Sahil
against child sexual abuse
Har Bacha Mehfooz

Har Bacha Mehfooz - Safe, Secure and Protected

SAHIL

sahil.org

July-September 2017

www.sahil.org https://www.facebook.com/sahil.ngo https://twitter.com/sahil_NGO mag@sahil.org

Sharing & Caring Skills

Riddles

GUIDELINES FOR CHILD PROTECTION

Never take anything for free because you can be asked for something in return

Do not enter a house in which there is only one person

Do not leave your child alone with any spiritual healer

Make friends with children of your own age older children may exploit you

Others should help in front of everyone

Do not take anything for free from any one to fulfill a wish

Never take a lift from strangers, they may kidnap you

Tell your parents immediately If someone asks you to keep a secret

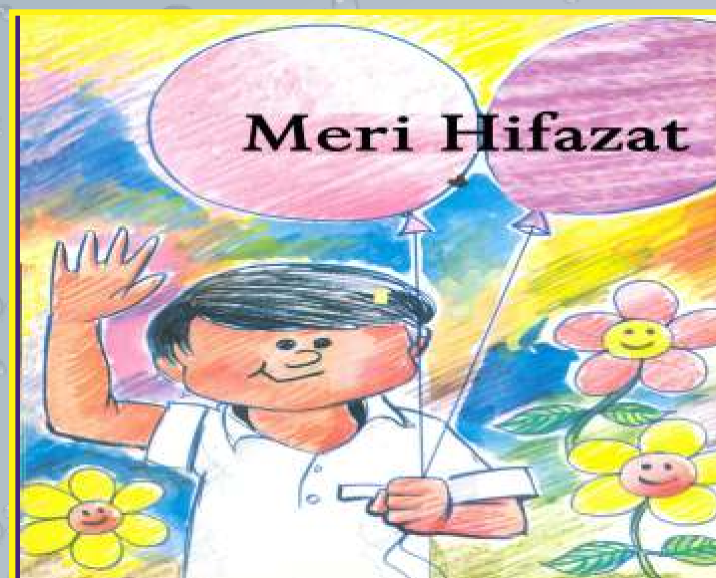
Sahil
against child sexual abuse
Har Bacha Mehfooz

Toll free : 0800-13518

"This document has been produced with the financial assistance of the European Union. The contents of this document are the sole responsibility of Sahil and can under no circumstances be regarded as reflection the position of the European Union."

Sahil
against child sexual abuse
Har Bacha Mehfooz

Stand Up Speak Out! Together We Can Stop Child Abuse In Pakistan



Sahil
against child sexual abuse
Har Bacha Mehfooz

Office No.13, First Floor,
Al-Babar Center, F-8 Markaz,
Islamabad, Pakistan
Ph: (92-51) 2260636, 2856950

Editorial

Dear Kids, we hope you are fine and enjoying your summer vacations. For many years Sahil is publishing a special Children Magazine in the month of July. So continuing our tradition to include children in our work, we are publishing again the children magazine 2017.
We are committed to support children to be more knowledgeable committed and confident to recognize, prevent and seek help for all forms of violence against them, and to make them more aware of the protection services.
We work with families and care givers as active participants in positive parenting and to develop a better understanding of the causes and effects of violence against children, including harmful practices.
Aim of this magazine is to provide the children and other stake holders with challenging, educative, enjoyable and interesting content and to give social awareness
In this magazine we have included lots of interesting stories, poems, riddles and information on child protection, benefits of reading, manners every child should know about and much more.
We hope you would enjoy this magazine and share your feedback We highly appreciate your valuable suggestions.

Senior Editor:	Manizeh Bano
Editors:	Mumtaz Hussain Gohar Waqas Hameed, Sohail Ahmed
Design & Layout by:	Muhammad Rehan
Printed at:	Graphicslink 051-2806168

Phone: (051)2260636, 2856950, Fax: (051)2254678
info@sahil.org, www.sahil.org

Contents

1.	Editorial	01
2.	Manners Every Child Should Know	02
3.	Quotes	03
4.	10 Beniffits of Reading	04
5.	Riddles	05
6.	The Boot in the Jungle	06
7.	Animal Quiz	07
8.	Lets Laugh	07
9.	Kids Art	08
10.	Poems	09
11.	Parenting Skills	10
12.	Sahil Puppet Shows	11
13.	Aflatoun Program of Sahil	11
14.	Letters to the Editor	12

Please send us your paintings, stories, poems or any jokes for the magazine.

To
The Editor,
SAHIL Head Office 13,
First Floor Al-Babar Center,
F-8 Markaz, Islamabad, Pakistan
E-mail: mag@sahil.org

Manners every child should know

GOOD MANNERS TEACH YOUR CHILDREN A SENSE OF RESPECT FOR THE SENSIBILITIES OF OTHER PEOPLE.

WHEN YOU SAY "THANK YOU," YOU'RE TAKING THE TIME TO MAKE THE OTHER PERSON FEEL APPRECIATED.

THE HOME IS THE BEST PLACE WHERE A CHILD GETS A FOUNDATION FOR ALL THE SOCIAL ETIQUETTE THEY WILL NEED TO CARRY THROUGH THEIR WHOLE LIFE.

HERE ARE SOME OF THE MANNERS THAT YOUR CHILD SHOULD KNOW

TABLE MANNERS

Come to the table with clean hands and face.
Put your napkin on your lap.
Stay seated and sit up straight.
Keep elbows off the table while eating.
Don't make bad comments about the food.

AT HOME

Help your parents as much as you can.
Be kind to your brothers and sisters.
Do not be selfish; share all your good things.
Offer your prayers.

GIVE RESPECT

Respect is listening carefully
Answering politely.

SAY SORRY

Every apology needs to start with two magic words: "I'm sorry," or "I apologize".
Admit Responsibility for your actions or behavior, and acknowledge what you did.
Promise That it Won't Happen Again

BE POLITE

Be gentle, not forceful or insistent.
Don't use abusive language.
Be soft and gentle in your words.

SHARE WITH OTHERS

Try to share your things with others.
You can also share your lunch with your classmate.
Sharing is the best way to make friends.

Quotes

I have a dream that my four little children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin, but by the content of their character.

Martin Luther King, Jr. (Civil Rights Activist)

Parents are the ultimate role models for children. Every word, movement and action has an effect. No other person or outside force has a greater influence on a child than the parent.

Bob Keeshan (Actor and TV Producer)

The greatest gifts you can give your children are the roots of responsibility and the wings of independence.

Denis Waitley (Author and motivational speaker)

Motherhood: All love begins and ends there.

Robert Browning (Poet)

My children may not have everything they want in life, but they have a mom who loves them more than anything in the world.

Trina Hager (Basketball Player)

Children are the anchors of a mother's life.

Sophochles (Greek tragedian)

Don't worry that children never listen to you; worry that they are always watching you.

Robert Fulghum (Author)

10 Benefits of Reading

1

This is pretty much just common sense.
After all, practice makes perfect in almost everything we humans do.
Reading is no different from anything else.

2

Reading is a much more complex task for the human brain than, say, watching TV.
Reading strengthens brain connections and actually builds new connections.

3

And they don't just do better in all subjects like reading, english and history.
They do better at all subjects and all the way through school.

4

Children learn new words as they read.
They unconsciously absorb information on how to structure sentences and use words and language effectively.

5

We read our brains translate the descriptions of people, places and things into pictures.
When we're engaged in a story, we use our own experiences to imagine how we would feel in the same situation.

6

My fifteen-years-old son said to me when we were discussing reading:
'Of course you're identifying with the character in the story so you're feeling what he's feeling.

7

Through reading, children learn about people, places and events outside their own experience.
They are exposed to ways of life, ideas and beliefs about the world.

8

You can take it anywhere and you'll never be lonely or bored if you have a book in your bag.
You can read while waiting in a queue, for a friend, or a flight delay.

9

Children have to sit still and quietly so they can focus on the story when they're reading.
If they read regularly, they develop the ability to do this for longer periods.

10

We seem to have forgotten how to relax and especially how to be silent.
The constant movement, flashing lights and noise of watching TV, looking at a computer or playing an electronic game are actually quite stressful for our brains.

