

نام \_\_\_\_\_ ولدیت \_\_\_\_\_ روں نمبر \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Father's Name \_\_\_\_\_ Roll. No. \_\_\_\_\_

Q1	Q2	Q3	Q4	Total
/20	/20	/20	/40	/100

سوال نمبر 1: اردو عبارت کو پڑھ کر نیچے دیئے گئے سوالوں کے درست جواب منتخب کریں اور ان پر ✓ کا نشان لگائیں۔

بعض اوقات رات کی نیند کے باوجود صحیح اٹھ کر آپ کو تھکاوت محسوس ہو رہی ہوتی ہے؟ اگر ایسا ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں، دنیا میں بہت سے افراد اس صورتحال سے دوچار ہوتے ہیں۔ اور اس مسئلے سے نیند کے لیے اکثر ہمیں جو حکمت عملی بتائی جاتی ہے اس میں رات کی نیند کے اوقات پر زیادہ توجہ مرکوز ہوتی ہے جیسا کہ ہر رات ایک ہی وقت پر سونایا سونے سے قبل موبائل کے استعمال سے گریزوں غیرہ۔ لیکن رات کی اچھی نیند کا حصول صرف اسی پر محصر نہیں ہے۔ ایسی اور بھی چیزیں ہیں جو آپ دن میں اس وقت کر سکتے ہیں جب آپ جاگ رہے ہوئے ہیں اور اس کے نتیجے میں آپ رات کو بہتر نیند حاصل کر سکتے ہیں اور صحیح تروتازہ اٹھ سکتے ہیں۔ تو آئیے جانتے ہیں ایسے ہی پانچ طریقوں کے بارے میں۔ سب سے پہلے اپنا آرزن لیوں دیکھیں۔ دنیا بھر میں ہر تین میں سے ایک شخص آرزن کی کمی کا شکار ہے۔ خاص طور پر نو زائدہ اور کم عمر بچے، بلوغت کی عمر کو پہنچنے والی لڑکیاں، کھلاڑی اور وہ ہندو اور سکھ جو گوشت بالکل نہیں کھاتے اور صرف سبزیاں ہی استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کوئی بھی شخص کسی بھی وجہ سے آرزن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور اس کی عمومی علامات تھکاوت، بے چینی اور رات میں نیند نہ آنا ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ اکثر صحیح اٹھ کر تھکاوت محسوس کرتے ہیں تو آپ کامیاب آپ کو آرزن کی کمی کے بلڈ ٹیسٹ کروانے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ لیکن خیر ضروری نہیں کہ نیند کا مسئلہ آرزن کی کمی کی وجہ سے ہی ہو۔ اس کی اور بھی وجہات ہو سکتی ہیں۔ اپنی نیند کو بہتر بنانے کا دوسرا طریقہ ہے اپنی خوراک میں سلاو، یعنی کچی سبزیوں اور پھلوں کا اضافہ کرنا۔

بڑے پیمانے پر کیے گئے کئی مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ جو افراد زیادہ پھل اور سبزیاں استعمال کرتے ہیں ان کی رات کی نیند کی کو اٹھی بہتر ہوتی ہے، جبکہ زیادہ فاسٹ فوڈ اور سافت ڈرنس کا استعمال کرنے والے افراد کی نیند کی کو اٹھی بہتر نہیں ہوتی۔ زیادہ چکنائی اور زیادہ میٹھا نیند کو متاثر کرتا ہے۔ اس لیے کوشش کریں کہ دن کے اوقات میں آپ جو کچھ کھارہ ہیں اس پر نظر رکھیں اور اپنی خوراک کو متوازن بنانے کی کوشش کریں۔ سو یہ میں نوجوانوں پر کی جانے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جب لوگ زیادہ چکنائی والی اور میٹھی غذا ہائی کھاتے ہیں تو سوتے وقت ان کے دماغ کی لہریں متاثر ہوتی ہیں اور ان کی نیند کا معیار خراب ہو جاتا ہے۔ مگر جب ان نوجوانوں کو صحیت مند اور کم چکنائی اور میٹھے والی غذا اسکے کروائی گئیں تو ان کی نیند کی کو اٹھی بہتر ہو گئی۔

