درس بیست و نهم
انتیسواں سبق

ارزش ورزش
(ورزش کی اہمیت)

مصنف: شعیب احمد

متن فارسی:

روح سالم همیشه در بدنی سالم وجود دارد. کسی که ازسلامتی بدن برخوردار نیست ' اغلب از سلامت روح نیز بی بهره است. ما' برای پیشرفت در زندگی به سلامت بدن و روح نیاز داریم. اگر میخواهیم روح سالمی داشته باشیم' باید به سلامت بدن توجه بیشتری کنیم.

☆☆☆

مشکل الفاظ کے معانی

معانی	الفاظ	معانی	الفاظ
ترقی	پیشرفت	تندرست روح	روح سالم
ہمیں ضرورت ہے	نیاز داریم	صحت وسلامتی	سلامت
فاقد۔محروم	بی بہرہ	اکثر	اغلب

☆☆☆

ترجمہ:

صحت مند روح ہمیشہ صحت مند جسم میں ہوتی ہے۔ جس کو جسمانی صحت حاصل نہیں اسے اکثر روح کی سلامتی بھی حاصل نہیں ہوتی۔ ہمیں زندگی میں ترقی کیلئے صحت مند جسم اور روح کی ضرورت ہے۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ صحت مند روح رکھیں تو ہمیں جسمانی صحت کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

☆☆☆

متن فارسی:

در زمانهای گذشته 'بیشترکارها بانیروی دست وبدن انجام می گرفت و اکثرمردم به هنگام کارکردن 'خود به خود به طور طبیعی ورزش می کردند. راهها پیاده پیموده می شد. مسافرتهای طولانی بااسب یا قاطر انجام می گرفت. این پیاده روی و اسب و قاطر سواری 'خودنوعی ورزش است. ولی در جامعه پیشرفته امروزی 'قضیه بالعکس است. اینروزها' همه کارهای سنگین با ماشین انجام می گیرد. با بودن وسایلی چون اتومبیل 'قطار و هواپیما' هیچکس پیاده یا بااسب سفر نمی کند. در نتیجه' ما روش ورزش طبیعی را ازدست دادیم. حال آنکه تن آدمی اگر به کار نیفتد به سستی می گراید. آدم تنبل می شود و تنبلی به ناموفقیتها می کشاند. بدن آدمی ' اگر به کار افتد نیرو می گیرد' رشد می کندو کمال می یابد. بنابراین باید باتمرینهای ورزش' جسم خود را نیرومند بسازیم تا برسختیهای زندگی چیره شویم.

☆☆☆

مشکل الفاظ کے معانی

الفاظ	معانی	الفاظ	معانی
بہ ھنگام کار	کام کے وقت	اتومبیل	کار
طبیعی	قدرتی	قطار	ریل گاڑی
پیادہ	پیدل	ھواپیما	ہوائی جہاز
مسافرتہا	سفر	ھیچکس	کوئی بھی
اسب	گھوڑا	تنبل	کاہل
قاطر	خچر	ناموفقیتہا	ناکامیاں
جامعہ پیشرفتہ	ترقی یافتہ معاشرہ	نیرو	طاقت
قضیہ	معاملہ' مسئلہ	رشد	نشو ونما
بالعکس	برعکس	چہرہ	غالب' فاتح

☆☆☆

ترجمہ:

