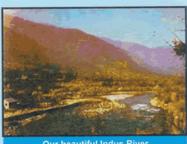


World Water Day

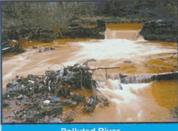
Water is the basis of life. It covers $\frac{3}{4}$ of the Earth's surface and no one including plants or animals can live without it.

70% of our body is made of water. We can live for weeks without food but can't live without water. Water is needed to keep our bodies cool, to keep the blood flowing, to lubricate our joints and keep our tissues soft. Animals also need water for the same reasons as humans. Plants need water to stay upright and to transport vital minerals from the soil through its roots to the leaves. Indeed life would not be possible without water.

Water is so vital for everything, but it is continuously being polluted. Even the freshwater we need to drink is always at risk to pollution! These pollutants may come from industrial sources, when toxic waste is dumped in rivers. Pollution also comes from animal and human waste, because gutters may lead to rivers. Agriculture also causes pollution when pesticides and fertilizers enter the water bodies.



Our beautiful Indus River



Water, water, everywhere... Where does our water come from?

- 97% of water is in oceans and seas, but it is salty so it is unusable by humans.
- 2% is frozen in glaciers.
- 1% is available as freshwater in rivers, streams and lakes for human consumption.

->this provides us with 10% of our usable water, and the remaining 90% comes from ground water.

What can YOU do to protect and conserve water?

It is everyone's right to have safe drinking water, and you can also help in many ways:

- Clean the house water tank by yourself on a regular basis.
- Kitchen waste and leftover tea can be used to water household plants.
- Make sure there are no leaking taps! Leaky pipes or taps should be repaired on time.
- Take short showers, less than 7 minutes so that you can save water.
- Don't leave the water flowing continuously while brushing teeth or dish washing.
- Keep a container to collect water rather than running the tap until its cold.

Today is World Water Day, the right time to think and start to conserve water! Take these measure to help conserve water and stick by them, it will have a positive effect on your planet!



PAKISTAN INSTITUTE FOR ENVIRONMENT DEVELOPMENT ACTION RESEARCH

KABIRWALA OFFICE:

ISLAMABAD OFFICE: Office # 3, 1st Floor, 64-E, Masco Plaza, Blue Area, Tel: 2820359 - 2820369 Fax: 2820379 E-Mail: piedar@isb.comsats.net.pk

Main Jhang Road,
Kabirwala - 58250
Phone: 06512 - 410946
Fax: 06512 - 411909
E-Mail: pledar1@mul.paknet.com.pk
pledar_kw@hotmail.com

QUETTA OFFICE:

19-E, Phase-II, Shehbaz Town, Quetta Cantt., Quetta. Phone: 081-840697 Fax: 081-840697

EEPAL Co-ordinator: Mrs Attia Qutub Text by: Fauzia Butt and Shalla Gill Translated by: Mahwish Gul, Designed by: Sahar Mahmood



یانی کا عالمی دن

یانی زندگی کی بیاد ہے۔ یہ سطح زمین پر تین چو تھائی جھے پر مشتل ہے اور جانورول اور پو دول سمیت کوئی بھی اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔



ہارے جم کا 70 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ ہم ہفتوں تک کھائے بغیر توزند درہ سکتے ہیں لیکن پانی کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ یانی ہارے جہم کو ٹھنڈار کتنے ، خون کوروال رکتنے ، جوڑوں کو ہل جل اور خلیات کو نرم رکتنے میں مدد کر تاہے۔جانوروں کو بھی انہی وجوہات کی ہایریانی کی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی انسان کو۔ یانی یو دول کوسید ھا کھڑ ار کھتاہے اور زمین سے ضروری معد نیات کو جڑول کے ذریعے پتول تک پہنجا تاہے۔ یقیناً انی کے بغیر زندگی کاوجود ناممکن ہے۔

یانی ہر کسی کے لئے بنیادی حیثیت رکھتاہے۔لیکن اس کو متواتر آلودہ کیا جارہاہے۔حتی کہ بھنے والا تازہ انی ہمی آلودہ ہو ر ہاہے۔ یہ آلودہ مادے کار خانوں کے استعمال شدہ یانی کے ساتھ دریاؤں میں بہادیے جاتے ہیں۔ حانوروں اور انسانی فضلہ بھی یانی کی آلود گی میں اہم کر دار اداکر رہاہے کیونکہ کئی صور توں میں بیا گڑوں کے ذریعے دریاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔زراعت بھی پانی کی آلود گی پیدا کرتی ہے جب کیڑے مار ادویات اور کھادیانی میں شامل ہو جاتی ہیں۔



- 97 فصدیانی سمندرول اور برول میں ہے جو کہ نمکین ہونے کی وجہ سے نا قابل استعال ہے۔
 - 2 فیصد یانی بر فانی تودول کی صورت میں موجود ہے۔
- 1 فصد تازه پانی جو که دریاؤل، ندیول اور جھیلول میں انسانی استعال کے لئے پایا جاتا ہے۔جو کہ قابل استعال یانی کا 10% فراہم کر تا ہے بقایا 90% برز مین یانی ہے حاصل ہو تا ہے۔



آپیانی کو کس طرح جاسکتے ہیں؟

سنے کاصاف پانی سب کاحق ہے اور اس کے لئے آپ بھی بہت طرح ہے مد د کر سکتے ہیں۔

- اینے گھر میں یانی کی ٹینکی کوبا قاعد گی سے صاف کریں۔
- چی ہو کی جائے پاسبزیاں لالنے کا استعمال شد دیانی گھر کے بودوں کوسیر اب کرنے کے لئے استعمال میں لائمیں۔
 - خیال رہے کہ کوئی بھی نکاٹر ابنہ ہو۔ایے گھر میں ٹر اب ننکوں اوریانی کے پائی کی مر مت کروا کیں۔
 - نهانے کیلئے 7 منٹ سے زیاد ہانی استعال نہ کریں۔ تاکہ آپیانی چاسکیں۔
 - ہر تنوں اور دانتوں کی صفائی کے دوران مانی کومسلسل رواں ندر تھیں۔
 - بانی کو جمع کرنے کیلئے الٹی کا ستعال کریں۔

آجیانی کاعالمی دن ہے اور یانی کو چانے کے بارے میں سوینے کا صحح وقت ہے ان نکات پر عمل کر کے پانی کو جا ئیں اس سے آپ کی زمین پر شبت اثر بڑے گا۔



PAKISTAN INSTITUTE FOR ENVIRONMENT DEVELOPMENT ACTION RESEARCH

ISLAMABAD OFFICE: Office #3, 1st Floor, 64-E, Masco Plaza, Blue Area,

Tel: 2820359 - 2820369 Fax: 2820379 E-Mail: piedar@isb.comsats.net.pk

KABIRWALA OFFICE: Main Jhang Road, Kabirwala - 58250

Fnone: 06512 - 410946 Fax: 06512 - 411909 E-Mail: piedar1@mul.paknet.com.pk piedar_kw@hotmail.com

Phone: 06512 - 410946

QUETTA OFFICE:

EEPAL Co-ordinator: Mrs Attia Qutub Text by: Fauzia Butt and Shalla Gill Translated by: Mahwish Gul, Designed by: Sahar Mahmood