



## ٥. يك تندرستي هزار نعمت

بُذو. پڙهو. سماجهو ۽ عمل ۾ آڻيو.



‘يڪ تندرستي هزار نعمت جو اهو مطلب آهي ته جيڪڏهن انسان تندرست آهي ته هن وت هزار نعمتوں آهن. جيڪڏهن بدن تندرست هوندو ته دل ۽ دماغ به سُنو سهڪار ڏيندو. تندرست ماڻهو حياتي ۽ جو هر مزو پوري ۽ طرح ماڻي سگهي ٿو. تندرستي ۽ کان سوا ۽ زندگي ۾ سُک ماڻط بلکل ناممکن آهي. بيمار ماڻهو ڪي ڪا به ڳالهه مني نه لڳندي آهي. آهڙو ماڻهو پنهنجو پاڻ مان ئي بيزار هوندو آهي.

هڪ چڱي پلي ماڻهو ڪي ‘اوچتو روچي ڪائڻ ۾ تکليف ٿيڻ لڳي. داڪتر وت ويو. جنهن چڪاس ڪري چيُس ته کيس ڪئنسر جو مرض آهي. ڪجھه وقت چُپ رهڻ کان پوءِ هن داڪتر کي ٻڌائيو ته ڏينهن ۾ به ٿي دفعا هوٽماڪ ڪائيندو آهي، هي ۽ بيماري شايد اُن جو ئي نتيجو آهي. ڪڏهن ڪڏهن هوٽهڻي تکليف ۽ سخت سُور سبب ڦٺڪن لڳندو آهي. داڪتر کيس تماڪ جي استعمال لاءِ سخت منع ڪئي.

سچ چيو آشن ته جنهن وت تندرستي آهي اُن وت خوشين جو خزانو هوندو آهي. خوشيءَ جهڙي بي ڪا خوراڪ ٿي نٿي سگهي.

تندرستي آهي ته دنيا به پيئي وئندي، پر جي مَن ۾ ئي مونجهه هوندي ته سارو سنسار سُور پيو پاسندو. تندرست رهڻ لاءِ گند ڪچري کان پري رهڻ گهرجي. نشيدار شين کان ڪنارو ڪرڻ گهرجي. سوييل سماجهي سوييل اُنجي. سايون پاچيون ۽ ڦل ڪائجن، صبح شام جو ڪجھه وقت پنڈ ضرور ڪجي. برگر، پizza، چائنيز فاست فود جو واهپو گھٹونه ڪرڻ گهرجي. ڪسرت ڪرڻ سان صڪت ئيڪ رهندい. بيمار ٿيڻ جي حالت ۾ ڪچري ۽ ئي مرض جو علاج ڪراڻ گهرجي. تندرستي ۽ کي قائم رکڻ لاءِ هر ممکن ڪوشش ڪرڻ گهرجي. صڪت جي سڀا ڪجي. چو ته تندرستي ئي انسان جي سچي دؤلت آهي.

**نوان لفظ :**

تندرستي - صڪت      چڪاس - جاج      نعمت - سوغات      واهپو - استعمال      بيزار - تنگ



سوال ۱ : هینین سوالن جا جواب لکو :-

- ۱) تندرسٽ رهٽ مان کھڙا فائدا آهن؟
- ۲) بیمار ماڻھءَ جي زندگي ڪيئن آهي؟
- ۳) ماڻھو داڪٽر وٽ چو وبو؟
- ۴) داڪٽر چڪاس ڪري کيس ڇا چيو؟
- ۵) تندرسٽ رهٽ لاءَ ڇا ڪرڻ گهرجي؟

سوال ۲ : ڏنگين ۾ ڏنل لفظن مان صحبيح لفظ چوندي خال پيريو :-

- (هٽ ۽ پير، دل ۽ دماغ)
  - (تماڪ، روٽي)
  - (خاصيت، خوراڪ)
  - (پندُ، آرام)
  - (ہدن، سٺڻ)
- ۱) بدن تندرسٽ ھوندو تم ..... به سنو سهڪار ڏيندا.
- ۲) ڏنهن ۾ به ٿي دفعا هو ..... کائيندو آهي.
- ۳) خوشيءَ جھڙي بي ڪا ..... ٿي نٿي سگهي.
- ۴) صبح، شام جو ڪجهه وقت ..... ضرور ڪجي.

سوال ۳ : هینين جملن مان 'ضمير' ڳولهي لکو :-

۱) انسان تندرسٽ تم هُن وٽ هزار نعمتوں آهن.

۲) داڪٽر چڪاس ڪري چيس ته کيس ڪئنسر جو مرض آهي.

۳) ڪڏهن ڪڏهن هو گھڻي تکليف ۽ سُور سبب ڦنڪڻ لڳندو آهي.

سوال ۴ : هینين لفظن جا ضد لکو :-

..... سهڪار ..... تندرسٽ ..... خوش ..... صبح ..... ممڪن .....

