اکائی IV

سن بلوغ

(Adulthood)

سن بلوغ آنے پر نوبالغ بچے 'حقیقی دنیا' (Real world) میں قدم رکھتے ہیں۔ اب وہ اعلیٰ تعلیم، کام، شادی بیاہ وغیرہ کی ایک دنیا میں داخل ہوتے ہیں اور انھیں خود اپنا کنبہ قائم کرنا ہوتا ہے۔ اس طرح فرد کی ذمے داریاں بہت بڑھ جاتی ہیں۔ اس اکائی میں آپ ان اہم عوامل کا مطالعہ کریں گے جو کسی بالغ فرد کی زندگی کا معیار متعین کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ عوامل ہیں صحت، سلامتی (Wellness)، مالی منصوبہ بندی اور انتظام (Management)، گھر اور گھر سے باہر مختلف مواقع پر پہنے جانے والے لباسوں اور کپڑوں کی دیکھ ریکھ اور مختلف موقعوں کے لحاظ سے اپنی بات کہنے یا بات چیت کرنے کی صلاحیت۔ یہ اکائی محض اپنی ذات پر نہیں بلکہ خاندان، گھر والوں اور سماج سے متعلق انفرادی فرائض اور حقوق کے باب پر ختم ہوتی ہے۔

© NCERT not to be republished

باب 15

صحت اور سلامتی

(Health and Wellness)

آموزشی مقاصد

اس باب کے مطالعے کے بعد طلبا:

- صحت اور تن درستی کی اہمیت سمجھ سکیں گے۔
- بالغ لوگوں کی صحت سے متعلق مسائل اور چیلنجوں کی وضاحت کر سکیں گے۔
- سلامتی کے تصور کو بیان کر سکیں گے۔
- بالغ لوگوں کی اچھی صحت اور سلامتی کو فروغ دینے اور نگہداشت کرنے کے لیے ضروری اقدامات کا بیان کر سکیں گے۔

15.1 ہندوستان میں صحت کا منظر نامہ (Health Scenario in India)

ہندوستان کے لوگوں کی صحت کے خاکے پر ایک سرسری نظر ڈالنے سے ہی معلوم ہو سکتا ہے کہ اس سلسلے میں بہتری لانے کی بہت ضرورت ہے۔ عالمی صحت تنظیم (WHO) کی رپورٹ 2008 کے مطابق درج ذیل تفصیلات حاصل ہوتی ہیں:

مجموعی آبادی 1,151,751,000
پیدائش کے وقت متوقع عمر: مردوں کے لیے 62 سال، عورتوں کے لیے 64 سال
پیدائش کے وقت صحت مندی کی متوقع عمر: مردوں کے لیے 53 سال اور عورتوں کے لیے 54 سال
پانچ سال سے کم عمر میں موت کا امکان (فی ہزار پیدائشوں میں) : 76
15 سے 60 سال کے درمیان موت کا امکان (فی ہزار لوگ) 276 مردوں میں / 203 عورتوں میں۔

ماخذ: عالمی صحت اعداد و شمار برائے سال 2008

© NCERT not to be republished

ہندوستان کی آبادی کی صحت کے بارے میں کچھ اور اشارے

امراض چشم: اندھے پن کے 80فی صد واقعات کا سبب بننے والے موتیا بند (Cataract) کے ہر سال 3.8 ملین معاملات سامنے آتے ہیں۔

کینسر: 2001 میں کینسر کے مریضوں کی مجموعی تعداد اندازاً 924,790 تھی۔ اس تعداد کے 2011 تک 1,229,968 اور 2021 تک 1,557,800 ہوجانے کا اندیشہ ہے۔

امراض قلب (Cardiovascular Diseases): دل کا دورہ پڑنے اور دل کی دیگر بیماریوں سے 1990 میں اندازاً 204 ملین موتیں ہوئیں۔ شہرکاری (Urbanisation) کے نتیجے میں اس بیماری میں اضافہ ہو رہا ہے۔

ملیریا: ملیریا کے معاملات 2001 میں 2.03 ملین تھے لیکن 2021 میں ان کے 2.62 ملین ہونے کا اندیشہ ہے۔

ہائپرٹینشن (Hypertension)، ذیابیطس اور گردوں کی بیماریاں: ذہنی تناؤ، طرزِ زندگی سے متعلق بیماریاں تیزی سے بڑھ رہی ہیں۔ ہندوستان میں ذیابیطس سے متاثر افراد کی تعداد 2001 میں 40 ملین تھی جو 2010 میں 47 ملین ہوسکتی ہے۔ ہائپرٹینشن سے متاثر لوگ دیہات اور شہروں میں زیادہ ہیں۔

ماخذ: انویسٹمینٹ انفارمیشن اینڈ کریڈٹ ریٹنگ ایجنسی (ICRA)۔ رپورٹ آن انڈین ہیلتھ کیر اینڈ ٹکنالوجی انفارمیشن فارکاسٹنگ اینڈ اسیسمینٹ کونسل (TIFAC)، ڈپارٹمنٹ آف سائنس اینڈ ٹکنالوجی (DST)، گورنمنٹ آف انڈیا

ہندوستان میں صحت سے متعلق یہ چونکا دینے والے اعداد و شمار اور پھر یہ پیش گوئی '2025 تک ہر 5 ہندوستانیوں میں ایک شخص ذیابیطس کا مریض ہوسکتا ہے' اس بات کا متقاضی ہے کہ ہر ہندوستانی اپنی صحت اور جسمانی درستی کے بارے میں باخبر ہو۔ ذیابیطس کے علاوہ، دل کے امراض، ہڈی کی کمزوری (Osteoporosis) متعدی اور چھوت سے لگنے والی بیماریاں (جیسے پیپ ٹائٹس، ٹی بی اور ایڈس وغیرہ) عوامی صحت کے اہم مسائل ہیں جن سے بچاؤ کے لیے زندگی کے ہر مرحلے پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

اب یہ بات تسلیم کرلی گئی ہے کہ وبائی اور چھوت کی بیماریوں سے ہونے والی موت کی صورت حال میں اب تبدیلی آگئی ہے۔ اب زیادہ اموات چھوت کی بیماریوں کے بجائے ذیابیطس، دل کے امراض اور کینسر سے ہوتی ہیں۔ ماہرین کا اندازہ ہے کہ آنے والے دنوں میں غیر متعدی بیماریوں سے متاثرہ لوگوں کی تعداد میں اضافہ ہوجائے گا اور اسی لیے اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ اس صورتِ حال پر ملک گیر اور عالم گیر سطح پر توجہ دی جائے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ اس سے پہلے یہ بیماریاں عمر رسیدہ لوگوں کو ہوتی تھیں۔ مگر آج یہ بیماریاں نوجوانوں اور نسبتاً کم عمر بالغوں میں بڑھ رہی ہیں جو بہت تشویش ناک ہے۔ تشویش کا ایک اور سبب یہ بھی ہے کہ یہ بیماریاں صرف زیادہ آمدنی والے لوگوں تک ہی محدود نہیں ہیں بلکہ کم آمدنی والے لوگ (خاص طور پر شہری علاقوں کے) بھی ان بیماریوں کی زد میں ہیں۔ ماہرینِ صحت کا کہنا ہے کہ ان میں سے بیشتر بیماریاں غیر صحت مند غذاؤں اور جسمانی کام نہ کرنے کے سبب ہوتی ہیں۔