Riddles

Nizar Ali (14 year), Irfan Khan (12 Years), City School, Lahore

1. How many months have 28 days?
2. I'm tall when I'm young and I'm short when I'm old. What am I?
3. What has hands but cannot clap?
4. What word looks the same backwards and upside down?
5. What two keys can't open any door?
6. You can see me in water, but I never get wet. What am I?
7. Which vehicle is spelled the same forwards and backwards?
8. Everyone in the world breaks me when they speak. Who am I?
9. What building has more and more stories than any story book?

For Answers see the next page

Answers of Riddles

1

All 12 months

2

A Candle

3

A Clock

4

SWIMS

5

A Monkey and a Donkey

6

A reflection

7

Racecar

8

Silence

9

A library

THE BOOT IN THE JUNGLE

Maryam Salamat, 14 years, 9th Class,
Sialkot Grammar School, Sialkot

Once there lived many wild beasts in a jungle.
One day they came across a very strange object. It was a man's boot. They had never seen such a thing before.
"I am sure it's the shell of a fruit", said the bear.
The monkey, pointing to the long laces said, "Look here, these are roots. So, it is a plant."
The wolf said, "Can't you see it's a nest? Here is the hollow in which the bird lays its eggs."
A bird, sitting on a nearby tree, was listening to their argument. It said, "It's not a nest. I've been to a land where men live and this thing you see is called a boot. Men wear it on their feet."
"You keep out of it. We haven't seen any such thing and so we can't believe you."
"Believe what you want to, but remember that you can't know everything", saying this, the bird flew away.

------------------------------The End------------------------------

Children's contribution

Animal Quiz

Wafi Ahmad, Jinnah Preparatory School, Rawalpindi

1- What do polar bears eat the most?

2- How many hours does the average male lion sleep a day?

3- What do tadpoles turn into?

4- What is the name of the tallest animal in the world?

5- What is a baby lion called?

6- What is a baby kangaroo called?

7- What is a group of frogs called: a) Flock, b) Army, c) Herd?

8- What type of animal does not have a backbone?

9- Can fish close their eyes?

10- How many wings does a butterfly have?

11- What animal has the largest ears?

12- What is the name of national animal of Pakistan?

Answers: 1-Seals, 2-Over 12 hours, 3-Frogs, 4-Girrafe, 5-Cub, 6-A joey, 7-Army, 8-Invertebrates like butterflies, 9-No as fish do not have eyelids, 10-Four, 11-African elephant, 12-Markhor.

Lets Laugh

Muhammad Ahmed, Abbottabad

"Son, I'm worried about your being at the bottom of the class."
"Dad, they teach the same stuff at both ends."

Shaheer Wazir Ali, Mansehra

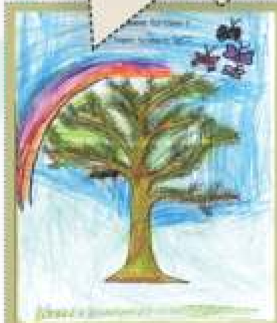
Professor: "This essay on your dog is, word for word, the same as your brother's."
Student: "Yes, sir,it's the same dog."

Ali Raza Shahid, Chishtiaan

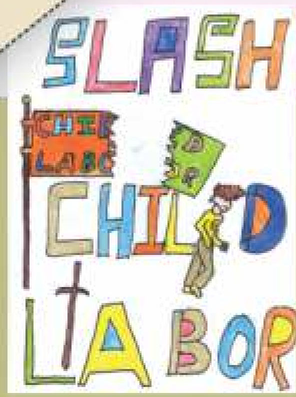
A school kid asks his teacher, "Is it true that the law of gravity keeps us on Earth?"
The teacher replied, "Yes."
The kid then asked, "What kept us up before the law was passed?"

Teacher: "Why are you late?"
Boy: "Because of a sign down the road."
Teacher: "What does a sign have to do with your being late?"
Boy: "The sign said, 'School Ahead, Go Slow!"

Kids Art



Hajra Ijaz
7 Years, Rawalpindi



Sami Ali Mohib
6 Years, Sukkur

Sunt Kumar
8 Years, Sukkur

Bilal Abid
13 Years, Islamabad

Komal Ali
11 Years, Sukkur

Noor-un-Nisa
7 Years, Sukkur

Komal Shahid
10 Years, Sukkur

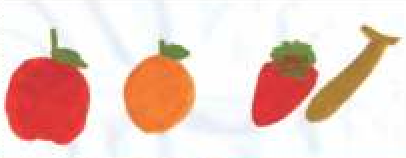
Sabiha
7 Years, Sukkur

Muhammad Ibrahim
9 Years, Rawalpindi

Noor-ul-Nisa Mohib
7 Years, Sukkur

Armen Arshad
13 Years, Rawalpindi

Armen Arshad
13 Years, Rawalpindi



Faraz Shahid
8 Years, Multan

Poems

OUR TEACHER

Sunair and Tahir, Ghizer GB

Our teacher is very good
She teaches us an English book,
Our teacher is very intelligent
She speaks English in every lesson,
Our teacher guides all the students
And sometimes play with our friends,
We like our English teacher,
She guides us for a bright future

My Life

Tanzeel Nazar, Ghizer GB

This is a beautiful cake
I eat this in the break,
I go to sleep on the bed,
I eat an apple, its colour is red
I go to school at 7's clock
I returned because the road was blocked
My friend is very fat
He eats very much I feel that,

Heaven

Muhamad Usman, Lodhran

In the search of heaven
And the greed of hoors
I climbed to seven.
Angels threw me back
And said, O boor!
Thy heart itself is heaven

My Brother

Iqra Mushtaq, Lahore

I saw my brother cry today.
He seemed five years old
It did not seem to me that he was six feet tall.
He lost a thing he treasured,
I saw it in his eyes.
To see my brother hurt,
It made me want to cry.
Love is not measured in how tall you are,
Or how far around your arms go.
When you hug someone that you love so.
But how much it hurts to let something you love go.
I want my brother to know that he
Is loved by all, especially me.
I saw my brother cry today.

Little star

Aqdas Ali, Rawalpindi

Little star, little star I love you, You live in the sky and I see you.
You shine so bright in the night, I wish I was a star like you!

Parenting Skills

Health, education and protection are integral to the proper development of children

DOs	DON'Ts
Trust your children and respect them	Force decisions on children without discussing the issue
Develop every day rules together with children	Compare your children with other children
Be kind to children	Show favoritism to any one child
Be consistent in your behavior with children	Insult or embarrass your children
Give your children time to develop their interests and learn new skills	Be angry with children due to your own stress
Praise your children on good performances	Instill fear in your children
Stay informed about your childrens activities and friends	Hit or abuse your children

Sahil Puppet show

Children like to watch puppet shows, animations and cartoons. These may also influence their behavior and habits.
A puppet show that has been developed by Sahil, is designed to promote awareness regarding body protection among children.
It also aims to minimize communication gaps between children and parents.
The puppet show teaches children about making friends, and protecting themselves from a harmful environment.
It also contains message of respect and trust for others, sharing and know who may help them in difficult situations.

AFLATOUN PROGRAM OF SAHIL

Aflatoun is a program to provide Child Social and Financial Education (CSFE) to all children. This program supports Article 4 of the United Nations Convention on the Rights of the Child (CRC).

1. Aflatoun work involves advocacy with regional and national governments, central banks, as well as multilateral and bilateral organizations.

2. A curriculum has been developed to facilitate the inclusion of CSFE into formal and informal education systems worldwide to be included into school activities.

3.Aflatoun also works to create a culture of savings and financial management among children globally.

4. It facilitates children's entrepreneurial development through the formation of Aflatoun clubs.

5. Aflatoun advocates for banking policies and procedures that ensure child-friendliness and global access to banking services for children. This work involves lobbying and Central Banks in order to increase children's access to banking and financial services.

The Five Core Elements of Aflatoun Program includes:

- Personal understanding and exploration
- Rights and responsibilities
- Savings and spending
- Planning and budgeting
- Child social and financial enterprise

Sahil offers trainings on the aflatoun curriculum through an interactive CD game.

