**ہکلاہٹ سے متاثرہ بالغ افراد کیلئے ازخودتشخیص و علاج کااردو ڈیجیٹل سوفٹ ویئر**

**راہنما ئی برائے صارف**

وہ افراد جن کو بولنے میں ہکلاہٹ کا سا منا ہو اسپیچ ھیراپی سے مستفید ہو سکتے ہیں۔بعض اوقات ہکلانے والے افراد کو مستقل بنیادوں پر روزانہ اسپیچ تھیراپی کی ضرورت ہوتی ہے۔عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ بالغ افراد کئی وجوہات کی بنا پر طویل عرصے تک فالواپ (Follow-up (کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں،جن میں تناؤ،جذباتی صدمہ،نفسیاتی مسائل اور مختلف مالی مجبوریاں شامل ہیں۔یہ عوامل عموماًتھیراپی کو مستقل بنیادوں پر نہ لینے کی وجہ بنتے ہیں جسکی وجہ سے پریکٹس (Practice) میں تعطل آجاتا ہے اور وہ دوبارہ ہکلانا شروع کر دیتے ہیں۔اس طرح کی صورت حال سے نبٹنے کیلئے ٹیکنالوجی کو بروئے کار لا یا جا سکتا ہے۔ یہ آج کے دور کی ضرورت ہے کہ ایسی اپلیکیشن ہو جو مریض کو اپنی مد د آپ کےتحت اسپیچ تھیراپی کی پریکٹس Practice) ) کر نے میں مؤثر ثا بت ہو۔اسکے علاوہ وہ افراد جوشہر سے دور رہتے ہیں اور مستقل بنیادوں پر اسپیچ پتھالوجسٹ سے سیشن (Session) نہیں لے سکتے،ان کیلئے بھی ٹیکنالوجی کی یہ ترقی، معالج کی راہنمائی کے ساتھ اپنے گھر کے آرا م د ہ ماحول میں ہکلاہٹ کے علاج کی سہولت فراہم کرتی ہے۔یہ اپلیکیشن بالغ افراد کی تھیراپی میں شراکت کو یقینی بناتی ہے تاکہ وہ خود اپنی ہکلاہٹ کا علاج کر سکیں۔یہ کم لاگت ہے اور صحت کی دیکھ بھال کے مالی بوجھ کو کم کرتی ہے۔ یہ ڈیجیٹل اپلیکیشن اسپیچ پتھالوجسٹ کو ان بالغ افراد کی راہنمائی اور تربیت کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے جو کسی بھی وجہ سے باقاعدگی سے تھیراپی کا عمل جاری نہیں رکھ سکتے۔ چونکہ یہ اپلیکیشن اردو زبان میں ہے جو کہ ہماری قومی زبان ہے اور کثرت سے استعمال کی جاتی ہےلہذا یہ علاج کا موقع کم پڑھے لکھے اور دور دراز کے علاقوں سے تعلق رکھنےوالے افراد کو بھی فراہم کرتی ہے۔یہ ان افراد کو جو ہکلاتے ہیں ,اسپیچ پتھالوجسٹ کی راہنمائی کے ساتھ ازخود علاج کی سہولت اردو میں فراہم کرتی ہے۔یہ ایسے تمام لوگوں کی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو گی۔

یہ ہدایت نامہ سمارٹ فون (اینڈرا ئیڈAndroid ) سے قابلِ رسائی افعال (Actions)فراہم کرے گا ۔

۱۔پلے سٹور سے اپلیکیشن انسٹال کریں۔

۲۔ اپلیکیشن کھولیں۔

۳۔ اپنی پسند کا پِن (pin)یا کوڈ لگائیں۔(اختیاری)

۴۔ ایک بار جب آپ مندرجہ بالا مراحل کو مکمل کرلیں گے تو اپکو مرکزی صفحہ(Main Page) پر لے جایا جائیگا۔

**سرورق**

سر ورق موبائل ایپ میں دستیاب خصوصیات اور افعال(Actions) کوظاہر کرے گا اور خصوصیات (Features)تک رسائی فراہم کرے گا۔

۱۔ ایپ کا لوگو(Logo) سکرین پر ظاہر ہو گا۔

۲۔ نیچے مین مینیو (Main Menu)دیا جائے گا جس میں مندرجہ ذیل افعال(Actions) شامل ہوں گے۔

1۔ سیٹینگز (Settings)

2۔ ہکلاہٹ کا جائزہ (Overview of Stuttering)

3۔ خود تشخیص(Informal Assessment)

4۔ خود علاج (Self-Management)

درج ذیل میں چاروں ٹیبز (Tabs) کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

**۱۔ سیٹنگز (Settings) :**

سیٹینگز میں درج ذیل افعال (Actions)ہوں گے۔

**ا۔پاسورڈ (Password) :**

۔ بائیو میٹرک (Bio-metric) (بشرطیکہ ڈیوائس میں بائیومیٹرک کا فیچر (Feature) موجودہے)

۔پیٹرن (Pattern)

۔پِن کوڈ(Pin Code) (۴ سے ۵ ہندسے)

**۲۔ سیشن ہسٹری(Session History):**

۔تمام سرگرمیاں (All Activities)

۔آخری سرگرمی(Last Activity)

**۳۔زبان:**

۔اردو

۔انگریزی

**۲۔ ہکلاہٹ کا جائزہ(Overview of Stuttering):**

ہکلاہٹ ایک ایسا مرض ہے جس میں افرا دکو روانی سے بولنے میں متواتر اور واضح مسائل درپیش ہوتےہیں۔

**۔ ہکلاہٹ کے محرکات**: ہکلاہٹ اس وقت شدید ہو سکتی ہے جب ایک شخص زیادہ پر جوش یا تھکا ہوا، کسی دباؤ یا تناؤ کا شکار ہو ، جلدی بولنے اور بات ختم کرنے کی کوشش کرے۔کچھ حالات مثلاًدو سے زائد افراد کے گروپ سے بات کرنا یا فون پر بات کرنا ہکلاہٹ کرنے والے افراد کیلئے مشکل ہوسکتا ہے۔

۔ **جذباتی ردِعمل**:ہکلاہٹ کرنے والے افراد مختلف منفی جذبات کا تجربہ کرتے ہیں۔ان منفی جذبات میں شرمندگی اور بےچینی شامل ہیں جنکی وجہ سے انہیں بولنے کے دوران تناؤ اورجدوجہد کاسامناکرناپڑتا ہے۔ اسکے باعث بعض اوقات وہ زیادہ گفتگوسے اجتناب کرتے ہیں۔

۔**ہکلاہٹ میں اتار چڑھاؤ:**ہکلاہٹ کرنے والے افراد تمام حالات میں ایک ہی طرح یا ایک ہی جتنا نہیں ہکلاتے۔ ہکلاہٹ میں تغیرات بعض اوقات انکے والدین اوراساتذہ کوالجھادیتے ہیں کہ وہ کیوں ایک صورتِ حال میں تو روانی میں بولتا ہے مگر دوسرے میں ہکلاتا ہے۔یہ اسلیئے نہیں ہوتا کہ و ہ ایک صورتِ حال میں تو روانی سے بولنے کی کوشش کرتا ہے مگر دوسری صورتِ حال میں نہیں بلکہ یہ اسلئے ہے کہ ہکلاہٹ ہر صورتِحال میں بدلتی رہتی ہے۔

۔**ہکلاہٹ میں کو ئی قباحت نہیں :**لوگ جب ہکلاتے ہیں تو دراصل وہ کچھ غلط نہیں کررہے ہوتے بلکہ وہ عام لوگوں کی طرح بات کرنے کی کو شش کر رہے ہوتے ہیں۔اگر وہ اپنی ہکلاہٹ پر شرمندگی محسوس کریں تو انہیں بولنے میں مشکل کاسامنا کرنا پڑتا ہے البتہ جب انہیں یہ یقین دلایا جائے کہ ہکلاہٹ میں کو ئی قباحت نہیںہےتو وہ زیادہ آزادانہ اور آسانی سے بات چیت کرسکتے ہیں۔بلاشبہ ہکلاہٹ کو تسلیم کرنا ہی کامیاب بات چیت کی نشانی ہے۔

