

چھوٹے ڈاکٹر

छोटे डॉक्टर



लेखक

डॉ. हेमंत जोशी
डॉ. अर्चना जोशी

आई सारांश
हार्मनी प्रकाशन
बिहार

डॉ. अर्चना जोशी
डॉ. अर्चना जोशी
बिहार

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	نام مضامین	صفحہ نمبر	نام مضامین
۲۶	خود کی صفائی	۱	چھوٹے ڈاکٹر
۲۷	دل کی حرکت کیسے گن سکو گے	۲	بہاں تندرست سپاہی بن جائے
۲۸	ٹائیفائیڈ	۳	مشروب و بیئر
۲۹	کل کا کام آج	۴	تندرست و بیمار
۳۰	بھوک پر صحیح بیماری	۵	جسم کے اہم اعضا کی حفاظت کرنا
۳۱	لہری کر کے	۶	اناج، پانی، گھر اور ماحول
۳۲	تندرست بننے	۷	اسکول کے تندرست چھوٹے ڈاکٹر
۳۳	بڑھو، سمجھو اور عمل کرو	۸	بچوں کی جسمانی ترقی نیز دماغی ترقی
۳۴	بڑھو، سمجھو اور عمل کرو [معاورے]	۹	چچا مجھے بچاؤ
۳۵	رسم و رواج	۱۰	سودن میں نچے معنوی
۳۶	حادثوں کی دوہیں	۱۱	مہاراشٹر میں گورنمنٹ کرو
۳۷	ترقی کیلئے اپنا جسم	۱۲	فیصل کا بچوں کی زندگی پر اثر
۳۸	سچا دوست	۱۳	جلاب اور گرمی کی پیش سے موت
۳۹	انمول باتیں	۱۴	لمبی عمر پونے کا حادو
۴۰	علم کی اہمیت	۱۵	اکثر نچے کھانے لگے [کھانی نا]
۴۱	دعا	۱۶	خولہ پت طاقتور ہونیکا حادو
۴۲	امتحان کا تناؤ	۱۷	وقت کی قیمت
۴۳	آواز دو ہم ایک ہیں	۱۸	دوست اور محبت
۴۴	بچوں کی دعا	۱۹	افریقہ اور لوہے کا کھنڈ اور
۴۵	دش کا سارا گیت	۲۰	بہنو کر زنگی کا بنا طریقہ
۴۶	سب بچوں کو لکھ دیا ضروری ہے	۲۱	بیمار صوبہ کا یا بیماری کسے کاٹیں
۴۷	گمنامی کیسے پہچان لگے؟	۲۲	اکیسویں سال خوشحال زندگی
۴۸	دودھ اچھا یا بُرا	۲۳	کینسر بڑوں کا ماحول
۴۹	بچے کی خوراک کیسے ہونی چاہیے۔	۲۴	کامیابی کی کنجش
۵۰	حان کا دودھ		

صفحہ نمبر	نام معاین	صفحہ نمبر	نام معاین	صفحہ نمبر
۷۸	گرم ڈاکا علاج	۵۲	اگر بایک راز کا بال سر سٹا ہوا	۵۲
۷۹	بال کرست مہرے کیلئے	۵۳	چل رہے کدو	۵۳
۸۰	بچوں کے وقت بچے اور ماں کی موت	۵۴	صبح کا ناشتہ ضروری ہے	۵۴
۸۱	جوشی جیون لاکٹ [کڑوا]	۵۵	ہنڈو روگ کیسے پہچانوں گے؟	۵۵
۸۲	اگر رہے! بچوں کا ٹا	۵۶	نیل اور اس کا استعمال [تھینا]	۵۶
۸۳	دورزش	۵۷	اچانک بام کھانے کی لذت آئی	۵۷
۸۴	بیماریاں اور اس کا علاج	۵۸	کھانے کی لذت آئی	۵۸
۸۵	بچہ کر ذیچہ ہونا بہتر ہے؟	۵۹	کھانے کی لذت آئی	۵۹
۸۶	کام آجواں جیروں کو ضائع نہ کرو	۶۰	کھانے کی لذت آئی	۶۰
۸۷	بچے کی حفاظت	۶۱	کھانے کی لذت آئی	۶۱
۸۸	بیماریاں [یا سہی]، بلو، دھڑکت	۶۲	کھانے کی لذت آئی	۶۲
۸۹	گودر، کامل - گال ٹھیکگی، ٹانھا	۶۳	کھانے کی لذت آئی	۶۳
۹۰	لس کی تکلیف	۶۴	کھانے کی لذت آئی	۶۴
۹۱	نفسی رجحان	۶۵	کھانے کی لذت آئی	۶۵
۹۲	انفلوینزا	۶۶	کھانے کی لذت آئی	۶۶
۹۳	ڈاکٹر جوشی کے پرنسپل ہونے کا کام	۶۷	کھانے کی لذت آئی	۶۷

چھوٹے ڈاکٹر

ہر ایک لڑکے کو خوشحال زندگی کیسے گزارنا، بیماری سے ڈرنا، یہ نہیں بلکہ خود سے سہارا کو
تندرست بنانے کا طریقہ

دقونیشا میں ہاروی ویشن نام کا ڈاکٹر - ایک بڑی دکان میں تھا - قبا جان میں جب ڈگری
حاصل کر چکی - تب تم زلفہ لہو گے یا مرجاؤ گے کیا : ڈاکٹر نے - کہیں ایسا نہیں ہو ؟
آج ہی ہمارے بچے ہیں - کہ میرے بچے میں مرگے - میں نے کہا کہیں مرے - بچے میں
وہ خوب سگوار ہو چکے تھے - اس لیے وہ مر گئے - وہ بولی - آبا جان ! تم بھی بہت
سگوار ہو چکے ہو - جب تم ڈگری حاصل کر گے - تب تم کہاں رہو گے - تم بھی نہیں رہو گے نا !
- لڑکی نے سہی بولی پڑی - لیکن ڈاکٹر کی آنکھیں کھل گئیں -

ویشن خود ڈاکٹر تھے - انہیں خود معلوم تھا کہ سگوار ہونے کی پینے سے مر کر ہوتی ہے زندگی
خوب ہوتی ہے - لیکن وہ بھی سگوار ہو کر مر چکے تھے - لیکن اس کی لڑکی نے داستان
سنائی - تو ڈاکٹر خود چمکا رہ گئے - اسی دن سے سگوار ہونا چھوڑ دی - اسی روز سے معلوم
ہوا کہ بچہ سگوار ہو گیا تھا - ڈاکٹر کو احساس ہوا - لڑکی اس ملامت ہوا - اگر
انٹرنیشنل کے ہوشیار ہیں کہ ڈاکٹر تعلیم دی - تب بچے کو کہہ دو کہ سگوار نہ ہوں کی فکر نہ کرے
انہیں کہ ان دنوں میں تندرستی بڑھ چکی ہے کہ بامیں بھی بامیں - اسی لیے لڑکی نے مر چکی
ملاؤ صحت کا دستھی دیا - اور سگوار نہ چھوڑا - اور بامیں چھوڑ کر آسان زمانہ میں تعلیم
دینا شروع کی -

ان بچوں کو جو ڈاکٹر کا اہل دیا - اس طرح سے یہ ہوشیار بنے اپنی کلاس کے بچہ
بچوں کو ڈاکٹر پاس لے چلے گئے - اس طرح سے لڑکیوں کو سگوار نہ ہوں کی فکر نہ کرے -
بھارت کے تامل ناڈو کے ڈاکٹر انٹرنیشنل بچہ کو سگوار نہ ہوں کی فکر نہ کرے
بچہ - ڈاکٹر کرست ٹاکھاری کہہ رہے ہیں کہ تامل ناڈو میں ہر بچہ سگوار نہ ہوں کی فکر نہ کرے -

اس کے بارے میں چند روز نامہ میں حوالہ دیا گیا تھا۔ اسے پڑھ کر انھوں نے پڑش کے ایک آئی، ایس، آفیسر نے اپنے صلیع میں اس پروگرام کو شروع کیا۔

چھوٹے ڈاکٹر کون ہوتا ہے۔ اسکول کے دس بچوں میں جو سب زیادہ ہوشیار، پختہ ہوتا ہے۔ وہ پڑھائی میں بھی ہوشیار۔ کھیلوں میں سب سے آگے۔ ذہنی داری لینے کیلئے تیار۔ ایسے بچے جو ڈاکٹر کا انتخاب کرتے ہیں۔ ایسے چھوٹے ڈاکٹر کو ایک نمونہ دیا جاتا ہے۔ وہ بچوں کو روزانہ دس منٹ [پڑھائی کا کوئی نقصان نہ ہوتا ہوئے]

اس طرح دس دین ڈاکٹر بچوں کی تندرستی کے متعلق معلومات دیتے ہیں۔ کچھ مشکلات آنے پر ڈاکٹر سے صلاح مشورہ لینے ہیں۔ بچہ بچوں کو سمجھاتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ اوروں کو بھی تندرست رکھنے کی ہدایات دیتے ہیں۔ اور انہیں ملتی ہے۔

پہلے بچو! تم خود ایک ڈاکٹر بنو۔ تندرستی کے باب میں جو کچھ معلومات ملیگی۔ اُسے پڑھو اور اچھی طرح سمجھو۔ اپنے دوستوں کو یہ معلومات اچھی طرح سمجھاؤ۔ اپنے گھروں میں اپنے مائیں اب۔ بھائی بہن۔ نوکر جا کر جو بھی بولد انہیں سمجھاؤ۔ اور گھر والوں کو تندرست بناؤ۔

”چھوٹے ڈاکٹر“ یہ پروگرام سنہ ۱۹۷۰ء میں انڈونیشیا کی راجدھانی جکارتہ کے ایک اسکول میں شروع کی گئی۔ ہر انٹری اسکول کے ایک سو چار بچوں کو بیماری سے بچنے اور تندرست رہنے کی تعلیم دی جانے لگی۔ ہر بچے نے اپنے دس دوستوں کو تعلیم کے ساتھ ساتھ احتیاط برتنے کی تعلیم دی جانے لگی۔ درمیان میں کچھ تکلیف یا معلومات سمجھ نہ آئے ہر ڈاکٹر کے پاس لے جاتے تھے۔ اس طرح سے آہستہ آہستہ یہ پروگرام کامیاب کی منزل پر پہنچنے لگا۔ آہستہ آہستہ مائیں اسکول اور باہر عوام کے کلاسوں میں شروع کیا گیا۔ جو کامیاب ہوا۔

اس پروگرام کو جیتے تندرست ہو گئے۔ بیماری کم ہو گئی۔ بچے بولنے لگے، کھانسی کی طاقت بڑھ گئی۔ حاملہ ماؤں کے چینی بچے ڈاکٹر شفا کندی اور ان کے ساتھیوں نے اس پروگرام کو اپنا دیا ہے۔ ان سے اسکول کے بچے اپنے بچے بچوں کو چھوٹے ڈاکٹر جاننے کی کوشش کریں گے۔ اس معقول کو ہر لائبریری پر اسکول میں ہونا چاہیے ہے۔ اگر کوئی بچہ پڑھ نہیں سکتا۔ تو سرپرست اپنے پڑھ کر سہی ہیں۔ ان معقول پڑھنے کے بعد قریب کی دوسری اسکول میں اس عمارت کو اپنے غنیمت سے یہاں اس معقول کو بھیجیں گے۔ آپ کا قریب سب کو لکھ ڈاکٹر بہت خوش بچوں کا دعا دعا دیوار دیوار کو دینے کی زحمت کریں۔

پیارے دوستو! تم عمارتوں میں ہی اہستہ دیکھو۔ تم ہی کل کے شہری بن کر دیہات کی ٹانگ دیکھ سکتا ہے۔ تم ہی اس دیہات کے مستقبل ہو۔ تم ہی سب کے گھر وہ ہو جاؤ گے تو اپنا دیہات ہی گھر رہو جاؤ گے۔ تم طاقت ور تو دیہات ہی طاقت ور بنے گا۔ جو دوست کے گھر سے پریشان ہے اس کا کام نہیں ہوتا۔ چاہے کون سے پڑھ لکھ اگر شہری طبیعت کی فکر کریں گے۔ تو تم ہر وقت تندرست ہو گے۔ روز نہیں۔ تو تم کو تیار کریں گے۔ نہیں تندرست رہنا سیکھاں گے۔ تم تھری۔ تھارے دوستوں کی تھوڑے گھر والے کے تھوڑے دوستوں کی فکر کریں گے۔ پھر وہ لوگ بھی تھری ہو کر رہیں گے۔ تم سے پیار کریں گے۔ اور سب کے کم لاؤں گے۔ اب تم چھوٹے ڈاکٹر بن کر اپنے گھر سے تعلیم سیکھو۔ تم سب کو کہہ دو۔ ہم سب خوش، طاقت ور، خوب صورت، ہوشیار، تندرست بن کر دنیا دار بن گئے۔ سب سے سیکھا رہیں گے۔ کہ ہم اس دیہات کے تندرست مائیں ہیں۔

आई کا نام
اس کے ساتھ ساتھ
بیمار

بیمار
بیمار
بیمار
بیمار

شراب لوگوں کو مارتی ہے ۔

(۳) شراب پینے والوں کی جسمانی حالت خراب ہوتی ہے۔


۱۴۔ شراب پینے والے گالی گلو ج مار بیٹ کرتے رہتے ہیں۔ گناہ کرتے رہتے ہیں۔
اور سب کو پریشان کرتے رہتے ہیں۔

۱۰۔ لوگ شاہی میں لوگوں کے تعاون سے حکومت چلائی جاتی ہے۔ صوبہ میں شراب بندی پر نافذوری ہے۔ آپ کا خیال پوسٹ کارڈ کے ذریعہ وزیر اعلیٰ کو دیں۔ سب لوگوں نے ایک آواز سے شراب بندی کو لاکار ا۔ تو مکھیہ منتری کو بند کرنا پڑے گا۔

۱۱۔ میگھوڈت پوسٹ کارڈ ۲۵ پیسے میں ملتا ہے۔ دیرار کے پوسٹ آفس میں ملے گا۔ اگر ان کے پاس نہ ہو تو انہیں گذارش کرو۔ وہ ضرور لاکر دیں گے۔

محترم
 برائے مہربانی شراب بند کیجئے
 مجھے جواب دیجئے گا آپ کا مختصر
 نام -
 عمر -
 جماعت -
 پتہ -

جناب ملک علیہ قمیڑی
 مہاراشٹر
 منزل الیہ
 ممبئی



آپ کو پوسٹ آفس میں پوسٹ کارڈ نہ ملنے پر حیران، پوسٹ آفس میں ہر خط کیلئے - ادھر کیسے دہرار
پوسٹ آفس میں میگزین ڈسٹ پوسٹ کارڈ مہیا کرنے کی گدائش ہے۔ - دیو منجھلی دیوار دہرار

دو ناشتہ، ٹھوکر پیاس فتم، دیا ٹھوکر جاتا ہے۔

خود کو ڈیکھا نہیں تو، بیمار ہوتا ہے۔ موت آتی ہے۔

تندرست رہنا نہ سیکھے تو ، بیماری ٹالنا سیکھنا ہے

بیمار ہوئے تو، جلدی سے نذرِ رست ہونا سیکھیں
گاؤں چل گیا تو میرا گھر بھی چل جائیگا

پرموسی بیمار ہونے تو میں بھی بیمار ہو جاؤں گا

پڑوسیوں کو تندرست رہنا اس کا سبق سیکھا دیں گے
تندرستی کی تعلیم لینا از حد ضروری ہے۔

تندرستی کی تعلیم سب کو دی جائے
بیماری کے خلاف روزانہ لڑنا چاہئے۔

بیجاری سے لڑنے والے سپاہی ہیں۔

عندوستان کو تدرست مقام بنانا ہے

جے ۲۴

خبربرکرد	ڈاکٹر عینت جوشی	۱۰۰	ہیمت اورانی
حاجی محمد اسماعیل جوملار	۱۰۰	ڈاکٹر جوشی	۱۰۰
میر	ڈاکٹر		۱۰۰

تندرست و بیمار

تندرست جسم بھی تندرستی سچی دولت ہے
جیسے گئے تو دوبارہ مل سکتے ہیں
نام جلنے پر دوبارہ حاصل کر سکتے ہیں
کیون تندرستی گئی تو سب کچھ ہو گیا
اس لئے تندرستی کے بارے میں سیکھو
اور جسم تندرست رکھو
ایسا جسم کس طرح تندرست رکھو گے؟
① توانا اناج
نہیں بیماری سے بچا ہے۔
تھکنا جسم بڑھ کر اور بھائی اور ذریعہ
پر رخصت اور کھیل کھیلنے میں ہون جیت رہا ہے
جامل، گھبروں، دالیں، آلو ہری ترکاریاں کرنا
دودھ، انڈا، بھلی، گوشت اور اچھے پھل
② صفائی و نفع ایمان ہے۔
روزانہ نہننا
روزانہ صاف ستھرا کپڑے پہننا۔
بیت المذبح کے بعد صابون سے ہاتھ دھونا
کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو دھونا
تین سے چار بار ہر روز، سونے سے پہلے
کھانا کھانے کے بعد فک سے دانت صاف کرنا
گرم کباب پر پانی پینا
ناخن ہر ہفتہ صاف کیا کرو
پاؤں میں لٹیر چل پینے باہر نہ جانیں
سندھیس کی جگہ کو اچھی طرح صاف رکھو
③ ٹیکہ لگانا
کمزوری، بولہ بولہ کی نشانی ہے۔ بیماری
میں ہو سکتی ہے۔ بولہ بولہ کا ٹیکہ لگائے
بولہ بیماری نہیں ہوتی۔ بڑی سی کا بیج
سالانہ کو بولہ ٹیکہ لگانا ضروری ہے۔
دو رنگ کو بھی کو ساتھ لے جاتے ہیں۔
اس طرح سے سچی بچوں کو ساتھ ٹیکہ لہو لہو کی دوا

ایسے بولہ بولہ مرکز پہلے جاتی تھیں۔
حکومت جو بڑوں کو مفت دوائیاں دیتی ہیں
بولہ، ڈیکلکھانی، دھنڑوات، بی سی جی۔
جسم پر بولہ بولہ تمام دوائیاں مفت ملتی ہیں۔
ٹائیفائیڈ [تھوٹیا] بہ اسکول بچوں کو ہوتا ہے۔
اچھا چھوٹے کم از کم دو چھوٹے لکھ جانتے ہیں اور
خروج ۵ سے چار ہزار تک ہوتا ہے۔ چھوٹے جب
تک ٹائیفائیڈ کا انفیکشن نہ لیا ہو تو بچے کے دماغ
میں نشی کرے۔
کون سا اناج ہیں طاقتور اور بیماری سے دور رکھتا
گھبروں، جامل، مکہ، دالیں، مونگ، مسور
ونڈ، سبکو دانا، کھیرا، دودھ، انڈا، گوشت
بھلی،
انہیں استعمال مت کرو
جلنے، کافی، سوڈا، بوتل برڈ شراب
چائیکو گوبیس کے عوض بھلی کھاؤ۔
اپنی آنکھوں میں روشنی ہے۔
صل اور سبزی ترکاریوں کا استعمال کرو۔
آنکھوں میں روشنی زیادہ ہوگی۔
ٹماٹر، پیٹا، چیکو، آم، گاجر، لال کدو
انٹاس، گودندے، جگلی اولے۔ انڈر
صاف ستھرا اناج کھانے سے۔
ہم تندرست رہ سکتے ہیں۔
اچھا اور ضروری اناج کھانے سے بیماری بڑھ
ہوتی ہے۔ بیماریوں کو ضروری اناج ضروری ہے
بیماری کے آثار
بڑی سکاروٹ پینا۔ تھاکو، گھٹا کھانا،
آبا، چھا، بڑی، دستا دین میں سے کوئی سکاروٹ
پینا ہے۔ اس سے سینہ میں بیماری، کھانسی،
دھما، کینسر، دل کی اور پھیپھڑے کی بیماری۔ اور

مریت جلد آ جاتی ہے۔ یہ خطرناک حالت کی بنا پر ان کے مرے کے بعد ان کے بیٹے
بڑے صورت اور گھر کے لوگوں کو جھکتا ہوتا ہے
جو رنگ، بڑی سکاروٹ، تھاکو اور گھٹا کا استعمال کرتے ہیں۔ انہیں گندیش
کر کے انہیں فطرت سے باہر ہیں۔ سب سے بڑی شریعت ہے۔ جھکا کر مارنے کی کوشش کریں
انہیں دل کی بات سمجھاؤ۔

- ① قبیل تندرستی میں لگی۔
- ② ایسے خاندان کے لوگوں کو تندرستی میں لگی۔
- ③ بچوں کی بھیت پر لگی۔
- ④ گھوڑوں کی آرام سے گزر گئی۔

عصا کا کینسر، غذا کی نالی کا کینسر
بڑی بڑی، سکاروٹ، تھاکو اور گھٹا سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ذیل کی
بیماریاں ہوتی ہیں۔

- ① کینسر
- ② پیٹ میں اصر اور کینسر
- ③ دل کی بیماری
- ④ پھیپھڑوں کی بیماری
- ⑤ بڑی کبھی خون کا جھاؤ
- ⑥ زیادہ سے سونے کے خرچ ہونا
- ⑦ جلد ہی موت
- ⑧ بچہ لڑکھڑکے لگا چلا اور پریشان

[illegible]

اناج، پانی، گھر، اور باہری ماحول

اناج - گھر کا اناج سب سے پہلے اور محتاط - باہر کی کھانسی یا دھنکے کی چیزوں پر سکیا ہوا ہوتا ہے۔ ان سے کھانسی سے بیماری ہوتی ہے۔ راستوں پر لپکا یا لپکنا کھانا کھانے کی چیزوں کو بھاری کھانسی سے بچاتا ہے۔ لیکن اسے کھانسی سے روک دو۔

غلام بھل، سبزی ترکاریاں، جھمبی، گوشت وغیرہ پکاتے سے پہلے اچھی طرح سے صاف کر لو۔ بہت سے ہونٹوں میں صفائی نہیں رہتی۔ انہیں ٹھیک ٹوڑ کر صاف نہ کر کے نہ کھانے سے پہلے ہی پکائیے۔ اس سے بیماری لگتی ہے۔ اس سے آپ بھر بھر کر دو۔ دھواؤں میں صفائی نہ کریں ہوتی ہیں۔ جو خلیقہ جو خیر ہی میں بلا سگھ خلیقاں بنی ہیں۔ جو بیماری خلیقہ تک ہو سکتی ہیں۔

جی، نقاد، گولہ اور کلنگہ جیسے شہروں میں بہت سے مریض ہیں۔ اگر باہر سے مریض کھانا تو مریض ہیٹ خراب ہوتا ہے۔ اسے باہر کی کھانسی کی چیزوں سے بھر بھر کر دو۔ گھر کے باہر بھی کھانا ہوا۔ تو صحت سے انار، مومبی، سبز جند، جھلے والے کیلے۔ یہ سب دھو کر کھاؤ۔ گھر کے کھانے کا ڈھیلے کاڑ۔ چنا، سینگ دانے سے کاڑ۔ پیانی - بلی کے تل کے اطراف گندگی ہوتی ہے۔ اس گندگی میں بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں۔ تل کے پانی سے باہر کھانے دھونا، برتن، پائینا، پھانا یہ غلط ہے۔ یہ پانی گھر میں لاکر استعمال کرتے ہیں۔ لہذا پانی کو اٹھالاجائے۔ بھر نڈا کر کے پیا جائے۔ بہتر ہوگا۔

تل کا پانی جلا کر جمع ہو جائے۔ اس کے اطراف پر پڑ لوٹ گھٹے جائیں۔ یہ باتیں اپنے دوستوں کو سمجھاؤ۔ **مکان** - گھر میں سب کا ہونا ہے۔ ٹیکل صفائی صرف اتنی کرتی ہے۔ گھر کا آگن، غسل خانہ، بیت اللہ، فٹاکی، حلالوں، دیگر صاف کرنے والوں سے صاف کیا جائے۔ یہ ہم صاب کی ذمہ داری ہے۔ گھر کا بھلا ہوا کورا کرکٹ گھر کے باہر نہ جھکا جائے۔ جس سے بیماری کے جراثیم بڑھتے ہیں۔ اپنے ہی گاؤں یا شہر میں بیماری پھیلے گی۔ گھر کا کورا کرکٹ گھر کے باہر گندہ میں یا بند ڈبے میں رکھا جائے۔ مریضوں کے لوگ اگر ملے جائیں گے۔ اس سے ہر وقت صاف ستھرا ماحول رہے گا۔ کوکریا، اور چوہے کو گھر میں جگہ نہ دو، وہ تندرستی کے دشمن ہیں۔ اسے ختم کر ڈالو۔ گھر کا کورا کرکٹ ہر وقت رکھالو۔ ہمیشہ اپنا کمر صاف ستھرا رکھو۔

اسکول - ماں لو۔ ایک اسکول میں ایک بڑا ڈبہ ہیں۔ ایک ہزار بچے پوری اسکول کو گندہ کرتے ہیں۔ اگر صفائی صرف چند جراثیم۔ اس طرح سے بھی ہی اسکول صاف نہ ہوگی۔ ہر کلاس میں صفائی کی ہر چیز ملانی جائے۔ ہر وقت صفائی کیلئے بچوں کا انتخاب کیا جائے۔ انہیں ہر کورا کرکٹ ایک ڈبہ میں ڈالا جائے۔ اسی طرح اسکول کا مہارت خانہ۔ بیت اللہ میں زیادہ سے زیادہ پانی ڈال کر صاف کر دو۔ **ماحول** - کبھی کبھی ہم کوڑا کرکٹ باہر پھینک دیتے ہیں۔ اس پر پانی گرنے سے بڑھتا ہے۔ جس سے ہوا بھی بدبودار ہوتی ہے۔ جس سے اطراف کے لوگ بیمار ہوتے ہیں۔ اس سے بھی سبب کھانا ہے۔ اس لئے ہمارا حکومت صحت عامہ کو اطلاع دی جائے۔ اس سے تیار ہوا کام آسان ہوگا۔

بیماری - کچھ بیماریاں ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔ جسے متعدی بیماری کہتے ہیں۔ جیسے تپانہ، سرخ، کھانسی، آکھیں آنا۔ بدن میں بھنسی، دق، گھٹکے بیماری۔ ٹائیفائیڈ، سق، جلاب، کالول یہ بیماریاں ایک سے دوسرے کو لگتی ہیں۔ جن لوگوں کو یہ بیماری لگتی ہے۔ تو کچھ لوگ اس سے بچنے جانتے ہیں۔ انہیں بھی یہ بیماری لاحق ہوتی ہے۔ اس کا خیال رکھیں۔ بیماریاں ہوتے ہیں۔ راجا راون نے مارتوی کی قوم کو آگ لگائی۔ وہ لہکا میں چاروں طرف دھوٹا مارا۔ سارے لہکا میں آگ لگ گئی۔ اسی طرح یہ بیماریاں کا حال ہے۔

بیماری کیسے پھیل کر پھیلتی ہے۔
۱۔ صحت سے پہلے ٹیکہ لگوا دیا جائے۔ جس سے بیماری نہیں لگتی۔
۲۔ بیمار آدمی سے کوسوں دور رہو۔ اس کی بیماری کے جراثیم تندرست آدمی کے جسم میں سرایت کر سکتے ہیں۔
۳۔ بیماری کے دوران باہر کی کھانسی پینے کی چیزوں کو ہاتھ نہ لگاؤ۔ ان سے دور رہو۔
۴۔ ایک بیمار بچہ اسکول گیا۔ اسکی بیماری بچہ بچوں کو پھیل گئی۔ انہیں کوڑا کرکٹ اسکول لگ گیا۔
۵۔ بچے کو تندرست ہونے تک گھر جانے کی اجازت دی جائے۔ اور خلیقہ سے مسیحا ہر کھانا جائے۔
۶۔ کھانا لڑکے کو جو اس کلاس میں خلیقہ رہا ہے۔ اسے یہ بیماری ہے۔ لہذا تمام بچوں کو پرہیز کیا جائے۔
۷۔ بیمار بچے سے پرہیز کر لینا چاہئے۔ کوجب تک میں تندرست نہ ہوں گا۔ اسکول نہیں جاؤں گا۔
(۸) یہ خبر سب کو دی جائے۔

उई दपामर
हाजी हस्माई हवलदार
हाजी اسماعیل ولد
ویرارجم

डॉक्टर महेश्वरी जोशी
डॉ. हिमंत जोशी
डॉक्टर अरुण जोशी
डॉ. सचिन जोशी



۳ اسکول کے تندرست چھوٹے ڈاکٹر ۶

۱۵ بچوں کو تندرست بنانے کا پروگرام

تمہارے دنیاوی بچہ اگر اسکول کے بچوں کو بیماری سے بچایا جائے۔ ضرور علاج کی بیماری تندرست ہوگی۔ تندرست بچے تندرست دنیاوی بیماریوں کو بچا جائے۔ اگر بیمار بچہ تندرست کیسے کہہ جائیں سمجھ کر کیلئے باقی ہو، بھر پور غذا۔ ۱۲ گھنٹہ ۱۸ سے ۲۰ گھنٹہ تک سونے کی ضرورت ہے، بچے تندرست بن جاتے ہیں۔ بچوں کو کم سے کم پانچوں میں علاج، بچوں اور سبزی تیار کیا جائے۔ اس کے علاوہ دوا ضروری ہے۔ بچوں کو سونے اور تندرست بننے کی تعلیم، انہیں صحت کو تندرست بنانے کا تندرست بنانا چاہئے۔ بیمار دوستوں کو، برائے دوستوں کو محبت کیساتھ دیکھنا۔ تندرست بنانے کے جو ضروری ہیں چھوٹے ڈاکٹر کے ماحول کو صاف ستھرا بنایا جائے۔

۱۶ بچوں کیلئے۔ ۱۷ بیمار اور تندرست کے بارے میں معلومات دینا۔ ۱۸ تندرستی کی حدوت ڈالنا۔ ۱۹ صحت دوستوں اور مددگاروں کو سمجھانا۔ ۲۰ خود کو بچہ تندرست اور تندرست دار بنانا۔

۲۱ بچوں کیلئے۔ ۲۲ یہ معلومات سب کو بلو کر ڈاکٹر کی کر کے دی جاوے۔ ۲۳ اسکول کا ماحول صاف، ستھرا بنانا۔ ۲۴ سبب شہر میں اور تندرست تندرست۔ خوش حال اور عذر دہانہ ہوگی۔ ۲۵ ہڈی کرنا۔ ۲۶ سر پر سونے کو بچوں کی تندرستی پر غور۔ ۲۷ سبب ہر علامت اور معلومات لکھنا۔

۲۸ سر پر سونے کیلئے۔ ۲۹ یہ معلومات بلو کر اور سب کو بلو۔ سب کو اس کے متعلق سمجھاؤ۔ ۳۰ بچوں میں بچہ بیماری پر تو کیا کوئی تکلیف ہو تو دھیان دیکر اچھا کرنے کی کوشش کرو۔ ۳۱ اسکول کے تندرستی کے پروگرام میں ہر وقت شریک ہونا ضروری ہے۔

۳۲ بچوں کیلئے۔ ۳۳ یہ معلومات سب کو دی جائے۔ ۳۴ اس پروگرام کی معلومات سب کو دی جائے۔ ۳۵ اپنے علاج کو تندرست بنانے کے سبب کی شامل کرو۔ ۳۶ بی ایس کرو۔

بچوں کے ڈاکٹر

سوال۔ چھوٹے ڈاکٹر کا کیا مطلب ہے۔

جواب۔ یہ وہ دوست اور سہیلو نام آج سے چھوٹے ڈاکٹر ہو گئے۔ اسی نہیں صرف یہ کام کر لیتے۔ تم جو تندرست اور بیماری کے بارے میں پوچھو گے وہ سب کو کہو۔ اس طرح تم کو بھی رہنا ہے۔ تمہاری جسمانی حالت مدد و خیانت کی۔ اور تمہارے دوستوں کو بھی تکلیف نہ ہوگی۔ اگر تمہیں کوئی تکلیف ہو گئے کیسے پہچانیں یہ تم کو سیکھنا ہے۔ اس طرح تم اور تمہارے دوست تندرست، تندرست بن جائے گے۔

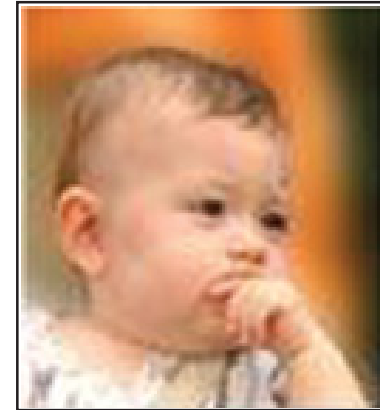
۱۶ سوال۔ یہ تم کو کہیں کرنا ہے۔ ۱۷ جواب۔ وہ چھوٹے ڈاکٹر بننا ہے۔ ۱۸ تم کو اور دوستوں کو سونے بنانا ہے۔ ۱۹ تمہاری خودی تندرست دوستوں کی فکر کرنا ہوگی۔ ۲۰ تمہیں خوب مزہ آجیگا۔ ۲۱ اطمینان ہوگا اور خفا نہ ہوگا۔

۲۲ سوال۔ یہ تمہیں کس طرح کرنا ہے۔ ۲۳ جواب۔ ایک نیکوئی کی ڈاکٹر کو۔ جس تندرست کے متعلق دوا نہ کیا کرتے ہو۔ اسکول کے آئی پاس کی صفائی کسی اور جگہ سے کرو۔ جہاں اسکول کی کیتھو کے بارے میں کلمہ۔ وزن اور اوجائی لکھا کرو۔ انکو صحت مند چیزیں کس طرح دکھائی دیتی ہیں لکھا کرو۔ دانت شریک ہونے میں یا نہیں لکھا کرو۔ بیماری کی نشانیوں لکھا کرو۔

۱۵ ابتدائی مسئلہ اسکول تندرست بننا۔ مگر تندرست اسکول میں ضروری ہو جائے گا یا نہیں، روزانہ اسکول کی تندرستی ڈاکٹر لکھنا۔ بڑی پریشانی اسکول کے ڈاکٹر کے متعلق ڈاکٹر کو تندرست بنانا۔ جو اپنے کو معلوم نہیں وہ آگاہی سے نظر نہیں آتا۔ ایسا بچوں کا مسئلہ ہے۔ بچوں کی صحت دیکھنے کے لئے ہر سبب کو بچوں کو بچا جائے۔ ۱۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۱۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۱۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۱۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۲۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۳۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۴۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۵۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۶۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۷۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۸۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۱ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۲ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۳ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۴ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۵ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۶ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۷ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۸ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۹۹ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔ ۱۰۰ بچوں کی بیماریاں بچا جائے۔

اورہ قریب
حالیہ بچوں کے
بیمار دوست

ڈاکٹر ایشیت جوشی
ڈاکٹر ایشیت جوشی
بچوں کا اسپتال۔ اسپتال کے سامنے
دیوار و دست



- بچوں کی جسمانی ترقی نیز دماغی ترقی -

بچوں کو جہانی ترقی اور روحانی ترقی کی طرف سے صاف ظاہر ہوا ہے۔ کہ بچوں کی جہانی ترقی
 ضعیف ہے۔ جس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ بالکل غنڈہ ست ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ چار وجوہات
 ادنیٰ کی وجہ سے بزر ہو رہے۔ اسے غم کو کہو۔ ان کا گروہ بٹاؤ اور باہر کر ان کے جسم کی ترقی ہو
 رہی ہے یا گھٹ رہی ہے۔ اور دیکھو کہ مہار دوست چار آدمیوں میں بڑا ہو رہا ہے یا وہی تنگ چھوٹا
 ہے۔

جسمانی ترقی - جس کا وزن اور اونچائی روز بروز بڑھتی ہی جا رہی ہو تو سمجھ لو کہ وہ نڈر و مست ہے
جسمانی ترقی بہت سے خیال رکھنا چاہئے۔ خیال کیے۔ جس کی جسمانی ترقی اور ہیئت کو تو سمجھو وہ نڈر و مست ہے۔
بیمار اور کمزور دوست کی اور فانی وزن بڑھنا چاہئے۔ دیکھو اس طرح بہترین ماہ بعد اس کا
عزاف کے ذریعہ معلوم کیا جائے۔ اگر آپ کی لائیں اور ہر طرف ہر صوبہ میں ہو جو
دماغی ترقی - ۱۔ قطعہ ۲۔ ہوشیار جانائی ۳۔ برہان کرنا۔ ۴۔ باتھ میں دینے کا کو اچھی طرح نہانہ
۵۔ دانت ۶۔ ملاسن میں خوش رہنا۔ ۷۔ اسکول اور گھر میں خوش رہنا۔ ۸۔ دیگر کچھ ہیں یہی کائناتوں کی -
۹۔ کھینچنا کا انداز ۱۰۔ بہت سے دوستوں کو کرنا۔

نیچے میں لکھی۔ تمہارے ہم عمر بچوں میں ان بچوں سے تمہارے وزن کی کمی۔ تمہارے ہم عمر بچوں میں ان بچوں سے تمہاری آہستگی کم۔ ذہنی کم۔ صحت بچوں میں شامل نہ ہوں۔ دماغ کم۔ جسم مضبوط نہ ہو۔
 نور مجبور نہ رہنا۔ سب کچھ سنا کر دیکھنا والا۔ کام میں بڑی مہارت نہ رکھنا۔ سر ہر شے کے مالک والا۔
 ادنیٰ جانی اور وزن دیکھنے کیلئے۔ (۱) وزن کا نمونہ (۲) دلوں پر اسکیل فٹ مٹی سے نشان بنانا۔
 (۳) کچھ کچھ وزن اور ادنیٰ جانی کا گراف بنانا۔ (۴) تمہاری صحت کا ریکارڈ بنانا کرنا۔
 مضبوط → کھانا زیادہ بہت کھانا زیادہ ورزش کم۔
 وزن * درمیانی گروہ → خوراک کی از حد حرارت۔

☆ ہائیکو گوشت پر - ہر دوزخ کی لذت کھانا کا کام آدر کھا انکم
 سب دوستوں کو کچھ بھجھ کر دلا کھا۔ یعنی آج آب کھ سکے جو۔
 حنیف اور زور جسم کے آثار آب کھ سکے ہیں۔ خود کو آدر اپنے دوستوں کو آج تک جو شیر میلایے
 اسکا خاکہ نہ کر سکیں۔

بیر نفختہ دو → موافق کھانا
→ درمیانی فائدہ مند کھانا

ڈاکٹر ہیمنت جوشی
ڈاکٹر مرزا جوشی

कुपयणाच्या खुणा



چچا بھتیجاؤ

سبب کچھ کرنے پر بھی پچا ہے دانش میں ہر منٹ میں ہر کچھ بیماری میں مرتبہ ہیں۔ یہ معلومات پر کسی کو دے۔ یہ مرنے والوں کی تعداد کم کرو۔ اور جو کوئی غدرت مربوط ہوگا جیسا بناؤ۔

بچوں کی آج کی حالت - آزادی کے بعد کافی لوگوں کی حالتوں میں شہر ہر بار ہے۔ سبب میں ایک ہزار ہزار ہوں۔ پچھلے سال میں سبب سے پہلے ۱۱۲۰ بچے مرنے - سبب میں صرف ۴ بچے مرنے - لیکن یہ عدد بڑھ گیا ہے۔ اس کیلئے ہیں پوری کوشش کرنا ہوگی۔

بہشت بہرہ رواج نہ ملنے سے بچنے کے لیے ہندوؤں - جس سے بچنے والا فرد دوسرے ہوتے ہیں - ایسے بچے بیمار پرنے سے موت واقع ہوتی ہے - تم مجھے بچے کی بیماریاں کے وقت وزن بتاؤ - میں تمہیں بچوں کا مستقبل بتاؤں گا - بچوں کا بیماریاں کے وقت وزن سامنے ہیں ، جا کر کو وزن کر - اگر اس سے کم ہو جائے - تو اس کی عمریں کم ہو گئی -

مرتبہ داروں میں نصف نچے اناج کی کمی، بھوک، سختی بالکل کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور وزن میں کم رہتے ہیں
آبائی خوراک کی کمی کی وجہ سے کمزور، کم قہقہہ کرتے ہیں۔ اس لئے بچے بھی کمزور ہوتے ہیں۔ کمزور کوئی اور
بزرگ سے اپنے جیب میں بنا، دانہ، اگر تیرہ یا پندرہ تو گولہ لے کر کھائے، بڑے جابلو جن پر غور سے غور سے کھاتے
رہو یوں بھرنا نہ لگے۔ کبھی بڑے گھر پر پیدا ہونا ہے۔ اس سے تم اس کی ماں کے پاس جا کر کچھ کچھ پتلی اور پتھر
بچے کی کیا حالت ہے۔ اگر کوئی مشکل پڑو (لاکڑی) اس سے پوچھا تو بچوں کے ہرے کی تعداد کم ہوگی۔
ایسا میں تجربہ ہے۔ ہر اس میں کوئی پختہ پیدا ہوا۔ تو بچہ ڈیڑھ یا ایک سے ایک باؤں کی پوچھنا نہ لگے کہ
یہ پوچھنا جو نصف میں ایک باؤں اور مہرہ پر پختہ ہر مرد کرو۔ کیونکہ دوسرا ازراشر ہے
پرستہ لانا ہے۔ کہ گھر میں پیدا ہوا پختہ ۱۰۰ میں ۷ بچوں کو بچنے کی جایا سلاطنت دیتی ہے۔ بغیر ۹۰ فیصدی
لوگوں کو پاس جانا فوری ہے۔ بھارت میں اکثر بچے حلاب ہوتے ہر مہرہ ہیں۔ حلاب سے ہون کا بانی
جانتا ہے۔ بچے کو پاس نہ لگے اسنا بانی بل گیا وہ بچہ مرنے لائیں۔ باقی مہرہ ہوتے کہیں اسے غوراً لک
شکر ڈالو۔ ایک لڑائی میں تمک شکر کا ایک بیگٹ ملنا ہے۔ اس مہرہ والوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔
۱۹۵۹ء تک پہلے مہرہ داروں کی تعداد لاکھ ۱۰۰ لاکھ بچے حلاب سے ہر سال بھارت میں مہرہ تھے۔
۱۹۶۲ء میں یہ تعداد ۷ تا ۸ لاکھ تک ہوئی ہے۔

پتھر جیسے سانس لینا ہے۔ اس طرح گھومت گھومت باقی پلٹتے ہیں۔ وہ جلاوطن کے ساتھ ہی رہ سکتے ہیں۔ پتھر جیسے رہتے ہیں۔ اگر کوڑی میں باقی نیکو پلا جائے۔ تو یہاں پتھر خور رہتی ہے گا۔ یہ چاروا ۱۰ سال کا خور ہے۔ اگر نئے کوٹے ہوئی ہو تو پھر بھی باقی پلا جائے۔

آج ۲۴ جنوری کوئٹہ کو سرپرست خلیفہ دینے ہیں۔ آج بھی عداوت بن انبیاء کے لئے صورت ہے۔
اس لئے ہر بچہ کو مسٹر کنگنا احمد دی ہے۔ اس لئے حکومت ۲ عماروں کو ملنے کے لئے ذیل کے انجنس دیتی ہے۔

» یا اسی ہی [تب دق کی بیماری نہیں ہوتی]

(۱۳) بولہ
(۱۴) شیشی
(۱۵) ڈنگی افساسی
(۱۶) داربان
(۱۷) گوری

پہلے فیبروری ۹۰ء کو کسی کے قتلے ہالٹے جانے لگی۔ لیکن اب کسی کا مائدہ کم تھا۔ اب
۴۴ فیبروری کو کسی لوگ دیتے تھے۔ اب نصف سے زیادہ بچوں کو لوگ کسی نہیں دیتے۔
دہلی، آدر گوا کے راجہ سرکار کو بچوں کو ناشائستہ ملے۔ آدر ایم، ایم، آر کو کسی کے ذریعہ تمام
بچوں کو مفت دیتے تھے۔ اس کا چارہ راجہ بھی کر رہا۔ جو لوگ دھت سیانگ آتے تھے۔ ان کو کچھ
سب سے سرکاری آفس میں جا کر ہرنے کو کسی لگائی جاتی تھی۔ سرکاری کرزن پر تو خانگی ڈاکٹر کے کم والے
بارامتی اور نالامو بارہ نگر ہالے کا جی ہے۔ سب نگر ہالے کا، خیر پور، دیگر انجین ۱۰ بڑے
مستورات، نیرال کلیان، سندھی کے بچوں کو کسی دیا جاتا ہے۔ نیو میلے آج بھی بہت سے بچے مر رہے ہیں۔
نیو میاں کھچان، ۱۰، جو جلدی جلدی سانس لیتا ہے، جو سانس لیتا ہے اور ان تمام تاجے۔
۱۵ سینے کی پسیلیوں میں، پیٹ میں، گلے میں سانس لینے کے گھبراہٹ اور چہرے تاجے۔ اُسے
نیو میاں ہوا ہے۔ اُسے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جاؤ۔ صحت میں ہر سال ۵ برس کی عمر کے بچے کو تیرہ
۲۴ لاکھ مرتے ہیں۔
بچوں کے مرنے کی تعداد ۱۰۰۔ پیدائش کے پہلے ہفتہ میں ہزاروں میں ۳۹ بچے مر رہے ہیں۔

(۳) عمر کے پہلے سال میں ہزار بچوں میں ۵۸ بچے مرنے لگے۔
 ہر سال بچوں کی بددائش (کو موت) ۱۱۰، بددائشی بچے ۲۶۶ کروڑ (۵۳) سال کے تقریباً ۲۲ لاکھ موت
 (۳) ایک سال کے اندر بچوں کی موت ۱۵ لاکھ (۲۲) بددائش سے پہلے ہفتہ تک ۱۰ لاکھ کی موت -
 بھوک اور کمزوری سے بچوں کا جائزہ - (۱۰) بددائش کے وقت کم وزن والے بچے فیصدی ۳۰
 (۱) بھوک کی وجہ سے وزن کم اور خط خط بچے فیصدی ۳۸ [بن، ایف، ایچ، اے ایس ۲]
 (۲) تھوڑی بھوک کی وجہ سے وزن کم اور تھوڑی میں کم بچے فیصدی ۲۸ [بن، ایف، ایچ، اے ایس ۳]
 (۲) کل بھوک کی وجہ سے کم وزن بچے فیصدی ۸۶
 (۵) نوزدست بچے [۱-] ۸۶ - فیصدی ۱۲ [۱] [بن، ایف، ایچ، اے ایس ۳]

