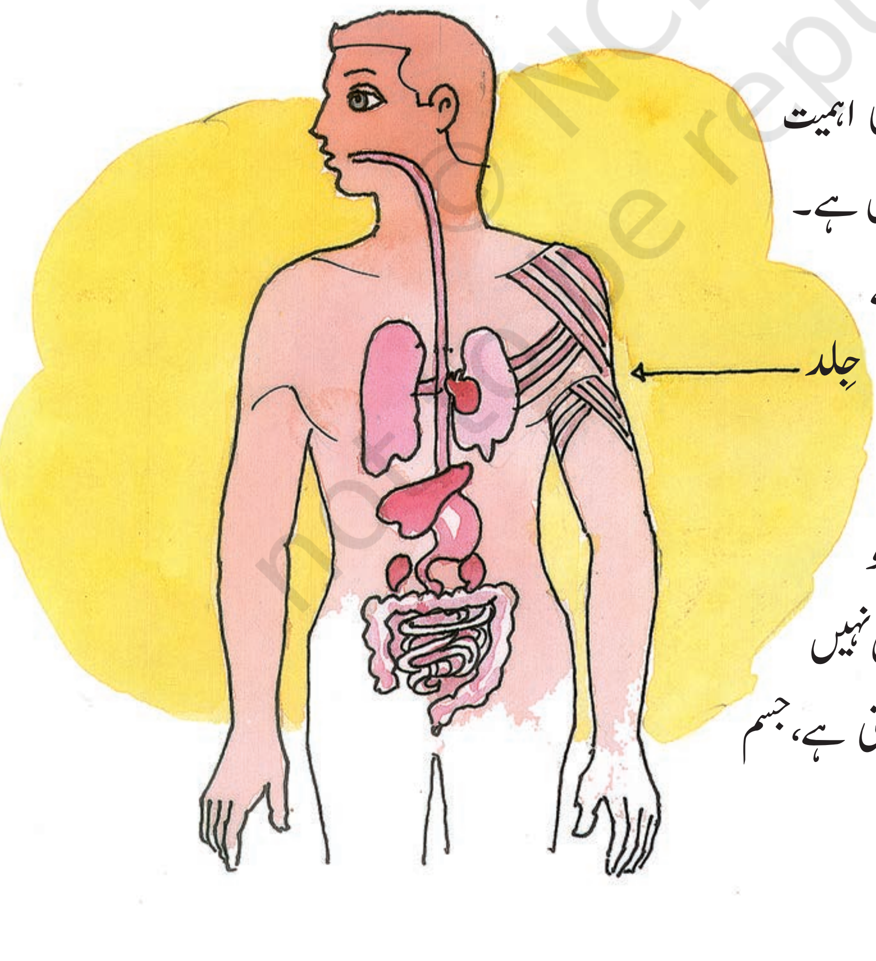
8

صحت اور صفائی

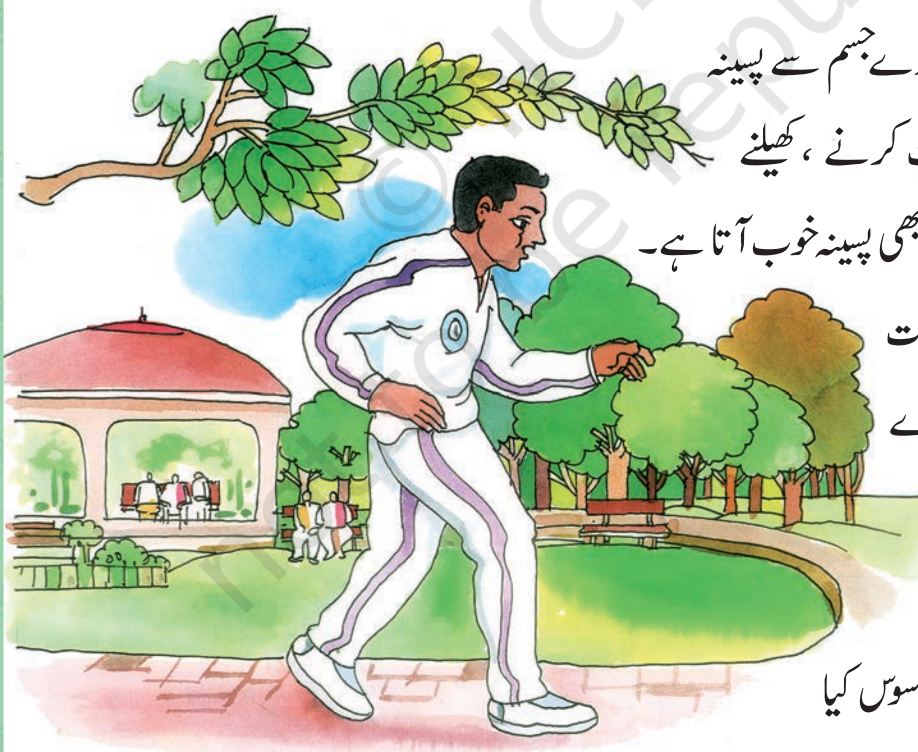
ہماری زندگی کا دارومدار جسمانی صحت پر ہے۔ صحت کے لیے اچھی غذا، کھُلی اور تازہ ہوا اور صفائی نہایت ضروری ہے۔ گندگی سے طرح طرح کے کیڑے اور جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ مکھیوں اور مچھروں کو تو ہم دیکھ سکتے ہیں اور یہ بھی جانتے ہیں کہ جہاں زیادہ گندگی ہوتی ہے، یہ وہیں زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ ہزاروں جراثیم ایسے ہوتے ہیں جنھیں ہم آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔ کیڑے مکوڑے اور بہت سے جراثیم انسان کی صحت کے دشمن ہیں۔ ان کو جیسے ہی موقع ملتا ہے، انسانی جسم پر حملہ کر دیتے ہیں۔ اس سے مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے بستی، محلّے، گھر اور لباس کی صفائی کے ساتھ جسم کی صفائی بھی ضروری ہے۔



انسانی جسم میں جِلد کی بڑی اہمیت ہے۔ جِلد ہمارے جسم کا قدرتی لباس ہے۔ یہ ہمارے جسم کو باہر کی گندگی سے بچاتی ہے۔ جِلد کی دو پرتیں ہوتی ہیں۔ ایک بیرونی اور دوسری اندرونی۔ بیرونی پرت یعنی وہ حصّہ جو ہمیں نظر آتا ہے۔ اِس میں رگیں نہیں ہوتیں۔ جلد جب تک صحیح و سالم رہتی ہے، جسم

