



عثمان پبلک اسکول سسٹم

معمارِ حرم باز بہ تجمیعِ جہاں خیز

نوبی

پندرہ روزہ —  
16 نومبر تا 30 نومبر

2022





- فہم القرآن
- فہم الحدیث
- سیرت نبوی
- تعلیم و تربیت
- شخصیت
- انٹریویو
- تغیر شخصیت
- کیر کونسلنگ
- طب و صحت
- اقبالیات
- گوشہ عثمانیں
- اقدار
- رہنمائے والدین
- سائنس و تکنالوژی
- تعارف کتاب
- تاریخ

## القرآن

اے لوگو! جو ایمان لائے ہو، اللہ سے ڈرو اور پچے  
لوگوں کا ساتھ دو۔  
(سورۃ التوبہ - آیت 119)

## الحدیث

منافق کی تین نشانیاں ہیں، جب بات کرے تو  
جب ہوتا ہے، جب اس کے پاس امانت رکھوائی  
جائے تو خیانت کرے اور جب وعدہ کرے تو وعدہ  
غلافی کرے۔  
(صحیح بخاری: 2749)

اللہ تعالیٰ نے موسموں کی تبدیلی میں بہت بڑی  
ذہانپ کر رکھیں۔ ماسک کا استعمال کریں  
اس سے آپ خود کو فلو اور زکام کے جراحتیم کی جائیں، جن کے سبب ان بیماریوں کی روک  
دوسرے کو منتقل کرنے سے روک سکیں گے۔ تھام ممکن ہو سکے۔ بچوں کو احتیاط کی ضرورت  
ایسی چیزوں کا استعمال کریں جو فلو میں آپ کو ہوتی ہے کہ انھیں مناسب گرم کپڑے  
بیماری کے خلاف مدافعت فراہم کریں۔ شہد میں پہنانے جائیں۔ انھیں ٹھنڈے پانی کے استعمال  
اللہ تعالیٰ نے شفار کھی ہے۔ گرم پانی میں شہد سے دور رکھا جائے، بازار کی اشیا جیسے کہ پاپڑ،  
کا استعمال کریں۔ فلو میں سیمیم لیں، نمک ملے نافیوں اور چالکیٹ وغیرہ سے دور رکھا جائے  
گرم پانی کے غوارے کریں اور گرم مشروبات کیونکہ اس سے لگے اور سینے میں انفکشن کا  
استعمال کریں۔ جن میں سختن، سوپ، سبز تھوہ اندیشہ ہوتا ہے۔ جب بچوں کو نہلانا ہو تو اس  
اور چائے وغیرہ شامل ہیں، اپنے آپ کو گرم کے لیے بھی ضروری ہے کہ انھیں نیم گرم  
رکھیں۔ گرم بنیان اور پاجائے کا استعمال ضرور پانی سے نہلاکیں اور نہلانے کے بعد قہوہ بنانے کا  
کریں۔ وضو اور غسل کے لیے گرم پانی استعمال پلاں۔ اس موسم میں شہد کا استعمال بھی بے  
کریں۔ باہر نکلنے سے پہلے اپنے کان اور ناک کو حد مغید ہے جبکہ ابلے ہوئے انڈے کی زردی  
اچھی طرح ڈھانپ لیں۔ بعض لوگ بطور فیشن بھی فائدہ مند ہے۔ موسم سرما میں خشک میوہ  
بچوں میں قوتِ مدافعت قدرے کم ہوتی ہے۔  
سویٹر ز کا استعمال بھی مناسب مقدار میں کرنا  
خاص طور پر ہمارے نوجوان، جانے کیوں سویٹر چاہیے۔ کوشش کریں کہ شروع ہی سے ایسی  
اور ٹوپی پہننے میں ہتک محسوس کرتے ہیں۔ احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں کہ اینٹی بائیوک  
تحوڑی سی احتیاط سے اگر آپ اپنا چاہا کر سکتے دینے کی نوبت ہی نہ آئے کیونکہ زیادہ اینٹی  
باہیوں کے دوائیں بچوں کی قوتِ مدافعت کو مزید  
ہیں تو سویٹر پہننے میں کوئی مضاائقہ نہیں۔  
ناک بند ہونا، الرجی، خارش اور نمونیا جیسے امراض  
باہیوں کے دوائیں بچوں کی قوتِ مدافعت کو مزید  
میں شدت آجائی ہے۔ زیادہ ٹھنڈک کی وجہ سے  
ناک، کان، حلق، ٹانگوں اور پسلیوں کی تکلیف  
میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ فلو، زکام اور نزلہ کی  
لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ موسم سرما کے آنے کمزور کر دیتی ہیں جس سے بیماریوں کے  
سے پہلے ہی بچوں کی غذا میں ایسی چیزیں شامل  
خطرات مزید بڑھ جاتے ہیں۔ جو شاندہ  
کرنا شروع کر دیں کہ ایسی بیماریاں زیادہ شدت  
سردیوں میں بہترین ناک ہے اور یہ سردی  
صورت میں کوشش کریں کہ ناک اور منہ