اسی لیے صحت سے متعلق اعلا ترین ادارے، عالمی صحت تنظیم (World Health Organisation) نے خوراک، جسمانی کام اور صحت سے متعلق ایک عالمی حکمت عملی کو فروغ دینے کے لیے سفارش کی ہے۔ حکومتِ ہند بھی صحت کے بڑھتے ہوئے

صحت کے بڑھتے ہوئے مسائل اور ان سے متعلق امور کے بارے میں اتنی ہی فکر مند ہے۔لہٰذا جب یہ بیماریاں بڑھتی ہیں تو حکومت پر (i) متاثرہ لوگوں کو صحت خدمات فراہم کرنے، (ii) ان لوگوں،ان کے خاندان اور پوری قوم پر پڑنے والے اخراجات (کیوں کہ ایسے لوگوں کی صحت کی دیکھ بھال اور علاج کی سہولتیں فراہم کرنا حکومت کی ذمے داری ہے) (iii) ایسے لوگوں کی زندگی کے معیار پر پڑنے والے اثرات اور (iv) لوگوں کی صحت اور ان کے کام کرنے کی عمومی صلاحیت کو برقرار رکھنے اور فروغ دینے کے بارے میں زبردست دباؤ پڑتا ہے۔

15.2 صحت مند اشخاص (Healthy persons)

صحت مند لوگ وہ ہوتے ہیں جو جسمانی طور پر ٹھیک اور فعال ہوں،خوش نظر آتے ہوں،جن میں جراثیم سے مقابلے کی مناسب صلاحیت ہو جو جلد تھکتے نہ ہوں۔تحقیق کے ذریعے صحت مند خوراک،جسمانی سرگرمیوں،صحت عامہ سے متعلق سرکاری کوششوں کے فوائد سامنے آچکے ہیں۔غیر صحت بخش خوراک میں عام طور پر زیادہ توانائی والی غذائیں شامل ہیں جن میں شکر اور چربی کی کثرت ہوتی ہے۔ان غذاؤں میں نمک بھی زیادہ ہوتا ہے۔ایسی غذائیں جب جسم کی ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کی جاتی ہیں اور اس کے ساتھ ہی جب ہر عمر کے لوگوں، خاص طور پر نو بالغ اور بالغ لوگ جسمانی محنت کم کرتے ہیں تو غیر متعدی بیماریوں کے بڑھنے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔خوراک اور جسمانی محنت دونوں الگ الگ اور ایک ساتھ بھی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔جسمانی حرکت،جسمانی اور ذہنی صحت میں بہتری لانے کا بنیادی وسیلہ ہے۔بیماریوں سے بچاؤ اور لوگوں کو صحت کے معاملات سے باخبر کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انھیں ایک بہتر طرزِ زندگی اختیار کرنے کی ترغیب دی جائے۔نوجوانوں اور بالغوں میں امراضِ قلب اور ہائپر ٹینشن جیسی بیماریاں ان لوگوں میں زیادہ ہوتی ہیں جو زیادہ وزن والے یا موٹے(Obese) ہوتے ہیں۔عام طور پر ماہرینِ صحت تغذیاتی صورتِ حال اورغذاؤں سے ہونے والے نقصانات کا پتا لگانے کے لیے جسمانی پیمائش کے اشاریوں (Anthropometric Indicators) کا استعمال کرتے ہیں۔

جسمانی وزن کا اشاریہ (BMI)(Body Mass Index) ایک عام سا اشاریہ ہے جسے عام طور پر بالغ لوگوں میں کم وزن والے، زیادہ وزن والے اور موٹے لوگوں کی زمرہ بندی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔اس اشاریے سے بنیادی طور پر یہ معلوم ہوتا ہے کہ کسی شخص کا وزن اس کے قد (یعنی وزن کے مطابق قد) کے مناسب ہے یا نہیں۔اس کی تعریف اب وزن (کلوگرام میں) کو قد (میٹر میں) کے مربع سے تقسیم کرکے مقرر کی جاتی ہے (kg/m^2)۔مثال کے طور پر کوئی بالغ فرد جس کا وزن 70 کلوگرام اور قد 1.75 میٹر ہے اس کا بی ایم آئی (BMI) 22.9 ہوگا۔اس طرح:

بی ایم آئی: (70 کلوگرام)/$1.75^2(m^2)=22.9$

عالمی صحت تنظیم نے یہ طے کرنے کے لیے کہ کوئی شخص قلیل الوزن (Underweight)،زائدالوزن (Overweight) یعنی موٹا(Obese) یا معمول کے مطابق (Normal) ہے، چند امتیازی حدود (Cut off Points) مقرر کیے ہیں (جیسا

© NCERT not to be republished

کہ جدول 1 میں دکھایا گیا ہے)۔اس طرح، اگر کسی شخص کا BMI، 18.5 سے کم ہے تو وہ شخص قلیل الوزن (Underweight) ہوگا۔اسی طرح معمول کے وزن، زائدالوزن یا موٹے تینوں زمروں کے لوگوں کے لیے امتیازی حدود اور ان کے ذیلی زمرے دیے گئے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کی کم سے کم قدر (Minimum Value) اور زیادہ سے زیادہ قدر (Maximum Value) مقرر ہے۔BMI زیادہ ہے تو صحت کو خطرہ بھی زیادہ ہوگا کیوں کہ جسم میں ایسی کئی متعلقہ تبدیلیاں بھی ہوتی ہیں جو صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ان تبدیلیوں میں چربی یعنی ایڈی پوز ٹشو (Adipose tissue) کی کثرت، گلوکوز کی سطح میں کمی (Decreased glucose tolerance) اور بلڈ کولیسٹرال (Blood Cholestrol) میں آنے والی تبدیلیاں شامل ہیں۔

جدول 1: جسمانی وزن کے اشاریے (BMI) کے مطابق کم وزن، زائدالوزن اور موٹے بالغ لوگوں کی بین الاقوامی زمرہ بندی

درجہ بندی	جسمانی وزن کا اشاریہ (BMI) (kg/m^2)	
	بنیادی امتیازی حدود	زائد امتیازی حدود
قلیل الوزن	<18.50	<18.50
حد درجہ دبلاپن	<16.00	<16.00
اوسط دبلاپن	16.00-16.99	16.00-16.99
معمولی دبلاپن	17.00-18.49	17.00-18.49
معمول کا وزن	18.50-24.99	18.50-22.99
		23.00-24.99
زائدالوزن	≥25.00	≥25.00
موٹاپے سے قبل	25.00-29.99	25.00-27.49
		27.50-29.99
موٹاپا	≥30.00	≥30.00
موٹاپا درجہ I	30.00-34-99	30.00-32.49
		32.50-34.99
موٹاپا درجہ II	35.00-39.99	35.00-37.49
		37.50-39.99
موٹاپا درجہ III	≥40.00	≥40.00

