

10th Class Home Science

جماعت دہم ہوم سائنس

مشیر اعلیٰ

شری متی چتراراماچدرن، آئی اے ایس
اسپیشل چیف سکریٹری، محکمہ تعلیمات، تلنگانہ

مجلس ادارت

ڈاکٹر این۔ او پیندر ریڈی، موظف پروفیسر، SCERT، تلنگانہ، حیدرآباد
ڈاکٹر سنگدھاداس، سینئر فیکلٹی، ودیا بھون، ایجوکیشن ریسورس سنٹر، ادے پور، راجستھان
ڈاکٹر ناگیشور راؤ، اماچی، اسٹنٹ پروفیسر، عثمانیہ یونیورسٹی، حیدرآباد
شری رشی راج رائے، سینئر ریسرچ اسیسٹنٹ، ودیا بھون، ایجوکیشن ریسورس سنٹر، ادے پور، راجستھان
شری متی ٹی سبھاشی، موظف پی جی ٹی، تلنگانہ اسٹیٹ ریسرڈنشل ایجوکیشن انسٹی ٹیوشن
شری ای۔ ڈی۔ مدهوسدن ریڈی، کوآرڈینیٹر بیا لوجیکل سائنس، ZPHS، بہار پیٹ، کوگی، نارائن پیٹ

ربط و تعاون

شری بوینیا پلی، ویکلیٹورار او
اسٹیٹ کورڈینیٹر
اوپن اسکول سوسائٹی
تلنگانہ حیدرآباد

شری مارا سانی سوی ریڈی
جوینٹ ڈائریکٹر
اوپن اسکول سوسائٹی
تلنگانہ حیدرآباد

کمیٹی برائے فروغ اشاعت درسی کتاب

شری متی ایس ویٹلیٹورار اشرا
ڈائریکٹر
گورنمنٹ گلٹ بک پرنٹنگ پریس
تلنگانہ حیدرآباد

شری اے کرشنا راؤ
ڈائریکٹر
اوپن اسکول سوسائٹی
تلنگانہ حیدرآباد

شری متی اے دیو ایسنا، آئی اے ایس
ڈائریکٹر
محکمہ اسکولی تعلیم
تلنگانہ حیدرآباد



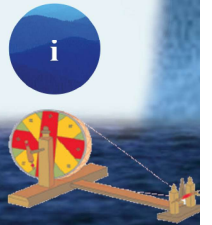
ناشر

اوپن اسکول سوسائٹی
تلنگانہ، حیدرآباد



2021-22، اوپن اسکول سوسائٹی

i





© Government of Telangana, Hyderabad

First Published 2021

All rights reserved

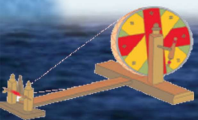
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means without the prior permission in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

The copy right holder of this book is the Sarvatrika Vidya Peetham, Telangana, Hyderabad.

This Book has been printed on 70 G.S.M. Maplitho
Title Page 200 G.S.M. White Art Card

Open School Society, Telangana 2021-22

Printed in India
at the Telangana Govt. Text Book Press,
Mint Compound, Hyderabad,
Telangana.





پیش لفظ

تعلیم انسان کے لئے ”تیسری آنکھ“ کا درجہ رکھتی ہے۔ تعلیم خود کو پہچاننے اور صورتحال کے مطابق سماج کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ تعلیم بنی نوع انسان کو شناخت اور عزت عطا کرتی ہے۔ سماج رسوسائٹی ماہر تعلیم کے ساتھ ہر شعبہ حیات میں ترقی کرتے ہوئے اول پوزیشن میں کھڑی ہوتی ہے۔ ہر ایک کے لئے تعلیم ہر ایک کے لئے ترقی، ایک آفاقی مقصد ہے۔

اوپن اسکول سوسائٹی کے قیام کا مقصد ان لوگوں تک تعلیم کو پہنچانا ہے جو اسکولی تعلیم حاصل نہیں کر سکے۔ یہ سوسائٹی ان لوگوں کو مواقع فراہم کرتی ہے جو تعلیم کے مقصد ”تعلیم ہر ایک کے لیے۔ تعلیم تمہاری چوکھٹ پر“ سے دور ہیں۔

سائنس کے بارے میں ہر کوئی جانتا ہے، مگر گھر، خاندان، سماج، اطراف، پیشے..... ہوم سائنس ان تمام پہلوؤں سے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے۔ ہوم سائنس خاص طور پر فرد کے ذاتی اقدار، کام کے مواقع، فرد کا خاندان میں رول پیشہ اور سوسائٹی کے بارے میں پیغام دیتی ہے۔ مختلف پیشوں کے لئے درکار مہارت پیدا کرتی ہے۔ ”ہوم سائنس“ سائنس اور گھر کے انتظام کے فن سے متعلق ہوتی ہے۔ گھر کئی عناصر کا مجموعہ ہوتا ہے۔ غذا، ذرائع، وسیلہ، کپڑے، مواصلات، انسانی ترقی وغیرہ گھر سے منسلک ہے۔ ہوم سائنس ہر دن کی معیاری زندگی کو بنیادی فراہم کرتی ہے۔

غذائیت، کپڑے، خوشحال زندگی، سماج میں ذمہ دار برتاؤ، ماحول کی حفاظت، انسانی نشوونما وغیرہ کو سمجھنے میں ہوم سائنس ہماری رہنمائی کرتی ہے۔ زندگی کی مہارتوں کی نشوونما کے ذریعہ ہوم سائنس، انفرادی، پیشہ ورانہ، خاندانی اور سماجی زندگی کو اطمینان بخش بنانے کے لئے راہ ہموار کرتی ہے۔ یہ سائنس آج کی زندگی کے اتار چڑھاؤ پر قابو پانے میں ہماری بہت مدد کرتی ہے۔

اس کتاب میں کل 30 ابواب ہیں۔ جس میں غذا، کپڑے، گھریلو انتظام، صحت، خاندان، خاندانی ذرائع، حقوق اور فرائض جیسے موضوعات کو بنیادی طور پر موضوع بحث بنایا گیا ہے۔ اس سلسلے میں حالات حاضرہ، لئے جانے والے اقدامات کو سمجھنا اور عملی تریج کو سمجھایا گیا ہے۔ نصاب کو روزمرہ زندگی میں روبرو عمل لانے اور خود مطالعہ کی غرض سے اس درسی کتاب کو آسان زبان اور دلچسپ پیرائے میں مرتب کیا گیا ہے۔

ہم شکر گزار ہیں ان تمام اساتذہ صاحبین، نصاب کمیٹی کے ارکان اور مشاورتی کمیٹی کے اراکین اور ڈی ٹی پی آپریٹرز کے جن کی کوششوں کی وجہ سے مختصر عرصہ میں اس کتاب کی تیاری ممکن ہو سکی۔ ہم ای۔ ڈی مہوسدھن ریڈی اور جناب سورنا وینانک کو آر ڈی نیٹر SCERT کے ممنون ہیں جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں بنیادی کردار ادا کیا۔ اس درسی کتاب کے شروعاتی خاکے کی تیاری کے سلسلے میں مسلسل حمایت کے لئے ہم جناب ایس ویٹیکٹیشوراشراڈائریکٹر گورنمنٹ ٹکسٹ بک پریس کے شکر گزار ہیں۔ درسی کتاب کی تبدیلی کے لئے رہنمائی اور حوصلہ افزائی کے لئے ہم محترمہ چترارام چندرن IAS، پرنسپال سکریٹری کے خصوصی طور پر شکر گزار ہیں۔ محترمہ سیتا اندرا ریڈی صاحبہ وزیر تعلیم کے ان کی ترغیب و رہنمائی کے لئے خصوصی شکر گزار ہیں۔ اس کتاب کی کامیاب تکمیل کے لئے مصنفین، مشاورتی کمیٹی، نصاب کمیٹی، مضمون کو آر ڈی نیٹرز سے تعاون اور ان کی حوصلہ افزائی کے لئے ہم جناب مرآسانی سومی ریڈی جوائنٹ ڈائریکٹر اور جناب بویناپلی ویٹیکٹیشورار او، اسٹیٹ کو آر ڈی نیٹر کے بھی شکر گزار ہیں۔ مجھے امید ہے کہ یہ درسی کتاب طلباء کی ضروریات اور سائنسی میدان میں ان کے معیار کو بلند کرنے میں مددگار ہوگی۔

کے۔ کرشنا راؤ

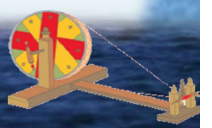
ڈائریکٹر، اوپن اسکول سوسائٹی، تلنگانہ حیدرآباد

بتاریخ 24-12-2020

مقام

اوپن اسکول سوسائٹی، 2021-22

iii





دعا

علامہ اقبال

لب پہ آتی ہے دعا بن کے تمنا میری
زندگی شمع کی صورت ہو خدایا میری
دور دنیا کا میرے دم سے اندھیرا ہو جائے
ہر جگہ میرے چمکنے سے اجالا ہو جائے
ہو میرے دم سے یونہی میرے وطن کی زینت
جس طرح پھول سے ہوتی ہے چمن کی زینت
زندگی ہو میری پروانے کی صورت یارب
علم کی شمع سے ہو مجھ کو محبت یارب
ہو میرا کام غریبوں کی حمایت کرنا
درد مندوں سے ضعیفوں سے محبت کرنا
میرے اللہ ہر برائی سے بچانا مجھ کو
نیک جو راہ ہوں اس رہ پر چلانا مجھ کو
لب پہ آتی ہے دعا بن کے تمنا میری
زندگی شمع کی صورت ہو خدایا میری

ہمارا قومی ترانہ

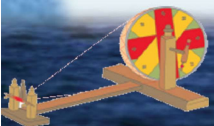
- رابندر ناتھ ٹیگور

جن گن من ادھی نایک جیا ہے
بھارت بھاگیہ ودھاتا
پنجاب، سندھ، گجرات، مراٹھا، ڈراوڈ، اتکل، وزگا
وندھیا، ہماچل، یمینا، گنگا، اُچ چھیل، جل دھی ترنگا
توا شبنامے جاگے، تو اشبھ آشش ماگے
گا ہے تو جیا گا تھا
جن گن منگل دایک جیا ہے
بھارت بھاگیہ ودھاتا
جیا ہے، جیا ہے، جیا ہے
جیا جیا جیا جیا ہے

- پی ڈی پی ویٹکناسباراؤ

عہد

ہندوستان میرا وطن ہے۔ تمام ہندوستانی میرے بھائی اور بہن ہیں۔ مجھے اپنے وطن سے
پیار ہے اور میں اس کے عظیم اور گونا گوں ورثے پر فخر کرتا ہوں/کرتی ہوں۔ میں ہمیشہ اس ورثے
کے قابل بننے کی کوشش کرتا رہوں گا/کرتی رہوں گی۔ میں اپنے والدین، استادوں اور بزرگوں کی
عزت کروں گا/کروں گی اور ہر ایک کے ساتھ خوش اخلاقی کا برتاؤ کروں گا/کروں گی۔ میں
جانوروں کے تئیں رحم دلی کا برتاؤ کروں گا/کروں گی۔ میں اپنے وطن اور ہم وطنوں کی خدمت کے
لیے اپنے آپ کو وقف کرنے کا عہد کرتا ہوں/کرتی ہوں۔





ماہر مضمون۔ رہنمائی

شری۔ ای ڈی مدھوسدن ریڈی، کوآرڈینیٹر، بیالوجیکل سائنس
ضلع پریشدہائی اسکول بہار پیٹ، کوٹنگی، نارائن پیٹ

موظین

شری۔ سنجیو کمار اسکول اسٹنٹ ZPHS، بھانگار پٹنم، نوی پیٹ، نظام آباد
شریمتی کے۔ پاوانی، اسکول اسٹنٹ، ZPHS، درگاہ حسین شاہ ولی، شیری لنگم پٹی، رنگار ریڈی
شریمتی بنڈاری مالتی بائی، اسکول اسٹنٹ، GHS، کلاسی گوڑا، سکندر آباد، حیدر آباد
شری پی۔ پر بھاکر ریڈی، ZPSS، موچیرا جتھو پٹی، کامے پٹی کھم
شری مانکیار ریڈی، اسکول اسٹنٹ، GNHS، سدا شیو پیٹ، سنگار ریڈی
شری محمد اکبر، اسکول اسٹنٹ ZPHS، سدا شیو پیٹ، سنگار ریڈی
شری جی شیام سنذر، اسکول اسٹنٹ، ZPHS، چھٹلا چوٹارم، جنارم، سنگار ریڈی
شری، ڈی ناگراجو، GHS، گجیل، سدی پیٹ
شریمتی پی سریتا، اسکول اسٹنٹ، کوپیلی، مونو گوڑہ، نلکنڈہ
شریمتی ایم پوترا، اسکول اسٹنٹ، ZPHS، گڈی پٹی، سوریا پیٹ
شریمتی ٹی گوردھنامانی، اسکول اسٹنٹ، GGHS، نلاگٹا اولڈ سکندر آباد، حیدر آباد
شریمتی جے پرسنا کماری، پی جی ٹی، TSMS اینڈ جونیور کالج، منگالا، سوریا پیٹ
شریمتی ایس سریوانی، پی جی ٹی، TSMS اینڈ جونیور کالج پالا ماکولا، شمس آباد، رنگار ریڈی

کوآرڈینیٹر

محمد افتخار الدین احمد شاد

کوآرڈینیٹر، اردو ریاستی ادارہ برائے تعلیمی تحقیق و تربیت

تلنگانہ، حیدرآباد

.....: مترجمین:

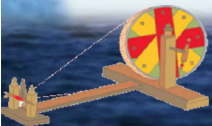
سیدہ شہلا، اسکول اسٹنٹ، گورنمنٹ ہائی اسکول ہمایونگر، 1، حیدرآباد
فرزانہ تحسین، اسکول اسٹنٹ، گورنمنٹ ہائی اسکول کچی گوڑہ، 1، حیدرآباد
عالیہ افسر، اسکول اسٹنٹ، گورنمنٹ ہائی اسکول، ہمایونگر، 1، حیدرآباد
مسرت شاگرہ بانو، گورنمنٹ پرائمری اسکول ہمایونگر، 1، حیدرآباد
مرزا آصف بیگ، گورنمنٹ پرائمری اسکول، چکلوری، لکشمی نگر، عادل آباد





طلباء کے لئے مشورے

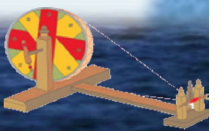
- ☆ ہوم سائنس کی درسی کتاب سے گھر، خاندان، صحت، غذا، کپڑے، وسائل اور حقوق و فرائض کے بارے میں مکمل آگاہی حاصل ہوتی ہے۔
- ☆ مختلف ابواب میں سمجھائے گئے ہر پہلو کو روزمرہ زندگی میں رو بہ عمل لایا جاسکتا ہے۔
- ☆ ہر باب کی ابتدا میں ہوم سائنس کی تدریس کے مقاصد کے حصول کی خاطر ”آموزشی ماحصل“ دئے گئے ہیں۔
- ☆ سیکھنے کا عمل آموزشی ماحصل کی مشق کے ذریعہ جاری رکھا گیا ہے۔
- ☆ سابقہ معلومات کی جانچ کی غرض سے جانچ کے سوالات ابتداء اور مواد کے درمیان دئے گئے ہیں۔
- ☆ نصاب کے کئی پہلوؤں سے آپ روزمرہ زندگی میں روشناس ہیں مگر اسے جانچ، تجزیہ، تقابل، نتیجہ اخذ کرنا جیسی عملی مہارتوں کے ذریعہ آگہی حاصل کی جاسکتی ہے۔
- ☆ ہر باب کے سیکشن اور ذیلی سیکشنس ہیں۔ کچھ تصورات کی ہر حصہ میں وضاحت کی گئی ہے۔
- ☆ متعلقہ عنوان سے متعلق ”اپنی پیش رفت کی جانچ“ کے تحت ہر موضوع کے آخر میں سوالات دئے گئے ہیں تاکہ ان کے ذریعہ اس موضوع کی افہام و تفہیم کے ساتھ اپنی پیش رفت کی جانچ کی جاسکے۔
- ☆ اہم تصورات جس کے بارے میں سبق میں بحث کی گئی ہے، سبق کے آخر میں کلیدی نکات کے تحت درج کئے گئے ہیں۔ ان کے ذریعہ آپ پورے سبق کا اعادہ کر سکیں گے۔
- ☆ سبق میں تجویز کردہ آموزشی ماحصل کا کس حد تک حصول ہوا ہے معلوم کرنے کے لئے آموزشی ماحصل کی مشق دی گئی ہے۔ اس کی مشق اچھی طرح کی جائے۔
- ☆ درسی کتاب کے آخر میں دی گئی حوالے کی کتب کے مطالعہ کی کوشش کریں۔
- ☆ نصاب سے واقفیت کے لئے ٹریننگ سنٹر پر کلاس براہ راست منعقد کی جاتی ہیں۔ آپ لازمی طور پر ان کلاسیس میں شرکت کریں گے۔
- ☆ ٹریننگ سنٹر پر ٹریز سے بات کرتے ہوئے اپنے شکوک دور کریں۔
- ☆ درسی کتاب میں دی گئی مشقیں کرنے کے لئے خاص طور پر ایک نوٹ بک ساتھ رکھیں۔ ٹریننگ سنٹر پر ٹریز سے مشورہ کر کے اس میں آپ خود سے سوالات کے جواب لکھیں۔
- ☆ بورڈ امتحان کے پرچہ سوالات میں درسی کتاب سے راست سوالات نہیں دئے جاتے ہیں۔ مگر یہ سوالات مشق میں دئے گئے سوالات سے مشابہت رکھتے ہیں اسی لئے ان سوالات کے جواب آپ خود سے لکھنے کی مشق کریں تو یہ آپ کے لیے مددگار ہوگا۔
- ☆ سبق کو بہتر طور پر سمجھنے کے لئے آن لائن سہولت سے استفادہ کریں۔
- ☆ حالانکہ آپ اوپن اسکول سے دہم جماعت پڑھ رہے ہیں۔ مگر آپ کی درسی کتاب کے معیار کی سطح دہم جماعت کی ریگولر کتاب کے برابر ہے۔ اسے مناسب طریقے سے استعمال کر کے بہتر نتائج حاصل کریں۔





اساتذہ کے لئے مشورے

- ☆ اسباق کو گہرائی سے سمجھنے کے لئے ”ہوم سائنس“ کے تمام ابواب کا مکمل مطالعہ کریں۔
- ☆ درسی کتاب کی شروعات میں پیش لفظ، مشورے برائے طلباء اور متوقع آموزشی ماحصل دئے گئے ہیں۔
- ☆ پیش لفظ کے مطالعہ کے ذریعہ آپ ہوم سائنس کی درسی کتاب کے مقاصد اور موضوعات سے آگاہی حاصل کر سکتے ہیں۔
- ☆ ”مشورے برائے طلباء“ کو طلباء کو پڑھائیں اور آپ بھی پڑھیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ طلباء کے ساتھ ردعمل کیسے کیا جائے۔
- ☆ متوقع آموزشی ماحصل کے مطالعہ کے ذریعہ آپ تدریسی مقاصد کو سمجھ سکتے ہیں۔ اس درسی کتاب کی تشکیل صرف اسباق کی تکمیل یا امتحان میں کامیابی کے مقصد سے نہیں کی گئی ہے بلکہ متوقع آموزشی ماحصل کے حصول کی غرض سے اس کو تیار کیا گیا ہے۔
- ☆ ہر باب کے آغاز میں سبق کے کلیدی تصور پر مبنی محرکہ کے سوالات، متوقع آموزشی ماحصل، سابقہ معلومات کی جانچ کے لئے داخلی سوالات اور تصاویر دی گئی ہیں۔
- ☆ ہر حصہ اور ذیلی حصہ کے تصور کو سمجھنے ہیں اس بات کا اندازہ لگانے کے لئے ”اپنی پیشرفت کی جانچ“ کے تحت سوالات دئے گئے ہیں۔
- ☆ درسی کتاب میں ہر اکائی کی ساخت کو سمجھنے اور طلباء کو بھی اسی تسلسل میں سمجھائیں۔
- ☆ سبق کے بنیادی تصور کو سمجھنے ”کلیدی نکات“ جملوں کی شکل میں دئے گئے ہیں۔
- ☆ ٹریننگ سنٹر پر رابطہ کی کلاس کے لئے مختص کردہ کل ایام کو کل اسباق سے تقسیم کر کے طلباء کو بتائیں۔
- ☆ اس کے علاوہ تصور کو سمجھنے کے لئے سوالات کے جواب خود سے لکھنے کے لئے طلباء کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ ”اپنی پیش رفت کی جانچ“ اور ”آموزشی ماحصل“ کی مشق کر کے سوالات کے جوابات طلباء کو خود سے لکھنے کی مشق کروائیں۔
- ☆ تختہ سیاہ پر سوالات کے جواب کس طرح لکھیں، سمجھائیں۔ کلیدی تصور کو وضاحت کے ساتھ سمجھائیں۔
- ☆ سبق اور نصاب کے تمام پہلوؤں پر عمل کیا جائے۔
- ☆ ٹریننگ سنٹر پر حوالے کی کتب رکھیں اور طلباء کو انہیں استعمال کرنے کی ترغیب دیں تاکہ اسباق کو بہتر طور پر سمجھا جاسکے۔
- ☆ طلباء سے کہیں کہ مشقوں کو ایک علیحدہ بک میں لکھئے۔ انہیں چک کریں اور ہدایتیں دیں۔
- ☆ طلباء کا آن لائن سیکھنے کی سہولتوں سے استفادہ کرنا یقینی بنائیں۔
- ☆ ”امتحانی سوالات“ راست مشق کے سوالات سے نہیں دئے جائیں گے اسی لئے طلباء کو سوالات کے جوابات، کلیدی تصور کو سمجھتے ہوئے خود سے لکھنے کے لئے تیار کریں۔





سبق کے ذریعے حاصل کئے جانے والے آموزشی ماحاصل۔ حصول طلب استعداد

- ☆ شناخت کرنا (Identifies):
مثال: مختلف اقسام کے کپڑے / ریشے کی خصوصیت کی شناخت جیسے قدرتی اور مصنوعی ریشے کی تیاری میں استعمال۔
- ☆ موازنہ (Compares):
مثال: متعدی اور غیر متعدی امراض، حقوق اور فرائض میں موازنہ۔
- ☆ درجہ بندی (Classifies):
مثال: غذائیت پر مبنی غذائی اشیاء کی درجہ بندی اور گھریلو ساز و سامان کی ان کے افعال کی بنیاد پر درجہ بندی۔
- ☆ وضاحت کرنا (Explains):
مثال: ماحولیاتی مسائل اور امراض جیسے غذائیت کی کمی کی وجوہات کی وضاحت کرنا۔
- ☆ بیان کرنا (Describes):
مثال: انسانی زندگی کے مختلف مراحل، عنفوان شباب میں ہونے والی تبدیلیوں اور خاندانی وسائل کے بارے میں بیان کرنا۔
- ☆ تعلقات کی شناخت (Identifies the relationship):
مثال: بچت اور سرمایہ کاری، اخراجات، ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کے درمیان تعلقات کی شناخت کرنا۔
- ☆ سوالات (Questions):
مثال: صارف کے حقوق، کپڑوں کی حفاظت کے بارے میں سوالات کرنا
معلومات اکٹھا کرنا / تجزیہ کرنا (Collections information, Analyse):
مثال: مختلف خاندانوں کی طرف سے استعمال کی جانے والی بجلی، بچت اور گھریلو ساز و سامان کی تفصیلات کو اکٹھا کرنا اور تجزیہ کرنا۔
- ☆ خاکہ۔ ماڈل بنانا اور وضاحت کرنا (Draw diagrams, make models and explain):
مثال: خاکے اتارنا، گھریلو ساز و سامان کے ماڈل بنانا اور ان کی وضاحت کرنا۔
- ☆ حوصلہ افزائی (Appreciates):
مثال: خاندانی افراد کی دیکھ بھال کے اقدامات اور کپڑوں کی جلاں کاری کی حوصلہ افزائی کرنا۔
- ☆ اقدار (Values):
مثال: ذاتی، خاندانی اور سماجی اقدار پر عمل پیرا ہونا
- ☆ روزمرہ زندگی میں رو بہ عمل لانا (Applies in daily life):
مثال: روزمرہ زندگی میں رو بہ عمل لانا جیسے متحرک صارف، غذائیت کی کمی اور متعدی بیماریوں سے پاک زندگی گذاریں۔





صفحہ نمبر

کون سا باب

کس صفحہ پر

1

1. ہوم سائنس کیا ہے

اکائی I

Home Science

ہوم سائنس

9

2. غذا اور اس کے تغذئی اجزاء

اکائی II

22

3. غذائی گروپ

Food

33

4. کھانا پکانے کے طریقے

غذا

44

5. غذا کو محفوظ رکھنا

56

6. ریشے سے کپڑے تک

اکائی III

68

7. جلاں کاری

Clothing

78

8. کپڑوں کی حفاظت اور رکھ رکھاؤ

کپڑے

87

9. کنبے کے لئے کپڑے اور لیننس

89

10. رہائش رگھر کی دیکھ بھال

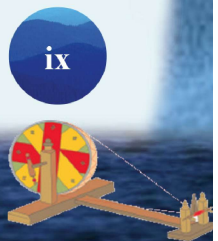
اکائی IIII

110

11. گھریلو ساز و سامان

Home Management

گھر کا رکھ رکھاؤ





120

12. صحت

128

13. صحت سے متعلق ہنگامی حالات

134

14. متعدی (چھوت کی) بیماریاں

140

15. قوت مدافعت

144

16. ماحول

اکائی V

Health

صحت

151

17. میرا کنبہ

160

18. زندگی کی شروعات کیسے ہوئی

168

19. بچے کی نشوونما

175

20. طفلی سے درمیانی بچپن تک نمو و نشوونما

183

21. عنقوان شباب میں نمو و نشوونما

191

22. خاندانی نگہداشت

اکائی VI

Family

خاندان

199

23. خاندانی وسائل

207

24. وقت اور توانائی کا مینجمنٹ

213

25. خاندانی آمدنی کا مینجمنٹ

224

26. بچت - سرمایہ کاری

اکائی VII

Family
Resources

خاندانی وسائل

234

27. بیدار صارف

241

28. گھریلو اشیاء کی خریداری

245

29. محفوظ گھر اور گھر میں حفاظت

253

30. خاندانی زندگی کے اقدار

اکائی VIII

Rights and
responsibilities

حقوق اور فرائض

X

اوپن اسکول سوسائٹی، 2021-22





ہوم سائنس کیا ہے؟

What is Home Science?

UNIT-I

باب

1

ہوم سائنس ایک وسیع اور متنوع مضمون ہے۔ اس کے باوجود کئی لوگوں کا ایقان ہے کہ جیسے اس کے نام سے ظاہر ہے ہوم سائنس کا تعلق گھر سے ہے۔

- عام آدمی ہوم سائنس کے متعلق کیا سوچتا ہے؟
- ہوم سائنس کے اجزائے ترکیبی کیا ہیں؟

ہوم سائنس کا تعلق گھر سے ہے، تمام افراد جو اس میں رہتے ہیں ان کی صحت اور خوشی سے ہے۔ ہوم سائنس ایک بین انضباطی حلقہ عمل ہے جو کم سن طلباء کو ان کی زندگی کے دو اہم مقاصد کے حصول کے لئے تیار کرتا ہے۔ اپنے گھر اور خاندان کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنی زندگی میں ذریعہ معاش یا پیشہ کے انتخاب کے لئے تیار کرتی ہے۔ فی زمانہ مرد و خواتین گھر اور خاندان کی ذمہ داریوں میں برابر کے حصہ دار ہیں۔ ان کی زندگی کو آرام دہ بنانے کے لئے انہیں دستیاب وسائل کو استعمال کرنا ہوگا۔ اس باب میں ہم اس میدان میں مہارت کے بعد ہوم سائنس کے پس منظر میں سائنس اور آرٹ اور مختلف پیشہ ورانہ مواقع کی گنجائش کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

- ◆ ہوم سائنس کے معنی اور اہمیت بیان کریں گے۔
- ◆ ہوم سائنس کے مطالعہ کے ذریعہ مرد و خواتین دونوں کے لئے حصول روزگار کے مواقع کی نشاندہی کرنا۔
- ◆ روزمرہ زندگی کے حالات میں ہوم سائنس کے مختلف اجزاء کا استعمال کرنا۔
- ◆ ہوم سائنس کے مختلف حصوں کو بیان کریں گے۔
- ◆ ہوم سائنس کے مختلف اجزاء کے مطالعہ کے بعد متعدد پیشہ ورانہ مواقع کی نشاندہی۔

1.1 ہوم سائنس کے معنی:

ہوم سائنس کے معنی گھر کا انتظام ہے۔ اسمیں ہمارے متعلق ہمارے گھر، افراد خاندان اور ہمارے وسائل پر اثر انداز ہونے والی تمام چیزیں شامل ہیں اس کا مقصد ہمارے وسائل کے موثر اور سائنسی استعمال کے ذریعہ یہ ہمارے اور ارکان خاندان کے لئے زیادہ سے زیادہ اطمینان کا حصول ہے۔ ہوم سائنس کا مطلب پیشہ ورانہ کامیابی اور صحتمند و خوشحال خاندان کے حصول کے لئے سائنس اور وسائل کے استعمال کی

مہارتیں ہے، ہوم سائنس کی تعریف میں ”آرٹ“ اور ”سائنس“ کے الفاظ استعمال کئے گئے کیونکہ ہوم سائنس دستیاب وسائل کے استعمال کے ذریعہ خوبصورت پرسکون ماحول پیدا کرنا سکھاتی ہے۔ اس کے ساتھ یہ ہمیں گھریلو ہم آہنگی میں سائنسی طریقہ کار کی معلومات فراہم کرتا ہے۔ ہوم سائنس ہمیں ہمارے جسم کے لئے درکار مختلف غذاؤں اور ہمارے جسم پر ان کے اثرات کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے۔ لہذا یہ ایک ”سائنس“ ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ ہمیں قیمتی غذا جو پرکشش انداز میں منظم کی جائے، کا انتخاب کرنے میں مدد کرتی ہے اس لئے یہ ایک ”آرٹ“ ہے۔ اس طرح سائنس اور آرٹ کے انضمام سے ہماری زندگی خوشحال ہوتی ہے۔

بچوں اور بزرگوں سمیت تمام ارکان خاندان کے ساتھ موثر طریقے سے بات چیت کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینے میں ایک اہم مہارت اور آرٹ ہے۔ یہ ہم سب کو ہم آہنگی اور باہمی تعلقات کو خوشگوار بنانے اور خوشحال پرسکون زندگی کی تعلیم دیتا ہے۔ ہوم سائنس اپنے امداد کے اہم حصوں کو خالص سائنسی ضابطوں سے حاصل کرتا ہے جیسے کہ حیاتیات، عضویات اور حفظان صحت۔ اس کے علاوہ یہ اپنا مواد معاشیات، سماجیات، عضویات، سماجی ترقی، اطلاعات، میڈیا اور ٹکنالوجی سے بھی حاصل کرتا ہے۔ سائنس اور آرٹ سے لئے گئے نصاب کے باعث وہ ہوم سائنس کو ایک بین انضباطی حلقہ عمل بناتے ہیں۔ سائنس اور آرٹس کا یہ اشتراک ہوم سائنس کے تمام پہلوؤں میں سچ ثابت ہوتا ہے مثلاً

- ارکان خاندان کے درمیان باہمی مواصلات۔
- خاندان جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔
- گھر جس میں آپ رہتے ہیں۔
- لباس جو آپ پہنتے ہیں۔
- وسائل جو آپ استعمال کرتے ہیں۔
- آپ کے اطراف کا ماحول۔
- آپ میں موجود مہارتیں اور ماحول جو آپ کو پیشہ ورانہ کامیابی کی طرف لے جاتے ہیں۔

مشغلہ - 1

مندرجہ ذیل جدول کو ان کاموں سے پر کیجئے جو آپ گھر میں کرتے ہیں جنہیں آرٹ اور سائنس کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔

مشغلہ	آرٹ	سائنس
غسل کرنا	صفائی اور تازہ دم محسوس کرنا	جسم سے گندے جراثیم نکل جاتے ہیں جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں
گھر کی صفائی بچوں کی دیکھ بھال		

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے۔

1. ہوم سائنس کے اجزاء کیا ہیں؟
2. ہوم سائنس میں ”آرٹ“ اور ”سائنس“ کے چند مربوط حصوں کے متعلق لکھئے۔

1.2 ہوم سائنس کی نسبت (Relevance of Home Science):

- ہوم سائنس کی نسبتیں کیا ہیں؟

بدلتے سماجی و معاشی حالات کی وجہ سے تمام ارکان خاندان کو کوشش کرنا ضروری ہے۔ فی زمانہ خواتین مردوں کے مقابلہ زیادہ کام کر رہی ہیں، گھر اور دفتر میں مرد و خواتین دونوں کے لئے ہوم سائنس بڑے پیمانہ پر کام کے ممکنہ مواقع فراہم کرتا ہے۔ یہ علم نہ صرف ہمارے گھر اور ذاتی بلکہ ہماری پیشہ ورانہ زندگی کو بہتر بنانے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ ہوم سائنس کے ذریعہ حاصل کردہ مہارت آپ کے ذاتی اطمینان اور خاندان کی اقتصادی حالت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ جیسا کہ ہوم سائنس میں آپ کئی مہارتیں سیکھیں گے جو آپ کو گھر سے ہی کاروباری اداروں جیسے کیٹرنگ یونٹ، دن کی دیکھ بھال کے مراکز قائم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

مشغلہ - 2

کیا آپ ذیل کے بیان سے متفق ہیں؟ وجوہات بتائیے۔

وجہ	متفق / غیر متفق	صورت حال
		● بیمار بچے کی دیکھ بھال صرف ماں ہی کر سکتی ہے
		● کپڑے دھونا، استری کرنا، تہہ کرنا خواتین ہی بہتر انداز میں کرتی ہیں
		● صرف مرد ہی پیسہ کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں

گھر کے اندر اور باہر مرد و خواتین کو تفویض کردہ مخصوص کام ان کے سماجی رویوں کی بنیاد پر ہیں۔ کوئی بھی کام مرد اور خواتین دونوں کر سکتے ہیں۔ صرف ماں ہی بچوں کی دیکھ بھال کر سکتی ہے صحیح نہیں ہے؛ باپ بھی یہ کام کر سکتا ہے۔ برتن دھونا، پکوان کرنا جیسے کام ہوٹلوں میں مرد کرتے ہیں، اس سے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ کوئی مخصوص کام مرد و خواتین کے لئے مختص نہیں ہوتا۔ ہر قسم کا کام مرد و خواتین دونوں کی جانب سے کیا جاسکتا ہے۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے (Check your progress):

1. انسانی زندگی پر ہوم سائنس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
2. ہوم سائنس کے ذریعہ کون سی مہارتوں کو فروغ ملتا ہے؟

1.3 ہوم سائنس ایک تربیت اور پیشہ (Home Science a Discipline and Profession):

ہوم سائنس چند مخصوص حصوں کا احاطہ کرتی ہے جیسا کہ غذا اور تغذیہ، وسائل کا انتظام، انسانی ترقی، کپڑا اور لباس کی تیاری، ہم افراد خاندان اور باہر والوں کے ساتھ بہتر باہمی تعلقات کو فروغ دینا سیکھتے ہیں۔ ہم اپنے وسائل، وقت، توانائی اور پیسہ کا بہتر استعمال سیکھتے ہیں تاکہ ہمیں زیادہ سے زیادہ اطمینان حاصل ہو، ہم اپنے والدین اور آباء و اجداد کی جانب سے پیش کردہ روایتی معلومات، تجربوں کی قدر کرتے ہیں اور ہمیں اس کو برقرار رکھنا چاہئے اور اس کی قدر کرنی چاہئے۔ سائنس اور ٹکنالوجی میں ترقی بدلتے سماجی، معاشی صورتحال اور (21) اکیسویں صدی کے چیلنجوں کا سامنا کرنے اور ان سے نمٹنے میں مدد کرتی ہے۔

سائنس اور آرٹس دونوں ضابطوں سے ہوم سائنس تقویت حاصل کرتی ہے۔ یہ طلباء میں تصورات کو سمجھنے اور صلاحیتوں کو فروغ کے ساتھ ساتھ روزمرہ کی زندگی میں ان کو رو بہ عمل لانے کے قابل بناتا ہے۔

