

اے پیغام پھیلاؤ تاکہ انہیں مفید مشوریں کنوں ہر کوئی فائدہ چاسگے خاص طور تے اولوگ جنھیں کول پڑھنڑ کینی امداد

والدین تے ڈو جھے دیگر لوگ ہیر و بہن چیزھے ہیں
دوران ایچ بالیں دی حفاظت کریندے پن۔



یاد رکھو ایں مصیبت ایچ تساں کھئے کینوے بہوں
سارے لوگ ایں قدرتی آفت داسا منا کریندے پن
آسا کول تہاڈے سب کچھ ختم تھی و نجر داپورا پورا
احساس ہے۔

ایں حالات ایچ بندے کول ڈرو دی لگدے تے
پریشانی وی تھیندی ہے۔ لیکن کہیں بھروسہ مند انسان کول آپہنڑی
تکلیف تے پریشانی ڈسا تے اپہنڑے آپ کول ہکا پھکا محسوس
کریندن۔

یاد رکھو تساں صرف اول وقت بہنیں دی مدد کر سکدو جھیڑے
ویلے توڈے اپہنڑے اندر خوف تے پریشانی نامشردی صلاحیت
ہوے۔

ایں آزمائش دی گھڑی ایچ اپہنڑا خیال رکھو تاکہ تساں
اپہنڑے بالیں داسہارا اپہنڑسکو۔



- جیلیں ذہنی دباو دھونجے تساں اپہنڑے واسطے کچھ وقت کڈھو۔
- اندر ویندی ہوئی تے باہر امدی ہوئی اپہنڑی ساہدی آواز کول سنو۔
- اپہنڑے ہتھ کول پیٹ تے رکھ تے ساہدا اندر تے باہر آون محسوس
کرو۔
- ولا کچھ دیر تک سکون نال اپہنڑی ساہدی آواز کول سنو۔
- اپہنڑے بالیں نال مل تے اے عمل روزانہ کر سکدو ایندے نال ہمیں
وچ ذہنی دباؤ تے قابو پانور دی صلاحیت پیدا تھیندی اے۔

تساں بے حکم بہوں حوصلے والے ہوو۔

ایس حالات کنوں نکلنا ایچ بالیں دی مدد کرو۔



- تھی سکدے تہاوا بال خود فزودہ، کاوڑا ایچ یا کہیں الجھن دا شکار
ہووے۔ ہو کول تہاڈے تعاون دی ضرورت ہے۔
- جیلیں او اپہنڑے احساسات دا اظہار کرے تساں ہو کول کرن ڈیو
تے ہوندی کال غور نال سنو تے ہوندے احساسات کول سمجھو
دی کوشش کرو۔
- اوچیویں وی محسوس کرے ہوندے احساسات کول تسلیم کرو تے
ہو کول تسلی ڈیو کہ او نارمل محسوس کریندا ہے۔

روزانہ رات کول کہیں نہ کہیں کال واسطے اپہنڑی تے بالیں دی
تقریف کرو۔ پیندے نال تسان چنگا محسوس کریو۔

چھوٹیاں چھوٹیاں چیزاں جیندے نال بال چنگا
محسوس کریندن۔



- چچ کول نہ لگا و لیکن مثبت رویہ رکھو۔
- آگواوہیں بحران دے بارے ایچ کال نہ کرن چاوے تساں ہوندے
اتے زبردستی نہ کرو۔
- اکثر والدین، دوستوں تے رشتہ داریں دے آسے نال بال جلدی
چنگا محسوس کرن شروع کر ڈیندے لیکن اگر تہاڈے بال دے
احساسات تے رویے ایچ کوئی فرق ہوے تساں کہیں بھروسہ مند
انسان یا ادارہ نال رابطہ کرو۔

یاد رکھیں، چاہے تساں کتنے ہی پریشان یا گھمے ہوئے کیوں نہ ہو، تساں بہترین
والدین او۔

اے پیغام پھیلاؤ تاکہ انہیں مفید مشوریں کنوں ہر کوئی فائدہ چاسگے خاص طور تے اولوگ جنھیں کون پڑھنڑ کینی امداد

اپنڑے بالیں نال روزانہ گھٹ کنوں گھٹ بیچ منٹ
چنگا وقت لازمی گزارو۔



- بالیں کنوں بچھو کہ او کیا کرن چاہندن۔
- بالیں دی سنڑو تے انہیں کون ڈیکھو۔
- انہیں کون اپنڑی پوری توجہ ڈیو۔

روزانہ بالیں نال کھیڈن، انہیں نال گھالیں کرن انہیں کون محفوظ
محسوس کریندے۔

خودای سکون نال رہوتے بالیں دا حوصلہ وی ودھاو



- بال کیں وی صورت حال ایچ ودھے کنوں سکھدے تے انہیں وانگوں
کم کریندے۔
- اپنڑے نقصان دا ذکر کریندے ہوئیں دوبارہ تھیہ نو دارا دہوی کرو۔
- ایں گال داوی ذکر کرو کہ مشکل وقت ایچ لوگ مل جلتے حالات دا
مقابلہ کریندن تے پریشانی کنوں نجات حاصل کریندن۔
- بالیں کون ڈسوک حکومت، دوہے ادارے تے دوست وغیرہ ہیں
حالات ایچ مدد کریندن تے کجھ عرصے ایچ اے حالات بہتر تھی ویسین۔