سیکھو۔ ہمارے دلش میں سورج ۸۶ بجے جنھیں گھنٹہ کو منایا آپ دینے جو بہت کمزور اور لاغر ہو چکا تھا۔ پیرائش کو وقت ۲۰ شیعری بجے خراب حالت میں جڑے ہیں۔ پچھ ماہ سے ۲۰ برس سکھنے کو بہت خراب رک دینے سے کمزور ہوئے ہیں۔ انہیں معقول طاقت درخشاں ہے۔

پانچ سالہ اندر بخیر کی موت۔ جس دلش کی حالی حالت ابھی پر تو وہاں بخیر کے مرنے کی تعداد کم اور جس دلش کی حالی حالت کمزور وہاں بخیر کے مرنے کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ ہمارے دلش کی حالی حالت کو دھڑلہ ہو گیا۔ سن ۱۹۲۵ میں پیدا ہوئے تھے ایک ہزار میں سے ۲۰۲ تھے پیلہ ۲۰ برس میں مرے تھے۔ سن ۱۹۲۵ میں پیدا ہوئے۔ ۹۰ برس کی عمر میں مرے تھے۔ ان کے گھر ۱۵ سالہ لانا تھا۔

پہلے مینے میں ۱۱ لاکھ نیچے ہوتے ہیں۔ دنیا کا تیسرا حقہ تجارت میں سونے والوں کی تعداد ہے۔ جاپان میں بیٹری کا
 ۶۵ برس میں ۲۰٪ غٹ سے پہلے ڈچکی میں ۱۵٪ دیگر جاپان میں ۱۳٪ ہیں۔
 ۵ برس سے کم عمر کے بچے ۳۰٪ سنوٹیا میں ہوتے ہیں۔ مردی، کھانسی، اور بخار سے بچوں کو دور رکھو۔ تو یہ بیماریاں
 کم ہوتی ہیں۔ اسی کے ہون کا دودھ ۵ ماہ تک بچے سے بچوں کا ہون کی تعداد کم ہوتی ہے۔ لیکن تجارت میں
 ۴ ماہ تک ۲۰٪ دیگر ۵ ماہ تک ۳۰٪ کو مان کا دودھ پلاتے ہیں۔
 اگر بچوں کو بھلی خوراک دینے سے ان کا کم کر مانی زیادہ جس سے بچے لاغر کمزور ہوتے ہیں۔ ایسے بچے
 ۳ برس کے بعد ۱۶٪ بچوں سے کمزور۔ اگر ۲۸٪ دیگر زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔ مثلا ان کا کم اور کھانا
 ان کا زیادہ دینا چاہیے۔ جلد، دودھ، بھلی، بھلوں کا اس سے بچے کمزور اور بیمار رہتے ہیں۔
 ان بیماریوں کے علاج اور ہر چیز کے بارے میں سیکھیں دوسروں کو سکھائیں۔ بچوں کو تم کو کھانے تک
 ان کے پیسوں کو جتا، سنگ دانہ اور بھونے والے سے بچ کر رکھیں۔ تار غزوت پر کھاتے ہیں۔
 اسی شادی کے پہلے سب لڑکوں کو، شادی کے بعد دہا دہا لیں کو، اور عمل سے
 رہتے ہر لڑکی سے بچ کر کریں۔ اور ڈچکی کے بعد بچے کی اسی طرح سے خیال رکھیں۔ تو پہلے ہی پختہ
 میں ہونے والا بچوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔
 تجارت میں ۵ برس کے اندر لڑکوں سے لڑکیاں زیادہ مرق ہیں۔ کچھ لڑکیوں کو بائیں خود ماری ہیں۔
 کچھ بد پر ماری سے اور کچھ کو جان بوجھ کر ماری ہیں۔ جسے تقسیم کے ذریعے اسے مٹانا ہوگا۔
 شہر سے گاؤں میں ہونے والوں کی تعداد زیادہ شہر میں جو بڑوں میں رہتے وہ بڑوں کے جہاں
 زیادہ نیچے ہوتے ہیں۔ چم کیا کر سکتے ہیں۔
 ۱۰ جہاں حاملہ عورت پر دال چکر پڑھو، ۱۱ حاملہ عورت کو دن میں ۶ بار پیل بھر ان کا کھانے کو۔
 ۱۲ کھانا کھانے کے بعد پیل کھاتے کو کچھ۔ ۱۳ حاملہ عورت کو ایک بار ڈاکٹر کے پاس سے جاؤ۔ اُسے
 سرکاری دوا خانے میں نو ۵۰ فوگ ایسڈ کی ۱۰۰ گولیاں ملتی ہیں مگر دینا۔ ۱۴ شہر میں چھوٹی
 اُس حاملہ عورت کی پوچھ پچھ کیلئے حاد۔ ۱۵ کچھ مدد کی ضرورت پڑنے پر مدد کر۔
 ۱۶ بی بی سی، یولیو، گوبی، کافیا، ایم ایم آر پیٹائیٹس اور ٹائفائڈ کے انفیکشن کے لئے لگا دو
 ۱۷ آریب میر کیٹیج۔ اولین تعلیم دینا اور ڈچک کرنے والی کو دھاتے۔ ۱۸ سب بچوں کو کس دھاتے
 ۱۹ کھانے کے مشین دانی۔ چھ کر دانی۔ سانس اور مانی کو دھاتے۔ ۲۰ بچے کو ۶ مہینے تک مانی
 کا دودھ پلایا جائے۔ ۲۱ مانی کا دودھ کم پڑنے پر تیل، گھی، گھر کیسٹھ شیرا، دال چاول، تیل گھی
 مانی کے دودھ کیسٹھ چایا جائے۔ ۲۲ بچے کی ادویاتی، وزن اور دماغ کی مرعنا۔ اس کا ہر ماہ
 جائزہ لیتا اور گراف بنانا۔ ہر چیز میں نہ بڑھنے پر ڈاکٹر کی صلاح مشورہ کی ضرورت ہے۔
 ۲۳ لوہائی دوا مانی بچہ اور ڈچک کو پلائیں۔ ۲۴ دوا میں ۵ سرکاری اسپتالوں میں مفت ملتا ہے۔
 ۲۵ لاکڑیچہ کو پلائیں۔ ۲۶ جلاب ہونے پر بچے کو شکر پانی پلائیں۔ ۲۷ بیمار بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں
 ۲۸ بچے کے سینے میں خرف کی آواز آئی یا سانس لینے کا تو سمجھو اسے بیٹھو ہوا۔ اسے گاؤں میں سرکاری
 دوا خانہ میں انٹی بائیوٹکس دوا سلاش کے ذریعے دیں۔ ۲۹ گاؤں میں خچر عورت کا کچھ باہر آئے
 سے رک گئے۔ تو فوراً کسی عورت کے ذریعے بڑے اسپتال میں پہنچا دو۔
 ۳۰ کھانے میں دوا خانہ کوک پوری نمٹنے پر جو بچوں کو کوک دیا جاتا ہے۔ ایسے میں جب
 میں جتا، سنگ دانہ، بھونے ہوئے چاول دن بھر کھاتے رہو۔ جس سے بچوں کم ہوتی ہے۔ بیماری نہیں ہوتی

پہلے مینے میں ۱۱ لاکھ نیچے ہوتے ہیں۔ دنیا کا تیسرا حقہ تجارت میں سونے والوں کی تعداد ہے۔ جاپان میں بیٹری کا
 ۶۵ برس میں ۲۰٪ غٹ سے پہلے ڈچکی میں ۱۵٪ دیگر جاپان میں ۱۳٪ ہیں۔
 ۵ برس سے کم عمر کے بچے ۳۰٪ سنوٹیا میں ہوتے ہیں۔ مردی، کھانسی، اور بخار سے بچوں کو دور رکھو۔ تو یہ بیماریاں
 کم ہوتی ہیں۔ اسی کے ہون کا دودھ ۵ ماہ تک بچے سے بچوں کا ہون کی تعداد کم ہوتی ہے۔ لیکن تجارت میں
 ۴ ماہ تک ۲۰٪ دیگر ۵ ماہ تک ۳۰٪ کو مان کا دودھ پلاتے ہیں۔
 اگر بچوں کو بھلی خوراک دینے سے ان کا کم کر مانی زیادہ جس سے بچے لاغر کمزور ہوتے ہیں۔ ایسے بچے
 ۳ برس کے بعد ۱۶٪ بچوں سے کمزور۔ اگر ۲۸٪ دیگر زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔ مثلا ان کا کم اور کھانا
 ان کا زیادہ دینا چاہیے۔ جلد، دودھ، بھلی، بھلوں کا اس سے بچے کمزور اور بیمار رہتے ہیں۔
 ان بیماریوں کے علاج اور ہر چیز کے بارے میں سیکھیں دوسروں کو سکھائیں۔ بچوں کو تم کو کھانے تک
 ان کے پیسوں کو جتا، سنگ دانہ اور بھونے والے سے بچ کر رکھیں۔ تار غزوت پر کھاتے ہیں۔
 اسی شادی کے پہلے سب لڑکوں کو، شادی کے بعد دہا دہا لیں کو، اور عمل سے
 رہتے ہر لڑکی سے بچ کر کریں۔ اور ڈچکی کے بعد بچے کی اسی طرح سے خیال رکھیں۔ تو پہلے ہی پختہ
 میں ہونے والا بچوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔
 تجارت میں ۵ برس کے اندر لڑکوں سے لڑکیاں زیادہ مرق ہیں۔ کچھ لڑکیوں کو بائیں خود ماری ہیں۔
 کچھ بد پر ماری سے اور کچھ کو جان بوجھ کر ماری ہیں۔ جسے تقسیم کے ذریعے اسے مٹانا ہوگا۔
 شہر سے گاؤں میں ہونے والوں کی تعداد زیادہ شہر میں جو بڑوں میں رہتے وہ بڑوں کے جہاں
 زیادہ نیچے ہوتے ہیں۔ چم کیا کر سکتے ہیں۔
 ۱۰ جہاں حاملہ عورت پر دال چکر پڑھو، ۱۱ حاملہ عورت کو دن میں ۶ بار پیل بھر ان کا کھانے کو۔
 ۱۲ کھانا کھانے کے بعد پیل کھاتے کو کچھ۔ ۱۳ حاملہ عورت کو ایک بار ڈاکٹر کے پاس سے جاؤ۔ اُسے
 سرکاری دوا خانے میں نو ۵۰ فوگ ایسڈ کی ۱۰۰ گولیاں ملتی ہیں مگر دینا۔ ۱۴ شہر میں چھوٹی
 اُس حاملہ عورت کی پوچھ پچھ کیلئے حاد۔ ۱۵ کچھ مدد کی ضرورت پڑنے پر مدد کر۔
 ۱۶ بی بی سی، یولیو، گوبی، کافیا، ایم ایم آر پیٹائیٹس اور ٹائفائڈ کے انفیکشن کے لئے لگا دو
 ۱۷ آریب میر کیٹیج۔ اولین تعلیم دینا اور ڈچک کرنے والی کو دھاتے۔ ۱۸ سب بچوں کو کس دھاتے
 ۱۹ کھانے کے مشین دانی۔ چھ کر دانی۔ سانس اور مانی کو دھاتے۔ ۲۰ بچے کو ۶ مہینے تک مانی
 کا دودھ پلایا جائے۔ ۲۱ مانی کا دودھ کم پڑنے پر تیل، گھی، گھر کیسٹھ شیرا، دال چاول، تیل گھی
 مانی کے دودھ کیسٹھ چایا جائے۔ ۲۲ بچے کی ادویاتی، وزن اور دماغ کی مرعنا۔ اس کا ہر ماہ
 جائزہ لیتا اور گراف بنانا۔ ہر چیز میں نہ بڑھنے پر ڈاکٹر کی صلاح مشورہ کی ضرورت ہے۔
 ۲۳ لوہائی دوا مانی بچہ اور ڈچک کو پلائیں۔ ۲۴ دوا میں ۵ سرکاری اسپتالوں میں مفت ملتا ہے۔
 ۲۵ لاکڑیچہ کو پلائیں۔ ۲۶ جلاب ہونے پر بچے کو شکر پانی پلائیں۔ ۲۷ بیمار بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں
 ۲۸ بچے کے سینے میں خرف کی آواز آئی یا سانس لینے کا تو سمجھو اسے بیٹھو ہوا۔ اسے گاؤں میں سرکاری
 دوا خانہ میں انٹی بائیوٹکس دوا سلاش کے ذریعے دیں۔ ۲۹ گاؤں میں خچر عورت کا کچھ باہر آئے
 سے رک گئے۔ تو فوراً کسی عورت کے ذریعے بڑے اسپتال میں پہنچا دو۔
 ۳۰ کھانے میں دوا خانہ کوک پوری نمٹنے پر جو بچوں کو کوک دیا جاتا ہے۔ ایسے میں جب
 میں جتا، سنگ دانہ، بھونے ہوئے چاول دن بھر کھاتے رہو۔ جس سے بچوں کم ہوتی ہے۔ بیماری نہیں ہوتی

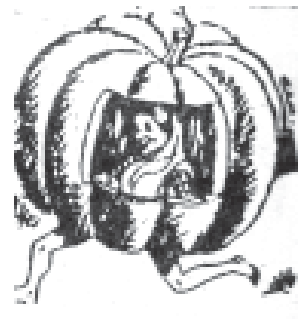
خوارک ہی **खुराक** سے ہے۔ خوارک کم پڑنے سے بچنے کی کوک لگ گئی ہے۔ بہت سے بچے فزبی
جہاڑی اور خراسانی کے بارہ میں معلومات نہیں رکھتے۔ اس کی خاص وجہ یہی ہے۔ لہذا اس کی جانکاری
[معلومات] سب کو دینا ہے۔ جلدت بھروسہ آگنی واری، بال واری، وچڑی مانی کو، حاصلت صورت کو
خوارک دینے کی۔ وہاں غریب لوگ نہیں جانتے۔ اسوں کو آگنی واری میں بھیجا خور دی ہے۔
ہم جن لوگوں کو پڑھنا لکھنا نہیں آتا ہے۔ انہیں سکول سے بچوں کی موت کم ہوتی ہے۔
فی اقل عبارت میں بچوں کو کھانا کپڑا کر کے تمام حفظان صحت، حکومت قلم اس میں کو جلاتے ہیں
اسیوں اور انفرقہ کی ہو۔ ہیں دہرہ واسی عیادت کو خط بھیجیں۔ تاکہ زیادہ سے زیادہ بچوں کو فائدہ پہنچیں
عزت و ذہر علی تجارت سرکار۔ نئی دہلی قلم ۱۱۔۱۰۔۱۱
ہم ۱۱۵ کروڑ دیش واسی کے ایک صنف میں بلایہ بچے مرستہ ہیں۔ ہم کی نہیں کرتے۔ ہمیں کرنا ہوگا۔
۱) **अच्छा खाओ पीओ** یہ نام ہے۔ ہر چھ دنوں کو یک سال میں
نہیں مرستہ۔ دوسرے ذکر بلایہ سال میں ایک بار اور آخر میں ۱۰ سال کی عمر میں ایک بار لینا خورنی ہے۔
ہر لس سرکاری درخانہ میں مفت میں ملتی ہے۔ جب پیلے سے ہی ایک بار نئی ہو تو ہر لس تین بار لی جاتے
دو لس کے درمیان ایک مہینے کا فائدہ رکھا جائے۔ یہ معلومات حاصل صورت کو دی جاتے۔
ہر بھارتی واسیوں نے قسم اور لینا ہے۔ ۱۱ عبارت پذیرا دیش ہے۔ ۱۲ سب بھارتی مرستہ یعنی ہمیں
ہیں۔ سب بچے ہمارے بچے ہیں۔ عبارت میں ہر صنف میں چھ دنے یعنی روزانہ یس ہر دن بچے جہاڑی سے
بیش ہر انداز میں ملنے سے۔ اپنی ہو کہ دوسرے مرستہ ہیں۔ یہ معلومات سب کو دی جاتے۔ اس سے بچوں
صحت کی تعداد کم ہوگی۔ اپنے ہی بچے اس دیش کے اپنے بھری بیٹے و لڑکیں۔ ۱۲ بار سے آج تک بچوں
کی خوراسی میں کافی سواہار آ پائے۔ آج جلاب، نمونہ، مندریا، کوہی، ٹاشیٹاؤ دیگر جہاڑیوں میں
بچے مرستہ ہیں۔ پیٹ ہر انداز میں ملتا۔ جس سے خون میں کمی، بھوک بچے مرستہ ہیں۔
ایک مرستہ لکھنے کی مورتی سے دودھ پیا۔ سب کو معلوم ہوا۔ فی دی اور بلایہ کے اچھا مل جگہ ہوائی چار
لگ گیا۔ ذرا لوگوں کو معلوم ہوا۔ مگر ہر صنف میں بلایہ بچے مرستہ ہیں۔ چلو سب کو اس کی خبر دیں۔
یہ معلومات گلیا شب، قنابڑ، اخدرات، فی دی، و بلایہ ملکہ ۱۵ بلایوں میں اخاری دینا ہے۔
اگر ایک صنف ہی ناخبر کے تو ایک صنف میں بلایہ بچے مرستہ ہیں۔
طاہت لم، طالبہ لڑکے، لڑکیاں سے گزرا دیش۔ جہاڑی اور بھوک سے ہر صنف میں بلایہ بچے مرستہ ہیں
بچے مرستہ ہے کہ مخالفت میں رہیں۔ اسے چلو سیکھنا ہے۔ سیکھا نہ ہے۔ اس کا بچے یسوں کی
عزت نہیں۔ دشمن سے لڑنے میں جان جاتی ہے۔ ایسا نہیں کوئی ڈر نہیں۔ بھرت سیکھ جہاڑی ہر
دھرم سادہ ۱۰ سال تک انداز میں میل میں رہے۔ تمہیں ایسی کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ دھرم کو سیکھنے
سے تم ہی سیکھو گے۔ بھاری عجب بڑی ہوگی۔ جوان ہو گے۔ طاہرہ، مٹی اور بھائی، مینوٹا ہو گے۔
تب قسم کو پھر اس دیش کے خدمت سہاوی۔ یہ معلومات سب کو دیں گے۔ بچوں کی عورت کم کریں گے۔
یہ معلومات سب بچوں کو دیں گے۔
پوشیلا ریلو۔ جہاڑی لٹالے بچے سب بچوں لس [چکر] دو۔ گھر کے بار نہ لکھیں۔ بھرم کو کھانا کھاؤ۔
جہاڑی سے تو خور حاصل کرو۔ یہ مہرمن ڈاکٹر ہریش کمار **डाक्टर हरिश्चन्द्र कर्मा**۔ ہر جہاڑی
سنتہ میں آ رہا ہے۔ اس کو لب یاد ڈاکٹر ہرمنت جونی [نورنگا کا فائدہ دہرہ و لٹال] [401303]
منہاں نسیم 09823281447 فیکس 95250 250270-44

✿ سودِ دنیا میں بچے مضبوط ✿

• چلے گئے کدو ٹنک ٹم - کہاں کی بیڑھیا کہاں کے تم

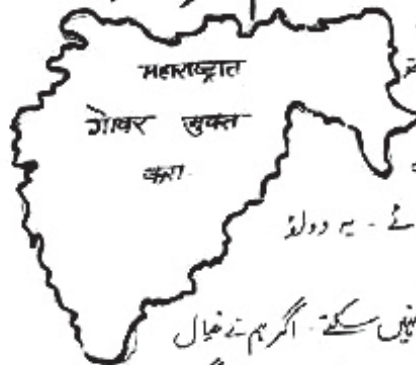
- بچوں کو گائے بھینس کا دودھ بند کرو چپے پہننے پسوں سے جنا سنگہ دانا - کھوپرا - اُندہ تیل لانا
• جنا - سنگہ دانا - کھوپرا جب میں ۲۴ گھنٹے کرکھو سب بچوں کو دن بھر کھانے دو -
• بڑھیا کہتی ہے بچی کے گھر جاؤں گی - تیل لگی کھاؤں گی
• کدو جیسی موٹی بوجھاؤں گی - جل رہے کدو ٹنک ٹم
• نہتہ جو بھی کھا بیگا اور اوپر سے تیل پلا دو - تیل پلاؤ
• نہتے ریفنا ٹینڈ اچی طرح سے پیستے ہیں - ایک دو چھپ پلا دو
• دن میں پانچ مرتبہ تیل پلاؤ - تیل سے مالش کراؤ -
• نہتے معنوط ہونے تک تیل لگی دو - ہر ماہ ۲ کلو تیل لگی دو - اس سے وزن بڑھیکے
• تجربہ - ہلا تھرم ہے - یہ سب کچھ کہہ دو -
• بچوں کا وزن بڑھ گیا - کہ سمجھو ہم چھپ گئے -
• وزن نہ بڑھنے پر ہمیں معلوم کرنے کو - ٹیکر لو -

جامی اسماعیل خولدار
تقریر کردہ



ڈاکٹر عیسیٰ جوشی
ڈاکٹر ارچنا جوشی
ویرار

مہاراشٹر میں گوور ختم کر ڈالو



ہمارے بچے! گوور سے بہت سے بچے بیمار ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ خوب مرنے ہیں۔ اگر گاؤں میں بیماری آجکی ہو تو چھ ماہ سے زیادہ عرصے بچوں کو فوراً گوور لس دی جائے۔ یہ دولت کی نذرست سنگھٹنا کہتی ہے۔

نس لگا کر اس بات کو ٹال نہیں سکتے۔ اگر ہم نے خیال نہیں رکھا۔ تو بہت سے بچے گوور بیماری سے مر جائیں گے۔ یہ ہمارے لینے شرم کی بات ہوگی۔ آج ہی ہم قسم لیتے ہیں۔ بیماری کے سبب [کا] کرنے والا ڈاکٹر اور لوگوں کے کام آنے والے کو تانا ہوگا۔

بچے گاؤں کے اطراف کے گاؤں کے 4 ماہ سے نذرانہ بچوں کو گوور لس دیکھتے ہیں تاکہ میں اپنے فتنے لیتے ہیں۔

یہ معنوں لکھ کر سب جان کاروں کو۔ ڈاکروں۔ نگر سیکو کو۔ نامور ہسپتال کو دیں گے۔ ایسی امید ہے۔

उई ध्यातोर
हाजी इस्माईल हवलदार
निरार

डॉ० हेमंत ओशी
डॉ० अमता ओशी
पिरार ०
ओशी वाळ सुगाळम निरार
देवले अवेदन मोलार.

ٹی وی کانپچوں کی زندگی پر کیا اثر پڑتا ہے

بچوں کی تندرستی کے بارے میں ڈاکٹر منوجی دلاشترما [بڑے سرولنس میڈیکل آفیسر ۲۱۵ سی این ایس] کا لونی بیکنر سے ۲۳ مئی ۲۰۰۳ء سے ذیل کی معلومات برہما۔ اس پر کیا اثر ہے ۱۵ مئی ۲۰۰۳ء کو بچوں کو ان کے سر پرستوں سے ملاقات لی۔

سوال۔ ٹی وی کیوں دیکھتے ہو؟ (۱) مزہ اور خوشی کیلئے ۹۰٪ (۲) سب دیکھتے ہیں اس لئے ۵۵٪

(۳) دسرا کیے کا نہیں ۲٪ (۴) معلومات حاصل کرنے ۱۰٪

سوال۔ ٹی وی کب اور کس وقت بند کرتے ہو؟ (۱) آبائی پرہیزی کیلئے کبھی نہیں تب ۹۰٪ (۲) آبائی جب زیادہ ٹی وی دیکھ کر غصہ ہوتے ہیں ۵۰٪ (۳) بھئی جانے پر ۵۰٪

(۴) طبیعت پھیل پھونگے پر ۲۰٪ (۵) پروگرام اچھا نہیں اس لئے ۱۰٪

سوال۔ ٹی وی کب، کتنا، کیسا دیکھتے ہو؟ (۱) ۶۰٪ بچے ٹی وی دیکھتے ہیں ۲۰٪ ۵۰٪ روزانہ ایک گھنٹہ ٹی وی دیکھتے ہیں ۲۰٪ ۲۵٪ اسکول کے بعد پورا وقت ٹی وی دیکھتے ہیں۔

(۲) ۵۵٪ آبائی کیساتھ دیکھتے ہیں۔ (۳) ۲۵٪ کیلئے ٹی وی دیکھتے ہیں۔ (۴) ۵۰٪ پرہیزی کرتے وقت دیکھتے ہیں۔ (۵) سراسر غلط ہے۔ یعنی پرہیزی بالکل نہیں ہوتی۔

سوال۔ کیا دیکھتے ہو؟ (۱) باپ اور سریل ۳۰٪ (۲) گانے ۲۵٪ (۳) ریالیٹی شو ۲۰٪ (۴) اسپورس ۵۰٪ (۵) مسیحا ۹٪ (۶) کلچرل ۱۵٪ (۷) اخبار ۱۰٪

(۸) خبریں ۲٪ دیگر ۲۶٪

سوال۔ ٹی وی سے گوور باہر روئے کا اثر ان [چھوٹے خاندان] ۹۰٪ (۱) بڑے خاندان ۱۰٪

(۲) اطراف کے گاؤں کا ۵۰٪ (۳) بڑھائی کم ہوئی ۵۵٪ (۴) اسکول کا شیجر خراب ۸٪

(۵) ڈر اور گھبراہٹ ۵٪

سوال۔ ٹی وی سے اپنی خودی زندگی پر اثر۔ (۱) میرا کیل کم ہوئے ۲۰٪ (۲) کھانا پینا بدلا ۷۰٪

(۳) سونے کے اوقات بدلے ۲۰٪ (۴) گھبراہٹ اور خراب کا خیال آیا ۱۰٪

(۵) لباس بدلا ۱۰٪

آپ کیلئے۔ ہمارا تجربہ۔ ہماری طبیعت میں پرہیزی تھی۔ ہم نے اس کے کیل ختم کر

سب ٹی وی پر رات کے ۹ سے ۱۲ بجے تک دیکھ دیے۔ بچی لڑکائی کے اوقات میں سوئے ۲۹

نمبر ہو گئی۔ کلاس پھر کچھ لگی۔ ہماری بچی پینس کلاس میں سست رہتی ہے۔ ہم نے کیل نکال

دیا۔ ہماری اور بچی کی گاڑی پر زبرد پڑی پھر چلنے لگی۔ اب بچی ڈاکٹر میں گئی۔

سب کیلئے سبق آخوڑ باتیں۔ صبح کا ٹی وی دیکھنا ٹھیک رات کا خراب۔ ٹی وی سے خراب خیال۔

نگی تصویریں سے بچاؤ۔ بچوں کو ایک گھنٹہ سے زیادہ ٹی وی دیکھنے نہ دیا جائے۔ سر پرستوں کے

ساتھ ٹی وی دیکھیں۔ بچے پروگرام پر بات بہت کر دو۔ انجما۔ لیرا، سچا، غلط، پر چرچا کیا کر دو۔

آسان طریقہ ہے رات کے میچ ٹی وی بند کر دو اور صبح بچاؤ۔ آج ہی ۲۰٪ ٹی وی بچوں کی حالتوں

کو خراب کر رہا ہے۔ اگر ان پر قابو نہ پائے تو جان نہ بچے جانے سے نکل جائیں گے۔

جلاب اور گرمی کی تپش سے موت کو ڈالنا

• پانی دو - پانی دو - جلاب کیلئے پھر پوری پانی دو
• پیاس نہیں لگے گی استپانی دو - پھر پوری پیاس ہوگا استپانی دو
• کھنکھڑ کو پیلا لیں گے استپانی دو - پیس اب کی نوی پیسگی استپانی دو -

• چائے کافی شربت دو - گھنٹی - کیزی لاسی دو - چھانچہ - پینر کڑی دو
• بیویانی - ٹونپ دو -

• کھانے کو ہمیشہ پیل دو - چنا کر مرا سنگہ دانادو - جلاب ڈالنے کا یہ جادو ہے

• گرمی کی تپش کی تکلیف سے موت ڈالنے کا یہی راستہ ہے -

• جو کرے گا اس کی جان بچ جائیگی - گاؤں پھر کہے گے تو جان بچ جائیگی

پینے دلش کو جلاب اور گرمی کی تکلیف سے موت سے بچائیں گے -

ہوگا کیا؟ ہوگا کیا؟ ٹنڈا آیسکیم کھانا تو، ٹنڈی چیزیں پینے سے کیا - سردی بخار سے مقابلہ کیا تو
سردی میں باہر نکلے تو - ہوگا کیا؟ ہوگا کیا؟ سردی کھانسی بخار اور کیا؟
سردی ہوگی - بخار آئے گا - بخار ہوگا - پھر ہوگا کیا؟ پھنسے کو دھوکا اور کیا؟
انگلش اسپتال اور کیا؟

ٹنڈا آیسکیم کھانا تو، ٹنڈی چیزیں پینے سے کیا - سردی بخار سے مقابلہ کیا تو
سردی میں جاؤں گا نہیں - پھر سردی کھانسی ہوگی نہیں - دق لگد بخار ہوگا نہیں - گوبری اور گلی کی
بیماری ہوگی نہیں - پھر اس سے ہوگا کیا؟ ہوگا کیا؟

ادھر، گوبہر کھانے کیا - گوبہر کھانے کیا - ہوٹل میں کھانے کیا؟ پیل پیر کھانے تو -

ہوگا کیا؟ ہوگا کیا؟ ستے ہوگی جلاب ہوگا - کاہل ہوگی ٹائیٹائیڈ ہوگا - کالرا ہوگا - جراثیم ہوگا
عمر ہوگی - گوبہر سب بیماری پھیلے گی - گوبہر بڑا ہوگا -

ہیں گوبہر کھانا تو، ٹنڈی چیزیں پینے سے کیا - سردی بخار سے مقابلہ کیا تو
سردی میں جاؤں گا نہیں - پھر سردی کھانسی ہوگی نہیں - دق لگد بخار ہوگا نہیں - گوبری اور گلی کی
بیماری ہوگی نہیں - پھر اس سے ہوگا کیا؟ ہوگا کیا؟

لمبی عمر ہونے کا جادو

• کم وقت تک سونے والے اور زیادہ دیر تک سونے والے 3 سارے چار گھنٹے سے کم اور گھنٹے سے زیادہ
• سونے والے کم عمر ہوتے ہیں -
• دانوں میں کھانے سے کم عمر - بیمار کم عمر - لیس ڈیکل [خوبینے والے کم عمر - لیس ڈیکل] لینے والے لمبی عمر
• مہری عادت والے کم عمر - اچھی عادت والے لمبی عمر

• سست رنگ کم عمر - کاا کرنا والے لمبی عمر
• گورے یا پر کھانے والے کم عمر - گورے میں کھانے والے لمبی عمر
• زیادہ کھانے والے کم عمر - درمیانی کھانے والے لمبی عمر

• ورزش نہ کرنے والے کم عمر - ورزش کرنے والے لمبی عمر
• سونے سے بچنے والے کم عمر - دوسرے اور بچنے والے لمبی عمر

• نچوٹ اور کڑوا بولنے والے کم عمر - سچ اور میٹھا بولنے والے لمبی عمر

• فکر کرنے والے کم عمر - چتر چتر ٹاپن والے کم عمر

• پینے والے لمبی عمر ہنسنا سے والے لمبی عمر

• سسٹنی اور ٹنڈم کرنے والے کم عمر - معاف اور رحم دل والے لمبی عمر

• غصہ نہ رکھنے والے کم عمر - خوش مزاج والے لمبی عمر

ان باتوں پر عمل کرو اور لمبی عمر پاؤ -

ہر باتیں سب کو سمجھاؤ - اور سب کی لمبی عمر کراؤ -

رائی کا اردھ میں کھنے والے

الحاج اسامیل ولد ار

دیوار

ڈاکٹر جمشید جوشی

ڈاکٹر ارجن جوشی

ڈاکٹر جوشی بھقو کاہ انعام

دیوار اسٹیشن کے سامنے

دیوار بھم

اور بچے کھانے لگے [کہانی]

بہت سالوں پہلے ایک راجا ہو گذرا ہے۔ اسکے ایک لڑکا جس کا نام بھٹی تھا۔ اور ایک لڑکی جس کا نام بھیلی تھا۔ سب خوشحال تھے۔ لیکن دکھ کی بات یہ تھی۔ بھٹی اور بھیلی دونوں کھانا نہیں کھاتے تھے۔ وہ دونوں کمزور اور لاغر ہوتے جا رہے تھے۔ حکیم نے جڑی بوٹیاں دیں۔ ڈاکٹر نے ٹانگ دیے۔ دودھ پینے لگے۔ لیکن دونوں کبھی بہت بھر کھانا نہیں کھاتے تھے۔ بدن کبھی مہبوط نہیں بناتا تھا۔ نیند نہیں لگتی تھی۔ انہیں پاجانہ کے راستے بون خوب چھلکتی تھی۔ سسٹاس بہت سخت ہوتی تھی۔ ہر روز دونوں کو دوا اور دودھ پینا تکلیف دہ تھا۔

ایک دن دونوں اپنے گھر سے نکل کر جنگل کی جانب چلے گئے۔ دو رستے دور رستے ایک پیر کے نیچے ٹھک کر رہے ہوئے ہو گئے۔ اسی جنگل میں ایک مرد اور اسکی عورت گھر کی طرف جا رہے تھے۔ ان بچوں کو دیکھ کر انہیں اٹھایا اور اپنے جو بڑے میں لے گئے۔ لیکن وہ دونوں بچے کبھی بہت بھر نہیں کھاتے۔ اور ہر وقت بہت بھوک رہتے تھے۔ اطراف سے لکڑیاں اسی طرح آکر ان کو بچتے تھے۔ اور ان کوں پیٹتے ہوئے۔ بھوکے بچوں کو بھوکے لکڑی۔ بھوکے بچے بھوکے لکڑی۔ بھوکے بچے بھوکے لکڑی۔ بھوکے بچے بھوکے لکڑی۔

بھٹی اور بھیلی نے ان کی باتیں سنی اور پھر سوچنے لگے۔ اور دونوں ان ادبیاں بچوں کے ساتھ جنگل گئے۔ انہوں نے دیکھا۔ شہر کی مکھیاں بھول رہے ہیں۔ پرندے اڑ رہے ہیں۔ کھا رہے ہیں۔ چھوٹیاں اپنی خوراک بل میں لیکر جا رہی ہیں۔ حال گھاس کھا رہے۔ ادبیاں لوگ کھڑے ہو رہے ہیں۔ ادبیاں بچے مردان سے میٹ بڑے مردان میں دوڑ رہے ہیں۔ بھٹی اور بھیلی بھی بچوں کیساتھ کھیلنے لگے۔ ادبیاں لوگوں کیساتھ کام کرنے لگے۔ دوپہر ہوئی۔ بھٹی اور بھیلی کو خوب بھوک لگی۔ اس طرح روزانہ خوب کھیلنے لگے اور خوب کام کرتے تھے۔ روزانہ خوب کھاتے تھے۔ خوب سوتے تھے۔ روزانہ بھلی کھا کر خوراک براہ کرمی۔

سودان کے اور بھیلی اور بھیلی کا بدن بڑھنے لگا۔ خوب موٹے ہوئے۔ ایک دن گاؤں کی باترا تھی۔ بھٹی اور بھیلی صبح کیساتھ باہر آئے۔ وہاں پر بچوں کے کھیلوں کا مقابلہ تھا۔ بھٹی اور بھیلی نے حصہ لیا۔ دونوں ہی پہلے نمبر سے جیت گئے۔ انعام دینے کیلئے راجا رانی دونوں آئے۔ بھٹی اور بھیلی اتنے موٹے اور مہبوط ہو گئے تھے۔ کہ راجا رانی نے ان کو پہچانا ہی نہیں۔ بھٹی اور بھیلی نے انعام لے کر راجا رانی کے قدموں میں گر کر کہنے لگے۔ ہم تو تمہارے بچے ہیں۔ بھٹی اور بھیلی، راجا ان بچوں کو گھر لے گئے۔ ان بچوں نے کہا۔

ہم کو یہاں دودھ۔ چائے۔ تیل میٹھے دیتے تھے۔ جس سے بھوک مرنے لگی۔ ہم کمزور ہو گئے تھے۔ جنگل میں ہم خوب کھیتے تھے۔ خوب کام کرتے تھے۔ بھوک خوب لگتی تھی۔ نیند خوب آتی تھی۔ اس نے ہم سوتے اور مہبوط ہو گئے۔ یہ کہانی اپنے دوستوں اور بڑوں کو سناؤ۔ تاکہ لوگ سمجھیں اور عمل کریں



خوبصورت طاقتور بچہ کا جادو

کھیلے کھیلے کھانا
کھاتے کھاتے کھیلنا

جیب میں کھوپرا دانے رکھنا

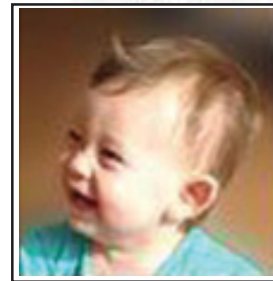
۲۲ گھنٹے کھیلنا

۲۲ گھنٹے کھانا

۲۲ گھنٹے پڑھنا

ٹی وی لگا کر ناچنا

خوبصورت طاقتور بننا



ڈا. ہمنٹ جوشی
بیرار

وقت کی قیمت

پیارے بچو! کل ایک بچہ کی ماں میرے دو اکلے میں آئے کیلئے فون کیا تھا۔ اسے میں نے صبح میں
بٹھایا تھا۔ وہ عورت آئی تھیں۔ میں نے بہت دیر تک انتظار کیا۔ ایک بچہ دو اکلے بن رہا
تھیں۔ وہ عورت آئی تھیں۔

دو دن کے بعد میں دو اکلے بڑے کر کے سیر لہو سے آئے رہا تھا۔ اس عورت نے مجھے روکا۔ میں
نے کہا۔ اب مجھے وقت نہیں۔ ایک ایئر لین کر رہے ہیں۔ وہ جلدی سے جانا ہے۔ اس عورت نے
صافی مانگ کر کھینچی۔ ڈاکٹر صاحب مجھے بہت ضروری کام ہے بتا رہے ہیں۔ میں نے ہر سونے دو اکلے
میں آئے کیلئے کہا تھا۔ اس روز میں کھنے چھاری راہ لیں۔ تم آج ضروری کام کھتے ہو۔ دو دن جو کام
رک گیا۔ کو ایک دن رک سکتا تھا۔ اس وقت مجھے صبح اٹھنے میں دیر ہوئی۔ اس لئے میں
آئے مسکی۔ وقت وقت پر آسکتا تھا۔ وقت ہر صبح آئے تھے۔ آج آئے سچے فون کو نہ
ڈاکٹر صاحب۔ میری بھی کچھ پریشانی ہے۔

مجھے وقت نہ تھا۔ میں دوسرے دن آئے کو کھسک رہی تھیں۔ آج نہ نکل گیا۔ راستے میں
بھی خیال آتا تھا۔ اس وقت کو میں نے وقت دیکر بھی پہنچ نہ سکا۔ اس بارے میں مجھے دکھ ہوا
میری منظر ہوئی۔ ایسا کہنے میں کچھ احساس نہ ہوا۔

اس عورت کو نہ آئے کا بہانہ تھا۔ مجھے بھی ڈاکٹر کو کچھ بہانے ہوتے ہیں۔ یہ کام ہوگا
ایسا خیال اس عورت کے دل میں نہ تھا۔

میرے خیال سے انہیں بے شک کی قیمت نہ تھی۔ اس کو وقت کی قدر نہ تھی۔ انہیں اپنی منظر
کا احساس بھی نہ تھا۔ انہیں صرف میری مشکلات کا خیال تھا۔

بچو! اس طرح کا واقعہ ہمارے ساتھ ہوا ہے کیا۔ اگر اس طرح ہوتا تو اس پر نہیں سوچنا ہوگا۔

مستحق ہی اس بارے میں سوچنا ضروری ہے۔ آپ نے جیسے ہوئے وقت کی قیمت نہ تھی
کسی کو وقت دیا ہو تو اسے پوری قدر سے نبھایا جائے۔ اگر نہیں دیا ہو تو اسے مقررہ وقت

کا خیال نہ رکھنا۔ تو سائنس والا تم پر جو سہ نہیں کر گیا۔ اس طرح سے ہمیشہ کرتے رہو تو تمہاری

سب گپ باز جھوٹا سے بھر و سر کا سمجھ جائیں گی۔ اور سب کے سامنے تمہاری کوئی قیمت نہ ہوگی
الفاظ کو تم ادا کر سکتے ہو تو دوسروں کو مکمل وقت دو۔ اگر اس کو تم نبھانے نہ سکتے۔ تو کہہ دو

ہو سکے تو میں کو شش کروں گا۔ اس طرح سے جتنا نہیں ہے۔ ہم نے جیسے ہوئے وقت کو پورا نہیں
کر سکتے تو پہلے نہ آئے کی وجہ بتاؤ۔ میری منظر ہے۔ اسے سچائی کے ساتھ کہہ دو۔

وقت کی قدر کرو۔ یہ مانگ ہے۔ کل چلنے پر دوبارہ نہ آؤ گا۔ خود نہ دیا ہو وقت اگر خود ہی عمل
نہ کریں۔ تو دوسرے لوگ تم پر غور نہیں کریں گے۔ بچو! تمہیں یہ یاد رہنا ہے۔ بس لئے تم ہر
وقت وقت کی قیمت ضروری ہے۔



دوست اور محبت

جب ہم چھوٹے تھے اسوقت سنا کرتے تھے - جو آدمی از دوست کے موقع پر دُرُکِ آتایہ - وہی پیادہ است
سچا دوست پسند تمہاری خامیاں تمہارے سامنے نہا دے گا - تمہاری غلطیاں فوراً سمجھا دے گا -
بکھولیں اپنی تمہارے دوست کو پسند نہ ہوگی - وہ تمہیں رو بہ رو کچھ گا - تمہیں ناگوار کر دے گی - لیکن وہ
تمہارے فائدہ مند ہے - سچا دوست تمہاری غلط باتیں تمہارے منہ پر کھم دے گا - لیکن یاد رہے -
وہ تمہارے پیچھے کسی بُرائی نہ کرے گا - بلکہ تمہاری تعزیت کو نادرہیگا -

منہ پر مٹھا ہونے والا - تمہارے بلوے میں تمہاری ذمہ دہ کرنے والا - تمہارا دوست ہوگا
لیکن تمہاری پیچھے پیچھے کبھی بھارتی بھارتی ہوگا - یعنی بُرائی نہ کرنا ہوگا - یاد رہے وہ سچا دوست نہیں
سچا دوست تمہاری خوشی میں دوں خوش ہوگا - تمہاری پریشانی میں پریشان ہوگا - سارے سارے ہوگا -
سچا دوست پسند تمہیں خود کو سنبھالی میں ڈھال ہوگا - اسی سنبھالی پر ایک معصوم
بڑھتے چلا - اس سے معلوم ہوا کہ سچا دوست پسند تمہیں کیلئے ضرورت کی ساری باتیں بتاتا ہوگی -

تم نے کسی کو کچھ دیا - تم نے مدد کی - کسی کی مصیبت میں دُرُکِ کر گئے - اور اس کی مصیبت دور
ہو گئی جس سے تمہیں اطمینان ہو گیا - لیکن یاد رہے مدد کرنے کے بعد اُسے دہرا نا ٹھیک نہیں - اور جس
کی مصیبت میں کام آئے - اُس سے مدد کی امید نہ رکھنا - خود کو ہی دوسروں کی مدد کرنے کے اوقات پسند
پسند ہے - یہ جیسے ۱۹۴۵ء میں ایک دوسرے سے مل کر رہتی ہے - اسی طرح ایک دوسرے سے مدد کرنے میں
ملنے نہیں - اس طرح سے دوست بننے جاتے ہیں - غیروں کو بلوے میں دُرُکِ کرنا اسانیت ہے -

انسان کتنا آسان ہے - لیکن انسانیت کا بننا بڑا مشکل ہے - مدد دینے وقت باخوش کو تنگ نہ کرو
اور دُرُکِ دینے میں کسی قسم کی جھجک نہ کرو - اپنی خود غرضی کیلئے امداد نہ کرو - نہ کسی قسم کی لالچ ہو -
دوست کے سنی بہ نہیں کو گھنڈوں تک ایک دوسرے کے گلے ملے رہیں - لیکن یاد رہے -
اس کے بلوے میں دلی محبت - بخیر و شر اور عزت قائم رہے - اگر نہ ہو تو کچھ دنوں کے بعد دوستی کی جھلک
دشمنی ہو جائیگی -

دوست بنانے کیلئے مرد یا عورت کی عورت نہیں - عمر کی کوئی عمر نہیں - ذات یا امت کا
کوئی تعلق نہیں - صرف امید نہ رکھتے ہوئے دوستی کا خیال رہے - کسی قسم کا خوف نہ رکھتے ہوئے دوستی
کا خیال رہے - اگر تم نے خوف نہ کرنے کی تہی (خیال) رکھا - اور نہ کرنے کی تہی بنائی - تو کچھ دنوں
کے بعد لوگ تم سے لڑتے نہ لگیں گے - تمہیں خود غرضی - اپنا دیکھنے والا - خود سے مدد دینے کا خیال نہ
ہو - بلکہ کا خیال ہو - تو ایک نہ ایک دن لوگوں سے دور ہو جائی گے - لوگ کہیں گے یہ خود غرضی ہے -

انسان سچا کا ایک حق ہے - اگر وہ لکھے بنا رہنا چاہتا ہو تو اسکی زندگی سنی بڑا جلتے
گئی - لکھے میں زندگی گزارنا مشکل ہوگا - اس لئے خاندان میں مل جل کر رہنے سے رشتے اور بھی
بڑھ جاتے ہیں - اور پوری زندگی اطمینان اور خوش باشی سے گذرتی ہے -
جس رشتے یا خاندان میں ایک دوسرے سے محبت سے رہتے ہیں - تو وہ رشتہ یا
خاندان کئی سالوں تک مل جل کر رہتا ہے - ایک دوسرے کی خوشی اور غمی میں شامل ہوتے ہیں -
(میں کا نا محبت ہے -

افریقہ اور یورپ میں کھڑے اور بیٹھ کر زندگی کا نیا طریقہ

ہم نے فی دی ہر ایک منظر دیکھا - افریقہ کے جنگل میں ایک حاملہ عورت کو تکلیف پہنچے گی -
وہ ایک بیڑی ڈال کر بیٹھ کر کھڑے ہو گئی - اور کھڑے کھڑے اس نے اطمینان کے ساتھ ذمہ دہی -
اپنے باخوش سے اس بچے کو دھار کر کندھے پر رکھا - اس نے بچے کو پیار کیا - اور حضورِ اولوں میں مل
گئی - کوئی مددگار نہیں - ذمہ دہی عورت کو نہ کوئی زمان - نہ کام میں تکلیف تھی - بلکہ ضرورت تھی -
زندگی خوشی کے ساتھ ہوتی ہے - آسانی کیساتھ ذمہ دہی ہوتی ہے -

