



نوٹس

7

صحت و تندرستی

پچھلے دنوں جب آپ کی بہن بیمار تھی تو آپ نے کیا محسوس کیا؟ یقیناً آپ نے دیکھا ہوگا کہ گھر کا ہر فرد اس کے لیے پریشان تھا اور اس کی صحت کی دعا کر رہا تھا۔ آپ کے والدین اسے ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ آپ کی والدہ اس کی صحت اور دواؤں کا بہت خیال رکھتی تھیں۔ وہ بیماری کی وجہ سے بہت چڑچڑی ہو گئی تھی اور کھانا پینا اسے اچھا نہیں لگتا تھا۔ بیماری کی وجہ سے وہ اتنی کمزور ہو گئی تھی کہ اپنے روزمرہ کے کاموں کو کرنے کے قابل بھی نہیں رہ گئی تھی۔ دیکھا آپ نے کہ آپ کی بہن کی بیماری کی وجہ سے گھر کے تمام لوگ کتنے پریشان تھے؟ اب آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ صحت ہم سب کے لیے کتنی اہمیت رکھتی ہے۔

کسی شخص کی صحت کی اہمیت اس لیے ہے کیونکہ صحت ہی اس کی تمام خوشیوں اور اس کی کام کرنے کی صلاحیتوں کی ضامن ہے۔ ہماری صحت پر مختلف اثرات مرتب کرنے والے بہت سارے عناصر ہیں۔ ان میں کچھ عناصر جیسے متوازن غذا، صاف پانی اور صاف ماحول صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں، جبکہ بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیم اور گندہ، ماحول صحت پر مضر اثرات ڈالتے ہیں۔

اس سبق میں آپ پڑھیں گے کہ اچھی صحت کے معنی ہیں، ذہنی اور جسمانی دونوں اعتبار سے صحت مند ہونا۔ صحت کو قائم رکھنے کے لیے انفرادی طور پر اور کمیونٹی سطح پر لگاتار کوششوں کی ضرورت ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ انفرادی طور پر اچھی صحت کی جتنی ضرورت ہے ساتھ ہی ایک صحت مند کمیونٹی کی سطح پر اس کی بھی بے حد اہمیت ہے۔ اس سبق کو پڑھ کر آپ یہ سمجھ سکیں گے کہ ایک فرد اور ایک صحت مند سماج کس طرح ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

اس سبق کا مقصد ایک صحت مند زندگی گزارنے کے لیے آپ کی رہنمائی کرنا ہے۔

مقاصد



اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ درج ذیل باتوں سے واقف ہو سکیں گے:



- صحت اور اس کے تمام پہلوؤں کو سمجھ سکیں گے؛
- صحت اور اس کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے؛
- اچھی صحت کے معیار کی جانچ کی علامتوں کو شناخت کر سکیں گے؛
- کمیونٹی کوٹیکوں کے پروگرام پر عمل کرنے کی ترغیب دے سکیں گے۔

7.1 صحت

ہم سب صحت کو پہلی ترجیح دیتے ہیں۔ آپ نے یہ مشہور کہاوت ضرور سنی ہوگی ”صحت ہی اصل دولت ہے“۔ جب آپ صحت مند ہوتے ہیں تو اپنے کام اور اپنی زندگی دونوں سے پوری طرح لطف اندوز ہوتے ہیں۔ صحت ہی وہ ٹھوس بنیاد ہے، جس پر آپ کی تمام خوشیاں لگی ہوئی ہیں۔ اچھی صحت کے لیے کچھ کوششیں کرنے اور کچھ مخصوص عادتوں کو اپنانے کی ضرورت ہے۔

صحت ایک بہت عام اصطلاح ہے اور مختلف لوگ مختلف طریقوں سے اس کی تشریح کرتے ہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟ صحت کے معنی کیا صرف بیماریوں سے محفوظ رہنا اور جسمانی طور پر چاق و چوبند رہنا ہے؟ آگے بڑھنے سے پہلے آئیے دیکھیں کہ آپ صحت کی کیا تشریح کرتے ہیں۔ نیچے لکھیے۔

صحت کی تعریف



World Health
Organization

تصویر 7.1

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق: صحت کے معنی صرف بیماریوں سے ہی محفوظ رہنا نہیں، بلکہ جسمانی، ذہنی اور سماجی ہر اعتبار سے چاق و چوبند رہنا ہے۔ اس کا مطلب ہے جسم اور دماغ دونوں کا اپنے افعال کو اچھی طرح انجام دینا۔

اچھی صحت والے لوگ زیادہ خوش مزاج، پر جوش، زندگی سے بھرپور اور باصلاحیت ہوتے ہیں اور اسی طریقے سے زیادہ اچھا کام کرتے ہیں۔

عملی کام 7.1



صحت سے متعلق آپ کی اپنی تعریف اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی تعریف کی دو یکساں اور دو مختلف باتیں لکھیے۔



نوٹس



تصویر 7.2: صحت کا تکون، جو صحت کے تین پہلوؤں کی نشاندہی کرتا ہے

اس وقت کو یاد کرنے کی کوشش کیجیے جب آپ سخت بیمار تھے۔ کیا آپ چڑچڑے نہیں ہو گئے تھے؟ ایک بیمار آدمی کمزوری کی وجہ سے چھوٹی چھوٹی باتوں پر بلاوجہ غصہ کرنے لگتا ہے اور کوئی کام کرنا پسند نہیں کرتا۔ اس کے برعکس جب آپ صحت مند ہوتے ہیں تو اپنے کام کے تئیں بڑے پُر جوش ہوتے ہیں۔

اپنے امتحانات کے دنوں میں آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

ذہنی تناؤ کی وجہ سے آپ کا بلڈ پریشر (فشار خون) بڑھ جاتا ہے یا بے خوابی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بہر حال، تھوڑا سا دباؤ آپ کی بہتر کارکردگی میں بھی مددگار ہوتا ہے۔ مکمل صحت ذہنی، جسمانی اور سماجی بہتری اور فلاح و بہبود کے ذریعے ہی حاصل کی جاسکتی ہے۔ صحت کے یہ تینوں پہلو صحت کا تکون کہے جاتے ہیں جیسا کہ تصویر نمبر 7.2 میں دکھایا گیا ہے۔

7.1.1 اچھی صحت کی علامتیں

کسی آدمی کی اچھی ذہنی، جسمانی اور سماجی صحت کی کچھ علامتیں درج ذیل ہیں، جو ہماری صحت کی حالت کی جانچ کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

