

Balanced Diet and good Healths . Chapter No. 3

سوال نمبر 1 :- متوازن غذا اور اچھی صحت کے تعلق کو بیان کریں۔

جواب :- متوازن غذا اور اچھی صحت کا تعلق جسم اور روح کا ہے۔ جسم کے بقا کے لئے روز کا یوں ضروری ہے۔ جسم اس لئے متوازن غذا کے بغیر اچھی صحت کا تصور ناممکن ہے۔ متوازن غذا سے متوازن نشوونما، جسم کی تعمیر و مرمت کا عمل، تازہ جلد اور قوت حافظہ میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔

سوال نمبر 2 :- نشوونما میں متوازن غذا کا کردار بیان کریں۔

جواب :- ابتدا میں سے بچے کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا استعمال کیا بعد جلد بڑھتی ہو جاتی ہے۔ نئے خلیے بنتے ہیں۔ اس سے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ نشوونما سے جسمانی وزن اور حرکات میں تبدیلی آتی ہے مثلاً ٹانگوں کے عضلات اور ہڈیاں جب مضبوط ہو جاتی ہے تو بچے اسٹینڈ شروع کر دیتے ہیں۔ اسٹینڈ کیا بعد گھومنا سیکھ لیتے ہیں اور پھر چلنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان تمام مراحل کا اعداد متوازن غذا پر ہے اگر متوازن غذا ہوگی تو بچے کا قد، وزن اور دوسرے جسمانی افعال عمر کے ساتھ ساتھ بڑھیں گے۔

سوال نمبر 3 :- متوازن غذا کا چارٹ بنائیں۔

جواب :- متوازن غذا کا چارٹ :-

نمبر شمار	اشیاء	استعمال
1	تیل، شکر، چینی، نمک	کم استعمال کی جائیں۔
2	گوشت، پھل، انڈا، دودھ، پھل، دالیں	مناسب مقدار میں استعمال کی جائیں۔
3	مختلف پھل اور سبزیاں	زیادہ استعمال میں لایے جائیں۔
4	انجاس، گندم، ذیل اور ایشور غذا	زیادہ استعمال کی جائیں۔

سوال نمبر 4 :- غذا اور توانائی کی مفاہمت کریں۔

جواب :- جو غذا خوراک ہم کھاتے وہ جسم میں مختلف کیمیائی عوامل سے گزرتا ہے اور توانائی مہیا کرتی ہے یہ توانائی جسمانی حرکات کے لیے ضروری ہے۔
توانائی تاپنے کے لیے اگلی حرارت یا کیلوری (calori) کیلوری ہے۔
انسان مختلف ذرائع سے خوراک حاصل کرتا ہے۔ ان میں حیوانی ذرائع سے دودھ، گوشت، انڈے، جھلی، دہی، مکھن وغیرہ شامل ہیں۔ ان غذائی اجزاء سے توانائی حاصل کی جاتی ہے۔

سوال نمبر 5 :- مختلف کیمیوں کے مقدار دیوں کی غذائی ضروریات لکھیں۔

کلوگرام وزن کا ملا صحت	جن عمر کی ضرورت کو کیلوگرام میں
کرکٹ	2800 - 3456
کیلوری	3200 - 4000
بیٹہ سنٹن	3500 - 4160
کلیں دروز	4500 - 4900
تیرا	3500 - 4020
پھل پھل جھناٹک	2750 - 3250
ویٹ لٹنگ	5550 - 6080

سوال نمبر 6 :- ایک نوجوان اتملیٹ کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

جواب :- ایک نوجوان اتملیٹ کو مندرجہ ذیل غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔
1 نشاستہ 2 چکنائی 3 کھجیات 4 چھاتی 5 معدنیات
6 مٹیات 7 پانی

XX XX

its cure

Smoking Disadvantages and Chapter No #4**سوال نمبر 1 :- تمباکو نوشی کے انسانان جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں ؟****جواب**

