

ہمیں پیاس کیوں لگتی ہے

ہمیں پیاس لگتی ہے اور کیوں لگتی ہے؟ اس کے متعلق سب سے پہلے کس نے سوچا اور کیوں سوچا یہ تو نہیں معلوم۔ لیکن اس دلچسپ سوال کا جواب دینے والے پہلے دانشور تھے بقراط۔ جنہوں نے گلے کی خشکی کو پیاس کی علامت کے طور پر محسوس کیا۔ تیرہویں صدی تک ہم یہ مانتے تھے کہ جب پچھپھروں میں پانی کی کمی ہوتی تو ہمیں پیاس کا احساس ہوتا ہے۔



آج جدید طبی تحقیقات کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ پیاس لگنے کا سبب ہمارے دماغ میں موجود ایک غدود ہے جسے تھائی پالس کہتے ہیں۔ اس غدود سے جسم میں پانی کے توازن کو برقرار رکھنے کیلئے ایک قسم کا ہارمون خارج ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہمیں پیاس کا احساس ہوتا ہے۔ اگر اس غدود کو ہم جسم سے الگ کر دیں تو بغیر ضرورت ہی ہمیں پیاس لگنے لگے گی یا پیاس کا احساس ہوگا ہی نہیں۔

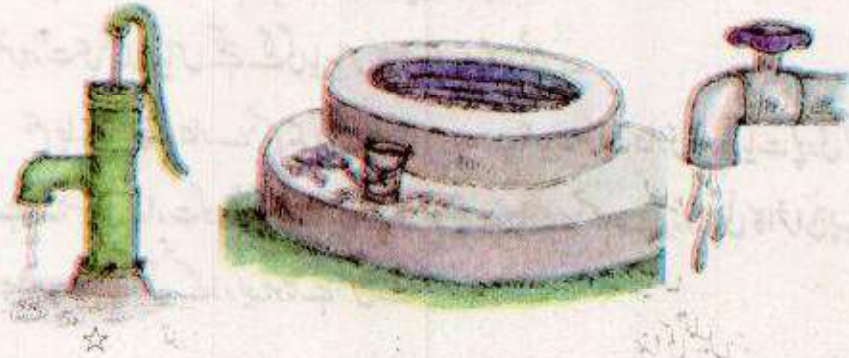
ہم جانتے ہیں کہ ہمارے جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟ یہ نہ صرف ہماری ضروریات پوری کرتا ہے بلکہ جسمانی حرارت کو برقرار رکھنے میں بھی کارآمد ہے۔ ہمارے جسم سے ہر روز پانی کا اخراج پسینہ، پیشاب اور عمل تنفس کے ذریعہ ہوتا ہے جس سے

ہمارے جسم کے فاسد مادے خارج ہوتے رہتے ہیں اور ہم ان کے بُرے اثرات سے بچ جاتے ہیں۔

دماغ کے اندر موجود یہ مرکزی غدود ہر جاندار کیلئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ انسان کیلئے کیوں کہ بغیر خوراک کے انسان کئی روز تک زندہ رہ سکتا ہے لیکن پانی کے بغیر وہ سات دنوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔

انسانی جسم میں اس کے وزن کا بڑا حصہ پانی کا ہوتا ہے جیسا کہ ہم جانتے ہیں ایک صحت مند انسان میں اس کے وزن کا 66% حصہ پانی کا ہوتا ہے۔ معدے میں جہاں نظم ہضم ہوتا ہے وہاں پانی کی بدولت ہی کھانا تحلیل ہوتا ہے اور دوسرے اعضا تک پہنچتا ہے۔ اگر ہمارے جسم میں پانی کی کمی ہو جائے تو بیماری لاحق ہو جاتی ہے اور مزید دس فیصد پانی کی کمی سے موت ہو سکتی ہے۔ لہذا ہم پانی پی کر صرف اپنی تشنگی ہی دور نہیں کرتے بلکہ اس کے بدولت ہی ہضم شدہ غذا اور تغذیہ جسم میں تحلیل ہوتا اور پہنچتا ہے۔ ہم اپنے جسم میں پانی کی مقدار صرف پانی ہی پی کر پورا نہیں کرتے بلکہ مختلف قسم کی غذاؤں پھلوں اور سبزیوں سے بھی اس کی کمی پوری کرتے ہیں۔

ایک صحت مند اور تندرست آدمی کو روزانہ پانچ سے چھ لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے انسانی جسم میں یہ مقدار اس بات پر منحصر کرتی ہے کہ اس کے جسم سے کس قدر پانی کا اخراج ہوتا ہے۔ زیادہ



جسمانی محنت کرنے والے زیادہ پانی کی ضرورت محسوس کرتے ہیں کیوں کہ محنت کرنے سے پسینے کی صورت میں زیادہ پانی کا اخراج ہوتا ہے اور جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح موسم سرما کے مقابلے گرمی کے دنوں میں جسم کو زیادہ پانی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ جسم سے نصف لیٹر پانی کی کمی ہوتے ہی ہمیں پیاس کا احساس ہونے لگتا ہے اور جیسے جیسے جسم کے اندر پانی کی کمی ہوتی رہتی ہے حلق زبان اور منہ خشک ہونے لگتے ہیں اور ہمیں پیاس کی شدت محسوس ہوتی ہے۔