گزشتہ زمانوں میں زیادہ کام ہاتھ اور بدن کی طاقت سے انجام پاتے تھے اور اکثر لوگ کام کرنے کے دوران خود بخود اور فطری طور پر ورزش کرتے تھے۔ راستے پیدل طے ہوتے تھے۔ طویل سفر گھوڑے یا خچر سے طے کیے جاتے تھے۔ یہ پیدل چلنا' گھوڑے اور خچر کی سواری ایک طرح کی ورزش ہے۔ لیکن آج کل کے ترقی یافتہ معاشرے میں معاملہ برعکس ہے۔ آج کل سب مشکل کام مشین کے ساتھ انجام پاتے ہیں۔ بس' ریل گاڑی اور ہوائی جہاز جیسے وسائل کی وجہ سے کوئی شخص بھی پیدل یا گھوڑے پر سفر نہیں کرتا۔ نتیجے کے طور پر قدرتی ورزش کی عادت ہم سے چھوٹ گئی ہے۔ حالانکہ آدمی کا جسم اگر کام نہ کرے تو سستی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ آدمی کاہل ہو جاتا ہے اور کاہلی ناکامیوں کی طرف لے جاتی ہے۔ آدمی کا جسم اگر کام کرے تو طاقت ور رہتا ہے' نشو ونما پاتا ہے اور کمال حاصل کرتا ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم ورزشوں کے ذریعے اپنے جسم کو طاقتور بنائیں تاکہ زندگی کی سختیوں پر غالب آ جائیں۔

☆☆☆

متن فارسی:

وقتی ما ورزش می کنیم' خون سریعتر دربدن ما می گردد و به ماهیچه ها بیشتر روی می آورد. ما بیشتر عرق می کنیم و سمها از بدن خارج می شوند. تنفس تندتر می شود و اکسیژن بیشتری بہ بدن میرسد۔ این امر' تن راسالم و جان راشاداب می کند.ورزش' خستگی و فرسودگی جسمی و روحی را زودتر برطرف می کند وذهن برای کوشش آماده تر می شود.ورزشهای گروهی' ورزشکاران را راه و رسم زندگی و تعاون با مردم می آموزد. ما باید درزندگی عادی هم روحیه ورزشی داشته باشیم. ازپیروزیها مغرور و از شکستها دلشکسته نشویم.شکست' قدم اول در راه پیروزی است .

☆☆☆

مشکل الفاظ کے معانی

معانی	الفاظ	معانی	الفاظ
ختم کرتا ہے	بر طرف می کند	عضلات	ماہیچہ ھا
تیم کی صورت	گروہی	پسینہ	عرق
میں	در	زیادہ	بیشتر
عام زندگی	زندگی عادی	زہر (جمع)	سمہا
مزاج	روحیہ	سانس	تنفس
کامیابیاں	پیروزیہا	آکسیجن	اکسیژن

☆☆☆

ترجمہ:

جب ہم ورزش کرتے ہیں ہمارے بدن میں خون زیادہ تیزی سے دوڑتا ہے اور عضلات کی طرف زیادہ رخ کرتا ہے۔ ہمیں زیادہ پسینہ آتا ہے اور زہر جسم سے خارج ہوتے ہیں۔ سانس تیز تر ہو جاتا ہے اور آکسیجن زیادہ جسم کو پہنچتی ہے۔ یہ بات جسم کو صحت مند اور روح کو شاداب کرتی ہے۔ ورزش جسمانی اور روح کی تھکاوٹ اور خرابی کو جلدی سے ختم کرتی ہے اور ذہن کوشش کیلئے زیادہ تیار ہو جاتا ہے۔ گروہ کی صورت میں ورزشیں، ورزش کرنے والوں کو زندگی گزارنے اور انسانوں کے ساتھ تعاون کرنے کے طریقے سکھاتی ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم عام زندگی میں بھی سپورٹس مین سپرٹ کو اختیار کریں۔ ہمیں کامیابیوں پر مغرور اور ناکامیوں پر دلبرداشتہ نہیں ہونا چاہیے۔ شکست' کامیابی کے راستے میں پہلا قدم ہے۔

☆☆☆

تمرین کا حل

(۱)

سوال ۱: ورزش کیوں ضروری ہے؟

جواب: ورزش کرنے سے جسم صحت مند رہتا ہے اور صحت مند جسم میں صحت مند روح ہوتی ہے۔ ہمیں زندگی میں ترقی کیلئے صحت مند روح اور صحت مند جسم دونوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

