

علماء ہندوآزادہ) نے وڈوئی میں چل رہے 23 مکاتب اسلامیہ کی کارکردگی رپورٹ پیش کرتے ہوئے بتایا کہ اس وقت ہمارے مکاتب میں 285 طلباء و طالبات زیر تعلیم ہیں 50 طلباء ناظرہ قرآن کریم پڑھ رہے ہیں ان طلباء کی تعلیم وترقی میں ہمارے معلمین کی کوششیں لائق ستائش ہیں۔ مفتی عبداللہ قاسمی صاحب (صدر جمعیۃ علماء ضلع بیڑ) نے قرآن کریم کی فضیلت پر مفصل روشنی ڈالتے ہوئے تمام شرکاء سے عبدالحکیم قرآن پڑھیں گے اور اپنے بچوں کو پڑھائیں گے مولانا عبدروف صاحب نے بھی نے اجلاس سے خطاب کیا۔ اس موقع پر صدر اجلاس حضرت مولانا حافظہ ندیم صدیقی

صاحب (صدر جمعیۃ علماء ہاراشٹر) نے طلباء کے تعلیمی مظاہرہ کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے فرمایا کہ اس دور پر مقیم ہیں مولانا ندیم صدیقی صاحب نے جمعیۃ علماء ہند کی جانب سے مکاتب کا قیام انتہائی ضروری ہو گیا ہے۔ ان حالات میں جو بچے اپنے بچوں کو مکاتب اور دینی تعلیم سے آشنا نہیں کر رہا گیا وہ اپنے بچوں کو ارد گرد آراستہ دکھارہا ہے۔ اپنی نسلوں کو ارتداد سے بچانے کے لئے ہر مسجد میں کتب کے قیام کے علاوہ ہر دین گھروں پر ایک کتب ہونا چاہئے۔ انہوں نے دینی تعلیم پر زور ڈالتے ہوئے کہا کہ ہمارے قائد حضرت مولانا سید محمود اسعد دینی صاحب (صدر جمعیۃ علماء ہند) مسلمانوں کو بار بار تاکید کرتے ہیں کہ روکھی سوکھی کھائیں لیکن اپنے بچوں کو دینی ضرورت، بچوں کو اچھے اخلاق کے زیور سے آراستہ کرنے اور

دیگر اہم امور پر شرکاء کی توجہ مبذول کرتے ہوئے فرمایا کہ تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت اور ادا اہم ذمہ داری ہے اس پر چل سکر بیڑی جمعیۃ علماء تعلقہ وڈوئی (مفتی شاہ نواز صاحب قاسمی (نمائندہ مکاتب جمعیۃ علماء تعلقہ وڈوئی) (سید الدین رکن بلدیہ بکر پور) پرنسپل سید سید صادق زماں رکن بلدیہ بیڑ زیت اللہ خان رکن بلدیہ بیڑ شادعلی خان فاروق ٹیٹل جیٹا رکن بلدیہ بیڑ اشفاق العباد رکن بلدیہ بیڑ ڈاکٹر اعجاز خان شیخ جنید، شفیق الاسلام، راجو بھائی ٹیکور، شعیب ڈاکٹر، بھاری منڈے، وکاس منڈے، پتھر کاجانی گرام مرکزے، پتھر کاجانی شریف، پتھر کاجانی منڈے و دیگر شرکاء اجلاس بڑی تعداد میں شرکت تھے۔



ہر تین ماہ بعد اپنا ٹوتھ برش ضرور تبدیل کریں
ورنہ آپ کی صحت خطرے میں پڑ سکتی ہے

ہر تین ماہ بعد: دو کلو گرام وزن کم کرنے کے لیے جب کوئی ورزش کی بات آتی ہے تو آپ کو تین ماہ کے اصول پر عمل کرنا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے کہ ورزش چاہے کتنی ہی اچھا نہیں دے تو اسے ہر تین ماہ بعد تھک کر کرنا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق تین ماہ بعد ورزش کا کم کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے برعکس جو باتیں ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو کوئی ورزش نہ کر سکتی ہے یا بار بار کر سکتی ہیں، آپ کے ذہن صاف نہیں ہوں گے اور اس کے برعکس کرنا چاہیے۔

