Har Bacha Mehfooz - Safe, Secure and Protected

Sahil
against child sexual abuse
Har Bacha Mehfooz

SAHIL

sahil.org

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in Pakistan

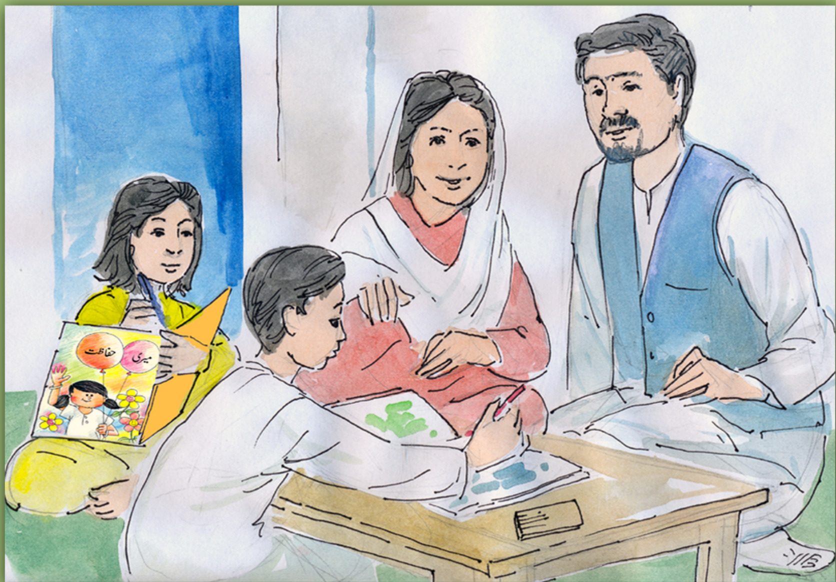
October-December 2018

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

Sahil
against child sexual abuse
Har Bacha Mehfooz

Child Protection

A healthy personality leads to a brighter future for your child.



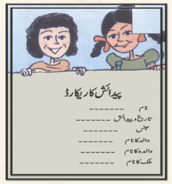
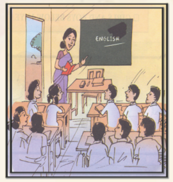
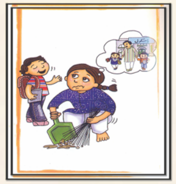
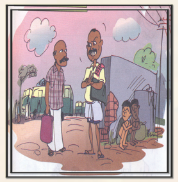
Be Aware!!!

Ignorance regarding child protection and development can lead to decline in child performance.

SAHIL assists you in getting information and help through trainings, free counseling and legal aid services

Toll Free Line: **0800-13518** *Website:* **www.sahil.org**

CHILD RIGHTS AND RESPONSIBILTIES

Article	My right		My responsiblity
7-	Name and nationality		Know my date of birth
17-	Access to information		Refrain from immoral information
27-	Provesion of basic needs		No waste of resources
28-	Education for all		Attend school regularly Work hard
32-	No child labour		Educate myself for a better future
36-	Protection from all forms of abuse		Incase of any danger, protect myself by shouting or asking for help

Sahil
against child sexual abuse
Har Bacha Mehfooz

Toll free : 0800-13518

Editorial

Hello kids!

Sahil's children magazine is in your hands. This magazine will give you important information, lots of fun, and contributions by other children.
In the current issue, you will read about historical libraries of Pakistan, short essays, amazing facts, shining star students, riddles, paintings, interesting poems, tips on how kids be safe, famous quotes and stories.
Sahil supports children to be more knowledgeable, confident and well aware about protection issues. To know how to deal with stresses that occur in your everyday life, do visit the Relax!
website: www.sahilrelax.pk
As you may know as a part of our regular program, Sahil conducts trainings, publishes magazines and researches, compiles statistics of child abuse, provides free legal aid and free counseling.

We hope you will enjoy this issue and give us your feedback and valuable suggestion for the magazine.

Senior Editor: Manizeh Bano

Editors: Mamtaz Hussain Gohar
Waqas Hameed, Sohail Ahmed

Design & Layout by: Muhammad Rehan

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

Content

1. Editorial 01
2. Record Holders 02
3. Bet You Don't Know 03
4. World Search 03
5. How to be Safe When Home Alone(Kids) 04
6. Riddles 05
7. Answers of Riddles 06
8. Tongue Twister 06
9. My Mother 06
10. Sahil Relax 07
11. Kids Art 08
12. Poems 09
13. Famous Quotes About Children 10
14. Forests 11
15. Geography Facts 11
16. Having a Good Friend 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

Qamar Muneer makes world record in O-level exam

A Pakistani child, Qamar Muneer Akbar, registered his name among the world record holders by acing in British Ordinary

Level (O-levels) Chemistry examinations. Interestingly, the eight-year-old child from Chiniot broke the record of his sister Sitara who made this feat in 2011. While, at the age of 10, she had first set the record for passing O-level Biology.

Akbar expressed his wish to make his country proud. The little genius insists that the country could witness a positive change if education is made public for all.

His sister, Sitara Brooj Akbar, at the age of 11, had passed six O'level subjects including Mathematics, Physics, Chemistry and Biology.

In addition to this honour, Sitara also holds the title of being the youngest Pakistani candidate of the International English LanguageTesting System (IELTS) and successfully attained seven bands out of nine, scoring 7.5 in the testing system.

> The difference between ordinary and extraordinary is that little extra.
>
> **Jimmy Johnson (Football Player)**

Zymal Umer: World's Youngest ECO Friendly Business Owner

Zymal Umer, a ten-year-old Pakistani girl currently in grade five has set up her own eco-friendly initiative. This makes her the youngest person in the world to own an eco-friendly business.

Hailing from Sargodha, Zymal was disheartened to see plastic bags lying on the streets of her City and causing pollution. She always wished to replace plastic bags with something, which may not result in pollution.

Three years ago, she started buying wastepaper from her pocket money and making environment-friendly bags from them. The fifth-grader started a small business of selling those bags to her relatives and also at fairs. The young entrepreneur donated all her profits to help the poor.

In Nov 2015, Zymal was bestowed with "Prince Abdul Aziz Bin Abdullah International Award" for being world's youngest and only Pakistani start up at the International Business Conference.Her father, Faisal Razzaq Khawaja, feels very proud of her. He said the thing that makes him happy is that his daughter didn't depend on anyone and took the initiative all by herself.

Words Search

G	B	R	Z	G	R	J	N	L	G	Z	H	T	F	K	Y	S	U
A	I	G	A	U	N	I	P	O	C	L	D	N	B	R	T	N	S
L	Z	R	E	B	H	K	R	D	S	C	O	A	A	P	O	O	V
L	T	L	A	P	B	I	C	R	N	R	G	H	W	O	C	G	B
I	W	Y	L	F	L	I	F	E	O	O	A	P	E	S	U	O	M
G	I	O	U	L	F	E	T	G	I	C	A	E	D	B	V	Q	C
A	D	Q	A	W	O	E	L	I	L	O	D	L	J	U	E	E	B
T	M	O	N	K	E	Y	N	T	C	D	O	E	J	Y	C	N	N
O	H	W	X	A	A	E	O	A	L	I	N	R	S	W	J	K	V
R	S	Q	T	Y	X	U	T	I	A	L	K	D	G	D	L	O	M
G	U	M	R	W	X	W	Y	G	H	E	E	E	R	R	E	K	N
U	S	M	O	G	R	R	A	B	A	Q	Y	G	D	I	R	E	E
U	O	F	K	H	S	Y	R	P	C	I	H	R	A	T	B	N	A

Key Words

ALLIGATOR MONKEY MOUSE CAT

BEE BIRD COW DOLPHIN LION DUCK

CROCODILE DOG ELEPHANT RABBIT RAT

DONKEY FROG GIRAFEE TIGER GORILLA

Bet you didn't know.....

