



mindUP
For Life

شعوری سرگرمی کا پیک

کارڈز پر مشتمل ہے:

تعارفی کارڈز (2)

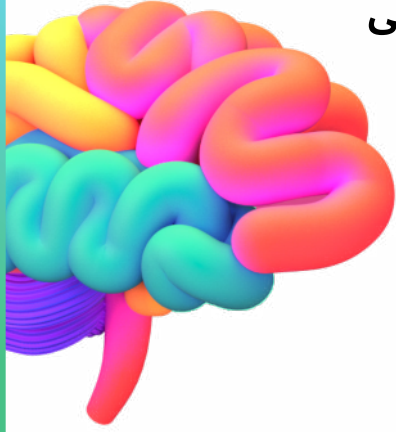
گفتگو شروع کرنے والے جملے (18)

دماغی حقائق (17)

MindUP لمحات (15)

پرنٹ کے لیے ہدایات

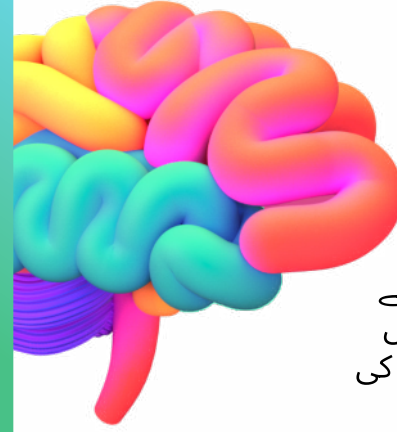
1. اس PDF کو پرنٹ والی مشین سے منسلک ڈیوائس پر ڈاؤن لوڈ کریں۔
2. صفحہ 2-14 باقاعدہ سفید کاغذ پر پرنٹ کر لیں، یا اگر دستیاب ہو تو بھاری سفید کارڈ پر۔ یقینی بنائیں کہ یہ "اصل ناپ" پر رکھا ہے اور نہ کہ "فٹ" پر۔
- نوٹ: اگر آپ کی پرنٹ والی مشین کے پاس 2 طرفہ پرنٹ کرنے کا انتخاب ہے، تو یقینی بنائیں کہ یہ صرف ایک طرف پر پرنٹ کرے۔
3. (اختیاری) اگر آپ کارڈز کے پچھلے حصوں کو پرنٹ کرنا چاہتے ہیں تو ہدایات کے لیے اس PDF کے صفحہ 15 پر جائیں۔
4. قینچی سے کارڈز کو کاٹ دیں
5. لطف اٹھائیں!



MindUP's کی شعوری سرگرمی
کا پیک ہمارے نصاب کے چار
ستونوں کی حمایت کرتا ہے:

- نیورو سائنس
- شعوری آگاہی
- مثبت نفسیات
- سماجی جذباتی تعلیم (SEL)

تحقیق کریں، منسلک ہوں اور موجود رہیں!



اس **Mindful** سرگرمی پیک
میں شامل ہیں **گفتگو کی**
ابتدائی جملے، **دماغی حقائق**
اور **MindUP** **لمحات**

یہ سیکھنے، عکاسی کرنے اور ترقی کرنے کے
مواقع فراہم کرتا ہے تناؤ کو منظم کرنے میں
مدد اور ذہنی تندرستی میں حمایت کرنے کی
حکمت عملیاں۔

گفتگو شروع کرنے والے جملے

**کونسی چیز کسی کو ایک
اچھا دوست بناتی ہے؟**



گفتگو شروع کرنے والے جملے

رابطہ قائم کرنے اور گفتگو کو رواں دواں رکھنے کے
لیے ان سادہ گفتگو شروع کرنے والے جملوں میں
مشغول ہوں!