A- جسمانی طور پر اچھی صحت کی علامتیں

- جب آپ جسمانی طور پر اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں تو:
- آپ پُخت اور چوکٹے ہوتے ہیں۔
- آپ کی عمر اور قد کے لحاظ سے آپ کا وزن مناسب ہوتا ہے۔
- آپ کی آنکھیں روشن اور چمک دار ہوتی ہیں۔
- آپ کی جلد صاف اور چمکنی ہوتی ہے۔



تصویر 7.3



نوٹس

- آپ کے بالوں کا رنگ اور ساخت قدرتی ہوتا ہے اور وہ مناسب ڈھنگ سے بڑھتے ہیں۔
- آپ کی سانس میں بدبو نہیں ہوتی
- آپ اچھی نیند سوتے ہیں۔
- ایسے لوگ مستعد، ذمے دار اور خوش مزاج ہوتے ہیں، محنتی ہوتے ہیں اور اچھا کام کر سکتے ہیں۔

B- ذہنی طور پر اچھی صحت کی علامتیں

اگر آپ ذہنی طور پر اچھی صحت کے مالک ہیں تو آپ:



تصویر 7.4

- اپنے جذبات کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔
- اپنے خیالات، خواہشات، ارادے اور احساسات میں توازن رکھتے ہیں۔
- آپ کے اندر زندگی کی سچائیوں کو قبول کرنے اور ان کا سامنا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔
- اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہوتا ہے۔
- روزمرہ زندگی کے تناؤ پر قابو پانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔
- دوسروں کی مدد کرنے کا جذبہ ہوتا ہے اور آپسی رشتوں کو اچھی طرح نباتے ہیں۔
- ضرورت پڑنے پر دوسروں سے مدد لینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔
- ایسے لوگ مفید کام کر کے سماج کی بہتری میں حصہ داری کر سکتے ہیں۔

C- سماجی اعتبار سے اچھی صحت کی علامتیں

اگر آپ سماجی اعتبار سے اچھی صحت کے مالک ہیں تو،



تصویر 7.5

- زندگی کی طرف آپ کا مثبت رویہ ہوتا ہے۔
- آپ دوسروں کے مددگار ہوتے ہیں۔
- آپ اچھی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔
- آپ دوسروں کے لیے اپنی ذمے داریوں اور اپنے فرائض کو ادا کرتے ہیں۔
- آپ صحت مندرشتے قائم کرتے ہیں۔
- آپ اختلافات کو خندہ پیشانی سے قبول کرتے ہیں۔



نوٹس

عملی کام 7.2



صحت کی WHO کی تعریف کی روشنی میں درج ذیل خاکے کو پُر کیجیے۔ آپ نے کیا نتیجہ نکالا ہے اس کی تین وجوہات بھی بیان کیجیے۔ نیچے دو مثالیں دی جا رہی ہیں۔

نام	فرد کی خصوصیات	کیا آپ اسے صحت مند سمجھتے ہیں ہاں/نہیں میں جواب دیجیے
1- ریشما	خوش مزاج، کام میں دلچسپی لینے والی۔ دوسروں کی مددگار	ہاں
2- کبیر	سست، جسمانی طور پر کمزور، کام پر نہیں جانا چاہتا، کھیل میں حصہ نہیں لینا چاہتا۔	نہیں
3- _____ (خود آپ)		
4- _____ (کوئی دوست/رشتے دار)		

7.1.2 نجی صحت پر اثر انداز ہونے والے عناصر

اپنا خیال اس طرح رکھنا کہ آپ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔ نجی صحت کہلاتی ہے۔ نجی صحت کے مختلف پہلو درج ذیل ہیں۔

A- متوازن غذا

جیسا کہ آپ پہلے پڑھ چکے ہیں کہ متوازن غذا وہ ہوتی ہے، جس میں کاربوہائیڈریٹس پروٹین، چکنائی، وٹامنز، معدنیات اور ریشے مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں اور ایک خاص عمر کے فرد کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرتے ہیں۔ ایک نوعمر لڑکے کو تو انائی کی تقریباً 2400 سے 2600 کیلو ریز کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ اسی عمر کی لڑکی کو 2050 کیلو ریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائی پیراڈ میں غذا کے مختلف زمرے اور وہ مقدار جو ہمیں اپنی خوراک میں شامل کرنی چاہیے، دکھائی گئی ہے۔ غذائی پیراڈ کو باب-5

میں غذائی زمرے میں تفصیل سے
سمجھایا گیا ہے۔



تصویر 7.6: غذائی پیرامڈ



نوٹس

B۔ نجی صحت حفظان صحت اور اصول صحت

صحت اور اصول صحت ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ اپنے آپ کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور اچھی صحت کے لیے صحت کے اصولوں کی لگاتار پابندی ضروری ہے۔ صحت کو بنائے رکھنے کے لیے جو بہت ساری احتیاطی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں، ان ہی کو صحت کے اصول کہتے ہیں۔ لفظ 'hygiene' اطالوی لفظ 'Hygiea' سے لیا گیا ہے، جس کے معنی ہیں صحت کی دیوی، صحت کے اصولوں پر عمل کر کے بہت ساری چھوت کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، جیسے ڈائریا، ہیضہ، ٹائیفائیڈ، وارم انفیکشن، پیلیا، جلد کی بیماریاں، ٹی بی وغیرہ۔

اچھی صحت کو قائم رکھنا ایک پسندیدہ مشغلہ ہے۔ اس لیے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ہم اچھی صحت کس طرح حاصل کر سکتے ہیں۔ گھر اور کمیونٹی کے بزرگ اکثر ہمیں صحت مندرہنے کی نصیحت کرتے ہیں۔

عملی کام 7.3



نیچے دیے گئے خاکے میں بزرگوں کی بتائی ہوئی کچھ صحت مند عادتیں لکھی ہوئی ہیں۔ آپ اپنے لحاظ سے کچھ صحت مند عادتوں کی فہرست بنائیے۔



نوٹس

صحت مند رہنے کے عام اصول

بزرگوں کی نصیحتیں	آپ کے مطابق صحت مند عادتیں
1- دانت مانجنا، ناخن کاٹنا	
2- روزانہ غسل کرنا، صاف کپڑے پہننا	
3- تغذیات سے بھرپور کھانا کھانا	
4- باقاعدہ کھانے کی عادت ڈالنا	
5- روزانہ ورزش کرنا	

چھوت کی بیماریوں سے بچنے کے لیے ہم روزانہ درج ذیل چھوٹے چھوٹے کام کر سکتے ہیں:

