

# مستی اور دین



وفاقی حکومت سر و انگڑ وزارت سر و نصابی بہرہ ملک گوں

بلوچی اکیڈمی کوئٹہ

# مہجرت

عبیدہ قیوم بلوچ - بی۔ اے  
کوئٹہ

گزارگار کنوئٹہ  
آغا میر نصیر خان : عزیز محمد جی  
صابی عبدالقیوم بلوچ : ادرس جہدی

بلوچی اکیڈمی - کوئٹہ

کلیں حق پہ بلوچی اکیڈمی کوئٹہ

بلوچی اکیڈمی کوئٹہ	چھاپ کنزخ
قلات پرنٹنگ پریس - کوئٹہ	چھاپ ماہ
۱۹۸۲ء	سری دار
یک ہزار	سیکڑ
۴ روپے	بہا
محمد عارف	کتابت

## مے وردن

ہنچو کہ آپ و گوات پہ بنی آدم ء مزدوں انت۔ ہی  
ہیما وردن ہم باز آئی انت۔ انسان ء زند ء چہ دراک باز  
آئی انت۔ ہر کس اے ہبر ء زانت کہ جان جوڑی پہ شری دراک  
ء گزر انت۔ دراک مے بون ء روم ء کنت ء  
مے صحت ء شکرنت۔ دہیکہ دراک شربت تومے صحت  
شر بیت۔ اکاں دراک حزاب ء شریگیں بیت تومے  
صحت خاب بیت ء ما نا جوڑ بن۔

شری دراک آ نہ انت کہ ماہر روچ گوشت ء  
مرگ شربا پیل بنگیں چیز بوراں بلکہ باید انت کہ ماہیں  
دراک ء بوراں کہ آساگیں ء زوت مہنم بیت۔

چونایا بازیں در ء دراک چیز درصنا بے زانتکار

گشت کہ وردو وراک ئے تھا اے چیزآنی شامل بوگ  
 آتی انت - چیا کہ ئے جون ءُ ہڈ ءُ بند ءُ ایشانی  
 گزر انت - آچی ایش انت -

۱- پروٹین PROTEIN ۲- کاربوہائیڈریٹ CARBOHYDRIDS  
 ۳- روگن ءُ چرپی PAES ۴- نمکیات بزاں داد SALTS  
 ۵- پانی WATER ۶- وٹامنز VITAMINS

I پروٹین -

ہا وردن ءُ گشت کہ آ گوشت پیدا کنت - آے  
 جان ئے گوشت ءُ پہ پروٹینی وردن باز آتی انت - پرچہ  
 کہ اے گوشت ئے حفاظت ءُ رووم ءُ طاقت ڈیگ

پہ ظر انت - گردگ ءُ کاروبار کنگ ءُ ہر چینک  
 مے قوت بیران بیت - دگہ قوت آرگے پہ ہم  
 پروٹینی وراک آتی انت -

پروٹینی وراک دو قسم ئے گنت - یکی ہمیش کہ  
 پہ ااکال مارا رسیت بزاں گوشت انت - ہیک  
 مانئ شیر نیگ ءُ دوی ہمیش کہ ماچہ زمین ءُ حاصل

کناں ماش مونگ نئے دال مٹر ایشانی تھا پروٹین ادار انت  
 اکاں آما پروٹینی واک مہ وراں یا مریت تو بازیں  
 کار در محنت ءے پڑ ءو بند پنج بنت - ءو ما  
 ناچوڑ باں - ناچوڑی نئے دور کنگ ءو پڑ ءو ہندان  
 بند کنگا پروٹین کارا کیت - بزاں مارا ہر دہا پروٹین  
 کارا کیت - بزاں مارا ہر دہا پروٹین بریت ماناچوڑ نہ  
 باں -

## ۲- گا دبوہا ٹیڈر سیٹس :-

ہا وراکان ءو گشت کہ شہ آیاں گری ریت۔  
 ءو شہ ناچوڑی ءو مارا رکین انت رکاربونا ٹیڈر سیٹس  
 گیش تر شیر کین چیزانی تھا بیت بزاں بورہ - ہر ماگ  
 شہد انگور، انار، برنج مکئی پٹاٹا امب شہ ایشاں ابید  
 گوشت ہزی ءو شیرٹے تھا ہم ءو است انت۔

## ۳- روگن ءو چرپے :-

ایش ہم نے وردن نئے تھا ادار ٹنت۔ شہ ایشی

کیلشیم ءے وڑا فارسفورس ءے بدن ءے الی ٹنٹ  
ایش ءے ہم ہڈ ءے دنان آں مصنوعہ کنت - ۱۳ سفورس گول  
کیلشیم یکجا بیت - ہڈاں سخت ءے مصنوعہ کنت - رع گوشت ءے

مانی ءے تھا باز ٹنٹ - ایشاں ابید ءے شیر - مٹر - مائٹ - پنیر  
ہیک ءے زردی ءے تھا بیت - رعے ہڈانی واسطہ سک

ٹرنٹ -

۳- آسنے بڑا فولاد ۱۰۱-

فولاد نہیں الی ٹیسی چیزیا کہ آے بدن ءے تھا  
ہستیں موجود ٹنٹ - ہرن ءے تھا کم تا کم پنجاہ ءے بگرے  
تاں شت فیصد ہست انت - رع رگ ہڈانی ءے تھا سے  
فیصد - جگر - گڈگ ءے ہڈانی تھا رع باز بیت -

فولاد اے بدن ءے تیوگیں حصہ آن آکیجن رسینگا  
مدت کنت - پس ءے دہندے تھا فولاد باز بیت - ایشی ابید  
گوشت - ہیک ءے زردی - پالک ءے مٹھے تھا باز بیت  
ایشاں ابید کشمٹس - زیتون - پیاز - گزرک - ہرماگ ءے سارنچے

مے بدن ء را گرمی ء طاقاقت رعیت - چہل ماہ ہر مہن  
 نینگ شیر بنگ ء تیل مے تھا چہ دست کپت - بے یشیں  
 چہل مے کارمرز کنگ دتا دت ناہرہ کگی منت -

۲- تمکیات ہزاں واد -

وادے دتاں مے ہر مہ بنانی واسطہ ہزوی منت -  
 ء دتاں مہ ہڈاں چہ ہرشت ء پردش ء رکینت - بدن ء  
 شہ کمزور بولگا ہچائنت ء ہاضمہ ء شرکت -  
 نمکیات ء آلہ متیں پائنگ ما ادا نبشتہ کتاں -  
 ۱- کیشیم =

وادچہ ایدگہ نمکیات ء کیشیم گیش مے بدن مے تھا  
 منت - کیشیم گیش ہڈانی مہ دتاناہی تہانت - ایش آیانہ  
 رودینی مہ جڑ کنت - کیشیم شیر - ہزی - گوشت ء ہیک مے  
 اسپتی مے تھا  
 است -

۲- فاسفورس -



تھا ہم فولاد است - فولاد اٹھے بدن نے گری و مٹھی کے  
 کارا کیت - اگاں ما فولاد والا وراک مہ وراں توئے  
 تھا ہون نے کمی بیت -

### ۵- آئیوڈین

آئیوڈین مہر گواں (glands) سراگ و پ  
 باز المی منت - مے جوں و را ایشی باز کیس مقدار نے ضرورت  
 منت ہونے تھا ۱.۲۵ تناسب و ادار بیت - آئیوڈین گواں مہر گواں  
 ادار بوکا رند دگر بتیں کیماں مرکب جوڑ کنت - چش کہ تھا وکین  
 (Ikyoxime) گواں ہون و ادار بیت - و مے جوں و طاقت دت -  
 ایشی گیشی و کمی شہ ہر دو آل مردم ناجوڑ بوت کنت -  
 اہوڈین مالٹے تھا باز بیت - ابید شہ مالٹے و سلا، شلغم  
 گو بھی - بند گو بھی - پشاما - پالک و ڈال آنی تھا ہم باز بیت  
 کیٹیم فاسفورس فولاد و آہوڈین و شہ ابید دگر ہم  
 بازیں نیکیات مہت کہ مے بدن نے طاقت و آرکا ایشان  
 باز گزر بیت - ایشانی مہا کلورین - تانا - منگنر، سوڈیم - ایونیم

