

عام لوگوں کے لئے باغیچے، پارک جانوروں کے باغ، لائبریری یاں، بلڈ بینک کے مرکز اور دوسرے ادارے ہیں۔

سوال ۵۔ حکومت ۽ سرنڈی وارن ماٹھن جو کھتر وقرض آھی ؟
حکومت اور امیر لوگوں پر کون سے فرائض ہیں۔

جواب۔ حکومت ۽ سرنڈی وارن جو فرائض آھی تہ آھی ڈکاریل ماٹھن جی کاتا، خوراک ۽ کپڑی لئی جی مدد کن۔

حکومت اور امیر لوگوں کا فرض ہے کہ وہ قحط زدہ لوگوں کی خوراک اور کپڑوں کا بندوبست کرنے میں مدد کریں۔

صحت جی سنپال = صحت کی حفاظت

تو کیا الفاظ _____ مشکل الفاظ

الفاظ	تلفظ	معنی	الفاظ	تلفظ	معنی
کیتا	کیتا	کتنے	کٹنب	کٹنب	خاندان
پاکین وار	بھاگن وار	نصیبوں والے	بار	بار	بوجھ وزن
سنی	سٹھی	اچھی	پری پیچن	پری پیچن	دور بھاگنا
بت	بت	جسم بدن	سیانٹن	سیانٹن	دانا، عقلمند

هيٽ انهن	هيٽ انهن	ادھريال	پوٽ پلاء	بوٽ پلاء	سالن پلاء
الاجي	الاجي	شايد معلوم	پاڇيون	بھاجيون	سيزياں
ڪيڏا وڏا	ڪيڏا وڏا	ڪٽي بڙي	پنڌ ھلڻ	پنڌ ھلڻ	پيدل چلڻا
ڄاڻھ	ڄاڻھ	بات	دوڙڻ	دوڙڻ	دوڙڻا
ڌيان	ڌيان	توجھ نيل	بازن سان	بازن سان	بازوؤں سے
سنڀال	سنڀال	حفاظت	پورھڻو ڪرڻ	پورھڻو ڪرڻ	منت مشقت ڪرڻا
موگو	موگو	مالوڻ	سالم	سالم	اچھاد دست
جياپي	جياپي	زندگي	سوڀي	سوڀي	جلدي
جيوتڻا	جيوتڻا	جيتڻو	جيتڻو	جيتڻو	جيتڻو
اوپاريل	اوپاريل	اُپاريل	کاڌي	کاڌي	غذا، خوراڪ
سٺپ	سٺپ	چڪنا ٻٽ	پيش	پيش	روکا ٻٽا

سبق جو خلاصو

”صحت جي سنڀال“

هن سبق ۾ صحت سٺي ٿيڻ جي باري ۾ معلومات ڏني وئي آهي. سياڻن جو چوڻ آهي ته هڪ تندرستي هئڻ ان نعمت جي برابر آهي، صحت مند ماڻهو وڏا ڏاڪڻ ۽ ڪارناما ڪري پنهنجي هاندان ۽ ملڪ جو نالو روشن ڪندو آهي ۽ بيمار ماڻهو جيڪو

پنهنجي بي بي مان بيزار هوندو آهي. اهڙو ماڻهو پنهنجي
ڪٽنب ملڪ ۽ قوم لاءِ ياد هوندو آهي. ان ڪري پنهنجي صحت
جي سنڀال رکڻ گهرجي ۽ ان لاءِ پنهنجي خوراڪ ۽ لباس صاف
سترو وڌيڪ گهرجي.

سبق کا خلاصہ ”صحت کی حفاظت“

اس سبق میں صحت اچھی تندرست رکھنے کے متعلق معلومات دی گئی ہیں۔ دانا
عقلمند لوگوں کا کہنا ہے کہ ایک تندرستی ہزار نعمتوں کے برابر ہے۔ صحت مند آدمی
بڑے بڑے کام اور کارنامے سرانجام دے کر اپنے خاندان اور ملک کا نام روشن
کرتا ہے، اور بیمار آدمی جو اپنے ہی جسم سے تنگ ہوتا ہے۔ ایسا آدمی اپنے
خاندان، ملک اور قوم پر بوجھ بنتا ہے۔ اس لئے اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیے
اور ورزش کرنا چاہیے۔