Noor-ul-Waleeja 7 years, Rawalpindi

1. Most people fall asleep in seven minutes.
2. An ostrich's eye is bigger than its brain.
3. Some lipsticks contain fish scales.
4. A shrimp's heart is in its head.
5. Like fingerprints, everyone's tongue print is different.
6. "Dreamt" is the only English word that ends in the letters "mt".
7. "Stewardesses" is the longest word that is typed with only the left hand.
8. It is physically impossible for pigs to look up into the sky.
9. Butterflies taste their food with their feet.
10. 10% of the world's population is left handed.
11. Kangaroos can't walk backwards.
12. Number four is the only one with the same amount of letters.
13. The opposite sides of a dice cube always add up to seven.
14. Guinness Book of Records holds the record for being the book most often stolen from Public Libraries.
15. On Jupiter and Saturn it rains diamonds.
16. Only one person in two billion will live to be 116 or older.
17. The cigarette lighter was invented before the match.

Quotes

Alksa Naseem 9 years, Rawalpindi

Life is really simple, but we insist on making it complicated.

Confucius (Chinese teacher)

All the great things are simple, and many can be expressed in a single word: freedom, justice, honor, duty, mercy, hope.

Winston Churchill (Former British Prime Minister)

I just find myself happy with the simple things. Appreciating the blessings God gave me.

DMX (Actor)

How to Be Safe When Home Alone (Kids)

Here are some steps to prevent danger while you're at home, as well as learn what to do if an emergency does happen.

1. Follow your parents' rules. Your parents want you to stay safe. That's why they have rules. The rules might cover who you can have over (if anyone), whether you can go outside, and whether you can take phone calls.
2. Lock the doors and windows. The best thing you can do is keep the doors and windows locked when you're inside. That way, someone can't just walk in without your permission.
3. Avoid opening the door to people you don't know. If someone comes to the door, it's best to ignore it if you don't know the person. If the person is delivering a package, ask them to leave it or come back later. It's also important not to tell people over the phone that you're by yourself at home.
4. Stay away from dangerous items in the house. Even though you're home alone, you don't have free rein to do anything you want. You still need to stay away from dangerous things. Don't play with matches, knives, or guns, for instance.
5. Call your parents if you need to. If something happens or you don't know what to do, call your parents or another trusted adult. They can walk you through the situation so you feel safe again. (WikiHow)

Emergencies:

- Have emergency numbers ready:
  - ★ Gender and Child Protection Unit : **8090**
  - ★ Police Complaint Number: **15**
  - ★ Emergency Rescue: **1122**
- Practice what to say during an emergency call like fire in the house.
- Learn where to exit in an emergency in any setting place like school, markets etc.
- Run through practice emergencies with your parents .
- Learn the basics of first aid.

RIDDLES

Shared By: Saim Ali (10 year), Kinza Rehan (14 Years), City School, Multan

1

What's green, but not a leaf; copies others, but is not a monkey?

2

What sleeps through the day and cries through the night. The more it cries, the more it creates light?

3

We are brothers from the same mother, but we've never met?

4

What grows only upwards and can never come down?

5

What has one eye but cannot see?

6

It's been around for millions of years, but it's no more than a month old. What is it?

7

What can travel around the world while staying in a corner?

8

You can drop me from the tallest building and I'll be fine, but if you drop me in water I die. What am I?

9

What has a head and a tail, but no body?

10

How do you spell hard water with only three letters?

FOR ANSWERS SEE THE NEXT PAGE

Answers of Riddles

1

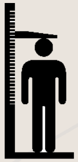
Parrot

2

Candle

3

Day and Night

4

Our Height

5

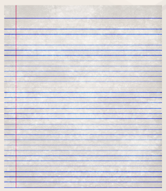
Needle

6

Moon

7

Stamp

8

Paper

9

Coin

10

Ice

Tongue Twister

Aymen Arshad, Class 9, Fazaaia School Rawalpindi

- A tidy tiger tied a tighter tie to tidy her tiny tail.
- She sells seashells by the seashore.
- I wish to wish the wish you wish to wish, but if you wish the wish the witch wishes, I won't wish the wish you wish to wish.
- I scream, you scream, we all scream for ice-cream!
- One-one was a race horse.
  Two-two was one too.
  One-one won one race.
  Two-two won one too.
- The owner of the inside inn was inside his inside inn with his inside outside his inside inn.
- Near an ear, a nearer ear, a nearly eerie ear.
- The sixth sick sheikh's sixth sheep's sick.

My Mother

My mother is my best friend. We share everything with each other. Her arms are made of tenderness and I sleep soundly in them.

Fatima, Class 6, Sciential ISSC

Dear Mama, I love you so much. You are the most beautiful and best mother in the whole world. I like your habits and the food which you cook.

Gozeel Saeed, Sciential ISSC

A Mom knows how to be a friend and how to calm a fear. She knows a cure for every ache and how to dry tears.

Jawad, Class 4, Sciential ISSC

I like my mother. My mother helps me in every difficult situation. And I help her when she needs any kind of help. I love my mother very much.

Fawad Hussain, Class 6 Sciential ISSC

My Mom is my best teacher. She gives answers of my each and every question with patience. I love you Mama.

Arzoo Jan, Class 6, D.J School Buber Ghizer

My Mama always tells me to share everything with her. So I don't keep any secrets. We both trust on each other.

Aqdas Naseem, Class 7, Rawalpindi

Sahil Relax! Self-Help Stress Release Program Online

About relax

Relax! is a program based on stress management techniques for teens. If you are experiencing stress, you are normal. There is no one who doesn't feel stressed at some time. It is even more common to feel stressed during teen years, because so many changes are taking place in your body and your emotions.

When stressed, you may:

- experience sudden mood swings
- become irritable or feel overwhelmingly sad
- have unexplained aches and health problems
- lose the drive to face the day

Avoiding an issue is never an option! If stress starts affecting your life in a majorly negative way, you need to address it.

Relax will provide the

- All information you enter will be recorded and emailed to you at the end of the program.
- Any information that you enter on this site is for your own use only.
- Your personally identifiable information will not be accessed by any one.
- If you do not want to fill out information at any time during the game, just type in N/A.

Let's take a journey of how to use Relax!

Relax is designed to help you adapt **Relax!** techniques to your life style and beat stress. You can use the following options throughout the website…

Learn From Your Peers

This icon will take you to a story of how teens like you use the Relax! techniques in their routine life.

The Technique

This icon will show you step-wise instructions to use a particular Relax! technique.

Apply to your own Situation

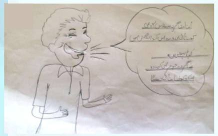
This icon will let you personalize the relax techniques to your own situation.

Positive Thinking | *Expressing Yourself* | *Visualization* | *Balanced Eating & Excercising* | *Centering Yourself* | *Managing Your Time* | *Trauma buster*

Ten Steps towards Relaxation

1- Explore the Relax website.
2- Try to go through the resource in full at least once.
3- Reflect on how peers use the Relax! techniques in their lives.
4- Understand each technique fully. Practice right after reading.
5- Complete the exercises.
6- Print your personalized Relax! plan, customized in the light of your responses.
7- Apply your Relax! Plan to stressful situations in your life.
8- Feel better.
9- Record success.
10- Relax and prosper.

Kids Art



Khizra Makhan Khan
Class 5, Sukkur

Sawera
Class 3, Quetta

Faiza
Class 2, Sukkur

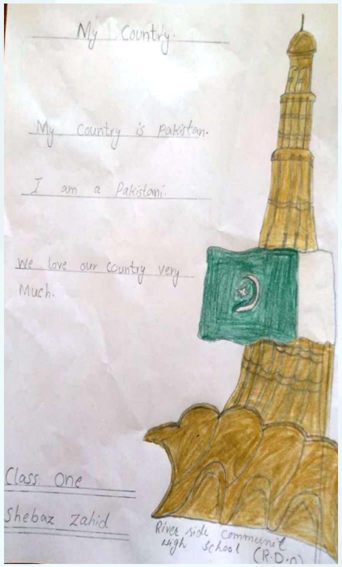
Shazia
Class 4, Sukkur

Faheem Ali
Class 5, Quetta

Farzana
Class 2, Sukkur

Irsa Ali
Class 6, Rawalpindi

Sunt Kumar
Class 5, Sukkur

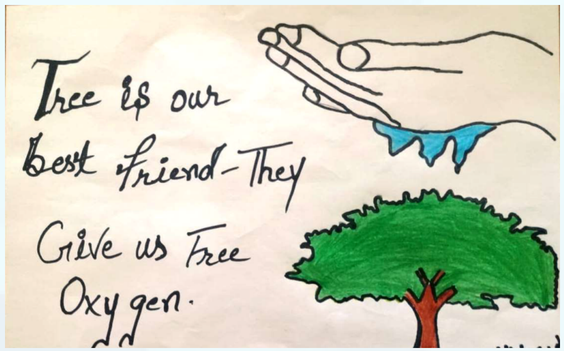


Shehbaz Zahid
Class 1, Sukkur

Illiha Bux
Class 2, Rohri

Muskan
Class 7, Jafferabad

Manahil
Class PG, Islamabad



MehrunNisa
Class 9, Sukkur

Poems

Beautiful mind

Iqra Mushtaq, Class 4, Age: 9 years

If you are kind,
You have beautiful mind,
People are greedy,
But you move freely,
Make a way for me,
I am coming to see,
Do you see the light?
That is so bright,
If you are kind,
You have a beautiful mind.