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آج آپ کون سی چیز کے لیے
شکر گزار ہیں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

اگر آپ کے پاس ایک سوپر
پاور ہو، تو یہ کیا ہوگی؟
کیوں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ اپنی زندگی میں کس کے
ہونے پر شکر گزار ہیں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آج آپ کو کس چیز نے
ہنسنے پر مجبور کیا؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ کل کے لیے کس چیز کا
انتظار کر رہے ہیں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ کے دن کی نمایاں بات کیا
تھی؟ ایسی کون سی چیز
تھی جس کی آپ کو خواہش
تھی کہ بہتر گزرے؟ کیوں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ اپنے آپ سے کیا کہتے ہیں
جب کچھ مشکل ہو تو؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ نے حال ہی میں کسی
کی کیسے مدد کی ہے؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ کون سے جانور کو سب سے زیادہ پسند کرتے ہے اور کیوں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

ایسی کون سی چیز ہے جس پر آپ کو ناز ہے؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

پرسکون محسوس کرنے کے لیے آپ کیا کرتے ہیں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

وہ کونسا ایک طریقہ ہے جس سے آپ اپنے آپ کا خیال رکھتے ہے؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

اگر ہمارے پالتو جانور باتیں کر
سکتے، تو وہ کیا کہیں گے؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

وہ کون سی ایک آواز ہے جس
سے آپ پرسکون ہو جاتے ہیں؟

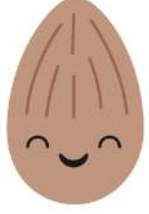
گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ کا پسندیدہ گانا کونسا ہے؟
آپ اسے کیوں پسند کرتے ہیں؟

گفتگو شروع کرنے والے جملے

آپ کا ہر وقت کا پسندیدہ
لطیفہ کیا ہے؟

دماغی حقائق



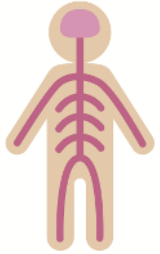
لفظ **amygdala** یونانی لفظ "amygdale" سے ماخوذ ہے جس کا مطلب بادام ہے، کیونکہ ساخت بادام کی شکل کی ہے۔



دماغی حقائق

یہ سمجھنا کہ دماغ کیسے کام کرتا ہے بچوں اور بڑوں کو یکساں طور پر بااختیار بناتا ہے!
ان دلچسپ حقائق سے لطف اندوز ہوں!

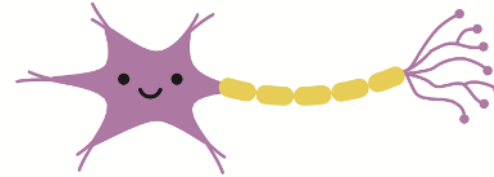
دماغی حقائق



اعصابی راستے منسلک نیوران یا **دماغی خلیات** کا ایک سلسلہ ہیں جو دماغ کے حصوں کو ایک دوسرے سے منسلک کرتے ہیں، اور دماغ کو جسم کے دوسرے حصوں سے جوڑتے ہیں۔ وہ آپ کے بدن میں معلوماتی شاہراہوں کی طرح ہیں!

دماغی حقائق

نیوران دماغی خلیے کے لیے ایک تکنیکی لفظ ہے - **اعصابی نظام** کے انفرادی حصے جو دماغ اور جسم کے دوسرے حصوں سے معلومات کو لینے، آگے پیچھے کرنے اور بھیجنے کے لیے ذمہ دار ہیں۔



دماغی حقائق

شعوری سے سننے کی باقاعدگی سے مشق کرنے سے دماغ کے **(نیوروپلاسٹٹی)** میں تبدیلی آتی ہے، توجہ کے لیے ہماری صلاحیتوں، سماجی آگاہی، تعلقات کی تعمیر، اور سیکھنے کی ہماری مجموعی صلاحیت کو مضبوطی ملتی ہے۔



دماغی حقائق

دماغ کے مختلف حصوں کو سمجھنا اور یہ جاننا کہ یہ کیسے عمل کرتے ہیں ہمیں یہ سیکھنے میں مدد کرتا ہے کہ کس طرح **دباؤ** اور اپنے **جذبات کو منظم کرنا** ہے، جس سے ہمیں سیکھنے اور فیصلہ کرنے کے لیے اپنے دماغ کو تیار کرنے میں مدد ملتی ہے۔



دماغی حقائق

ہم **زندگی بھر** اپنے دماغ کو بدلنے کے قابل ہوتے ہیں۔ ہمارے تجربات اور یہاں تک کہ ہمارے خیالات، **مثبت** اور **منفی** دونوں، ہمارے دماغوں میں روابط بدلتے ہیں۔ اسے **نیورو پلاسٹٹی** کہتے ہیں۔



