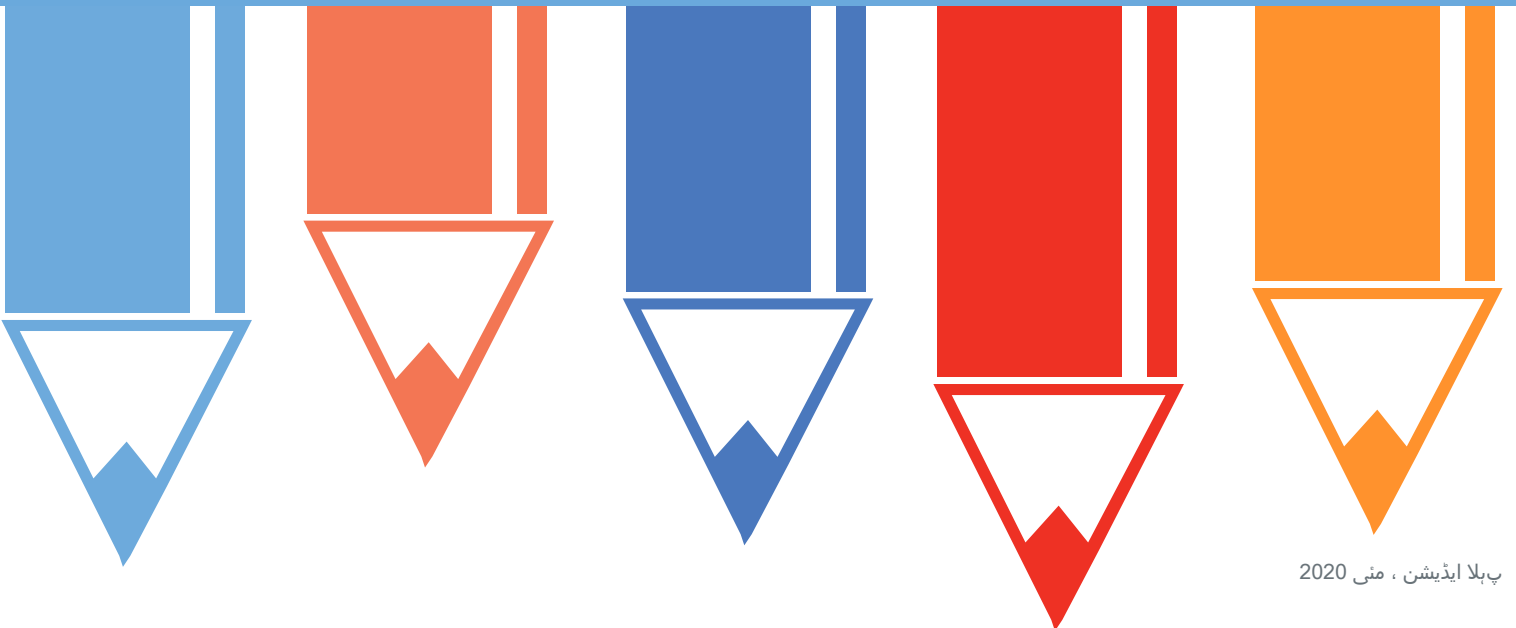


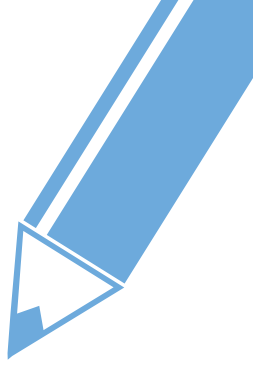


مسکرانے کے 9 اسباب: گھر میں لطف کے لئے سرگرمی کتابچہ

سمائل ٹرین کے ذریعہ درار ہونٹ اور/ یا طالو سے
متاثرہ خاندانوں میں ذہنی صحت اور بیداری کو
فروغ دینے کے لئے۔



اس کتابچے کے متعلق



یہ کتابچہ آپ جیسے بچوں کے لئے بنائی گئی ہیں۔ یہ آسان سرگرمیوں سے بھرا ہوا ہے جو آپ خود کر سکتے ہیں اور اپنے گھر والوں کے ساتھ کر کے سیکھ سکتے ہیں کہ آپ کو کیا خوش کرتا ہے، کیا آپ کو اپنے آپ پر فخر محسوس کرواتا ہے، اور کیسے آپ مشکل جذبات اور صورتحال پر قابو پا سکتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ آپ کے سفر میں آپ کا مددگار ہو گا۔ اس کتابچے کو منتخب کرنے اور مسکراہٹ کے لئے مزید کچھ وجوہات تلاش کرنے کا موقع لینے کے لئے آپ کا شکریہ۔



اگر آپ کے پاس اس کتابچے کے پرنٹر یا چھپی ہوئی ورژن تک رسائی نہیں ہے تو کیا ہوگا؟ کوئی مسئلہ نہیں! آپ ہدایات پڑھ سکتے ہیں اور خود ہی سرگرمیاں بنا سکتے ہیں! اپنے تخیل کا استعمال یہاں ہر چیز کو ٹھیک اس طرح سے بنانے میں استعمال کریں جیسا آپ کو پسند ہے۔