Weather

Anzala Iqbal, Class: 6th , Multan Public School Age: 12 years

Whether the weather be fine
Or whether the weather be not,
Whether the weather be cold
Or whether the weather be hot,
We'll weather the weather
Whatever the weather,
Whether we like it or not

Rainbow

Fatima Zaki, Class: 5 A, Sciential ISSC, Age: 9 years

Rainbow, Rainbow, Rainbow, Rainbow,
I saw a rainbow in the dream,
The fairy was sitting near the stream,
The fairy was very much worried,
I told her not to be worried,
She asked me to help her while singing,
Suddenly my alarm started ringing,
It was a dream,
It was as sweet as ice-cream.

Kindness

Irtaza Ali, Class: 6th B, Sciential ISSC Age: 13 years

Kindness is the best act,
It is a most beautiful fact,
Reward for this is really great,
It will open heaven's gate,
It is to keep God pleased,
It helps you to do your work with ease.

Laughter

Aliza Zahid, Class: 5, Sciential ISSC, Age: 10 years

Wear your best and smile,
All the time,
It is a fun,
When you run,
I was standing,
When plane was landing,
I get pleasure,
To see the tunnel of treasure,
If you will smile your face will glow,
And suddenly the wind starts to blow,
Laughing is fantasy,
Everyone is enthusiastic

Famous Quotes About Children

"Children are likely to live up to what you believe of them."

Lady Bird Johnson (Former First Lady of the USA)

"Children are like wet cement whatever falls on them makes an impression."

Haim Ginott (Child Psychologist)

"Children must be taught how to think, not what to think."

Margaret Mead (Cultural Anthropologist)

"There can be no keener revelation of a society's soul than the way in which it treats its children."

Nelson Mandela (Former President of South Africa)

"Every child is an artist. The problem is how to remain an artist once he grows up."

Pablo Picasso (Spanish Painter)

"Children learn more from what you are than what you teach."

W.E.B. DuBois (Historian)

Forests

Mubbara Rasheed, Class 9th, Sialkot

A forest is an area with a high density of trees. These plant communities cover approximately 9.4 per cent of the Earth's surface (or 30 per cent of total land area) and function as habitats for organisms, hydrologic flow modulators, and soil conservers, constituting one of the most important aspects of the earth's biosphere.

The emerging trends of deforestation, desertification and soil erosion are closely linked with societal basic needs, economic and population growth and energy consumption-making the entire issue very complex.

As the forest coverage decreases, the quality of life declines accordingly. Subsequently, the flora and fauna are vanishing and the question of biodiversity is looming ahead. The earnings of the rural poor from forests have substantially declined due to shrinkage of common land.

Pakistan is a tropical country and most of our land is arid. We should pay special attention to tree plantation because only through forests we can bring moderation to the hot climate. Trees will bring freshness to the dry surroundings by adding moisture and oxygen.

They will make the sandy land of our deserts compact and will help in controlling soil erosion. They will also provide a natural defense against floods.

Sahil Legal Aid

Sahil provides free legal aid to all victims of
child sexual abuse.
Confidentiality is strictly maintained.
Phone: 92-51 2850574
Email: Legalaid@sahil.org.
Toll free: service on 0800-13518

Sahil Training Department provides training to primary and secondary school
teachers, parents and communities
On Meri Hifazat , Adolescent Health, Child Rights, Child Protection
and Parenting.
Phone: 92-051 2856950, Email: teachertrainers@sahil.org

Geography Facts

Arooj Ramzan, 15 years, Islamabad

- Asia contains around 30% of the world's land area and 60% of the world's population.
- The highest point on earth, Mt. Everest, is in Asia. The lowest point on land, the Dead Sea, is also in Asia.
- The largest country in Africa is Algeria, the smallest is the Seychelles. The most populated country is Nigeria.
- There once was a country called Central America. Today it is divided up into Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, and Costa Rica.
- Europe is home to the birthplace of democracy and Western culture in the ancient civilizations of Ancient Greece and Ancient Rome.
- The country of Greenland is the biggest island on the planet.
- Canada is slightly larger than the United States in area making it the second largest country by area in the world (after Russia).
- Australia was first used as a prison colony by Britain where they would send unwanted criminals and outcasts.
- The Atacama Desert in Chile is considered to be one of the driest places on Earth.
- There are around 20,000 islands in Southeast Asia.

Having a Best Friend

Two friends were walking through the desert. At one stage in their journey, they had an argument and one friend slapped the other one on the face.

The one who got slapped was hurt, but without saying anything he wrote in the sand, "Today my best friend slapped me in the face."

They kept on walking until they found an oasis, where they decided to have a wash. The one who had been slapped got stuck in a mire and started drowning, but his friend saved him. After he had recovered from his shock, he wrote on a stone, "Today my best friend saved my life."

The friend who slapped and saved his best friend asked him, "After I hurt you, you wrote in the sand and now, you write on stone, why?"

The other friend replied, "When someone hurts us we should write it down in sand where winds of forgiveness can erase it away. But, when someone does something good for us, we must engrave it on stone where no wind can ever erase it."

Moral of the story: Don't value the things you have in your life.
Value those whom you have in your life.

Courtesy: http://www.ba-bamail.com/content.aspx?emailid=27483

فریئرہال لائبریری، کراچی

فریئرہال کراچی کی سب سے مشہوراورتاریخی عمارت ہے جس کی تعمیر1865ءکو برطانوی راج میں مکمل ہوئی۔ یہ عمارت صدرٹاؤن میں فاطمہ جناح روڈ کے ساتھ واقع ہے۔فریئر ہال ایک برطانوی ایڈمنسٹریٹرسرہنری فریئر کے نام پر بنایا گیا۔انھوں نے سندھ میں مغل حکمرانوں کے فارسی برخلاف سندھی زبان کی ترویج کے لیے کام کیا۔ ہرسال یہاں کتب میلےاورآرٹ کی نمائشیں بھی منعقدہوتی ہیں۔ یہاں ستر ہزار سے زائدتاریخی کتب موجود ہیں جن میں ہاتھ سے لکھی ہوئی کئی نایاب کتابیں بھی موجود ہیں۔ یہ عمارت فن تعمیر کی ایک شاہکار ہے۔

سنٹرل لائبریری پشاوریونیورسٹی

مرکزی انتظامی بلاک میں واقع پشاوریونیورسٹی لائبریری کی بلڈنگ فروری1951ءمیں قائم ہوئی۔ پہلے یہ خیبرٹیچنگ ہسپتال کے ساتھ ایک کمرے پر مشتمل تھی۔سال2001ء میں لائبریری میں توسیع اوراضافہ کیا گیا۔اس لائبریری میں ایک لاکھ اٹھاون ہزار سے زائد کتابیں موجود ہیں۔جن میں696انتہائی نایاب نسخے بھی شامل ہیں۔لائبریری میں ایک آٹومیشن اورڈیجیٹل لائبریری پروگرام بھی شروع کیا گیا ہے۔

گلگت میونسپل پبلک لائبریری گلگت

اس عمارت کوسب سے پہلے1877ءمیں پولیٹیکل آفیسر گلگت جان بڈلف نے تعمیر کرایا۔ کچھ عرصے بعد اسے برطانوی آفیسروں کی سٹیشن لائبریری بنا دیا گیا۔1947ءمیں اسے پبلک لائبریری کا درجہ دیا گیا۔ یوں میونسپل پبلک لائبریری گلگت پاکستان کے اولین پبلک لائبریری میں شامل ہوگئی۔1993ءمیں چیف کمشنر شکیل درانی نے اس کی مرمت کرائی۔اس وقت یہاں ہزاروں کی تعداد میں تاریخی وجدید کتب اور نسخے موجود ہیں۔