Letters to the editor

Sahil Magazine

Hassan Rehan, 15 years — **Abbottabad**

I would like to appreciate the Sahil team for publishing nice articles and protection messages for children as well as for the elders. I am reading this magazine with my parents for the last two years. I and my parents discuss about different messages and articles published in this magazine. It is really informative and very helpful for awareness raising and child protection.

I would like to request the team to publish articles regarding how to maintain discipline and behavior in children. Sahil magazine is equally helpful for parents, teachers and children. Keep doing the great work.

Plant trees

Lubna Hayat, 10 years — **Rawalpindi**

Plant trees in your school, college, home and streets. They will not only make your surroundings beautiful but also provide you with a source of clean air. In addition to the source of clean air, trees reduce the flow of flood and storm by acting as a shield.

One of the reasons for the recent floods in Pakistan has been deforestation in Northern Areas due to which flood water could not find resistance when flowing.

Let's plant a tree and make Pakistan green and a beautiful nation in the world.

Life

Hamid Raza, 10 years — **Khanewal**

Life is precious for everyone. Enjoy and value every bit of it as life once lost is lost forever! If you are rich, value your money and don't be arrogant. Also don't underestimate the ones who aren't rich like you. Value your loved ones and no matter how tough your life is, consider yourself lucky as you are blessed with a priceless thing called 'life'.

کہاوتیں

میرا ایک خواب ہے کہ میرے چاروں بچے ایک ایسی قوم میں زندگی گزاریں جہاں انھیں ان کی جلد کی رنگت کے بجائے ان کے کردار سے پہچانا جائے۔

مارٹن لوتھر کنگ جونیئر (شہری حقوق کے رہنماء)

بیشک میرے بچوں کی زندگی میں انھیں وہ سب کچھ میسر نہیں جو وہ چاہتے ہیں، مگر ان کے پاس ایک ماں ہے جو انھیں دنیا میں سب سے زیادہ پیار کرتی ہے۔

ٹرائنا ہیگر (باسکٹ بال کھلاڑی)

ممتا: جہاں سے محبت کا آغاز اور اختتام ہوتا ہے۔

رابرٹ براؤننگ (شاعر)

اگر آپ اپنے بچوں کی بہتر تربیت چاہتے ہو تو ان کے سامنے دوسروں لوگوں کے حوالے سے مثبت چیزیں شیر کریں۔

ڈاکٹر ہائم گینوٹ (ماہر نفسیات و استاد)

سب سے بڑا تحفہ جو آپ اپنے بچوں کو دے سکتے ہیں وہ ہے احساس ذمہ داری اور آزادی کے پر۔

ڈینس ویٹلے (مصنف و مقرر)

والدین بچوں کے لیے ایک طرح سے حتمی رول ماڈل ہیں۔ ہر لفظ، نقل و حرکت اور ہر کام اثر رکھتا ہے۔

باب کشان (اداکار اور ٹی وی پروڈیوسر)

کسی دوسرے شخص یا باہر کی قوت کا بچے پر اتنا اثر نہیں ہوتا جتنا والدین کا ہوتا ہے۔
اپنی زندگی کو ایسے گزارو کہ جب آپ کے بچے عدل، دیانت اور ہمدردی کے بارے میں سوچیں تو ان کا جواب آپ ہی ہوں۔

ایچ جیکسن براؤن، جونیئر (مصنف)

تمام بچے آرٹسٹ ہوتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ وقت اور عمر کے ساتھ ساتھ ان صلاحیتوں کو کیسے پروان چڑھایا جائے۔

پابلو پکاسو (شاعر و مصور)

اس بات سے پریشان نہ ہوں کہ بچے آپ کی بات کبھی نہیں سنتے بلکہ اس بات سے پریشان ہونا چاہئے کہ وہ ہر وقت آپ کو دیکھ رہے ہیں۔

رابرٹ فلگھم (مصنف)

عید آئی

جاوید خان بلوچ ۔ شوالہ خوشاب

عید آئی ہماری آئی
سنگ سنگ اپنے خوشیاں لائی
امی، ابو، بھیا، باجی
خوشیاں ہیں ہم سب کی ساجھی
ابو سب کے جوتے لائے
امی نے کپڑے سلوائے
نازش، نومی مہندی لائے
صائمہ نے بھی خوب رچائی
رابعہ، مہوش، چوڑیاں لائی
بھائی فرحان نے پینٹ سلوائی
دودھ، سویاں فرنی کھائی
سب نے مل کر عید منائی

چاند گرہن کب لگتا ہے

سہیل ریاض، گورنمنٹ امبالہ کالج، سرگودھا

روشنی کے سامنے آنے والی ہر کثیف اور ٹھوس شے کی طرح زمین بھی سایہ رکھتی ہے۔ زمین پر پڑنے والی سورج کی روشنی کے سبب بننے والا زمین کا سایہ جب چاند پر پڑتا ہے تو چاند گرہن کا سبب بنتا ہے۔

مکمل چاند گرہن مکمل طور پر روشن چاند کو لگتا ہے۔ اس دوران سورج زمین کے بالکل پیچھے ہوتا ہے، البتہ ایسا اتفاق کم ہی ہوتا ہے۔ چونکہ چاند کا مدار کسی قدر ٹیڑھا یا جھکاؤ دار ہے اس لیے چاند پر زمین کا سایہ کم ہی پڑتا ہے۔ چاند گرہن کے دوران چاند مکمل طور پر تاریک نہیں ہوتا بلکہ سورج کی کچھ روشنی چھن کر زمین تک پہنچتی ہے جس کے باعث چاند سرخی مائل بھورے رنگ کا دکھائی دیتا ہے۔ چاند گرہن کا دورانیہ ایک گھنٹے پر محیط ہو سکتا ہے۔ گرہن مخصوص علاقوں میں ہی دیکھے جا سکتے ہیں۔ چاند کا زمین سے اوسط فاصلہ 384000 کلومیٹر ہے۔ چونکہ چاند کا مدار مکمل طور پر دائروی نہیں ہے اس لیے یہ فاصلہ گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔

ہم جمائی کیوں لیتے ہیں

پیر نوید شاہ، ٹنڈو جام، سندھ

جب ہم جمائی لیتے ہیں تو اس وقت ہم تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ تھکا ہوا جسم سست ہو جاتا ہے اور اس گندے مواد کو خارج نہیں کرتا جو جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتا ہے اس فاضلہ مواد میں ایک قسم کی گیس بھی شامل ہوتی ہے جسے کاربن ڈائی آکسائیڈ کہتے ہیں جسم میں یہ گیس زیادہ ہو جائے تو ہم جمائی لیتے ہیں۔ جمائی لیتے وقت ہم گہرے سانس لیتے ہیں جس سے آکسیجن کی کافی مقدار ہمارے جسم میں چلی جاتی ہے اور جب سانس چھوڑتے ہیں تو کاربن ڈائی آکسائیڈ کو باہر نکلنے کا موقع مل جاتا ہے۔

سائنس کی دنیا

سست اور تیز رفتاری سے اگنے والے پودے

اقراء کلیم، گورنمنٹ گرلز کالج 6th روڈ، راولپنڈی

مختلف پودوں کے اگنے اور ان کی نشوونما کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔ بعض پودے بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور بعض آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں۔ مثال کے طور پر بانس کا پودا دنیا کا وہ پودا ہے جو بہت تیزی سے اگتا اور تیزی سے بڑھتا ہے۔ اس کی کچھ اقسام تو ایک دن میں ایک میٹر تک بڑھ جاتی ہیں اور اس رفتار سے اس کی لمبائی ایک ہفتے میں ایک دو منزلہ مکان کی چھت تک جا پہنچتی ہے۔ اس کے برعکس کرف نخلی درخت جسے انگریزی میں CYCAD کہتے ہیں اور میکسیکو میں پایا جاتا ہے، سب سے زیادہ سست رفتاری سے اگنے کا اعزاز حاصل ہے کیونکہ ایک سو بیس سال بعد اس کا قد صرف دس سینٹی میٹر تک پہنچتا ہے۔