سمائل ٹرین، نیو یارک کے گریس پیٹرز اور کولمبیا میں، سمائل ٹرین کے پارٹنر ہسپتال فنڈیسن کلینیکا نوبل کے مارتھا جارمیلو اور کیملا اوسوریو کا خصوصی شکریہ، اس کام میں ان کی خصوصی شراکتوں کے لئے۔

فہرست مشمولات

خوشی کا پیزا	1
آত্মمغربادابوڈك شبد ڈڈے ٲےر كرا	4
آمار ٲاربارةر نللسبآا	5
لوكوآورل	6
آبآرنا آےكے شلٲ	7
آاآےر سٲٲرآا	8
ٲارباربلك كلاب	9
“آامل” كآان (ٲا كاٲ!)	10
كآآآرآا ٲركاش	11

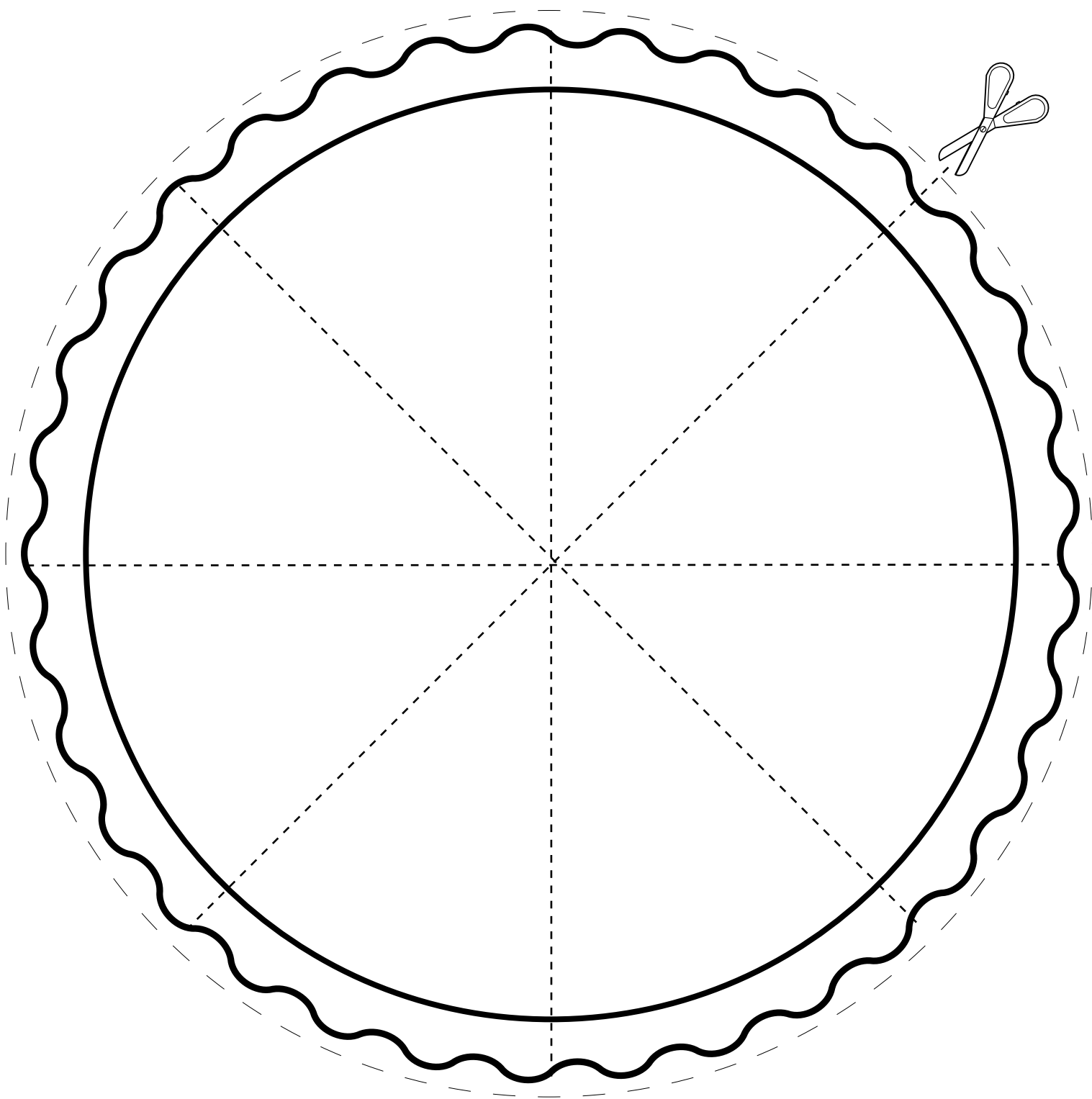
خوشی کا پیزا



یہ جاننا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے کہ آپ کو کون سی چیز خوشی دیتی ہے ، لیکن پیزا عام طور پر شروع کرنے کے لئے ایک بہترین جگہ ہے۔ اس مشق میں ، آپ اپنا، خصوصی پیزا بنائیں گے - لیکن پیرونی یا اضافی پنیر کی بجائے ، اس میں آپ کی زندگی کی وہ ساری چیزیں ڈالی جائیں گی جو آپ کو خوشگوار بناتا ہے، جیسے خاندان کے ساتھ وقت ، یا ہنسی ، یا اس سے بھی زیادہ پیزا! ایسا کرنے سے آپ ان بڑی چیزوں پر توجہ مرکوز کرسکتے ہیں جو آپ کے لئے اہم ہیں لہذا آپ چھوٹی چھوٹی چیزوں کے بارے میں فکر کرنے میں کم وقت صرف کریں گے۔

- 1 چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ اور آپ کے اہل خانہ کو 7 خوش رکھیں (مثال کے طور پر: خاندانی وقت ، گلے ملنا ، ہنسی)۔ یہ آپ کے ”خوشی کے اجزاء“ ہیں۔ اگر آپ ابھی 7 نہیں سوچ سکتے ہیں تو، بعد میں اور بھی شامل کرنا ٹھیک ہے۔
