

دی سٹی اسکول

صدرن ریجن

اعادہ ورک شیٹ۔ اپریل ۲۰۱۹ء

جماعت ششم (تفہیم)



صحت کے لیے مناسب غذا بہت ضروری ہے۔ بعض لوگ مزیدار اور چٹ پٹی غذا کو اچھا سمجھتے ہیں لیکن ایسا نہیں ہے بلکہ تیز مرچ اور مصالحہ دار کھانے سے آنکھیں اور معدہ دونوں خراب ہو جاتے ہیں۔ اس طرح مرغن غذا کا استعمال بیماریوں کو دعوت دینا ہے۔ غذا کے لیے پہلی شرط ہے کہ وہ صاف ستھری ہو۔ دھول جمی ہوئی کھیاں بھنھناتی ہوئی غذا کا کھانا اپنے آپ کو جان بوجھ کر موت کے منہ میں ڈالنا ہے۔ گندی غذا اور پانی میں سینکڑوں جراثیم ہوتے ہیں جو ہمارے جسم میں داخل ہو کر طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ دوسری بات یہ کہ غذا ایسی ہو جو سانی سے ہضم ہو جائے۔ اگر ثقیل اور مرغن غذا ہوگی تو اعضاء پر بار پڑتا ہے اور انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔ غذا کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ متوازن ہو یعنی اس میں ہر قسم کی چیزیں شامل ہوں۔ بعض لوگ صرف گوشت پسند کرتے ہیں یا پھر سبزی۔ متوازن غذا میں دودھ، مکھن، پنیر، دہی، اناج، دالیں، سبزیاں، گوشت، انڈے اور تازہ پھل شامل ہیں۔ غذا کو وقت پر اور صحیح طریقے سے کھانے سے بھی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے بے وقت یا بغیر بھوک نہیں کھانا چاہیے۔ ہر نوالے کو چبا چبا کر کھانا چاہیے اور تھوڑی بھوک رہ جائے تو ہاتھ روک لینا چاہیے۔ اگر کبھی بھادک نہ ہو تو کھان چھوڑ دینا بہتر ہے اس سے صحت اچھی رہتی ہے۔ رمضان کے مہینے میں دن بھر کے روزے میں بھی خدا کی یہی مصلحت کار فرما ہے اور معدے کو آرام بھی مل جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات اپنے الفاظ میں تحریر کریں۔

۱۔ مناسب غذا کی ضرورت کیوں ہوتی ہے؟	۲۔ مصالحہ دار کھانے صحت کو کیسے نقصان پہنچاتے ہیں؟
۳۔ انسان کیسے اپنے آپ کو موت کے منہ میں ڈالتا ہے؟	۴۔ غذا انسانی اعضاء کو کیسے متاثر کرتی ہے؟
۵۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟	۶۔ کھانا کھاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
۷۔ روزہ رکھنے میں خدا کی کیا مصلحت پوشیدہ ہے؟	۸۔ آپ اپنی صحت کا خیال کیسے رکھنا چاہیں گے؟
۹۔ عبارت کا عنوان لکھیں۔	۱۰۔ عبارت میں سے اسم صفت و موصوف تلاش کر کے تحریر کریں۔

۱۱۔ درج ذیل الفاظ کا انگریزی ترجمہ تحریر کریں۔

۱۔ صحت	۲۔ دعوت	۳۔ اعضاء	۴۔ متوازن غذا	۵۔ جسم
--------	---------	----------	---------------	--------

۱۲۔ درج ذیل الفاظ کو جملوں میں استعمال کریں۔

۱۔ بیمار	۲۔ گوشت	۳۔ قسم	۴۔ موت	۵۔ رغبت
----------	---------	--------	--------	---------