انگلش کا لفظ لائبریری لاطینی لفظ ''لیبر'' سے اخذ ہے جس کے معنی کتاب کے ہیں۔ پہلی اسلامی لائبریری کی بنیاد امیہ خلیفہ حضرت معاویہ ابن ابی سفیان (602-680) نے دمشق میں رکھی تھی۔

پاکستان کی چند مشہور کتب خانے (لائبریریاں)

تحریروترتیب: ساحل میڈیا ڈیپارٹمنٹ

انسان روزِ اول سے ہی کسی نہ کسی طریقے سے حصول علم کے لئے کوشاں رہا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ مختلف علوم اور حصول علم کے ذریعے بھی نئی جہتوں کے ساتھ ارتقائی منازل طے کرتے رہے ہیں۔

یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ پاکستان میں لائبریریاں ویران ہورہی ہیں لوگ کتاب سے دور جا رہے ہیں انٹرنیٹ، ٹی وی اور سوشل میڈیا نے سارا نقشہ بدل کر رکھ دیا ہے۔ مگر پاکستان میں اب بھی علم وادب اور کتابوں سے محبت کرنے والوں کی ایک اچھی خاصی تعداد موجود ہے۔ یہ علم کے متلاشی سورج طلوع ہونے سے شام ڈھلنے اور حسب ضرورت رات گئے تک ان لائبریریوں کی رونقوں کو بڑھاتے ہیں۔ یہاں ایسی ہی کچھ لائبریریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے جو اب بھی علم کے متلاشیوں کو بڑے پیار سے اپنے طرف کھینچ رہی ہیں۔

نیشنل لائبریری، اسلام آباد

نیشنل لائبریری ملک کی سب سے بڑی حوالہ جاتی لائبریری ہے۔ ملک بھر کے محققین، اساتذہ اور عام عوام لائبریری سے استفادہ حاصل کر رہے ہیں۔ نیشنل لائبریری کا ابتدائی ڈھانچہ 1951 میں بنایا گیا۔ سال 1954ء میں لیاقت میموریل لائبریری کو نیشنل لائبریری میں ضم کر کے اسے لیاقت نیشنل لائبریری کا نام دیا گیا۔ نئے دارالحکومت اسلام آباد منتقلی کے بعد اس کا نام دوبارہ نیشنل لائبریری رکھا گیا۔ مختلف وجوہات کی وجہ سے اصل بلڈنگ کا کام جون 1988 میں مکمل ہوا۔ اسے 24 اگست 1993 میں پبلک کے لیے کھول دیا گیا۔

پنجاب پبلک لائبریری، لاہور

پنجاب پبلک لائبریری کو اس وقت کے گورنر کے حکم پر 1884 میں قائم کیا گیا۔ لائبریری کے باقی بلاکس 1939 اور 1968 میں تعمیر کئے گئے۔ یہ تاریخی لائبریری لاہور شہر کے ایک اہم مقام پر واقع ہے جس کے اردگرد کئی اور اہم تاریخی عمارات اور جگہیں موجود ہیں۔ پنجاب پبلک لائبریری میں 0.3 ملین سے زائد جلدیں اور کتابیں مختلف زبانوں میں موجود ہیں۔ مارچ 1982ء میں بچوں کے لئے ایک علیحدہ حصہ بنایا گیا۔ جہاں اخلاقیات، لغات، سائنس، تاریخی و اسلامی کتابیں، قائداعظم اور علامہ محمد اقبال سمیت مختلف موضوعات پر انگریزی اور اردو میں کتابیں موجود ہیں۔

ریلیکس۔ساحل کا اپنی مدد آپ کے تحت ذہنی دباؤ ختم کرنے کا پروگرام

ریلیکس کے بارے میں

یہ نوجوانوں کے لیے ذہنی دباؤ کم کرنے کا تکنیکی پروگرام ہے۔اگر آپ ذہنی دباؤ کا سامنا کررہے ہیں تو یہ ایک فطری عمل ہے۔کوئی بھی شخص ایسا نہیں ہے جسے کبھی دباؤ محسوس نہیں ہوتا۔نوعمری میں دباؤ کا احساس عموماً زیادہ ہوتا ہے کیوں کہ آپ کے جسم اور جذبات میں بہت ساری تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں۔

Thought Stopping

Deep Breathing

Safety Valves

دباؤ کی صورتحال میں:

- ☆ آپ اپنے مزاج میں اچانک تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔
- ☆ ناقابل بیان درد اور صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- ☆ آپ دن کا سامنا کرنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں۔
- ☆ آپ چڑچڑے ہو جاتے ہیں یا بے انتہا دکھی ہو جاتے ہیں۔

چھپ کر بیٹھ جانا اس کا حل نہیں ہے۔اگر دباؤ منفی انداز میں آپ کی زندگی پر اثر انداز ہو جائے تو آپ کو اسے روکنا ہوگا اور اس پر قابو پانا ہوگا۔ساحل پاکستان کی پہلی تنظیم ہے جو نوجوانوں کے ذہنی دباؤ سے خلاصی پانے کے لیے تازہ ترین آن لائن اپنی مدد آپ پروگرام کے تحت ایک وسیع طریقہ کار پیش کرتی ہے۔

یاد رکھیں!

- ☆ تمام معلومات جو آپ درج کرتے ہیں وہ ریکارڈ کی جاتی ہیں اور پروگرام کے اختتام پر آپ کو ای میل کی جاتی ہیں۔
- ☆ آپ کی ذاتی قابل شناخت معلومات کو کوئی بھی پارٹی حاصل نہیں کرسکتی۔
- ☆ اس سائٹ پر آپ کی جانب سے درج کی جانے والی تمام معلومات صرف آپ کی ذاتی استعمال کے لئے ہیں۔
- ☆ اگر آپ کھیل کے دوران کسی بھی موقع پر معلومات پر نہیں کرنا چاہتے تو N/A لکھ دیں۔
- ☆ اس عمل کے آخر میں آپ کو مزید مدد کے لئے حوالہ جات اور وسائل کی ایک فہرست مہیا کی جائے گی۔

آرام کی جانب دس قدم

- ☆ ریلیکس کی ویب سائٹ کو تلاش کریں۔
- ☆ کم از کم ایک بار وسائل کو مکمل طور پر جاننے کی کوشش کیجئے۔
- ☆ اس بات پر غور کریں کہ آپ کے ساتھی ریلیکس کی تیکنیک کو اپنی زندگیوں میں کیسے استعمال کر رہیں۔
- ☆ ہر تکنیک کو مکمل طور پر سمجھیں۔اپنے لئے موزوں تکنیک کی مشاق کریں۔
- ☆ مشقیں مکمل کریں۔
- ☆ اپنے ذاتی ریلیکس پلان کا پرنٹ لیں۔اپنے جوابات کی روشنی میں اسے ترتیب دیں۔
- ☆ اپنی زندگی میں دباؤ والے حالات پر اپنے ریلیکس پلان کا اطلاق کریں۔
- ☆ بہتر محسوس کریں۔
- ☆ کامیابی کو ریکارڈ کریں۔
- ☆ پرسکون ہو جائیں اور خوشحال رہیں۔

آئیں دیکھتے ہیں کہ ریلیکس کو کیسے استعمال کرتے ہیں

ریلیکس کو اس انداز سے بنایا گیا ہے کہ آپ اس میں بتائے گئے طریقوں کی مدد سے دباؤ کو شکست دے سکیں۔

اپنے ساتھیوں سے سیکھیں

یہ نشان (آئیکون) آپ کو ایک کہانی پر لے جائے گا جو یہ بتائے گی کہ آپ جیسے نوجوان اپنی معمول کی زندگیوں میں ریلیکس کی مہارتوں کو کیسے استعمال میں لاتے ہیں۔

تکنیک

یہ نشان (آئیکون) آپ کو ریلیکس کی کسی خاص تکنیک کو استعمال کرنے کے لئے قدم بہ قدم ہدایات دکھائیگا۔

