مُندرجہ ذیل عبارت کو پڑھنے کے بعد نیچے دیے گئے سوالات کے جوابات لکھیں۔

A

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک ملک پر ایک بادشاہ کی حکومت تھی۔ اُس کی ایک بیٹی تھی ۔ جس کا نام نینا تھا۔ نینا جتنی پیاری تھی اتنی ہی ذہین اور محنتی بھی تھی۔ وہ روزانہ صبح سویرے اُٹھتی اور محل کے پیچھے کھیتوں میں جا کر کسانوں کے ساتھ مل کر کام کرتی۔ شہزادی کو سبزیاں کھانا اور سبزیاں اُگانا بہت تھا اس لیے وہ کھیتوں میں سبزیاں اُگانے کے کام میں خاص طور پر حصہ لیتی۔ جب سبزیاں پک جاتیں تو انہیں توڑا جاتا اور شہزادی کے سامنے غریبوں میں بانٹی جاتیں۔

شہزادی کام تو اچھا کر رہی تھی لیکن بادشاہ کو شہزادی کا غریبوں کے ساتھ مل کھیتوں میں کام کرنا بالکل پسند نہیں تھا۔ اس ناپسندیدگی کی ایک اور بھی وجہ تھی۔ بادشاہ کو کسی بھی قسم کی سبزیاں پسند نہ تھیں۔ وہ تو کہا کرتا تھا کہ جو لوگ سبزیاں کھاتے ہیں وہ جھاڑیاں اور گھاس کھاتے ہیں۔ لیکن بادشاہ کو کھانوں کا بہت شوق تھا۔ ان کھانوں میں خاص بات یہ ہوتی تھی کہ یہ کھانے گوشت سے بنتے۔ بادشاہ کو گوشت کے سوا کچھ بھی کھانا پسند نہ تھا۔ ہر روز ملک کے بڑے بڑے باورچی آتے اور بادشاہ اور اس کے دوستوں کے لیے گوشت سے نئے نئے پکوان تیار کرتے۔

B

بادشاہ کی دیکھا دیکھی اُس کے درباریوں اور امرا نے بھی سبزیوں کی بجائے گوشت سے بنے کھانے کھانے شروع کر دیے۔ یوں کھانوں میں گوشت کا استعمال رواج بن گیا۔ ایک سال ملک میں شدید بارشیں ہوئیں۔ بارشوں کے نتیجے میں اتنا شدید سیلاب آیا کہ سب باغ اور کھیت بہہ گئے۔ خدا خدا کر کے بارشوں کا سلسلہ تھما تو ملک کو لوگوں کو ایک جان لیوا بیماری نے آن دبوچا۔ دیکھتے ہی دیکھتے بیماری ملک کے طول و عرض میں پھیل گئی اور لوگ اس بیماری کی وجہ سے مرنے لگے۔ خود بادشاہ بھی اس بیماری کا شکار ہو گیا۔ دنیا جہان سے حکیم بلائے گئے لیکن بیماری پر قابو نہ پایا جا سکا۔ ایک دن ملک چین سے کچھ حکیم آئے اور انہوں نے علاج شروع کیا تو کچھ ہی دنوں میں مریضوں کی

تعداد میں کمی آنا شروع ہو گئی۔ خود بادشاہ کی طبیعت میں بھی بہتری آنے لگی۔ ایک دن بڑا حکیم بادشاہ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بولا، ”بادشاہ سلامت ہم بہت معذرت خواہ ہیں کہ ہم اب آپ کا اور آپ کے ساتھیوں کا مزید علاج نہیں کر سکتے۔“ بادشاہ نے پریشان ہو کر کہا، ”کیوں، اگر تمھیں پیسوں کی ضرورت ہے تو جتنے چاہتے ہو لے لو اگر کسی نے تنگ کیا ہے تو بتاؤ۔“ حکیم نے جواب دیا۔