- **روزانہ اجابت ہونا:** روزانہ اجابت ہونا ہمیں جسمانی طور پر چاق و چوبند اور صحت مند رکھتا ہے۔
- **کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا:** ہمارے ہاتھوں میں جراثیم سے پیدا ہونے والی بہت سی بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔ اس لیے کھانا کھانے سے پہلے اور ٹوائلٹ سے آنے کے بعد ہاتھ دھونا بہت ضروری ہے۔ صابن سے ہاتھ دھونے سے ہمارے ہاتھ جراثیم سے پاک ہو جاتے ہیں، جہاں صابن دستیاب نہ ہو وہاں راکھ کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔
- **روزانہ غسل کرنا اور صاف کپڑے پہننا:** جراثیموں کی افزائش کے لیے گرد بہت مناسب جگہ ہے۔ روزانہ کا غسل آپ کو گرد، دھول، جوں اور جراثیم سے پاک کر دیتا ہے۔



تصویر 7.7: دو بار دانت صاف کرنا
صحت کا پہلا اصول ہے

- **دانت مانجنا:** کھانے کے بعد کھانے کے کچھ ذرات ہمارے دانتوں میں پھنسے رہ جاتے ہیں جو جراثیم پیدا کرنے کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ یہ جراثیم ہمارے دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور سانس کو بدبودار کر دیتے ہیں۔ روزانہ دانتوں کو صاف کرنے سے یہ جراثیم پیدا نہیں ہو پاتے۔ سونے سے پہلے دانت صاف کرنا بہت اچھی عادت ہے۔

- **بالوں کو دھونا، آنکھیں کان اور ناخن صاف کرنا:** بالوں کو باقاعدگی سے دھونا اور کنگھا کرنا ہمارے بالوں میں گندگی کو جمع نہیں ہونے دیتا اور جراثیم پیدا نہیں ہو پاتے۔ ناخن ہمیشہ کیے ہوئے اور صاف ہونے چاہئیں، دانتوں سے ناخن کاٹنا صحت کے اصولوں کے خلاف ہے، ایسا



نوٹس

ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔ جراثیم اور گرد سے محفوظ رہنے کے لیے آنکھوں کو روزانہ صاف پانی سے دھونا چاہیے۔

C- گھریلو حفظان صحت



تصویر 7.8: گھر کا ماحول صاف ستھرا رکھنے کے لیے ضرورت کی چیزیں

ہم اپنے گھر میں روزانہ جھاڑو پونچھا کرتے ہیں تاکہ گھر گرد، مکھیوں اور جرثوموں سے پاک اور صاف ستھرا رہے۔ کوڑے کچرے کو کوڑے کی بالٹی میں ڈالنے سے گھر کا ماحول پاکیزہ رہتا ہے اور بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیموں کو پیدا ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ استعمال شدہ نینپکن کو اخبار میں لپیٹ کر کوڑے کی بالٹی میں پھینکنا چاہیے، کیونکہ یہ نینپکن بھی جراثیموں کی افزائش کی بڑی مناسب جگہ ہے۔

D- کھانے کے اصول، صحت و صفائی

- پھلوں اور سبزیوں کو کھانے اور پکانے سے پہلے صاف پانی میں اچھی طرح دھو لیجیے، تاکہ وہ جراثیم اور زہریلی کیڑے مار دواؤں سے پاک ہو جائیں۔
- کھانے پینے، کھانا پکانے اور برتن دھونے کے لیے صاف پانی کا استعمال کرنا چاہیے۔ میونسپل کارپوریشن سے سپلائی کیا جانے والا پانی، پنچایت اور میونسپل کارپوریشن کے ذریعے لگائے ہینڈ پمپ اور ڈھکے ہوئے کنویں کا پانی صاف ہوتا ہے۔
- کھانا صاف ستھرے کچن اور صاف ستھرے طریقے سے پکانا چاہیے۔
- کھانا اونچے درجہ حرارت پر پکانا چاہیے تاکہ اس میں پائے جانے والے جراثیم ختم ہو جائیں۔
- ہمیشہ تازہ پکایا ہوا کھانا کھانا چاہیے اور اگر رکھنا ہو تو ٹھنڈی، صاف اور جراثیموں سے پاک جگہ میں رکھنا چاہیے۔
- دودھ کو جراثیم سے پاک رکھنے کے لیے اسے فریج میں رکھنا چاہیے اور اگر باہر رکھنا ہو تو بار بار گرم کرنا چاہیے۔

ماڈیول-1 روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

E- ورزش

روزانہ ہلکی پھلکی ورزش اور پیدل چلنا صحت پر اچھا اثر ڈالتے ہیں۔ باہر جا کر دوڑ بھاگ کے کھیل کھیلنا اور اسپورٹس ہمارے دل اور خون کے دوران کو اچھی حالت میں بنائے رکھتے ہیں۔ پیدل چلنا ہماری ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط بناتے ہیں۔

F- اچھی نیند اور آرام



تصویر 7.9

دن بھر سخت محنت کر کے آپ تھک جاتے ہیں۔ اب آپ کے جسم اور دماغ کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک ہلکا سا قیلولہ، گہری نیند اور تھوڑی دیر کا آرام آپ کے جسم میں دوبارہ تازگی بھر دیتا ہے۔ آپ جسم میں نئی طاقت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں اچھی صحت کو بنائے رکھنے میں بڑا اہم رول ادا کرتے ہیں۔ یہ جسم کی بافتوں کی مرمت میں بھی مددگار ہوتی ہیں۔

G- سگریٹ اور شراب سے گریز

صحت مند رہنے کے لیے سگریٹ، شراب اور پان تمباکو اور گٹکے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ان چیزوں کا استعمال کرنے سے آپ کا جگر خراب ہو سکتا ہے، گردے خراب ہو سکتے ہیں، ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے اور دانتوں، مسوڑھوں اور منہ کی دوسری بافتوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ آپ نے پان تمباکو اور گٹکا کھانے والوں کو ادھر ادھر تھوکتے دیکھا ہوگا۔ عوامی جگہوں پر تھوکنے سے اُن کی شخصیت تو مخدوش ہوتی ہی ہے ساتھ ہی حفظان صحت کے اصولوں کی نفی بھی ہوتی ہے۔ آپ خود ان بری عادتوں سے دور رہیے اور دوسروں کو بھی بچنے کی ترغیب دیجیے۔



پان تمباکو اور گٹکے کو نہیں کہیے



شراب کو نہیں کہیے



سگریٹ کو نہیں کہیے

تصویر 7.10



نوٹس

عملی کام 7.4



آپ کی صحت کی حالت کی جانچ فہرست
صحت مند لوگوں میں پانی جانے والی عام خصوصیات درج ذیل ہیں۔
انہیں غور سے پڑھیے اور بتائیے کہ کیا یہ خصوصیات آپ کے اندر موجود ہیں؟ ہر خصوصیت کے
سامنے (✓) کا نشان لگا کر جواب دیجیے۔