دانتوں کے برش پر مانیکیور آؤ گزند: ماہرین کا کہنا ہے اگرکڑی اپنی حالت میں بھی جو چند دنوں کے بعد یہ ناک و خیزوں کا ٹھہرنے سکتا ہے۔ مزید کہ برش کو ہر شے سے احتراز سے نہش کو نکال دیا تو روم کے قریب رہیں گئے جس کی وجہ سے داخلہ کے برش بھاگ کر جو نرم جمع ہو گئے ہیں فیصل لاہوری نے آف میڈیکل اینجائنیرنگ میں کام کیا ہے جس کی تعلیم جامعہ کے صدر لیٹ جباری نے کتبیا اور فاضل جنت کے کمال ہے۔

کیا آپ جیسی اس طرح جوش کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دانت کچھ نچل کر بعد کھانے کے آگے آتے ہیں۔ کیا آپ بھی اس طرح دانت صاف کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دانت کچھ نچل کر بعد کھانے کے آگے آتے ہیں۔ کیا آپ بھی اس طرح جوش کرتے ہیں؟ ایسا کرنا بہت سے مسائل کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ اس کے علاوہ دانت بھی ٹھیک سے صاف نہیں ہوتے۔ اسی لیے گڑ، ڈیگ اور لوہو میں جوش کرنا ہمیشہ اچھا ہے۔

انٹیکشن کا خطر: مہاجرین کے مطالعہ کے اگر آپ کو نزلہ، بخار یا تھکاسی جیسی کوئی متعدی بیماری ہے تو اس کے ٹھیک ہونے کے لیے آپ کو اپنے نو قحشر کو تین دن تک گھانا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ متعدی بیماریوں سے پیدا ہونے والے بیکٹیریا اور وائرس آپ کے دانتوں کے برش پر پھچھو دیں تاکہ وہ نکلے ہیں۔ اس سے دوبارہ انٹیکشن کا خطر کم ہو جاتا ہے۔

اگرچہ متعدی بیماریوں سے بچنے کے لیے مہاجرین کی راستے پر کبھی کبھی وہابی بیماری کے خوراک

اپنے دانتوں کو کیسے برش کریں؟ مہنت کی محنت کو برقرار رکھنے کے لیے میڈیکلنگ کے ماہرین نے آج آٹھ سے پہلے اور سات کو نوے سے پہلے کم از کم دو منٹ کے لیے ٹو ناؤ تو تھیں۔ اسے دانتوں کو برش کرنے کا مفروضہ ہے۔ برش کو 45 گری کے زاویہ پر چکڑیں اور دانتوں کی سطح کے ساتھ اور مضمون کے قریب اپنی سر حرکت بنائیں۔ زیادہ زور سے برش کرنے کے دانتوں کے تاج کھینچیں۔