سورج رات کو غائب کیوں ہو جاتا ہے

بلال سکندر، منڈی بہاؤالدین

بچو! آپ نے ضرور یہ غور کیا ہوگا کہ دن کے وقت تو سورج خوب چمکتا ہے اور پوری دنیا کو روشن کر دیتا ہے۔ ہر چیز صاف صاف نظر آتی ہے لیکن جوں ہی دن ڈھلنے لگتا ہے اور شام کے سائے گہرے ہونے لگتے ہیں تو اندھیرا ہونے لگتا ہے اور سورج بھی غائب ہو جاتا ہے۔

رات کے وقت اندھیرا اس لیے چھا جاتا ہے کیونکہ زمین سورج کے گرد چکر لگانے کے ساتھ ساتھ گھومتی بھی ہے۔ زمین کے جو حصے گھومتے ہوئے سورج سے دور چلے جاتے ہیں وہ اس کی روشنی سے دور ہو کر اندھیرے میں ڈوب جاتے ہیں اور زمین کے جو حصے سورج کے سامنے ہوتے ہیں وہاں دن ہوتا ہے۔ زمین کو سورج کے گرد چکر مکمل کرنے میں ایک دن اور ایک رات کا عرصہ لگتا ہے۔

بچوں کی خوراک سے متعلق چند باتوں کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں

معراج بی بی، لاہور

☆ جب آپ کا بچہ مزید کھانا کھانے سے انکار کردے تو اسے زبردستی کھانے پر مجبور نہ کریں۔ یہاں تک کہ اگر بچہ جسامت میں کمزور ہے تب بھی اسے زیادہ کھانے پر مجبور نہ کریں۔

آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کے بچے کی اصلی خوراک کیا ہے

☆ بچوں کو دی جانے والی خوراک ہر صورت متوازن ہونی چاہیے اس میں ہر قسم کی غذائیت کا خیال رکھا جانا ضروری ہے۔

☆ دودھ اور دہی کا استعمال ضرور کرائیں۔

☆ نئی خوراک سے بچوں کو متعارف کراتے رہیں۔ ایک ہی قسم کے غذا سے بچہ اکتاہٹ کا شکار ہو جائے گا۔

☆ خوراک کا تعین کرتے وقت بچوں سے بھی مشورہ کریں اور بہتر ہوگا کہ پورے ہفتے کا چارٹ تیار کریں۔

☆ بچوں کو ناشتے کے بغیر کبھی اسکول نہ بھیجیں۔ اگر کوئی بچہ ناشتے سے غفلت کا مظاہرہ کرتا ہے تو اس عادت کی مناسب طریقے سے حوصلہ شکنی کریں۔

☆ پاپ کورن، بسکٹ، ٹافیاں، چیونگم وغیرہ سے بچوں کو دن کا آغاز نہ کرنے دیں۔ ہوسکے تو حتی الامکان ان چیزوں سے بچوں کو دور رکھیں۔ کیونکہ ان چیزوں کو کھانے سے بچوں کو بھوک کم لگتی ہے اس طرح وہ وقت پر کھانا نہیں کھائیں گے۔

☆ سارا دن کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی عادت بچوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے اس سے وہ موٹاپے کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا بچوں میں اس عادت کو پختہ نہ ہونے دیں۔

☆ غذا میں سلاد اور پھلوں کو ضرور شامل رکھیں اس سے ان کی ہر وقت کھاتے رہنے کی عادت میں بھی کمی آئے گی۔

کیلے کے دس فوائد

۱۔ کمزوری اور لاغری کو دور کرتا ہے۔
۲۔ پیٹ کے کیڑوں کو خاتمہ کرتا ہے۔
۳۔ خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔
۴۔ یہ تھکاوٹ کو بھگاتا ہے۔
۵۔ ذہنی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔
۶۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔
۷۔ ہڈیوں کی نشوونما میں مفید ہے۔
۸۔ بعض سانس کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔
۹۔ ذیابیطس جیسے موذی مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔
۱۰۔ ماں بننے والی عورتوں کے لئے آئرن حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

آؤ مسکرائیں

سردار نے سائیکل چلاتے ہوئے ایک آدمی کو ٹکر ماردی!

سردار: غصہ نا کرو بھائی جی آپ خوش قسمت ہو

آدمی: وہ کیسے؟

سردار: آج میری چھٹی ہے ورنہ میں ٹرک چلاتا ہوں۔

★★★★ ★★★★ ★★★★ ★★★★

استاد شاگرد سے: جس آدمی کو سنائی نہ دے اس کو انگلش میں کیا کہیں گے؟

شاگرد: جو مرضی کہہ دو اسکو کونسا سنائی دے گا۔

★★★★ ★★★★ ★★★★ ★★★★

ٹیچر: 2 میں سے 2 نکلے تو کیا بچا؟

پٹھان: ہم کو سوال سمجھ نہیں آیا

ٹیچر: تمہارے پاس 2 روٹیاں تھیں تم نے ان کو کھالیا اب کیا بچا؟

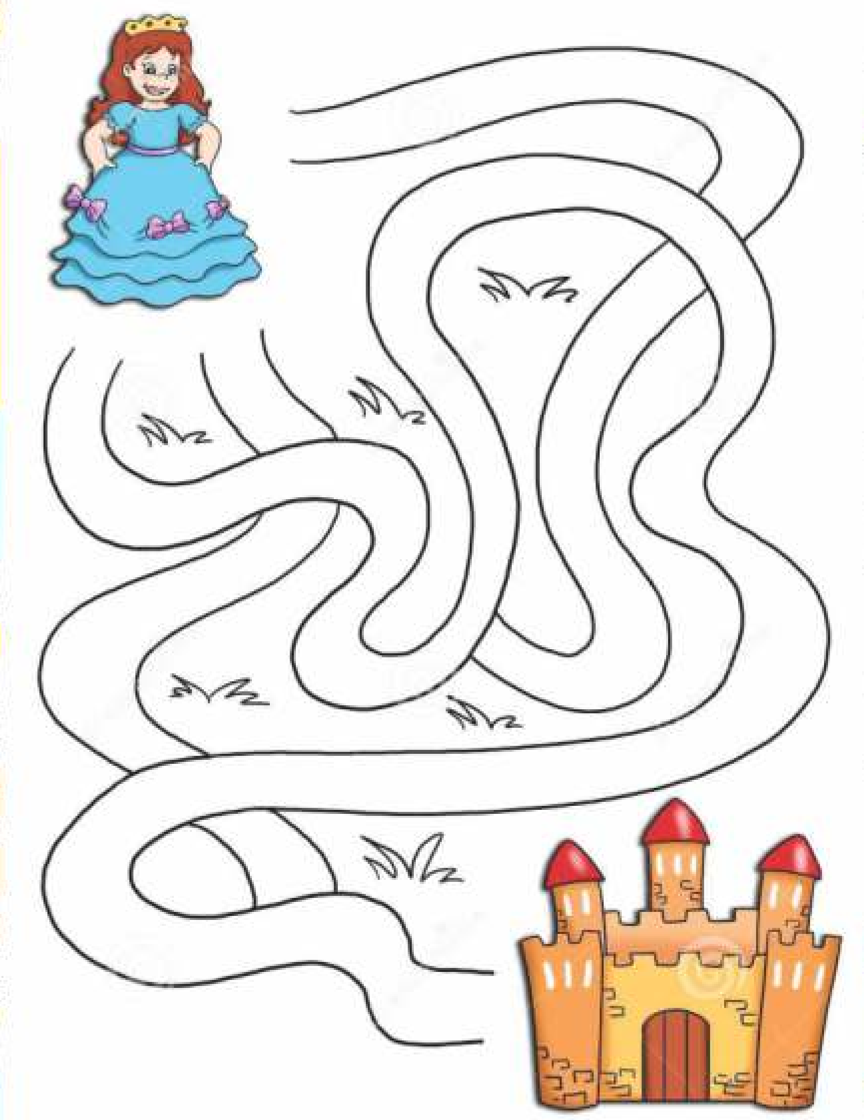
پٹھان: سالن

★★★★ ★★★★ ★★★★ ★★★★

لڑکی: میں اس سے شادی کروں گی جس کا کاروبار بہت اونچا ہو

لڑکا: مجھ سے کرلو میں مینار پاکستان پر پاپڑ بیچتا ہوں!

