

# دٲنكو اوٲنا سره دخپل زان ساتلو خبره



(1) **روزن** یو غیر سرکاری تنظیم دے چه هغه په کال 1998ء کے په وجود کے راغله دے۔ روزن په بنيادی توگه عقلی او جذباتی صحت په باره کے کار کوی چه صرف په جذباتی او ذهنی توگه صحت مند کسان دیوے معتبرے معاشرے بنياد کیخود دے شی او دیوے پائیدارے ترقنی ذمه دار کیدلے شی۔ **د آنگن روزن پروگرام** د ماشومانو جذباتی او ذهنی صحت او خصوصی طور هغو سره جنسی زیاترے کولو په خلاف کار کوی۔

(2) ماشومان سره جنسی زیاترے یو ڈیر زیات حساسی امر دے او آنگن داتجربه لری چه ماشومان ددے ضروری خبرے متعلق برے خبره دی چه دهغه په وجه دوئی ڈیر په آساننی دداسے زیاتی سره مخامخ شی۔

(3) ددی کتاب نه مقصد ماشومانو ته دخپل زان ساتلو په لوبو لوبو کے ددوئی د عمر په مناسبت سره په بنيادی توگه پوهول دی پاره ددے چه دخپل زان ساتلو په باره کے سه نه سه معلومات حاصل وی چه دهغه په مدد سره خپل زانونه بچ او ساتی۔

(4) مونگ دڈیرو پلارانو او میندو سره خبرے کڑے دے کم چه دجنسی تشدد دمشکلاتو نه خبردار دی۔ ولے بیا هم دخپلو ماشومانی سره دے باره کے خبرے کول گران پریوزی۔ ددے کتاب یو ضروری مقصد داهم دے چه مور او پلار ته هغه طریقہ هم اوخودلے شی چه دهغه په بنياد په آساننی سره دخپلو بچو سره په دے موضوع خبره کولے شی مونگ اگر چه پوهیگو چه پدی کتاب کے دمور وپلار او داستاڈانو دپاره پوره پوره معلومات نشته دی ولے چه داکتاب د ۴ کالونه تر ۱۰ کالو ماشومانو دپاره جوڑ کڑے شوے دے۔ البته تاسو که چرته ددے حساسے موضوع په حقله مزید معلومات غواژئے نو په روزن کے **آنگن پروگرام** سره رابطه او کڑئے۔

