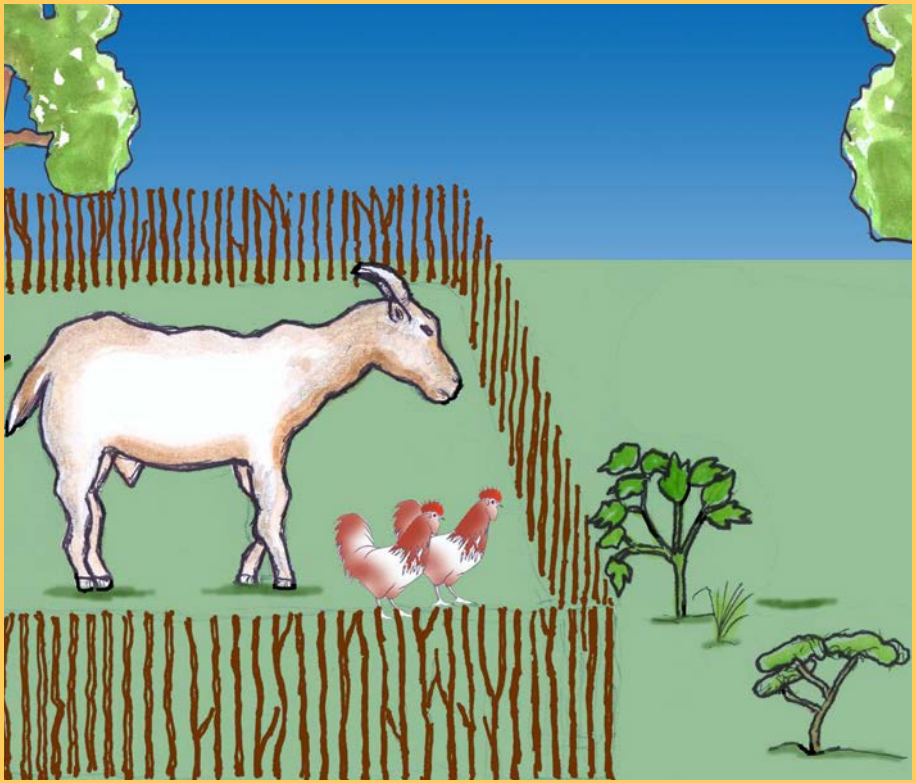
ڪاڪوس خاني استعمال ڪرڻ ڪانپوءِ هٿ صابڻ سان ڌوئجن