مول۔ پڈیفیم کوباٹ۔ فلورین م سلفر شامل منت۔ چیا ایشانی  
 باز کمیں مقدار ءے مارا ضرورت انت۔ پیشا ایشانان نادر  
 عناصر RAYE ELEMENTS گشٹ کہ الدو ء دست نہ کپنت۔ نیکہ  
 ہر جاگہ ودی نہ بنت۔

۶۔ آپ ا

نے زند ء کلین چی آں گوات دیا انت ایشی ء بگیر  
 مردم یک ساہتے زندگ بوت نبیت۔ گوات ء رند پہ زندو  
 آپ سک الی انت۔ وراک ء ابید مردم بہتیں ہفتگ  
 ایوکا آپ ءے مرا زندگ بوت کنت۔ بے آپ ء بگیر یک  
 روح گوازینگ مشکل انت۔

ہنچ کہ انسان جان جوڑی ءے واسط گوات ءے صاف  
 بوگ ضروری منت۔ ہی پیا آپ ءے صاف بوگ ہم ضروری  
 منت۔ ہراہیں گوات مردم ء باز بیماری دنت۔ ہی پیا  
 ہراہیں آپ مردم ء وڑ وڑیں بیماری دنت۔ بہتیں ہنچیں بیماری  
 انت کہ ایوکا شہ ہراہیں آپ ءے سبب ء پیدا بنت۔ چٹن

کہ ہیفنہ ہیچس۔ کرامعا۔ تپ محرقہ وغیرہ۔ مارا باندھت۔  
 کہ دتی جان جوڑی کے واسطے ہر وہدے صافیں کے ساتھ  
 جراثیم کے پھینکے آپ کارمرز بننا۔ صافیں آپ کے نشانی ایش  
 انت کہ بے رنگ بیت کے آرا بڑے بیبت کے تمام کے  
 دش بیبت۔

آپ کے وراک کے مزین کے گراں سنگیں چھی کے  
 کے جون کے جوڑی ہفتاد فیصد آپ کے سرائنت۔ آپ  
 کے وراک کے ہضم بڑے کے مدت دنت ہون کے  
 شر بڑے کے کار دنت۔ کے بدن کے را آپ پہ ہاز دڑا  
 ریت نہ چاہ، شیر، کافی، شربت، کے دگر مشروبات ایشی  
 مزین درلیہ سنت۔ ایشاں چہ ابید میوہ، سبزی، گوشت کے دگر  
 کے وراک کے تھا آپ کے خاصیں مقدار کے موجود سنت کہ  
 آئے جسم کے گزران کے پورا کنت۔

کیلوریز۔ بزاں بدن کے آس ٹوس۔

وراک کے ماہمی خاطر کے ورن کے جان کے را

زور ءو گشاد برسیت ۔ ءو حرارت پیدا بہیت ءو سہ جان  
 جوڑ بہیت ءو وقی کارا کرت کتناں ۔ دواک بازیں سرو  
 چیر ءو گڈ ہضم بیت ۔ ءو رند ءو آ کیجن ءو گوں ادار  
 بنت ءو قوت ءو حرارت بزاں گرمی پیدا کنت ۔ یک جان  
 جوڑیں مردم ءو جان جوڑنے خاصیں درجہ حرارت ۹۸.۶ بوگ  
 الی سنت ۔ ایشی کمی یا بازی مردم ءو نا جوڑ کنت ۔

امبر ، بالاد ، وزن ءو ابید دگہ ہنچیں وڑ است ۔ آیال  
 چہ حرارہ ءے گزر ءو کمی گیشی بیت ۔ آ مردم کہ محنت ءو  
 مزدوری کنت آیال گیش حرارہ ءے ضرورت بیت ۔ بہ نسبت  
 آ مردم آنی کہ دفتر ءو نشہ کار کنت ۔ آ زہگ کہ پخت ءو  
 یب ءو گوازی کنت آیال حرارہ ءے باز ضرورت بیت ۔  
 شہ آ زہگ آں کہ نشہ ءو داننت ۔ گرمیانی مقابله ءو  
 سردیاں گیش حرارہ ءے ضرورت بیت ۔ آئی وجہ ایش  
 منت کہ سردیاں بدن ءے خلیہ CELLS آنی کار گیش بیت پیشا  
 مردم از گزنگ بیت ۔

بنی آدم گیش وراک وارٹ ءء جسم ءء را ضرورت ءء  
مطابق ءء صرارہ رینیت تاکہ آجسم ءء کار ءء شربکت۔

### حیاتی یا وٹامن (Vitamins)

وٹامنز آنامیاتی ORGANIC مادہ انت۔ کہ مے بازیں وراکان  
تہا کیس مقدار ءء موجود انت۔ مادہ مے جان جوڑی نے رگرم ءء  
واسطہ باز ضروری انت۔

جو اینس صحت ءء واسطہ ضروری انت کہ ما ہر ہون  
ہنچیں وراک بون کہ آیانی تہا وٹامنز مان بیٹ۔ تنکہ  
ایشانی کمی بیٹ ءء ما صحت دار بٹن۔ زانت کاراں وٹامنز  
دو مزین وراگشت۔

(۱) آوٹامنز کہ آپ ءء تہا اوار بنت۔ بزاں وٹامن بی  
مرکب ءء وٹامن سی۔

(۲) آوٹامن کہ پیگ نے تہا اوار بنت۔ بزاں وٹامنز  
اے۔ ڈی۔ ای ءء کے وغیرہ۔



## دٹامن اے A۔

دٹامن اے صحت ءِ رُوم نے واسطاً باز ضروری منت  
اتا پہ زہگ ءِ امیں چھی ئی - پرچا کہ اور رُوم نے واسطاً  
شرانت - دٹامن اے سے پھے روزنائی ئے قائم کنکا شرانت۔  
مردم شہ سینگ ءِ پپانی بیماری ءِ رکینگ بہیت جسم نرم  
ءِ مضبوط بیت۔ ہڈے ہڑینگ ءِ دت دت - دٹامن  
اے ئے کھی ءِ شہ مردم ئے دیم ہراب بیت دانگ ءِ رام  
وزکیت۔ مُود ہشک نبت ءِ کپنت نامن آن سرا لکیر  
کیت - چم سُچنت ءِ جان کچگ دت - نظر کمزور بیت۔ ءِ  
باز وحد ءِ سٹپ کورگ بیت۔

دٹامن اے شانزدہ سال تاں فزودہ سال ئے مردم ئے  
واسطاً تقریباً ہر روچ پنج ہزار یونٹ - زہگ آئی واسطاً پانزدہ  
سد ءِ چھی دو ہزار یونٹ ہر روچ - نادراہیں زال ئے واسطاً شش  
ہزار تاں ہشت ہزار یونٹ ہر روچ - کسائیں نوک رودیں زہگ  
آئی واسطاً دو ہزار تاں پنج ہزار یونٹ ہر روچ ءِ ضرورت بیت۔

وٹامن اے شہ درستاں زیات کا ڈمالا ہے جگر وٹامن

بیت - ایشی ایپد سہزی سماہ سہزی ، گزرک - بند گوبھی - مساز

غذ - کئی ، شیر - نینگ ء بیک ء زردی ء تہا سزئی مقدار

مان ٹنت - ایشاں چہ اگاں بک بچی ء ء درون ء تہا

مان بہیت تو وٹامن A ءے کمی پورا بیت -

### وٹامن B :-

شہ کلیں وٹامن ء وٹامن بی مشہور تراست - پرچا کہ ایشی

تہا دگر بازیں وٹامن شامل انت - پیشا ایشرا وٹامن بی

کپلیکس گشت - ایشی تہا ء وٹامن شامل ٹنت -

1- تھیامین Thiamine ۲- ربوفلہویں Riboflavine

۳- نیاسین Niacine ۴- پارٹی ڈوکسین Pyridoxine

۵- پنٹو تھینک ایڈ Pantothenic acid ۶- بایوٹین Biotin

۷- جینین B<sub>12</sub> Vitamin ۸- کولین Choline

۹- اینوسٹول Inositol ۱۰- فیوسین Folicine

I تھیامین B =



ۛ جیاتین کاربو ہائڈریس نے وٹین وراکانی ہضم بوگٹ  
 بدن نے حصہ جوڑ بوگٹ نے واسطی المی منت۔ ۛ وٹامن جسم  
 رُوم ۛ دُم نے کشگ نے شری ۛ اعصابی نظام ۛ طاقت  
 دنت۔ رکان طاقت دنت ۛ آیاں شرکت۔