عبادت میں جرمی سے کو بیٹھا شولٹ اور تانیا لیمبرگ دھار لیا آئی تھیں - وہ دونوں جرمی میں
ترنگ ہم میں کام کرتی تھیں - اُس نے ۲۵ روز کو رات آٹھ بجے اس نے ۵۰ طرف کی ہماری کے جاننے والے
ان کے برکلام میں تفریح کی - یہ برکلام دھار کے کھڑے کی گاراڈ میں ہوا - انہوں نے بتایا سخت تھیں
ذمہ دہی کے ساتھ ہیں - انفریڈ کے ذمہ دہی ہر صبح ہر صبح ہوتا ہے -

جرمی میں حاملہ عورت کو بڑھ چلا جاتا ہے - تو تمہیں کس طرح ذمہ دہی ہو نا ہے - باخوش طریقے
پس - حاملہ عورت کو بڑھ لیتے ہو اس طرح ذمہ دہی کی جاتی ہے - قریب میں ہی اس کا شوہر آئے
دلاسا دینے کو دہانتا ہے - جرمی میں سب حاملہ عورت کھڑے یا بیٹھ کر ذمہ دہی ہوتی ہیں - کچھ طریقوں
میں جرمی میں اس مطالبہ ذمہ دہی کی جاتی ہے -

۱) کھڑے ہو کر - انداز میں جس میں سے ایک عورت اس طریقہ کو اپناتی ہے - محبت سے ایک رسی لٹکا کر عورت
کھڑکی ہے - اسی میں دایا نیچے کو جنم دیتی ہے - پھر اس بچے کو ماں کے پاس دیتی ہے - اسی رسی میں جگہ
جگہ گانٹھیاں دے دیتی ہیں - تاکہ حاملہ عورت دوسری طرف سے نہ پڑے - اگر حاملہ عورت ذمہ دہی کے درمیان
ٹنگ گئی تو رسی کے نیچے میں سے کھڑے رکھ کر آگے کر سکتی ہے -

۲) کمری یا بیٹھ کر - کچھ عورتیں کمری یا اسٹول پر بیٹھ کر دانی آسانی کیساتھ بچے کو باہر نکالتی ہے -
بچے کو ماں کے حوالہ کرتی ہے - حاملہ عورت کا شوہر اُسے دلاسا دیتا ہے - ۱۰ میں ایک حق لیتی ہے
۳) لڑکا لول سر - ایسا بڑا بول جس میں آسانی کیساتھ حاملہ عورت بیٹھ سکیں - بیٹھنے کے بعد وہ لول
ہر طرف سے بکھڑے ہوتی ہے - یہ خوب آگے کا طریقہ ہے - قریب میں شوہر دلاسا دینے کو آگے جاتا ہے -
دانی فوراً بجھ کر نکال کر ماں کے حوالہ کرتی ہے - ۱۰ ہر ایک عورت اس طریقہ کو استعمال کرتی ہے -

۴) بیٹھ کر - اگر جس بیٹھ کر جاتے ہو کر نا ہے - ایسا بیٹھ کر اسی طرح میں بیٹھ کر کیا جاتا ہے
اس پر بیٹھ کر ایک کر حاملہ عورت سے ذمہ دہی ہوتی ہے - امیں آگے سے زیادہ عورتیں حق لیتی ہیں -
۵) ٹنگ میں معیاری گم بانی لیکر حاملہ عورت کو بیٹھانا - معیاری گم بانی میں حاملہ عورت بیٹھتی ہے -
بانی اس سے ناف تک ہوتا ہے - حاملہ عورت ٹنگ کو کچھ کر بیٹھتی ہے - عورت کے بیٹھنے میں کچھ
تیر تا پانچ آگے - دایا اس بچے کو نکال کر ماں کے حوالہ کرتی ہے - ماں اُسے سینے سے لگاتی ہے -

اس طریقہ سے حاملہ عورت کو کم وقت اور کم تکلیف سے آسانی کیساتھ ذمہ دہی ہوتی ہے -
سب سے گذارش ہے کہ حاملہ عورت کی زندگی کرنے سے بغیر خرچ سے سکون کے ساتھ - بہت کم
تکلیف سے - کم وقت میں - سیزرن کیلئے بہت ہی کم واسطہ ہو نا ہے - یہ تجربہ داکٹر
ہیڈنٹ HEDDENT نے کیا ہے - ان کا کہنا ہے - اسی مضمون کو براہِ عملہ گاؤں کے سب ڈاکٹروں کو -
ترنگ ہم - دایا اُسے جانے کر دیلو - اور عمل زندگی کو پیش کر دو -

نخار دھوپ کا یا بیماری کا کیسہ پھانیں -

- ✽ چھری کا بنجار ہاتھ کے بغل میں پتھر مایہ ڈال کر گینو۔
- ✽ جسم کے اندر کی بنجار منہ میں پاخانہ کی جگہ سے ناپو۔

دھوپ کا نخار	بیماری کا بنجار
<p>۱۰ دھوپ گئے پھر چھری کا بنجار زیادہ۔ یا چھری اندر منہ کا بنجار یکساں ہوتا ہے۔</p> <p>۱۱ دھوپ کا بنجار ہوتو۔ ۱۲ قفس لینے کو تھو ۱۳ ۱۲ مرتبہ پیشاب کر لیا آتا پانی، پستلا دیا گھنی، شربت اور چائے ملاؤ۔</p> <p>۱۴ گھنے کر لے سے بدن پونہ لو ۱۵ پسینہ نہ آتا۔ پیشاب کم ہوتا۔ یہ دھوپ گئے کے آثار ہیں۔</p>	<p>۱۰ بیماری سے جہن میں دھوپ کو جھن میں بنجار زیادہ ہوتا ہے۔</p> <p>۱۱ چھری کا بنجار کسے سے ڈاکڑ کو فوراً دکھایا جائے۔</p>

حجاب۔ بغل اور منہ کی جھکن لو۔

- ۱۱ ہمیشہ منہ کا بنجار بغل سے ایک درجہ زیادہ ہوتا ہے۔
- ۱۲ دھوپ گئے سے پہلے۔

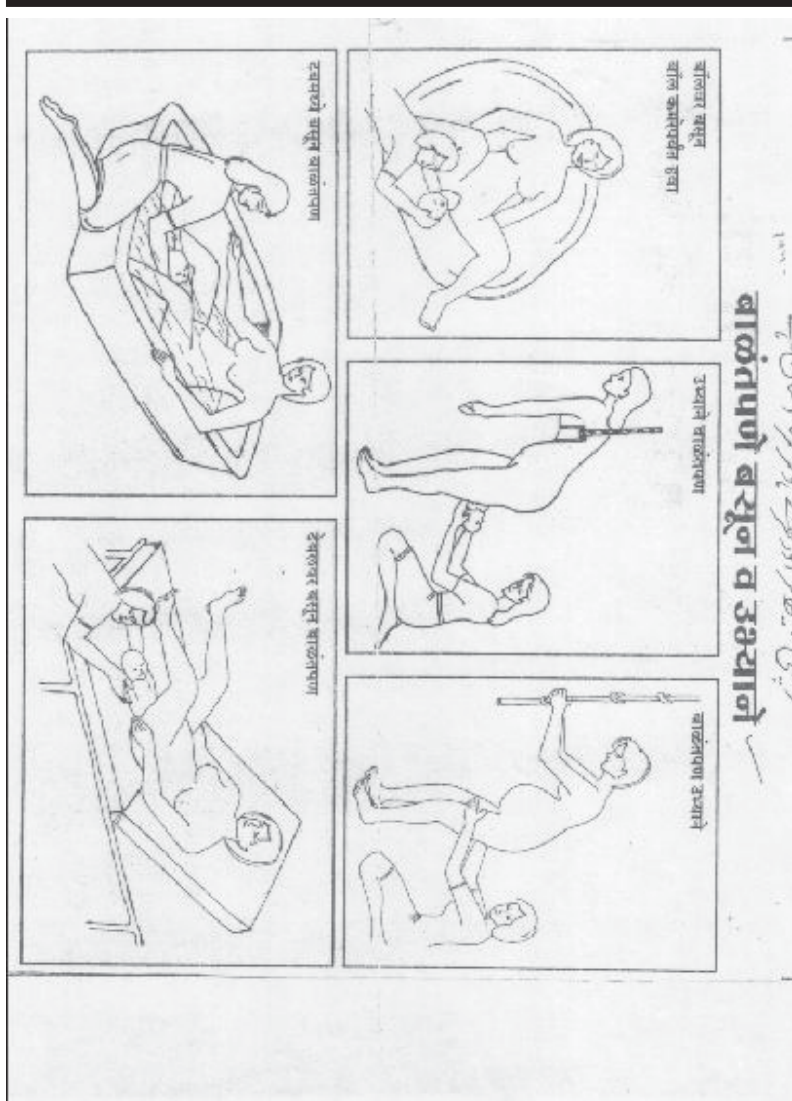
۱۱۱ بغل اور منہ میں کا درجہ حرارت کا فاصلہ بالکل کم ہوتا ہے۔

۱۱۲ بعد میں دونوں کی درجہ حرارت یکساں ہو جاتی ہے۔

۱۱۳ بہت ہی دھوپ لگی ہو تو بغل کی چھری کی درجہ حرارت منہ کے اندر کی
درجہ حرارت سے زیادہ ہوتی ہے

دہہ فریر
ہارڈ ڈسٹریکٹ ہسپتال
بیتار ۲۔

ڈاکٹر سونیا آجواہر
ڈاکٹر ایشیتا آجواہر
بیتار ۲۔



ایک سو دس سال خوشحال زندگی گزارنے کا جادو

(۱) نیرولوی سے ملنے سے مراد (۳) اجناس کا
 (۲) نقشہ کرنے والوں کی قلم (۴) روزانہ روزشمار
 (۵) نقشہ نہ کرنے والوں کی حرز زادہ (۶) میلانوں سے بنو
 (۷) شادی مرد اور عورت کی رازگاری سے مراد (۸) سکون کی حالت

یہ جادو سب کو بتاؤ۔ سب کو اپنے دلوں
 دُعا کے بہت سے سائنس دانوں نے انسان کی زندگی کے متعلق بہت کچھ لکھا ہے۔ بہت سے اداروں
 نے ایسا تجربہ کر لیا ہے۔ کہ انسان ایک سو دس سال تک اپنی زندگی خوشی سے گزار سکتا ہے۔
 بہت سے روزانہ کے اقبالات، ماہواری و سالوں کے ۱۰ سال جتنے کاروائے۔ بہت سے سائنس دانوں
 کا تجربہ یہ کہ انہوں کا تجربہ یہ ہے کہ بہت سے مریض شایع ہو چکے ہیں۔

(۱) نیند لیوری نہ ملنے سے عرق - روزانہ سانس سے چار گھنٹے سے کم اور سانس نہ لےنے سے زیادہ سوئے والوں کی عرق ہر پرت ہے۔ سورج ذہین پر نور اگر آجانا چاہئے۔ مگر ہر جلدی اگر سبک سے ساتھ وقت اگر کرنا چاہئے۔ جین لوگ سورج ذہین سے پہلے ہی کھائیں ہیں۔ یہ واقعہ بہت عجیب ہے۔ کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد سونا چاہئے۔ فی وی بند رکھیں۔ فی وی دیکھنے سے نیند نہیں آتی۔ مگر جس کے کہ کم آجائے۔ آواز اور آواز زیادہ بہت سے نیند نہیں آتی۔ سوئے وقت چھوڑنے کا استعمال کرنا سوئے وقت لائف یا پھر غم نہ تلاش۔ انہی میں ہی سوجائیں۔ ہر نوع کی آواز ذہین ہی اٹھنا چاہئے۔ صبح جلد اٹھنے سے تازگی اور پھر تھلا لانا آتا ہے۔ بچوں کو صبح ہی بڑھنے چاہئیں۔ بچوں کو چاہئے کہ کافی دیر سے سہ پہر آرم عمر والے سوئیں۔ بچوں کو یہی اس لئے ہر پرتانی چاہئیں۔ بچوں کا خیال دلوں۔

دس (بھانڈاؤ)۔ جب آپ کو معلوم ہو گا کہ اس بکلی خاندان کو نہیں ملیگا۔ تب پیٹ نم رکھاؤ
درت (بھانڈا پیٹ ہی) کھانا چاہیے۔ کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد پانی پی لیں۔ پچھ گھر کا
پکا یا ہوا پی لیں۔ گھر کے باہر جا کر پھل کا ٹکڑا کھائیں۔ اس سے بیماری سوجھ کا ڈر ہے۔

کہ ان میں چھوٹا استعمال کرنا چاہیے۔ سرسبز ہی تر کارلیں۔ روتی دیکھنی، گھومتی، مرنی
 لہاڑے سے مراد ہوتی ہے۔ لوگ کھجی نیل کی بار بار قربانی کر کے کھاتے ہیں۔ ان کی نرم ہوتی ہے
 پھول کاٹھا نا کھائے۔ بلکہ پشترہ، ڈال پیٹیس، اد کی چیلواں ہوتی ہیں۔ پیٹ بڑا چیلنے پر
 غم ہوتی ہے۔ ہر وقت سے زیادہ کھاتے پیٹ جو چرتی بن جاتی ہے۔ اور وہ حج پر کر پیٹ
 باہر آتا ہے۔ روزش کو کرے سے بدن مرینو اور فریال معنوط ہو جاتی ہیں۔

[illegible]

جہ۔ پھینک دینا۔ عورتوں کو لکڑی کی دھتکم اور آرام سنبھالنے۔ یہ لڑکیوں کے گھٹنے سے جسم کو بہت سے نالغہ بناتی ہیں۔ جسم کو عین گھڑی سے۔ وہ پھیلوں سے۔ مٹی سے۔ پھیل ہوا یہ جسم کو شکر، آماج، ذائقہ اور دماغ میں پہنچاتے ہیں۔

۱) روزانہ ورزش سے فائدہ - ورزش نہ کرنے سے بیماری اور بھرپوری سے ملنے لگتی ہے۔
۲) بستر پر جیسے ویسے کرکٹس لینے ہیں۔ بستر پر لیٹی رہیں۔ ناشتہ بہتر کھا لیں
۳) آٹھیں ہیں، دل، کمر، پیٹھ - ہر کمرہ اگر کھانا لانا اور کمرہ بستر پر جا کر سونا۔ جس سے جسمانی
فائدہ ہوتا ہے۔ - اس سے جو کم تر کرنا ہے۔ - جو ہے اپنی عمر کو الگ کرنے لگے۔

یہ لوگ ان سے فارغ تھے۔ یہ لوگ اس گروہ سے تھے جو صفت اور صحت ایسی ہوتی ہے کہ دل و قابو تیار ہے۔ یہ لوگ گروہ کے جسم و سبھی اعضا و حرکت کرنے سے بیزار ہیں۔ یہ لوگ جو جاتی تھی۔ یہ لوگ کہ درود کم۔

اسی طرح اگر کوئی شخص اپنے دل سے کہے کہ میں اللہ سے دعا کرتا ہوں کہ میری زندگی میں جو کچھ میری ضرورت ہو وہ میرے لئے آسان ہو جائے۔ تو یہ بھی ایک دعا ہے۔

۱۶) **بیلاری سے بچو**۔ بیلاری سے دُور رہو۔ بیلاری ہے موت، اُتی ہے۔ بیلار آدمی کے جسم کو ناکھ نہ لگاؤ۔ نہ الی کہ پاس زیادہ پہنچو۔ بیلاری سے کما کر نہ لے کی قوت کم اور کم کر کے مر جاتی ہے۔ اپنے دانتوں کو صاف رکھیں۔ ڈاکٹر کی رائے ہیں۔ ٹمک سے دانتوں کو صاف کر لیں۔

۱) سکون کیساتھ رہو۔ زندگی میں بہت سی دشواریاں آتی رہتی ہیں، ایسی کامیابیوں کی زندگی ہے جو کہ کسی لوگ ایک انداز پر لائے، سکون، کامیابی، توفیق، کوشش، بہت سے پہلو ہیں۔ سکون کا سامنا کرنا ہے۔ بہت سے کام ہیں۔ جو ہم صیبت کے احاطہ کر لیں گے۔ یہی خوش زندگی کا انداز ہے۔

۸۵) **گشہ باز** - گشہ باز کہ مراد گشہ بر کونہ والا طبی شمر فی دوی و کشف فی ہر اوقات علوت، شراب کی علوت، بنگار و شہر، بیڑی و سینہ فی علوت - بہر صیب چھوڑ دو۔

۱) شادی کرد اور سو کوئی زندگانی نہ کرو۔ اکیلا رہنا ہے، اس میں کبھی عادت لگتی ہے۔ اور یہ
 فخر و عزت کا استحالہ ہے۔ اگر وہ شادی کرے تو اسے محبت کرنے والا ساتھی مل جائیگا
 ہے۔ پھر اس کا خاندان بنتا ہے۔ پھر اسے پیار کرنے والے صاحبانیت، بھائی بہن، بچے ملنے
 سے زندگی شکر کے ساتھ گزرتی ہے۔

(۱۰) یہ سب کو بتاؤں اور خوش رہیے۔ یہ دیش جب آزاد ہوا تو ان دن ۲۵ سال کی میری عمر تھا۔ آج ۵۰ سال چلتا ہے۔ آزاد دیش کے بعد ہماری عمر دو گنی ہو گئی۔ دھو، دیش کا برا احسان ہے۔ یہی ہر کسی کی مدد کرنی چاہیے۔ ہر کسی کا اچھا سوچنا۔ ہر کسی کو محبت میں لے کر آنا۔ ہر کسی کا فائدہ ہو۔ ہر کسی کا بھلا ہو۔ ہر انسانیت ہے۔

उई इयंतप
हजि इयंतप हजलदा
-विश्व ५-

डॉ. हेमंत जेठानी
डॉ. अर्जुन जेठानी

کہنا بڑوں کا مانو

اسے بھول بھالے پتو ● کہنا بڑوں کا مانو
 ماننا پ اور بڑوں کا ● ماننا نہ جس نے کہنا
 ممکن نہیں جہاں میں ● عزت سے اُمدکار دینا
 گر چاہتے ہو عزت ● کہنا بڑوں کا مانو
 تم کو خبر نہیں ہے ● اپنے بچے بڑے کی
 چاہو اگر بڑائی ● کہنا بڑوں کا مانو

ڈو۔ ہمیں آج
 ڈو۔ اُردو آج
 ویرا W

اُردو ہندی
 ہندی اُردو

اگر تم بڑوں کا کہنا مانو گے۔ تو تم ہر وقت خوش رہو گے۔ تمہیں ہر چیز میں کامیابی حاصل ہوگی۔
 تم تندرست رہو گے۔ بیمار نہ پڑو گے۔ تم اچھی طرح سے پتائی کرتے کامیابی حاصل کرو گے۔
 خوب کیلو گے۔ نیند بھر پور آئیگی۔ تمہاری عمر بڑھے گی۔ تمہیں بڑوں سے عزت دیار ملے گا۔

کہنا بڑوں کا مانو



اے بھلے بھلے بچو ● کہنا بڑوں کا مانو
 مایا اور بڑوں کا ● ماننا نہ جس نے کہنا
 ممکن نہیں جہاں میں ● عزت سے اُمدکار دینا
 گر چاہتے ہو عزت ● کہنا بڑوں کا مانو
 تم کو خبر نہیں ہے ● اپنے بچے بڑے کی
 چاہو اگر بڑائی ● کہنا بڑوں کا مانو

اگر تم بڑوں کا کہنا مانو گے۔ تو تم ہر وقت خوش رہو گے۔ تمہیں ہر چیز میں کامیابی حاصل ہوگی۔
 تم تندرست رہو گے۔ بیمار نہ پڑو گے۔ تم اچھی طرح سے پتائی کرتے کامیابی حاصل کرو گے۔
 خوب کیلو گے۔ نیند بھر پور آئیگی۔ تمہاری عمر بڑھے گی۔ تمہیں بڑوں سے عزت دیار ملے گا۔

کامیابی کی کئی



بری عادتوں سے دور رہو

میں ڈاکٹر ہیمنٹ جوشی، ڈاکٹر ارجا جوشی، جوشی ہسپتال کا اسپتال ویرا بھم
ہم ایک دن کامیاد ہوا پینے کو جا رہے تھے۔ اسے کوئی ٹکلیف ہو تو اسے دوا لیاں دیتے ہیں۔
اس میں کچھ بچے جن سے ہی بیمار ہو کر آتے ہیں۔ اسکی وجہ ان کے مانتا پ سگریٹ پڑی جیتے ہیں
جس سے اگر کوئی مانتا پ سگریٹ یا پڑی جیتے ہیں۔ انہیں دمہ، خون کا دباؤ۔
دل کی بیماری، کینسر ہونے کا ڈر ہے۔ اس طرح سگریٹ لگنے کا یہی حال ہے۔
سگریٹ، بیڑی، تمباکو میں نیکوٹین یہ خطرناک ہے۔ اس سے دوسروں کو بھی بیماری لگتی ہے
اس عمر میں تھوڑے جسم کی بڑھتی ادنیٰ اور معنی ترقی پر رہتی ہے۔ اگر اس عمر
میں یہ بری عادت لگ گئی۔ تو جسم کا بڑھنا کم ہو جائے گا۔ اور بیماری کی طاقت دہل گئی ہو جائیگی
جس سے مائی اسکول اور کالج کی تعلیم پر بُرا اثر پڑے گا۔

ایسے لوگوں کے بچے جتنا چاہے یہ خرچ کر سکتے ہیں۔ مگر جو لوگ غریب ہیں۔ ان
کے بچوں کیلئے پیسہ جمع کرنا دیکھ ہو گا۔ یا تو پھر وہ کسی سے ادھار لیں گے۔ یا چوری کر کے یا
لٹ مار کر کے اپنی عادت کو پورا کریں گے۔ آہستہ آہستہ گنہگار ہو کر حالات میں جانا ہو گا۔
سب سے پہلے چیزوں میں نشہ آتا ہے۔ تم اپنے دوستوں کو اس سے دور رہنے
کی کوشش کری۔ جیسا کہ تم کو ایک اچھی عادت میں رکھا ہے۔ اور دوسروں کے
کا آئے کیلئے پیدا کیا ہے۔ تم اپنی محنت اور طاقت سے اس بری عادتوں کو جڑ سے نکال
دو۔ اگر تم اپنے دوستوں کی بری عادت میں پھنس گئے۔ تو پھر تمہارا اس دنیا میں چنا
نشیل ہو گا۔ اس عمر میں بری عادت چل رہی ہے۔ پورا ہوتی ہے۔ اور اس سے دور رہنے
کی بھی طاقت رہتی ہے۔ اگر تم میں چالاکی ہو۔ عقل کا شوق ہو۔ طرح طرح کے کھیل اور
باز میں دلچسپی ہو تو ان بری عادتوں سے دور رہو گے۔ ساتھ ہی ساتھ تمہاری جسمانی حالت
مضبوط ہوگی۔ اور بیماری سے دور رہو گے۔ تمباکو کی چیزوں کے استعمال سے زبان اور گلوں کا
کچھ روک ہو جائے۔ سگریٹ اور بیڑی کیلئے پینے سے ہرٹ، سانس کی نالی اور پیچھے والی
میں (کھجور) روک ہو جائے۔ انہیں، تمباکو، سے دماغ پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ سگریٹ پینے
والوں کو کوئی بات کی سوجھ بوجھ نہیں رہتی۔ آخر کار انہوں اور پیٹ کی بیماری سے لاغر ہو کر
موت کا شکار ہو جائے۔

ان نشیلی چیزوں کے استعمال سے کوئی فائدہ تو نہیں ہے۔ بلکہ الگ الگ طریقے
کے نقصانات ہیں۔ ایسے نشہ لینے والوں سے پیارے بچے تم دور رہو۔ جیسے ہم عمر دوستوں
کو دور رہنے کیلئے کہا جائے۔

کامیابی کی کنجی

डॉ॰ हेमंत ओझा
डॉ॰ अश्विनी ओझा
विचार ५०

کوئی بھی کام کرنے سے پہلے اس کا اکی لوجنا [بنانی چلئے۔ پروگرام کرنے
سے پہلے کام کو نکلنے والا وقت، اس کام کو نکلنے والا سامان۔ مرد کو نکلنے والے آدمیوں کی تعداد
کا کو نکلنے والی رقم، کام انفرادی کمب پورا ہو گا۔ اسکا خیال رکھنا از حد ضروری ہے۔ سامان۔
وقت اور آدمیوں کی مدد کی کمی سے کام ادھورا رہ جاتا ہے۔ ایک ہی وقت میں بہت سے
کام نکل جانے پر جو کام اہمیت کا ہو اس پر دھیان چنا ضروری ہو گا۔

سمجھو! تمہاری اتنی سہ قیاس نہیں کر کے دوا لانا۔ بازار سے سبزی ترکاری اور کسی کو
خبر دینا ہے۔ تو پہلے دوا لانا۔ اس کے بعد سبزی ترکاری اور آخر میں کسی کو خبر دینا ہے
اگر خیال کیا تو خبر دینے میں وقت کم لگے گا۔ اس سے تھوڑا زیادہ وقت سبزی ترکاری
خریدنے اور سب سے زیادہ وقت ڈاکر سے دوا لینے میں وقت نکلتا ہے۔

جو کام گھر سے زیادہ دوری پر ہو گا۔ اسے پہلے کرنا چاہئے۔ واپس ہوتے وقت نزدیک
کے فاصلے کا کام آسانی کیساتھ کر سکتے ہیں۔

اگر سبزی ترکاری کو آخر میں خریدنے سے وہ سبزی ترکاری مچھل جائے
جائیگی۔ اس کے بعد تمہیں اسکول جانا ہو گا۔ یاد رہے اگر کسی کو سبزی ترکاری خریدنا
ہے۔ تو اسکول ٹھہرنے ہی تم خبر دے سکتے ہو۔

پروگرام بنانے سے ہموں میں آسانی ہوتی ہے۔ اور دماغ پر زور نہیں پڑتا۔
اس لئے تمہاری عمر میں کام کرنے کا پروگرام بنانا۔ اور کام کو کس طرح ترتیب دینا۔ تاکہ
کام آسانی کیساتھ پورا ہو۔ اس سے تم میں کام کرنے کا حق رہ حاصل ہو گا۔ اور بڑے
ہونے پر کام کرنے کی خوبی خبر پھر حاصل ہو گا۔ اور تم ہر وقت کامیاب ہو گے۔

ملازمت میں کچھ لوگوں کو آگے بڑھنے کا موقع ملتا ہے۔ یا تھوڑے سے وقت میں
کاروبار میں بے حساب ترقی ہوتی جاتی ہے۔ تو چن پہلے پروگرام کو سیٹ کرنا۔ کام پورا
کیا ہو گا۔ اور وقت مزیدہ پر کام کرنا۔ تاکہ خوش آئین اسلوبی سے انجام دینا۔

پیارے بچو! تمہاری عمر سب کاموں کو کس طرح انجام دینا ہے۔ مسئلہ یہ ہے
تمہارے ذہن ذمہ داری کم۔ کامیابی کم دیا جاتا ہے۔ کامیابی کی نسبت کم ہوتا ہے۔

اس لئے کام کو سوچ کر۔ کوشش کر کے کامیابی کے لئے وقت۔ کام کو جس طرح قبول کیا ہو اس مطابق
پورا کرنا۔ وقت کے پہلے کام کو انجام دینا۔ اس میں تمہارے کامیاب ہونے۔ یا نفل ہونے۔ رہنے
آپ کو سمجھنا ہے۔ مانتا پ، گھر کے لوگوں سے، اپنے استاد سے ملکر ملنے یا عقد کرنا
یا ترسے ناخوش یا خوش رہے۔ اس سے تمہیں کامیابی یا ناکامیابی کا اندازہ لگ جائیگا۔

اگر کامیاب ہوئے۔ تو لوگوں کے دلوں میں تمہارا مقدر، عزت بڑھے گی۔ تمہاری پینے کی تمہاری
تعریف ہوگی۔ اس سے تمہاری خود داری بڑھے گی۔ تمہارے پول (بات چت) کی قیمت ہوگی
اس طرح سے تم کام کرتے ہو گے۔ تو صلاح میں یہ الگ جگہ حاصل ہوگی۔ ناکامیابی سے
کامیابی کا فرق ملے گی۔ اور جسے کامزہ آئے گی۔

उई कालें
हजरी कलमा हजरी हजरी

بُری عادتیں



لڑکیوں کی بڑھتی عمر اور ترقی کا راستہ

ایک دن مائی اسکول کی بڑی لڑکیوں کو ایک جگہ جمع کیا۔ اور شیجر سے عورتوں کی بیماری کے بوسیدہ اور جانکار ڈاکٹر کو بلاتا۔ اور سوالیہ جوابات پوسٹنگے۔

شیجر - ڈاکٹر میڈم - ہماری بچیوں کو سمجھاؤ کہ **menstruation** یعنی کیا؟ اور کیوں ضروری ہے؟

ڈاکٹر - بچیں سے سیکر جوائی تک جو وقت ہوتا ہے۔ یعنی عمر کے ۱۰ سال سے سیکر ۱۸ سال کی عمر تک۔ یہ بڑی اہمیت کا وقت ہوتا ہے۔ اس عمر میں لڑکے اور لڑکیوں میں جسمانی، دماغی، سوج بوجھ - میں تبدیلی آتی ہے۔

شیجر - ڈاکٹر - بچیوں میں جسمانی ترقی پر خلاصہ دوگے کیا؟

ڈاکٹر - ۱۲ سے ۱۸ سال کی عمر تک تیزی کیسا آؤ گیانی بڑھتی ہے۔ پھر یہ اونچائی بڑھ جاتی ہے وزن بڑھنے لگتا ہے۔ عضلات کے پڑھنے سے جسم سٹیلڈ مل جاتا ہے۔ نواموری آتی ہے۔ بغل اور جھانگ کے پاس بال آسنے لگتے ہیں۔ حل کی تفصیل میں بولاؤ آتا ہے۔ یعنی ماہواری شروع ہوتی ہے۔

شیجر - اور دماغی قوت میں کیا بدلاؤ آتا ہے؟

ڈاکٹر - بچی سمجھنے لگتی ہے۔ بچی کا اپنے خاندان پر الجھ - تعلیم - سراج میں رہنے کا ڈھنگ یہ تمام خیالات اس کے دماغ میں سرایت کرنے جاتے ہیں۔ بیل بڑی ہوگئی - میں آئندہ کیا ہونے والی ہوں۔ میرا مستقبل کیا رہے گا۔ خود کی زندگی پر سوج، خود کی جسمانی موٹاپاں پر فکر و غور، اپنے کو سمجھنے والا کوئی ہوگا۔ کسی کو بھی قریب لیں - دوستی اور محبت جاگ اٹھتی ہے۔ اپنے خیالات کو سر پر سنوں سے بھانا - خیالات کو والدین کے سامنے رکھنا۔ ساتھ ہی ساتھ اپنی خود کی تعلیم کو بڑھانا - سراج میں جگہ پیدا کرنا - ایسے سلسلہ خیالات آتے دیتے رہ جاتا۔

ڈاکٹر - یہ سب بدلاؤ ہارمونس سے ہوتا ہے۔ یہ ہمارے جسم میں FSH اسٹروجن اور پروجسٹرون کہلاتے ہیں۔ اس سے ماں جیسی بیٹھے کی ششروا ہوتی ہے۔

انیتا - ڈاکٹر ماہواری اس سے ہی ہوتی کیا؟ اور اس سے کیا خبر داری کریں؟

ڈاکٹر - یہ ماہواری یعنی جسم کے اندر فی جتنے کی بڑھت، اور یہ ہر ماہ ماہواری ہونے کے آثار یہ ماہواری ہر ماہ کے ۲۸ یا ۳۵ دن کی ہے۔ یہ ۵ دن رکا کر پھر کم ہو جاتی ہے۔ اگر اس میں کچھ بدلاؤ آ گیا تو لیدی ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ لیں۔ اس دوران میں بچی نے اپنی حالت پہلے سامان مہیا کریں - روزانہ نہانا ضروری ہے۔ اس دوران میں باقی **menstruation** دور رکھو۔ اس دوران میں پڑھنا زیادہ ہوگا۔ پیٹ میں درد ہوگا۔ اور پیٹ میں از حد درد محسوس ہوگا۔

کلینا - ڈاکٹر - میرے چہرہ پر خوب مرچ [Acne] آتے ہیں۔ اُس کیلئے کیا کرنا ہوگا؟

ڈاکٹر - یہ بیماری جلدی میں منہ پڑتی ہے۔ جسم میں ہارمونس کے بدلاؤ سے - لپتے چہرے کو ہمیشہ صاف

उत्तम
हृदय

خود کی صفائی

کشور گہری داخل ہوتے ہی صوفیہ رستہ چھینک دیا۔ اور اسی پر چلتا ہوا۔ اسی صوفیہ رستہ میں درد پور لایا۔ اسکول میں پانچ چھ بار سندس کیا تھا۔ اسکول میں جی نہیں لگتا۔ پچھلے وقت ڈاکٹر صاحب سے علاج کروایا تھا۔ پھر بھی ابھی تکلیف ہے۔ اس پر کشور! آتی ہے آہستہ سے سہا کر کہا۔ "تو ڈاکٹر صاحب کیلئے کبھی دیکھ کر آئے ہو؟" اس پر کشور نے ہنسنے لگا۔ "اور اسکول میں کھینچ کر لے کر آتا تھا۔ کہا تھا نا؟ اس پر کشور نے ہنسنے لگا۔ کشور دولا۔ "نہیں! آتی جان اگر بھلائی سے چنا ہو تو اپنے بدن کی صفائی رکھنا ہوگی۔ جس سے بیماری کا خطرہ کم ہوگا۔" ہاتھوں سے مراد اپنی خود کی صفائی اور بیماری سے اپنے آپ کو بچانے کا نام ہاتھیں ہیں۔

خود کی صفائی۔ ہاتھ، ناخن، کپڑے کی صفائی۔ ہاتھ ناخن پاؤں دانت کی صفائی۔ تھوکرنا۔ کھانا۔ اطراف کی صفائی۔ گھر، سماجیک، ہاتھ دھونے کی صفائی۔ استعمال۔ تازہ ہوا۔ روشنی کیلئے کی ضرورت۔ گھر صفائی۔ غذا کو صاف رکھنا۔ اشتہا۔ کھانا کھانے کا بہتر ذریعہ کرنا۔ غسل خانہ، طبیعت خانہ اور سندس کی جگہ کی صفائی۔ سمارٹ۔ پتھر، چوبے۔ مٹی۔ وغیرہ کا خیال رکھ کر انہیں رستہ دنا اور کرنا۔

سماجیک صفائی۔ گھر کا نکالا ہوا پانی کے گرنے کی صفائی۔ کھانا کھانے کا اشتہا وغیرہ۔ یا خانہ کے ذریعہ ہونے والی تکلیف، ہیٹ کی تکلیف، ملیریا۔ ڈینگو۔ پھیپھیلیا۔ ٹائفائیڈ جیسی بیماریاں، بار بار پانی، پھنس، کالرا، ٹائفائیڈ، سماجیک خیال یا اشتہا نہ رکھنے سے یہ بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

خود کی صفائی۔ روزانہ نہانا، دھونا، دھونا، منہ کی صفائی (دانتوں میں برش کرنا۔ دانتوں میں غذا کا لگا ہوا ٹکالنا۔ ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷

مسافروں کو صفائی کی جانکاری -

جہاں بھی آپ سفر کرو گے - لہذا ذیل کی باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

۱. گرم پانی غسل دہانے کے استعمال کریں

۲. لمبے دانت اور منہ دھونے کیلئے پانی استعمال کریں -

۳. ہاتھ دھونے کے بعد استعمال کیا ہوا کپڑا یا تولیہ کو اچھی طرح سکھائیں -

۴. پھل یا شرابیوں کو گندہ پانی سے نہ دھوئیں -

۵. دھونے کے بعد تھالی، کٹوریوں، کپ، گلاس نیچے دیگر برتن ان کو اچھی طرح سے سکھائیں -

۶. کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح سے صابن سے دھوئیں -

۷. جسم پر ایک نعمت ہے - کاکیساتھ ساتھ جسم کی صفائی اولین ہے - صفائی آدھا ایمان ہے - اگر اس کا خیال نہ رکھا جائے - تو طرح طرح کی بیماریاں میں مبتلا ہوں گے - پیسہ ناحق برباد ہوگا - جسم میں کمزوری اگر کبھی کبھی عورت کا شرکار ہوتے ہیں -

ڈاکٹر. ہمنٹ. جوسہی

ڈاکٹر. ہمنٹ

ہجری ۱۴۳۸ھ

۳۰

ڈاکٹر. ارمینا جوسہی

جوسہی بچوں کا اسپتال

دہلی کے علاقے

۳۰

رکھیں - مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں -

۱. روزانہ کپڑوں کو بدلنا - ۲. گھٹے کپڑے نہ پہنیں - ۳. اندرونی کپڑوں پر خون کے داغ لگے ہوں تو فوراً بدل ڈالو - ۴. بہت ہی محنت پیشکش نہ کریں - ۵. بہت اظہار دے آنے کے بعد دونوں ہاتھوں کو صابن اور پانی سے صاف دھوئیں - ۶. نیپکن یا کوڑا م سے ہاتھوں کے درمیان مل ڈالو -

۷. منی کاتیل یا اسپرٹ سے کپڑے کو جلا دیں - یا دھو کر کاغذ میں لپیٹ کر کوڑا کرکٹ سینی میں ڈال دیں - ۸. گھر میں نیپکن استعمال کرتے ہو تو آدھا میٹر لمبا چوڑا کپڑا لپیٹ کر آگے دھو کر سکھا کر چھٹی

سینی کر کے چاروں طرف پانچ دیں - ۹. روزانہ ہانا ضروری ہے - اور دھوپ میں سوکھ کر پونے

سو فیصد پہنیں - ۱۰. سوتے وقت گھٹنوں کا پیچھے کا حصہ کو صابن اور پانی سے دھوئیں - ۱۱. کپڑا

کھڑکڑا یا سوتے قسم کا نہ ہو - ۱۲. ماہواری کے دھوئیں دوران خوشبودار نیپکن یا یادوڑ کا استعمال

نہ کریں - اسی طرح صابن کا زیادہ استعمال - ٹھنڈا انڈر ویئر - اور خوشبودار لٹائی لیٹ پیسٹ استعمال

نہ کریں - اس سے ایڑھی پر ہونے کا ڈر ہے - ۱۳. ماہواری آنے سے پہلے بھی جگہ کے بال نکال دیں - روزانہ کم از کم چھ گلاس پانی پینا ضروری ہے - ۱۴. ماہواری کی جگہ پر ٹھیلی، یا دردم تو

یا گندگی زیادہ باہر آتی ہو تو ڈاکٹر کے صلاح مشورہ سے علاج کریں -

پیشاب - پیشاب کی تکلیف اکثر بچوں کو ہوتی ہے - اس میں کھلی بار بار سدشاب کا ہونا -

بخار اور ٹھنڈی بہ باتیں زیادہ ہوتی ہیں - پیشاب کرنے کے بعد اطراف کی جگہ آگے اور

پچھے کپڑے سے صاف کریں یا پانی سے دھوئیں - بھور پانی، مینا چاہئے - سوتی اندر ویئر پہننا

اور پیشاب کو روک کر نہ رکھنا - پیشاب کرنے کے بعد پانی یا ٹائی لیٹ سے صاف کریں

دانت اور زبان - دن میں دوبار دانت کو صاف رکھیں - اور کھانے کے بعد منہ بھر کر دھو

کرنا - اس وقت دانتوں کو نہ کھیسے صرف کھلی کر کے صاف کرنا ہے - سونے سے پہلے دانتوں

کو صاف کرنا ضروری ہے - دانت صاف کرتے وقت دانتوں کے آگے پیچھے یا دودھ دانتوں کے درمیان

غذا کے کچے ٹکڑے ہوں تو صاف کریں - یہ جب سر جلتے ہیں - تو دانتوں میں جراثیم جو جلتے ہیں -

برش سے آگے پیچھے مل میں صاف کریں - ٹوٹ پیٹ استعمال کریں - دوسروں کا برش

استعمال نہ کریں - زبان کو بھی نرم برش سے صاف کرتے رہیں - صوفیوں کی روزانہ دو یا تین

انگوٹوں کی دھو صاف کریں - زبان کو نوٹ برش یا پیگ کلینر سے صاف کریں - اس سے گندگی

دور ہوتی ہے - دانتوں اور زبان کا خیال نہ رکھنے پر دانتوں میں جراثیم پیدا ہو کر منہ سے بد بو آنے لگتی ہے

دانتوں سے بد بو آنے پر ڈاکٹر سے صلاح مشورہ کریں -

تنب کو کا استعمال - تنبا کو جلانے سے یا بڑی سیگریٹ کے دھوئیں سے دوسروں کو تکلیف

ہوتی ہے - اس سے استعمال سے کھانسی، چھینک اور بد بو آتی ہے - اس کا استعمال کرنے

دل کی حرکت کیسے گن سکو گے

اپنا دھنا یا تھیل پر رکھو۔ منگھٹ پر بائیں ہاتھ کی انگلیاں رکھ کر دباؤ۔ اس کے چلنے کی آواز آئیگی۔ ہر منٹ پر کتنی بار ھٹھٹھ ٹھٹھ ٹھٹھ ہوتی ہیں۔ اسی کا ناپ دل کی حرکت مندرجہ ذیل معلومات سے سیکھو۔

(۱) اپنے بچوں میں ۱۰ کی بے جسم سنیری سامعہ موم ہوتا ہے۔ اس سے کم طاقت، کم زوری اور سست کی بھان ہے۔

(۲) بچان دلاڈا کر یا دواؤں کی دکانوں پر ایک ہزار غیر منسلک گولیاں ۲۰ سے ۲۰۰ بچے تک لاکر دیں گے۔

(۳) قہاری حیثیت ہو تو ایک ہزار گولیاں اسکول کے غریب بچوں کو دو۔ اگر گاؤں کے ڈاکٹر کو کہا جائے۔ وہ بھی انتظار کر سکتے ہیں۔ بچوں کو روزانہ ایک گولی دینے کو کہنا۔

(۴) اس گولی کے کھانے سے پاخانہ کالا ہوگا۔ بچوں کو سمجھا دو۔

(۵) زیادہ گولیاں کھانے سے بیٹ میں زیر طمان آتا ہے۔ گولیاں بچوں کے ہاتھ میں نہ دیں۔

(۶) گولیاں ہوا بند ڈبے میں رکھو۔ گیلے میں سے گولیاں خراب ہوتی ہیں۔

(۷) مگر میں بوسے کے برتن استعمال کرو۔

(۸) رشتہ دار کے غریب بچوں کو ۱۰ سو گولیاں دو۔ جو سون دن تک کھائیں۔

(۹) بچوں کو پتلی غذا جیسے چائے دودھ جیسے دیگر غذائیں کھائیں گے۔ کم زوری بڑھ جائیگی بچوں کو جائے دودھ پتلی غذا مت دو۔

(۱۰) بچوں کو دوڑنے کو۔ دوڑنے سے پہلے اور دوڑنے کے بعد دل کی حرکت گن لو۔ سون کیلے پیم منسلک کی ۱۰ گولیاں دو۔ اور چھ منٹ دلنے۔ چاند ۲۴ گھنٹے دو۔ سون کے بعد دوڑنے سے پہلے اور دوڑنے کے بعد دل کی حرکت گن لو۔ یہ دونوں وقتوں میں دل کی حرکت میں کیا فرق ہوتا ہے۔ اس کا ایک خط یا خود آکر ڈاکٹر ہیمنٹ جوشی (بچوں کا اسپتال) دہلی روٹ جی خبر دیں یا سلافت کریں۔ آپ خط ضرور لکھیں۔ اور وہ کو بھی اس کے خاتمہ سمجھائیں۔ یہ دلش سبواب ہے۔ جسم میں غذا بھرنے سے خود بخود بند ہوتی ہے۔ اس لئے روزانہ ایک گولی بس اور سون کے بعد آپ مشاہدہ کریں۔ آپ کے دل کی حرکت برابر چلتی رہیگی۔

اردو ترجمہ
حاجی اسماعیل ولد
دہلی

ڈاکٹر ہمنٹ جوشی
ڈاکٹر ایشیتا جوشی
جوشی انکمپنی لٹا انکمپنی
پیارا کھنڈ

ٹائیفائڈ

ترقی یافتہ ملک یعنی ہمارا دلش بھارت میں ٹائیفائڈ سے بیماری کا بڑا مشکل سوال پیدا ہوا ہے۔ ٹائیفائڈ کے جراثیم بہت سی دواؤں سے بھی قاتل نہیں پہنچتا۔ اور کچھ تکلیف نہ دینے والے سہت کم قیمت میں مہیا کیے ہیں۔ لہذا ہمارے دلش میں ٹائیفائڈ سے جیت کا پروگرام بنائیں۔ جن کو ٹائیفائڈ ہونے کا خطرہ ہو۔ تو اس سے ٹائیفائڈ سے فوراً لیں۔ یعنی ۱۲ ویں تعلیم پانے والے بچوں کو لینا ضروری ہے۔ چاہا پر ٹائیفائڈ کی بیماری پھیل ہی ہوں وہاں سے دیکھتے۔ یہ کام تمہیں کرنا ہوگا۔

اگر کسی لڑکے کو لیپورٹی میں سیکھنا ہو تو ذیل کہتے ہر اکر سلاقات کریں۔

نام - دیشالی ۹۹۲۹۴۸۹۳۵۰ حوالہ نمبر

نا - پیریا - ۹۹۶۵۳۶۶۶۷۹ -

جوشی بچوں کا اسپتال فون نمبر ۲۵۰۲۷۰۹ - ۹۵۲۵۰

دیوار پچھم ریلوے اسٹیشن کے ساتھ

ॐ. हेमंत जोशी
ॐ. अरुणा जोशी
विरार ७.

