

آپ نے کبھی تھکے تھکے چہروں پر غور کیا ہے؟ اچھے سے اچھا کھانے کے باوجود ان پر رونق نہیں ہوتی۔ بدن تھکا ہوا، طبیعت میں اکتاہٹ، دل میں بے چینی، زبان پر کڑواہٹ۔ یہ ہمارے سماجی مسائل کا نتیجہ یا رد عمل نہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ہم لوگ فطرت سے دور ہو گئے ہیں۔ فطرت سے دوری اور مصنوعی زندگی نے ہماری شخصیت کو مسخ کر دیا ہے۔ ہماری زندگی کی ساری رونقیں ہمارا صحت مند ماحول ہے؟ مجھے کہنے دیجئے کہ ہمارے گھر تو قید خانے ہیں۔ قیمتی پردوں سے سجے، نفیس قالینوں سے آراستہ یہ گھر جو تازہ آکسیجن کے دشمن ہیں دراصل یہی وہ گھریلو اور علاقائی ماحول ہے جو ہماری صحت کا دشمن ہے۔ اگر ہم باغوں میں جائیں، درختوں سے پیار کریں تو زندگی کا صحت مند اندازہ رو یہ اپنا سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ طرز رہائش میں تبدیلی کی وجہ سے ہمارے مکانوں کا نوے فیصد حصہ ڈھکا ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم آکسیجن اور روشنی کے کھلے راستے پہلے ہی بند کر چکے ہوتے ہیں اور دروازوں اور کھڑکیوں پر پردے ڈال کر ہم ان کا بقیہ دس فیصد راستہ بھی بند کر دیتے ہیں۔ اگر ہمیں اسی طرح کے کسی کمرے میں جانے کا اتفاق ہو تو محسوس ہوگا کہ کمرے میں جس اور گھٹن کا ماحول ہے اور روشنی بھی کم ہے جس کی تلافی مصنوعی روشنیوں سے کی گئی ہے۔ یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ آکسیجن ہماری زندگی کے لیے انتہائی ضروری ہے اور دھوپ کے بغیر بھی ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ آکسیجن سے ہمارے جسم کا خون صاف ہوتا ہے، جبکہ دھوپ گھروں سے جراثیم صاف کرتی ہے۔ آپ نے جانوروں اور پرندوں کو دھوپ میں پاؤں اور پر پھیلائے ہوئے لیٹا کئی بار دیکھا ہوگا۔ کیونکہ انہیں قدرت کے اس انمول خزانے کی افادیت کا احساس ہے۔

ماحول میں خراب گیہوں اور رطوبت کی کثرت بھی انسانوں کی صحت برباد کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس لیے ہمیں فطرت کے اصولوں پر عمل کرتے ہوئے صحت مند طرز رہائش اپنانا چاہیے۔ جن گھروں میں گرمیوں کے موسم میں بیشتر وقت اے سی چلتے رہتے ہیں ان گھروں کے باسیوں کی طبیعت بوجھل رہتی ہے اور وہ ہڈیوں کے درد میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح دھوپ اور گرمی سے بچنے کے لئے دروازے بھی بند رکھے جاتے ہیں اور کھڑکیوں سے پردے بھی نہیں ہٹائے جاتے۔ دن میں سورج کی روشنی کی بجائے برقی روشنیوں کے مسلسل استعمال سے بینائی متاثر ہوتی ہے۔

مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کیجئے۔

۲۔ کس قسم کا ماحول انسانی صحت کا دشمن ہے؟

/۲

۳۔ ہمیں اپنی صحت بہتر بنانے کے لیے کس طرح کا طرز زندگی اپنانا چاہیے؟

/۲

۴۔ سورج کی روشنی سے استفادہ کرنے کے بجائے برقی روشنیوں سے مستفید ہونے کا کیا مطلب ہے؟

/۳

۵۔ آکسیجن اور دھوپ ہماری زندگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں کیسے؟

/۳

۶۔ درج بالا اقتباس کا مناسب عنوان تحریر کیجئے۔

/۲

۷۔ اپنے ارد گرد کے ماحول کو بہتر بنانے میں ہم کیا کردار ادا کر سکتے ہیں، کوئی سی تین تجاویز دیجئے۔

/۳

*

/۴

سوال نمبر ۲: درج ذیل اردو الفاظ کا انگریزی ترجمہ لکھیں۔

انگریزی	اردو	نمبر شمار
	بے چینی	۱۔
	جراثیم	۲۔
	دشمن	۳۔
	روشنی	۴۔

/۴

سوال نمبر ۳: درج ذیل الفاظ کو جملوں میں استعمال کریں۔

جملے	الفاظ	نمبر شمار
	نقصان	۱۔
	تھکے تھکے	۲۔
	جس	۳۔
	رد عمل	۴۔

حصہ چہارم

انشاء پر دازی

کل نمبر: ۲۵ /

۱۵ /

سوال نمبر ۱: درج ذیل عنوانات میں سے کسی ایک عنوان پر (۱۵۰) الفاظ کا معیاری مضمون تحریر کیجئے۔

۱۔ اُف! یہ مہنگائی اور ہم بے چارے

یا

۲۔ کتب بینی سے نوجوان نسل کی دوری! ایک سوالیہ نشان؟
