Narration	Time
رامو صبح اٹھتا ہے اور اسکول جانے کے لئے تیار ہوتا ہے.	00:02
وہ خواب آلود ہوتا ہے پر پھر بھی وہ اپنا برش لیتا ہے، پیسٹ لگتا ہے اور برش کرنا شروع کرتا ہے.	00:08
وہ فوری طور پر برش کرتا ہے کیونکہ اس کو اسکول جانے کی جلدی ہوتی ہے.	00:15
وہ کلاّ کرتا ہے اور نہانے کیلیئے دوڑتا ہے، اور تیار ہو جاتا ہے.	00:20
رامو کی ماں اسے ناشتے کے لئے بلاتی ہے.	00:25
رامو ناشتہ کرتا ہے.	00:28
کھانا اس کے دانتوں کے درمیان پھنس جاتا ہے اور وہ زور سے چیختا ہے.	00:31
ماں اسے پانی دیتی ہے اور اس سے کہتی ہے اسکول جلدی جاؤ کیونکہ اسے پہلے ہی دیر ہوگئی ہے.	00:36
رامو کو ابھی بھی درد ہے پھر بھی وہ بیگ اٹھا کر اسکول جاتا ہے.	00:43
وہ رستے میں اپنے دوست سے ملتا ہے.	00:48
اس کو درد میں دیکھ کر، اس کا دوست سریش، پوچھتا ہے کہ کیا ہوا؟	00:51
رامو مکمل قصہ بتاتا ہے.	00:56
سریش، رامو کو تحمّل سے سنتا ہے.	00:59
پھر وہ اس کو ایک ڈینٹِسٹ یعنی دانتوں کے ڈاکٹر انکل کے بارے میں بتاتا ہے جو اس کے پڑوس میں رہتا ہے.	01:02
سریش رامو سے اسکول کے بعد اس کو دانتوں کے ڈاکٹر انکل کے پاس لے جانے کا وعدہ کرتا ہے.	01:07
Digital divide کے اسپوکن ٹیوٹوریل میں خوش آمدید.	01:13
یہاں ہم دانتوں کو صحت مند رکھنے کی طبی، بنیادی دیکھ بھال اور دانتوں کے ڈاکٹر سے مشورے کے بارے میں بات کریں گے.	01:18
اسکول سے واپس آ کر سریش اور رامو، ڈینٹِسٹ یعنی دانتوں کے داکٹر سے ملتے ہیں	01:27
ڈینٹِسٹ رامو کے دانتوں کی جانچ کرتا ہے اور اسے بتاتا ہے کہ اس کے دانتوں میں ایک چھوٹی سی cavity یعنی سوراخ ہے.	01:33
پھر وہ بچوں کو cavity کی وجہ بتاتا ہے.	01:39
*دانتوں کے درمیان کھانا پھنس جانا.	01:45

01:48	*مناسب طریقے سے برش نہ کرنا.
01:52	* کولڈ ڈرنکس جن سائٹرک ایسڈ کی فیصد زیادہ ہوتی ہے.
01:57	پھر ڈینٹِسٹ اس طرح کے درد سے بچنے کے لئے تحفظات بتا تا ہے.
02:04	*منرل اور کیلیسم سے بھر پور کھانا کھائیں.
02:08	*اپنے دانتوں کو مناسب طریقے سے برش کریں.
02:11	*دن میں دو بار برش کریں.
02:14	*ہر بار کھانے کے بعد کلا کریں.
02:17	تمام عمر کے لوگوں کو ہر چھ ماہ میں Dentist کے پاس جانا مناسب سمجھا جاتا ہے.
02:24	Dentist کے پاس جائیں.
02:25	*اگر دانت ناہموار، ملے ہوئے یا بے ترتیب ہوں.
02:31	*اگر دانتوں میں cavities کا پتہ چلے.
02:34	*اگر دانت گرم یا ٹھنڈے کیلئے حساس ہوں
02:38	*چبانے والے علاقے کے اندر اور باہر ہلکے سے برش کریں
02:45	*اچھی سانس حاصل کرنے کے لئے اور جراثیم سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے کی زبان کو بھی برش کریں.
02:53	مسواک (miswak) داتون ہے جو پیلو کے درخت کی ٹہنی سے بنتی ہے.
02:58	*داتون کو چباتے رہنا ہوتا ہے.
03:01	* پھر اس داتون کو قدرتی برش کی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے.
03:06	یاد رکھیں، آپ دانتوں کی دیکھ بھال، اور وقت وقت پر ڈانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا مونہہ کی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے.
03:14	سننے کے لئے شکریہ۔ محفوظ رہیں.
03:17	مندرجہ ذیل لنک پر دستیاب ویڈیو دیکھیں.
03:21	یہ اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ کا خلاصہ بیان کرتا ہے.
03:24	اچھی بینڈ وڈتھ نہ ملنے پر آپ اسے ڈاؤن لوڈ کر کے دیکھ سکتے ہیں.
03:29	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹیم اسپوکن ٹیوٹوریلس کا استعمال کرتے ہوئے ورکشاپ چلاتی ہے.

03:35	اورآن لائن ٹیسٹ پاس کرنے والوں کوسند دیتے ہیں.
03:38	مزیدمعلومات کے لئے، contact@spoken-tutorial.org : پرلکھیں.
03:46	اسپوکن ٹیوٹوریل پروجیکٹ ٹاک ٹو اے ٹیچر پراجیکٹ کا حصہ ہے.
03:51	یہ بھارتی حکومت کے ایم ایچ آر ڈی کے آئی سی ٹی کے ذریعےقومی خواندگی مشن کی طرف سے حمایت شدہ ہے.
03:57	اس مشن پرمزیدمعلوماتhttp://spoken-tutorial.org/NMEICT-Introپردستیاب ہیں.
04:21	اس ٹیوٹوریل کا ترجمہ اورصدابندی میں نے یعنی وجاحت احمد نے کی ہے، شامل ہونے کیلیئے آپکاشکریہ۔