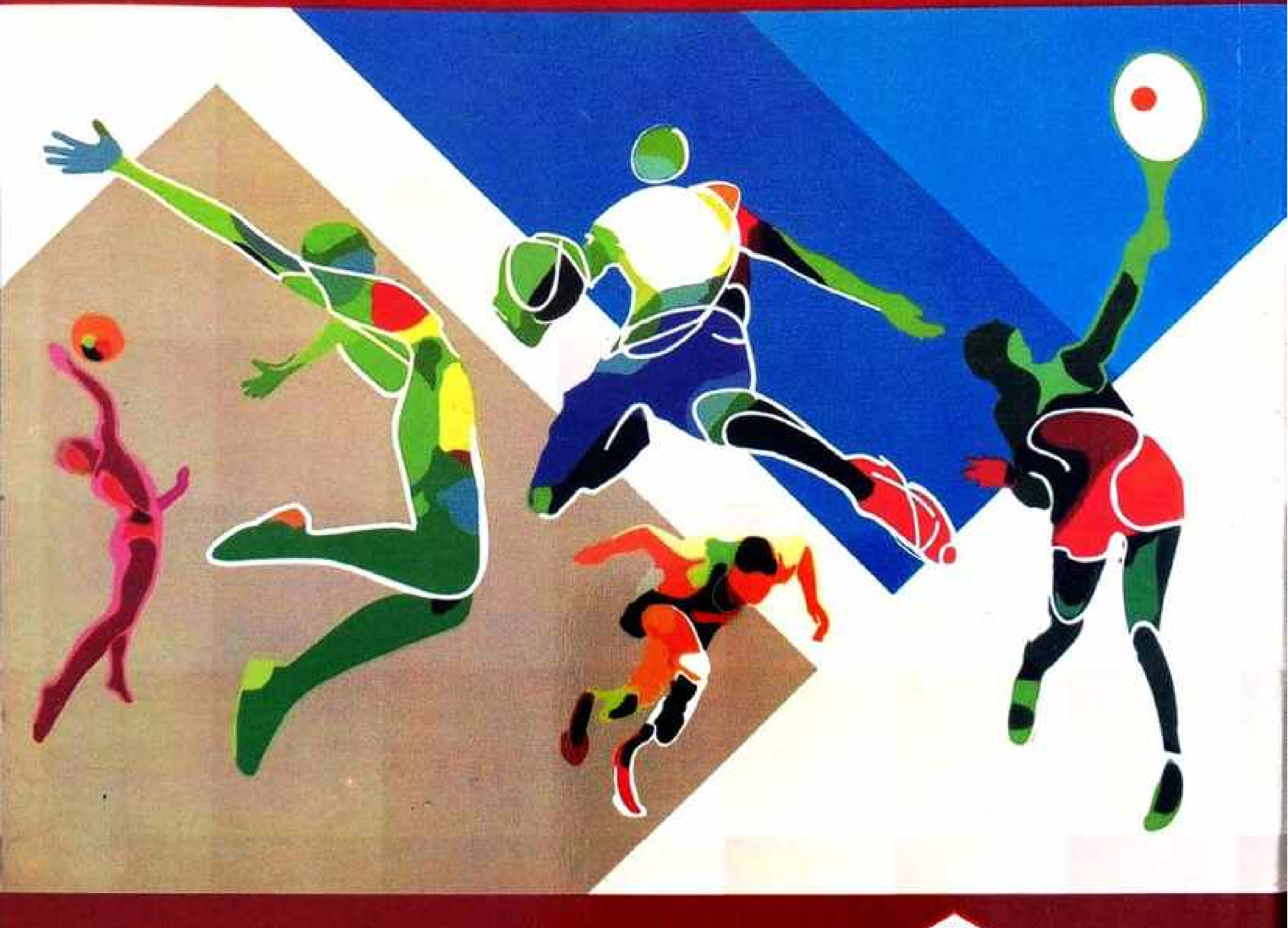
صحت و جسمانی تعلیم

برائے

جماعت نہم



خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت نہم

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

جملہ حقوق بحق لیڈنگ بکس پبلشرز، پشاور محفوظ ہیں۔

منظور کردہ: نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

مراسلہ نمبر: 5404-05/F.03/Vol-I/HPE-9 مورخہ: 08-10-2018

مصنفین:

- ملک آصف، سابقہ چیرمین ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر-1 ایبٹ آباد
- رشیداللہ، لیکچرر، گورنمنٹ کالج شیروان، ایبٹ آباد
- سمیع اللہ مروت، (DPE) گورنمنٹ ہائیر سکینڈری سکول نواں شہر، ایبٹ آباد
- عارف علی شاہ، چیئرمین ہیلتھ اینڈ فزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ پوسٹ گریجویٹ کالج نمبر-1 ایبٹ آباد