دماغی حقائق

یک بالغ انسانی دماغ کا وزن لگ بھگ 3 **پاؤنڈ** ہوتا ہے جو جسم کے پورے وزن کا تقریباً **2%** فیصد بنتا ہے۔



دماغی حقائق

ورزش دماغ میں کیمیاوی مواد جاری کرتی ہے جو **دماغی خلیات** (**نیورونز**) کی صحت، دماغ میں خون کی نئی شریانوں کی نشوونما کو متاثر، اور نئے **نیوران** کی پیداوار کی حمایت کرتی ہے!



دماغی حقائق

دماغ کا تقریباً **75%** فیصد حصہ **پانی** سے بنا ہوا ہے۔ اسکا مطلب ہے کہ **ہائیدریٹ** رہنا دماغی کام کے لیے **نقیدی** عمل ہے۔



دماغی حقائق

لوگوں کی ناک کے پیچھے گہا میں لگ بگ **10 ملین** سونگھنے والے ریسپٹرز ہوتے ہیں اور وہ 4,000-10,000 مختلف بو کے درمیان فرق کر سکتے ہیں!

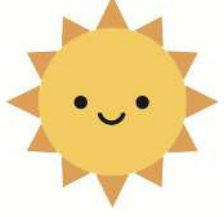


دماغی حقائق

آنکھ کے سیاہ حصے کو **ریٹینا** کہا جاتا ہے، یہ روشنی کو **اعصابی حرکات** میں تبدیل کرتا ہے جو کہ **نظر یا عصاب** کے ذریعے دماغ تک سفر کرتے ہیں تاکہ ہم دیکھ سکیں۔



دماغی حقائق



ہم دماغ کو تربیت دے کر **نیوروپلاسٹٹی** کے ذریعے اپنے منفی طرفداریوں پر قابو پانے کے قابل ہو جاتے ہیں تاکہ **امید پروری** کے شعوری طریقوں کے ذریعے دنیا کو زیادہ مثبت انداز میں دیکھا جا سکے۔ دہراؤ نئے اور مضبوط اعصابی راستے بناتی ہے۔

دماغی حقائق



34,000 معلوم انسانی جذبات ہوتے ہیں۔

دماغی حقائق



دماغ صرف **لذت** محسوس کر سکتا ہے، اس میں کوئی درد و صُول کیندہ نہیں ہے۔

دماغی حقائق



معلومات کے لیے نیوران کے درمیان گزرنے کی تیز ترین رفتار لگ بھگ **250 میل فی گھنٹہ** ہے۔

دماغی حقائق



دماغ کا وہ حصہ ہے Prefrontal cortex جو ہمیں اچھے انتخاب کرنے، دھیان دینے اور سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔

MindUP لمحات

لمحے کو روکنا ہے۔
شعوری آگاہی پیدا کرنے کے لیے ان عملی حکمت
عملیوں میں شمولیت کریں۔

MindUP لمحات

ہو کونسی ہے؟ (2+افراد)

چار چیزوں کو منتخب کریں جن کی بو بہت الگ اور مختلف ہو۔ آنکھوں پر
پٹی باندھیں، یا اپنے ساتھی (ساتھیوں) کو اپنی آنکھیں دھانپنے کو کہیں،
پھر ان سے ایک گہرا سانس لینے کو کہیں اور ایک وقت میں ہر ایک چیز کو
سونگھنے کو کہیں۔

اپنے ساتھی سے پوچھیں:

- کیا آپ ہر ایک شے کو پہچان سکتے ہیں؟
- کیا آپ دیگر پر کچھ ہو کو ترجیح دیتے ہیں؟
- کیا ان میں سے کوئی خوشبو آپ کو کسی اور چیز کی یاد دلاتی ہے؟

باریاں لیں۔ اب آپ اندازہ لگانے والے بنیں!