ماخذ: عالمی صحت تنظیم 1995، عالمی صحت تنظیم 2000 اور عالمی صحت تنظیم 2004 سے ماخوذ

© NCERT not to be republished

جسمانی وزن کے اشاریے کی قدریں (Values) عمر سے متعلق نہیں ہوتیں اور دونوں صنفوں (مرد،عورت) کے لیے یکساں ہوتی ہیں۔لیکن جینیاتی، نسلی اور قبائلی عوامل کی بنیاد پر مختلف آبادیوں میں ان قدروں میں تھوڑا فرق بھی ممکن ہے۔مختلف نسلوں کے لوگوں کی تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ دیگر نسلوں کے مقابلے ایشیائی لوگوں کو دیگر لوگوں کی BMI کے لحاظ سے زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔اسی لیے عالمی صحت تنظیم نے درج بالا زمروں کو مزید ذیلی زمروں میں تقسیم کرنے کی ضرورت محسوس کی (جیسا کہ درج بالا جدولا کے تیسرے کالم میں دکھایا گیا ہے)۔

اساتذہ کے لیے ہدایات: طلبا کو بہتر طور پر سمجھانے کے لیے اساتذہ خود بھی اس تصور سے واقف ہوں(براہ کرم اس باب کے آخر میں اساتذہ سے متعلق ہدایات کا مطالعہ کیجیے۔)

بہتر صحت اور مطلوبہ جسمانی وزن برقرار رکھنے کے لیے، ماہرینِ صحت نے مختلف لوگوں اور افراد کے لیے درج ذیل سفارشات کی ہیں۔ان سفارشات پر عمل کر کے توانائی کا توازن اور صحت مند وزن حاصل کیا جاسکتا ہے۔

صحت کو فروغ دینے والی غذا سے متعلق 'کیجیے' اور 'مت کیجیے'

کیجیے

— پھلوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کیجیے۔
— پھلیوں، ثابت اناج اور گری دار میووں (Nuts) کا استعمال بڑھائیے۔
— توانائی کے استعمال اور توانائی کے خرچ میں توازن رکھیے۔
— آیوڈین ملا نمک استعمال کیجیے۔
— خوب پانی پیجیے

مت کیجیے

— بہت زیادہ چربی/روغن (مثلاً ڈبل روٹی پر مکھن اور پراٹھوں پر گھی وغیرہ) کا استعمال نہ کیجیے۔تلی ہوئی غذائیں (جیسے پکوڑے، پوریاں، دانے دار میوے اور سموسے) وغیرہ استعمال نہ کیجیے۔
— بہت زیادہ سیراب چربیوں جو کمرے کے درجۂ حرارت پر جم جائیں) اور مصنوعی چربیوں (Trans fats) (وناسپتی) کا استعمال نہ کیجیے۔
— بہت زیادہ نمک (سوڈیم) کا استعمال نہ کیجیے، چاہے ان کا ذریعہ کوئی بھی ہو، خاص طور پر تیار غذائیں (Processed foods) مثلاً ویفر، کیچ اپ، چٹنی بسکٹ، اچار اور پاپڑ وغیرہ۔
— پکی ہوئی غذاؤں یا سلاد پر نمک مت چھڑکیے۔
— مٹھائیوں، چاکلیٹ اور ٹھنڈے مشروبات (Soft drinks) زیادہ استعمال نہ کیجیے۔

© NCERT not to be republished

15.3 تن درستی (Fitness)

صحت کے لیے صرف مناسب اور متوازن غذائیں ہی نہیں بلکہ جسمانی سرگرمی اور تن درستی بھی ضروری ہے۔ ہم باب III کی اکائی: I حصہ I میں' خود کو سمجھنا: نوبلوغت، کے تحت تن درستی کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔ یہاں ہماری توجہ سن بلوغ (Adulthood) کے حوالے سے تن درستی پر مرکوز ہوگی۔ عمر بڑھنے کے ساتھ جسم میں کچھ تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کے نتیجے میں کچھ اور تبدیلیاں بھی ہوتی ہیں جیسے صلاحیتوں اور جسم کی فعالیت میں کمی۔

تن درستی اور زندگی کا ایک خاص روپ باقی رکھنے کے لیے ورزش اور جسمانی محنت بے انتہا ضروری ہیں۔ با قاعدہ ورزش سے زائد کیلوریاں خرچ ہوجاتی ہیں اور اس طرح زائد کیلوریوں کے چربی میں تبدیل ہوجانے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔ با قاعدہ ورزش سے انسان تن درست رہتا ہے۔ جو لوگ با قاعدہ ورزش کرتے ہیں انھیں ایک عافیت کا احساس رہتا ہے اور انھیں بہتر نیند آتی ہے۔ ورزش سے دل اور پھیپھڑے بھی زیادہ مؤثر طور پر کام کرتے ہیں جس کی وجہ سے دوران خون اور تنفس بھی صحیح رہتا ہے۔ ہفتے میں کم از کم تین بار 20 منٹ کی ورزش بہت مفید ہے۔ تھوڑے عمر رسیدہ لوگوں کو بھی باقاعدہ ورزش کرنی چاہیے۔ اس سے مختلف بیماریوں جیسے موٹاپے، ہائپر ٹینشن اور ذیابیطس وغیرہ کو روکا اور قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ نوجوانوں اور بالغوں کو حفظ ماتقدم کے طور پر صحت کے اصولوں پر عمل کرنا چاہیے تاکہ بعد میں ان بیماریوں سے بچا جاسکے۔

سن بلوغ میں ورزش کے فائدے (Benefits of exercise in adulthood)

(i) **ورزش اور بیماری:** ورزش سے جسمانی ترکیب (Body composition) میں بہتری آتی ہے۔ جس سے استحالہ (Metabolism) اور دل اور پھیپھڑوں کی صحت ٹھیک رہتی ہے، اور اس طرح شدید اور موذی بیماریوں کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ ورزش سے قوت برداشت، عضلات کے وزن اور طاقت، چستی اور لچک میں بہتری آتی ہے اور اس طرح معذوری کم ہوتی ہے۔ ورزش سے عام بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج میں مدد ملتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ایسی کئی بیماریاں جن کا علاج مشکل ہوتا ہے مثلاً افسردگی (Depression)، بے خوابی (Insomnia)، بطلان جوع (Anorexia)، قبض (Constipation) اور ذہنی صلاحیتوں میں کمی (Cognitive impairment) جو اکثر عمر بڑھنے کے ساتھ پیدا ہوتی ہیں ورزش سے ٹھیک ہوجاتی ہیں۔

با قاعدگی کے ساتھ ورزش کرنے سے کچھ خصوصی نتائج بھی حاصل ہوتے ہیں۔ مثلاً:

- ورزش سے، معذوری کو 15 سال تک موخر کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جو لوگ بالکل ورزش نہیں کرتے وہ بھی جب تھوڑی ورزش شروع کردیتے ہیں تو ان کو خاطر خواہ فوائد ضرور حاصل ہوتے ہیں۔
- جسم کے نچلے حصے کی ورزش (Lower body exercises) سے عمر بڑھنے پر توازن برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- جو لوگ کثیر الوزن یا موٹے ہیں ان کو وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے۔

© NCERT not to be republished

- ورزش سے جسم کا مطلوبہ وزن برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- اس سے بلڈ شوگر کی سطح اور بلڈ پریشر پر قابو رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- ورزش سے ہڈیوں کی معدنیاتی کثافت (Bone mineral density) برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے جس سے خاص طور سے بڑے لوگوں میں ہڈی ٹوٹنے اور معذوری کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
- بازوؤں اور ٹانگوں کی عضلاتی طاقت بڑھانے میں مدد ملتی ہے (چند ماہ کی مشق سے ہمارے زیریں اعضا کی طاقت میں اضافہ ہو جاتا ہے)۔

ورزشوں کو تین زمروں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

- سانس بحال کرنے والی/ایروبک (Aerobic) ورزش
- جسمانی طاقت بڑھانے والی/مزاحمی (Resistance) ورزش
- جسم میں توازن اور لچک بڑھانے والی (Flexibility) ورزش

ان ورزشوں کے فوائد کو ذیل کے خانے میں اختصار کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔

ورزش/سرگرمی	فوائد
سانس بحال کرنے والی/ایروبک ورزش میں تیزی سے چلنا، سائیکلنگ، تیراکی، فٹ بال، ٹینس، بیڈمنٹن وغیرہ شامل ہیں۔	ان سے قوتِ برداشت پیدا ہوتی ہے، تن درستی میں بہتری آتی ہے، وزن کو کم یا قابو میں کرنے میں مدد ملتی ہے۔ دل اور پھیپھڑوں کے افعال میں بہتری آتی ہے، بلڈ شوگر قابو میں رہتی ہے، قبض دور ہوتا ہے، نیند میں بہتری آتی ہے، ذہنی کیفیات مثبت رہتی ہے۔ چند ہفتوں کی باقاعدہ، کافی سخت ورزش یعنی ہر روز 30 منٹ کی ایروبک ورزش سے سدھار نظر آنے لگتا ہے۔ لیکن ورزش کو چھوڑ دینے پر تن درستی کی سطح میں گراوٹ آجاتی ہے۔
جسمانی طاقت بڑھانے/مزاحمی ورزش میں ویٹ لفٹنگ، دھکیلنا، قلابازی کھانا، اور جم کے لیے بنائے گئے مخصوص آلات کے ذریعے کی جانے والی ورزشیں شامل ہیں۔	ان سے عضلات کی طاقت اور ہڈیوں کے وزن (Mass) میں اضافہ ہوتا ہے، جسم کے مضبوط ہونے میں مدد ملتی ہے اور جسم کی بناوٹ میں سدھار آتا ہے۔
توازن/لچک بڑھانے والی ورزش میں جسم کا پھیلانا، ڈھیلا چھوڑنا، جھکنا جیسے یوگ اور سیڑھیوں پر چڑھنا شامل ہے۔	ان سے عضلات اور جوڑوں کو آسانی سے ہر طرح کی حرکت کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ان سے جسم کی سختی بھی کم ہوتی ہے۔ جوڑوں میں لچک آتی ہے۔ توازن، لچک اور حرکت کرنے کی اہلیت برقرار رہتی ہے۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی 1

کسی ہیلتھ کلب، یا Fitness یا یوگ سینٹر یا جم (Gym) جائیے اور وہاں کے ٹیچر/ٹرینیز یا ورزش کرنے والوں سے ان ورزشوں کے فوائد معلوم کیجیے۔

ہر دن میں 1440 منٹ ہوتے ہیں۔ان میں سے صرف 30 منٹ جسمانی کام/سرگرمی کے لیے فارغ کر لیجیے۔سن بلوغ کو پہنچ کر سلامتی کو یقینی بنانے کے لیے ورزش کو اپنی روزمرہ زندگی کا معمول بنا لیجیے۔

(ii) ورزش، ذہنی صحت وسلامتی: جسمانی صحت کے فوائد کے علاوہ، ذہنی صحت وسلامتی کے لیے بھی ورزش کے فائدے مند ہونے کے سائنسی ثبوت موجود ہیں اور اس کے بارے میں واقفیت بھی بڑھ رہی ہے۔امریکا کی ڈیوک یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے چار ماہ تک افسردگی (Depression) کے مریضوں کا مطالعہ کیا اور پایا کہ ہفتے میں تین بار 30 منٹ تک ورزش کر کے ان میں سے 60 فی صد لوگوں نے بغیر کسی دوا کے افسردگی پر قابو پا لیا۔ایک اور تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آٹھ آٹھ منٹ کی مختصر ورزش (Work out) غم زدگی، ٹینشن اور غصے کو کم کرنے میں مددگار ہوتی ہے اور صحت مند لوگوں میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت بڑھاتی ہے۔بہت سے لوگوں نے یہ محسوس کیا ہے کہ ورزش سے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور الجھن اور تناؤ کم ہوتے ہیں جس سے نفسیاتی صحت وسلامتی میں مدد ملتی ہے۔اس طرح ورزش کو ہم سلامتی کا احساس پیدا کرنے کی سرگرمی قرار دے سکتے ہیں کیوں کہ ورزش جسمانی اور ذہنی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ورزش کو ایک سزا سمجھ لینا اس کے فوائد کو روک دینا ہے۔اس کے برخلاف ورزش سے لطف اندوز ہونے کی ضرورت ہے۔شروع میں ورزش سے جو درد یا بے چینی محسوس ہوتی ہے وہ رفتہ رفتہ غائب ہو جاتی ہے۔ہندوستان میں یوگ اور دھیان کا استعمال ذہنی صحت وسلامتی حاصل کرنے کے لیے کیا جا تا رہا ہے۔یوگ کے آسنوں سے جسم میں لچک پیدا ہوتی ہے۔تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یوگ سے ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر جیسی بیماریوں میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

ورزش کے دوران اور ورزش کے بعد دماغ سے کچھ مادوں (Substances) کا اخراج ہوتا ہے جنھیں اینڈورفین (Endorphins) کہا جاتا ہے۔یہ جسم کے قدرتی درد کُش (Pain killer) مادے ہیں اور ان سے خوشی اور سلامتی کے احساسات میں اضافہ ہوتا ہے۔آج کا طرزِ زندگی، خاص طور پر شہری علاقوں اور بڑے بڑے شہروں میں، بہت تیز رفتار اور بہت تناؤ پیدا کرنے والا ہے۔اس لیے یہ بات بہت ہی اہم ہے کہ ہر شخص اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کا خاص خیال رکھے۔

2002 میں عالمی صحت تنظیم (WHO) نے جسمانی سرگرمی کو 'عالمی یومِ صحت' کا موضوع قرار دیا تھا۔اسی وقت سے 6 / اپریل کو جسمانی سرگرمی کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔یہ عالمی سطح کی ان کوششوں کی ایک مثال ہے جن کا مقصد پوری دنیا میں جسمانی سرگرمی کے ذریعے صحت کو فروغ دینا ہے۔

15.4 سلامتی کیا ہے؟ (What is wellness?)