۔**بولنے کی روانی پر توجہ:** ہکلاہٹ کا علاج اس وقت زیادہ موثر ہوتا ہے جب توجہ صرف بولنے کی روانی پرمرکوز کی جائے۔چونکہ ہکلاہٹ بولنے میں روانی کی خرابی ہے لہذا توجہ بھی روانی میں بولنے کے دوران ہونے والی خرابیوں پرمرکوزکرنی چاہیے۔اس عارضے کو دورکرنالوگوں کی زندگی پرہونے والے منفی اثرات کو کم کرتا ہے۔بہت سے لوگ جوہکلاتے ہیں وہ گاناگانے کے دوران،خود کلامی اور کسی دوسرے کے ساتھ مل کر بولتے ہوئے کم ہکلاتے ہیں۔ جب وہ اپنی توجہ صرف روانی کے ساتھ بولنے پر مرکوز کرتے ہیں اور جتنا ہو سکے زیادہ سے زیادہ پریکٹس Practice) )کرتے ہیں۔

**۔ہکلاہٹ کے حقائق:**

۔ہکلاہٹ پرقابو پایا جا سکتا ہے۔

۔ہکلاہٹ تنہا ئی میں کم ہوتی ہے کیونکہ وہ باآسانی اپنی توجہ بولنے پرمرکوز کر سکتے ہیں لیکن جب وہ لوگوں کے درمیان ہوتے ہیں تو توجہ مرکوز کرنا مشکل ہوتاہے اوروہ تناؤ محسوس کرتے ہیں جسکے نتیجے میں وہ ہکلاتے ہیں۔

۔کچھ صورتِ حال میں ہکلانے والے افراد کو ہکلاہٹ نہیں ہوتی۔ جیسا کہ گانا گاتے ہوئے،لوگوں کے ساتھ ہم آہنگی میں بولتے ہوئے، سرگوشی میں بولتے ہوئے یا فون پربات کرتے ہوئے البتہ کسی اجنبی سے بات کرنایا عوامی سطح پربولنا ہکلاہٹ کو بڑھا سکتا ہے۔

۔بہت سے مشہورلوگ ہکلاتے ہیں جن میں اداکار،موسیقار، سائینسدان اور سیاستدان شامل ہیں۔مثلاً امریکہ کے صدر جو بائیڈن، مارلن منرو، ڈارون،ونسٹن چرچل اور اداکاررانی مکھرجی اورہریتکروشن شامل ہیں۔

**۔ہکلانے والے مشہور افراد کے حوصلہ افزا جملے:**

۔ایک چیز جومیں نے سیکھی ہے وہ یہ ہے کہ لوگوں کے سامنے ہکلانااتنابھی برا نہیں ہے جتنا میں سمجھتا تھا۔(جان سٹوسل)

۔یقین رکھیں کہ جتنا بھی آپ الفاظ اور حالات سے کم گریز کریں گے اتنا ہی آپ کم ہکلائیں گے۔(جے ڈی ولیمز)

۔مجھے لگتا ہے کہ ہکلاہٹ کی وجہ سے ہی میں زیادہ اچھی موسیقی بناپاتا ہوں۔(کینڈرک لامر)

۔اپنی مددآپ کرنے کاطریقہ سیکھنا ہرہکلانے والے کامقصد ہونا چاہیے۔(میلکوم فریزر)

**۔ہکلاہٹ سے رواں بات چیت تک کاسفراور طریقہ کار:**

ہکلاہٹ کو سمجھنا روانی میں بولنے کی مہارت حاصل کرنا رواں بات چیت کو حقیقی زندگی میں منتقل کرنا اس طریقہِ گفتگو پر ثابت قدم رہنا

**3۔خود تشخیص(Self-Assessment) :**

اس آپشن کے نیچے تین ٹیب (Tab)ہوں گے۔

1۔شعور (Level)

2۔ شرح (Rate)

3۔ فیصد (Percentage)

**1۔** **شعور (Level):**

ہکلانے کی شدت کو مارک(Mark) کریں۔

(شدت کی درجہ بندی کرتے وقت ایمو جیز(Emoji’s) کا استعمال کیا جائے گا۔" 1" کو ہکلانے کی کم شرح اور" 10" کو شدید شدت کے طور پر سمجھا جائے گا۔)

"1"☺ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ☹ "10"

**2۔ شرح (Rate):**

پچھلے ہفتے کے دوران اپنے ہکلانے کی خود درجہ بندی کریں۔

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| زیادہ تر | اکثر | کبھی کبھار | کبھی نہیں | سوالات |
| 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  | میرے بولنے میں کتنی روانی تھی؟ |
|  |  |  |  | میرے بولنے میں مندرجہ زیل خصوصیات کتنی مرتبہ آئیں؟  1۔ دہرانا (Repetition)  2۔رکاوٹ(Blockage)  3۔ ہچکچاہٹ (Hesitation)  4۔ طول دینا (Prolongation) |
|  |  |  |  | میری بات چیت کتنی موثر تھی؟ |
|  |  |  |  | کیا مجھے موثر طریقہ سے بات چیت کرنے میں رکاوٹ رہی تھی؟ |
|  |  |  |  | کیا میری بات چیت کے دوران گردن میں تنا ؤ تھا؟ |
|  |  |  |  | کیامیں نے بات چیت کے دوران تیزی سے آنکھیں جھپکنے ، جبڑے کو ہلانے ، پاؤں ہلانے ، سر جھٹکنے ، انگلیاں چٹخنے اور/یا دیگر غیر ضروری حرکات کا مشاہدہ کیا ؟ |

**3۔ فیصد (Percentage)**

(خود تشخیص کے طریقہ کار کی وضاحت کیلئے ٹٹوریل(Tutorial) شامل کیا جائے گا)

خود تشخیص کے مقصد کیلئے بول چال کا ایک نمونہ ریکارڈ کیا جائے گا۔ سکرین پر چار ٹیب (Tab)ہوں گے،

**1۔ شروع کریں /رک جائیں:**

۔ شروع : ریکارڈنگ شروع ہو جائے گی۔

۔ رک جائیں: ریکارڈنگ رک جائے گی۔

**2 ۔ دوبارہ ترتیب دیں:** یہ اعداد و شمار اور ریکارڈنگ کو دوبارہ ترتیب دے گا۔

D (جب بھی صارف ہکلائے گاوہ اس ٹیب کو دبائے گا )

S (جب بھی صار ف ایک لفظ مکمل کرے گا وہ اس ٹیب کو دبائے گا)

یہ ٹیب تشخیص کے دوران مسلسل ظاہر ہوں گے۔

یہ ریکارڈ شدہ نمونے اور ہکلانے والے فردکی دی گئی معلومات "D اور S " کی بنیاد پر غیر رسمی تشخیص ہو گی۔

**4 ۔ خود علاج(Self-Management):**

خود علاج کیلئے مندرجہ ذیل تین ٹیبز ہوں گے۔

ا**۔سانس لینے کی مشق**

**ب۔ روانی سے بولنے کی شرح**

i۔ لفظ کی سطح پر

ii۔ چھوٹے جملے کی سطح پر

iii۔ جملے کی سطح پر

iv۔ پیراگراف کی سطح پر

**ج۔ آسان بات چیت کا آغاز**

i۔ لفظ کی سطح پر

ii۔ چھوٹے جملے کی سطح پر

iii۔ جملے کی سطح پر

iv۔ پیراگراف کی سطح پر

**ا۔سانس لینے کی مشق:۔**

* سانس لینے کی مشق کے لیئے ٹیوٹوریئل شامل کیا جائے گا ۔ آیئے سانس لینے کی مشق کی طرف بڑھیں ۔
* وقت کا دورانیہ مقرر کریں۔ [منَٹس میں آپشنز ہونگے]
* سانس اندر لے کر جایں ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔سانس باہر نکالیں ۔

**ب۔ روانی سے بولنے کی شرح:۔**

آپ کو آہستہ آہستہ الفاظ ادا کرنے ہوں گے اور لفظ کے پہلے حرف کو لمبا کرکے پڑھنا ہوگا ۔ ایک مثال شامل کریں گے۔لفظ کمپیوٹر کو ایسے ادا کیا جائے گا ۔