● کل کا کام آج ●

ہم گھر کے سبھی لوگ کھنہ ستر کو لیکے - پڑوس کے دادا صاحب آئے - اور کھنہ - اور میرا کارا سورب کھنہ میں سرخی مگر میں نہ تھے - وہیں پر تم ٹھہرنا - بہت بڑا گھر ہے - وہ تیار اب یہ تھڑٹھ ہے نا - اگر اس کے سب سے ٹھہر گئے تو اسے کتنی خوشی ہوگی - آج کوئی تکلیف نہ ہوگی - گھر میں بہت سے نوکر چاکر ہیں - اچھا رہو - میں سورب کو فون کرنا ہوں - مولوی دیر بعد سورب کا فون آیا - میں ہوائی اڈہ پر آتا ہوں - اس نے ہوائی اڈے پر ان سب کا استقبال کیا - سورب جلدی کے لباس میں صحت نظر آ رہا تھا - اس کے ساتھ ہم اس کے گھر گئے - بڑا گھر تھا - باہری راج میں نے سلام کیا - گھر میں داخل ہوتے ہی سورب نے لا کر کمرے کہا - روم میں سامان رکھ دو -

سورب نے جوتے موند نکالے - ایک جوتے سے پالش ڈبیر اور برش لگلا - پالش کرتے کرتے ہم نے ٹیپ شپ مارنے لگا - پالش کا سامان رکھ پر رکھا - اور سلیم بھون کر باقیہ روم گیا - مٹہ ہاتھ دھو کر سادہ کپڑے پہن کر باہر آیا - نوکر کو کچا خاکی ٹیڈس کو دستری کر کے ہینگر پر رکھ دو - میں نے کہا کیا سورب خورج باہر جانا ہے کیا؟ نہیں ڈاکر چاچا - میں نے آج صبح لی ہے - ڈاکر لے لے - تب خورج تو نہیں کو پالش کر ڈروس کو اسٹری کیسے؟ یہ بھوکو عادت رہی ہے - کبھی کو باہر جانا پڑتا ہے - جتنے سچے جوتے خورج کو پالش اور کپڑوں کو اسٹری کر کے رکھنا پڑتا ہے - گھر میں باہر جانے کے لئے ہر وقت تیاری کرنی پڑتی ہے - ڈاکر چاچا - کل کس نے دیکھا ہے - کل کس نے کوئی کام رکھتا نہیں - کل کے کام آج اور آج کا کام ابھی - یہ میری عادت ہے - کا کل پر کھنے سے کاموں کا ڈھیر کا رہتا ہے - سورب بھی سے بہت چھوٹا - اس کے کاموں کو دیکھ کر مجھے تعجب ہو رہا ہے - کام وقت پر کرنے سے میرے پریشانی کا بوجھ نہیں رہتا - میں نے ہی خوب لکھی ہے - اور صبح تازگی مسلم ہوتی ہے - نکانہ بالکل موسس نہیں ہوتی -

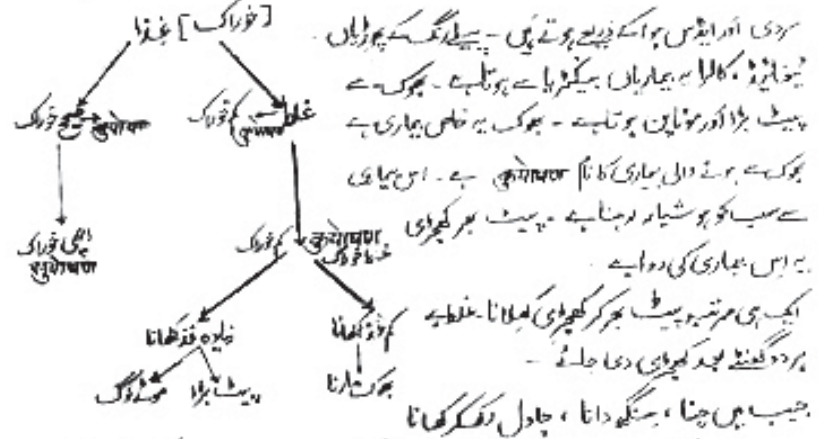
چند دنوں بعد سورب کے گھر گیا - وہ اب - ملازمت سے سبکدوش ہو گیا ہے - گھر میں انکی بیوی، لڑکا، لڑکی اور بھتیجی ہے - جانتے ہی سورب کچلے ملا - میری یاد میں نکالیں - خوب گپ شپ کئے - جتنے میں انکی بھتیجی مسابلی آئی - آتے ہی جوتے اُتارے - سیدھے کھانے لگے - کھانا اُڑا دینی میں کچھ لکھنے لگی - میں نے کہا سابیلی کیا کر رہی ہے - جواب دیا - دادا اسکول میں جاری ٹیوشن نہ ہم درک رہا ہے - اسے پورا کرنا ہے - یہ کام پورا کرنا تو میری ذمہ داری ہے - سورب کے وقت پر کام کی عادت انکی بیوی پر بھی سابیلی میں آگئی ہے -

پہلے دن ایک چوٹی میں مری لڑکی وقت پر نہ کام کو بھلا دیتی ہے - تم بھی اس سے سبق سیکھو - اپنے خورج کو فونڈ پالش کرنا - کپڑے اسٹری کرنا - سابیلی صاف کرنا - ہم دیکھ کرنا وقت پر کھانا کھانا - وقت پر سونا - وقت پر اسکول جانا - یہ خود کو مشق کرو - آج کا کام ابھی کرنا ہے - اس سے ہمیشہ تندرست اور خوش رہو گے -

ॐ. हेमंत जोशी, ॐ. अरुणा जोशी
विरार ७.

بھوک یہ صبح بیماری

पोषण یعنی خوراک آج کھانا पोषण یعنی جھاکना - طائفور کھانا - पोषण یعنی غلٹی سے کھائی جانوالی خوراک - خوراک حد سے زیادہ کھانا - पोषण یعنی بیٹ باہر آنا - ضرورت سے بہت کم کھانا - بھوک سے رہنا - کمزوری، کمالوں کا بیٹھنا یہ سب पोषण سے



یہ اس بیماری کی خاص دو اہے - بچوں یا بڑوں کے جیب میں چنا - سنگھ دانا - چاول کھانا یا چنا ہوا آٹا - سو دن بعد اس کا بدن مضبوط اور بڑھتا ہوا نظر آئیگا - یہ بیماری 25 سال کا تجربہ ہے - 100 گرام دودھ سے 45 کیلوری طاقت 100 گرام چھول گیکھوں 200 سے 300 کیلوری طاقت 100 گرام تیل لگی سے 90 کیلوری طاقت آتی ہے - دودھ 34 پینے لڑا، تیل سرگرمی 24 پینے لڑا، اور چاول 10 پیچے طو - کمزوری پینے دودھ دینا ملتا ہے - 1 کلوں میں 800 بچے کمزور ہیں - انھیں دودھ نہ دیتے ہوتے چنا، سنگھ دانا اور تیل دو -

قصر قمر دیا بننا ہے - جیب میں رکھ ہونے چنے سنگھ دانا کھاتے ہو - جسم بھر تیل اور بھرا ہوا مسدود ہوگا - آپ خود کر کے دیکھ - آپ یا بچے کمر میں دھکا لگا بانڈو - اگر تیار ہوں بڑھنے کا نوکر کا دھاگا چست ہو جائیگا - بیٹ کا بڑا ہونا فکرم - زیادہ چوری سے فون کی نالیوں نمازوں کو کر (لکڑی جاری - فون کا باڈ زیادہ - بہر ایس، ڈائی جنس بیماری ہوتی ہیں - بیٹ بڑا فوننگ لگاؤ لگاؤ فون کی بھوک سے ہو - زیادہ تیلی چیزیں استعمال کرو - ورزش کرو، پانی میں تیرو - یہ سب کو کچھ -

لہری کٹر کرنے

میں ایک دن اپنے دوست کے گھر گیا۔ دروازہ کھینکنا یا۔ نوکرائی باہر آئی، صاحب چن، بولی نہیں۔ پھر اچھا سیٹھانی بنی۔ بولی نہیں۔ اتنے میں کٹورہ اور آجھا دو بجتے آئے۔ کٹورہ نے ہنستے ہوئے آدھ گھنٹہ کی۔ اندر آؤ نا چاچا۔ بیٹو ابھی توڑی میں آیا اتنی آگلی گے۔ بازو کے پیش حلوہ کھانے کو آیا ہوا۔ کٹورہ تو پہلے بڑے کھامیاب ہوا ہے۔ کٹورہ جھک کر منسکار کیا۔ کٹورہ کے آبا ائی آئے۔ بیٹو کر گپ شب شروع ہوئی۔ میں نے کہا یہ دروازہ کھولا یہ کون کرتا ہے۔ کٹورہ کی اٹی بولی۔ پر تو کرائی ہے۔ چند روز ہو گا۔ آئی ہوئی ہے۔ آجھا بولی۔ اس کا نام ہم نے لہری کٹر کرنے رکھا ہے۔ میں نے کہا۔ یہ نام کیوں رکھا؟ کٹورہ دلا کہ ہر وقت گھر میں کٹر کر کرتی ہی رہتی ہے۔ اُسے تو کام کرنا آتا نہیں۔ کیوں ہر وقت کسی نہ کسی کے بابو میں بیان بازی۔ جھگڑنے کی باتیں کرتی رہتی ہیں۔ ہر وقت کٹر کر اور چڑچڑاہن رہتا ہے۔ دماغی لہر آتی تو ایک کمرے میں جا کر بیٹھ جاتی ہے۔ میں اس کے چال چلن پسند نہیں۔ اتنی ہی اس سے اگت لگی ہے اس نے ہم نے اس کا نام لہری کٹر کرنے رکھا ہے۔

بابوہ پھر کٹورہ اور اچھا سیٹھانی کے۔ خوشی خوشی رہنا۔ کھینا اور منہ بکر کھانا۔ کیا تمہیں اس لہری کٹر کرنے عورت کا خفیہ آتا ہو گا۔ اگر تمہیں اس لہری کٹر کرنے کی طرح اپنے آب کو پسند نہیں۔ تو آج سے ہی چڑچڑاہن چڑنا ہو گا۔

اگر جلدی غلطی ہوتی ہے پھر بھی ہم دوسروں کے سر پر ہواستہ ہیں۔ ناکامیابی پہنچے ہر اس کا الزام دوسروں پر اور اس وقت کے حالات پر رکھ دیتے ہیں۔ اگر بھی عادت رہی۔ تو ہم ہر وقت کٹر کرنے بن جاؤ گے۔ تم میں چڑچڑاہن آئے گا۔ چڑچڑاہن میں بیٹھ رہنے جیسی صورت بنانا۔

تقداری عمر سمجھنے کی ہے۔ اپنی غلطی سمجھنے پر اُسے قبول کر لو۔ ناں میری غلطی ہو گئی۔ اگر اس کو سن سیکھ گے۔ تو آئندہ تم سے غلطی نہ ہوگی۔ غلطی کو دُعا قبول کرنا سبھی لوگ کی پہلی سیرٹی ہے۔ اگر تم دوسروں پر الزام دگتے ہو گے۔ حالات پر الزام دگتے ہو گے۔ تو تقداری ترقی نہ ہوگی۔ بلکہ کٹر کر کی عادت پڑ جائیگی۔ اور چڑچڑاہن میں بیٹھ قائم رہے گا۔ اگر دنیا میں آگے ترقی کرنا ہو تو اپنی غلطی کی۔ ذہن نامہ سبلی کی۔ ساری ذمہ داری تم پر۔ ملن لو گے تو تم مزدور کامیاب ہو جاؤ گے۔ بلکہ سیرٹی نکلیں آئی۔ اس نے میں گھر گا۔ میں نے بڑھائی نہیں کر۔ اس نے میں قیل ہو گیا۔ آئندہ دیکھ کر چلوں گا۔ گھر بڑھائی کرنا ہیوں گا۔

ہم غلطہ ہوتے ہیں یا راستہ میں غلطی کے حالات کو دیکھ کر۔ لیکن ایسے ہی لوگ ہیں نہ غلطہ ہوتے ہیں نہ غلطی نہیں نہ ان میں چڑچڑاہن آتا ہے۔ یہ حالات تم نے خود اپنا لیے۔ تو تم کا سبب ہو جاؤ گے۔ اگر تم میں غلطہ، دُعا اور چڑچڑاہن آیا۔ تو ایک نہ ایک دن تم لہری کٹر کرنے بن جاؤ گے۔

لہری کٹر کرنے



تندرست پتھے [دلش کی جابج کا ایک نمونہ]

ہمارے دلش کے آیورویدک یونیورسٹی میں بہت سے تجربے ہو رہے ہیں۔ اس کا فائدہ پڑھنے والوں کو ہو۔ اور انہوں نے سب کو کہہ کر سب پتھے سطح تندرست رہیں۔ یہ بتانا ضروری ہے۔
آب کے تجربے کا جائزہ سب کو، ڈاکٹر ہیمنت جوشی، ڈاکٹر ارباضا جوشی، جوشی پتھل کا اسپتال دیرار بھیم کو مزدور اطلاق دیں۔ نیز ۱۵ زبانوں میں، ریڈیو، ٹی وی، اخبارات، تقریروں کے ذریعے، ایس ایم ایس، ای میل سے، سوکروٹھ بھارتوں تم جو تجربے حاصل کرو گے۔ سبھی کو سمجھاؤ۔ یہ دلش سیوا ہے۔

طالب علم اور پڑھنے والوں - عارفی کی دھم جل گئی تو ساری لٹکا جل گئی - تم نے دلش سیوک پر حوا - اور ہومان نو - تم جو دسیکھو گے وہ سارے گاڈ والوں کو سکھاؤ
تعلیم اور تجربے کی آگ لگا کر گاڈ کی پوری کی پوری بناؤ۔ اس سے دلش تندرست بنے گا
پتھکاروں سے گزارش - یہ معلومات دیکر سب کو بوٹیا کر دو
طالب علم، طالبات - اساتذہ کرام اور سرپرست سے گزارش -



بچوں کی تندرستی کا ایک مضمون شائع کر کے آب کے پاس بھیجا جائیگا - اسے
لاٹریری یا ٹوش لورڈ یا تختہ سیاہ پر لکھ کر بچوں کو پڑھنے کو -

مہاتما گاندھی جی کے بھاتھا - میں بچوں میں بدلاؤ کروں گا۔ آب سب ملکر
بچوں میں بدلاؤ کریں - گاندھی جی کے اصولوں پر چلو۔ اور دلش کو تندرست

उद्धर सूर्यनर
हजरी अरुमाइत हववहार
विवार ७

आ. हेमंत जोशी
डॉ. अचिता जोशी
विवार ७

बनाؤ -

پتھر ہو، سمجھو اور عمل کرو

- [1] پیدا ہوا پتھر دماغی حالت سے کمزور اور ابا چچ ہو تو اسے زندہ رہنے کی بجائے مرنا چاہیے۔
- [2] جو لگے پتھے کو جنم نہیں دے سکتی اور نہ ہی دودھ دیتی ہے۔ اس کا کوئی فائدہ نہیں۔ اس طرح جو بچہ عقل مند اور طاقت مند ہو۔ ہر وقت بیمار رہتا ہو۔ اس کا کیا فائدہ؟
- [3] زندگی میں بہت سی آفتیں پیریشائیاں آتی رہتی ہیں۔ اگر اس میں کچھ اچھی ہوں تو ہمارے۔
- [4] بڑی بڑی آفتیں چھوڑ دو۔ یہ قتل مند انسان کی نشانی ہے۔
- [5] رسول کی بچہ ہر کوئی دھڑکا ہے۔ یہاں تک رشتہ دار اور دوست احباب بھی۔ دولت مند آدمی ہی عقل مند اور پرستار سمجھا جاتا ہے۔
- [6] دنیا میں امیروں کو اپنا سمجھتے ہیں۔ اور غریبوں کو ہرایا۔ رشتہ دار اور دوست کیوں نہیں
- [7] جس کے پاس دھن [پیسہ] ہو وہ جوں نظر آتا ہے۔ جس کے پاس دھن نہ ہو وہ جوں ہو کر بھی بولتا نظر آتا ہے۔
- [8] جس کا ادنیٰ کا اللہ نگہبان ہو۔ اسے کوئی نہیں مار سکتا۔
- [9] زندگی میں ایک دوسرے کے کام آئیں والا واقعی عقل مند کہلاتا ہے۔
- [10] نصیب میں اور آفتیں کتنی ہی آتی ہیں۔ اگر آفت سے بچ سکے گا کرنا۔ جلد بازی نہ کرنا۔ وہ آدمی کبھی بھٹاوا نہیں کرتا۔
- [11] ضرورت سے زیادہ کسی پر بھروسہ نہ کرنا۔ ایسے حالات چھوٹے بچوں سے ہو سکتے ہیں۔
- [12] جو سرکار اپنے کو کمر و وقت مقررہ پر تنخواہ دیتی ہے۔ نوکرائی ہی اس کی عزت کرتے ہیں۔
- [13] روٹی پیدا ہوتے ہی مانیاب کو ٹھکر چاٹی ہے۔ بڑی ہو جائے ہر رشتہ بتانا۔ شادی کے بعد وہ شک میں ہے یا دکھ میں۔ اسی میں مانیاب کی زندگی ختم ہوتی ہے۔
- [14] جس آدمی کی عزت دوسرے کے ساتھ محبت کرتی ہے۔ اس کے گھر میں وہ عزت سانب کا پسیرا کر کے بیٹھی ہے۔
- [15] جو شخص ہمیشہ نری کنا ہے رہتا ہے۔ اسے کبھی بھی کامیابی کا پھل نہیں ملے گا۔
- [16] چالاک اور پرستاری سے دھن پر نفع حاصل کر سکتا ہے۔ ہتھیار سے نہیں۔
- [17] عقل مند آدمی کو لوگ عزت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ عقل مند نہ ہو تو کون پوچھے گا۔
- [18] دشمن اور آگ سے دور رہو اور پرستار رہو۔ اس کا ہلہ بوتے ہی فوراً ختم کر ڈالو۔ نہیں تو تمہیں تکلیف ہوگی۔
- [19] عیسیت کے وقت اپنے دوست کو اچھی صلاح و مشورہ دو۔
- [20] عیسیت کے وقت احسان کرنے والا سچا دوست ہوتا ہے۔
- [21] راجا ہو یا پر جا کر کسی کو کچھ نہ کچھ کاموں کی امید ہوتی ہے۔ اس نے دنیا آگے بڑھ رہی ہے۔
- [22] بانی کتابی گرو تو بڑی دیر بعد ملتا ہوتا ہے۔ اس طرح کسی کو کتنی ہی اچھی باتیں سمجھاؤ لیکن وہ اپنی عادتوں کو نہیں بدلتا۔

- [۳۱] • اپنا دشمن اپنے سے طاقتور ہو تو کب چپ رہو بڑا جانا اچھا ہے۔
- [۳۲] • بڑے بڑے لوگوں سے کوئی گناہ نہ کرو وہ دشمن کی چیزیں سے نہیں رہو گا۔
- [۳۳] • گھر میں ہمیشہ رہنے والا کبھی کامیاب نہیں ہوگا۔ جب تک ضرورت ہو کام دشمن سے کیجئے باہر نہ جئے۔ اور جب جائز ہو کبھی کامیاب ہو گا۔
- [۳۴] • مصیبت میں جو کام آتا ہے۔ وہی سچا دوست ہے۔
- [۳۵] • مانتا ہے جو محبت کرتا ہے۔ اُن کے کام آتا ہے۔ وہی سچا رُکاوہ ہے۔
- [۳۶] • جو خود دینے لگا کر کام کرتا ہے۔ وہی سچا ذکر ہے۔
- [۳۷] • جس سے ہر وقت سچ دلاسا ملتا ہے۔ وہی سچا غمخوار ہے۔
- [۳۸] • اپنے ایماندار تو کبھی اپنے غمخوار نہ کرو۔ اور نہ کسی سے ہونے دیں۔ اسی میں تمہاری ترقی ہوگی۔
- [۳۹] • نیچ آدمی کے خیالات پر چلنے والا راجا بھی مصیبت میں آ جاتا ہے۔
- [۴۰] • سناپ جو دودھ پلانا۔ اور بے وقوف کو نصیحت کرنا۔ یہ دونوں باتیں اچھی ہونے کی علامت خراب ہونگی۔ نقصان دہ ہوگی۔
- [۴۱] • اپنی ہوشیاری کو بھی استعمال نہ کرو۔ بندہ بڑے میں چرخ سے کوئی فائدہ نہیں اسی طرح اپنی ہوشیاری کا استعمال کرنا کوئی فائدہ نہیں۔
- [۴۲] • اپنی جان کا دشمن ہو۔ اسے مانتے ہو تو کوئی چارہ نہیں۔ یا پھر دوست ہو۔ یا مینائی یا رُکاوہ ہو کیوں نہ ہو۔
- [۴۳] • مصیبت کے وقت سچا دوست ہی اچھا ساتھی ہوتا ہے۔
- [۴۴] • خراب لوگوں کی صحبت شروع میں سنے کی طرح بدمعاش ہوتی ہے۔ لیکن وہ سایہ آہستہ آہستہ کم ہوتا جاتا ہے۔ لیکن نیک لوگوں کی صحبت شروع میں چھوٹی اور بعد میں بڑھتی جاتی ہے۔
- [۴۵] • جس گھر میں جلنے سے آگ بجھکتی نہیں ہوتی۔ جہاں پر میٹھ بول، اور خوش اخلاق کے ساتھ بات چیت نہ ہو۔ ایسے گھر نہ نہ نانا اچھا ہے۔
- [۴۶] • سچ نیک جگہ، نیک لوگ اور سچ کام کا مقابل نہ کرو دیاں پسہ دینا آخری زندگی تک نواب ہانے کا۔
- [۴۷] • کاروبار کرنے کے سوا بھل بھٹا شکل ہے۔ کہو کہ ایک ہاتھ سے تالی نہیں بچتی۔
- [۴۸] • مرد کو کامیابی دلانے والی عورت اور مرد کو جان سے مارنے والی عورت یہی ہے۔
- [۴۹] • دشمن سے چھٹکارا کرنے کے دو راستے ہیں۔ ایک تو لڑائی ہوگا اور دوسرا بھاگ جانا۔
- [۵۰] • ایک پر کر رہو۔ ایک نیلی ٹوٹ سکتی ہے۔ مگر نیلیوں کا ٹھکانا نہیں ٹوٹ سکتا۔
- [۵۱] • اگر کوئی کام اپنے پس کے باہر ہو تو باطل نہ کریں۔ شروع کے ہونے کا بول کو پر کرنا ہی انسان کی اہم بات ہے۔
- [۵۲] • غریبی کو جیسے دشت داروں میں بھٹکی بھٹکی لکیر میں رستا اچھا ہے۔
- [۵۳] • جس گھر میں ماں اور نیک عورت نہ ہو۔ تو گھر کو بھٹکے بھٹکے میں رہنا بہتر ہوگا۔

پڑھو، سمجھو اور عمل کرو

- ۱) آسمان سے گرا کھجور میں الگا۔
- ۲) نالچ نہ جائے آگنیں ٹیر لسا۔
- ۳) سوئنا کی ایک لوناری۔
- ۴) جیسا کرو گے ویسا پاؤ گے۔
- ۵) نہ نومیں تیل ہو گا نہ رادھا تلچے گی۔
- ۶) شیر اور بکری ایک گھاٹ پانی پیتے ہیں۔
- ۷) کافہذ کی تاؤ سدا نہیں بہتی۔
- ۸) چیل کے گونسے ہیں۔ فس کہاں۔
- ۹) ایک انار سو بیمار۔
- ۱۰) آیا رمضان جیسا کا شیطان۔
- ۱۱) گھر کی مرغی دلی برابر۔
- ۱۲) دھوپ کا نشتا گھر کا نہ گھاٹ کا۔
- ۱۳) دریا میں رہتا اور مگر چھ سے پیر۔
- ۱۴) دودھ کا دودھ پانی کا پانی۔
- ۱۵) بھگتے چور کی سنگوفی ہی سہی۔

- (۳۲) سوچو پہ کھا کر تلی جج کو چلی
 (۳۳) آم کے آم کھیلوں کے دام
 (۳۴) بکرے کی ماں کب تک خیر نہائیگی
 (۳۵) گھر کا بیدی لٹکا ڈھلے
 (۳۶) سانپ مرے نہ لائی ٹوٹے
 (۳۷) بلی کے غواہوں میں چھوڑے
 (۳۸) کتے موسیٰ پڑھ بیسی
 (۳۹) منہ میں دانت نہ پیٹ میں آنت
 (۴۰) رام رام چننا پیرایا سال اپنا
 (۴۱) ڈھبے کو تنکے کا سہارا
 (۴۲) کتے کی دم ہمیشہ ٹیڑھی کر ٹیڑھی
 (۴۳) بھینس کے آگے پن مہانا
 (۴۴) دور کے پہاڑ نہاے
 (۴۵) یہ منہ یہ غشور کی ڈال
 (۴۶) نیم حکیم خطرہ جان
 (۴۷) نیم متلا خطرہ ایمان
 (۴۸) ضرورت ایجاد کی ماں ہے۔

- (۱۶) اٹھا چور کو توال کو ڈانٹے
 (۱۷) چور کی ڈاڑھی میں تنکا
 (۱۸) جو گرتے ہیں وہ برستے نہیں
 (۱۹) بوڑھی گھر ڈی لال لگام
 (۲۰) حلوائی کی دکان دادا جی کی فاقہ
 (۲۱) چیل کے گھونسلے میں مانس کہاں
 (۲۲) کوڑا چلا ہنس کی چال اپنی چال بھول گیا
 (۲۳) اپنی اپنی ڈنلی اپنا اپنا راگ
 (۲۴) پیلاپ کی نانڈی جو راہ پر بھوٹی ہے
 (۲۵) چار دن کی چافرنی پھر اندھیری رات ہے
 (۲۶) مان نہ مان میں تیرا پیمان
 (۲۷) مرگئے مر ڈود فاقہ نہ درود
 (۲۸) گئے تھے غار بختوانے لٹے روز گلے پڑے
 (۲۹) مُتلا کی دوڑ مسجد تک
 (۳۰) جتنی چادر اتنی ہی پیر پھیلاؤ
 (۳۱) بے نعل میں چھتر شہر میں ڈھنڈورا

رسم درواج

• چھ آٹے ہوتے ہیں۔ یہ سارے بچہ کو انہیں سسٹل کر دے اور مصافحہ لو۔ مانیاب سنے کہا۔ اس طرح
 ہیں۔ ان کے قدموں پر گرہ چھارے۔ جلتے دونا۔ ساں دلی۔ بھون کو اس طرح تسلیم دینا
 ضروری ہے۔ اب تم بڑے ہو گئے۔ یہ طریقہ تھیں اچھے نہیں لگتا ہوگا۔ دیکھ کر چڑھ چڑھیں آیا ہوگا
 مگر یہ رسم درواج باب داد سے چلتے ہیں۔ آج ہی جہارے مانیاب ان سے بڑوں کو سلام
 کرتے ہیں۔ یا انوں پر پوسہ لیکر دے مانتے ہیں۔ اگر راستے میں اساتذہ کرام یا معاملات
 ملے ہر آج بھی ان کے شاگرد سلام کرتے ہیں۔ مصافحہ کر کے انوں کو پوسہ لیتے ہیں۔ ہنوز
 ہیں منسکار اور پاؤں پر چمک کر ان کی عزت کرتے ہیں۔ مندروں میں جا کر بھاری کو منسکار
 کرتے ہیں۔ مندروں میں بھی جوتی کو منسکار کر کے جس کے قدموں پر گر رہے ہیں۔
 بصارت دیش میں ہر مذہب کے لوگوں کو تسلیم دی جاتی ہے۔ اتر دیش کی جانب
 توڑا سا جھک کر منسکار کرتے ہیں۔ کہیں صوڑوں میں داہنا ہاتھ جھکا کر پاؤں تکسہ جلتے
 ہیں۔ جنونی جھٹھے میں منسکار کیا جاتا ہے۔ بڑوں کو جھٹھے سے پکارتے ہیں۔ اور
 چھوڑوں کو جھٹھے سے پکارتے ہیں۔ ایسے رسم و رواج سے اس شخص کو عزت کی نگاہ سے دیکھ
 جاتا ہے۔ ہمارے بزرگوں نے جو رسم و رواج کئے ہیں۔ اُسے بدلنے سے بھاری ساری برائیاں
 دور ہو گئی۔ انوں سے پتھہ کام ہوتے ہیں۔ اور دس کو خوشی نصیب ہوتی ہے۔ تھارے مانیاب
 رشتہ دار، بڑے اور دوست، احباب تھارے کھانے پینے کا مول کی غلیاں منہ حلوہ کیلے جلتے

ہیں۔ اُس کا غصہ کبھی آتا ہوگا۔ لیکن جو اپنے جال چلن اوروں کو پسند نہ ہوں۔ تو سماج
 اس کو قبول نہیں کرے گا۔ مان لو۔ اگر سماج تمہارے جال چلن پر ناز کرے گا۔ تو سب کو بھاری
 کھسائی ہے۔ تم کتنے ہی جانکار ہر شیار ہو اگر سماج کو تمہارے رسم و رواج پسند نہ ہوں۔ تو بھاری
 جانکاری اور ہوشیاری پر اجالا نہ ہوگا۔ اندر میں رہو گے۔ پرانے زمانے میں مانیاب اپنے
 بچوں کو استاد کے گھر بھیجا کرتے تھے۔ دیکھتے ہیں رہتے تھے۔ یہی کھتے تھے اور سوتے تھے۔
 اور کام بھی گھڑی کی انگلی کی صفائی کرنا۔ برتن ماہیتا، نری یا کوش سے پانی لانا۔ جھگڑے کو دیکھ
 توڑ کر لانا۔ جانوروں کی صفائی۔ انہیں پانی پلانا۔ گھاسی بکھلانا۔ اس کے ہوا استاد کی تعلیم
 اور رسم و رواج کا خیال رکھا جاتا تھا۔ جب بچے بڑے ہر جلتے تو سنسار میں استعمال ہونے کے
 کام اور رسم و رواج کے مطابق جال چلن کا طریقہ دے دو انہیں بڑوں میں خود بخود آ جاتی تھیں۔
 اب زمانہ بدل گیا ہے۔ سماج میں رسم و رواج، رہن رہن، لباس، اخلاق میں بڑا
 بدلاؤ آ گیا ہے۔ تعلیم کے طریقے بدل گئے۔ لڑکے لڑکیاں اپنے خاندان میں وہ کہ تعلیم پانے لگے
 ابی رسم و رواج اور جال چلن کی خاص تعلیم نہ جیتے پر یہ خراب ماحول بنا ہوا ہے۔
 سماج میں ہر نہ دلہ مشکلات سیما گھر، فی وی، ڈور درشن سے ہو رہے ہیں۔
 ان سب کا اپنی زندگی میں خیال رکھنا ہوگا۔ اپنے مفاد کیلئے اچھا چاہو کرتا، زبان چال چلن
 لباس اور رہن رہن کا، مانیاب، بھائی ہیں، گو کہ بڑے لوگ، استاد تھیں ایک اچھا
 اور نیک راستہ بتائیں گے۔ اور غلیاں کھارے میں منہ حلوہ کا راستہ بھی بتائیں گے۔
 لہذا ان کے رسم و رواج اور جال چلن کے طریقوں پر چلو گے۔ تو تم ہزار کامیاب رہو گے

جادو کی ڈربیں

پیارے بچو، دنیا میں سکھ دیکھو جو کہ دھن کے برابر لیکن دھن کے برابر کے برابر
جب سکھ آتا ہے گویا توڑی دیر حلا رہ کر چلا جاتا ہے۔ مگر ایک دھن ایک پہاڑ کی طرح
یعنی بہت دیر تک رہتا ہے۔ ہر آدمی کے سوج بھار ہر سکھ دھن بڑا چوڑا معلوم ہوتا ہے۔
تمہارا سنگ الگ فیصلوں کی بجائے جادو کی ڈربیں ہوتی ہے۔ ڈربیں کے ایک طرف دیکھو
مسلما ہوگا۔ تو جوئی چیز بڑی معلوم ہوتی ہے۔ اور دوسری چیزیں نزدیک دکھائی دیتی ہے۔
اور دوسری جانب سے دیکھیں تو بڑی چیز بھوتی معلوم ہوتی ہے۔ اور نزدیک کی چیز دور کی
معلوم ہوتی ہے۔ یہ چیزیں اسی حالت میں ہوتی ہے۔ کیونکہ ہمیں کبھی جھوٹی یا بڑی
یا نزدیک کبھی دور نظر آتی ہے۔ یہ ڈربیں تم کیسے پرکھتے ہو اس پر منحصر ہے۔
لاستے ہر رنگ دھواں، بے نیل چمک پینے، خوب ہیں، بھوک دہلیں سے بھی کھتے
غریب بچے ہنستے کھیلتے نظر آتے ہیں۔ انہیں دھن سے زیادہ سکھ نظر آتا ہے۔
دوسری طرف آسکریم پانے کیلئے یا طرح طرح کے رنگوں کی آسکریم پانے کیلئے مالداروں
کے بچوں دیکھا ہوگا۔ یا اپنے مطابق طرح طرح کے رنگ دار کپڑے نہ ملنے پر ان
بچوں کا رونا دھونا دیکھا ہوگا۔ غریب بچوں کو پیٹ بھر کھانے کی خوشی نہیں اور نہ ہی
کپڑے پہنے کی تمنا۔ دھن اور سکھ کو جوڑے بڑا اور بڑے سے چوڑا کرنے کی ڈربیں
آنکھوں سے نظر نہیں آتی۔ مگر ہر ایک کے دل میں ہے۔ اس لئے ہمیں ملنے والا دھن سکھ

جادو کی ڈربیں



سچا دوست

میری اُدھ چنڈو کا چانک ایک شادی میں دوستی ہو گئی۔ میں ۱۴ برس کا اور چنڈو ۱۶ برس کا تھا۔ میں ایس ایس سی میں پہلی مرتبہ اور چنڈو نسری بار بیٹھ رہے ہیں۔ چنڈو دوسرے علم ریاضی میں نل ہوا تھا۔ میں نے کہا چنڈو تو کس جماعت میں پڑھ رہا ہے۔ اسکا کہنا تھا۔ کہ چنڈو کی آنکھوں سے آنسو نکلنے لگے۔ یہ دیکھ کر مجھے ڈاڈکھ ہوا۔ میں نے کہا۔ اوسے علم ریاضی کتنا آسان معلوم ہے۔ تو ابھی میرے ساتھ وہ کرپڑھائی کر۔ اس سال چنڈو کامیاب ہوگا۔ اسکا کہنا تھا۔ چنڈو نے میرے ساتھ زور سے پکڑ لیا اور سر کاٹھنے پر لٹک کر پچھلے مارٹا ہوا رومنے لگا۔ اور دیر لگا اگر اس سال بھی میں ناکامیاب ہوا۔ تو مابناپ فوب ڈائیں گے۔ دوستی بھی مجھے خدشہ نہیں کہ اور تو مجھے قریب ایسا ہے۔ یہ ہماری دونوں سے دوستی کی ابتدا شروع ہوئی۔

چنڈو پڑھائی کرنے لگا۔ چنڈو ہوشیار تھا۔ چنڈو کے آبا بھائی لگا کر مر گئے تھے۔

پندرہ گھوڑوں کو سمیت کاپیہار ٹرسٹ پڑا تھا۔ چنڈو کی ناکامیابی پر اسکی ماں اور بہن بروقت پورا بھلا ہتھی تھیں۔ مگر کے حالات، باپ کی موت، گھر میں جھگڑے جبکی وجہ سے چنڈو کا دل بڑھائی میں نہیں لگتا تھا۔ چنڈو ہنرمند تھا۔ بیڈ میٹ، ٹینس، کرکیٹ، تیرنا، گانے گانا یہ سب اچھی طرح کیا کرتا تھا۔ انگریزی پڑھنے کا برا شوق تھا۔ مجھے بھی سال بہر میں اچھی طرح سے انگریزی پڑھنا سکھایا۔ دونوں ایس ایس سی، کامیاب ہوئے۔ وہ انجینئرنگ اسکول گیا بھر میڈیکل میں گیا۔ چنڈو کمیل میں، انڈیا میں، تیسرے میں نل آئے ہر کافی انعامات اور

کی جانچ میں خود کرتا ہوگی۔ تمہاری ڈیر میں نہیں تیار کرنی ہوگی۔

جنگ جیت سنگھ

دنیا جسے کہتے ہیں۔ جادو کا گھسٹو نا ہے۔

جل جائے تو مٹی ہے۔ کھو جائے تو سونا ہے۔

مطلب ہے۔ اس دنیا میں جو چیز ملتی نہیں اسکی قیمت سونے کے برابر ہے۔

اور جو چیز ملتی ہے۔ وہ مٹی کے برابر ہے۔

اگر تم نے سوچ لیا۔ کہ شکوہ دکھ کا ناپ تول کر سیکھتے تمہارے دل کی ڈیر میں کافی ہے

اور یہ دل کی ڈیر میں تم تمہارے کر سکتے ہو۔ تمہیں سمجھنے کیلئے میرا زور دقت ہے۔ کبھی بھیار سوچ نہیں سکتے ہو تو کاغذ اور پینسل لو۔ اور فہرست بنانے کی کوشش کرو۔ کہ کوئی چیز نہ ملے پھر کتنا دکھ ہوتا ہوگا۔ تمہاری زندگی میں نہ کہ اور شکوہ کی اچھا نیاں اور ہلکیوں کی فہرست بنا کر دیکھو۔ تمہارے دوست سے تمہیں کتنا شکوہ یا دکھ ملتا ہے۔ یہ ساری شکوہ دکھ کی باتوں کو پورا ٹٹول لو۔ کہ تمہارا شکوہ صبح ہے یا دکھ یہ تمہاری دل و دماغ کی ڈیر میں سے دیکھو۔ اسی میں تمہیں خوشی ہو، خوشی نصیب ہوگی۔

اردو: ہمایون
ہجری: ۱۴۱۲ھ
طبی: اسلمیل وولار
۴۰ دیکھار

ہندی: हेमंत ओझा
ڈاکٹر: ہیمنت اویشی
۴۰ अचिता ओझा
ڈاکٹر: ارجونا اویشی
۴۰ دیکھار

ترقی کیلئے اپنا جہنم

چھوٹی بچی متلائی اپنے دودھ پیتا بھائی کے ساتھ اپنے مائنانا بک کیکر دو اخلنے آئی تھی۔
جھوٹے بھائی کو دوا پینے کے بعد متلائی نے ڈاکڑ سے کہا۔ ڈاکڑ صاحب مجھے بھی دوا دو! کیوں دون
بیٹی؟ میں کالی ہوں مجھے گور این پرنا ہے۔ ٹی وی تو گور سے بن کا جابون کھاتا تھا۔ استعمال
کرتا۔ مگر ابھی بچی کالی ہوں۔ متلائی اب سمجھ رہی ہوگی ہے۔ اُسے جو میں نے کھلایا ہے۔ وہ سب
کیلئے ہے۔ ڈاکڑ بولے۔ کالی جڑی ہر ماں کا کون اثر نہیں پڑے گا۔ قدرت سے جو بھی رنگ
دیا ہے۔ شکر حان لو۔ اسیں نیچا بن ہونا نہیں چاہیے۔ رنگ سے تمہاری ترقی میں کوئی دخل
نہیں آئیگا۔ اگر کالے ہیں تو سمجھ کر ہر دل سے تو تمہاری زندگی میں ترقی کا کوئی راستہ نہیں۔
ہر دیش کے لوگوں کے رنگ دیگر باتیں الگ الگ ہیں کوئی کالا، کوئی گورا۔ کوئی اونچا
کوئی ٹھگنا، کوئی ڈیلا، کوئی موٹا، کسی کی ناک، بہنی، کسی کی نوکدار، کسی کے بال گھنگھرے
کسی کے سادھے، یہ ساری باتیں آیا و اجدا کے زمانے سے چلی آرہی ہیں۔

جہانی رنگ سے تمہاری ترقی میں روکا دھڑ نہ آئیگی۔ آج کلے رنگ کے
لوگ دنیا میں ترقی کی منزل پر پہنچ چکے ہیں۔ سنگیت، کھیلوں میں، پڑھائی میں
اونچے مقام پر چلے گئے ہیں۔ تم فکر کیسے آ رہے ہو۔ اس سے بہتر تمہارے چال چلن کیسے ہیں کسی
ترقی کی جا رہی ہے۔ اسپر لوگوں کے درمیان تمہاری عزت بڑھ گئی۔

ہم ہیں ویسے ہیں۔ مگر تم کو آگے بڑھنے کیلئے سوچنا ہوگا۔ ایسا ماسلونا
نہیں نہ کہا ہے۔ یہاں کیلر نام کا شخص اچھا تھا۔ اندھی ہونے کے باوجود دنیا میں اپنا
نام کھایا۔ ناگپور میں ۹۵ ابا بیج ہو کر بھی مشرقی ایشیائی نے اعلیٰ تعلیم حاصل کی۔

تھے ملے۔ وہ کلاس میں سب بچوں کا مائٹر بننا۔ اور بچوں کی انجی کا مہر بننا۔
اگے اسکول ٹیچر کا لالہ لالہ عالمی سلم اور سب بچوں پیارا بن گیا۔ اُنکی آگے کی ترقی
سے وہ اب امریکہ میں اپنے گھروالوں کے ساتھ رہا ہے۔ یوں تو بہت ہی دوست ہیں
مگر جزدو جیسا دوست ملنے سے مجھے انگریزی میں کامیابی، کیلئے کا شوق یہ سارے ہنر مجھے ملے
دوستی سے جزدو کے دل پر گزرد ہونے زخم دھل گئے۔ جزدو اس طرح آگے بڑھے گا۔ یہ
اُس کے گھروالوں اور خاندان والوں کے خواب ہیں بھی نہ تھی۔ میری دوستی سے مجھے بھی
بہت کچھ مل گیا۔ ہم دونوں میں محبت، بھائی چارگی و اور ایک دوسرے کا میل کر رہنا۔
کبھی سرچا بھی نہ تھا۔ ماں کی گرد میں پھر المیناں سے رہنا ہے۔ وہی حال دوستی میں
گزرنا ہے۔ شکوہ دکھ میں کام آئے والے دوست۔ دوستی میں نہ مانگتے ہونے بھی مدد کی بڑی
قیمت ہوتی ہے۔ یہ وعدے ہم کو کیا ملیگا؟ کتنا ملیگا؟ اس خیال سے سچا دوست، سچی
محبت کی امید نہ کرنا۔ اگر اس کا خیال بھی ہوا تو دوستی میں دراڑ پڑ جائیگی۔ اور دوستی نہ رہیگی
پیارے چوٹے چوٹے بچوں میں تم نے اپنے دوست سے مدد لی ہوگی۔ عمر بڑی ہونے کے بعد۔
تمہیں جو مدد ملی تھی اس کا حساب کتاب کرنے لگے۔ اُس نے ایسا کیا تو میں ویسا کروں گا۔
اُس نے مجھے یہ دیا تو میں اُسے وہ دوں گا۔ اُسے میں وہ چیز دی مگر اُس نے دوبارہ مجھے کچھ
نہیں دیا۔ اس سے تمہیں تکلیف ہوئی ہوگی۔ ابھی نہیں سوچ چکا کہ کرنا ہوگا۔ اس سوچ کو
آگے کیسے کرنا ہوگا۔ دوسرے سے مدد کی امید نہ کرتے وقت اُسے تم کی طرح مدد کرے گا۔ وہ کوئی دفت
اُس سے ملنے کی امید نہ کرو۔ اُس سے نہیں سکون ملے گا۔ محبت بڑھے گی۔ اور سچی دوستی قائم ہوگی

رادھا پور ڈے نامی جوان لڑکی ایم ایل تک تعلیم حاصل کر کے سائنس کے کاموں میں لگی ہوئی ہے۔ تکلیف اور مصیبت کا مقابلہ کر کے آگے بڑھنا ہوگا۔ یہی ایک ترقی کا راستہ ہے۔ اور اس میں غرور کا میاں حاصل ہوگی۔

میاں بھو! تمہیں اب بڑا ہونا ہے۔ تم اس دیش کے شہری ^{महारीक} بنو گے۔ اگر تم نے ہمت باندھی، مشکل راستوں کا ڈرٹ کر مقابلہ کیا۔ توجان و تم غرور اپنی منزل کو پاؤ گے۔ اپنے جسم کی جڑی کا رنگ، اپنی اونچائی یا گھنگھور دلہال یا ابا بیچ کو ترقی کے راستے پر لڑائی لگاؤں نہیں آئے گی۔ تمہارا دین بہن تمہارے حال چلے، تمہارا لوگوں سے ملنا جلنا، ان باتوں کو دیکھ کر لوگ بہمان جائینگے لہذا پیارے بھو! اپنے آپ کو کمتر نہ سمجھو، کسی عیب پر خیال نہ کرو۔ ہمیں صرف اپنی ہمت اور حوصلہ افزائی کے ساتھ آگے بڑھنا ہوگا۔ انشا اللہ فتح کی منزل تمہارے قدموں کو غرور چھوئے گی۔

मराठी तुम उच्च वर्गात

हजी असल हवलदार
विरार ५०

डॉ. हेमंत जोषी
डॉ. अमिता जोशी
विरार ५०

انمول باتیں

۱) خوشی کے وقت اور مصیبت کے آخری وقت بھلائی دینے والا سچا رشتہ دار اور دوست کہلاتا ہے
۲) دوسرے کی عورت پر یا کسی کی دولت پر بُری نظر رکھنے والا سچ مقلد ہوتا ہے۔
۳) جہاں عزت نہیں، پیٹ نہیں بھرنا، تعلیم کا انتظام نہیں، رشتہ دار نہ ہوں۔ ایسے دیش کو الوداع کرنا ضروری ہے۔

۴) عقل مند آدمی مصیبت سے گھبراتا نہیں۔ ختم ہوئی چیزوں کا احساس اور دکھ بھی نہیں کرتا
۵) نیچے نیک لوگوں کی صحبت سے ترقی ہوتی ہے۔ ادا بُرے لوگوں کی صحبت سے ادھر وارہ جاتا ہے
۶) قانون سب کیلئے یکساں ہوں۔ غلطی ہونے پر راجا کو بھی سزا دی جائے۔
۷) بُری نظر رکھنے والی عورت، دھوکہ دینے والا دوست، اٹل بولنے والا لڑکے دھوکہ دینے والے ہوتے ہیں
۸) سچا آدمی ہر وقت سچائی کے اصولوں پر قائم رہتا ہے۔

۹) زندگی یہ نری کے پہاڑ کی طرح آگے بڑھتی رہتی ہے۔ پیچھے نہیں آتی۔
۱۰) ہر کام وقت، منہ پر کرنا چاہیے۔ نہیں تو اُسکی قیمت گٹ جاتی ہے۔
۱۱) جلد بازی میں کام نہ کریں۔ سچ بچار نہ کرنے والا مشکل میں پڑ جاتا ہے۔ سچ سمجھ رکھنے والا انسان ہمیشہ کامیاب ہوتا ہے۔

۱۲) شکہ اور دُکھ انسان کی زندگی میں لگا ہوا ہے۔ اُسے کامیابی کے ساتھ پورا کرنے والا انسان کامیاب ہو سکتا ہے۔