زیرسرپرستی: گوہر علی خان، ناظم نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ خیبر پختونخوا، ایبٹ آباد

فوکل پرسن: ذوالفقار خان، ایڈیشنل ڈائریکٹر (نصاب و نظر ثانی کتب) نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ ایبٹ آباد خیبر پختونخوا

نظر ثانی:

- راجہ گل فراز، لیکچرر فزیکل ایجوکیشن، گورنمنٹ ڈگری کالج نتھیا گلی، ایبٹ آباد
- تیمور ریاض، DPE، گورنمنٹ ہائیر سیکنڈری سکول بانڈی ڈھونڈاں، ایبٹ آباد
- محمد ضیاء تنولی، SPET، گورنمنٹ ہائی سکول، دہمتوڑ، ایبٹ آباد
- نگہت سیما کاکاخیل، ڈیسک آفیسر، نظامت نصاب و تعلیم اساتذہ ایبٹ آباد خیبر پختونخوا
- محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

ایڈیٹر: محمد الیاس، ماہر مضمون، خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

طباعت زیر نگرانی:

- رشید خان پائندہ خیل (چیئرمین)
- سعید الرحمٰن، ممبر (ای اینڈ پی)

خیبر پختونخوا ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

تعلیمی سال: 2020-21

ویب سائیٹ: www.kptbb.gov.pk

ای میل: membertbb@yahoo.com

فون نمبر: 091-9217159-60

فہرست عنوانات

باب نمبر	عنوانات	صفحہ نمبر
1	غیر متعدی امراض (Non - contagious Diseases) موٹاپا (Obesity) ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)	1
2	عمل تنفس (Respiratory System)	12
3	ناقص غذا (Mal-nutrition)	15
4	منشیات (افیون) (Narcotics)	21
5	زمین کا کھسکاؤ (Landsliding)	26
6	غنڈہ گردی (Bullying)	30
7	بائیومکینیکل اصول (Biomechanical Principles)	42
8	کھیلوں کی مہارتیں اور حکمت عملیاں (Game's Skills)	48

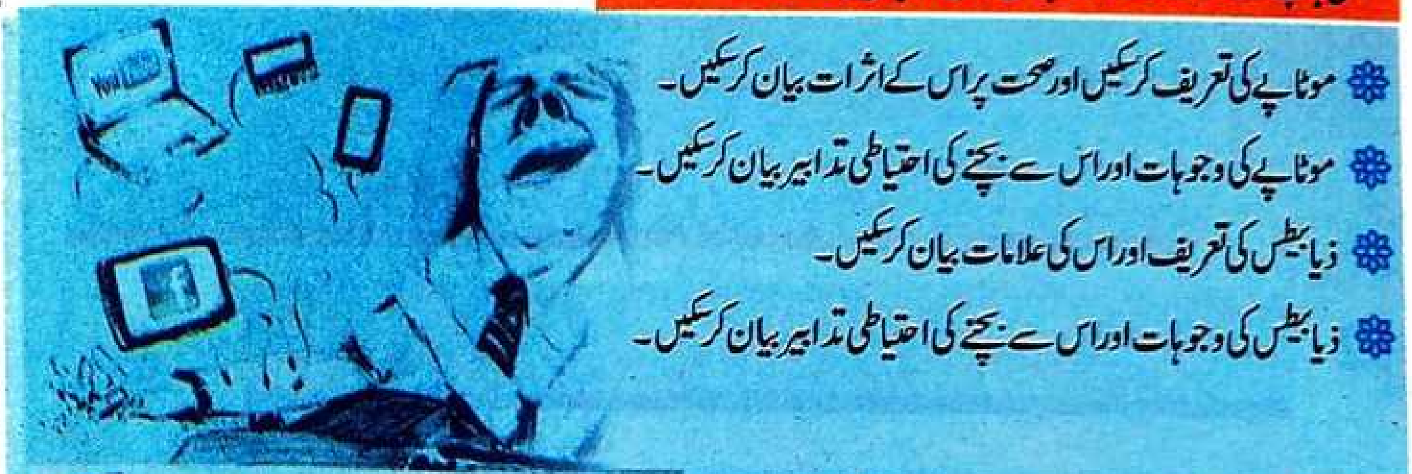
باب 1

غیر متعدی امراض

موٹاپا (Obesity)   ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- موٹاپے کی تعریف کر سکیں اور صحت پر اس کے اثرات بیان کر سکیں۔
- موٹاپے کی وجوہات اور اس سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بیان کر سکیں۔
- ذیابیطس کی تعریف اور اس کی علامات بیان کر سکیں۔
- ذیابیطس کی وجوہات اور اس سے بچنے کی احتیاطی تدابیر بیان کر سکیں۔