رہیں آپ کا غصہ لوگوں کو آپ سے دور کر سکتا ہے۔ پھر ایسے موقع پر صبر و تحمل سے کام لیں۔ غصہ کو برداشت کرنا سیکھیں۔ یقیناً بڑا انسان وی ہو جائے جو برداشت کرتا ہے معاف کر دیتا ہے۔ قصہ یہ قلابا پانے کے لئے ضروری ہے کہ غصہ کرنے کے وقت کھڑے ہیں تو پیٹھر جائیں۔ بیکرا کہ حصول علی علیہ وسلم نے بھی فرمایا ہے کہ اگر کسی انسان کو غصہ آجائے تو وہ اگر کھڑا ہے تو پیٹھر جائے، بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔ پانی پی لے۔ حصول علی علیہ وسلم پر درود بھیجنا شروع کر دیں اس سے اللہ کی رحمت آپ کی طرف متوجہ ہوتی ہے اور عیضانی اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ خانوئی اختیار کر کہ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حصول علی علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب غصہ آئے تو خاموش ہو جاؤ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تاکید کی کہ تین بار یہ بات فرمائی بعض حالات میں خاموش رہنے میں ہی عافیت ہوتی ہے ضروری نہیں ہے کہ ہر بات پر بحث کی جائے یا جواب دیا جائے بعض اوقات بحث و مباحثہ غصہ کو مزید جو دیتا ہے حضرت سلمان بن مرہ بیان فرماتے ہیں کہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے دو شخص کبھی بات پر جھگڑ پڑے۔ ان کا پھر و سرخ تھا، دیکھیں چوٹی اسی تھیں۔ ان شخصوں نے حصول علی علیہ وسلم نے فرمایا میں ہونے لگا یا بتاؤ گا کہ اگر وہ اسے کہے تو اس کی یہ کیفیت بات پر یعنی اگر وہ کہے کہ اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگا ہو، دیکھا ہو تو شيطان سے تو اسے دالے غصہ جاتا رہے گا اس پر لوگوں نے اسے سچلائے تو اسے شخص کو کہا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ تو شيطان مردود سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگ۔ خاصہ کلام کہ خوش رہنا دنیا مادی محبت کیلئے ضروری ہے جبکہ غصہ ماری خوشی اور صحت دونوں کو ختم کر دیتا ہے۔



غصہ نہ کرنا
شدید غصہ کی وجہ سے انسان بلڈ پریشر، ہر دور، ذہنی و باؤ،
فناج اور معدے کے السر میں مبتلا ہو سکتا ہے

ساقی بنی اسرائیل عورت کے ساتھ بھی دیکھا گیا ہے اکثر بچوں کو مار بھی دیتے ہیں اور بعض خواتین بہت جلد غصہ میں آجاتی ہیں اور مار پھینکتی ہیں خاندان اور شہزادوں کے ساتھ دہ زبانی کرتی ہیں غصے کی وجہ سے گھریلو مسائل بڑھتے ہیں جس کی وجہ سے گھروں میں لڑائیاں ہوتی ہیں جس کا سب سے زیادہ نقصان بچوں کو ہوتا ہے۔

کرتے ہیں جبکہ ونامن سی ٹیوز کی مرمت اور نشوونما میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔

آکسیڈنٹ فالوئرس اور اسپتالوں کا لوگوں کو پایا جاتا ہے جو قوت مدافعت کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ روزانہ دوسو سے تین کپ سبز چائے پینے سے بہترین فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اضافی وٹامن سی کے لیے آپ میلوں کو نیچڑو گرگرم یا ٹھنڈی سبز چائے سے لطف اٹھاتے ہیں۔

پیتا و نامن سی سے بھر پور ہوتا ہے اور اس میں

پابین جیسے ہاشم کے انزاکمز موجود ہوتے ہیں جو سوزش کے اثرات کو کم کرتے ہیں۔ یہ ونامن اے، سی، اور ای کی ایک بڑی مقدار فراہم کرتا ہے جو صحت مند مدافعتی نظام کے لیے بہت ضروری ہیں۔

مشروم
 مشروم ناس طور پر شنگے اور مائیک اقام
 چنا۔ لگوکین اجزاء متصل ہوتے ہیں جو مد اعتق ر عمل
 کو بڑھانے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ان میں
 وٹامن بی اور پکٹین بھی پایا جاتا ہے جو کہ مد اعتق نظام کو

بہتر بناتا ہے۔ مشروم کو سوپ، سبزی اور فرائز وغیرہ میں شامل کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ان پر فز کو اپنی خود اک میں شامل کر کے خاص طور پر مون سون کے موسم میں آپ اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط اور انفیکشن کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

بادام
بادام دوانسان اسی سے بھر پور ہوتے ہیں۔
دوانسان اسی ایک اسٹریٹ آکسیڈنٹ سے جو صحت مند
بعض معدنی نظام کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا کر
ہے۔ دوانسان اسی چربی میں کھنے والا عنصر ہے جس
مطلب یہ ہے کہ اسے مناسب طریقے سے جذب
ہونے کے لیے چربی کی موجودگی کی ضرورت ہوتی
ہے۔ صحیح بھجی بادام بطور ناشتہ دیے میں ملانا
بینک میں شامل کر کے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