جای اِسماعیل مولدار
دیوار دیست

علم کی اہمیت

होती है शिक्षा का महत्ता
विद्यया च महत्त्व

یہاں پر جو اہمیت حاصل کرنا ہر مرد و عورت پر ضروری ہے۔ شکم مادر سے منہ لیختے والا انسان لامعلم ہوتا ہے۔ وہ ماں کی آغوش سے لیکر لڑکی آغوش تک وہ کچھ نہ کچھ سیکھتا رہتا ہے۔ کبھی اپنے والدین، بزرگوں سے، رشتہ داروں سے اور پڑوسیوں سے کچھ نہ کچھ حاصل کرتا رہتا ہے آگے چل کر وہ مدرسے کی دیپتیر پر قدم رکھتا ہے۔ تو اس تلامذہ کی طرف سے زلیو پر علم سے آراستہ ہر کو انسان بننے کی کوشش کرتا ہے۔ اگرچہ تعلیم کا یہ سلسلہ جہاں ختم نہیں ہوتا۔ کیونکہ تعلیم حاصل کرنے کیلئے عمر کے حدود کی کوئی قید نہیں ہوتی۔ بلکہ یہ سلسلہ بچپن سے بڑھاپے تک چلتا رہتا ہے۔ تنہا تو اس بات کا ہے کہ ہر انسان زلیو پر علم سے آراستہ ہو۔

قدرت نے عقل سلیم عطا کر کے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ علم انسانی عقل کے ان گوشوں کو متور کر رہا ہے۔ جسکی بدولت وہ ادنیٰ سے مٹی کے ذرے کی جھلنے علم و ادب کی دنیا کا چاند ستارہ بن جاتا ہے۔ آفتاب کی طرح آسمان پر جگمگاتا ہے۔ ساتھ ہی اُس کے طور اطوار، سوجھ بوجھ، رکھ رکھاؤ، چلی چلن، لڑنے کے انداز میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ اس میں انسانیت شرافت، ایمان داری اور وفاداری، حقوق و فرائض کی شناسائی، سچائی و صداقت کی اہمیت، خود داری اور خود اعتمادی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ مانتا ہے، بھائی ہیں، استاد، بزرگوں اور بڑوسیوں کی عزت کرنے لگ جاتا ہے۔ اس کے اندر کی جمالیات اور جوا نیت منہا ہو جاتی ہے۔ کیا خوب کہا ہے۔

ادب سے ہی انسان انسان ہے۔ ادب جو نہ سیکھے وہ جواں ہے۔

علم کے بارے میں جتنا بھی کہا جائے کم ہے۔ علم وہ زلیو ہے۔ جسے پہننا ہر انسان کا فرض ہے۔ علم وہ ایسا ہے۔ جسے پہن کر انسان کو کبھی احساس کمتری محسوس نہیں ہوتی۔ علم وہ عبادت ہے۔ جسے ہر مذہب، ہر قوم ہر ملت کا سامنے والا کر سکتا ہے۔ علم وہ خزانہ ہے۔ جسے ٹھنڈا کسی رہزن کے بس کی بات نہیں۔ علم وہ طاقت ہے۔ جس کے آگے دنیا

سر بخود ہوتی ہے۔ علم وہ آگ ہے۔ جسے تیک کر انسان کنڈن بن جاتا ہے۔ علم وہ روشنی ہے جو ظلمت کے اندھیرے کو زنگی جاتی ہے۔ علم وہ تاج ہے۔ جسے پہنے والا عالم و فاضل، عاقل و دانشور کہلاتا ہے۔ علم وہ راستہ ہے۔ جو ہر منزل پر کامیابی ہی کامیابی عطا فرماتا ہے۔

اس لئے آؤ پیادہ بچو، دینش کے نہ بنالو ہم سب میل کر ہر درگاہِ معرفت سے دھکیں۔

زنگی ہو میری پر دلے کی صہرت یارب

علم کی شمع سے سو بجی، کو محبت یارب



امتحان کا تناؤ

انسانی زندگی میں تناؤ درجہ ہے اور انسان سیولٹس سے مہرے تک یہ پریشانیاں کسی نہ کسی درجہ سے ہوتی رہتی ہے۔ اس تناؤ سے کسی کو بھی بچھٹکار نہیں۔ کوئی بھی شخص اس پریشانی کا ڈٹ کر مقابلہ کرتا ہے۔ وہی زندگی میں کامیابی حاصل کرتا ہے۔ لیکن کوئی آدمی اس تناؤ کا مقابلہ کافی دیر گزرنے پر ہی نہیں کر سکتا وہ آدمی دماغی اور جسمانی سے ختم ہو جاتا ہے۔

تناؤ کیلئے - زندگی میں اپنے جسم کو الگ الگ ٹریلے سے ملے دلی پریشانیاں۔
تناؤ دو طریقے کا - پہلا طریقہ - جو آدمی اپنے غما کیلئے ناکرنا ہے۔ اس سے اس کو فائدہ پہنچتا ہے دوسرا طریقہ - آدمی کے ناکر کرنے کی طاقت کم ہوتی ہے۔ اس نے تناؤ زیادہ دیر تک نہیں رہتا۔ لیکن اگر یہ پریشانیاں بہت دنوں تک رہی تو پھر اس آدمی میں الگ الگ بیماریاں نظر آتی ہیں عمر کے ۱۰ سال سے ۳۹ سال کے درمیان بچوں کی جسمانی، دماغی، اور خیالات کا بدلاؤ ہوتا ہے ایسی دوران ۱۰ دیں، ۱۲ دیں کے امتحانات ہوتے رہتے ہیں۔ آج کی کھیلوں کے - تقریروں کے - مقابلے میں زوروں سے چلتے رہتے ہیں۔ اس دوران بچوں کے دماغ بہت تناؤ پڑتا ہے۔

امتحان کے تناؤ کے اثرات - سینہ دھڑکنے لگنا - گھبراہٹ کی جسمی حالت، بھوک کی کمی، ٹھوس ہونا - ہمیشہ ہمیشہ پیدائش کو جانا - سنا اس صاف نہ ہونا - پیٹھ درد ہونا - چڑچڑاہٹ - آنا - اکبلا ہونا - ایک ہی کام پورا نہ کرنا - دیگر دماغی تناؤ پیدا ہوتے ہیں امتحان کے دوران تناؤ کی وجہ - الگ الگ ربیعہ والا خاندان - ملازمت پیشہ والدین

دعا
Prayer

دب پر آتی ہے دعا میں کہ تمنا میری
زندگی شمع کی صورت ہو نہ لانا میری
دور دنیا کا میرے دم سے غمیزا ہو جائے
ہر جگہ میرے چمکنے سے اُجالا ہو جائے
ہو میرے دم سے پریمی میرے وطن کی زینت
جس طرح پھول سے ہوتی ہے چمن کی زینت
زندگی ہو میری پر دل کی صورت یا رب
علم کی شمع سے مجھ کو عبادت یا رب
ہو میرا کام غریبوں کی عبادت کرنا
درد مندوں سے، صیغوں سے محبت کرنا
میرے اللہ بُرائی سے پھانسا مجھ کو
نیک جو راہ ہو اس رو پر چلانا مجھ کو



کے سبب وقت کی کمی - والدین کا بچوں سے زیادہ سے زیادہ اُمیدیں وابستہ ہونا - بچوں کی صحتی - دماغی کمزوری کے اثرات - ہوشیار بچوں نے زیادہ سے زیادہ اُمیدیں رکھنا - اور امتحان کا ڈر پیدا کرنا - اسکی جیلوہ میل ہونے کا اثر بتاتے ہیں - اسی وجہ سے بچوں کے دماغ کا تشاؤ حد سے زیادہ بڑھتا ہے - بچوں نے خیال رکھنا ہے کہ سال کے شروع ہوتے ہی ترتیب اور طریقے سے پڑھائی شروع کریں - اور سالانہ امتحان کی تیاری مکمل کر لی - تو پھر امتحان کا تشاؤ نہ رہیگا -

تشاؤ ختم کرنے کا علاج - اپنے آپ پر عبور نہ رکھو - اگر امتحان کی پوری تیاری کر لی ہو تو فکر کرنے کی ضرورت نہیں - مشکلات کا سامنا کرو - ضرورت پر دوستوں اور استاد کا سہارا لو - کوئی بھی باتیں دل میں چھپا کر مت رکھو - جس شخص پر مکمل عبور نہ ہو اس سے مل کر اپنا دل من پلکا کر لو - سب باتیں اپنے قبضے میں رکھو - اس وقت کے حالات میں امتحان بہت اہم مسئلہ ہے - یہ اپنی زندگی کا اہم جز ہے -

کچھ نکتے - سب سے پہلے پڑھائی کا ٹائم ٹیبل بنالو - جس سے وقت پر اور بغیر پریشانی کے پڑھائی ہوگی - امتحان کے آخری وقت میں پڑھائی کا اعادہ نہ کریں - اس سے تپیں مکمل ہو کر دماغی تناؤ کم ہوگا - پڑھائی کے درمیان تھوڑا سا آرام یا کھیل ہو - اس سے دماغی تکان نہ ہوگی - جب پڑھائی میں جی نہ لگتا ہو تو تھوڑا آرام لو - مقررہ غذا سے دماغی قوت بڑھتی ہے - وقت معززہ پر ورزش کرنے سے دماغی تکان کم ہوتی ہے - اور خوب نیند آتی ہے -

امتحان کے دوران تناؤ بیز خیال - امتحان کے دوران تناؤ کم کرنے سے ہو رہا ہے - جاننا ضروری ہے - تناؤ کو دور کرنے کیلئے آسان نکتے استعمال کرو - تناؤ کو دور کرنے کیلئے اپنے خیالات کو تبدیل کرو -

امتحان کا تشاؤ کم کرنے کا طریقہ - امتحان چلنے کیلئے ۱۰۰ ہضم کرنے کیلئے سخت غذا نہ کھاؤ - ۱۲ خوب زیادہ غذا نہ کھاؤ - سستی پر جان بچاؤ ۲۰ چلنے کا کافی کا استعمال نہ کرو ۲۱ امتحان سے پہلے شب میں دیر سے مت کھاؤ ۲۲ امتحان سے پہلے شرب میں دیر تک نہ جاؤ - ۲۳ امتحان کے روز صبح سویرے سیر و تفریح کو جاؤ - ۲۴ پڑھائی کا نیا اعادہ نہ کرو - ۲۵ پڑھائی کے باوجود کوئی چرچا نہ کرو ۲۶ پہلے سال کے سرالامات کا ذکر نہ کرو ۲۷ امتحان میں چلنے سے پہلے ضروری سامان بیلیم یا نہیں جانچ لو ۲۸ امتحانی مرکز پر امتحان سے آدھ گھنٹہ پہلے چلے جائیں ۲۹ امتحان کے پہلے بیت الامناع سے غریغ ہونا ضروری ۳۰ امتحان کے نمٹنے کی باتوں کا خاص خیال رکھیں ۳۱ امتحان کے دوران پیشہ خوش رہیں -

امتحان ہال کے باہر - ۱۰ اپنا سٹمبر امتحان دینے سے پہلے جانچ لیں - ۱۱ خوف سے سینہ نہ کھک ڈھک کر تنگ کی ایسی گفتگو نہ ہو - ۱۲ دل خیر نہیں ہے مہر نہ کریں - ۱۳ پڑھائی کو سب کی ہے - ۱۴ میں جوانی کا سال اپنی طرح اور پھر اور کھو گیا - کامیاب ہو سکتے ہیں آ یا ہوں -

امتحان ہال میں - ۱۵ اپنی بیٹھنے کی سٹ پر پر جانچ لو ۱۶ جوابات دینے سے پہلے ضروری سامان اپنے ساتھ رکھو ۱۷ سرالامات کی کاپی ساتھ ہی آئے اپنی طرح پڑھو - جو سال آسان ہو اسے پہلے حل کرو - ۱۸ آخری دس منٹ جوابات کے اعادہ کیلئے رکھو - ۱۹ ذہن دیکھنے کی بجائے اہم باتیں سمجھو ۲۰ اعصاب کا خیال نہ کرو - ۲۱ جوابات اس طرح لکھو جو اسے اپنی طرح پڑھ سکے ۲۲ جہاں تک پڑھ سکے خوش مذاک -

سرپرستوں کو ہدایت - ۲۳ بچوں میں تناؤ کم کرنے کا خیال رکھو ۲۴ تم خود خوش رہو ۲۵ بچوں سے اپنی اُمیدیں رکھو - ۲۶ بہت غم نہ کرو کامیاب ہونا چاہیے ایسا مت کہو ۲۷ دوستوں پر

جواب - ماننا ہے کہ امیدوں کو اپنے اچھے کردار کیلئے کرو۔ اس سے تم امتحان میں اؤر اپنی زندگی میں کافی ترقی کرو گے۔ اگر تم اپنی زندگی کے اچھے کردار کو کوئی نہ لے۔ اور ماننا ہے کہ امیدوں کو لیکر رہ گئے۔ تو تم نعمان میں رہو گے۔ تم دل لگا کر پڑھائی نہیں کرو گے۔ اگے کیا ہو گا اس پر خیال دوڑنا ٹھیک نہیں۔ دوسرے تہذیب مستقبل کے سنوارنے میں تمہارے کیا کیا امیدیں رکھیں گے۔ یہ سب بھول جاؤ۔ تمہیں اپنے بارے میں کیا کیا امیدیں رکھنا ہے۔ یہی سوچ لو کہ اہل کرو۔

سوال - مجھے امتحان میں ناکامیابی ہوئی۔ تو کیا ہو گا۔ اس کی مجھے ہر وقت فکر ہے۔ کیا کروں؟
جواب - اگر امتحان میں ناکامیابی ہوئی۔ تو دل کو کمزور نہ بناؤ۔ ناکامیابی کو اپنی بیوی سمجھو یہ کیوں ہوا۔ اس کے بارے میں تمہیں سوچنا ہو گا۔ اور نیا راستہ نکالنا ہو گا۔ امتحان میں ہر سوال کے جوابات اطمینان سے لکھو۔ امتحان میں جتنے نمبر حاصل کرنا سوچیں اگر کم نمبر بھی ملے تو آئندہ احوال راستہ تلاش کرو۔ جس سے تمہاری ترقی ہو۔

سوال - میں اپنے دوستوں سے زیادہ پڑھائی کرتا ہوں۔ پھر بھی اُن سے مجھ سے زیادہ نمبر ملتے ہیں اس سے میں ناامید ہوتا ہوں۔ کیا کروں؟

جواب - ہر طالب علم کی سوچ الگ ہوتی ہے۔ ہر نامہ اپنی طریقت سے پڑھائی کرتا ہے۔ دوسرے کے مقابلے میں اپنا مقابلہ نہ کرو۔ ہیں کس مضمون میں کم نمبر ملتے ہیں۔ اسکی جانچ کرو۔ اور اس کی کیا وجہ ہے تلاش کرو۔ اپنے لکھنے کا انداز مدھارنا غوری ہے۔ حروف صاف ستھرے اور اچھی لکھائی ہو۔ خود کی بڑائی نہ ہو۔ ناامید ہونا پسندائی کی نشانی ہے۔ اپنے آپ پر مکتل ہو کر سر رکتو۔

کے مقابلے میں قلم مت کرو۔ کامیابی ناکامیابی میرے سر رکتو رہی۔ بچوں سے محبت رکھو۔ بچے جو چیزیں لکھیں گے انہیں دوری بچوں کو ہمیشہ مع دلاسار دلو۔ بچے کے استاد سے ہمیشہ صلح مشورہ لو۔ سرپرستوں سے ٹال مٹول کرنا۔ ہر وقت بچے کے پیچھے نہ لگو۔ کامیابی ہر وقت ہر بار امت کرو۔ ہر بچے سے ضرورت سے زیادہ امیدیں نہ رکھنا۔ بچے کے پیشے میں یا اس کے فوری کام میں دخل مت دو۔ تمہارے میں چرچہ ہوا ہے۔ ہر بچے کو مدت سکھاؤ۔ بچے کی عقلی یا امتحان کی ناکامیابی پر اسے زور نہ ڈالو نہ مارو نتیجہ اٹھ لکھتا ہے۔ ہر بچہ کو چھوٹے بچے کے ذہن پر مت لاؤ۔

امتحان کی وجہ سے فوری طور پر بچے کو سرپرست کو شادا کا اثر پڑتا ہے۔ اگر سرپرست نے اپنا شادا بچے پر ظاہر نہ ہونے دیا۔ ہر وقت بچے کے پیچھے لپک کر رہے۔ اگر سرپرست آؤ بچے کے حیران شکوہ اور خوشی ہوا۔ تو بچے پر امتحان کا شادا نہیں رہیگا۔

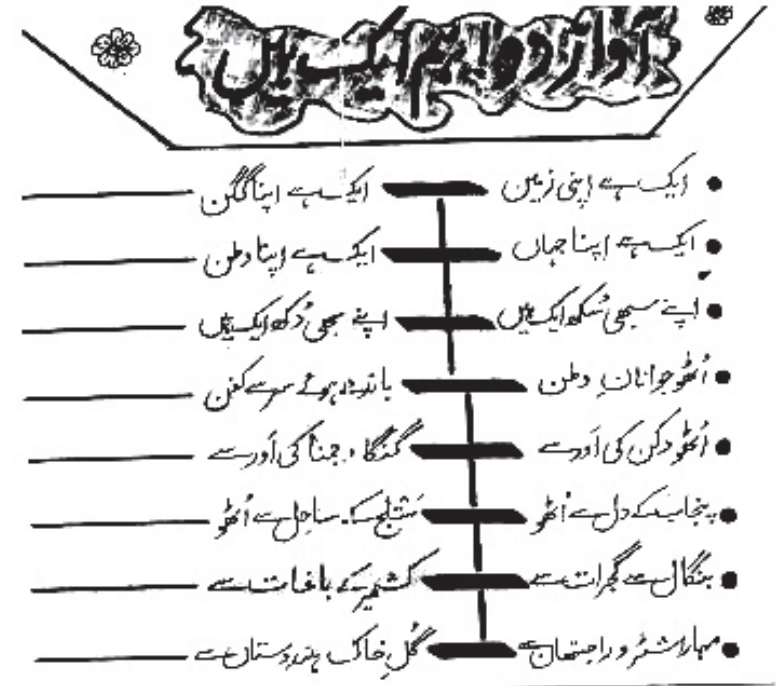
سوال - میں میری پڑھائی وقت متروک کر رہا ہوں۔ لیکن امتحان کے دوران بھول جاؤں گا۔ ایسے خیال آتے رہتے ہیں۔ کیا کرنا چاہیے؟

جواب - پڑھائی وقت متروک کرنا اچھی بات ہے پھر بھی امداد کیلئے وقت رکھو۔ امتحان کے ایک روز پہلے زیادہ شب بیداری نہ کرو۔ صبح بھم والی غلے کا کھاؤ۔ چائے، کافی، سگریٹ پیینے سے دور رہو۔ ہر دو دن امتحان میں اچھا نظریہ رکھو۔ امتحان پر زندگی کی سیر بھی ہے امتحان گویا پوری زندگی نہیں ہے۔ پڑھائی مع کر کے برکھو۔ شادا نہ ہو گا۔

سوال - میں پڑھائی خوب کرتا ہوں۔ مگر سیر ماننا ہے کہ سچے بڑے ہونے پر اسے پورا کر سکوں گا یا نہیں۔ کیا کروں؟

سوال - میری لڑکی بہت ہوشیار ہے - سارے کرائی محنت کرتی ہے - اور پڑھائی کرتی ہے - لیکن امتحان قریب آتے ہی نا اُمید ہو جاتی ہے - اُداس رہتی ہے - کھانا کم کرتی ہے - یاد دہانی کرتی ہے - دن بہت کم ہر تلبہ - امتحان ختم ہوتے ہی کچھ دنوں بعد جیسے کی ویسی ہو جاتی ہے - کیا کریں ؟

جواب - امتحان کے دوران ہمیشہ خوش اخلاقی سے پیش آؤ - اگر اس کی پڑھائی پوری ہو گئی ہو تو یہ دلاسار دکر توفیق کا مایاب ہو جائیگی - اگر امتحان میں اسے کم نمبر حاصل ہوئے پھر بھی ذرا بھر اسے مایوس نہ کرو - امتحان کے دوران شعیب داری سے غور رکھیں - پوری نیند لیٹے اس کا خیال رکھیں - بہنم ہونے والی غصہ دی اجلے - روزانہ وقت مقررہ ہر درزش کرنے کہنا -



آواز دو! ہم ایک ہیں

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| • ایک ہے اپنی زمین | • ایک ہے اپنا گنن |
| • ایک ہے اپنا جہاں | • ایک ہے اپنا وطن |
| • اپنے سبھی شکوہ ایک ہیں | • اپنے سبھی دکھ ایک ہیں |
| • اُٹھو جوانانِ وطن | • اُٹھو دکن کی اُور سے |
| • اُٹھو دکن کی اُور سے | • گنگا جہا کی اُور سے |
| • پنجاب کے دل سے اُٹھو | • ستنج سے ساحل سے اُٹھو |
| • بنگال سے گجرات سے | • کشمیر کے باغات سے |
| • مہاراشٹر و راجستھان سے | • گل خاں ہندوستان سے |
| • آواز دو! | • ہم ایک ہیں |



دعا

- میں کسی کو مار کر، گالی گلوچ کر سکے، غصے میں اگر تکلیف نہیں دوں گا۔
 - پھر کوئی مجھے مار کر، گالی گلوچ دیکر یا غصے میں اگر ستا دے گا نہیں۔
 - میں ہمیشہ سچ بولوں گا۔ کبھی جھوٹ نہیں کہوں گا۔
 - میں پوری بات نہیں کروں گا۔ نہ کسی غریب کا مال ہضم کروں گا۔
 - سب کیساتھ عباتی ہیں کی طرح برتاؤ کروں گا۔
 - جب بھی ضرورت ہو عباتی ہیں کی طرح نہ کروں گا۔
 - سب کچھ مجھے ہی چاہیے ایسی لالچ نہ کروں گا۔
 - لالچ بھری شے ہے۔
 - میں من سے اور جسم سے صاف ستھرا رہوں گا۔
 - کھانا کھانے سے پہلے غور کھانا کھانے کے بعد صاف ہونے سے پہلے دھوؤں گا۔
 - اللہ نے جس حالت میں رکھا ہے اس کا شکوہ ادا کروں گا۔
 - اللہ سے ہی دعا ہے کسی مخلوق کا محتاج نہ رہوں پس میرا ہی محتاج رکھو۔
 - خود کی زندگی میں ترقی پسند اگر نہ کیجئے کام کوں گا۔
 - بیتکار رہنا بیماری اور غنمی کی نشانی ہے۔
 - روزانہ اچھی تعلیم لیتا رہوں گا۔
 - تعلیم جیتے دلا انسان کی ہر وقت عزت کروں گا۔
 - میری سب کچھ آرام کی زندگی بسر کروں گا۔
 - میری طرح سب کو بھلا ہی بھلا ہو۔
 - میں ضرورت ہوں۔ اللہ سب کو نفع دے رہا ہے۔
 - سب کی بیماریاں دور ہو کر تندرستی ملے۔
 - ہم مل کر رہیں گے۔ ہم مل کر کھاؤں گے۔
 - ہم مل کر رہیں گے۔ ہم مل کر رہیں گے۔ ہم مل کر کام کریں گے۔
 - ہم ان پرلوہ کے اندھیلے کو نہیں چھوئے گے۔
 - ہم تعلیم کے ریکالے کو اپنا نہیں گے۔
 - ہم جھوٹ کے راستے کو جوڑ کر سچائی کے راستے کو بکریں گے۔
 - ہم عورت کے خوف سے ڈورہ کر تندرستی کو اپنا نہیں گے۔
 - اے اللہ! ہم سب کو اچھا اور نیک خیال، اور نیک کاموں کی ہدایت دے۔ آمین
- ہماری دعا کی دعا دعا ہمارے دعا دعا ہمارے دعا دعا

دلش کا پیارا گیت

ڈاکٹر محمد ابراہیم

سارے جہاں سے اچھا ہندوستان ہمارا
ہم نہیں ہیں اس کی یہ گلستاں ہمارا
پرہت وہ سب سے اچھا ہمایہ آماں کا
وہ سنتری ہمارا وہ پاسباں ہمارا
گودی میں کیلتی ہیں اس کی ہزاروں زبانیں
گلشن ہے جس کے دم سے رشک جاناں ہمارا
غریب نہیں سکھانا آپس میں رکھنا
ہندی ہیں ہم وطن ہیں ہندوستان ہمارا

دیش کا پیارا گیت

سارے جہاں سے اچھا ہندوستان ہمارا
ہم نہیں ہیں اس کی یہ گلستاں ہمارا
پرہت وہ سب سے اچھا ہمایہ آماں کا
وہ سنتری ہمارا وہ پاسباں ہمارا
گودی میں کیلتی ہیں اس کی ہزاروں زبانیں
گلشن ہے جس کے دم سے رشک جاناں ہمارا
غریب نہیں سکھانا آپس میں رکھنا
ہندی ہیں ہم وطن ہیں ہندوستان ہمارا



سب بچوں کو لاش دینا ضروری ہے

سب بچوں کو سب لاش ضرور دے۔ لاش دینے سے بچہ بیماری سے دور رہتا ہے۔ لاش دینے سے بیماریاں، دھاتیان، اسپتال دواخانہ اور مرنا سب مل جاتا ہے۔ لاش کے ذریعے کم خرچ میں بیماری ختم ہوتی ہے۔ باہر کے محاکم میں سب بچوں کو لاش دینا ہے۔ ہمارے دیش میں 85% بچوں کو بی بی، بی سی بی، پولیو، گوبری کی لاش دینا ہے۔ ہر سال ایک لاکھ سے زائد بچوں کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ بولس کے ذریعے ختم ہوتی ہے۔

دہلی کی حالت کیا ہے۔ سترہ لاکھ میں کو کڑھ مریت، مہانی اور ساتھی لائسنس اسپتال دہلی میں تین بچوں پر معائنہ کیا۔ وہاں 5 ہزار کی عمر کے بچوں کو لاش دینا ہے۔

۱) 85% یعنی چوتھائی حصہ لاش کے سب گونٹ جہیز سے تین بچوں کو ہنس پڑے۔ ۵) دوسری جگہ 25% بچوں کو ایک ہی لاش پڑے۔ ۴) بڑے لوگوں کی بقی میں 1% لاش ملی گئی ہے۔

اپنے لینے چاہتے۔ ۵) ہمارا مشن میں لاش کا کام ہے۔ سرکار لاش مفت دے رہی ہے۔ جہاں تک ہر سکا کو سنس کریں۔ کہ ہمارا مشن کے ہر بچے کو لاش کے گونٹ پڑے۔

۵) سرکاری/خانگی دواخانوں میں ۲۲ گھنٹے لاش کا انتظام ہے۔ ۴) چلی، گرا راجیہ سرکار دیگر لاش کے علاوہ ٹائیفائیڈ، گوبری، ہائیکل، بیماری، اہم جہاز لاش دے جاتی ہے۔ ہمارا مشن میں ضروری ہے آپ دیش کے کھانوں، نگریم لاش کے لوگ غائب نہ۔ گرام پنڈایت، عمران، نگر سچوک، مقام دار وغیرہ لاش کر دے۔ مزورہ د کریں گے۔ پس یہ مرنے کی تہ لاکھ ہو جائے گی۔

دائیں ہاتھ کے ذریعہ کاغذ پر [دو بار] (دو بار) ۸۵

Jul	Aug	Sept	Oct
1	9-2	9-9	
2	10-0	9-6	
3	10-2	10-6	
4	11-6	10-8	
5	11-7	11-1	
6	11-9	11-5	
7	12-0	11-0	
8	12-4	12-0	
9	12-6	12-1	
10	12-6	12-3	
11	12-7	12-6	
12	12-8	12-3	
13	13-0	12-8	
14	13-6	13-3	
15	13-8	13-8	
16	14-2	14-2	
17	14-7	14-7	
18	15-2	15-3	
19	15-8	15-9	
20	16-3	16-3	
21	16-9	19-2	
22	17-7	19-9	
23	18-6	18-5	
24	20-0	19-5	
25	20-8	19-7	
26	21-4	19-9	
27	23-4	22-0	

सर्वोर्ध्व आणविक ऊर्जास्य सधेयम्

دودھ اچھا بُرا ؟

آپ بطور تجربہ کر رہے ہیں۔ مثلاً فیصلہ کر رہے ہیں۔
 ماری میکی میلوں کے گرد چکر دوڑا جاتی ہے۔ اس پر ہی ہر دورہ
 کو ایک کل خوراک ملے گا۔ اور دوسرے ہی کرپس پر لپک کر ڈکڑنا سکیں
 اور کیڑے سینچیں اور افادہ شروع کر کے ہر کوئی فریات نہیں جانتا۔
 جس میں میری انگلیں کھنسی۔ اور خیل آیا کہچہ پیدائش سے پہلے ایک
 معجزہ اور تندرست رہتے ہیں۔ ان کے ساتھ لپک کر ان کے لوگوں کے ساتھ
 ایک سال بعد کر رہے ہوتے ہیں۔ یہ پہلے ان کے گالوں پر گلابی رنگ کی جلیے وغیرہ
 پٹیاں نظر آتی ہیں۔ ان پر کو خوب و شباب ہوتا ہے۔ یہ لپک کر رہتے ہیں۔
 چار چار دن آتا ہے۔ رات بھر نہانا پک کر پٹیاں کرتے ہیں۔ یہ شایہ زیادہ
 اور پافانہ کل سخت ہوتا ہے۔ یہ لپک کر رہتے ہیں۔ یہ شایہ زیادہ
 کا دورہ پہنچتے۔ اور پھر لگاتار جینس کا دورہ پہنچتے۔ اس کے بعد
 سے خوراک سے ملنے سے کچھ اور سپر میں تجربہ کیا اور دیا کہ دورہ
 ایک کل خوراک ہے۔ بہت کاپیٹ نہیں ہوتا۔ کہ نہیں کہتے۔ یہ
 شایہ کہچہ پر دورہ بند کر دیا۔ اور ان پر تو کہ معجزہ خوراک دی جائے
 اگلی۔ جو پک کر کھاتے ہیں تو وہ اب بلکوں کی طرح کھاتے۔ ان
 کا وزن بڑھنے لگا۔ یہ شایہ کم ہر روز کھاتے۔ اس میں کو کھائیں کم ہو گیا

پتہ کی دیکھ بھال

बाल्याचे पोषण

تک کہ حال روزی میں ماں کو یہ پسینہ ہوتا ہے۔

ہمارے دل میں شادی کیلئے رشتہ کی تلاش کی جا رہی ہے۔

ترغیبی کے وقت ۲۵-۴۵ م پر ناپاکی ہو۔ اگر میں حکم پر ۲۵-۴۵ م پر

زمانی جا بقیں نہیں کیے اس نہ چنا گئے ہمارے گھر کے ہمارے گھر کا۔

دوس کا وزن بڑھ جائیگا۔ حضور پرکشی اور اشد کا گیارہ اور چار جائیگا۔

پھر ماں کو یہ سنیں ۶ ماہ پہر جانیگا تو عزیز آدمی کا اور ذمہ کی

قتلین تا سارہ و بنی کلاب و کلاب و افراک و ماہ بنو راج و کلاب و جاثلیق۔

زندگی میں یہ نیا دور پھر سے ایک نیا دور ہے۔

ماں گھڑی ہوئی نہی بہا پر عالم عزت کی اندر سنی بارگاہ اگر نہ ہوئی

اس کام پر ناعزیز شک نہیں ہر سیکھ گیا۔ اگر ان کے علاوہ بعض مغربو جا رہے تو ماں

بھی زندگانی ضرور دے۔۔۔ حاکم اور تہذیب کی آفریں میں علامہ پر خاص خیال

ہیں جائے۔ زیادہ فساد۔ اگر ان کی سخت ضرورت ہو اگر ملازمت پر رہے

پھنسی لی جائے۔ ہاں کے دیوہ کہہ لالہ نے پتہ لکھنا۔ سنگھانا گھر ویرہ

یہ کہ ایک کامیاب ہے۔ ہمارے یہاں تقریباً دو ہزار ماٹوں کا کسی کامی در در ہوگا

میں اور ان کے لیے کم ہوا۔ انہی نے اپنے ہاں میں بی بی اور کیا کر دیا۔

उपेक्षी ब्रह्म अणुनात्म्य विवरणः ॐ ह्रीं नमो उपेक्षी

डॉ. अर्चना जोशी

بہن کا پڑھنا اور لکھنا: رفقا و رفیقہ! اس طرح دیکھ کر میں

مفتوح ہوئے۔ دو روزہ میں پورے مریضوں کو اپنا کام کو

قبلا کیا اور اب بقیہ کو کھانہ کی خدمت میں پیش کیا۔

وہی ہے جو ہمیں دیکھ کر ہنس دیتا ہے۔

[illegible]

۱۵ سالہ بچہ درود پڑھا جاتا تھا۔ اس بچہ کی موت بھی

میں سے دیوں میں چڑھ کر اس روحنا ہوتا ہوتا تھا۔

ایر اور پڑتا تھا۔ سن ۱۸۵۱ میں پھر کی طرح کھڑا کرنا تھا۔ سن ۱۸۵۲

تکلیف ہرگز ایسی کبھی نہ ہوا جس کے ذریعے قہر نکلتا تھا۔ کیونکہ یہ

جنت کو بیشمار دروازے تھے۔ ان کے دروازے تھے۔

تجربہ کیا گیا۔

پہلے = پہلی بار

12-01-2012

Circumstance	All respondents (%)	Men (%)	Women (%)
If someone is attacking you	~85	~85	~85
If someone is threatening you	~75	~75	~75
If someone is harassing you	~65	~65	~65
If someone is insulting you	~55	~55	~55
If someone is annoying you	~45	~45	~45

Trial	Control (%)	MCI (%)	AD (%)
1	100	100	85
2	100	95	80
3	100	90	75
4	100	85	70
5	100	85	65

Figure 1: Schematic representation of the experimental design. The diagram shows a sequence of events: a 'Stimulus' (a word) is presented, followed by a 'Response' (a button press). The response is then followed by a 'Feedback' (a green or red light). The feedback is then followed by a 'Reward' (a coin). The sequence is repeated for multiple trials. The diagram is divided into two main sections: 'Stimulus' and 'Response'. The 'Stimulus' section shows a word being presented. The 'Response' section shows a button being pressed. The 'Feedback' section shows a green or red light. The 'Reward' section shows a coin being dispensed. The sequence is repeated for multiple trials.

91

دودھ کی ضرورت عمر بھر ہے کیا؟

بالکل نہیں۔ عورت کو اگر ضرورت ہوتی ہے تو بچے کو شیر دودھ ملتا رہے۔
تو اس کو عمر بھر ان کے حق میں دودھ دینا۔ ماضی، گیند، جگر، باورزی
کے لیے عمر بھر دودھ نہیں پیتے۔ ماضی چارہ لگا کر اپنے بدن کو مضبوط کرتا ہے
بچے کو دانت پڑنا تک صحت خراب نہیں ہو سکتی۔ اس کے بعد بچوں کو
قدرت مند دودھ اور پستلی شیر کا استعمال کیا ہے۔ بچے کو چھوٹے ہیں
میں کر رہے ہیں۔ اگر اس بڑے ہوتا تو بچہ کر رہے دودھ کم کر دے
ہو کر چلنے کے قابل نہ رہ جاتا۔ بڑا ہو کر صحت خراب دینے پر اس
کا دودھ کم ہو جائیگا۔ اگر بچہ بڑے ہر جگہ پیا گیا ہے۔

بچے کو پلے اپنی دماغی قوت، وزن اور انسانی بڑھاپے

ماں کا دودھ

بچے کی عمر چار ماہ بعد ماں کا دودھ میں ۹۰٪ باقی
رہتا ہے۔ اس کے بعد چار ماہ بعد ۹۰٪ باقی پر پڑا ہوا خوراک پر
بچے کی جسم کی ترقی نہیں ہوتی۔ اس کے بچے کو شیر، گلی،
کھیر، نیل گلی میں سلا کر۔ [باقی میں نہیں] بچوں کو جاننے
کا یا ماں اپنے باغوں میں بچے کے شہ میں خوراک بھرنے کا کام
کریں۔ اس کے بعد ماں کے دودھ میں خوراک کے ذریعہ دودھ پلا یا
جائے۔ آہستہ آہستہ بچے کو خوراک میں ایک برس بعد
خوراک میں ہر گاہ۔

ہماری غلطیاں کہاں ہوتی ہیں۔

ہم گھر کے بڑے لوگوں کو صبح اٹھنے کے بعد اور شام کو چائے کافی
کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کو صبح اٹھنے کے بعد انہیں کچھ کھانا
کو دینا چاہیے۔ انہیں چائے نہ دی جائے۔ مگر دودھ پیتے
ہیں۔ اس کے وزن میں خود بڑے لوگ بچوں کے برابر نہ رہتے
کریں۔ آہستہ آہستہ بچوں کو یہ عادت لگ جائیگی
اور بچے تندرست نہ رہیں گی اور ان کی بڑھاپی بڑھتی جائیگی۔

هر وقت که آن عجز و امانات هم فایده برائی که در ظاهر هم از فایده ای که در باطن است
 ظاهر که در ظاهر است بگویند. این در کار فایده است. سنگ در آن بهرین است.
 بگویند که این فایده است. این در کار فایده است. سنگ در آن بهرین است.
 که در ظاهر است. این در کار فایده است. سنگ در آن بهرین است.

۱۴۴۴ھ - آپ کا شمار کرتے ہیں۔ میں میرے ہوتے چنانچہ گمان کے گزرتے ہیں۔
آپ تین۔ جس کو خیریت ہو کہ ہے۔ یہ غم بہت ہے۔ میرے دل پر دوبارہ میرے ہیں۔
حکومت میں یوں کہ اس کے انتقال سے پہلے کے انتقال میں نہ گئے۔
کے انتقال سے پہلے میں پہلے کے انتقال میں نہ گئے۔

[illegible]

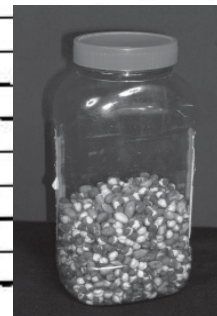
الہی [۲] اور طالب کی بیماری کیلئے شکر اور باتیں ہیں اعلیٰ خدا



نک + شکر + پانی = دوا

[illegible]

نعمان پور



داری لڑکی کے گھر جا رہی تھی۔ بچل میں ایک لوطیوں کی گلی تھی
 لوطیوں کے گھر گلی کے چاروں طرف ہو کر گئی ہے۔ میں ابھی وہاں کھاتی ہوں
 داری لڑکی۔ ارے میں ابھی بہت ہی کمزور دلی چلی ہوں۔
 بچل کے گھر گیا۔ ابھی میں لڑکی کے گھر جاتی ہوں۔

روزانہ صبح میرا پر نام نہاد گرونگی - دن بھر چند رنگ دانہ کھاتے
 پہنگی - نیل لگی کھاؤں گی - خوب مولی ہر جاؤں گی - تب تو
 لکھ کھا لیتا - پھر رادی کٹو میں بیٹھ کر لڑکی کے گھر لکھی
 کچھ کا مطالق رادی مولی تازی ہر کر چیل میں آئی - جہاں
 لومڑی اڑتے نظر کر رہی تھی -

لیکن داعی کلام میں بیٹھ کر جیل سے نکلتے تو ایک نوکیر اور بیوی
کو صوبہ کا دھاکر اپنے گھر میں لے آئی۔

اس کو پانی میں بہتا پایا ہے کہ جسم کو مضبوط بنانے کیلئے کون کون سے اجزاء
کھانا چاہیئے۔ بتلایا گیا ہے۔

پارہ ماہ کا سال گزشتہ ۱۲ ماہ کا چوتھ پڑتہ

پارک راؤچہ

$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

224-5 1P & 1P

کاشانی، مکی، کا دودھ دیا۔ - بھینس کا دودھ دیا۔

دلِ حلیل کا پانی دیا گنجِ مرغی کا ٹھوپ دیا

کین باہک راؤ کیو نہ کھاتے

پھر وہ چواپڑ چائی والا اور وہی کی پرتی بھوک مائل

خودد گنجی نمایل مایانی ایس نکیا پتھ کر خراب

میں انعام پائی زیادہ کر رہے ہیں دیکھنی جوک مار

غم کردی جو کہ تے اناج نہ تو ہوتے ہیں چنے مبارک

یہاں تو جن بھرتی ہیں دودھ گنی پھر بڑا کیا ہندوستانوں کا

میر تقی ہوا مبارک مستفان

بچے کو داری کے پیروں پر مشیر اچھاڑ دھاتی کے پیروں پر کھڑی ہواؤ

پنجابی کے بیرون ہر حال داخل ہواؤ بھارتی پنجے کو کھینے والے لگاؤ

آهسته آهسته تپه که فزونی می آید

بچے کی سالانہ پیمائشیں، عجیب و غریب گلاس کی کھوپڑی، سفالی ڈالو

دکتر محمد پروا تنویر سمیت

تیل

جسم میں چربی تیل سے بنتی ہے۔ جس کے جسم میں چربی کم وہ لوگ کمزور لائن ہوتے ہیں۔ جن کے جسم میں اوسط گاما چربی ہو۔ وہ تندرست اور جن کے جسم میں زیادہ چربی ہو انہیں موٹاپا میں آتا ہے۔

چربی برعکس کیلئے ہر وقت تیل کا استعمال کریں۔ مال کے دودھ میں ایسٹریل فیٹی ایسڈ اور پانی ایسے فریٹ فیٹی ایسڈ ملتا ہے۔ یہ گائے بھینس کے دودھ میں کم ہوتا ہے۔ جن بچوں کو ماں کا دودھ نہیں نہیں۔ اس بچے کو دس ملی لیٹر اسٹیک دانا کو ہر روز کھانا دیا جائے۔

جس گھر میں آٹا کا وزن ۵۰ کلو، آبی کا وزن ۵۰ کلو، ۲۵ کلو کا ایک لڑکا دو برس کی دس کلو وزن کی لڑکی۔ یعنی روزانہ ہر ایک کو ایک ملی لیٹر یعنی ۱۵ گرام یعنی چھینے بھر میں چار کلو اور زیادہ دیگر آدمیوں پر ۵۰۰ کلو اس لئے کم تیل لگی کھانے پر ان کے کاموں میں رکاوٹ آئیگی۔ ۱۰ گرام تیل کچھ کھاتے سے ۲۰ گرام تیل ملتا ہے۔ اگر اگر وہ چھینے بھر میں سگھ دانے اور کوہرا دو کلو کھانے پر ۴۰۰ گرام تیل ملیگا۔ تیل یہ سبزی شکاری۔ چٹنی وغیرہ میں زیادہ لگتا ہے۔ یہ تیل بچوں کو نہیں ملتا۔ جن لوگوں کو دائیں بائیں کا ڈنگھیر کم ہو وہ تیل کا استعمال کریں۔ جیہ اوسط سے زیادہ ہو جائیں۔ تو تیل کم کر دو؟

پنڈو روگ کیسے پہچانوں گے؟

گھر کے تمام لوگ، اس پانس کے پڑوسی۔ دوست احباب اور تمام رشتہ دار مل کر ایک شخص آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ جن لوگوں کا چہرہ لال ہو۔ انہیں اچھا تندرست سمجھو اور جن کے چہرے سفید ہوں۔ انہیں پنڈو روگ ہوا سمجھا جائے۔

علاج۔ قبر میں سلفیٹ ناک کی گولیاں بہت ہی سستے دھنوں میں ملتی ہیں روزانہ کھانا کھانے کے بعد ایک گولی لی جائے۔ تو تین ماہ بعد سفید گال لال ہو جائیں گے۔ اور In Pink of Health رسیدگی۔ اگر دو ماہ سے گزر رہے ہوں تو وہ تم کو ضرور دیگا۔ گولیاں پھینکے [انگ] نہ ملنے پر ایک ہزار گولیوں کا ڈبہ آتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو نو نو خیران غام کی دو اکھانا کھانے سے پہلے دی جائے ایک برس کے بچے کو دس قطرے روزانہ دیئے جائیں۔ اس کے بعد ایک سال بڑھنے پر ایک قطرہ زیادہ دیں۔

وہ ہونٹ ہمیشہ پھٹتے رہتے ہیں۔ زبان اور منہ آنا یہ وٹامن کی کمی ہے۔ اور ناخن کے پچھلے حصے میں کالا بن آنا۔ بھوک ایسڈ کی کمی سے ہوتا ہے۔ مٹھی مٹھی بھر سبزی، ماکھیر اور پھل روزانہ کھانے سے یہ بیماری کم ہوتی ہے۔

بچوں کو کتنا تیل پلایا جائے؟

بچے کے وزن ہر ایک کلوگرام میں، ملی لیٹر تیل، ابھی ابھی پیدا ہونے والے کو دینے پر ہفتم کر سکتا ہے۔ بڑے بچوں کو ایک کلوگرام کے بچے یا بچہ ملی لیٹر ہفتم کر سکتا ہے۔ تیل میں دال جاول میں مہلا یا نقل ہوئی چیزیں دی جائیں۔ تیل سے مشلا سنگھ دلنے، تیل، سویا، اور ان کا کھلنے میں استعمال کرنا۔ سویا میں 42 ہوتا ہے، چین، امریکا میں سویا میں کا اکثر استعمال ہوتا ہے۔ وہاں کے لوگوں کو سنگھ دانا اور تیل کا تیل معلوم بھی نہیں۔

رانا میں تیل میں رنگ، بو، مزہ کچھ نہیں ہوتا۔ اس لئے بچے آسانی سے پیستے ہیں۔

ایک سال میں تیل پینے کے بعد فوراً چنا، کر کے کھانے سے تیل کا چھٹا بن معلوم نہیں ہوتا

اگر روزانہ دس ملی لیٹر صبح سویرا لینے پر 50 کیلوری طاقت بڑھتی ہے۔

بچے سال کے لڑکے کو روزانہ صبح سویرا دس ملی لیٹر تیل پلانے سے اور 4 گھنٹے اس کا چرب، چنا سنگھ دلنے سے بچا رہے۔ تو ہمیں بچہ اس کا ایک کلو وزن بڑھ جائیگا

خاص کر حاملہ عورت روزانہ 10 ملی لیٹر تیل تین بار کھانے کے ساتھ استعمال کرتے 50 کیلوری طاقت بڑھتی ہے۔ ہر آدمی ایک وقت میں 10 ملی لیٹر تیل آسانی سے ہفتم کرتا ہے۔ سنگھ دانا اور کوہرا تیل میں خاڑے منہ لٹائی گیلیں پائیلا ملتا ہے