آپ اپنی صورتحال پر لاگو کریں

یہ نشان (آئیکون) آپ کو ریلیکس کی کسی خاص تکنیک کو اپنے اوپر لاگو کرنے پر مدد دے گا۔

تو آپ اپنا سفر شروع کرنے کے لئے تیار ہیں تو وزٹ کریں۔ www.sahilrelax.pk

جب کسی کو پکارنا ہو تو اس کا پورا نام لے کر پکاریں۔ غیبت بہت بڑا گناہ ہے۔ ان باتوں سے معاشرے میں انتشار اور افراتفری پھیلتی ہے اس لئے ان سے بچنا ضروری ہے۔ صفائی اور پاکیزگی بھی معاشرتی آداب میں شامل ہیں ہمیں اپنے لباس اور گھر کے علاوہ اپنے گلی محلے، سکول، دفتر، گاؤں اور شہر کو بھی صاف رکھنا چاہیے۔

صاف ستھرا رہنا چاہئے۔ اگر ہم ان معاشرتی آداب پر دل و جان سے عمل کریں تو ہمارا معاشرہ زمین پر جنت کا نمونہ پیش کرے گا ہر شخص اطمینان اور سکون سے زندگی گزارے گا اور ہمارا پیارا وطن ترقی کرے گا۔

عفیفہ جماعت ہفتم، ریور سائیڈ کمیونٹی ہائی اسکول روہڑی، سندھ

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

اُمید کی کرن

حرا بتول، ساحل رضا کار راولپنڈی

تاریکی میں بیٹھا بچہ
روتا جائے اور وہ سِسکے

چُپ ہو جا اب رونا نہ تُو
اَب اپنا رستہ کھونا نہ تُو

سُن لے میری بات جو کہہ دوں
اور حوصلہ اپنے دل کو دے دے

آ اب تُو یہ حلف اُٹھالے
اپنی جرأت دُنیا کو دِکھادے

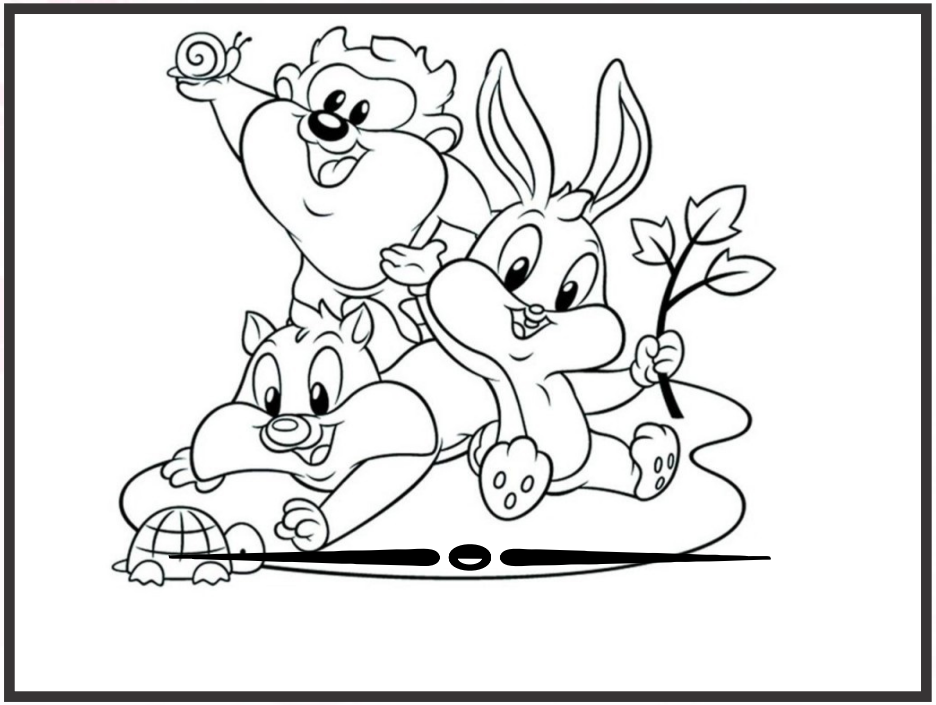
تیرے چہرے کی ویرانی
اپنی قوم کی ہے بربادی

ظلمت سے تو ٹکرائے گا
اور امن کا دیِپ جلائے گا

سُن لے کہ اَب صبح ہو گی
اُمید کی کرنیں آ چمکیں گی

رحمٰن کی پیاری تخلیق ہے تُو
ملت کی پیاری تصویر ہے تُو

رنگ بھریں



نظم وضبط

زندگی کے ہر شعبے میں نظم وضبط کی پابندی ضروری ہے۔لوگ نظم وضبط کو بھلا بیٹھتے ہیں۔ہم قطار میں لگ کر بل جمع کرانا یا ٹکٹ لینا اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں۔کسی سے کام کی بات کرنا ہو تو ہماری سوچ یہ ہوتی ہے کہ تمام افراد کا نمبر کاٹ کر سب سے پہلے اپنا کام نکال لیں۔نظم وضبط کے بغیر زندگی میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کی جاسکتی۔جو افراد نظم وضبط کے پابند ہوتے ہیں کامیابی ان کے قدم چومتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا نظام کائنات اپنے اندر خاص ترتیب رکھتا ہے۔سورج ہر وقت صبح اپنے وقت مقررہ پر طلوع ہونا اور وقت مقررہ پر غروب ہونا نظم وضبط کی سب سے عمدہ مثال ہے۔موسموں کا تغیر وتبدل بھی ہمیں نظم وضبط سکھاتا ہے۔ چیونٹی کمزور اور ننھی مخلوق ہے قطار کی خلاف ورزی کرتی ہوئی بمشکل ہی نظر آئے گی۔

اسلام بھی نظم وضبط کا درس دیتا ہے۔مقررہ اوقات میں نماز پنج کی ادائیگی بھی نظم وضبط کی بہترین مثال ہے۔ہمارے عظیم قائد محمّد علی جناح کی زندگی بھی ہمارے لئے بہترین نمونہ ہے۔ انھوں نے اپنے ایک فرمان میں ایمان اور اتحاد کے ساتھ جس تیسری بات پر زور دیا ہے وہ یہی نظم وضبط ہے۔قائد نے اپنی زندگی اسی اصول کے تحت گزاری اور عظیم مقصد میں کامیابی حاصل کی۔ کامیاب انسان بننے اور پاکستان کو ترقی کی راہ میں چلانے کے لئے ہمیں زندگی کے ہر شعبے میں قائداعظم کے اس فرمان پر دل وجان سے عمل کر کے نظم وضبط کو اپنا شعار بنانا ہوگا۔

طالبہ سجورا۔کلاس ہفتم کمیونٹی ہائی اسکول،روہڑی سندھ

ہمارے طور طریقے

معاشرے میں رہن سہن کے طور طریقوں کو ہم آداب معاشرت کہتے ہیں۔آداب جمع ہے ادب کی۔اس کے معنی ہیں طور طریقے۔ہمیں ہر جگہ ان معاشرتی آداب کا خیال رکھنا پڑتا ہے ان آداب پر عمل کرنے والوں کو مہذب،خوش اطوار اور شائستہ کہا جاتا ہے۔ معاشرے میں رہنے والے تمام افراد کا ادب واحترام کرنا ضروری ہے۔معاشرے میں سچائی سے کام لینا اور جھوٹ سے بچنا چاہئے۔کوئی ایسی بات نہ کی جائے جس سے دل آزاری کا پہلو نکلتا ہو۔دوسروں کے بارے میں ہمیشہ مثبت سوچ رکھیں۔بدگمانی سے بچیں بات کو جانچنے،پرکھنے اور تسلی ہونے کے بعد آگے پہنچایا جائے۔

آداب معاشرت کا تقاضا ہے کہ اگر کوئی بھائی دکھ درد میں مبتلا ہو تو اس کے درد کو محسوس کیا جائے۔معاشرے کے آداب ہم سے اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ کسی کا مذاق نہ اڑائیں۔