ڪاڪوس خاني جي استعمال ڪانپوءِ چڱي طرح هٿ ڌوئجن

جانورن جي عليحده جڳهه کي صاف ستڙو رکڻ



جانورن جي ڪاڌ خوراڪ واري جاءِ کي صاف رکڻ

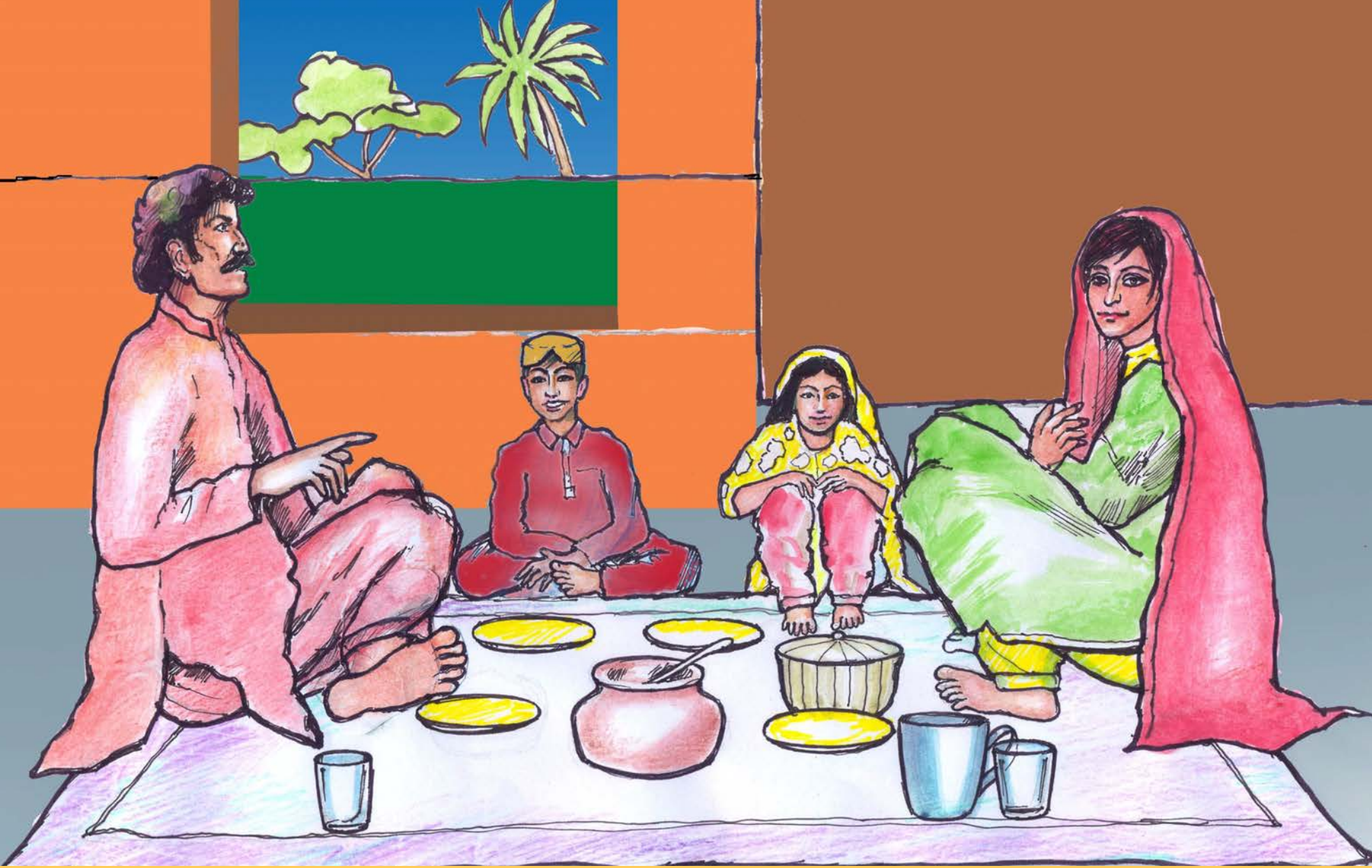


جانورن جي رهڻ لاءِ صاف ستري جڳهه ڏيڻ

گھر جي گڏجي صفائي ڪرڻ