# بچوں کے اقبال

ہیں لوگ وہی جہاں میں اچھے آتے ہیں جو کام دوسروں کے ایک گائے اور بکری ”ناشکری سے منع کرتی ہے، ”پرندے“ کی فریاد“ آزادی کی قدر سکھاتی ہے، اور ”بچے کی دعا“ تو شاید سب سے مقبول نظم ہے اور ہم میں سے ہر کسی نے اپنے سکول میں خوب زور و شور سے پڑھی ہوئی ہے، یقیناً آپ سب بچے بھی پڑھتے ہوں گے۔ جی ہاں وہی نظم لب پہ آتی ہے دعا بن کے تمنا میری زندگی شمع کی صورت ہو خدا یا میری جگنو“ اور ”ایک پرندہ اور جگنو“ دونوں نظمیں پہاڑ اور گلہری“ کی نظم کی طرح اس بات کا درس دیتی ہیں کہ اللہ نے ہر کسی میں کوئی نہ کوئی خاص بات رکھی ہے، اس لیے کسی کو حیر نہیں سمجھنا چاہیے۔ اور پھر ہر کسی کی مختلف خوبیوں کی وجہ سے ہی تو دنیا کی رنگارنگی قائم ہے۔

”ہندی تراثہ“ اور ”ہندوستانی بچوں کا گیت“ بچوں کو وطن سے“ ہندی تراثہ“ اور ”ہندوستانی بچوں کا گیت“ بچوں کو وطن سے“ محبت سکھاتے ہیں۔ آپ حیران تو نہیں ہو رہے کہ اقبال نے پاکستانی بچوں کا گیت لکھنے کے بجائے ہندوستانی بچوں کا گیت کیوں لکھا؟ تو، بات یہ ہے کہ پاکستان اقبال کی زندگی میں نہیں بنا تھا بلکہ ان کی وفات کے نو سال کے بعد بنا تھا۔ لہذا اس وقت تک سارے لوگ ہندوستانی ہی کہلاتے تھے اور اسی لیے اقبال نے بھی اپنی نظم کا نام ”ہندوستانی بچوں کا تراثہ“ رکھا تھا۔ امید ہے کہ آپ اقبال کی ان نظموں کو ناصرف بچوں کو پڑھائیں گے بلکہ زبانی یاد بھی کرائیں گے؛ اور ان میں دیے گئے اخلاقی سبق کو اپنی اور بچوں کی زندگی کا حصہ بھی بنائیں گے؛ تاکہ اقبال کی خواہش کے مطابق ہم اعلیٰ اخلاق اور بلند کردار والے بنیں، جن پر ہمارا ملک ہی نہیں بلکہ ملتِ اسلامیہ بھی فخر کرے۔

سامیہ احسن

کی تحریر ادارہ بتوں کے شکریہ کے ساتھ

یہ تو آپ سب جانتے ہی ہیں کہ علامہ اقبال صرف ایک عظیم شاعر ہی نہیں بلکہ ہمارے قوی شاعر بھی ہیں۔ انہوں نے شاعری کے ذریعے اپنی قوم میں اعلیٰ اخلاقی اقدار کو فروغ دینے اور بلند کردار کی تعمیر کرنے کے لیے جو کوششیں کیں، وہ قابل تعریف ہیں۔ اقبال نے جہاں بڑوں کے لیے لکھا، وہاں بچوں کو بھی نظر انداز نہیں کیا، حالانکہ عموماً دیکھنے میں بھی آیا ہے کہ بڑے شاعر، اور وہ بھی علامہ اقبال کے پائے کے، بچوں کے لیے نہیں لکھتے، اور اگر لکھیں بھی تو انھیں اپنے باقی کلام سے الگ رکھتے ہیں۔ لیکن اقبال نے ناصرف بچوں کے لیے لکھا، بلکہ بہت خوب لکھا اور اس کو اپنے بڑوں کی شاعری والے مجموعہ ”بانگ درا“ میں شامل کیا۔