ایشی کمی ۛ چھی بازی بیماری ۛ پیدا بیت۔ زہگ آنی بیماری  
 کر آرا بیری کشگ بیت۔ ایشی ابید اعصابی ۛ دماغی کمزوری  
 نے وٹین بیماری بنت۔ دل مزن بوآن بیت وٹامن بی قدرتی  
 وٹا کسین دانگ آنی وٹا موجود منت ۛ آپ نے تھا ادار  
 بیت۔ چرپین چیز ۛ ابید گیشتر وراک آنی تھا موجود منت۔  
 بے ایشی شہ کلاں زیات مقدار ہشکین ہمیر (yeast) نے تھا  
 است۔ ایشی ابید غلہ ۛ دال نے تھا بازی مقدار است۔ ہشکین  
 میوہ بزال بادام، پستہ، اخروٹ، کاجاے تھا است بھری  
 نے تھا ایشی بازی مقدار موجود انت۔ بے بھریاں نے تھا  
 ایشی بازی مقدار موجود انت۔ بے بھریاں باز شودگ ۛ گرادگ  
 پر وٹامن حلاص بیت۔

۲۔ دہوفلیوین B<sub>2</sub>

ہا دراک کر آں تہا اے وٹامن ہست ے بدن ء وقت  
 اوار بیت ۔ اے درگ ء ہضم بونگ ء اوار بونگ ء ہاز  
 مت دنت ۔ جم ء روشنائی ء سر ایشی اثر پکیت ۔ چمان  
 اپریشن ء شہ پیسر ایشی درگ ء شہ جوانیں اثر ء بیت ۔ دلم  
 دانگ ء رام ء پے اے وٹامن شرانت راسے وٹامن  
 گوں دومی وٹامن ء اوار بونگا مند ہوں ء جوڑ کنکا مداتی دنت  
 ایشی کمی ء شہ لٹ ترک ات ء شہ چھاں آپ پچت  
 جم کمزور بنت زبان گشیت گوات گیت ء وٹہ دریں بیماری  
 پیدا بنت ۔

## ۳۔ نیاسین

اے وٹامن ء کمی ء شہ ہازیں بیماری پیدا بوت کنت۔  
 یک بیماری کہ آرا پلا جبر Pellagra کنت ایشی کمی ء  
 دج ء بیت ایشی ابید جان کیچک دنت ۔ ٹپ بیت ء  
 سک سوچنت ۔ لاپ درد کنت ۔ دماغ شرکار کنت

طاب نہایت بیم و ترس کیت - طبیعت خراب بہت  
ذہن نذر بیت -

اے دشمن پیسیر کاجا گندیم - ہادام اے بیک اے تہامان  
انت - پلے دل بند گڑگ مرگ اے تہا ہم ایشی بازی مقدار  
مان انت -

م - پین ٹونھینک ایسٹ

پتخ اے تالی گر اے دار بزاں (اعصابی نظام) ایشی کمی اے  
سبب اے اثر انداز بنت - مور شر وعدہ ساری اسپیت  
بنت پاد پخت - اے گوشت - گنگ - پس اے دل بند - ہیک اے  
زردی - ہشکیس مشر - اے کاجا اے مان منت اکاں اے چیزاں بول  
تو اے دشمن اے کمی پرا بیت

وٹامنے = B<sub>6</sub>

کسین زہنگاں ایشی ہاز ضرورت انت - اے آیان روم اے  
کک دنت - ہرن اے کمی بیت - لٹ زہان رپ گوات  
گرنٹ - مردم دم بارت - کمزوری بیت - جان اے تو پی روت اے

مردم بیماری ءُ سگت نکنت ءُ مریت - ءُ وٹامن زیات  
 گوگ ءُ دلند ہیک ءُ زردی - پپل - غلہ - لیبو ءُ مائی ءُ نہا  
 است باید انت کہ ءُ چچی ءُ شہ یک نہ یک ءُ مے ہر ہر  
 ءُ وردن ءُ تہا مان بیت۔

### وٹامن بی ۱۲ =

ءُ وٹامن شہ دگہ ہازیہ وٹامن آئی اداری ءُ جوڑ بوتہا۔ ایٹال  
 چہ یک ءُ (ردھات) آسن کو بالٹ مان ٹنت۔ پیشا ایٹرا  
 کو بالا منز *cobalamins* گنتت پہ صحت ءُ واسطہ ءُ وٹامن بی ۱۲  
 جسم ءُ تہا باز کیس مقدار ءُ موجود انت۔ چیا کہ ایٹی زیات  
 گیشی ءُ ضرورت ہم نہ انت۔ اکاں وٹامن بی ۱۲ بدن ءُ تہا  
 جوانی ءُ افار بزاں جذب بیت تو انسان ءُ ہون ءُ کمی بیت  
 ءُ وٹامن پس ءُ دلند۔ گوگ۔ جھینگا۔ مرگ مائی گوگ ءُ  
 پس ءُ گوشت ءُ مان ٹنت۔

### وٹامن سی

ءُ وٹامن ہم صحت ءُ واسطہ باز ضروری ٹنت۔ چریشی دنان

ہارڈنک شربنت - ٹپ ء بوڑ بوگ ء مدت دنت - مے  
بن ء را طاقت دنت - کہ ما بیماریان مقابلہ ء کرت کناں ،  
بہ معنی ء چھی بچائینی -

ایشی کمی ء چھی ہارڈنک گزنت ء ہون دینت - یک دگ  
بیماری ء سکوی ( scuyvy ) بیت - خیریان ہونے Hemo-lyse  
ہم بیماری بیت - ٹپ زوت دش نہ بنت - پوزا چہ ہر دہا ہون  
درکیت - جان درد کنت -

ء وٹامن زیات میوگ براں مالٹا نارنج - انگور - لیمبو ،  
زیتون - مالگ - نمول ء موز ء مان بیت - ایشال چھی امید  
تازگیں سبزی چش کہ مولی - شلغم - گزرک - ٹاٹر - پیل - سدرے  
تھا ایشی بازی مقدار ء مان انت - شیر - بستکیں - شیرگوشٹ  
نئے تھا ہم است - گیش گرمیا چہ ء وٹامن ضائع بیت -  
پیشا ء وٹامن ء زیات گراگ بیت

وٹامن D ڈوئی -

ء وٹامن ء زیات اثر ہڈ دنان ء انسان ء رومے

سراثنت - رے جسم ٹے نامیاتی organic فاسفورس ء معدنی فاسفورس

ٹے تھا بدل کنت - ستر آے ٹہرائی جوڑ کنگ ٹے واسطی

صدری سنت رے وٹامن مے ہون ٹے تھا ہم است کہ آرٹیکل

ء چہ چون ء فاسفورس ٹے مرکبات ء جذب کنت - ء ہن ٹے

تھا ادار بوٹگ ء مدق دنت - دنتان شہ ایصال جوڑ بنت

ایسی کی دچی ٹڈائی روم نہ بیت - ٹڈ نزم ء زوربت

ء پوٹ بنت - رے بیماری ء رکش Rickets گشت - پری

مردمان سرین ہمیشی کی ٹے سبب ء جھکیت - رے مرض ء را

لین العظم یا ٹڈائی نزم بوٹگ OSTEO MALACIA گشت -

کساین زہگ کہ ماس ٹے شیر ء ورنٹ ء ہا مردم

کہ روچ ٹے روژنائی اش زبات زسیت - رے وٹامن پریاں

باز الی سنت -

رے وٹامن کارڈمائی - ہیٹی ہٹ مائی - پانگاس مائی ٹے ، تیل

شیر - ینگ - بالائی ء ہیک ٹے زردی ٹے تھا بازی منظر

رے موجود ہست انت - روچ ٹے روژنائی ہم رے وٹامن

نئے کسی عہ پر پورا کنت۔

Aelya violet says نئے غسل نئے کنگ ہم شرانت۔ ہمارم  
کہ بناہتی روگن ورنٹ ہرایاں ۽ دشامن اے استعمال کنگ ضروری  
ٹنت۔