راستہ تلاش کریں



بیربل کی دانشمندی

ایمان فاطمہ، 6th کلاس عبداللہ بیرخان پبلک اسکول، راولپنڈی

ایک رات اکبر بادشاہ اور بیربل بھیس بدل کر شہر کا گشت کر رہے تھے دونوں کا گزر ایک حجام کی جھونپڑی کے پاس سے ہوا۔ حجام جھونپڑی کے باہر چارپائی پر بیٹھا حقہ پی رہا تھا۔ اکبر نے اس سے پوچھا بھائی بتاؤ کہ آج کل اکبر بادشاہ کے راج میں لوگوں کا کیا حال ہے۔

حجام نے فوراً جواب دیا۔ اجی کیا بات ہے ہمارے اکبر بادشاہ کی۔ اس کے راج میں ہر طرف امن چین اور خوشحالی ہے۔ اکبر اور بیربل حجام کی باتیں سن کر آگے بڑھ گئے۔ چند دن بعد پھر ایک رات دونوں کا گزر اسی مقام سے ہوا۔ اکبر نے حجام سے پوچھ لیا۔ کیسے ہو بھائی؟ حجام نے فوراً ہی جواب دیا۔ اجی حال کیا پوچھتے ہو۔ ہر طرف تباہی بربادی ہے۔ اس اکبر بادشاہ کی حکومت میں ہر آدمی دکھی ہے۔ اکبر حیران رہ گیا کہ یہی آدمی چند دن پہلے تو بادشاہ کی اتنی تعریف کر رہا تھا اور اب چند دنوں میں ایسا کیا ہوگیا۔ الگ جا کر بادشاہ نے بیربل سے پوچھا آخر اس شخص نے یہ سب کیوں کہا۔ بیربل نے جیب سے ایک تھیلی نکالی اور بادشاہ سے کہا۔ اس میں دس اشرفیاں ہیں دراصل میں نے دو دن پہلے اس کی جھونپڑی سے چوری کروالی تھی، جب تک اس کی جھونپڑی میں مال تھا اسے بادشاہ، حکومت سب کچھ اچھا لگ رہا تھا اور اپنی طرح سب کو خوش اور سکھی سمجھ رہا تھا۔ اب وہ اپنی دولت لٹ جانے سے غمگین ہے تو ساری دنیا اسے تباہی و بربادی میں مبتلا نظر آتی ہے۔ جہاں پناہ اس واقعے سے میں آپ کو یہ گوش گزار کرنا چاہ رہا تھا کہ ایک فرد اپنی خوش حالی کے تناظر میں دوسروں کو خوش دیکھتا ہے۔ لیکن بادشاہوں اور حکمرانوں کو رعایا کا دکھ درد سمجھنے کے لیے اپنی ذات سے باہر نکل کر دور تک دیکھنا اور صورت حال کو سمجھنا چاہیے۔

معلومات

پیر نوید شاہ ٹنڈو جام، سندھ

*بندر کے دو دماغ ہوتے ہیں۔

*سندھی زبان کے حروف تہجی میں کل 52 حروف شامل ہیں۔

*اردو زبان کی حروف تہجی میں کل 36 حروف شامل ہیں۔

*دنیا میں گلاب کے پھول کی 792 اقسام ہیں۔

*جانوروں میں شیر کا دل سب سے چھوٹا ہوتا ہے۔

انمول موتی

علی احمد، روٹس اسکول سسٹم، راول کیمپس

خوش مزاجی ہمیشہ خوبصورتی کی کمی کو پورا کرتی ہے لیکن خوبصورتی کبھی خوش مزاجی کی کمی پوری نہیں کر سکتی۔

علم سے بڑا کوئی خزانہ نہیں، بری عادت سے زیادہ کوئی دشمن نہیں اور شرم سے بہتر کوئی لباس نہیں۔

کامیابی بازاروں میں نہیں بکتی بلکہ انسان اپنے عزم و حوصلے اور لگن سے حاصل کرتا ہے۔

چھوٹے ذہن میں ہمیشہ خواہشیں اور بڑے ذہن میں ہمیشہ مقصد ہوتا ہے۔

تاریخ کو یاد رکھنے کے بجائے تاریخ بنانے کی فکر کرنا چاہئے۔

کپڑے چاہے پرانے پہنو لیکن نئی نئی کتابیں ضرور خریدو۔

آزادی کی تکلیف، غلامی کے آرام سے بہتر ہے۔

خود کو بدل لو، قسمت خود بخود بدل جائے گی۔

فرمان رسول ﷺ کا احترام

جاوید خان بلوچ، شوالہ، خوشاب

پٹنہ میں علامہ اقبال کے ایک دوست بیرسٹر سی آر داس کے پاس کسی نواب صاحب کا ایک مقدمہ آیا۔ اس مقدمے میں نواب صاحب کو جن دستاویزات کو عدالت میں پیش کرنا تھا۔ وہ فارسی میں تھیں ان کا ترجمہ انگریزی میں ہونا تھا۔ بیرسٹر سی آر داس نے فارسی سے انگریزی میں ترجمہ کرنے کے لئے علامہ اقبال سے کہا اور ایک ہزار روزانہ فیس طے کر کے انہیں پٹنہ بلوایا۔ علامہ اقبال نے رات کو وہ فارسی دستاویزات دیکھیں اور رات کو ہی ان کا ترجمہ انگریزی میں مکمل کر دیا اور صبح سی آر داس کو دے دیا۔ سی آر داس نے انگریزی ترجمہ دیکھنے کے بعد کہا ''یہ آپ نے کیا کیا''؟ آپ کو تو یہ کام کئی دن میں مکمل کرنا چاہیے تھا۔ کیونکہ آپ کو ایک ہزار روپے روزانہ فیس پہ بلایا گیا تھا۔ علامہ اقبال نے اپنے دوست کی باتیں اطمنان سے سنیں اور بولے۔

''میرے رسول پاک ﷺ نے مجھ پر ایسی اجرت حرام قرار دی ہے جو کہ کام کو طول دے کر لی جائے''۔

