



صحت اور صفائی

ہماری زندگی کا دار و مدار جسمانی صحت پر ہے۔ صحت کے لیے اچھی غذا، کھلی اور تازہ ہوا، صاف پانی اور صفائی نہایت ضروری ہے۔ گندگی سے طرح طرح کے کیڑے اور جرا شیم پیدا ہوتے ہیں۔ مکھیوں اور پھرروں کو تو ہم سب دیکھتے ہیں اور یہ بھی جانتے ہیں کہ جہاں زیادہ گندگی ہوتی ہے، یہ وہیں زیادہ پیدا ہوتے ہیں، لیکن ہزاروں جرا شیم ایسے ہوتے ہیں جو ہم اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔ کیڑے مکوڑے اور جرا شیم انسان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ان کو جیسے ہی موقع ملتا ہے، انسانی جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں اور اُس سے مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے بستی، محلہ، گھر اور لباس کی صفائی کے ساتھ ساتھ جسم کی صفائی بھی ضروری ہے۔



انسانی جسم میں جلد کی بڑی اہمیت ہے۔ جلد ہمارے جسم کا قدرتی لباس ہے۔ یہ ہمارے جسم کو باہر کی گندگی سے بچاتی ہے۔ جلد کی دوپر تین ہوتی ہیں: ایک بیرونی پرت، یعنی وہ حصہ جو ہمیں نظر آتا ہے۔ اس میں رکیں نہیں ہوتیں۔ جب تک یہ صحیح و سالم رہتی ہے، جسم میں جرا شیم داخل نہیں ہو پاتے۔ جلد کہیں موٹی ہوتی ہے، کہیں پتلی۔

جسم کے جو حصے زیادہ استعمال ہوتے ہیں، جیسے تلوے اور ہتھیلی، ان کی جلد موٹی بھی ہوتی ہے اور سخت بھی۔ مسلسل استعمال سے جلد کی بیرونی پر گھستی رہتی ہے اور نئی جلد اس کی جگہ لیتی رہتی ہے۔ دوسرا اندر ورنی پرَت ہے، جو بیرونی پرَت کے نیچے ہوتی ہے۔ یہ ریشوں سے بنی ہوتی ہے۔ اس میں رگیں ہوتی ہیں، جن میں خون گردش کرتا رہتا ہے۔ اسی پرَت کے نیچے پسینے کے غدد ہوتے ہیں۔

جلد ہمارے جسم پر غلاف کی طرح تی ہوتی ہے اور بہ ظاہر سپاٹ معلوم ہوتی ہے، لیکن ایسا نہیں ہے۔ آپ نے کبھی سوچا کہ پسینہ جسم کے اندر سے کیسے نکل آتا ہے؟ بات یہ ہے کہ ہماری جلد کو قدرت نے چھلنی کی طرح بنایا ہے۔ اس میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں، انھیں مسام کہتے ہیں۔ انھیں سے پسینہ خارج ہوتا ہے۔ یہ مسام اتنے باریک ہوتے ہیں کہ صرف خُورد بین کی مدد سے ان کو دیکھا جاسکتا ہے۔ ان کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ شمار کرنا مشکل ہے۔ بس یوں سمجھ لیجیے کہ ایک مریع سینٹی میٹر میں تقریباً ایک ہزار مسامات ہوتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں ہمارے جسم سے پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے۔ جسمانی محنت کرنے، کھلینے کو دنے اور ورزش کرنے سے بھی پسینہ خوب نکلتا ہے۔ پسینے کے ذریعے جسم کے بہت سے گندے اور فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ پسینے میں پانی، نمک اور کسی قدر چکنائی ہوتی ہے۔ آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ گرمی اور برسات میں بعض لوگوں کے جسم سے بُوآتی رہتی ہے۔ یہ جسم سے نکلنے والے انھیں مادوں کی بُو ہوتی ہے۔ نہانے سے یہ بُودوڑ ہو جاتی ہے۔ اگر جلد کی صفائی نہ کی جائے، تو باہر کے گرد و غبار اور اندر سے نکلنے والے یہ ماڈے مسامات کو بند





کر دیتے ہیں اور پسینے نکلا مشکل ہو جاتا ہے۔ بدن پر میل جم جاتا ہے۔ اس سے جسم پر پھوڑے پھنسیاں لٹکنے لگتی ہیں اور خارش ہو جاتی ہے۔ جسم کے گندے مادے خارج نہ ہونے سے طبیعت میں سستی اور کامیاب پیدا ہوتی ہے۔

جسم کو صاف رکھنے کے لیے نہانا ضروری ہے، تاکہ پسینے کے ذریعے لٹکنے والے مادے چلد پر نہ جم جائیں اور مسامات کھلے رہیں۔ جسم کے جو حصے زیادہ کھلے رہتے ہیں، ان پر گرد و غبار زیادہ جوتا ہے، اس لیے اُن کا بار بار دھونا مفید ہے۔ نہانے کا مطلب جسم پر صرف پانی ڈالنا نہیں ہے، بلکہ جسم کو اچھی طرح رکڑ کر نہانا چاہیے۔ اس سے جسم پر جما ہوا میل دور ہو جاتا ہے، مسامات کھل جاتے ہیں اور جسم میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔ جسم میں چستی پیدا ہوتی ہے، اور ہم فرحت اور تازگی محسوس کرتے ہیں۔

