



4671CH14



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 جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ مکھیوں اور مچھروں 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 جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو ہم اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔ کیڑے مکوڑے اور جراثیم 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 دو پرتیں ہوتی ہیں: ایک بیرونی پرت، یعنی وہ حصہ جو ہمیں نظر آتا ہے۔ اس میں رگیں نہیں ہوتیں۔ جب تک یہ صحیح و سالم رہتی ہے، جسم میں جراثیم 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 پرت گھسستی رہتی ہے اور نئی جلد اُس کی جگہ لیتی رہتی ہے۔ دوسری اندرونی پرت ہے، جو بیرونی پرت کے نیچے ہوتی ہے۔ یہ ریشوں سے بنی ہوتی ہے۔ اس میں رگیں ہوتی ہیں، جن میں خون گردش کرتا رہتا ہے۔ اسی پرت کے نیچے پسینے کے غدود ہوتے ہیں۔

جلد ہمارے جسم پر غلاف کی طرح تنی ہوئی 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 خوردبین 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 مربع سینٹی میٹر میں تقریباً ایک ہزار مسامات ہوتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں ہمارے جسم سے پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے۔ جسمانی محنت کرنے، کھیلنے کودنے 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 ہوگا کہ گرمی اور برسات میں بعض لوگوں کے جسم سے بو آتی رہتی ہے۔ یہ جسم سے نکلنے والے انھیں مادوں کی بو ہوتی ہے۔ نہانے سے یہ بُودور ہو جاتی ہے۔ اگر جلد کی صفائی نہ کی جائے، تو باہر کے گرد و غبار اور اندر سے نکلنے والے یہ مادے مسامات کو بند





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

جسم کو صاف رکھنے کے لیے نہانا ضروری ہے، تاکہ پسینے کے ذریعے نکلنے والے مادے جلد پر نہ جم جائیں اور مسامات کھل رہیں۔ جسم کے جو حصے زیادہ کھلے رہتے ہیں، ان پر گرد و غبار زیادہ جمتا 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 رگڑ 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۔ صابن کے ذریعے میل آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔ نہانے کے بعد جلد اور بالوں کو تولیے سے اچھی طرح خشک کر لینا چاہیے۔ کھانا کھانے، ورزش کرنے یا جسمانی محنت کرنے کے فوراً بعد نہانا ٹھیک نہیں ہوتا۔ صبح سویرے نہانا سب سے اچھا ہے۔

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





دار و مدار	:	انحصار
جراثیم	:	بیماری پیدا کرنے والے بہت چھوٹے کیڑے جو بغیر خوردبین کے نظر نہیں آتے
اندرونی	:	اندرا کا
بیرونی	:	باہر کا
گردش	:	گھومنا، چکر لگانا
عُدود	:	جسم میں موجود طبعی گانٹھ یا گلٹی جس سے لعاب یا کوئی اور رقیق مادہ خارج ہوتا ہے۔
غلاف	:	خول
خوردبین	:	وہ آلہ جس سے چھوٹی چیزیں بڑی نظر آتی ہیں، Microscope
خارج ہونا	:	باہر نکلنا
فاضل	:	غیر ضروری
خارش	:	کھجلی

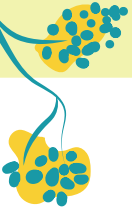


غور کرنے کی بات



- 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 چوبند رہنے 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. جراثیم ہماری صحت پر کب اور کیوں حملہ آور ہوتے ہیں؟
2. جلد ہمارے جسم کی حفاظت کس طرح کرتی ہے؟
3. پسینے کا جسم سے نکلنا کیوں ضروری ہے؟
4. نہانے کے کیا کیا فائدے ہیں؟
5. ورزش سے ہمارا جسم کس طرح صحت مندرہ سکتا ہے؟
6. صحت اور صفائی کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

خالی جگہوں کو دیے ہوئے لفظوں سے بھریے



مسام دار و مدار جلد طبیعت ماحول

1. ہماری زندگی کا _____ جسمانی صحت پر ہے۔
2. _____ ہمارے جسم کا قدرتی لباس ہے۔
3. جلد میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں، انہیں _____ 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 ستھرا ہو۔



واحد کی جمع اور جمع کا واحد لکھیے



واحد		خیال	مسام	مشکل
جمع	اجسام	اقسام		

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



NCERT to be republished

غذا
جراثیم
غدد
خشک
فرحت بخش
حملہ آور

پڑھیے، سمجھیے اور لکھیے



الف	ب
ندی	جسم
جلد	خون
غذا	موسم
کاہلی	پانی
	ماحول

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

- نیچے دیے ہوئے جملوں کو پڑھیے اور مونث اور مذکر کے الفاظ تلاش کر کے لکھیے:

ہوا چل رہی تھی گھٹا چھائی ہوئی تھی

جہاز اڑ گیا اس نے اخبار پڑھا

ندی پہاڑ سے اترتی ہے پرندہ منڈیر پر بیٹھا تھا

- 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 ٹھلنا، تیرنا، یوگا کرنا وغیرہ کے بارے میں معلوم کیجیے اور انہیں اپنی کاپی پر لکھیے۔



اُردو زباں ہماری

کیسی ہے پیاری پیاری، اُردو زباں ہماری
پھولوں کی جیسے کیاری، اُردو زباں ہماری
پھولے پھلے ہمیشہ، باغِ جہاں میں یارب
ہو ہر زباں پہ جاری، اُردو زباں ہماری
بھارت ہے اس کا مسکن، بھارت ہے اس کا گلشن
بھارت کی ہے دُلاری، اُردو زباں ہماری
جھڑتے ہیں پھول منہ سے، گھٹاتا ہے رَس فضا میں
جب ہو زباں پہ جاری، اُردو زباں ہماری

(پڑھنے کے لیے)





4671

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

नیشنल कौन्सिल ऑफ़ एज्युकेशनल रिसर्च اینڈ ٹریننگ

NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ISBN 978-93-5292-988-7