سلامتی بھرپور خیر وعافیت (Well-being) کی حالت ہے۔اس کا مطلب زندگی کے تمام پہلوؤں میں توازن اور ہم آہنگی حاصل

© NCERT not to be republished

کرنا ہے۔سلامتی، جسمانی، سماجی، جذباتی، عقلی، روحانی اور ماحولیاتی صحت کی یک جائی سے حاصل کی جا سکتی ہے۔سلامتی، سرگرم کوششوں اور احتیاطی تدبیروں پر مبنی طرزِ عمل ہے جس کا مقصد کام کرنے کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت پیدا کرنا ہے۔ یہ ایک خاص تصور ہے جو صحت و عافیت حاصل کرنے میں آسانیاں پیدا کرنے پر زور دیتا ہے۔ یہ تصور انسان کی قوتوں کو مسائل، ضروریات یا کمزوریوں پر مرکوز کرنے کے بجائے ان کو صحت کے لیے وسائل کی حیثیت سے استعمال کرنے پر زور دیتا ہے۔سلامتی کو فروغ دینے کا مطلب بیماری سے بچاؤ یا ڈاکٹروں اور دواؤں پر انحصار سے نجات پانا ہے۔

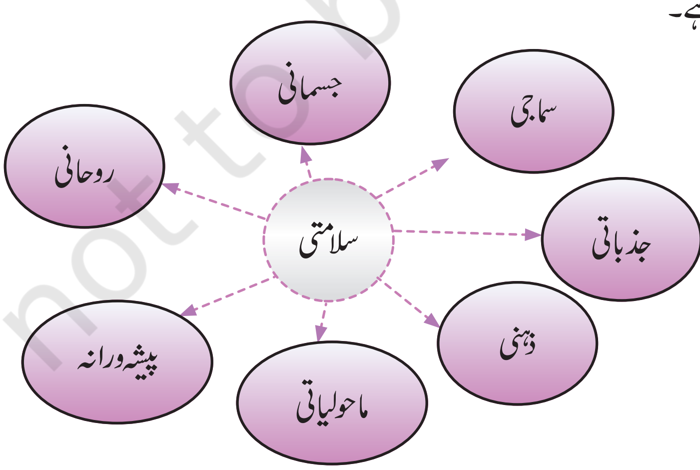
سلامتی کا طریق کار صحت کے لیے کس طرح مددگار ہے؟ (How does the wellness approach help)

سلامتی، بیماری، معذوری، بے چینی اور رنجیدگی کو کم کر کے زندگی کے معیار میں بہتری لاتی ہے۔ یہ ان مثبت انسانی قوتوں کو فروغ دینے کے لیے بھی بہت اہم ہے جو نمو اور نشو ونما، ہم آہنگی اور خیر و عافیت کو بڑھاوا دینے میں مدد کرتی ہیں۔

سلامتی کے طریق کار میں اولین ضرورت یہ ہے کہ فرد اپنی زندگی کے معیار کو بہتر کرنے کی ذمے داری خود قبول کرے۔ یہ صحت مند طرزِ زندگی اپنانے کے ایک باشعور فیصلے سے شروع ہوتی ہے۔صحت مند طرزِ زندگی ہی عافیت اور آسودگی کا ضامن ہے۔

سلامتی ایک انتخاب ہے..........بہترین صحت حاصل کرنے کا فیصلہ۔
سلامتی ایک طرزِ زندگی ہے............ایسا طرزِ زندگی ہے جو فرد کو مقاصد کے حصول اور بالقوۃ صلاحیتوں کو بروئے کار لانے میں مدد دیتا ہے۔
سلامتی ایک عمل (Process) ہے..........فیصلوں اور ردّیوں کا ایک ایسا سلسلہ ہے جو صحت و عافیت اور خوشی کی طرف لے جاتی ہے۔
سلامتی ایک جامع تصور ہے............یہ جسم، ذہن اور روح کی ہم آہنگی پر اس خیال کے ساتھ مبنی ہے کہ ہمارے عقائد، خیالات، احساسات اور کام ہر لحاظ سے ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
سلامتی کا مطلب اپنے احوال اور حالات کو خوش دلی سے قبول کرنا ہے... یہ اپنی تمام کمزوریوں، قوتوں اور تمام چیلنجوں کو قبول کرنے کا نام ہے۔

سلامتی کے جامع طریق کار کو نیچے دی گئی شکل میں پیش کیا گیا ہے۔ یہ شکل ایک صحت مند طرزِ زندگی کے تمام پہلوؤں یا خاص دائروں کو واضح کرتی ہے۔



شکل: 1 صحت مند طرز زندگی کے مختلف پہلو

سلامتی کو سمجھنے، اسے عمل میں لانے اور فروغ دینے کے لیے رہنما اصول تیار کرنے کی کوششیں تحقیق کا ایک اہم موضوع بن گئی ہیں۔ مختلف مطالعوں سے پتا چلا ہے کہ سلامتی اور خیر و عافیت کے لحاظ سے جو لوگ اعلا درجے کے ہوتے ہیں ان میں درج ذیل خصوصیات مشترک ہوتی ہیں۔

- زیادہ عزتِ نفس، مثبت نقطۂ نظر اور مقصدیت کا احساس
- شخصی ذمے داری اور جواب دہی کا زبردست احساس
- اچھی حِس مزاح
- دوسروں کے لیے فکرمندی
- ماحول کا احترام
- جسمانی طور پر درست اور جامع صحت مند طرزِ زندگی
- نشے کی لت نہ ہونا
- زندگی کے چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت
- مسلسل سیکھتے رہنے کی اہلیت
- محبت کرنے اور پرورش کرنے کی صلاحیت
- مؤثر اظہار کی اہلیت

سلامتی کی جہات (Dimensions of wellness)

سلامتی پر مبنی طرزِ زندگی کا تعلق اچھی جسمانی صحت، جذباتی استحکام، خاندان اور دوستوں کے ساتھ صحت مندانہ روابط، پیداواری صلاحیت اور اپنے کام سے مطمئن ہونے سے ہے۔

سماجی پہلو (Social Aspect): اس پہلو میں لوگوں کے ساتھ باہمی انحصار، دوست بنانے اور ان کے ساتھ بامعنی، اطمینان بخش، مسرت افزا اور مضبوط تعلقات استوار کو اہمیت دی جاتی ہے۔ سماجی سلامتی اس احساس کو فروغ دیتی ہے کہ ہم صرف اپنے بارے میں سوچنے کے بجائے لوگوں کی فلاح و بہبود کے لیے کام کریں۔ اس کا بنیادی اصول یہ ہے کہ دوسروں کے ساتھ ٹکراؤ کی حالت میں رہنے کے بجائے دوسروں اور اپنے ماحول سے اتحاد اور ہم آہنگی کے ساتھ رہنا بہتر ہے۔

