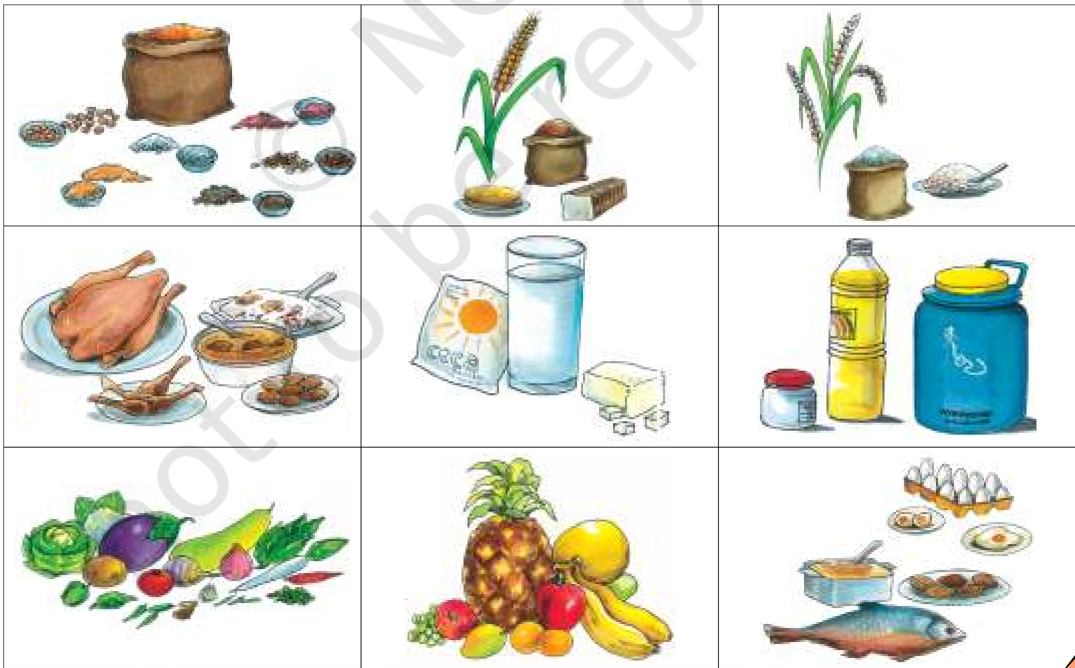
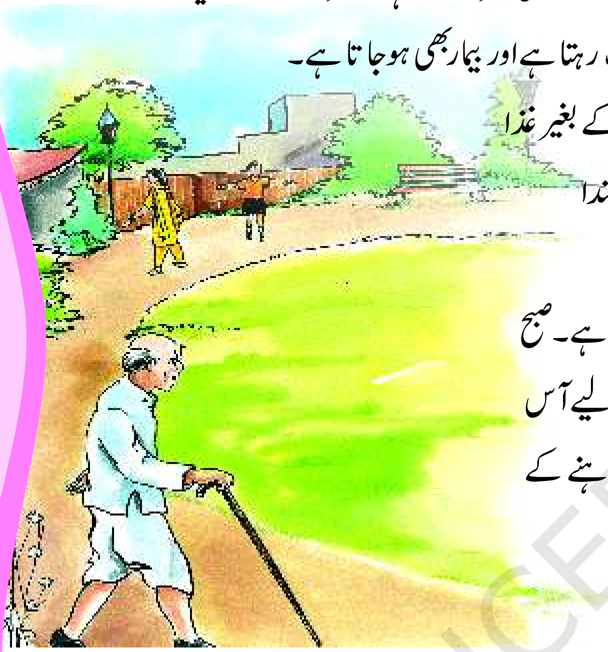
تندرستی اور غِذا

انسان کے لیے غذا بہت ضروری ہے۔ انسانی غذا کی خاص چیزیں گیہوں، چاول، چنا، سبزیاں، پھل، انڈا، دودھ، گھی، مچھلی، گوشت وغیرہ ہیں۔ تندرست رہنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اچھی غذا کھائے۔ اس سے جسم اور ہڈیوں کو طاقت ملتی ہے۔ ساگ اور ترکاریاں بدن میں حرارت بڑھاتی ہیں۔ حرارت سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ ہری سبزیاں صحت کے لیے بہت مُفید ہیں۔ دودھ نہایت عُمدہ غذا ہے۔ اس میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ بچے، جوان، بوڑھے، تندرست اور بیمار سب کے لیے دودھ فائدے مند ہے۔



