

# کامیاب زندگی - ۳

صحت مند رویہ اپنائیے

خالد رحمن



جملہ حقوق محفوظ ہیں

غیر قانونی طور پر چھپوانا اور فروخت کرنا ہر لحاظ سے جرم ہے

کتاب : کامیاب زندگی-۳: صحت مند رویہ اپنائیے!

مصنف : خالد رحمن



اہتمام :

انسٹی ٹیوٹ آف پالیسی اسٹڈیز

نصر جیمبرز، پلاٹ 1، ایم پی سی ایچ ایس، کمرشل سنٹر، ای ایون تھری،  
اسلام آباد- پاکستان۔

فون: 051-8438391-3 فیکس: 051-8438390

ای میل: publications@ips.net.pk

ویب سائٹ: www.ipsurdu.com، www.ips.org.pk

فیس بک: fb/InstituteOfPolicyStudiesPakistan

الفاظ و صفحہ سازی : ابو عبد الواسع عباسی

ISBN : 978-969-448-166-1

اشاعت اول : جنوری 2018ء

طباعت : اے زیڈ پرنٹرز، راولپنڈی

najamchishti76@gmail.com

## فہرست

۹	پیش لفظ: ڈاکٹر منظور الحق قاضی
۱۱	حرفِ آغاز: خالد رحمن
	<b>① آپ اور آپ کی سوچیں</b>
۱۷	وہ بد صورت ترین خاتون
۲۰	دنیا کی سب سے چھوٹی لڑکی
۲۳	وہ کون سی قوت ہے؟
۲۶	جسے اللہ رکھے
۲۸	کا کروچ
۳۱	دعا اور دوا
۳۳	۶۲۲ میٹر کی گہرائی میں
۳۶	پکلوں کی جنبش
۳۹	ناکارہ آنکھ
۴۱	میں ہی کیوں؟
۴۴	وہ طوفانی رات
۴۶	سر! ایسے سوال کیوں؟
۴۹	زندگی بہت مختصر ہے
۵۲	لڑکی کی بیدائش

۵۵

۷۲ سالہ نوجوان

۵۸

۱۱۲ سال کی عمر میں بے کاری کی شکایت

۶۱

ناکارہ گردے

## ② آپ کے بچے، آپ اور والدین

۶۵

لا علاج

۶۸

مامتا

۷۱

میرا بیٹا بہت اچھا ہے

۷۴

دس بچوں کی تنہا ماں

۷۷

۴۰ ڈالر فی گھنٹہ

۸۰

موازنہ

۸۳

وہ ہولناک دن

۸۶

زندگی بے مصرف ہو گئی ہے

۸۹

معجزہ

۹۲

سگریٹ کے 'قیمتی' ٹکڑے

۹۵

موت کا کھیل

۹۸

آپ کیا کرتے ہیں؟

۱۰۱

موٹاپے کی کہانی

۱۰۴

یہ فلمی کہانی نہیں!

۱۰۷

میری شکل اچھی نہیں ہے!

۱۱۰

بچوں کی پٹائی

### ③ آپ اور آپ کے تعلقات

- ۱۱۵ زندگی کے پچھتاوے  
۱۱۷ صحت مند ہاتھ  
۱۲۰ انگلی کا زخم  
۱۲۲ کروڑ پتی معذور  
۱۲۵ ماچس ہوگی آپ کے پاس!  
۱۲۸ بس کام چلاتے ہیں!  
۱۳۱ ۳۰ ہزار کی چوری  
۱۳۴ اسکریں، اسکریں اور اسکریں  
۱۳۷ خوش نصیبی  
۱۴۰ میں نہیں جانتا!  
۱۴۳ صنفی مساوات  
۱۴۶ ریستوران کے باہر  
۱۴۹ دادو تحسین  
۱۵۲ آناٹاناً  
۱۵۵ داخلہ امتحان  
۱۵۸ الیکٹرک شاک  
۱۶۰ آپ صحت یاب ہو جائیں گے

### ④ آپ اور آپ کا رہن سہن

- ۱۶۵ پرندوں کی چھچھاہٹ  
۱۶۸ اس نے خودکشی کیوں کی!

۱۷۱	ٹریفک سگنل
۱۷۴	ابھی کچھ انتظار کریں!
۱۷۷	سر جری کے بعد
۱۸۰	خوش ذائقہ سوپ
۱۸۲	سنار کی واک
۱۸۵	پھینک دو اسے!
۱۸۷	نمک کا کمال
۱۹۰	تباہ کن چکر
۱۹۳	السلام علیکم!
۱۹۶	جسمانی مشقت
۱۹۹	یہاں صرف مشروم ملتے ہیں
۲۰۲	میل ملاقات
۲۰۵	سورج کی کرنیں
۲۰۸	بندوق کا کاروبار
۲۱۱	ڈائیلاس کا تحفہ
۲۱۴	کپکپاہٹ