

## AGA KHAN UNIVERSITY EXAMINATION BOARD

## SECONDARY SCHOOL CERTIFICATE

## CLASS IX

## Urdu Aasan Paper I

## Listening Passage – I

آلو

ہم میں سے شاید ہی کوئی ایسا ہو جس نے آلو نہ کھائے ہوں یا وہ آلو نہ کھاتا ہو لیکن آلو اپنے فوائد کے اعتبار سے دنیا کی مفید ترین سبزیوں میں بھی شمار ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ متوازن غذا میں ہمیشہ آلو کو شامل رکھا جاتا ہے۔ یہ دنیا میں سب سے زیادہ انگانی جانے والی سبزی ہے جو پورے سال کاشت ہوتی ہے۔

غذائی ماہرین کے نزدیک آلو کے غذائی فوائد کی فہرست بہت لمبی ہے اور وہ آلو کو پسندیدہ ترین سبزی کے مقام پر فائز کرتے ہیں۔ مثلاً: اگر بچوں کی بات کریں تو بچوں کی نشوونما بہتر بنانے کے لیے انھیں روزانہ تھوڑی مقدار میں ابلے ہوئے آلو ضرور کھلانے چاہیے۔ خاص طور پر وہ بچے جو کم زور ہوں۔

ابلا ہوا آلو بغیر نمک کے کھایا جائے تو اس سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ بعض ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ اگر روزانہ اچھی مقدار میں پانی پینے کے ساتھ ساتھ آلو کی مناسب مقدار بھی کھانے میں شامل رکھی جائے تو گردوں کی بہت سی بیماریوں اور تلکیفوں سے بچا جاسکتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ آلو کو چکلوں سمیت ابال کر کھانا اسے سالن میں پکا کر کھانے سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ البتہ روزانہ 250 گرام سے زیادہ آلو کا استعمال فائدے کے بجائے نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ جلی ہوئی جلد پر آلو کا رس لگانے سے بھی کھال پر جلنے کے نشان بڑی حد تک ختم ہو جاتے ہیں جب کہ کھال بھی محفوظ رہتی ہے۔ اگر آپ آلو کے منفی اثرات سے بچنا چاہتے ہیں تو انھیں گرم مصالحے کے ساتھ استعمال کیجیے۔

آلو استعمال کرتے وقت یہ بھی ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لیے کم زور معدے کی صورت میں آلو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ علاوہ ازیں اس کا زیادہ استعمال معدے میں گیس بھی پیدا کرتا ہے۔ زیادہ آلو کھانے سے بلغم کی شکایت بھی ہو سکتی ہے جب کہ شوگر یا ذیا بیٹس کے مريضوں کو بہ طور خاص آلو کھانے میں محتاط رہنا چاہیے۔ کیوں کہ اس میں کاربوہائیڈر میٹس کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ حکیم صاحبان کی رائے میں آلو کھانے سے گھٹیا کے مرض کی شدت میں اضافہ ہوتا ہے۔

(روزنامہ 'ہم سب'، مضمون: 'آلو'، از راحیلہ مسعود)

**Listening Passage – II****ڈاکٹر عاصم اور مسٹری**

صح سویرے الارم کی گھنٹی بجئے پر عاصم صاحب نے حسبِ عادت اُٹھنے کے لیے کروٹ بدی تو احساس ہوا کہ آج تو چھٹی کا دن ہے۔ اس کم بخت الارم کو رات ہی بند کر دینا چاہیے تھا۔ دو چار کروٹیں بد لیں پھر آنکھ نہیں لگی۔ بیگم سورہی تھیں اور پچوں کے دو گھنٹے تک اُٹھنے کا کوئی امکان نہ تھا۔ خیال آیا کہ کیوں نہ سیر کو نکل جائیں۔ عرصہ دراز سے بازو و الے نزیر صاحب اسی مقصد کے لیے ان کا ساتھ مانگ رہے تھے لیکن یہ ٹال جاتے اور آج بھی تو مشکل تھا، وہ تو اب گھر لوٹ رہے ہوں گے۔ پھر سوچا چلو پودوں کو پانی ہی دیا جائے۔ مالی کی آج چھٹی ہے اور بیگم بھی خوش ہو جائیں گی۔

یہی سوچتے ہوئے سیدھا غسل خانے کا رُخ کیا۔ مل کھولا تو پانی ندارد۔ فقط چند قطرے ٹپکے۔ دبے پاؤں پچوں کے کمرے کا رُخ کیا تو ان کے غسل خانے کی بھی یہی صورتِ حال تھی۔ ایک دم احساس ہوا کہ ٹینک ٹکنے کے ڈر سے خود ہی پانی کی سپلائی وقت طور پر بند کی تھی اور بعد میں کھولنا بھول گئے تھے۔ ”اس ٹینک کا کچھ کرنا ہی پڑے گا۔“ یہ عزم لے کر فوراً کپڑے بدل کر قربی مارکیٹ کی طرف چل پڑے۔ دکانیں تقریباً سمجھی بند تھیں۔ دو گھنٹوں کی جگل خواری کے بعد ایک مسٹری کا انتظام ہوا۔ بیگم جاگ پچی تھیں اور جان بھی چکی تھیں۔ بہر حال مسٹری نے ٹینک کا معاونہ کیا۔ دو تین منٹ تک اُس کا جائزہ لیا اور پھر کسی اوزار سے ٹینک میں نصب غبارے کے ساتھ قدرے چھیڑ چھاڑ کی اور کہا کہ اب سب ٹھیک ہے۔ حیرت ڈاکٹر صاحب کو اُس وقت ہوئی جب اُس نے اُجرت ایک ہزار روپے مانگی۔ بولے: ”یار! اتنا تو میں بھی نہیں کہتا۔“ مسٹری بولا: ”میں بھی یہی سوچتا تھا جب ڈاکٹر تھا۔“ ڈاکٹر صاحب مزید حیرتوں میں ڈوب گئے۔ اُس کے رخصت ہوتے ہی بیگم سے بولے: ”پانچ منٹ کے کام کے ایک ہزار روپے! میں تو اس پیشے میں جیسے جھک مار رہا ہوں۔ یہی نہیں پچوں کو بھی اسی پیشے کی ترغیب دے رہا ہوں۔ کچھ سوچنا پڑے گا۔“

بیگم جل کر بولیں: ”ہوش کے ناخن لیں، وہ آپ کو جھوٹ بول کر اُلو بنا گیا اور آپ ہیں کہ پچوں کے مستقبل کے ارادوں کو بدلنے پر ٹل گئے۔ اتنا ہی متاثر ہیں تو خود پہل کریں۔“

(مرتب: مجیب الرحمن)