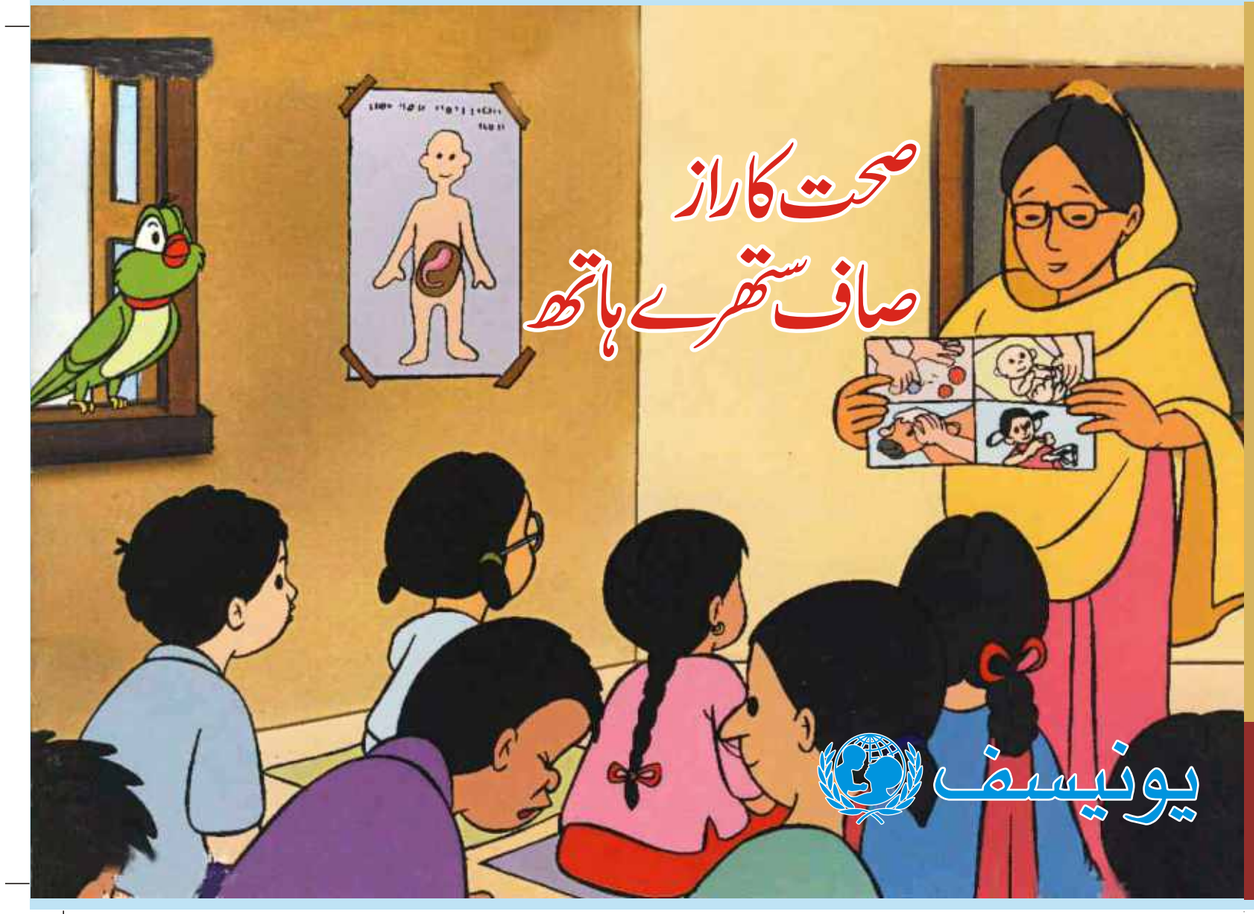
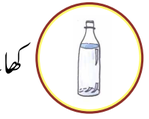


صحت کا راز
صاف ستھرے ہاتھ

یونیسف

کھانا کھانے سے پہلے اور لیٹرین کے استعمال کے بعد ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھوئیں



کھانے اور پینے کے لیے صاف اور محفوظ پانی استعمال کریں

ایڈز سے متاثرہ افراد ہماری خصوصی توجہ اور برتاؤ چاہتے ہیں

ماں کا دودھ۔ غذا، تحفظ اور محبت کی ابتدا ہے

ایک سال تک کے تمام بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں

مشکل حالات میں بچوں کا خاص خیال رکھیں

ماں کی صحت اور زندگی بچوں کی صحت اور تحفظ کی ضمانت ہے

آیوڈین ملا نمک ہر ایک کی ضرورت۔
ہمیشہ آیوڈین ملا نمک استعمال کریں

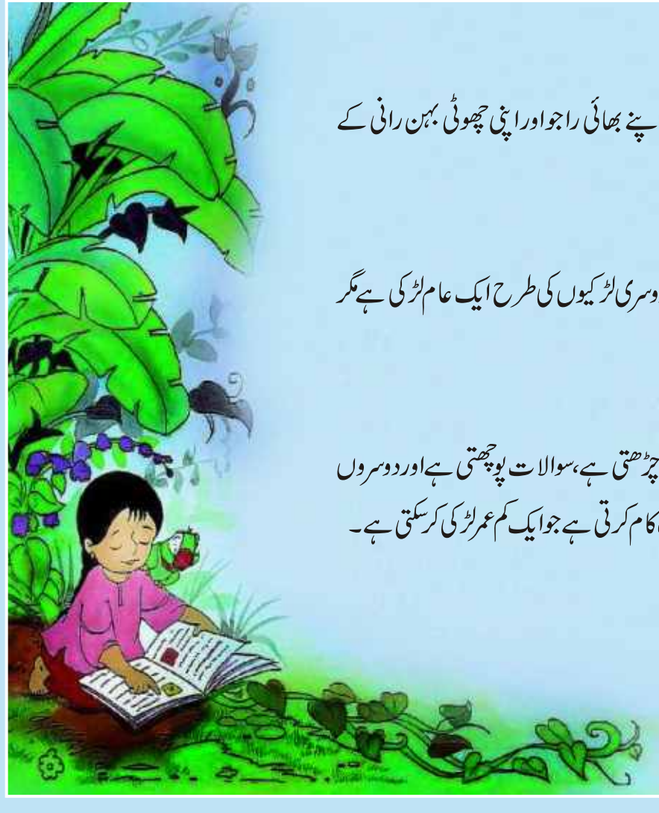
تعلیم سب کے لیے، آیئے اسے ممکن بنائیں

مزید تفصیلات کے لیے رابطہ کیجئے

ایجوکیشن سیکشن
پی او بکس :1063، اسلام آباد
پاکستان

Education Section
P.O. Box: 1063
Islamabad,
Pakistan

Unite for the Children
of Pakistan



مینا ایک کم عمر لڑکی ہے جو کہ اپنے والدین، دادی اماں اپنے بھائی راجو اور اپنی چھوٹی بہن رانی کے ساتھ ایک گاؤں میں رہتی ہے۔

مینا کا طوطا مٹھو اس کا بہترین دوست ہے، مینا بہت سی دوسری لڑکیوں کی طرح ایک عام لڑکی ہے مگر کچھ معاملات میں ان سے تھوڑی مختلف بھی۔

مینا کی خوشی دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے جب وہ درختوں پر چڑھتی ہے، سوالات پوچھتی ہے اور دوسروں کے مسائل حل کرنے کی کوشش کرتی ہے اور وہ ایسے سب کام کرتی ہے جو ایک کم عمر لڑکی کر سکتی ہے۔

آیئے دیکھتے ہیں اس کہانی میں مینا کیا کرتی ہے؟

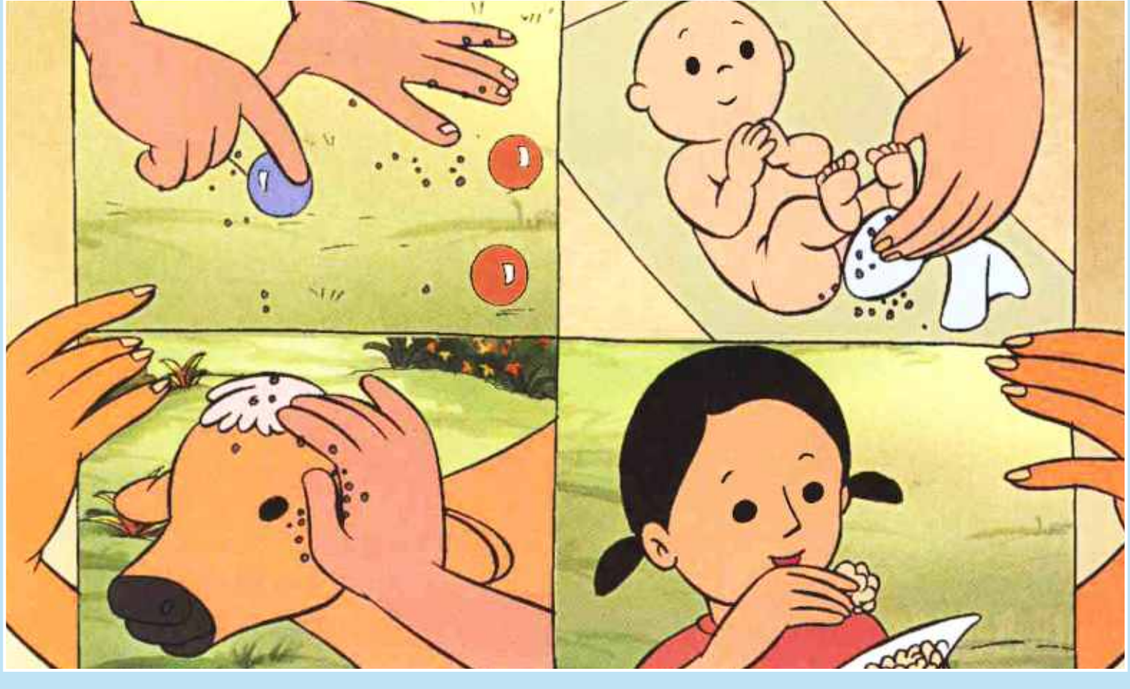
کتاب پڑھانے کا طریقہ :