انہیں دا حوصلہ ودھاؤ تاکہ او مشکل حالات دا سامنا کرن تے یقین تھیوے۔

صورت حال نال نمشنڑ واسطے مددگار کم



- اے کم آسان کینی لیکن کوشش کرو کہ روزانہ دے کم ایچ باقائدگی
کرو۔
- اگر ممکن ہوئے تے روزمرہ دے کیں ویچ بالیں کو شامل کرداتے
ہئیں وی حوصلہ افزائی وی کرو
- ڈوجین دی مدد کرن نال خود کون بہتر محسوس کر سکدو۔

ساڈے بال آسان کنوں پیار کرن تے بے دی مدد کرن سکھدین۔

ذہنہ دباو، پریشانی تے کاوڑ نال نمشنڑ نا



- ذہنی دباو، پریشانی یا کاوڑ ایچ کیں اشخے بندے کو گولوچیندے
نال تسان اپنڑے احساسات دے بارے گال کر سو۔
- جنجیلے گے کہ تہا کون کاوڑ ہے تاں 10 سیکنڈ واسطے رک و نمجو۔
- 5 دفعہ گہری ساہ گنو۔
- ولا سکون نال حالات تے اپنڑا رد عمل ڈیو۔
- یاد رکھو کہ چنگا محسوس کرن واسطے کیں نشے دی شے دا سہارا نہ
گھنو۔

ہر ویلے جینلے تہا کون کاوڑ ہووے تے ایویں کر گینن نال تہا کون
اپنڑے اتے فخر دیے۔

اے پیغام پھیلاؤ تاکہ انہیں مفید مشوریں کون ہر کوئی فائدہ چاہے خاص طور پر اولاد کو جنہیں کون پڑھنا کیسی امداد

بحران دے وقت بالین کون مضبوط بنناؤ



- بالین کون گھر دے کم ایچ مدد کرن دا اکھو۔
- اگر بال کون مدد کرے یا کوشش کرے تاں انہیں دی تعریف کرو۔
- بندھے نال انہیں کون چنگے کم کرن دی مدد ملے۔

بالین دی تعریف نال انہیں کون پتہ چلدے کہ تاں انہیں کون توجہ

ڈیندو تے انہیں نال پیار کریندو۔

بالین نال مل تے انہیں دی حفاظت دا طریقہ ڈسو



- ایہڑے تمام شناختی کارڈ تے کاغذات دیاں تصویراں بنڑاتے فوٹو کاپی کرواؤ تے ایہڑے نال رکھو۔
- ایہڑی رقم، پیسہ، یا بینک دے کارڈ وغیرہ کہیں لکی ہوئی جگہ تے رکھو تاکہ اگر کوئی سامان گم تھی ونجے تاں گزارا کرن واسطے کجھ نہ کجھ ہووے پیا۔

ایہڑی طرف توں اے کم کرن دی ایہڑی تعریف کرو۔

ایہڑے بالین کون جنسی تشدد دا شکار تھیون کونوں بچاؤ



- ایہڑے بالین کون ڈسو کہ کوئی وی بندہ ہونیں کون ہاتھ نہیں لا سکا۔
- اگر کوئی ایویں کرے تاں ہونوں روکوا اگر نہ رکے تاں آواز مار تے لوگیں کون سڈو۔
- بالین کون ڈسو کہ کہری جگہ تے کیزھے لوگ گندے ہوندن۔
- اگر خدا نخواستہ کجھ بالین نال غلط تھی ونجے تاں بالین دی گال دا اعتبار کرو تے انہیں کون ڈسون اسان تہاڈے نال پیار کریندوں بیندے ویچ بالین دی کونینگیل کیسی۔

اسا کون پتہ ہے بالین نال ایہنجی گال کرن ہا ہوں مشکل ہے لیکن یاد رکھو بالین کون اے گھالیں ڈسو نال بال محفوظ تھیندن۔ اسا کون تہاڈی ہمت تے فخر ہے۔

کہیں ایہڑے دے مروں جنہڑے بالین دی مدد کرو



- بالین کون اسان لفظیں ایچ سمجھاؤ کہ بندہ مر گئے تے ہنڑا ہی کیناوے۔
- بالین کون وضع ڈسون کہ ہنڑا بال کیہدے نال راہین۔
- بال جیڑھا کجھ وی اکھے ہونوں غور نال سڑو تے ہونڈی گال ایچ احساسات کون تسلیم کرو۔
- تھی سکا دے بال ظاہری طور تے خوش نظر آوے لیکن اندرون اداس ہووے۔
- بالین نال رل تے اللہ کئے گئے ہووے لوگیں دی مغفرت دی دعا کینا کرو۔

تہا کون وی ایہڑے کہیں چھوڑو انجھڑا لے دا دکھ ہوے۔ ایہڑے واسطے دی وقت کھڈو تے ایہڑے اتے فخر کرو۔