/ کاااا۔۔۔۔مپیوٹر/

**-iالفاظ کی مشق**

1۔ خوش

2۔ مقام

3۔ شہر

4۔ وادی

5۔ وسائل

6۔ کھانا

7۔ شان

8۔ پرچم

9۔ سیر

10۔ پہاڑی

11۔ شناخت

12۔ مشہور

13۔ عمارت

14۔ ختم

15۔ دروازہ

16۔ روٹی

17۔ مثال

18 ۔ پسند

19۔ دلکش

20 ۔وطن

21۔روایتی

22۔ کھیل

23۔ علاقہ

24 ۔ معلومات

25 ۔ اہم

26 ۔ صحت

27 ۔تعمیر

28 ۔ مالی

29 ۔ خیمہ

30 ۔ ہزار

31 ۔ سفر

32 ۔ جگہ

33۔ عظیم

34۔ پابندی

35 ۔انوکھا

36 ۔ اضافہ

37۔ باعث

38 ۔ پہاڑ

39۔ جمع

40۔ دریا

41۔ پہچان

42۔ نعمت

43 -ہاتھ

44 ۔ بیماری

45 ۔ ماحول

46 ۔زندگی

47۔ جنگل

48۔ کتاب

49۔ بازار

50۔ رومال

51 -اچھی

52۔ روزانہ

53۔ کافی

54- صاف

55 ۔ وعدہ

56 ۔محنت

57 ۔ محبت

58۔ عادات

59 ۔درخت

60۔ پانی

61 ۔ موتی

62۔ شرط

63 ۔ معافی

64 ۔ صحت

65 ۔ تکلیف

66 ۔ اصل

67 ۔ گھر

68 ۔ کاپی

69 ۔ سبق

70 ۔ آخر

71 ۔ واپس

72 ۔ پانی

73 ۔ جیت

74 ۔ انکار

75۔ حکم

76 ۔ اعلان

77 ۔ قبول

78۔ روشن

79 ۔ کہانی

80۔ اہم

81 ۔ آسان

82 ۔ رنگ

83۔ آسمان

84 ۔ مطلب

85 ۔ رات

86 ۔ آزادی

87 ۔ مشکل

88 ۔ صبر

89 ۔ نظر

90 ۔ آباد

91 ۔ رضا

92 ۔ خوشی

93 ۔ نسل

94 ۔ اہمیت

95 ۔ جشن

96 ۔ یاد

97 ۔ فوجی

98 ۔ کوشش

99۔ پینسل

100۔ فرش

**ii۔چھوٹے جملے کی سطح پر [100 چھوٹے جملے شامل کیئے جایں گے]**

1۔ آزادی کا دن

2 ۔ طویل دن

3۔ پیاری بیٹی

4 ۔ قومی ترانہ

5 ۔ پاک سر زمین

6 ۔میرا شہر

7 ۔ باغوں کا شہر

8۔ تاریخی عمارت

9 ۔روایتی لباس

10 ۔ دلکش منظر

11 ۔ قومی پرچم

12 ۔ نمایاں کامیابی

13 ۔ شناختی کارڈ

14 ۔ لذیذ پکوان

15 ۔ دعوت نامہ

16 ۔ صدر مقام

17 ۔ سوہنی دہرتی

18 ۔ حسین مناظر

19 ۔ روایتی کھانے

20۔ جنت نظیر

21 ۔ فلم کا آخری حصہ

22 ۔ ہاکی کا کھیل

23 ۔ بےشمار گھر

24 ۔ اے وطن

25 ۔ ساحلِ سمندر

26 ۔ ارضِ پاکستان

27 ۔ لاکھوں سیاح

28 ۔ دلچسپ معلومات

29 ۔ عالیشان گھر

30 ۔ خوش نما لباس

31 ۔ کھیلوں کے مقابلے

32 ۔ مشترک باتیں

33 ۔ بڑا روشن فانوس

34 ۔ بڑا خیمہ

35 ۔ ذہنی آزمائش کا کھیل

36۔ آلودہ ماحول

37 ۔زندگی پر اچھا اثر

38 ۔ دلچسپ کہانیاں

39۔ کتاب، کاپی اور قلم

40 ۔ سبق آموز کہانیاں

41 ۔ خلیفہِ وقت

42 ۔دنیا و آخرت

43 ۔ وعدہ کی پاسداری

44 ۔ جنگی قیدی

45 ۔ سکول کا دروازہ

46۔ عدل اور انصاف

47 ۔ وعدے کا اعتبار

48 ۔ رحمت کے دروازے

49 ۔ پتے توڑنا

50 ۔ حصولِ پاکستان

51 ۔ رنگا رنگ جھنڈے

52 ۔پر تکلف چائے

53 ۔ بہتر زندگی

54 ۔ جشن اور تہوار

55۔ پاک سر زمین

56 ۔ نشانِ منزل

57 ۔ اندھیرا چھانا

58 ۔ سر سبز درخت

59 ۔ چمن کی سیر

60 ۔ چڑیوں کی اُڑان

61 ۔ ہری بھری ڈالیاں

62 ۔ ملک کی شناخت

63 ۔ بھائی چارہ اور اتحاد

64 ۔ قوت کا مطلب

65۔ باعثِ عزت

66 ۔ خوبصورت ملک

67 ۔ درخت کا سایہ

68 ۔ بڑی بزرگی والا

69 ۔ بڑی عظمت والا

70 ۔ نیک تمنائیں

71 ۔ شان و شوکت

72۔ ملک کا قیام

73۔ قومی سلامتی

74 ۔ عوام کا سمندر

75۔ سکول سے رخصت

76 ۔ معاشرے کے مسائل

77 ۔ اپنا مقصد

78 ۔ سکول کی عمارت

79 ۔ ہسپتال کی تصویر

80 ۔ ہوٹل کی عمارت

81۔ سرسبزوشاداب

82 ۔ زرعی زمینیں

83 ۔ زرعی ماہرین

84 ۔ معاشرے کی ضرورت

85 ۔ جانور کا شکار

86 ۔ ضروریات میں اضافہ

87 ۔ اچھی عادات

88 ۔ سیاہ اور سفید

89 ۔ سرخ پھول

90 ۔جھیل کا دامن

91 ۔ پہاڑی زبان

92 ۔ حسین نظاروں کا مزا

93 ۔ جانوروں کی قیمت

94 ۔ کروڑوں کی جائیداد

95 ۔ مضبوط فلاحی ریاست

96 ۔ بے شمار نعمتیں

97 ۔ بچے کی دعا

98 ۔ ماں کا خواب

99۔ پرندے کی فریاد

100 ۔ قدرتی منظر

**iii۔جملہ کی مشق: ۔** [50 جملے شامل کئے جایں گے ]

1 ۔ یہ ایک آم ہے ۔

2۔ زمین کا ہر اک ذرّہ چمکا ہوا ہے۔

3 ۔ آسمان کا سایہ ساری دنیا پہ چھایا ہوا ہے ۔

4 ۔ سفیر نےامن کا پیغام دیا۔

5 ۔ مل جل کے رہو گھل مل کے رہو۔

6 ۔ خوشی میں بادشاہ نے حکم دیا۔

7 ۔ سونا ایک قیمتی دھات ہے۔

8 ۔ مجھے پاکستان کا ہر شہر پسند ہے۔

9 ۔ عائشہ نے پھل خریدے ہیں۔

10۔ سمندر میں وہیل مچھلی تھی ۔

11 ۔ کشمیر جنت نظیر ہے۔

12 ۔ بچوں کو گھونسلے میں واپس رکھ دو۔

13 ۔ اپنا وعدہ پورا کرو۔

14 ۔ وادیِ نیلم پاکستان کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں۔

15 ۔ ہاکی ہماراقومی کھیل ہے۔

16 ۔ وعدہ خلافی ، جھوٹ ، بد دیانتی بری باتیں ہیں۔

17 ۔ پاکستان کی بلند ترین چوٹی کے ۔ ٹو ہے۔

18۔ پاکستان کا مطلب ہے " پاک لوگوں کے رہنے کی جگہ "۔

19 ۔ آج میں بہت خوش ہوں ۔