A- نجی صحت کی خصوصیات		ہاں	نہیں
کیا آپ پُست اور چوکٹے ہیں؟			
کیا آپ روزانہ کھیلتے، کام کرتے اور پڑھتے ہیں؟			
کیا آپ کا وزن آپ کی عمر کے مطابق ہے؟ (جو خا کہ نمبر 7.1 میں دیا گیا ہے)			
کیا آپ روزانہ نہاتے اور صاف ستھرے کپڑے پہنتے ہیں؟			
کیا آپ کے بال چمک دار اور اچھی بناوٹ والے ہیں؟			
کیا آپ کی جلد صاف اور داغ دھبوں سے پاک ہے؟			
کیا آپ کو کھانے سے رغبت ہے اور اچھی طرح کھاتے ہیں؟			
کیا آپ کو روزانہ صاف اجابت ہوتی ہے؟			
کیا آپ کی سانس ہر طرح کی بدبو سے صاف ہے؟			
کیا آپ اچھی نیند سوتے ہیں؟			
B- سماجی طور پر صحت مند ہونے کی خصوصیات		ہاں	نہیں
جب کبھی آپ کے دوستوں یا بزرگوں کے درمیان بحث و مباحثہ ہو جاتا ہے تو آپ ان کے خیالات کو توجہ سے سنتے ہیں۔			
جب کبھی آپ دیر سے بستر پر جاتے ہیں۔ تب بھی صبح اپنے وقت پر جاگ جاتے ہیں اور کسی سستی کے بغیر اپنا کام اور اپنے فرائض انجام دیتے ہیں۔			
جب کبھی آپ ایسے حالات سے دوچار ہوتے ہیں، جن سے آپ کا واسطہ کبھی نہیں پڑا، اور آپ ان حالات سے نمٹنے میں ناکام رہتے ہیں، تو آپ کو بہت برا محسوس ہوتا ہے، مگر آپ دوسروں کی مدد اس لیے نہیں لینا چاہتے کیوں کہ وہ آپ کی شان کے خلاف ہے، بلکہ اپنے خول میں بند ہو جاتے ہیں۔			



نوٹس

اپنے جوابات کو ”متن پر سوالوں کے جواب“ میں چیک کیجیے۔

خاکہ نمبر 7.1 عمر کے لحاظ سے وزن اور قد (نیشنل سنٹر ہیلتھ اسٹیکس کے مطابق)

لڑکی		لڑکا		عمر
قد (cm)	وزن (kg)	قد (cm)	وزن (kg)	
155.0	48.0	160.0	47.0	10 سال
161.0	51.5	166.0	52.6	15 سال
162.0	53.0	171.0	58.0	16 سال
163.0	54.0	175.0	62.7	17 سال
164.0	54.4	177.0	65.0	18 سال

متن پر مبنی سوالات 7.1



- 1- ہمیں صحت مند رہنے کی کیوں ضرورت ہے۔ تین وجوہات لکھیے۔
- 2- نیچے دیے گئے خاکے میں انسان کی خصوصیات کی لسٹ دی گئی ہے۔ بتائیے کہ یہ صحت کا کون سا پہلو ہے۔ (جسمانی / ذہنی / سماجی)

انسانی خصوصیات	صحت کا پہلو
ایک انسان کو اچھی بھوک لگتی ہے۔	
ایک انسان دباؤ کے اوپر قابو پانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔	
ایک انسان خوش مزاج ہوتا ہے۔	
ایک انسان گہری نیند سوتا ہے۔	
ایک انسان اپنے جذبات پر قابو رکھتا ہے۔	
ایک صحت مند انسان کا وزن، قد اس کی عمر کے مطابق ہوتا ہے	
ایک انسان کے آپسی رشتے اچھے ہوتے ہیں	
ایک انسان خود اعتماد ہوتا ہے	
ایک انسان کا زندگی کی طرف مثبت رویہ ہوتا ہے۔	



نوٹس

3- حفظانِ صحت کی ان تین عادتوں کی فہرست بنائیے، جن پر آپ عمل کرتے ہیں۔

		نہی حفظانِ صحت
		گھریلو حفظانِ صحت
		کھانے کے اصول، صحت و صفائی

4- کسی ایک صحت مند عادت کو لیجیے۔ اس عادت کو اپنانے کے لیے آپ اپنے چھوٹے بھائی کو کس طرح ترغیب دیں گے؟

5- آپ کی والدہ نے دوپہر کا کھانا صبح سات بجے پکا لیا، مگر وہ دو بجے کھایا جائے گا۔ آپ کون سی دو احتیاطی تدابیر اختیار کریں گے کہ کھانا تازہ اور صحت مند رہے۔

6- درج ذیل میں سے کون سا بچہ صحت مند ہے اور کیوں؟



III



II



I

7.1.3 کیونٹی ہیلتھ

پچھلے باب میں آپ نے صحت مند رہنے کے کچھ طریقوں کے بارے میں پڑھا۔ کیا آپ صرف اپنی کوششوں سے صحت مند اور تندرست رہ سکتے ہیں؟
درج ذیل حالات پر بھی غور کیجیے:

1- پینے کا صاف دستیاب نہ ہونے پر آپ کی والدہ ہینڈ پمپ یا ڈھکے ہوئے کنویں سے پانی لاتی ہیں۔

2- آپ کے گھر کا کوڑا کئی دنوں سے نہیں اٹھایا گیا۔ اب اس میں سے بدبو آنے لگی ہے اور مچھر مکھیوں نے اس میں انڈے دینے کی جگہ بنالی ہے۔

3- چھوت کی بیماری جیسے ڈینگو اور ملیریا کی وبا پھیلی ہوئی ہے۔

4- آپ کے ملک کے ایک مخصوص حصے میں قدرتی آفت جیسے، سنائی آگئی ہے۔

ان جگہوں پر رہنے والوں کی صحت پر کیا اثر پڑے گا؟ کیا یہ وقتی اثر ہوگا یا اس کے دیرپا اثرات



نوٹس

مرتب ہوں گے؟ جواب تلاش کیجیے۔

وہ کوششیں جن میں سوسائٹی، عوام اور نجی ادارے مل کر سب کی صحت اور فلاح و بہبود کے طریقے سوچتے ہیں، کمیونٹی ہیلتھ کہلاتی ہے۔ اس کا مقصد ہے ساری آبادی کی صحت کو بہتر بنانا اور علاج کے بجائے بیماریاں نہ پھیلنے دینا۔

لوگوں کی اچھی صحت اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے گورنمنٹ اور مقامی اداروں کے پاس بہت سارے پروگرام ہیں۔ ان میں سے کچھ پروگرام درج ذیل ہیں:

- دیہاتوں، قصبوں اور شہروں میں صفائی کا انتظام تاکہ بیماریاں پھیلانے والے جراثیم پیدا نہ ہو پائیں۔ اس طرح بیماریوں کے پھیلنے پر روک لگانے میں مدد ملے گی۔ اس میں کوڑے کچرے کا مناسب بندوبست، صاف پانی کی دستیابی اور کوڑا اٹھانے کا مناسب انتظام شامل ہیں۔
- خوردنی اشیاء، دودھ اور گوشت کی دکانوں میں فروخت کے اصولوں اور معیار کو یقینی بنانا۔
- ہیلتھ پروگرام اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے توسیعی پروگرام بنانا، جس میں



تصویر 7.11

(a) نوزائیدہ بچوں اور چھوٹے بچوں کے

لیے ٹیکہ پروگرام

(b) ملیریا، ایڈس، پولیو، کوڑھ اور پھانٹس

بی جیسی بیماریوں کے لیے بیداری

پروگرام وغیرہ شامل ہیں۔

• بڑھتی عمر کے بچوں کے لیے اسکولوں

میں غذائیت سے بھرپور کھانے کا پروگرام

• ہیلتھ سے متعلق بڑے بڑے پروگراموں کی مدد حاصل کرنا جیسے

(a) نیشنل ملیریا ریڈیکیشن پروگرام

(b) ٹی بی ریڈیکیشن پروگرام

(c) قومی ٹیکہ پروگرام

(d) نیشنل پلس پولیو پروگرام

• عام لوگوں کے علاج کے لیے اسپتالوں اور ڈسپنسری کھولنے کا انتظام کرنا۔ گورنمنٹ اسپتالوں اور

ہیلتھ سنٹروں کے ذریعہ عام لوگوں کے لیے مفت یا بہت ہی کم قیمت پر علاج کا انتظام کرتی ہے۔

اپنے ماحول کو صاف رکھنے میں آپ بھی مددگار ہو سکتے ہیں۔ اس کے لیے آپ کو:

1- اپنے گھر کو صاف ستھرا رکھیے۔ صرف جھاڑو پونچھا کرنے سے ہی گھر صاف نہیں ہو جاتا۔ اس میں



نوٹس

وقتے وقتے سے سفیدی کیڑے مار دوا (DDT) کا چھڑکاؤ ہونا چاہیے تاکہ کیڑے مکوڑے اور جراثیم ختم ہو جائیں۔



تصویر 7.12

2- اپنے پاس پڑوس کو صاف رکھیے۔ کوڑے کچڑے کا مناسب بندوبست ایک بڑا اور اہم کام ہے۔ کوڑے کو اس کی بالٹی میں ڈالنے کے بجائے ادھر ادھر پھینکنے سے نہ صرف پڑوس گندہ ہوتا ہے۔ بلکہ مکھی، کیڑے مکوڑے اور

بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیم بھی پیدا ہو جاتے ہیں، کیونکہ بیکٹریا کی وجہ سے کوڑا سڑنے لگتا ہے۔ کوڑے دان ڈھکے ہونے چاہئیں اور خالی ہو جانے کے بعد اس کی بھی صفائی ہونی چاہیے۔

عملی کام 7.5



کیا آپ نے سنا ہے کہ کوڑے دانوں پر سڑ جانے والا اور نہ سڑنے گلنے والا کے لیبل لگے ہوتے ہیں۔ کیا آپ کو ان کوڑے دانوں کے رنگ یاد ہیں؟ جی ہاں، یہ نیلے اور ہرے رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ نیلے اور ہرے رنگ کس چیز کی علامت ہیں؟ آپ کس قسم کا کوڑا کون سے رنگ کے کوڑے دان میں ڈالیں گے؟ ہمارے گھروں کے کوڑے میں رڈی کاغذ، پلاسٹک کی چیزیں، سبز یوں کے چھلکے، استعمال شدہ بیٹری، باسی کھانا، استعمال شدہ پین، پرانے کپڑے اور شیشہ کی ٹوٹی ہوئی چیزیں ہوتی ہیں۔ بتائیے کہ آپ اپنے کوڑے میں سے کیا چیز کون سے کوڑے دان میں ڈالیں گے۔ کوڑے پکڑے کے بندوبست کے لیے آپ سبق 12 ”گھر داری“ بھی پڑھ سکتے ہیں۔

متن پر مبنی سوالوں کے جواب 7.2 میں اپنے جوابوں کو چیک کیجیے۔

سڑ جانے والا (Biodegradable) کوڑا کچرا عموماً پیڑ پودوں اور جانوروں کے ذریعے پیدا ہوتا ہے، جس کو دوسرے زندہ آرگینزمز کے ذریعے ختم کیا جاسکتا ہے۔ اس میں ہری چیزیں، کھانا، سیوتج اور دوسری چیزیں شامل ہیں۔ ایسے کوڑے سے آلودگی کم ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں نہ گلنے سڑنے والی کوڑے کو لونگ آرگینزمز (Living Organisms) کے ذریعے توڑا نہیں جاسکتا: مثال کے طور پر پلاسٹک کی چیزیں۔ جب یہ چیزیں مقدار میں بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو ماحول کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہو جاتی ہیں۔ ماحول کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم نہ گلنے سڑنے والی (Non-biodegradable) چیزوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ مثال کے طور پر پولی تھین بیگ کی جگہ کپڑے کے تھیلے استعمال کریں۔

ماڈیول-1 روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

یہ گورنمنٹ کی ذمہ داری ہے کہ وہ میونسپل کارپوریشن کے ذریعہ بلدیائی سہولیات جیسے پانی، بجلی، سڑکیں اور کوڑے پکڑے کا بندوبست مہیا کرے اور بہر حال انفرادی طور پر یہ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم انہیں ٹھیک حالت میں رکھیں، نقصان نہ پہنچائیں، کیونکہ یہ ہمارے ہی استعمال کے لیے ہیں۔ اس منصوبے کو آگے بڑھاتے ہوئے دہلی گورنمنٹ نے ”بھاگیداری“ کے نام سے ایک عمدہ اسکیم شروع کی ہے، جس کا مقصد ہے عوام کی حصے داری کو فروغ دینا۔ اس میں سرکاری محکمے اور شہری باشندوں کے گروپس (citizens groups) جیسے محلہ کمیٹی (Resident welfare association, RWAS) اور تاجر ایسوسی ایشن (MTAS: Market and Traders association) کو شامل کیا گیا ہے تاکہ مشترکہ شہری پریشانیوں کا حل تلاش کیا جاسکے۔

متن پر مبنی سوالات 7.2



- 1- اپنے علاقے میں پبلک ہیلتھ کے لیے گورنمنٹ کی طرف سے کیے جانے والے کچھ کاموں کی فہرست بنائیے۔

.....