ننھے آرٹسٹ

بچوں کی تخلیقات

امبرین، 12 سال، اسلام آباد

کرن غلام عباس، 7 سال، سکھر

نور النساء، 6 سال، سکھر

بلال عابد، 13 سال، اسلام آباد

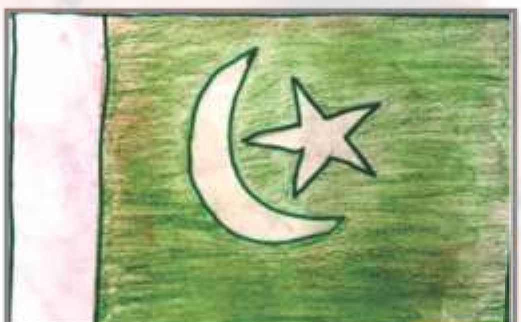
عینی، 10 سال، اسلام آباد

کومل شاہد، 10 سال، سکھر

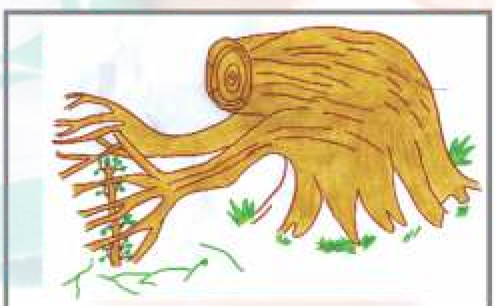
بلال عابد، 13 سال، اسلام آباد

نور النساء، 6 سال، سکھر

امبرین، 12 سال، اسلام آباد



عینی، 10 سال، اسلام آباد



کومل علی، 11 سال، سکھر

حاتم سخی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت نرم دل بھی تھا۔ اُس روز اسے اس بات کا ملال ہو رہا تھا کہ وہ اپنے مہمان کی خواہش پوری کرنے میں ناکام رہا ہے جبکہ مہمان اُس کی نرم دلی اور سخاوت کے گُن گاتا ہوا اپنے گھر چلا گیا۔ ادھر عرب کا نوفل بادشاہ سوچ رہا تھا کہ اگر حاتم کی سخاوت اور مقبولیت اسی طرح بڑھتی رہی تو پھر لوگ اُس کی ہی طرف جائیں گے کوئی اُسکی طرف نہ آئے گا۔ اس نے ایک بہادر اور طاقتور سپاہی سے کہا کہ وہ حاتم کو قتل کردے، اسکے عوض اسے بھاری انعام ملے گا۔ حاتم کیونکہ نیک دل اور سخی انسان تھا، اسلیئے وہ اپنے ساتھ محافظ نہیں رکھتا تھا۔ کیونکہ وہ جانتا تھا کہ موت جب آنی ہے تب ہی آئیگی اور جب آئے گی تو کوئی محافظ اسے بچا نہیں سکے گا۔ بادشاہ نوفل کا بھیجا ہوا سپاہی ایک مہمان کے روپ میں حاتم کے محل پہنچ گیا۔ ایک رات جب سب لوگ سو رہے تھے۔ وہ سپاہی خاموشی سے حاتم کی خوابگاہ تک پہنچ گیا۔ اس نے دیکھا کے حاتم گہری نیند سو رہا ہے۔ تو اس نے اپنی کمر سے بندھے خنجر کو نکالا اور پوری طاقت سے اُس پر وار کردیا۔ عین اُسی وقت حاتم نے کروٹ لی اور سپاہی کا نشانہ چونک گیا۔ اور وہ حاتم کے اوپر گر گیا۔ حاتم اس دوران نیند سے بیدار ہو چکا تھا۔ اس نے اپنے مہمان سپاہی کو قابو کر لیا اور اس سے پوچھا کہ اس نے ایسا کیوں کیا ہے؟ کیا اسکی مہمان نوازی میں کوئی کمی رہ گئی تھی؟

سپاہی نے حاتم کو صاف صاف بتادیا کہ وہ یہاں کس لئے آیا تھا۔ حاتم نے اسے کہا مجھے قتل کر کے اگر تمہیں دولت ملتی ہے تو فوراً قتل کردے۔ اس سے پہلے کے میرے ملازم آجائے تم مجھے مار سکتے ہو میں مزاحمت نہیں کرونگا"۔ سپاہی یہ سمجھ رہا تھا کہ اب اس کی موت آگئی کیونکہ حاتم کی پکڑ سے اس کا نکل جانا ممکن نہیں تھا۔

حاتم کا یہ رویہ دیکھ کر سپاہی کہنے لگا حضور مجھے معاف کردیں، مجھ سے بہت بڑی غلطی ہوئی ہے۔ میں توبہ کرتا ہوں اور آئندہ سے ہمیشہ آپ کا وفادار رہوں گا۔ حاتم نے نہ صرف اسے معاف کردیا بلکہ اشرفیوں سے بھری تھیلی بھی دی کیونکہ اُسے یہ گوارا نہیں تھا کہ اس کا مہمان اس کے گھر سے خالی ہاتھ جائے۔

دعوتِ تحریر

قارئین!

ہمارے اگلے شمارے جولائی۔ ستمبر 2018 کیلئے اپنی تحاریر 10 جون 2018 تک ہمیں ارسال کریں۔

ہمارا اگلا شمارہ خاص طور پر بچوں کے لئے ہوگا، جس کے لئے آپ اقوال زریں، نظمیں، کہانیاں، لطائف اور تاریخی معلومات بھیج سکتے ہیں۔

آپ اپنی تحریریں اردو یا انگریزی زبان میں لکھ کر بھیج سکتے ہیں، تحریروں کے انتخاب کا حتمی فیصلہ مدیران کریں گے۔ تحریریں بھیجنے کیلئے ہمارے پتے:

ساحل ہیڈ آفس نمبر 13، فرسٹ فلور، الیا برسنٹر، ایف ایٹ (F-8) مرکز اسلام آباد، یا mag@sahil.org پر ای میل بھی کر سکتے ہیں۔

حاتم طائی کا ایثار

مبرہ رشید- کلاس نہم، سیالکوٹ

عرب میں اسلام سے پہلے جہاں ہر طرف برائیاں ہی برائیاں تھیں وہاں کچھ اچھے لوگ بھی تھے۔ جن میں سے ایک حاتم بھی تھا۔ حاتم کے بارے میں بے شمار کہانیاں بیان کی گئی ہیں۔ جن میں سے اگر مبالغہ نکال بھی دیا جائے تو پھر بھی حقیقت یہی ہے کہ حاتم کی سخاوت ضرب المثل ہے۔ اسلام میں حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کی سخاوت مثالی ہے، اُن کے بارے میں بے شمار واقعات مشہور ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ حضرت عثمان غنی کے مال وزر اور عطیات و سخاوت کی وجہ سے اسلام کے پھیلانے میں بڑی سہولت پیدا ہوئی۔

حاتم کا تعلق ''طے'' نامی ایک قبیلے سے تھا۔ اِسی کی نسبت سے اُسے حاتم طائی کہا جاتا ہے۔ وہ یمن کا حکمران تھا۔ یمن کا علاقہ عرب سے جڑا ہوا تھا۔ عرب پر اُن دنوں نوفل نامی بادشاہ کی حکومت تھی۔ وہ حاتم کی سخاوت اور علاقے میں مقبولیت سے بہت پریشان تھا۔ اُس کی سخاوت سے محض یمن کے لوگ ہی فائدہ نہیں اٹھاتے تھے بلکہ اُس تک پہنچ جانے والا ہر شخص اُسکی سخاوت سے فائدہ اٹھا سکتا تھا۔ بہت سے لوگ تو محض اس کا امتحان لینے ہی اس کے پاس چلے جاتے اور وہ ہمیشہ ہر امتحان میں کامیاب ہوا۔ ایک مرتبہ کسی کو معلوم ہوا کہ حاتم طائی کے ذاتی استعمال کا گھوڑا بہت قیمتی ہے کیوں نہ وہ حاصل کیا جائے، چنانچہ ایک شخص اُسکا امتحان لینے پہنچ گیا۔

حاتم اُس روز شکار کرنے کیلئے نکلا ہوا تھا۔ اتفاق سے اُس روز اُسے شکار بھی نہیں ملا۔ جب وہ واپس پہنچا اور اُسے معلوم ہوا کہ کوئی مہمان اُس کا انتظار کر رہا ہے تو اُس نے اپنے ملازمین سے کھانا تیار کرنے کا حکم ''دیا۔ ایک ملازم نے کہا؛ ''سرکار آج کھانے میں گوشت کا سالن نہیں بن سکے گا کیونکہ تازہ گوشت نہیں ہے۔

حاتم کی غیرت اس بات کو گوارا نہیں کر سکتی تھی کہ اُس کے دستر خوان پر مہمان کیلئے گوشت کا سالن بھی نہ ہو۔ اُس نے کہا آج ہمارا محبوب گھوڑا ہی ذبح کر کے پکا لیا جائے۔ یہ فیصلہ ہوئے اُسے شدید دکھ بھی ہو رہا تھا مگر اسکے سوا کوئی چارہ بھی تو نہ تھا۔

کھانا تیار ہوا، حاتم نے اپنے مہمان کی تواضع میں کوئی کسر نہ چھوڑی تھی۔ مہمان بھی بہت خوش تھا۔ صبح جب مہمان کے جانے کا وقت ہوا تو مہمان نے رخصت ہونے سے قبل اُسکی مہمان نوازی کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ اُس نے حاتم کی سخاوت کی بڑی شہرت سنی ہے اگر وہ اپنا پسندیدہ گھوڑا بھی اُسے عنایت کر دے تو بڑی بات ہو گی۔