## دشامن اے

۽ دگ دشامن آن تھا دشامن اسی نئے موجودگی باز پانڈگ  
ٹنت۔ ۽ دشامن پہ زالبول ۽ باز الی ٹنت۔ ہاڈ ٹنت  
کہ ایسی کسی نئے بوگ ۽ ماچہ ڈاکٹر ۽ معلوم بکناں۔ کہ ایسی  
کسی نئے بوگ ۽ ماچہ ڈاکٹر ۽ معلوم بکناں۔ کہ ایسی علاج  
چون بیت۔

## دشامن کے

۽ حیاتین ہوں ۽ بادینگ ۽ مدت دنت۔ چیاکہ وہے  
مے ٹپ ۽ شہ ہون درکیت اکاں اے دشامن ۽ کسی ببیت  
تو آہون نہ ببیت ۽ دشامن مے دراک نئے تھا ہم مے دت  
ہن نئے تھا ہم پیدا بیت۔ نوک پیدا بڑکیں زہکان تہا

دھامن نے کمی ٹٹ۔ پیشا ماسان باڈ ٹٹت کہ ہما  
 آنا زیات استعمال بکت کہ آیان تھا ۶ دھامن مان ٹٹت  
 ایشی کمی ۶ چہ مے ٹٹک آن بند ورد کنت۔  
 ۶ حیاتین سہزی ۶ گوشت ۶ تھا است۔  
 دھامن جی۔

چم آن ۶ مے پوست ۶ سرا ۶ دھامن نے باز  
 اثر پکیت۔ اگاں ایشی کمی ببیت تو چم ہراب بنت۔ پوست  
 ۶ دگر بیماری پادکانیت۔ ۶ حیاتین پس ۶ دبند۔ گگ۔ ٹیر  
 نبزی۔ ۶ تھا ہت انت۔  
 دھامن پی۔

ایشی باروا باز گشگ نبیت۔ بس، سینک کہ ایشی کمی ۶ چہ  
 ذیابیطس ۶ بلڈ پریشر نے بیماری بیت۔

۶ حیاتین سوپ۔ زردالو۔ گزرک۔ انگور۔ لیمو ۶ پالک ۶  
 تھا مان ٹٹت۔

دھامن اتح۔





۳ جسم نے رُودم ءِ اءِ جیاتین نے ضرورت انت۔ مردم  
 زیات گزرتنگ بیت۔ ءِ ورودن مے جسم نے تھا مشرادار  
 بنت۔ ایشی کھی ءِ چہ کچک۔ ہد مضہی۔ دل ہد کنت۔  
 سوپ۔ لبلبُو۔ گزرک۔ گوشت۔ پاک۔ ماٹ۔ کھی پیازے  
 تھا ءِ جیاتین موجود نت۔

ایشاں ہما دٹامن کہ آیانی مارا ضرورت انت ءِ مے  
 صحت ءِ جان بوڑھی رُودم نے واسطاً باز ضروری انت اگل  
 مے ورودن نے تھا ءِ دٹامن والاٹیس چیزیا مان بیت۔  
 تو مارا باز پامدگ رست کنت باءِ انت کہ ماقی ہرچے  
 دراک ءِ ہما پیما جوڑ بھناں کہ آٹ تھا گشیں چہ گیشتر دٹامن  
 اے چیز مان ببیت۔

مے ملک بزاں پاکستان نے تھا اللہ تعالیٰ مے فضل انت  
 کہ تقریباً درمائیں وراک ادا دی بنت ءِ مے ضرورت  
 نے پورا کنگ ءِ کافی انت۔ مے چاریں صوبہ آن وڈویں  
 وراک پیدا بیت۔ ءِ اودے مردم آنی وراک ہم خاص جتا

انت -

بیاض پچاراں کہ ے صوبہ آنی پیداوار چہ انت ء غامیہ

دراک کجام انت -

بلوچستان =

رقبہ ءے لحاظ ء بلوچستان پاکستان بے مسترین صوبہ انت

بے ایشی آبادی کم انت - پیداوار ء ہم ایکہ باز ء انت

چیا کہ ادا مزہ مزین کوہ است - ڈل ء سنگ انت جافین

زمین است بے آپ ہ آپل ء پکتگاں - بے ماخذائے شکر

کشاں کہ آئی مارا ایکہ آپ ء ڈکار وانا کہ ے وردن پورا

بیت ء میوہ ایڈگہ ملکاں پہ رونت -

ے بلوچستان ءے خامیں پیداوار سہراگ - انگور - انار - سوپ

زروالو - بازیں قسم ءے شفتالو - بادام ٹنت مرادا چیریا ہم بیت

کہ ایشی بازویشیں تام ء انجیر - ٹالگ ہم وقی کساں ء بنت -

ے مکمان ءے بینکا برنج ہم کشت ، غلہ کہیں گیشتر بیت

چیا کہ ء باز درگ بیت . مردم گیشتر ہمیریا نان درنت

مال دے پس ہم دارنت - آیانی شیراں چہ سوریں شیر - شیلا پنچ  
 پنیر دے دگہ چیز جوڑ کفنت - دتی نان عرورنت - غلہ دے چہ  
 سبزک - ڈلگ جوڑ کفنت دے کران ٹے مردمان درون منت -  
 کوہنگ دے نوش باز بیت - دگہ ملاں ہم دیم دیک بیت -  
 لمہچستان ٹے مردم باز معنی دے دتی کارا دت کفنت - مزین  
 کوہ ڈلانی -

صحت ایش شمر انت - چیا کہ آڈلانی سرا باز محنت  
 کفنت دے دتی روزی دے پیدا کفنت - حالانکہ آیانی درون چشین  
 خاصیں نہ انت - چیا کہ گیشتر مردم گریب انت - بے حذاء  
 آیانی ہی سادگیں درون ٹے تہا ہینکہ دٹامن مان کرتا کہ آچو  
 صحت دارنت گوں ہی سادگیں شیلا پنچ دے تندور دے نان دے  
 درگا -

پنجاب =

ایشی نام دے چہ زانگ بیت کہ ادا آپ باز انت  
 پنچ آب بزاں ایشرا پنچ دریا آنی آپ مان منت - آ

مک و کہ آپ بہیت تو ادا ہر ڈریں وراک سبزی پیدا  
 بہیت۔ نے پاکستان و کلاں ہجی زیات سبزی پیدا پیدا  
 بہیت۔ چیا کہ اوسے موسم ہم شراحت۔ ادا سرد نہ بہیت  
 دام گرم انت۔ پیشا ہر موسم و یک نہ یک سبزی و رویت  
 و خدائے فضل منت۔ کہ ادا ہر سبزی رویت۔ غلہ شہ ایگ  
 صوبہ آل زیات ادا رویت۔ پیشا اوسے مردم گیشتر نان رویت  
 مکی ہم باز بہیت۔ غلہ و رند اوسے مردم مکی ٹے نان پختا  
 و درنت۔ وگ ورون کہ ادا باز ورگ بہیت آ برج منت  
 اوسے شہرے مردم برج باز ورنٹ۔ ادا میوہ ہم باز  
 بہیت۔ گرمیاں امب باز بہیت۔ و سردیاں کینو۔ مال باز  
 بہیت۔ زیتوں و موز ہم وقی کاس و باز بہیت۔  
 اوسے گیشتر مردم کوچکاں نشکاں۔ آبانی وراک باز سادہ  
 انت۔ بزاں مکی یا غلہ ٹے نان۔ شیر سوریں شیر نیگ  
 میوہ۔ گوشت۔ سبزی انت ادا ہم ہروٹیں دال۔ است۔ اہ ہم  
 ورون ٹے یک تام و اوسے مردم شپ ٹے ناں و ساگ۔