اقبال نے بعض نظمیں تو بچوں ہی کے لیے لکھی تھیں جن میں ”ایک مکڑا اور مکھی“ ”ایک پہاڑ اور گلہری“ ”ایک گائے اور بکری“ ”بچے کی دعا“ ”ہمدردی“ ”ماں کا خواب“ اور ”پرندے کی فریاد“ ایسی نظمیں ہیں جن پر ”بچوں کے لیے“ لکھا ہوا ہے، لیکن بعض نظمیں ایسی ہیں جن پر ”بچوں کے لیے“ لکھا تو نہیں ہوا، لیکن انھیں بھی اقبال کی بچوں کے لیے لکھی گئی نظموں میں شمار کیا جاتا ہے۔ مثلاً ”تراثہ ہندی“ ”جگنو“ ”ہندوستانی بچوں کا قومی گیت“ ”طفل شیر خوار“ اور ”ایک پرندہ اور جگنو“۔

بچوں کے لیے اقبال کی لکھی گئی یہ تمام نظمیں اپنے اندر کوئی نہ کوئی اخلاقی سبق لیے ہوئے ہیں جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ اقبال بچوں کی اخلاقی تربیت کو کتنا ضروری سمجھتے تھے۔ نظم ”ایک مکڑا اور مکھی“ ہمیں بتاتی ہے کہ ”خوشامد بری بلا ہے۔“ اسی طرح ”ایک پہاڑ اور گلہری“ غرور اور تکبر سے باز کرتی ہے، اور ہمیں سمجھاتی ہے کہ نہیں ہے چیز نکمی کوئی زمانے میں کوئی برا نہیں قدرت کے کارخانے میں ”ہمدردی سے ہمیں یہ پیغام ملتا ہے کہ“

صبوح طلعت

ڈپٹی ڈائریکٹر

کے اثرات سے بچاتا ہے۔ اسی طرح شہد اور پانی ملا کر پینے سے انسان سردی کے اثرات سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ بچوں کو سوتے وقت شہد دینا انھیں نمونیا وغیرہ سے دور رکھتا ہے جبکہ سردیوں میں کھجوروں کا استعمال سردی کے منفی اثرات کو کم کرنے میں کافی مدد گار ہوتا ہے۔ مائیں سردیوں میں خود بھی ٹھنڈے پانی، ٹھنڈے مشروب اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ مائیں خود بھی گرم کپڑے پہنیں اور خشک میوه جات کو اپنی خوراک کا لازمی حصہ بنائیں کیونکہ تندرست ماں گھر اور بچوں کی صحت کا بہتر نیکی رکھ سکے گی۔ کمرشل فوڈ سے خاص طور پر پرہیز کریں۔ بازار کے کھانوں میں تیل اچھی کوائی کا استعمال نہیں ہوتا جس کی بدولت گلا بہت جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ کھٹی چیزوں اور ٹھنڈی چیزوں بھی گلے کے لیے نقصان دہ ہیں۔ گھر کے بنے ہوئے چکن کارن سوپ، ہاٹ اینڈ سوئر سوپ انجوائے کریں۔ ابلے ہوئے انڈے، کافی، چائے، کشمیری چائے، قہوہ، گرم دودھ، اوپیٹن کے ساتھ بچے بہت شوق سے پیتے ہیں۔ سری پائے، نہاری بھی کبھی کبھار شامل کریں۔ شامی، گاجر، بند گو بھی، مٹر، سبز پیاز کا سوپ بنائیں۔ اللہ تعالیٰ نے ان تمام بہریوں میں کینسر سے بچاؤ کے لیے مدافعت رکھی ہے۔ سردیاں ہوں اور ساگ نہ ہو یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ سرسوں کا ساگ دیسی گھنی اور مکنی کی روٹی بڑی پسند کی جاتی ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے مکنی کی بڑی افادیت ہے۔

مکنی میں مختلف قسم کے Phytonutrients موجود ہیں جو کہ کینسر کے خلاف مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ Antioxidants سے جسم میں فاسد مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ فابرک کا بہترین ذریعہ ہے۔

اپنے بچوں اور خاندان کے ساتھ مل کر اللہ کی نعمتوں کا لطف لیں اور خیر با نہیں خیر سکیں۔

