

الدرس التاسع عشر

الاستحمام

الاستحمام ضروري للمحافظة على الصحة وسلامة الجسم
ويجب أن يكون بالماء والصابون. والاستحمام بالماء بدون
الصابون قليل الفائدة لأن الصابون يذيب المواد الدهنية العالقة
بسطح الجلد، والماء وحده لا يذيبها، واستعمال الليف في
الاستحمام يساعد على إزالة الاقذار العالقة بالجلد، وعلى تنشيط
الدورة. والماء الساخن والفاتر أفيذ في الاستحمام لانهما يساعدان
على إذابة الاقذار العالقة بالجسم أكثر من الماء البارد. والماء البارد
افضل من الفاتر والساخن في تنبيه الدورة الدموية واحداث النشاط،
فالفاتر لا أثر له في ذلك، والساخن يحدث فتوراً اذا صب على
الجسم بكميات كبيرة. ومن شروط الاستحمام ان لا يكون عقب
الاكل مباشرة، بل بعده بنحو ساعتين، أو قبله بنحو ساعة لئلا
يسبب عسراً في الهضم.

حل لغات

الاستحمام	-	غسل کرنا
المحافظة	-	حفاظت کرنا
سلامة الجسم	-	جسم کی سلامتی
يجبُ	-	واجب ہوتا ہے یا ہوگا / ضروری ہے۔
يذیبُ	-	زائل کرتا ہے یا کرے گا، کچھلتا ہے
اناء	-	برتن
كمیات	-	مقدار
المشئ	-	فوارہ
غمرُ	-	ڈبکی لگانا، ڈھانپنا
مملوء	-	بھرا ہوا
عقبُ	-	بعد، پیچھے
السواد الذهبية	-	میل پیل، گندگی
العالقَةُ	-	چمٹنے والی، چپکی ہوئی رگی ہوئی
جلد	-	چڑا
الليف	-	کھجور کی چھال
يساعد	-	مدد کرتا ہے یا کرے گا
الاقذار	-	گندگی، میل
تنشيطُ	-	چستی
الساخن	-	گرم
القاتر	-	نیم گرم

الادراں	-	میل پکیل
البارد	-	ٹھنڈا
الدورة الدموية	-	دوران خون
احداث	-	پیدا کرنا
النشاط	-	چستی
فتورا	-	سستی
صُبَّ	-	بہایا گیا
ابطین	-	دونوں بغل
الفخذین	-	دونوں ران
العنق	-	گردن
الاکل	-	کھانا
مباشرة	-	مستلزام فوراً
نحو	-	جیسے تقریباً
يسبَّبُ	-	سبب بنتا ہے یا بنے گا
ساعة	-	گھنٹہ
عسراً	-	تنگی، رکاوٹ، پریشانی
المواقد	-	آگیاں (موقد کی جمع)
حمام	-	غسل خانہ
الاختناق	-	دم گھٹنا
يتجنبُ	-	بچا جاتا ہے یا بچا جائے گا
يعتنى	-	توجہ دی جائے

تدلیک	-	ملنا، رگڑنا
يجفف	-	خشک کیا جاتا ہے یا کیا جائے گا
منشفة	-	تولیہ
صفيقة	-	کھر درا
الاجزاء	-	حصے
الرخوة	-	نرم
الاليتين	-	سرین

مشق

(۱) درج ذیل سوالوں کے جواب عربی میں لکھئے۔

- ۱ - ای شئ ضروری للمحافظة على الصحة ؟
- ۲ - باى الماء الاستحمام مفيد ؟
- ۳ - باى شئ تذيب المواد الدهنية ؟
- ۴ - كم مرة تستحم انت فى اليوم ؟
- ۵ - ماهى شروط الاستحمام ؟
- ۶ - باى شئ يجفف الجسم بعد الغسل ؟
- ۷ - كيف تزيل او ساخ جسمك ؟
- ۸ - هل الصابون ضرورى للغسل ؟

(۲) عربی میں ترجمہ کیجئے۔

صحت کی حفاظت اور جسم کی سلامتی کے لئے غسل ضروری ہے۔
صابون کے بغیر غسل کرنا کم فائدہ مند ہے۔

- غسل کی شرط یہ ہے کہ وہ کھانے کے فوراً بعد نہ ہو۔
 نیم گرم پانی سے غسل کرنا زیادہ فائدہ مند ہے۔
 ٹھنڈا پانی سر پر ڈالنے سے بچنا چاہئے۔
 پورے جسم کو اچھی طرح سے ملنا چاہئے۔
 غسل کے بعد جسم کو تولیہ سے خشک کرنا چاہئے۔
 غسل خانہ میں انیٹھی نہ رکھو کہ دم گھٹنے کا اندیشہ ہے۔
 (۳) خالی جگہوں کو پر کیجئے۔

الاستحمام بالماء.....قليل الفائدة.
 والساخن.....فتورا اذا صب.....بكميات كبيرة.
ان لا يكون عقب الاكل.....
 يعتنى.....الاجزاء الرخوة.
 ان يجفف الجسم.....جافة صفيقة.
 الماء البارد.....واحداث النشاط.

(۴) درج ذیل کلمات کو عربی جملوں میں استعمال کیجئے۔

الاستحمام	يجب	الصابون	الليف
الماء الساخن	يحدث	لا تستعمل	

سوال (۵) غسل کے فوائد اور اس کے طریقوں پر دس سطروں کا مضمون لکھئے۔