5 ماہ کا بچہ کو پیری چوار 100 سے 150 آسانی سے ہفتم کرتا ہے۔ یہ بچہ بڑھانے کیلئے استعمال کرتے ہیں

ٹانک 125 روپے لیٹر ہے۔ تین سنگھ دانا تیل 5 روپے اور سرے لاک

فیرس ڈیٹ 70 روپے کلو ہے۔ تیل سے کھانے میں مزہ آتا ہے

تقریباً 10 روپے ہزار بچوں کے ہمارے پاس جو یہ غذا کھاتے ہیں۔ جن کے وزن کم تھے ان کے وزن میں بڑھ گئے۔ جن بچوں کے وزن بچے ہیں وہ ترقی پزیر ہیں

اندازاً بچہ ہزار بچوں کا کھانے کا طریقہ	
خاڑے ہوئے ہیں	
بچہ	بچہ میں
10 وزن کم	10 وزن ایک کلو بڑھا
15 کمزور تھا	15 طاقتور بنا
20 کسی کا کمر میں ہی نہیں لگتا تھا	20 کاکڑ میں دلچسپی
25 ہر وقت تھکا ہوا	25 طاقت کی بنا پر بڑھتا
30 شام کو باؤں میں درد	30 ابھی درد نہیں ہوتا
35 سر جھپایا ہوا چہرہ	35 خوشی سے کھلا نہیں سماتا
40 کھیلنے کو جی نہیں چاہتا	40 کھیلنے میں مصرت
45 کسی سے ملنا چاہتا نہ تھا	45 سب کیساتھ ملنا چاہتا
50 کمر جھپائی ہوئی جلد	50 زبرد جوان جلد
55 اکیلا بن	55 سب سے ملنا

ویش ہاتھ کا درمیانی ڈنڈ کا گھیرا کا تخمینہ

عمر	مناصب متعارف		90 %		80 %	
	مرد	عورت	مرد	عورت	مرد	عورت
1-1	11-2	11-1	10-3	10-0	9-2	8-4
2-2	12-5	12-0	11-2	10-8	10-6	9-6
3-3	12-7	13-3	11-4	12-0	10-6	10-6
4-4	14-5	13-5	13-1	12-1	11-6	10-8
5-5	14-7	13-9	13-2	12-5	11-7	11-1
6-6	14-8	14-3	13-2	12-9	11-9	11-3
7-7	15-0	14-5	13-3	13-2	12-0	11-9
8-8	15-3	15-0	14-0	13-5	12-4	12-0
9-9	15-5	15-3	14-2	13-7	12-6	12-3
10-10	16-0	15-6	14-3	13-9	12-7	12-4
11-11	16-3	15-8	14-4	14-0	12-8	12-5
12-12	16-5	15-9	14-7	14-4	13-0	12-8
13-13	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
14-14	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
15-15	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
16-16	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
17-17	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
18-18	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
19-19	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
20-20	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
21-21	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
22-22	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
23-23	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
24-24	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
25-25	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
26-26	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
27-27	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
28-28	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
29-29	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
30-30	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
31-31	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
32-32	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
33-33	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
34-34	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
35-35	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
36-36	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
37-37	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
38-38	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
39-39	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
40-40	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
41-41	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
42-42	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
43-43	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
44-44	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
45-45	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
46-46	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
47-47	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
48-48	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
49-49	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
50-50	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
51-51	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
52-52	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
53-53	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
54-54	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
55-55	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
56-56	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
57-57	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
58-58	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
59-59	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
60-60	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
61-61	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
62-62	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
63-63	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
64-64	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
65-65	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
66-66	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
67-67	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
68-68	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
69-69	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
70-70	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
71-71	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
72-72	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
73-73	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
74-74	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
75-75	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
76-76	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
77-77	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
78-78	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
79-79	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
80-80	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
81-81	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
82-82	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
83-83	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
84-84	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
85-85	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
86-86	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
87-87	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
88-88	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
89-89	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
90-90	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
91-91	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
92-92	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
93-93	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
94-94	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
95-95	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
96-96	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
97-97	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
98-98	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
99-99	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0
100-100	17-0	16-0	15-3	15-0	13-6	13-0

لڑکیوں کی مناسب مقدار میں ادھیائی [سم] وزن [لوگن] کا قیصری تحسہ

عمر	95	90	75	50	15	10	5	ادھیائی
1-1	80-9	78-7	75-5	72-4	69-2	63-3	64-5	ادھیائی
2-2	11-6	9-5	8-6	7-7	6-7	6-1	5-6	وزن
3-3	89-4	87-2	83-7	76-9	76-3	73-2	71-2	ادھیائی
4-4	12-7	11-7	10-5	9-4	8-4	7-5	7-0	وزن
5-5	97-4	94-3	91-1	87-1	83-1	79-5	76-5	ادھیائی
6-6	14-2	13-5	12-4	11-2	10-2	9-2	8-6	وزن
7-7	105-9	102-5	98-4	94-5	90-4	86-6	84-2	ادھیائی
8-8	16-2	15-3	14-0	12-8	11-7	10-7	10-0	وزن
9-9	112-8	110-0	105-6	101-3	97-3	93-4	91-0	ادھیائی
10-10	18-5	17-4	15-8	14-3	13-1	12-6	11-4	وزن
11-11	118-9	115-9	111-7	107-3	103-2	99-5	93-3	ادھیائی
12-12	20-3	19-1	17-3	15-8	14-1	12-9	12-0	وزن
13-13	124-6	121-4	117-1	113-0	108-8	104-8	102-2	ادھیائی
14-14	22-4	21-0	19-2	17-3	15-7	13-9	12-9	وزن
15-15	130-4	127-1	122-6	117-9	113-5	109-9	107-5	ادھیائی
16-16	25-0	23-4	21-1	19-2	17-4	15-9	15-0	وزن
17-17	134-8	131-5	126-9	122-5	118-3	114-1	111-4	ادھیائی
18-18	27-5	25-7	23-1	21-0	19-0	17-3	16-3	وزن
19-19	140-9	137-7	132-6	128-1	123-6	119-5	117-0	ادھیائی
20-20	31-1	28-6	25-6	23-2	20-9	19-0	17-9	وزن
21-21	147-5	144-0	138-4	133-4	128-2	123-9	120-3	ادھیائی
22-22	36-3	32-9	29-5	25-7	23-0	20-7	19-3	وزن
23-23	152-6	149-9	144-8	138-3	132-1	127-2	123-4	ادھیائی
24-24	41-0	38-0	33-4	29-3	25-5	23-0	21-4	وزن
25-25	155-8	153-2	149-3	144-5	139-5	133-9	130-8	ادھیائی
26-26	44-3	41-6	37-5	33-0	28-4	25-1	23-2	وزن
27-27	158-1	155-8	152-4	148-1	143-8	139-5	136-3	ادھیائی
28-28	47-5	45-6	41-2	37-0	33-0	28-9	26-3	وزن
29-29	159-3	157-7	154-0	150-0	145-9	142-9	140-1	ادھیائی
30-30	50-3	47-1	43-3	39-1	35-1	31-6	28-7	وزن
31-31	160-6	158-6	155-1	151-0	147-1	143-7	142-7	ادھیائی
32-32	51-1	48-7	44-9	41-4	37-4	34-2	31-7	وزن
33-33	165-0	162-7	159-6	155-9	152-1	148-1	142-6	ادھیائی
34-34	53-2	50-5	45-8	42-0	38-4	35-5	33-6	وزن
35-35	161-6	159-4	155-6	151-6	147-9	144-4	141-4	ادھیائی
36-36	53-9	50-8	46-6	42-3	38-5	35-8	34-1	وزن

اُوچائی، وزن برہانیں والی دوائیاں نقصان دہ؟

~~Anabolic steroid: ciproheptidine~~

یہ دوا تیاں چند دنوں کیلئے ادھیائی ، وزن اور ٹھوک بڑھاتی ہیں۔ لیکن ہر ایک دواؤں سے کچھ نہ کچھ نقصانات ہوتے رہتے ہیں۔ ایک سو دس سینٹی میٹر ادھیائی کے لڑکے کو اپنی ادھیائی بڑھانا ہے۔ اس کی ہر سال اوسط بائیس سینٹی میٹر ادھیائی بڑھتی ہے۔ اور ابھی دس برس ہیں ادھیائی بڑھانے کی۔ اس وقت اس میں 50 سینٹی میٹر کا اضافہ ہوگا۔ اور وہ بڑے ہیں میں 160 سینٹی میٹر ادھیائی ہوگا۔

پھر اس کے Anabolic steroid یہ دوا تیاں لینے سے ہر سال اس کی ادھیائی 5 سے 8 سینٹی میٹر ہوگی۔ لیکن دس برس ادھیائی بڑھانے کے عوض بائیس سال میں بھی اس کی ادھیائی ختم ہوگی۔ اور اس کی ادھیائی صرف 40 سینٹی میٹر بڑھے گی۔ یعنی کل ادھیائی 150 سینٹی میٹر ہوگی۔

اس طرح کے ان دواؤں سے ادھیائی بڑھانے کی بجائے کم ہوگی۔ دیگر نقصانات ہوتے ہیں وہ الگ۔

ناتوانی سے بھوک بڑھتی ہے۔ لیکن جسم کے اندر mast cell کاموں میں روکا دیا جاتا ہے۔ نیز بھی خوب آتی ہے۔ اس لئے ادھیائی ، وزن بڑھانے کے دواؤں سے پرہیز کریں۔

سُرِ دِی بُخار

سردی بخار [ملیریا] ڈینگو، مچائیلیریا [ہاتھی روگ] این بیماریوں سے چھٹکارا
 پانا ہر تو پھر دل کا صفایا کرو؟ پھر گردگی جگہ اور پھر آبائی وطن پر بسنے ہیں۔
 ۱۸۶۶ء کو پھر دل کے خیرے سردی بخار کا پھیلنا شروع ہوتا ہے۔ اسے سیروینالہ مرض
 نے سکندر آباد میں ناکار کرنے کی جگہ پر معدوم کیا۔ عیادت میں دیر کی ماحول میں سرکار
 کی جانب سے فیصلہ برائے ملا تھا۔
 ڈاکٹر راستی نے اپنی خیر سیرگاہ میں بتایا کہ ملیریا سے عیاد آدمی کے ہیٹ میں جراثیم
 کی سطح پھلتے ہیں۔ بتلایا گیا تھا۔
 عیادت کے مشہور دھند اکڑنے والا (1911-1912) شہری آدیتھیرا اسی ملیریا بیماری سے
 انتقال ہوا تھا۔
 مرکزی سرکار ملیریا کے روک تھام کیلئے ۵۰۰ کروڑ روپے سالانہ خرچ کرتی ہے۔
 ۱۹۶۱ء میں مہاراشٹر میں ملیریا کے عیاد آدمی 50 سے بڑھ گئی تھی۔
 ۱۹۵۱ء میں مہاراشٹر میں 3-3 لاکھ لوگوں کو ملیریا ہوا ۲۲۲ آدمی مر گئے۔
 اگر کسی کو ملیریا ہو گیا تو فوراً ہر صابون کے ساتھ کلورو کوئل یا کیوین یا میٹیل کوئل کا
 پورا کورس لیکر اس بیماری سے اپنے آپ کو بچائیں۔
 ملیریا کے جراثیم [پیراسائٹ] ناک کے ہیں۔ فیلسی بریم جراثیم جان لیوا ہوتے ہیں، وہانی ویکس
 دوسری ذات کے ہیں۔ اسکی شافیں بیٹی، تھانہ، ناک، علی باغ، دھولہ، پونہ، انڈونگ، چنر پور
 گٹ چیرولی ہیں۔

اچانک باہر کھانے کی نوبت آئی تو کیا کرنا چاہیئے؟

- ۱) ساتھ میں ڈیڑھ لٹروں کو خورد اپنے ہاتھوں سے دھولو۔
- ۲) جہاں تک ہو سکے اطمینان کی جگہ بیٹھ کر کھاؤ؛
- ۳) پکایا ہوا اناج (غذا) گرم ہو تو کھاؤ، دھ، ٹھنڈی غذا کھانے سے پرہیز کرو
- ۴) اچھی طرح سے نہ لپکا لپی ہوئی غذا نہ کھاؤ۔
- ۵) بانی خود نل کا لیکر بیٹو۔ پیالے میں انگلیاں ڈالی ہوں تو وہ بانی مست بیٹو
- ۶) جہاں تک ہو سکے بانی، دودھ، چھاجھ، شربت گرم کر کھو بیٹو یا بوتل بند بانی وغیرہ بیٹو۔
- ۷) اپنے کام کی جگہ ہر جو کمیشن [ہیڈل] کے کاکٹ وائے لو کروں کی ہر چھ ماہ بعد خارج کرنا ضروری ہے۔ ناخن صاف کرنا۔ پاخانہ سے آنے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا
- ۸) اس سال ہسنگال کالرا کا پھیلاؤ ہو رہا ہے۔ اور وہ ہمارے دیلش پھر میں پھیلنے کا ڈر ہے۔ اور جو لوگ باہر کا اناج کھاتے ہیں۔ انہیں یہ بیماری ہونے کا ڈر ہے۔ یہ باتیں سائنس دانوں نے کہا ہے۔ اسکا پرہیز کرنا ضروری ہے
- ۹) اگر لوگ چوبائی، گارڈن، کھیلوں کی جگہ، سیر و تفریح کی جگہ جاتے ہیں۔ انہیں خیال رہے کہ کھانے کی کھلی چیزیں۔ یا باسی چیزوں کے کھانے سے پرہیز کریں۔ ان چیزوں پر مکھیاں اپنا ڈیرہ ڈالتی ہیں۔

کھلا کاویٹ

- ۱) کھلا کاویٹ سوجن آجاتی ہے۔ اگر ان تھیلیوں میں شکر کا مادہ زیادہ ہو تو بیمار جلد تندرست ہوتا ہے۔ کچھ نکھانے سے بیمار کی بیماری اور برطرف ہوتی ہے۔ غذا سے شکر بنتی ہے۔ اور وہ تھیلی میں جمع ہوتی ہے
- ۲) چنا سنگھ دانہ کر مور کے استعمال سے کھلا لوگ جلد اچھا ہوتا ہے۔ اس کا وزن بھی کم نہیں ہوگا۔ کھلا کی بیماری سے بیمار کا وزن کم ہوتا ہے
- ۳) صحت را تبرہ ہے کہ کھلا سے بیمار آدمی جب چنا سنگھ دانا اور کر مور اور پھل [تھوڑے تھوڑے] کھاتا رہے۔ تو یہ بیماری جلد دور ہو جائے گی۔ اور وزن کم ہونے کی بجائے بڑھتا ہے۔ گویا چنا سنگھ دانہ کر مور سے یہ بیماری کی دوا ہے۔
- ۴) اس سال کھلا کے ۲۵ پھول نے اس کا استعمال کیا۔ کھلا ایک تار تین ہفتے میں اسکا نتیجہ معلوم ہوا
- ۵) دن ایک ہی دن میں مل جل ہونا۔ بند ہو گیا۔
- ۶) دن ایک ہفتے کے بعد بھوک لگتی ہے۔ ایک تا ۳ ہفتے بعد آدھا کلو وزن بڑھتا ہے۔
- ۷) دن خون کے اندر کی بلی رعبہ اور ایلس، ایچی، پی، ٹی اینجیاہن ہفتہ بھر میں کم ہونے لگتی ہے۔

ریفائٹریل

ریفائٹریل کو نہ رنگ، نہ بو اور نہ مزہ کچھ بھی نہیں ہوتا۔

سب بھی آدمی ریفائٹریل پیتے ہیں۔ تیل پینے کے بعد تھوڑے چھینے سنگھ دانے، کڑھورے کھانے سے تیل کا پھیکا پن کم ہوتا ہے۔

دس ملی لیٹر روزانہ ۳۰ مرتبہ پینے سے ۵۰ لیٹری زیادہ ملتی ہے۔

دایچ بریس سے کم عمر کے بچوں کو اتنی ہی ضرورت ہے۔ دایچ بریس سے کم عمر والے بچوں کو تیل میں ۳۰ روزانہ دلانے سے چھینے بھر میں ایک کلو وزن بڑھتا ہے۔ ساتھ ۲۲ گنتے جانا۔ سنگھ دانہ کڑھورے جیب میں رہنا ضروری ہے۔ دایچ بریس سے زیادہ عمر کے بچوں کو روزانہ ۲۰ ملی لیٹر تیل دینا چاہیے۔

بہر آدمی یا بچے کو روزانہ ۵۰ گرام یعنی چھینے بھر میں ڈیڑھ کو تیل کھانا چاہیے جس کو بھر میں چار آدمی ہوں انہیں چھینے بھر میں چھ کو تیل استعمال کریں۔ وزن بڑھانے کیلئے اس بھی زیادہ اور وزن کم کرنے کیلئے تیل کا استعمال کم کریں۔

سو گرام سنگھ دانے کھانے سے ۲۰ گرام تیل کے برابر بیٹ میں جاتا ہے۔

ڈھنگو

آج کے وقت سب سے زیادہ مرنے کی ترقی یافتہ بیماریوں میں ہے۔ سب سے زیادہ کم عمر بزرگ ایسی دہش میں ہیں۔ اس لئے ڈھنگو نام کا پتھر یہاں آیا ہوا ہے۔

یہ بیماری یہاں کیوں آئی؟ یہ virus نام کے ذریعے میں سے ہوتا ہے۔ اسکی چار قسمیں ہیں۔ یہ وائرس دس لاکھ والا پتھر اس کے کانٹے سے سردی زکام کی شکایت ہوتی ہے۔

بھر آدمی اچھا ہوتا ہے۔ لیکن دوبارہ وائرس دس لاکھ والا پتھر کانٹ لیا۔ اگر بیمار ہو گیا۔ تو مرلین کو ۱۰۰۰۰۰۰۰ ہوتا ہے۔ تھوڑے کے ساتھ ہر زہر پھیلاتا ہے۔ اسے

ڈھنگو ہم کہہ چکے ہیں کہتے ہیں۔ خون کا دباؤ کم ہوتا ہے اسے ڈھنگو شاک ہنڈروم یہ ناک ہے۔ اس سے بدن میں سوجن آتی ہے۔ پھر خون کا دباؤ کم ہو کر بیمار حلیہ رہا کرتا ہے۔

خاص کر بچوں پر اس کا اثر حلیہ ہوتا ہے۔ بیمار دہش میں اس کا پھیلاؤ زیادہ ہے۔ بے دوا خانہ یا اسپتال میں رکھ کر خون دباؤ بڑھانے کی دوائیاں دیتے ہیں۔ چوتھے

دن بعد خون کا دباؤ اوسط میں آ جاتا ہے۔ اس کا بھی رنگ روک تھا ہوا نہیں۔ اگر یہ بیماری ہمیں ملے ہو جائے۔ تب یہ بیماری دور ہو سکتی ہے۔ اس سے

(۱) بلیڈ پشٹر کم ہوتا ہے (۲) ہاتھ پاؤں میں سوجن آتی ہے (۳) بیمار آتی ہے ہر ڈاکٹر ڈھنگو کی بیماری میں بلیڈ پشٹر بڑھانے کی گولیاں انجکشن پاس میں ہو

مشکل ڈوبائیں سب سے اہم مسئلہ شک سے دیتے ہیں۔

کوئی کام کرتے وقت دے کے سائنس لینے میں تکلیف نہ ہوں۔ اور سائنس لینے میں آسانی ہو۔ اسکی دو انیاں لگنے سے کوئی روکاؤٹ نہیں آئیگی۔ اس سے دے کام لینے کوئی بھی کام آسانی سے کر سکتا ہے۔ اپنی بیماری بھول کر سب جگہ جاسکتے ہو۔

دے دے کی بیماری کی غذا؟ دے کے مریض کی غذا کے بارے میں کہنا۔ بڑا مشکل ہے۔ اگر کسی غذا کے کھانے سے دے کی سائنس میں اضافہ ہو جائے۔ تو وہ خوراک بڑھ کر دی جائے۔

دے دے بیڑی سگارٹ پینا کیسا ہے؟ تمباکو دے کی بیماری والے کو زہر دے نقصان دے ہے۔ اس سے جسم کم اور کمزور ہو کر طبیعت پر برا اثر پڑتا ہے۔ دے کے بیمار آدمی بیڑی سگارٹ پیتا ہو تو وہاں سے کوسوں دور پہنچنا مناسب ہوگا۔ دے دے ہینڈل سے دے کی بیماری قابو میں آسکتی ہے لیا؟

ہاں۔ کم سے کم دو انیاں ہینڈل کے ساتھ لینے پر بیماری پر تھوڑا اثر۔ ہینڈل پھینچ دینے میں جا کر اسکا اثر اچھا ہوتا ہے۔ اور دوسرے خراب اثرات نہیں ہوتے۔

دے دے ہینڈل کی عادت لگنی لیا؟ بالکل نہیں۔ بیماری کو قابو میں رکھنے کے لیے ہینڈل کا دہرے علاج کرنے سے اس کی عادت نہیں لگتی۔ ڈاکٹر کے صلاح مشورے سے دو انیاں اور ہینڈل سے دے قابو میں رہیگا۔ ہینڈل سے تمہاری طبیعت میں سدھار ہوگا۔

دے

دے

سائنس میں روکاؤٹ دے دے کی شکایت ہے کیا میرے بچے کو یہ بیماری ہو سکتی ہے۔ دے اگر گھر میں کسی ایک کو شکایت ہو تو دیگر لوگوں کو ہونا ناممکن ہے۔

دے دے میرے بچے کا دھماکے ہو گا نا؟ جوانی میں یا لڑکپن میں شروع ہی میں دے ہونے پر علاج کرنے سے مریض اچھا ہوتا ہے۔ دے کے مریض کو تیز بہ کار ڈاکٹر سے علاج کرنے پر وہ مریض جلد تندرست ہوتا ہے۔

دے دے دے مائل کو پر اچھا ہو سکتا ہے لیا؟ نہیں، دے مائل اچھا ہوگا مے کا کوئی مائل علاج میسر نہ ہوا۔ ایسی جو علاج ہو رہا ہے اسکی مر دے تھوڑا فائدہ ہوتا ہے۔ مریض دوسروں کی طرح زندہ رہ سکتا ہے۔

دے دے ایک دوسرے کو لگتا ہے لیا؟ نہیں دے یعنی سردی کھانسی نہیں جو ایک دوسرے کو لگ جلتے۔ ایک کو ہوا دے دوسرے کو نہیں ہوتا۔ کبھی کبھی دے دے بچپن سے ابھی کے لوگوں کو ہو سکتا ہے۔ اس کے لوگ اسے پھیلنے والا مرض سمجھتے ہیں۔

دے دے کیا دماغی تناؤ سے دے ہوتا ہے؟ تو کیا دے دماغی بیماری ہے۔ بالکل نہیں۔ کبھی کبھی دماغی تناؤ سے دے کا زور بڑھ سکتا ہے۔ لیکن گھر میں دے کا مریض ہونے سے دوسرے کو لگنے کے لوگوں پر دماغی تناؤ ہو سکتا ہے۔

دے دے کا مریض ورزش کر سکتا ہے لیا؟ دے کا مریض ورزش کر سکتا ہے۔ اس سے وزن قائم رکھنا اور طبیعت اچھی رکھنا ضروری ہے۔ ورزش کرتے وقت یا کوئی

دما اور اپنی غذا

جس خوراک سے تمہیں ایلر جی الرجی ہے اس خوراک کا استعمال نہ کریں۔
 دے کی بیماری لوگ ہری سبزی، ترکاریاں، ضرور کھائیں۔ جس سے ہمیں مکمل
 وٹامن ملتا ہے۔ اس طرح تازہ پھل، اور کوئی غیر ضرور کھانا یا کرو۔ ساتھ ہی ساتھ
 پھر لڑائی، پینا چاہیئے۔ سانس کے ذریعے سینہ کا کاف کم ہو اس کیلئے صبح
 نیم گرم پانی پینے کی دھم کی بیماری والوں نے ضرور کریں۔

دما پیدائش سے لیکر مرتے تک ساتھ دینے والی بیماری ہے۔
 پہلی سال گھر پر بخون کی سانس کی نالیاں بالکل چھوٹی ہوتی ہیں۔
 اسے دے کی تکلیف ہوتی تو سردی کھانے سے بھر جاتا ہے۔ اس
 سے بخون ہی ہے یعنی اگر روتے رہتے ہیں۔ انہیں آکسیجن نہیں ملتا
 ان کے لئے آکسیجن دینا ہی گویا دوا ہے۔ ایک برس سے نیچے بخون
 [کوئی تکلیف نہ ہوئے یہی دعوؤں کو] محسوس کی کو جیسے تنک بڑا اور سانس
 لینے میں تکلیف ہے بخون ہی ہے چینی جس کی دیم سے خوب روتے ہیں
 ماں کا دودھ پینے والا بخون کو پیٹ کچی خراب نہیں ہوتا۔ ۹۹%
 سانس کی تکلیف سے روتے ہیں۔ ہر راج کو دوزن پر ان پر اوہٹ، ہرک نیل،
 ڈیکسامیٹھاڈون ان دواؤں کا ایک قطرہ نیچو لائے اور نہ جھلپ دی۔ تو
 اس سے کچھ خاموش ہو کر سو جاتا ہے۔ یہ ہمارا دس سال کا تجربہ ہے۔

دے کا زور بڑھتا ہے۔ اسکی کیا نشانیوں ہیں
 ۱) سانس لینا اوپر ہی اوپر مشکل ہوتا ہے۔
 ۲) گلے کے باس سے گھر گھر کی آواز آتی ہے۔
 ۳) سانس لینے میں دقت اور کھانسی کی بنا پر نیند نہیں آتی
 ۴) چلتے وقت زیادہ دم لگاتا ہے۔
 ۵) سانس لینے میں از حد تکلیف ہوتی ہے۔
 ۶) دواؤں سے پورا آرام نہیں ملتا۔ اگر ہر وقت دہی دواؤں
 کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔
 دما پی، ای، ایف، آر کا نتیجہ کم ہونا۔ صبح اور شام
 کا گنتے میں بہت بڑا فرق پڑتا ہے۔

دما کی بیماری میں مثبت لا ہو نوالا، ہرنوالی
 انہیں بڑے دھیان اور فکر سے دواؤں کا استعمال
 کریں۔ اس نے آکسیجن کے استعمال
 سے دم کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔ وہ فوراً بند کر دو
 آدہ اپنی سانس کی زندگی بچانے کیلئے اپنے دے ہوئے
 ڈاکٹر کی دوا وقت مقررہ پر استعمال کرنے سے یہ بیماری
 اوسط درجے پر رکھیں۔

بچہ میں سردی کھانسی

کوئی بچہ سردی کھانسی سے جلد جلد سانس لیتا ہوا نظر آئے۔ تو اس بچے کو اپنی جان کا دھوکا ہے۔ اُسے فوراً دوا خانہ میں لے جانا ہوگا۔ سردی کھانسی کبھی کبھار خود بخود اچھی ہوتی ہے۔ اور کبھی سردی کھانسی بڑھ کر نمونیا پر جاتی ہے۔ (سرچ و عبارت میں ۳-۴ لاکھ بچے مرتے ہیں۔) بچوں کے سر پر سون کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ سردی کھانسی سے نمونیا پر بچہ کیسے گیا۔

اس کیلئے ویدکی سیوا کی جارہی ہے۔ سردی کوٹ کیلئے نمونیا میں تبدیلی آئی ہے۔ اگر مانیاب ویدکی سیوا فوراً مل گئی۔ تو بچہ زندہ رہ سکتا ہے۔ رائج کی سانس جلد یعنی ایک منٹ میں ۵۵ سے بھی زیادہ سانس لیتا ہے، یہ سینے کا پھیلاؤ اور درمیانی حقہ سانس لینے وقت اندر کھینچا جاتا ہے ۱۲ بچہ دودھ پانی پی نہیں سکتا۔ کبھی بچہ کی سانس ہمیشہ کی طرح نہ ہو یعنی ہمیشہ کی طرح نظر نہ آتا ہو تو دواخانہ نہ کریں۔ پھر بھی وہ بہتے بخیر اچھا ہو سکتا ہے۔ وٹامن A سے نمونیا جیسی بیماری کا مقابلہ کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔

سب لسی دو۔ ترگوئی لسی ڈانگیر کھانسی پر بی، بی، بی، بی سے ٹی بی پر، گود لسی سے گود پر، مانو نہیں۔ ان پھلو اپنی لسی سے نمونیا کے جراثیم ختم ہوتے ہیں۔

ایڈس

ایڈس کو کوئی دوا نہیں۔ کسی شخص کو ایڈس ہونے پر ہمارے عبادت میں ہٹا دے۔ ہر جس کے بعد مرنا ہے۔ جس شخص کو [مرد یا عورت] ان سے جسمانی تعلقات یا جھانسی بائیں سے ہر من ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔ اگر ماں کو ایڈس ہو تو اس کے بچے پر اثر ہوتا ہے۔ ایڈس ہیومن، ایمنو، ڈیفنی شیفنی H.I.V۔ کے جراثیم سے ہوتا ہے۔ یہ ہماری طاقت کو کم کرتے ہیں۔ H.I.V۔ کی بیماری سے مبتلا ہوا آدمی کو اس کی نشانیوں معلوم نہیں ہوتیں۔ اس لئے ایسا آدمی دکان کے قریب ہوتا ہے۔ جسمانی تعلقات پیدا کرتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ اپنی لے تا ۱۰ برس بعد معلوم ہوتا ہے۔ چار دیش میں تو ۷۷ ہر جس کے درمیان ہی معلوم ہوتا ہے۔ ایڈس جلد اچھا نہیں ہوتا۔ ایڈس کی بیماری کو روکنے کیلئے کچھ دواخانے تیار ہو رہی ہیں۔ لیکن اس قدر مہنگی جو ایک ادنیٰ آدمی اسے خرید نہیں سکتا۔

مجھے ایڈس کی بیماری ہوئی ہے ایسا معلوم ہوتے ہی فوراً ڈاکٹر سے جانچ کر لیں ایڈس کی بیماری دلائے راکھتھان (فون دیا) اور وہ خون کسی نئے دوسرے کو دیا گیا۔ تو لگتا دوسرے کو ایڈس ہوگا۔ اگر کسی کو خون کی ضرورت ہو تو اپنے دوستوں گھر والوں سے خون لیں۔ راکھتھان کا خون نہ لیں۔ غریب پر خون میں ایڈس کے جراثیم ہو سکتے ہیں۔ اگر ماں کو ایڈس ہوگا۔ اور اس کے بچوں کا دودھ بچہ پیتا ہے۔ تو اس بچے کو ایڈس ہونے کا خطرہ ہے۔

دوائیاں

دواؤں کا استعمال اور اس کی حفاظت

جسم کو بیماری کا گھر بنایا ہے۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ بیماری، قرعہ اور دشمن کو علیحدہ ختم کرنا چاہیے۔ یہ تینوں چیزیں مل کر دھوکا دینے والی ہیں۔

دواؤں کو وقت مقررہ پر لینا از حد ضروری ہے۔ کچھ لوگ اس سے غافل رہتے ہیں۔ اس لئے دواؤں کو وقت مقررہ پر لینے کے عادی بن جائیں۔

ایک وقت لینے کی دوا صبح ناشتہ کے بعد، دو وقت کی دوا صبح ناشتہ کے بعد

اور رات کو کھانے کے بعد، تین وقت کی دوا صبح ناشتہ کے بعد دوپہر کو کھانے کے

بعد اور رات کو کھانے کے بعد اور چار مرتبہ لینے کی دوا صبح، دوپہر، شام اور رات

کو کھانا کھانے کے بعد لی جائے۔ سوائے کیا انڈیا پر ہیں۔ وقت مقررہ پر دوا لینے

کا لہجہ۔ جس سے وقت مقررہ پر دوا لینے کا خیال رہے گا۔ ڈاکٹر اس سے گزارش ہے۔

کو کس کمپنی کی دوا لی جائے۔ اس پر بھی چھیڑیں۔ دوا کا نام کس طرح لینا اور کیسی لینا بتلایا جائے

کچھ بوتلوں پر 5-2، 5-10، 15-10، 15-5 ملی لیٹر کے نشانات ہوتے ہیں۔ کوئی بھی چھوٹا بڑا حجم

استعمال نہ کریں۔ بوتل کے اوپری حصے پر بلاسٹک کا چھوٹا پیالہ عا جس پر ملی لیٹر کے

نشانات ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر کے کہنے پر اسی طرح لیں کر لیں۔ دوا کی بوتل ایسی جگہ

رکھو۔ جہاں بچوں کا ہاتھ لگ کر بوتل گر کر بھوٹ جائیگی۔ اس کا خیال رکھیں۔

ذیل میں بتائی باتوں سے ادویں نہیں ہونا:

ایک دوسرے سے مصافحہ لینے سے، ایک دوسرے کے گلے ملنے سے،

کھانسی سے، ناک چھونکے پر، ایک دوسرے بوسہ دینے پر، ایک ہی بستری

ہونے پر، ایک ہی سونڈا سے، ایک ہی ٹیبلٹوں سے، ایک ہی تھالی۔ کوٹری، گلاس

ایک ہی نہلنے کا برتن۔ ایک ہی گھر کے پاس تالاب۔ ایسے جگہوں پر ادویں کا

بیجار یا سونڈا درست آدمی ساتھ رکھتے ہیں۔ بیماری ایک دوسرے کو نہیں ہوتی۔

گھر کے باہر پکٹ کی بھوک ختم کرتے ہیں۔ اسی طرح صبا کی بھوک پوری کرنے

باہر جاتے ہیں ایسوں کو ادویں ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

اگر مرد و عورت دونوں کو ادویں نہ ہوں۔ تو جسمانی حرکات کرنے میں کوئی ڈر نہیں

لیکن ان میں سے مرد کو ادویں کی شکایت ہو تو جسمانی تعلقات کے وقت ہمہ تن

کا استعمال کریں۔

صاف نہ کرنے پر انجکشن کی عورت دھو کے کی ہے۔ عورت کی نوک پر ادویں کے

باریک جراثیم ہوتے ہیں۔ اگر اس عورت کو صاف نہ کیا۔ اور دوسرے کو انجکشن لگائے

سے ادویں کے جراثیم دوسرے کے جسم میں سرایت کر جاتے ہیں۔ تمام جیب چہرہ بنایا

ہے۔ جب دوسرے کا چہرہ بنانا ہو اس نے دیکھنا چاہیے کہ تمام نے ویلٹ بدلایا ہے یا

نہیں۔ حاملہ عورت نے ڈاکٹر سے صلاح منوکر نہ ناغہ کرے۔ اگر اسے ادویں ہوں تو بچہ

نیچے پر ادویں کا اثر ہوتا ہے۔ اور بچہ تین سال کے اندر ہی اندر مر جاتا ہے۔

میٹھی پیشاب مधुमेह पीडितांसार

آج عبارت میں سراسری آدمی کی عمر 57 سال کی ہوتی ہے۔ 40 سال کی عمر کے بعد خون میں شکر کی مقدار ٹینک طور پر نہیں رہتی۔ شکر کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ اس کو میٹھی پیشاب مधुमेह کہتے ہیں۔ خون میں شکر کی مقدار کم ہونے سے یا خون میں شکر کی مقدار بڑھنے سے موت کی شکوہیں آدمی میں پیدا ہوتا ہے۔ اسے خون میں شکر کی مقدار 140 ملی گرام میں 80 تا 160 ملی گرام ہونی چاہیے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں اسکی شکر بنتی ہے۔ جسم شکر کا استعمال کر کے طاقتور جسم بناتا ہے۔ خون میں شکر کی مقدار 100 ملی گرام سے کم ہوئی تو بھوک لگتی ہے۔ میں شکر کا استعمال ہوتا ہے۔ وہ بھی ختم ہوئی تو اوروہ کھانا بھی نہ کھائی تو جسم کی چربی شکر کی صورت میں بنتی ہے۔ اگر وہ بھی کم پڑی تو آدمی کو چکر آنے لگتی ہے۔ پسینہ آتا ہے۔ اس کے بعد آدمی بے ہوش ہو کر گر جاتا ہے۔ اور موت واقع ہوتی ہے۔

اس لیے مधुमेह کا آدمی ہمیشہ اپنے ساتھ گلوکوز شکر کا بیٹک رکھ کھائیں اس سے بھوک کم ہوتی ہے۔ لیکن شکر زیادہ نہ ہو اور وہ پیشاب میں نہ آئے۔

شکر سے خون میں زیادتی آتی ہے۔ اس سے دھوکا ہے۔ خون میں شکر 180 ملی گرام کے اوپر جانے پر پیشاب میں آتی ہے۔ پیشاب کی جانچ کر کے ہر شکر کی مقدار معلوم ہوتی ہے۔

پیشاب مشینوں کے ذریعہ جانچ لینے ہیں 100 ملی گرام میں آدھا ایک، دو گرام کے حساب سے شکر ہے۔ دوا خانہ یا اسپتال میں شکر ہر مقررہ خیال رکھتے ہیں۔ جس سے بیمار کو ایک ہی دوا نہیں دیتے۔ کچھ لوگ کہتی ہیں کہ صبح ڈھنگ سے خیال رکھتے ہیں۔ انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ خود کی پیشاب خود پینے سے اس کا مزہ معلوم ہوتا ہے۔

اس بیماری پر عبارت میں تین قسم کی انس (Insulin) ملتی ہو ہے۔

ایک ہاف کین انسولین بیٹی 14 اس سے بنائی ہوئی انس جسکی قیمت صرف ایک روپیہ دوسری انس باہری ملکوں سے جس کا نام ٹائی فول کیپبول جسکی قیمت ایک سو ساٹھ روپے۔ تیسری وہی برائی انس ٹی جن جسکی قیمت اندازاً تین سو روپے۔ یہ تینوں انس سے کیساں فائدہ ہوتا ہے۔ اسکا خلاصہ 1997/98 میں انڈین اکاڈمی آف پی ڈی اور کس کے سالانہ اجلاس سے بتایا تھا۔

टापकोर (ٹائی فول) کی کیپبول یہ جو سے کم پڑتی کو نہیں دی جاتی۔

अजय अजी (وہی آئی انسولین) یہ دوا پرس سے کم پڑنے کو نہیں دیتے۔

हाफकानि ہاف کین یہ انس سب کو دی جاتی ہے

جناست گھدھانہ کھایا تو لڑائی مچ رہی تھی۔ اس کے لیے بچے کا کانٹہ ہے ہر ڈکار نکالیں۔

✽ باج پھینک کر صرف دودھ سے بچے کا پیٹ نہیں بھرنا۔ گھر کی غزا بتل کر بچے

کے منہ میں بھرائی جائے۔ بچے کو بتل غزا اگلے وقت تیز غزا نہیں ہوں۔ ہر کے

تو اڑلی، ڈوسا، ڈھکلا، چھاجھ، کچوری، دال، چاول، کشیر، بھل، بسکٹ

یہ بانی کی طرح تیل بنانا اور بھر کھلانا۔ یہ ماں کا دودھ پلانے سے پہلے کھلنے جائیں

✽ کنیری۔ ایک پیالی چاول اور آدھی پیالی دالیں نہیں تیل یا گھی میں بخونو، اور

بزرگے میں رکھو۔ یہ آٹا تھوڑے سے بانی میں لگاؤ پھر شکر ڈال کر بچے کے منہ میں بھرو

✽ یونٹل سے دودھ پلانا گویا جلاب کو دھوت دینے کے برابر ہے۔ اگر دودھ پلانا ہو

تو پیالی حجم کے ذریعے پلاؤ۔

✽ مرغی کھینچ کر اپنے بچے کو کھانے دو۔ اس کے چب میں ہمیشہ جنا۔ سنگھ دام

کو پرا، کرکڑا، چوڑا دودھ تاکہ جیسی اُسے بھوک لگے کھاتا رہے۔

✽ جہاں تک بچے روزانہ سبزی ترکاری، کم قوت کے پھل چیکو، امرود، کیلا

جلمن، ٹاپل، گاجر، ٹماٹر، گلکزی، ہراوٹانہ، اخروے والے انار۔ جن سے بچہ تیز دست

رہے گا۔

✽ حاملہ عورت کا حمل کے وقت کم از کم ۱۲ کلو وزن بڑھنا چاہئے۔ اس سے آئندہ لڑکے تیز دست

رہتا ہے۔ بچہ پیرا ہونے کے لیے اس کا وزن کیا جائے۔ اس کے ڈیڑھ ماہ بعد آدھا کلو وزن

بڑھتا ہے۔ بچے کا وزن پڑھو رہا ہے یا نہیں۔ بچہ کی پہلی سالگرہ تک ہر ماہ اور اس کے

بعد ہر تین ماہ بعد وزن کی جانچ کرتے رہنا۔ فیصدی ۹۰ بچے صاف ستھرا انار نہ ہو۔ بانی

بھوک لگی تو پیشاب میں شکر نہیں ہوتی۔ کچھ پیشاب کے قطرے لیکر

چکھو۔ تو کچھ معدوم ہو گا۔ پھر پھر لڑکھانا کھانے کے لیے دو گھنٹے بعد پیشاب کا

مرزہ چکھو۔ اور حنینوں کے ذریعے معدوم کرو کہ کتنی شکر ہے۔ اگر چار بار بچہ مرتبہ

کرنے سے اس کے لیے پیشاب میں کتنی شکر ہے۔ اس کا چکھ کر اندازہ ہو گا۔

اس کے بعد بھوک لگنے پر دتھا کھاؤ کہ پیشاب میں شکر نہ آئے۔ پھر صیٹھا

نہیں۔ چلے نہیں۔ شکر نہیں۔ چاول نہیں روٹی نہیں یہ ٹیٹکٹ سے راحت

زندگی بھر بھوک لگتی رہی تو تھوڑے سے اعتدال میں کھانا کھائیں۔ پیشاب میں

شکر نہ آئے اس کا خیال رکھیں۔ آس باس کے پڑوسی کو گھروالوں کو،

رشتہ داروں کو سمجھائیں۔ اور اس بیماری سے بچاتے رہیں۔

ماں کا دودھ پلانے سے چارہ نہیں؟

انڈین ایکارڈی آف ہیڈی انٹرکس پریول کے سائنس دانوں نے بتایا کہ عورتیں پلانے والے دودھ کو استعمال نہ کر کے یہ دودھ استعمال کر کے کہہ دے کہ دودھ پلانے کیلئے کامیاب ہے جو ماں کی پھیلائی مٹا دیتا ہے۔ ڈاکٹر پیفٹ جونی اور ڈاکٹر ارشاد جونی دہلی کے ایک ہسپتال کے ڈاکٹر تھے۔

یونی پیفٹ UNICEF میں ڈاکٹر ہیں اور اس طرح ہے۔ بچوں کو ماں کا دودھ دینا چاہیے۔ یہ دودھ دینا ضروری ہے۔ جس سے بچوں کی بیماری اور موت میں بڑا فرق پڑتا ہے۔

ڈاکٹر کی کہنے والی باتوں کو سن کر ماں کی پھیلائی مٹا دیتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ عورتیں کا کر دیتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ بچے دودھ سے محروم رہ جاتے۔ کئی کئی ماں کو اس کی ضرورت کیلئے پھیلائی مٹا دیتا ہے۔ جس سے بچے کی زندگی بڑھتی ہے۔

جس سے بچے کو تکلیف پہنچتی ہے۔ اگر ہم ماں کی طرح بولنا تو یہ کہتا ہے۔

ماں کا دودھ دینا سب سے زیادہ اچھا ہے۔

ماں کا دودھ ایک دوسری تک ملنا نہیں چاہیے۔ اس کی بنا پر دودھ دینا کیلئے دودھ کی پھیلائی مٹا دیتا ہے۔

پہلے بہت ہی زیادہ ہیں۔ پھر کم ہوتی ہیں۔

اسی ایک بار دودھ دینا کیلئے دودھ کی پھیلائی مٹا دیتا ہے۔

دو ماں کو دودھ دینا چاہیے۔ اس سے بچوں کی بیماری اور موت میں بڑا فرق پڑتا ہے۔ اگر دودھ دینا کیلئے دودھ کی پھیلائی مٹا دیتا ہے۔

شیک نہ ہو۔ بچوں کو بازار کی کوئی کھانے کی چیزیں نہیں ملانی۔ خود بھی نہ کھائیں۔ اس سے بچے بیمار ہو کر لاغر ہو جاتے ہیں۔

☆ تھوڑا سا دودھ دینا، دیش میں تو تھوڑا سا دودھ دینا کیلئے مرنے ہیں۔ تھوڑا سا دودھ دینا، شکر بانی میں گول کر دینا۔ تھوڑا سا دودھ دینا، ایک چم شکر اور پیالہ بانی ہر مرنے کیلئے لیں۔ ہر دودھ دینا ایک پیالہ بانی اور شربت تھوڑا سا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

☆ دوا بانی ہر دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

☆ دوا بانی ہر دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

☆ دوا بانی ہر دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

☆ دوا بانی ہر دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

☆ دوا بانی ہر دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

☆ دوا بانی ہر دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

☆ دوا بانی ہر دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا، یا جابل کی پیچ، دال جابل کا دودھ دینا۔

کو حلاب ہونا شروع ہوتے ہیں۔ یان ڈالا ہوا دودھ یا مٹائی نکالا ہوا دودھ
بچے کا پیٹ بھرتا نہیں۔ اس سے بچہ کمزور ہوتا ہے۔

بچہ کی بیماری کی وجہ سے ماں کا دل نہیں لگتا۔ اور وہ ہر وقت بھٹی لیتی رہتی ہے۔
آمن کا نام ادھر۔ اور بچہ بیمار۔ اس فکر میں کبھی کبھار ماں بھی بیمار پڑ جاتی ہے
اگر ماں کو ۱۰ ماہ کی بھٹی مل جائے۔ تو اس جگہ پر دوسرا آدمی کام پھر گا۔ کہے ہیں
یہاں ۱۰ ماہ تک بچے کی پرورش اچھی ہو سکتی ہے۔ اس لئے آمن کا کام بچے کی تندرستی
اور ماں کی پریشانی تینوں دور ہو جاتے ہیں

یر باتیں انڈین اکاڈمی آف پیڈی اٹریس کو یہ باتیں پسند آئیں۔ اور قابل اشخاص
سمیت نے ایک سال تک سوج بھار کے لیے اتفاق رائے سے ۱۰ ماہ کی بھٹی دے جانے
منظور کیا گیا۔ اگر یہ آپ کو مندرجہ بالا باتیں منظور ہو تو آمن کے افسران، عمار دار
خاص دار، کام گار سنگھ شاہ کے افسران۔ اخبار والے۔ کانسٹیبل دیگر کو مسئلہ کرانے کی
کوشش کریں۔