20 ۔ اس عمارت پر پاکستان کا پرچم لہرا رہاتھا۔

21 ۔ صوبہ بلوچستان کی سر زمیں قدرتی وسائل سے مالامال ہے۔

22 ۔ گلگت بلتستان میں بے شمار قدرتی وسائل ہیں ۔

23۔ صبح سے شام تک بارش برستی رہی ۔

24 ۔ ہمیں اپنے وطن سے محبت ہے ۔

25 ۔ میرےپاس کتاب ، کاپی ، قلم اور پینسل تراش ہے۔

26۔ باجی نے ہمیں اچھی سچی اور دلچسپ کہانیاں سنائیں۔

27 ۔ ہم اس کی ترقی کے لئے دل لگا کر محنت کریں گے ۔

28 ۔ پاکستان ہی ہماری پہچان ہے۔

29 ۔ جب قومی ترانہ پڑھا جائے احترام میں کھڑے ہوجانا چاہیے۔

30 ۔ دنیا کی ہر قوم کا کوئی نہ کوئی ترانہ ہوتا ہے ۔

31 ۔ اپنے ملک کی زمین کو پاک سر زمین کہتے ہیں۔

32 ۔ پاکستان میں بسنے والے سب لوگ آپس میں بھائی بھا ئی ہیں۔

33 ۔ فرح نے طوطے کو چُوری ڈالی۔

34۔ ہمیں وقت کی پابندی کرنی چاہئے ۔

35 ۔یہ ایک ہسپتال کی تصویر ہے۔

36 ۔ماسٹر صاحب نے ہم سب کو شاباش دی۔

37 ۔ ہزاروں سال پہلے انسان جنگلوں میں رہتا تھا۔

38 ۔امی جان مزےدار کھانے بناتی ہیں۔

39 ۔ انسان نے اپنی سہولت کی خاطر کام تقسیم کر لئے۔

40 ۔ کلفٹن ایک تفریحی مقام ہے ۔

41 ۔ گلاب کے پھول کی کیا بات ہے۔

42 ۔ ہمیں ملکی قانون کی پابندی کرنی چاہیے۔

43 ۔ آج اتوار ہے۔

44 ۔ تمام موم بتیاں روشن تھیں۔

45 ۔ میں نےاُحد کا پہاڑ دیکھا ۔

46 ۔ گرمیوں میں گاؤں کی سیر کاالگ ہی مزا ہے۔

47 ۔ حامِد ایک کنجوس شخص ہے ۔

48۔ اسلم نے حق کا ساتھ دیا۔

49 ۔ یہ دنیا ایک عارضی ٹھکانہ ہے۔

50 ۔ آج مجلس میں بہت رش تھا ۔

**iv۔ کہانی کی مشق**

1۔ سورج زمین کو روشنی فراہم کرتا ہے۔اس کی بدولت پودے اپنی خوراک پاتے ہیں۔دن رات کا الٹ پھیر اور موسموں کا تغیر و تبدل بھی اسی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ موسم مختلف قسم کی فصلوں، سبزیوں اور پھلوں کی نشو و نما کا باعث ہیں۔غرض ہمارے کرہ ارض کی رونقیں سورج ہی کےدم سے بحال ہیں۔زمین کےارد گرد ایک حفاظتی خول ہے۔ سیارے اپنے اپنے مدار پر چلنے کے پابند ہیں ۔

2۔ فیصل مسجد پاکستان کے دارالحکومت اسلام آباد میں واقع ہے ۔ یہ عظیم الشان مسجد اپنے انوکھے طرز تعمیر کی وجہ سے کافی مشہور ہے ۔ اس مسجد کی تعمیر کی تجویز سعودی حکمران شاہ فیصل نے دی ۔ سعودی حکومت کی مالی امداد سے اس مسجد کی تعمیر شروع کر دی گئی ۔ اس مسجد کے مرکزی ہال میں تقریبا اسی ہزار نمازی، نماز ادا کرسکتے ہیں ۔ اس کی شکل ایک بڑےتکونی خیمے کی طرح ہے ۔ مسجد کے اندر ایک بڑا برقی فانوس نصب ہے ۔ اس کے چار بڑے مینار اس کی خوب صورتی میں اضافے کا باعث ہیں ۔ پہاڑوں کے درمیان رات کو یہ مینار نہایت دل کش منظر پیش کرتے ہیں ۔

3۔ جس طرح لوگ اپنی زندگی کے اہم دنوں کو یاد رکھتےہیں اوران پر خوشی کا اظہار کرتے ہیں اسی طرح قوموں کی اجتماعی زندگی میں بھی بعض دن اہمیت رکھتے ہیں۔ قومیں ایسے دنوں کو کبھی نہیں بھولتیں۔ ان دنوں کو یاد رکھنے کے لیے جشن اور تہوار مناۓ جاتے ہیں ۔ یہ سب قومی تہوار کہلاتے ہیں ۔چودہ اگست کے دن ہمیں آزادی ملی تھی اسی نسبت سے اس تہوار کو "یومِ آزادی" کہا جاتا ہے۔

4۔ ہمیں اپنے وطن سے محبت ہے ،ہم اس کی ترقی کے لئے دل لگا کر محنت کریں گے ۔ اس کے پرچم کو سر بلند رکھیں گے ۔ ہمارے لئے اس میں بسنے والے تمام لوگ قابلِ احترام ہیں ۔ ہمارے ملک کی مثال ایک خوبصورت گلدستے کی مانند ہے ، جس کے ہر پھول کی اپنی خوش بو ، جدا رنگ اور شناخت ہے ہمارے لئے رنگ ،نسل ، زبان کی بنیاد پر کوئی زیادہ اہم یا غیر اہم نہیں ہے ، ہم سب پاکستانی ہیں ۔ پاکستان ہی ہماری پہچان ہے ۔ ہم عہد کرتے ہیں کہ ہم اپنے وطن کی سالمیّت پر کوئی آنچ نہیں آنےدیں گے ۔ ہم طالب علم اپنے وطن کا مستقبل ہیں ۔ ہم اپنے وطن کا نام روشن کریں گے ۔

5 ۔ ہزاروں سال پہلے انسان جنگلوں میں رہتا تھا ۔ وہ اپنی ضروریات پوری کرنے کے لئے جانوروں کا شکار کرتا ، قدرتی پیداوار اور پھلوں پر گذر اوقات کرتا اور غاروں میں پناہ لیتا ۔ یہ زندگی مصائب اور خطرات سے بھری ہوئی تھی ۔ انسان نے زندگی کو آسان اور محفوظ بنانے کے لئے مِل جُل کر رہنے میں عافیت جانی ۔ اس نے بستیاں بسائیں ، مکان بنائے اور کھیتی باڑی شروع کی۔ آہستہ آہستہ آبادی بڑھنے لگی ضروریات میں بھی اضافہ ہونے لگا۔ ایک فرد کے لئے ہر قسم کا کام کرنا ممکن نہ تھا۔ انسان نے اپنی سہولت کی خاطر کام تقسیم کرلئے ۔ کسی نے غذاکی ضروریات پوری کرنے کا کام سنبھالا ،تو کسی نے کپڑا مُہیّا کرنے کا کام اپنے ذمّے لے لیا ۔ یوں مختلف افراد مختلف کاموں سے وابستہ ہونے لگے ۔ یہ کام پیشے کہلائے ۔