MindUP لمحات

سننے والا کھیل (2+افراد)

اپنے ارد گرد کئی اشیاء جمع کریں اور انہیں ایک صندوق میں ڈالیں۔ اپنے ساتھی
(ساتھیوں) کے ساتھ باری لیتے ہوئے، ایک وقت میں ایک شے نکالیں، اور اس کے
ساتھ آواز نکالیں۔ چند سیکنڈ کے بعد اسے دوبارہ صندوق میں ڈالیں۔

اپنے ساتھی سے پوچھیں:

1. آپ کے خیال میں یہ کیا چیز ہے؟
2. یا آپ آواز پر اپنا دھیان برقرار رکھنے کے قابل تھے؟
3. کیا کسی چیز نے آپ کی توجہ ہٹائی؟

باریاں لیں۔ اب آپ اندازہ لگانے والے بنیں!

MindUP لمحات

سونگھنا اور چکھنا (2+افراد)

آخری بار کب تھا جب آپ نے اپنے کھانے کی ارادی طور پر مہک لی تھی؟ کھانے کے وقت میں، اپنے ساتھی سے ہر ایک نوالے سے پہلے ان کے کھانے کو سونگھنے کو کہیں۔

پوچھیں اور عکاسی کریں:

- کیا شعوری قوت شامہ کھانے کے ذائقے کو بدل دیتی ہے؟
- کیا شعوری طور پر ہر ایک نوالے کو سونگھنے سے شکر گزاری کو فروغ دیتا ہے؟

MindUP لمحات

کیا میں یہ کھا سکتا ہوں؟ (2+افراد)

کھانے سے پہلے کھانے کو سونگھنا ایک ڈھل جانے والی سرگرمی ہے جو ہمیں یہ یقینی بنانے کی اجازت دیتی ہے کہ ہم جو کھانا کھانے والے ہیں وہ استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہے! تین کھانے کی اشیاء اور تین غیر کھانے کی اشیاء جمع کریں۔ آنکھوں پر پٹی باندھیں، یا اپنے ساتھی کو انکی آنکھیں ڈھانپنے کو کہیں اور ہر شے کو سونگھیں۔

پوچھیں اور عکاسی کریں:

1. آپ کونسی اشیاء کھا سکتے ہیں؟ آپ کونسی اشیاء نہیں کھا سکتے؟
2. ہماری شعوری قوت شامہ کی مشق جاری رکھنے کی اور کون سی اہم وجوہات ہو سکتی ہیں؟

MindUP لمحات

دیکھیں اور چکھیں (2+افراد)

اپنے ساتھی کو ایک کشمش یا ایک چاکلیٹ کا چھوٹا ٹکڑا پکڑنے کے لیے دیں اور ان سے کہیں کہ اس کا ذائقہ چکھنے کا انتظار کریں۔ ان کی ہمت بڑھائیں کہ وہ اپنے ہاتھ میں موجود شے کا مطالعہ کریں اور اسے ایسے دیکھیں جیسے آپ نے اس کو پہلے کبھی نہیں دیکھا ہو۔ ان سے کہیں کہ وہ اپنی آنکھیں بند کر کے اس شے کو سونگھیں۔ پھر، انہیں اس شے کا ذائقہ چکھائیں، پہلے اس کو وہ اپنے منہ میں پکڑیں، اسے اپنی زبان پر آرام دیکر، اس کے بعد کچھ آہستہ آہستہ، ارادی نوالے لیں۔

پوچھیں اور عکاسی کریں:

1. یہ کیسا ذائقہ/محسوس ہوتا ہے؟
2. پہلے نوالے کی توقع کرتے ہوئے آپ کے منہ میں پانی آنا شروع ہوا؟

MindUP لمحات

رینی ڈے بلیوز (2+افراد)

یہ سوچیں کہ باہر بارش ہو رہی ہے۔ بارش کے بارے میں غمگین یا خوش محسوس کرنے کا بہانہ کرتے ہوئے باری لیں۔ ایک ساتھ مل کر ایک مثبت ردعمل کا مظاہرہ کریں، جیسے کہ پانی بھرے گڑھوں میں اوپر نیچے اچھلنا یا اپنے چہرے پر بارش کو محسوس کرنے کے لیے اپنا سر پیچھے دھکیلنا۔

عکاسی کریں:

1. آپ کونسی مثبت حکمت عملی اگلے بارش کے دن کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں؟

کسی بھی دوسرے حالات کے بارے میں بارش کے دن کی طرح ایک ساتھ سوچ بچار کریں جس کے لیے آپ اسی طرح تیاری کر سکتے ہیں!