.....

.....

.....



تصویر 7.13

- 2- ثمنینہ کے گھر والے گھر کو صاف ستھرا رکھنے میں ماہر ہیں۔ بیڈروم اور باورچی خانے کی طرح ان کا غسل خانہ بھی بہت صاف رہتا ہے۔ مگر جب ثمنینہ گھر سے باہر جاتی ہے تو اسے بہت بدبو آتی ہے، اس کے پاؤں کوڑے پکڑے کے ڈھیر اور گڈھوں میں دھنس جاتے ہیں، مگر نہ میونسپلٹی اس طرف توجہ دیتی ہے نہ ہی پڑوسیوں کو اس کی کوئی فکر ہے۔ ثمنینہ ان

حالات سے بہت پریشان ہے اور حالات کو بدلنے کے لیے کچھ کرنا چاہتی ہے۔ دہلی گورنمنٹ کی طرف سے شروع کی گئی اسکیم ”بھاگیداری“ کی روشنی میں اپنے گرد و پیش کو صاف کرنے کے لیے



نوٹس

شمینہ کو چار مشورے دیجیے۔

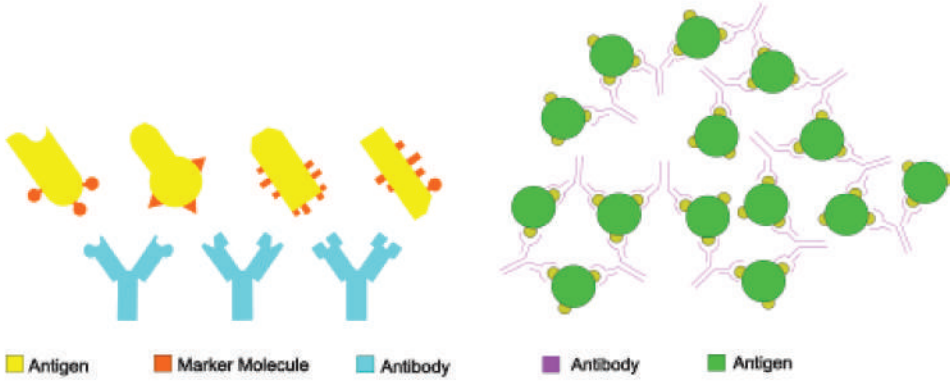
7.1.4 ٹیکے لگوانا: مخصوص چھوت کی بیماریوں سے بچاؤ

آپ روزانہ بیماریاں پھیلانے والے بے شمار عناصر کے رابطے میں رہتے ہیں۔ آپ کا جسم بہت سارے خارجی عوامل کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ خارجی عوامل اور بیماریاں پھیلانے والے جراثیموں سے جسم کو اپنے آپ کو بچانے کی اس ہمہ گیر صلاحیت کو جسمانی قوت دفاع کہتے ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہیں:

(a) قدرتی قوت دفاع

(b) حاصل شدہ قوت دفاع

(a) **قدرتی قوت دفاع:** یہ قوت پیدائش سے ہی جسم میں موجود ہوتی ہے۔ اور عام طور سے کسی بھی خارجی عامل کو جسم میں داخل ہونے سے روکنے کا کام کرتی ہے اور اگر بیماری پیدا کرنے والے جراثیم (Pathogens) جسم میں داخل بھی ہو جاتے ہیں تو انہیں ختم کر دیتی ہے۔ قوت دفاع (immunity) کی بہت ساری قسموں میں سے لیس دار جھلیاں اور ہماری جلد (skin) ایسی رکاوٹیں ہیں جو خارجی عوامل کو ہمارے جسم میں داخل ہونے سے محفوظ رکھتی ہیں۔ کھانے کے ساتھ پیٹ میں جانے والے جراثیم کو پیٹ میں موجود ہائیزوکلورک ایسڈ مار دیتا ہے۔ اگر کوئی خارجی عامل خون کے ساتھ ہمارے جسم میں داخل ہو جاتا ہے تو خون کے سفید خلیوں (WBC) کے خاص ذرات جنہیں فیکو سائٹ کہتے ہیں، ان خارجی عوامل کو ختم کر دیتے ہیں۔ فیکو سائٹ ان خارجی ذرات کو نگل جاتے ہیں اور انہیں ہضم کر جاتے ہیں یا انہیں ختم کر دیتے ہیں۔



تصویر 7.14



نوٹس

(b) **حاصل شدہ قوت دفاع:** یہ قوت دفاع زندگی بھر میں ایک ہی بار حاصل کی جاتی ہے اسی لیے اسے حاصل شدہ کہتے ہیں۔ یہ بہت سادہ اصول پر کام کرتے ہیں یعنی (نقصان پہنچانے والے اجزاء) کے خلاف (خون کے کچھ اجزاء کے نقصان کو ختم کرنا) پیدا کرتے ہیں۔ وہ خارجی ذرات یا مائیکرو آرگینزمز، جن کے خلاف اینٹی باڈیز پیدا کی جاتی ہیں، انھیں اینٹی جین کہتے ہیں، اینٹی باڈیز وہ پروٹین مالی کیولز ہیں، جو جسم کے خاص دفاعی خلیے بناتے ہیں، انھیں لمفوسائٹ کہتے ہیں۔ یاد رکھیے یہ خون کے سفید خلیوں کی ایک خاص قسم ہے۔

ہم درج ذیل ذرائع سے دفاعی قوت حاصل کر سکتے ہیں:

(1) **رابطے میں آنے یا رو برو ہونے سے:** کبھی پہلے ہوئی کوئی بیماری یا کسی دوسرے بیمار کے ساتھ رہنے سے اس بیماری کے خلاف یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ قوت دفاع حاصل کرنے کا قدرتی طریقہ ہے، مثال کے طور پر ایک آدمی ممس یا کھسرا میں مبتلا ہو گیا۔ اب اس کے جسم میں زندگی بھر کے لیے اس بیماری کے لیے دفاعی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

(2) **ٹیکے کے ذریعے:** ٹیکے بیماریوں پیدا کرنے والے جراثیم یا ان کے پروڈکٹس جو اینٹی جین یا



تصویر 7.15

خارجی عوامل کی طرح کام کرتے ہیں، کمزور کر دیتے ہیں۔ ٹیکہ جب جسم میں داخل ہوتا ہے، تو وہ اس خاص پیتھوجین کے خلاف دفاعی قوت کو تیز کر دیتا ہے تاکہ اگر وہ پیتھوجین مستقبل میں کبھی انفیکشن پیدا کر دے، تو دفاعی قوت اس انفیکشن کے خلاف عمل کرنے کے لیے تیار رہے۔ ٹیکوں کو کافی پتلا یا بے اثر کر دیا جاتا ہے تاکہ وہ

