٥. يڪ تندرستي هزار نعمت

ٻڌو. پڙهو. سمجھو ۽ عمل ۾ آڻيو.

’يڪ تندرستي هزار نعمت جو اهو مطلب آهي ته جيڪڏهن انسان تندرست آهي ته هُن وٽ هزار نعمتون آهن. جيڪڏهن بدن تندرست هوندو ته دل ۽ دماغ به سُٺو سهڪار ڏيندو. تندرست ماڻهو حياتيءَ جو هر مزو پوريءَ طرح ماڻي سگهي ٿو. تندرستيءَ کان سواءِ زندگيءَ ۾ سُک ماڻڻ بلڪل ناممڪن آهي. بيمار ماڻهوءَ کي ڪا به ڳالهه مني نه لڳندي آهي. اَهڙو ماڻهو پنهنجو پاڻ مان ئي بيزار هوندو آهي.

هڪ چڱي ڀلي ماڻهوءَ کي ’اوچتو روٽي کائڻ ۾ تڪليف ٿيڻ لڳي. ڊاڪٽر وٽ ويو. جنهن چڪاس ڪري ٻڌايو ته ڪيس ڪئنسر جو مرض آهي. ڪجھه وقت چُپ رهڻ کان پوءِ هن ڊاڪٽر کي ٻڌايو ته ڏينهن ۾ ٻه ٽي دفعا هوُ تماڪ کائيندو آهي، هيءَ بيماري شايد اُن جو ئي نتيجو آهي. ڪڏهن ڪڏهن هوُ گهٽي تڪليف ۽ سخت سوُر سبب ٿڪڻ لڳندو آهي. ڊاڪٽر کيس تماڪ جي اِستعمال لاءِ سخت منع ڪئي.

سچ چيو اَٿن ته جنهن وٽ تندرستي آهي اُن وٽ خوشين جو خزانو هوندو آهي. خوشيءَ جهڙي ٻي ڪا خوراڪ ٿي نٿي سگهي.

تندرستي آهي ته دنيا به پيئي وڻندي، پر جي مَنَ ۾ ئي مونجھه هوندي ته سارو سنسار سوُر پيو ڀاسندو. تندرست رهڻ لاءِ گند ڪچري کان پري رهڻ گهرجي. نشيدار شين کان ڪنارو ڪرڻ گهرجي. سويل سُمهي سويل اُٿجي. سايون ڀاڄيون ۽ ڦل کائجن، صبح شام جو ڪجھه وقت پَنڌُ ضرور ڪجي. برگر، پيزا، چائنيز فاسٽ فوڊ جو واهپو گهٽو نه ڪرڻ گهرجي. ڪسرت ڪرڻ سان صحت ٺيڪ رهندي. بيمار ٿيڻ جي حالت ۾ ڪچيءَ ۾ ئي مرض جو علاج ڪرائڻ گهرجي. تندرستيءَ کي قائم رکڻ لاءِ هر ممڪن ڪوشش ڪرڻ گهرجي. صحت جي سنڀال ڪجي. چو ته تندرستي ئي انسان جي سچي دؤلت آهي.

نوان لفظ :

تندرستي - صحت   چڪاس - جاچ   نعمت - سوغات   واهپو - استعمال   بيزار - تنگ

اَڀياس

سوال ١ : هيٺين سوالن جا جواب لکو :-

١) تندرست رهڻ مان ڪهڙا فائدا آهن؟
٢) بيمار ماڻهوءَ جي زندگي ڪيئن آهي؟
٣) ماڻهو ڊاڪٽر وٽ ڇو ويو؟
٤) ڊاڪٽر چڪاس ڪري ڪيس ڇا چيو؟
٥) تندرست رهڻ لاءِ ڇا ڇا ڪرڻ گهرجي؟

سوال ٢ : ڏنگين ۾ ڏنل لفظن مان صحيح لفظ چونڊي خال ڀريو :-

١) بدن تندرست هوندو ته ...... به سَنو سهڪار ڏيندا. (هٿ ۽ پير، دل ۽ دماغ)
٢) ڏينهن ۾ ٻه ٽي دفعا هوُ...... کائيندو آهي. (تماڪُ، روٽي)
٣) خوشيءَ جهڙي ٻي ڪا .... ٽي نٽي سگهي. (خاصيت، خوراڪ)
٤) صبح، شام جو ڪجهه وقت .... ضرور ڪجي. (پَنڌُ، آرام)