1.4 ہوم سائنس کی اہمیت (Importance of Home Science):

- ہمیں ہوم سائنس کا مطالعہ کیوں کرنا چاہئے؟
- ہوم سائنس کے ذریعہ آپ صحتمند تغذیہ بخش غذا، وسائل کا موثر استعمال سیکھتے ہیں۔ آپ یہ معلومات کا استعمال زندگی اور گھر میں بہتری لانے کے لئے کر سکتے ہیں۔ آپ ارکان خاندان کی تشریح کر سکتے ہیں آپ حاصل کردہ مہارتوں کا استعمال معاشی حالات کو بہتر بنانے کے لئے بھی کر سکتے ہیں۔ گھر کی ذمہ داریوں کی تکمیل کے لئے آپ تیار ہوں گے۔ آج کل خواتین گھر میں کام کرنے کے ساتھ باہر بھی کام کرتی ہیں۔ لہذا ہوم سائنس انہیں مردوں کے برابر ذمہ داریوں کا اشتراک کرنے اور خوبصورت گھر تعمیر اور تنازعہ سے آزاد ترقی کے قابل بناتا ہے۔ ہوم سائنس ذمہ دار شہری، اچھے والدین بننے اور کامیاب Home makers بننے میں مفید ہے۔

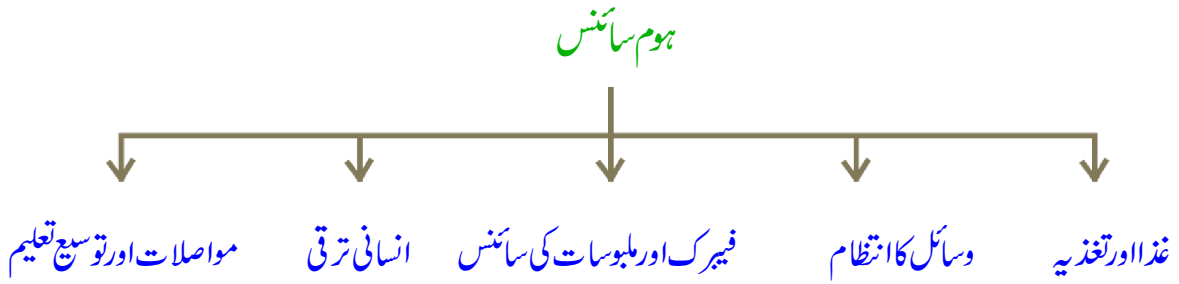
1.5 ہوم سائنس کے متعلق غلط تصورات (Misconcepts about Home Science):

- ہوم سائنس کے متعلق غلط تصورات کیا ہیں؟
- اگرچہ کہ ہوم سائنس ایک وسیع و عریض مکمل مضمون ہے لیکن عام آدمی نکتہ نظر سے اس موضوع کے متعلق چند غلط تصورات موجود ہیں۔ آئیے ہم ان کا مشاہدہ کریں۔
- عام انسان کا خیال ہے کہ ہوم سائنس کپڑے دھونے، سلائی اور پکوانے، اسٹری کرنے تک محدود ہے
- ہوم سائنس صرف لڑکیوں کے لئے بنائی گئی ہے، اس لئے صرف لڑکیوں کو اس کا مطالعہ کرنا چاہئے۔

- ہوم سائنس ماں یا نانی، دادی کی ذریعہ سیکھی جاسکتی ہے، اس کے لئے رسمی تعلیم ضروری نہیں۔
- ہوم سائنس کسی پیشہ کی طرف رہبری نہیں کرتا، یہ گھر سے متعلق تمام پہلوؤں کی تعلیم دیتا ہے۔
- اس کتاب کے تمام ابواب کا مطالعہ کرنے سے ہم تمام غلط فہمیوں کا ازالہ کریں گے اور ہمیں معلوم ہوگا کہ ہوم سائنس بھی صرف سائنس کی ایک شاخ ہے۔

1.6 ہوم سائنس کے اجزاء (Constituent areas of Home Science):

- ہوم سائنس کے بنیادی اجزاء کیا ہیں؟
- ہوم سائنس میں مہارت کے پانچ اہم اجزاء ہیں:



بالا اجزاء مزید مندرجہ ذیل مہارتوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں:

1. غذا اور تغذیہ:
 - (i) فوڈ سائنس
 - (ii) تغذیہ۔ معالجاتی تغذیہ اور کمیونٹی تغذیہ
 - (iii) ادارہ جاتی تغذائی خدمات۔
2. وسائل کا انتظام:
 - (i) وسائل کا انتظام
 - (ii) گھر کی دیکھ بھال اور سامان
 - (iii) Interior decoration
 - (iv) تعلیم صارفین
3. فیبرک اور ملبوسات کی سائنس:
 - (i) لباس کی تیاری
 - (ii) ٹیکسٹائل سائنس
 - (iii) ٹیکسٹائل ڈیزائننگ
 - (iv) لباس کی نمونہ سازی
 - (v) کپڑوں کی دیکھ بھال اور بحالی

4. انسانی ترقی:

- (i) بچوں کی فلاح و بہبود
 - (ii) عنفوان شباب۔ شادی اور خاندانی رہبری
 - (iii) بزرگوں کی دیکھ بھال
 - (iv) خصوصی بچوں کی دیکھ بھال
5. مواصلات اور توسیع تعلیم:

- (i) میڈیا مواصلات کے لئے
- (ii) پروگرام کی منصوبہ بندی اور جانچ
- (iii) تربیت اور صلاحیت کا فروغ
- (iv) کمیونٹی خدمات کا انتظام
- (v) غیر رسمی تعلیم

اوپر دئے گئے اختیاری مضامین اعلیٰ تعلیم کا حصہ ہیں؛ اسکولی سطح کا نہیں۔ ہندوستان میں ہوم سائنس کے کئی کالج ہیں جہاں آپ ان مضامین کی تعلیم حاصل کر سکتے ہیں۔ ہوم سائنس کے نظم و ضبط پر مبنی مختلف پیشہ ورانہ کورس ہیں جیسے تخلیقی کڑھائی سلائی، بچہ کی ابتدائی تعلیم، مزید معلومات کے لئے آپ NIOS کی ویب سائٹ پر بھی جاسکتے ہیں۔ "www.nios.org"

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

1. روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس کی اہمیت کو بیان کیجئے۔
2. ہوم سائنس سے متعلق حقائق اور غلط فہمیاں کیا ہیں؟

1.7 ہوم سائنس میں روزگار کے مواقع:

خود روزگار	باہر ت روزگار کے مواقع	معلومات مہارتیں
(a) کینٹین کا مالک۔ (b) گھر سے غذائی خدمات۔ (c) شوقیہ کلاسوں کا انعقاد	(a) کینٹین؛ ریسٹوران میں عملہ۔ (b) باورچی (c) خدمات کا عملہ	1. کیٹرنگ
(a) پیداوار یونٹ کے مالک۔ (b) گھر پر مبنی پیداواری خدمات۔ (c) شوقیہ کلاسوں کا انعقاد	(a) پیداوار۔ (b) خدماتی عملہ کی تربیت۔ (c) کمیونٹی مرکز کے ذمہ دار	2. محفوظ غذا، بیکری اور مٹھائیاں

معلومات رہمہارتیں	باہجرت روزگار کے مواقع	خود روزگار
3. انٹیریرے ڈیکوریشن	(a) انٹیریر ڈیزائنر۔ (b) فرنیچر ڈیزائنر۔ (c) شوروم کا عملہ	(a) انٹیریر ڈیزائنر۔ (b) فرنیچر ڈیزائنر۔ (c) شوکیس اور ونڈو ڈسپلے ڈیزائنر
4. آرٹ اور کرافٹ	(a) سرکاری تجارتی مراکز کا عملہ۔ (b) پیداواری یونٹ کا عملہ	(a) ذاتی دوکان چلانا۔ (b) گھریلو دستکاری۔ (c) شوقیہ کورسز کا انعقاد
House Keeping and Laundry services.5	(a) ہوٹل اور گیسٹ ہاؤز کا عملہ۔ (b) سہولت فراہم کرنے والا منتظم (Facilitating manager)	(a) گیسٹ ہاؤز چلانا۔ Paying (b) guest کی سہولت فراہم کرنا۔ (c) خدمات اتصال (Contact services)
6. کپڑوں کی نمونہ سازی ملبوسات کی تیاری پارچہ بانی کی نمونہ سازی	پیداواری برآمداتی یونٹ میں عملہ۔ پارچہ بانی نمونہ سازی یونٹ یا چھوٹی دوکان کا عملہ	(a) دوکان کا مالک۔ (b) گھر پر مبنی خدمات۔ (c) شوقیہ کلاسوں کا انعقاد
Play School / Creche / Pre school.7	(a) Play school یا Creche میں نگران کار یا ٹیچر۔ (b) اسکول، کالج	Play school / Creche (a) کے مالک۔ (b) بچوں کی دیکھ بھال۔ (c) گھر پر ٹیوشن کا انعقاد۔ (d) مختصر مدتی کلاس
8. سماجی فلاح و بہبود اور تربیت صارفین	(a) سماجی خدمات۔ (b) تحقیقی معاون Advisor مشیر NGO چلانا تحفظ صارفین بچت خدمات	

اسکولی سطح پر ہوم سائنس مضمون کے متعلق بنیادی معلومات فراہم کرتی ہے۔ پیشہ ورانہ تیاری کے لئے آپ کو متعدد یونیورسٹیز کی جانب سے پیش کردہ اعلیٰ تعلیم کا مطالعہ کرنا چاہئے۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

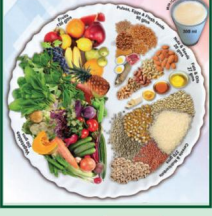
1. ہوم سائنس کی پانچ مہارتوں کے میدان میں روزگار کے مواقع کی فہرست مرتب کریں۔
2. ہوم سائنس کے میدان میں گھریلو خود روزگار مواقع پر مبنی مثالیں دیجئے۔

کلیدی نکات

- ہوم سائنس گھر سے تعلق رکھنے والی ہر شے کی تعلیم دیتی ہے۔
- ہوم سائنس مرد و عورت دونوں کے لئے یکساں مفید ہے۔
- ہوم سائنس کا مطالعہ روایتی تعلیم کے طور پر ہونا چاہئے۔
- ہوم سائنس کا مطلب وسائل کے استعمال کا فن اور صحتمند خوشحال خاندان اور پیشہ ورانہ کامیابی کے حصول کی سائنس ہے۔
- ہوم سائنس کے پانچ بنیادی اجزاء ہیں۔ وہ ہیں:
 - (1) غذا اور تغذیہ۔
 - (2) وسائل کا انتظام۔
 - (3) پارچہ بانی اور ملبوسات۔
 - (4) انسانی ترقی۔
 - (5) مواصلات اور توسیع تعلیم۔
- ہوم سائنس روزگار کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

تدریسی نتائج

1. ہوم سائنس کیا ہے؟
2. خود روزگار اور بااجرت روزگار کے درمیان کیا فرق ہے؟
3. آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس کی مطابقت کو موزوں مثالوں کے ذریعہ بیان کیجئے۔
4. ہوم سائنس کے مختلف اجزاء کی فہرست مرتب کیجئے۔
5. ہوم سائنس کے میدان میں روزگار کے متعدد مواقع بیان کیجئے۔
6. ہوم سائنس، سائنس اور آرٹ کا اشتراک ہے۔ موزوں مثالوں کے ذریعہ بیان کیجئے۔



غذا اور اسکی غذائیت

UNIT-II

باب 2

Food and it's Nutrients

”زندہ رہنے کے لئے کھائیے۔ کھانے کے لئے زندہ نہ رہیں“ یہ ہمارے بزرگوں کی کہاوت ہے۔ غذا ہماری زندگی کا داخلی حصہ ہے۔ غذا ہماری جسمانی اور سماجی حالت پر اثر انداز ہوتی ہے۔
اب آپ ایک جدول مرتب کیجئے کل آپ کیا کھائے۔

عشائیہ	اسناکس	ظہرانہ	ناشتہ

- دن کے چاروں وقت آپ وہی غذا استعمال کرتے ہیں یا مختلف غذا استعمال کرتے ہیں۔
- روزانہ ایک جیسی غذائی اشیاء استعمال کرنے کے فوائد اور نقصانات کیا ہیں؟
- آپ کی استعمال کردہ غذا میں کون سی (Nutrients) غذائیت موجود ہے؟
- اگر تغذیہ بخش غذا استعمال نہ کریں تو کون سی بیماریاں ہوتی ہیں؟
- آپ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ جو غذا آپ کھا رہے ہیں وہ صحتمند ہے؟
- اس وقت کیا آپ صحتمند غذائی عادتوں پر عمل کر رہے ہیں؟ یا عمل کرنے کی کوئی منصوبہ بندی کر رہے ہیں؟

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

- ◆ غذا اور صحتمند زندگی کے درمیان تعلق کی نشاندہی کریں گے۔
- ◆ غذا میں غذائیت، ریشہ کی اہمیت اور خوراک (Diet) میں پانی کی کمی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں اور علامتوں کو بیان کریں گے۔
- ◆ غذا سے نشاستہ، لحمیات، چکنائی، روغن، حیاتین اور معدنیات کے ذرائع کی مثالیں دیں گے۔
- ◆ معلومات کا استعمال کرتے ہوئے وہ اپنی روزمرہ کی زندگی میں متوازن خوراک لیں گے۔

2.1 غذا اور صحتمند زندگی کے لئے اس کی اہمیت

غذا ہماری بھوک کی تشفی کرتی ہے اس کے علاوہ روزمرہ زندگی کے لئے توانائی فراہم کرتی ہے۔ انسانی جسم کئی بلین خلیوں سے بنا ہوا ہے۔ ان خلیوں کی نمونے خلیے بننے، جسم کے Tissues کی درستگی اور جسمانی کارکردگی کو ٹھیک طرح سے چلانے کے لئے درکار توانائی غذا سے حاصل کرتے ہیں۔

ہم پر غذا کا اثر (Influence of food on us):

(A) توانائی (Energy): ہم کئی مشاغل کرتے ہیں جیسے چلنا، کھینا، بیٹھنا، باتیں کرنا۔ ان سب کے لئے ہمیں توانائی کی ضرورت ہے۔ حتیٰ کہ سوتے وقت بھی جسمانی کارکردگی جاری رہتی ہے اس لئے ہمیں ہر وقت توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ توانائی ہم ہماری غذا سے حاصل کرتے ہیں۔

(B) نشوونما اور درستگی (Growth and repair of Tissues): آپ نے سنا ہوگا کہ آپ بہت چھوٹے تھے آپ بہت جلدی بڑے ہو گئے جیسا دکھائی دے رہا ہے۔ نئے خلیوں کا اضافہ بدن جسامت میں اضافہ کرنے کے علاوہ مردہ اور ٹوٹے ہوئے خلیوں کو دوبارہ بحال کرتا ہے۔ لہذا غذا نہ صرف نشوونما میں بلکہ نشوونما میں بھی مددگار ہے۔

(C) بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت (Strength to fight against diseases): آپ نے قوت مدافعت کو بڑھانے والی غذا کے متعلق سنا ہوگا۔ مثلاً ہمیں حیاتین کے لئے کھٹے پھل کھانا چاہئے۔ وٹامن E کے لئے بادام اور سورج مکھی کے بیج کئی غذائی اشیاء میں بیماریوں سے لڑنے کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ متعدد اقسام کی غذائی اشیاء کھانے سے قوت مدافعت اور بیماریوں سے لڑنے کی طاقت حاصل ہوتی ہے۔

(D) غذا۔ سماجی اثرات (Food-social impact): جب کبھی اجتماع ہوتا ہے، غذا ہوتی ہے۔ چاہے وہ ایک تقریب ہو دوستوں یا رشتہ داروں کا Get together غیر رسمی تقریب ہو۔ جب بھی مہمان ہمارے گھر آتے ہیں ہم عموماً انہیں کھانے پینے کی پیشکش کرتے ہیں۔ خاص مواقع پر ہم غذا کی تیاری اور سربراہی کا خصوصی خیال رکھتے ہیں۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ غذا ہماری سماجی حس کا مظہر ہے اور کمیونٹی کے احساس کو فروغ دیتا ہے۔

(E) غذا۔ نفسیاتی اثرات (Food-psychological impact): آپ کی والدہ کو تشفی اس وقت ہوتی ہے جب وہ آپ کو آپ کی پسندیدہ غذا کھلاتی ہے۔ آپ خوش ہوتے ہیں جب آپ کے والد آپ کی پسندیدہ غذائی اشیاء لاتے ہیں۔ غذا ہماری ذہنی سکون خوشی کی تشفی کرتی ہے۔

بعض اوقات ہم غذائی اشیاء ہوٹل میں کھانے پر تشفی محسوس کرتے ہیں جب ہم بیرونی مقامات کو جاتے ہیں ہم ہماری مقامی غذا کی طلب محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم واپس آ کر عمومی خوراک کھاتے ہیں تو ہم بے انتہا تشفی محسوس کرتے ہیں۔ غذائی اشیاء سے واقفیت ہمیں پر اعتماد بناتی ہے۔ اسی طرح ایک بچہ کو جذباتی سلامتی محسوس کرتا ہے جب وہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے۔ جب آپ اپنے دوستوں رشتہ داروں کو کھانے یا ظہرانہ پر بلاتے ہیں وہ آپ کی توجہ اور دوستی کا اظہار ہے۔

2.2 تغذیہ اور غذائیت (Nutrition and Nutrients):

اگرچہ کہ غذا ہماری جسمانی، سماجی اور نفسیاتی ضروریات کی تشفی کرتی ہیں۔ غذائیت کا بنیادی مقصد ہمارا جسم صحیح طرح سے کام کرتا ہے۔

تغذیہ۔ غذا کھانے اس کے ہاضمے، انجذاب اور فاضل مادوں کے اخراج کا مطالعہ ہے (Nutrition is the study of taking in food, its digestion, absorption and letting out unwanted material) غذا میں پیچیدہ کیمیائی مادے ہوتے ہیں، انسانی جسم انہیں راست استعمال نہیں کر سکتا۔ انہیں ٹوٹ کر سہل مادوں میں تبدیل ہونا ہوگا تاکہ وہ جذب ہو کر توانائی فراہم کرنے کے استعمال ہو سکیں۔

غذا میں موجود پیچیدہ کیمیائے مادے غذائیت (Nutrients) کہلاتے ہیں۔ وہ ہیں:

- نشاستہ
- حیاتین
- لحمیات
- معدنیات
- چکنائی
- نمکیات
- پانی

نشاستہ لحمیات اور چکنائی کی ضرورت بڑی مقدار میں ہوتی ہے اس لئے انہیں Macro nutrients کہا جاتا ہے۔ حیاتین اور معدنیات کی ضرورت کم مقدار میں ہوتی ہے اس لئے انہیں Micro nutrients کہا جاتا ہے۔ ہمیں غذائیت کا تفصیلی مطالعہ کرنا چاہئے۔

2.2.1 نشاستہ۔ توانائی فراہم کرنے والی غذا (Carbohydrates-Energy giving food):



● آج ناشتہ میں آپ کیا کھائے؟

اگر آپ نے اڈلی اور چٹنی کھائی ہے تو آپ نے نشاستہ اور

لحمیات کھاتے ہیں۔

چاول، گیہوں، جوار، آلو، شکر وغیرہ میں نشاستہ ہوتا ہے۔

ذرائع	نشاستہ کا کام
● نشاستہ کے ذرائع: اجناس، جیسے گیہوں، چاول، باجرہ، مکئی، آلو، رتالو Colocasia وغیرہ۔	● توانائی کی فراہمی اور پیٹ بھرے ہونے کا احساس
● شکر کے ذرائع: شکر، شہد، گڑ، مٹھائیاں، جیام، مرہہ وغیرہ	● ہماری غذا میں اضافہ کرتے ہیں
	● غذا کو مزید بنا دیتے ہیں

نشاستہ سادہ مٹھاس اور پیچیدہ مٹھاس میں موجود ہوتا ہے۔ Glucose مٹھاس کی سادہ شکل ہے۔ یہ ہمارے خلیوں میں تکسید پا کر توانائی فراہم کرتی ہے۔ (Fructose) پھلوں اور شہد میں پائی جانے والی سادہ مٹھاس (Fructose) ہے۔ شکر میں Sucrose، دودھ میں Lactose اور انکر پھوٹے بیجوں میں Maltose موجود ہوتا ہے۔

پودے ضیائی تالیف (Photosynthesis) کے ذریعہ گلوکوز کے سالمے پیدا کرتے ہیں۔ کئی گلوکوز کے سالمے مل کر پیچیدہ نشاستہ تیار کرتے ہیں جسے Starch کہتے ہیں۔ آلو، چاول، گیہوں، رتالو میں موجود ہوتا ہے۔ ہضمی نظام میں Starch ٹوٹ کر گلوکوز میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

پودوں کے خلیوں میں خلیے کی دیوار نشاستہ سے بنی ہوتی ہے جو Cellulose کہلاتا ہے۔ دراصل ہمارا جسم Cellulose کو ہضم نہیں کر سکتا۔ یہ غیر ہضم شدہ نشاستہ Fibre ریشہ کہلاتا ہے۔

ایک گرام نشاستہ 4 کیلو کیلوری تو انائی فراہم کرتا ہے۔ ایک بالغ فرد کے لئے 400 تا 420 گرام نشاستہ کی ضرورت ہر روز ہوتی ہے۔

2.2.2 لحمیات (Proteins):



اگر آپ دودھ، گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں، دہی، پنیر، پھلیاں وغیرہ کھا رہے ہیں تو آپ لحمیات (Proteins) استعمال کر رہے ہیں۔ پٹھوں کی تیاری، خلیات اور کی مرمت و درستی کے لئے لحمیات (Proteins) کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم میں موجود لحمیات (Proteins) کا تقریباً آدھا حصہ پٹھوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ باقی ہڈیوں، Cartilage اور جلد میں ہوتا ہے۔ ہم جانوروں اور پودے دونوں غذائی ذرائع سے لحمیات حاصل کرتے ہیں۔ ایک گرام پروٹین 4 کیلو کیلوری تو انائی فراہم

کرتا ہے۔ ایک بالغ فرد کو جسم کے ایک کیلو گرام کی نسبت ایک گرام پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً اگر کسی شخص کا وزن 45 کیلو گرام ہے تب اس کو روزانہ تقریباً 45 گرام پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ذرائع	لحمیات (Protein) کا کام
● جانوروں کے ذرائع: گوشت، انڈے، مچھلی، مرغی، دودھ، دہی، پنیر وغیرہ	● جسم میں نئے خلیے بننے کے لئے ضروری ہے۔
● پودوں کے ذرائع: تمام اجناس، دالیں، مٹر، سویا بین، Nuts گری دار میوے وغیرہ	● پرانے اور ٹوٹے خلیوں کی مرمت و درستی کے لئے
	● زخموں کی شفا کے لئے
	● خون کے انزائم، خون اور ہارمونس کی تشکیل کے لئے ضروری ہے

بڑھتی عمر جیسا کہ شیر خوارگی، بچپن، عفتوان شباب کے دوران مناسب مقدار میں پروٹین لینا ضروری ہے ورنہ نشوونما آہستہ ہوتی ہے۔ سبزی خور جو گوشت نہیں کھاتے وہ پروٹین کی ضروریات کی تکمیل اجناس Millets اور دالوں کے ذریعہ کرتے ہیں۔

2.2.3 چکنائی (Fats):

اگر آپ گھی، تلی ہوئی غذائیں، چاکلیٹ کھاتے ہیں تو آپ چکنائی استعمال کر رہے ہیں۔ ایک گرام چکنائی آپ کو 9 کیلو کیلوری تو انائی فراہم کرتی ہے۔ اگرچہ کہ چکنائی نشاستہ کے مقابلہ میں زیادہ تو انائی فراہم کرتی ہے لیکن ہمیں چکنائی کم مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔ ایک بالغ فرد کو ہر دن صرف 30 گرام چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

● آپ کے افراد خاندان کے مطابق ہر ماہ آپ کے خاندان کے لئے درکار چکنائی (تیل، گھی) کی مقدار کا حساب کر سکتے

ہیں۔

ذرائع	چکنائی کا کام
جانوروں کے ذرائع: گوشت، انڈے، مچھلی، مرغی، دودھ، دہی، پنیر وغیرہ۔ پودوں کے ذرائع: تمام اجناس دالیں، مٹر، سویا بین، مونگ پھلی، تیل، کھوپرے کا تیل، بنا پستی وغیرہ	<ul style="list-style-type: none"> ● توانائی فراہم کرتی ہے۔ ہمارے جسم کو گرم رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ ● چکنائی میں حل پذیر حیاتین کے استعمال میں مدد کرتی ہے۔ ● نازک اعضاء جیسے دل، جگر کا تحفظ کرتی ہے اور ہماری ہڈیوں کے ڈھانچے اور پٹھوں پر تہہ بناتے ہوئے Padding فراہم کرتے ہیں۔ ● غذا کو مزیدار بناتے ہیں

ہم چکنائی جانوروں اور پودوں سے حاصل کرتے ہیں۔ بالغ افراد Saturated fats جیسے کہ مکھن، گھی اور سرخ گوشت میں موجود Cholestrol کے استعمال میں احتیاط کرنا چاہئے۔ ان مادوں کی زیادتی موٹاپا، ذیابیطس، Cardiovascular، قلب و عروقی بیماریوں اور کینسر کی طرف لے جاتی ہیں۔

2.2.4 معدنیات (Minerals):

آپ جانتے ہیں کہ حیاتین اور معدنیات Micro nutrients کہلاتے ہیں۔

● کون سے غذائی ذرائع سے ہم معدنیات حاصل کرتے ہیں؟

ہر قسم کی غذا کے استعمال سے آپ کو معدنیات ملتے ہیں۔ معدنیات جسم کے سیال اور Tissues میں پائے جانے والے غیر نامیاتی مادے ہوتے ہیں۔ کیلشیم (Ca) اور فاسفورس (P) بڑی مقدار میں جسم کی ہڈیوں اور دانتوں میں موجود ہوتا ہے۔ سوڈیم (Na) اور پوٹاشیم کی بھی بڑی مقدار میں برقی سگنل پہنچانے کے لئے ضرورت ہوتی ہے تاکہ اعصاب اور پٹھے کام کر سکیں معدنیات سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم اور سلفر جن کی ہمارے جسم کو بڑی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے Macro Nutrients کہلاتے ہیں۔ فولاد، آیوڈین، زنک، تانبہ، سلینیم، Molybdenum، فلورین، کوبالٹ، کرومیم جن کی کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے Micro nutrients کہلاتے ہیں۔

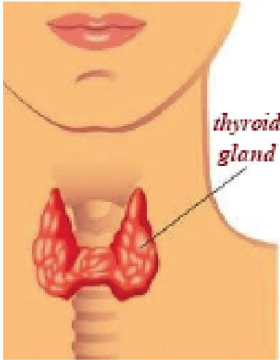
کیلشیم (Calcium):

ذرائع	کام
دودھ اور اس سے بننے والی اشیاء جیسے پنیر، دہی، چھاچھ وغیرہ۔ سبز پتے والی سبزیاں جیسے پالک، میتھی، کڑی پتہ، Drumstick کے پتے اور دھنیہ پتے	<ul style="list-style-type: none"> ● ہڈیوں کو بڑھنے اور مضبوط بنانے کے لئے مددگار ہے۔ ● دانتوں کو صحتمند اور مضبوط بناتی ہے۔ ● خون کے جمنے میں مدد کرتا ہے۔ ● پٹھوں کی حرکت میں مددگار ہے

فولاد (Iron):

ہیموگلوبن (Hb) میں سرخ خون کے خلیوں کی تشکیل کے لئے غذائی فولاد ایک لازمی Micro nutrient ہے۔ ہیموگلوبن آکسیجن O₂ کی نقل و حمل میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

"Haem" کے معنی فولاد ہیں؛ جب کہ Globin سے مراد پروٹین ہے۔ جوانی میں فولاد کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ فولک ایسڈ کی گولیوں کا استعمال؛ جو کہ حاملہ خواتین اور لڑکیوں کو ابتدائی طبی مراکز اور آنگن واڑی مراکز کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہیں؛ 110 دن کے استعمال سے شدید اینیمیا (Anaemia) پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔



آیوڈین (Iodine):

آپ نے نمک کی پیکٹ پر Iodised نمک کا لیبل دیکھا ہوگا۔ ہماری گردن کے قریب واقع تھا ئیرائیڈ (Thyroid) غدود آیوڈین کا استعمال Thyroxin ہارمون کی پیدائش کے لئے کرتے ہیں۔ یہ ہارمون زندگی کو منظم کرتا ہے اس طرح اچھی صحت اور جسم کی نشوونما کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ غذا سے مناسب مقدار میں آیوڈین حاصل کرنا مشکل ہے لہذا ہم آیوڈائیڈ نمک سے آیوڈین حاصل کر سکتے ہیں۔

حیاتین (Vitamins):

اگرچہ کہ ہماری غذا میں حیاتین بہت کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے لیکن وہ جسم کے مناسب کام کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ حیاتین کی دو گروہوں میں درجہ بندی کی گئی ہے:

- چکنائی میں حل پذیر حیاتین: حیاتین A, D, E اور K۔
- پانی میں حل پذیر حیاتین: حیاتین B complex اور حیاتین C۔

حیاتین	کام	ذرائع	کمی سے پیدا ہونے والی خرابی
چکنائی میں حل پذیر	بہتر نظر کے لئے	ترکاریاں اور پھل لال اور پیلے	شب کو (Night blindness)
Retinal A.....	جلد کو صحت مند بناتا ہے	رنگ کے دودھ، مکھن، انڈے کی	(کم روشنی میں نظر نہ آنا) بصارت کا
.....	مناسب نشوونما اور ترقی کے لئے	زردی، مسکہ، گھی، جگر، ہری پتہ والی	زائل ہونا، خشک آنکھیں، خشک جلد
Calciferol	ضروری ہے	ترکاریاں	(Scaly skin)
Vitamin D	بیماریوں سے مدافعت کرتی ہے	مچھلی کا تیل، دودھ، پنیر، مکھن، گھی	بالغ افراد میں ہڈیوں کی بوسیدگی
	دانت اور ہڈیوں کو کھینچتا اور	وغیرہ۔ حیاتین D جب جسم پر	(Osteoporosis) کھوکھلی
	فسفورس کی مدد سے مضبوط بناتی	سورج کی روشنی پڑتی ہے تب Vit	ہڈیاں (Rickets) بچوں میں
	ہے	D بنتا ہے	ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا
حیاتین E، Tocoferol	مانع تکسید (Anti oxidants)	ثابت دالیں اور اناج	بانجھ پن

حیاتیات	کام	ذرائع	کمی سے پیدا ہونے والی خرابی
حیاتیات K- Phylloquinone	خون جمنے کے لئے ضروری ہے	ہری پتہ والی ترکاریاں	زخموں سے زیادہ خون بہنا
پانی میں حل پذیر حیاتیات B complex	جسم کو توانائی کے استعمال میں مدد کرتے ہیں۔ ہضمی نظام کو صحت مند رکھتے ہیں	دالیں ثابت اناج گیہوں چاول وغیرہ	خون کی کمی (Anaemia)
حیاتیات C Ascorbic acid	دانت اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھتا ہے	پھل پتے والی ترکاریاں آلو ایتھے اناج جام اور آملہ	Scurvy (اس بیماری میں مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور خون رستا ہے) (سو جن اور مسوڑھوں سے خون بہنا)

2.2.5 غذائی ریشہ (Dietary fibres):

ہمارے جسم میں غیر ہضم نشاستے Dietary fibre غذائی ریشہ یا Roughage کہلاتے ہیں۔ حالانکہ یہ ہضم نہیں ہوتی، یہ ہضمی راستہ میں غذا کے بہ آسانی گزرنے میں مدد کرتی ہے۔ ریشہ پودوں سے حاصل ہونے والی سے ہی ملتا ہے۔

ریشہ دار غذا میں (Foods rich in fibre):

بغیر چھلنی کئے گیہوں کا آٹا، دلیہ (Porridge)، پھلوں کے چھلکے اور سبزیاں جیسے جام سیب، انناس، موز، ثابت دالیں جیسے راجما، چنا، مٹر اور بینس پھلیاں، گاجر، پھول گوبھی، تورئی، سیم کی پھلی، ہرے پتے والی ترکاریاں جب غذا کو (Process) چھانا جاتا ہے، ریشہ وٹامن اور معدنیات کا نقصان ہوتا ہے۔ مثلاً پالش کے چاول، گیہوں کے آٹا کو چھانا۔ غذائی ریشہ قبض، بڑی آنت کے کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے سے مزاحمت کرتا ہے۔

پانی (Water):

جب کبھی ہم چند گھنٹوں کے لئے باہر جاتے ہیں ہم پہلے پانی کی بوتل ساتھ رکھ لیتے ہیں۔ خصوصاً گرم موسم میں ہمارے جسم سے بہت پسینہ نکلتا ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم میں پانی کی کمی ہوتی ہے۔ ہم اس کمی کو دور کرنے کے لئے بہت زیادہ پانی پینا چاہئے۔ جسم کے پانی کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے چھانچھ، دودھ، پھلوں کا رس وغیرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اگرچہ کہ پانی غذائیت (Nutrient) نہیں ہے، لیکن ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔ پانی ہمارے جسم کا 70% حصہ ہے۔ ایک عام صحت مند شخص کو ہر روز 3 تا 5 لیٹر پانی پینا چاہئے۔

- پانی خون اور جسم کے دیگر سیال کا اہم حصہ ہے۔

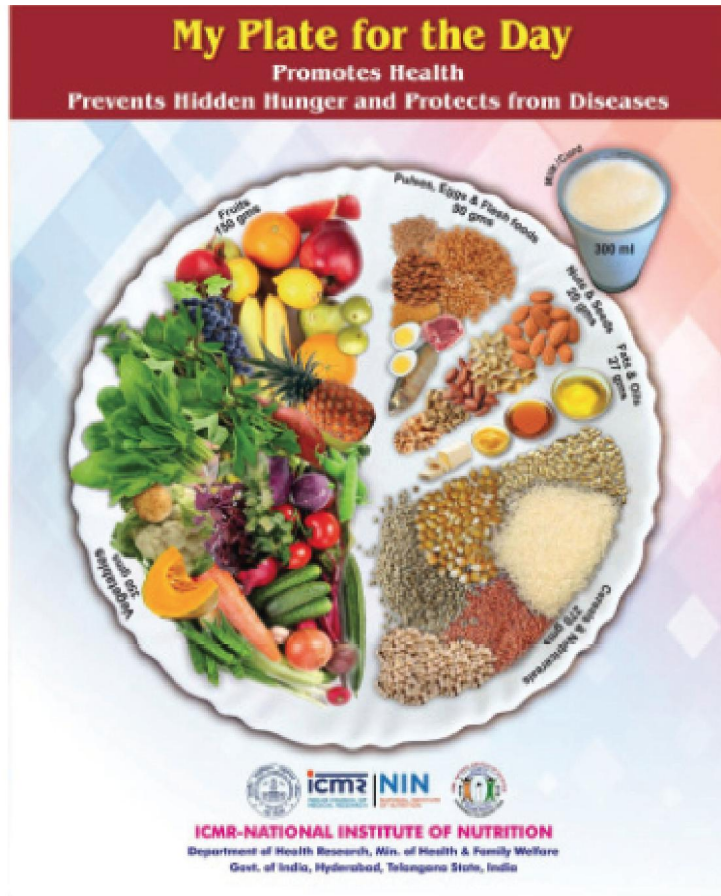
- یہ غذا کے ہاضمہ میں مددگار ہے اور غذا کی غذائیت (Nutrients) کو ہمارے جسم کے مختلف خلیوں تک لے جاتا ہے۔
- یہ ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو مستقل رکھتا ہے۔
- یہ ہمارے جسم کے ناکارہ مادوں کو پیشاب اور پسینہ کی شکل میں نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

1. ہماری غذا میں موجود اہم غذائیت (Nutrients) کیا ہیں؟
2. رانی، عمر 13 سال، خون کی کمی (Anaemia) سے متاثر ہے۔ آپ اسے کون سی غذائیت کی سفارش کریں گے؟
3. (Roughages) نباتاتی ریشہ کے ذرائع کا تذکرہ کیجئے۔
4. پانی اگرچہ کہ غذائیت نہیں ہے لیکن وہ ہمارے لئے اہم کیوں ہے؟