© NCERT not to be republished

جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اچھّی اور صاف غذا کی ضرورت ہے ۔ضرورت سے زیادہ کھانے سے ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے۔ ہاضمہ بگڑنے سے آدمی سُست رہتا ہے اور بیمار بھی ہوجاتا ہے۔



پانی بھی انسان کے لیے ضروری ہے۔ اس کے بغیر غذا ہضم نہیں ہوتی۔ پینے کا پانی ہمیشہ صاف ہونا چاہیے۔گندا پانی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اچھی صحت کے لیے صاف ہوا بھی ضروری ہے۔ صبح وشام کُھلی ہوا میں ٹہلنے سے ذہن کو تازگی ملتی ہے۔اس لیے آس پاس کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔تندرست رہنے کے لیے کام کے بعد آرام بھی ضروری ہے۔ اس سے انسان ترو تازہ رہتا ہے۔

© NCERT not to be republished

مشق

1. پڑھیے اور سمجھیے:

غذا	:	کھانا
حرارت	:	گرمی
مفید	:	فائدے مند

2. سوچیے اور بتائیے:

1. انسانی غذا کی خاص چیزیں کون سی ہیں؟
2. ہری سبزیاں ہمارے لیے کیوں مفید ہیں؟
3. دودھ کو عمدہ غذا کیوں کہا گیا ہے؟
4. زیادہ کھانے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟
5. ہمارے لیے صاف ہوا کیوں ضروری ہے؟

3. نیچے دیے ہوئے لفظوں کی مدد سے خالی جگہوں کو بھریے:

صحت   صاف   غذا   مفید   حرارت

تندرست رہنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اچھی.......................کھائے۔

ساگ اور ترکاریاں بدن میں .... بڑھاتی ہیں۔

ہری سبزیاں صحت کے لیے بہت .... ہیں۔

پینے کا پانی ہمیشہ.................. ہونا چاہیے۔

اچھی .... کے لیے صاف ہوا بھی ضروری ہے۔

4. نیچے دیے ہوئے لفظوں سے اسم الگ کر کے لکھیے:

عمدہ غذا   ہری سبزی   گندا پانی   صاف ہوا   اچھی صحت   خراب ہاضمہ

© NCERT not to be republished

5. پڑھیے، سمجھیے اور لکھیے:

1. انسان گیہوں چاول پھل انڈا دودھ آدمی
2. غذا سبزی مچھلی ہڈّی حرارت صحت

پہلی مثال میں دیے گئے سبھی الفاظ (اسم) مذکر ہیں۔ یعنی مذکر وہ لفظ یا اسم ہے جس سے 'نر' ہونے کا علم ہوتا ہے۔
دوسری مثال میں دیے گئے سبھی الفاظ یعنی اسم مؤنث ہیں۔ ان سے کسی لفظ کے 'مادہ' ہونے کا علم ہوتا ہے۔

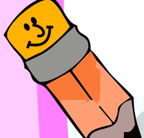
مذکر اور مؤنث کی تین تین مثالیں آپ بھی لکھیے:

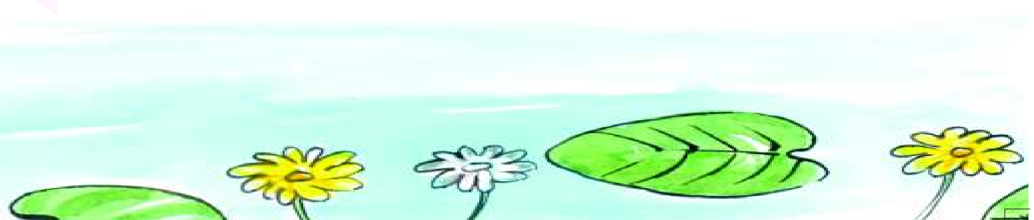
5. خوش خط لکھیے:

گیہوں	....	....	....	....	....
عُمدہ	....	....	....	....	....
ہاضمہ	....	....	....	....	....
نقصان	....	....	....	....	....
ہمیشہ	....	....	....	....	....

تدریسی اشارے:

☜ اساتذہ سے گزارش ہے کہ مذکر اور مؤنث (تذکیر و تانیث) کی تعریف حقیقی یعنی جاندار اور غیر حقیقی یعنی بے جان مثالوں سے واضح کریں۔





© NCERT not to be republished