مرکزی سرکار نے وہاں کام کرنے والی عورتوں کو ذچگی کی تاریخ سے ایک سال تک رخصت لے
کنی ہے۔ ۳ ماہ ذچگی کی چھٹی ہر لڑی تنخواہ بالحق تنخواہ کے بدلے میں ڈاکٹری شفٹ
کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس چھٹی کے ساتھ دیگر جمعیاں بھی شامل کرتے ہیں۔

• مشری بھین لال نے ہریانہ شاسن میں سب ذچگی عورتوں کو ۱۰ ماہ لڑی تنخواہ دینے کا
اعلان کیا ہے۔ یہاں ہمارے شٹر سرکار بھی اس پر دھیان دیں۔

ماں کا دودھ پلانے سے چارہ نہیں

بہت سی مائیں دودھ آنے سے پہلے گاڑا جاتا دودھ (چک) (گگ) (گگ) (گگ) (گگ) (گگ)
دن آتا ہے۔ اسے مائیں بچوں کو نہیں پلاتیں۔ اسے خراب دودھ کا سمجھ کر بچے کو نہیں پلاتے
اس سے بچوں کی بھوک مار چرتی ہے۔ ماں باہری دودھ لکڑی پاتی پلاتی ہے۔ اس سے
بچے کو حلاب ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اور بچہ کمزور پڑتا ہے۔

۱۱) پہلے درجن میں بچے کو کچھ نہیں دیتے۔ بہت سی جگہ تو مائیں ۹۰ دودھ میں
باقی ملا کر دیتے ہیں۔ دودھ دینے سے پہلے کچھ پتلی فریڈ کرنا چاہیے۔ اس کے لیے
دودھ پلایا جائے۔ مگر عمارت میں ایسا نہیں ہوتا۔ انہیں کسی انا چاہیے۔
۱۲) ہمارے پیش کی مائیں سے ہر چھ کر لینا چاہیے۔ کہ جس سے دودھ کے ہوا اگر کوئی
دودھ نہیں پلاؤ گی۔ بچوں کو ۱۰ ماہ پہلے دیگر غلہ لایا جاتا ہے۔ جس سے بچے
بیمار پڑتے ہیں۔ جسکی وجہ سے بچوں کے مرنے کی تعداد بڑھتی ہے۔

۱۳) عمارت کے شریوں کو درجہ ملی مسئلہ میں اکثر عورتیں بونک مامو دودھ پلاتی ہیں۔
جو بچوں کو نقصان پہنچا کر حلاب ہوتے رہتے ہیں۔ انہیں بچوں کو اپنے خنوں کا
دودھ دینا چاہیے۔ اسکی تعلیم دینا ہر ضروری ہے۔

۱۴) صابن کی (وہاں) کم کرنا ضروری ہے۔ جو مائیں دودھ دیتی ہیں۔ اگر مائیں جن
نہیں آتے۔ یہی مائیں کو پہلے چھ پینے دن نہیں دیتے۔ یہ فیصلہ پلاننگ کا کام ہے۔
۱۵) ۱۶) ۱۷) ۱۸) ۱۹) ۲۰) ۲۱) ۲۲) ۲۳) ۲۴) ۲۵) ۲۶) ۲۷) ۲۸) ۲۹) ۳۰) ۳۱) ۳۲) ۳۳) ۳۴) ۳۵) ۳۶) ۳۷) ۳۸) ۳۹) ۴۰) ۴۱) ۴۲) ۴۳) ۴۴) ۴۵) ۴۶) ۴۷) ۴۸) ۴۹) ۵۰) ۵۱) ۵۲) ۵۳) ۵۴) ۵۵) ۵۶) ۵۷) ۵۸) ۵۹) ۶۰) ۶۱) ۶۲) ۶۳) ۶۴) ۶۵) ۶۶) ۶۷) ۶۸) ۶۹) ۷۰) ۷۱) ۷۲) ۷۳) ۷۴) ۷۵) ۷۶) ۷۷) ۷۸) ۷۹) ۸۰) ۸۱) ۸۲) ۸۳) ۸۴) ۸۵) ۸۶) ۸۷) ۸۸) ۸۹) ۹۰) ۹۱) ۹۲) ۹۳) ۹۴) ۹۵) ۹۶) ۹۷) ۹۸) ۹۹) ۱۰۰)

[illegible]

صلی کے دودھ کے متعلق چھ ضروری باتیں

① میں کاہنہ وہ ہے کہ اپنے قتل غنا اور جانی ہے اگرچہ تو چاہے کہ یہی ہو کہ یہ ہے
کہ اس کا دل و جان نہ ہو۔ گنتی و سادہ و سبزی ہے۔ عین کا کہ یہ دل و جان کا
خودت نہیں۔ اس میں میں ہی ہے کہ اس کا جان و عین کا کہ یہ ہے
② یہی کہ یہ سادہ و سبزی ہے۔ اگرچہ تو چاہے کہ یہی ہو کہ یہ ہے
تو اسے وہ سادہ و سبزی ہے۔ اگرچہ تو چاہے کہ یہی ہو کہ یہ ہے
و جان کی خودت نہیں

۵۔ بعضی تھے کہ موزن پر مہاکر شک ہو کر اسکا موزن بڑھانے میں برادری - تو بڑی غلطی شروع کی جائے۔ مگر یا مہاکر کو بھروسہ پر تھے کہ سٹاکس و شہداء، سب کچھ ہی حال جہاں میں تھلا کر کے چلا تا۔ جب پھر فوشی سے یہ غلطی اگلے ناکہ - تو غلطی کا جانی لگی۔ اور جو کہ وہ سب کچھ ہی - ایک ال الہیہ غلطی کا کارڈی ہی غلطی جائے گی۔ اور جو کہ وہ کارڈی کم ہو گی

(۴) مختصر پریمیا چوتھی ہے۔ اس میں دو سو روپے کے مختصر پریم کے مطابق دو سو روپے

۵۰۔ ماں کو دیکھ کر ایک ایک کمر میں میں نہ کہیں۔ بچے کو دوسری طرف فرار ہوا، باقی نہیں۔ بچے کو شہر، باقی، کبھی نہ ہیں۔ پچھلے روز ایک ماں کا دودھ گاڑا ہوا پڑا ہوا ہے۔ جس سے بچے کو برا ہوا ہے۔ جس سے بچے کو کوئی مراد نہ ہوگی۔ اور بچے نہ ہوگا۔

لے کر دینے کا حکم دینا

[illegible]

لس ویجہ کا تعین

ردیف	نام	تاریخ ثبت	مکان	نوع	ملاحظات	تاریخ ثبت	مکان	نوع	ملاحظات
۱	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۲	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۳	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۴	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۵	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۶	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۷	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۸	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۹	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب
۱۰	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب	۱۳۸۵/۰۱/۰۱	آب	آب	آب

(۱۱۳) چنا۔ سنگی، دانا، کروڑیہ سے بھرا ہوا اچھب، یا یہ کروڑی کی اس جہ سے کہ کروڑی

که در این ۲۵٪ بهر دست و پای کنیز می - انگار می کشند

۱۱۱۔ مہل کے خنجر کا دودھو سیاہی لگے اس پر پھر کھجور لٹائی ہے یہی مہل فرشتہ

۱۳۰۵ خورشیدی / تعلیم السیاحیه و زیارات قمی

گذاشت

یہ کتاب جامع اور سیر کی تاریخ ہے۔ اس کی جملہ اشیاء کی کتاب صرف

کون کچھ دعا مانگیں۔ اور پتا میں۔ بڑا شکر ہے۔ علیہ السلام

ہر صحت کا یقین ہے کہ صحت کا یقین ہے کہ صحت کا یقین ہے

डॉ. हेमंत जोगाई डॉ. एम. अम्बिका जोगाई
 जोगाई बाल दवागृह, किरावळ.

بکٹی خندا باجوں کر مبارک بھیلے سکن ہے۔۔۔ رے دوکر ابھی طرح گم کر کے کھنڈ
 کرے۔۔۔ لیکن پر ہی خندا ڈنکا کھائی جائے۔۔۔ ایسے سکھیں۔۔۔ ایسے خندا نہ کھائیں
 ایسے خندا کو ابھی طرح سے گم کر کے شکر دیکھیں کہینے خانی ابھی طرح گم کر کے پر ہی
 خندا ابھی ہے۔۔۔ ایسے خندا میں میراثم ہی تو ابھی طرح گم کر کے میرے ختم پر جیت
 ہیں۔۔۔ ایسے خندا کو کھانے سے آب نہ بہاؤں کو اپنے پاس بٹلایا بھیجا جائے۔۔۔
 لیکن پر ہی خندا کو ختم نہ کرے۔۔۔ آگئے رکھنا ہو تو ابھی طرح سے خندا کو گم کیا جائے
 یا فرہین دھوئیں میں رکھا جائے۔۔۔ لیکن پر ہی خندا فرہین دھوئیں سے نکال کر گم کر کے
 کھائی جائے۔۔۔ بکٹی خندا اپنے گوشت بھیل میں میراثم رہتے ہیں۔۔۔ بکٹی خندا اور لیکن
 گم خندا الگ الگ جگہ پر رکھ جائے۔۔۔ بخوری، دودھ، پیاز، جیراں کو صاف
 کر کے پیر ابھی ہی ابھی طرح سے صاف کر کے رکھیں۔۔۔ بڑی کھیتی خندی، بڑی گلاس
 دھیرہ کھانے سے پیدا ابھی طرح دھوئیں۔۔۔ ہلکے آبی سے نکال لیں۔۔۔ بڑی کو کی تاکہ کھانے
 کے بعد ابھی طرح دھوئیں۔۔۔ ہلکے آبی میں ڈالیں۔۔۔ جس سے میراثم کا خزانہ فرہین کا
 پرست باجوں خانہ صاف ہو۔۔۔ اگر میراثم دھوئیں پر کر کے پیرا نہ کرے گا۔۔۔ گلیں
 جڑوں پر رہتے ہیں۔۔۔ اس کا خیال رکھا جائے۔۔۔ صفائی کر کے پیرا۔۔۔ ساگر کے
 دھیرہ سے نہیں نکالیں گے۔۔۔ بڑی خندا دھوئیں کا اس خنڈ کرے۔۔۔ اگر کھانا پیرا کر کے
 پیر نکال کر صاف۔۔۔ پانے دھیرے میں رکھ صفائی والی گلابوں میں ڈال دیں۔۔۔ اس طرح
 کرنے سے ابھرے پیر میں ابھرے۔۔۔ اگران کی جگہ صاف رکھنے سے پیر میں پیر نکال کر
 ہیں۔۔۔ پانے دھوئیں پر ہی دھوئیں، اس کے پیرا کو پیرا کیٹش، گلابوں میں نکال دی جاتی ہے۔

پیشانیہ سناٹاں کلبہ صین باقی ہاتھ دھونا ضروری ہے۔ اگرچہ کوہاٹھ
لگنے سے پہلے ہاتھ دھو لیں۔ ایک ہی بیماری نہیں پھیلتی۔ اگرچہ نہ ہاتھ
دھو نہ دھوئیں۔ تو جراثیم ہمارے جسم میں جاکر شروع طرح کی بیماریاں پھیلانے لگے
اگر اخیر ہاتھ دھوئے کھانے کو بیٹھیں تو ہاتھ کا جراثیم خوراک کب کب ہاتھ بیٹھ ہی
جائیں گے۔ مگر پھر بیماری لاحق نہ ہوگی۔ مگر کاپر دھوئیں اس طرح صاف کر لیں گے۔ تو
گرچہ کسی قسم کی بیماری نہ ہوگی۔ مگر پر آری نذرہ صحت دھو لیں گے۔
بچہ کا پیشانیہ یا خاندانہ صاف کرنے کے لیے ماں نہ پانے اتھو کر صابون سے ہاتھ دھو کر
دھو لیں۔ مرنے، قی دیگر گھریلو ماحول سے کاٹھن سے باہر نکال دینا اس طرح
ازلہ، چھل، ہارٹ صاف کرنے کے لیے ان کو کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لیں۔
بچہ ہمیشہ اپنے ہاتھوں کی انگلیاں منہ میں ڈالنے دیتے ہیں۔ اس سے بڑھت
کے ہاتھوں کو صاف کر لیں۔ ہاتھوں کو کھانا دینے سے پہلے ان کے ہاتھ نہ دھو لیں
نہ صوف سے انگوٹھیں ہی صاف دھوئی ہیں۔ صاف سے انگوٹھیں نہیں ہوتی
چہرے پر مکھیاں نہیں، بچے جو اسے پھینچتا ہی نہیں ہاتھ۔ اگر میں پیشانیہ
یا خاندانہ کی جگہ کو فٹائل باڈی وار سے اکر اسی طرح باقی بیماریاں صاف کرکے تیار ہے
بیمار آج کے جراثیم پیشانیہ یا خاندانہ میں پھرتے ہیں۔ صاف نہ کر نہ پھر، جراثیم کھانا
کھانہ وقت جسم میں جاتے ہیں۔ جس سے غلہ، جلاب، کھلا دیگر جراثیم
کی بیماریاں پھرتی ہیں۔ اگر اگر میں پیشانیہ سناٹاں نہ ہو تو گرے سناٹاں
بناں ملے۔ بلکہ اسی طرح سناٹاں چونکہ بدمعہ ڈال دیتے۔ تاکہ مکھیاں، کبیرہ چونکہ

نیشہ

تھکے ہوئے گھوڑے کو کتنا ہی مار مارو لیکن وہ اور تیزی کی سیاقہ دور نہیں کرتا۔
اس طرح تھکا ہوا دماغ کو پوری نیشہ مل جانے سے دماغ تازہ ہو جاتا ہے۔ تعلیم
اچھی طرح سے حاصل کر سکتا ہے۔ لیکن آج کل یہ نیشہ کہاں سے ملتی ہے۔
بچے کو کم از کم ۸ سے ۱۰ گھنٹے تک نیشہ ملنا چاہیے۔ رات میں دیر تک
ٹی وی شروع رہتا ہے۔ ریڈیو کا دناج۔ بلیک کی تیز روشنی سے کم از کم پورے
کو ۱۰ تا ۱۲ بج جاتے ہیں۔ صبح ۶ بجے اسکول جانا پڑتا ہے۔ بچوں کی نیشہ
پروری نہ ہونے سے پڑھائی کرنے کی طاقت کم ہوتی ہے۔ بچے میں چڑچڑاہٹ
آتا ہے۔ پتہ صبح کھانا شہہ ٹھیک نہیں کر پاتا۔ دیر کو اسکول آتے وقت بھوک
کے مارے پرا حال ہوتا ہے۔ تھکان محسوس کرتا ہے۔

جب بچے کو صبح اٹھتا ہو تو کم از کم ۸ تا ۱۰ گھنٹے رات کو پہلے سے ٹی وی،
ریڈیو اور لائٹ بند کر دینا چاہیے۔ کھانا بھی اس پہلے بچوں کو کھلانا چاہیے۔
اس سے مہیا ب اور گھوڑے بڑوں کو درد ریشن دیکھنے سے دور رہنا چاہیے۔ (دینی تو
قرانی کرنا ضروری ہے۔ آج کل چھڑے، ڈسکو اور ملریا کی بیماری زیادہ پھیل رہی ہے۔
اس سے بچوں کو بیماری سے دماغی قوت کم ہوتی ہے۔ نائیلون کی چھڑائی سے پنکھ کی ہوا
اندر سہاوت کر جاتی ہے۔ وزن میں ہلکی ہوتے۔ صحت میں آسانی ہوتی ہے۔ گرمی کے
موسم میں سوئی چھڑائی میں بہت گرم ہوتا ہے۔ نائیلون کی چھڑائی بچوں کو کھل دے گی

”گھوڑے بچے اور بڑوں کو مضبوط [ہٹاکتا] کرنے کا جادو“

دن بچوں کے ہر لباس میں جیب کا پیرنا از حد ضروری ہے۔ جس میں ہم گھنٹے
بچنا۔ سنگل ہارڈ پیرنگ۔ درکنان کے درمیان جینا۔ سنگل ہارڈ پیرنگ کو
ہم گھنٹے بھر پیرا جیب اس کے کھانے سے گھوڑی کم ہر جاتی ہے۔ یہ ایک طرح
کی اس ہے۔ بڑھتی ہونے میں ۲-۳ گھنٹے میں پیرا بھر زانی کی ضرورت ہے۔
۱۰ مہینا ب سے صبح اور ضرورت ہے تو دیر میں بچے کی سیاقہ تازہ کر دیں۔
۱۰ اسکول میں جانے وقت بچے کو کھانے کا ڈبا دیں۔ پیسے نہ دیں

۱۱۔ گھر کے باہر کا کوئی خوراک نہ کھائیں

کھانے کا تو گلی ہے۔
۱۲۔ دن بھر میں دس بجے پیل گلی ناستہ اور کھانے کی سیاقہ دو۔ مثال چلی جگہ
۱۳۔ کواری بھر سے خوراک کی اور پیل دو

۱۴۔ گھوڑے کو آبی دن بھر کی خوراک سے ہی ہون میں بڑھائی۔ نہ کر گلی
۱۵۔ ہٹاکتا ہے۔

۱۶۔ بچوں کی خوراک بھوک لگتی ہے۔ بچوں کو جانے، دودھ مانگنے، پیوں کا دس

۱۷۔ بچوں کو گھانے بچوں کے دودھ کو اور کم میں بچے کی صحت مانت ہے۔

۱۸۔ ہارڈیش میں اس کا پیرنا ضروری ہے۔

۱۹۔ گھوڑوں، چاکلیٹ سے دانت خراب ہر تفریق۔ بڑوں کو ہی سے دو

لس کب دیتے؟

بسیار ہونے سے پہلے اس دینی چاہیئے۔ جیسے دھنوا تیتھ
پیرائش سے ہوتا ہے۔ وہ اس زچگی ماں کو دی جاتی ہے۔
ساری لعیں ایک دوسرے کے کاموں میں روکاوٹ نہیں
ڈالتے۔ اس لئے ساری لعیں ایک ساتھ لینے میں کوئی
پریشانی نہیں۔ ایک مرتبہ اس لینے کے بعد ایک ماہ بعد
نی جائے۔ بخول کو جس تاریخ کو اس دوگے۔ وہ آئندہ مہینوں
کیلے یاد رہیں۔ یا کیلنڈر پر لکھ کر لیں۔ دواؤں کے درمیان
ایک ماہ کا فاصلہ ہونا چاہیئے۔ یا ۲ یا ۳ مہینے کا فاصلہ ہو
تو زیادہ فائدہ ہے۔

DPT صحت نس میں دوسرے اور تیسرے ڈوس میں ایک سال سے زیادہ کا عرصہ نہ ہو۔ دوسرے اور تیسرے ڈوس دینے میں کم سے کم ایک مہینہ۔ اچھا فاصلہ ۳ ماہ کا ہو۔ زیادہ سے زیادہ ۵ برس کے اندر ہونا ہی ہونا۔ اس کا خیال رہے۔

بھوکے کمزوری کیسے پہنچا لو گے ؟

پہلے پڑھنا کہ اس پر کتاب کی پیشہ نذر و ستہ ہیں۔ یہاں
 اس کی کڑی کتاب۔ وہ پیشہ ہمارا کتاب۔ کا اگر نہ وقت، کیجئے وقت،
 اگر پڑھائی کرنا وقت نکالیں تو اس کتاب۔ یعنی اس کے شک کے ہوتا ہے
 اور وہ جو ہر کتاب کی نہیں کہتا۔ نذر و ستہ ہمارے دل کا کتاب کتاب
 کھیل کر پڑھائی بہت دیر تک ایسا دے کہتا ہے۔ اور جب جگہ ترقی
 یا کر اپنے آپ کو خوش خوش کرنا ہے۔ اگر کوئی ہمارا بڑا گیا بھی تو حیرت
 و حیرت ہوتا ہے۔ ایسا آدمی جو سب کی نذر و ستہ دے کہتا ہے
 جب کوئی نذر و ستہ دے کہ اگر کوئی کتاب پڑھتا ہے۔ تو اگر اس کا سر چڑھ
 ہے۔ یہ کہ نذر و ستہ دے یہ نذر و ستہ دے یا سر دے گا! یہ (جو) بڑا گیا نہیں!
 کہ نذر و ستہ کی باغیہ دے دینے تک یہاں رہے کہتا ہے۔

• کھون کرورے؟ عبادت میں % 85 یعنی 77 کروڑ لوگ کھور ہیں۔ کروڑوں
ہر وقت چار روپے پیش۔ بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ پینے والی جگہ جاتے
ہیں۔ جلوسے دیش میں سب سے زیادہ بڑی کی موت کا اگر سب سے زیادہ
کھور پتہ انکھور ہے۔

کمروری: یہ نادر و گہان آبادی، غریبی و جاہلیت اور بیماری کے متعلق معلومات
ہیں۔ یہ چار خاصہ ہیں۔ بیماری کے خاصہ و متعلق نادران میں پہلے ^{ملاحظہ} کرنا

جلد موت لگے۔ اس پر ہوتا ہے۔

دھنگلی صورت کو لڑکی طرح خوراک نہ ملے۔ باقاعدہ صورت کا لڑکی کا

سارے اہل حال پر تو ان کے بچوں کو سوجن آ جاتی ہے، بھارت میں ایسے تین

بچوں کو جنم ہوتا ہے۔ جس سے مرثی تو رادو بڑھتی ہے۔ دھنگلی صورت اور حاملہ

صورت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ دھنگلی صورت دو گنتے میں رہنا دودھ نہ پائے

کو بھلائی ہے۔ آدھا لٹر دودھ روز بھلائی ہے۔ اگر دودھ بھلانے وقت کچھ کھایا نہیں

تو ۳-۴ ماہ بعد اس کا دودھ کم ہونے لگتا ہے۔ ۴-۵ ماہ بعد دودھ کم ہو جاتا ہے

جس سے اس کا وزن کم ہونے لگتا ہے۔ اگر وہ صورت کم ہو کر رہ جاتی ہے۔

دودھ بھلانے وقت جو صورت کھانا کھاتی ہے تو بچے کو آدھا لٹر دودھ دیا کر

ایک دن میں کم نہیں ہوتی۔ اسے دوسری ایک ہزار دودھ آنا رہتا ہے۔

اصل نہ ہو دو گنتے میں چنا۔ سنگھار دیا کر اناج کھائی۔ خواجہ صورت

کبھی ۹-۱۰ ماہ میں آتا ہے کہ وزن بڑھتا ہے۔ اور آٹھ ماہ میں غیر مقررہ صورت

رہتا ہے۔ اگر حاملہ صورت کو ہم دو گنتے میں خوراک نہ ملے۔ تو وہ بچہ ہی جب

بچہ ہوتا ہے۔ کمزور ہو کر رہ جاتا ہے۔

کم عمر کی بڑی لڑکی سلائی پر ہوتی ہے۔ اگر وہ حاملہ رہ جاتی ہے۔ اس کا آٹھ ماہ

بچہ کمزور رہتا ہے۔ بڑھتے ملا عمر کے بچوں کو بیش عمر کھانا دینے کے بعد سنام

لگنے میں ہضم ہو جاتا ہے۔ ہم دبا رہ جاتا ضروری ہے۔ اگر بچوں کو وقت بھر

پر خوراک نہ ملے تو وہ بچے کمزور ہو جاتے ہیں۔

اگر اس بات کو اچھی طرح سمجھ لیں۔ اگر لڑکی حاملہ ہو تو ایسی خوراک نہ

دے جسے کمزور نہیں ہو سکے۔ کھانا میں خوراک کھانے سے جسم کی ترقی ہو۔ ایسی لڑکی

مزدور وقت کا کھانا بچہ بچہ تھوڑا سا اور غیر روٹی خوراک کھانے سے کمزور رہ جاتی ہے

بچہ کو خوراک کا کبھی سے کمزور رہ جاتی ہے۔

• کون کمزور ہے؟ اگر بچہ کے ساتھ باقی لڑکی کے کھانے میں کچھ نہ پائے چلائے۔

ہر دو ماہ میں پڑھو لوگ کمزور ہیں اگر پڑھو لوگ زیادہ خوراک کچھ سے مرثی لڑکی

آہستہ ہیں۔ جو شخص مناسب طریقے سے وزن میں آ رہی ہے اور مغزول میں

کافی وزن تک زیادہ رہ سکتی ہیں۔ مناسب وزن سے پڑھو لوگ یا پڑھو زیادہ

وزن پر توجہ دینی۔ اس تک زیادہ نہیں رہ سکتے۔

• بچے کے جاننے غم تھا رہا کر ملا۔ دشت دار لڑکی صورت اچھا ہے اور کمزور

ہو کر رہا ہے اس کو کھانے میں جو چیز تھوڑا سا ہوگا اس میں دوسری طرف کھانا

دو۔ بڑی آہستہ کمزور ہے۔ جو کہ ہے۔ سمجھا جائے۔

• لڑکی کے خلاف یا کمالی بڑھتا ہے تو وہ آہستہ کمزور ہے۔ جن پر مہین آتی ہے۔

کمزور لڑکی ہے۔ بڑی پر مہین آتی ہے تو وہ پڑھو لوگ کھانا دے۔ تو وہ بچہ

کے لیے مفاد۔ اس بچہ پر کھانا لڑکی آگے۔ اپنی اپنی طرف میں سرکے۔ موزوں

دیکھ کر کھانا ہو جائیگا۔ یہ کمزور باری کی نشانی ہے۔ یہ بچہ بڑی پر مہین

پر مہین آتے ہر اچھے اچھے طریقے سے مہین آتے ہیں۔ مہین آتے ہیں مہین

ہے۔ اگر بچہ صورت پر ہوتی ہے۔ اگر بچہ سنام تک کھانا نہ پڑھو لوگ اس میں پڑھو لوگ

کھانے کا ڈبہ بچوں کا؟

دانش ترمین غذا سرمد کرٹوبلی ۱۹۸۳ء میں لندن کے قریب سے مسلم آباد کیا گیا ہے۔
 کرٹوبلی کا وزن اپر سال چھ کلو پڑتا ہے۔ اسکل جانے کے بعد بچوں کا وزن ایک کلو
 پڑتا ہے۔ انوکھم کی چربی گھٹتی ہے۔ اسکل میں جلف دوا بچوں کی بیکس مار
 پرتی ہے۔ اس سے ان کی تعلیم انوکھماقی ترقی پر لپڑا پڑتا ہے۔
 اسکل جانے وقت بچے کو کھانے کا ڈبہ دیا جائے۔ اسی طرح کھانے پر انی
 غنا اور۔ درملن میں دو مرتبہ در۔ ہر کھانے کی جب میں چائے کے ساتھ در
 بچوں کو چائے کے ساتھ گلابیاں دیتے ہیں ان کے دانوں میں چھک جاتے ہیں۔ شکر
 ڈال کر در دو بچے۔ در دو کی سٹو دانوں میں رتی ہے۔ جوا شرم پڑتے ہیں
 دانت۔ ڈٹے لگتے ہیں۔ دانت آتے آتے سٹو لگتے ہیں۔ در دو کے کیشم جلد
 سے دانت بچے لگتے ہیں در ملن۔ لیکن در دو سے دانوں میں بکڑا جاتا لگتی
 ہے۔ دانت سٹو سے بچوں کی بھوک لگتی ہے۔ بچے بڑے بچے لگتے ہیں۔
 کھانے کے بعد کوئی علاج ہے۔ یہ عزیز ہے۔ اگلا دھیرہ دانی لکھنویں ہیں لکھن
 شام لکھنا کھانے کے بعد کھانے کی۔ تو دانت ہی صحت ہوتے ہیں انوکھم میں
 پھر ناہ۔ دانتیں ہی ملتے ہیں۔ اس سے بچوں کی تندرستی چھک رہی ہے
 اسکر میں تو دن بھر میں پانچ بار ہیں۔ سیرن کرکماریاں دیتے ہیں۔

کچروری کب ہوتی ہے؟ جہاں غذا کی جگہ پانی آتا ہے۔ وہاں کچروری
 کھاتی ہے۔ بڑوں کو دن میں دو مرتبہ کھانا مل جائے۔ تو بچل سکتا ہے۔
 لیکن بڑھتی ہوئی عمر کے بچے، ذہنی عورتیں۔ حاملہ عورتیں انہیں ہر
 دو گھنٹے میں غذا ملنی چاہیئے۔ اگر ان کو وقت پر نہ ملے ہر کچروری ہوگی
 ہمارے دانش میں ۶۵-۸۵ بچوں کو وقت پر خوراک نہیں ملتی۔ اس لئے
 بچے کچروری ہوتے ہیں۔ غریب، دیہاتوں کی کمی۔ یا کم پیسوں میں اچھی غذا
 کہاں ملیگی۔ کچھ لوگوں کو جاہلیت کی بنا پر بچوں کو غذا کی جگہ پانی دیتے
 ہیں۔ نامشتہ میں صرف چائے پلاتے ہیں۔ گائے بھنس کے دودھ میں
 ۹۰% پانی ہوتا ہے۔ بچتر ہم عام ہونے کے بعد مال کے دودھ کے ساتھ ساتھ
 دال جاول اس کے مٹھ میں پھیرا جائے۔ اگر بچہ کو دودھ لگتی پتلا اناج دینے
 سے بچتر دلا پتلا لاغری ہو جائیگا۔

अमायलेझ रीच फूड [۱، ۲، ۳، ۴]

اکھوے دلا زنا جوں سے [امائے لیجھ] پیسنے والا اس بنتا ہے۔ ایک چھ
اکھوے دلا زنا جوں کا رس آدھا گھنٹے میں ایک کوڑی بھرنیج ہضم کرتا ہے۔
اس اکھوے دلا زنا جوں سے دماغ ملے ہیں۔

دانت نہ ہونے والے بچوں کو کھانا دیں۔ اور ایک ماہ تک دس کو کھانا دیں؟

250 گرام اکھوے دلا لیہوں کو اچھی طرح دھو پانی میں سکھائیں یا گرم توہہ پر
سوکھا کر دیں۔ جتنی میں لیس کر بندہ اس میں رکھ دیں۔ بچوں کو کھانا دینا یا ہوا

کوڑی بھر سہرا۔ گہنی، کھجور، گرام میں آدھا چھ پاؤڈر ڈال دو۔ یہ خوراک
بچہ آدھا گھنٹے میں ہضم کرتا ہے۔ یہ نیانی ہوئی یا ڈر ایک مہینہ چل سکتی ہے۔
پہلے جی ہوئی گہنی آدھے گھنٹے بعد پتلی ہوتی ہے۔ اس سے پہلے دو گنا روٹیاں اور

اس میں (امائے لیجھ) پاؤڈر ملائے۔ غذا پتلی ہوتی ہے اور بھر چکا ہے۔

کھانا ہے۔ بچہ جب ایک کوڑی بھر کھاتا ہے۔ تو بیٹے میں دو گنا غذا جاتی
ہے۔ اگر اس میں توڑا تیل ڈالنے سے گہنی کاغذ اچھا لگتا ہے۔

ارڈلی، ڈوسا، ڈھولا بنانے وقت آٹے کو کھنکھنے کی صورت میں باندھنا ہے۔

اس سے بچوں کو غذا ہضم کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اور دماغ میں ملے ہیں

یہ ارڈلی، ڈوسا، ڈھولا یہ بچے یورے سمجھی کھائیں۔ جسم کیلے مفید

اور کارآمد ہیں۔

”گرم ٹوکا علاج“

کسی بچے شخص کو گرم دھوپ لگنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ شدت کی گری
بھارت میں کئی لوگ مرتے ہیں۔ جو ہم اخبار میں سے ذیل سے ملامت کرتے ہیں۔

کچھ لوگ سخت گرمی سے مرتے ہیں۔ یا کوئی سخت بخار سے ڈاکٹر کو یہ سوال پیدا ہوتا

کسی شخص کو گرم لڑے بخار تپا ہے۔ یا کوئی بیماری ہے۔ مگر میں تو عام طور پر زبان کے

پیشے رکھ کر ایک دوست میں گئے لو۔ دونوں بخاروں میں جانچ لو۔ شدت کی گری

سے اگر بخار آیا ہو تو ہاتھ کے نبض کا بخار کی ڈگری زبان کے بخار کی ڈگری سے زیادہ ہوگا

یا منہ کی اور جلد کی بخار کی ڈگری اتنی ہی رہتی ہے۔ لیکن سرور بخار یا دیگر بیماری

کا تاب مان منہ کے ڈگری سے نبض کی ڈگری کا تاب مان سے ایک درجہ زیادہ ہوتا ہے۔

منہ کا تاب مان لگنے وقت تو عام طور پر چوٹ لگتا ہے۔ تو اس سے دماغ کو کوئی نقصان

نہیں ہوتا۔ بچوں کو نبض میں تو عام طور پر لگنے سے کوئی ہرج نہیں۔ بیمار آدمی یا شہ

کا گرمی لگنے والا لوگوں کو بھر پور پانی، مشرب دیں۔ یہ نانا یا گیلے کرلے سے سرد

کی صفائی کی جائے۔

جلد کی بخار۔ گرمی میں گرمی کو جیہ سے اور گرم ہمارے جلد گرم ہوتی ہے۔ پسینہ آتا ہے۔

تب جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ بخار شدت کی ہو تو جسم کا پانی کم ہوتا ہے۔ پھر پیاس لگتی

پیاس لگنے پر خوب پانی پینا چاہیے۔ پانی پینے سے پسینہ نکلے گا۔ اگر باہر جاتے وقت

پانی میں نہ ہوا۔ تو پسینہ نہ نکلے گا۔ جسم کا پانی کم ہونے سے جسم میں پسینہ نہیں آتا ہے۔

۱۰ شیخ علی کا قتل رکھتے ہیں۔ کیوں بچھری لیتا ہے۔ اس کے شیخ کا قتل شیخ نے نہیں، وہیں
دو اسٹائن پتھون کو زیادہ یا کم دینے سے دھوکا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر سے لڑ چکا اور دیا کرو

کتاب ایک بیانِ حق ہے، اگر ادا ہے۔

ڈاکٹر چاچا مجھے بچاؤ؟

ڈاکٹر چاچا مجھے بچاؤ؟ لنگر آئے ہیں سے بچاؤ۔ مجھے لوہاں سے بچاؤ
مجھے کر کے انجکشن سے بچاؤ۔ کر کے ٹوکلیا تھا ایک اور ہوا دوسرا۔
بیماروں کے وقت سے فوں کا دیاؤ نہ ہو۔ اسپر وٹاں کے ناک کا انجکشن
دیتے ہیں۔ بکتر جب ہلتا ہے۔ تو بکتر کی لیس میں شیربان کو دھوکا ہوتا ہے
جس سے مجھے کو لنگر نہیں ہونے کا شکوک ہوتا ہے۔
لنگر نہیں نہ ہونے کو حیر سے مجھے پلوٹو انجکشن دیتے ہیں۔ اس طرح میں
بیماریوں کے انجکشن دیتے ہیں۔
دنیا کے سائنسدانوں نے اعلان کیا ہے۔ کہ دوسرے کے کم عمر والے
بچوں کو کر کے انجکشن نہ دیں۔ اسپر کوئی دعیان نہیں دیتا۔ ہم بے زبان
کو کون پوچھتا ہے؟
ہم بچے دیر سے لینگتے ہیں۔ دیر سے بیٹھتے ہیں۔ اور دیر سے چلتے ہیں۔
چلتے چلتے ہمیشہ گرتے ہیں۔ ہماری شیربان لیس کو تکلیف ہونے پر رینگتے ہیں وہی
رینگتے وقت باؤں کیچھا جاتا ہے۔ اور سیرھا پیر دمیاتی لیکر کے باہر ٹیڑھا کرتا ہے
اگے اس بات کا خیال رہے۔ کہ بچے کا پیر ٹیڑھا کرے۔ اس لئے انہیں کر کے انجکشن
نہ دیں۔ جب بکتر نہ رہے اور جڑھنا ہے یا اترتا ہے۔ تو اس کے پیروں پر نظر رکھیں
اگر کوئی بیماری آجائے تو کر کے یاچائے گھٹنوں کے پاس دیں۔

بال کرشنا ہونے لیلے

چھ ماہ کا بال کرشنا
بارہ مہینے کا ہوتا تھا۔
باریک [کمزور] راؤ ہو گیا۔
بارہ، بارہ نوں کٹے۔
بارہ، بارہ ڈاکٹر کٹے۔ بارہ بارہ ڈیے دیے
بکری، گائے کا دودھ دیا۔ بھینس کا ہی دودھ دیا۔
لیکن باریک راؤ کچھ نہیں کھاتا۔
بال کہیں موٹا نہیں ہوتا۔
باریک راؤ کا بال کرشنا ہونے لپٹے
نوں، ٹانگ بھول جاؤ
گائے بھینس کا دودھ مت پلاؤ
سفید دانی پلانے سے بھوک کو مت مارو
باریک راؤ کے پاس غذا کھانے کو دو
جنا سنگھ دانا کھانے کو دو
مہینے بھر میں باریک راؤ کیا ہوتا ہے
وزن بڑھانے کا تحشر بھر کر رکھو۔

ذچکی کے وقت بچے اور ماں کی موت کی کمی کو کیسے کریں

بھارت میں ہر ایک ہزار ذچکی ماؤں پر چار مائیں اور زیادہ سے زیادہ بچے مرتے ہیں۔ یہ کیوں مرتے ہیں؟ کیا تکلیفیں ہیں؟ اس پر کیا علاج کیا جائے؟ مرنے کی تعداد کم کیسے کریں؟

۱) کمزور ماں کے بیٹ سے (یعنی کمزور کمزور ہوتا ہے۔ اور وہ بچہ زیادہ دن تک زندہ نہیں رہتا۔ کمزور ماں کیسے نہیں ہے؟ جس ماں کا دایس بائیں بائیں کا گھیرا ۵-۷ سینٹی میٹر ہے۔ کم ہو گا وہ ماں کمزور ہے۔ اس کے بیٹ سے کم دن کا بچہ نکلتا ہے۔ کمزور ہوتا ہے۔ اور ایسے بچے اکثر موت کے گھاٹ اترتے ہیں۔ اس لئے شادی کے پہلے ایسی عورت کی عمر ۱۸ سال اور دایس بائیں بائیں کا گھیرا ۵-۷ سم ہو۔

۲) ماہ کے قریب آنے سے پہلے اور ذچکی کے بعد اس عورت نے ہر دو گھنٹے کے بعد کو بری ہو کر سنگھ دانا لھاکر اس کے بچے کا وزن بڑھانا چاہیے۔ اور دایس بائیں بائیں کا گھیرا ۵-۷ کی بجائے ۷-۹ سم ہو تو بچہ محفوظ رہے گا۔ اور ماں کو دودھ تھنوں میں بھر پور رہے گا۔

کسی عورت کا دایس بائیں بائیں کا گھیرا ۵-۷ سم سے کم ہو گا۔ اس نے شادی نہ کرنا ایسا نہیں۔ بلکہ ابھی غذا کھانے سے وزن بڑھانا چاہیے۔ اُسے لیا کرنا چاہیے۔ روزہ سو گرا کر جانا۔ سنگھ دانا، کھوپڑا کھانے سے وزن حیلہ بڑھے گا۔ اور دایس بائیں بائیں کا گھیرا بڑھ جائیگا۔ اور اس سے ہوتے والے بچے تندرست اور محفوظ ہو گا۔

ذچکی ماں نے بچہ کو دودھ پلانے سے پہلے کو بری ہو کر سنگھ دانا۔ یا گوشت کی ہڈی ہوئی غذا کھانے سے اس کا وزن بڑھے گا۔ اس کے بچے کو دودھ الٹنگ بھر پور دودھ ملے گا۔

۳) ذچکی کا وقت لمبا ہو گیا۔ تو دونوں کو موت کا دھوکا ہوتا ہے۔ یہ کیسے ٹالا جائے؟ ذچہ ہوتے وقت بیمہ کر جسے دیہاتوں اور جنگلوں میں بیمہ کر ہی کر لیتے ہیں۔ بیمہ کر ذچہ ہونے والی عورت کا بیمہ آہستہ آہستہ سرکتے ہوئے آسانی سے باہر آ جاتا ہے۔

کبھی کسی عورت کی اندرونی قبیلی کا منہ کھل کر مانی آنے لگتا ہے۔ بچہ باہر نہ آئے۔ اس لئے اس عورت کو آڑھانے ملاتے ہیں اور اس چارپائی کا باؤں کی جانب کا بچہ لاجتہ اینٹیں لگا کر اوپر کر دیتے ہیں۔ تاکہ بچہ وزن کے حامل رہے نہ آئے۔ اور ادھر سے دن کا بچہ پیدا نہ ہو۔

اگر تھم ادھر سے دن کا ہو کر باہر آئے گا ہو تو لیا کرنا چاہیے؟ ایک طرف سٹلائی ہوئی عورت کو بچہ دیر سے ہونے والا ہو تو اس کی چارپائی پر اینٹیں ڈال کر اوپر کر دو۔ اور اُسے بیٹھا دو۔ اس سے اندر کی قبیلی کا منہ کھل کر بچہ وزن سے پیچھے آئے گا اور وہ بچہ باہر آئے گا۔ اس عورت کو کوئی ترکان محسوس نہ ہوگی۔ درد کی تکلیف کم ہوگی۔ بچہ بے ہوش ہو کر مرنے کی تعداد کم ہوگی۔

۴) بچہ پیدا ہونے ہی بعد بڑا ہوتا ہے۔ اور عورت کے آثار نظر آتے ہیں۔ جب بچہ پیدا ہوتے ہی ولیم ولیم کہہ کر دیکھ دینا چاہیے۔ اور گم کر پڑے میں لپٹایا جائے۔

نے بھی اپنا تھنول کا دودھ پختے کو بلانا چاہیے۔ ماں اپنے تھنول کو پوری طرح سے پختے کے مٹنے میں ڈالیں۔ ادھر سے تھنول کو رکھنے سے بچوڑے آتے ہیں اور پھر تکلیف ہوتی ہے۔ اور پھر پختے کو مکمل دودھ نہیں ملتا۔

۵۔ کسی عورت کو ادھر سے دن میں پختہ ہوتا ہے۔ تو کمر عورت کو بے عیار عورت اور اگر اس نے باہری حراشیم سے پھرے ہوئے اناج کو کھانے لگیں۔ تو یہ حراشیم پیٹ میں جانے کے بعد کھلا اور حباب کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اور ادھر سے دن میں جب ذچہ ہوتی ہے تو پختہ ہوا اثر برسر کتا ہے۔ اس لئے حاملہ عورت باہر کے پھل کا اناج نہ کھائیں۔ بیشاب کی بیماری ہوتی ہے۔ اس لئے حاملہ عورت پھر اور پانی بہتی رہے۔ جن لوگوں کو بیماری کے متعلق معلومات رکھتے ہیں ان کے بچے اچھی طرح زمرہ رہ سکتے ہیں۔ جن لوگوں کو اس معلومات نہ ہوں۔ انہیں سمجھا جاتا ہے۔ جیکر جیکر پھر کھکر اور ڈالگائیں جائیں۔

۱۱۔ پختہ اگر نرسنگ ہوم میں پیدا ہونے پر بھی ٹھنڈا پڑتا ہے۔ یہی نہیں واڑیا۔ میٹری بیٹی اسپتال میں ایئر کنڈیٹر ٹھنڈا لگا دیا ہے۔ پختہ ٹھنڈا ہوا چل رہا ہے۔ پختہ پیدا ہوتے ہی کورہ توڑ سے صاف کر لیتے ہیں۔ پھر کورہ کورہ توڑ سے لپیٹ لیتے ہیں۔ تال (۱۱) تال کی جلد بازی نہ کریں۔ جب تک پوناک سے سانس لینے تک اس کے تال سے غون ملتا ہے اسے آکسیجن ملتا ہے۔ سو پھر روتے سے پہلے تال کو کاٹ دی۔ تو آکسیجن ملنا بند ہوگی۔ پختہ روتے کے بعد تال کاٹ دی جائے۔

۱۲۔ پختے کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے سے پختہ ٹھنڈا ہو کر مرے گا اور اسے ہوتا ہے ہر آنکھ کی جسم کی حرارت ۹۸ ڈگری ہوتی ہے۔ ۹۵ ڈگری ہونے پر زہر کا دھوکا ہوتا ہے۔ اور ۹۳ ڈگری ہونے پر پختے پر کتنی ہی محنت کرو۔ فوکل ہے۔ ہر اسپتال میں بخون کو گرمی چلنے کیلئے وارمر رکھتا ہونا از حد ضروری ہے۔ جے پھٹ، بلیٹ کیٹ ہونا ضروری ہے۔ جو کار کی بیڈری پر چلتا ہے۔ ایسا بلین کیٹ ۲ ماڈل روڈ، جے۔ پی۔ روڈ درمیان انڈیا سیری پنچم (۵۲۲-۶۲۶۶۴۸۵) کے یہاں ملتا ہے۔ پختہ کس سے مرے گا۔ پختے کی ناف کی جگہ پک جاتی ہے۔ ناف میں لگی ہوئی نال کو نشی بلینڈ کو خوب گرم پانی میں ابھال کر نال کو کاٹنے سے ناف پکنتی نہیں۔ نال کاٹنے کے بعد ناف میں نمک سے چلر سوکھ جاتی ہے۔

۱۳۔ بھوک کے مارے۔ ماں کا دودھ نہ ملنے سے۔ پختے کو ماں کے دودھ سے ڈور رکھتے ہیں۔ اور پھر باہری دودھ پلاتے ہیں۔ ذہلی کے وقت اس پر لین کی گئی عورت سے

لیجیے شعلہ کی مشعل کھلا کر دھن شعلیت ہے۔ ڈاکٹر کو ہر وقت گھر ٹھکانا
پڑتا تھا۔ ایک دن کلام کا کلام ڈاکٹر کو لے گیا۔ شعلہ کا کام سب کو دے زیادہ
تکلیف پہنچی ہے۔ ڈاکٹر نے لاکھٹ میں سے شعلہ کو لے لیا کہ میں روک دوں۔
ڈاکٹر نے کہا میں خود ہی دیر میں آتا ہوں۔ ڈاکٹر کے حلقہ کی خود ہی دیر میں
کلام کا حلقہ میں چلا گیا۔ ڈاکٹر نے اس کی منشا کی جس بھی گئی اور وراثت میں گئی
مشرق پر صادق ہیں شاہ ابھی چلے کہ دور کے صاحب کا آیا۔ لاکھٹ میں
رکھی ہوئی گئی صاحب فریق کی گئی نہ ان کی جان بچائی۔

جوشی جیون لاکھٹ [کوی]