جسم میں کسی بیماری کا سبب نہ بن سکیں۔ ایک ٹیکے کا اثر کتنے دنوں تک رہتا ہے۔ یہ مختلف ٹیکوں پر منحصر ہے۔ ٹیکے کے ذریعے پیدا کی گئی دفاعی قوت کو مزید طاقت پہنچانے کے لیے کچھ خاص ٹیکوں کا Booster دیا جاتا ہے، یعنی دوبارہ لگانے کی تاکید کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر ڈیپتھیریا، اور ڈیپتھیرس (DPT) کے ٹیکوں میں انفیکشن کو روکنے کے لیے دوبارہ ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ ہمارے قومی ٹیکہ پروگرام کو ٹیکے کے ذریعے روکی جاسکنے والی بیماریوں کے لیے یہ طریقہ ایک ٹھوس بنیاد فراہم کرتا ہے۔



نوٹس

ٹیکہ شیڈول

شاید آپ جانتے ہوں کہ عام لوگوں خصوصاً حاملہ عورتوں، نوزائیدہ بچوں اور چھوٹے بچوں کے لیے گورنمنٹ بہت سے ٹیکہ پروگرام چلا رہی ہے۔ نیچے خاکہ نمبر 7.2 میں نوزائیدہ بچوں کے لیے ابتدائی اور بعد کے بوسٹر ٹیکوں کا پروگرام دکھایا گیا ہے۔ یہ ٹیکے سارے سرکاری اسپتالوں اور ڈسپنسریوں میں مفت لگائے جاتے ہیں۔ اپنے والدین سے آپ کو اور دوسرے بہن بھائیوں کو لگائے جانے والے ٹیکوں کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔

خاکہ نمبر 7.2 ٹیکہ شیڈول

عمر					ٹیکہ
پیدائش	6 ہفتے	10 ہفتے	14 ہفتے	19 ہفتے	
ابتدائی ٹیکے					
				✓	BCG
	✓	✓	✓		Oral Polio
	✓	✓	✓		DPT
	✓	✓	✓		Hepatitis B
✓					Measlas
دوبارہ (Booster Doses)					
16-24 مہینے					DPT oral polio
5 سال					DT
10 سال پھر دوبارہ 16 سال					Tetanus Toxoid TT
9، 18، 27، 30 اور 36 مہینے					Vitamin A
حاملہ عورت					
حمل کے بعد جتنی جلد ممکن ہو					Tetanus Toxoid 1st dose
پہلی خوراک کے ایک مہینے بعد					2nd dose
3 مہینے کے اندر اندر					Booster

ماڈیول-1

روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

پہلے سال کا ابتدائی ٹیکہ پروگرام نوزائیدہ بچے کو سب سے زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اگر اس پروگرام کے کسی ٹیکے کا نام نہ ہو جائے تو نوزائیدہ بچے کو انفیکشن کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ لہذا ٹیکے کے وقت، ترتیب اور وقفے کی پابندی کرنا بے حد ضروری ہے۔

عملی کام 7.6



اپنے گھریا پڑوس کے کسی دو سال سے کم عمر کے بچے کو تلاش کر کے اس کے والدین سے اس کے ابتدائی ٹیکہ پروگرام کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے اور خاکہ نمبر 7.2 میں دیے گئے پروگرام سے موازنہ کر کے نیچے دیے گئے خاکے کو پُر کیجیے۔

بچے کا نام:

تاریخ پیدائش:

بچے کا ریکارڈ کی عمر:

عمر					ٹیکہ
9-12 مہینے	3½ مہینے 14 ہفتے	2½ مہینے 10 ہفتے	1½ مہینے 6 ہفتے	پیدائش	
					BCG
					Polio
					DPT
					Hepatitis
					Measles



تصویر 7.16 بچے کو پولیو کی خوراک دیتے ہوئے

کیا اُس بچے کو ٹیکہ پروگرام کے تحت سارے ٹیکے لگے ہیں؟
ہاں/نہیں (صحیح جواب پر دائرہ بنائیے)
اگر اس بچے کو تمام ٹیکے وقت پر لگے ہیں تو اس کے والدین کو مبارکباد دیجیے اور ان سے پوچھیے کہ انھوں نے بچے کو پولیو کی خوراک دیتے ہوئے، اس پروگرام کی پابندی کی کم از کم دو وجوہات بتائیں۔



نوٹس

نمبر شمار	وجوہات
-1	
-2	

اگر کسی بچے کا ٹیکہ شیڈول پورا نہیں ہوتا یا آگے پیچھے ہو جاتا ہے، تو اس کے والدین کو ٹیکہ شیڈول وقت پر پورا کرنے کی دواہم باتیں بتائیے۔
آپ نے وقتاً فوقتاً ”پلس پولیو ابھیان“ کے پوسٹر دیکھے ہوں گے۔ یہ پوسٹر کس چیز کے بارے میں معلومات دیتے ہیں؟ گورنمنٹ اس خطرناک بیماری کو ملک سے پوری طرح ختم کر دینے کی کوشش کر رہی ہے۔ 5 سال سے کم عمر کے تمام بچوں کو اس ٹیکے کو دلو اور اس مہم کو کامیاب بنانا چاہیے۔ تاکہ پولیو کو ختم کیا جاسکے اور آئندہ کوئی بچہ اس بیماری کی وجہ سے لنگڑا یا معذور نہ ہونے پائے۔ عام لوگوں کی سہولت کے خیال سے پولیو کے ٹیکے کے لیے اتوار کا دن مقرر کیا گیا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 7.3



1- درج ذیل خاکے کو مکمل کیجیے

نمبر شمار	احتیاطی اقدام	بیماریوں کے نام جن سے محفوظ رہا جاسکتا ہے
i	مچھردانی	
ii	گندے پانی کے اور انسانی فضلے کا مناسب بندوبست	
-iii	BCG کا ٹیکہ	

2- دو ایسی خطرناک بیماریوں کی نشان دہی کیجیے۔ جنہیں گورنمنٹ آف انڈیا کے ابتدائی ٹیکہ پروگرام کے تحت نشانہ بنایا گیا ہے۔

BCG, Polio, TT, Hepatitis B, DPT, Vitamin A, Measles

3- صحیح لفظ سے خالی جگہوں کو بھریئے۔



نوٹس

- (i) ماں کے دودھ سے نوزائیدہ بچے کو ملنے والی دفاعی قوت _____
(قدرتی قوت دفاع / حاصل شدہ قوت دفاع)
- (ii) TB کا ٹیکہ _____
(TT/ DPT/ BCG)
- (iii) پولیو کا ٹیکہ پہلی بار _____ کی عمر میں دیا جاتا ہے۔
(10 ہفتے / 6 ہفتے / ایک سال)
- (iv) پلس پولیو کے لیے _____ کا دن مقرر کیا گیا ہے۔
(بدھ / اتوار / جمعہ)