سوال ٣ : هيٺين جملن مان 'ضمير' ڳولهي لکو :-

١) اِنسان تندرست ته هُن وٽ هزار نعمتون آهن. [ ]
٢) ڊاڪٽر چڪاس ڪري چيُس ته ڪيس ڪئنسر جو مرض آهي. [ ]
٣) ڪڏهن ڪڏهن هو گهٽي تڪليف ۽ سوُر سبب ڦٿڪڻ لڳندو آهي. [ ]

سوال ٤ : هيٺين لفظن جا ضد لکو :-

سهڪار.................. تندرست.................. خوش.................. صبح.................. ممڪن..................

سوال ٥ : هيٺين اصطلاحن جي معنيٰ لکي جملن ۾ ڪم آڻيو :-

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

هدايت :- ماستر شاگردن کي سُٺي صحت جي اَهميت سمجهائيندي، ٻيون به ڪيتريون ضروري ڳالهيون ٻڌائيندو.
مشغولي :- 'صحت جي سنڀال' وشيه تي شاگرد گهران ڏهه سِٽون لکي ايندا.

پورڪ اَڀياس

١) سُٺي صحت لاءِ مڪمل کاڌو، صاف پاڻي ۽ تازي هوا تمام ضروري آهن.
مڪمل کاڌي ۾ نشاستي وارا کاڌا، سَٽپ، پروٽين، معدني لوڻ ۽ وٽامن اِهي بناوتي جزا، مقرر انداز ۾ هئڻ گهرجن.
اَچو ته وٽامنس جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪريون:

وٽامن	گهٽتائي سبب ٿيندڙ بيماريون
A	رات اونداهي
B	بيري بيري
C	اِسڪروي
D	رڪيٽس

وٽامن A، B، C ۽ D ڪهڙين ڀاڄين ۽ ميون ۾ موجود هوندا آهن. اِها ڄاڻ توهان پنهنجي اُستاد ۽ مائٽن جي مدد حاصل ڪري چارٽ ناهيو.

٢. سلن واري مُڱن جو ڪچومبر (سلاد) ٺاهڻ جو طريقو.

سامگري : مُڱ، بصر، ٽماٽا، لوڻ، چاٽ ، مصالحو، ساوا ڌاڻا.

طريقو : ١. مُڱ ست اَٺ ڪلاڪ پاڻيءَ ۾ پُسائي رکو.

٢. پُسيل مڱن مان پاڻي ڪڍي ڇڏيو.

٣. سلن نڪرڻ لاءِ پُسيل مڱن کي ڪپڙي ۾ ٻڌي ست اَٺ ڪلاڪ رکو.

٤. سلن نڪتل مڱن ۾ سنهو بصر، ٽماٽو ۽ ساوا ڌاڻا ڪتي، لوڻ ۽ چاٽ مصالحو وجهي ملايو.

تيار آهي توهانجو سلن واري مُڱن جو ڪچومبر (سلاد).

سلن وارا مُڱ اَسانجي صحت لاءِ تمام سُٺا آهن. اَسين اُهي اِئين يا رڱو چاٽ مصالحو وجهي بہ کائي سگهون ٿا. مُڱن جي بدران موٺ (مٺڪي) ڪٽي بہ ساڳئي طريقي سان ڪچومبر (سلاد) ٺاهي سگهجي ٿو.

٣. هينيان کاڌي جا پدارٿ تيار ڪرڻ وقت جيڪي کاڌي جوڻ ترتيبون ڪجن ٿيون، اُنهن جي سامهون (✓) ڪريو.

ترتيبون / پدارٿ	اوٻارڻ	ٻاڦڻ	ترڻ	پچائڻ	رڌڻ
١) پٽاٽن جا پراٺا					
٢) ڪچالوُ					
٣) کِچڙي					
٤) اِڊلي					
٥) پڪوان					
٦) چولا					
٧) پڪوڙا					
٨) دال، چانور					
٩) ڦُلڪا					
١٠) ڍوڪلا					