جسمانی پہلو (Physical Aspect): اس کا مطلب ایک ایسے طرزِ زندگی کا باشعور انتخاب ہے جو مناسب جسمانی سرگرمی، متوازن غذا اور ایک بہترتن درستی پر مشتمل ہو، جس سے بھرپور جسمانی صحت و عافیت حاصل کرنے اور اسے برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ایسا صحت مند طرزِ زندگی اختیار کرنا، جو عمر کے موجودہ حصے اور آنے والے دنوں میں صحت اور زندگی کا معیار بہتر رکھنے میں مددگار ہو کر حال اور مستقبل دونوں میں خوش گوار بنا دے، بہت اہم ہے۔

© NCERT not to be republished

ذہنی پہلو(Intellectual Aspect):اس کا تعلق فرد کی تخلیقی اور ذہنی سرگرمیوں سے ہے۔ایک فعال ذہن مجموعی سلامتی کے لیے بہت اہم ہوتا ہے۔ نئے خیالات کے لیے ذہن کا کھلا رہنا،تنقیدی غور وفکر،تخلیقی صلاحیت اور تجسس اور نئی مہارتوں پر عبور حاصل کرنے کی آمادگی ذہنی سلامتی کی بنیادیں ہیں۔ایک ایسا شخص جو ذہنی طور پر صحت مند ہو اپنی معلومات وسیع تر کرنے کے لیے تمام دست یاب وسائل کا استعمال کرتا ہے اور دیگر لوگوں کی معاونت سے اپنی مہارتوں کو فروغ دیتا ہے۔بہتر کارکردگی، مسائل حل کرنے کی بہتر صلاحیت، زیادہ علم اور زندگی میں کامیابی کے بہتر مواقع اس کے کچھ فوائد ہیں۔

پیشہ ورانہ پہلو(Occupational Aspect): پیشہ ورانہ پہلو کا تعلق اس تشفی سے ہے جو کسی شخص کو کام کرنے اور کام کے ذریعے فروغ پانے سے حاصل ہوتی ہے۔اس تشفی کا تعلق کام کے بارے میں کسی شخص کے روّیوں، کام کی جہت، مقاصد اور کام یابی کے احساس سے ہوتا ہے۔زندگی میں ذاتی اطمینان اور فروغ حاصل کرنے کے لیے کام کے ذریعے ذاتی اطمینان کا حصول ضروری ہے۔اگر آج Employers اپنے کارکنوں کی صحت، عافیت اور پیداواری صلاحیت میں بہتری لانے کو یقینی بنائیں تو اس سے کام کی جگہ پر سلامتی کے ماحول کو فروغ ملتا ہے۔

جذباتی پہلو(Emotional Aspect): جذباتی پہلو کا تعلق اس بات سے ہے کہ کوئی شخص اپنے احساسات کے بارے میں کتنا واقف ہے اور وہ انھیں کتنا قابلِ قبول سمجھتا ہے۔اس میں یہ بات بھی شامل ہے کہ کوئی شخص اپنے اور زندگی کے بارے میں کس حد تک مثبت اور پرجوش انداز میں سوچتا ہے، اس میں (مثبت اور منفی دونوں) اپنے جذبات کو برتنے اور ان کا اظہار کرنے کی کتنی صلاحیت ہے، وہ تناؤ سے کس طرح مقابلہ کرسکتا ہے اور وہ اپنی حدود کا کتنی حقیقت پسندی سے اندازہ کرسکتا ہے۔جذباتی سلامتی، لوگوں کو اپنے تمام جذبات کو جاننے سمجھنے، برتنے اور اظہار دینے کا موقع دیتی ہے۔خاص طور پر سن بلوغ کو پہنچنے کے بعد دل کی بیماریوں یا کینسر جیسی بیماریوں کے اثرات ذہنی صحت پر بھی پڑتے ہیں۔

تناؤ مختلف طریقوں سے فرد کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ چڑچڑاہٹ، بے چینی، سر درد، دل کی بیماری اور شاید کینسر کا بھی سبب ہوسکتا ہے۔تناؤ سے پوری طرح نجات نہیں پائی جاسکتی۔البتہ یہ ضرور جانا جاسکتا ہے کہ ہم تناؤ کا مقابلہ کس طرح کریں (اسی باب کی شکل 2 ملاحظہ کیجیے)۔صحت کے فروغ کی کوششوں سے مجموعی صحت وعافیت میں مثبت سدھار آسکتا ہے۔

روحانی پہلو(Spiritual Aspect):اس کا تعلق انسانی زندگی بلکہ تمام تر انسانی وجود کے معنی اور مقصد سمجھنے کی مستقل کوششوں سے ہے۔عام طور پر روحانیت کا تعلق بہتر ذہنی صحت اور زندگی کے بہتر معیار سے ہوتا ہے۔اس سے جسمانی صحت اور طبی معاملات بھی متاثر ہوتے ہیں۔روحانیت جسمانی صحت سے متعلق بہت سے مسائل سے مقابلہ کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

ماحولیاتی پہلو (Environmental Aspect): ماحولیاتی پہلو کا تعلق انسانوں اور ماحول کے درمیان تفاعل اور ان کے باہمی انحصار سے ہے۔ہماری انفرادی خیر وعافیت میں ماحول کے اہم کردار اور ماحول کو متاثر کرنے والی تمام انسانی سرگرمیوں کے بارے میں واقفیت بہت ضروری ہے۔ماحولیاتی تباہی (Environmental degradation) اور انسانوں کی لائی ہوئی تباہیوں نے قدرتی وسائل کی دست یابی کو خطرے میں ڈال دیا ہے جس کے نتیجے میں ایسی مشکلات پیش آرہی ہیں جو انسانی زندگی کے

© NCERT not to be republished

معیار میں گراوٹ کا سبب بن رہی ہیں۔

مالی پہلو (Financial Aspect): مالی پہلو کا تعلق باشعور فیصلہ کرنے اور اس بات کے سیکھنے سے ہے کہ ہم مالی وسائل کا بندوبست بچت، سرمایہ کاری اور مستقبل کے لیے ان کی بندی کتنی سمجھ بوجھ کے ساتھ کرتے ہیں۔ پیسے پر مبنی کسی سماج میں (جہاں روپے پیسے کا لین دین بڑے پیمانے پر ہوتا ہے) صحت وعافیت کے حصول کے لیے کافی مالی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر شخص کو کڑی محنت کرنی ہوتی ہے اور نہ صرف چھوٹے پیمانے (Micro-level) یعنی فرد اور خاندان کی سطح پر بلکہ بڑے پیمانے (Macro-level) سماجی، علاقائی، ریاستی اور قومی سطحوں پر بھی کافی مالی وسائل حاصل کرنے کے لیے پیداواریت پر بہت توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