MindUP لمحات

شکر گزاری کا نشان (2+افراد)

اپنے ساتھی کو ایک چھوٹا سا پتھر یا کنکر دیں۔ ایک اپنے لیے رکھیں۔ انہیں بتائیں کہ یہ ان کا شکر گزاری کا پتھر ہے۔ ان سے کہیں کہ وہ اسے اپنی جیب یا اسکول کے بستے میں لے جائیں۔ ہر بار جب وہ اسے اپنی انگلیوں سے محسوس کریں گے تو انہیں کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچنا ہوگا جس کے لیے وہ شکر گزاریوں گے

غور کریں: اپنے بچے (بچوں) کو یاد دلائیں کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ ان کی زندگی میں کیا چل رہا ہے، وہ پتھر ہمیشہ شکر گزاری محسوس کرنے اور تسلی ڈھونڈنے میں ان کی مدد کرے گا۔

MindUP لمحات

قصہ گوئی (2+افراد)

ایک ایسی کہانی پڑھیں جس میں ایک کردار کسی چیز کے بارے میں اداس محسوس کرے یا کسی ایسی فلم کے بارے میں بات کریں جو آپ نے دیکھی ہو جہاں کچھ غمناک ہوتا ہے۔ وضاحت کریں کہ یہ جذبات عام بات ہے، اور یہ کہ اداسی کے وقت ہنسنا اور خوشی محسوس کرنا بھی عام بات ہے۔

عکاسی کریں: کسی ایسی چیز پر غور کریں جس نے آپ کو مختصر یا لمبے وقت کے لئے اداسی کا احساس دیا۔ بحث کریں کہ آپ نے اپنے اداسی کے جذبات

MindUP لمحات

یک نئے نقطہ خیال سے ڈرائنگ (2+افراد)

اپنے ساتھی کے ساتھ بیٹھیں اور کاغذ اور رنگنے کے اوزار نکالیں اور اپنے ماحول میں کوئی چیز تلاش کریں۔ اس چیز کو میز پر رکھیں اور تجویز کریں کہ آپ دونوں میں سے ہر ایک اس کی ڈرائنگ بنائے۔ میز یا کمرے کے دوسری طرف جائیں اور اس چیز کو دوبارہ ڈرا کریں۔

پوچھیں اور عکاسی کریں:

1. دونوں ڈرائنگز کے درمیان کیا فرق ہے؟
2. ایک جیسا کیا ہے - شکل اور رنگ؟
3. کیا دوسری طرف سے ڈرائنگ بنانے پر ڈرائنگ بدل جاتی ہے؟

MindUP لمحات

Laughter Game (2+افراد)

ایک ایسے گانے کے بارے میں سوچیں جسے آپ اور آپ کے ساتھی (ساتھیوں) سننا پسند کرتے ہیں۔ گانے میں الفاظ گانے کے بجائے اس کی جگہ "با" اور "با-با" کے الفاظ استعمال کریں۔ ایسا لگے گا کہ جیسے آپ ہنس رہے ہیں۔

پوچھیں اور عکاسی کریں:

- جیسے آپ اپنا گانا گاتے ہیں، حقیقی الفاظ کے بجائے "با-با" کے ساتھ:
1. کیا آپ سارا گانا "با-با" میں گا سکتے ہیں؟
 2. کیا آپ حقیقتاً ہنسنا شروع کر سکتے ہیں؟

MindUP لمحات

ڈوپا مائن رقص (2+افراد)

ایک ایسا گانا چنیں جو آپ میں ہمیشہ مسکراہٹ لاتا ہے۔ اپنے لیے بہترین آواز پر گانا چلائیں۔ جب آپ پلے کو دباتے ہیں تو موسیقی، آلات اور دھن میں چلے جائیں۔ باقی سب چیزوں کے بارے میں بھول جائیں۔ تال محسوس کریں اور رقص کریں۔ رقص کی ایسی حرکتیں کریں جو آپ کے جسم کو اچھی لگیں، شاید وہ بھی جو آپ کو بے وقوفانہ لگتی