# سلسلہ بہم سے پوچھیں

## خطاب بہ جوانان اسلام علامہ اقبال از باگی درا

کبھی اے نوجوان مسلم! تدبیر بھی کیا تو نے  
وہ کیا گردوں تھا تو جس کا ہے اک ٹوٹا ہوا تارا

تجھے اس قوم نے پالا ہے آغوشِ محبت میں  
کچل ڈالا تھا جس نے پاؤں میں تاجِ سر دارا

تمدن آفریں، خلائقِ آئینی جہاں داری  
وہ صحرائے عرب یعنی شتر بانوں کا گھوارا

سمان 'الفقر و فخری' کا رہا شانِ امارت میں  
”بَابٌ وَرِنْگٌ وَخَالٌ وَخُطٌّ چَهْ حَاجَتٌ رُوْزَ زَيْرَا“

گدائی میں بھی وہ اللہ والے تھے غیور اتنے  
کہ منعم کو گدا کے ڈر سے بخشش کا نہ تھا یادا

غرض میں کیا کہوں تجھ سے کہ وہ صحرائشیں کیا تھے  
جہاں گیر و جہاں دار و جہاں بان و جہاں آرا

اگر چاہوں تو نقشہ کھینچ کر الفاظ میں رکھ دوں  
مگر تیرے تھیل سے فزوں تر ہے وہ تظارا

تجھے آبائے اپنے کوئی نسبت ہو نہیں سکتی  
کہ تو گفتار وہ کردار، تو ثابت وہ سیارا

گنوادی ہم نے جو اسلاف سے میراث پائی تھی  
مُثُریات سے زمیں پر آسمان نے ہم کو دے مارا

حکومت کا تو کیا رونا کہ وہ ایک عارضی شے تھی  
نہیں دنیا کے آئین مسلم سے کوئی چارا

مگر وہ علم کے موئی، کتابیں اپنے آبائی کی  
جو دیکھیں ان کو یورپ میں تو دل ہوتا ہے سیپارا

غنی! روزِ سیاہ پیر کنعاں را تماشا کن“  
”کہ نورِ دیدہ اش روشن کند چشم زیخ را

جیسے bullying یا استاد اور دوستوں کی طرف سے کسی قسم

کے طزو طعنہ کا نشانہ بن رہے ہوں - جب بچے confusion

کا شکار ہوں اور مشکلات کا حل نظر نہ آرہا ہو تو بھی

وہ frustrated ہو جاتے ہیں - اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ