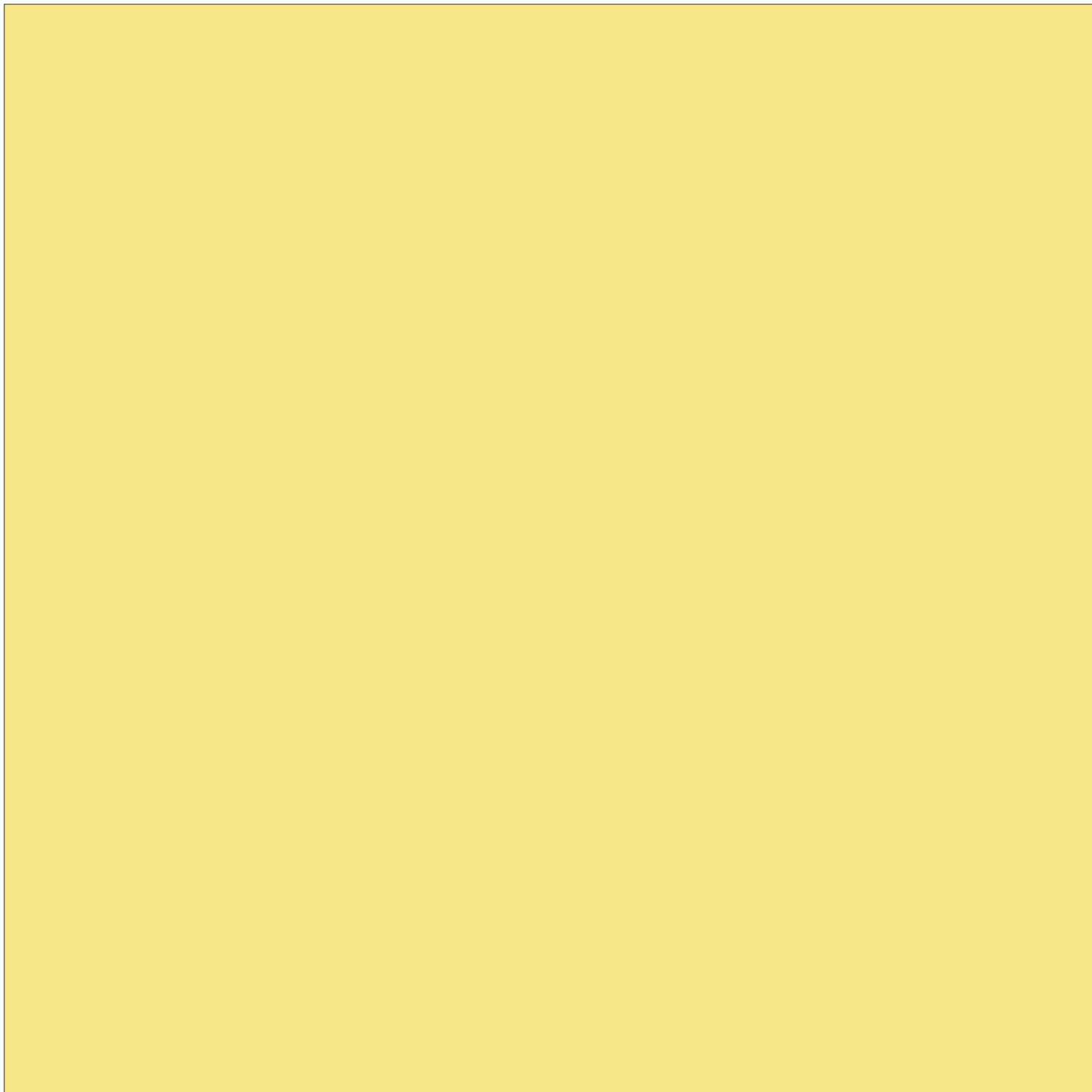
## د آنگن پروگرام غږی

د اکتاب د 4 کالونه تر 10 کالو ماشومانو دپاره جوڑ کڑے شوے دے  
متن : **مدیحه فرحان**  
سینگار اوزینت : **فرح فرخ**  
مدد کوونکے : **روزن ٹیم**  
پشتو ترجمه : **حاجی محمد شاه جهان خان**  
چھاپ : **لائن آرٹ ڈیزائنرز - اسلام آباد**  
ٹیلیفون نمبر : **0512806166**

© روزن 2009

داکتاب

له پارہ دے



السلام عليكم

زه يم

ستاسو ملگرے ٹینکو

اوزه يم  
ستاسے ملگرے  
ٹینا





مونگه ٹول بدنونہ لرو

نن به مونگه ستاسو سره دبدن باره كے خبرمے كوو

دغه دى زمونځ سترگرے



لاسونه



اوخپئے



قدمونه



دبدن بعضے اندامونہ داسے دی چه دھغے پہ بارہ کے خبرے کولونہ مونگہ شرمیگو



لکن نن بہ مونگ

دھغے بارہ کے خبرے کوو ولے چه ددوی پہ بارہ کے  
خبرے کول ڈیر ضروری دی



مونگ ته ددے اندامونو په باره كے خبرے كولو كے شرم رازی

ددے داوجه نه ده چه سخا دی  
بلکه داڈیر خاص دی



دا زموند د بدن خاص حصے گنڈلے شی  
او مونگہ دے لره مختلف نومونه ایخودلی دی



زنرے ماشومان دے ته پیشی پوٹی واله زائے وائی  
سوک ورتہ نو- نو وائی  
او سوک ورتہ وی- وی وائی