میں جراثیم داخل نہیں ہو پاتے۔ جِلد کہیں موٹی ہوتی ہے کہیں پتلی۔ جسم کے جو حصّے زیادہ استعمال ہوتے ہیں، وہاں جِلد موٹی بھی ہوتی ہے اور سخت بھی، جیسے تلوے اور ہتھیلی۔ لگاتار استعمال سے جلد کی بیرونی پرت گھِستی رہتی ہے اور اس کی جگہ نئی پرت بنتی رہتی ہے۔ بیرونی پرت کے نیچے اندرونی پرت ہوتی ہے۔ اس میں باریک رگیں ہوتی ہیں، جن میں خون گردش کرتا رہتا ہے۔ اس پرت کے نیچے پسینے کے غدود ہوتے ہیں۔

جِلد ہمارے جسم پر غلاف کی طرح منڈھی ہوتی ہے۔ یہ بہ ظاہر سپاٹ معلوم ہوتی ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ آپ نے کبھی سوچا کہ جسم کے اندر سے پسینہ کیسے نکلتا ہے؟ بات یہ ہے کہ ہماری جلد کو قدرت نے چھلنی کی طرح بنایا ہے۔ اس میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں جنھیں مسام کہتے ہیں، ان سے پسینہ خارج ہوتا ہے۔ یہ مسام اتنے باریک ہوتے ہیں کہ صرف خوردبین کی مدد سے ان کو دیکھا جاسکتا ہے۔ ان کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ شمار کرنا مشکل ہے بس یوں سمجھ لیجیے کہ ایک مربّع سینٹی میٹر میں تقریباً ایک ہزار مسامات ہوتے ہیں۔



گرمی کے موسم میں ہمارے جسم سے پسینہ زیادہ نکلتا ہے۔ جسمانی محنت کرنے، کھیلنے کودنے اور ورزش کرنے سے بھی پسینہ خوب آتا ہے۔ پسینے کے ذریعے جسم کے بہت سے گندے اور فاضل مادّے خارج ہوجاتے ہیں۔ پسینے میں پانی، نمک اور کسی قدر چکنائی ہوتی ہے۔ آپ نے محسوس کیا

