



## 26

### درس بیست و ششم بہ بہداشت توجہ کنید (صحت پر توجہ کیجیے)

#### سبق کا تعارف

اس سبق میں صحت کی اہمیت اور اس کی دیکھ بھال کے طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ آج بعض مہلک امراض عام ہو گئے ہیں، اس سبق میں آپ فارسی میں ان کے نام پڑھیں گے۔ بعض طبی اصطلاحات بھی اس سبق میں بیان کی گئی ہیں۔ ”تندرستی ہزار نعمت ہے“، اس ضرب المثل کے پیش نظر ہی یہ سبق تیار کیا گیا ہے۔

#### اس سبق سے آپ سیکھیں گے



◆ چند امراض سے متعلق باتیں اس سبق میں بیان کی گئی ہیں، آپ ان سے واقف ہوں گے۔

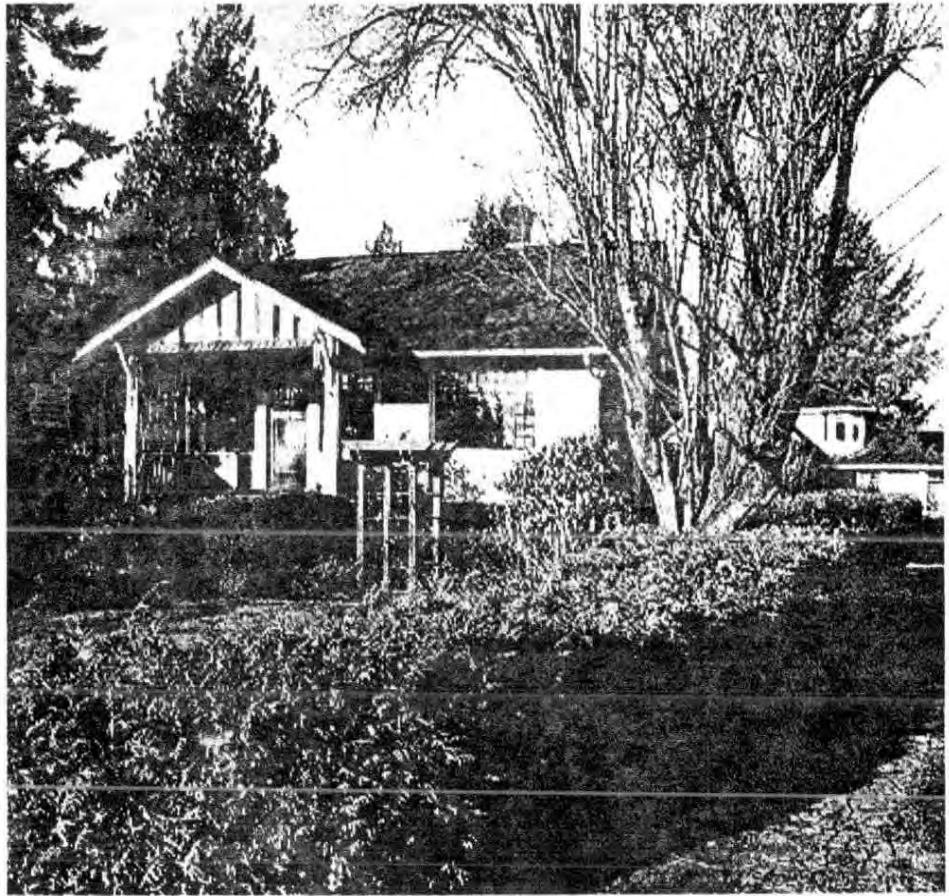
◆ صحت کی اہمیت اور اس کی دیکھ بھال کے لیے کیا قدم اٹھائے جائیں، اس سے متعلق بھی

چند امور اس سبق میں آپ کو بتائے گئے ہیں۔  
 ♦ بعض طبی اصطلاحات سے آپ کو واقفیت حاصل ہوگی۔

26.1 اصل متن



امروزہا مردمان بہ بهداشت توجہ فراوانی دارند۔ بیمارستان ہا و درمانگاہ ہا در شہرہا زیاد شدہ اند و دکترہا ہم فراوان اند۔ دیروز عبداللہ مریض شدہ بود۔ او سرما خوردہ بود۔ عطسہ می کرد و گاہی سرفہ ہم می کرد۔ نزدیک سی و نہ درجہ تب داشت۔ او ہمراہ مادرش بہ درمانگاہ رفت و با دکتر تماس گرفت۔ دکتر چند سؤال از او درباره ناراحتی اش پرسید۔ سپس فشار خون و نبض او را گرفت و او را بہ طور کامل معاینہ کرد۔ چند قرص و کپسول و یک شربت بہ او داد و گفت کہ با این نسخہ خوب خواہی شد۔