لب پہ آتی ہے دعا بن کے تمنا میری

ہم انساں ہیں ہمیں انسانیت سے پیار کرنا ہے
ہمیں نفرت کی ہر دیوار کو مسمار کرنا ہے
صرف پڑھ کر دعائے ''لب پہ آتی'' بیٹھنا کیسا
عمل کے واسطے نسلوں کو بھی تیار کرنا ہے
جلانا علم کی شمع ہے ہر گوشے میں گر ہم کو
مثالِ شمع گر اس دہر کو ضو بار کرنا ہے
سبق لینا ہے بچوں سے بڑوں سے اور بزرگوں سے
ہر اک دل میں خودی کی لہر کو بیدار کرنا ہے
لگانا ہے گلے سے درد مندوں اور ضعیفوں کو
غریب و بے بس و بے آسرا سے پیار کرنا ہے
ہمیں لڑنا ہیں جنگیں بھوک سے، افلاس وغربت سے
ہمیں بہتر معیشت کا ابھی معیار کرنا ہے
ہمیں ہے سوچنا بے روزگاری کا جوانوں میں
ہمیں مل کر ہی اپنی قوم کو بیدار کرنا ہے

سفارش اور رشوت کے بتوں کو توڑ دینا ہے
ہے جس کا حق کسی شے پر اسے حق دار کرنا ہے
جو ہے منصف اُسے انصاف سے ہی کام لینا ہے
جو ہے قاتل اُسے نذرِ صلیب و دار کرنا ہے
کسی صورت کجی کوئی ارادوں میں نہیں آئے
پھر ان شاہین بچوں کو بلند افکار کرنا ہے
ہمیں بچوں کو اپنے ساتھ لے کر آگے بڑھنا ہے
زمانے کے حوادث سے انہیں ہشیار کرنا ہے
اگر شاہیں کبھی پرواز سے تھک کر نہیں گرتا
عیاں بچوں میں پھر شاہین کا کردار کرنا ہے
مٹانا ہے اُسے صفحۂ ہستی سے سدا کے لئے
عدو پہ اپنے ہر دم ہم نے کاری وار کرنا ہے
ہمیں ہی کر گزرنا ہے جو اس دنیا میں نائب ہیں
کہ برپا حشر کرنا یا گل و گلزار کرنا ہے

نہیں بننا ہے راہیؔ اب ہمیں تاریک رستوں کا
سویرے بانٹنا ، الفت کا کاروبار کرنا ہے

مشتاق احمد راہیؔ، گلگت

عبدالسّتار ایدھی

ہر شخص ملک کا ہے بس سوگوار، ایدھی
بیواؤں اور یتیموں کے غمگسار ایدھی
ہر آنکھ تیرے غم میں ہے اشکبار، ایدھی
عبدالسّتار ایدھی، عبدالسّتار ایدھی
لوگوں کو درسِ خدمت ہر گام دے دیا ہے
سمجھیں اگر کبھی ہم، وہ کام دے دیا ہے
خدمت کے اس شجر پر ہوں برگ و بار ایدھی
عبدالسّتار ایدھی، عبدالسّتار ایدھی
انسانیت کی خدمت ہر گام تو نے کی ہے
اب کے یتیم دیکھو انسانیت ہوئی ہے
ہر شخص چشم تر ہے، دامن ہے تار ایدھی
عبدالسّتار ایدھی، عبدالسّتار ایدھی
پیغام تو نے سب سے شفقت کا دے دیا ہے
اور ایک آشیانہ الفت کا دے دیا ہے
کھونے کے بعد تجھ کو ہیں بے قرار ایدھی
عبدالسّتار ایدھی، عبدالسّتار ایدھی

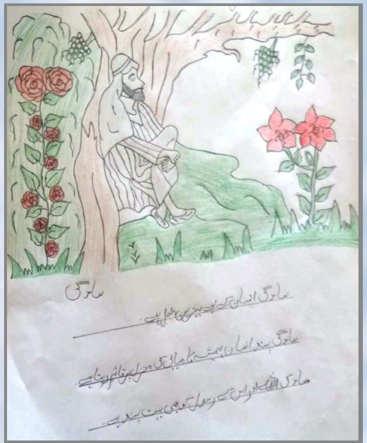
مشتاق احمد راہیؔ، کشروٹ گلگت

ننھے آرٹسٹ

بچوں کی تخلیقات

محمد زبیر، کلاس اول، جعفرآباد

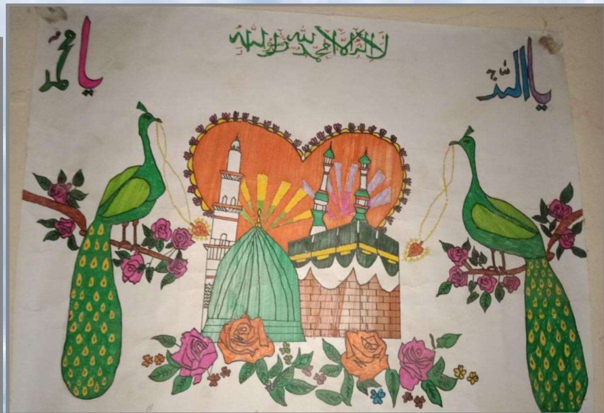
شانزاہ رحمان، کلاس چہارم، جعفرآباد



کومل کلاس، پنجم سکھر

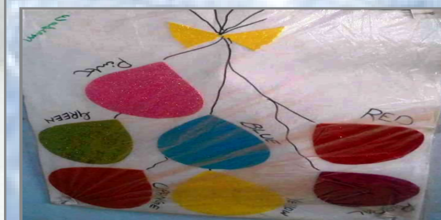
زبیر احمد، 11سال، جھل مگسی

نور، کلاس اول، سکھر



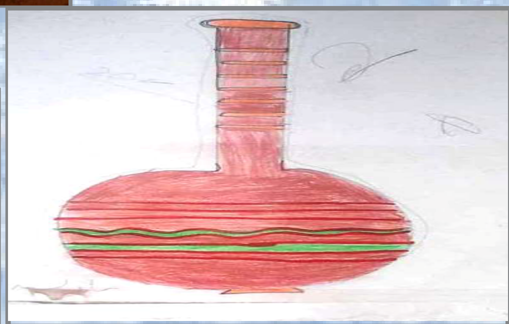
کومل شاہد، کلاس ششم، سکھر

عمارہ نور، کلاس ششم، سکھر



نورالنساء، 6سال، سکھر

ماریہ بھٹو، کلاس دوئم سکھر



نور، کلاس اول سکھر

نورالنساء، کلاس سوئم جعفرآباد

اچھی باتیں

اچھا دوست تلاش کرنے سے قبل خود کسی کے اچھے دوست بن جاؤ۔

اپنی خوشی اس قدر سستی کردو کہ سب مفت میں حاصل کر سکیں۔

اپنا غصہ اس قدر مہنگا کردو کہ کسی میں خریدنے کی قوت نہ رہے۔

جن لوگوں کے خیالات اچھے ہوں وہ کبھی تنہا نہیں رہتے۔

کچھ پرانی چیزیں اچھی نہیں لگتیں لیکن دوستی پرانی بھاتی ہے۔

زبان ایک ترازو ہے اس کے استعمال میں توازن ضروری ہے۔

پیر حیدر علی شاہ، ٹنڈو جام

سائنسی معلومات

سر کے بال 20 سے لیکر 50 تک روزانہ گرتے ہیں لیکن ہمیں پتا نہیں چلتا۔

اخروٹ کا چھلکا چمڑے کو رنگ (کلر) کرنے اور دانت صاف کرنے کے کام آتا ہے

بچھو ہمیشہ سانپ کے سر پر ڈنگ مارتا ہے۔

بچھو کو اگر آگ کے حلقے میں رکھا جائے تو وہ خود کو ڈنگ مار کر خودکشی کر لیتا ہے۔

شہد کی مکھی کی 9 آنکھیں ہوتی ہیں۔

عائشہ صدقہ کاشف، جنڈو دیرو سندھ

قیمتی موتی

تحریر خاموش آواز اور قلم ہاتھ کی زبان ہے۔

خود اعتمادی سب سے بڑا راز ہے۔

زبان کی حفاظت دولت سے زیادہ مشکل ہے۔

تقدیر ہمیشہ بہادروں کا ساتھ دیتی ہے۔

حفصہ کاشف، جنڈو دیرو سندھ

ماں

یہ کامیابی عزت یہ نام تم سے ہے
خدا نے جو بھی دیا ہے مقام تم سے ہے
تمہارے دم سے ہے میرے لہو میں کھلتے گلاب
میرے وجود کا سارا نظام تم سے ہے

