

اے پیغام ءِ شینگ بکن ات تاکہ اے فابده مندیں مشورا آن چہ ہریکے فابده چست کُت بکنت. خاصکر ہما مردم کہ لیکھگ ءِ وانگ نہ زانت

حیال ءِ دادرست مے ہیر و ست ومات ءِ اے دگہ مردم کہ مے
است کہ آکے گیگس ساعتیں چکانی حفاظت کنگ ءِ است



- یاد بکن ات کہ اے مصیبت ءِ وحد ءِ شامتنا سات بازیں مردم
جیسے قدرتی آفت ءِ دوچار سات
- ماراٹھے پریشانی ءِ تعاون ءِ سرجم ءِ احساس است
- اے سمس جاواراں تڑس ءِ پریشانی محسوس بوت کت ہمیکہ
قابل بروسدہ این مردماں گوں وئی پریشانی ءِ اظہار ءِ بکن ات. چہ
اشی ءِ شامتر تر محسوس کنیت

یاد بکن ات کہ شامواحد ءِ دیگرانی لک ءِ کت کتے وحدے شے
جندے تہہ تڑس نہ پریشانی اں گوں دیہ پان بوھگ ءِ صلاحیت بہ
بیت'

اے گرانیں ساتہاں وئی حیال داری ءِ بہ کن ات تاکہ
وئی زاگ ءِ چکال پہ، شامک بوت بہ کن



- وحدے کہ توپریشانی بہ ات گڈا پہ بوت ساعت بہ کنش
- ساتیں ساتے بکن ات دول ءِ بنگ بہ کن ات.
- وئی دستاں وئی دل ءِ سرالیر بہ مشا ات وئی ساتہ ءِ سگ ءِ بہ مارت.
- اوچندیں وقت ءِ واست ءِ ساتسکون بہ کن ات وئی دل ءِ دھر کن ءِ
گوش بیدار ات
- شامچکال گوں آواراے کار ءِ ہر وچ کت کن ات. چہ اشی ءِ چکانی
تہہ اے صلاحیت پیدا بیت کہ آوتی زبانی داؤ آنی دیہ پان بوت
بکت۔

اے گپ ءِ تہہ جٹک نیست کہ تو حوصلہ مندے اے / یا کہ (وئی

درورتے

اے گرانیں ساتہاں وئی چکانی لک ءِ بہ کن ات



- بوت کن کہ تہی چوک ءِ ترس ءِ دل ءِ است و حر بانی ات یا کہ دگہ
- مسلہ ءِ دوچار ات. تہی چوک ءِ تہی مدت ءِ ضرورت است
- وحدے آوتی احساسات انی اظہار ءِ کست گڈا آئی ءِ بل کہ وئی
- گپ اں حسنت. انی ءِ گپ ءِ گوں دگوشی ءِ گوش بیدار و آہانی
حساسات ءِ سمجگ ءِ کوشش بہ کن ات
- آھر وڈ محسوس کن ات، آہانی احساساتیں بہ ہم ات و آہاں تسلی
بدرت کہ اے بیم محسوس کنگ مار مل ات
- ہمک سب، گپ مدگے ءِ سراوتی چکانی تہر یف ءِ بہ کن ات. چہ اشی ءِ آشر تر
محسوس کن ات

گود گودیں چیز کہ چہ آیاں گود و سر تر محسوس
کست



- راستی ءِ جھیر مدیت بلے مثبت رویہ ءِ برجم دار گے کوشش بکن
ات
- اگہ آکے گیگس جاوے بابت ءِ گپ کنگ مد لوٹ است گڈا آہاں
گوں زبردستی کن ات
- گستر چک چہ پت ومات ءِ، سنگتانی ءِ سیاد و وار مانی دلبری و حوصلہ چہ
شر تر محسوس کن ات. اگہ چکانی احساسات و رویہ ءِ بار وے پریشانی
است گڈا قابل بروسدہ این اسان یا درہ گوں رابطہ بکن ات۔
- شامیلے سک شیر ارغی پریشانی بے بلے یاد بکن ات کہ شامترین پت

اے پیغام ءِ شنگ بکن ات تاکہ اے فابده مندیں مشورا آن چہ بریکے فابده چست کُت بکنت. خاصکر ہما مردم کہ لکھگ ءِ وانگ نہ زانت

دقی چکاں گوں کم از کم پنج منٹ شریں ساعت بہ گوازین ات



- چکاں جست بکن ات کہ آچے کنگ لوغت
- آیاں گوش بیدارات و آہاں پہ وشدلی بچارات
- آیاں دنی گشتیریں توجہ ءِ بدیت ات

ہمروچ گوں چکاں لب بکن ات و آیانی گپاں اش بکن ات. اے ہم محفوظ محسوس کن ات

وت ہم سارت و سکون بوہگ ءِ کوشش بکن ات ءِ دوقی چکاں ہم دلہڈی بدیت



- چک ہر و حدہ یو ایریں ساہتاں مستزیناں چارانت ءِ چہ آیاں ڈر بار انت و ہماؤڈ کننت کہ مستزین کننت
- دوقی تعاون ءِ باہت ءِ گپ جنگ ءِ و حدہ ءِ دوقی لوگ و جاگہانی دو بر بندگ ءِ ارادہ ءِ ہم بکن ات۔
- اے گپ ءِ زکر ءِ بکن ات کہ مشکلیں و حدہ ءِ مردم کچھی ءِ گوں گرانیں جاورانی دیمپان بوٹگ انت ءِ چہ پریشانی ءِ آڈاد بوٹگ انت
- آیاں یقین بدیت کہ ملک ءِ ادارہ ءِ دوست ءِ سیاد اے وڈیں گرانیں ساعتان کار دینت ءِ لہتیں و حدہ ءِ بد حالات بہتر بنت۔
- دوقی چکاں دلہڈی بدیت کہ آگرا میں ساعتانی دیمپان بہ بنت