2.3 متوازن غذا (Balance diet):

ہماری غذا کے بنیادی تغذیہ کے متعلق اب آپ جانتے ہیں۔ متوازن غذا وہ ہوتی ہے جس میں تمام تغذیہ درکار مقدار میں موجود ہو۔ متوازن غذا لے کر ہم اپنے آپ کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔ متوازن غذا میں 50% تا 60% کیلوری نشاستہ سے 10% تا 15% لحمیات سے اور 20% تا 36% چکنائی سے فراہم کرتا ہے۔



میری تھالی (My plate) کا تصور (National Institute of Nutrition (NIN) نے تیار کیا ہے۔ یہ غذا اجزاء کے تمام گروپوں سے ہر دن ہماری کھانے کی تھالی میں کون سی غذائیت ہونی چاہئے دکھاتا ہے۔

Cereals اناج۔ 270 گرام، ترکاریاں۔ 350 گرام، پھل۔ 150 گرام، دودھ/دہی۔ 300ml، دال، انڈا، گوشت۔ 50 گرام

مغزیات۔ 20 گرام، چکنائی/تیل۔ 27 گرام

● دالیں انڈا مچھلی گوشت کا متبادل ہیں۔

● ترکاری پکا کر یا کچی سلاڈ کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

● پھلوں کے رس سے بہتر تازہ پھل کھانا ہے۔

● پکوان کے لئے مختلف اقسام کے تیل استعمال کیجئے۔

● ”میری تھالی“ لینے سے ہمارے جسم کو درکار تو انائی 2000 کیلو کیلوری یومیہ کی تکمیل غذا ہر گروپ سے ہو سکتی ہے

ماڈل پلیٹ کے مطابق تناسب میں کھانے کی اشیاء کا باقاعدہ استعمال

◆ قوت مدافعت بڑھاتی اور بیماریوں سے مزاحمت کرتی ہے۔

◆ Microbial flora کو برقرار رکھتا ہے (آنت میں مفید جراثیم)

◆ ذیابیطس میلیٹس اور قلب و عروقی بیماریوں میں مزاحمت کرتا ہے۔

◆ جسم میں مناسب Alkalinity کو برقرار رکھتا ہے اور اس طرح سوزش کو کم کرتا ہے اور گردوں میں پتھری بننے کے عمل کو کم کرتا ہے۔

◆ انسولین مزاحمت کو روکتا ہے اور مناسب انسولین حساسیت اور Glycemic index کو برقرار رکھتا ہے۔

◆ کافی مقدار میں ریشہ کا استعمال کو یقینی بناتا ہے اور قبض روکتا ہے۔

◆ ماحولیاتی آلودگی اور زہریلے مادوں جیسا کہ بھاری دھاتوں اور جراثیم کش ادویات کے منفی اثرات کو روکنے کے لئے غذا

Detoxifying کرتی ہے۔

2.3.1 ناقص تغذیہ بیماریاں (Malnutritional Diseases):

ایسی غذا کھانا جس میں ایک یا ایک سے زیادہ غذائیت (Nutrients) درکار مقدار میں نہ ہونا ناقص تغذیہ کہلاتا ہے۔ خراب رن ناقص

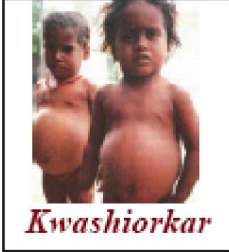
صحت، تغذیہ بخش عادتوں پر شعور کی کمی، سماجی۔ معاشی عوامل ہمارے ملک میں ناقص تغذیہ کا بنیادی سبب ہے۔ غذائیت سے بھرپور کھانے اور

متوازن غذا لینے سے متعلق آگہی ہمیں ناقص تغذیہ سے ہونے والی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

آئیے چند عام قلتی امراض (Deficiency diseases) کا مطالعہ کرتے ہیں۔

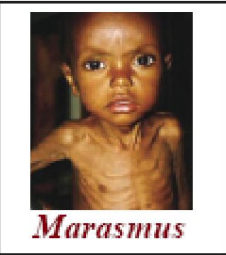
پروٹین توانائی ناقص تغذیہ (PEM) (Protein Energy and Malnutrition):

جب غذا میں طویل مدت تک نشاستہ اور لحمیات پر پروٹین کی کمی ہوتی ہے۔ اسے پروٹین توانائی ناقص تغذیہ (PEM) کہتے ہیں۔ یہ قلت عموماً 5 سال سے کم عمر بچوں میں ہوتی ہے۔ ہمارے ملک میں پروٹین توانائی ناقص تغذیہ غریبوں، کچھڑے طبقات اور گاؤں کے بچوں میں بڑے پیمانہ پر پھیلی ہوئی ہے۔ جب بچہ PEM کا شکار ہوتا ہے اکثر (Diarrhoea) اسہال رچپش اور دیگر مہلک بیماریوں کا شکار جسم میں مزاحمت کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔



Kwashiorkor

- Kwashiorkor مرض اس وقت ہوتا ہے جب پروٹین کی قلت ہوتی ہے۔ پانی کی رچپش، نشوونما میں کمی، مٹکا پیٹ وغیرہ اس بیماری کی علامتیں ہیں۔



Marasmus

- طویل مدت تک پروٹین اور نشاستہ دونوں ناکافی ہوں تب Marasmus نامی بیماری ہوتی ہے۔ پٹھوں کی لاغری سوکھاپن، نشوونما میں کمی اس مرض کی علامتیں ہیں۔



Obesity

- موٹاپا (Obesity): جب غذا میں زیادہ نشاستہ استعمال کرتے ہیں تب موٹاپا آتا ہے۔ حالیہ عرصہ میں آئی طرز زندگی میں تبدیلی اور جسمانی مشغلہ میں کمی کی وجہ سے موٹاپا کا مسئلہ بڑھ رہا ہے۔

حیاتین A کی قلت: یہ چکنائی میں حل پذیر حیاتین ہے۔

حیاتین A کی قلت:



bitot spots

- بچوں میں وٹامن A کی قلت کی ابتدائی علامتوں کی پہچان "Bitot spots" کی شناخت کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔

- شدید کمی کے معاملات میں Cornea کو نقصان پہنچتا ہے۔

- آشوب چشم: آنکھ سرخ ہونا، کھلی اور پانی بہنا۔

- شب کو: بچہ کم روشنی میں دیکھ نہیں سکتا، حالت میں سدھار لایا جاسکتا ہے اگر حیاتین A سے بھرپور غذائی جائے۔



Conjunctivitis

- لاعلاج معاملات (Untreated cases): علاج نہ کرنے سے Cornea میں السر (Ulcer) زخم ہونا، Keratamalacia اور غیر متغیر اندھا پن ہوتا ہے۔

- ہر سال ہندوستان میں 40,000 سے زیادہ بچے وٹامن A کی قلت کی وجہ سے اندھے پن کا شکار ہو رہے ہیں۔ اسے شعور آگہی کے ذریعہ باسانی روکا جاسکتا ہے۔

فولاد کی قلت (Iron deficiency):

ہمارے ملک کا دوسرا بڑا مسئلہ فولاد کی کمی سے ہونے والی بیماری انیمیا (Anaemia) ہے۔ یہ ہر طبقہ کے بچوں اور عورتوں میں پائی جاتی ہے۔

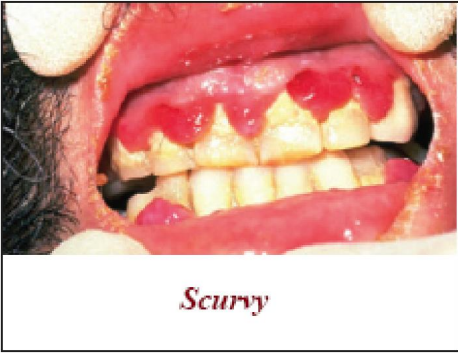
ہمارے ملک میں Anaemia کی اہم وجوہات

- (1) غذائی فولاد کا ناقص استعمال، اگر لیا ہو تو ناقص جذبہ۔
- (2) بچوں اور بالغ افراد میں Hookworm انفکشن کا پایا جانا۔
- (3) زچگی کے دوران خواتین میں زیادہ خون کا اخراج ہونا۔

حیاتین B-complex کی قلت:

وٹامن B کا مپلکس اور وٹامن C پانی میں حل پذیر ہیں۔ اس لئے جسم میں یہ آسانی سے ذخیرہ نہیں کئے جاسکتے اور پیشاب کے ذریعہ نکل جاتے ہیں۔ یہ گرمی برداشت نہیں کر سکتے اس لئے گرم کرنے، خشک کرنے، پکانے اور Food processing کے دوران برباد ہو جاتے ہیں۔ وٹامن B کا مپلکس کی قلت کی عام علامتیں ہیں منہ کے زخم، زبان کے زخم، منہ کے کناروں کا کٹنا پھٹنا۔ بعض افراد میں پیش اور اسہال کی علامتیں بھی پائی جاتی ہیں۔ چند لوگوں میں بھوک نہ لگنا اور غذا ہضم ہونے میں تکلیف بھی دیکھی جاسکتی ہے۔ جب لوگ پالش چاول کھاتے ہیں تو Beri Beri نامی بیماری ہوتی ہے۔ سفید چاول کی بجائے براؤن چاول کھانے سے اس بیماری سے بچ سکتے ہیں۔

وٹامن C کی قلت:

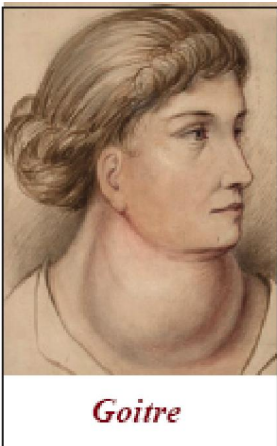


Scurvy

آپ کی غذا میں تازہ پھلوں اور ترکاریوں کی عدم موجودگی سے وٹامن C کی قلت سے ہونے والی بیماری Scurvy ہوتی ہے۔ اس بیماری میں مسوڑھے، ہڈیاں، دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے۔ زخم آسانی سے کم نہیں ہوتے۔ اس کا واحد حل صرف ایک ہی ہے باقاعدگی سے ہماری خوراک میں تازہ پھل اور سبزیوں کو شامل کرنا۔

Iodine کی قلت:

جسم کے مناسب کام کے لئے آیوڈین بہت ضروری ہے۔ آیوڈین کی کمی متعدد بیماریوں کی طرف لے جاتی ہے۔ جیسے کہ گھٹھ (Goitre)، Hypothyroidism، ناقص داقیت، Cretinism، ابلہیت، کند ذہنی (Mental retardation)، اور بہرے گوئگی (Deaf mutism)۔



Goitre

Goitre گھٹھ عموماً نوجوانوں اور بچوں میں دیکھی جاتی ہے۔ مردوں کے مقابلے میں خواتین زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ دوران حمل آیوڈین کی شدید کمی سے بچہ میں Cretinism (شدید کند ذہنی) پیدا ہوتی ہے۔

اس مسئلہ کا واحد حل آیوڈائنڈ نمک استعمال کرنا ہے۔ آیوڈائنڈ نمک کوڈبہ بند رکھئے اور نمکین غذائیں

برتن ڈھک کر پکائیں تاکہ آیوڈین کا نقصان نہ ہو۔

کیلشیم کی قلت (Calcium deficiency):

کیلشیم اور وٹامن D کی مناسب مقدار کے بغیر بچوں میں ہڈیاں ناقص بنتی ہیں اور بزرگوں میں ہڈیاں بوسیدہ ہو جاتی ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ Osteoporosis نامی بیماری کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

زیادہ تر عورتوں میں 50 کی عمر کے بعد Osteoporosis (تصلب العظام) واقع ہوتا ہے۔

حاملہ خواتین کو بچہ کی نشوونما کے لئے اضافی کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوجوانی میں ہڈیوں کے وزن میں اضافہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے نوجوانی میں کیلشیم کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ لڑکیوں کو 200 ملی گرام یومیہ اور لڑکوں کو 300 ملی گرام یومیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی سرگرمی اور سورج کی روشنی کا سامنا کرنے سے جو وٹامن D فراہم کرتا ہے جس میں ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے۔

2.3.2 ہمیں غذائی اقسام کی ضرورت کیوں ہے؟

اب آپ مختلف غذائی اجزاء اور ان کا ہمارے جسم میں انجام دینے والے افعال کے متعلق جانتے ہیں۔ کیا ہوگا اگر یہ تغذیہ ہماری غذا سے غائب ہو؟

ہمیں صحت مند رہنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟

ہمیں تمام تغذیہ فراہم کرنے والی غذا کھانا چاہئے۔ کوئی واحد قسم کی غذا نہیں ہے جو تمام تغذیہ فراہم کرے۔ لہذا آپ کو خوراک میں تمام اقسام کی غذائی اشیاء کھانا چاہئے تاکہ ہمارے جسم کو درکار مقدار میں غذائی اجزاء ملے اور ہم کسی قلتی امراض کا شکار نہ ہوں۔

2.3.3 تغذیہ اور صحت کے درمیان تعلق (Relationship between Nutrition and Health):

تغذیہ کا علم ہمیں صحت مند رہنے کے لئے خوراک میں مختلف اقسام کی غذائی اشیاء ان کے استعمالات کے بارے میں جاننے میں مدد کرتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) نے صحت کی تعریف اس طرح کی ہے ”صرف بیماری کی غیر موجودگی نہیں بلکہ مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی بہتری“ لہذا حقیقی معنی میں صحت مند ہونے کے لئے کسی کو نہ صرف جسمانی طور پر بہتر ہونا چاہئے بلکہ مناسب ذہنی اور سماجی نقطہ نظر سے بھی بہتر ہونا چاہئے۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

- (1) متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟
- (2) ناقص تغذیہ سے ہونے والی بیماریوں کو بیان کیجئے۔
- (3) حیاتین A کی قلت سے ہونے والی بیماریوں کو بیان کیجئے۔
- (4) ہم مختلف اقسام کی غذا کیوں کھاتے ہیں؟
- (5) کیلشیم کے غذائی ذرائع کیا ہیں بیان کیجئے؟

کلیدی نکات

- غذا ہمیں جسمانی، سماجی اور ذہنی طور پر متاثر کرتی ہے۔
- نشاستہ، لچھیاں اور چکنائی کی ہماری جسم کو بڑی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے اس لئے وہ Macro Nutrients کہلاتے ہیں۔

- حیاتین اور معدنیات کی ضرورت ہمارے جسم کو کم مقدار میں ہوتی ہے اس لئے وہ Micro nutrients کہلاتے ہیں۔
- ہڈیوں اور دانتوں کی تشکیل کرنے اور انہیں مضبوط بنانے کے لئے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ انجماد خون میں بھی مددگار ہے۔
- ہیموگلوبن (Hb) کی تشکیل کے لئے فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہیموگلوبن آکسیجن کی حمل و نقل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- آیوڈین کی قلت سے Hypothyroidism اور Goitre گلکھڑ ہوتا ہے۔
- حیاتین A, D, E اور K چکنائی میں حل پذیر ہیں۔ حیاتین B کا مپلکس اور C پانی میں حل پذیر ہیں۔
- ہمارے جسمانی وزن کا 70% حصہ پانی ہے۔
- متوازن غذا وہ ہوتی ہے جو تمام تغذیہ کو مناسب تناسب میں فراہم کرے۔

تدریسی نتائج

- (1) ناقص تغذیہ کیا ہے؟
 - (2) آپ کے دوست رامو کے مسوڑھے سوچ گئے ہیں اور ان سے خون نکل رہا ہے۔ اس کا مسئلہ کیا ہے؟ آپ اسے غذا سے متعلق کیا مشورے دیں گے؟
 - (3) Macro nutrients اور Micro nutrients کیا ہیں؟
 - (4) لحمیات (Proteins) ہمارے جسم کے لئے کس طرح مفید ہیں؟ ان کے غذائی ذرائع کا تذکرہ کیجئے۔
 - (5) غذا ہم پر مختلف پہلوؤں سے کس طرح اثر انداز ہوتی ہے بیان کیجئے۔
 - (6) پانی میں حل پذیر حیاتین ان کے ذرائع، افعال اور قلت سے ہونے والی بیماریاں کیا ہیں؟ بیان کیجئے۔
 - (7) نشاستہ جسے ہم ہضم نہیں کر سکتے
 - (8) غذائی فولاد کی قلت سے ہوتا ہے
 - (9) جوڑ بنائیے:
- | | | | | |
|-----|-------------|---------------|---------------|--------------|
| () | (a) گلوکوز | (b) اشارچ | (c) سیلولوس | (d) فرکٹوز |
| () | (a) اینیمیا | (b) Cretinism | (c) گلکھڑ | (d) Rickets |
| () | (i) وٹامن A | (ii) وٹامن K | (iii) وٹامن C | (iv) وٹامن D |
| () | (v) وٹامن E | () | () | () |
| () | () | () | () | () |
| () | () | () | () | () |
| () | () | () | () | () |
| () | () | () | () | () |



غذائی زمرے

Food Groups

UNIT-II

باب

3

● اپنے کھانے کی تھالی کا مشاہدہ کیجئے، اس میں آپ کو کتنے رنگ نظر آتے ہیں؟

ماہرین تغذیہ کی سفارش کے مطابق آپ کی تھالی میں Rainbow کے تمام رنگ موجود ہونا چاہئے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہماری

پلیٹ میں پھل، سبزیاں، دالیں، دودھ سے بنی اشیاء اور چاول شامل ہونا چاہئے۔

آپ ہمارے جسم کے لئے ضروری تغذیہ اور متوازن غذا کے متعلق پڑھ چکے ہیں۔ واحد غذائی شے میں تمام غذائیت نہیں ہوتی۔ مثلاً

اگر آپ دال چاول کھا رہے ہیں، چاول میں نشاستہ اور دال میں لحمیات پر پروٹین ہوتا ہے۔ اگر آپ سبزیوں اور پھل کو شامل نہیں کرتے تب آپ

غذائی ریشے، حیاتین اور معدنیات سے محروم رہے ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ مختلف غذائی اشیاء کا انتخاب کریں تاکہ ہمارے جسم کو درکار تمام

تغذیہ حاصل ہو۔

صحت مند تغذیہ کسے کہتے ہیں؟ غذائی زمرے کیا ہیں؟

خاندان کے لئے غذا کی منصوبہ بندی کیسے کریں؟

اس باب میں اس تصور کے متعلق آپ مزید معلومات حاصل کریں گے۔

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

◆ غذائی زمروں کی نشاندہی کریں گے جس میں مختلف تغذیہ موجود ہے۔

◆ پانچ غذائی زمروں کے نظام کو بیان کیجئے۔

◆ ارکان خاندان کی صحت کی ضرورت کے لحاظ سے خاندان کے غذا کی منصوبہ بندی کیجئے۔

◆ ان کی روزمرہ کی زندگی میں تمام غذائی زمروں سے تعلق رکھنے والی غذائی اشیاء کو استعمال کریں گے۔

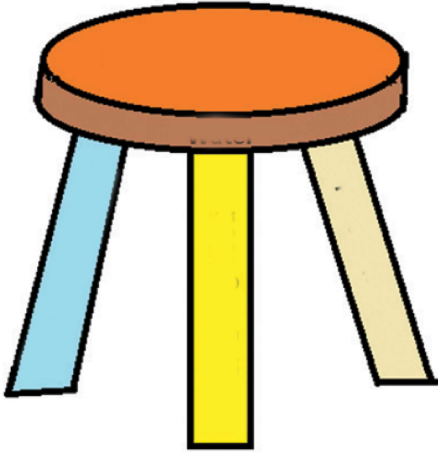
3.1 غذائی زمرے:

جدول مکمل کیجئے۔

غذائی اشیاء	تغذیہ	افعال
روٹی، چاول		
دال، مچھلی، انڈا	پروٹین	
پھل، سبزیاں		مدافعتی غذا

بالا جدول سے غذائی اشیاء کے افعال کے لحاظ سے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ غذا کو تین زمروں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر زمرے میں متعدد

اقسام کی غذائی اشیاء ہیں:



اگر ہم ہماری خوراک میں تمام غذائی زمروں سے غذائی اشیاء شامل کر لیں تو تمام غذائیت حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ہم کسی بھی غذائی زمرہ سے غذائی اشیاء کو شامل نہ کریں تو ہماری صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ جیسے کہ تین ٹانگوں والا اسٹول اگر ایک پیر بھی ٹوٹ جائے تو گر جاتا ہے۔

غذا میں تنوع نہ صرف زندگی کو مزیدار بناتا ہے بلکہ یہ تغذیہ اور صحت کی بنیاد ہے۔ اب ہم وسیع پیمانے پر پانچ غذائی زمروں کے نظام کے متعلق سیکھیں گے۔

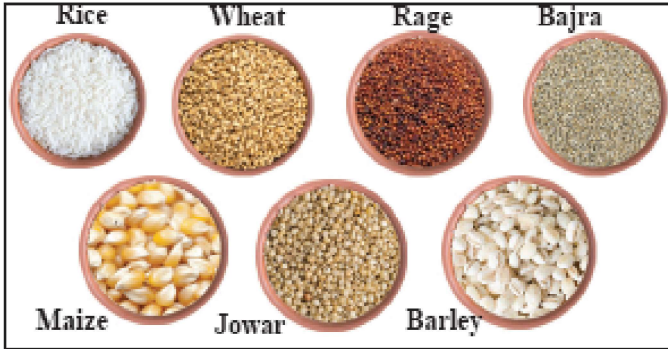
غذائی زمرے	غذائی ذرائع	موجودہ تغذیہ
اناج، غلہ اور ان کے مصنوعات	چاول، گیہوں، راگی، باجرہ، مکئی، جوار، گیہوں کا آٹا وغیرہ	نشاستہ، پروٹین، حیاتین، B کا مپلکس، فولاد ریشہ
دالیں اور پھلیاں	چنا، مونگ دال، مسور دال، تور دال، مٹر، راجما، سویا بین، سویا کی بڑیاں وغیرہ	پروٹین، نشاستہ، وٹامن B کا مپلکس، فولاد ریشہ
دودھ، انڈا اور گوشت اور ان کی مصنوعات	دودھ، دہی، پنیر، چھاچھ، گوشت، چکن، جگر، مچھلی، انڈے	پروٹین، چکنائی، وٹامن B کا مپلکس، کیلشیم، وٹامن A، پروٹین، چکنائی

غذائی زمرے	غذائی ذرائع	موجود تغذیہ
پھل اور سبزیاں	پھل جیسے آم، جام، سنترہ، پپائی، موز، سیب۔ سبزیاں جیسے گاجر، ٹماٹر، گھیا (Pumpkin) وغیرہ۔ ہری پتے والی ترکاریاں جیسے پالک Amaranth (آمرنت رقطیفہ سدا بہار) دھنیہ پتے، میتھی پتے، سہانجنا کے پتے (Drumsticks)، پھل جیسے آملہ اور انار سبزیاں جیسے بیگن، بھنڈی، شملہ مرچ، بنیس، پیاز Drumsticks، آلو، پھول گوبھی وغیرہ	وٹامن A، وٹامن C، ریشہ نشاستہ اور ریشہ
چکنائی اور شکر	چکنائی: مسکہ، گھی، پھلی کا تیل، سرسوں کا تیل، کھویرے کا تیل شکر، شکر، گڑ، شہد	نشاستہ چکنائی نشاستہ

3.2 غذائی زمروں کا نظام (The Food group system):

اگر ہم ایک زمرے میں غذائی اشیاء کو دوسرے سے تبدیل کر لیں تو ہمیں وہی غذائی تغذیہ حاصل ہوگا۔ اس لئے بہتر ہوگا اگر ہم ہر غذائی زمرے کے متعلق علم حاصل کریں۔

3.2.1 اناج (Cereals):



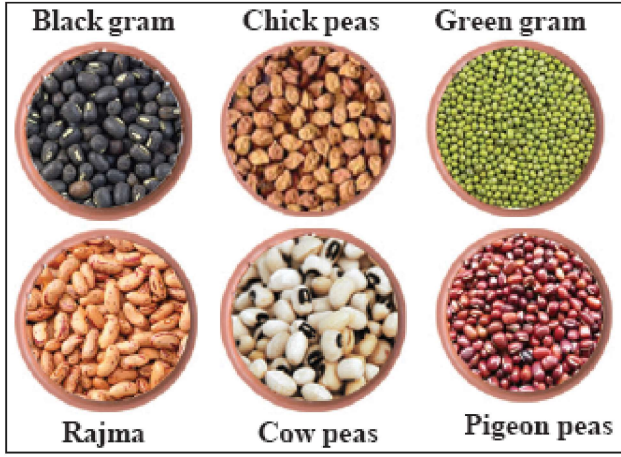
اناج جیسے چاول، گیہوں، مکئی، جوار، ہماری غذا کے اہم اجزا ہیں۔ عموماً چاول، گیہوں، مکئی، Sorghum ہمارے ملک کی کئی ریاستوں میں بنیادی غذا ہے۔

اناج نشاستہ سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں فولاد وٹامن B کا مپلکس، پروٹین، وٹامن E اور معدنیات عناصر بھی ملتے ہیں۔

ثابت اناج میں بڑی مقدار میں ریشہ موجود ہوتا ہے۔ ریشہ تو انسانی فراہم نہیں کرتا بلکہ غذا کے وزن میں اضافہ کرتا ہے اور ہمارے جسم میں غذا کو ہضمی راستہ میں حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے ثابت اناج کھانا بہتر ہے۔ جس کا مطلب ہے کہ پالش کئے چال کم یا بغیر پالش کے بھورے چاول زیادہ استعمال کریں۔ اگر پالش کریں تو اوپر کی پرت ختم ہو جائے گی اور ریشہ اور چند تغذیہ بھی ختم ہو جائیں گے مثلاً میدہ۔
ثابت اناج کے استعمال سے دل کی بیماریوں ذیابیطس ٹائپ 2 کا خطرہ گھٹ جاتا ہے، قبض دور کرتا ہے اور صحت مند ہضمی نظام کو برقرار رکھتا ہے۔

ہم عموماً اناج کو دالوں کے ساتھ ملا کر استعمال کرتے ہیں مثلاً اڈلی سامبر، دال کچھڑی۔

3.2.2 دالیں (Pulses):



دالیں پھلی دار پودوں کے بیج ہیں۔ دالیں دراصل خول میں بند بیج ہیں جنہیں خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ دالیں پروٹین/حیاتین کا اہم ذریعہ ہیں۔

جانوروں سے حاصل ہونے والے پروٹین کے مقابلہ میں دالوں کا فائدہ یہ ہے کہ وہ کم خرچ اور پکانے میں ہمہ گیر ہوتے ہیں۔ وہ پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں اور ان میں ریشہ وٹامن B، وٹامن E، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم اور فولاد پایا جاتا ہے۔ ان میں

Glycemic index کم ہوتا ہے۔ اس لئے کہ وہ خون میں آہستہ سرایت کرتے ہیں، خون میں شکر کی سطح تیزی سے نہیں بڑھتی۔ یہ ذیابیطس سے متاثر لوگوں کے لئے بہترین غذا ہے۔

زیادہ تر اناج اور دالوں جیسے کہ دال ماش، دال چنا، دال مسور، دال مونگ، راجما ہمارے ملک میں روزانہ غذا کا حصہ ہیں۔ Soya beans بھی پروٹین سے مالا مال ہوتے ہیں۔ سویا کی بڑیاں (Soya chunks) اور سویا کا دودھ بھی بہتر ہوتا ہے۔ سانبر، دال فرائی، دال مکھنی، کچھڑی مقبول عام ہندوستانی کھانے ہیں۔ مونگ دال چھوٹے بچوں کو بھی کھلا سکتے ہیں کیونکہ وہ بہ آسانی ہضم ہو جاتے ہیں۔ (چھولے) کا بلی پنے اور مٹر بھی بہت مقبول ہیں۔

3.2.3 دودھ، انڈا، گوشت اور ان کی مصنوعات (Milk, Eggs, Meat and their products):

انسانوں کی پہلی غذا دودھ ہوتا ہے۔ دودھ مختلف ذرائع جیسے بھینس، گائے، بکری، اونٹ وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ دودھ ہڈیوں اور دانتوں کی تشکیل میں مدد دیتا ہے۔ دل کی بیماریوں سے تحفظ کرتا ہے۔ نشوونما، قوت مدافعت بڑھانے، بصارت کے تحفظ کے لئے مددگار ہے۔

دودھ اعلیٰ معیاری پروٹین سے مالا مال ہے۔ حیاتین اور معدنیات جیسے کیلشیم، حیاتین..... اور Riboflavin چکنائی کا بہترین ذریعہ ہیں۔ دودھ میں 3.4% چکنائی ہوتی ہے۔ یہ ہڈیوں کی بوسیدگی (Osteoporosis) کے خطرے کو کم کرتا ہے اور B.P فشار خون کو کم کرتا ہے۔ Lactose دودھ میں موجود شکر ہے۔ بعض لوگ Lactose کے عدم متحمل ہوتے ہیں اس لئے وہ دودھ سے زود حس (Allergic) ہوتے ہیں۔ ان کو اختیار ہے کہ وہ Lactose سے پاک دودھ استعمال کریں۔ دودھ کی مصنوعات جیسے کہ دہی، پنیر، مسکہ میں بھی تمام تغذیہ شامل ہے۔

3.2.4 انڈے (Eggs):

انڈے پروٹین کا بہترین ذریعہ ہیں۔ انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں میں پروٹین ہوتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ دونوں کو استعمال کیا جائے۔

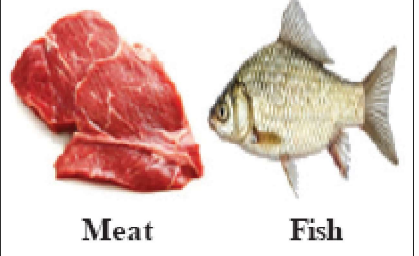
انڈوں میں HDL (High Density Lipoprotein) پایا جاتا ہے۔ HDL چکنائی کئی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ انڈے بے انتہا تغذیہ بخش اور صحت مند غذا ہیں۔ اس میں متعدد تغذیہ شامل ہیں۔ حیاتین A اور K کے ساتھ Folate، فاسفیٹ، سلینیم، کیلشیم اور زنک شامل ہیں۔ یہ تمام ایک ابلے انڈے میں شامل ہیں اس کے علاوہ اس میں 6 گرام پروٹین کے ساتھ 5 گرام صحت مند چکنائی شامل ہے۔

انڈے کی آدھی سے زیادہ پروٹین اس کی سفیدی میں شامل ہوتی ہے۔ انڈے کی تمام چکنائی زردی پر مشتمل ہے۔ چند پروٹین اور چکنائی میں حل پذیر حیاتین زردی میں پایا جاتا ہے۔ انڈے کی زردی ان چند غذاؤں میں شامل ہیں جن میں قدرتی طور پر وٹامن D پایا جاتا ہے۔

انڈے کھانا آنکھوں کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ انڈوں میں کولین (Choline) پایا جاتا ہے۔ کولین خلیوں کی نشوونما اور محافظت میں مددگار ہے۔ ان میں اعلیٰ درجہ کے Omega 3 fatty acids پائے جاتے ہیں۔ یہ دل کی صحت کے لئے بہتر ہے۔

3.2.5 گوشت (Meat):

(گوشت۔ مچھلی) جسمانی محنت کرنے والے لوگوں کے پسندیدہ غذائی اشیاء میں سے ایک گوشت ہے، جو کہ ان کی جسمانی ضروریات کو زیادہ سے زیادہ پوری کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ پروٹین، زنک، فولاد، سلینیم، فاسفورس اور حیاتین A اور B کا مپلکس کا بہترین ذریعہ ہے۔ گوشت، مرغی اور مچھلی گوشت کی مصنوعات میں شامل ہیں۔



Meat

Fish

3.2.6 پھل اور ترکاریاں (Fruits and Vegetables):



Fresh fruits and vegetables

پھل اور ترکاریاں Micro Nutrients جیسے فولاد، کیلشیم، حیاتین C، فولیٹ اور B کا مپلکس سے مالا مال ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں ریشہ اور Macro nutrients بھی شامل ہیں۔

پھلوں کے جوس کے مقابلہ میں تازہ پھل اعلیٰ غذائیت کے حامل ہوتے ہیں۔

ترکاریاں ہماری غذا میں سالن، سوپ کی شکل میں شامل ہیں۔ انہیں دہی کے ساتھ ملایا جاسکتا ہے۔ دالوں میں شامل کیا جاتا ہے تاکہ دال چاول بنا سکیں اس کے علاوہ ترکاریوں کو بطور سلاڈ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ہم نے سیکھا کہ ہماری کھانے کی تھالی Rainbow کی طرح رنگ رنگی ہو مثلاً مختلف اقسام کی ترکاریاں اور پھل آپ کی تھالی میں رنگ شامل کرتے ہیں۔..... بیٹا کیروٹین سے بھرپور غذا میں جیسے کہ گہرے سبز پیلا آرنج رنگ کی ترکاریاں اور پھل حیاتین کی قلت سے تحفظ عطا کرتے ہیں۔

ہری پتے والی ترکاریاں، پھلیاں، مغزیات اور کلچی فولک ایسڈ کا بہترین ذریعہ ہیں۔ وہ انیمیا کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ ترکاریاں جیسے اروی کے پتے (Colocasia)، آلورتالو اور پھل جیسے مونز، Avocado، ناشپاتی میں بڑی مقدار میں نشاستہ پایا جاتا ہے۔ ترکاریوں اور پھلوں میں غذائی ریشہ ہوتا ہے جو کہ آنتوں کی تحریک کے لئے اہم ہے۔ دائمی قبض، خونی بوسیر، Coronary دل کی بیماریاں، ذیابیطس اور موٹاپے کو کم کرتی ہیں۔

● کون سی ترکاریاں اور پھل استعمال کرنا چاہئے؟

ہمیں تازہ مقامی طور پر دستیاب اور ترجیحی طور پر موسمی سبزیاں اور پھل استعمال کرنا چاہئے۔ کسی بھی واحد پھل یا ترکاری میں تمام تغذیہ نہیں ہوتا لہذا ہمیں مختلف رنگوں کے پھل کھانا چاہئے۔

● کھانا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کے نقصان کو کیسے روکا جائے؟

کئی سبزیوں کو دھونے کے دوران وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں اسلئے ہمیں ترکاریوں کو کاٹنے سے پہلے دھولینا چاہئے اور انہیں بڑے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہئے۔ زیادہ پکانے سے وٹامن C ضائع ہو جاتا ہے۔

ICMR اینڈ اینکسٹریٹس آف میڈیکل ریسرچ کی سفارش ہے کہ ایک فرد کو یومیہ 300 تا 350 گرام سبزیاں کھانا چاہئے۔

3.2.7 چکنائی اور شکر (Fats and Sugars):

چکنائی ہمارا پیٹ بھرتی اور تشفی پیدا کرتی ہے۔ غذا میں بہت زیادہ چکنائی کا استعمال موٹاپا، دل کی بیماریوں اور کینسر کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔ دوبارہ گرم کی گئی چکنائیوں اور تیل سے پرہیز کرنا چاہئے۔ فاسٹ فوڈ، بیکری فوڈ اور Processed تیار غذائیں Hydrogenated چکنائی میں تیار کئے جاتے ہیں۔ اس لئے تیار غذاؤں کے استعمال کو کم کرنا چاہئے۔

پکوان کے تیل مائع اور ٹھوس ملا کر چکنائی کہتے ہیں۔ چکنائی غذا کا مزہ بڑھاتی ہے۔ چھوٹے بچوں کی نشوونما کے لئے زیادہ کیلوری والی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ان کی غذا میں زیادہ چکنائی شامل کر کے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

