

نام \_\_\_\_\_ ولدیت \_\_\_\_\_ رول 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 اُن پر ✓ کا نشان لگائیں۔

بعض اوقات رات کی نیند کے باوجود صبح اٹھ کر آپ کو تھکاؤ 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 نمٹنے 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 سونا یا سونے سے قبل موبائل کے استعمال سے گریز وغیرہ۔ لیکن رات کی اچھی نیند کا حصول صرف اسی پر منحصر نہیں ہے۔ ایسی اور بھی چیزیں ہیں جو آپ دن میں اُس وقت کر سکتے ہیں جب آپ جاگ رہے ہوتے ہیں اور اس کے نتیجے میں آپ رات کو بہتر نیند حاصل کر سکتے ہیں اور صبح تروتازہ اٹھ سکتے ہیں۔ تو آئیے جانتے ہیں ایسے ہی پانچ طریقوں کے بارے میں۔ سب سے پہلے اپنا آئرن لیول دیکھیں۔ دنیا بھر میں ہر تین میں سے ایک شخص آئرن کی کمی کا شکار ہے۔ خاص طور پر نوزائیدہ 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 آئرن کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے اور اس کی عمومی علامات تھکاؤ، بے چینی اور رات میں نیند نہ آنا ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ اکثر صبح اٹھ کر تھکاؤ محسوس کرتے ہیں تو آپ کا معالج آپ کو آئرن کی کمی کے بلڈ ٹیسٹ کروانے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ لیکن خیر ضروری نہیں کہ نیند کا مسئلہ آئرن کی کمی کی وجہ سے ہی ہو۔ اس کی اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اپنی نیند کو بہتر بنانے کا دوسرا طریقہ ہے اپنی خوراک میں سلاڈ، 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 اُن کی رات کی نیند کی کوالٹی بہتر ہوتی ہے، جبکہ زیادہ فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس کا استعمال کرنے والے افراد کی نیند کی کوالٹی 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 کھا رہے ہیں اس پر نظر رکھیں اور اپنی خوراک کو متوازن بنانے کی کوشش کریں۔ سویڈن میں نوجوانوں پر کی جانے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جب لوگ زیادہ چکنائی والی اور میٹھی غذائیں کھاتے ہیں تو سوتے وقت ان کے دماغ کی لہریں متاثر ہوتی ہیں اور اُن کی نیند کا معیار خراب ہو جاتا ہے۔ مگر جب ان نوجوانوں کو صحت مند اور کم چکنائی اور میٹھے والی غذائیں زیادہ استعمال کروائی گئیں تو اُن کی نیند کی کوالٹی بہتر ہو گئی۔

نیند کو بہتر بنانے والی تیسری 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 تجزیے 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 اٹھا 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 خاصا فرق ڈال 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 صبح یاد دہانی میں ورزش کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ خیر جسمانی سرگرمی سے صرف نیند ہی نہیں بلکہ اور بھی بہت سے

طبی 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 انداز نہ کریں۔ باقاعدگی سے ناشتہ کرنے والے ان افراد کی نسبت کم تھکاوٹ 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 تھکاوٹ محسوس کی۔ مستقل اوقات میں کھانا بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ بہت سی تحقیقات میں بتایا گیا کہ جن افراد نے دن کے دوران بے قاعدہ اوقات میں کھانا کھایا، انھوں نے وقت پر کھانا کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ تھکاوٹ 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 دوا لینے 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 ناصرف کچی ہوتی ہے بلکہ اس کی کو الٹی بھی بہتر نہیں ہوتی۔ آغاز میں سونے سے پہلے دو یا تین کش لگالینے، 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 سو کر 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 کرواتا ہے۔ جب آپ کیفین والی چیز پیتے ہیں، تو جسم میں کیفین خون کے ذریعے دماغ تک پہنچتی ہے۔ وہاں یہ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ایڈینوسین کے اثر کو روک 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 ڈرنکس 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۔	A	B	C
1	دن میں انجام دی جانے والی سرگرمیاں بھی رات کی نیند پر مثبت اور منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
2	اچھی نیند کا حصول سونے سے قبل موبائل کے استعمال سے گریز کرنے پر منحصر نہیں ہے۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
3	گوشت اور انڈے نہ کھانا اور صرف سبزیاں کھانے پر اصرار کرنا، جسم میں آئرن کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
4	آئرن کی کمی کی وجہ سے صرف خواتین متاثر ہوتی ہیں، مرد نہیں۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
5	ضروری نہیں ہمیشہ ایسا ہو لیکن آئرن کی کمی نیند میں خلل کا ایک ممکنہ سبب ہو سکتی ہے۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
6	پھل اور سلا د یعنی کچی سبزیاں زیادہ کھانے سے نیند کا معیار متاثر ہوتا ہے۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
7	زیادہ چکنائی والے اور میٹھے والے کھانے دماغی لہروں کو متاثر کر کے نیند کو خراب کر سکتے ہیں۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
8	فاسٹ فوڈ کھانے سے نیند گہری اور پرسکون ہو جاتی ہے۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
9	روزانہ، بلاناغہ ورزش کرنا ممکن نہ ہو تو ہفتے میں تین دن ورزش سے بھی نیند بہتر ہو سکتی ہے۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
10	سونے سے فوراً پہلے ورزش کرنے سے نیند میں شدید خلل پڑتا ہے۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا
11	سویڈن میں نوجوانوں پر کی جانے والی تحقیق 2015ء میں 66 افراد پر کی گئی۔	درست	غلط	بتایا نہیں گیا



[illegible]

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

۲۔ اگر آپ ایک دن کار پر اور دوسرے دن موٹر 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 چچ چینی اور ایک چچ 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?

---

---