6 ۔ ہم پاکستان کی خوبصورت ترین جھیل رتّی گلی [وادیِ نیلم] دیکھنے کے لئے روانہ ہوئے ۔ دواریاں سے چھ کلومیٹر تک گاڑی میں سفر کیا ۔ پھر اس سے آگے چار گھنٹے پیدل سفر کرتے ہوئے رتّی گلی جھیل تک پہنچے ۔ رتّی گلی کے دامن میں پھیلے ہوئے رنگین نظارے کہیں اور دکھائی نہیں دیتے ۔ یہاں بھیڑ بکریوں کے بڑے بڑے ریوڑ بھی دکھائی دیے اور کھلے میدانوں میں دوڑتے ہوئے چرواہوں کے گھوڑے بھی۔ یہاں ہر طرف سرخ پھول لہلہا رہے تھے ۔ ابّو جان نے بتایا کہ پہاڑی زبان میں سرخ کو رتّی کہتے ہیں چوں کہ سُرخ پھول بہت زیادہ اس لئے اس وادی کو رتّی گلی کہا جاتا ہے ۔ ہم نے جھیل کے دامن میں پھیلے ہوئے گھاس کے وسیع میدان میں اپنا خیمہ لگایا ۔ خوب گھومے ، کوئلوں پر بھنے ہوئے دنبے کے گوشت کا مزا بھی لیا ۔ ہم نےحسین نظّاروں سے بھر پور مقامات کیل، اڑنگ کیل ، سرداری ، ہلمت ، اور تاوبٹ کی سیر کی ۔

7 ۔ ہمیں بھی چاہیے کہ انٹرنیٹ کے ذریعے سے اپنی صلاحیتوں کو نکھاریں ۔ دنیا میں ہونے والی تحقیق سے فائدہ اٹھایں لیکن ساتھ ساتھ اس کے مُضر اثرات سے بچیں ۔ سارا دن کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ پر وقت گذارنے سےجسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع نہیں ملتا ۔ یوں ہماری صحت خراب ہوسکتی ہے اور ہماری نظر پر بُرے اثرات پڑ سکتے ہیں ۔ اسی طرح اِنٹر نیٹ کے بے مقصد استعمال سے ہمارا وقت ضائع ہوتا ہے اور تعلیم کا حرج ہوتا ہے ۔ اگر ہم انٹرنیٹ کا استعمال متعین کردہ مقاصد کو مدِّ نظر رکھ کر بامقصد کریں تو اس کے مُضّرِ اثرات سے بچا جاسکتاہے ۔

8 ۔ پیغامات ،معلومات اور اطلاعات زیادہ لوگوں تک پہنچانے کے لئے ، جو ذرائع استعمال کیے جا تے ہیں ، انہیں ذرائع ابلاغ کہتے ہیں ۔ مثلا: اخبار، ریڈیو ،رسائل اور انٹرنیٹ، وغیرہ ۔یہ ذرائع لوگوں کو اطلاعات و معلومات پہنچانے کا کام کرتے ہیں ۔ان کی بدولت تَعلیم ،تفریح اور دیگر معلومات بھی حاصل ہوتی ہیں ۔ کسی ملک کے ذرائع ابلاغ اس کی ترقی میں اہم کردار ادا کرتےہیں ۔ ملک کی مُعاشی ،مُعاشرتی اور سیاسی صورتِ حال کا اندازہ بھی ذرائع ابلاغ سے لگایا جاتا ہے۔ ذرائع ابلاغ کی دو اقسام ہیں : ۱ پرنٹ میڈیا ۲ الیکٹرانک میڈیا ۔ایسے ذرائع اِبلاغ جو معلومات اور اطلاعات کو شائع کر کے لوگوں تک پہنچاتے ہیں " پرنٹ میڈیا " کہلاتے ہیں ۔ جیسے : اخبار، رسائل اور جریدے وغیرہ۔ ایسے ذرائع اِبلاغ جو برقی لہروں کی مدد سے اطلاعات لوگو ں تک پہنچاتے ہیں ، "الیکٹرانک میڈیا " کہلاتے ہیں ۔ پاکستان میں الیکٹرانک میڈیا کے ذرائع ، ریڈیو ،ٹیلی ویژن اور انٹرنیٹ وغیرہ ہیں۔

9 ۔ رنی کوٹ قلعہ ، ضلع جام شورو سندھ میں واقع ایک مشہورقلعہ ہے۔ اس عظیم الشان قلعے کو دیوارِ سندھ بھی کہا جاتا ہے ۔ قلعہ رنی کوٹ کے کھنڈرات سے یہ اندازاہ لگایا جا سکتا ہے کہ قلعہ تقریبا دو ہزار سال سے بھی پہلے تعمیر کیا گیا ہوگا ۔اٹھارویں صدی میں اس قلعے کی مرمت کروائی گئی ۔ پہاڑوں کے درمیان موجود یہ قلعہ بالکل دیوارِ چین کی مانند تھا اس قلعے کے بے شمار دروازے تھے ۔ مشرقی دروازے " سان گیٹ " کے سامنے دریائے رنی واقع ہے ، جو صرف موسمِ برسات میں بہتا ہے باقی سارا سال خشک ہی رہتا ہے ۔ قلعے کی شکستہ دیواروں پر قدیم لکھائی کے آثار بھی ملتے ہیں ۔ قلعے کے اندر داخل ہوتے ہی بالکل سامنے اسٹوپا نما برج ہے جو مقامی طرزِتعمیر کا عکاس ہے ۔ذراسا آگے بڑھیں تو دائیں طرف ایک مسجد کے آثار بھی نظر آتے ہیں ۔ اس کے مینار اور گنبد کے کچھ حصے شہید ہوچکے ہیں ۔ قلعے کے مغربی جانب والا گیٹ " موہن گیٹ " کہلاتا ہے ۔ اس کے سامنے ایک وسیع میدان ہے ۔ " امری گیٹ " رنی کوٹ قلعے کی آخری حد کہلاتا ہے ۔ قلعے کے اندر پانی کا ذخیرہ کرنے کے لئے ایک وسیع و عریض تالاب بھی تھا جو گردشِ زمانہ سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو چکا ہے ۔ لیکن اب بھی بارشوں کا پانی اچھی خاصی مقدار میں اس میں جمع ہوجاتا ہے ۔ مختلف ادورار میں اس قلعے کی تزئین و آرائش کی جاتی رہی مگر اب یہ قلعہ بالکل ویران ہے ۔

10 ۔ ایدھی فاونڈیشن ایک فلاہی ادارہ ہے ، جو ۱۹۵۱ میں عبدالستار ایدھی کی طرف سے کراچی میں قائم کیا گیا تھا ۔ ایدھی فاونڈیشن کی خدمات میں ۲۴ گھنٹے کی ایمرجنسی سروس شامل ہے ۔ عبدالستار ایدھی نے صرف ۵۰۰۰ روپے کی مدد سے پہلا فلاح و بہبود کا مرکز بنا یا تھا بعد میں ایدھی ٹرسٹ قائم کیا۔ آج ایدھی فاونڈیشن پاکستان میں فلاح و بہبود کی سب سے بڑی تنظیم ہے اس فاونڈیشن کے ملک بھر میں ۳۰۰ سے زائد مراکز ہیں ۔ سب سے بڑی رضاکارانہ ایمبولینس سروس ہونے کی وجہ سے ۲۰۰۰ء میں گینیز بک آف ورلڈ ریکارڈز نے عبدالستار ایدھی کا نام اپنی کتاب کی زینت بنا یا ، جس کے مطابق دنیا کی سب سے بڑی ایمبولینس سروس ایدھی فاونڈیشن کی ہے ۔ ابتدا میں ان کی خدمات صرف زخمیوں کو ہسپتال تک پہنچانے تک محدود تھیں مگر بعد میں انکا دائرہ وسیع تر ہوتا چلاگیا ۔ وائرلیس کے نظام سے مربوط ۵۰۰ ایمبولینسوں کا یہ نیٹ ورک پاکستان بھر میں پھیلا ہوا ہے ۔

**3۔ آسان بات چیت کا آغاز**

ایک پرسکون گہری سانس لیں ۔ یہ ایک پرسکون / ھا۔۔۔۔/ کی آواز پیدا کرے گا ۔ جب آپ سانس خارج کریں گے ۔ اب آہستہ سے آواز نکالیں (Rate of speech)۔ اس مرحلےپر پہلے حرف کو لمبا کرنے کی کوشش کریں اور ایسے الفاظ کا استعمال اور مشق کریں جو vowel سے شروع ہویا /ح / سے شروع ہوں ۔