نیند کو بہتر بنانے والی تیسرا چیز ورزش ہے۔ جسمانی سرگرمی ہمیں رات میں لمبی اور بہتر نیند لینے میں مدد کرتی ہے۔ سنہ 2015 میں 66 تحقیقات پر کیے گئے ایک مستند میٹا تجربے سے پتہ چلا کہ صرف چند دن کی ورزش نے بھی لوگوں کو جلدی سونے اور زیادہ سونے میں مدد کی، جبکہ زیادہ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے نیند کا معیار بھی بہتر ہوا۔ دوسرے لفظوں میں ایسے افراد جو اپنی نیند کی کمی سے پریشان ہیں وہ خاص طور پر ورزش سے فائدہ اٹھ سکتے ہیں۔ دیگر تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اس کے لیے ورزش کا بہت زیادہ ہونا یا روزانہ ہونا ضروری نہیں ہے۔ ہفتے میں تین دن ورزش کرنے سے بھی نیند کے لیے بہتر نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ دن میں صرف 10 منٹ کی ورزش بھی اچھا خاص اسافر قڈال سکتی ہے۔ ایک اور تحقیق سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ رات کو سونے سے دو گھنٹے پہلے ورزش کرنے سے نیند میں خلل نہیں پڑتا۔ یہ ان لوگوں کے لیے اچھی خبر ہے جن کے پاس صحیح یادن میں ورزش کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ خیر جسمانی سرگرمی سے صرف نیند ہی نہیں بلکہ اور بھی بہت سے

طبعی فائدے حاصل ہوتے ہیں اور ہم دن بھر تروتازہ محسوس کرتے ہیں۔ چوتھا طریقہ ہے ناشتہ نہ چھوڑنا بلکہ ایک اچھا اور بھرپور ناشتہ کرنا۔ ذہنی طور پر چوکس اور تیز محسوس کرنے کے لئے، یادداشت اور توجہ کو بہتر بنانے کے لئے اور رات کو اچھی نیند لینے کے لئے ضروری ہے کہ آپ کبھی بھی ناشتے کو نظر اندازنا کریں۔ باقاعدگی سے ناشتہ کرنے والے ان افراد کی نسبت کم تھکاٹ محسوس کرتے ہیں جو ناشتے میں سستی کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر میڈیکل سکول کے 127 طالب علموں پر کیے گئے ایک مطالعے میں پایا گیا کہ ناشتہ کرنے والوں نے ناشتہ چھوڑنے والوں کے مقابلے میں دن میں کم تھکاٹ محسوس کی۔ مستقل اوقات میں کھانا کھنی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ بہت سی تحقیقات میں پتا چلا کہ جن افراد نے دن کے دوران بے قاعدہ اوقات میں کھانا کھایا، انہوں نے وقت پر کھانا کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ تھکاٹ محسوس کی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے کھانوں کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں اور آپ کو باقاعدگی سے انہی اوقات میں کھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

پانچویں اہم بات ہے سگریٹ نوشی، تمباکو اور نشہ آور اشیاء سے بچنا۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ سگریٹ پینے سے، شراب پینے سے، تمباکو کھانے سے یا کوئی اور نشہ آور دوالینے سے انہیں سکون ملتا ہے اور ان کی نیند بہتر ہوتی ہے۔ لیکن حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے۔ یہ تمام اشیاء ہمیں اچھی نیند سے بھی محروم کر دیتی ہیں، ہمارا سکون بھی چھین لیتی ہیں اور ہماری صحت کو بھی تباہ کر دیتی ہیں۔ لہذا، اس غلط فہمی کو دور کر کے فوراً ان سے جان چھڑانے کا منصوبہ بنالینا چاہیے۔ تمباکو نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء لینے والوں کی نیند نا صرف کچی ہوتی ہے بلکہ اس کی کوالٹی بھی بہتر نہیں ہوتی۔ آغاز میں سونے سے پہلے دو یا تین کش لگانے، جام پی لینے یا نیند کی گولی کھالینے سے ہمیں نیند تو آتی ہے لیکن ایسا صرف شروعات میں ہوتا ہے۔ چند ہی ہفتوں میں یہ اثرات غائب ہو جاتے ہیں اور پھر یہی چیزیں بے خوابی کا باعث بن جاتی ہیں۔ ایسے افراد کی آنکھ بار بار کھلتی رہتی ہے اور وہ سوکر تروتازہ نہیں ہوتے بلکہ دن بھر تھکن اور بے چینی کا شکار رہتے ہیں۔