- تمباکو نوشی کے انسانان جسم پر مندرجہ ذیل اثرات مرتب کرتا ہے۔
- (i) یہ اعصاب کو بیلہ متحرک کرتا ہے اور بعد میں حسیت کرتا ہے۔
 - (ii) تمباکو نوشی سے امراض قلب کی شکایت ہوتی ہے۔ جن سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔
 - (iii) تمباکو نوشی سیاہی اور نالیوں اور جیسپیٹوں کے سرطان کا سبب بنتی ہے۔
 - (iv) تمباکو کا بکثرت استعمال سے منہ میں جلن اور تلخی پیدا ہوتی ہے۔
 - (v) عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں۔
 - (vi) سماعت اور البارت بھی متاثر کرتا ہے۔
 - (vii) عصبوں کو لگتی ہے اور معدہ ٹھیک طور پر کام نہیں کرتا۔
 - (viii) منہ کا ذائقہ اور دانت خراب ہوتے ہیں۔
 - (ix) تمباکو نوشی سے نظام تنفس کے ناکارہ ہونا سے موت واقع ہو سکتی ہے۔
 - (x) تمباکو نوشی سے بعض لوگوں کو دم کی بیماری ہو جاتی ہے۔
 - (xi) تمباکو نوشی سے جیسپیٹوں اور سانس کی نالی کی سوزش ہوتی ہے۔

==== xx ===== xx =====

سوال نمبر 2 :- نیکوٹین کے نقصانات بیان کریں۔**جواب**

- :- نیکوٹین کے نقصانات مندرجہ ذیل ہیں۔
- (i) نیکوٹین سے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں۔
 - (ii) نیکوٹین سے نظام تنفس کے ناکارہ ہونا سے موت واقع ہو سکتی ہے۔
 - (iii) نیکوٹین سے جیسپیٹوں اور سانس کی نالی کی سوزش ہوتی ہے۔
 - (iv) نیکوٹین سے عصبوں کو لگتی ہے اور معدہ ٹھیک طور پر کام نہیں کرتا۔
 - (v) نیکوٹین سے بعض لوگوں کو دم کی بیماری ہو جاتی ہے۔

==== xx ===== xx =====

سوال نمبر 3:- تمباکو نوشی سے کس طرح لوگوں کو بچایا جائے، وضاحت کرنا۔

جواب- تمباکو نوشی سے بچاؤ کے اقدامات مندرجہ ذیل ہیں۔

1 تمباکو نوشی کے بارے میں آگاہی مہم :-

عام طور پر حکومت تمباکو نوشی کے نقصانات کے بارے میں عوام کو آگاہ کرتی رہتی ہے۔ سیگریٹ بنانے والی تمام کمپنیوں کو بائیز کو لگنا کہ وہ لوگوں کو تمباکو نوشی کے نقصانات کے بارے میں خبردار کریں کہ تمباکو نوشی کا لڑ خلیزناک ہے۔

2 تمباکو نوشی کے مضر اثرات کے بارے میں پوسٹر مہم :-

حکومت ہمیشہ سیگریٹ نوشی کے مضر اثرات کے بارے میں پوسٹر مہم چلاتی رہتی ہے۔ ٹوائس جلیوں، سیولوں، پیورچ آرڈر، بس آرڈر پر پوسٹر لگا کر دیا جاتا ہے تاکہ لوگوں کو تمباکو نوشی کے مضر اثرات کے بارے میں معلومات فراہم کیوں کر۔

3 تمباکو نوشی کے علاج مہم :-

تمباکو نوشی کے مضر اثرات اور خلیزناک اثرات سے لوگوں کو بچانے کا ایک مہم چلائی جاتی ہے۔ تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو بچایا جاسکے۔ یہ مہم دفتروں، سکولوں، کالجوں اور دوسرے پمپناں منعقد کیے جاتے ہیں۔

== xx ==