حاتم اُس کی یہ بات سن کر کچھ افسردہ ہوا مگر پھر کہنے لگا میرے معزز مہمان یہ فرمائش اگر آپ گزشتہ سال سے پہلے ہی کر دیتے تو اس کی تعمیل ضرور کرتا مگر اب یہ ممکن نہیں ہے کیونکہ میرا پسندیدہ گھوڑا اب آپ کے پیٹ میں پہنچ چکا ہے۔ اسکے ساتھ ہی اُس نے ساری مجبوری بتائی اور اُسے اشرفیوں سے بھری تھیلی نذرانہ کے طور پر دی کہ اس دولت سے وہ اس گھوڑے سے بھی قیمتی گھوڑا خرید سکے گا۔ مہمان حاتم کی سخاوت کا گرویدہ ہونے کے ساتھ ساتھ پشیمان بھی تھا کہ اُس کی وجہ سے ایک قیمتی گھوڑا ذبح ہو گیا۔ اس نے اشرفیوں کی تھیلی لینے سے انکار کر دیا مگر حاتم نے کہا یہ آپ کو رکھنا ہی ہو گی۔ کیونکہ میں اپنے مہمان کی فرمائش پوری نہ کر سکا ہوں۔

ہمت مرداں مدد خدا

نازیہ، کلاس: ششم، ریور سائیڈ کمیونٹی سنٹر اسکول، سکھر

ایک لڑکی تھی جس کا نام حنا تھا۔ اس کو پڑھنے کا بہت شوق تھا گاؤں والے لڑکیوں کے اسکول جانے سے خوش نہیں ہوتے تھے ان سے کہتے کہ تم پڑھ لکھ کر کیا بنو گی۔ ویسے بھی آگے جا کر لڑکیوں کو گھر کے چولہے ہی تو سنبھالنے ہوتے ہیں۔ حنا گاؤں والوں کی ایسی بات سن کر پریشان ہو جاتی۔ ایک بار حنا اسکول جاتے ہوئے پریشان لگ رہی تھی۔ حنا کے دوستوں نے پریشانی کی وجہ پوچھی تو حنا نے کہا کہ میں لڑکیوں کی تعلیم کے حوالے سے گاؤں والوں کی سوچ بدلنا چاہتی ہوں اس میں تم لوگوں کا ساتھ چاہیے۔ حنا کی سب سہیلیوں نے حوصلہ بڑھایا اور کہا ہم سب مل کر ایسا کچھ کرتے ہیں جس سے گاؤں والوں کی سوچ بدل سکے۔ اس کے لئے حنا اور سہیلیوں نے گاؤں میں ایک ڈرامہ پیش کیا جس میں لڑکیوں کو تعلیم دینے کے فائدے اور لوگوں میں تعلیم کی اہمیت وافادیت کے بارے خوبصورت طریقے سے آگاہی دی گئی۔ جب گاؤں والوں نے ان کا ڈرامہ دیکھا تو بہت متاثر ہوئے۔ اس طرح حنا اور اس کی دوستوں کی کوشش کامیاب ہوئیں۔ اور گاؤں والوں نے باخوشی لڑکیوں کو تعلیم دینے کی اجازت دے دی۔ حنا اور اس کی سہیلیوں کی یہ چھوٹی سی کاوش بارآور ثابت ہوئی اور آنے والی باقی نسلوں کو بھی تعلیم حاصل کرنے کیلئے راہ ہموار ہوگئی۔

پہیلیاں

تسلیم بانو، بکھر، پنجاب

1
بن بلائے ڈاکٹر آئے
پوچھے بنا ٹیکہ لگائے

2
دنیا میں ہیں ہم دو بھائی
بھاری بوجھ اٹھانے والے
پاؤں تلے دب جانے والے
لیکن یہ ہے بات نرالی
دن بھر تو ہم بھرے ہوئے ہیں
رات آئے تو بالکل خالی

3
میری پہیلی بوجھو گے تم
ایک انچ چڑیا، دو گز کی دم

4
رہتی ہے وہ جال بچھائے
خود نہیں تھکتی سب کو تھکائے

جوابات:

1: مچھر 2: جوتے 3: سوئی دھاگا 4: مکڑی

دریا

کلام: رعنا اکبر آبادی
پسند: کرن خان، کراچی

بچو تم نے دریا دیکھا — ایک جگہ پر اتنا پانی
کیسا پانی بہتا دیکھا — کون بتائے کتنا پانی

ٹھنڈا میٹھا صاف اور ستھرا — کیسا غر غر غر غر کرتا
پینے میں ہے کیسا اچھا — جاتا ہے غراٹے بھرتا

جائے گا یہ نہروں نہروں — پتی پتی ڈالی ڈالی
پہنچے گا یہ شہروں شہروں — اس کے دم سے ہے ہریالی

قدرت کا احسان ہے پانی
جانداروں کی جان ہے پانی

اقوال زریں

پیر عبداللہ شاہ۔ ٹنڈو جام، سندھ

- جو جانے والے سے عبرت حاصل نہیں کرتا وہ آنے والے کے لئے عبرت بن جاتا ہے۔
- برے دوستوں سے بچو کیونکہ وہ تمہارا تعارف بن جاتے ہیں۔
- آپ جنہیں بیوقوف سمجھ رہے ہوتے ہیں دراصل وہ آپ کی حرکات نظرانداز کر رہے ہوتے ہیں۔
- عیاشی کو ابتدا میں نہ روکا جائے تو وہ آہستہ آہستہ ضرورت بن جاتی ہے۔

ایک نوجوان کے نام

علامہ اقبال

ترے صوفے ہیں افرنگی ترے قالیں ہیں ایرانی
لہو مجھ کو رلاتی ہے جوانوں کی تن آسانی
امارت کیا شکوہ خسروی بھی ہو تو کیا حاصل
نہ زور حیدری تجھ میں نہ استغنائے سلمانی
نہ ڈھونڈ اس چیز کو تہذیب حاضر کی تجلی میں
کہ پایا میں نے استغنا میں معراج مسلمانی
عقابی روح جب بیدار ہوتی ہے جوانوں میں
نظر آتی ہے ان کو اپنی منزل آسمانوں میں
نہ ہو نومید نومیدی زوال علم و عرفاں ہے
امید مرد مومن ہے خدا کے راز دانوں میں
نہیں تیرا نشیمن قصر سلطانی کے گنبد پر
تو شاہیں ہے بسیرا کر پہاڑوں کی چٹانوں میں

''پڑھیں گے یہ بچے''

بیخود بلوچ، پنو عاقل، سندھ

حسین دنیا لگتی ہے بچوں کے دم سے
خدا دور رکھے انہیں درد و غم سے
پڑھیں گے تو آگے بڑھیں گے یہ بچے
یقیناً یقیناً پڑھیں گے یہ بچے

رہے پیار ان کا ہمیشہ قلم سے
یہ بانٹیں گے ہر سو علم کے اجالے
حسین بچے سب ہیں یہ گورے یہ کالے
قدم کوئی بڑھے گا نہ ان کے قدم سے

یہ بیخود دعا گو ہیں ہر سو امن ہو
کبھی بھی نہ کوئی بھلائے امن کو
نہ دنیا میں مرے کوئی بم سے

نیک بچے کی دعا

شمشاد کوثری

فروزاں چراغ شرافت کروں گا
غریبوں یتیموں سے الفت کروں گا
کروں گا زمانے میں میں نام روشن
ہمیشہ برائی سے نفرت کروں گا
میرے دل میں نیک کاموں کا جذبہ
میں نیکی کی سب کو ہدایت کروں گا
پڑھائی میں مجھ کو محبت ہے کافی
ہمیشہ پڑھائی میں محنت کروں گا
صداقت کی کلیاں کھلاؤں گا شمشاد
صدا احترام صداقت کروں گا

نظم (ہریالی)

شمشاد کوثری

باغ میں آئے جب ہریالی ---- اس کی کرتے ہیں رکھوالی
پھول کھلیں جب ڈالی ڈالی ---- خوش ہوتا ہے باغ کا مالی
بلبل جب بھی باغ میں آئے ---- میٹھے میٹھے نغمے گائے
گلشن پر جب جوبن آئے ---- خوشبو اس کی من کو بھائے
رنگ برنگ کے بھنورے آئیں ---- کلیوں کا مکھ چوم کے جائیں
سکھیوں نے ہیں جھولے ڈالے ---- میگھ ملہار اور بدل کالے
شہد کی مکھیاں فرفر آئیں ---- پھولوں کا رس چوس کر جائیں
مستی کا اک راگ سنائیں ---- میٹھا میٹھا شہد بنائیں
کلیاں ہر سو مہک رہی ہیں ---- چڑیاں کیسی چہک رہی ہیں
پھول کھلے تو خوشیاں آئیں ---- اپنے ساتھ بہاریں لائیں
پھولوں کو بازار میں لا کر ---- ان کے گجرے ہار بنا کر
غنچے کلیاں پھول اور گلشن ---- انسانوں کے سب ہیں محسن
کرتے ہیں سب پیار گلوں سے ---- سجتا ہے بازار گلوں سے
بلبل نے یہ گیت ہے گایا
خوشیوں کا کیا موسم آیا