کیفین کے بارے میں بھی تھوڑی سے وضاحت ضروری ہے۔ یہ اگرچہ نشہ آور نہیں اور تمباکو، شراب اور سکون کی گولیوں جیسی خطرناک تو نہیں لیکن اس کا ہماری نیند سے تعلق ضرور ہے۔ کیفین ایک قدرتی کیمیکل ہے جو بنیادی طور پر دماغ اور مرکزی اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے۔ یہ نیند کی خواہش کو وقتی طور پر روکتا ہے اور آپ کو چست اور متحرک محسوس کرلاتا ہے۔ جب آپ کیفین والی چیز پیتے ہیں، تو جسم میں کیفین خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتی ہے۔ وہاں یہ ایک نیوروترا نسیٹر ایڈینو سین کے اثر کروک دیتی ہے، جو نیند کا احساس دلاتا ہے۔ نتیجے میں، آپ کم نیند کا احساس کرتے ہیں اور دماغ زیادہ چوکنا اور بیدار رہتا ہے۔ کیفین کا اثر عموماً 4 سے 6 گھنٹے تک رہتا ہے۔ لیکن کچھ لوگوں میں یہ 8 سے 10 گھنٹے بھی دماغ کو بیدار رکھ سکتی ہے۔ کیفین چائے، کافی، چاکلیٹ، کولا مشروبات اور انرجی ڈرنس میں پائی جاتی ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ آپ کیفین والا کوئی مشروب دن میں دوبار سے زیادہ نہ لیں اور شام کے اوقات میں تو اس سے مکمل طور پر گریز کریں۔

نمبر	عبارت میں دی گئی معلومات کی روشنی میں مندرجہ ذیل جملوں کا جواب دیں۔	C	B	A
1	دن میں انجمادی جانے والی سرگرمیاں بھی رات کی نیند پر ثابت اور منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
2	اچھی نیند کا حصول سونے سے قبل موبائل کے استعمال سے گریز کرنے پر منحصر نہیں ہے۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
3	گوشت اور انڈے نہ کھانا اور صرف سبز یاں کھانے پر اصرار کرنا، جسم میں آئرن کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
4	آئرن کی کمی وجہ سے صرف خواتین متأثر ہوتی ہیں، مرد نہیں۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
5	ضروری نہیں ہمیشہ ایسا ہو لیکن آئرن کی کمی نیند میں خلل کا ایک مکمل سبب ہو سکتی ہے۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
6	چل اور سلاول یعنی کچی سبز یاں زیادہ کھانے سے نیند کا معیار متأثر ہوتا ہے۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
7	زیادہ چکنائی والے اور میٹھے والے کھانے دماغی لہروں کو متأثر کر کے نیند کو خراب کر سکتے ہیں۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
8	فاسٹ فوڈ کھانے سے نیند گہری اور پر سکون ہو جاتی ہے۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
9	روزانہ، بلانائم ورزش کرنا ممکن نہ ہو تو ہفتے میں تین دن ورزش سے بھی نیند بہتر ہو سکتی ہے۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
10	سونے سے فوراً پہلے ورزش کرنے سے نیند میں شدید خلل پڑتا ہے۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست
11	سویڈن میں نوجوانوں پر کی جانے والی تحقیق 2015ء میں 66 افراد پر کی گئی۔	بتایا نہیں گیا	غلط	درست

بتابا نہیں گیا	غلط	درست	ناشتو نہ کرنے یا ناشتا تاخیر سے کرنے سے نیند کے ساتھ ساتھ تو قوت حافظہ بھی متاثر ہوتی ہے۔	12
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	اپنے تینوں کھانوں کے اوقات مقرر کر لینے سے بھی نیند کے معیار کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔	13
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	سکریٹ، تمبکو، شراب اور نیند آور گولیوں سے نیند تو اچھی اور گہری آتی ہے لیکن یہ چیزیں صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں۔	14
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	کیفین بھی ایک نشہ آور قدرتی کیمیکل ہے۔	15
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	کیفین خون کے ذریعے دماغ تک پہنچ کر نیوروٹرنسیمیر ایڈینو سین کو متھر کر دیتی ہے۔	16
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	کیفین کا اثر ایک سے دو گھنٹے تک رہتا ہے اور پھر زائل ہو جاتا ہے۔	17
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	کیفین کی مقدار چائے میں کم اور کافی میں زیادہ ہوتی ہے۔	18
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	کیفین والا کوئی بھی مشروب دن میں تین یا تین سے زیادہ بار لینے سے نیند کا معیار متاثر ہو سکتا ہے۔	19
بتابا نہیں گیا	غلط	درست	مصنف نے مضمون میں نیند کو بہتر بنانے والے پانچ طریقوں کا کہہ کر، ذکر پانچ سے زیادہ طریقوں کا کر دیا ہے۔	20