عکاسی کریں: غور کریں کہ آپ کتنا پر سکون محسوس کرتے ہیں، گانا ختم ہونے کے بعد۔

MindUP لمحات

شعوری چہل قدمی کریں (2+افراد)

10-15 منٹ کی شاندار چہل قدمی کا ایک منصوبہ بنائیں۔ جب آپ اپنی چہل قدمی شروع کرتے ہیں تو اس رفتار سے شروع کریں جو آپ اور آپ کے ساتھی (ساتھیوں) کے لیے سب سے زیادہ آرام دہ ہو۔ جیسے جیسے آپ جاری رکھیں، آوازوں پر اپنی توجہ وسیع کریں۔ اس پر توجہ دیں جو کچھ آپ سنتے ہیں۔ تھوری دیر کے بعد، اپنے حواس کو تبدیل کریں سونگھنے کی حس پر منتقل کریں۔

عکاسی کریں: آپ کیا دیکھتے یا دریافت کرتے ہیں؟ جب آپ چہل قدمی جاری رکھتے ہیں، ان تمام رنگوں اور چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ دیکھتے ہیں۔ آپ کی توجہ کونسی چیز پکڑتی ہے؟

آخر میں، جسمانی احساسات پر توجہ مرکوز کریں جیسے آپ کے چہرے پر ہوا چل رہی ہے، آپ کے پیروں سے پتوں کی دبنے کی آواز یا شہر کے فٹ پاتھ کی آواز۔ اپنی بقیہ چہل قدمی کا لطف اٹھائیں، پوری طرح آگاہی کے ساتھ۔

MindUP لمحات

بڑے کندھے اچکانا (1+افراد)

بعض اوقات، ہمارے جسم دباؤ کا شکار ہوتے ہیں، جب ہم کبھی بھی واقعی اس پر توجہ یا آگاہ ہوئے بغیر۔ بڑے کندھے اچکانا ہمیں پر سکون کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پر سکون ہو کر بیٹھیں اور اپنی آنکھیں بند کریں۔ چند گہری سانس لیں۔ اپنے کندھوں اور گردن کے پٹھوں پر توجہ مرکوز کریں، اور دیکھیں کہ وہ کیسے محسوس کر رہے ہیں۔ اپنے کندھوں کو فعال طور پر سخت کریں، انہیں اوپر اونچا لائیں اور جتنا ممکن ہو اپنے کانوں کے فریب کریں۔ پانچ تک گنتی کرنے تک اس مقام کو برقرار رکھیں۔ جیسے ہی آپ گنتے ہیں، اپنے کندھوں میں احساس کو غور سے دیکھیں۔ پھر، پر سکون ہوجائیں اور اپنے کندھوں کو جتنا نیچے کرسکتے ہوں گرائیں۔ اسے ایک بڑے کندھے اچکانے کی طرح سمجھیں۔ اس مشق کو تین بار دہرائیں۔

عکاسی کریں: اس پر توجہ مرکوز کریں کہ آپ کے کندھے اب کتنے مختلف احساس کرتے ہیں۔

MindUP لمحات

انگلیوں کے نشانات (1+افراد)

آپ جیسے انگلیوں کے نشانات دنیا میں کسی اور کے نہیں ہیں۔ ہمارے انگلیوں کے نشانات ہمارے لیے منفرد ہیں۔

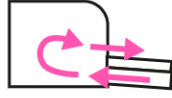
اپنے ہاتھوں کا مطالعہ کرنے کے لیے چند لمحے نکالیں۔ ان تمام لکیروں اور سمتوں کو دیکھیں جہاں وہ جاتے ہیں جیسے ہی آپ انہیں کھولتے اور بند کرتے ہیں۔ اپنی ہتھیلیوں کو دیکھ کر شروع کریں، پھر ہر ایک انگلی تک اپنا راستہ بنائیں۔ جب آپ اپنی انگلیوں کے سروں تک پہنچ جائیں تو ان کا مطالعہ کریں۔ ساتھی کے ساتھ، باری باری ایک دوسرے کی انگلیوں کی سروں کا مطالعہ کریں۔

پوچھیں اور عکاسی کریں:

آپ کے انگلیوں کے نشانات کیسے مختلف ہیں؟ وہ کیسے ایک جیسے ہیں؟ ہمارے ہر انگلیوں کے نشانات کو ہمارے لیے کیا خاص بناتا ہے؟

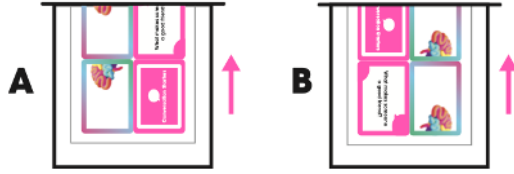
پیچھے کے کور کو پرنٹ کرنے کا طریقہ

پہلے، شناخت کریں کہ آپ کے پاس کس قسم کی پرنٹنگ کی مشین ہے۔ پھر نیچے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

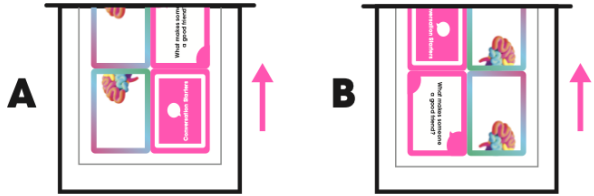


سامنے سے لوڈ ہونے والا پرنٹر

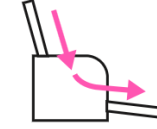
1. شناخت کریں کہ اس PDF کا 2nd صفحہ کس سمت کو پرنٹ کرتا ہے۔ کیا یہ A یا B کی طرح دکھتا ہے؟



2. پرنٹڈ صفحہ کو اوپر کی طرف رکھیں، کاغذ کی طباق میں واپس پلٹائے یا فلپ کیے بغیر۔

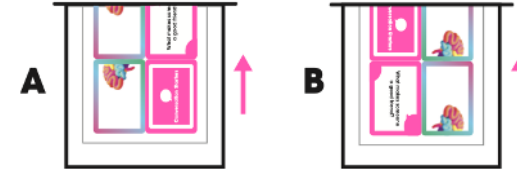


3. اس PDF کا صفحہ 16 پرنٹ کر لیں۔ اگر یہ درست نظر آتا ہے تو، کارڈ کے باقی صفحات کے لیے 1-2 مراحل کو دہرائیں۔ جب وہ سب طباق میں ہوں تو باقی صفحات پر صفحہ 16 پرنٹ کر لیں۔



اوپر سے لوڈ ہونے والا پرنٹر

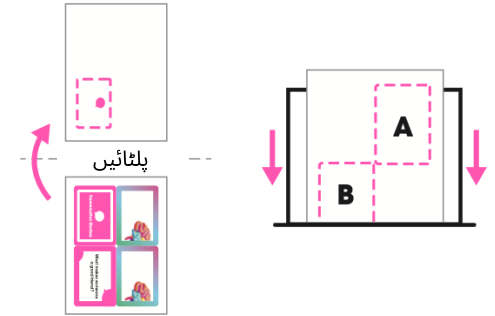
1. شناخت کریں کہ اس PDF کا 2nd صفحہ کس سمت کو پرنٹ کرتا ہے۔ کیا یہ A یا B کی طرح دکھتا ہے؟



2. کاغذ کو پلٹائیں اور اسے واپس کاغذ کی طباق میں رکھیں، خالی طرف اوپر کی طرف ہو۔

گفتگو شروع کرنے والی گائیڈ - A
کاغذ کے نیچے کے اوپری دائیں
طرف ہونی چاہیے۔

گفتگو شروع کرنے والی گائیڈ - B
کاغذ کے نیچے بائیں کونے میں
ہونی چاہیے



3. اس PDF کا صفحہ 16 پرنٹ کر لیں۔ اگر یہ درست نظر آتا ہے تو، کارڈ کے باقی صفحات کے لیے 1-2 مراحل کو دہرائیں۔ جب وہ سب طباق میں ہوں تو باقی صفحات پر صفحہ 16 پرنٹ کر لیں۔



mindup
For Life

شعوری سرگرمی پیک



mindup
For Life

شعوری سرگرمی پیک



mindup
For Life

شعوری سرگرمی پیک



mindup
For Life

شعوری سرگرمی پیک