اب ہمیں یہ جاننا ضروری ہے کہ دنیا میں پانی کی جو مقدار زمین پر پائی جاتی ہے اس کا محض دو فیصد حصہ ہی ہمارے لئے پینے یا پیاس بجھانے کیلئے استعمال ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہمیں اس کی حفاظت کرنے کی ضرورت ہے۔ پانی کی آلودگی کی وجہ سے ہمیں زیادہ تر بیماریاں ہوتی ہیں اس لئے ہمیں چاہیے کہ ہمیشہ صاف اور ڈھکا ہوا ہی پانی پیئیں۔

پڑھیے اور سمجھیے:

☆ جدید	:	نیا
☆ متفق	:	راضی
☆ حرارت	:	گرمی
☆ حدود	:	گھٹی (جسم کے اندر کی گانتھ)
☆ عمل متخض	:	سانس لینے کا عمل
☆ فاسد	:	بیکار
☆ تحلیل	:	گھلنا
☆ تشنگی	:	پیاس
☆ تغذیہ	:	غذا کی تحلیل شدہ شکل

درج ذیل سوالات کے جوابات لکھیے:

- 1- تھائی پولس کیا ہے؟ اور یہ جسم کے کس حصے میں ہوتا ہے؟
- 2- جسم میں پانی کا توازن کیسے برقرار رہتا ہے؟
- 3- ہمارے جسم سے پانی کا اخراج کس طرح ہوتا ہے؟
- 4- زیادہ محنت کرنے والوں کو زیادہ پانی کی ضرورت کیوں ہوتی ہے؟
- 5- ہمیں پانی کا تحفظ کیوں ضروری ہے؟

خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کریں:

- 1- پیاس لگنے کا سبب ہمارے جسم میں ایک..... ہے۔
- 2- ہمارے جسم سے پانی کا..... پسینے، پیشاب، اور عمل تنفس سے ہوتا ہے۔
- 3- جسمانی..... برقرار رکھنے میں بھی اس کی ضرورت ہے۔
- 4- انسانی جس میں اس کے..... کا سب سے بڑا حصہ پانی کا ہوتا ہے۔
- 5- ایک صحت مند انسان کو..... روزانہ پانچ سے چھ لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

مناسب جواب چن کر لکھیے:

پھلوں اور سبزیوں سے کتنا فی صد پانی حاصل ہوتا ہے؟
(الف) اسی (ب) پچھتر (ج) دس (د) کچھ بھی نہیں

2- تھائی پولس Thai-Polis بتا ہے۔

(الف) دماغ میں

(ب) پیٹ میں

(ج) ہاتھ میں

(د) پیر میں

3:- کس سائنس دان نے بتایا کہ زبان خشک ہونے کی صورت میں پیاس لگتی ہے؟

(الف) ہپو کریٹس

(ب) ٹین کریڈ

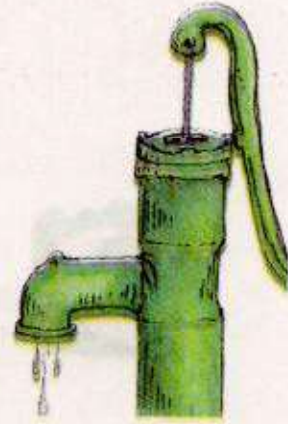
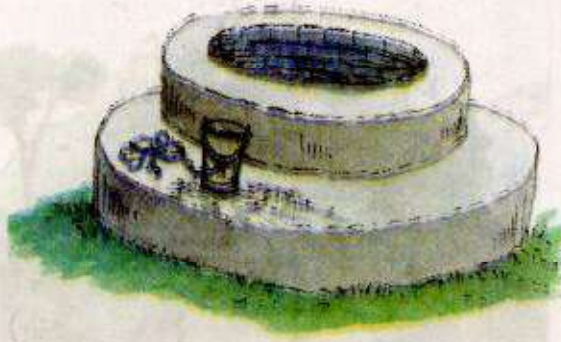
(ج) گلیلیو

(د) کوئی نہیں

4: پانی کے بغیر انسان کتنے دنوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا؟

(الف) 9 دنوں تک (ب) 11 دنوں تک

(ج) 7 دنوں تک (د) 15 دنوں تک

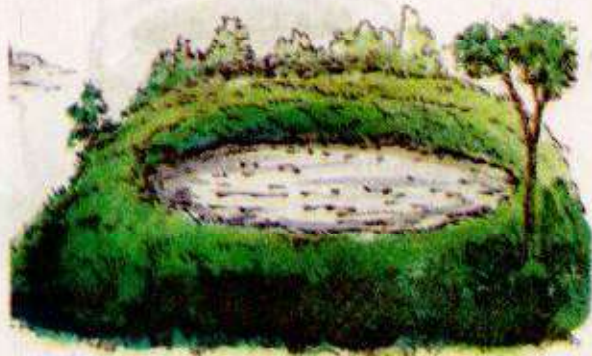


درج ذیل الفاظ سے جمع بتائیے:

- ۴۔
- خارج : _____
- تحقیق : _____
- توازن : _____
- ضرورت : _____
- قسم : _____

کارکردگی:

- ☆ اپنے گاؤں میں گھوم کر پتلا گائیں کہ پانی کے کون کون سے ذرائع ہیں؟ کن کن ذرائع کے پانی کا استعمال پینے کیلئے کیا جاتا ہے۔
- ☆ مختلف طرح کے کام کرنے والوں کی ایک فہرست تیار کیجئے اور بتائیے کہ کن لوگوں کو زیادہ پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔



پانی لینے کے لیے

پانی لینے کے لیے