15.5 تناؤ اور اس کا مقابلہ (Stress and Coping With Stress)

ہماری روزمرہ کی زندگی میں تناؤ ناگزیر ہے اور ہماری شخصی اور پیشہ ورانہ زندگی میں اس کے مثبت اور منفی دونوں پہلو ہوسکتے ہیں۔ کچھ تناؤ، بہتر کارکردگی اور زیادہ باصلاحیت ہونے کی تحریک اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ تناؤ کا اثر مثبت ہو تو کارگر تناؤ یا ایوسٹریس (Eustress) کہا جاتا ہے اور اگر دباؤ کا اثر جسمانی اور ذہنی صحت اور کارکردگی پر منفی ہو تو اس کو منفی تناؤ (Distress) کہتے ہیں۔ کوئی بھی شخص درج ذیل سرگرمی کے ذریعے اپنے تناؤ کا اندازہ کرسکتا ہے۔

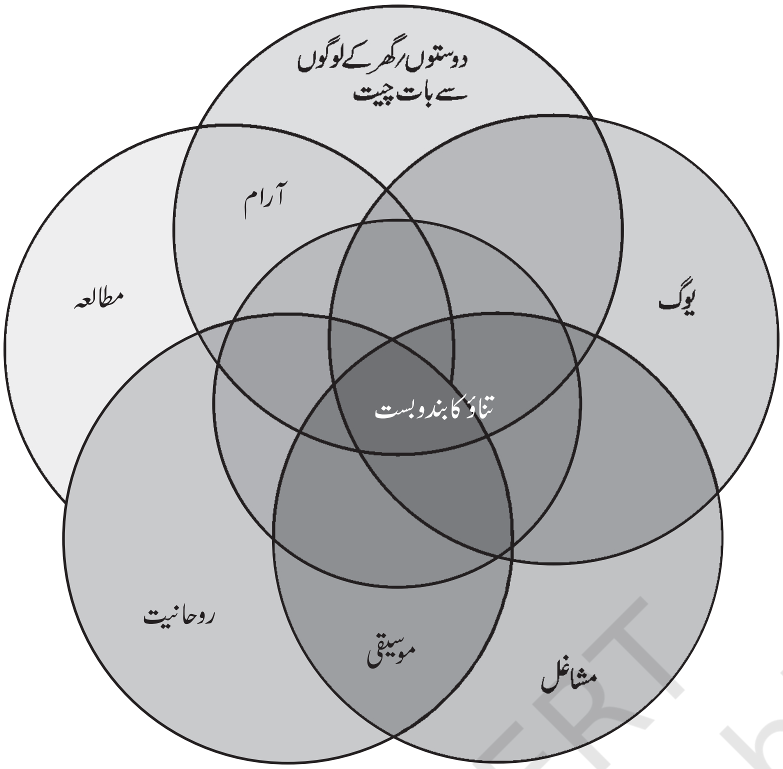
سرگرمی 2

اپنے آپ سے درج ذیل سوالات کیجیے:

- کیا میں اکثر خود کو چڑ چڑا، الجھن میں مبتلا اور افسردہ محسوس کرتا/کرتی ہوں؟
- کیا مجھے بغیر کسی معقول سبب کے تھکن محسوس ہوتی ہے؟
- کیا میں بہت زیادہ فکرمند رہتا/رہتی ہوں اور اسی فکرمندی کے سبب، تناؤ کا شکار ہوجاتا/جاتی ہوں اور نتیجتاً سو نہیں پاتا/پاتی؟
- کیا میں اکثر اکتاہٹ (Fed up) اور بہت بوجھل پن (Over burdened) محسوس کرتا/کرتی ہوں۔ اگر ان میں سے کسی ایک یا زیادہ سوالوں کے جواب اثبات میں ہیں تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ تناؤ میں ہیں۔ طویل مدتی تناؤ (پرانا دباؤ) جسم کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور اس سے ہائی بلڈ پریشر، موٹاپا، دل کا دورہ، قوتِ مدافعت کی کمی وغیرہ ہوسکتی ہے۔

ہر انسان چاہے چھوٹا ہو یا بڑا، مرد ہو یا عورت، امیر ہو یا غریب، صحت مند ہو یا صحت کی خرابی کا شکار، تناؤ سے مقابلہ کرنے سے متعلق معلومات سے فائدہ حاصل کرسکتا ہے اور اپنی سلامتی اور زندگی کے معیار کو بہتر کرسکتا ہے۔ تناؤ سے مقابلہ کرنے کے مختلف طریقے ہیں جن کو شکل 2 میں دکھایا گیا ہے۔ ایک یا زیادہ طریقے استعمال کرنے کا فیصلہ فرد کی اپنی پسند کا معاملہ ہے۔

© NCERT not to be republished



شکل 2: تناؤ سے مقابلہ کرنے کے آسان طریقے

تحقیقی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ خود اپنا خیال رکھتے ہیں اور اپنے طرزِ زندگی اور رویوں کی صحیح ترتیب بنا لیتے ہیں وہ زیادہ صحت مند اور زیادہ پیداواری صلاحیت کے حامل ہوتے ہیں، کام سے کم غیر حاضر ہوتے ہیں اور طبی امداد کی بھی ان کو کم ضرورت پڑتی ہے۔ اچھی صحت کے فروغ اور زندگی کے بہتر معیار کے لیے صرف طبی نگہ داشت ہی کافی نہیں بلکہ اس کے لیے خود اپنی مسلسل نگہ داشت بھی ضروری ہے۔

BMI (جسمانی وزن کے اشاریے) کی درجہ بندی کے بارے میں اساتذہ کے لیے ہدایات

حالیہ برسوں میں اس بات پر بہت بحث ہوتی رہی ہے کہ کیا مختلف نسلی گروپوں کے لیے مختلف BMI کے امتیازی حدود (Cut-off points) کو مرتب کرنے کی ضرورت ہے کیوں کہ دیکھنے میں آیا ہے کہ BMI جسمانی چربی کے فی صد تناسب اور جسمانی چربی کی تقسیم کے درمیان تعلق کے لحاظ سے مختلف آبادیوں میں بہت فرق پایا جاتا ہے اور اس لیے $25kg/m^2$ کی امتیازی حد کے نیچے صحت کے لیے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس حالت کو عالمی صحت تنظیم کی موجودہ زمرہ بندی میں زائد الوزن قرار دیا گیا ہے۔

اس سے پہلے ایشیائی اور پسیفک (Pacific) ملکوں میں دو کوششیں BMI امتیازی حدود کی تشریح کے لیے کی جا چکی ہیں جن کے نتیجے میں مباحث میں اضافہ ہوا۔ پھر ان مباحث پر روشنی ڈالنے کے لیے عالمی صحت تنظیم نے ایشیائی آبادیوں میں BMI کے معاملے پر غور کرنے کے لیے ماہرین کی ایک کانفرنس منعقد کی (سنگاپور۔ 11—8. جولائی 2002)۔