بیمارستان

یادداشت





یاداشت

بہ بهداشت توجہ کنید

عبداللہ در درمانگاہ دیدہ بود کہ اشخاص زیادہ با امراض مختلف آنجا نشستہ بودند. او بہ مادرش گفت: خوشحالم کہ دوران قدیم زندگی نمی کنم. زیرا در آن ہنگام مردمان با یک تب سادہ می مردند. اما متأسفانہ بیماری ہایی مثل سرطان و ایدز حالا شایع شدہ اند. ہر سال مردمان زیادہ بنا بر این امراض می میرند. مطمئن ہستم در آیندہ علم پزشکی روش علاج این بیماری ہا را ہم کشف خراہد کرد.

ما باید دربارہ بهداشت خود مواظب باشیم. اگر ناراحتی داریم، باید پیش دکتر برویم تا او معاینہ کند و بعد از تشخیص مرض داروی لازم را بدہد. باید بدانیم کہ بدون بهداشت خوب، مشکل است زندگی خوبی داشتہ باشیم.

## 26.2 الفاظ کے معانی

الفاظ	معنی	الفاظ	معنی
امروز/زہا	آج کل	بہداشت	صحت
فراوانی	زیادہ	درمانگاہ	کلینک
سرما	نزلہ/سردی	عطسہ	چھینک
سرفہ	کھانسی	تب	بخار
تماس گرفت	ملا	ناراحتی	مرض
فشار خون	بلڈ پریشر	معائنہ کرد	دیکھا/جانچ کی
قرص	گولی	داروہا	دوائیں
داروخانہ	دواخانہ	خوش حال	مجھے خوشی ہے
دوران	زمانہ	ہنگام	وقت
متأسفانہ	افسوس ہے	سرطان	کینسر



یادداشت

شایع شدہ اند	پھیل گئی ہیں	علم پزشکی	طبی سائنس
روش	طریقہ	کشف خواهد کرد	کھوج لے گا
مواظب باشیم	دھیان رکھیں	تشخیص	مرض کا پہچانا
باید بدانیم	ہمیں جاننا چاہیے	ایدز	ایڈز

### 26.3 ترجمہ

لوگ آج کل صحت کی طرف بہت توجہ دیتے ہیں۔ شہروں میں ہسپتال اور کلینک بہت زیادہ ہو گئے ہیں اور ڈاکٹر بھی بہت ہیں۔ کل عبداللہ بیمار ہو گیا تھا۔ اسے سردی لگ گئی تھی۔ چھینک رہا تھا اور کھانس بھی رہا تھا۔ تقریباً انتالیس درجے بخار تھا۔ وہ اپنی والدہ کے ہمراہ کلینک گیا اور ڈاکٹر سے ملا۔ ڈاکٹر نے بیماری سے متعلق اس سے چند سوال پوچھے۔ اس کے بعد اس کا بلڈ پریشر لیا، نبض دیکھی اور اس کا مکمل معائنہ کیا۔ اس کو چند گولیاں اور کپسول اور ایک شربت دیا اور کہا اس نسخے سے ٹھیک ہو جائے گا۔

عبداللہ نے کلینک میں دیکھا تھا کہ بہت سے لوگ مختلف امراض میں مبتلا وہاں بیٹھے تھے۔ اس نے اپنی والدہ سے کہا: مجھے خوشی ہے کہ پرانے زمانے میں نہیں رہتا۔ اس لیے کہ اُس زمانے میں لوگ ایک معمولی بخار سے مر جاتے تھے۔ لیکن افسوس کی بات ہے کہ اب کینسر اور ایڈز جیسی بیماریاں پھیل گئی ہیں۔ ہر سال بہت زیادہ لوگ ان امراض سے مر جاتے ہیں۔ مجھے اطمینان ہے کہ آئندہ زمانے میں طبی سائنس ان بیماریوں کے علاج کا طریقہ ڈھونڈ نکالے گی۔

ہمیں اپنی صحت کا دھیان رکھنا چاہیے۔ اگر کوئی تکلیف (مرض) ہے تو ہمیں ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے تاکہ وہ معائنہ کرے اور مرض جاننے کے بعد ضروری دوا دے۔ ہمیں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اچھی صحت کے بغیر، اچھی زندگی گزارنا مشکل ہے۔



یادداشت

## 26.4 متن پر مبنی سوالات



الف: درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیے:

- 1- عبد اللہ چہ مرض داشت؟
- 2- دکتربہ عبد اللہ چہ دارویی داد؟
- 3- عبد اللہ داروہا را از کجا خرید؟
- 4- چرا باید بہ بہداشت خود توجہ کنیم؟
- 5- اسم چند بیماری ہا را بنویسید.