بیٹے نان ء روچے نان ء غلہ نان چٹنی آچار۔ شیربا  
 بتگیں شیر ورنٹ۔ گرمیانی موسم ء کوٹک ء گول نان ء  
 ورنٹ۔ پس ء گوشت و ہرے سرا یک رندی۔ ء گوگ ء  
 گوشت بھنگے سرا دو رندا۔ مرگ ء ہیک وختی ء کہ سرا  
 وہان ء بیت پمائی گراواں۔ بے ایشانی ہی سادگیں وراک ء  
 تہا ہم خدا ء بروئین مان کرتا۔ کہ آیانی صحت شہرے مردماں  
 باز شتر انت۔ چیا کہ آخالصین وراک ورنٹ۔ ادے دریا آنی  
 تہا ماں ہم دست کپیت کہ آچہ پردیٹن ء پر انت۔

سندھ۔

پنجاب ء رند ندھ ء پیداوار شہ ایدگہ صوبہ آں گیشتر  
 انت۔ ادا ہم خدا ء فضل انت کہ آپ باز انت۔ ادا برنج  
 باز کنگ بیت۔ غلہ ء کرپاس بزناں پکی باز پیدا بیت۔ سندھ  
 کیلا موز ء ہرماگ گول و قہ دشین تمام ء پرچ انت۔  
 سبزی ہم باز بیت بے ادا ماں باز بیت چیا کہ ایشرا مزیں  
 سمندر ء وپ سک انت۔ باز مزیں شری ماں شہ سمندر

گرت ء مردمانی دراک انت۔ ادے مردم گیشتر۔ برنج ء مائی دروش۔  
سندھ ء دونائیں مائی کہ آیایں پلا ء ڈمبرا گشتنت باز دوش انت۔  
برنج ء مائی ء رند سندھ ء مردم سبزی ء برنج باز  
درت۔ سور ء آروس ء ہی گرادگ بیت۔

### صوبہ سرحد ۱۔

اے سے سرحدی صوبہ انت گیشتر مردم پٹھان انت چل  
کہ شہ نام ء ظاہر انت کہ پٹھان ء ایشانی گیشتر دراک گرت  
انت پیشا خدایا ایشان ء چشیں صحت ء باڈی داتا۔ گن گشت  
تذوور ء نان ء مرگ کباب ہم باز درگ ورت۔ ایوا چو  
بلوچستان ء پیما کوه باز انت ہی کومانی تھا باز شری جاگرت  
کہ آپارگے لائق انت۔ ایوا مکئی ء غلہ باز بیت بلے برنج  
کم بیت پیشا کم درگ بیت۔ گیشتر تذوورے نان ء سبزی  
گوشت درگ بیت۔ چنے دال گیشتر درگ بیت ہی  
دال ء سبزی ء آئی تھا بازیں دشامن سہت کہ ایشانی  
درگ سے ء مردمانی صحت چارگ لوٹیت۔

البتال مے صوبہ ءو آیان ورون اء وراک شر وٹامن ء  
 پر انت ءو مے صحت ءو جان جوڑی ءو پر شرانت ۔  
 مے گیشتر آبادی کوچک ءو نشنگان آیان ورون ہم جو آیان ء  
 سادہ انت ۔ بے مے بازی آبادی ءو شر آن تھا نشنگان ء  
 آیان وراک باز وڑ ءو گے انت ۔ آیان روچے وراک  
 جتا انت ءو شے جتا انت ۔ ہر روج ءو یک نہ یک  
 زکیں وراک ءو جوڑ کنت ۔ بے آیان اینک شری وراک  
 ورگ ءو ہم صحت شر نہ انت چیا کہ آ اے پنچاراں  
 کہ اء وراک پر آیان جان جوڑی ءو شر انت یا نہ انت ۔  
 یا ایشرا بازیں پر وٹین مال یا مان نیست ۔ آ اء پھیزا پنچاراں  
 بس ہے ببیت کہ لاپ پر ببیت بے اء لاپے پڑی چ  
 ءو کہ ہر روج بیماراں برے لاپے درد ءو برے دل  
 چوڑ پانی گزنگ ءو دورا ہمی وراک ءو سلا انت ۔ وہدے  
 کہ ماشری وراک ءو ورون تو اما مے جان جوڑ بیت ۔  
 اگاں ما اء پھیزا دیمانداراں ءو ہرچی کہ دیماکیت



بس مان چنن تو براں ء کہ اء مان چنگ ء آسر چ  
 بیت ہی کہ مارا ہر روچ دائرہ جاہ ء پہ دوا ء گرگ  
 ریگ بیت - بے ماپیا آ روچ ء بیاراں کہ مارا پہ ڈاکڑ  
 روگ ببیت - مارا بائڈ انت کہ وقی دراک ء بچاراں کہ ماچ  
 ورن ء مارا چہ درگی انت - اکاں ما لے جرا دیما ایر بکناں  
 تو الماے صحت شربیت -

مازیات پلپل مہ ورن کہ ایشرا لفقان ہست بے فائید  
 نیست ء یگشیں پھریں چیز ہم مہ ورن کہ ایش چہ مے  
 لاپ پیگ زوریت ء مردم شدہ وقی ہا زیات زئد بیت  
 ہر روچ گوشت ء برنج مہ ورن کہ اء بیہا ایشانی ڈامن  
 ہرپ مے ہما حصہ ء روت کہ آیاں ہی ڈامن ء ضرورت  
 انت - بے ایڈگ حصہ کہ آتہ سبزی ء دال ء شربیت  
 بالکل بیکار بیت - ہائڈ انت ما کہ ہر روچ وقی دراک  
 بدل بکن ء بورن ایشا چہ مے صحت ہم شربیت ء اء  
 گرانی ء زمانہ ہا ز خربح نہ بیت - اکاں یک روچے گوشت

انت تو دومی روچ ء سبزی یا دال ء بوراں۔

گشت ء برنج مرگ ء پلاؤ نام ء انت کہ

ماہر روچ اء چیزاں بوراں تو نام بیت کہ آدموم ہر روچ

چش حاکی وراک وارت ہما حاکی وراک ء تہا بازیں بیامی

چیر انت۔ یک ء یک زوپے ورتا ورا کنت۔ سنی ء

گندے کہ حاکی مردم ء سہری مردم گیشتر بیمار بنت چیا کہ

آ باز چہہیں چیز ورت ء کار نکنت کہ پیگ ایش

آپ بنت پیشا ہر روچ لاپش چو ڈرگ مزن بوراں بیت

ء جندش چو پیل اء زندی چہ کارا کیت نہ مردم گشت کنت

ء نہ شری پوشاک ء گرا کرت کنت۔ چیا کہ آئی چرن چو گونی

ء انت ایدا آچو شری پرنج پر کنت۔ ہمی لاگری چہ آزندی

ء باز شرانت کہ سے صحت ببیت تو اء لاگری بیج ء

نہ انت۔ ہمی لاگری مردم کار شرکت کنت پوشاک ہم دق

وے بہا گرا کرت کنت۔ کم تا کم چو انسان ء گندگ بیت

ء اے لاگری ء مادی وراک ء سرا کرت کناں ہما

دراک کہ شہ عثمان ءُ پُر انت ءُ آیانی پانڈگ گیشتر مُنت۔ درگ  
 بیفت رُالما صحت دار بن۔ سادگیں وراک ءُ تہا پوج عیب  
 نیت۔ ہی سادگیں سبزی ءُ دال اکاں مارا جان جوڑی ءُ شری  
 دات کناں تو ماراچی مُنت کہ ما ایشاں مہ ورن ءُ ورتا بیمار کناں  
 بے مار ءُ نہ گشن کہ شہا گوشت پھبر مہ ورت ءُ برنج ءُ دپ  
 بخت ءُ وٹ نہ مُنت آیاں بورے چیا کہ آیاں ہم عثمان ماں  
 آپ مے جان جوڑی ءُ شہر مُنت۔

اکاں ماہر روچ ہی یکیں چیزاں بوراں تو ایشاں نقصان  
 ماں۔ چیا کہ ایدگ مے پڑ کہ آیانی شہر بوٹگ ءُ سبزی ءُ  
 مزدورت مُنت۔ آستہ آستہ بیکار بنت۔ پیشا ما ءُ گشاں کہ  
 ماہر روچ وٹی ورگ ءُ بدل کناں ءُ بوراں، ایشی تہا پانڈگ  
 است نقصان نیست۔