یوں تو نہانے کے لیے تازہ اور صاف پانی ہی اچھا ہوتا ہے، لیکن موسم کے اعتبار سے گرم یا ٹھنڈے پانی سے بھی نہایا جاسکتا ہے۔

صابون کے ذریعے میل آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔ نہانے کے بعد چلد اور بالوں کو تو لیے سے اچھی طرح خشک کر لینا چاہیے۔

کھانا کھانے، ورزش کرنے یا جسمانی محنت کرنے کے فوراً بعد نہانا ٹھیک نہیں ہوتا۔ صحیح سویرے نہانا سب سے اچھا ہے۔

- کبھی کبھی بدن کی ماش بھی چلد کے لیے مفید ہے۔ اس سے دورانِ خون بھی ٹھیک رہتا ہے اور چلد بھی نرم رہتی ہے۔
- اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ ہمارے آس پاس کا ماحول بھی صاف سترہا ہو۔



لفظو معنی

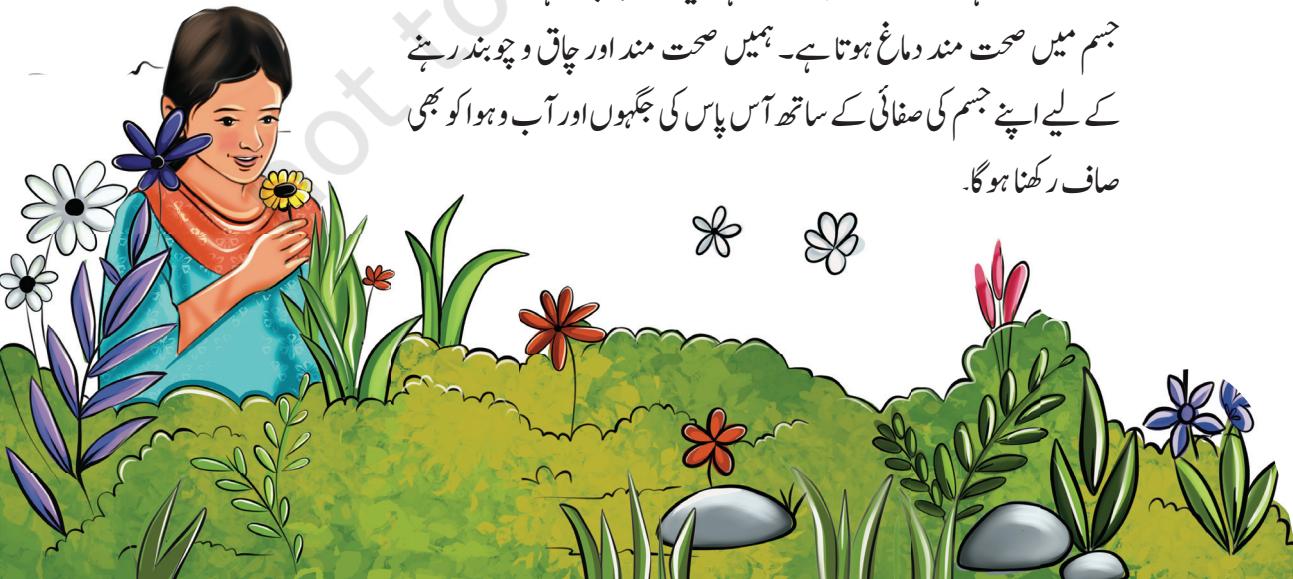


انحصار	:	دار و مدار
بیماری پیدا کرنے والے بہت چھوٹے کیڑے جو بغیر خود بین کے نظر نہیں آتے	:	جرا شیم
اندر کا	:	اندرونی
باہر کا	:	بیرونی
گھومنا، چکر لگانا	:	گردش
جسم میں موجود طبعی گانٹھ یا گلٹی جس سے لعاب یا کوئی اور ریقق مادہ خارج ہوتا ہے۔	:	عُذود
خول	:	غلاف
وہ آلہ جس سے چھوٹی چیزیں بڑی نظر آتی ہیں، Microscope	:	خُورد بین
باہر نکلا	:	خارج ہونا
غیر ضروری	:	فاضل
کھلبی	:	خارش



غور کرنے کی بات

مشہور محاورہ ہے کہ تندرستی ہزار نعمت ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے۔ ہمیں صحت مند اور چاق و چوبندر ہنے کے لیے اپنے جسم کی صفائی کے ساتھ آس پاس کی جگہوں اور آب و ہوا کو بھی صاف رکھنا ہوگا۔



