22nd March
Today is…

PIEDAR

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.

Our beautiful Indus River

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.

Polluted 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

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

KABIRWALA OFFICE:
Main Jhang Road,
Kabirwala - 58250
Phone: 06512 - 410946
Fax: 06512 - 411909
E-Mail: piedar1@mul.paknet.com.pk
piedar_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

PIEDAR

22مارچ

پانی کا عالمی دن

پانی زندگی کی بنیاد ہے۔ یہ سطح زمین پر تین چوتھائی حصے پر مشتمل ہے اور جانوروں اور پودوں سمیت کوئی بھی اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔

ہمارا پیارا دریائے سندھ

ہمارے جسم کا 70 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ ہم ہفتوں تک کھائے بغیر تو زندہ رہ سکتے ہیں لیکن پانی کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ پانی ہمارے جسم کو ٹھنڈا رکھنے، خون کو رواں رکھنے، جوڑوں کو ہل جل اور خلیات کو نرم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ جانوروں کو بھی انہی وجوہات کی بنا پر پانی کی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی انسان کو۔

پانی پودوں کو سیدھا کھڑا رکھتا ہے اور زمین سے ضروری معدنیات کو جڑوں کے ذریعے پتوں تک پہنچاتا ہے۔ یقیناً پانی کے بغیر زندگی کا وجود ناممکن ہے۔

آلودہ دریا

پانی ہر کسی کے لئے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ لیکن اس کو متواتر آلودہ کیا جا رہا ہے۔ حتیٰ کہ بہنے والا تازہ پانی بھی آلودہ ہو رہا ہے۔ یہ آلودہ مادے کارخانوں کے استعمال شدہ پانی کے ساتھ دریاؤں میں بہا دیئے جاتے ہیں۔ جانوروں اور انسانی فضلہ بھی پانی کی آلودگی میں اہم کردار ادا کر رہا ہے کیونکہ کئی صورتوں میں یہ گٹروں کے ذریعے دریاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔ زراعت بھی پانی کی آلودگی پیدا کرتی ہے جب کیڑے مار ادویات اور کھاد پانی میں شامل ہو جاتی ہیں۔

پانی، پانی ہر جگہ۔۔۔۔۔ ہمارا پانی کہاں سے آتا ہے۔؟

- 97 فیصد پانی سمندروں اور بحروں میں ہے جو کہ نمکین ہونے کی وجہ سے ناقابل استعمال ہے۔
- 2 فیصد پانی برفانی تودوں کی صورت میں موجود ہے۔
- 1 فیصد تازہ پانی جو کہ دریاؤں، ندیوں اور جھیلوں میں انسانی استعمال کے لئے پایا جاتا ہے۔ جو کہ قابلِ استعمال پانی کا 10% فراہم کرتا ہے بقایا 90% زیر زمین پانی سے حاصل ہوتا ہے۔

آپ پانی کو کس طرح بچا سکتے ہیں؟

پینے کا صاف پانی سب کا حق ہے اور اس کے لئے آپ بھی بہت طرح سے مدد کر سکتے ہیں۔

- اپنے گھر میں پانی کی ٹینکی کو باقاعدگی سے صاف کریں۔
- بچی ہوئی چائے یا سبزیاں ابالنے کا استعمال شدہ پانی گھر کے پودوں کو سیراب کرنے کے لئے استعمال میں لائیں۔
- خیال رہے کہ کوئی بھی نلکا خراب نہ ہو۔ اپنے گھر میں خراب نلکوں اور پانی کے پائپ کی مرمت کروائیں۔
- نہانے کیلئے 7 منٹ سے زیادہ پانی استعمال نہ کریں۔ تاکہ آپ پانی بچا سکیں۔
- برتنوں اور دانتوں کی صفائی کے دوران پانی کو مسلسل رواں نہ رکھیں۔
- پانی کو جمع کرنے کیلئے بالٹی کا استعمال کریں۔

آج پانی کا عالمی دن ہے اور پانی کو بچانے کے بارے میں سوچنے کا صحیح وقت ہے ان نکات پر عمل کر کے پانی کو بچائیں اس سے آپ کی زمین پر مثبت اثر پڑے گا۔

EEPAL

PAKISTAN INSTITUTE FOR ENVIRONMENT DEVELOPMENT ACTION RESEARCH

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

KABIRWALA OFFICE:
Main Jhang Road,
Kabirwala - 58250
Phone: 06512 - 410946
Fax: 06512 - 411909
E-Mail: piedar1@mul.paknet.com.pk
piedar_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