تاسو ورتہ سه وائے؟



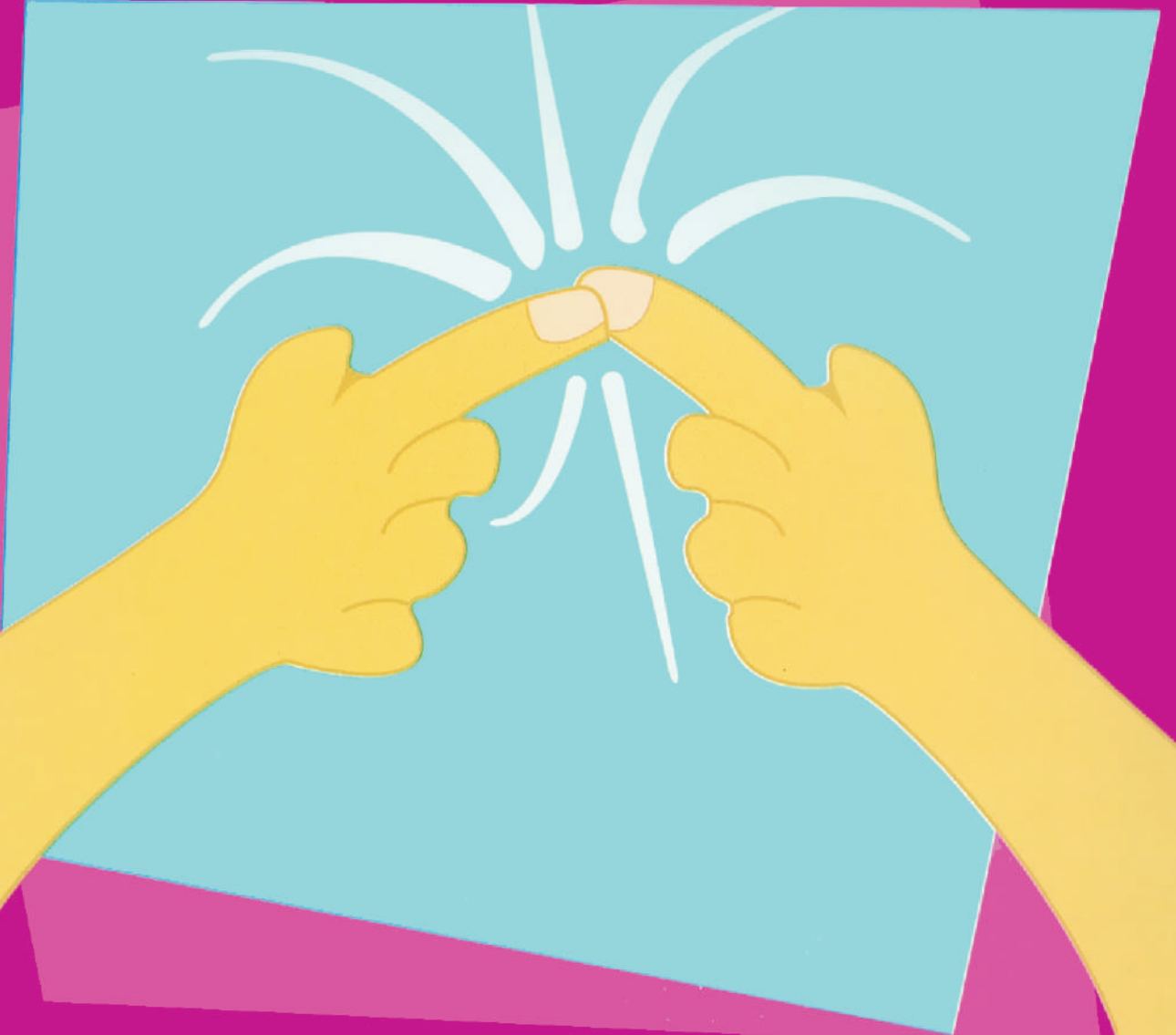
مونگه دخپل بدن داسه اندامونه پټ ساتو  
ولر چه دا صرف مونگه خپله کتره شو

مونگہ ترسو پورے ورکوٹی یونوز مونگہ مور داسے حصے دبدن کترے شی  
کله چه هغه مونگ لمباوی یا راتہ جامے رابدله وی۔