(1) جسم کی نشوونما کے لئے کون سی غذائی اشیاء کارآمد ہیں؟

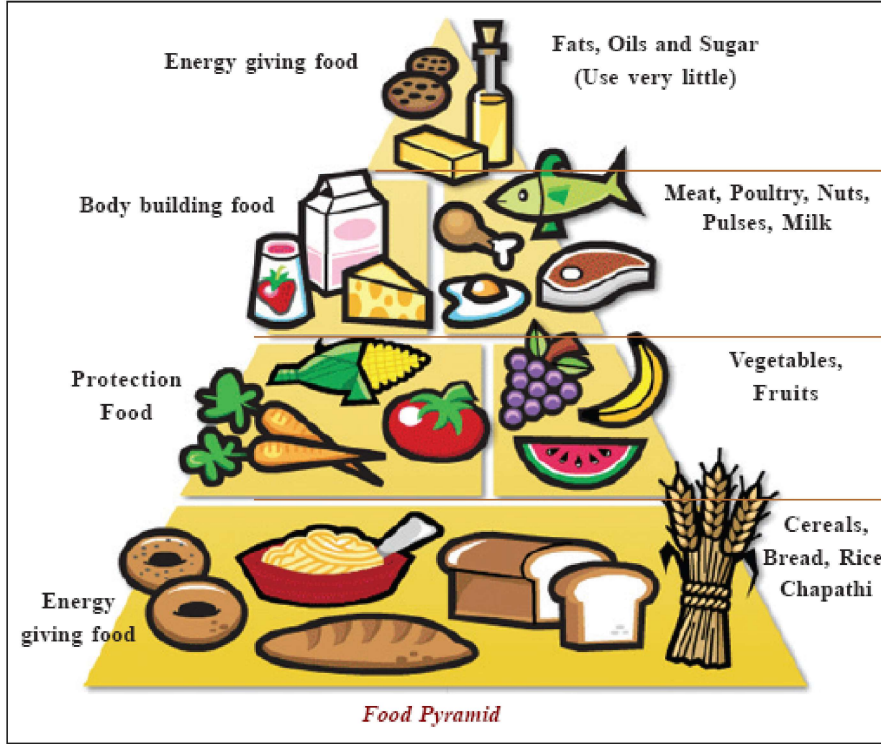
(2) دودھ کے صحت کے فوائد کا تذکرہ کیجئے۔

(3) وٹامن C کے غذائی ذرائع کیا ہیں؟

3.3 غذائی تبدیلی (Food exchange):

ہر غذائی زمرے کے متعلق تفصیل سے پڑھنے کے بعد اب ہم دیکھ سکتے ہیں کہ اگر ہم ایک غذا کو اسی زمرے کی دوسری شے سے بدل لیں تو ہمیں تقریباً وہی تغذیہ حاصل ہوگا۔ اسے غذائی تبدیلی کہتے ہیں مثلاً سبزی خوراٹوں اور گوشت کے بجائے دالیں کھا سکتے ہیں۔ ہم مہنگے سیب کی بجائے مقامی طور پر اگنے والے جام کھا سکتے ہیں۔

3.4 غذائی زمروں کا اہرام (Pyramid of Food groups):



غذائی زمروں کا اہرام ہمیں واضح طور پر بتاتا ہے کہ ہمیں بہتر صحت کو یقینی بنانے کے لئے پانچ غذائی زمروں میں سے ہر ایک زمرے سے غذا استعمال کرنا چاہئے۔ یہ ہمیں ان غذائی اشیاء کو شامل کرنا بتاتا ہے جو غذائی اہرام میں سب سے اوپر ہیں جیسا کہ چکنائی اور شکر کم مقدار میں استعمال کرنا چاہئے بہ نسبت اناج اور دالوں کے جو اہرام کے نچلے حصے میں ہیں۔ غذائی اہرام کا استعمال نہ صرف بہتر صحت کو یقینی بناتا ہے بلکہ متوازن غذا کی منصوبہ بندی اور متبادل غذا کے انتخاب میں بھی مدد کرتا ہے۔

3.5 متوازن غذا (Balance Diet):

کھانے میں اگر ہم پانچ غذائی زمروں سے کھانے کی اشیاء شامل کریں تو ہمارا جسم مجموعی طور پر تمام غذائی اجزاء کو حاصل کرنے کے قابل ہوگا۔ اس طرح کے کھانے کو ہم متوازن غذا کہیں گے۔

غذائی اہرام کو استعمال کرتے ہوئے آپ کے خاندان کے کھانے کا مشاہدہ کیجئے تاکہ معلوم کہ آپ متوازن غذا کھا رہے ہیں یا نہیں۔ کیا آپ کو اندازہ ہے کہ آپ کے خاندان کو متوازن غذا فراہم کرنے کے لئے آپ کے والدین کو کتنی محنت کرنی پڑتی ہے؟ ہر کھانے کے لئے وہ منصوبہ بندی خریداری، تیاری اور پکوان کرتے ہیں۔ وہ ہر قسم کے غذائی اشیاء کو شامل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

3.6 غذائی منصوبہ بندی (Meal Planning):

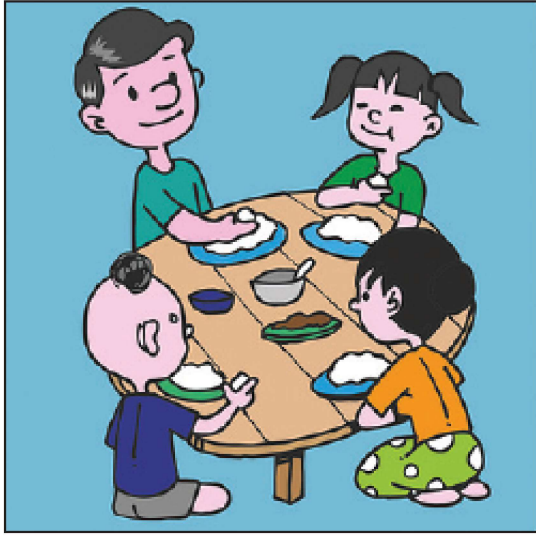
ایک ہفتہ دن کے لئے غذائی منصوبہ بندی کے لئے کچھ وقت نکالنا ایک سادہ غذائی منصوبہ بندی ہے۔ آپ اپنے لئے اور اپنے خاندان کے لئے منصوبہ بندی کیجئے۔

- کھانے کی منصوبہ بندی کے لئے کھانے کے انتظامی مہارت ضروری ہے جیسا کہ تغذیہ سے بھرپور مقامی طور پر دستیاب تازہ، موسمی اور سستی، کھانے کی اشیاء کو استعمال کرتے ہوئے مختلف غذاؤں میں مہارت دکھانا۔
- تمام ارکان خاندان کی ضروریات اور ان کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کا علم۔
- مولیٰ، گاجر، شلجم، چقندر جیسے جڑ والی ترکاریوں کے پتے کم استعمال ہونے والی غذا کو استعمال کرنے کی صلاحیت۔
- کچن میں باقی ماندہ غذائی اشیاء کو تخلیقی طور پر استعمال کرنے کی صلاحیت۔
- خاندان کے ہر فرد کی پسند اور ضرورت کے لحاظ سے پکوان کو شامل کرنے کا احساس۔
- وقت، توانائی اور پیسہ بچاتے ہوئے متوازن غذا فراہم کرنے کے لئے منصوبہ بندی مسئلہ حل کرنا اور فیصلہ سازی کرنا۔

3.6.1 غذائی منصوبہ بندی پر اثر انداز ہونے والے عناصر (Factors Affecting Meal Planning):

1. عمر (Age): غذائی ضروریات عمر کے اعتبار سے تبدیل ہوتی ہیں۔ اس لئے غذا کی قسم اس کی مقدار اور معیار بھی تبدیل ہوتا ہے۔
2. موسمی دستیابی (Seasonal Availability): غیر موسمی غذائی اشیاء کے مقابلہ میں موسمی غذائی اشیاء تغذیہ بخش سستی اور بہ آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ لہذا کھانے کی منصوبہ بندی کے دوران موسمی غذاؤں کو ترجیح دینا چاہئے۔
3. موسم (Weather): موسم سرما میں ہم توانائی فراہم کرنے والی غذائیں اور جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے والی غذائیں کھانا پسند کرتے ہیں۔ گرمیوں میں ہم جسم کو ٹھنڈا رکھنے والی غذائیں کھانا پسند کرتے ہیں۔ اس لئے ہمیں موسم کے لحاظ سے غذا کا انتخاب کرنا چاہئے۔
4. پیشہ (Occupation): تاجروں، دوکانداروں کے مقابلہ میں بعض لوگ زیادہ جسمانی محنت کرتے ہیں جیسا کہ مزدور، کھلاڑی، کسان لہذا انہیں زیادہ نشاستہ اور پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائی منصوبہ بندی کے دوران ہمیں خاندان کے ہر فرد کے پیشہ کا لحاظ کرنا چاہئے۔
5. نفسیاتی ضروریات (Psychological Needs): غذائی منصوبہ بندی کے دوران افراد خاندان کی انفرادی نفسیاتی ضروریات کو بھی ذہن میں رکھنا چاہئے مثلاً حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماں کو زیادہ تغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑھتی عمر کے نوجوانوں کو زیادہ پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ ضعیف افراد کو ہلکی اور زود ہضم غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔
6. اقتصادی لحاظ (Economic Consideration): غذائی منصوبہ بندی پر خاندان کی آمدنی کا راست اثر پڑتا ہے۔ دستیاب رقم کی مقدار ہماری غذا کی مقدار اور معیار کے انتخاب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسے کئی طریقے ہیں جس میں بجٹ کو بڑھائے بغیر آپ متوازن غذا کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں؟ مثلاً بادام اور کاجو کی بجائے سستے مغزیات جیسے کہ مونگ پھلی استعمال کیجئے، پنیر کی بجائے سویا گنٹس اور سنترے کی بجائے جام کھائیے۔

3.7 خاندان کے کھانے (Family Meals):



کھانے کی منصوبہ بندی پر متعدد عناصر کے اثرات کے متعلق سے سیکھنے کے بعد اب آپ آپ کے خاندان کی غذائی منصوبہ بندی پر اثر انداز ہونے والے عناصر کی فہرست تیار کر سکتے ہیں۔ حالانکہ سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ ہر ایک کو متوازن غذا کی ضرورت ہے؛ جس میں جسم کے لئے درکار تمام ضروری تغذیے موجود ہوں جو کہ پروٹین، نشاستہ، چکنائی، حیاتین A, B, C, D, E, K، فولاد، کیشیم اور آئیوڈین ہیں۔ آپ کے خاندان کی غذائی منصوبہ بندی کے دوران آپ اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہر کھانے میں ضروری تغذیہ موجود ہو۔ آپ ہر کھانے میں پانچ غذائی زمروں میں سے ہر ایک میں سے ایک غذائی شے کو شامل کر سکتے ہیں۔

سریتا اور للیتا دو ہم عمر لڑکیوں کے نمونہ مینو کی ایک مثال لیں۔

شمار	پانچ غذائی زمرے	غذا۔ سریتا	غذا۔ للیتا
1.	اناج	چپاتی	چاول
2.	دالیں	مسور دال (Red lentils)	مسور دال
3.	دودھ انڈے اور گوشت	پنیر کا سالن	مرغی کا سالن
4.	پھل اور سبزیاں	آلو اور بنیس کا سالن، ٹماٹر اور کھیرا سلاد اور جام	آلو اور مٹر کا سالن۔ ٹماٹر اور کھیرا سلاد اور سنترہ
5.	تیل گھی اور شکر	پکوان کے لئے استعمال	پکوان کے لئے استعمال

اس طرح آپ اپنے خاندان کے کھانے کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ اس کو خاندان کا کھانا یا تھالی کہتے ہیں۔

3.8 غذائی ملاوٹ (Food Adultration):

آج کے زمانہ میں نمک، دالیں، دودھ، آٹا ہر شے میں ملاوٹ ہے۔ مالی فائدہ کے لئے تاجر کھانے کی اشیاء میں ملاوٹ کر رہے ہیں۔

غذائی اشیاء میں سستی غیر معیاری غیر خوردنی مادے شامل کرنا ”غذائی ملاوٹ“ کہلاتا ہے۔

غذائی اشیاء	ملاوٹی مادے (Adulterant substance)
اناج	بھوسہ، کنکر، کمتر معیار کا اناج، کیٹر لگا اناج، رنگ
دالیں	کیسری دال، کمتر معیار کا اناج، کیٹر لگا اناج، Metanil پیلارنگ
دودھ	نشاستہ پانی، دیگر جانوروں کا دودھ، یوریا، صابن، سرف
پکانے کا تیل	Argemone oil دھتورے کا تیل، مصنوعی رنگ

غذائی اشیاء	ملاوٹی مادے (Adulterant substance)
ہلدی	Metanil پیلارنگ
دھنیا پوڈر	گائے کا گوبر، گھوڑے کی لید، نشاستہ، لکڑی کا برادہ
کالی مرچ	سوکھے پٹی کے بیج
گیہوں کا آٹا	بھوسہ
مرچ پوڈر	مصنوعی رنگ، لکڑی کا برادہ، اینٹ کا پوڈر
شہد	شکر، گڑ کا شیرہ
ترکاری	ہر رنگ
شکر	سوجی، چاک کا پوڈر
گھی	سوجی ڈالڈا

اس قسم کی ملاوٹی غذا کھانے سے صارفین کی صحت برباد ہوتی ہے۔ یہاں پر صارفین کو ملاوٹی اور غیر ملاوٹی غذا کے متعلق معلومات ہونی چاہئے۔ اس کے لئے ہم FSSAI فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹانڈرڈ اتھارٹی آف انڈیا کی تجاویز پر عمل کر سکتے ہیں۔

اناج میں مصنوعی رنگ (Artificial Colours in Cereals): دو چمچ اناج لیجئے اور ایک گلاس پانی مے ملائیے۔ اگر اناج میں رنگ ملا گیا ہے تو پانی رنگین ہو جائے گا۔

دودھ میں پانی: Lactometer کا استعمال کر کے آپ دودھ کے معیار کی جانچ کر سکتے ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ 2 تا 3 قطرے چکنی ڈھلوان سطح پر ڈالئے، خالص دودھ آہستہ پھسلے گا سطح پر سفید نشان بنائے گا۔ اگر دودھ میں پانی ملا ہو تو بغیر نشان بنائے وہ تیزی سے پھسل جائے گا۔
دودھ میں صابن (Soap in Milk): ایک بوتل میں 5 تا 10 ملی لیٹر دودھ لیجئے۔ تھوڑا پانی شامل کر کے زور سے ہلایئے۔ اگر دودھ میں صابن شامل ہوگا تو کف کی موٹی تہہ نظر آئے گی۔

دودھ میں نشاستہ (Starch in Milk): ابلے ہوئے اور ٹھنڈے دودھ میں آیوڈین شامل کیجئے۔ اگر نیلا رنگ نظر آئے تو یہ ظاہر کرتا ہے کہ نشاستہ شامل کیا گیا ہے۔

مرچ پوڈر میں لکڑی کا برادہ

ایک گلاس پانی میں مرچ پوڈر شامل کیجئے خالص مرچ تہہ میں بیٹھ جائے گی۔ لکڑی کا برادہ پانی پر تیرنے لگے گا۔

مشغلہ-1

کوئی پانچ غذائی اشیاء جیسے کہ دالیں، کالی مرچ، دودھ، دھنیا پوڈر، گھی لیجئے اور ٹسٹ کیجئے کہ وہ ملاوٹی ہیں یا نہیں۔ اپنے مشاہدہ کو جدول میں درج کیجئے۔

کلیدی نکات

- پانچ غذائی زمروں میں اناج، غلہ اور انکی مصنوعات: دالیں اور پھلیاں، دودھ، انڈے، گوشت، اور انکی مصنوعات، پھل اور سبزیاں، چکنائی اور شکر
- اناج جیسے چاول، گہہوں، مکئی، جوار ہماری غذا کا اہم حصہ ہیں۔
- دالیں پھلی دار پودوں کے بیج ہیں۔
- انڈے پروٹین کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- دودھ پروٹین، کیشیم وٹامن B12 سے مالا مال ہے اور اس میں چکنائی بھی شامل ہے۔
- پھل اور سبزیاں Micro nutrients جیسے فولاد، کیشیم، وٹامن C فولیٹ اور وٹامن B کا مپلکس کا اہم ذریعہ ہیں۔ اسکے علاوہ ان میں ریشہ اور چند macronutrients بھی شامل ہوتے ہیں۔
- کھٹے پھلوں، موز ٹماٹر میں وٹامن C بڑی مقدار میں دستیاب ہے۔
- اگر ہم ایک ہی غذائی زمروں کی غذائی اشیاء کو ایک دوسرے سے تبدیل کر دیں تو ہمیں تقریباً وہی غذائیت حاصل ہوگی یہ ”غذائی تبدیلی“ کہلاتی ہے۔
- کھانے میں اگر ہم پانچوں غذائی زمروں میں سے غذائی اشیاء شامل کریں تب ہمارا جسم تمام غذائی اجزاء کو مجموعی طور پر حاصل کرنے کے قابل ہوگا۔ اس طرح کے کھانے کو ہم ”متوازن غذا“ کہتے ہیں۔
- کھانے کی اشیاء میں سستی، غیر معیاری، غیر خوردنی مادے شامل کرنا ”غذائی ملاوٹ“ کہلاتا ہے۔

تدریسی نتائج

1. پانچ غذائی زمروں کے نام بتائیے۔
2. اناج، غلہ اور انکی مصنوعات کیلئے غذائی ذرائع بتائیے۔
3. ”انڈا مکمل غذا ہے“ اس بیان کو ثابت کیجئے۔
4. کوئی دو غذا اشیاء کی ملاوٹ کو بیان کیجئے۔
5. غذائی منصوبہ بندی پر اثر انداز ہونے والے عناصر بیان کیجئے۔
6. ایک سبزی خوردنی اور ایک گوشت خوردنی خوراندان کے لئے ایک ہفتہ کا غذائی منصوبہ تیار کیجئے۔
7. جوڑ ملائیے:

(i) گہہوں	()	(a) چکنائی
(ii) دال مسور	()	(b) محافظت کرنے والی غذا
(iii) گھی	()	(c) زیادہ ریشہ
(iv) پھل	()	(d) اناج



پکوان کے طریقے

Methods of Cooking Food

قدیم انسان کس قسم کی غذا کھاتے تھے؟ کچا گوشت، بصلے وغیرہ انسان کھاتے تھے۔ آگ کی دریافت کے بعد انسان نے غذا کو پکانے کا طریقہ شروع کیا۔ ابتدائی انسان نے اتفاقاً پکانا شروع کیا اور وہ انہیں پسند آیا۔ آج ہم غذا پکانے کے متعدد طریقوں پر عمل پیرا ہیں۔ آج بھی ہم کئی غذائی اشیاء کو کچا ہی کھاتے ہیں جیسا کہ رتالو، گا جڑ، ٹماٹر، کھیرا، مکئی اور پھل۔ لیکن بعض غذائی اشیاء جیسے گیہوں، چاول، آلو، انڈے، دالیں وغیرہ کو صرف پکانے کے بعد ہی کھاتے ہیں۔ کچی غذا کے مقابلہ میں پکی ہوئی غذا مزیدار ہوتی ہے۔ ہم پکوان کے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں جیسے بھونا، ابالنا، تلنا، بھاپ دینا وغیرہ۔ ہمیں غذا کو کیوں پکانا چاہئے اور پکوان کے چند طریقوں کے متعلق ہم اس باب میں پڑھیں گے۔

- غذا کو پکانے سے کیا ہوتا ہے؟
- غذا کو پکانے کے دوران کون سی غذائیں ختم ہو جاتی ہیں؟
- غذا کی تغذیائی قدر کو کیسے بڑھایا جائے؟

آموزشی ماحاصل:

طلباء.....

- ◆ غذا کو پکانے کی اہمیت بیان کریں گے۔
- ◆ پانی یا تیل کے استعمال کی بنیاد پر پکوان کے طریقے کی درجہ بندی کریں گے۔
- ◆ پکی ہوئی غذا اور کچی غذا میں تبدیلی کی نشاندہی کریں گے۔
- ◆ پکوان کے مختلف طریقوں میں مرطوب گرم خشک گرم اور تلنے کو بیان کریں گے۔
- ◆ تغذیہ کو ختم کئے بغیر غذا کو پکانے کے علم کا ان کی روزمرہ زندگی میں استعمال کریں گے۔
- ◆ غذا پکانے کی وجوہات بیان کریں گے۔
- ◆ غذا کی تغذیائی قدر میں اضافہ کے لئے مثالیں دیجئے۔

4.1 غذا کو پکانے کی اہمیت (Importance of Cooking Food):

ہم غذا کو کیوں پکاتے ہیں؟

- لوگ غذا کو مختلف وجوہات کی بنیاد پر پکاتے ہیں جب کہ بعض غذاؤں کو کچا کھانا ہی بہتر ہوتا ہے جیسا کہ پھل اور سبزیاں۔ غذا کو پکانے کے چند فوائد ہیں۔ غذا کو پکانے کی وجوہات ہیں: مزے میں اضافہ۔ گیہوں کے کچے آٹا میں کوئی مزہ نہیں ہوتا لیکن اگر ہم کیک یا پوری

- بنائیں تو کچے آٹے کے مقابلہ میں یہ زیادہ مزیدار ہوتا ہے۔ کچی ہوئی غذائیں اور زود ہضم ہوتی ہے۔
 - پکانے کے بعد غذا کی ساخت، شکل، بو اور مزے میں تبدیلی آتی ہے۔ مثلاً آلو میں مزہ نہیں ہوتا لیکن جب آلو کو تیل کر Chips بناتے ہیں تب وہ کھانے میں مزیدار ہوتے ہیں۔
 - غذا میں تنوع رکھتا ہے۔ مرغی کا گوشت استعمال کر کے ہم مختلف اقسام کے پکوان جیسے چکن 65، چکن بریانی، چکن پکوڑی، تندوری چکن، چکن فرائی، چکن کا سالن، چکن رولس وغیرہ بنا سکتے ہیں۔
 - پکوان کے ذریعہ غذائی اشیاء کی شیف لائف بڑھا سکتے ہیں۔ مچھلی کا سالن 2 تا 3 دن تک تازہ رہتا ہے۔ اگر ہم مچھلی سے اچار بنائیں تو وہ کئی دنوں تک تازہ رہتا ہے۔
 - یقینی حفاظت: غذا کو پکانے جراثیم مر جاتے ہیں۔ دودھ گرم کرنے سے اس میں موجود جراثیم مر جاتے ہیں۔ دودھ میں جذام (Leprosy) کے بیکٹیریا ہوتے ہیں گرم کرنے سے بیکٹیریا مر جاتے ہیں۔ (Non-veg) غیر سبزی غذائی اشیاء میں بھی بہت زیادہ جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم کو ان جراثیموں کے حملہ سے بچانے کے لئے ہمیں صحیح طریقے سے پکانا چاہئے۔
- ہم نے سیکھا ہے کہ غذا پکانے کے کئی فوائد ہیں۔ غذا کو کیسے پکانا چاہئے؟ غذا کے مختلف اقسام کو پکانے کے لئے ایک طریقہ یا مختلف طریقے درکار ہیں؟

4.2 غذا پکانے کے طریقے (Methods of Cookind food):

- آپ کے گھر میں کھانا پکانے کے کون سے طریقے پر عمل کرتے ہیں؟
- غذا میں موجود پانی کی مقدار اور غذا سے ہمیں جو مزہ چاہئے، کی بنیاد پر ہمارے پاس غذا کو پکانے کے مختلف طریقے ہیں۔
- غذا کو پکانے کے طریقے:
- مرطوب گرمی سے پکانا: کم یا زیادہ پانی شامل کرتے ہوئے پکانے کا طریقہ ابالنا، دم پر پکانا، Pressure کوکنگ کرنا، بھاپ دینا وغیرہ
 - مرطوب گرمی سے پکانے کے طریقے ہیں۔
 - خشک گرمی کے ذریعہ پکانا: بھوننا، کباب بنانا، Baking وغیرہ گرم ہوا کے ذریعہ غذا پکانے کے طریقے ہیں۔
 - گھی یا تیل میں تلنا: گھی یا تیل شامل کر کے کھانا پکانے کا طریقہ۔ بہت زیادہ تلنا، کم تلنا، Pan میں تلنا وغیرہ۔
 - Microwave میں پکانا
 - سٹیمی توانائی سے پکانا

4.2.1 4.2.1 مرطوب گرمی کے ذریعے پکانا (Cooking by Moist Heat):

- مرطوب گرمی کے ذریعہ پکانے کے طریقے میں مائع یا بھاپ غذا پکانے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقے میں ذائقہ دار مائع جیسے دودھ، ناریل کا دودھ یا شراب استعمال کیا جاتا ہے۔

(i) ابالنا: آپ اپنے گھر پر کالے چنے کیسے پکائیں گے؟

اچلتے پانی میں غذا کو پکانا یا پانی جیسے مائع مثلاً دودھ کو پکانے کا طریقہ ابالنا ہے۔ غذائی اشیاء کو پانی میں ڈبو یا جاتا ہے۔ مثلاً مسور دال، چنا

دال، انڈے، چاول، آلو۔

غذائی اشیاء کو ابالنے کے دوران کی جانے والی احتیاطیں:

- ◆ ابالنے سے پہلے غذائی اشیاء کو دھولیں۔
- ◆ پہلے پانی کو ابالیں اور اس کے بعد غذا کو شامل کریں۔
- ◆ غذا کو ابالنے کے لئے زیادہ پانی نہ لیں پکانے کے لئے مناسب مقدار میں پانی لیجئے ورنہ غذا کا تغذیہ زائل ہو جائے گا مثلاً چاول
- ◆ برتن کو مضبوطی سے ڈھکن لگا کر ڈھکنے اس بات کو یقینی بنائیے کہ برتن اور ڈھکن کے درمیان کوئی جگہ خالی نہ ہو۔
- ◆ غذا کو دیر تک پکانے سے پرہیز کیجئے اس سے تغذیہ زائل ہو جاتا ہے۔

فوائد:

- ◆ پکانے کا صحتمندانہ طریقہ ہے کیونکہ غذا جلتی نہیں۔
- ◆ غذائیں اور زود ہضم ہو جاتی ہے۔ پکوان کے اس طریقے میں کم تیل یا تیل کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- ◆ یہ غذا صحت مند ہوتی ہے۔

نقصانات:

- ◆ زیادہ تر پانی میں حل پذیر حیاتین جیسے کہ وٹامن C اور B گروپ وٹامن زائل ہو جاتے ہیں۔
- (ii) Simmering (دھیمی آنچ پر پکانا) دم پر پکانا: سبزیوں اور گوشت میں قدرتی طور پر پانی ہوتا ہے۔ ان غذائی اشیاء کو ابلنے کے درجہ حرارت پر پکائیے اور بعد میں غذا میں تھوڑی مقدار میں پانی شامل کر دیجئے۔ چند منٹ پکانے کے بعد سالن میں شور بہ (Gravy) بن جائے گا۔ ہم اس شور بہ کو کھا سکتے ہیں یہ مزیدار ہوتا ہے۔

کیا آپ نے کبھی اپنے گھر میں بھنڈی کا شور بہ اور مرغی کا شور بہ پکانے کے دوران مشاہدہ کیا ہے؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

غذا میں موجود پانی میں حل پذیر تغذیہ جس پانی میں غذا کو ابالا جاتا ہے اس میں حل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ پانی کو پھینک دیں گے تو تغذیہ بھی زائل ہو جائے گا۔ اس پانی سے آپ کیا کر سکتے ہیں؟ آپ اس تغذیہ سے بھرپور پانی کو دوسری سبزیوں کا سوپ یا شور بہ بنانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ چاول، چنا دال، بنیس، مسور دال وغیرہ ابالنے کے بعد بچا ہوا پانی میں کئی کارآمد تغذیہ ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے پھینک نہیں سکتے۔

فوائد:

◆ (Stewing) دم بچت کرنا، شوربہ اور غذائی اشیاء مزیدار ہوتی ہیں۔

◆ تغذیے کو بہت رطوبت پر بچایا جاسکتا ہے۔

نقصانات:

غذا پکنے کے لئے وقت زیادہ لگتا ہے۔

(iii) بھاپ سے پکانا (Steaming): کیا آپ جانتے ہیں کہ اڈلی

Kudumulu کڈومولو کیسے پکاتے ہیں؟

یہ پکوان کا ایسا طریقہ ہے جس میں برتن میں پانی کو بہت زیادہ ابال کر بھاپ پیدا کی جاتی

ہے۔ جس غذا کو بھاپ دینا ہو اسے ایک برتن میں رکھ دیا جاتا ہے اور یہ پانی یا مائع سے

راستہ رابطہ میں نہیں آتا۔ اڈلی Kudumulu بھاپ کے ذریعہ پکائے جاتے ہیں۔

سبزیوں کو بھی بھاپ میں پکایا جاسکتا ہے۔

فوائد:

◆ بھاپ سے پکوان کا دورانہ کم ہوتا ہے۔

◆ یہ غذا کے رنگ، مزہ، ذائقہ، تغذیاتی قدر کو محفوظ رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔

(iv) Pressure Cooking: کیا آپ نے کبھی پریشر کوکر کو دیکھا ہے؟ اس میں کون سی غذائی اشیاء پکائی جاسکتی ہیں؟

Pressure Cooking خاص برتن میں پکانے کا طریقہ ہے جس میں دباؤ کے ساتھ بہت زیادہ بھاپ سے پکوان ہوتا ہے۔ پریشر

کوکر اسٹیل یا المونیم اور دیگر دھاتوں کے آمیزے سے بنتے ہیں اور زیادہ دباؤ کو برداشت کر سکتے ہیں۔ بننے والی بھاپ کوکر میں ہی قید رہتی ہے

لہذا دباؤ اور درجہ حرارت 100°C سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ چاول، دالیں، گوشت، آلو، بصلے، بنیس اور مٹر پریشر کوکر میں ممکنہ کم وقت میں بہتر طور

پر پک سکتے ہیں۔

فوائد:

◆ Pressure Cooking سے تمام جراثیم مر جاتے ہیں اور اس لئے غذا کھانے کے لئے محفوظ اور صحت بخش ہوتی ہے۔

◆ یہ ایندھن کی بچت بھی کرتے ہیں۔

Separators کو استعمال کرتے ہوئے پریشر کوکر میں ایک ساتھ کئی غذائی اشیاء کو پکایا جاسکتا ہے۔

نقصانات:

◆ غذا کو دیر تک پکایا جائے تو وہ اپنی ساخت کھودیتی ہے اور جل بھی سکتی ہے۔

کیا ہم بغیر پانی شامل کئے پکاسکتے ہیں؟ کیا آپ بریڈ یا کیک بنانا جانتے ہیں؟

4.2.2 خشک گرمی کے ذریعہ پکوان (Cooking by Dry Heat):

اس طریقے میں غذائی اشیاء کو خشک گرمی کے ذریعہ پکایا جاتا ہے جو کہ عموماً گرم ہوا ہوتی ہے۔

(i) تندور میں پکانا (Baking):

اس طریقے میں غذا کو Oven یا Oven جیسے برتن میں خشک گرمی کے ذریعہ پکایا جاتا ہے۔ Oven میں درجہ حرارت

120°C تا 260°C کے درمیان برقرار رہتا ہے۔ Oven میں غذا کو رکھنے سے پہلے اسے درکار درجہ حرارت سے تھوڑا زیادہ گرم کرنا ہوگا۔ بسکٹ پیزا بن بریڈ اور کیک بیکنگ کے ذریعہ تیار کی جانے والی غذائیں ہیں۔

فوائد:

◆ اس طریقے سے پکی ہوئی غذا ہماری پلٹ میں متنوع ساخت عطا کرتا ہے۔

◆ غذائیں ہلکی اور پھولی ہوئی ہوتی ہے۔ مثلاً کیک، بریڈ

(ii) بھوننا (Roasting):

خشک گرمی سے غذا کو پکانے کا یہ طریقہ بھوننا ہے۔ بھوننے کے دوران غذا کو راست گرم توے یا Griddle کڑھائی، ریت یا آگ پر

راست رکھ کر پکایا جائے۔ مثلاً مونگ پھلی، بصلے، بیگن، مٹی، مرغی مچھلی وغیرہ۔

فوائد:

◆ یہ غذا کے رنگ مزہ ساخت اور شکل و صورت کو بہتر بناتا ہے۔

◆ مسالوں کو اگر پہلے بھون لیا جائے تو بہ آسانی ان کا پوڈر بنایا جاسکتا ہے۔

نقصانات:

◆ یہ نسبتاً پکوان کا سست طریقہ ہے بعض دفعہ بھوننے کی وجہ سے غذا بہت خشک ہو جاتی ہے۔

◆ لہذا اسے چٹنی یا سوس کے ذریعہ کھلانا چاہئے۔

:Grilling

گرلنگ میں آگ پر بھون کر پکایا جاتا ہے اور زیادہ بالراست گرمی کو استعمال کیا جاتا ہے اور بھوننے کے مقابلہ میں یہ زیادہ سست رفتار

ہوتا ہے۔ آگ کے اوپر لوہے کی جالی پر کھانے کو رکھ دیا جاتا ہے۔ یا بجلی سے گرم ہونے والی سلاخوں پر رکھا جاتا ہے۔ غذا کو چپکنے سے بچانے

کے لئے سینوں پر تیل لگایا جاتا ہے۔ اور کوئلہ گیس یا بجلی پر گرم کیا جاتا ہے۔ مرغی، آلو، مچھلی وغیرہ کو گرل کیا جاسکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں:

Bamboo Chicken: کیا آپ جانتے ہیں کہ بمبو چکن کس طرح پکایا جاتا ہے؟ تازہ مرغی کے ٹکڑے لیجئے اس میں مسالہ

ملائے، تھوڑی دیر ایک طرف رکھ دیجئے۔ ایک بمبو کی لکڑی لیجئے اسے اچھی طرح صاف کیجئے اور بمبو کی لکڑی میں موز کا پتہ لگائیے مسالہ لگی

مرغی کو بمبو کی لکڑی پر رکھئے۔ آگ پر آدھا گھنٹہ پکائیے۔ آدھا گھنٹہ بعد یہ پک جائے گا۔ یہ بہت مزیدار ہوگا۔

فوائد:

- ◆ آگ پر بھونا غذا کو بہتر مزہ دیتا ہے۔
- ◆ آپ اس طریقے کو استعمال کرتے ہوئے متعدد اقسام کے کھانے پکا سکتے ہیں۔

نقصانات:

- ◆ جلنے سے بچانے کے لئے مستقل توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

4.2.3 تیل یا گھی میں تلنا:

(i) تلنا:

اس طریقے میں غذا کو پکانے کے لئے بڑی مقدار میں گرم تیل میں راست ڈال دیا جاتا ہے۔ تیل دو قسم کی ہوتی ہے۔ Deep frying and shallow frying زیادہ تلنا اور ہلکا تلنا۔ جب غذا کو گرم تیل میں مکمل ڈبو دیتے ہیں اسے زیادہ تلنا (Deep frying) کہتے ہیں۔ سموسہ، چپس، پکوڑا، اس کی مثالیں ہیں۔ Shallow frying ہلکا تلنے میں کم تیل استعمال ہوتا ہے اور غذا دونوں طرف براؤن ہو جاتی ہے مثلاً آملیٹ پراٹھا۔

فوائد:

- ◆ تلی ہوئی غذا کی کیلوری قدر زیادہ ہوتی ہے پکوان کے لئے تیل کا استعمال کیا گیا ہے۔
- ◆ تلنے سے غذا ذائقے میں مزید اور دیکھنے میں پرکشش ہوتی ہے۔
- ◆ مزہ اور Shelf life بڑھ جاتی ہے۔

نقصانات:

- ◆ تلی ہوئی غذائیں خصوصاً زیادہ تلی غذائیں مشکل سے ہضم ہوتی ہیں اور ان میں کیلوری قدر زیادہ ہوتی ہے۔
- ◆ تلی ہوئی غذا کا زیادہ استعمال مضر صحت ہوتا ہے۔
- ◆ طرز زندگی کی بیماریوں جیتے تیز ابیت، السر، موٹاپا وغیرہ کو فروغ دینے کے لئے پرخطر عنصر ہو سکتا ہے۔

(ii) Pan Frying:

کڑھائی میں تلنا زیادہ تر گھریلو پکوان کی تکنیک میں زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ ہے۔ غذائی اشیاء کم تیل میں تلی جاتی ہیں، یہاں تک کہ وہ سنہری ہو جائیں، مثلاً انڈا، آلو، تیلنا، بریڈ وغیرہ۔

4.2.3 Microwave Cooking:



اس طریقے میں غذا کو ریڈیائی لہروں (Micro wave) کے ذریعہ پکایا جاتا ہے۔ Micro waves کی وجہ سے غذا میں موجود پانی کے سالمے تیزی سے حرکت کرتے ہیں۔ اس طریقے میں پیدا شدہ گرمی غذا کو پکاتی ہے۔ تقریباً تمام اقسام کی غذائی اشیاء اس طریقے سے پکائی جاسکتی ہیں۔