- 2 ان ”خوشی کے اجزاء“ کو ”1“ سے ”7“ کی فہرست میں شامل کریں۔ ”1“ وہی ہونا چاہئے جو آپ کے لئے سب سے اہم ہے ، ”2“ دوسرا اہم ، اور اسی طرح سے سب درج کریں۔ (مثال کے طور پر، اگر خاندانی وقت ایسی چیز ہے جو آپ کو خوشگوار بناتا ہے ، تو یہ ”1“ ہوگا)۔ یاد رکھیں: انتہائی لذیذ پیزا میں بہت سے اجزاء ہوتے ہیں!
- 3 اس کے بعد ، آپ کی اہمیت کی ترتیب میں ”پیزا اجزاء“ (پیزا کرسٹ ، آٹا ، چٹنی ، پنیر ، ٹاپنگز) کا لیبل لگائیں۔ مثال کے طور پر ، پیزا کرسٹ ”1“ ہوسکتا ہے کیونکہ کرسٹ پورے پیزا کو ایک ساتھ رکھتا ہے ، یا پنیر ”1“ ہوسکتا ہے کیونکہ یہ آپ کا پسندیدہ ہے۔
- 4 - ”پیزا کے اجزاء“ پر اپنے ”خوشی کے اجزاء“ کو ملائیں اور لکھیں۔ (مثال کے طور پر ، خاندانی وقت کرسٹ پر لکھا جائے گا ، کیونکہ وہ دونوں ہی ”1“ ہیں - سب سے اہم)۔ اگر آپ پہلے 7 ”خوشی کے اجزاء“ نہیں بناتے ہیں تو ، آپ نے کچھ نئے کے بارے میں سوچا ہوگا۔ آپ کو ابھی لکھنا چاہئے اور اسی تعداد کے ساتھ پیزا کے جزو سے ملائیں۔
- 5 ایک بار جب تمام ”خوشی کے اجزاء“ اور ”پیزا کے اجزاء“ مل جاتے ہیں تو ، تمام اجزاء میں رنگ بھریں۔
- 6 نقطہ دار لکیر کے ساتھ ساتھ اجزاء کو کاٹیں اور پیزا کرسٹ پر گوند سے چپکائیں۔
- 7 بہت اعلیٰ! اب آپ کے پاس ایسی تمام چیزوں کے ساتھ پیزا ہے جو آپ اور آپ کے اہل خانہ کو خوش کرتے ہیں!