سبق کا ترجمہ

وہ لوگ کتنے خوش نصیب ہیں جن کی صحت اچھی ہے۔ زندگی میں
کامیاب ہونے کے لئے دوسری باتوں کے ساتھ اچھی صحت کا ہونا بھی ضروری ہے
بیمار آدمی جو اپنے آپ سے بیزار ہوتا ہے۔ وہ زندگی کی تکلیفوں اور پریشانیوں
کا کس طرح مقابلہ کر سکتا ہے۔ ایسا شخص اپنے خاندان یا قوم کے لئے بوجھ
ہو جاتا ہے۔ سارے لوگ اس سے دور بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں اس لئے
اس نے عقلمندوں نے کہا ہے کہ ایک تندرستی ہزار نعمت کے برابر ہے۔

ایک صحت مند آدمی کہنے بڑے کام کر کے اپنے خاندان اور ملک کا نام روشن کرتا ہے۔
بچی بات یہ ہے کہ صحت ایک بڑی دولت ہے۔ جس کی حفاظت کرنے کے لئے
بر وقت تیار رہنا چاہیے۔ صحت کیسے برقرار رہے گی۔ اس کے لئے کچھ ضروری باتوں
کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔ پہلی بات جو انسان کی زندگی اور صحت کے لئے ضروری ہے۔ وہ
تازہ ہوا ہے۔ ہوا صاف اور لچھی ہوگی تو جسم بھی تازہ و توانا رہے گا۔ لیکن ہوا اگر گندی
اور تر ہو تو انسان مایوس اور بیمار رہے گا۔ تازہ اور صاف ہوا خون کو
صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس لئے جتنا ہوسکے تازہ اور صاف ہوا میں رہتا
چاہیے۔ تندرستی برقرار رکھنے کے لئے دوسری ضروری بات ہے صاف پانی، کھڑے
ہونے اور گندے پانی میں بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ اُبل ہوا
پانی استعمال کرنا چاہیے۔ زندہ رہنے کے لئے کھانا ضروری ہے۔ جیسے تیل کے بغیر
مشین نہیں چلتی۔ ویسے ہی انسان کبھی کھانے کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ زیادہ چکنائی
اور مرغی غذا کھانے والے کھلنے نہیں ہونے چاہئیں۔ تازہ سبزیاں اور کبھی کبھی تازہ
گوشت اور مچھلی صحت کے لئے اچھی چیزیں ہیں۔ ورزش بھی صحت کے لئے ضروری
چیز ہے۔ کفیل کود، پیدل چلنا، دوڑنا اور بازوؤں سے شقت جیسی باتیں آدمی
کی صحت کو اچھی صحت رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ اچھی عاداتیں جن میں جلدی سونا
اور جلدی اٹھنا اور نشہ اور چیزوں سے پرہیز کرنا اچھی صحت قائم رکھنے کے لئے
ضروری ہے۔ اپنے خاندان، قوم اور ملک کا اچھا اور صحت مند شہر ثابت کرنے
کے لئے ہم سب کو اپنی صحت کی حفاظت کرنا چاہیے۔

مشق

(الف) دسبہین سوالن جا جواب ڏيو.

سندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات دیں

سوال ۱۔ صحت یا تندرستی لاءِ سیائن چا چيو آهي؟

صحت یا تندرستی کے لئے عقلمندوں نے کہا ہے۔؟

جواب ۱۔ صحت یا تندرستی لاءِ سیائن چيو آهي تہ تندرستی ہزار نعمت

جی برابر آهي۔

صحت یا تندرستی کے لئے عقلمندوں نے کہا ہے کہ تندرستی ہزار نعمت کے برابر ہے

سوال ۲۔ سنی صحت لاءِ کھڑیون کا لھيون ضروري آهي؟

اچھی صحت کے لئے کون سی باتیں ضروری ہیں؟

جواب ۲۔ سنی صحت لاءِ صاف پانی ۽ تازہ ہوا ضروري آهي۔

اچھی صحت کے لئے صاف پانی اور تازہ ہوا ضروری ہے۔

سوال ۳۔ کاڈو کھڑی قسم جو کائٹ گھر جی؟

خورداک کس قسم کی کھانا چاہیے۔؟

جواب ۳۔ کاڈو ۽ ستر و کائٹ گھر جی۔

خورداک صاف اور ستھری کھانا چاہیے۔

سوال ۴۔ کھڑیون سانیون عادتون صحت سالبر کٹ ۽ مدد

کن یتون۔؟

More Notes, Books Visit Now: www.perfect24u.com

www.Perfect24u.com