فوائد: پکوان کے دیگر طریقوں کے مقابلہ میں پکانے کا وقت بہت زیادہ گھٹ جاتا ہے۔

4.2.5 شمسی توانائی سے پکوان (Solar Cooking):

سولار کوکر ایک ایسا آلہ ہے جو سورج کی روشنی کی توانائی کو حراری توانائی میں تبدیل کرتا ہے تاکہ غذا پکے۔ تین اہم اقسام کے

سولار کوکر ہیں:



1. Panel-type solar cooker

2. Parabolic solar cooker

3. Box type solar cooker

فوائد:

- ◆ سولار کوکر سے دھواں پیدا نہیں ہوتا اور یہ کم قیمت ہوتا ہے۔
- ◆ ہندوستان کے کئی حصوں میں سولار کوکرنگ کامیابی سے کی جا رہی ہے۔

نقصانات:

- ◆ سولار کوکر باہر استعمال ہوتا ہے اور جب بہت دھوپ ہو تبھی کام کرتا ہے۔
- ◆ موسم برسات، شام دیر گئے اور رات میں جب سورج کی روشنی نہیں ہوتی اسے استعمال نہیں کیا جاسکتا۔
- ◆ غذا کو پکانے کی اہمیت کو سمجھنے کے لئے اس مشغلہ کو کیجئے۔

غذائی اشیاء	کچی غذا کا مزہ	پکانے کے بعد غذا کا مزہ	پکانے کے بعد حالت	Shelf life کچی غذا کے مقابلہ میں	بو	طریقہ پکوان
آلو						
پھول گوبھی						
چاول						
گیہوں کا آٹا						
بیگن						
انڈے						

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

(1) سموںہ وڈ اور چپس بنانے کے لئے پکوان کا کون سا طریقہ بہتر ہے؟

(2) ہم پانی استعمال کئے بغیر غذا کیسے پکا سکتے ہیں؟

4.3 پکوان کے دوران تغذیہ زائل ہونا (Loss of Nutrients During Cooking):

- پکانے سے پہلے اور پکانے کے بعد غذا کی تغذیاتی قدر میں کوئی تبدیلی ہوتی ہے؟
- پکوان کے طریقے کے دوران غذا اپنی تغذیاتی قدر رکھ سکتی ہے۔ غذائیت کو محفوظ رکھنے کے لئے تیاری اور حفاظت سے رکھنے صحیح طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔ آئیے سمجھتے ہیں کہ یہ نقصان کیسے ہوتا ہے؟
- (i) **حیاتین A:** ہوا میں موجود آکسیجن سے تعامل کے بعد یہ Oxidized ہو جاتی ہے۔ زیادہ درجہ حرارت پر کھلے برتن میں پکانے کے نتیجے میں غذا راست آکسیجن کے رابطے میں طویل مدت تک آتی ہے اور اس سے وٹامن A کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ آپ پہلے ہی سیکھ چکے ہیں کہ حیاتین A چکنائی میں حل پذیر ہے۔ یہ چکنائی میں حل ہو جاتا ہے جب پالک یا میتھی جیسی غذا کو زیادہ تلتے ہیں۔ زیادہ تلتنے کے دوران درجہ حرارت 300°C تک پہنچ جاتا ہے۔ جو وٹامن A کو تیزی سے زائل کرتا ہے۔
- (ii) **حیاتین B کا مپلکس:** یہ پانی میں حل پذیر 8 حیاتین کا گروہ ہے۔ یہ عموماً زیادہ تر غذائی اشیاء میں ایک ساتھ پایا جاتا ہے اور بعض عام خصوصیات رکھتے ہیں۔ حیاتین B پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ جب ان غذائی اشیاء کو دھویا، بھگو یا پانی میں پکایا جاتا ہے۔ اگر یہ پانی پھینک دیا جائے تو حیاتین B نیتجاً زائل ہو جاتا ہے۔ چاول، دال اور چند سبزیاں ہماری غذا میں حیاتین B کا اہم ذریعہ ہیں۔ اس لئے ان غذائی اشیاء کو دھونے، بھگونے اور پکانے کے دوران توجہ دینا چاہئے۔ حیاتین B کا مپلکس کے زائل ہونے کا دوسرا اہم سبب ہماری غذا میں کھانے کو پکانے کے دوران سوڈا شامل کرنا ہے۔
- (iii) **حیاتین C:** یہ ایک اور پانی میں حل پذیر حیاتین ہے جو بہ آسانی گرمی اور Oxidization سے برباد ہو جاتا ہے۔ جب آپ وٹامن C سے مالا مال سبزیاں اور پھل کاٹ کر انہیں کھلی ہوا میں چھوڑ دیتے ہیں پکانے اور کھانے سے پہلے تب اس میں سے چند وٹامن زائل ہو جاتے ہیں۔ پھلوں اور ترکاریوں کو بہت باریک کاٹنے پر یا انہیں کاٹ کر دھونے سے وٹامن C زائل ہو جاتا ہے۔ وٹامن C سے بھرپور غذا کو زیادہ وقت تک پکایا جائے یا سوڈا ملا کر پکایا جائے تب وٹامن C زائل ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن اس وقت بھی ضائع ہو جاتا ہے جب وہ پانی پھینک دیا جائے جس میں غذا پکائی گئی۔
- (iv) **لحمیات (Proteins):** پکانے کے نتیجے میں غذا میں موجود لحمیات نرم ہو جاتے ہیں جیسا کہ انڈا، مچھلی اور گوشت۔ غذائی اشیاء میں موجود پروٹین پانی جذب کرتے ہیں اور گرمی سے لیس دار ہو جاتا ہے۔ اگر لیس دار پروٹین کو مزید گرم کیا جائے تو یہ نمی کھودیتا ہے اور خشک اور لچکدار ہو جاتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں:

دودھ Riboflavin جو وٹامن B کہلاتا ہے کا اہم ذریعہ ہے۔ جب دودھ کو دھوپ میں چھوڑ دیا جائے تو یہ برباد ہو جاتا ہے (سورج کی منفش شعاعوں کی وجہ سے) غذا میں وٹامن B کے تحفظ کے لئے سورج کی روشنی سے بچانا چاہئے۔

یہ ہضم ہونے میں بھی مشکل ہوتا ہے۔ کھٹی تیزابی اشیاء جیسے لیموں کا رس، ٹماٹر، دہی یا املی کا رس شامل کرنے سے پکوان کے دوران یہ بڑھا دیتا ہے اور پروٹین سخت اور لیس دار بناتا ہے۔ ان اشیاء کو پکوان کے آخری مرحلہ میں شامل کرنا چاہئے۔ جب پروٹین سے بھرپور غذا جیسے کہ دودھ کو زیادہ دیر تک شکر کے ساتھ پکاتے ہیں تب شکر اور پروٹین ایک دوسرے سے تعامل کر کے بھورے رنگ کا آمیزہ تشکیل دیتے ہیں اور پروٹین کا معیار گھٹنے لگتا ہے۔

(v) تیل اور چکنائیاں (Oils and fats): غذا کو پکانے اور تلنے کے لئے تیل اور گھی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تلنے کے دوران تیل یا گھی کو زیادہ درجہ حرارت جو کہ 300°C پر گرم کیا جاتا ہے۔ تلنے کے لئے تیل کا دوبارہ استعمال عام بات ہے لیکن استعمال شدہ تیل کو پھینک دینا چاہئے۔ کیونکہ زیادہ عرصہ تک تیل یا گھی کو دوبارہ گرم کرنے سے ان کا معیار خراب ہو جاتا ہے۔

(vi) معدنیات (Minerals): معدنیات جیسے سوڈیم اور پوٹاشیم پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ جب سبزیوں کو کاٹ کر دھویا جاتا ہے تب معدنیات زائل ہو جاتی ہیں۔

● پکوان کے دوران غذا سے تغذیہ کے نقصان سے بچانے کے لئے کون سی احتیاطی تدابیر کرنا چاہئے؟

کیا آپ جانتے ہیں:

پکوان کے لئے اسی تیل یا گھی کو دوبارہ استعمال کرنے سے بچنا چاہئے اس سے کینسر ہوتا ہے۔ آپ کو پکوان کا تیل تبدیل کرتے رہنا چاہئے۔ آپ ان تیلوں میں سے کوئی تیل کا انتخاب کر سکتے ہیں جیسے کہ مونگ پھلی کا تیل، بھجیل تیل، سورج مکھی کا تیل یا سویا بین کا تیل۔

4.4 تغذیہ کا تحفظ (Conservation of Nutrients):

تغذیہ کا تحفظ کا مطلب ہے کہ پکوان کی تیاری اور پکانے کے دوران کھانے کی غذائیت کو بچانا آسان اصولوں پر عمل کرتے ہوئے ہم غذائی اشیاء میں تغذیہ کی حفاظت کر سکتے ہیں۔
تغذیہ کے نقصان کو کم کرنے کے لئے مشورے۔

● ابالنے کے لئے پانی کم استعمال کریں۔ سبزیاں پکانے کے بعد برتن میں بچے ہوئے پانی کو استعمال کریں۔

● پکانے سے پہلے سبزیوں کو نہ چھیلیں۔ ریشے اور تغذیاتی کثافت کے زیادہ فائدے کے لئے بہتر ہوگا کہ سبزیوں کو قطعاً نہ چھیلا جائے۔

● غذا کو پکانے سے پہلے کی بجائے پکانے کے بعد کاٹا جائے۔ جب غذا کو ثابت پکاتے ہیں تغذیہ کو بچایا جاسکتا ہے۔

● ترکاریوں کو صرف چند منٹ پکائیں۔

● ترکاریاں پکاتے وقت سوڈا استعمال نہ کریں حالانکہ یہ رنگ برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے لیکن وٹامن C بیکنگ سوڈا کے پیدا

کردہ Alkaline ماحول کی وجہ سے ختم ہو جاتا ہے۔

4.5 غذائی اشیاء کے تغذیاتی قدر میں اضافہ کرنا

تین طریقے ہیں جس سے غذا میں موجود تغذیہ کو بڑھایا جاسکتا ہے یا اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

(1) **Combination** ملانے سے: مختلف غذائی زمروں سے غذائی اشیاء کو ملانا تمام غذائیت کو کھانے کا سب سے آسان طریقہ ہے۔ مثلاً

کھجڑی، دوشہ اور غذا جو ہم روز کھاتے ہیں۔ چاول، دہی، چٹنی، دال، چپس وغیرہ کا اشتراک ہے۔ ان تمام غذائی اجزاء کا اشتراک ہمیں پورا تغذیہ فراہم کرتا ہے۔ چاول سے نشاستہ، دال سے پروٹین، ترکاریوں سے حیاتین اور معدنیات دہی اور چپس سے چکنائی معدنیات وغیرہ غذا میں دستیاب ہے جو ہم روز مرہ کھاتے ہیں۔

(2) **تخمیر (Fermentation)**: تخمیر ایک ایسا طریقہ ہے جس میں خوردبینی اجسام (Micro organisms) غذا میں شامل کئے

جاتے ہیں وہ غذا میں پہلے سے موجود تغذیہ کو سادہ اور بہتر تغذیہ میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر نئے تغذیہ بھی پیدا کرتے ہیں۔

عمل تخمیر سے آٹا پھول کر تقریباً مقدار میں دو گنا ہو جاتا ہے۔ عمل تخمیر کے دوران خوردبینی اجسام آٹے میں موجود تغذیہ کو استعمال کر کے انہیں سادہ اور بہتر معیاری تغذیہ میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ نئے تغذیہ بھی پیدا کرتے ہیں۔ دہی، بریڈ اور اڈلی تخمیری غذا کی مثالیں ہیں۔

عمل تخمیر کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کیجئے اور معلومات کا اندراج کیجئے۔ تخمیر غذا کے ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ تخمیر کے لئے ذمہ دار خوردبینی اجسام پروٹین اور نشاستہ کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ جو ہاضمہ میں آسان ہے۔ عمل تخمیر کے دوران اناج اور مٹرنس وغیرہ جیسی غذا میں معدنیات، کیلشیم، فاسفورس اور فولاد بہتر معیار میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ پھر وہ جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے۔ خمیری غذائیں اور اسفنجی ہوتی ہے اور بچوں کو اور بڑوں کو پسند آتی ہے۔

(3) **نمود (Germination)**: بیجوں کو رات بھر پانی میں بھگونے کے بعد انہیں ایک یا دو دن کے لئے گیلیم کپڑے میں رکھ دیجئے۔ بیجوں

سے نمود پیدا ہوگی۔ اناج جیسے گیہوں، باجرہ، جوار وغیرہ بھی نمود پاسکتے ہیں انہیں چھاؤں میں سکھا کر توے پر ہلکا بھونا جاتا ہے۔ انہیں کئی ڈشوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دالوں کو بھی پہلے نمود کرتے ہیں اور اسکے بعد بھاپ میں پکا کر استعمال کرتے ہیں۔ بھگونے اور نمود پانے کے لئے مختلف اناج کے لئے وقت اور پانی کی مقدار الگ ہوتی ہیں عموماً 8 سے 16 گھنٹے بھگونے کے لئے اور 12 تا 24 گھنٹے نمود کے لئے ضروری ہے۔ بھگیے ہوئے بیج جس کپڑے میں رکھے جائیں اسے ہر وقت گیلیا رکھا جائے۔ غذا کے ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ چند نشاستے اور پروٹین ٹوٹ کر چھوٹے اور زود ہضم بن جاتے ہیں۔ بغیر اضافی قیمت کے غذا کی تغذیاتی قدر میں اضافہ ہوتا ہے۔ حیاتین

اور معدنیات نمود پانے والے بیجوں میں بڑھ جاتے ہیں۔ حیاتیات B تعداد میں تقریباً دوگنی ہو جاتی ہے اور حیاتیات C تقریباً 10 گنا بڑھ جاتی ہے۔

کلیدی نکات

- غذا پکانے کی اہمیت: پکا ہوا کھانا کچی غذا کے مقابلہ میں مزہ میں بہتر ہوتا ہے۔ اس کی خوشبو، حالت، شکل میں بہتر ہوتا ہے زود ہضم ہوتا ہے اور تغذیاتی قدر میں اضافہ ہوتا ہے۔
- پکوان کے ذریعہ ہم انواع و اقسام کی اشیاء بنا سکتے ہیں اور ان کی Shelf life بھی بڑھ جاتی ہے۔
- پکانے کے طریقے ہیں گرمی و رطوبت سے پکانا، خشک گرمی سے پکانا، تلنا، Microwave میں پکانا۔ سٹمی توانائی سے پکانا۔
- تغذیہ جیسے وٹامن A، B، C کا مپلکس، وٹامن C، معدنیات، پروٹین، چکنائی اور تیل وغیرہ مناسب پکوان کے طریقے سے بچائے جاسکتے ہیں۔
- غذا کی تغذیاتی قدر کو بڑھانے کے لئے ہم ملانے، تخمیر اور نمود وغیرہ پر عمل کر سکتے ہیں۔

تدریسی نتائج

1. پکانے کے مختلف طریقے مثالوں کے ذریعہ بیان کیجئے۔
2. ہم غذا کو کیوں پکاتے ہیں؟ وجوہات بتائیے۔
3. غذا کو پکانے کے دوران آپ تغذیہ کو نقصان سے بچانے کے لئے آپ کیا مشورے دیں گے؟
4. غذا کی تغذیاتی قدر کو آپ کیسے بڑھائیں گے؟ مثالوں کے ذریعہ بیان کیجئے۔
5. بیکنگ، بھوننے، زیادہ تلنے اور ہلکا تلنے کے درمیان فرق لکھئے۔
6. غذائی اشیاء کا پکوان کے طریقے سے جوڑ لگائیے:

(i) پکوڑی	()	(a) بھوننا
(ii) اڈلی	()	(b) ابالنا
(iii) دال	()	(c) پریشر سے پکانا
(iv) انڈے	()	(d) زیادہ تلنا
(v) روٹی	()	(e) بھاپ دینا



غذائی تحفظ

UNIT-II

باب

5

Food Preservation

ہمیں غذائی اشیاء کو کیوں محفوظ کرنا چاہئے؟ اگر ہم غذا کو محفوظ نہیں کریں گے تو ہم میں سے کئی لوگوں کو بھوکا رہنا ہوگا۔ بریڈ بنانے کے لئے آپ کو آٹا کیسے حاصل ہوتا ہے؟ سرما میں ہم سبزیاں یا پھل کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟ اگر انہیں محفوظ نہ کیا گیا تو ساری دنیا میں پہنچایا نہیں جاسکتا۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ دوسرے ملکوں کی ترکاریاں اور پھل ہم کیسے کھا سکتے ہیں؟ محفوظ حفاظتی طریقوں سے پھل اور ترکاریاں طویل مدت تک تازہ رہ سکتی ہیں۔ اس لئے انہیں دنیا کے کسی بھی حصہ میں پہنچایا جاسکتا ہے۔

اگر ہم غذا کا تحفظ کرتے ہیں تو ہم جب چاہے کسی بھی وقت کھا سکتے ہیں بجائے اس کے غذا کو فصل کے وقت ہی پورا استعمال کیا جائے اور باقی وقت بھوکا رہ جائے۔ کئی ملین سالوں سے انسان غذا کو محفوظ رکھتا آ رہا ہے۔ غذائی اشیاء کے تحفظ کے ذریعہ ہم زیادہ نفع کما سکتے ہیں۔

- غذائی اشیاء کو سڑنے سے بچانے کے لئے آپ کے گھر میں کون سے اقدامات کئے جاتے ہیں؟
- غذائی اشیاء کے تحفظ کے لئے آپ کے گھر میں آپ کون سے طریقے استعمال کرتے ہیں؟
- ہم غذائی اشیاء کا تحفظ کیوں کرتے ہیں؟

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

- ◆ درجہ حرارت اور غذائی تحفظ کے درمیان تعلق کی نشاندہی کریں گے۔
- ◆ غذائی تحفظ کی اہمیت کو بیان کریں گے۔ غذا کے سڑنے سے بچانے کی وجوہات بتائیں گے۔
- ◆ روزمرہ کی زندگی میں غذائی تحفظ کی تکنیکی معلومات کا استعمال کریں گے۔
- ◆ غذائی تحفظ کے مشاغل کا انعقاد کریں گے۔
- ◆ غذائی تحفظ (Food preservation)، تطہیر حرارتی (Pasteurization) کی اصطلاحات کی تعریف کریں گے۔
- ◆ غذائی اشیاء کی بنیاد پر ان کی معلومات کا تجزیہ اور فہرست میں اندراج کریں گے۔

5.1 غذا کا سڑنا، گلنا اور تحفظ (Food spoilage and storage):

● ہم کیسے کہہ سکتے ہیں کہ ایک غذا سڑ گئی ہے؟

آسان الفاظ میں غذا کے خراب ہونے کا مطلب ہے کہ وہ کھانے کے لئے بہتر نہیں ہے۔ جب آپ اچار کی بوتل کو فریج کے باہر بغیر ڈھکن کے چند دنوں کے لئے چھوڑ دیتے ہیں تو ایک فسخ نما شے کی نمو ہوتی ہے جو سفید، سبز یا سیاہ رنگ میں ہو سکتی ہے۔ اس نمو کو پھپھوندی (Mould) کہتے ہیں۔ پھپھوندی کے نمو کی وجہ سے روٹی ہمارے استعمال کے قابل نہیں رہتی۔ اسی طرح کچی ہوئی دال اور سبزیاں تھوڑی دیر کے لئے باہر چھوڑ دی جائیں، اس میں خراب بو پیدا ہوتی ہے اور تخمیر کی وجہ سے بلبے پیدا ہوتے ہیں۔ دال اور سبزی سڑ گئی ہے لہذا اسے کھا نہیں سکتے۔ غذا کا خراب ہونا اس وقت کہتے ہیں جب اس کا رنگ تبدیل ہوتا ہے، خراب بو آتی ہے، تخمیر کی علامت یعنی بلبے نظر آتے ہیں یا پھپھوندی کی نمو ہوتی ہے تو یہ غذا کے سڑنے گلنے کو ظاہر کرتا ہے۔

● غذا کے سڑنے گلنے کی وجوہات کیا ہیں؟

عموماً خورد بینی اجسام کی نمو Enzymes کیڑے مکوڑے اور چوہوں کی وجہ سے غذا سڑ گلی جاتی ہے۔ ان تمام عناصر پر تفصیلی

مباحث کریں گے۔

(i) خورد بینی اجسام کی موجودگی (Presence of Micro organisms):

● جب اڈلی اور دوشہ کا آمیزہ فریج میں چند دن کے لئے رکھ دیا جاتا ہے تو آپ کو کیا نظر آتا ہے؟

آمیزہ کی اوپری سطح سیاہ ہو جائے گی۔ آپ جانتے ہیں ایسا کیوں ہے؟ ایسا خورد بینی اجسام کی موجودگی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ خورد بینی اجسام بہت چھوٹے ہوتے ہیں جو آسانی سے نظر نہیں آتے۔ خورد بینی اجسام غذائی اشیاء کو خراب کرتے ہیں جب حالات ان کی نمو کے لئے سازگار ہوں۔

تمام جانداروں کی طرح انہیں ہوا، نمی، صحیح درجہ حرارت اور نمونپانے اور بڑھنے کے لئے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ خورد بینی اجسام کی نمو کے لئے سازگار حالات ہیں۔ غذا جس میں پانی نمی کا عنصر زیادہ ہو۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ٹماٹر یا رتالو میں کس کے اندر زیادہ نمی پائی جاتی ہے؟ جواب ہے ٹماٹر۔ یہی وجہ ہے کہ ٹماٹر جلد خراب ہو جاتا ہے۔ جب غذائی اشیاء کو زیادہ مدت تک کمرہ کے درجہ حرارت پر رکھا جاتا ہے تو وہ خراب ہو جاتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی مشاہدہ کیا ہے کہ اگر پالک کو کمرے کے درجہ حرارت پر رکھا جائے تو کیا ہوتا ہے؟ وہ پیلی اور باسی ہو جائے گی۔ زیادہ مٹھاس اور بغیر چھلکے والے پھل اور ترکاریاں تیزی سے خراب ہو جاتے ہیں۔

(ii) خامروں کی موجودگی (Presence of Enzymes):

● کیا خامرے غذا کے لئے نقصان دہ ہے؟

خامرے پودوں اور جانوروں میں پائے جانے والے کیمیائی مادے ہوتے ہیں۔ خامرے پھلوں اور ترکاریوں کے پکنے میں مدد کرتے ہیں۔ ایک کچا ہرا آد چند دنوں کے بعد مزے میں میٹھا اور پیلیے رنگ کا خامروں کی حرکت سے ہوتا ہے۔ اگر آپ اس پیلیے پکے ہوئے آم کو تھوڑے دن اور رکھیں گے تو کیا ہوگا؟ یہ نرم پڑ جائے گا اور کالے دھبے پڑ جائیں گے اور بدبو پیدا کرے گا۔ یہ خامروں کی مسلسل حرکت کی وجہ

سے ہوگا۔ کوئی بھی ایسے زیادہ پکے سڑے آم کھانا پسند نہیں کرے گا۔ آپ جانتے ہیں کہ پھلوں کا چھلکا ٹھیک ہونے کے باوجود پھل نقص والا یا خراب ہو سکتا ہے۔ یہ خامروں کی حرکت کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(iii) کرم، کیڑے اور چوہے (Insects, worms and rats):

کیا آپ نے کبھی دال میں بھورے سیاہ کرم یا چاول میں سفید کیڑے دیکھے ہیں؟

یہ کیڑے مکوڑے غذائی اجناس کو کھاتے ہیں۔ وہ اناج میں چھوٹے سوراخ ڈال دیتے ہیں اور بعض اوقات اناج کو باریک پاؤڈر میں تبدیل کر دیتے ہیں لہذا ایسے غذائی اجناس انسانی استعمال کے قابل نہیں ہوتے۔ چوہے اپنے بالوں اور گندگی کے ذریعہ غذا کو خراب کر دیتے ہیں۔ ابھی آپ نے غذا خراب ہونے کی تین بنیادی وجوہات سیکھی ہیں جو یہ ہیں: (1) خوردبینی اجسام (2) خامروں کی حرکت، (3) کرم کیڑے اور چوہے۔

آپ کے گھر میں غذائی اشیاء کو کیسے محفوظ رکھتے ہیں؟ غذائی تحفظ کی ضرورت کیا ہے؟

غذائی ذخیرہ اندوزی (Food Storage):

غذا کی ذخیرہ اندوزی کے معنی ہے کہ غذا کو خاص مقام پر اس وقت تک رکھنا جب تک کہ وہ استعمال نہ کر لی جائے۔ مثلاً آپ بسکٹ یا Snacks خریدتے ہیں اور انہیں منہ بند ڈبے میں اس وقت تک چھوڑ دیتے ہیں جب تک آپ اسے استعمال نہ کر لیں۔ آپ دودھ خریدتے ہیں اسے گرم کرنے یا ٹھنڈے مقام پر رکھ دیتے ہیں۔ آپ دالیں، چاول، گیہوں کا آٹا خریدتے ہیں اور انہیں منہ بند ڈبے میں محفوظ رکھتے ہیں۔ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ کیوں نہ آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی غذا تازہ رہے اور اسے خراب ہونے سے بچانا چاہتے ہیں۔

آپ کی خریدی گئی غذا کے معیار کا انحصار ان پر ہوتا ہے:

(1) آپ کی ضروریات؛ (2) غذا کی شیلیف لائف۔

موز کتنے دن تک تازہ رہ سکتا ہے؟ آلو کی شیلیف لائف کتنی ہے؟ دال مسور کی شیلیف لائف کتنی ہے؟

درج بالا تین غذائی اشیاء میں کون تیزی سے خراب ہوتا ہے؟

کیا آپ جانتے ہیں:

پودے Ethylene نامی ہارمون پیدا کرتے ہیں جو پھلوں کے پکنے کے لئے ذمہ دار ہے۔ اس ہارمون کی وجہ سے پھل قدرتی طور پر پک جاتے ہیں لیکن آج کل میں کیا ہو رہا ہے؟ پھلوں کو کیلشیم کاربائیڈ استعمال کر کے مصنوعی طریقے سے پکاتے ہیں۔ انہیں استعمال کرنے سے لوگ ہضمی نالی کی بیماریاں جیسے ایسڈیٹی السرو وغیرہ سے متاثر ہوتے ہیں۔

5.2 شیلیف لائف کی بنیاد پر غذائی اشیاء کی درجہ بندی

- کیا آپ تین غذائی اشیاء کا نام بتا سکتے ہیں جو تیزی سے خراب ہو جاتی ہیں اور تین غذائی اشیاء جو طویل مدت تک خراب نہیں ہوتیں۔ وہ مدت جس میں غذا کو تازہ رکھا جاسکتا ہے، شیلیف لائف کہلاتی ہے۔ اس کو ذخیرہ اندوزی کے دوران غذا کی پائیداری بھی کہتے ہیں۔ ذخیرہ اندوزی کے دوران ان کے استحکام پر پائیداری کی بنیاد پر غذائی اشیاء کی درجہ بندی کی جاتی ہے۔ ناپائیدار، نیم ناپائیدار اور پائیدار غذائیں۔ آپ نے غور کیا ہوگا کہ مختلف غذائی اشیاء خراب ہونے کے لئے مختلف مدتی وقت لیتی ہیں۔ ایک فہرست مرتب کر کے مندرجہ ذیل جدول مکمل کیجئے۔

طویل شیلیف لائف والی غذا (Long Shelf life food): اس میں ثابت اناج، دالیں، مغز (Nuts) اور روغنی بیج، شکر، گڑ شامل ہیں، جو طویل مدت تک برقرار رہتے ہیں۔

مختصر شیلیف لائف والی غذائیں: اس میں Processed اناج اور دالوں کی مصنوعات (جیسے کہ میدا، سوچی) شامل ہیں۔ انڈے آلو پیلاؤسکٹ اور کیک چند دن تک رہتے ہیں۔

تیزی سے انحطاط پذیر غذائیں (quickly deteriorating food): اس میں ہرے پتے والی ترکاریاں، مٹر (بیس) پھلیاں، ٹماٹر، سیب، موز، بریڈ، مکھن اور کریم شامل ہیں ان کی شیلیف لائف بہت مختصر ہوتی ہے۔

صارفین کے رہنما کے طور پر اب یہ بنانے والوں کے لئے لازمی ہے کہ Processed غذائی اشیاء کی تفصیل لیبل پر فراہم کریں ان کی اختتامی تاریخ کا اندراج کریں۔ اگر آپ کبھی مہر بند غذا کے لیبل کو پڑھیں گے کہ اس پر لکھا ہوگا کہ ”پہلے استعمال کریں“ یا ”پہلے بہتر ہے“ (ایک مخصوص تاریخ) یہ کچھ اور نہیں بلکہ غذائی شے کی شیلیف لائف ہوتی ہے۔ اور اس تاریخ کے بعد غذا دیکھنے یا مزے میں پہلے جیسی تازہ نہ دکھے اور سڑنے لگنے بھی لگتی ہے۔

مشغلہ - 1

حالیہ عرصہ میں خریدے مہر بند غذائی اشیاء کے لیبل کو دیکھئے اور آپ شیلیف لائف دیکھیں تو اس میں اس کا تذکرہ ہوگا۔ مندرجہ ذیل جدول میں ان اطلاعات کو درج کیجئے۔

سلسلہ نشان	غذائی اشیاء	تاریخ تیاری	اختتامی تاریخ

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

1. غذا کے سڑنے لگنے کی وجوہات کیا ہیں؟
2. طویل شیلیف لائف والی غذاؤں کی مثالیں دیجئے۔

- ہمیں دودھ کو گرم کیوں کرنا چاہئے؟
- ہمیں بعض غذائی اشیاء کو فریج میں اور بعض کو منہ بند ڈبوں میں کیوں رکھنا چاہئے؟

5.3۔ غذائی تحفظ

غذا اشیاء کو منہ بند ڈبوں میں فریج اور دھوپ میں رکھنے سے ان کی شیلیف لائف بڑھانے اور انہیں محفوظ رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں غذائی تحفظ غذا کو محفوظ رکھنے، معیار برقرار رکھنے، سڑنے لگنے یا تخمیر سے بچانے کے لئے مددگار ہے۔

غذائی تحفظ کی تعریف اس طرح کر سکتے ہیں: ایسا طریقہ جس میں غذائی اشیاء کو مختصر یا طویل مدت کے لئے سڑنے لگنے سے بچایا جائے جہاں تک ہو سکے غذا کے رنگ مزہ تغذیائی قدر کو بھی محفوظ رکھا جائے۔ غذائی تحفظ سے مراد غذا کو سڑنے لگنے سے روکنا ہے ناپاکی سے بچا کر یا خامروں کے عمل کو روک کر یا کیمیائی تعامل یا تبدیلیوں سے بچا کر یہ غذا کی شیلیف لائف کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ لہذا غذا کو مستقبل کے استعمال کیلئے محفوظ رکھا جاسکے۔

5.3.1۔ غذائی تحفظ کی اہمیت Importance of food preservation

☆ ہمیں غذا کا تحفظ کیوں کرنا چاہئے؟

☆ یہاں اسکی چند وجوہات بیان کئی ہیں؟

(i) غذائی تحفظ زائد پیداوار کی بچت کرتی ہے۔

کیا آپ آم سے تیار ہونے والی چند مصنوعات کے نام بتا سکتے ہیں؟ آم ہمیں کون سے موسم میں ملتے ہیں؟ آم سے تیار کئے جانے والی مصنوعات ہیں جوس، مربہ، اسکوائش، آم پاپڑ، آئسکریم، گودا، چٹنی، اچار، آم چور، پوڈز، آپ اس فہرست میں چند نام اور جوڑ سکتے ہیں۔ آم گرمائی پھل ہے، اپریل تا اگست کے مہینوں کے دوران ہندوستان میں بڑے پیمانے پر اگائے جاتے ہیں۔ ہمارے ملک کے مختلف حصوں میں مختلف قسم کے آم اگائے جاتے ہیں۔

عموماً ایک مقام میں اگائی جانے والی غذا کا تمام ذخیرہ مقدار وہاں بسنے والے لوگ استعمال نہیں کر سکتے۔ کیونکہ عموماً زائد پیداوار ہوتی ہے۔ وہ زائد پیداوار کے نقل و حمل کیلئے ضروری بندوبست کرتے ہیں۔ ان علاقوں تک پہنچانے کے لئے جہاں آم نہیں اگتے یا کسی مخصوص قسم کے آم دستیاب نہیں ہوتے۔ اگر وہ ایسا نہ کریں تو زائد پیداوار ضائع ہو جائے گی۔ غذا کا تحفظ ان مہینوں کے دوران کہا جاتا ہے جب غذا زیادہ مقدار میں دستیاب ہوتی ہے۔

مشغلہ-2

موسمی پھلوں اور ان کے تحفظ کے متعلق اطلاعات جمع کیجئے اور انہیں جدول میں درج کیجئے۔

(ii) تحفظ ہماری غذا کے انواع و اقسام میں اضافہ کرتا ہے (Preservation adds variety to our food):

ایک مخصوص موسم میں یکساں انہی ترکاریوں کو کھاتے ہوئے کیا آپ کبھی تھک گئے؟

کیا ایسا نہیں ہے کہ آپ مٹراس وقت کھانا پسند کرتے ہیں جب وہ مہنگے ہوں یا بازار میں دستیاب نہ ہوں؟ پھول گو بھی پلاؤ میں یا پھول گو بھی کی سبزی گرما کے دوران کھانے سے آپ کی غذا کے انواع و اقسام اور دلچسپی میں اضافہ ہوگا۔ اسی طرح کچھ چٹنی یا پاپڑ یا اچار کھانے کے ساتھ شامل کرنے سے آپ کے کھانے میں تنوع پیدا ہوگا۔ یہ اس وقت ممکن ہوگا جب غذائی اشیاء کا تحفظ کر لیا جائے جب وہ دستیاب ہوں۔

(iii) محفوظ غذائی اشیاء ان مقامات کو بھیجنا جہاں وہ نہیں اگتے (Preserved food items are sent to places where there are not grown)

راجستھان کے چند مقامات جو ریگستانی علاقے ہیں اور ہالیائی علاقے جو سال کے زیادہ تر وقت برف سے ڈھکے ہوتے ہیں، بہت کم غذائی اشیاء اگتی ہیں۔ لہذا محفوظ غذائی اشیاء ان علاقوں کو بھیجی جاسکتی ہیں۔ سیب ہمارے ملک کے ٹھنڈے علاقوں میں کاشت کئے جاتے ہیں جیسے کہ جموں اور ہماچل پر دلش لیکن وہ پھل پورے ملک میں منتقل کئے جاتے ہیں۔

(iv) غذا کا تحفظ منتقلی اور غذا کی ذخیرگی کو آسان بناتا ہے

غذائی تحفظ نے غذائی اشیاء کی مقدار کو بھی گھٹا دیا۔ مثلاً اگر آپ ہرے پتے والی ترکاریوں کو خشک کرتے ہیں جیسا کہ پودینہ، میتھی، دھنیہ وغیرہ ان کا وزن اور حجم گھٹ جائے گا۔ لہذا ان کی ذخیرہ اندوزی اور منتقلی آسان ہو جائے گی۔

5.3.2 غذائی تحفظ کے اصول (Principles of food preservation):

غذا کے خراب ہونے کی وجوہات ہم سب جانتے ہیں؟ ان عناصر پر قابو پا کر ہم غذا کو طویل مدت تک محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

(i) خوردبینی اجسام کو ختم کرنا (Killing the micro organisms): آپ پہلے سے ہی جانتے ہیں کہ دودھ کو ابالنے سے خوردبینی اجسام ختم ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ناپسندیدہ خوردبینی اجسام کو مختصر مدت کے لئے ختم کرنے گرمی استعمال کی جاتی ہے۔ ان میں وہ ہوتے ہیں جو غذائی اشیاء کو برباد کرتے ہیں۔ یہ دودھ کو (Pasteurizing) حرارتی تطہیر کے دوران کیا جاتا ہے۔ پکوان جو آپ گھر میں کرتے ہیں وہ بھی خوردبینی اجسام سے غذا کو پاک رکھتا ہے (Canning) ڈبہ بندی میں (منہ بند ڈبوں میں مہر بند کرنا) غذا میں خوردبینی اجسام کی نمو کو روکنے کے لئے غذا کو زیادہ درجہ حرارت پر گرم کیا جاتا ہے۔