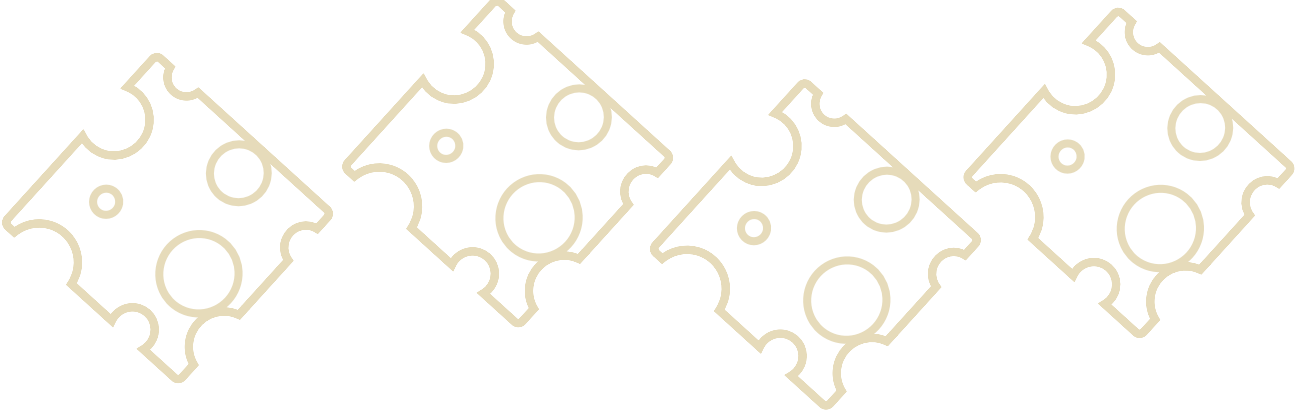
خوشی کے اجزاء



ٹماٹر



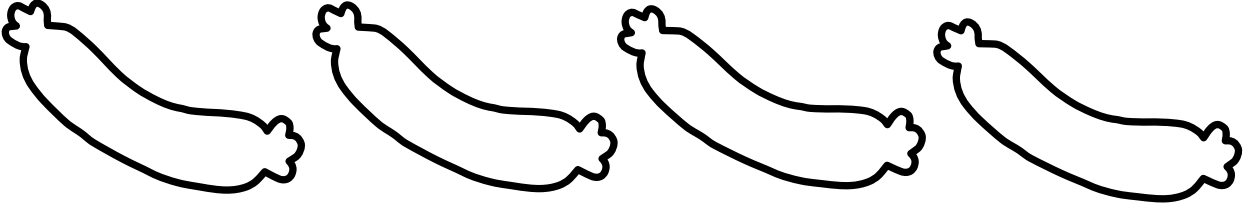
پنیر



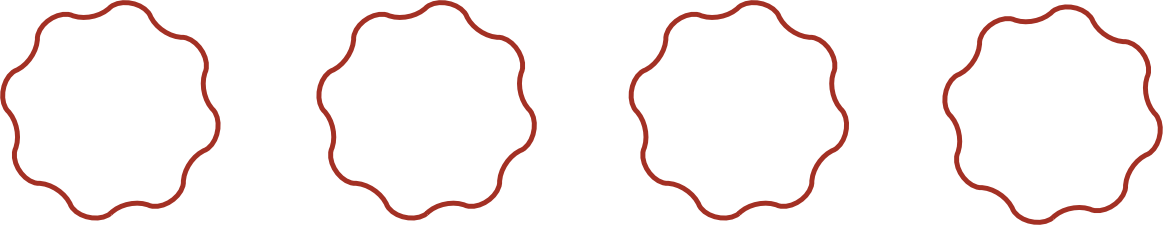
کھمبی



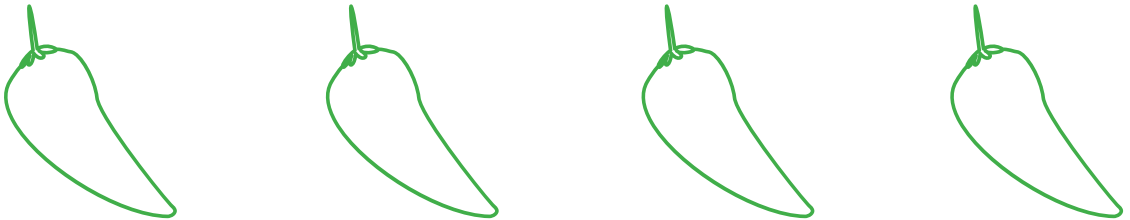
ساسیجز



میٹ بالز



کالی مرچ



خود اعتمادی لفظ کی تلاش

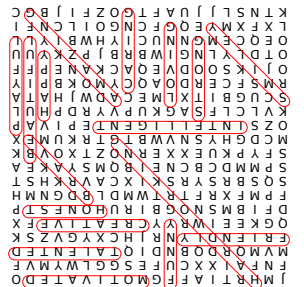


آپ حیرت انگیز ہیں اور آپ جیسا دوسرا کوئی نہیں ہے۔ لیکن کبھی کبھی آپ کو یہ محسوس ہوسکتا ہے کہ اپنے بارے میں تمام عمدہ اور خصوصی باتیں بیان کرنے کے لئے صحیح الفاظ کے بارے میں سوچنا مشکل ہے۔ اس لفظ کی تلاش میں ، آپ چھپے ہوئے الفاظ تلاش کرنے کے لئے اپنے دماغ کا استعمال کریں گے۔ ہر لفظ کا تعلق خود اعتمادی سے ہے ، جو خود پر آپ کا ذاتی عقیدہ ہے۔ جیسے آپ تلاش کر رہے ہیں ، اس بارے میں سوچیں کہ ہر ایک لفظ آپ پر کس طرح لاگو ہوتا ہے۔ آپ کے پاس فخر کرنے کے لئے بہت کچھ ہے!