ایسے امراض جو کسی بیمار فرد سے صحت مند افراد کو منتقل نہیں ہوتے غیر متعدی امراض کہلاتے ہیں۔ چند غیر متعدی امراض درج ذیل ہیں۔

موٹاپا (Obesity)

انسانی جسم عضلات اور ہڈیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ عضلات، ہڈیاں اور دیگر اعضاء ہماری خوراک کے اجزا سے تشکیل پاتے ہیں۔ تحقیق نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ انسانی جسم مندرجہ ذیل تناسب کے مطابق غذائی اجزا سے مل کر

بنتا ہے۔

عورتوں کے جسم کی بناوٹ	مردوں کے جسم کی بناوٹ	غذائی اجزا
54%	60 – 62%	پانی
15%	17%	پروٹین
25%	14%	چکنائی
5%	6%	نمکیات
1%	1%	کاربوہائیڈریٹ
بہت کم مقدار	بہت کم مقدار	وٹامن

مندرجہ بالا جدول کے مطابق اگر انسان اپنی روزمرہ زندگی میں متوازن غذا کھائے تو یہ تناسب برقرار رہتی ہے بصورت دیگر انسانی جسم میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوجاتی ہے جس سے وہ موٹاپے کا شکار ہوجاتا ہے۔

چکنائی کی زیادہ مقدار انسانی جسم پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ انسان کو اپنے جسم کی حرکت کے لیے توانائی کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ دل اور نظامِ تنفس پر زیادہ بوجھ پڑتا ہے کیونکہ خون کی گردش اور نظامِ تنفس میں آکسیجن کی ترسیل مشکل ہوجاتی ہے جس کے نتیجے میں انسان لاتعداد بیماریوں کا شکار ہوسکتا ہے۔

موٹاپا ایک خاموش قاتل ہے اس کی وجہ سے انسان امراضِ قلب کا شکار ہوجاتا ہے جو وقت گزرنے کے ساتھ جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔

موٹاپے کی وجوہات (Causes of Obesity)

موروثی وجہ

موٹاپا موروثی طور پر ہوسکتا ہے لیکن تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اس کی شرح کم ہے عموماً لوگ اپنی زندگی کو آرام دہ بنا کر اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔

مُرغن غذاؤں کا استعمال

مرغن غذائیں جن میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے موٹاپے کا سبب بنتی ہیں۔

بسیار خوری

اکثر لوگوں کو زیادہ کھانے کی عادت ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ موٹے ہوجاتے ہیں۔

کھانے کے اوقات میں بے قاعدگی

کھانے کے اوقات میں بے قاعدگی موٹاپے کا سبب بنتی ہے۔ وقت بے وقت کھانا، کھانے کے اوقات کو نظر انداز کردینا یعنی دوپہر کا کھانا نہ کھانا اور رات کو زیادہ کھالینا موٹاپے کے اسباب میں سے ایک ہے۔

پُرتعیش طرزِ زندگی و عدم مُشقت

آج کل کے جدید دور میں ہر کام مشینوں سے لیا جانے لگا ہے جس کی وجہ سے انسان کو مشقت نہیں کرنا پڑتی اس کے نتیجے میں انسان سستی اور کاہلی کا شکار ہوگیا ہے اور یہی موٹاپے کی اہم وجہ ہے۔

کثرتِ نیند

نیند کی کثرت اور خصوصاً کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا موٹاپے کی بڑی وجہ ہے۔ مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ آٹھ گھنٹے سے زیادہ سونے کے عادی ہیں وہ جلدی موٹے ہوجاتے ہیں۔

موبائل اور انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال

دور حاضر میں ٹیکنالوجی کی ترقی نے انسان کو بہت سہولت بخشی ہے معلومات اور تفریح تک رسائی کو انگلی سے ایک بٹن دبانے پر باآسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن آج کل کی نوجوان نسل نے اس سہولت کا بے جا استعمال شروع کردیا ہے جس کی وجہ سے وہ جسمانی ورزشوں، کھیل کود سے دور ہوگئے ہیں موبائل فون اور انٹرنیٹ کا بے جا استعمال فالتو وقت کا مصرف بننے کے علاوہ روزمرہ کے کاموں پر بھی اثر انداز ہورہا ہے جس کی وجہ سے موٹاپا عام بیماری کے طور پر سامنے آیا ہے۔