ہی پیما گوں سبزی ءُ ماٹی گوں بہیت تو بانہ شہر مُنت۔  
 ءُ ہم شہ عثمان ءُ پڑی ہی بچی بے۔ بے بیا کہ ما شمارا یک پ  
 یک آءُ چھی آنی باروا بگشاں کہ ایشانی چینکہ عثمان ماں ءُ

مے جان جوڑی ءُ پا چنیکہ ضروری مُنت۔ شما ءُ ہم زانت کر  
 دہے یک بیماری مردم ءُ ہون مے ضرورت پکپیت تو آرا  
 یک جان جوڑی صحت داریں مردم مے ہون دیگ بیت مذکر  
 ہاں وڑیں لاگیں بیماریں مردی مے۔ بے آجان جوڑی صحت  
 داریں مرد وئی ہون ءُ اچ کجا پورا کنت الما ءُ زانگ وئیت  
 آجان جوڑیں مرد وئی ہون ءُ صحت ءُ چہ لمرگ ءُ ہیک  
 پس ءُ گوگ مے گوشت سبزی ءُ پورا کنت۔ گوشت ءُ ہیک مے  
 تھا پروئین باز انت۔ پیشا پے کسائیں زبگ ءُ ایٹی ورگ  
 زبات ضروری مُنت۔ بے مے کوچگ ءُ کوہ ڈکار آنی مردمان ءُ  
 ایک وراک مے سہولت نیست کہ آہم روج گوشت بوراں ءُ  
 وئی صحت ءُ بلا بکننت۔ بے خدا ءُ پرایی صحت ءُ جان  
 جوڑی مے واسطہ دال مشرمیوہ ءُ سبزی پیدا کرتا کہ ایشان  
 ورگ آ آیانی جان جوڑ بیت۔ ءُ آ صحت دار بنت  
 آ وراک ایٹی مُنت کہ مے ہر روچیں ورن مے تھا  
 استعمال بنت۔ بناں اچ ایشان چیزیں نہ چیزیں مے ہم روچی

ردن سے تھا ورگ بیت آیانان ما چار جتا جتائیں نام دین

آایش منت۔

۱۔ گوشت ۲۔ شیر ۳۔ غدہ مکئی ۴۔ بیج ۵۔ چرہلی ۶۔ میوہ ۷۔ بھری

۱۔ گوشت

پس سے گوشت سے ملک سے تھا باز ورگ بیت۔ پس

گرانڈ یا گگ سے گوشت سے سے میں گوشت سے صحت سے

واسطاً ہاز ضروری منت۔ ایشانی تھا پردین۔ معدنی اجزاء۔ نوزاد

وٹامن بی کپلیکس بازی مقدار سے مان منت۔ وٹامن مرگ و

مان سے ہم باز مان منت۔ پس سے دل بند سے گگ سے

پردین سے پر انت سے دل بند سے تھا تقریباً کلین وٹامن بازی

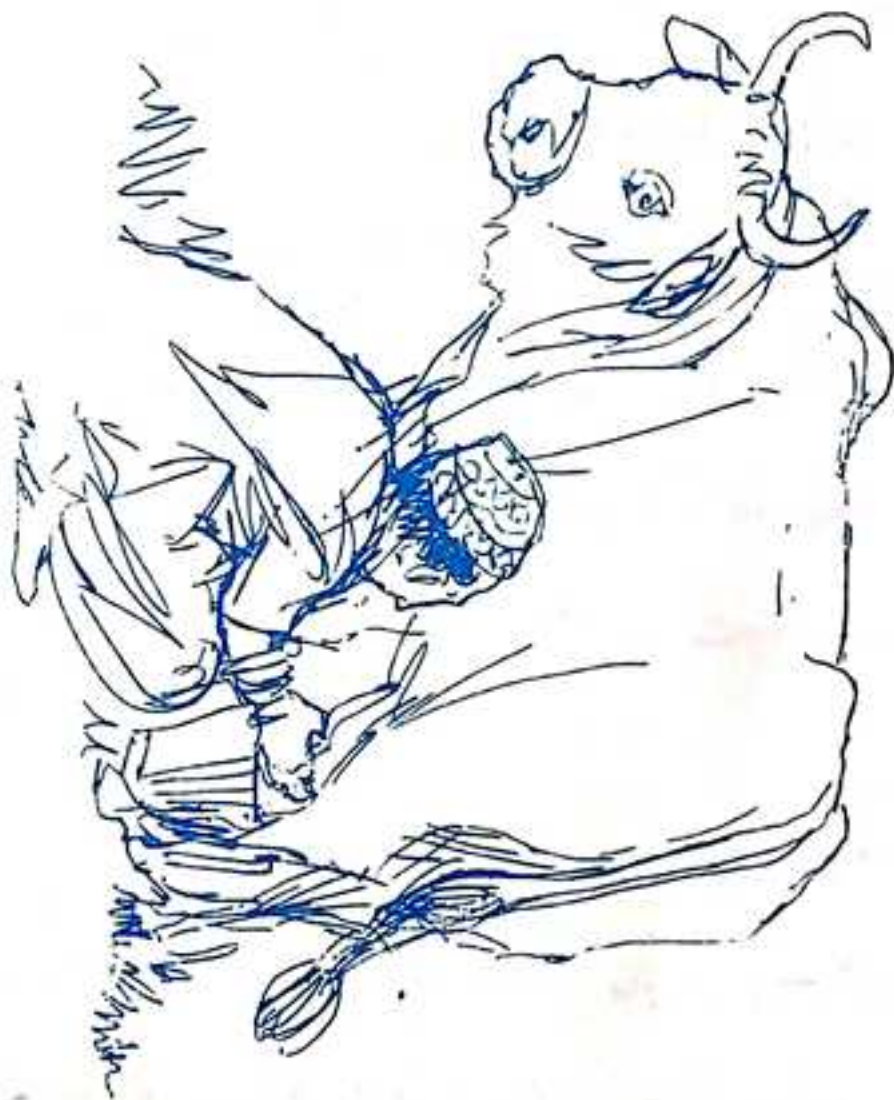
مقدار سے موجود انت۔

۲۔ شیر سے ہیک

۲۔ جان جوٹکا سے صحت سے واسطاً ہیک سے شیر باز

المی منت۔ اے سے لادم سے ملتی دینت۔ شیر سے

تھا وٹامن بی کپلیکس موجود انت سے ہیک سے آسن



گندھک وٹامن اے ءِ ڈی ءِ پڑ انت ۔ بتگیں شیر ءِ  
شیر ءِ سواریں شیر پرڈیں ۔ کیلشیم ءِ گندھک حاصل کنکا  
شیرین وراک سُنت ۔ نیمگ ءِ تھا چرپی وٹامن اے ءِ  
ڈی حان انت

۳۔ مکئی ، برنج ، غلہ ءِ دال ۔

اے وراک آنی ورگ ءِ چہ ماصحت مندباں ۔ ہیئکہ کہ  
تو گیش ورے ایشی اثر ہیئکہ باز بیت ۔ بے مروج ءِ اندا  
آرت ءِ مشین ورو شنت ایشی سبب ءِ آئی وٹامن کم  
بیت ۔ اکاں ما آرت ءِ بیگچان آئی تہے پگ شہ وٹامن ءِ  
پڑ انت ۔

غلہ ، مکئی ، برنج ءِ دال آنی وٹامن ءِ طاقت گیشتر  
سُنت ۔ پے گریبیں مردماں وٹامن حاصل کنگے یک شریں  
ذریعہ ءِ چیا کہ گریبیں مردم ہر مروج گوشت ءِ میوہ وارت  
نہ کنت ۔ پیشا آیانی ءِ کمی شہ دال ءِ ورگ ءِ پورا  
بیت ۔ ءِ صحت اسش شر بیت ۔ دال آنی تھا ہرڈمین