ب: ان الفاظ کے معنی لکھیے:

1- فراوانی	2- مطب	3- عطسہ
4- سرفہ	5- تب	6- ہمراہ با مادرش
7- ناراحتی	8- داروہا	9- ہنگام
10- متأسفانہ	11- برگشتند	12- مطمئن ہستم
13- کشف خواهد کرد	14- تشخیص	15- خوش حالم

ج: ان جملوں میں افعال کے زمانوں کا تعین کیجیے:

- 1- بہ بہداشت توجہ فراوانی می دارند.
- 2- عبد اللہ مریض شدہ بود.
- 3- با دکتربہ تماس گرفت.
- 4- با این نسخہ خوب خواہی شد.
- 5- در دوران قدیم زندگی نمی کنم.



یادداشت

د: درج ذیل جملوں میں خالی جگہوں کو پُر کیجیے:

- 1- از دکتور خدا..... کردند.
- 2- سپس..... و..... اورا گرفت.
- 3- چند قرص و..... و یک..... بہ او داد.
- 4- دکتور اورا بطور کامل..... کرد.
- 5- او بہ مادرش.....

ہ: درج ذیل جملوں کا فارسی میں ترجمہ کیجیے:

- 1- اسے سردی لگ گئی تھی۔
- 2- تقریباً انتالیس درجے بخار تھا۔
- 3- ڈاکٹر نے بیماری سے متعلق اس سے چند سوال پوچھے۔
- 4- مجھے خوشی ہے کہ پرانے دور میں نہیں رہتا۔
- 5- ہمیں اپنی صحت کا دھیان رکھنا چاہیے۔

26.5 اس سبق سے آپ نے سیکھا



- صحت کی اہمیت اور اس کی دیکھ بھال کے طریقوں کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔
- آپ کو مختلف امراض کے فارسی میں ناموں کا علم ہوا۔
- آج جو طبی آسانیاں حاصل ہیں، ان سے واقفیت حاصل کی۔
- بعض طبی اصطلاحات بھی سیکھیں۔
- علاج معالجے کے معاملہ میں کل اور آج میں جو فرق ہے وہ بھی آپ کو معلوم ہوا۔





یادداشت

## 26.6 متن پر مبنی سوالات کے جوابات

الف: سوالوں کے جواب:

- 1- عبدالله سرما خوردہ بود.
- 2- دکتر بہ عبدالله قرص، کپسول و یک شربت داد.
- 3- عبدالله داروہا را از داروخانہ خرید.
- 4- زیرا بدون بہداشت خوب مشکل است زندگی خوبی داشتہ باشیم.
- 5- عطسہ، سرفہ، ایدز، سرطان، تب.

ب: الفاظ کے معانی:

1- زیادہ	2- کلینک	3- چھینک
4- کھانسی	5- بخار	6- اپنی ماں کے ہمراہ
7- مرض	8- دوائیں	9- وقت
10- افسوس ہے	11- لوٹ گئے	12- میں مطمئن ہوں
13- دھونڈنے کا لے گا	14- (مرض) جان لینا	15- مجھے خوشی ہے

ج: جملوں میں افعال کے زمانے:

1- حال	2- ماضی بعید	3- ماضی مطلق
4- مستقبل	5- حال	

د: خالی جگہوں کے الفاظ:

1- حافظی	2- فشار خون/نبض	3- کپسول/شربت
4- معاینہ	5- گفت	



یادداشت

ہ: جملوں کا فارسی میں ترجمہ:

- 1- او سرما خوردہ بود.
- 2- نزدیک به سی و نہ درجہ تب داشت.
- 3- دکتر چند سؤال از او درباره ناراحتی اش پرسید.
- 4- خوش حالم در دوران قدیم زندگی نمی کنم.
- 5- باید درباره بهداشت خود مواظب باشیم.