موجودہ مالی شعلہ کا کوہ سبز میں دریا ہے۔ شعلہ کی شعلہ پر دھن کا بل کی
اور آخر ہم سے خبر پہنچی۔ اس طرح شعلہ والار آجی کے شعلہ لاکھٹ میں آ
ڈاکٹر کو روک کر اور جاری جاری دینے کے جھگڑے ہو گئے۔ اپنے اس پاس میں اب
بچتے ہیں کچھ رنگ رنگ ایک کچھ دیگر جاری سے لوگ مرتے ہیں۔
انہیں کیسے بچایا جائے۔ جو سال کے بعد موت میں کسی بھی مرتے یا موت
کو مار ڈال دیتے آگے ہے۔ آج سے زیادہ لوگ اس بیل سے باقی ہیں۔
کسی کو اس جاری مانا آجی معلوم نہیں۔ یہ ہے سچے کے حلقہ کی جانب خود
دور محسوس ہوتا ہے۔ لیکن آج ہے۔ آجی توڑ پیچ کر جانا ہے۔ اور
مر جا تا ہے۔ اس آجی کے شعلہ میں جاری شعلہ ہے۔ شعلہ کی آجی
گولی منہ میں رکھ دو۔ تو دوران میں شعلہ ہے۔ اور وہ آجی بڑا ہے۔ کچھ
وہ ڈاکٹر کے پاس جا سکتا ہے۔ اگر یہ معصوب کہنے پر ٹال سکتے ہیں
یہ گولی ڈھنگ میں بلز کو رہا عورت اپنے منگل شعلہ میں بلز کو رکھیں۔
یہ ہم جوشی جیون لاکھٹ کہتے ہیں۔
ایک عورت کو شعلہ کی شعلہ (جاری ہے۔ اس سے شعلہ میں ایک آجی
شعلہ کی شعلہ اور شعلہ کی شعلہ ہے۔ اس سے شعلہ کی شعلہ میں ہے
لارہ گولی منہ میں رکھی۔ اس سے شعلہ کی شعلہ ہے۔

ورزش

ورزش کرنے سے دن بھر آدمی چرت رہتا ہے۔ خوشی کا جاتا ہے۔
 جسمانی اور دماغی تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہیکل میں ہر تندرست آدمی کو
 کم سے کم ۱۰۰ عروسی ہے۔ لیکن بھاری زندگی ۵۰-۶۰ سال پر ہی ختم ہوتی ہے۔
 زندگی میں کچھ نہ کچھ تکلیفیں اٹھانی پڑتی ہیں۔ بیماریاں آتی ہیں۔ چالیسی عمر
 گزرنے کے بعد آنکھوں کی بینائی کم۔ جوڑوں میں تکلیف ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں
 میں خون کی کمی سے گھٹتی گھٹتی محسوس ہوتی ہے۔ جسمانی دماغی بیماریاں آتی
 ہیں۔ دل کے دورے شروع ہوتے ہیں۔ دماغی ستارے سے بڑھ میں السرکی
 شکایت ہوتی ہے۔ خون کے جھاڑے کاغذ میں نرکا دھواں اور غلطیاں ہوتی ہیں
 روزانہ ورزش کرنے سے جسم، ہڈیوں کے جوڑے، عضلات اور ہڈیوں کے اطراف
 جوڑوں کو ہمہ جہت طور پر لکھنے والا ہے، ہمیشہ تندرست کھڑا رہتا ہے۔ دیر سے سانس لینے والا
 ورزش کرنے سے کام کی رفتار بڑھتی ہے۔ ۶۰ سالہ گھٹنے کام کرنے کے لیے تھکے والا
 انسان اب ۸ گھنٹے کام کرنے کے لیے بھی تھکان محسوس نہیں کرتا۔ دیر سے سانس لینے
 والا انسان مختلف خیالوں میں ڈوب جاتا ہے۔ ۶۰ سالہ ایک وقت میں کام کرتا ہے
 اپنے ذہن لیا ہوا کام حل سے حل پر اور کرتے ہی نکل لیتا ہے۔ دیر سے سانس لینے والا غایب جانے
 سے فکریں دور ہو جاتی ہیں۔ اسی فکر میں دماغی بیماریاں، دل کا دورہ، السر، دماغ
 کم ہو جاتے ہیں۔ شراب پینا، سگریٹ، بیڑی، قیحا کو، گھٹنے سے طبیعت پر بُرا
 اثر پڑنے سے اس ورزش سے دور ہو جاتے ہیں۔ ورزش سے من کا اور جسمانی آمل قائم رہتا

ارے ارے! بچھوٹے کاٹا

سانپ کاٹنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ کیونکہ سانپ کے زہر کو ختم کرنے کا علاج
 ہے۔ لیکن بچھوٹے کاٹنے پر کوئی نہیں۔ جس جگہ بچھوٹے کاٹا وہاں درد ہوتا ہے۔ تھوڑی
 دیر کے بعد سوجن آ جاتی ہے۔ اس کے بعد ۱۵-۲۰ گھنٹے بعد زہر صاف جسم میں چلا
 جاتا ہے۔ آدھے گھنٹے بعد اس کا دل کو خوب لپیٹ دیتا ہے۔ خون کا دباؤ بڑھتا ہے۔
 بے چینی بہت ہوتی ہے۔ دل کے دورے ہر تھوڑے پر ہوتا ہے۔ بہت زیادہ تکلیف
 ہونے کے بعد دل خراب ہونے پر پھر دوسری دانی بھر دینے کی راہ نہیں آ کر رہتی
 ہے۔ ہمیشہ ہی ہر کر رہا جاتا ہے۔
 بچھوٹے کاٹے بعد کیسے بچا جائے؟ بچھوٹے کاٹنے پر فوراً ڈاکٹر کے پاس آ جائیں۔
 جگت یا فوراً گزشتہ کا علاج نہ کریں۔ ڈاکٹر کو اس کی کہیں ڈاک مارا ہے۔ اس جگہ
 جھانک کر دیکھیں۔ انکسٹیکشن لگائیں گے۔ وہاں کا درد کم ہوتا ہے۔ سن کی
 رفتار تیز رہتی ہے۔ اگر خون کا دباؤ بڑھ گیا ہو تو نیچے ٹیبلٹ دیکھیں۔
 میں لکھتے دیتے ہیں۔ یہاں کو بھی دیتی ہے۔ اس کے گھٹنے بعد خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔
 پھر بھی ریلوں کو تکلیف ہوتی ہے پھر اس میں ۱۰۰۰ گن دیتی ہیں۔ بڑوں کو ایک مل کر گائی
 لیں کہ کوئی۔ اس سے خون دباؤ بالکل کم ہوتا ہے۔ اسٹاپ ہوتی ہے۔ اس سے ایک نئی
 پروگرام نو ۱۰۰۰ گائی انکسٹیکشن یا سوڑم نائیلر سائیکل ۱۰۰۰-۱۰۰۰
 اور آگسٹین دینے سے ریلوں میں دھماکا ہوتا ہے۔ اس دباؤ کا علاج ڈاکٹر یا دیگر
 مہارڈ کے مرنے والا بچھوٹے اس میں بھی لوگ یاد کرتے ہیں۔

کلام انوار الیٰ حسینوں بیکار ضائع نہ کر دو؟

عبارت کے تمام لوگوں سے ہماری گفتگو میں ایک نیا رنگ جمع ہوا۔
 عید و گاہیں پر جانتے ہیں۔ دل پر ہزاروں ناپیلوں کا پانی بہا کر جاتا
 ہے۔ عیدوں میں بھگوان کے سامنے ناپیل توڑ کر کثرت پانی میں ڈال دیا جاتا
 ہے۔ ایسے اچھے ناپیل ہیں جو ۵۰ سے ۵۰۰ روپے کی قیمت پر خریدے جاتے ہیں۔
 عید (اکوکار) نہ ہوتا ہے۔ کوئی سی پتی کے ٹکڑے ناپیل کا عید پانی
 آدھ دیتے ہیں۔ عید ہے۔ یہ ناپیل ابھی ۱۱ تا ۱۲ بیوٹ تک ہو گیا ہے۔
 اگر ناپیل کو ایک باغ میں بکھڑو۔ پتہ ایک بڑا بڑا درخت اس پر مٹا
 جو پتہ کھڑا اڑھائی دو۔ اگر دوسرے باغ سے توڑ کر وہ پانی کا پتہ پھرا
 بڑھ میں گرے گا۔ اگر وہ پانی بھگوان نہ بہا دیں نہ اگر وہ گاہ کے چاروں
 نہ یا تو گر لوگوں نہ پانی بہا۔ ۵۰ روپے قیمت پر پانی کے گاہ۔ ان کی
 یہیں بیچے گی۔ تم کو دیا میں دیں گے۔ جس نے ناپیل توڑ دیں ہیں۔
 عیدوں اور درگاہوں کے باہر ایک بڑا درخت اس پانی کے چاروں
 کھ کھ رکھیں۔ یا اگر کوئی کوئی کوئی ایک ابھی خبر دیں۔
 تو ایسی کتا آتے ہیں جو عیدوں کو بیکار مٹا نہیں دیتے ہیں گے۔

पुष्प प्रदर्शनी

ஆர். வி. அரங்கம்

मिस्तरबाज

بیماروں کے علاج

بہارِ بھارت	مضامین	تبصرات
۱۔ دہلی	پریکٹس ۱۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۲۔ دہلی	پریکٹس ۲۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۳۔ دہلی	پریکٹس ۳۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۴۔ دہلی	پریکٹس ۴۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۵۔ دہلی	پریکٹس ۵۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۶۔ دہلی	پریکٹس ۶۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۷۔ دہلی	پریکٹس ۷۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۸۔ دہلی	پریکٹس ۸۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۹۔ دہلی	پریکٹس ۹۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ
۱۰۔ دہلی	پریکٹس ۱۰۔ دہلی کی تاریخ	دہلی کی تاریخ دہلی کی تاریخ

یونیورسٹی ہسپتال اور لاہور میں ۱۰۰۰ سے زائد مریضوں کو کراچی کے ایک کیمپ میں لایا گیا۔
دوسرے کیمپ کے نام "کیمپ ۵۰" اور "کیمپ ۵۰" کے نام سے مشہور ہے۔

بیٹھ کر ذچہ ہونا بہتر ہے؟

ڈاکٹروں نے اور ادویات کے اداروں نے دو باتوں پر بیٹھ کر ذچہ ہونا کو بہتر سمجھا ہے۔ بیٹھ کر ذچہ ہونے کے کئی فائدے ہیں۔ پریشانی اور تکلیف کم ہوتی ہیں۔ ماں کے ذچگی کی جگہ کی ضرورت کم کی تکلیف ہوتی ہے۔ اور بچہ کو بے ہوش کا عالم نہیں ہوتا۔ سیزرن کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ گھر پر بیٹھ کر ذچہ ہوتی عورت اسپتال میں سو کر ذچہ ہونے والی عورت سے کئی بہتر طریقہ اور مشکل کے ساتھ ذچہ ہوتی ہے۔

کچھ حاملہ عورتیں گھر کے محبت پر رتی باز ہو کر اسے بٹھ کر ذچہ ہوتی ہیں۔ تو بڑی دیر ہو جو۔ ہم اپنے پیشاب یا خانہ کو سونے کی بجائے بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کرتے ہیں۔ اور آسانی کے ساتھ پیشاب یا خانہ ہوتا ہے۔ اس لیے حاملہ عورت کو بیٹھ یا کھڑے وزن دار ہوتا ہے۔ اسے باہر آنے کیلئے حاملہ عورت کو کیا پریشانی ہوتی ہوگی۔ اگر حاملہ عورت بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر ذچہ ہو جائیں۔ تو بچہ آسانی کے ساتھ باہر آ سکتا ہے۔

خیر ہر کار حائش اور ڈاکٹر صاحبان ہر وقت ذچگی ہو تو اپنی [حاملہ] عورتوں کو یہ صلاح دیں۔ کہ سو کر ذچگی کرنے کی بجائے بیٹھ کر کریں۔ اور اس کے فائدے سمجھا دیں۔

• شری مکتی ویجی شیشادری کا تجربہ۔ - श्रीमति विजी शेषाद्री यांचा अनुभव

سو سوچ اسپتال میں ذچہ ہو کر شری مکتی ویجی شیشادری گھر آئی۔

وہ بہت ہی کمزور ہو کر طے سال ہو گئی تھی۔ ذچگی ہر مہینہ ہوتی
سکتی اور تالیف نگار محسوس ہو رہی ہے۔ اسی کئی حاملہ کا خواب
ہیں کہ وہ اپنی ماں کے ذچہ ہونے والی بلانی کے مہینے دیکھ کر اس نے
بچھا۔ ذچگی کے وقت اتنی تکلیف ہوتی۔ تو کوئی نے کہا بالکل
تکلیف نہیں ہوتی۔ اس نے کہا ہم غریب لوگ جو غریب میں رہتے
ہوئے۔ بیماری علاج و دوا سے ہوتی ہیں۔ ذچگی کے وقت گھر میں
نہیں رہ جاتے دیکھتے ہیں۔ ہم جیسے مسندوں کو بیٹھتے ہیں۔ وہ
بیٹھ جاتے ہیں۔ تو بڑی دیر کے بعد بغیر تکلیف کے ذچہ ہو جاتے ہیں۔
دوسرے مہینے میں وہ بھی پیشابوں سے غریب مطالعہ کیا۔ اس کو حل ہو گیا۔
اس نے ذچگی کو نہ دلی ضرورت کو بٹھا کر گھر میں بیٹھ کر بغیر تکلیف کے
ذچہ ہوئی۔ بچہ اس کا حفاظت یا بچہ میں بڑی تکلیف میں اسپتال میں
ذچہ ہوئی تھی۔ اگر آپ آسانی کے ساتھ گھر میں سو کر ذچہ ہو رہی۔

جوش صاحبان کے ذچہ ہونے کے جواب دیا۔ تم اگر بیماری سمجھیں تو یہاں
کی عورتوں کو سمجھاؤ کہ سو کر ذچگی ہونے سے بیٹھ کر ذچگی ہونا بہتر ہے۔
بٹھ کر ذچہ ہونے کے فائدے

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| • بٹھ کر ذچہ ہونے کے فائدے | • جوش کا جواب دیا۔ |
| • جوش صاحبان کے ذچہ ہونے کے جواب دیا۔ | • بٹھ کر ذچہ ہونے کے فائدے |
| • بٹھ کر ذچہ ہونے کے فائدے | • بٹھ کر ذچہ ہونے کے فائدے |
| • بٹھ کر ذچہ ہونے کے فائدے | • بٹھ کر ذچہ ہونے کے فائدے |

پیارے

[illegible]

بچے کی حفاظت

بال کی دیکھال	ضروری	ضرورت نہیں اور فضول خرچ
روزانہ نہانا	گھر کا کوئی بھی تیل	300 روپے لیٹر بی بی آئینل 25 روپے کا بی بی سوپ 50 روپے کا بی بی پاؤ ڈر سنگے ڈبہ ، بلاسنگ ریڑھی چوسنے کے لئے کھڑی
4-5 ماہ خوداک دینا	بچے کا آٹا - پھولی گجنی بچے کو کھانا ، چبانے کرورہ ، اہل برہ ، لیٹ جن یوں کو رناج نہ ملنے پر مٹی ، جوتہ اور انگلیاں چوسنے ہیں۔	
کھیلنے کے لئے بچوں کو مٹائی	ساحے کھڑی	3000 روپے کا کھڑی ٹا میٹ چاکلیٹ ، گولیاں ، اس سے دانت خراب خوراک پختہ سیدھا کھا نہیں سکتا۔ بھوک مار - بھوکا - بھار کی نشانیاں
کھیل سے شک جانے کے بعد	کم قیمت کے بھل ان کا زیادہ سے زیادہ استعمال تھوڑے میں فوراً طاقت	بازار کی چیزیں % 90 دانی میں بھرے ہوئے فروٹی ٹاپ ، میگوول وغیرہ
کھانا چاہیے	آٹہ کیلئے کیلے کھاتے ہیں	

धनुर्वत्त

پہلے پورے لڑھیلے کچھ دس یا سولہ برس کے بچوں کو
 دھڑات دینا چاہیے۔ پہلے دن پورے ۳ ڈس ایک یا تین دن کے دوران میں ہیں۔
 اگر حاملہ عورت نے ڈس نہ لیا ہو تو دو دن جاری رکھنے کے درمیان میں ہیں۔ دوسرا
 ڈس دیکھ کر پورے دن پہلے لیا جائے۔ کیونکہ اس کا فائدہ بچوں کو ہوگا۔
 اس وقت اس کی تین یا چھ گھنٹیں پہلے سال ہیں۔ ڈیڑھ سال میں حکم الہی بخش
 اور سارے چار سال میں۔ یا تینوں یا چھ گھنٹیں لیا ہو تو دس اور سولہ سال میں ایک گھنٹہ کا
 ایک گھنٹہ لیا ہو تو دس گھنٹہ ایک گھنٹہ پر حاملہ عورت نے دو بارہ یا تین گھنٹے کی ضرورت نہیں
 کم حکم دس سال میں ہر ایک گھنٹہ سال تک ایک گھنٹہ کا ایک گھنٹہ کی ضرورت نہیں۔

हापेंटावटीस की काव

جراثیم سے پرناہ۔ اس کی وجہ سے بچے کو اگر ضرورت کے لحاظ سے ایک گھنٹہ کا
 ایک بار یا عورت کا خون کئی یا تین گھنٹے کا ایک گھنٹہ یا سولہ گھنٹہ کا ایک گھنٹہ
 سے اس کا وہ سوال کرنا۔ یا بیمار آدمی کی مرنے والی حالت میں ایک گھنٹہ کا ایک گھنٹہ
 یا بیمار آدمی کا اپنا بچہ کرتے وقت ڈاکٹر یا نرس کا بچہ کا خون لگنے سے بیمار آدمی سے
 ڈاکٹر کو یہ سکنا ہے۔ یہ اس وقت کے لیے ہے۔ ۱۱۰ پلازما یا سرمے میں ملتی ہے۔
 اس وقت تک کہ اس کی گتھت کی ہوتی ہے۔ وہ ان کا اثر کیساں پڑتا ہے۔
 یہ اس وقت میں کر کے خراب ہوتی ہے۔ قرین میں رکھو جائے۔ اگر دیکھی ہو تو نہ کر
 دیکھی ہو تو نہ کر۔ ۱۲ گھنٹے کے اندر ایک گھنٹہ لیا جائے۔ اگر یہ ایک گھنٹہ نہ لیا
 تو اس دن جائے۔ اس سے بھی پورے ۱۰۰۰ فائدہ ہوتا ہے۔

دیتے ہیں۔ یہ اس سے ۶۰ تا ۸۰ جسم کی حفاظت ہوتی ہے۔ ایک گھنٹہ کی جگہ پر بڑے
 اتنی گانٹھ آتی ہے۔ وہ تین دن بعد آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔ بخار بھی آتی ہے۔ اس کے
 لئے पॅसा सिता ۱۰۰۰ ناک کی دوا دس گولڈن کا پتھر کو ۵ ملی لیٹر، دن میں ۳ بار اس طرح دو دن
 دیا ضروری ہے۔ یا اس سے کم عمر کے بچوں کو ۲-۵ ملی لیٹر دینا ہے۔ بچہ زیادہ عورت،
 ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ کبھی کبھار بچے کو आका ۱۰۰۰ آتے لگتی ہے۔ اگر یہ اس کے گرد
 دی جائے تو تھکات ہو کر باؤں ڈھیلے ہو سکتا ہے۔ عبارت میں بہت
 سے بچے ٹیڑھے چلتے ہیں۔ اسکی وجہ کم عمر سوئی دینا۔ جو بچے بچوں کو بول کر بھی کم ہیں
 سوئی نہ دو۔ اگر دس یا بیس میں ایک میں بچہ لیا جائے گا۔ تو ٹیڑھیلے ہو جائے گا
 میں ۳ قطرہ منہ میں۔ ڈیڑھ برس میں ایک بوتل دینا چاہیے۔ یا بچہ برس کا بچہ کو
 १००० (تروگنی) اس دیں۔ تاکہ تینوں بیماریوں کو فائدہ پہنچے۔ اس کے بعد دس اور
 ہزار برس میں ایک گھنٹہ دیا ضروری ہے۔ پورے سال بعد یعنی عمر کے ۵۵، ۶۵، ۷۵، ۸۵، ۹۵
 اس طرح دیکھو کہ اس دیں۔ اس کے بعد تباہی بیماری ہو اس بچے کی ضرورت نہیں
गोदर गोबर گودر: یہ سب کو بچوں کیلئے بیماری ہے۔ لیکن اس کے خیر کے کچھ
 ہو گیا ہے۔ گودر کا ایک گھنٹہ جلد کیلئے دیتے ہیں۔ سوئی لگانے کے ۵ دن بعد طاقت آتی
 ہے۔ پھر گودر نہیں آتی۔ یہ اس ۹ مہینے پورا ہو کر پڑنے کو دی جاتی ہے۔ اگر گودر
 کا بچہ لڑا ہو اور گا تو ۶ مہینے کے بعد دیتے ہیں۔ دوسرا ڈس ایم، ایم، آر دیتے ہیں گودر
 ३००० گا لوں کی مومن۔ اور حرم گودر، تینوں بیماریوں سے بچنے کی حفاظت ہوتی ہے۔
 یہ ڈس دینے کے بعد جو بچے بچوں کو بخار آتی ہے۔ تو میرا اس حال دوا دینے پر فائدہ ہوگا۔

تعلیمی رجحان शिक्षण क्षमता

ہم آج کے زمانے میں بچوں کا تعلیمی رجحان کم سمجھتے ہیں۔ خلاصہ ہے۔

16 برس میں دنیا ضروری کھانے سے پہلے تمام تعلیم کے منصوبہ سیکھ لیتے تھے۔

ایک جنوبی تجارت کا گروہ لا، ہر ایسی وسیعہ ہمارا شہر علاقے میں آئے۔ تو ماں یا باپ کے

بچے بچہ آسانی کیلئے گھرانے سیکھ لیتا ہے۔ ایک کتاب کے کسی عنوان کا سبق ماں باپ

کے یاد کرنے سے پہلے بچہ یاد کر لیتا ہے۔

کچھ تجربہ کار لوگوں کا خیال ہے کہ بچے کی چھ سال کی عمر تک تعلیمی ترقی ہوتی ہے۔ اس

بچے چھ سال میں بچوں کو زیادہ سے زیادہ دھین رکھنا چاہیے۔

آج کل کے دور میں 16 ذات کی تعلیم اور 14 گھر کی تعلیم ایسا ضروری ہے۔

لڑکین میں ہی بچوں کو زیادہ سے زیادہ معلومات اور برہانوں کی ضرورت ہے۔ گھر میں

بچوں کے بڑھتے کیلئے اختیارات کثیدیں دیں۔ مانیب بھی بڑھتے رہیں۔ تاکہ بچوں کو

بھی شوق پیدا ہو جائے۔

دماغی قوت - دماغی قوت سے اونچائی اور وزن پر تھوڑے مانیب کی جانب سے

بچوں میں ہی بچہ کو ملتا ہے۔ مکمل غذائیت ملنا۔ بچے کی بیماری ان باتوں سے بچنے کی ترقی

نہیں ہوتی۔ اچھی غذا، اچھا ماحول ملنے سے بڑے لوگوں سے بھی بڑے زیادہ محفوظ۔ اونچائی

اور دماغی قوت میں زیادہ ہوتی ہے۔ جان کے لوگ کتے چھوڑ دے کہہ رہے ہیں۔ لیکن

انکی ہر شہری جلال کی دنیا ملے دار دیتے ہیں۔ اگر ہم اپنے بچوں کا اچھی غذا، اچھا ماحول

بیابان پر دھیان اور طریقے سے تعلیمی رجحانات پر خیال رکھیں تو یقیناً ہمارے بچے آگے بڑھیں گے۔

گال بھگی گال بھگی

گال بھگی کی بیماری ہفتہ ہر ہفتہ ہے۔ گال بھگی ہے۔

چڑھ چڑھیں آتا ہے۔ لیکن جب اس کے جراثیم جسم میں سرایت کرتے ہیں تو بہت تکلیف

ہوتی ہے۔ کچھ جراثیم سے دلخ میں سرجن آتی ہے۔ تھوڑے ہوتا شروع ہوتی ہے۔ سر درد

ہوتا ہے۔ گال بھگی کو سرجن آتی ہے۔ دماغ میں جو این کے فیلائس کی بیماری ہوتی

ہے۔ وہ گال بھگی کے جراثیم سے ہوتی ہے۔ گال بھگی کا علاج بھی زیادہ اور تکلیف بھی

زیادہ۔ اس سے لس سستی اور بہتر ہوتی ہے۔ ایم ایم آر (MM, MM, MM) یہ 15 مہینوں

پور دیتے ہیں

ٹائیفائڈ - تجارت میں ٹائیفائڈ بہت ہے۔ لس اس اور باہر کی چیزوں کے کھانے

سے بڑھ کر ہیں۔ پہلے TAB ٹائیفائڈ paratyphoid ٹائیفائڈ سے لس ملتی

تھی۔ جس سے زیادہ تکلیف دہ انجکشن تھا۔ مگر اب صاف ٹائیفائڈ کی لس آتی ہے۔

جس سے کم تکلیف ہوتی ہے۔ ٹائیفائڈ کے تیوں لس کی حفاظت کی جائے۔ ان میں سے

تین لس میں سے 71 - Antigen یہ لس دو برس کی عمر کے بچے بچوں کو دیتے ہیں۔ اسکی

قیمت 500 روپے ہے۔ ٹائیفائڈ کی کیپسول 5 روپے ہے۔ جیسا ایک ڈوس 160 روپے میں

آتا ہے۔ اور اسے 4 برس کی بچے کو نہیں دے سکتے۔ ساتھ میں 5 روپے 5 روپے

اس لس سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ہڈی کے خلیے 21 A یہ کیپسول بچے لگ

نہیں سکتے۔ اس سے بچے بڑے کم کو نہ دیں۔ جو بچے لگ سکتے ہیں ان میں کوئی مریض

نہیں۔ ایک دن آڑ کل سر کیپسول لے۔ یہ گولیاں فرز 5 روپے میں رکھنا ضروری ہے۔ اس روایت

جدااب کیلئے کوئی دوا لینے پر ٹائیفائڈ کی لس بیکار ہوتی ہے۔ پھر 5 برس کے بعد دوبارہ لینا چاہیے

لس کی تکلیف

نمبر	نوع العمل	نوع العمل	نوع العمل
1	کوتی میں لیس	کوتی میں لیس	کوتی میں لیس
2	چٹ ہونا	چٹ ہونا	چٹ ہونا
3	گلو	گلو	گلو
4	گائے آنا	گائے آنا	گائے آنا
5	چٹ ہونا	چٹ ہونا	چٹ ہونا
6	چٹ ہونا	چٹ ہونا	چٹ ہونا
7	چٹ ہونا	چٹ ہونا	چٹ ہونا
8	چٹ ہونا	چٹ ہونا	چٹ ہونا
9	چٹ ہونا	چٹ ہونا	چٹ ہونا
10	چٹ ہونا	چٹ ہونا	چٹ ہونا

دماغی قوت کی جانچ

گرمایا کے ہر حصے کو بتانا
 پانچ پکڑ کر سیدھیاں چڑھنا
 پیچھے پیچھے چلنا
 دو الفاظ بولنا
 اکیلا چلنا
 گیند پھینکنا
 انگلی پکڑ کر چلنا
 خضالی بجانا
 چنا۔ دال انگلیوں میں پکڑنا
 کرسی پکڑ کر کھڑا ہونا
 خود کو اٹھ کر بیٹھنا
 چیزیں اٹھانا
 آواز کی طرف منہ کرنا
 سر بھالنا۔ پلٹنا
 پیٹ کے بل ہونا
 سامنے والی چیزوں کو دیکھنا
 ہنسنا

۷۸۱ سائب کو درود پڑانا۔ بے وقوف کو نصیحت کرنا۔ اے میں اچھائی کے لیے
برائی مصلح ہے۔

[illegible]

فہم جہاں اور ہنو

جے ہند، ہند، ایشیا علیکم

ست شری اکال، جے جند، جے شری کرشنا

بھلی بار آپ نے مجھے بہت دوش دیئے۔ مبارک ہو۔ میں صرف 74

دوش سے ہارا۔ اس بار بھی مجھے آپ کا قیمتی دوش ضرور دیکھنے کا۔

ہماری خوشحالی کیلئے میں یہ 25 کام کرنا چاہتا ہوں۔ اگر وہ اس بار بھی برائے مہربانی آپ کا قیمتی دوش مجھے دیکھنے کا۔

۱) آئی، ایہ پی پچوں کی بیماری کا تجربہ کار و کار سرٹیفکیٹ کورس ہمارے کام کرنے والوں

کو تعلیم دے گا۔ سرٹیفکیٹ دیگا۔ اس میں ہمارا کام اچھا اور آسان ہوگا۔

میز کو لگتے کیس میں قائد ہوگا۔ گجرات آئی ای پی نے ڈاکٹر دیگنت شاستری کیساتھ یہ کیا ہے۔

۲) آئی ای پی ممبران کا سرٹیفکیٹ ہندی میں، انگریزی میں اور ہماری بھاشا میں ہمارے

نور کیساتھ کلینک میں لگتے کیلئے۔ ہمارے لئے بھی اچھا اور آئی ای پی کیلئے بھی اچھا ہوگا

۳) ایک ڈی کے سارے ممبران پس آگس موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ دیگر سب چیزیں ایساتھ ہول سیل دھاروں سے خریدیں اور جیسے جیسے۔

۴) ہر پکٹنگ کو پکٹنگ + کانفرنس کہے۔ کانفرنس کا خرچہ ٹیکسی مفت ہے۔ اس سے 30

بچت ہوگی۔ ہر سال ایک کانفرنس باہری ملک میں ہو۔ ٹیکسی فری و شوشل دیکھیں

۵) آئی ای پی ڈیکٹری بنا لیگی۔ اور تمام ممبران کو مفت دیں گے۔

۶) ڈاکٹروں پر اور اسپتالوں پر ہونے والے حلوں پر قانون بنانا۔

۷) آئی ای پی کی ویب سائٹ دنیا کی سب سے اچھی ویب سائٹ ہو۔ اس میں ہرگی۔

۸) ایک نمونہ پیج ہر آئی ای پی ممبران کو دیں گے۔ اپنا اور اپنے اسپتال کا ٹولہ، تعمیرات اور تجربات آدی کی جانکاری دینے کیلئے ہوگی۔

۱) میں کو اپنے ہر ہر ایرکس ہو۔ ایک آئے بھی طرح نصرت کرنا اور اس میں رہ

۲) بلان کے لئے خدا تعالیٰ کا نام ہے۔ زمین پر کی زندگی اور کائنات میں۔ آسمان

۳) کچھ کی زندگی میں نہ سکتے ہیں۔ لیکن ایسے آدمی کون ہیں جو۔ چھٹک لوگ ہوتے

۴) ڈوبتے ہیں۔

۵) میں اگر میں اپنی آواز دھکتے ہیں ہوتی۔ گپ شپ میں بیٹھے ہوں اور باتیں جانتے

۶) ایسے گورجانا صاحب نہیں۔

۷) صاحب جگر اور دشت کا خیال رکھتے ہوئے دل سے جیسے دیتے۔ تو ضرور آواز

۸) حاصل کرو گے۔

۹) محنت کے بغیر عمل حاصل نہ ہوگا۔ غلطی ایک ہاتھ سے نہیں کی جاتی۔

۱۰) دشمن سے جیسے کھانا پانے کے درمیان میں ایک ہاتھ اپنی کرنا دیکھو۔ سماج جانا

۱۱) دشمن سادگی سے ہوتا ہو۔ اگر اسے غم کرنا۔ وہ نہ پھر پھٹاؤ گے۔

۱۲) جو کہ سب سے بڑا سب سے لوگ گناہ کرنے سے نہیں ڈرتے۔

۱۳) غریب کو یہ ہے۔ رشتہ داروں کے پاس ہر وہ۔ ہر وہ سناشکی کی زندگی ہے۔

۱۴) جو آدمی ڈرے کہ غریب پر ہوتا ہے۔ وہ دنیا میں سب سے پیچھے رہ جاتا ہے۔

۱۵) شے کو کر کے عاجزی، مہاروں کا بیٹا پلانا۔ کہ چھٹک آدمی کے دوسرے آدمی کی

۱۶) باتوں سے ہوشیار ہو۔

۱۷) لوگوں کے ساتھ ہر گز نہیں ہونا چاہیے۔ بڑی ہونے پر شادی کرنا۔ شادی

۱۸) کے بعد اچانک نہ لگے۔ اس میں مہاروں کی زندگی غم ہوتی ہے۔

۱۹) لوگوں کے ساتھ ہر گز نہیں ہونا چاہیے۔ بڑی ہونے پر شادی کرنا۔ شادی

۲۰) کے بعد اچانک نہ لگے۔ اس میں مہاروں کی زندگی غم ہوتی ہے۔

پہلے کئے ہوئے کام پہلے کیا جائے گا

۱۱. مائٹاؤں کو چھ ماہ تک دودھ پلانا اس کے بعد مائٹاؤں کی چھٹی۔ اب مرکزی حکومت پنجاب، ہریانہ، مہاراشٹر، مدھیہ پردیش دیگر راجہ ایل آئی سی اور جنگ دینے والی سرحدوں کے لیے ہیں۔

۱۲. دواؤں پر ہندی کے نام۔ اب آپ دوا ہندی میں لکھ سکتے ہیں۔

۱۳. مہاراشٹر میں اسکول کے بچوں کو کروڑھ چارٹس

۱۴. مراٹھی آئی ای پی مہاراشٹر کی خصوصی بھاشا

۱۵. دیکھئے۔ ۱۴ بچوں کی تندرستی پر وڈیو ہندی، مراٹھی میں

انگریزی میں یوٹیوب پر www.drha.com یا ۱۹ بھاشک ویب سائٹ پر

۱۶. سپر انڈین پیڈیاٹرکس میں پرمات

جسٹس غلیف پٹس کار ۱۹۸۲ء

بچوں کی تندرستی پر کتابیں ۱. ہندی ۲. اردو ۳. مراٹھی ۴. گجراتی

۵. انگریزی

بچوں کی تندرستی کے سامان

تابل۔ کشڈ، تیلگو، ملیالم، اڑیہ، بنگالی، بھوج پوری، میتھلی

گڈوالی، جرمن میں

ڈاکٹر صیمنت جوشی { اگست ۲۰۱۰ء
ڈاکٹر ارچنا جوشی

انٹرنیشنل ریڈ کراس ہسپتال، ممبئی، ممبئی، ممبئی، ممبئی

دب) ہر چھ ماہ کا جائزہ، گروپ کیلئے معلومات دینے کیلئے ملے ہوگی۔

۱۷. بچوں کی جاری کا دشوکوش، فوٹو، ویڈیو، سیکے اور سیکلے کیلئے سب کچھ، سب طالب علم اور ٹیچرس اور آئی ای پی میں جانکاری دیں اور لے سکیں گے۔ سب مشکلات کی جانکاری ملیں گے۔ اور جواب دہ سکیں گے۔

۱۸. ہر کانفرنس ویب کاسٹ کریں گے۔ آپ کے موبائل لیپ ٹاپ پر

۱۹. پیڈیٹاؤں میں ہر یوٹر چار دن دیوار پر۔ ہر صفت سپر کاپیوٹر ہوگا۔ ہر یوٹر کاپیوٹر کو ہال میں لولے کیلئے پانچ منٹ دیں گے۔

۲۰. مائٹاؤں کیلئے ہر بیماری کی آئی ای پی کی خاص جانکاری کی ویڈیو دیا جائیگا۔

۲۱. سب بھارتی زبانوں میں بچوں کی بیماری کا خاکہ بنا کر دینا۔

۲۲. فائبر۔ سب سے آسان اچھی معلومات۔ ہر مہینہ خدمات اور کم کورٹ کیس (۲۰۱۱ء)

۲۳. بچوں کی جاری کے تجربہ کار روزنامہ دیوار پر، ویڈیو اور انٹرنیٹ اور اخباروں میں معلومات

۲۴. سب کے صلاح مشورے سے آئی ای پی کے رویوں کا سب شاخاؤں میں سب پروگراموں میں اشغال ہر نئی شاخ کو پانچ ہزار رویوں کی امداد۔

۲۵. اکاڈمی رورڈ ہر ماہ۔ اس میں سب میں ان کے شاخاؤں کے کاموں کی خبر لکھو اور سامان دیں گے۔

۲۶. سب سے تجربہ نگار۔ فاکس آئی ایم ای۔ ڈاکٹروں کی سب اسپتالوں سے جیسے ڈینٹس سائیکل آئرس، کلینیکل، سائیکو لوجس، آرٹھریڈک، سرجن وغیرہ

تیار شروع کریں

۲۷. جاکٹنگ کو کوشش ہوکتی ہیں ۱۸، جاکٹنگ اینیما ہوکتی ہیں ۱۹، جاکٹنگ گروٹھ چارٹ دن

۲۸. جاکٹنگ شیکر گانا دن ۲۹، جاکٹنگ ڈنک دن

بچہ میرا ہونے کا وقت۔ بچہ گودو گودو۔ ایمیان

۳۰. ہر راجہ کی بھاشا۔ اس راجہ کے سب آئی ای پی شاخاؤں کی۔ اچھوت بھاشا ہو اگر کوئی نام ہر سب کر سکتے ہیں اب اپنا مینو دو سب لکھ دیں گے۔

۳۱. ہر ہند۔ جے آئی ای پی۔ ڈاکٹر غنت جوشی دہلی

بچوں کی غذا

بھارت میں پروٹین کی کمی نہیں ہے۔ اناج کی کمی ہے۔
 بچوں کو سیٹ بھر اناج پر دو گھنٹے کے بعد ملیگا۔ تو ضرورت سے زیادہ
 پروٹین ملے گا۔ بازار سے پروٹین کے ڈبہ مت لاؤ۔ انڈا سب
 سے سستا اور اُس میں پروٹین دینے والی خوراک ہے۔ جو بچے
 انڈا کھاتے ہیں۔ انہیں روزانہ ایک یا زیادہ انڈے دینے چاہیئے۔



ملہر اعلیٰ [ایڈیٹر] محترم / محترمہ صاحب / صاحبہ

السلام و علیکم

براہ کرم منسلک کتابیں دیکھئے گا۔ یہ کتابیں پانچ زبانوں میں لکھی گئی ہیں۔
 انگریزی، ہندی، اردو، گجراتی، مراٹھی

بھارت میں آج ۹ بچے تندرست، ۵۰٪ بچے موٹے یا ڈبل
 اور ۸۶٪ بچے دیہے پتلے ہیں۔ اس کتاب کا مطالعہ کرنے سے پہلے امید ہے۔
 کہ بچے تندرست بن جائیں گے۔ اس میں سے جو مصنفین آپ کو پسند ہوگا
 وہ آپ اپنے اخبار میں دیتے رہیں گے۔ وہ سافٹ کاپی بھی ملے گی۔
 آپ کے ویب سائٹ پر بھی ہے۔

www.drhaz.com یہ ہماری ملٹی میڈیا لینی تدریسی کی ویب سائٹ ہے۔

شکریہ

آپ کے مفلس

ڈاکٹر عینت جوشی

ڈاکٹر ارجن جوشی



تیل

بازار میں جو بی بی آئل [Baby Oil] ملتے ہیں۔ اُن میں میلا ہوا تیل یعنی مٹی کا تیل ہوتا ہے۔ اُسے استعمال نہ کریں۔
گھگر کا سرسوں کا تیل، ناریل کا تیل یا گھگر کا کوئی بھی کھانے کا تیل بچوں کی مالش کرنے کیلئے استعمال کریں۔ وہ بچوں کی جلد [چمڑی] سے ہو کر جسم میں داخل ہوتا ہے۔ بچے کا وزن بڑھتا ہے۔ صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ عقل میں سدھار ہوتا ہے۔ آپ تجربہ کیجئے۔ آدر پھر سب کو بتائیے گا۔



بچوں کا جیب ہمیشہ ناشتے سے بھرا ہوا رکھو

اٹھارہ سال کی عمر تک بچوں کا جیب ناشتے سے بھر کر رکھو۔ یہ ناشتہ اُن کی جیب میں ۲۴ گھنٹے تک رکھنا ضروری ہے۔ یہ ہمیشہ تندرست رہیگا۔ اس سے بیماری بھی کم ہو جائیگی۔ کاکا کرنے کی قوت، ہوشیاری اور چالاک کی بڑھ چکی۔ یہ کام موٹے پختے یا کوئی آدمی نہ کریں۔



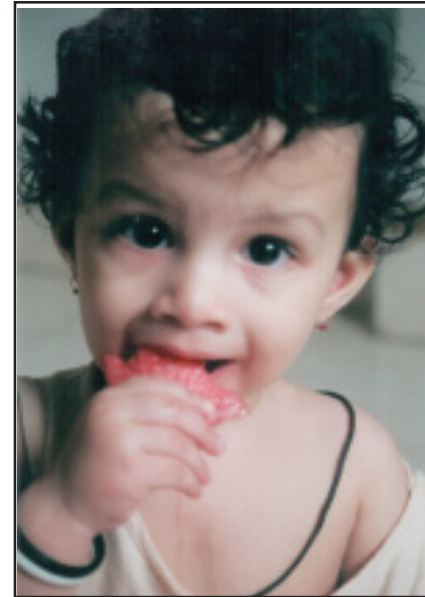
تندرستی کا فارمولا

کماری مٹھورا ڈاکٹر دھپیک اور ڈاکٹر اوشا دیبائی کی لڑکی۔
پیدائش کے وقت اُس کا وزن ۹ کلو تھا۔ اُس کی روزانہ مالش کرتے
رہے۔ اور ہر بار ماں کے دودھ سے پہلے حلوہ دیا کرتے تھے۔
کماری مٹھورا تندرست ہو گئی۔
ہر کمزور بچہ اور ہر آدمی نے ایسا کرنا چاہیئے۔
یہ کام موٹے بچے یا آدمی نہ کریں۔



بچے کی پرورش

بہن بچے کی صحیح پرورش معلوم نہیں ہے۔ یہ کتاب پڑھیے۔
اوپرچوٹ کو تندرست اور مضبوط بنائیے۔ یہ کتاب بچوں کی پرورش کا
ایک نمونہ ہے۔ آپ بھی پڑھئے اوپرچوٹ کو بھی پڑھئے لیٹے دیجئے۔
"آپ کے بچے کے ڈاکٹر نے دی ہوئی دواؤں کی فائیل بنائیے۔"
"اُس بچے کی زندگی کا تیار چرٹھاؤ لکھئے۔"
"اس کا جنم داخلہ" (۴)، اُسکی صحت کی ترقی کا داخلہ
(۵)، اُسکی پڑھائی کا اور تیار چرٹھاؤ۔
(۶) گویا ۱۲/۷ کا اتارا ساتھ رکھو۔



خون لینے کا آسان طریقہ

خون لینے کا آسان طریقہ - بچے کو ماں کے کانڈھ پر رکھو - نیچے لٹا سکتے ہوئے ہاتھ اوپر میر کی نسیں پھلتی ہیں - اسپرٹ لگا کر سوکھنے کے بعد نس میں انجکشن کی سوئی لگائیے - خون باہر آتا ہے - شیشی میں لے لو ماں کی گود میں کا پتھ اور ماں کو بھی یہ طریقہ سے کم تکلیف ہوتی ہے - ہیں بھی سسٹائن کیلئے وہیں فلو [دھن پھلے] لگاتے کیلئے یہ طریقہ سب سے اچھا ہے -



بچوں کا ناشتہ گھر کے ایک کونے میں رکھنا

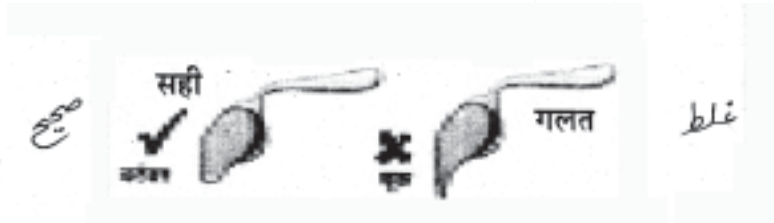
گھر کا ایک کونہ بچے کیلئے دیجئے - وہاں پر پلاسٹک کے ایک ڈبے میں چنا، کرمورا، فرسانہ اور گھر کی کوئی کھانسی کی چیزیں رکھئے - بچے دن بھر کھاتے ہیں - ایک مہینے میں تندرست بن جاتے ہیں - بھارت سرکار کا جیواؤ مشن ہے - یہ کرمور بچوں کیلئے کام کرتا ہے - جس گاؤں میں دس پندرہ بچے لائبر سہوں - وہاں یہ مشن ایک وجی بھی بھیجی یعنی ویلیج چائیلڈ ڈیولپمنٹ [کھیلنے والے] شروں کرتے ہیں یہاں پر بچوں کو دن بھر تک سب کھاتے ہیں - اور وہاں دن بھر رکھ کر چھ بار کھانا دیتے ہیں - ساتھ ہی ساتھ دوائیاں بھی دیتے ہیں - ساتھ میں ہمارے کھانے مطابق ایک کونے میں بچوں کے لئے چنا، کرمورا اور فرسانہ رکھتے ہیں - بچے دن بھر کھاتے ہیں - ایک ماہ بعد بچے تندرست بن جاتے ہیں - اس طرح سے ہر ماہ پندرہ تا بیس ہزار بچے تندرست بن جاتے ہیں -





پیتلا اناج نقصان دہ

پیتلا اناج میں اناج کم پانی زیادہ ہوتا ہے۔ اس سے پختے ہو کر پستہ ہیں۔
 کمزور ہوتے ہیں۔ ایسے پختے بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ آخر مر جاتے ہیں۔
 یہی بھوک کی علامت ہے۔
 کبھی کبھار جو پختے زندہ رہتے ہیں۔ وہ قد میں پھوٹے [فٹ] ہوتے ہیں۔
 پھوٹے دماغ سے ہوتے ہیں۔ عمر کم ہوتی ہے۔
 بچے کا اناج کا اڑھا ہونا چاہیے۔ چھچھڑا اڑھا کیونکہ۔ پیتلا اناج ہر تو
 نیچے گرے گا۔ سُوجھی [سوجھی] جیسا کا اڑھا ہو تو نہیں گرے گا۔
 ایسا کا اڑھا اناج کھائے سے بچہ تندرست اور مضبوط ہو گا۔
 نیچے تصویر میں دیکھئے۔



Printed & Published by Dr.Hemant Joshi
 Joshi Prakashan Joshi Children's Hospital
 Virar 401303 e: haj2007@gmail.com.
 www.drhaj.com
 0250-2502710/2502709

Printed at Rajesh Arts, Mumbai.

Design & DTP : Shri Sharadachandra Pandit

1st edition. 1-9-2010

100/ Rs.