قائداعظم کا طالب علموں سے خطاب

قائداعظم نے ایک موقعے پر خطاب کرتے ہوئے فرمایا: ''آپ کو یاد ہوگا، میں نے اکثر اسی امر پر زور دیا ہے کہ دشمن آپ سے آئے دن ہنگاموں میں شرکت کی توقع رکھتا ہے۔

آپ کا اولین فرض علم کا حصول ہے جو آپ کی ذات، والدین اور پوری قوم کی جانب سے آپ پر عائد ہوتا ہے۔

آپ جب تک طالب علم رہیں اپنی توجہ صرف تعلیم کی طرف مرکوز رکھیں اگر آپ نے اپنا طالب علمی کا قیمتی وقت غیر تعلیمی سرگرمیوں میں ضائع کر دیا تو یہ کھویا ہوا وقت کبھی لوٹ کر نہیں آئے گا۔''

اداریہ

پیارے بچو! ہم امید کرتے ہیں کہ آپ خیریت سے ہیں اور گرمیوں کی چھٹیوں سے لطف اندوز ہو رہے ہونگے۔ گزشتہ کئی سالوں سے ساحل بچوں کیلئے جولائی میں ایک خصوصی شمارہ بچوں شائع کرتا ہے۔ اپنی روایت اور بچوں کو اپنے کام میں شامل رکھتے ہوئے ہم بچوں کا میگزین (جولائی تا ستمبر 2017) شائع کر رہے ہیں۔

اس بات کا عزم لے کر ساحل بچوں کو پُر اعتماد بنانے، اور اپنے اوپر ہونے والے ہر قسم کے تشدد کے خلاف مدد مانگنے کے بارے آگاہ کر رہے ہیں۔ اس کیلئے ہم انہیں اپنی حفاظت کے بارے میں مزید معلومات فراہم کریں گے۔

ہم نے بچوں کے والدین اور ان کے متعلقہ لوگوں کے ساتھ مل کر کام کیا۔ تا کہ انھیں بچوں پر ہونے والے تشدد اور اس کے اثرات کے بارے میں بتایا جا سکے۔ اس شمارے کا مقصد بچوں اور ان سے منسلک دوسرے لوگوں کو آسان طریقے سے بچوں کے معاشرتی حقوق کے بارے میں آگاہ کرنا ہے۔

ہمارے اس موجودہ شمارے میں بچوں کیلئے، قائداعظم کا طالب علموں سے خطاب، کہانیاں، سائنس کی دنیا، کہاوتیں، نظمیں، شگوفے، اور دوسری بہت ساری معلومات شامل ہیں۔

ہم امید کرتے ہیں آپکو بچوں کا یہ شمارہ پسند آئے گا۔ اپنی قیمتی آراء سے ہمیں آگاہ کریں گے۔ ہم آپکی قیمتی تجاویز کو سراہیں گے۔

میگزین کے لیے اپنی پینٹنگز، کہانیاں، نظمیں اور لطیفے درج ذیل پتے پر ارسال کریں۔

ایڈیٹر

ساحل ہیڈ آفس 13

فرسٹ فلور، البابر سنٹر، ایف ایٹ مرکز،

اسلام آباد۔ پاکستان

ای میل: mag@sahil.org

فہرست

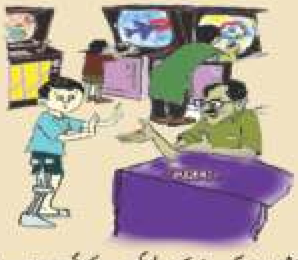
1	اداریہ	01
2	ایک نوجوان کے نام (نظم)	02
3	قائداعظم کا طالب علموں سے خطاب	02
4	نیک بچے کی دعا (نظم)	02
5	ہمت مرداں مدد خدا	03
6	پہیلیاں	03
7	اقوال زریں	03
8	حاتم طائی کا ایثار	04
9	ننھے آرٹسٹ	06
10	بیربل کی دانشمندی	07
11	فرمان رسول ﷺ کا احترام	07
12	آؤ مسکرائیں	08
13	راستہ تلاش کریں	08
14	بچوں کی خوراک سے متعلق چند اہم باتیں	09
15	کیلے کے دس فوائد	09
16	سائنس کی دنیا	10
17	کہاوتیں	12
18	عید آئی (نظم)	12

مدیر اعلیٰ	منیزے بانو
مدیران	ممتاز حسین گوہر، وقاص حمید، سہیل احمد
اردو ایڈیٹنگ	رضوانہ اختر
میگزین کا ڈیزائن اور سرورق	محمد ریحان
مطبوعہ	گرافکس لنک اسلام آباد

بچوں کے تحفظ کے لئے ہدایات

سب کے سامنے مدد کرنا اچھی بات ہے

کسی سے کبھی بھی کوئی چیز مفت نہیں لینی چاہیے
کیونکہ وہ آپ سے بھی کچھ مانگ سکتے ہیں



اپنی خواہش پوری کرنے کے لئے کسی سے کوئی چیز مفت نہ لیں

جس گھر میں ایک سے زیادہ افراد موجود نہ ہوں
اس گھر میں ہرگز اکیلے داخل نہ ہوں

کسی اجنبی کے ساتھ گاڑی میں ہرگز نہ بیٹھیں وہ آپ کو اغوا بھی کر سکتا ہے

علاج کے لئے کسی کے پاس اپنے بچوں کو تنہا مت چھوڑیں

اگر کوئی آپ کو پریشان کرے اور بات چھپانے
کے لئے کہے تو اپنے والدین کو ضرور بتائیں

بڑے اور چھوٹے بچوں کی معلومات میں فرق ہوتا ہے
صرف ہم عمر بچوں سے دوستی رکھیں

ساحل

ساحل فری رابطہ نمبر: 0800-13518

پرورش کے طریقے

اچھی پرورش کے لئے بچوں کی صحت، تعلیم
اور تحفظ کا خیال رکھنا ضروری ہے

صحیح طریقے	غلط طریقے
بچوں کے ساتھ مل کر روزمرہ کے اصول طے کرنا	اپنے بچوں کے درمیان فرق رکھنا
بچوں کے ساتھ شفقت سے پیش آنا	اپنے بچوں کے دوسرے بچوں کی صلاحیتیں جتلانا
بچوں کے اچھے کام پر اُن کی حوصلہ افزائی کرنا	بچوں کے دل میں خوف بٹھانا
بچے کی دلچسپیاں، سرگرمیاں اور سیکھنے کے عمل کو وقت دینا	بچے کو بے عزت اور شرمندہ کرنا
بچوں پر اعتماد اور ان کی عزت کرنا	بچوں پر اپنے ذہنی دباؤ کا غصہ نکالنا
بچوں کے ساتھ اپنے رویّے اور اُصولوں کو مستقل رکھنا	بچوں سے بات چیت کے بغیر اپنے فیصلے زبردستی مسلط کرنا
بچوں کے دوستوں کے بارے میں معلومات رکھنا	بچوں پر جسمانی تشدد کرنا

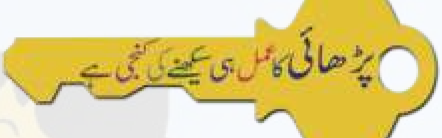
ساحل

ساحل فری رابطہ نمبر: 0800-13518

ساحل
ہر بچہ محفوظ

ہر بچہ محفوظ، محکم اور باحفاظت
ساحل
www sahil.org
جولائی۔ستمبر ۲۰۱۷

www.sahil.org https://www.facebook.com/sahil.ngo https://twitter.com/sahil_NGO mag@sahil.org



تعاون اور شفقت

پہیلیاں