پنهنجي ڪمري ۾ بسترن کي صاف ستڙو رکڻ

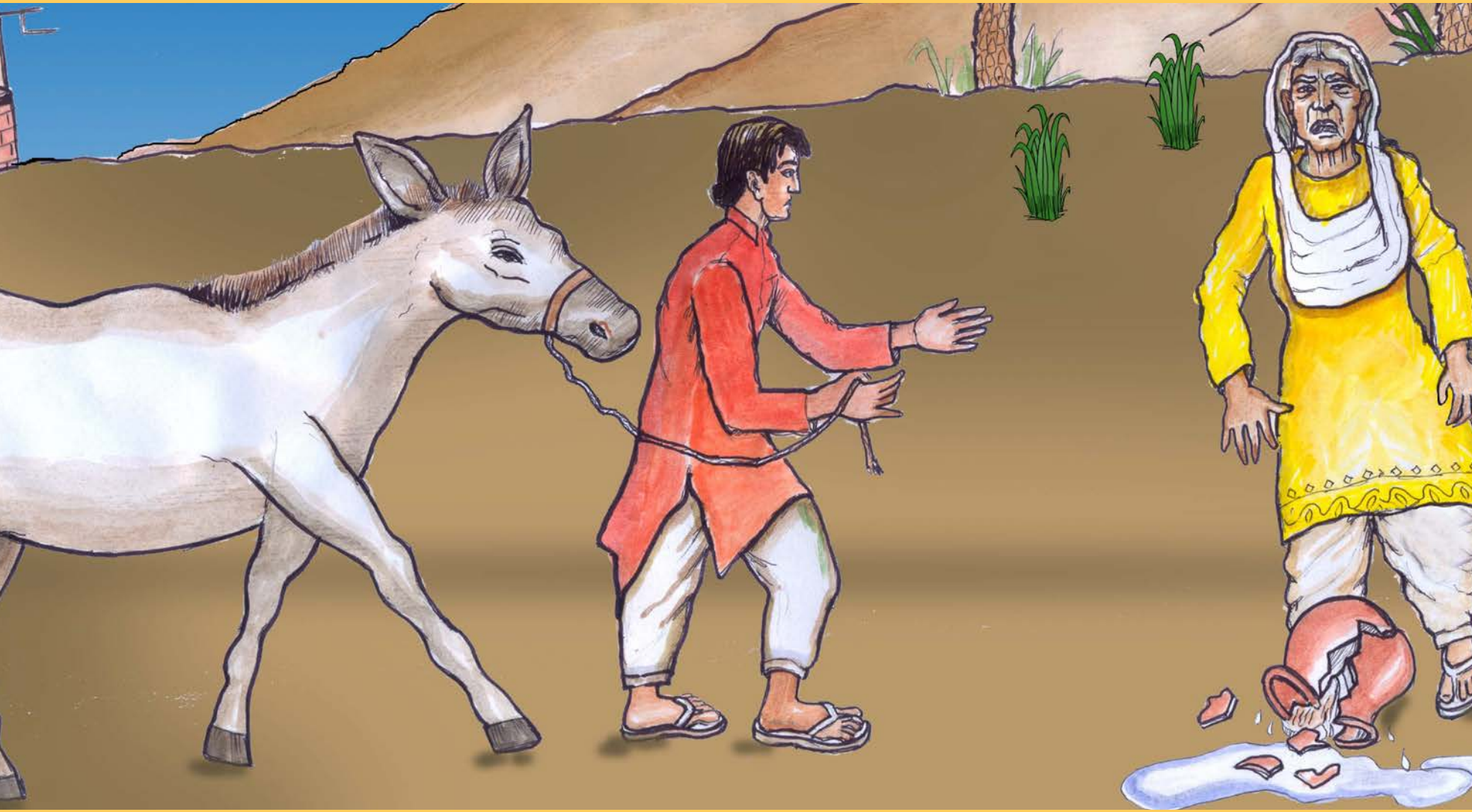
گھريلو ماحول کي صاف ستڙو رکڻ



صاف ستري ماحول ۾ ماني کائڻ

پيارا ٻارو: بزرگن جو احترام
ڪرڻ ۽ انهن جي مدد
ڪرڻ اسان سڀني جو فرض آهي

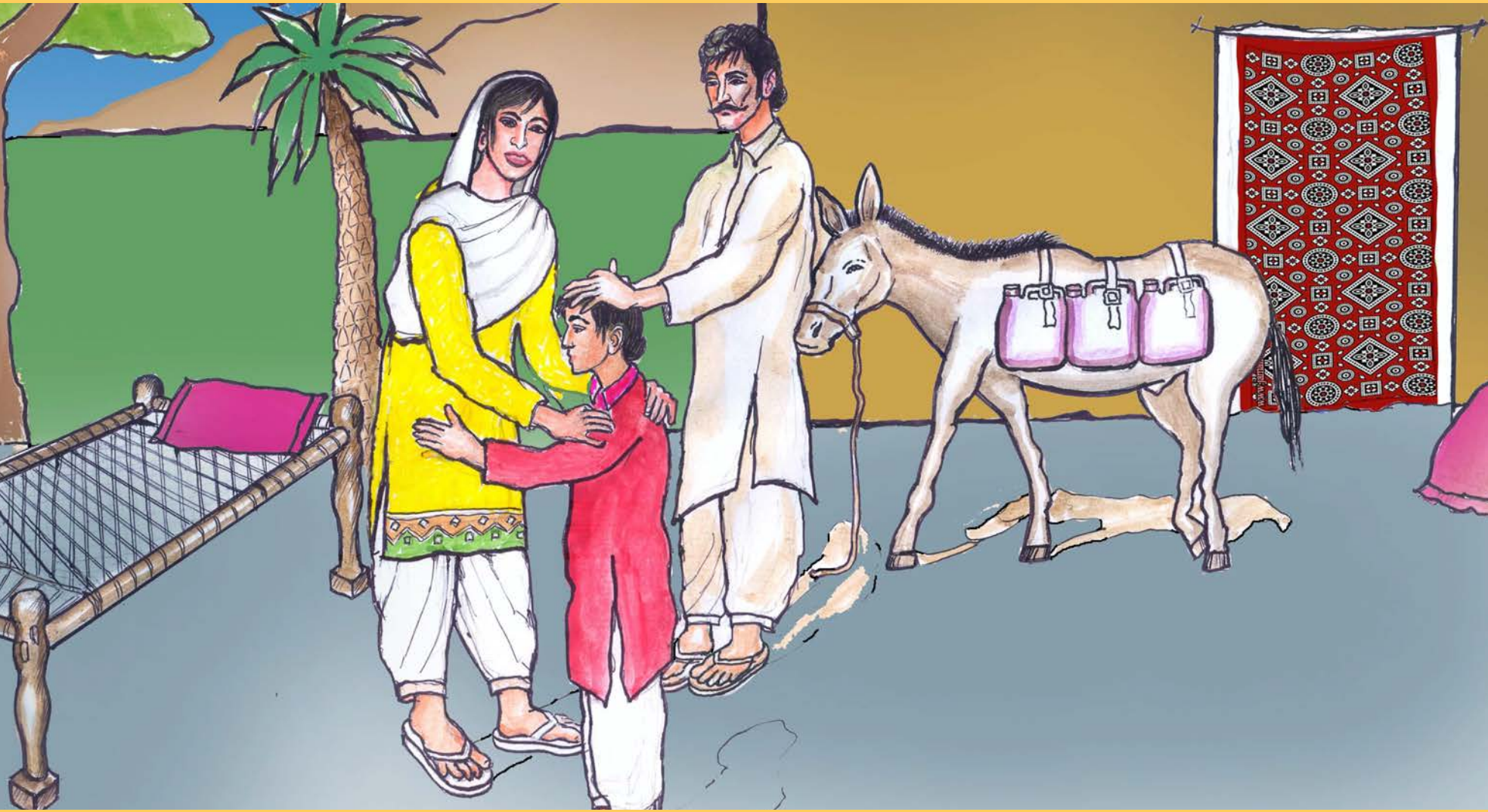
افسوس منهنجو گھڙو ڪري پڄي پيو



علي: امان فڪر نہ ڪر مان ٿو پاڻي پري اچان

آمنہ : علي ٻڌڙي امان جو پاڻي گهر پهچائي اچ.

علي: ٻڌڻي امان جو پاڻي گهر پهچائڻ ويو هيس



شاباس علي تون تمام سنو ڪم ڪيو ، مون کي تو تي فخر آهي.