سوچیے اور بتائیے



1. جراشیم ہماری صحت پر کب اور کیوں حملہ آور ہوتے ہیں؟
2. چلد ہمارے جسم کی حفاظت کس طرح کرتی ہے؟
3. پینے کا جسم سے نکلا کیوں ضروری ہے؟
4. نہانے کے کیا کیا فائدے ہیں؟
5. ورزش سے ہمارا جسم کس طرح صحت مندرجہ سکتا ہے؟
6. صحت اور صفائی کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

خالی جگہوں کو دیے ہوئے لفظوں سے بھریے



مسام دارو مدار چلد طبیعت ماحول

1. ہماری زندگی کا _____ جسمانی صحت پر ہے۔
2. _____ ہمارے جسم کا قدرتی لباس ہے۔
3. چلد میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں، انھیں _____ کہتے ہیں۔
4. جسم کے گندے مادے خارج نہ ہونے سے _____ میں سستی اور کاہلی پیدا ہوتی ہے۔
5. اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ ہمارے آس پاس کا _____ بھی صاف سترہ اہو۔



واحد کی جمع اور جمع کا واحد لکھیے



مشکل	مسام	خيال			واحد
			اقسام	اجسام	جمع

دیے گئے لفظوں کو بلند آواز سے پڑھیے اور اپنے جملوں میں استعمال کیجیے



غذا

جراثیم

غدوں

خشک

فرحت بخش

حملہ آور

پڑھیے، سمجھیے اور لکھیے



ب	الف
پانی	جسم
ماحول	خون
پسینہ	ستی
موسم	جلد
	ورزش
	غذا
	کاملی

”الف“ خانے میں جو الفاظ ہیں وہ جنس کے اعتبار سے ”مادہ“ ہیں اور ”ب“ میں جو الفاظ ہیں وہ ”نر“ ہیں۔ ”مادہ“ کو موئٹ اور نر کو ”ذکر“ کہتے ہیں۔

خيال



• نیچ دیے ہوئے جملوں کو پڑھیے اور موئٹ اور مذکور کے الفاظ تلاش کر کے لکھیے:

گھٹا چھائی ہوئی تھی
ہوا چل رہی تھی

اس نے اخبار پڑھا
جہاز اڑ گیا

پرندہ منڈیر پر بیٹھا تھا
ندی پہاڑ سے اُترتی ہے

• اس سبق میں پسینے کا ذکر آیا ہے۔ ہماری زبان میں پسینے سے متعلق بہت سے محاورے ہیں جیسے

‘پسینہ پسینہ ہونا’، ‘خون پسینہ ایک کرنا’، ‘دانتوں سے پسینہ آنا’، ‘پسینہ چھوٹنا’، ‘پسینہ بہانا’، وغیرہ۔ اپنے

ساتھیوں کے ساتھ گفتگو کیجیے اور جسم کے اعضا جیسے ناک، آنکھ، کان، ہتھیلی وغیرہ سے متعلق محاورے جمع کیجیے اور اپنی کاپی پر لکھیے۔

• اس جملے پر غور کیجیے: ‘پسینے میں پانی، نمک اور کسی قدر چکنائی ہوتی ہے۔’ اس جملے میں نشان زد لفظ کا تلفظ

دو طرح سے کیا جاتا ہے۔ ایک ‘قدر’۔ اس کے معنی ہیں مقدار۔ اس جملے میں یہی تلفظ اور مفہوم ہے۔

اور دوسرے ‘قدر’، یعنی عزت، بزرگی، رتبہ۔ جیسے میں اپنے بڑوں کی قدر کرتا ہوں۔ اپنے ہم جماعت

ساتھیوں کے ساتھ گفتگو کیجیے اور اسی طرح کے پانچ الفاظ تلاش کر کے لکھیے ساتھ ہی ان کے تلفظ اور معنی

بھی لکھیے۔

عملی کام

• صحت اور صفائی سے متعلق مختلف سرگرمیوں کا ایک چارٹ بنائیے۔

• ورزش کے مختلف طریقوں جیسے ٹھہرنا، تیرنا، یوگا کرنا وغیرہ کے

بادے میں معلوم کیجیے اور انہیں اپنی کاپی پر لکھیے۔



اُردو زبان ہماری

کسی ہے پیاری پیاری، اُردو زبان ہماری
پھولوں کی جیسے کیاری، اُردو زبان ہماری
پھولے پھلے ہمیشہ، باغِ جہاں میں یادب
ہو ہر زبان پہ جاری، اُردو زبان ہماری
بھارت ہے اس کا مسکن، بھارت ہے اس کا گلشن
بھارت کی ہے ڈلاری، اُردو زبان ہماری
جھرٹتے ہیں پھول منہ سے، گھلتا ہے رس فضامیں
جب ہو زبان پہ جاری، اُردو زبان ہماری

(پڑھنے کے لیے)





4671

વિદ્યા અધ્યક્ષનું



نیشنل کونسل آف ابجیکشناں ریسرچ اینڈ ٹریننگ

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ISBN 978-93-5292-988-7