(ii) خوردبینی اجسام کی سرگرمی کو روکنا یا اس میں تاخیر (Preventing or delaying the action of micro organisms): آپ جانتے ہیں کہ چھیلنا، ہوا سبب جلد خراب ہوتا ہے بہ نسبت اس کے جس کا چھلکا سالم ہو۔ کیا آپ جانتے ہیں ایسا کیوں ہے؟ یہ اس لئے کہ سبب کا چھلکا تحفظاتی غلاف ہے جو خوردبینی اجسام کو اندر داخل ہونے سے روکتا ہے۔ اسی طرح مغزیات اور انڈوں کا چھلکا، پھلوں کا چھلکا اور ترکاریوں پر تحفظاتی پرت کا کام کرتا ہے اور خوردبینی اجسام کے عمل میں تاخیر پیدا کرتا ہے۔

پالیتھین، بیلاگ اور المونیم فائل میں بند غذا بھی خوردبینی اجسام سے محفوظ ہوتی ہے۔ آپ پہلے مطالعہ کر چکے ہیں کہ خوردبینی اجسام کی نمو کے لئے ہوا اور پانی ضروری ہے۔ لیکن اگر ہوا اور پانی کو نکال دیا جائے تو آپ خوردبینی اجسام کی نمو اور عمل کو روک سکتے ہیں اور اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ غذا خراب نہ ہو۔ درجہ حرارت کو کم کرنا یا منجمد کر دینا بھی غذا میں خوردبینی اجسام کی حرکت میں تاخیر پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے اور اس طرح غذا کو محفوظ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ آپ نے منجمد غذائی اشیاء دیکھی ہوں گی۔ تازہ غذا کے مقابلہ میں منجمد غذا طویل عرصہ تک محفوظ رہتی ہے۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ خوردبینی اجسام کمتر درجہ حرارت میں حرکت نہیں کر سکتے۔ آخر میں بعض کیمیائی مادوں (Chemicals) جیسے Sodium benzoate اور Potassium meta bisulphate بھی خوردبینی اجسام کی نمو کو روکنے میں مددگار ہیں۔ ان کیمیائی مادوں (Chemicals) کو تحفظی مادے (Preservatives) کہتے ہیں۔

لہذا آپ سیکھ چکے ہیں کہ خوردبینی اجسام کے عمل میں تاخیر پیدا کی جاسکتی ہے یا اسے کئی طریقوں سے روکا جاسکتا ہے۔ (1) تحفظاتی غلاف فراہم کر کے۔ (2) درجہ حرارت بڑھا کر۔ (3) درجہ حرارت گھٹا کر۔ (4) کیمیائی مادے شامل کر کے۔

(iii) خامروں یا ہارمون کے عمل کو روکنا (Stopping the action of enzymes or hormones):

یہ غذا میں قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ خامرے غذا کو خراب بھی کر دیتے ہیں۔ پھلوں کی مثال لیجئے۔ ایک کچا موز لے کر چند دن چھوڑ دیجئے اور کیا ہوتا ہے اس کا مشاہدہ کیجئے۔ ہاں موز پک جائے گا اور پیلا ہو جائے گا اور اس کے بعد سڑنے لگے گا۔ یہ سب خامروں کی موجودگی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اگر خامروں کی حرکت بند ہو جائے گی تو کیا ہوگا؟

غذا سڑنے لگنے سے بچ جائے گی۔ خامروں کی حرکت کو ہلکی گرمی پہنچا کر روکا جاسکتا ہے۔ ڈبہ بند کرنے یا منجمد کرنے سے پہلے سبزیوں کو گرم پانی میں ڈبو نایا چند منٹ بھاپ دینا چاہئے اسے Blanching (مشق کرنا) کہتے ہیں۔ یہ غذا کی شیلف لائف کو بڑھاتا ہے۔

5.3.3 گھر پر غذا کو محفوظ کرنے کے طریقے (Methods of preserving of food at home):

آپ گھر پر زائد مچھلی کو کیسے محفوظ کریں گے؟

دہی اور دالوں کو محفوظ کرنے کے لئے آپ کون سے طریقے اختیار کریں گے؟

(i) غذا کو کم درجہ حرارت میں ڈالنا (Exposing food to low temperature):

حرارت کا استعمال اس اصول پر کام کرتا ہے کہ کم درجہ حرارت جراثیموں اور خامروں کے حرکات کو سست رو کر دیتا ہے۔ لہذا غذا سڑنے لگنے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔ ایک فریج غذا کو کم درجہ حرارت پر رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ غذا کو کم درجہ حرارت کے ذریعہ محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

(1) Refrigeration ٹھنڈک کے ذریعے: درجہ حرارت 4°C سے -4°C کے درمیان رکھ کر غذا کو محفوظ رکھنا۔

(2) Cold Storage سرد خانے: غذا کو 1°C تا 4°C کے درمیان رکھنا۔

(3) Freezing انجماد: غذا کو 18°C میں رکھنا۔

کم درجہ حرارت کو استعمال کر کے غذا کو محفوظ کرنے کا دورانیہ کا انحصار غذا کی قسم اور درجہ حرارت پر ہے۔

مٹر کا انجماد (Freezing of peas):

طریقہ عمل 1:

عمل 1: تقریباً آدھا کلو تازہ مٹر لیجئے اور انہیں چھیل لیجئے۔

عمل 2: اسٹیل کے برتن میں $1/2$ لیٹر پانی لیجئے جس میں مٹر پوری طرح ڈوب جائیں ایک چائے کا چمچ نمک شامل کر کے ابالئے۔

عمل 3: مٹر کو ابلتے آمیزے میں قریب 2 منٹ کے لئے مکمل ڈبو کر رکھیں۔

عمل 4: پانی نتھار لیجئے اور مٹر کو 10 تا 15 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیجئے۔

عمل 5: مٹر کو پالتھین بیگ میں بند کر دیجئے دباتے ہوئے ہوا کو نکلانے اور بیگ کو بند کر دیجئے۔

عمل 6: مٹر کو فریزر میں رکھ دیجئے۔

نوٹ: اس طرح دیگر ترکاریاں جیسے پھول گو بھی، پھلیاں، چنے اور گاجر بھی منجمد کئے جاسکتے ہیں۔
پھلوں اور ترکاریوں کا انجماد کرتے وقت احتیاطیں:

Precautions while freezing fruits and vegetables

- ☆ مہربند کرنے کا سامان جیسے کہ پالیتھین بیگ اتنے مضبوط ہونا چاہئے کہ وہ منجمد کرنے پر غذائی اشیاء کے پھیلاؤ کو برداشت کر سکے۔
- ☆ ایک دفعہ غذا کو فریزر سے نکالنے کے بعد کمرے کے درجہ حرارت پر رکھنا ضروری ہے۔
- ☆ چھوٹے پیکٹ تیار کرنا چاہئے کیوں کہ ایک دفعہ غذا کو باہر نکالنے کے بعد استعمال کر لینا چاہئے۔
- ☆ پیکٹ کو مہربند کرنے سے پہلے احتیاط سے ہوا کو مکمل طور پر نکالنے۔
- ☆ فریزر کو بار بار نہیں کھولنا چاہئے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

منجمد غذائی اشیاء کو کیسے استعمال کرنا چاہئے؟

استعمال کرنے سے پہلے منجمد پیکٹ کو فریزر سے ایک یا دو گھنٹے پہلے فریزر سے نکال لیجئے اور غذا کو کمرے کے درجہ حرارت پر پکھلنے دیجئے مٹر کو چند منٹ کیلئے نل کے نیچے پانی میں رکھئے۔ پانی نتھارے اور استعمال کیجئے منجمد سبزیاں تقریباً 6 مہینوں تک فریزر میں محفوظ رکھے جاسکتے ہیں۔

II- غذا کو زیادہ درجہ حرارت پر رکھنا Exposing food to high temperature: زیادہ درجہ حرارت پر جراثیم اور خامرے برباد ہو جاتے ہیں لہذا غذا محفوظ رہتی ہے اور سڑتی گلتی نہیں ہے۔ کیا تمام جراثیم بڑھتے درجہ حرارت پر ختم ہو جاتے ہیں؟ نہیں، بعض خورد بینی اجسام ایسے ہیں جو زیادہ درجہ حرارت پر ختم نہیں ہوتے۔ اگر ان اجسام کو ختم نہ کیا جائے تو وہ غذائی اشیاء کو خراب کر دیتے ہیں۔ جب درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ زیادہ درجہ حرارت پہ غذا کو محفوظ کرنے کے دو طریقے ہیں وہ ہیں۔ Sterilization، Pasteurization۔

حرارتی تطہیر (Pasteurization): اس طریقے میں غذا کو زیادہ درجہ حرارت میں گرم کیا جاتا ہے اور پھر تیزی سے ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ خورد بینی اجسام درجہ حرارت میں اچانک تبدیلی کو برداشت نہیں کر سکتے اور ختم ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ اس طریقے میں بھی بعض اجسام بچ جاتے ہیں۔ جراثیم کشی (Sterilization): اس طریقے میں بلند درجہ حرارت استعمال کیا جاتا ہے جو غذا میں موجود خورد بینی اجسام کو ختم کر دیتے ہیں۔ غذائی اشیاء کو بلند درجہ حرارت میں طویل مدت تک اور بعض معاملوں میں زیادہ دباؤ رکھا جائے مثلاً جب پکانے کے لئے پریشر کو استعمال کیا جاتا ہے غذا زیادہ عرصہ تک پائیدار رہتی ہے کیونکہ زیادہ تر خورد بینی اجسام ختم ہو جاتے ہیں۔ آپ بوتلوں کو بھی جراثیم سے پاک کر سکتے ہیں اور غذائی تحفظ میں استعمال ہونے والے آلات کو بھی Sterilize کر سکتے ہیں۔

(iii) تحفظی مادوں کا استعمال (Usage of preservatives): کوئی بھی مادہ جسے غذا میں شیلیف لائف بڑھانے کے لئے شامل کیا جائے تحفظی مادہ (Preservative) کہلاتا ہے۔ نمک، شکر یا ترشہ وہ مادے ہیں جو بطور کام کرتے ہیں۔ بازار میں دستیاب چپس بسکٹ، جام وغیرہ اس طریقے سے محفوظ کئے جاتے ہیں۔

اچار میں کون سے تحفظی مادے موجود ہوتے ہیں؟

جیام (Jams) اور Squash میں کون سے تحفظی مادے استعمال کئے جاتے ہیں۔

جیام Squash کچپ ٹسکٹ وغیرہ کے لیبل کا مطالعہ کیجئے اور لیبل پر تذکرہ کئے گئے تحفظی مادوں کو تحریر کیجئے۔ مندرجہ ذیل جدول میں معلومات کا اندراج کیجئے۔

سلسلہ نشان	غذائی شے	تحفظی مادے

(A) قدرتی تحفظی مادے (Natural preservatives):

نمک کس طرح قدرتی تحفظی مادے کے طور پر کام کرتا ہے؟

(a) نمک (Salt): آپ گھر پر اچار بناتے ہیں۔ اس میں ایک عنصر نمک بھی ہوتا ہے۔ آپ کیا سمجھتے ہیں نمک صرف مزے کے لئے شامل کیا جاتا ہے۔ مزے میں اضافہ کرنے کے علاوہ نمک کا مخصوص کام بھی ہوتا ہے جیسا کہ وہ بطور تحفظی مادہ کام کرتا ہے۔ اگر اچار میں نمک کی مقدار کم ہوگی تو وہ خراب ہو جائے گا۔ غذا میں نمک کی مقدار میں اضافہ اس کی ساخت کو بدل دیتا ہے۔ غذا میں نمک کی موجودگی سے Osmosis عمل نفوذ ہوتا ہے۔ نتیجتاً غذا سے پانی نکلتا ہے۔ جب غذا میں پانی کم یا ختم ہو جاتا ہے تو خورد بینی اجسام نمونہ نہیں پاسکتے اور غذا محفوظ ہو جاتی ہے۔ نمک میں خامروں کی سرگرمی کو کم کرتا ہے لہذا غذا کو خراب ہونے سے روکتا ہے۔ اچار، چٹنی، سوس (Sauce) اور ڈبہ بند غذاؤں میں نمک بطور تحفظی مادے کے استعمال ہوتا ہے۔ مچھلی پر نمک لگا کر سکھایا جاتا ہے جو اسے محفوظ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

(b) شکر (Sugar): کیا آپ چند ایسی غذاؤں کے متعلق سوچ سکتے ہیں جس میں شکر بطور تحفظی مادہ استعمال کی جاتی ہے؟ ہاں وہ ہیں جیام، جیلی، مربہ اور Squash۔ اچار اور چٹنی کی طرح ان غذائی اشیاء میں شکر بھی نہ صرف مزے کے لئے بلکہ بطور تحفظی مادہ شامل کی جاتی ہے۔ اس قسم کی غذائی اشیاء میں شکر کا تناسب صحیح ہونا چاہئے تاکہ انہیں خراب ہونے سے بچایا جاسکے۔ شکر غذا کو خراب ہونے سے کیسے بچا سکتی ہے؟ شکر غذائی اشیاء کے پانی میں گھل جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں خورد بینی اجسام کی نمو کے لئے کم پانی دستیاب ہوتا ہے۔ لہذا غذا محفوظ ہو جاتی ہے۔

(c) ترشے (Acids): کیا آپ کوئی ترش غذائی اشیاء کے متعلق سوچ سکتے ہیں جو بطور تحفظی مادہ استعمال ہوتا ہے؟ یہ لیموں کا رس، سرکہ (کھٹا) Citric ترشہ ہیں۔ سرکہ (Vinegar) پیاز اور ٹماٹو کچپ کے تحفظ کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ لیموں کا رس اچار میں استعمال ہوتا ہے۔ Citric ترشہ Squashes میں استعمال ہوتا ہے۔ ترشہ غذائی اشیاء کی کھٹاس میں اضافہ کرتے ہیں اور غذائی اشیاء میں خورد بینی اجسام کی نمو اور سرگرمی کو روکتے ہیں۔

(d) تیل اور مسالے (Oil and Spices): یہ اچار میں بطور تحفظی مادے استعمال ہوتے ہیں۔ کیا آپ ایسے مسالے جانتے ہیں جو بطور تحفظی مادے کے عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ ہاں رائی پوڈر، بلدی، لال مرچ ان میں سے چند ہیں۔ وہ خورد بینی اجسام کی نمو کو روکتے ہیں لہذا سڑنے گھنے کو روکتے ہیں۔ جب ہم گھر پر اچار بناتے ہیں آپ نے مشاہدہ کیا ہوگا کہ تیل آم لیموں یا دیگر ترکاریاں اچار میں تیل سے پوری طرح ڈھک دئے جاتے ہیں۔ تیل ایک تحفظی پرت بناتا ہے۔ اور اس کے دوفوائد ہیں۔ غذا سے خورد بینی اجسام کے رابطے کو روکتا ہے لہذا وہ

غذا کو خراب ہونے نہیں دیتے۔ غذا کو ہوا کے رابطے میں آنے سے روکتے ہیں لہذا خورد بینی اجسام نمونہ نہیں پاتے اور غذا کو خراب نہیں کر سکتے۔
کیا آپ جیام اور اسکوائش بنانے کے طریقے کے متعلق سیکھنا پسند کریں گے؟ ٹھیک ہے سب سے پہلے امرود کا جیام کیسے بنائیں سیکھتے ہیں۔

امرود کا جیام بنانے کا طریقہ اجزاء (Method of Making Guava jam ingredients):

امرود- 1 کیلو، شکر 750 گرام، سٹرک ترشہ چائے کا چمچ، پانی 250 ملی لیٹر۔

طریقہ:

اقدام 1: تازہ امرود لیجئے اور اچھی طرح دھو کر چھلکا اتار لیجئے۔

اقدام 2: انہیں چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیجئے۔

اقدام 3: مکسر گرائنڈر میں ملائم لہدی بنا لیجئے۔ ایک کٹورا میں نکال کر اس میں تھوڑا پانی شامل کر لیجئے۔

اقدام 4: امرود کے جوس کو چھلانی کر کے بیج نکال لیجئے۔

اقدام 5: ایک برتن میں شکر لیجئے، تھوڑا پانی شامل کر کے گرم کریں اور شکر کا شیرہ تیار کر لیجئے۔

اقدام 6: چھنے ہوئے امرود کے جوس کو شکر کے شیرے میں شامل کر دیجئے اور سٹرک ترشہ ملائیے۔

چولہے پر رکھ کر آمیزے کو مسلسل چلاتے جائیں۔

اقدام 7: گرم جیام کو چوڑے منہ والے جراثیم سے پاک بوتلوں میں ڈالئے اور ٹھنڈا ہونے دیجئے۔

اقدام 8: ٹھنڈے مقام پر ذخیرہ اندوز کیجئے۔

(B) کیمیائی تحفظی مادوں کا استعمال (Usage of Chemical Preservatives):

سنترہ اسکوائش کی تیاری (Orange squash preparation):

سنترے کا رس- 1 لیٹر، شکر 2 کیلو، پانی 1 لیٹر، پوٹاشیم میٹابائی سلفیٹ..... چائے کا چمچ، سنترے کی خوشبو 1 چائے کا چمچ، سٹرک

ترشہ 30 گرم۔

(1) ریپلے سنترے چن کر ان کا رس نکالئے۔ (2) پانی، شکر، سٹرک ترشہ لے کر آمیزے کو ابالئے یہاں تک کہ شکر مکمل گھل جائے۔ (3)

جوس میں سنتری کی خوشبو شامل کر لیجئے۔ (4) تھوڑے سے جوس میں پوٹاشیم میٹابائی سلفیٹ کو گھول لیں اور اس کو تیار Squash کے آمیزے

میں ملا لیں۔ (5) اسے جراثیم سے پاک بوتل میں بھر دیجئے، ٹھنڈا ہونے دیجئے۔ بوتل کو مہر بند کیجئے یا ڈھکن سختی سے بند کر دیجئے۔ (6) بوتلوں کو

ٹھنڈے مقام پر سورج کی روشنی سے دور ذخیرہ کیجئے۔

آپ یہی طریقہ لیموں کا اسکوائش بنانے کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(iv) پانی خشک کرنا (Dehydration):

کیا آپ جانتے ہیں کہ Pumpkin گھیا اور کھیرا Fryums کیسے بنائے جاتے ہیں؟

عید کے موقع پر زائد گوشت کو کیوں سکھا لیا جاتا ہے۔ لفظ Dehydration کے معنی غذا سے پانی یا نمی کو نکالنا

ہے۔ Dehydration کا گھریلو طریقہ سورج کی روشنی میں خشک کرنا ہے۔ ہم اس طریقہ کو تفصیل سے سمجھتے ہیں۔ چند غذائی اشیاء جیسے ہری

پتے والی ترکاریاں (میتھی، پودینہ، دھنیہ وغیرہ) پھول گو بھی، انگور، آملہ، پیاز اور کچے آم سکھائے جاتے ہیں۔ بعض غذائیں پکائی اور پھر سکھائی جاتی

ہیں۔ مثلاً آلوچھس، پاپڑ، موز چھس اور بڑیاں۔ غذائی اشیاء کو سکھانے کے لئے بہترین موزوں موسم وہ ہوتا ہے جب ہوا خشک ہو اور دھوپ تیز ہو۔

(1) غذا کو خشک اور محفوظ کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی رکابیوں اور کنسترو کو دھو کر صاف کر لیجئے۔ دھوپ میں خشک کر لیں حفاظتی کنستروں کے ڈھکن منہ بند ہوں۔ (2) خشک کی جانے والی سبزیوں/پھلوں کو دھولیں۔ ضرورت ہو تو کاٹ لیں ان کا چھلکا بیج اور تنا علیحدہ کر لیں۔ سڑنے والا حصہ ہوتو علیحدہ کر دیں۔ (3) Blanch (مشق کرنا): سبزیوں کو Blanch کرنا یعنی انہیں ابلتے پانی میں ڈالنے۔ پھل سبزیوں کی تختی کے لحاظ سے Blanching کا وقت مختلف ہوتا ہے۔ جب غذا نرم ہو جائے تو نکال لیجئے (Blanching کی وجہ سے کئی خامروں کی سرگرمیاں گھٹ جاتی ہیں) (4) ترکاریوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈالنے جس میں نمک اور پوٹاشیم میٹابائی سلفیٹ (عام طور پر KMS کہا جاتا ہے) 5 تا 10 منٹ رکھئے۔ یہ غذا کو سیاہ پڑنے سے بچاتا ہے۔ ہری پتے والی ترکاریوں کو اور گہرے رنگ کی سبزیوں کو KMS آمیزہ میں رکھنے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ یہ سبزیوں کا رنگ اڑا دیتا ہے۔ (5) سبزیوں کو ایک صاف کپڑے پر دھوپ میں پھیلا دیجئے۔ اسے باریک کپڑے سے ڈھک دیں تاکہ دھول اور کھیاں غذا پر نہ بیٹھیں۔ (6) جب غذا خشک ہو جائے گی (تختی کو دیکھ کر جانچ کیجئے) کمرے کے درجہ حرارت پر اسے ٹھنڈا کیجئے۔ منہ بند کنستروں میں محفوظ کر لیں۔ جب آپ Dehydrated پھل اور سبزیاں استعمال کرنا چاہتے ہیں تو انہیں دھو کر کچھ وقت کے لئے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ کری پتے اور آلو اس طریقے سے محفوظ کیسے رکھ سکتے ہیں؟

- (a) کری پتے خشک کرنا (Dehydrating curry leaves): (1) پتوں کو صحیح طرح دھولیں۔ (2) پتوں کو کاٹیوں سے علیحدہ کیجئے۔ (3) انہیں دھوپ میں ایک کپڑے پر رکھ دیں باریک کپڑے سے ڈھک دیں۔ (4) خشک ہونے تک انہیں دھوپ میں رکھیں۔ (5) کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کریں اور منہ بند کنستروں میں محفوظ کر لیں۔
- (b) آلوچھس بنانا: (1) آلوؤں کو دھو کر چھیل لیں، پتلے قاشوں میں کاٹ لیں۔ (2) ابلتے پانی میں 3-4 منٹ رکھئے۔ (3) (5) کیلو آلو کے لئے) ٹھنڈے پانی میں 5 ٹیبل اسپون نمک اور ایک ٹیبل اسپون پوٹاشیم میٹابائی سلفیٹ کا آمیزہ تیار کیجئے۔ (4) ابلے ہوئے آلوؤں..... کو 10 منٹ تک اس آمیزے میں رکھئے۔ (5) ہر آلو کے چھس ایک کپڑے پر علیحدہ علیحدہ کپڑے پر پھیلا دیں دھوپ میں رکھئے کپڑے سے ڈھانپ دیجئے۔ (6) جب خشک ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے منہ بند کنستروں میں محفوظ رکھئے۔

آپ کی ترقی کی جانچ کیجئے:

1. آپ کے گھر میں کون سے قدرتی تحفظاتی مادے استعمال کئے جاتے ہیں؟
2. غذا کو محفوظ کرنے کے لئے Dehydration کا طریقہ کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟

5.4 محفوظ غذا کے استعمال کے لئے کارآمد مشورے

- آئیے ہم محفوظ غذائی اشیاء کی دیکھ بھال کے لئے چند کارآمد Tips پر بحث کرتے ہیں:
- غذا کی تیاری اور اسے محفوظ کرنے کے دوران حفظان صحت کے اصولوں کا خیال کیجئے۔ غذائی اشیاء کو پکانے اور محفوظ رکھنے کے برتن اور کنسترو اچھی طرح صاف کر کے دھوپ میں خشک کر لینا چاہئے کنسترو منہ بند (Air tight) ہونا چاہئے۔
 - اچاروں کو محفوظ کرتے وقت خیال رکھئے کہ تیل کی پرت سبزیوں کے اوپر ہوتا کہ غذا ہوا کے ربط میں نہ آئے۔
 - محفوظ غذائی اشیاء کو استعمال کرتے وقت خیال رکھئے کہ کچھ صاف ہو۔ درکار مقدار نکالنے کے بعد فوراً ڈھکن بند کر دیجئے۔

- سوس اور اسکوآش جیسی غذاؤں کے لئے بوتلوں کو جراثیم سے پاک اور گرم پانی میں حسب ضرورت رکھنا چاہئے۔ آپ پہلے محفوظ غذا کو بوتلوں میں بند کر کے ان بوتلوں کو ٹائٹ سٹاپ پانی میں گرم کر کے انہیں جراثیم سے پاک کیا جاسکتا ہے۔

5.5 محفوظ غذا کے استعمال میں حفظان صحت کے اصول (Hygiene in handling stored food):

حفاظتی جگہ صاف ستھری ہو۔ غذا کو Air tight تھیلیوں میں ذخیرہ کرنا چاہئے۔ ہمیں مناسب مقدار میں غذائی اشیاء کو خریدنا چاہئے۔ اگر زائد غذا ہو تو ہمیں اسے مناسب انداز میں ذخیرہ کرنا چاہئے۔

کلیدی نکات

- غذا سڑنے گلنے کی وجوہات: جرثومے خامروں کی سرگرمی، کیڑے وغیرہ۔
- غذائی تحفظ کے اصول۔ جرثوموں کو ختم کرنا جرثوموں کی سرگرمی پر قابو پانا۔
- خامروں کی سرگرمی کو گھٹانا۔ گھر پر استعمال ہونے والا تحفظاتی طریقہ۔ انجماد، درجہ رات گھٹانا، درجہ حرارت بڑھانا۔ تحفظاتی مادوں کا استعمال، خشک کرنا (Dehydration) وغیرہ

تدریسی نتائج

- (1) غذا کے سڑنے گلنے کی وجوہات لکھئے۔
- (2) غذا پر خامروں کے اثر کو کم کرنے کے لئے ہمیں کیا کرنا چاہئے؟
- (3) ہمیں غذائی اشیاء کو کیوں محفوظ رکھنا چاہئے؟ مثالوں کے ذریعہ سمجھائیے۔
- (4) درجہ حرارت کو گھٹانا یا بڑھا کر آپ غذائی اشیاء کو کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں؟
- (5) آپ کو موز، آلو، ٹماٹر، گوشت، مچھلی دی جائے تو آپ انہیں کیسے محفوظ کر سکتے ہیں؟
- (6) غذائی ذخیرہ اندوزی کے دوران حفظان صحت کے اصولوں میں استعمال کے لئے مندرجہ ذیل میں کون سا مفید ہے؟ ()

- (a) ذخیرہ کا علاقہ صاف ستھرا ہونا چاہئے
- (b) محفوظ غذائی اشیاء نکالنے کے لئے صاف چھج استعمال کرنا چاہئے
- (c) اچاروں کو محفوظ رکھنے کے لئے کم تیل شامل کرنا چاہئے۔
- (d) سوس اور جیام کو محفوظ کرنے سے قبل بوتلوں کو گرم پانی میں تا درجہ حرارت میں جراثیم سے پاک کرنا چاہئے۔

(a) اور b-a (b) اور a (c) اور d (d) اور a-c-b

7. مچھلی کو ذخیرہ کرنے کے بہتر طریقے کون سے ہیں؟ ()

- (a) نمک لگانا اور خشک کرنا
- (b) Pasteurization
- (c) سالن بنانا
- (d) فرج میں رکھنا

8. ذیل کے جوڑ ملائیے:

- | | | |
|--------------------------------|-----|-----------------------------|
| (i) قدرتی تحفظاتی مادے | () | (a) پوٹاشیم میٹابائی سلفیٹ |
| (ii) کیمیائی تحفظاتی مادے | () | (b) دھوپ سورج کی روشنی |
| (iii) خشک کرنا (Dehydration) | () | (c) جرثوموں کو ختم کرنا |
| (iv) درجہ حرارت میں اضافہ کرنا | () | (d) خامروں کے عمل کو گھٹانا |



ریشہ سے پارچہ تک

Fibre to Fabric

(1) قدیم لوگ کیا پہنتے تھے؟

(2) ہم لباس کیوں پہنتے ہیں؟

(3) دھونے کے بعد بعض لباس کیوں خراب ہو جاتے ہیں جب کہ دوسرے ویسے ہی رہتے ہیں؟

ہم سب جانتے ہیں کہ غذا لباس اور رہائش زندگی کی 3 بنیادی ضروریات ہیں۔ ہم غذا زہرہ رہنے اور اپنے آپ کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے کھاتے ہیں۔ ہمیں رہنے کے لئے گھر چاہئے، ہم موسموں سے حفاظت، شرم و حیات، خوبصورتی کے لئے لباس پہنتے ہیں۔ یہ ہماری حیثیت کو بھی دکھاتا ہے۔ وہ سامان جو لباس کے لئے استعمال ہو پارچہ کہلاتا ہے۔ اگر آپ اپنے لباس کے لئے کپڑا خریدنے دوکان پر جاتے ہیں تو آپ وہاں پارچہ کی اقسام دیکھئے۔

لباس کی تیاری کے دوران کئی مراحل ہیں۔ آئیے ان تمام مراحل کو ہم اس باب میں جانتے ہیں:

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

- ◆ پارچہ کی بنیادی اکائی ریشہ اور ان کے ذرائع بیان کریں گے۔
- ◆ اون (Wool) اور ریشم کے طریقہ عمل کو بیان کریں گے۔
- ◆ ریشم کے کیڑے کے دور حیات کو اتار کر لیبل کریں گے۔
- ◆ نظروں سے پرکھ کر اور غیر تکنیکی طریقے کی بنیاد پر ریشوں اور پارچوں کی نشاندہی کریں گے۔
- ◆ دھاگہ بنانے اور پارچہ بانی کے طریقے کی صراحت کریں گے۔
- ◆ مختلف ریشوں سے تیار کئے گئے پارچوں میں فرق کیجئے۔
- ◆ ریشے اور پارچے کو ان کی خصوصیات کی بنیاد پر درجہ بندی کیجئے۔
- ◆ روزمرہ زندگی میں پارچہ سے متعلق سائنسی تصورات کے مطالعہ کو کیسے استعمال کریں گے؟

6.1 مختلف اقسام کے ریشے (Different types of fibres):

(1) ریشوں کے ذرائع کیا ہیں؟

(2) پارچہ میں کون سا مال استعمال کیا جاتا ہے؟

مختلف وسائل ہیں جن سے ہم ریشہ حاصل کر سکتے ہیں۔ لہذا ہم اسی کے مطابق ان کی درجہ بندی کرتے ہیں۔

6.1.1 ریشوں کے ذرائع کی بنیاد پر درجہ بندی:

- (i) قدرتی ذرائع سے حاصل ریشے: تمام ریشے جو پودوں اور جانوروں سے حاصل ہوتے ہیں ”قدرتی ریشے“ کہلاتے ہیں۔ مثلاً (کاٹن) کپاس، اون کتان (Linen) ریشم وغیرہ۔ پودوں سے حاصل ہونے والے ریشے Cellulosic fibre کہلاتا ہے جیسے کہ کپاس اور کتان۔ جانوروں کے ذریعہ سے حاصل ہونے والا ریشہ Protein fibre کہلاتا ہے مثلاً اون اور ریشم۔
- (ii) انسان کا تیار کردہ ریشہ (Man-made fibre): فیکٹریوں میں کیمیائی مادوں کو استعمال کر کے تیار کردہ ریشے ”انسان کا تیار کردہ ریشہ“ کہلاتے ہیں اور یہ 2 اقسام کے ہوتے ہیں۔

(a) اصلاح یافتہ ریشہ (Regenerated fibres): ایسا ریشہ جو بے انتہا چھوٹے کپاس کے ریشے یا کوئی دیگر ریشوں کے

ذرائع جیسے کہ لکڑی کا گودا وغیرہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ انہیں گھولنے کے لئے کیمیائی مادے استعمال کئے جاتے ہیں اور

آمیڑہ ٹھوس پارچہ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ مثلاً Rayon اور Soya bean پارچہ

(b) مصنوعی ریشے (Synthetic fibres): یہ متعدد Petro chemical مصنوعات سے تیار کئے جاتے ہیں جیسے کہ

نانلان، Arcylic اور پالیسٹر

قدرتی ریشے جو فطرتاً ماحول دوست ہوتے ہیں بعض اوقات مصنوعی ریشے المرجی کا سبب بنتے ہیں اگر انہیں جلد سے لاکر پہنا جائے۔

جدول: قدرتی اور مصنوعی ریشے

پارچہ کی اقسام	پارچہ کا نام	ذرائع
قدرتی ریشہ		
پودے (Cellulosic)	کپاس (Cotton)	کپاس کا گولہ
	کتان (Linen)	سن کی ٹہنیوں کی چھال (Bark of flax stalk)
جانور (Protein)	اون	مینڈھے، بکری، خرگوش، اونٹ وغیرہ کے بال
	ریشم	ریشم کا کیڑا
انسان کے تیار کردہ ریشے/مصنوعی ریشے (Man-made fibres/Synthetic/Artificial fibres)		
Regenerated	Rayon (Viscose, acetate)	کپاس کا گولہ یا لکڑی کا گودا اور کیمیائی مادے
مصنوعی (Synthetic)	نانلان (Nylon)	کیمیائی مادہ
	پالیسٹر (Polyester)	کیمیائی مادہ
	اکریلک (Acrylic)	کیمیائی مادہ

● قدرتی اور مصنوعی ریشوں کے درمیان کیا فرق ہے؟



قدرتی اور مصنوعی ریشوں کے درمیان چند بڑے بنیادی فرق ذیل میں بیان کئے گئے ہیں۔

مصنوعی ریشے	قدرتی ریشے
انسان کا تیار کردہ ریشہ ہے	قدرتی ذرائع سے حاصل ہوتا ہے
ضرورت کے لحاظ سے کیمیائی رنگ شامل کئے جاتے ہیں	قدرتی رنگ
پارچہ کی تیاری کے لئے بنائی کے دوران Spinneret ضروری ہے	بنائی کے دوران Spinneret کی ضرورت نہیں
دھول یا آلودگیوں کا کوئی Chance نہیں	دھول یا آلودگیوں کے ہونے کے Chances نہیں
قدرتی ریشے کے مقابلہ میں زیادہ پائیدار ہوتا ہے	مصنوعی ریشے کے مقابلہ میں کم پائیدار ہوتا ہے

6.1.2 ریشے کی لمبائی کی بنیاد پر درجہ بندی (Classification based on the length of fibres)

(i) مہین دھاگے (Filament fibres): طویل دھاگے Filament ریشے کہلاتے ہیں اور انہیں گز (yards) / میٹر (Meters) میں پیمائش کی جاتی ہے۔ مثلاً ریشم اور انسان کے تیار کردہ تمام ریشے۔

(ii) بنیادی ریشے (Staple fibres): چھوٹی لمبائی والے ریشے بنیادی ریشے (Staple fibres) کہلاتے ہیں اور انچ یا سنٹی میٹر میں ان کی پیمائش کی جاتی ہے مثلاً کپاس، اون اور کتان (Linen)

سلسلہ نشان	ریشے کی لمبائی	درجہ بندی	شکل (Appearance)	پیمائش کی اکائی
1.	طویل	مہین دھاگے		گزر میٹر
2.	مختصر	بنیادی ریشے (Staple fibre)		انچ / سنٹی میٹر

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

- (1) مختلف اقسام کے مصنوعی دھاگے کون سے ہیں؟
- (2) ان ریشوں کے نام بتائیے جو پودوں اور جانوروں سے حاصل کئے جاتے ہیں۔
- (3) مہین دھاگے (Filament fibre) اور بنیادی ریشوں (Staple fibre) کی مثالیں پیش کیجئے۔

6.2 مختلف ریشوں کی خصوصیات (Characteristics of different fibres)

بعض پارچے گرم، بعض نرم اور دوسرے کھر درے کیوں ہوتے ہیں؟

(i) کپاس (Cotton): تمام پارچہ ریشوں میں کپاس کا ریشہ سب سے چھوٹا ہوتا ہے۔ وہ سفید کریم یا ہلکے بھورے رنگ کے ہوتے ہیں اور عمدہ اور مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ جذب کرنے والے مسامد رٹھنڈے ہوتے ہیں اور جسم کی گرمی کو باہر نکلنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ لہذا کپاس سے بنے پارچہ گرمائی لباس کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کپاس سے تیار کردہ پارچہ مضبوط پائیدار دھونے میں آسان ہوتا ہے اور اس سے تولیہ، بیڈ شیٹ، تکیہ، غلاف وغیرہ بنائے جاتے ہیں جنہیں بار بار دھونا پڑتا ہے۔