ڈاکٹر نے ہم کترے شی کلہ چہ ہغہ زمونگ صحت گوری یا راتہ ٹیکرے لگوی۔





اوس چه مونگه دبدن مختلفو حصو باره كے خبرے كڑے دی نومونگه به

تاسوته ويل غواڑو چه مونگه خپلو بدنونوته په كومو مختلفو طريقو سره لاس ور وڑے شو



یو درتہ خہ لاس لگیدلے دائی



سنگه چه مونگه خپلو دوستانو سره  
غاڙه ميلاوا وو



کله چه مونده خپل رور  
اوخور خکلويو



کله چه مونگه دخپل نيکه يا دنيا  
په غيگه کره کينو



یووی **بلا** لاس لگیدل



لکه سنگه چه یوبل سره نخلو

کله چه زمونگه واژه خویندے او رونڑه مونگ دوپختونه رانیسی



کله چه سوک مونگ ته دیکه راکوی۔

دغہ رنگ

چہ کلہ یوسڑے موبندہ کہ بہ پٹہ لاس لگوی

پہ دے کے چہ سوک لوئے کس زمونگ

خاص اندامونو تہ لاس لگوی

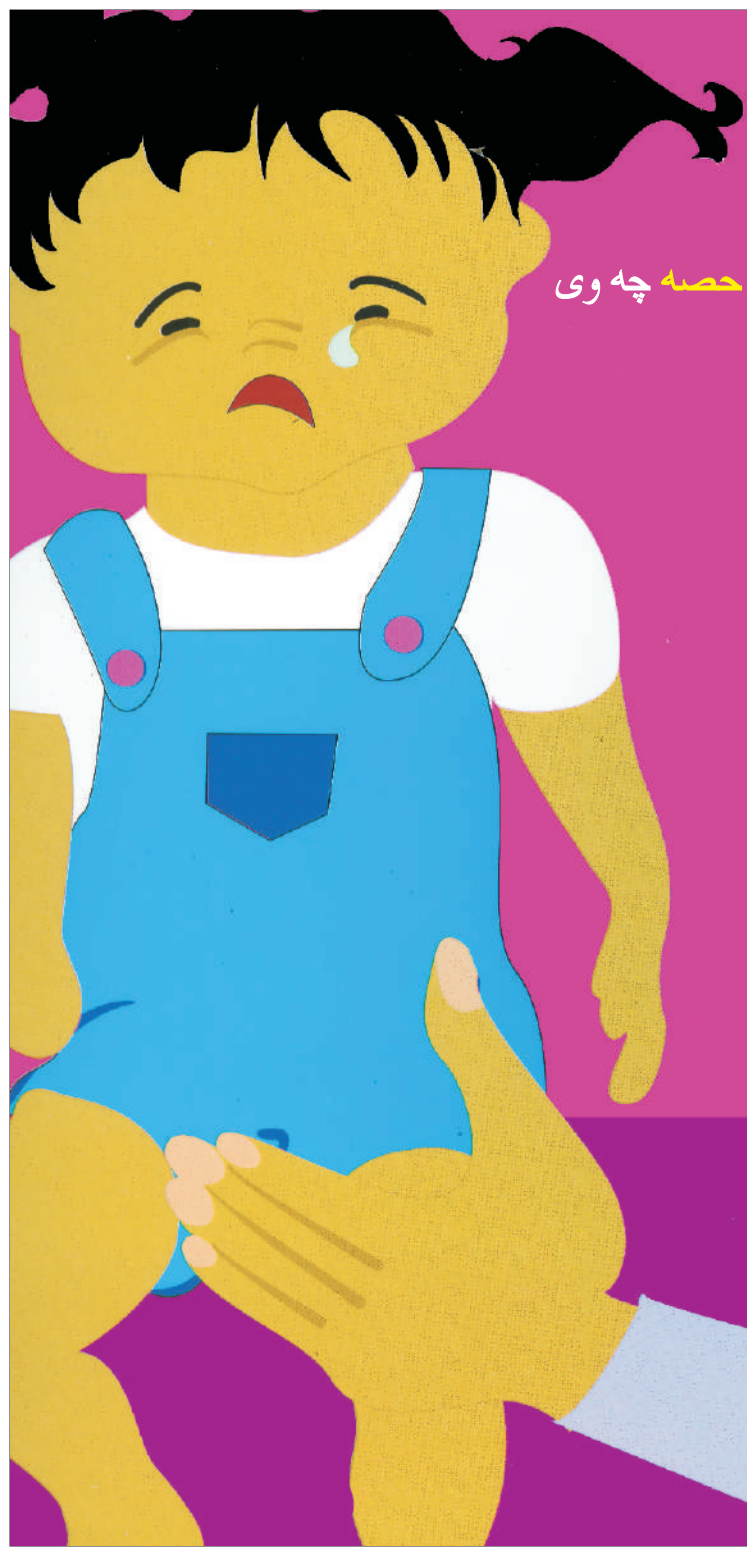
چہ مونگ تہ پہ زڑہ کے بد لگی



دالاس لگول زمونگه

د بدن خاص حصوته يا چه زمونگ د بدن هره کومه حصه چه وي

دامونگ بدلگي .