سوال ۲: پسینہ آنے سے کیا ہوتا ہے؟

جواب: پسینہ آنے سے جسم کے زہریلے مادے پسینے کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں اور جسم صحت مند رہتا ہے۔

سوال ۳: آجکل کے دور میں ورزش کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: آجکل کے دور میں ورزش کی بہت اہمیت ہے کیونکہ تمام محنت طلب کام مشینوں کے ذریعے انجام دیے جاتے ہیں اور انسان کو قدرتی طور پر جسمانی ورزش حاصل نہیں ہوتی۔ اس صورت میں ورزش کرنا بہت ضروری ہے تاکہ جسم صحت مند رہ سکے۔

سوال ۴: صحت مند روح سے کیا مراد ہے؟

جواب: صحت مند روح سے مراد انسان کی ذہنی کیفیت ہے یعنی ذہن کا مثبت اور صحت مند ہونا ہے۔

سوال۵: ناکامی' کامیابی کا پہلا زینہ ہے' کیوں؟

جواب: ناکام ہونے والا انسان اگر ہمت نہ ہارے تو اپنی کوتاہیوں کو دور کر کے کامیابی سے ہمکنار ہو سکتا ہے اس لیے ناکامی کو کامیابی کا پہلا زینہ کہا جاتا ہے۔

☆☆☆

(۲)

سوال ا: فارسی ترجمہ کیجئے۔

ورزش انسانی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ ورزش سے جسم بھی صحت مند رہتا ہے اور روح بھی۔ آجکل ہمیں ورزش کی زیادہ ضرورت ہے۔ ورزش نہ کرنے سے آدمی کاہل ہو جاتا ہے۔ کاہلی آہستہ آہستہ زندگی میں ناکامی کی طرف لے جاتی ہے۔ نوجوانوں کو روزانہ ورزش کرنی چاہیے۔ نوجوان' قوم کا قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں۔ نوجوانوں کی صحت مندی' قوم کے مستقبل کی صحت مندی ہے۔

ترجمہ:

ورزش برای سلامتی بدن انسان بسیار لازم است . با ورزش بدن و روح هردو سالم می مانند. این روزها ما بیشتر به ورزش نیازداریم .با ورزش نکردن انسان تنبل می شود.تنبلی در زندگی آرام آرام به سوی ناکامی می برد.نوجوانان باید روزانه ورزش کنند. نوجوانان سرمایه باارزش ملت می باشند .سلامتی نوجوانان سلامتی آینده ملت است.

معروضی سوالات

1: کثیر الانتخابی سوالات (Multiple Choice Questions)

☆ ہر سوال کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں۔ ان میں سے صرف ایک جواب درست ہے۔ درست جواب پر نشان (✓) لگائیے:

-1 ☆صحت اور سلامتی کے لئے کیا زیادہ ضروری ہے؟
(الف) گوشت (ب) مرغن غذا (ج) ورزش ✓ (د) سبزی جات

-2 ☆ورزش کرنے سے جسم میں خون:
(الف) سست ہو جاتا ہے (ب) تیزی سے دوڑتا ہے ✓ (ج) گاڑھا ہو جاتا ہے (د) زیادہ ہو جاتا ہے

-3 ☆ہمیں اپنی کامیابیوں پر نہیں ہونا چاہیے؟
(الف) مغرور ✓ (ب) خوش (ج) آپے سے باہر (د) جذباتی

-4 ☆ہمیں اپنی ناکامیوں پر نہیں ہونا چاہیے؟
(الف) غمگین (ب) اداس (ج) جذباتی (د) دلبرداشتہ ✓

-5 ☆ہمیں زندگی میں ترقی کے لیے ضرورت ہے:
(الف) سرمائے کی (ب) صحت مند جسم اور روح کی ✓ (ج) اقتدار کی (د) تعلقات کی

☆☆☆☆☆

www.downloadclassnotes.com