دھامن لی کھیکس از مان انت۔

میوہ ۱۔

سے جوئن ء بدن ء ٹکر ء دھامن ریٹنگ سے یک شری  
 ذریعہ ء میوہ انت۔ جن کہ نارنج لیمبو نارنگ ء انگور ء  
 وڑیں آپیں میوہ شہ دھامن سی ء پڑ انت۔ کو اور دھامن  
 سی ویگ ء شری ذریعہ انت۔ زیتون ء امب ہم دھامن  
 سی ء پڑ انت۔ مالگ زردالو ء پستہ ء چہ دھامن لے  
 پڑ انت۔ بے ء میوہ آں دھامن کم مان انت سوز  
 انناس ء کوز وغیرہ۔

سبزی ۱

معدہ سے شری شہ سبزی ء بیت۔ چیا کہ سبزی شہ  
 دھامن ء پڑ انت پاک۔ ساگ شہ دھامن اے ء مٹار  
 شہ دھامن اے ء ہی ء پڑ انت دھامن اے ء  
 بازی مقدار ء گزادک ء مان۔

تارگیں سرط دھامن اے ء ابید دھامن سی ء گدھک



۲۴  
پُر انت - گرنج نے تاک دھمن اے، سی، مصلیٰ اہم  
و گندھک، کیلشیم و شہ آمن و پُر انت - پھل دھمن  
اے و سی مان - پیاز و چ دھمن اے، سی آمن بازی  
مقدار و حاصل بیت - دھمن سی و گندھک نے بازی مقدار  
پٹا مان - ایشا پنجہ اید مارا بالہ منت کہ ہر دہا اگیں  
سہزی برون کہ ایشان و دھمن نے بازی مقدار و مان و چ  
صحت و المی منت - مارا اید منت کہ وقی مان جوڑی نے  
فاطر و سہزی و ہر روچ کم نہ کیں استعمال ضرور  
بکناں چائے آ گراوگ بہنت یا حاگ بہنت - بے باز  
گراوگ بہنت چیا کہ ایشانی تھے دھمن حاصل بہنت -

ایشان ہا داک کہے ہر روچ درگ و استعمال بہنت  
و مادیت کہ ایشان و چیکہ دھمن مان و پما چیکہ ہانگ  
انت - اکاں ماہی دھا وقی ہر روچ نے درون و برون  
توہج ہر بیمار بناں و سے صحت ہم شر بہنت -  
بیائے کہ بچاراں پہ مردم و چیکہ درگ المی منت

ادک سر ماکنیں زہنگاں چاراں کہ پراپاں چینگہ ورون یک  
روچی ء گزرت انت - ء کجام کجام ورون آیانی رُوم بان

جوڑی ء پہ المی مُنت -

ما ء ناناں کہ کسائیں زہگ ءے رُودینگ چینگہ گران  
مُنت - ء ہبریک ماس ء شرزانت - چیا کہ زہگ  
رودینگ ، آئی ورگ ءے کچ ء کساس چینگس بیت - ء  
کجام اُبرے تہا پلائی کجام ورون شرانت - ء چینگہ گرانیں  
ہبر ء - اے کلین چیزانی سر توجہ دیگ یک صبر ء حوصلہ  
لویت ء خدا ء اے صبر ء حوصلہ ماس ء سات ء  
ہالائیں ماس کہ آء ہبر ء دیبا دارنت کہ آ دتی زہگ  
ء کجام ورگ بدنت تو بانڈ مُنت کہ آء ہبر ء دیا  
بداربت -

ادلی ء کہ زہگ ء راچہ پ ورگ ء بدنت - ایڈ  
مُنت زہگ ء را ہرپیمیں ورگ ءے عادت ء بدنت ء  
گیشتر ہما ورگ ء بدنت کہ آرا شہ زہگ ءے وزن ء

بیشتر شہ پر دھین ء و ڈامن ء و ہر بنت ۔ ء آیان روم ء

۱۔ امی منت ۔

کجام کجام ورگ رنگ ء و را دیگ بنت ۔ ء چیز

ہر روچ ء ورگ ء تھا بوگ امی منت ۔ رنگ  
 ء روم ء ایشان گزر منت ۔

۱۔ شیر ہر ورگ ء گوتا دیگ بیت ۔ اذازاً سے

چار پیالہ ۔

۲۔ یک وہی نان ء گوتا گوشت مرگ مان ء کیس

مقدار ء بوگ امی انت ۔

۳۔ ہیک ہر دھا کہ تو لٹے بدے ۔

۴۔ میوہ تازگیں ء سبزی میوہ اکاں نارنج انجیر مانگ

امب بنت تو شرانت ۔

۵۔ روچ ء تھا دو وہے نان ء پاک رائ ء

شلم ء بیس تاک والائیں سبزی مان بنت ۔

۶۔ سے چار رذا روچ ء تھا نان ڈی روٹی پھیں چیز

دِگ بییت۔

۷۔ یک در ردا شه ہیک شیر د میوہ ع چہ پنہیں

شیر کنیں چیز د بدے دے کہ آیانی شکر باز بییت

۸۔ دٹامن ڈی دے کمی ع پورا کنگا ہا وٹیں چیزا

بدے کہ اور کمی پورا بییت۔

نوں ہبر الیش منت کہ زہگ ع چون درگ دِگ بییت۔

پرچاکہ زہگ ع را درگ دے نیمگا دگوش کنگ گران

نت۔ آدگہ ہبر د کہ زہگ گزہنگ بییت ع درگ

چیز د گزیت ع پا کنت۔

ساری ع باند منت کہ ما بچاراں کہ زہگ دے تب

درگے نیمگا چون انت۔ پیرا ماس زہگ را وہرے پہا

بدت۔ چیا کہ د وٹا آدرگ ہم شر وارت ع حبان

د ہم برابر بییت۔ زہگ ع ہما وہا کہ وں پکشتی درگ بدے۔

اگاں دل د درگ ملوٹیت تو زور د مدے چیا کہ زورے

سر آمان : وارت۔

اگان گڑنگ ببیت ہم آہج ۽ دشی ء نان سنہ  
 وارت جاہلی کنتت۔ دہری کہ زہگ شیر نہ وارت تو پریشان ہے  
 بلکہ شیر ء چہ دگ چیز ء چش کہ آسکریم با پڈنگ ء جوہ  
 کنے بدے ء ہی پیما دگ دق شیر ء وارت۔  
 زہگ گیشتر ہنچیں چیز دوست کنتت کہ آیانی نام  
 دش ببیت ء شرتی ء جاگک ببیت زہگ آن ہرودہا  
 ہنچیں وراک ء بدے کہ آدراک ء ہضم کرت بکنتت۔  
 ء دیماترا گیشتر وارت۔ باز ہنچیں زہگ است۔ کہ آہج  
 نے تھا سے رندا نان ورت ء باز کم رندا۔ ہما زہگ  
 کہ آکیں نان ورت آیانا ہی درمیان ء کسانیں چیز ۽  
 درگ ء دیگ ببیت۔ ہنچیں درگ دیگ ببیت کہ آیانا  
 پردہین ڈامن مان ببنت۔ ء پیما آیانی صحت شربیت ء  
 رُوم نے زوت بیت۔

زہگ آن پانزدہ ء ببیت سال نے امبرا رُوم گیش  
 برآن بیت۔ ء امبرے تھا آیانی دماگی ء جسمانی رُوم

سک باز بیت۔ آیب ءِ گوازی باز کفنت۔ اے پیما آیانی  
 طاقت کم بیت ءِ لاگر گزگ بنت۔ ءِ اُمبرے تہا  
 بائد سنت کہ آیانی شریں وراک ءِ باز دیگ بیت  
 کہ آیانی رُودم نے تہا اثر مکپیت۔

ہا مردم کہ آئوں مرد سنت۔ آیانا پہ آیانی اُمبر  
 نے وڑ پیما وردن ورگ بیت۔ گیشی ءِ کمی ءِ پیہیں مڑاں  
 نقصان دنت۔ چیا کہ آ ءِ اُمبرے تہا ییب ءِ گوازی  
 کفنت۔ کہ آیانی ورگ زوت ہضم بنت۔ پیشا آیانا احتیاط  
 کنگ الی انت۔