جاور حالانی دیماد و شگ ءِ پہ لہتیں طریقہ



- بوت کننت اے آسان مدہ بیت بلے دوقی ہر و چنگی زندگی ءِ کاراں پہ و حدہ کن ات
- اگہ اے ممکن انت گڈا ہر و چنگی کاراں گونڈاں آوار بکن ات، چہ اش ءِ آیانی حوصلہ آفرینی بیت۔
- دگرانی خیال دارگ ءِ پد شے چند ءِ ہم وش ریت

سے چک چہ مارا ہر دوی سیکنت

پریشانی، ٹینشن ءِ جزبانی (غصہ) بوہگ ءِ چہ دوتا رکینگ



- ٹینشن، پریشانی یا جزبانی ءِ حالات ءِ انہیں مردم بہ شوہازات کہ آہی ءِ دوقی احساساتی باہت ءِ گشت بکن ات
- ہر و حدہ کہ تو زیادہ جزبانی بے گڈا 10 سیکنڈ ءِ واستہ چچ مگوش
- پنج ہر جہلیں ساہ بکش ءِ
- دتاہم کنگ ءِ کوشش بہ کن
- ای گپ ءِ ہم یاد بدارات کہ پہ سکون ءِ ہاتراشہ ءِ دگہ سلیں کاراں چہ بہ رک ات۔

جزبانی ساعتان اے ہم کنگ ءِ اگہ تو سو بوند بوتے گڈا دوقی جہاں دوتا بر بچار

اے پیغام ۽ سنگ بکن ات تاکہ اے فابده مندیں مشورا آن چہ بریکے فابده چست کُت بکنت خاصکر ہما مردم کہ لکھگ ۽ وانگ نہ زانت

نگیگیں ساعتیں گونڈواں منظوب بکن ات



- گونڈواں لوگے کارانی کنگ ۽ واستہ سکین بدیت ات
- وحدے آجهد کنت یاشریں کار ۽ کنت گڈاوا ہم آہانی تعریف ۽ توسیف ۽ بکن ات
- اے پیم آیاں دو برشریں کار کنگ ۽ سکین راسیت

گونڈواں تعریف کنگ ۽ چہ گونڈوہے ماریت کہ توایاں توجہ دیت ۽ گوں اییاں مہرکے

چکاں گوں آوار حفا ظقی منصوبہ بہ ناھین ات



- دتی درستیں شناختی (پیاروکی) کاغذانی فونو ۽ بکش ات و دتی کیرا بکن ات
- دتی کرے موجودیں رز (پیسہ) یا پینک ۽ کارڈ وغیرہ مختلف ایں جاگاں چیر بدیت تاکہ دیگر سامان کار بوھگ ۽ صورت ۽ گزارے ۽ واستہ چیز ۽ نہ چیزے پیش بکیت

وحدے کہ توے شرین کاراں کئے گڈاوتی سراپا بدیت

دتی چکانی زیادتی ۽ آماج بوھگ ۽ چہ بہ رکین ات



- چکاں ہجے سبق ۽ بدیت کہ بچ وگہ کس ۽ حق نیست کہ آیاں دست بجت
- اے پیہیں مردواں چہ دور بیت اداگاں چیش جاواراں دوچار بکپ انت گڈا کار بکن انت ۽ مردماں مک ۽ ہاترا گوانک بجت. اے پیہیں ٹریڈنگ و مشق ہم چکاں بدیت
- اییاں گوش ات چو نہیں جاگہ و مردم خطرناک بوت کنت
- اگاں خدا نخواستہ آز یادتی ۽ شکار بنت گڈا آیاں گپانی سرا اعتبار ۽ بروہ بکن ات و آیاں بکش ات کہ آیاں چھ غلطی نیست او شمارا گوں آیاں بے کساس مہرانت
- ماں سرا پدانت کہ اے بابت ۽ چکاں گوں گپ جنگ نہ و ش ۽ مشکل انت بلے اے ہم یاددارات کہ چیش گپ و تران ۽ چہ چک محفوظ محسوس کنت. مارا ہم شے ہمت ۽ سرا فخر انت

دوستیں ۽ نزیکیں مردے اے بیرانی ۽ صورت ۽ دتی

چکانی مک کنگ



- آسانیں لہزاں گوں آیاں بکش ات کہ فیلاں مردم بیران بوتگ و بچیر و اتز نیست
- چکاں گوں اے ہم گپ ۽ چک بکن ات کہ نوں آہانی چار و گدار ۽ کے کنت
- چک ہر چ پیم محسوس کنت، آیاں دلجمی گوش بیدارات او آہانی احساساتیں پیمگ ۽ جُمد بکن ات
- بوت کنت ظاہر ۽ گونڈو گل بنت بلے تہہ ۽ ٹوکاں ٹینگ ۽ بچاڑ بدیت
- گونڈواں گوارا بیران بوگیں مردم ۽ مغفرت ۽ ہاترا چہ واجہ خدائے دعا بلوئیت
- بوت کنت ترا ہم بیران بوگیں مردم ۽ واستہ درد بوھگ ۽ انت. پمیشکہ چندیں ساعت ۽ واستہ دتی ہمت ۽ سرا فخر بکن ات