پالک
پالک متعدد انٹن آکسیدنٹ اور بھڑکاپور ٹینک
بھڑکاپور غذا ہے جس کا استعمال مدافعتی نظام کی
تفیکیشن سے لڑنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ یہ
وٹامن سی اور ای سے بھی بھڑکاپور ہوتی ہے جو مضبوط
مدافعتی رد عمل کے لیے اہم ہیں۔



بیکلیئر یا فنجائی اور دوسرے وائرس کی بڑھتی نشوونما کی وجہ سے انسان کے بیمار ہونے کاغذہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اچانک بدلنے والا درجہ حرارت اور نئی انسان کی قوت مدافعت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ نزلہ، زکام اور معدے کے مسائل، ایسی صورت میں خود کو تندرست اور بیمار ہوں سے محفوظ رکھنے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراکیں استعمال کرنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔



کے شکار ہونے سے بچا سکتا ہے۔

ہلدی
ہلدی میں کرکونین ہوتا ہے جو ایک ایسا مرکب ہے جس کے استعمال سے سوزش اور آکسیدینٹ سٹریس کو کم کیا جاسکتا ہے۔ کرکونین انٹیکشن سے لڑنے اور سوزش کو کم کرنے کے لیے مدد بخشنے کا کام کرتا ہے۔ ہلدی کو دو درجہ، سائن اور صلیبیت کو بڑھاتا ہے۔ ہلدی کو دو درجہ، سائن اور سوپ میں شامل کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لہسن
اس موسم میں لہسن کا استعمال بھی بڑا کارآمد ہوتا ہے۔ لہسن میں آئینن پایا جاتا ہے جس میں آئینن ماکرو بیل اور آئینن وائز ل خاصیت ہوتی ہیں۔ اس کا استعمال سفید خون کی خلیات کی پیداوار کو بڑھا جاتا ہے اور جسم کی مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے جس کی وجہ سے جسم بیمار یوں کے خلاف بہتر طریقے سے لڑتا ہے۔

سٹرس فروٹس
 سنگھڑے، لیملوں اور چکوتے جیسے کھٹے پھل
 وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال
 سے خون کے سفید خلیوں کی پیداوار میں اضافہ ہوتا
 ہے۔ یہ خلیے انفیکشن سے لڑنے میں کلیدی کردار ادا

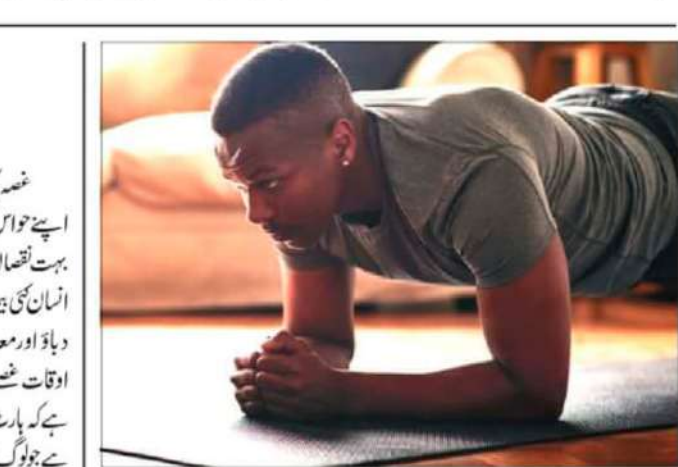
موسم باراں میں
قوتِ مدافعت بڑھانے والی
۱۰ اسپر غذائیں

بہ شکر یہ بی بی سی اردو
مومن سون کے موسم میں مئی کی وجہ سے بیکٹیریا،

انسانی اور دوسرے جانداروں کی برائی نشوونما کی وجہ سے انسان کے بیمار ہونے کا خدشہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اچانک بدلنے والا درجہ حرارت اور دہی انسان کی قوت مدافعت پہنچی اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ عموماً نزلہ، کلام اور معدے کے مسائل بنتی ہے۔ ایسی صورت میں خود کو مدد نہ دے اور بیمار یوں سے محفوظ رکھنے کے لیے قدرتی سے بھرپور دوا کی استعمال کرنے کی