شاہانہ، کلاس چہارم۔ISSC، اسلام آباد

میرے وطن کے پیارے بچو

علم کی شمع روشن رکھنا
دل کسی کا نہ کبھی دکھانا
اپنے بڑوں کا ادب کرنا
ماں ہے تمہارا ایسا سایہ
اس کی گھنی چھاؤں میں رہنا
پڑھ لکھ کر تم آگے بڑھنا
ملک و قوم کی خدمت کرنا
یہ ہے تمھاری اپنی دھرتی
اس پر جان نچھاور کرنا

سید شاہ عالم، ڈھوک گھنگال، راولپنڈی

اس بات سے مت ڈریں کہ بچے آپ کی بات نہیں سن رہے اصل ڈر کی بات یہ ہے کہ بچے ہمیشہ آپ کو دیکھ رہے ہیں۔

رابرٹ فلگم (مصنف)

Downloaded from CIVectors.net

تتلی

تتلی کا جسم دبلا ہوتا ہے۔ تتلی کے سامنے آتے ہی سب سے پہلے اس کے خوبصورت پروں پر نظر جاتی ہے اور پھر نظر وہیں رک جاتی ہے۔

اس کے جسم کی طرف کوئی نہیں دیکھتا۔ دیگر جانداروں کی طرح تتلی کا دماغ، پیٹ اور دیگر اعضاء ہوتے ہیں۔ دوسرے کیڑوں کی طرح تتلی کے جسم کے بھی تین حصے ہوتے ہیں۔ ان حصوں میں اس کا سر، پیٹ اور چھاتی شامل ہوتے ہیں۔

سر پر دو آنکھیں، دو اینٹینا اور ایک منہ ہوتا ہے۔ تتلی کا منہ ایک ٹیڑھی ٹیوب کی طرح ہوتا ہے۔ جب تتلی نے کسی پھول کا رس چوسنا ہو تو وہ اس ٹیوب کو سیدھا کر لیتی ہے۔ اس طرح وہ اپنے منہ کو ایک نلکی (Straw) کی طرح استعمال کرتی ہے۔ اسی طرح جیسے آپ نلکی منہ میں ڈال کر جوس وغیرہ پیتے ہیں۔ تتلی کی ٹانگیں اور پر، اس کی چھاتی کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ ہر تتلی کے دو اگلے اور دو پچھلے پر ہوتے ہیں۔ پچھلے دو پر، اگلے پروں کے نیچے لگے ہوتے ہیں۔ تتلی کے پیٹ میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں اور وہ انھی سوراخوں سے سانس لیتی ہے۔ جسم کے اسی حصے میں خوراک کو ہضم کرنے اور انڈے دینے والے اعضاء ہوتے ہیں۔

(کرن خان، جماعت ہفتم۔ کراچی)

جانوروں کو زمین پر رہنے کے لئے ہماری اجازت کی ضرورت نہیں ہے۔ انھیں یہ اختیار ہمارے اس کرہ ارض پر آنے سے پہلے سے حاصل ہیں۔
انتھونی ڈگلس ولیمز (مصنف و مفکر)

پرندوں کی چونچیں

☆ بگلے کی چونچ بالکل نیزے جیسی ہے۔ یہ لمبی اور نوکیلی ہے۔ بگلا اسے مچھلی کے جسم میں چبھو کر اسے پانی سے اوپر، کھانے کے لیے اٹھا لیتا ہے۔

☆ طوطے کی چونچ، اخروٹ توڑنے والے سروتے جیسی ہوتی ہے۔ طوطا اس سے بڑی آسانی کے ساتھ بیج اور سخت خول والے پھل توڑ سکتا ہے۔

☆ چڑیا کی چونچ موچنے جیسی ہے۔ چڑیا زمین پر پڑی چیزیں کھاتی ہے۔ اس چونچ سے وہ آسانی کے ساتھ ہر چیز اٹھا سکتی ہے۔

☆ ہدہد کی چونچ بسولی جیسی ہوتی ہے۔ یہ ان کیڑوں کو کھاتی ہے جو درختوں کی چھال کے نیچے ہوتے ہیں۔ ہدہد اس چونچ سے درخت کی چھال میں سوراخ کر کے کیڑوں تک پہنچ جاتی ہے۔

☆ ایک چڑیا کی چونچ بالکل پانی پینے والی نلکی (Straw) کی طرح ہوتی ہے۔ یہ اندر سے کھوکھلی ہوتی ہے۔ پرندہ اسے پھولوں کے اندر سے رس پینے کے لیے استعمال کرتا ہے۔

☆ ایک سمندری پرندے کی چونچ بالکل بیلچے جیسی ہے۔ یہ ساحل سمندر پر اپنا منہ پانی میں ڈال کر اپنا سر دائیں اور بائیں طرف ہلاتا ہے۔ نیچے گارے میں موجود چھوٹی مچھلیاں اور دیگر جانور چھن چھن کر اس کے منہ میں چلے آتے ہیں۔

(اقدس نسیم، جماعت ششم۔ راولپنڈی)

کچھ جانور ریوڑ میں کیوں رہتے ہیں؟

گھاس چرنے والے جانور اپنی حفاظت کے لیے اکٹھے، رہتے ہیں اس کو ریوڑ کہتے ہیں۔ ایک، اکیلا جانور، گھاس چرتے ہوئے اپنے دشمن پر نظر نہیں رکھ سکتا۔ اگر بہت سے جانور مل کر گھاس چر رہے ہوں تو بہت سی آنکھیں اور بہت سے کان خطرے کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ اگر ریوڑ میں ایک جانور بھی دشمن کے بارے میں جان لے تو وہ سب کو اس کی اطلاع دے دیتا ہے۔ خطرے کا اشارہ ملتے ہی ریوڑ کے سارے جانور بڑی تیزی سے خطرے سے دور بھاگنا شروع کر دیتے ہیں۔

عام طور پر زیبرے، ہرن، جنگلی بھینسے اور دیگر جانور مل کر ریوڑ میں رہتے ہیں۔ کچھ گھاس چرنے والے جانور خطرے کی صورت میں بھاگنے کی بجائے، دشمن کے سامنے ڈٹ جاتے ہیں۔ ان میں جنگلی بھینسے خاص طور پر اہم ہیں۔ اگر بھیڑیے حملہ کر دیں تو وہ سب مل کر ایک دائرے میں اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ سر نیچے جھکا کر، اپنے تیز سینگوں کا رخ دشمن کی طرف کر دیتے ہیں۔

بھیڑیے غرّاتے اور حملہ کرنے کے لیے دانت تو پیستے ہیں مگر حملہ کرنے کی جرات نہیں کر سکتے۔ جب تک جنگلی بھینسے دائرے میں جمے رہیں، پورا ریوڑ محفوظ رہتا ہے۔

(رفعت شریف، جماعت ہشتم، داماس، غذر)

کیا آپ جانتے ہیں

- ★ روشنی کا شہر کراچی کو کہا جاتا ہے۔
- ★ ڈان اخبار کے بانی قائداعظم محمّد علی جناح ہیں۔
- ★ برسات کے قطرے کا وزن 0.2 گرام ہے۔
- ★ پاکستان کا پہلا سکہ 3 جنوری 1947 کو جاری ہوا۔
- ★ شارک مچھلی کے 236 اقسام ہیں۔
- ★ پھولوں کا شہر پشاور کو کہا جاتا ہے۔

تنویر احمد بھٹو، جندو دیرو سندھ

مشہور ایجادات

- ★ عینک (چشمہ) 1667 میں اٹلی نے ایجاد کیا۔
- ★ صابن 1828 میں بریسمٹشن نامی سائنسدان نے جرمنی میں ایجاد کیا۔
- ★ شیشہ (گلاس) 1909 میں فرانس میں ایجاد کیا گیا۔
- ★ ٹیلی ویژن 1916 میں جان بیرڈ نے اسکاٹ لینڈ میں ایجاد کیا۔
- ★ ٹائپ رائیٹر 1968 میں شول گڈن امریکا میں ایجاد کیا۔