سوال نمبر 2۔ پاکستان میں میٹھے کا استعمال بہت زیادہ ہے۔ پچ بازار سے میٹھی چیزیں ہی لے کر کھاتے ہیں، مہماںوں کی تواضع بھی میٹھے مشروبات سے کی جاتی ہے اور خوشی کے موقع پر بھی مٹھائیاں، آنس کریم اور میٹھے پکوان ہی کھائے اور کھلائے جاتے ہیں۔ آپ اس مسئلے کا کوئی مناسب اور قابل عمل حل تجویز کریں تاکہ پاکستان کے لوگوں کی نیند اور صحت کو متاثر ہونے سے بچایا جاسکے۔ (نوت: لکھنے کے لئے نیچے جگہ دی گئی ہے۔ نہ اس سے کم لکھیں، نہ اس سے زیادہ۔)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



سوال نمبر 3۔ مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب لکھیں۔ آپ کا جواب ایک، دو یا تین جملوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔

۱۔ اگر ایک چوہے پر ایک لیٹر دودھ اور دوسرے چوہے پر ایک لیٹر سادہ پانی رکھ دیا جائے تو دونوں میں سے پہلے کون اُبلے گا اور کیوں؟

۲۔ اگر آپ ایک دن کا رپورٹ اور دوسرے دن موثر سائیکل پر دوسرے شہر جائیں اور دونوں دن آپ کی رفتار ایک ہی ہو تو آپ کون سے دن پہلے پہنچیں گے اور کیوں؟

۳۔ اگر آپ دھوپ میں کھڑے ہوں اور آپ کا دوست چھاؤں میں، تو کس کا جسم پہلے گرم ہو گا اور کیوں؟

۴۔ اگر آپ ایک چیز چینی اور ایک چیز نمک پانی میں ڈالیں تو کون سا پہلے حل ہو گا اور کیوں؟

۵۔ اگر ایک گاڑی ڈھلوان پر چل رہی ہو اور دوسری ہموار سڑک پر، تو بریک فیل ہونے پر کون سی زیادہ تیزی سے چلے گی اور کیوں؟

Question 4: Read the story and answer the questions. Please write your answers in complete sentences.

Talha had a beautiful parrot, which he brought to school to show his friends. His friends were delighted to see the colorful parrot. It was hopping and chirping in its cage. One of his friends asked, “Can I please hold it in my hand?” Talha replied, “Yes, but be careful.” He opened the cage and gently picked up the parrot, placing it on his friend's hand. The parrot flapped its wings and pecked his friend's finger. “Ouch!” his friend exclaimed, letting go of the parrot. The parrot flew out the open door. “No!” Talha shouted, horrified. He and his friends ran after it, but the parrot flew into the trees and disappeared. The parrot was gone.

1. Who had a parrot?

---

---

2. Why did Talha bring the parrot to school?

---

---

3. How did Talha's friends feel when they saw the parrot?

---

---

4. Where was the parrot at the beginning of the story?

---

---

5. What was the parrot doing in its cage?

---

---

6. What did one of Talha's friends ask to do?

---

---

7. What did Talha say when his friend asked to hold the parrot?

---

---

8. What did the parrot do when it was placed on the friend's hand?

---

---

9. What happened after the parrot pecked the friend's finger?

---

---

10. Where did the parrot fly after it got free?

---

---

11. Did Talha and his friends catch the parrot?

---

---

12. Have you ever kept a parrot at home?

---

---

13. What was the colour of your parrot?

---

---

14. What did your parrot eat?

---

---

15. What did your parrot drink?

---

---

16. Did your parrot learn any words to speak?

---

---

17. Do parrots come back after they have flown away?

---

---

18. Do parrots like to live in a cage?

---

---

19. Is keeping birds in a cage good or bad?

---

---

20. Where do parrots like to live? In cages or in the trees?

---

---