موٹاپے کے صحت پر اثرات

موٹاپے کی وجہ سے صحت پر مندرجہ ذیل مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

خون میں کولیسٹرول کی زیادتی

زیادہ مرغن غذا کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار نارمل سے زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے شریانوں اور وریدوں میں چربی جمع ہو جاتی ہے۔

امراضِ قلب

موٹاپا بہت سے امراضِ قلب کا سبب بنتا ہے جن میں ہائی بلڈ پریشر (بلند فشارِ خون) سرِ فہرست ہے۔ بلند فشارِ خون دھیرے دھیرے زنگ کی طرح انسان کو اندر ہی اندر سے کھاتا چلا جاتا ہے اگر اس کی بروقت تشخیص نہ کی جائے تو یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انسان کے دل، دماغ گردوں اور آنکھوں کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کا دورہ، فالج، گردوں کا ناکارہ ہونا اور بینائی کی کمزوری لاحق ہو سکتی ہے۔

جوڑوں کی بیماریاں

موٹاپے کی وجہ سے انسان کے وزن میں اضافہ جوڑوں پر دباؤ بڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے آرتھرائیٹس (Arthritis) بیماری ہو سکتی ہے جس سے جوڑوں میں شدید درد رہتا ہے اور انسان اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔

موٹاپا کم کرنے کے انسدادی اقدامات

باقاعدگی کے ساتھ ورزش

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ورزش کے لیے اوقات مختص کر کے ورزش کرنے سے زیادہ فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ ورزش کو آسان سے مشکل یعنی ابتدا میں کم دورانیہ پر مشتمل آسان ورزشیں کی جائیں اور جب جسم ورزش کا عادی ہو جائے تو اس کے دورانیہ اور شدت میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

ڈائٹنگ

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے ڈائیٹنگ بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ غذا میں کمی یا ردو بدل سے وزن میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ یہ اصول یاد رکھنا چاہیے کہ صرف ڈائیٹنگ موٹاپے کو کم نہیں کرسکتی بلکہ اس سے زیادہ استفادہ اس وقت اٹھایا جاسکتا ہے جب اس کے ساتھ ورزش بھی باقاعدگی سے کی جائے۔

مرغن غذاؤں کا کم استعمال

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے کھانے کی عادات کو تبدیل کرنا ضروری ہے۔ انتہائی مرغن اور چکنائی سے بھرپور غذا کو ترک کرکے سادہ اور زود ہضم خوراک کا استعمال انتہائی مفید ہے۔

سستی اور کاہلی سے اجتناب

موٹاپے کو کم کرنے کے لیے اپنے طرزِ زندگی پر نظر ثانی کریں۔ سستی اور کاہلی کو یکسر ختم کرکے فعال طرزِ زندگی اپنائیں۔ سونے کے اوقات کو باقاعدہ اور کم کریں تاکہ زیادہ سے زیادہ وقت جسمانی سرگرمیوں کے لیے میسر آسکے۔

موٹاپا کم کرنے کے لیے غذائی تبدیلیاں

مندرجہ ذیل نکات پر عمل کرکے موٹاپا کم کیا جاسکتا ہے۔

- ☆ چکنائی (Fats) کا استعمال کم کیا جائے۔
- ☆ کھانے میں سلاد، کا استعمال زیادہ کریں تاکہ معدہ جلدی سیر ہوجائے۔
- ☆ کھانا صرف بھوک محسوس ہونے پر کھائیں۔
- ☆ فاسٹ فوڈ (Fast Food) مثلاً برگر، سینڈوچ وغیرہ سے اجتناب کریں۔
- ☆ سافٹ ڈرنکس (Soft drinks) کے بجائے سادہ پانی کا استعمال کریں۔

ذیابیطس (شوگر) (Diabetes)

انسانی جسم میں توانائی کا دارومدار شکر کی خون میں موجودگی پر ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں یہ ہضم ہوکر شکر (Glucose) میں تبدیل ہوکر ہمارے جسم میں عضلات، جگر اور خون میں جمع ہوجاتی ہے۔ شکر کی بدولت انسانی جسم میں میٹابولزم کا عمل درست ہوتا ہے مگر جس وقت خون میں موجود شکر (Glucose) کی مقدار غیر متوازن کیفیت اختیار کرجائے یعنی نارمل مقدار سے کم یا زیادہ ہو تو ایسی حالت کو ذیابیطس (شوگر) کہا جاتا ہے۔