سوال ۵ : هینين اصطلاحن جي معني لکي جملن ۾ ڪم آئيو :-

مزو ماڻط، ڪنارو ڪرڻ، بيزار ٿيڻ، سهڪار ڏيڻ، سک ماڻط، چُپ رهڻ

**هدایت :** ماستر شاگردن کي سُني صحٽت جي اهمٽ سماجھائيندي، پيون به ڪيتريون ضروري ڳالهيوون ٻڌائيندو.

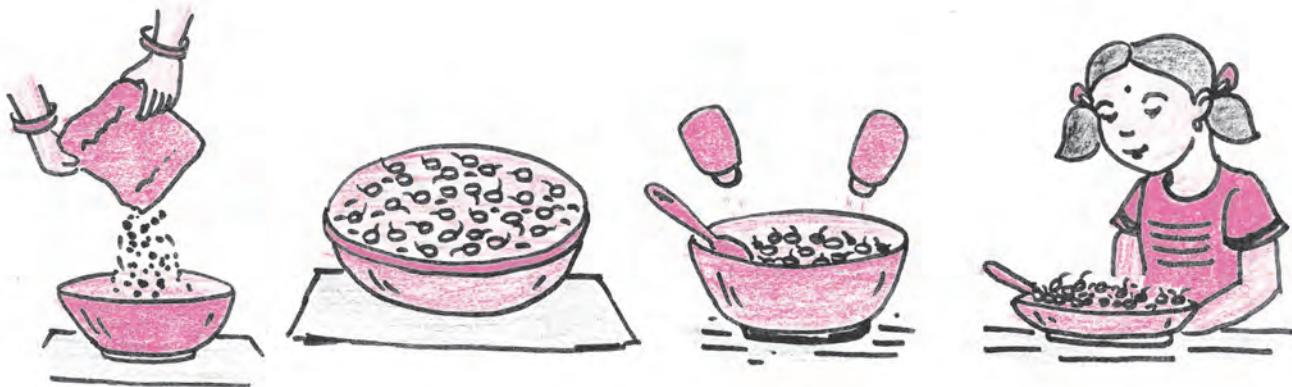
**مشغولي :** 'صحٽت جي سنپال' وشيه تي شاگرد گهران ڏنه سٽون لکي ايندا.

۱) سُني صحٽت لاءَ مكمٽ کاڌو، صاف پاڻي ۽ تازي هوا تمام ضروري آهن.  
مكمٽ کاڌي ۾ نشاستي وارا کاڌا، سٺڻ، پروٽين، معدني لوٽ ۽ وٽامن إهي بناوتي جزا، مقرر انداز ۾ هئٽ گهرجن.  
آچو ته وٽامنس هي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪريون:

وٽامن	گھٽتائي سيب ٿيندڙ بيماريون
A	رات اوٽا هي
B	بيري بيري
C	إسڪروي
D	ركيتس

وٽامن A, B, C, D ۾ C, B, A ۽ D ڪھڙين پاچين ۽ ميون ۾ موجود ھوندا آهن. إها ڄاڻ توهان پنهنجي ُستاد ڻ مائڻن جي مدد حاصل ڪري چارت ڻاهيو.

۲. سلن واري مُن جو ڪچومبر (سلاٽ) ٺاهڻ جو طریقو.



**سامئري :** مُن، بصر، ٿماتا، لوط، چات، مصالکو، ساوا ڏاڻا.

**طریقو :** ۱. مُن ست آن ڪلاڪ پاڻي ۽ پسائي رکو.

۲. پسیل مُن مان پاڻي ڪڍي ڇڏيو.

۳. سلن نڪرڻ لاءِ پسیل مُن کي ڪڀڙي ۽ بدی ست آن ڪلاڪ رکو.

۴. سلن نڪتل مُن ۽ سنھو بصر، ٿماتو ۽ ساوا ڏاڻا ڪتي، لوط ۽ چات مصالکو وجھي ملابو.

**تیار آهي توهنجو سلن واري مُن جو ڪچومبر (سلاٽ).**

سلن وارا مُن آسانجي صحت لاءِ تamar سنا آهن. آسين اهي ائين يا رڳو چات مصالکو وجھي به کائي سگھون ٿا.

مُن جي بدران موٽ (متکي) کڻي به ساڳئي طريقي سان ڪچومبر (سلاٽ) ٺاهي سگھاجي ٿو.

۵. هيئيان کاڌي جا پدارت تيار ڪرڻ وقت جيڪي کاڌي جوں ترتيبون ڪڃن ٿيون، انھن جي سامهون (۷) ڪريو.

رقط	پچائڻ	ترڻ	ٻاقڻ	اوبارڻ	ترتيبون پدارت
					۱) پتاڻ جا پرانا
					۲) ڪچالوُ
					۳) ڪچطي
					۴) ادلبي
					۵) پکوان
					۶) چولا
					۷) پڪوڙا
					۸) دال، چانور
					۹) ڦڪا
					۱۰) ڊوكا