(ii) **Flax کتان:** یہ ایک استر چھال ریشہ (Bast fibre) ہے اور اس سے بننے والا کپڑا کتان (Linen) کہلاتا ہے۔ یہ ایک بنیادی ریشہ (Staple fibre) ہے حالانکہ اس کی لمبائی (20 تا 30 انچ) دیگر بنیادی ریشوں کے مقابلہ زیادہ ہوتی ہے۔ Linen کتان پہننے میں ٹھنڈا ہوتا ہے، یہ پانی جذب کرتا ہے لہذا موسم گرما میں پہننے کے لئے موزوں ہے۔

(iii) **پٹ سن (Jute):** کتاب کی طرح پٹ سن بھی ایک استر چھال ریشہ (Bast fibre) ہے۔ پٹ سن کی پیداوار ہندوستان میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ ریشے مختصر اور چمکیلے ہوتے ہیں لیکن کتان کے مقابلہ کمزور ہوتے ہیں۔ یہ تھیلے اور رسیاں بنانے کے لئے کام آتے ہیں۔

(iv) **اون (Wool):** یہ پالتو بھیڑ بکری خرگوش وغیرہ کے پشم ربالوں سے حاصل کئے جاتے ہیں۔ اون کے ریشوں کا رنگ Half white سے لے کر ہلکے کریمی تک مختلف ہو سکتا ہے۔ اون سے بننے والے کپڑے نرم، ملائم اور پانی جذب کرنے والے ہوتے ہیں۔ وہ جسم کی گرمی کو باہر جانے نہیں دیتے اور غیر موصل حاجز (Insulators) کی طرح کام کرتے ہیں۔ اسی لئے ان ریشوں سے بنے کپڑے سرما میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ اون ایک کمزور ریشہ ہے اور بہ آسانی عام صابن یا واشنگ پوڈر سے دھل جاتا ہے۔

(v) **ریشم (Silk):** ریشم ایک قدرتی Protein filament جانوروں سے حاصل ہونے والا مہین دھاگہ ہے جو ریشم کے کیڑے سے حاصل ہوتا ہے۔ ریشم سے بنے کپڑے نرم، ملائم چکنے چمکدار گرم اور اون کے مقابلہ میں مضبوط ہوتے ہیں۔ ریشم کو ”ریشوں کی رانی“ (Queen of the Fibres) کہا جاتا ہے اور مہنگے کپڑے تیار کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

(vi) **مصنوعی ریشم (Rayon):** یہ انسان کا تیار کردہ مہین ریشہ ہے جو چمکیلا ملائم لیکن ساخت میں کمزور ہوتا ہے۔ ریشم سے اس کی قریبی مماثلت کی وجہ سے Rayon کو ”مصنوعی ریشم“ یا آرٹ سلک بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ٹھنڈا ہوتا ہے اس لئے گرما میں پہنا جاتا ہے۔ یہ پارچہ ساخت کے اعتبار سے Thermoplastic (گرم کرنے پر ملائم ہو جاتا ہے) جیسا کہ وہ گرمی حساس ملائم اور گرم کرنے پر پگھل جانے والے ہیں۔

(vii) **مصنوعی ریشے (Synthetic fibres):** مصنوعی ریشے پٹرولیم مصنوعات سے بنائے جاتے ہیں۔ نائلان، پالیسٹر، اکرلیک وغیرہ مصنوعی ریشوں کی مثالیں ہیں Rayon کی طرح یہ بھی Thermoplastic ریشے ہیں۔ چونکہ یہ ریشے بہ آسانی آگ پکڑ سکتے ہیں، جسم کو چپک سکتے ہیں۔ انہیں باورچی خانہ میں کام کرتے وقت اور آگ کے قریب نہیں پہننا چاہئے۔ مصنوعی دھاگے میں سلوٹیں نہیں پڑتیں یہ مدھم یا چمکدار بنائے جاسکتے ہیں۔ وہ بہت مضبوط ہوتے ہیں اور انہیں بہ آسانی دھویا اور سکھایا جاسکتا ہے۔ مختلف اقسام کے ریشوں کی خصوصیات کا مندرجہ ذیل جدول میں مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

مختلف ریشوں کی خصوصیات

ریشہ	ظاہری شکل	لمس (Touch)	احساس (Feel)	دیکھ بھال کی ضرورت
کپاس	دیکھنے میں Dull لیکن کلف دینے پر چمکدار	چھونے پر نرم ملائم محسوس ہوتے ہیں	ٹھنڈک کا احساس دیتے ہیں	کلف دینے پر آسانی سے سلوٹیں پڑ جاتی ہیں
کتان	کم یا اوسط چمکدار	چکنی ملائم ساخت	گرم ماہٹ کا احساس دیتا ہے	بہ آسانی سلوٹیں پڑتی ہیں
پٹ سن	مدھم انجام (Dull finish)	کھردرا بال باہر نکلتے ہوئے	گرم اور کھردار احساس دیتا ہے	آسانی سے سلوٹیں نہیں پڑتیں
اون	اوسط سے لے کر کمتر چمک خراب معیار	نرم ملائم جذب کرنے والا اور دیکھنے میں موٹا	بہت زیادہ گرم	آسانی سے سلوٹیں نہیں پڑتیں

ریشم	نازک اور چمکدار	نرم ملائم اور ہلکا	چھونے میں گرم	آسانی سے سلوٹیں نہیں پڑتیں
Rayon	چمکدار	نرم اور چمکیلا لیکن ریشم سے وزنی	ٹھنڈک کا احساس دیتا ہے	آسانی سے سلوٹیں نہیں پڑتیں
مصنوعی ریشے	کمز سے اوسط چمکدار Arcylic ریشے کی طرح دکھتے ہیں	گرم ماہٹ حساس، ملائم، گرمی لگنے پر پگھل جانے والے	زیادہ تر کپڑے گرم ہوتے ہیں	رگڑ کو برداشت کرنے والے اور آسانی سے سلوٹ نہیں پڑتی ہے لہذا دیکھ بھال آسان ہے

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

- (1) قدرتی ریشے کی خصوصیات بیان کیجئے۔
- (2) مصنوعی ریشے کی امتیازی خصوصیات کیا ہیں؟ بیان کیجئے۔
- (3) ان ریشوں کے نام بتائیے جو سلوٹوں سے پاک کپڑے بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔

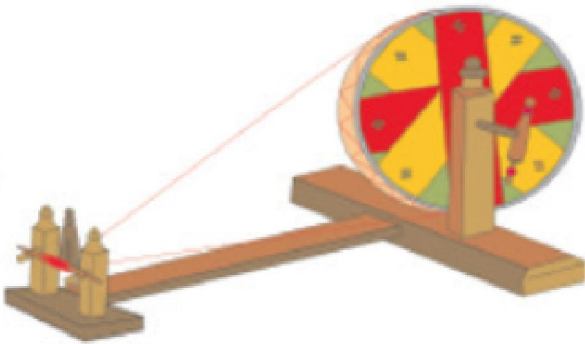
6.3 سوت کا تانے کا عمل (Process of Yarn making):

(a) سوت کا تانا (Spinning of yarn):

◆ کیا آپ جانتے ہیں کہ سوت کیسے بنایا جاتا ہے؟

ہاں! آپ نے صحیح اندازہ لگایا سوت بنا جاتا ہے۔ بنائی ایک ایسا طریقہ ہے جس میں ریشوں کے گچھے کو ملا کر تانتے بانٹتے اور موڑتے ہیں تاکہ سوت بنایا جائے۔

◆ مہاتما گاندھی اور ان کا چرخہ (Mahatma Gandhi and his Charkha (The Spinning wheel)):



A traditional spinning wheel (charkha)

مہاتما گاندھی ان کے چرخے پر کپاس سے سوت بناتے تھے۔ ہندوستان کی جدوجہد آزادی کے دوران انہوں نے چرخے کو خود انحصاری اور آمدنی کے ذریعہ کے نشان کے طور پر بڑھاوا دیا۔ چرخہ ہاتھ سے سوت کا تانے کے لئے ہوتا ہے۔ چرخہ پر لگائے گئے سوت کی موٹائی مختلف ہوتی ہے۔ موٹا سوت فرش (Floor covering) کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اوسط موٹا سوت صوفہ سازی (اسباب خانہ) کے لئے اور اعلیٰ

معیاری سوت لباس تیار کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ہندوستان کے دیہاتوں میں چرخہ پر مختلف قسم کے ریشے جیسے کپاس، اون، تیب (Hemp) اور ریشم کاتے جاتے ہیں۔

(B) مشین کے ذریعہ کاٹنا (Spinning by Machine):

دونوں ریشہ اور مہین تار (Filament) سوت میں کاتے جاسکتے ہیں۔ پھر وہ مختلف استعمالات میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ مہین تار کی شکل میں دستیاب ریشے پہلے مختصر لمبائی میں کاتے جاتے ہیں پھر ان کا سوت بنایا جاتا ہے جو ”سوت کاٹنا“ (Spun yarn) کہلاتا ہے۔ سوت تیار کرنے کے لئے متعدد اقدامات کئے جاتے ہیں۔

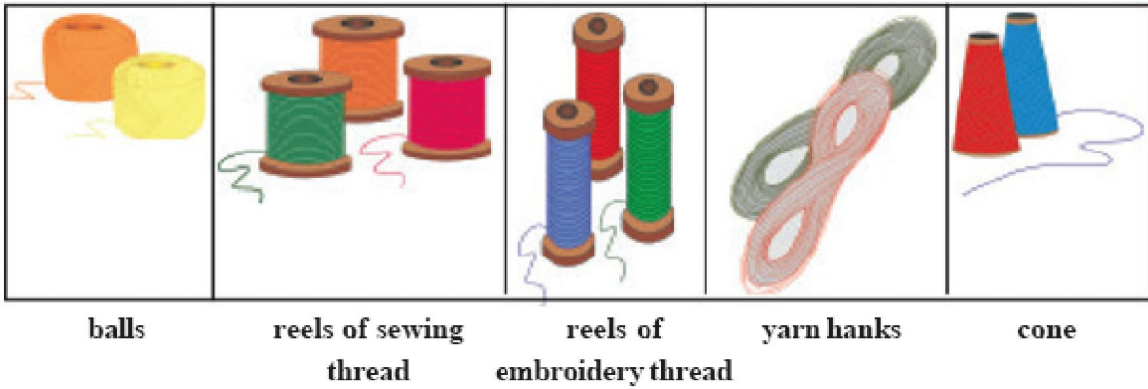
(i) صفائی (Cleaning): جب قدرتی ریشے کی فصل کاٹی جاتی ہے یا جمع کئے جاتے ہیں ان میں خشک پتے، کاڑیاں، بچ، دھول اور غیر ضروری فاضل مادے ہوتے ہیں جو صفائی کے دوران نکل جاتے ہیں۔

(ii) دھنائی (Carding): بعض اوقات ریشے ایک دوسرے سے چپک جاتے اور پھیکے پڑ جاتے ہیں۔ دھنائی کی مشین ریشوں کو کھول کر متوازی طریقے سے ترتیب دیتی ہے۔ دھنا ہوا ریشوں کا جال نرم رسی میں تبدیل ہو جاتا ہے جو (Silver) ”چھٹی“ کہلاتا ہے۔

(iii) کنگھی کرنا (Combing): اعلیٰ معیاری سوت کے لئے یہ اقدام استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنی ہوئی چھٹی کو کنگھیوں کے قطار کی مدد سے طویل اور مختصر ریشوں کے طور پر علیحدہ کیا جاتا ہے۔ مصنوعی ریشوں کے مہین تار کو کاٹ کر کاتے گئے سوت کی تیاری کے دوران صفائی، دھنائی اور کنگھی کرنے کے اقدامات نہیں ہوتے۔ ان مصنوعی ریشوں کے لئے صرف بنائی (Spinning) اور لپیٹنا (Winding) کیا جاتا ہے۔

(iv) بننا (Spinning): دھنائی اور کنگھی کی گئی چھٹی کو مزید کھینچا اور سوت میں کاتا جاتا ہے۔ سوت ایک واحد تار ہے لیکن یہ متعدد تاروں کا ڈھیر بن سکتا ہے۔

(v) لپیٹنا (Winding): سوت کے وزن، لمبائی اور اس کے استعمالات کے لحاظ سے متعدد گٹھریوں میں سوت لپیٹا جاتا ہے۔ پارچہ تیاری کے لئے بعض عام سوت کی گٹھریاں ہیں گولے (ہاتھ سے بنائی کے لئے) ریل یا بابن (Reels or bobbins)، سلوانی، ایمر اینڈری اور Henks، کولنس وغیرہ۔



سوت کی گولوں، ریلوں، کچھوں اور کونوں میں گٹھری بنانا (Packaging of yarn in balls, reels, hanks and

-cone)

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

(1) سوت بنانے کے طریقے میں اپنائے گئے متعدد اقدامات لکھئے۔

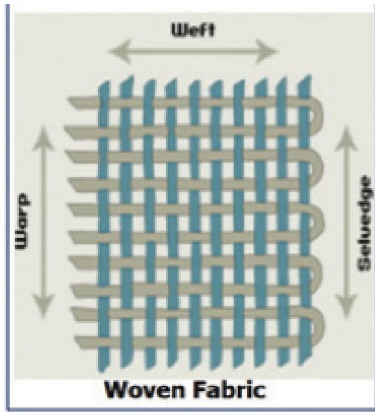
6.4 پارچہ سازی کے طریقے (Methods of manufacturing fabrics):

پارچہ سوت یاریشوں سے بننے والا نرم مضبوط چادر ہے۔ پاپلین لملم Denim رو بیٹیری کاٹ وغیرہ کے نام آپ نے ضرور سنے ہوں گے۔ یہ تمام پارچے سوت سے بنے جاتے ہیں۔ انسان نے پرندوں کے گھونسلوں اور درختوں کی الجھی ہوئی ٹہنیوں سے تحریک حاصل کر کے کپڑا بننا سیکھا۔

پارچہ کئی تکنیکوں کے ذریعہ تیار کیا جاسکتا ہے جیسا کہ بنائی (Knitting) ، بافندگی (Weaving) ، نمدہ سازی (Felting) ، جالی (Nets) وغیرہ حالانکہ یہاں بافندگی اور بنائی کے دو سب سے زیادہ مقبول پارچہ سازی کے دو طریقوں کو یہاں پر تفصیل سے جائزہ لیا گیا ہے۔

6.4.1 بافندگی (Weaving):

بافندگی دو سوتی سٹوں تانے اور بانے کو..... کے زاویے سے ایک دوسرے کے ساتھ گوتھنا ہے۔ پارچہ میں عمودی رکھڑے سوت کو تانے کہا جاتا اور افقی رکھڑے سوت کو بانے کہتے ہیں۔ دونوں اطراف بنے ہوئے کپڑے کی لمبائی کے ساتھ اختتامی سوت بہت کثرت کے ساتھ بنے ہوتے ہیں اور اس حصہ کو ’کنارے رکوز‘ (Selvedges) کہتے ہیں۔ یہ کپڑے کے دھاگوں کو لمبائی کے کنارے سے باہر نکلنے نہیں دیتا۔ پارچے کے دونوں کناروں کا درمیانی حصہ کپڑے کی کاٹھی کہلاتا ہے۔



بافندگی کے فوائد (Merits of Weaving):

- بنائی سے مضبوط پارچہ ملتا ہے۔
- بنا ہوا پارچہ پھیلتا نہیں اور آسانی سے (Handle) گرفت کیا جاسکتا ہے۔
- بنے ہوئے کپڑے پر چھپائی اور ایمبر انڈری بہ آسانی کی جاسکتی ہے۔
- پارچہ سازی کے لئے بافندگی کے مختلف طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔

زیادہ تر پارچہ بنیادی بافندگی سے تیار کیا جاتا ہے۔ بافندگی

کے تین اقسام ہیں: (1) سادہ (Plain) بافندگی۔

(2) (Twill) کھیس کی بناوٹ۔ (3) Satin weave

اطلس بانی

(a) سادہ بافندگی (Plain weaving): سادہ

بافندگی کو گھر کا بنا ہوا (Tabby) دھاری دار یا (Taffets)

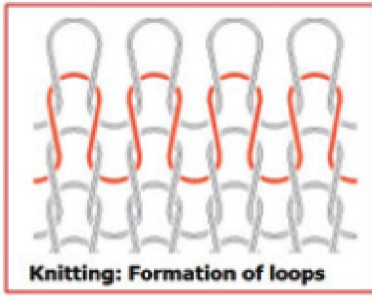
سخت پارچہ بھی کہتے ہیں۔ یہ آسان طریقہ بافندگی ہے جہاں سوت ایک کے بعد ایک تانے کے اوپر نیچے حرکت کرتے ہیں۔ پارچہ کی سب سے زیادہ پیداوار سادہ بافندگی سے ہوتی ہے۔ یہ کم خرچ بافندگی ہے۔ چھپائی اور ایمبر انڈری کے لئے نہایت موزوں ہیں۔ بافندگی کے تنوع کو دیکھنے کے لئے پارچے جیسا کہ لملم (Muslin) ، کصرخ (Cambric) ، ہاتھ سے کاتے ہوئے (Hand spin) اور (Hand) (Hand spin)

woven) ہاتھ سے بنے کھدر (Organdy) ارگنڈی (Poplin) پاپلین (Voile) وائل وغیرہ۔

(b) Twill weave کھیس کی بناوٹ: اس کی بافندگی 3 تا 4 برقی کرگھوں پر ہوتی ہے۔ اس میں ایک تانہ دو بانوں کے اوپر نیچے حرکت کرتا ہے۔ کھیس پر بننے پارچہ لمبل آڑی ترچھی لکیروں جو "Wale" کہلاتی ہیں کی وجہ سے منفرد ہوتا ہے۔ ان آڑی ترچھی لکیروں میں تنوع سے کھیس پر متعدد نمونے (Designs) تیار کئے جاسکتے ہیں۔ کھیس کی بناوٹ میں پارچہ سختی سے بنا جاتا ہے اس لئے یہ کپڑوں پر کام کرنے کے لئے اور مردوں کے لباس کے لئے مناسب ہیں۔ مثلاً کھیس پر بننے پارچے ہیں Gabardine برسائی کپڑا (Tweed) کوٹ کا گرم کپڑا Denim ڈینیم Jeans وغیرہ۔

(c) اطلس بانی (Satin weave): یہ 5 تا 12 برقی کرگھوں پر چلتی ہے۔ اگر 5 کرگھوں پر بافندگی کی جاتی ہے۔ ایک بانا 4 تانوں کے اوپر نیچے حرکت کرتا ہے۔ یہ کھیس کی بناوٹ سے مختلف ہوتا ہے۔ اس میں لمبے سوت سطح پر حرکت کرتے رہتے ہیں۔ ڈیزائن نظر نہیں آتا لیکن اس کی سطح چکنی اور چمکدار ہوتی ہے۔ اطلس بانی کی بہترین مثال ساٹن (Satin) پارچہ ہے۔ اطلس بانی میں بنے گئے کپڑے عام لباس کی تیاری کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔

6.4.2 بنا (Knitting):



سوت کے پھندوں کی تشکیل کے طریقہ کو بنا

کہتے ہیں اور پہلے سے بنے ہوئے پھندے میں سے نئے پھندے کو کھینچا جاتا ہے (Inter looping) بنا ہی پھندے بنا) بنائی کی اقسام پر انحصار کرتے ہوئے یہ دائیں سے بائیں یا بائیں سے

دائیں حرکت کرتا ہے (بانے بنا) یا سوت لمبائی میں ہوتے ہیں (تانے بنا) ہاتھ کی بنائی بانے بننے کی عام مثال ہے حالانکہ یہ مشینوں مختلف اقسام کے T-shirts سوئیٹر Socks بھی بنائے جاتے ہیں۔ بانوں کی بنائی صرف مشینوں پر ہی ممکن ہے۔ بنا ہوا پارچہ عام لباس دعوت کے لباس، کھیل کود کے لباس، زیر جامے اس کے ساتھ گھریلو اشیاء جیسے کہ بیڈ شیٹ، بیڈ کور، بلائٹ وغیرہ تیار کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ بنے ہوئے پارچے ان کے درستی معقول (Fit) آرام دہ، لچکدار، گرم ماہٹ، انجذابی صلاحیت اور سلوٹوں سے مدافعت کے لئے بنائے جاتے ہیں۔

زراعت کے بعد ہندوستان میں دیہی آبادی کو روزگار دینے والا دوسرا بڑا آجر Handlooms (ہتھ کرگھا) ہے۔ ہینڈ لوم پارچہ ہاتھ سے بنے سوت یا مل سے بنے سوت جو کہ ہتھ کرگھے پر بنا جاتا ہے تیار کیا جاتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہندوستان میں "کھادی" کی اصطلاح ایسے کپڑے کے لئے استعمال کی جاتی ہے جس کا سوت ہاتھ پر کا تا جائے اور جسے ہاتھ سے بنا جائے۔ کھادی بناوٹ میں موٹی اور کھدری ساخت کی ہوتی ہے۔ حالانکہ کھادی کی خرید و فروشی کی دوکانوں پر کھادی کی کئی اقسام دستیاب ہیں جیسے کہ کھادی کاٹن، کھادی اون، کھادی سلک، بھاری اور ہلکی وزن کی کھادی وغیرہ۔ صارفین کے درمیان یہ کپڑا ہمیشہ فیشن میں رہتا ہے اور اس کا وسیع برآمداتی بازار ہے۔ ابتداء میں بیروزگار دیہی آبادی کی گذر بسر اور خود انحصاری کے لئے جدوجہد آزادی کے دوران مہاتما گاندھی نے ہندوستان میں کھادی تحریک علامتی طور پر شروع کی۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

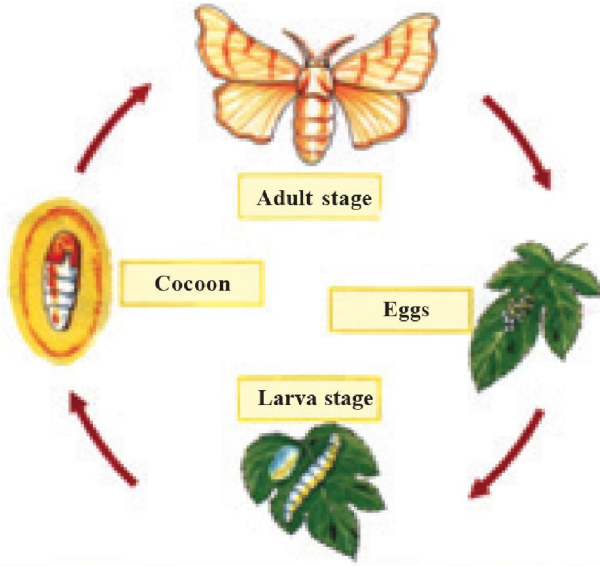
- (1) بنائی کسے کہتے ہیں؟
- (2) تین بنیادی بانفدگی کیا ہیں؟
- (3) تانے بننے اور بانے بننے کے درمیان فرق کیا ہے؟

6.5 ریشمی کپڑے کی پیداوار (Production of Silk fabric):

- (1) ریشمی کپڑا کیسے بنایا جاتا ہے؟
 - (2) ریشمی کپڑے کی خصوصیات کیا ہیں؟
 - (3) ریشمی کپڑا اتنا مہنگا کیوں ہے؟ ریشم بنانے کے لئے کس طرح ریشم کا کیڑا استعمال کیا جاتا ہے؟
- ریشم یا ریشمی کپڑے کی تیاری ایک دلچسپ کہانی ہے۔ اس میں متعدد لوگ اور ضابطے شامل ہیں۔ ریشم کی پیداوار کا طریقہ Sericulture کہلاتا ہے۔ کچے ریشم کو نکالنے کی شروعات شہتوت کے پتوں پر ریشم کے کیڑوں کو پالنے سے ہوتی ہے۔ ریشم کا کیڑا تلی کی طرح ہوتا ہے۔ ان کیڑوں کا سائنٹفک نام "Bombyx Mori" ہے۔ ریشم کے کیڑے شہتوت کے پتوں پر پلتے ہیں۔ ایک دفعہ جب کیڑے ان کے ریشمی نیچ (Cocoons) میں Pupate بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے انہیں اہلتے پانی میں گھول دیا جاتا ہے تاکہ طویل انفرادی ریشے نکالے جائیں اور Spinning reel پر چڑھایا جاسکے۔

- (1) انڈا: مادہ ریشم کا کیڑا موسم گرما میں انڈے دیتی ہے اور بہار آنے تک ساکت حالت میں رہتی ہے۔ یہ انڈے میں سے بچے نکلنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ انڈے کا چھلکا جنینی نشوونما کے لئے تحفظاتی پرت فراہم کرتا ہے۔
- (2) (Larva) لاروا: سنڈی: یہ ایک نشوونما کا مرحلہ ہے اور یہ عام طور پر ریشم کا کیڑا کہلاتا ہے۔ ریشم کے کیڑوں کو نرم شہتوت کے پتے کھلائے جاتے ہیں۔ لاروا مرحلہ 27 دن کا ہوتا ہے۔
- (3) (Pupa) پیوپا: اس مرحلہ میں یہ اپنے اطراف ریشہ لپیٹ لیتا ہے بطور حفاظتی Cocoon کے۔ Cocoon جو کہ سفید کریم اور پیلے رنگوں میں ہوتا ہے پیوپا کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آخری مرحلہ Cocoon کے اندر تکمیل پاتا ہے۔ لاروا بھورے رنگ کے پیوپا میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ تقریباً تین ہفتے شکل بدل کر Metamorphose سے بالغ تلی بننے کے لئے لیتا ہے۔
- (4) Cocoon: اس مرحلہ میں لاروا اپنے اطراف ریشم کا دھاگہ لپیٹ لیتا ہے تاکہ اپنے شکاریوں سے خود کو بچا سکے۔ ریشم کا ریشہ حاصل کرنے کے لئے Cocoon کو ابالا جاتا ہے۔ ریشم کے کیڑے کا (سرفہ) Caterpillar ریشہ بنتا ہے جو کہ دو اقسام کے پروٹین سے بنا ہوتا ہے وہ ہیں: (1) Siricin اور (2) Fibroin۔ ریشم بہت مضبوط ہوتا ہے۔ ریشم کا ریشہ احتیاط کے ساتھ Cocoon سے حاصل کر لیا جاتا ہے۔ تقریباً ایسے 3 تا 8 دھاگوں کو ملا کر سوت تیار کرتے ہیں جسے بعد میں Reel پر لپیٹا جاتا ہے۔ اس سوت کو صاف کیا جاتا ہے۔ Bleach کیا جاتا اور رنگ کیا جاتا ہے۔ کرگھے پر مختلف اقسام کے ڈیزائن والے پارچے بنانے کے لئے سوت تیار ہے۔

(v) **Imago بالغ:** یہ تولیدی مرحلہ ہے جس میں مادہ انڈے دیتی ہے۔ Moths اڑ سکتے ہیں اور منہ کے اعضا کی فعالیت کا فقدان ہونے کی وجہ سے وہ غذا نہیں کھا سکتے۔ وہ مر جاتے ہیں جب Cocoons کو ابالا جاتا ہے۔ اگر وہ Cocoon کو توڑ کر باہر آجائیں تو ریشم کا ریشہ ٹوٹ جاتا ہے۔ لہذا انہیں مارنے کے لئے Cocoons کو ابالا جاتا ہے۔ پوچم پلی پٹو اور دھر ماورم ہماری ریاست کی مشہور پیداوار ہے۔



Life history of silk worm

پوچم پلی پٹو کو Tie and Die یا جامدانی بھی کہتے ہیں۔ دھر ماورم اپنے چوڑے بارڈر اور بڑی بوٹیوں یا Dots کے لئے مشہور ہے۔ بنارس، کانبھی ورم، دھر ماورم نارائن پیٹ، کوتہ کوٹا، پوچم پلی یہ تمام ریشمی پارچہ کی اقسام ہیں۔ انہیں یہ نام ان مقامات کی وجہ سے ملے جہاں یہ بنائے جاتے ہیں۔ آپ نے Tesar Silk، موگا سلک، کوسا سلک، ایری سلک وغیرہ کا نام بھی سنا ہوگا۔ یہ تمام ریشم کی اقسام ہیں۔ ریشم دیگر مصنوعات کی تیاری کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے جیسے Satin اور Crepe ہمارے پاس ہاتھ کرگھا اور Power loom دونوں ہیں ریشم کی بنائی کے لئے۔

ریشم کی دریافت رکھوج (Discovery of Silk): ریشم کی دریافت کا صحیح وقت شاید معلوم نہیں۔ ایک قدیم چینی قصہ کے مطابق رانی Si-Lung-Chi کو مہاراجہ Haung-ti ان کے باغ میں اگے شہتوت کے جھاڑ کے پتوں کے نقصان کی وجہ معلوم کرنے کو کہا۔ رانی Si-Lung-Chi نے پایا کہ سفید کیڑے شہتوت کے پتوں کو کھا رہے ہیں۔ اس نے یہ بھی غور کیا کہ وہ ان کے اطراف چمکیلا Cocoon بن رہے ہیں۔ اتفاقاً ایک Cocoon اس کی چائے کی پیالی میں گر گیا اور Cocoon سے علیحدہ ہو کر نازک دھاگوں میں الجھ گیا۔ ریشم کی صنعت کی ابتداء چین میں ہوئی اور سینکڑوں سال تک حفاظت سے چھپا کر خفیہ رکھا گیا۔ اس کے بعد تاجروں اور سیاحوں نے ریشم کو دیگر ممالک میں متعارف کروایا۔ راستہ جس پر وہ سفر کرتے تھے آج بھی ”سلک روٹ“ (Silk Route) کہلاتا ہے۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

- (1) ایک ریشم کے کیڑے کے دور حیات کے مدارج لکھئے۔
- (2) کوکون سے ریشمی دھاگے کو علیحدہ کرنے کا طریقہ لکھئے۔

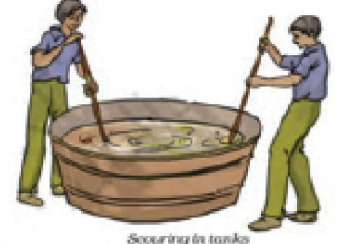
6.6 اوننی پارچہ کی تیاری (Production of wool fabric):

(1) کن جانوروں سے اون حاصل ہوتا ہے؟ (2) اون

کیسے بنایا جاتا ہے؟

زیادہ تر اون بھیڑ بکریوں، اونٹوں، لاما اور مخصوص خرگوشوں سے حاصل ہوتا ہے۔ اون سے سوت کا تا جاتا ہے سوت پارچہ بانی کے لئے کام آتا ہے ریشہ کو اون میں تبدیل کرنے کے مدارج حسب ذیل ہیں:

مرحلہ 1: موٹھنا (Shearing): (اون ربال Fleece کو) بھیڑوں کے اون کے ساتھ جلد کی پتلی پرت بھی ان کے جسم سے حاصل کر لی جاتی ہے۔



مرحلہ 2: برش کرنا (Scouring): بالوں کے ساتھ موٹھنی گئی جلد کو اچھی طرح ٹالکیوں میں دھویا جاتا ہے تاکہ چکنائی دھول اور گرد کو نکال سکیں۔ آج کے دور میں مشینوں کے ذریعہ کنگھی کی جاتی ہے۔

مرحلہ 3: علیحدہ کرنا (Sorting): برش کرنے کے بعد علیحدہ کیا جاتا ہے۔ اس مرحلہ میں اون کو اس کی ساخت کے لحاظ سے علیحدہ کیا جاتا ہے۔

مرحلہ 4: پلچنگ (Bleaching): پلچنگ ایسا طریقہ کار ہے جس میں داغ دھبہ نکال کر پارچہ کا قدرتی رنگ ہٹا کر سفید کیا جاتا ہے۔ عموماً ایسا کیمیائی مادوں کو استعمال کر کے کیا جاتا ہے۔

مرحلہ 5: رنگنا (Dyeing): پارچہ کو متعدد رنگوں میں رنگا جاسکتا ہے۔ بھیڑ بکریوں کے بال قدرتی طور پر کالے، بھورے یا سفید ہوتے ہیں۔

مرحلہ 6: کنگھا کرنا (Combing/Carding): ریشہ کو سیدھا کیا جاتا ہے اور کنگھا کیا جاتا ہے۔

مرحلہ 7: کاتنا (Spinning): سیدھا کیا ہوا کنگھا کیے ہوئے ریشہ کو پلیٹ کر سوت بنایا جاتا ہے۔

مرحلہ 8: بانندگی (Weaving/Knitting): اوننی سوت سے کپڑا دو مختلف طریقوں سے بنایا جاتا ہے۔ جو بانندی (Knitting) اور بانندگی (Weaving) کہلاتے ہیں۔

اپنی ترقی کی جانچ کیجئے:

(1) اون کی پیداوار میں شامل مختلف مراحل کے متعلق لکھئے۔

(2) اون کے ذرائع کون سے ہیں؟

کلیدی نکات

(1) پارچہ کی بنیادی اکائی ریشہ ہے۔

(2) ریشہ ذرائع کی بنیاد پر اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

- (3) پیڑ پودوں اور جانوروں سے حاصل کردہ ریشہ قدرتی ریشہ ہے مثلاً کپاس، اون، ململ، ریشم، پٹ سن۔
- (4) کیمیائی مادوں سے حاصل کردہ ریشے مصنوعی ریشے کہلاتے ہیں۔ وہ ریشے انسان کے تیار کردہ ہوتے ہیں۔ مثلاً Rayon سویا بین ریشہ نائلان، پالیسٹر۔
- (5) بانفنگی تین اقسام کی ہوتی ہے: (i) سادہ بانفنگی۔ (ii) کھیس کی بناوٹ والی بانفنگی اور (iii) اطلس بانی۔ (6) ریشم کی پیداوار ریشم کا کیڑا کرتا ہے۔ ریشم کے دھاگے کے لئے ریشم کے کیڑے پالنا Sericulture (ریشم کی صنعت) کہلاتا ہے۔ (7) اون کی پیداوار بھیڑ، بکریوں، اونٹ، خرگوش سے کی جاتی ہے۔

تدریسی نتائج

- (1) پارچہ کی بنیادی اکائی کیا ہے؟
- (2) جانوروں سے حاصل ریشوں کے نام بتائیے۔
- (3) مصنوعی ریشے کیا ہیں؟ مثالیں دیجئے۔
- (4) بانفنگی کے مختلف طریقے کیا ہیں؟
- (5) ریشم کی پیداوار میں شامل اقدامات کیا ہیں لکھئے۔
- (6) اون کی تیاری کا طریقہ بیان کیجئے۔
- (7) ریشم کے کیڑے کا دور حیات اتار کر لیبل کیجئے اور اسے بیان کیجئے۔
- (8) قدرتی اور مصنوعی ریشوں کے درمیان فرق لکھئے۔
- (9) مندرجہ ذیل میں پودوں سے حاصل ریشہ کی نشاندہی کیجئے
() (a) Rayon (b) کتان (Linen) (c) اون (d) ریشم
- (10) مندرجہ ذیل میں اس ریشے کی نشاندہی کیجئے جو اپنی چمک، گرماہٹ اور سلوٹوں سے مقابلہ کرنے کے لئے مشہور ہے
() (a) Rayon (b) کتان (Linen) (c) اون (d) ریشم
- (11) ذیل میں اون بنانے کے طریقے کے صحیح سلسلہ وار ترتیب کی نشاندہی کیجئے
() (a) مونڈھنا علیحدہ کرنا پلچنگ رنگنا برش کرنا (b) علیحدہ کرنا مونڈھنا رنگنا پلچنگ برش کرنا
(c) مونڈھنا برش کرنا علیحدہ کرنا پلچنگ رنگنا (d) مونڈھنا علیحدہ کرنا برش کرنا رنگنا پلچنگ
- (12) ذیل میں گرمی کا خراب موصل کون سا ریشہ ہے؟ نشاندہی کیجئے
() (a) Rayon (b) کتان (c) اون (d) ریشم



جلاں کاری

Finishes

منوج اور اس کے کچھ دوستوں نے فیبرک پینٹنگ سیکھنے کے لئے ایک شوق کے کورس میں شمولیت اختیار کی تھی۔ جب انفرادی مضامین کا مشاہدہ کرتے ہوئے انہوں نے محسوس کیا کہ ان مضامین میں سے کچھ کے رنگ یکساں نہیں تھے اس حقیقت کے باوجود کہ ان سب کو پینٹ کرنے کے لئے ایک ہی رنگ کا استعمال کیا گیا تھا۔ جب انہوں نے انسٹرکٹر (Instructor) سے اس بارے میں پوچھا تو بتایا گیا کہ رنگین پھیلاؤ والی سوتی کپڑوں کو کچھ جلاں کاری (Finishing touch) دی گئی تھی جسے فیبرک پینٹنگ کلر استعمال کرنے سے پہلے دھونے کی ضرورت ہے۔

● کپڑوں کو مختلف رنگ کیسے دئے جائیں گے؟

● فیبرک کی صنعت میں جلاں کاری سے کیا مراد ہے؟

● کیا رنگ مختلف قسم کے کپڑوں پر مختلف طور پر ظاہر ہوتے ہیں؟

اس سبق میں ہم سیکھیں گے کہ رنگنے، چھپانے، مرسیرائزیشن (Mercerization) وغیرہ کے عمل کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

فیبرک کے افعال؟

آموزشی ماحاصل:

طلباء.....