ذیابیطس (شوگر) کی وجوہات

- ☆ موروثی اسباب
- ☆ تن آسانی، سستی، کاہلی
- ☆ عدم مشقت/ ورزش کی کمی
- ☆ موٹاپا
- ☆ آٹھ گھنٹے سے زیادہ سونے کی عادت
- ☆ خوردونوش میں میٹھی اشیا کا زیادہ استعمال
- ☆ سافٹ ڈرنکس کا بکثرت استعمال

ذیابیطس (شوگر) کی علامات

ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں مریض کو مندرجہ ذیل علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

- ☆ بار بار بھوک لگنا۔
- ☆ جلدی جلدی پیاس لگنا یعنی حلق خشک ہونے کی کیفیت کا پیدا ہونا۔
- ☆ بار بار پیشاب کی حاجت ہونا۔
- ☆ خون کا معائنہ (Blood Test) کرنے پر خون میں شکر کی مقدار کا غیر معمولی یعنی کم یا زیادہ شرح میں ہونا۔

☆ جسم پر کپکپی طاری ہونا۔

☆ خون میں شکر کی مقدار معمول سے کم ہونے کی وجہ سے بے ہوشی طاری ہونا۔

☆ معمولی زخموں کا جلدی ٹھیک نہ ہونا۔

☆ جسم کا وزن کم ہونا۔

☆ بینائی کا اچانک کم ہوجانا۔

☆ سستی اور نقاہت محسوس کرنا۔

ذیابیطس (شوگر) کا علاج

یہ ایک پیچیدہ مرض ہے اس لیے اس کا علاج ماہر طبیب کی زیرِ نگرانی کروانا مفید ثابت ہوگا۔ طبیب مریض کی جسمانی کیفیات اور خون میں شکر کی مقدار کے لیے خون کا معائنہ (Blood Test) سے ہی مریض کے لیے دوا کی قسم اور مقدار تجویز کرتا ہے۔ لہٰذا اس مرض کے علاج کے سلسلے میں ماہر طبیب کی رائے ہی حرفِ آخر کا درجہ رکھتی ہے۔

یاد رکھیے! گھریلو ٹوٹکے شدید جسمانی عوارض اور نقصانات سے دوچار کر سکتے ہیں۔ لہٰذا ماہر ڈاکٹر کی زیرِ نگرانی علاج اور اس کی بتائی ہوئی احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے اس مرض کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض کے لیے احتیاطی اقدامات

ذیابیطس کے مریضوں کو خورد و نوش میں احتیاط برتنی چاہیے۔
معالج کی ہدایت کے مطابق خوراک میں ردو بدل کرنی چاہیے اور مندرجہ ذیل اشیاء کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔

☆ بیکری کی بنی اشیاء کیک بسکٹ اور پیسٹری وغیرہ۔

☆ چاکلیٹ، چیونگم، ٹافیاں۔

☆ جام، جیلی، مارملیڈ وغیرہ۔

☆ گڑ، شکر، چینی اور گلوکوز۔

☆ شہد، کھجور وغیرہ۔

☆ گنے کا رس، پھلوں کا جوس وغیرہ۔

☆ سافٹ ڈرنکس۔

☆ ڈبوں میں پیک جوس اور مربہ جات۔

☆ آئیس کریم اور رس ملائی وغیرہ۔

خوراک میں پرہیز کے علاوہ مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

☆ زیادہ سونے کی عادت ترک کردیں۔

☆ باقاعدگی کے ساتھ کم شدت والی ورزشیں کریں۔

☆ چہل قدمی، جاگنگ (Jogging) کو اپنی عادت بنائیں۔

میٹھی چیزوں کے استعمال سے سخت پرہیز کو جدید تحقیق نے کم کرنے میں مدد دی ہے جدید تحقیق نے ایسے کیمیائی اجزا دریافت کیے ہیں جو کھانے پینے کی چیزوں کو مصنوعی طور پر میٹھا کرتے ہیں اور ان کے مضر صحت اثرات بھی نہیں۔ لہٰذا معالج کے مشورے سے ذیابیطس کے مریض انہیں استعمال کرسکتے ہیں۔

مشقی سوالات

مختصر نوٹ لکھیں۔

i۔ کولیسٹرول

ii۔ ڈائٹنگ (Dieting)

iii۔ ورزش

iv۔ ذیابیطس

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1- موٹاپے کی وجوہات اور انسانی جسم پر اس کے اثرات درج کریں۔

2- موٹاپا کم کرنے کیلئے کون سے اقدامات ضروری ہیں؟

3- ذیابیطس کی وجوہات، علامات اور علاج لکھیں۔

4- ذیابیطس سے بچاؤ کیلئے انسدادی اقدامات درج کریں۔