1. چھپے ہوئے الفاظ تلاش کرنے کے لئے ، نیچے ، آگے ، پیچھے ، اور اختراں پر تلاش کریں۔



محتسب	خوش	ایماندار	مضبوط
تخلیقی	ذہین	خوبصورت	محرک
زندہ دل	حیرت انگیز	دوستانہ	باسلاحیت
بہادر	محبتی	نگہداشت کرنا	مسکراہٹ آمیز
			مضحکہ خیز



میری انوکھی خاندانی تصویر



نیچے دی گئی تصویر میں ہر ایک کی تصویر بنائیں جو آپ کے خاندان کا حصہ ہے اور ان کی n ہر خاندان مختلف ہے۔ انفرادیت کو ظاہر کرنے کیلئے رنگ یا شکلیں شامل کریں۔ جب آپ تصویر بنائیں تو ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جو آپ اور آپ کے خاندان کا ہر فرد انفرادیت کا حامل ہے۔ آپ کے خاندان کو کون سی چیز خصوصی بناتی ہے؟

1. نیچے دی گئی تصویر میں اپنی اور اپنے خاندان کی تصویر بنائیں۔
2. آپ جس بھی طرح سے چاہتے ہیں باقی تصویر میں رنگ بھر لیں!



چھپن چھپائی

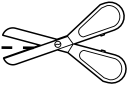


بعض اوقات ، اپنے بارے میں بہترین چیزوں کو یاد کرنا مشکل محسوس ہوتا ہے۔ یہ لگ بھگ خود کے ان حصوں کی طرح ہے جن سے ہمیں پیار ہے پر چھپا ہوا ہے۔ اس سرگرمی میں ، آپ کے خاندان کے افراد گھر میں ایسی چیزیں چھپائیں گے جو وہ آپ کے بارے میں پسند کرتے ہیں اور آپ انہیں تلاش کریں گے۔ تلاش کرتے وقت ، یہ یاد رکھنے کی کوشش کریں! کہ آپ کو جو حیرت انگیز خصلت ملتے ہیں وہ ہمیشہ آپ میں موجود ہیں۔ بعض اوقات آپ کو ان کو تلاش کرنا پڑتا ہے

- 1 نیچے دی گئی مثبت خصلتیں پڑھیں اور اس بارے میں سوچیں کہ ہر ایک آپ پر کس طرح لاگو ہوتا ہے۔ پھر ، یا تو خود سے یا خاندان کے کسی افراد کے ساتھ ، خالی جگہیں ان مثبت خصوصیات کے ساتھ بھریں جو آپ اپنے بارے میں پسند کرتے ہیں۔
- 2 ہر ایک مثبت خصلت کو کاٹیں ، بشمول ابھی جو آپ نے بنایا ہے۔
- 3 اس کے بعد خاندان کے افراد گھر کے ارد گرد آپ کی مثبت خصوصیات کو چھپائیں گے۔
- 4 ایک بار مثبت خصلتوں کو چھپا لیا گیا ہے اس کے بعد ان کی تلاش شروع کر دیں۔ زیادہ سے زیادہ ڈھونڈنے کی کوشش کریں! ہر بار جب آپ کو کوئی خاصیت مل جاتی ہے ، تو یہ یاد رکھنے کی کوشش کریں کہ یہ ہمیشہ آپ کا ایک حصہ رہا ہے ، اور آپ کے لئے اس پر قائم رہنا اور فخر کرنا ضروری ہے۔

مثال: میں ایک اچھا پڑوسی ہوں

مثبت خصلتیں .



میں ایک اچھا سامع ہوں

میں ایک قابل اعتماد دوست ہوں

میں جس طرح ہوں کامل ہوں

میرا دل نرم ہے

میں باورچی خانے میں ایک اچھا مددگار ہوں

میں ایک مضحکہ خیز بہن / بھائی ہوں

مجھے بہترین ہنسی آتی ہے

میری مسکراہٹ کامل ہے

میں ایک سپر اسٹار ہوں

کوڑے سے لیکر شاہکار تک

ری سائیکلنگ نہ صرف ”کوڑا کرکٹ“ کو دوسری زندگی بخشتی ہے ، بلکہ یہ آپ کو گھر پر آرٹ کے منصوبوں کو تفریح بخش بنانے میں بھی مدد مل سکتی ہے! یہ سرگرمی ایک یاد دہانی ہے کہ ہر چیز کی قیمت چھپی ہوتی ہے ، یہاں تک کہ ایسی چیزیں بھی جو ہم پھینک دینے کے لئے تیار ہیں۔

- 1 گھر کے آس پاس یا اپنے گھر کے پچھواڑے میں چھوٹی چھوٹی اشیاء تلاش کریں جن کو ری سائیکل کیا جاسکے۔ مثال کے طور پر ، ایک بٹن ، تار کا ایک ٹکڑا ، ٹوائلٹ پیپر رول ، یا بوتل کی ڈھکن۔
- 2 ان چیزوں کو خوبصورت شاہکار میں ڈھالنے کے لئے اپنے تخیل کو بروئے کار لائیں!