ادرک

ادرک میں قدرتی طور پر طاقتور شوڑ اور آکسیڈینٹ کی صفات خصوصیات والے مادے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ادرک میں خنجرول جیسے مرکبات بھی پائے جاتے ہیں جو شوڑ اور آکسیڈینٹ تناؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اسے مرکبات کا استعمال مولن سون کے دوران انسانی جسم کو آکسیجن



ورزش کمیونسر سے لڑنے میں مددگار قرار

نیو یارک: ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ورزش کھینسر کے علاج کے لیے دی جانے والی ادویات کے اثر اور مہلک کے زندہ رہنے کے امکانات میں اضافہ کر سکتی ہے۔ تحقیق میں معلوم ہوا کہ کھچے ماندہ پھولوں کی دھتکی کے لیے جسمی کی جانب سے جاری کیے جانے والے پروتھین بھی کھینسر کے خلیوں پر عملد آور تھے۔ یہی اس امر کا ہے کہ نیو یارک کی کرسٹین اسکول آف میڈیسن کے محققین کو تحقیق میں معلوم ہوا کہ کھینسر میں مبتلا پھولوں کی تحفے میں پانچ تا 30 منٹ کی ورزش کھینسر کے خلیوں کے بچنے میں 50 فی صد تک کمی کا سبب بنی۔ ایک اور ٹیسٹ میں دیکھا گیا کہ وہ پھولے جو تین ہفتوں تک مطلق ٹیڑھے مل رہے تھے دوڑے ان میں ربوئی کے وزن میں 25 فی صد تک کمی واقع ہوئی۔ اسے نظر پرے کو پھول پر ثابت کرنے کے بعد سائنس دانوں نے 2017 میں سب سے کھینسر میں مبتلا 75 فی مریضوں پر کی جانے والی آزمائش کے بیٹا کا جائزہ دیا۔ مریضوں کے گروپ کو سگریٹ کرانے سے قبل ایک کھنکھنے کی سخت ورزش اور ہر ہفتے 90 منٹ کی اوپنک ورڈز کرنے کے لیے بھیجا۔ کھنکھنے کی سخت ورزش کے چھ ہفتوں کی اس ٹریڈنگ میں صحتیالیان کے ٹریڈنگ کر کے والوں کی نسبت زندہ رہنے کے امکانات میں 50 فی صد زیادہ اضافہ سائنس دان کا کافی حیران سے یہ بات کر رہے ہیں کہ ورزش کرنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ لوگوں کو کھینسر کا مرض لاحق ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں لیکن یہ تحقیق بتاتی ہے کہ ورزش اس بیماری میں مبتلا مریضوں کے علاج میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

حافظ محمد الیاس

چمٹ مار ڈھروں ناکہ مہی

ایک فخری عمل ہے لیکن اس غصے میں
 جو بیٹھا جسمانی، روحانی و ذہنی فخریاتی طور پر
 دوامات ہوتا ہے۔ شدہ غصے کی وجہ سے
 ریاں جیسے کہ بلند پریش، فخر، سرور و ذہنی
 کے کے اسر میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے بعض
 کی شدت کی وجہ سے بلند پریش بھی ہو جاتا
 ہے۔ ایک یا برہنہ صریح کا ظہور لاحق ہو جاتا
 ہے جو کئی چھوٹی باتوں پر پیش میں آ جاتے ہیں
 جو معاشرے سے دور ہوتے جاتے ہیں
 یہ محض اس لیے کہ نہ جانتے کہ کیا برامان
 کے علاوہ اسباب بہت محدود ہو رہے اس عادت کی
 علمی، دینی و معاشرتی ان کی اس عادت کی
 جاتی ہیں۔