داسے لاس پہ لگیدو سرہ مونگ تہ خفگان او غصہ رازی

مگر سوک دا حق نہ لری

چہ ہغہ زمونگ بدن تہ دا قسمہ لاس راوڑی ولے چہ دازمونگہ بدن دے۔



دائره قسمه لاس لگولو ته مونگه په  
پټه لاس لگول وايو يا په خفيه  
طريقه لاس ويل وايو سوک غټ بنده  
چه موبزه ته لاس راوړينو هغه  
موندۀ وائى چه دڅبره راز کيده  
اوساته خو مدنده شرميگواو يريگو

لکن داڅبره مونگه

راز

نه شو ساتلے۔



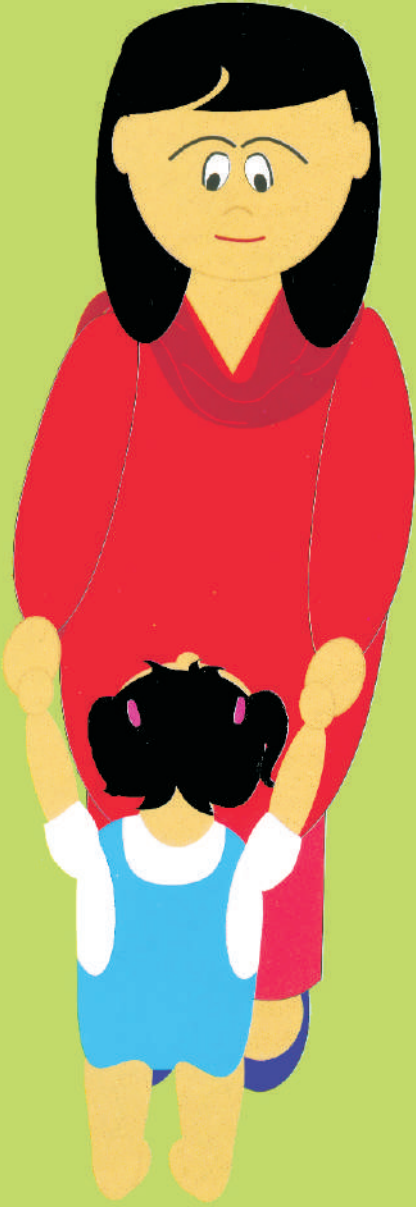
بیا موندۛ مور تہ زواو ہغتہ وایو چہ **دا غلطی زمونبدہ** نہ دہ او مور ہم  
مونگہ پویگی ہغہ مونگ تہ وائی چہ تاسو تکرہ یئرے داستاسو غلطی نہ دہ  
**ٹوک سڑے** چہ تاسو تالاس لگئی نودہ ستاسو غلطی نہ دے۔



مور مونگ ته بيا وائي كه بيا چرته داسے پيخه شواو بياتاسو  
نه تختيدو كوشش كولے شونوپه زور زور چغے ويسترے شرے چه  
”نه! ماته لاس مه راورّه“







کہ مور ہلتہ موجودہ نہ وی نوپلار تہ خبر ور کولے شو  
یا خپل استاد یا استادہ تہ خبر کول ضروری دی  
او خواہ مخواہ بہ لوئے کس تہ  
خبر ور کوو۔