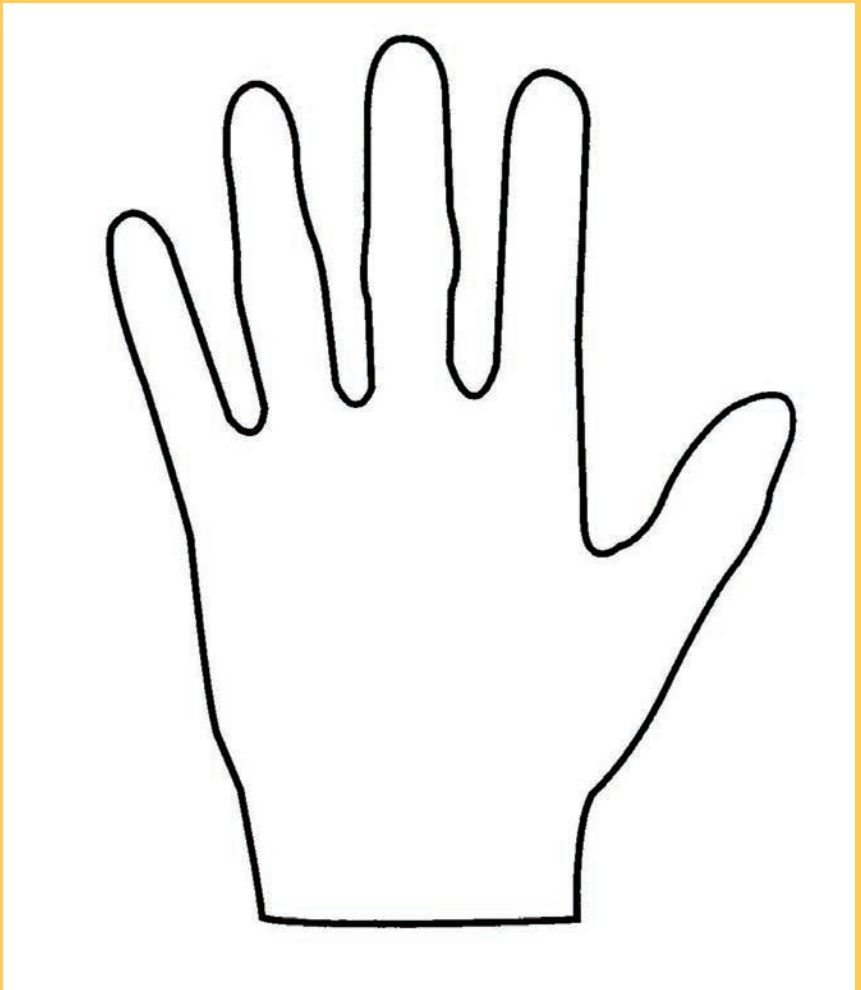
جانورن جو خيال رکڻ ۾ اسان جو فرض آهي.

صاف ستھرو ماحول صحتمند گھراٹو

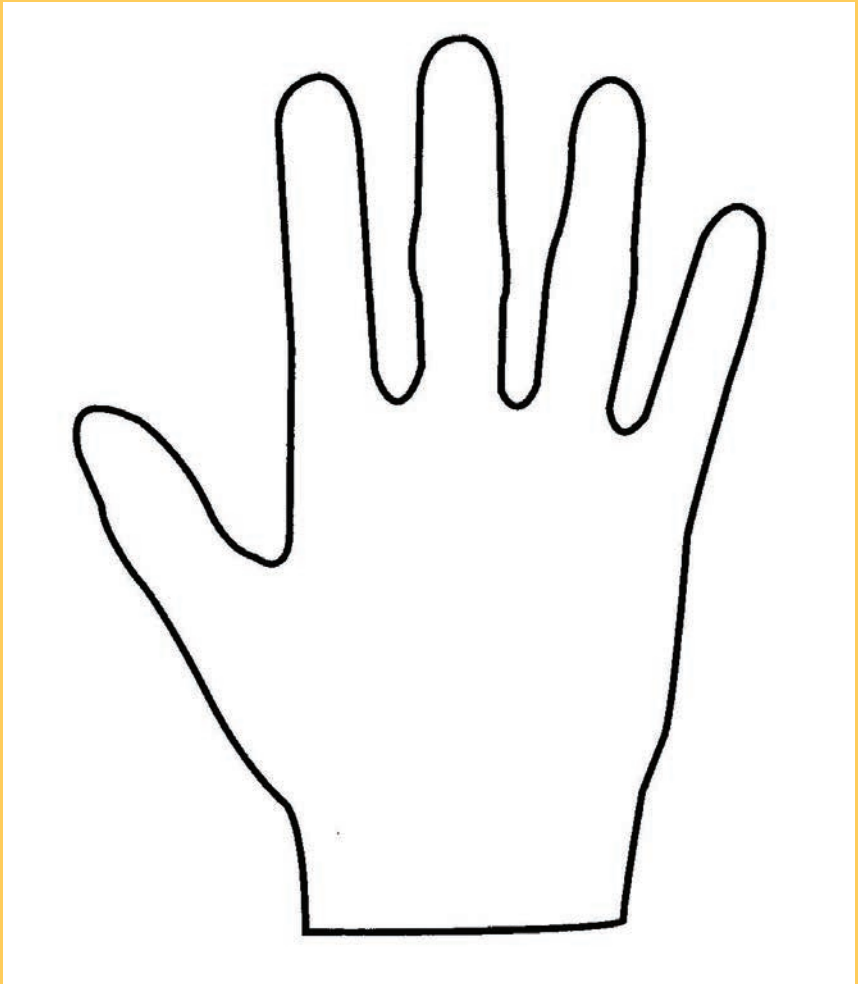
ٽيچر: ها علي توهان ٻڌايو.