2019-20

ہوگا کہ گرمی اور برسات میں بعض لوگوں کے جسم سے بو آتی رہتی ہے۔ یہ جسم سے نکلنے والے انھیں مادّوں کی بو ہوتی ہے۔ نہانے سے یہ بو دور ہو جاتی ہے۔ اگر جِلد کی صفائی نہ کی جائے تو باہر سے گرد و غبار اور اندر سے نکلنے والے مادّے مسامات کو بند کر دیتے ہیں اور پسینہ نہیں نکل پاتا۔ بدن پر مَیل جم جاتا ہے، جسم پر پھوڑے پھُنسیاں نکلنے لگتی ہیں اور خارش ہو جاتی ہے۔ جسم سے گندے مادّے خارج نہ ہونے پر طبیعت میں سُستی اور کاہلی پیدا ہونے لگتی ہے۔

جسم کو صاف رکھنے کے لیے نہانا ضروری ہے تاکہ پسینے کے ذریعے نکلنے والے مادّے جِلد پر نہ جم جائیں اور مسامات کھُلے رہیں۔ جسم کے جو حصّے زیادہ کھلے رہتے ہیں اُن پر گرد و غبار بھی زیادہ جمتا ہے۔ ان کا بار بار دھونا مفید ہے۔ نہانے کا مطلب صرف پانی ڈالنا نہیں، بلکہ جسم کو اچھی طرح رگڑ رگڑ کر صاف کرنا چاہیے۔ اس طرح جما ہوا مَیل دور ہو جاتا ہے، مسام کھُل جاتے ہیں اور جسم میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔ چُستی پیدا ہوتی ہے۔ طبیعت فرحت اور تازگی محسوس کرتی ہے۔

نہانے کے لیے تازہ اور صاف پانی اچھا ہوتا ہے۔ موسم کے اعتبار سے گرم یا ٹھنڈے پانی سے بھی نہایا جا سکتا ہے۔ صابُن لگانے سے مَیل آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔ نہانے کے بعد جِلد اور بالوں کو تولیے وغیرہ سے اچھّی طرح خشک کر لینا چاہیے۔

کھانا کھانے، ورزش یا جسمانی محنت کرنے کے فوراً بعد نہانا ٹھیک نہیں ہے۔ صبح سویرے نہانا سب سے اچھّا ہے۔ بدن کی مالش بھی جِلد کے لیے مفید ہے۔ اِس سے دَورانِ خون بھی ٹھیک رہتا ہے اور جِلد بھی نرم رہتی ہے۔

2019-20

مشق

لفظ اور معنی:

دارومدار	:	بنیاد، اصل
جراثیم	:	بہت چھوٹے کیڑے جو بغیر خوردبین کے نظر نہیں آتے
اندرونی	:	اندر کا
بیرونی	:	باہر کا
گردِش	:	گھومنا، چکّر کاٹنا
غدود	:	جسم کے اندر کی گانٹھ، گلٹی
خوردبین	:	وہ آلہ جس سے چھوٹی چیزیں بڑی نظر آتی ہیں (Microscope)
فاضل	:	ضرورت سے زیادہ، غیر ضروری
فرحت	:	تازگی، سرور
دورانِ خون	:	خون کی گردش، جسم میں خون کا چکّر لگانا

غور کیجیے:

- تندرستی کے لیے جسم کی صفائی بہت ضروری ہے۔
- گھروں میں اور آس پاس مکھیاں، مچھر اور دوسرے کیڑے مکوڑے پیدا نہ ہوں، اس کے لیے کیڑے مار دواؤں کا استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

© NCERT not to be republished

2019-20

سوچیے، بتائیے اور لکھیے:

1۔ بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

2۔ جِلد سے جسم کو کیا کیا فائدے ہیں؟

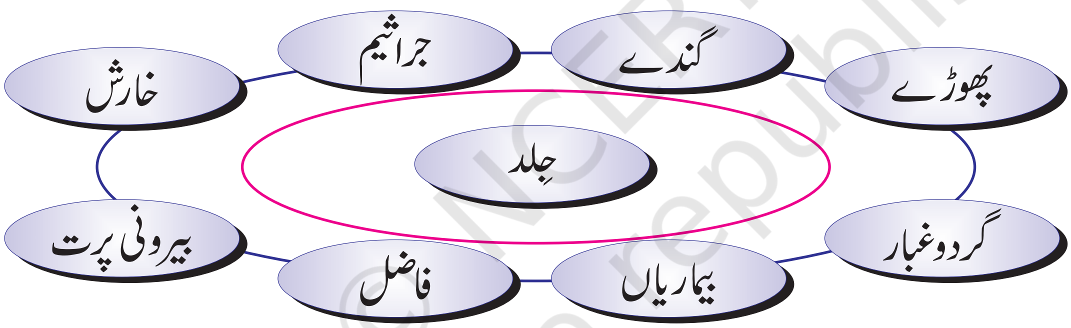
3۔ جِلد کی کتنی پرتیں ہوتی ہیں اور اُن کے کیا کام ہیں؟

4۔ مسام کسے کہتے ہیں؟ ان کے کیا فائدے ہیں؟

5۔ نہانا کیوں ضروری ہے؟

6۔ جلد کو صاف نہ رکھنے کے کیا نقصان ہیں؟

نیچے دیے ہوئے لفظوں سے خالی جگہوں کو پُر کیجیے:



1۔ ہزاروں .... ایسے ہوتے ہیں جنھیں ہم آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔

2۔ اس سے مختلف .... پیدا ہوتی ہیں۔

3۔ لگاتار استعمال سے .... کی .... گِھستی رہتی ہے۔

4۔ پسینے کے ذریعے جسم کے بہت سے .... اور .... مادّے خارج ہوجاتے ہیں۔

5۔ جسم پر .... پھُنسیاں نکلنے لگتی ہیں اور .... ہوجاتی ہے۔

6۔ جسم کے جو حصّے زیادہ کھلے رہتے ہیں اُن پر .... بھی زیادہ جمتا ہے۔

© NCERT not to be republished
2019-20

نیچے دیے ہوئے لفظوں کے واحد لکھیے :

جمع	اجسام	حیوانات	آفات	معلومات	مشکلات	مسامات	محسوسات	مواقع
واحد	....	....	....	....	....	....	....	....

نیچے لکھے ہوئے جوابات کے لیے مناسب سوالات بنائیے :

جواب : صحت کے لیے اچھی غذا، کھلی اور تازہ ہوا اور صفائی نہایت ضروری ہے۔

سوال : ....

جواب : پسینے میں پانی، نمک اور کسی قدر چکنائی ہوتی ہے۔

سوال : ....

جواب : پسینے سے نکلنے والے مادّوں کی وجہ سے بعض لوگوں کے جسم سے بو آتی ہے۔

سوال : ....

نیچے دیے ہوئے لفظوں کو صحیح خانوں میں لکھیے :

لباس — تازہ — مسام — اچھی — جِلد — صاف — چکنا — گرم

خون — مکھی — گندہ — سخت — تولیا — صابن — باریک — خوردبین

اسم	....	....	....	....	....	....	....	....
صفت	....	....	....	....	....	....	....	....

© NCERT not to be republished

نیچے دیے ہوئے الفاظ میں صحیح اِملا پر (✓) کا نشان لگائیے:

ورزش	ورزس	ورجس	شرط	شرت	ثرت	سوراکھ	سوراخ	شوراخ
مصامات	مشاماط	مسامات	گردص	غردش	گردش	انشان	انسان	انصان
دشمن	دوشمن	دوسمن	صحت	سحت	شحط	صفائی	شفائی	سفائی

درخت کی پتیوں پر لکھے ہوئے لفظوں کو ان کے صحیح خانوں میں لکھیے:

مذکّر	مؤنّث
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

not to be republished

عملی کام:

- جسم کی صفائی کے لیے جن باتوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے انھیں ایک چارٹ پر لکھ کر اپنی جماعت میں لگائیے۔
- اپنی کاپی میں ورزش کرتے ہوئے بچوں کی تصویریں چپکائیے۔

بلند آواز سے پڑھیے اور خوش خط لکھیے:

صفائی	غلاف	فاضل	قدرتی	خوردبین
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....

© NCERT not to be republished