C

”آپ کی مہربانیوں کا شکریہ، اصل میں ہم آپ کو اور آپ کے ساتھیوں کو کچھ سبزیوں اور جڑی بوٹیوں کے سوپ سے علاج کر رہے تھے لیکن اب آپ کے ملک میں سبزیاں نہیں ملتیں تو ہم علاج کیسے کریں۔“ بادشاہ نے حیران ہو کر کہا، ”سبزیاں یہ گھاس پھونس یہ بیماری کا علاج کس طرح ہو سکتی ہیں۔“ حکیم نے بادشاہ کی بات سن کر جواب دیا، ”بادشاہ سلامت اللہ نے ہمارے کھانے کے لیے بہت کچھ پیدا کیا ہے اس لیے ہمیں سب کچھ کھانا چاہیے، گوشت، پھل، سبزیاں، دودھ وغیرہ یہی متوازن خوراک ہے۔ آپ چونکہ صرف گوشت کھاتے رہے ہیں اس لیے آپ کے جسم کو ایک ہی طرح کی خوراک ملتی رہی جس کی وجہ آپ کے جسم کا نظام کا توازن بگڑ گیا۔ اس لیے ہم سبزیوں کے ذریعے یہ کمی پورا کر رہے تھے۔“ بادشاہ پہلے تو حیران ہوا پھر اُس نے اپنے وزرا کو حکم دیا کہ ارد گرد کے ملکوں سے جتنی سبزیاں خریدی جا سکتی ہیں وہ خریدیں۔“ اُس کے بعد اُس نے اپنی بیٹی کو بلایا اور یوں مخاطب ہوا۔

D

”نینا آپ ٹھیک کہہ رہی تھیں، آپ کی سوچ ٹھیک تھی، ہم ہی غلط تھے۔ ہم اپنی غلطی پر بہت نادم ہیں۔ ہم آپ کو حکم دیتے ہیں کہ آپ اپنا کام دوبارہ شروع کریں۔ اور ملک کے شہریوں کو متوازن خوراک کی تعلیم دیں۔ اس مقصد کے لیے ایک یونیورسٹی بنائیں جو لوگوں کو صحت مند رہنے کی تربیت دی جائے۔ ہم یہ بھی چاہئیں گے کہ ہماری کھانے کی پلیٹ میں متوازن خوراک ہونی چاہیے۔“

نینا نے کام شروع کر دیا، سبزیاں کاشت ہونے لگیں، یونیورسٹی میں صحت مند زندگی کے حوالے سے لوگوں کی تربیت کی جانے لگی۔ ملک کے طول و عرض میں صحت سے متعلق رہنما اصول لکھ کر لگائے گئے۔ کچھ ہی دنوں میں ملک کے کھیت دوبارہ لہرانے لگے۔ اور لوگ بھی صحت مند ہونے لگے۔

نینا کی یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق کے بعد ہم نے اچھی صحت کے درجِ ذیل اصول بنائے۔

- ناخالص گندے کالے پانی کی بجائے خالص پانی پینا چاہیے۔ڈبوں کے جوس کی بجائے خالص پھلوں کا جوس پینا چاہیے۔
- ٹافیوں، چینگم، چپس اور چاکلیٹ کی بجائے خالص پھل کھانے چاہئیں۔
- خالص دوودھ، مکھن اور پنیر کو اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہیے۔
- گوشت کے ساتھ ساتھ سبزیوں، دالوں، اناج اور بیج کو اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہیے۔
- دن میں دو پھل اور دو سبزیاں ضرور کھانی چاہیئں۔
- جسمانی حرکت اور ورزش کو اپنی زندگی کے معمول کا حصہ بنانا چاہیے۔

سوال نمبر 7-15

نیچے دیے گئے جملوں (7-15) کو غور سے پڑھیے۔ اس پیراگراف (A-D) پر نشان لگایئے جس میں یہ بات بیان کی گئی ہے۔ کس پیراگراف میں بتایا گیا ہے کہ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

مثال: بادشاہ کو سبزیاں کھانا پسند تھا۔

A	✓		B			C			D	

7 سیلاب کی وجہ سے سب کھیت بہہ گئے۔

A			B			C			D	

8 ملک خراسان میں سیلاب کی وجہ سے سبزیاں ختم ہو گئیں۔

A			B			C			D	

9 بادشاہ خود بھی ایک بیماری کا شکار ہو گیا۔

A			B			C			D	

10 شہزادی نینا کو سبزیاں اُگانے کا بہت شوق تھا۔

A			B			C			D	

11 حکیم نے بادشاہ کو متوازن خوراک کھانے کا مشورہ دیا۔

A			B			C			D	

12 شہزادی نینا سبزیاں اُگانے کے کام میں خود حصہ لیتی۔

A			B			C			D	

13 بادشاہ نے متوازن خوراک کی تعلیم کے لیے ایک یونیورسٹی بنانے کا حکم دیا۔

A			B			C			D	

14 بادشاہ کو شہزادی کا غریبوں کے ساتھ مل کر کام کرنا پسند نہ تھا۔

A			B			C			D	

15 ورزش صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

A			B			C			D	

(کل نمبر:9)