



۵. یک تندرستی هزار نعمت

ٻڌو. پڙهو. سمجھو ۽ عمل ۾ آڻيو.



’یک تندرستی هزار نعمت جو اهو مطلب آهي ته جيڪڏهن انسان تندرست آهي ته هن وٽ هزار نعمتون آهن. جيڪڏهن بدن تندرست هوندو ته دل ۽ دماغ به سٺو سهڪار ڏيندو. تندرست ماڻهو حياتيءَ جو هر مزو پوريءَ طرح ماڻي سگهي ٿو. تندرستيءَ کان سواءِ زندگيءَ ۾ سُڪ ماڻڻ بلڪل ناممڪن آهي. بيمار ماڻهوءَ کي ڪا به ڳالهه مٺي نه لڳندي آهي. اهڙو ماڻهو پنهنجو پاڻ مان ئي بيزار هوندو آهي.

هڪ چڱي پلي ماڻهوءَ کي ’اوچتو روٽي کائڻ ۾ تڪليف ٿيڻ لڳي. ڊاڪٽر وٽ ويو. جنهن چڪاس ڪري چيُس ته کيس ڪئنسر جو مرض آهي. ڪجهه وقت چُپ رهڻ کان پوءِ هن ڊاڪٽر کي ٻڌايو ته ڏينهن ۾ ٻه ٽي دفعا هو تماڪ کائيندو آهي، هيءَ بيماري شايد اُن جو ئي نتيجو آهي. ڪڏهن ڪڏهن هو گهڻي تڪليف ۽ سخت سوڙ سبب ڦٽڪل لڳندو آهي. ڊاڪٽر کيس تماڪ جي استعمال لاءِ سخت منع ڪئي.

سچ چيو اٿن 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 وٺندي، پر جي مَن ۾ ئي مونجهه هوندي ته سارو سنسار سوڙ پيو پاسندو. تندرست رهڻ لاءِ گند ڪچري کان پري رهڻ گهرجي. نشيدار شين کان ڪنارو ڪرڻ گهرجي. سويل سمجھي سويل اٿجي. سايون پاڇيون ۽ ڦل کائجن، صبح شام جو ڪجهه وقت پنڌ ضرور ڪجي. برگر، پيزا، چائينيز فاسٽ فوڊ جو واهپو گهڻو نه ڪرڻ گهرجي. ڪسرت ڪرڻ سان صحت نيڪ 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. ڇو ته تندرستي ئي انسان جي سچي دولت آهي.

نوان لفظ :

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

سوال ۱ : هيٺين سوالن جا جواب لکو :-

- (۱) تندرست رهڻ مان ڪهڙا فائدا آهن؟
- (۲) بيمار ماڻهوءَ جي زندگي ڪيئن آهي؟
- (۳) ماڻهو ڊاڪٽر وٽ ڇو ويو؟
- (۴) ڊاڪٽر چڪاس ڪري کيس ڇا چيو؟
- (۵) تندرست رهڻ لاءِ ڇا ڇا ڪرڻ گهرجي؟

سوال ۲ : ڏنل لفظن مان صحيح لفظ چونڊي خال ڀريو :-

- (۱) بدن تندرست هوندو ته به سٺو سهڪار ڏيندا. (هٿ ۽ پير، دل ۽ دماغ)
- (۲) ڏينهن ۾ به ٿي دفعا هو کائيندو آهي. (تماڪ، روٽي)
- (۳) خوشيءَ جهڙي بي ڪا ٿي نٿي سگهي. (خاصيت، خوراڪ)
- (۴) صبح، شام جو ڪجهه وقت ضرور ڪجي. (پنڌ، آرام)

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

- (۱) انسان تندرست ته هُن وٽ هزار نعمتون آهن.
- (۲) ڊاڪٽر چڪاس ڪري چيس ته کيس ڪئنس جو مرض آهي.
- (۳) ڪڏهن ڪڏهن هو گهڻي تڪليف ۽ سوز سبب ڦٽڪل لڳندو آهي.

سوال ۴ : هيٺين لفظن جا ضد لکو :-

سهڪار تندرست خوش صبح ممڪن

سوال ۵ : هيٺين اصطلاحن جي معنيٰ لکي جملن ۾ ڪم آڻيو :-

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

هدايت :- ماسٽر شاگردن کي سٺي صحت جي اهميت سمجهاڻيندي، ٻيون به ڪيتريون ضروري ڳالههون ٻڌائيندو.
مشغولي :- 'صحت جي سنڀال' وڌيڪ تي شاگرد گهران ڏهه سٽون لکي ايندا.

پورڪ آپياس

- (۱) سٺي صحت لاءِ مڪمل کاڌو، صاف پاڻي ۽ تازي هوا تمام ضروري آهن.
- مڪمل کاڌي ۾ نشاستي وارا کاڌا، سٽپ، پروٽين، معدني لوڻ ۽ وٽامن اهي بناوٽي جزا، مقرر انداز ۾ هڻڻ گهرجن.
- اچو ته وٽامنس جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪريون:

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

وٽامن A, B, C ۽ D ڪهڙين پاجين ۽ ميون ۾ موجود هوندا آهن. اها ڄاڻ توهان پنهنجي اُستاد ۽ مائٽن جي مدد حاصل ڪري چارٽ ٺاهيو.

۲. سلن واري مڱن جو ڪچومبر (سلاڊ) ٺاهڻ جو طريقو.



سامگري : مڱ، بصر، ٽماٽا، لونڀ، چاٽ، مصالحو، ساوا ڌاڻا.

طريقو : ۱. مڱ ست آن ڪلاڪ پاڻيءَ ۾ پُساڻي رکو.

۲. پُسيل مڱن مان پاڻي ڪڍي ڇڏيو.

۳. سلن نڪرڻ لاءِ پُسيل مڱن کي ڪپڙي ۾ ٻڌي ست آن ڪلاڪ رکو.

۴. سلن نڪتل مڱن ۾ سنهو بصر، ٽماٽو ۽ ساوا ڌاڻا کڻي، لونڀ ۽ چاٽ مصالحو وجهي ملايو.

تيار آهي توهانجو سلن واري مڱن جو ڪچومبر (سلاڊ).

سلن وارا مڱ آسانجي صحت لاءِ تمام سُٺا آهن. آسِين اُهي ائين يا رڳو چاٽ مصالحو وجهي به کائي سگهون ٿا.

مڱن جي بدران مون (مٽڪي) کڻي به ساڳئي طريقي سان ڪچومبر (سلاڊ) ٺاهي سگهجي ٿو.

۳. هيٺيان کاڌي جا پدارت تيار ڪرڻ وقت جيڪي کاڌي جون ترتيبون ڪجن ٿيون، انهن جي سامهون (✓) ڪريو.

ترتيبون پدارت	اوپارڻ	باقڻ	ترڻ	پچائڻ	رڌڻ
(۱) پٽاٽن جا پراڻا					
(۲) ڪچالو					
(۳) ڪچڙي					
(۴) اڊلي					
(۵) پڪوان					
(۶) چولا					
(۷) پڪوڙا					
(۸) ڊال، چانور					
(۹) ڦلڪا					
(۱۰) ڊوڪلا					