**i۔الفاظ کی مشق** [100الفاظ شامل کیے جائیں گے]

1 ۔ہڈی

2 ۔ اوپر

3 ۔ آگے

4 ۔ آؤ

5 ۔ آپ

6 ۔ آنکھ

7 ۔ اپنا

8 ۔ الفاظ

9 ۔ اوّل

10 ۔ ارے

11 ۔ آہ

12۔آرزو

13 ۔ ایمرجنسی

14 ۔ایدھی

15 ۔ اُگلے

16 ۔ ایک

17 ۔ آن

18 ۔ ہوئے

19 ۔ آج

20 ۔ آغاز

21 ۔ آویزاں

22 ۔ آتے

23 ۔ ہم

24 ۔ ہوٹل

25 ۔ ہونے

26 ۔ آئی

**27۔**آہن

28 ۔ اگلے

29 ۔ ہاتھی

30 ۔ عمارت

31 ۔ عہد

32 ۔ اِنحصار

33 ۔ ہواباز

34 ۔ ہنر

35 ۔ حجام

36 ۔ آہستہ

37 ۔ ہزار

38 ۔ حسین

39 ۔ احترام

40 ۔ ہری

41 ۔ ہوا

42 ۔ اچھے

43 ۔ ہوں

44 ۔ احسان

45 ۔ آدمی

46۔اتوار

47 ۔ آواز

48 ۔ حکم

49 ۔ استعمال

50 ۔ اُمِّ کلثوم

51۔اُداسی

52 ۔ اگلے

53 ۔ ہار

54 ۔ ہوائی جہاز

55 ۔ ایران

56 ۔ اسلامی

57 ۔ اقبال

58 ۔ ایسا

59 ۔ انمول

60 ۔ اسناد

61 ۔ عمارت

62 ۔ امیری

63 ۔ اوزار

64 ۔ اشعار

65 ۔احساسات

66 ۔ عبادت

67 ۔ اُردو

68 ۔ انفرادی

69 ۔ آسمان

70 ۔ آگاہ

71 ۔ انسان

72 ۔ اساس

73 ۔ اہل

74 ۔ عورت

75 ۔ اسلام

76 ۔ اور

77 ۔ انار

78 ۔ ہدایت

79 ۔ اُستاد

80 ۔ اربوں

81 ۔ حصّہ

82 ۔ عبداللہ

83 ۔ ہماری

84 ۔ آکسیجن

85 ۔ احساس

86 ۔ آپس

87 ۔ عقل

89 ۔ اپاہج

90 ۔ امارت

91 ۔ ہمسائے

92 ۔ ہمیشہ

93 ۔ اندازہ

94 ۔ آرائش

95 ۔ آزمائش

96 ۔ اُگتی

97 ۔ اُبال

98 ۔ آثار

99 ۔ انجام

100 ۔ امن

**ii ۔چھوٹے جملےکی مشق** [100چھوٹے جملے شامل کیے جائیں گے]

1 ۔ آگے آؤ۔

2 ۔ آہستہ ہوا۔

3 ۔ اہلِ عرب۔

4 ۔ انسان کی اساس۔

5 ۔ اردو الفاظ ۔

6 ۔ انس کا ہوٹل۔

7 ۔ آج کا آغاز۔

8 ۔ ہاتھی آیا۔

9 ۔ ایک عمارت۔

10 ۔ ایمرجنسی آپریشن۔

11 ۔ آج کی املا ۔

12 ۔ ایک ہڈی۔

13 ۔ اچھا انسان۔

14 ۔ انمول الفاظ۔

15 ۔ استاد کا احترام۔

16 ۔ انفرادی احساسات۔

17 ۔ آپا کی آواز۔

18 ۔ اداس انسان۔

19 ۔ استاد کا حکم۔

20 ۔ اچھی ہوا ۔

21 ۔ ہمارا ہوٹل۔

22 ۔ ایدھی ہاوس۔

23۔ آہ و زاری۔

24 ۔ علم کی عظمت۔

25 ۔ ہوٹل کی عمارت۔

26 ۔ عدل اور انصاف ۔

27 ۔ انسان کا اعتبار ۔

28 ۔ امن کے آثار ۔

29 ۔ ایک آنکھ۔

30 ۔ آزاد اسلامی ریاست ۔

31 ۔ اربوں کی عمارت ۔

32 ۔ عرب امارات ۔

33 ۔ امن کا حصول ۔

34 ۔ انمول انسان ۔

35 ۔ اوپر کا حصہ۔

36 ۔ انفرادی ہدایات ۔

37 ۔ استاد کا احترام۔

38 ۔ اقبال کے اشعار۔

39 ۔ آدم اور حوّا ۔

40 ۔ ایک اونٹ ۔

41 ۔ انگریزی دوا کا استعمال۔

42 ۔اچھا علاج۔

43 ۔ انسانیت پر احسان۔

44 ۔ عربی کے الفاظ۔

45 ۔ اپنی آواز ۔

46 ۔ عبداللہ کی حوصلہ افزائی۔

47 ۔ آکسیجن حاصل کرنا ۔

48 ۔ حفاظتی خول اوزون۔

49 ۔ اے اہلِ عمل۔

50 ۔ عورتوں کا حق۔

51 ۔ ہمارا علم ۔

52 ۔ آزادی کا حصول۔

53 ۔ اردو کے اشعار ۔

54 ۔ حافظہ میں موجود اشعار۔

55 ۔ اردو ہندسے اور الفاظ۔

56 ۔ اونچی اُڑان۔

57 ۔ ایک آدمی ۔

58 ۔ آلودگی کی اقسام۔

59 ۔ آپ کے امتحانات۔

60 ۔ اُن کے ہاتھ۔

61 ۔ ایک حصّہ ۔

62 ۔ عابد کی انگلی۔

63 ۔ ابا جان کی حمایت۔

64 ۔ ایک اچھا حجام۔

65 ۔ ہاتھوں کی انگلیاں۔

66 ۔ حال احوال۔

67 ۔ استاد کے الفاظ۔

68 ۔ عیش و آرام۔

69 ۔ اچھی عادت۔

70 ۔ حسنِ اخلاق۔

71 ۔ آنکھ کا اشارہ۔

72 ۔ آہستہ آہستہ۔

73۔عمدہ انتظام ۔

74 ۔ اپنی عزت کی حفاظت۔

75۔ عمارتوں کی آرائش۔

76۔ ایک آرزو ۔

77 ۔ ہاتھ ہلایا۔

78 ۔ اِدھر آو۔

79 ۔ آبی آلودگی۔

80 ۔ آلودہ ہوا۔

81 ۔ ایک اپاہج۔

82 ۔ اپنے اردگرد۔

83 ۔ انگلی کی ہڈّی۔

84 ۔ ابتدائی طبی امداد۔

85 ۔ آج کا اخبار۔

86 ۔ انٹرنیٹ کا استعمال۔

87 ۔ ایک آدمی۔

88 ۔ ایک اندھا آدمی۔

89 ۔ ہم آواز الفاظ۔

90 ۔ عزت اور عظمت۔

91 ۔ عزت افزائی۔

92 ۔ آخری آرزو۔

93 ۔مشکل بات۔

94 ۔ اقلیتی افراد۔

95 ۔ آخری الفاظ۔

96 ۔ ہماری نظر پر اثرات۔

97 ۔ انٹرنیٹ اہم ترین ایجاد۔ 98 ۔ انقلاب کے آثار۔

99 ۔ آنکھوں کا اُجالا۔

100 ۔ آسان علاج ۔

**iii۔ جملہ کی مشق** [50 جملے شامل کیے جایں گے ]

1۔ انٹرنیٹ موجودہ دور کی اہم ترین ایجاد ہے۔

2 ۔ اپنی ذاتی معلومات کسی اجنبی کو نہیں دینی چاہییں۔

3 ۔ انٹرنیٹ کا استعمال بزرگوں میں بھی عام ہوتا جا رہا ہے۔

4 ۔ اگر وہ محنت کرتا تو ضرور کامیاب ہوتا ۔

5 ۔ ہمیں اپنا وطن اور اسکا پرچم بہت عزیز ہے۔

6 ۔ احمد علی ایک نامور شاعر آج ہمارے سکول تشریف لائے۔

7 ۔ آپ کا کیا حال ہے ۔

8 ۔ علی اور شازیہ سکول سے واپس آگئے۔

9 ۔ ابا جان رک گئے ۔

10 ۔ یہ تو بڑے اچھے اور مفید اُصول ہیں۔

11 ۔ ایک اچھا انسان دوسرے انسان کی مدد اور خدمت کرنے کے لئے ہر وقت تیار رہتا ہے۔

12 ۔ ایدھی فاونڈیشن ایک فلاحی ادارہ ہے۔

13 ۔ آہ !میں دوڑ میں اوّل نہ آسکا ۔

14 ۔ آپ اپنے گھر سے باہر ہیں ۔

15 ۔ ہمارے اردگرد کا ماحول صاف ستھرا رہ سکتا ہے۔

16۔ اب آہستہ آہستہ سڑکوں سے بھیڑ کم ہونا شروع ہوگئی ہے۔

17 ۔ دادا جا ن نے اخبار پڑھا ۔

18 ۔ ثناء میری ہم جماعت ہے ۔

19 ۔ ہم سب کو مل کر ماحولیاتی آلودگی کو کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