ان کی نیند مکمل نہ ہو رہی ہو یا طبیعت ناساز ہو جس کا وہ اظہار

نہ کر پا رہے ہوں - ایسی صورت میں بھی اکثر بچے غصیلے اور چڑ

چڑے ہو جاتے ہیں - اور

آپ کی بیٹی کے معاملے میں عین نمکن ہے کہ اس کے غصے اور

چڑچڑے پن کا سبب والدین کی بھرپور توجہ نہ حاصل کرنا اور

والدین کا پہلے کی طرح اس کے معمولات میں حصہ نہ لینا ہو سکتا

ہے جس کی وجہ سے وہ insecure ہو رہی ہو۔ لیکن یہ ایک

وقتی رد عمل ہے۔ کچھ ہی عرصے میں جب وہ اس کی عادی ہو

جائے گی تو غصہ اور frustration خود ہی کم ہو جائے گا۔

لیکن اس کے لیے والدین کا چند معاملات میں خاص توجہ دینا

بے حد ضروری ہے تاکہ بچی کی شخصیت پر کوئی منفی اثر نہ

پڑے۔

والدہ بچی کے ساتھ کوئی وقت ایسا ضرور نہ کالیں جس میں ان کی

پوری توجہ بچی کی طرف ہو اور اس سے کسی بھی دلچسپ موضوع

پر بات کی جائے جو کہ خاص طور پر اس کی پسند کا ہو، بچی کو

اظہار خیال کا بھرپور موقع دیا جائے، اس کی پسند کے کھیل کھیلے

جائیں واک کے لیے چلے جائیں، کوشش کریں کہ کے بچی

ایسی activities کرے جن میں اس کی ذہنی صلاحیتوں کا

استعمال ہو، ورزش ہو، یا اسے مختلف کتابوں کا مطالعہ کرنے کی

عادت ڈالوائیں۔ ایک اور بہت اہم کام یہ ہے کہ خاص کوششوں

کے ذریعہ دونوں بچوں کی bonding کو مضبوط کریں مثلاً اس

سے بھائی کے کچھ چھوٹے موٹے کام کروائیں، اس کو اس کے

ساتھ بیٹھنے اور اس کی دیکھ بھال کرنے کا ذمہ دیں اور یہ احساس

دوائیں کہ بھائی اس کا ہے۔ یہاں والد کا کردار بھی بچی کو تحفظ

کا احساس دلانے میں انتہائی اہم ہے اور والد کے ساتھ یہ

بھی attachment ہے۔

آمنہ کامران

مینیجر M&C فیارمنٹ

سوال

السلام علیکم۔

میری بیٹی اکثر چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ ہو

جاتی ہے اور بے جا چڑچڑا پن بھی دکھاتی ہے۔

حال ہی میں چھوٹی بیٹی کی ولادت ہوئی ہے اور

اس کے مزاج میں ایک دم اتنی تبدیلی آئی ہے کہ

نہ میری بات مانتی ہے اور ناہی اپنی ٹیچرز کی۔ اور

اس سلسلے میں اسکوں سے بھی پہلی دفعہ اس کی

شکایت آئی۔ برائے مہربانی اس رویے کی وجہات پر

روشنی ڈالیے اور ساتھ ساتھ یہ بھی بتائیے کہ اس

کے ساتھ کس طرح deal کرنا چاہیے۔

جواب

وعلیکم السلام۔

انسان کے اندر کئی جذبات ہوتے ہیں جن کا اظہار اس کی

شخصیت کا عکس ہوتا ہے اور غصہ بھی اسی طرح ایک اہم جذبہ

ہے۔ ابتداء میں بچے اپنی ضروریات کے اظہار کے لیے صرف رونا

جانستے ہیں اور پھر وقت کے ساتھ ساتھ دیگر جذبات کا اظہار بھی

سیکھ جاتے ہیں۔ اکثر سمجھا جاتا ہے کہ غصہ صرف ناراضی کا

اظہار ہے جبکہ ایسا نہیں ہے۔ بچوں کے غصہ کرنے سے اکثر

والدین پریشان رہتے ہیں اور وجہات سے واقف نہ ہونے کی

وجہ سے درست طریقہ سے handle نہیں کر پاتے۔ کبھی کسی

موقع پر غصہ آ جانا عام بات ہے۔ لیکن اگر بچہ مسلسل غصے

اور frustration کا شکار رہے تو والدین کے لیے ضروری

ہے کہ وہ اس پر بھرپور توجہ کریں اور اس کی وجہات کو

جانسی۔ بچوں کا چڑچڑا ہونا اور غصہ کرنے کی کمی وجہات ہو سکتی

ہیں۔ اکثر بچوں میں یہ رویہ تب دیکھا جاتا ہے جب ان کی

زندگی میں کوئی خاص تبدیلی آئے جیسے بھائی یا بہن کی ولادت،

گھر یا اسکول تبدیل ہونا، دوستوں سے علیحدہ ہونا، والدین کے

حوالے سے خاندان میں تبدیلی آئیا جب وہ کسی قسم کی زیادتی

کا شکار ہوں۔

کیا آپ اپنے بچے کی تربیت اور اس کے اخلاق و کردار کی درستی کے لیے فکر مند ہیں؟  
کیا آپ کسی مستند کاؤنسلر سے رہنمائی چاہتے ہیں؟  
کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ بہترین والدین بننے کا اعزاز حاصل کریں !!

**ہم لاریے بیس آپ کے لیے...**

عثمان پبلک اسکول سسٹم کے **تربیہ ای میگزین** میں ایک ایسا مستقل سلسلہ

## **ہم سے پوچھیے**

جو آپ کے سوالات کے تسلی بخش جواب دے گا۔  
آج ہی اپنے سوالات اس ای میل ایڈریس پر بھیجیے۔۔

**JOIN OUR  
GUIDES**

**mcd@usman.edu.pk**

## ***Our very own Usmanians***

You are invited to write your heart out in a special section of

### **TARBIYAH E-MAGAZINE**

Your writing may contain

Any unforgettable memory of your school..

Any thing which you like the most about UPSS....

Any article with authentic knowledge Related to career opportunities, different professions and degrees,

Any word of advice for your juniors

Your achievement , Success stories

And much more...



**JOIN OUR  
GUIDES**

Department of  
Mentoring & Counselling  
Usman Public School System

E-mail your write ups at  
**mcd@usman.edu.pk**



[usman.edu.pk](http://usman.edu.pk)



[usmanpublicschoolsyste](http://usmanpublicschoolsyste)



@ UsmanSchool