© NCERT not to be republished

عالمی صحت تنظیم کی یہ کانفرنس اس نتیجے پر پہنچی کہ زائدالوزن لوگوں کے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس اور دل کی بیماریوں کے زیادہ خطرے والے ایشیائی لوگوں کا تناسب عالمی صحت تنظیم کی موجودہ امتیازی حد ($25 kg/m^2$) سے کم BMI پر بھی اچھا خاصا ہے۔ پھر بھی، مشاہدے میں آئے ہوئے خطرے سے متعلق امتیازی حد $22 kg/m^2$ سے $25 kg/m^2$ تک ہو سکتی ہے اور زیادہ خطرے کے لیے یہ ($26 kg/m^2$) سے ($31 kg/m^2$) تک ہو سکتی ہے۔ اس کانفرنس نے سفارش کی کہ عالمی صحت تنظیم کی موجودہ BMI امتیازی حدود (جدول 1) کی بین الاقوامی زمرہ بندی برقرار رہنی چاہیے۔ لیکن 32.5,27.5,23 اور 37.5 kg/m^2 والی امتیازی حدود کا عوامی صحت اقدامات کے لیے بطور پوائنٹس کے اضافہ کر دیا جانا چاہیے۔ اس لیے سفارش کی گئی کہ دنیا کے تمام ملکوں کو چاہیے کہ وہ بین الاقوامی سطح موازنے میں آسانی پیدا کرنے کے پیش نظر رپورٹنگ کے مقصد سے تمام زمروں ($18.5,23.25,27.5,30,32.5\ kg/m^2$) اور کچھ آبادیوں کے لیے $40 kg/m^2$ اور 35,37.5 کا استعمال کریں۔ احساس عافیت کے برقرار رکھنے کے بارے میں اس باب میں سن بلوغت کے دوران اچھی صحت کی اہمیت اور احساسِ عافیت برقرار رکھنے کے طریقوں کے بارے میں مناسب معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ آپ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ کسی بھی بالغ فرد کے لیے مناسب مالی وسائل کا ہونا صحت و عافیت کا ایک ضروری حصہ ہے۔ پھر بھی، صرف پیسہ ہونا ہی کافی نہیں ہے۔ پیسے کا استعمال اور اس کے استعمال کی منصوبہ بندی بھی اس وسیلے سے استفادہ کے لیے مساوی طور پر اہم ہے۔ یہ تمام مسائل اگلے باب 'مالی انتظام اور منصوبہ بندی' (Financial Management and Planning) میں زیر بحث آئیں گے۔

339

کلیدی اصطلاحات اور ان کے معنی

سلامتی (Wellness): سلامتی کا تعلق اچھی جسمانی صحت، جذباتی استحکام، خاندان کے افراد، دوستوں اور ساتھیوں کے ساتھ صحت مند رشتوں، پیداواری صلاحیت اور کام اور کام کرنے کی جگہ سے متعلق اطمینان کے احساس سے ہے۔

امتیازی حدود: (Cut-off point): وہ اقدار جو وزن یا بلڈ کولیسٹرال یا بلڈ گلوکوز وغیرہ کی معمول کی سطحوں کی رینج کو ظاہر کرتی ہیں۔ کم سے کم نیچے اور زیادہ سے زیادہ اوپر کی قدر خلاف معمولی (Abnormal) ہوتی ہے۔ بہ الفاظ دیگر ایسی قدریں خلاف معمول قدروں کو معمول قدروں سے الگ (Cut off) کر دیتی ہیں۔

گلوکوز کی برداشت (Glucose tolerance): انسولین کی مناسب مقدار پیدا کر کے گلوکوز کی کثیر مقدار نتیجتاً بلڈ کے گلوکوز کی کثرت کے تئیں جسم کے ردعمل کی اہلیت۔ انسولین گلوکوز کو جسم کے خلیوں میں داخل ہونے میں مدد کرتی ہے اور اس طرح خون میں گلوکوز کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں میں ذیابیطس کا رجحان ہوتا ہے یا وہ اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں ان میں گلوکوز کی برداشت بہت کم ہوتی ہے۔

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ درج ذیل بیانات کے بارے میں بتایئے کہ یہ غلط ہیں یا صحیح

1۔ آپ کو جسمانی طور پر فعال ہونے کی صرف اسی وقت ضرورت ہے جب آپ کو وزن گھٹانا ہو۔

صحیح / غلط

2۔ جسمانی درستی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کسی جم کے ممبر ہوں، آپ کے پاس خصوصی ساز و سامان اور خصوصی لباس ہو۔

صحیح / غلط

3۔ روزانہ 30 منٹ کی ورزش کے بغیر تن درستی حاصل نہیں ہو سکتی۔

صحیح / غلط

4۔ اینڈورفین (Endorphins) وہ کیمیائی اشیا (Substances) ہیں جن کی وجہ سے انسان افسردہ (Depressed) ہو جاتا ہے۔

صحیح / غلط

2۔ مشقیں

(a)۔ اپنے اور دو بالغ افراد (جن میں ایک جوان اور ایک عمر رسیدہ ہو) کے BMI معلوم کیجیے۔

(b) 'عمر رسیدہ لوگوں کو ورزش کی ضرورت نہیں ہے' اس عنوان پر ایک گروپ مباحثہ کیجیے۔

(c) کلاس میں مختلف گروپوں کے درمیان درج ذیل بیان کی موافقت یا مخالفت میں ایک مباحثہ منعقد کیجیے: 'جب کوئی شخص تن درست ہو تو اس کو اپنی خوراک کے بارے میں کچھ فکر نہیں ہونی چاہیے'۔

(d) ذاتی ڈائری: کارگر تناؤ (Eustress) اور منفی تناؤ (Distress) کے درمیان فرق واضح کیجیے۔ ایک ہفتے تک اپنے کارگر تناؤ اور منفی تناؤ کی کیفیت کا ریکارڈ تیار کیجیے۔

3۔ گروپ پروجیکٹ (Group projects)

1۔ تن درستی اور سلامتی کی اہمیت ظاہر کرنے کے لیے دل کش پوسٹر تیار کیجیے۔

2۔ صحت مند اور تغذیہ بخش ہلکے ناشتے (Snacks) تیار کرنے کی ترکیبیں حاصل کیجیے۔ ایسی ترکیبوں کا ایک کتابچہ تیار کیجیے اور اس کے بارے میں لوگوں سے بات چیت کیجیے۔

4۔ اسکول کے لیے پروجیکٹ (Projects for School)

1۔ ورزش کے فوائد کو فروغ دینے کے لیے ایک پیدل ریلی نکالیے۔

2۔ اسکول کے اساتذہ، والدین اور لوگوں کو تن درستی اور سلامتی کی اہمیت بتانے کے لیے طلبا کے پوسٹروں کی نمائش کا انعقاد کریں۔

3۔ اسکول میں 'عالمی یومِ صحت' منانے کے لیے 'صحت اور سلامتی' کے ہفتے کا اہتمام کیجیے۔

© NCERT not to be republished