تنویر احمد بھٹو، جندو دیرو سندھ

مطالعہ کی ضرورت اور اہمیت

مطالعہ یعنی کتابوں کو پڑھنا نہ صرف کامیابی کی ضمانت ہے بلکہ اسے عین عبادت بھی قرار دیا گیا ہے۔ عربی کا مشہور مقولہ ہے کہ ''زمانے میں بہترین دوست کتاب ہے''۔ رچرڈ اسٹیل کہتا ہے کہ ''دماغ کے لیے مطالعہ اور جسم کے لیے ورزش ضروری ہے''۔ تو آئیں مطالعہ کی اہمیت وافادیت کے حوالے سے کچھ چیدہ چیدہ نکات کا ذکر کرتے ہیں۔

- مطالعہ کرنے سے پڑھنے کی صلاحیت بہتر ہوتی جاتی ہے۔
- مطالعہ، دماغ کی ورزش ہے۔ پڑھنا ایک پیچیدہ ذہنی عمل ہے۔ یہ عادت انسانی دماغ کے اندر موجود روابط کو مضبوط بناتی ہے اور نئے روابط کو بھی وجود میں لاتی ہے۔
- اس سے اردگرد کی دنیا کے بارے میں جاننے میں مدد ملتی ہے۔
- اپنی توجہ کو مرکوز رکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- الفاظ کے ذخیرے میں اضافہ ہوتا ہے مطالعے کے دوران بچے لاشعوری طور پر نئے الفاظ سیکھتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ہی وہ جملوں کی ساخت اور الفاظ اور زبان کو بہتر طور پر استعمال کرتے ہیں۔
- تصوراتی دنیا: مطالعے کے دوران ہمارا ذہن لوگوں، جگہوں اور چیزوں کے متعلق الفاظ کو ذہنی تصاویر میں بدلتا رہتا ہے۔ ساتھ ہی جب ہم کسی کہانی کے واقعات میں محو ہو جاتے ہیں تو ہم یہ اندازہ بھی لگاتے ہیں کہ کہانی کے کردار اس وقت کیا محسوس کر رہے ہوں گے۔ اگر یہ واقعات ہم پر بیتتے تو ہمارا کیا ردعمل ہوتا؟
- زیادہ مطالعہ، زیادہ احساس: کیونکہ مطالعہ کرتے ہوئے بچے کرداروں کے جذبات کا اندازہ لگا کر انہیں خود بھی محسوس کرتے ہیں۔ اس لیے مطالعے کی عادت عام زندگی میں بھی بچوں کو جذبات کا احساس کرنے کے قابل بناتی ہے۔
- اسکول میں نتائج: مطالعہ کرنے والے بچے نہ صرف اردو یا انگریزی میں بلکہ تمام مضامین میں بہتر نتائج حاصل کرتے ہیں۔
- مطالعہ، تفریح کا بہترین طریقہ: ایک چھوٹی سی کتاب ہر جگہ ہم اپنے ہمراہ لے جاسکتے ہیں اور اسے کہیں بھی بیٹھ کر محظوظ ہو سکتے ہیں ائیر پورٹ یا بس سٹیشن پر، گھر میں یا اسکول میں کتاب کی موجودگی میں خلوت میں بھی محفل سجائی جاسکتی ہے۔
- جسم اور دماغ پر سکون: ٹی وی اور کمپیوٹر کی روشنی، اس کے مستقبل بدلتے ہوئے مناظر اور شور یہ سب سکون کے دشمن ہے۔ اس کے برعکس، کتاب کو خاموشی کے ساتھ پڑھا جاتا ہے، اس کی سادہ، کالی چھپائی جسم اور ذہن کا تناؤ کم کر کے ہمیں پر سکون بناتی ہے۔

(بشکریہ: جہاں کتب آباد۔ پسند: شہروز زمان خان)

اداریہ

پیارے بچو!

ساحل بچوں کا میگزین آپ کے ہاتھوں میں ہے۔اس میگزین میں آپ کو انتہائی دلچسپ اور دیگر بچوں کی طرف سے دی گئی اہم معلومات پڑھنے کو ملے گی۔

ہمارے اس شمارے میں آپ پاکستان کی تاریخی لائبریریوں، دلچسپ نظمیں، پینٹنگز، بچوں کو محفوظ رکھنے کے بارے میں تجاویز، مختصر مضامین، حیرت انگیز حقائق، مشہور حوالہ جات، کہانیاں اور چمکتے ستاروں کے بارے میں پڑھیں گے۔

ساحل چاہتا ہے کہ بچوں کو اپنی حفاظت کرنے میں جن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے ان کے بارے میں زیادہ سے زیادہ علم اور آگاہی ہو ،اور اس کے علاوہ اپنی روزمرہ کی زندگی میں پیش آنے والے مسائل سے نمٹنے اور ان کے بارے میں جاننے کیلئے ساحل کی ویب سائٹ ساحل ریلکس! دیکھ سکتے ہیں ۔ www.sahilrelax.pk

جیسا کہ آپ جانتے ہیں ساحل بچوں کی حفاظت کیلئے مختلف پروگرامز کا انعقاد کرتا ہے جس میں بچوں کی تربیت کا پروگرام، میگزین اور تحقیقات شائع کرتا بچوں سے زیادتی کے اعداد و شمار مرتب کرتا، اس کے علاوہ مفت قانونی امداد اور نفسیاتی مشاورت فراہم کرتا ہے۔

ہم امید کرتے ہیں۔ کہ آپ اس شمارے سے لطف اندوز ہوں گے۔اور میگزین کے بارے میں اپنی رائے اور قیمتی تجاویز فراہم کریں 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	مطالعہ کی ضرورت اور اہمیت	02
3	کچھ جانور ریوڑ میں کیوں رہتے ہیں	03
4	کیا آپ جانتے ہیں	03
5	مشہور ایجادات	03
6	تتلی	04
7	پرندوں کی چونچیں	04
8	قیمتی موتی	05
9	سائنسی معلومات	05
10	ننھے آرٹسٹ	06
11	نظمیں	07
12	نظم وضبط	08
13	ہمارے طور طریقے	08
14	امید کی کرن	09
15	رنگ بھریں	09
16	ساحل ریلیکس	10
17	پاکستان کے مشہور کتب خانے	11

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

بچوں کے حقوق کا عالمی معاہدہ UNCRC

مختلف ممالک کے درمیان 10 سال تک بات چیت کے بعد بالآخر 20 نومبر 1989 کو اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے بچوں کے حقوق کے عالمی معاہدے کی منظوری دی۔

حکومت پاکستان ممبر ملک ہونے کی حیثیت سے پابند ہے کہ وہ بچوں کے حقوق کو یقینی بنائے اور ہر بچے کو اس معاہدے کے تحت اس کے حقوق ملیں۔

بچے کی تعریف: آرٹیکل نمبر 1: اٹھارہ سال سے کم عمر کے تمام لڑکوں اور لڑکیوں کو بچہ مانا جائے گا۔

اس معاہدے کے چار بنیادی اصول ہیں

زندہ رہنے کا حق

آرٹیکل نمبر 6: زندہ رہنا ہر بچے کا پیدائشی حق ہے

بچے کی ذمہ داری: ضرورت مند اور پسماندہ لوگوں کی مدد کرنا

تحفظ

آرٹیکل نمبر 19: بچوں کو ہر قسم کے تشدد سے بچانا

بچے کی ذمہ داری: اپنی حفاظت کی تعلیم پر عمل کرنا

نشوونما

آرٹیکل نمبر 5: صلاحیتوں کو ابھارنے کے لیے تعلیم و تربیت

بچے کی ذمہ داری: تعلیم حاصل کرنے کیلئے باقاعدگی سے سکول جانا

شمولیت

آرٹیکل نمبر 12: بچوں کی رائے کا احترام کرنا

بچے کی ذمہ داری: دوسروں کی رائے کا احترام کرنا

ساحل

رابطہ ساحل: 0800-13518

This publication is the intellectual property of Sahil

ساحل

بچوں کے تحفظ کے لئے ہدایات

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

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

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

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

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

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

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

سب کے سامنے مدد کرنا اچھی بات ہے

ساحل فری رابطہ نمبر: 0800-13518

ساحل
بچوں پر جنسی تشدد کے خلاف
ہر بچہ محفوظ

ہر بچہ محفوظ، محکم اور باحفاظت

ساحل

sahil.org

اکتوبر۔دسمبر ۲۰۱۸

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