ہم آہنگی ہمارے بس میں



بعض اوقات ہم چیلنج کے حامل مخصوص جذبات سے گزرتے ہیں، یا پھر ہم بالکل اچھا محسوس نہیں کرتے۔ جن شن جیوسو ہم آہنگی ہمارے بس میں* سرگرمی آپ کو اپنے جذبات کو پر سکون رکھنے اور اچھا محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آپ اس سرگرمی کو اپنے گھر والوں کے ساتھ بھی بانٹ سکتے ہیں تاکہ جب انہیں ان جذبات کا سامنا ہو تو وہ بھی اس سرگرمی کی مشق کر سکیں۔ اگرچہ کھل کر بات چیت کرنے اور بانٹ لینے سے، آپ اور آپ کے گھر والے ایک دوسرے کے جذبات کو سمجھ سکتے ہیں اور مل کر بہتر محسوس کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

- 1 - جن شن جیوسو کا پرسکون ہونا، ہشاش بشاش ہونا اور بہتر محسوس کرنے کا قدیم گر استعمال کریں۔ نیچے بیان کی گئی تفصیل ”ہم آہنگی ہمارے بس میں“ پڑھیں۔
- 2 - روز کے معمول کے طور پر، انگوٹھے سے لے کر ہر ایک انگلی کو بس 3 سے 5 منٹ تک پکڑیں
- 3 - کسی مخصوص احساس کی مدد کے لئے، اس وقت تک متعلقہ متناسب انگلی کو پکڑے رکھیں جب تک کہ آپ تبدیلی کو محسوس کریں۔ آپ اسے پکڑیں، سانس لینا اور مسکرانا یاد رکھیں۔

- جن شن جیوسو -ہم آہنگی ہمارے بس میں



جن شن جیوسو (جن شن جت-سو بولا جاتا ہے) صحت کے حصول کا ایک قدیم فن ہے جو کہ والدین سے بچے میں اس وقت منتقل ہوا جب کنایوں عام نہیں تھیں۔ یہ فن ہمیں یاد کراتا ہے کہ جب ہمیں مشکل جذبات اور جسمانی بے آرامی کا سامنا ہو تو، ہم میں یہ صلاحیت ہے کہ ہم سادہ چیزوں جو کہ ہماری سانس اور ہاتھ ہیں کے استعمال سے اپنی اور دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں۔ www.jsjinc.net

www.instilljsj.com ~ Karen Searls © 2007, 2020

جن شن جیوسو مصدقہ پریکٹیشنر، کیرن سیرلز کی طرف سے، اپنی مدد آپ کے تحت استاد کی اجازت سے دوبارہ تیار کیا گیا، اپریل 2020

فیملی کلب



آپ کا کنبہ آپ کی مدد اور سکھ کا بہت بڑا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اس سرگرمی میں، آپ اور آپ کے گھر والے اکٹھے وقت گزاریں گے۔ لیکن یہ آپ کے خاندان کے محض اوسط اوقات نہیں ہیں، یہ ”فیملی کلب“ ہے۔ وہ جگہ جہاں خاندان میں موجود ہر فرد ہر ہفتے ایک چیز کے بارے میں بات کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ ہر ایک اس میں حصہ لے گا۔ آپ اس وقت کو کسی ایسی چیز کا اشتراک کرنے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں جو آپ کے لئے اہم ہے، یا یہ کہ آپ یہ سیکھ سکتے ہیں کہ آپ کے گھر کے کسی فرد کے لئے کیا اہم ہے۔

- 1 - آپ اور آپ کے گھر والے ہفتے میں ایک دن اور وقت فیملی کلب کے لئے اکٹھے ہوں گے۔ مثال کے طور پر، ہر جمعرات کورات کے کھانے کے بعد اکٹھے ہونے کا وقت بہترین ہے کیوں کہ آپ پہلے سے ہی گھر والوں کے ساتھ موجود ہوں گے۔
- 2 - مباحثے کا ایک قائد منتخب کریں۔ ہر ہفتے یہ شخص گھر کا ایک مختلف فرد ہونا چاہئے۔
- 3 مباحثے کا قائد فیملی کلب کے موضوع کا انتخاب کرتا ہے۔ پسندیدہ میٹھا، پسندیدہ کھیل، یا خوشگوار خاندانی یادیں اسکی کچھ مثالیں ہیں۔
- 4 منتخب کردہ عنوان پر گفتگو کرنے میں کم از کم 30 منٹ صرف کریں۔ اگر بات چیت کے دوران دوسرے عنوانات بھی سامنے آتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے، لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ مباحثے کے رہنما کو ایسا لگنا چاہیے کہ ان کے دیئے گئے موضوع پر خاطر خواہ توجہ دی گئی ہے۔ نیز، یہ بھی یقینی بنانا ضروری ہے کہ ہر ایک کو بولنے کے برابر مواقع ملیں۔
- 5 - ہر کسی کے لئے منتخب کردہ موضوع کے بارے میں اپنے احساسات بتانے کے لئے اکٹھے ہونے اور ہر کسی کو اسکے اہم ہونے کا احساس دلانے کا یہ ایک بہترین طریقہ ہے!