اوس تاسو ټول په جمع سره او په زور سره دا وايئى

مونگ به ضرور حال وايو

مونگ به ضرور حال وايو

مونگ به ضرور حال وايو

مونگ به ضرور حال وايو



شباباش ، تاسو به چغه سره آواز پورته كړو

ياد ترئے داستا سو خپل بدن دے

اوستا سونہ وئیلے شے



خه اوس آخري يوزل خپله خپله ى گوته پورته كړئ او اوو ايئى

دا زما خپل بدن دے داسے



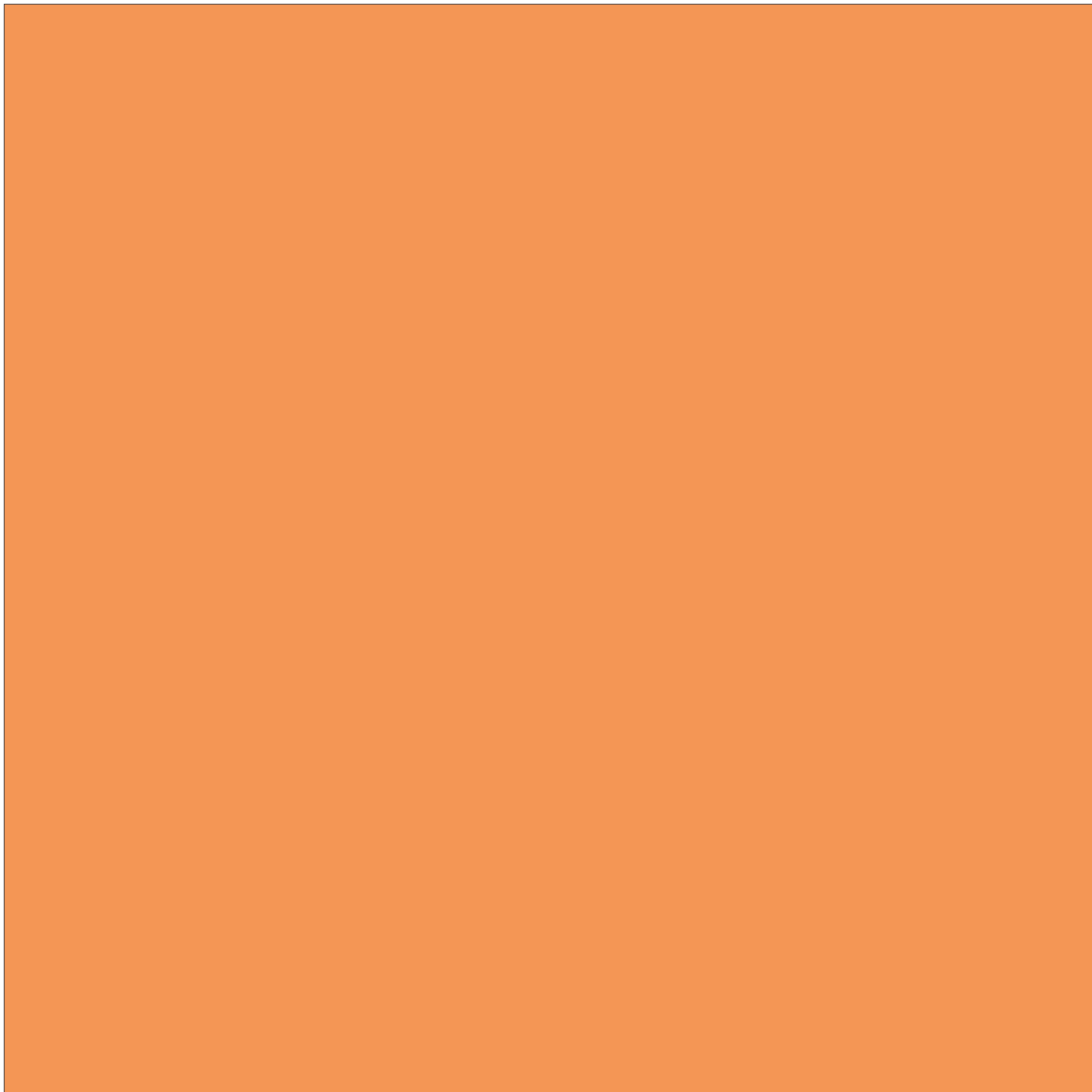
وينه خوندا او كړو كه نه ؟

مونگه اميد لرو چه تاسو به مونگه ياد ساترے  
مونگه اميد لرو چه تاسو به مونگه ياد ساتو



دخپل بدن  
او دخپل زان به خه خیال اوساتو  
دخدائے په آمان (خدا حافظ)







House # 11, Street # 15, G-7/2, Islamabad-44000, Pakistan  
Tel: +92-51-2890505-7, Counseling # 0800-22444, Fax: +92-51-2890508  
E-mail: [aangan@mail.comsats.net.pk](mailto:aangan@mail.comsats.net.pk) Website: [www.rozan.org](http://www.rozan.org)