آپ نے کیا سیکھا



- صحت کے معنی صرف بیماریوں سے محفوظ رہنا ہی نہیں بلکہ جسمانی، ذہنی اور سماجی ہر اعتبار سے چاق و چوبند رہنا ہے۔
- جسمانی طور پر صحت مند لوگ محنتی، چوکٹے اور اپنے کام کو اچھی طرح انجام دینے والے ہوتے ہیں۔
- وہ لوگ جو ذہنی اور سماجی طور پر صحت مند ہوتے ہیں وہ اپنے جذبات پر قابو رکھتے ہیں، بلاوجہ پریشان نہیں ہوتے اور پُر اعتماد ہوتے ہیں۔ وہ اپنا خیال رکھتے ہیں اور سماج کے تئیں اپنی ذمہ داریوں کو بھی پورا کرتے ہیں۔
- حفظان صحت کے اصول اچھی صحت کو برقرار رکھنے والی عادتوں، اصولوں اور پابندیوں سے متعلق ہیں۔
- حفظان صحت کے اصول انفرادی اور کمیونٹی سطح دونوں لیول پر اچھی صحت کے اصولوں سے متعلق ہیں۔
- متوازن غذا، انفرادی صحت و صفائی، گھریلو صحت و صفائی، صاف ستھرا کھانا، ورزش، اچھی نیند اور نشیلی دواؤں سے پرہیز نجی صحت کے لیے چند اہم احتیاطی تدابیر ہیں۔
- ایک صحت مند سماجی زندگی کے لیے صاف ماحول، پینے کا صاف پانی، ہیلتھ سروسز اور انفیکشن والی بیماریوں کے لیے ٹیکہ پروگرام جیسی سہولیات کی ضرورت ہے۔
- ٹی بی، پولیو، ٹیٹنس، کالی کھانسی (Pertussis)، ڈپتھیریا اور پپائٹائٹس جیسی کمزور کردینے والی



نوٹس

- بیماریوں کے لیے ٹیکے دستیاب ہیں۔
- بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیموں سے لڑنے کی صلاحیت کو دفاعی قوت (immunity) کہتے ہیں۔ یہ پیدائشی ہوتی ہے اور زندگی میں ایک بار حاصل کی جاتی ہے، جسے حاصل شدہ قوت دفاع (Acquired immunity) کہتے ہیں۔
- حاصل شدہ قوت دفاع (acquired immunity) کسی بیماری میں مبتلا ہو کر یا ٹیکے کے ذریعے حاصل کی جاتی ہے۔ جب پتھوجین کے خلاف اینٹی ہاڈیز پیدا ہو جاتی ہیں تو یہ دفاعی قوت فعال (active) ہو جاتی ہے۔ اگر قوت دفاع کمزور ہو تو انجکشن کے ذریعہ ریڈی میڈ اینٹی ہاڈیز جسم میں داخل کر دی جاتی ہیں۔

اختتامی سوالات



- 1- بیماریوں کو کنٹرول کرنے میں ٹیکے کیا رول ادا کرتے ہیں؟ سمجھا کر لکھیے۔
- 2- WHO کے مطابق ”صحت“ کی تعریف کیجیے۔
- 3- حاصل شدہ قوت دفاع (acquired immunity) قدرتی قوت دفاع (Natural immunity) سے کس طرح مختلف ہے؟
- 4- صحت مند رہنے کے لیے کم از کم 4 ضروری اقدامات کی فہرست بنائیے۔
- 5- ایک صحت مند فرد اور ایک صحت مند سماج کس طرح ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایک مثال دے کر سمجھائیے۔
- 6- کھانے کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے آپ کیا احتیاطی تدابیر اختیار کریں گے؟

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



7.1

- 1- ہمیں صحت مند رہنا چاہیے کیونکہ صحت مند لوگ مختی، اہل، خوش مزاج اور مفید کارکن ہوتے ہیں۔
- 2- جسمانی، ذہنی، سماجی، جسمانی، ذہنی، سماجی، سماجی۔
- 3- صحت مند رہنے کے اصول، مشقیں اور عادتیں ہائی جین (hygiene) کہلاتی ہیں۔ لہذا یہ عادتیں

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

صحت مند رہنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

ذاتی صحت و صفائی	کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا	روزانہ نہانا
گھریلو صحت و صفائی	جھاڑ پوچھ گھر کی صفائی	کوڑے کرکٹ کو روزانہ نکالنا
غذائی صحت و صفائی	صاف ستھرے کچن میں کھانا بنانا	کھانے سے پہلے پھلوں اور سبزیوں کو دھولینا

-3

- 4- روزانہ دانت مانجنا۔ روزانہ دانتوں کو مانجنے سے دانتوں میں پھنس جانے والے کھانے کے ذرات نکل جاتے ہیں۔ ورنہ ان ذرات میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں، جو دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور سانس میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔
- 5- کھانے کو ڈھک کر اور ٹھنڈی اور جراثیم سے پاک جگہ رکھنا چاہیے۔

III -6

7.2

- 1- کوڑے کچرے کے مناسب بندوبست کے ذریعے گرد و پیش کی صفائی، پینے کے صاف پانی کی سپلائی، کیڑے مار دوا (DPT) کا چھڑکاؤ، ٹیکہ پروگرام، دودھ اور خوردنی اشیاء کی دکانوں پر فروخت کے اصولوں کے معیار کو یقینی بنانا۔
- 2- پاس پڑوس کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے پڑوسیوں کے ساتھ تبادلہ خیالات کرنا اور انھیں صحت مند آبادی، صاف ماحول کو برقرار رکھنے کی ترغیب دینا۔ اس کے لیے عمر کے لحاظ سے گروپ بنانا اور آس پاس کے لوگوں میں بیداری پیدا کرنے کے لیے ہینڈ بل تقسیم کرنا، صفائی کے متعلق پوسٹر بنانا، جمع دار کا انتظام کرنا اور میونسپلٹی سے کوڑے دان اور کوڑا اٹھانے کا انتظام کرنے اور سڑکوں کی مرمت کے لیے رابطہ کرنا۔

7.3

- 1- (i) ملیریا، ڈینگو
(ii) ہیپائٹائٹس
(iii) ٹی بی

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس

-2 BCG، پولیو، DPT، ہیپاٹائٹس، کھسرا (Measles)

-3 (i) حاصل شدہ

(ii) BCG

(iii) 6 ہفتے

(iv) اتوار



نوٹس