- ”میں ہوں“ کین (یا کپ!) ا

کبھی کبھی آپ کو اپنی زندگی کی تمام اچھی چیزوں کے بارے میں صرف ایک یاد دہانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ”میں ہوں“ کین (یا کپ!) ان یاد دہانیوں سے بھرا ہوا کٹینر ہے۔ اس سے جب بھی آپ کو ضرورت ہو تو آپ کو مہمیز دینے میں مدد امل سکتی ہے!

- 1 ایک خالی، صاف ستھرا کین یا کپ حاصل کریں۔ اس میں کسی ایسے کین یا کپ کو دھونا بھی شامل ہوسکتا ہے جس میں پہلے کھانا تھا۔ اگر آپ کین استعمال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو، اپنے والدین / سرپرست کے ساتھ مل کر کام کریں اور پڑتال کر لیں کہ آپ جس ڈبے کا انتخاب کر رہے ہیں اس کے کنارے تیز دھار تو ن ہیں ہیں۔ (اشارہ: آپ ” بے کار سے شاہکار“ سرگرمی کے ذریعے ایک ڈبے کو خوبصورت شاہکار میں بدل سکتے ہیں۔
- 2 کم از کم 10 ڈپرہسر پاپسیکل اسٹکس (یا اسی طرز کی دوسری اشیاء کہ جن پر آپ لکھ سکتے ہوں) حاصل کریں۔
- 3 آپ کے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ، ہر فرد کچھ پاپسیکل اسٹکس لے گا اور ہر ایک اسٹک پر ایک مختلف لفظ یا جملہ لکھے گا۔ یہ مثبت الفاظ ہونے چاہئیں جو جملیکو مکمل کریں ” میں ہوں۔۔۔“ (مثال کے طور پر: ”خوش“، ”پیارا“، یا ”محفوظ“۔)
- 4 - ایک بار جب تمام اسٹیکس پر مثبت الفاظ لکھے جا چکیں تو، انہیں ڈبے میں ڈالیں اور اسے اچھی طرح سے ہلائیں۔
- 5 - ایک شخص ڈبہ لیتا ہے، ایک اسٹک کو چنتا ہے، اور اس کا پیغام اونچی آواز میں پڑھتا ہے۔ اس کے بعد باقی سب بلند آواز سبھی ہی پیغام دہرا تے ہیں۔
- 6 ڈبہ اگلے شخص کو دے دیں، جو اسٹک لے کر پیغام پڑھتا ہے۔ تب بقایا ہر شخص اس پیغام کو اونچی آواز میں دہراتا ہے۔
- 7! جب تک کہ ہر ایک کی باری نہ آجائے، یا جب تک کہ آپ کے الفاظ ختم نہ ہوجائیں، جاری رکھیں
- 8 ایک بار جب کھیل ختم ہو جائے تو، ”میں ہوں“ کین (یا کپ!) کو کسی مشترکہ جگہ پر رکھیں۔ جب آپ خود کو اداس محسوس کریں یا آپ کو ”مجھے اٹھاؤ“ کی ضرورت ہو تو کین یا کپ سے ایک اسٹک اٹھا کر پڑھیں!


چھی چیزوں کے بارے میں صرف ایک یاد دہانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ”میں ہوں“ کین (یا کپ!) ان یاد دہانیوں سے بھرا ہوا کٹینر ہے۔ اس سے جب بھی آپ کو ضرورت ہو تو آپ کو مہمیز دینے میں مدد مل سکتی ہے!

شکر گزار رویہ




کیا آپ جانتے ہیں کہ لفظ ”شکریہ“ کا کیا مطلب ہے؟ اس کا مطلب ہے کہ متشکر ہوں یا شکر گزار ہوں ، اور یہ احساس کسی اور کے ساتھ بانٹیں۔ کیا آپ کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جس کے لئے آپ ان کے مشکور ہوں؟ ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کی ماں ہی ہو جو آپ کا پسندیدہ کھانا بناتی ہو، یا آپ کا دوست جو آپ کو ہمیشہ ہنساتا رہتا ہے۔ تشکر کا اظہار کرنے سے نہ صرف آپ اچھا محسوس کریں گے، بلکہ اس سے وہ شخص بھی بہت اچھا محسوس کرے گا جس کے آپ مشکور ہوں گے!

- 1 ذیل میں موجود نمونے کو پُر کریں اور کسی کو خط لکھیں جس کے آپ مشکور ہوں! مثال کے طور پر ، ”عزیز ماں جی (اشخص کا نام) ، رات کے کھانے میں مزیدار چاول اور چکن بنانے کے لئے آپ کا شکریہ (وہ کام جو وہ کرتی ہیں کہ جس کے لئے آپ ان کے مشکور ہیں)۔ میں آپ کا مشکور ہوں۔ آپ نے مجھے مسکرانا سکھا دیا! محبت، _ممنون (آپ کا نام)۔“
- 2 !خط میں رنگ بھریں اور ڈیزائن کریں جیسے بھی آپ چاہیں
- 3 - اگر آپ کو یہ کام کرنے میں آسانی ہو تو، متعلقہ شخص کے ساتھ اپنا خط شیئر کریں۔ یہ جان کر اس سے انہیں خوشی ہوگی کہ آپ ان کے مشکور ہیں ، نیز یوں شکریہ ادا کرنے میں آپ بھی خوشی محسوس کریں گے!