نوں بیائے چاراں کہ پیری مردمان ءِ چنکہ وراک نے  
 گزر سنت۔ ہرچوں کہ مردم نے امبر گیشتر بیت آپیریت  
 پہ پیری مردمان ہما وراک الی انت کہ آ ایشرا ہضم  
 کرت بکناں۔ یک وہا کیں ورگ دیگ بیت ءِ ہی نیام  
 کسانیں ہضم بڑکیں چیز دیگ بیت۔

شما ءِ ہبر ءِ ہم زانت کہ پیری مردم نے جان ہر

پیریں مردم نے جان ہر ودھا سرد منت۔ پیشا آن جسم و گرم کنگ نے

داسط میں چیز دیگ بیت۔

چش کہ سخن گر میں چیز ی۔ و ہضم کنگا پہ الی انت۔

نا درائیں زالبول۔

زالبول نے سرا ہنچیں ودھی کیت کہ آ ماس جوڑ

بیت۔ وقی زہگ و شیر پیچی نیت۔ و ودھا باز ہیال

دارگ لوٹیت۔ آئی وراک و آئی جان جوڑی نے۔ ڈاکٹر

ہم ہی ہبر و گشتت کہ اگان و ودھا زالبول و شیر

وراک مہ ریت تو آرا زہگ نے نیتیں درز ودھا چہ ساری

زہگ نے پیدا بوگ یا مردگیں زہگ نے پیدا بوگ

ہنچیں بیماری انت کہ ایشان ہلاس کنگے پہ ہما وراک کہ

الی منت دیگ بنت۔

لاپ پڑی نے ودھا آمانی وراک جتا انت۔ پروٹین

حاصل کنگ و پہ ہیک گوشت۔ مائے شیر۔ آخری ماہ

بزال نہمی ماہ و گیشتر وراک بیت۔

چیا کہ و دہا زہگ نے جون بڈ ہنگا بیت ۔ باز ہنہیں مہا  
 است کہ گشت کہ کیشیم نے گول نے درگ و درائیں کی  
 پورا بنت ہے و ہبر شر : انت ۔ اگاں کیشیم نے کی و  
 شہ شیر و حاصل بکنت تو شر انت ۔ چرہیں چیز کم بارت  
 دھامن سہی و دھامن ہوی نے حاصل گنگ نے خاطر و  
 ماٹ بوارت ، و بازی بیماریاں شہ رکینت ۔ و دہا آسن  
 نے سک گزر بیت ۔ چیا کہ اچ ایشی زہگ نے  
 Red Bloodcells جوڑ بنت ۔

نارہی نے وہا زابلول و باڈ سنت کہ وقی وزن نے  
 ہیال داری و بکنت ۔ لاپ پڑی نے وہا آئی وزن  
 شہ آئی پیش نے وزن و شہ بیت یا بیت و پرنج پونڈ  
 و چہ زیات مہیت ۔

ہما ماس کہ وقی زہنگاں شیر مجپینت آرا وزا ہم باز  
 شیر درگ لوٹیت ۔ ایشی ابید ۔ دلہیہ ۔ ہیک شیر و ہچی جوڑ  
 کر تگیں چیز گوشت سبزی و میوہ باز بوارت ۔ ماس و ہ



آرام ہم باز الہی انت۔ بے پائندگیں مہرآں دل ء مداریت۔

پد ء گم کنت ء پیا ہم شیر کم بیت۔ زنگ نے سرا  
ہم ء مہرآں اثر بیت۔

ناجوڑیے مردم۔

ہرنا جوڑیں مردم نے بیماری ء ڈاکڑے گشگ ء سوج ء

چہ رند نون آرا دراک دیگ ببیت۔ صافیں ء سازگیں دراک  
ناجوڑ ء زوت صحت ء تندرستی دنت۔

ناجوڑ ء آپ نے وڑیں ..... چیز بزاں شیر

جلی۔ چاہ۔ کافی۔ بستگ۔ بیوہ آن شیرگ ء گوشت۔

شربت۔ لیجورے آپ۔ آسکیم وغیرہ دیگ ببیت۔

زہیں ء زوت سفہم بڑکیں چیز گیشتر بوارت۔ پٹاٹا

لہ دیگ ء موش کنگ ببیت شرترانت ناجوڑ ء را

پنجیں درگ دیگ ببیت۔ کہ آیاں باز پیگ مان ببیت

سبزی ء لہڈ بدے ء ہرا ء نیگ بجن۔ بے سہر ء کمن ء

مدے باد میں سبزی ء مدے۔ ہا مگیں سبزی چش کہ باد رنگ

تر - مکئی - مول ہم پہ ورگ ء مدنت -

پہ درائیں ء جوڑیں مردماں ہم احتیاط گنگ ہاز الہی

انت - اگاں یک درائیں مردم ء ہم بد احتیاطی کنت تو

آہم نا جوڑ بیت -

خدا ء مارا ء زند ہمیشا دات ء کہ ما پہ شری ء جان

جوڑی بگوازییاں - اگاں مے زند پہ نا جوڑی بگوزی تو آزند ء

ن است -

پیشا گشت کہ

جان است تو جہاں است -

بزاں اگاں ترا جان است تو ہرچی کرت کنے دتی کار ء بار

مٹریں وراک سیں ء چکہ بزاں ہرچی کہ تئی دل لڑیت تو

کرت کنے ء یک گریہیں گس ء تھا ہم تو دش ء آسودگ

دتی روچاں گوازینت کنے بے اگاں ترا جان نیست تو ہر

روچ بیمارے تئی زند ہنچو پہ شری گوزیت تو شہ وتی

زند ء بیزار بے مال ء دولت پہ علاج ء ہلاس بیت مردم

پہ دن یک کسائیں کاری ء دگرے قماج بیت - پنج کت نہ کنت  
چماں دابیت کہ کسی بیت ما گلاس ء آپ دستا بہنت -  
ء زندی نہ انت کہ آل گوازیئت - ء سے دن دستا انت  
کہ ما دستا ناجوڑ بکناں یا دماہ ء جوڑ - اکاں ما دن وردن  
ے نیمکا احتیاط بکناں تواما ما پنج بر بیماری ناجوڑی بگنڈاں  
شریہ وراک - شریہ گوات ء آپ شریہ صحت سے زندے  
ے امبرے دراجیں نشان انت -

---

## ہماری مطبوعات

نمبر شمار	نام کتاب	مصنف کا نام	قیمت
۱-	کاکستان سعدی	محمد حسین عنقا	۱۰ / -
۲-	ڈیبی دستاویغ	عنوت بخش صابر	۴ / ۰۰
۳-	گمشدین شاعری	عطا شاد	۸ / ۰۰
۴-	رحم علی مری	میر میٹھا خان مری	۲۰ / ۰۰
۵-	ملکزار	عنوت بخش صابر	۶ / ۰۰
۶-	بلوچی زبان و ادب تاریخ	شیر محمد مری	۵ / ۰۰
۷-	چاپ و بند	عنوت بخش صابر	۴ / ۰۰
۸-	زخم و زیمیر	عنوت بخش صابر	۸ / ۰۰
۹-	بلوچی کارگوٹنگ	آغا میر نصیر خان	۱۵ / ۰۰
۱۰-	عہدی شاعری	لی جے پاپر - عبدالرحمان پراہوٹی	۱ / ۵۰
۱۱-	دیبی راہ بند	ملک محمد رمضان	۱ / ۰۰
۱۲-	گوناپ	محمد یوسف گچکی	۳ / ۰۰
۱۳-	گرہما سعدی	پیر محمد زبیرانی	۵ / ۰۰
۱۴-	گوشتن	میر گلزار خان مری	۴۰ / ۰۰
۱۵-	راج راہ بند	محمود خان مری	۵ / ۰۰
۱۶-	یات و مونغات	اکرم صاحب خان	۱۵ / ۰۰
۱۷-	زنگ ردوم	فاطمہ مینگل	۳ / ۰۰
۱۸-	ڈیبی صوت	میر میٹھا خان مری	۳ / ۰۰
۱۹-	لوگ باہی کسکاری	محمد عمر بلوچ	۴ / ۰۰

بلوچ پبلیکیشنز کورپوریشن