لوگ بھی ان سے خوفزدہ رہتے ہیں۔ بچے کو آپنا پھر نہیں کرتے اور اگر یہ غامی کسی مرد سے ایک والدی حیثیت سے جو ایک علق والہ کے ساتھ ہونا چاہئے وہ نہیں رہا۔ پھر تو تھک جوتے ہیں لیکن ہمیں اپنے لوگوں کے ساتھ ان کا رویہ بہت ترش ہوتا غامی غامی ہے اسے بچوں کو ڈانٹنے ڈھونڈنے میں اس کی طرح مارتے ہیں اس کا نتیجہ آپ گھر میں بچے اور ادھر گھر میں چھپ کر والد کا سامنا نہ کرنا ہے اس طرح بچوں کو آپ گھر میں بہت سی دہائی اگر آپ نہیں دیکھتے تو دوسرے بھی آپ کی عزت نہیں لے کر فلی عمل سے اور یہ صرف مرد کے

زیتون وزن کم کرنے اور شوگر نارمل رکھنے میں ادویات سے بہتر قرار



تک کی دستیابی کا باعث بن گئی ہے۔ چوں کہ کئی ایک تحقیق میں جن چوں کو صرف ایک ہفتے کے لیے منہ کے مینڈکوں کو ایڈز کا وائرس ان کا ذریعہ انعام دیا اور علاج سے پہلے خون میں شوگر کو کبھی کنٹرول پایا گیا۔ ایڈز کو کم کرنے کی تاخیر دیکھنا ایسے کے محققین والی دو دہائیوں اور مڈھالی میں ہے بہتر پائی گئی ہے تاہم بہت سی قدرتی موت کی ناقص دریافتیں دیکھتے ہوئے ہم نے انسانی جسم میں وائرس پیدا کرنے کو بالکل طور پر منظم کرنے کے لیے

حق میں جھٹکنے نے پایا ہے کہ
میں پایا جانے والا ایک
مگر کم اہل و عاقل ایک خون
رہی سطح کو کم کرتا ہے اور وزن
(کو فروغ دیتا ہے۔ میڈیا
کے مطابق مذکورہ بالا
انسانوں میں مولانا پرے اور
2 ذیابیطس کے انتقام کے
ضلع اور ستر، قادیان

مچھلی کا زیادہ استعمال ہمارے
لیے کیا نقصان رکھتا ہے؟



میں دیکھا گیا کہ وہ افراتوجہ کی یاد دہانتے تھے ان کی جگہ کے بیرونی حصے پر مغربی غلیبے خنہ کے خطرات میں 28 فیصد اضافہ ہوا اس صورتحال کو 10 سیکونڈ ساکھایا جاتا ہے۔ تحقیق کی بجائے 91 لاکھ 367 ہزار 367 سیکورٹی پر مبنی مبنی، کمینڈر کا زبردستی کیوں نہیں میں شائع ہوئی تحقیق کے صحت افزا ایک جہاں کا ہتھیار تحقیق کی تصانیف کرتی ہے جس کے متعلق مزید تحقیقات کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد کیا تحقیق کے جہاں میں شامل ہونے والے نتائج کا مطالعہ، تعلیم، محکمہ کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد کیا تحقیق کے جہاں میں شامل ہونے والے نتائج کا مطالعہ، تعلیم، محکمہ کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد کیا تحقیق کے جہاں میں شامل ہونے والے نتائج کا مطالعہ، تعلیم، محکمہ کی ضرورت ہے۔

سارنگ مکھیوں کے حوالے سے
سائنسدانوں کی چونکا دینے والی تحقیق



مکتبوں کو پانی میں ڈبو دیا اور یہ جان کر جبران رو کھنکھانے لگا کہ متعدد دفین تک ڈبوے رہنے کے بعد بھی زندہ رہیں۔ جبر
 143 مارک مکتبوں کی سلاٹیں شامل شامل ہیں۔ انہوں نے پایا کہ 7 ایک پانی کے اندر
 مکتبوں کی شرح ان مکتبوں کے جبرائی جو پانی کے اندر نہیں لگی تھی۔ یہ پہلا موقع ہے جب سائنس دانوں نے
 مکتبوں کو طویل عرصے تک ڈبوے رہنے پر مارک مکتبوں کا پایا ہے۔ یہ سائنس میں مکتبوں میں موافقت اور سیلاب

[illegible]