ٽيچر: ها آهيان توهان ٻڌايو.

پیارا بارو: تصویرن ۾ رنگ پریو:

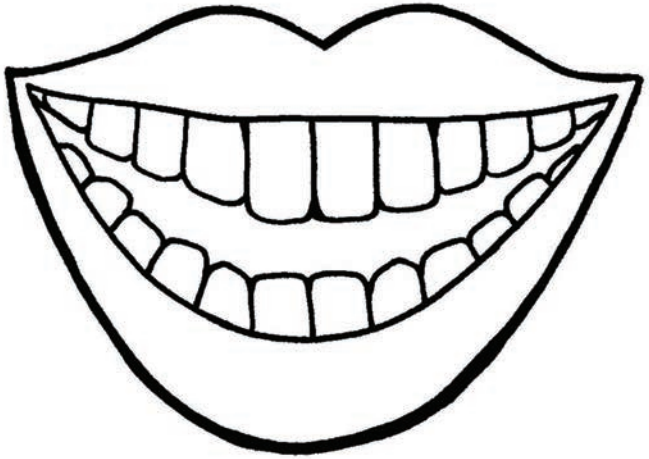


صاف هٿ

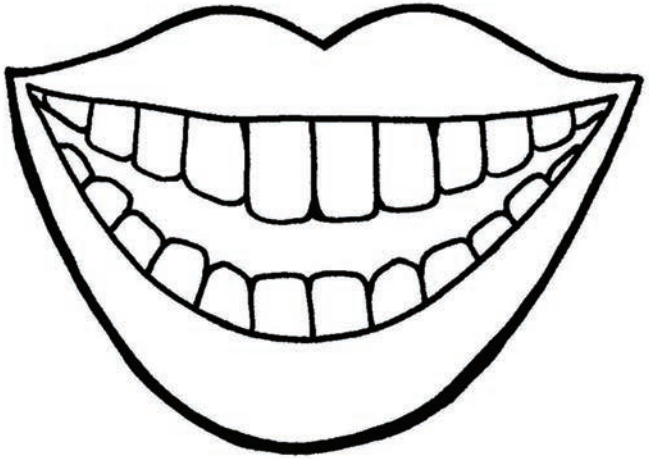


گندو هٿ

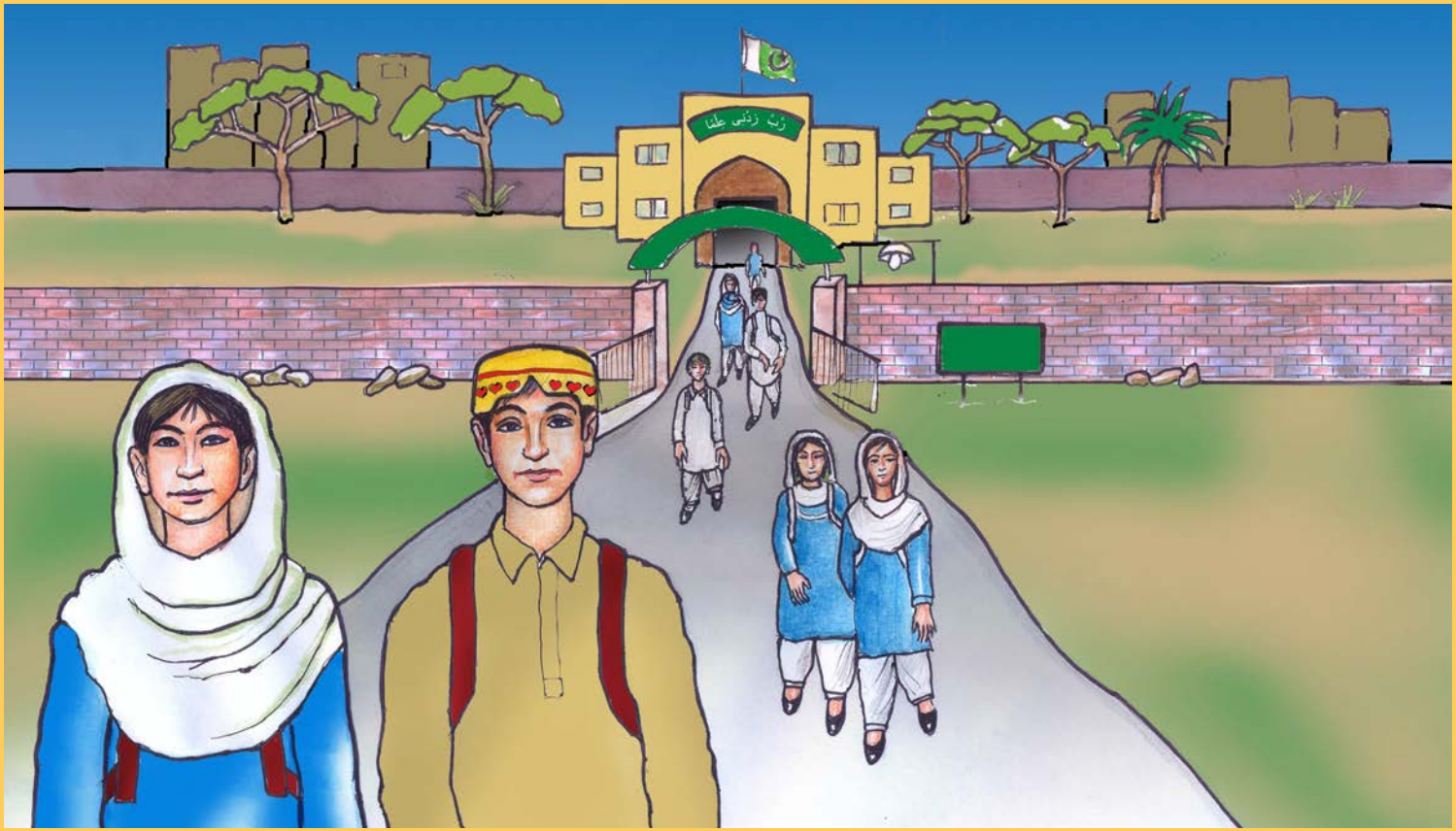
پیارا بارو: تصویرن ۾ رنگ پریو:



صاف ڏند



گندا ڏند



IET
INDUS EARTH TRUST

29-C, 24th Street, Tauheed Commercial Area,
Phase V, Karachi, Pakistan.
(+92 21) 35864344 and 35866242
http://IndusEarthTrust.org
IndusEarthtrustPakistan@gmail.com
ietpk
ietpk