- ایک وقت میں ایک کتاب پڑھائیں۔
- معلوم کریں کیا اس علاقے میں بھی یہ مسئلہ ہے۔
- بچوں سے پوچھیں کہ انہیں اس کہانی سے کیا سبق ملا۔
- بچوں سے کہانی کے متعلق زیادہ سے زیادہ سوال پوچھیں۔
- پوچھیں کہ لوگ اس مسئلے کے حل کیلئے کیا کر سکتے ہیں۔
- بچوں کو یہ کہانی اپنے دوستوں کو بھی سنانے کی نصیحت کریں۔

ہماری اُستانی ہمیں مختلف بیماریوں جیسے اسہال، دست اور کیڑوں کے متعلق بتا رہی تھیں۔ یہ بہت خطرناک بیماریاں ہیں اور بچے اکثر ان میں مبتلا رہتے ہیں۔

4

کیا آپ جانتے ہیں کہ زیادہ تر بیماریاں جراثیم کی وجہ سے آپ کو لگتی ہیں؟ مٹی میں کھیلنے، جانوروں اور لیٹرین سے یہ جراثیم ہمارے ہاتھوں اور ناخنوں کے ساتھ لگ جاتے



5

یہ تو بہت مزے کا کام ہے۔۔۔۔۔

۔۔۔۔۔۔۔اور ہم ساتھ ساتھ سیکھ بھی رہے تھے!

اس دن میں نے اور راجو نے مانی کو دیکھا۔ وہ لیٹرین سے باہر آیا مگر اس نے اپنے ہاتھ نہیں دھوئے! ہم نے سکول میں جو کچھ سیکھا تھا اسے بھی بتایا اور اس کے ہاتھ اچھی طرح سے دُھلائے۔

جلد ہی ہمیں معلوم ہوا کہ ہمارے بہت سے دوست ہاتھ صاف رکھنے کی اہمیت کے متعلق جانتے ہی نہیں تھے۔

اس لیے ہم نے ان سب کو صفائی کا پیغام دیا۔

رنگ بھریں۔

بچوں کے حقوق یاد رکھیئے!

- آیئے پاکستانی بچوں کی بہتر زندگی کے لیے متحد ہو جائیں۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے تعلیم فراہم کی جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے نام، شناخت اور قومیت فراہم کی جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے بہتر طبی سہولیات، پینے کے لیے صاف پانی، صحت بخش غذا اور صاف ستھرا ماحول فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے خاندان، ساتھ رہنے والوں اور حکومت کی جانب سے یکساں توجہ حاصل ہو۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اس کے ساتھ کسی قسم کا تعصب نہ کیا جائے۔

بچوں کے حقوق یاد رکھیئے!

- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے ہر قسم کے تشدد اور استحصال سے تحفظ فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے تفریح، کھیل کود اور ثقافتی وفنی سرگرمیوں میں شریک کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچہ جو کسی معذوری کا شکار ہو اس کا حق ہے کہ اسے خصوصی توجہ اور تعلیم فراہم کی جائے تاکہ وہ ایک بھرپور اور خودمختار زندگی گزار سکے۔
- ہر پاکستانی بچہ جو تنازعات سے متاثر ہے اس کا حق ہے کہ اس کی حفاظت کی جائے اور معاشرے میں دوبارہ شمولیت کا موقع فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے آزادی اظہار اور تبادلہ خیالات کا موقع فراہم کیا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ اسے ایسی سرگرمیوں سے جو اس کے لیے نقصان دہ ہوں محفوظ رکھا جائے۔
- ہر پاکستانی بچے کا حق ہے کہ عدالتی نظام میں اس کو شفاف انصاف فراہم کیا جائے۔