عزیز

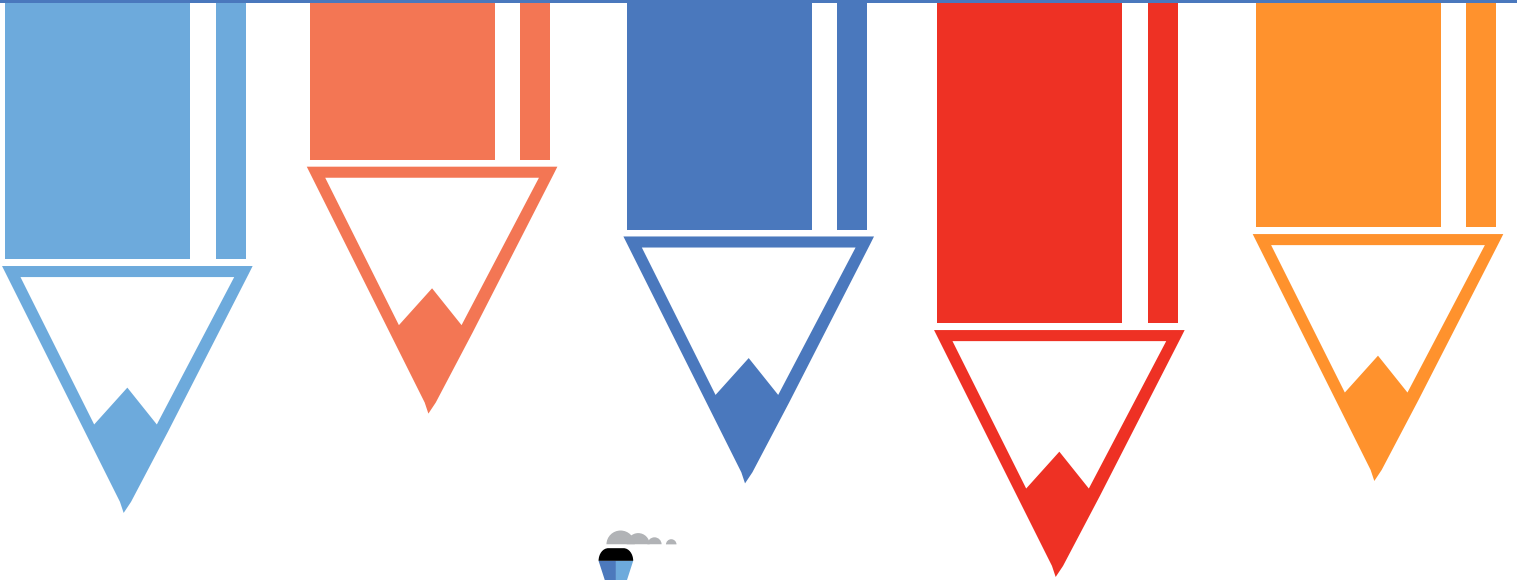
_____ رات کے کھانے میں مزیدار چاول اور چکن بنانے کے لئے آپ کا شکریہ ،

_____ میں آپ کا مشکور ہوں۔ آپ نے مجھے مسکرانا سکھا دیا! محبت، _ممنون -





ایک لمحے میں دنیا بدل دینا بس ایک مسکراہٹ سے



کیا آپ جانتے ہیں کہ اپنے دماغ کی دیکھ بھال کرنا بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا آپ کے جسم کی دیکھ بھال کرنا۔ اپنے ذہن اور اپنے جذبات کا خیال رکھنے کا ایک طریقہ فن کے ذریعے ہے! ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور مسکراہٹ ٹرین آرٹ امپیکٹ 4 ہیلتھ پر ایک ساتھ کام کر رہی ہے ، جو بچوں کے ذہنی اور معاشرتی بہبود کے حصے کے طور پر آرٹ کو فروغ دینے کے لئے ایک پروگرام سیریز ہے (بالکل آپ کی طرح!) پیدا ہونے والے ہونٹ اور / یا تالو سے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس سرگرمی کی کتابچہ نے آپ کو اپنے ذہن کی دیکھ بھال کرنے ، اپنے آپ کو اظہار دینے اور گھر سے اپنے کنبے سے رابطہ قائم کرنے میں مدد فراہم کی ہے۔ برائے کرم ہمیں اس کتابچے پر تصاویر ، پر لکھی۔ info@smiletrain.org تبصرے اور آراء کے ساتھ