20 ۔ انسان بہت جلد باز اور وعدہ خلاف ہے ۔

21 ۔ احمد ہمیشہ چاق و چوبند اور صحت مند نظر آتا ہے۔

22 ۔ ہمیں اچھی عادات اپنانی چاہییں ۔

23 ۔ ہمیں نیکی کے راستے پر چلنا چاہیے ۔

24 ۔ ہڑپہ نہ صرف پاکستان کا تاریخی مقام ہے بلکہ علمی ثقافتی ورثے کا حصّہ بھی ہے ۔

25 ۔ اس سےپہلے لڑائی میں پکڑے جانے والے قیدیوں کے ساتھ بہت بُرا سلوک کیا جاتا تھا ۔

26 ۔ احمد اور دانیال شام کو پارک میں کھیلنے جاتے ہیں ۔

27 ۔ اس نے وعدہ پورا نہ کیا ۔

28 ۔ ہیں لوگ وہی جہاں میں اچھے آتے ہیں جو کام دوسروں کے ۔

29 ۔ استاد صاحب کی ہدایت کے مطابق ہم سب نے اہم نکات اپنی اپنی ڈائریوں میں لکھ لئے تھے ۔

30 ۔ ہماری زمیں کے اردگرد ایک حفاظتی خول ہے ۔

31 ۔ اس کائنا ت کو اربوں، کھربوں کہکشاوں سے سجایا ہے۔

32 ۔ اسی طرح چاند زمین کے گرد گھومتا ہے۔

33 ۔ ہم نے نظامِ شمسی کے بارے میں جانا کہ ہماری زمیں بھی اسکا حصہ ہے ۔

34 ۔ استاد صاحب نے ہماری معلومات میں اضافہ کرتے ہوئےبتایا کہ سانس لیتے وقت ہم ہوا سے آکسیجن حاصل کرتے ہیں۔

35 ۔ اس کائنات کا نظام احسن انداز میں چل رہاہے۔

36 ۔ اس کائنات کے کہکشاوں ، ستاروں ، اور سیّاروں میں خاص ربط ہے ۔

37 ۔ اچھا دوست ،وہ ہے جو مصیبت میں کام آئے ۔

38 ۔ اگر کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہو تو مسلسل محنت کرو ۔

39 ۔ ہم اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلی لاسکتے ہیں ۔

40۔ یہ سب سے اوپر والا حصّہ ہے۔

41 ۔ ان فوّاروں کا پانی سنگ مرمرسےبنے ہوئے حوضوں میں گرتا ہے ۔

42 ۔ ہماری زمیں پر ہواوں کا ایسا نظام قائم ہے جس کے ذریعے سے بارشیں برستی ہیں ۔

43 ۔ اگر ہواوں کا یہ نظام ختم کر دیا جائے تو بارش برسنا بند ہوجائے اور زمین پر نباتات اور حیوانات کی زندگی بھی ختم ہوجائے ۔

44 ۔ آپ مجھے کیسے جانتے ہیں ۔

45 ۔ انہوں نے میری آنکھوں کا علاج کیا۔

46 ۔ اس نے ظفر کو اپنی کہانی سنائی ۔

47 ۔ اس شہر کے کھنڈرات کے آثار بتاتے ہیں کہ یہ لوگ فن تعمیر سے اچھی طرح آشنا تھے ۔

48۔ آہستہ آہستہ اس شہر کا زوال ہونا شروع ہوگیا ۔

49 ۔ ابتدا میں ان کی خدمات صرف زخمیوں کو ہسپتال پہنچانے تک محدود تھیں مگر بعد میں انکا دائرہ وسیع تر ہوتا چلاگیا ۔

50 ۔ ان کو مختلف قسم کے کاموں کی تربیت دی جاتی ہے۔

**IV۔ کہانی کی مشق** [ 10 کہا نیاں شامل کی جایں گی]

1 ۔ آپ کے بس میں جو ہے کم از کم اس پر تو غور کریں ۔ کچرے کو مناسب طریقہ سے ٹھکانے لگائیں ۔ گلیاں ، نالیاں صاف رکھیں تاکہ پانی کے بہاو میں رکاوٹ نہ آئے ۔ پانی کو بِلا وجہ کھڑا نہ ہونے دیں ۔ اسی کھڑے پانی پر مچّھر پرورش پاتے ہیں اور ڈینگی ، ملیریا بخار جیسی بیماریاں پھیلتی ہیں ۔ صوتی آلودگی کا باعث نہ بنیں ۔ خوشیاں منائیں مگر شور شرابا کرنے سے گریز کریں ۔ شوروغل ذہنی سکون میں کمی اور چِڑ چِڑے پن میں اضافہ کرتا ہے ۔ ساحلِ سمندر ، دریاوں ، جھیلوں اور ندیوں کے کنارے تفریح کی غرض سے جائیں تو کچرا سمیٹ کر کسی مناسب جگہ پھینکیں زیادہ سے زیادہ درخت اور پودے لگائیں ، خود بھی خوش رہیں اور مجھے بھی آباد رہنے دیں ۔ میری تندرستی میں ہی آپ کی تندرستی اور خوشحالی ہے۔

2 ۔ احمد ہمیشہ چاک و چوبند اورصحت مند نظر آتا ہے ۔ احمد سے اسکی صحت کا راز پوچھا جائے تو مسکرا کر جواب دیتا ہے " صفائی " ۔ احمد اچھی طرح جانتا ہے کہ صفائی اور صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے ۔ جہاں صفائی کا خیال نہ رکھا جائے وہاں بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ۔ صحت مند رہنے کے لیے جسم ، غذا ، لباس وغیرہ کا صاف ستھرا ہونا ضروری ہے ۔ احمد اپنی صحت اور صفائی کا خیال کیسے رکھتا ہے ؟آئیے جانتے ہیں ۔ وہ روز نہاتا ہے ۔ کیونکہ غُسل نہ کرنے سے جسم پر مَیل جم جاتا ہے ۔ وہ صبح و شام دانت صاف کرتا ہے ۔ اس وجہ سے اُس کے دانتوں میں غذا کے ذرّات نہیں پھنستے ، اور وہ دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں سے بھی بچ جاتا ہے ۔ اُس کے ناخُن ہمیشہ تراشے ہوئے نظر آتے ہیں ۔ وہ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں صابن سے ہاتھ ضرور دھوتا ہے اور کُلی بھی کرتا ہے ۔ احمد کے گھر کا ہر فرد چُست اور تندرست ہے کیونکہ وہ سبھی صفائی کو پسند کرتے ہیں ۔

3 ۔ ہڑپہ میں کاروبارِ زندگی ایک باقاعدہ نظام کے تحت چلایا جاتا تھا ۔ وزن اور ناپ تول درست اور معیاری رکھنے پر زور دیا گیا تھا ۔ صفائی کرنے والے ملازم گلیوں اور راستوں کو صاف رکھتے تھے ۔ اس شہر کی منصوبہ بندی سے اندازہ ہوتا ہے کہ شہر کے اوپر والے حصّے میں اُمرا رہتے تھے ۔ ان کے گھر بڑے ہوتے تھے ۔ ملازموں کے لیے علیحدہ کمرے بنے ہوتے تھے ۔ لوگوں کی اکثریت غریب تھی ۔ یہ شہر کے نچلے حصّے میں چھوٹے مکانوں میں رہتے تھے ۔

4 ۔ اس شہرکے کھنڈرات کے آثار بتاتے ہیں کہ یہ لوگ فن تعمیر سے اچھی طرح آشنا تھے ۔ کاری گر اینٹیں بنانے اور انھیں پکانے کے فن سے واقف تھے ۔ مکانات کی بنیادیں گہری اور مضبوط بناتے تھے ۔ مکانات میں پختہ اینٹیں استعمال کرتے تھے ۔ ہر گھر میں غُسل خانہ موجود ہوتا تھا۔ مکانوں میں روشنی اور ہوا کا بھی معقول بندو بست کیا جاتا تھا ۔ گندے پانی کے نکاس کا عمدہ انتظام تھا ۔ قدیم دور میں کوئی بھی شہر ایسا نہیں تھا ، جہاں نکاسیِ آب کا اتنا بہتر انتظام اور سہولیات موجود ہوں ۔ یوں لگتا ہے کہ آج کل کا نکاسیِ آب کا نظام اسی دور کی نقل ہے ۔

5 ۔ لاڑکانہ شہرسے ۲۷ کلومیٹر کے فاصلے پر " موئن جودوڑو" کے کھنڈرات واقع ہیں ۔ ہڑپہ اور موئن جودوڑو دونوں شہروں کا نقشہ اور ترتیب ایک جیسی ہے ، جس سے یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ یہ دونوں شہر وادیِ سندھ کی تہذیب سے تعلق رکھتے ہیں ۔ سندھی زبان میں 'موئن جودوڑو " کا مطلب ہے " مردوں کا ٹیلا " ۔ صفحہ ِ ہستی سے مٹ جانے والا یہ شہر قریب قریب پانچ ہزار سال پہلے آباد ہوا تھا ۔ اس شہر کے کھنڈرات سے بچوں کے کھلونے ، عورتوں کے زیورات ، ہاتھی دانت کی بنی ہوئی چیزیں ، سیپ ، گھونگے اور چینی کے برتن برآمد ہوئے ہیں ۔ اس کے علاوہ مختلف مجسمے اور اوزار بھی ملے ہیں ۔آثار سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس شہر کے باشندے ذہین اور محنتی تھے ۔ ان لوگوں کا پیشہ کھتی باڑی تھا ۔ وہ لوگ ہندسوں کا استعمال جانتے تھے ۔ اشارات اور تصاویر پر مبنی ان کا ایک اپنا رسم الخط تھا ، جسے ماہرین آج تک نہیں پڑھ پائے ۔ یہ شہر ختم کیسے ہوا ، اس بارے میں ماہرین میں اختلاف پایا جاتا ہے ۔ کچھ ماہرین کے خیال میں وبائی امراض کے نتیجے میں ساری آبادی ختم ہوگئی اور کچھ ماہرین کے مطابق قدرتی آفات مثلا سیلاب یا زلزلے کی وجہ سے یہ شہر نیست و نابود ہوگیا۔ ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ بیرونی حملہ آوروں نے اس شہر کی اینٹ سے اینٹ بجادی ہوگی، جس کی وجہ سے یہ شہر صفحہ ہستی سے مٹ گیا۔

6 ۔ ظفر کے ابا جان ایک دفتر میں بڑے افسر تھے ۔وہ ایک شاندار اور پرسکون زندگی بسر کر رہے تھے ۔ظفر ان کا اکلوتا بیٹا تھا ۔ اُسے ہر طرح کا عیش و آرام حاصل تھا ۔ عام طور پر ماں باپ کا بے جا لاڈ پیار بچوں کی عادتیں بگاڑ دیتا ہے۔ وہ ضدّی اور مغرور بن جاتے ہیں لیکن ظفر ایسا نہ تھا ۔ وہ ہر لحاظ سے ایک اچھا بچہ تھا ۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ اس کے ماں باپ بہت نیک دِل اور مہربان تھے اور اپنے بیٹے کی تعلیم و تربیت پر خصوصی توجّہ دیتے تھے ۔

7۔ دنیا کی ہرقوم کاکوئی نہ کوئی ترانہ ہوتا ہے، جسے قومی ترانہ کہتے ہیں، جو قوم کو بیدار کرتا ہے۔اس کے افراد میں فخر ، عقیدت اور وطن سے محبت کے جذبے کو ابھارتا ہے۔انھیں شاندار مستقبل کی نوید سناتاہے۔ہمارا قومی ترانہ مشہور شاعر حفیظ جالندھری نے تخلیق کیا تھا اور اسکی دھن ایک مشہور موسیقار احمد غلام علی نے بنائی تھی۔

8 ۔سکاؤٹنگ اور گرل گا ئیڈکی تنظیموں کے رکن بچے ایک دوسرے کا خیال رکھتے ہیں۔ یہ مددگار اور خوش اخلاق ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ ان سے عہد بھی لیا جاتا ہےکہ وہ اپنےملک تنظیم اور والدین کے وفادار رہیں گے۔ وہ جانوروں پر رحم کریں گے۔ اپنے قول و فعل اور خیالات کو ہمیشہ پاک صاف رکھیں گے۔کفایت شعاری اختیار کریں گے۔ہمیشہ خدمتِ خلق کے کام کریں گے۔ ہرایک سے خوش اخلاقی سےپیش آئیں گے اور باقی سکاؤٹس کو اپنادوست سمجھیں گے۔

۹ ۔ اس کائنا ت میں اربوں، کھربوں کہکشائیں ہیں ۔ ان کہکشاوں میں بہت سارے ستارے ، سیّارے اور سیّارچے موجود ہیں نظامِ شمسی بھی اسی کائنات میں ہماری کہکشاں کا حصّہ ہے ۔ نظام ِ شمسی کا مطلب ہے ، سورج کا نظام ۔ سورج کے گردمختلف سیّارے ہر وقت اپنے اپنے مدار میں گردش کرتے رہتے ہیں ۔ سیّاروں کی گردش کے اس نظا م میں کبھی ایک لمحے کا بھی فرق نہیں پڑا ۔

10 ۔ سورج نظام ِ شمسی کا مرکز ہے جو روشنی اور حرارت کا سب سے بڑا قدرتی ذریعہ ہے ۔فصلوں اور پودوں کی نشوونما اسی کی روشنی اور حرارت کی بدولت ہوتی ہے ۔ ہم سمجھتے ہیں کہ سورج صرف صبح کو چمکتا ہے اور رات ہوتے کہیں آرام کرنے چلا جاتا ہے ، مگر دوستو ایسا نہیں ہے۔ یہ کہیں نہیں جاتا بلکہ زمین گردش کرتے ہوئے اس کےگِرد چکر لگاتی رہتی ہے ۔ حقیقت یہ ہے کہ زمین کاجو حصّہ سورج کے سامنے ہوتا ہے وہاں سورج کی روشنی کی وجہ سے دن ہوتا ہے ۔ اسی طرح زمین کا وہ حصّہ جو سورج کے سامنے نہیں ہوتا ،وہاں رات ہوجاتی ہے۔

**اضافی نکات :**

* تشخیص اور تھیراپی کا ریکارڈ رکھنے کے لئے کیلنڈر اور گھڑی ایپلیکیشن میں دستیاب ہونگے ۔
* سپیچ پریکٹس کیلئے روزانہ یاد دہانی (Reminder) کروائی جائے گی۔
* پہلی تشخیص کے بعد صارف 16 سیشنز(Sessions) کی تکمیل کے بعد ہی دوبارہ تشخیص کرسکتا ہے
* اگر مشق کا دورانیہ کم از کم 20منٹ ہوگا تو ہی مشق کو**منعقد** تصورکیاجائے گا
* صارف صرف دن میں ایک مرتبہ مشق کرسکتا ہے