◆ جلاں کاری (Finishing) اور ان کا طریق عمل کی وضاحت کریں۔

◆ جلاں کاری (Finishing) کے مختلف طریقوں اور رنگوں کے اطلاق کی وضاحت کریں۔

◆ کلف لگانے کے مختلف انداز کی وضاحت کریں۔

◆ کپڑے کی جلاں کاری کے لئے استعمال ہوئے رنگوں کی مختلف اقسام کی درجہ بندی کریں۔

◆ روزمرہ زندگی میں فیبرک کی جلاں کاری کے عمل کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔

7.1 جلاں کاری کا مفہوم:

لفظ ”ککٹائیل“ کا مطلب ریشوں،..... اور فیبرک کا مطالعہ ہے۔ کپڑے معیار اور جاذبیت کو بڑھانے کے لئے کچھ طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان طریقوں کو جلاں کاری (Finishing Touch) کہتے ہیں۔ جلاں کاری کپڑے کی ظاہری ہاتھ میں لینے اور چھونے کی کارکردگی کے لئے اس طریقہ کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد کپڑے کو اس کے حتمی استعمال کے لئے زیادہ مناسب بنانا ہے۔

- جلاں کاری کے دوران کیا کارکردگی کی جاتی ہے؟
- مل سے جلاں کاری ٹیکسٹائل کو مارکیٹ میں بھیجنے سے پہلے فیبرک کو مسلسل کئی عملوں سے گزارا جاتا ہے مثال کے طور پر فیبرک کو دھونا، پینچ کرنا، رنگنا، چھاپنا، کلف دینا اور استری کرنا۔
- جلاں کاری کے کیا فوائد ہیں؟
- کلاں کاری کی ضروریات کو ہم تفصیل سے جان پائیں گے۔

7.2 جلاں کاری کی ضرورت:

جب کسی فیبرک کو جلاں کاری دیا جاتا ہے تب ہی اسے تیار شدہ ٹیکسٹائل کے نام سے جانا جاتا ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ تمام مصنوعات کو استعمال سے پہلے جلاں کاری کی جائے۔ جب ٹیکسٹائل کو جلاں کاری نہیں دی جاتی ہے تو انہیں سرمئی یا بغیر جلاں کاری (Unfinished) ٹیکسٹائل کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کپڑا سرمئی رنگ کا ہے۔

جلاں کاری سے ملبوسات تک:

- فیبرک (Fabric) کے رکھ رکھاؤ اور جاذبیت کے لئے جلاں کاری کی جاتی ہے۔
- رنگنے اور چھپانے کے ذریعہ طرح طرح کے کپڑوں کی تیاری۔
- کپڑے کے احساس یا لمس کو بہتر بنائیں۔
- فیبرک کو زیادہ کارآمد بنائیں۔
- Improve the draping ability of light weight fabrics;
- Make fabric suitable for an specific use.

7.3 جلاں کاری کے بنیادی طریقے:

7.3.1 منجھائی / صفائی:

کپڑوں کو بننے وقت ان پر تیل کے دھبے، کلف اور موم وغیرہ کے داغ دھبے لگ جاتے ہیں جس کو کپڑا بننے وقت آسانی کے لئے لگایا جاتا ہے۔ جلاں کاری کے کسی طریقے کو استعمال کرنے سے قبل اس میلے پن کو پوری طرح دور کرنا ضروری ہے۔ منجھائی کے لئے نہ صرف صابن پانی کا استعمال کرنا پڑتا ہے بلکہ کچھ کیمیاوی اشیاء بھی استعمال میں لائی جاتی ہیں۔ دھوتے وقت کپڑے کی نوعیت کے حساب سے دھویا جاتا ہے صنعتی کپڑوں کو گرم پانی میں صابن کا پانی ملا کر صاف کیا جاتا ہے۔ کاٹن، سلک، اونی کپڑوں کو صابن کے پانی میں ابالا جاتا ہے۔ انسان ساختہ کپڑوں کو نارمل دھویا جاتا ہے۔ صفائی کے بعد کپڑا چکنا، صاف، نرم اور دلکش بن جاتا ہے۔

آئیے ہم ایک مشغلہ کرتے ہیں:

مشغلہ-1

4// x 4// سفید رنگ میں ایک سائز کے دو کپڑے جن میں سے ایک پرانا اور ایک نیا ہو لے لیں۔ کپڑے کے دونوں ٹکڑوں کو پانی کی بالٹی میں ڈالیں۔ آپ کیا مشاہدہ کریں گے؟

پرانا کپڑا تیزی سے ڈوب جائے گا کیوں کہ یہ زیادہ جاذب ہے۔ کیونکہ اس کی سطح پر کوئی Finishers یا کلف نہیں ہے۔ نیا کپڑا پہلے پانی میں تیرے گا پھر کپڑے کی سطح پر لگے نشاستہ (Starch) کی وجہ سے وہ کپڑا پانی میں ڈوب جائے گا۔

7.3.2 بلیچنگ (Bleaching):

- کپڑوں کی بلیچنگ کا مطلب کیا ہے؟
- ہمارے روزمرہ زندگی میں کن حالات میں بلیچنگ کا استعمال ہوتا ہے؟
- کیا بلیچنگ کپڑے کے ساتھ کیا جائے گا؟ کیوں؟

عام طور پر لیموں، دودھ، دہی اور چہرے کے پلچ کا استعمال سورج ٹین کو دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طرح سے ریشوں کو بھی دیا جاتا ہے۔ بہت سے اوقات قدرتی ریشے جیسے روئی، ریشم اور اون پیلار ہلکے بھوری رنگ میں دستیاب ہیں۔ یہ ایک..... بن جاتی ہے کیونکہ اس طرح کے فابریک کے ہلکے رنگ ان رنگوں میں اچھے نہیں آتے۔ صحیح ہلکے رنگ کے لئے موجودہ رنگ کو نکالنا ہوگا۔ بلیچنگ ایک کیمیائی طریقہ ہے جس سے ہلکا زرد رنگ کو سفید بنایا جاتا ہے۔ انسان ساختہ کپڑوں پر بلیچنگ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بلیچنگ کے طریقہ کیلئے احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ رنگ اڑانے والے کیمیکل کسی حد تک کپڑوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ہائیڈروجن پراکسائیڈ ایک ایسا پلچ ہے جو تمام اقسام کے کپڑوں پر استعمال کیا جاتا ہے۔

7.3.3 کلف لگانا (Stiffening):

- کلف لگانے کا مطلب کیا ہے؟
- سوتی کپڑوں کو کلف کے محلول میں کیوں ڈبوایا جاتا ہے؟
- اسٹارچ کے لئے کون سا مادہ استعمال ہوتا ہے؟

اسٹارچ کو عام طور پر عمدہ معیار اور ہلکے وزن کے کپڑے یا ڈھیلے بنے ہوئے ریشوں پر لگایا جاتا ہے۔ اسٹارچ فیبرک کو بھاری، کڑک اور کراہنا دیتا ہے۔ اس سے فیبرک میں چمک اور نرمی بھی شامل ہوتی ہے۔ سوتی، اونی اور ریشمی کپڑوں پر استعمال ہوتا ہے۔ بعض اوقات ڈھیلے بنے ہوئے سوتی کپڑوں کو زیادہ اسٹارچ دیا جاتا ہے تاکہ کپڑے کا معیار بہتر دکھائی دے۔ لیکن پہلی دھلائی میں اسٹارچ نکل جاتا ہے۔ اس لیے کپڑے خریدتے وقت اچھی طرح سے جانچ کر لینی چاہئے۔

- کپڑوں کے اسٹارچ/ کلف کو کیسے جانچا جاسکتا ہے؟

آئیے ایک اسٹارچ رکلف کے کپڑے کی جانچ کریں۔

مشغلہ-2

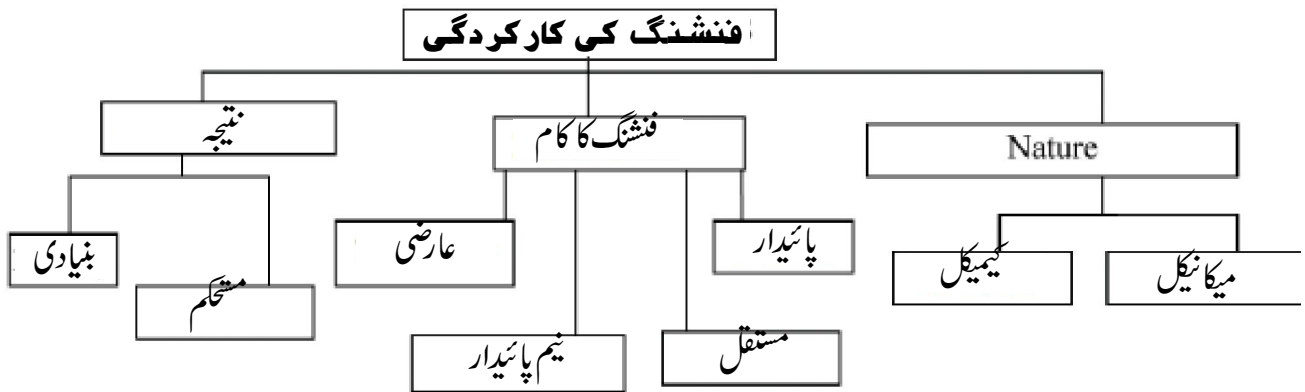
- ایک اسٹارچ سوتی کپڑا لیں۔ اس کے ذریعہ دیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ غور کریں گے کہ روشنی اس کپڑے کی سطح سے نہیں گذر سکتی۔
 - ایک کالا کاغذ میز پر رکھیں اور اسٹارچ دئے ہوئے کپڑے کو دونوں ہاتھوں سے مسلیں۔
- اسٹارچ کے ذرات کالے کاغذ پر سفید پاؤڈر کی شکل میں گریں گے۔ اب آپ اس کپڑے کو روشنی کے پاس لے جائیں۔ ہاں اب آپ اس کپڑے کے ذریعے دیکھ سکتے ہیں۔

7.3.4 کلینڈرنگ / استری:

- آپ اپنے کپڑے استری کیوں کرتے ہیں؟
- جھریاں مٹانے اور انہیں بہتر نظر آنے کے لئے یہ ایک آسان طریقہ ہے Finishing کرنے کا۔ یہ پریس کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ گرم رولر کے ذریعہ کپڑے کو دبا کر اس پر پریس / استری کی جاتی ہے۔ یہ کپڑے کو سپاٹ، ملائم اور چمکدار بناتا ہے اور جاذبیت کو بہتر بناتا ہے۔

7.4 جلاں کاری کی درجہ بندی:

کارکردگی اور نوعیت کے لحاظ سے جلاں کاری کو کئی طریقوں سے درجہ بند کیا جاسکتا ہے۔



7.4.1 کام کی بنیاد پر:

- (i) **بنیادی:** فنشنگ تقریباً تمام کپڑوں پر کی جاتی ہے۔ اس کے ذریعہ کپڑے میں نکھار پیدا کیا جاتا ہے۔ سوتی کپڑے میں مزید سفیدی پیدا کرنے کے لئے اسے پلچ کیا جاتا ہے۔ سوتی کپڑے کا وزن اور اس میں چمک پیدا کرنے کے لئے اسے کلف لگایا جاتا ہے۔ اسٹیم پریس اور کلینڈرنگ (کارخانوں والی پریس) فنشنگ کی بنیادی شکلیں ہیں۔ اسے جمالیاتی فنشنگ (Aesthetic finish) بھی کہتے ہیں۔ رنگائی اور پرنٹنگ بھی فنشنگ میں شامل ہے۔ کیونکہ اس سے کپڑے میں ایک نکھار اور دیدہ زیبی پیدا ہوتی ہے۔

(ii) خصوصی یا خصوصی تخصیص ٹچس کو کسی خاص مقصد کے لئے کپڑے کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر:

- ◆ فائر پروف فنشنگ کپڑے کو آگ سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ کپڑے فائر بریگیڈ شعبے میں کام کرنے والے لوگ استعمال کرتے ہیں۔
- ◆ واٹر پروف پانی کو کپڑے کے اندر نہیں آنے دیتی۔ اس کپڑے سے چھتیاں اور رین کوٹ بنائے جاتے ہیں۔
- ◆ ڈیفنس اور پولیس آفیسر عموماً بلٹ پروف جیکٹ کا استعمال کرتے ہیں۔ جو انہیں بندوق کی گولیوں سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ◆ بہت سے اونی اور سوتی کپڑوں کی فنشنگ اس طرح کی جاتی ہے کہ ان کپڑوں پر شکن نہیں پڑتی۔

7.4.2 کارکردگی کی بنیاد پر:

کارکردگی کی بنیاد پر عارضی، نیم پائیدار، پائیدار اور مستقل فنشز ہوتی ہے۔

(i) عارضی: یہ فنشنگ پائیدار نہیں ہے ہوتی اور ایک ہی دھلائی میں خراب ہو جاتی ہے۔ ان میں سے کچھ کو گھر پر دوبارہ کلف لگا کر اور نیل دے کر فنش کیا جاسکتا ہے۔

(ii) نیم پائیدار: یہ فنشنگ کئی دھلائیوں تک چل جاتی ہے۔ سوتی کپڑوں پر پلچنگ اور کچھ رنگائی کی قسمیں اس کی مثال ہے۔

(iii) یہ فنشنگ ہمیشہ قائم رہتی ہے چاہے کپڑے کو کتنی بار کیوں نہ دھویا جائے کبھی کبھی کپڑے کے زیادہ استعمال سے اس کی شکنیں نہ پڑنے والی یا کپڑوں کی پلیٹیں ضرور خراب ہو جاتی ہیں۔

(iv) مستقل: یہ فنش کیمیکل فنشنگ ہوتی ہے۔ یہ کپڑے کی نوعیت کو یکسر تبدیل کر دیتی ہے جو زندگی بھر قائم رہتی ہے۔ مثلاً: واٹر پروفنگ اور فائر پروفنگ وغیرہ۔

7.4.3 کیمیکل اور میکینیکل فنشز، خشک اور تر فنشنگ:

فنش دینے کے عمل میں جو طریقے شامل ہیں ان کی بنیاد پر ان کی دو قسمیں ہیں۔ کیمیکل (تر) میکینیکل (خشک) فنشز۔

(i) کیمیکل فنشنگ:

کیمیکل فنشنگ کو تر فنشنگ بھی کہی جاتی ہے۔ کیمیکل فنشنگ یا تو کپڑے کے رنگ روپ میں تبدیلی پیدا کر دیتی ہے۔ یا اس کی بنیادی خصوصیات کو بدل دیتی ہے۔ یہ فنشنگ عام طور سے پائیدار اور مستقل نوعیت کی ہوتی ہے۔ فائر پروف اور شکنیں نہ پڑنے والے کپڑے اس کی مثالیں ہیں۔

(ii) میکینیکل فنشنگ:

یہ خشک فنشنگ کے نام سے بھی جانی جاتی ہے۔ میکینیکل فنشنگ میں نمی (Moisture) دباؤ (Pressure) اور حرارت (Heat) یا میکینیکل آلے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ میکینیکل فنشنگ گروپ میں (Beating) برش کرنا (Brushing) 'کارخانے والی پریس اور Filling شامل ہے۔ یہ فنشز یا تو عارضی یا نیم پائیدار ہوتی ہیں اور زیادہ دنوں تک نہیں چلتیں۔

آپ نے کیا سیکھا جانچئے:

1. جلاں کاری کے کتنے اقسام ہیں؟ وہ کیا ہیں؟
2. کلف لگانے کا مطلب کیا ہے؟
3. بلچنگ کے فائدے کیا ہیں؟
4. کیمیکل اور میکا نیکل کے درمیان کے فرق کو لکھئے۔

7.5 خصوصی فنشنگ (Special Finishing):

انہیں خصوصی مقاصد کے استعمال کرنے کے قابل بنانے کے لئے فیبرک کا استعمال کیا جاتا ہے۔ آئیے ہم کچھ اہم خصوصی جلاں کاری کے بارے میں سیکھتے ہیں۔

(i) **مرسیرائزیشن (Mercerisation):** سوتی بنیادی طور پر ایک ڈل ریشہ ہے۔ سوتی سے بنے ہوئے کپڑوں میں آسانی سے جھریاں آجاتی ہیں اور رنگنے کے لئے بھی مشکل ہوتی ہے۔ لہذا اس کو مضبوط، چمکیلا اور جاذب بنانے کے لئے سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس عمل کو (Mercerisation) کہتے ہیں۔ اسے بہتر رنگا جاسکتا ہے۔ آج کل سوتی کپڑوں کے لئے مرسیرائزیشن کا عمل لازمی ہو گیا ہے۔ یہاں تک کہ سلوائی دھاگے جو سینے کے لئے استعمال ہوتے ہیں وہ بھی مرسیرائزیشن ہوتے ہیں۔

◆ جب آپ نئے کاٹن کپڑے دھوتے ہیں وہ کسی وجہ سے تھوڑے سے چھوٹے ہو جاتے ہیں؟

(ii) **سکڑن پر قابو پانا:** پانی میں ڈبونے یا دھونے کے بعد کپڑے یا گارمنٹ کا سائز میں واضح کمی (لمبائی اور چوڑائی) ہوتی ہے جسے کپڑے کی سکڑن کہتے ہیں۔ کاٹن، لائنن، اونی میں سائز میں واضح کمی ہوتی ہے جو کہ سکڑن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اچھی معیار کے کاٹن، لائنن اور اونی کپڑوں کو مارکیٹ میں لانے سے قبل ہی سکڑن دیا جاتا ہے اور اس قبل سکڑن کو سینفورا ئزیشن کہا جاتا ہے۔ کپڑے جس پر سکڑن کو قابو کر لیا گیا اس کپڑے پر سینفورا ئز ڈ، اینٹی سکڑن یا سکڑن پروف کا لیبل لگا ہوتا ہے۔

آئیے ہم ایک ایسا مشغلہ کرتے ہیں جس سے یہ واضح ہو جاتا ہے کہ سکڑن کیسے واقع ہوتی ہے؟

مشغلہ-3

ایک 10// x 10// کا سوتی کپڑا لیں۔ اسے کم از کم 3-4 گھنٹے تک پانی میں ڈبویں۔ پھر اسے سکھا کر استری کر لیں۔ نمونے کو دوبارہ ناپ لیں، آپ کو ایک تبدیلی محسوس ہوگی۔ پیمائش میں کمی اس بات کا اشارہ ہے کہ کپڑا سکڑ گیا اگر نہیں تو اسے سینفورا ئز ڈ کیا گیا۔ کسی کو مٹرل خریدنے سے پہلے اور اس کے معیار کے بارے میں جانچ کرنی چاہئے۔

(iii) **واٹر پروف بنانا (Water proofing):** کیا آپ نے Organdie fabric کے بارے میں سنا ہے؟ ایک Organdie fabric کا ٹکڑا لیکر اسے غور سے دیکھیں۔ یہ کپڑا دیگر سوتی کپڑوں سے الگ ہوگا۔ یہ ایک پتلا، شفاف، ہکا وزن، کڑک بھی ہوگا اور ایسا لگتا ہے کہ بھاری اسٹارچ (Starch) دیا گیا ہے۔ لیکن اسٹارچ فیبرک کے برعکس اس کا کڑک پن برقرار رہے گا۔ یہ کسی اسٹارچ کی وجہ سے نہیں بلکہ اس وجہ سے ہے جس کو Parchmentization کہتے ہیں۔ Parchmentization کے طریقے میں کاٹن کے کپڑے کو ہلکے تیزاب کا عمل دیا جاتا ہے جو کہ جزوی طور پر کپڑا اکھاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ایک شفاف اور کڑک کپڑا ہوتا ہے جسے اورگانڈی (Organdy) کہا جاتا ہے۔

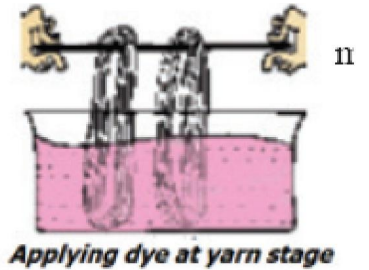
1. ان عملوں کے نام بتائیں جو کپڑے کو صاف کرتے ہیں۔
2. ان کپڑوں کی مثالیں دیجئے جو پہلی بار دھونے پر ہی سکڑ جاتے ہیں۔
3. کپڑے دھونے کے بعد بھی کڑک پن (Stiffness) رکھنے کے لئے کون سی Finish کا استعمال کیا جاتا ہے؟

7.6 رنگائی۔ قدرتی اور کیمیاوی:

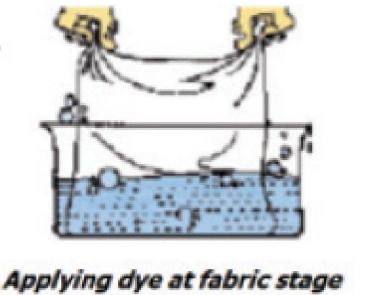
- فیبرک ککسٹائل میں رنگائی کا کیا مطلب ہے؟
 - آپ کتنے رنگوں کے لباس پہنتے ہیں؟
 - کپڑے کس طرح مختلف رنگوں میں دستیاب ہیں؟
 - کیا آپ سفید سادہ لباس یا ایک ہی پرنٹ ہردن پہننے کا تصور کر سکتے ہیں؟
- نہیں کبھی نہیں یہاں تک کہ سوچ بھی نہیں سکتے۔ رنگ، پرنٹس اور ڈیزائن میں تغیر کے بغیر کپڑوں کے بارے میں سوچنا بہت مشکل ہے۔ بازار میں آپ کو ہلکے، گہرے، چھوٹے، بڑے پرنٹس کے کپڑے ملیں گے۔ رنگائی اور چھپائی کپڑے کی ظاہری شکل کو بہتر بناتے ہیں۔ رنگوں اور ڈیزائنوں کے ذریعہ ہمارے لباس میں تنوع شامل کرتے ہیں۔ ہم ایک کپڑے کو دوسرے کے رنگ، پرنٹس، بناوٹ سے تقابل کرتے ہیں۔

کپڑوں کی فنشنگ کے رنگوں کے اقسام:

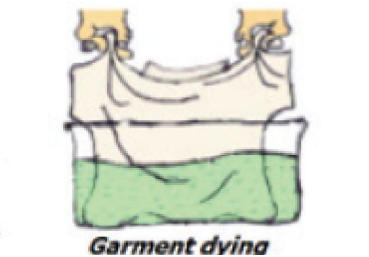
ککسٹائل کے لئے رنگائی اور چھپائی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ رنگائی دو اہم قسم کے ہوتے ہیں۔ قدرتی اور کیمیاوی رنگ۔



(i) قدرتی رنگ: یہ وہ رنگ ہے جن سے انسان سب سے پہلے واقف تھا۔ یہ رنگ ترکاریوں، جانوروں اور معدنیات سے حاصل ہوتے ہیں۔ جو کہ قدرتی وسائل ہیں اور یہ ماحول کے دوست ہوتے ہیں یہ خام اشیاء آلودگی کا سبب نہیں بنتی ہیں۔ بلکہ تیل بنانے کے عمل میں جو خام مال بچتا ہے وہ کھیتوں کے لئے ایک عمدہ کھاد کا کام کرتا ہے۔ لیکن قدرتی رنگوں سے رنگنے کا عمل سست، مشکل اور مہنگا ہوتا ہے حاصل کردہ بڑے قدرتی رنگ پودوں میں ہلدی، مہندی، منجسٹھا (Manjushtha) اور نیلی۔ جب کہ ٹائریں جامنی اور لال رنگ جانوروں کے ذریعہ حاصل کئے جاتے ہیں۔ خاکی رنگ معدنیات سے حاصل ہوتے ہیں۔



(ii) کیمیاوی رنگ: یہ رنگ مصنوعی طور پر مختلف کیمیکلز کی مدد سے تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ رنگ بہت زیادہ آلودگی کا باعث بنتے ہیں اور جلد الرجک بھی ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ رنگ انسان کی صحت کے لئے مضر ہیں اور ان کے استعمال پر پابندی عائد کر دی گئی ہے۔ مصنوعی رنگ قدرتی رنگ کے مقابلے میں زیادہ تیز اور آسانی سے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ یہ رنگ بھی چمکیلے اور بہتر ہوتے ہیں۔



7.7 مختلف فنشنگ ٹچس کا اطلاق کرنے کا طریقہ کار:

آئیے ہم تفصیل میں سیکھیں گے کہ کپڑوں کو کس طرح رنگ دیا جاتا ہے؟

مارکیٹ میں ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ نہ صرف کپڑے ہیں جو رنگین ہیں بلکہ سلائی دھاگہ بنا ہوا سوت اور ڈور وغیرہ بھی مختلف رنگوں میں دستیاب ہیں۔ لہذا رنگنے کا عمل ٹیکسٹائل پرفارمنس سوت کے مرحلے پر کیا جاتا ہے۔ کپڑوں کو رنگنے والے مختلف مراحل یہ ہیں:

(i) **فابریک اسٹیچ:** اگرچہ ہر قسم کے ریشوں کو رنگا یا جاسکتا ہے لیکن انسان ساختہ (Man made) ریشوں کو رنگنے کے لئے یہ طریقہ زیادہ مشہور ہے۔ یہ یکساں رنگ دیتا ہے۔ اس کے بعد کے عمل کے دوران میں رنگین ریشوں کا بہت زیادہ ضیاع ہوتا ہے۔

(ii) **سوت کا مرحلہ:** سوتوں میں کتائی کے بعد ریشوں پر رنگین لگائی یا پیش کی جاسکتی ہے۔ خاص طور پر جب انہیں اس طرح فروخت کرنا پڑے۔ اس مرحلے پر بنا ہوا سوت اور ہر طرح کے دھاگے۔ سلائی، کڑھائی، کروٹیاہ وغیرہ رنگے ہوئے ہوتے ہیں۔

(iii) **کپڑوں کا مرحلہ:** ٹیکسٹائل انڈسٹری میں زیادہ تر رنگائی اس مرحلے میں کی جاتی ہے۔ کپڑے ایک مضبوط رنگ میں رنگے جاتے ہیں اور یہ یکساں رنگ دیتا ہے۔ اس اسٹیج میں رنگوں کو میچ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ طریقہ بلینڈ ڈیفیرک کے لئے موزوں ہے۔ بلینڈ کو دو ریشوں کو ملا کر پھر سوت اور کپڑا تیار کیا جاتا ہے۔

(iv) **گارمنٹس رنگنے:** کبھی کبھی رنگنے کا کام کپڑے کی سلائی کے بعد ہوتا ہے۔ اسے ٹکڑا رنگنے کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ لیکن رنگ یکساں نہیں ہوتے خاص طور پر پلیٹ یا ٹاکوں کے گرد۔

آرائشی رنگنا:

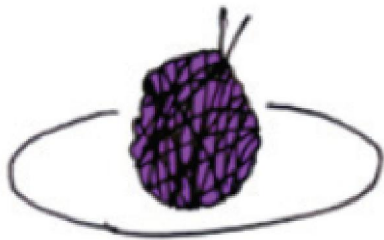
آپ سادہ رنگنے کے بارے میں پہلے ہی جانتے ہیں۔ جب رنگنے کا عمل مختلف ڈیزائنوں کو حاصل کرنے کے لئے منتخب انداز میں انجام دیا جاتا ہے۔ تو اسے آرائشی یا رنگنے کی مزاحمت کہا جاتا ہے۔ مزاحمت اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ اس ٹیکنیک میں کچھ مزاحمتی مواد (دھاگے، سوت یا موم) مخصوص جگہوں پر استعمال ہوتا ہے تاکہ انہیں رنگنے سے بچایا جاسکے۔ اس طریقے سے کئی خوبصورت ڈیزائن تیار کئے جاسکتے ہیں۔ دو بہت ہی مشہور آرائشی اور اسسٹ رنگنے کے ٹیکنیک ہیں: (i) ٹائی اور ڈائی۔ (ii) باتک۔

(i) **ٹائی اور ڈائی:** ٹائی اینڈ ڈائی طریقہ کو استعمال کرتے وقت کچھ منتخب جگہوں پر کوئی رکاوٹ لگا دی جاتی ہے تاکہ رنگ اس جگہ

پر نہ پہنچ سکے اس رکاوٹ سے کپڑے پر ڈیزائن بن جاتا ہے۔ آپ مختلف طریقوں سے ٹائی اینڈ ڈائی کر سکتے ہیں۔ وہ یہ ہیں:

(a) **ماربلنگ (Marbling):** کپڑا لیجئے اور اسے مروڑ کر کہیں کہیں

دھاگے سے کس کر باندھ دیجئے۔ پھر کپڑے کو رنگ کر کھول دیں اور سکھا دیں۔ رنگے ہوئے کپڑے پر ماربل کا اثر ہوگا۔



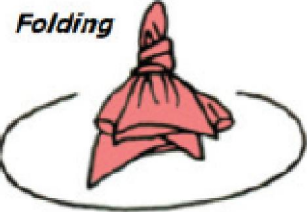
Marbling



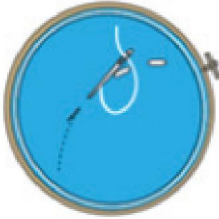
Binding



Knotting



Folding



Tritik



Batik

(b) کپڑا باندھنا (Binding): ایک جگہ سے کپڑا پکڑیں اور اسے تھوڑی تھوڑی دور پر باندھ دیں اور پھر رنگ دیں۔

(c) گانٹھ باندھنا (Knotting): کپڑے پر مطلوبہ جگہ پر گانٹھ باندھیں اور رنگائی کیجئے۔

(d) تہہ کرنا (Folding): کپڑے کو ایک میز پر فلیٹ رکھیں۔ لمبائی کی سمت میں یکساں طور پر چلائیں اور جوڑ دیں۔ رنگنے کے بعد چوڑائی کی لکیریں حاصل کرنے کے لئے اسے باقاعدگی سے وقفے سے سوت کے ساتھ باندھیں۔ افقی لائنوں کے لئے فولڈنگ، کپڑے کو چوڑائی سے لپٹیں اور جوڑ دیں۔ کپڑے کو ایک کونے Diagonally مخالف کونے تک پھیریں اور Diagonal لائن حاصل کرنے کے لئے باقاعدگی سے وقفوں سے باندھ دیں۔

(e) پیگ باندھنا: آپ مزاحمتی مواد کے طور پر کپڑوں کے لئے Clamps یا Pegs کا بھی استعمال کر سکتے ہیں کپڑے کو فولڈ کیجئے اور باقاعدگی سے وقفہ پر Peg لگائیں۔

(f) ٹریٹک (Tritik): کپڑے پر کچے نگار ٹانگوں کے ذریعہ ڈیزائن بنا لیجئے۔ پھر دھاگا کھینچ لیجئے اور رنگائی کیجئے۔

(ii) باتک: باتک بھی رنگنے کی مزاحمت کا ایک طریقہ ہے۔ یہاں موم کو مزاحمتی مواد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ تاکہ رنگوں کو کچھ جگہوں پر رنگنے سے بچایا جاسکے۔ کپڑوں کے منتخب علاقوں پر مکھیوں کے موم اور پیرافن موم کا مرکب برش یا بلاک سے ڈیزائن کے مطابق بھرا جاتا ہے۔ رنگائی کے وقت یہ علاقوں میں کلر رنگ نہیں آتا۔ جیسے ہی نمونہ اثر دیتے ہیں۔ موم کو بعد میں نکالا لیا جاتا ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے۔

1. رنگنے کے مختلف طریقوں کی وضاحت کریں۔
2. ٹائی اور ڈائی اور باتک میں کیا فرق ہے؟
3. قدرتی رنگ اور مصنوعی رنگوں کی مثالیں دیں۔

کلیدی نکات

- ٹیکسٹائل سامان کی نمائش اور معیار کو بہتر بنانے کے لئے کچھ خاص عملوں کا اطلاق ہوتا ہے۔ ان عملوں کو Finishing Touches کہا جاتا ہے۔ وہ اس کے استعمال کے مطابق کپڑا بناتے ہیں۔
- ٹیکسٹائل کو Finish دینے کے لئے ملوں میں عمل کا سلسلہ دیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی فیبرک کو دھونے پلچ کرنے، رنگے ہوئے یا چھپائے ہوئے ایشارچ دینا اور استری کرنا مارکیٹ میں بھیجنے سے پہلے ہی کیا جاتا ہے۔

- پلیچنگ ایک کیمیائی عمل ہے جو ریشوں، سوتوں اور کپڑوں کا رنگ اور میلاپن دور کر کے سفید بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ انسان ساختہ ریشوں کو پلیچ کی ضرورت نہیں ہے۔
- کسی تانے بانے کے صنعتی استری کے عمل کو کیلنڈرنگ کہتے ہیں۔ اس عمل میں جھریاں دور کرنے اور اسے ہموار کرنے کے لئے نرم ہموار گرم رولرس کی ایک سیریز سے گزارا جاتا ہے۔
- ہائیڈروآکسائیڈ کاٹن کو مضبوط، تیز، چمکیلا اور جاذب بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس عمل کو Mercerization کہتے ہیں۔
- باتک بھی رنگنے کے خلاف مزاحمت کا ایک طریقہ ہے، یہاں موم کو مزاحمتی (Resist) کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔ جو کہ کچھ علاقوں کو رنگنے سے روکا جاتا ہے۔

تدریسی نتائج

1. کسٹائل کیا ہے؟ فیبرک پر لگانا کیوں ضروری ہے؟
2. کپڑوں کو رنگنے کے طریقہ بتائیے۔
3. Mercerization کی اہمیت کی وضاحت کیجئے۔
4. ”رنگے ہوئے شرٹ“ کے لیبل سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
5. باتک اور بلاک پر رنگ کی وضاحت کریں۔
6. کوئی دو بنیادی فنشنگ ٹچس (Finishing touches) کی وضاحت کریں۔
7. قدرتی اور مصنوعی رنگوں کے درمیان فرق لکھیں۔
8. سوتی لباس کو کڑک کرنے کے لئے مندرجہ ذیل میں سے کون سا استعمال ہوتا ہے؟
(a) سفید کرنے والے ایجنٹ (b) اسٹارچ (c) گم (Gum) (d) رنگ
9. مندرجہ ذیل میں سے کون سی ماحول دوست رنگائی نہیں ہے؟
(a) ہلدی (b) انڈیگو (c) مہندی (d) آزو (Azo)
10. مندرجہ ذیل میں سے کون سا پائیدار فنشنگ ہے؟
(a) بلیونگ (b) اسٹارچ (c) پلیچنگ (d) شکن مزاحم
11. جوڑ ملائیے:
(i) ماربلنگ () (a) جہاں چاہے کپڑوں پر ہرگز نہیں لگائیں اور رنگ دیں
(ii) گانٹھ لگانا () (b) کان کنی سلائی کے ساتھ کپڑے پر انتخاب کا ایک ڈیزائن بنائیں۔ دھاگے کو تیزی سے کھینچیں اور رنگیں۔
(iii) ٹرٹک () (c) فیبرک کو قفوں پر دھاگوں سے باندھا جاتا ہے اور اس کی رنگائی ہوتی ہے
(iv) کپڑا باندھنا () (d) فیبرک کو ایک گیند بنا دیا جاتا ہے



کپڑوں کی حفاظت اور رکھ رکھاؤ

UNIT-III

باب

8

Care and Maintenance of Fabrics

دوپہر کے کھانے کے وقفے کے دوران طلباء کا ایک گروپ چائنگ کر رہا تھا۔ چارلس نے جوزف کو اس کی پسندیدہ چمکتی ہوئی سفید شرٹ کی تعریف کی جو لگ بھگ دو سال پہلے لائی تھی۔ اسی وقت پورنیا بولی کہ وہ ریشمی بلاؤز جو کہ دھونے کے بعد بری حالت ہو گئی تھی اس سے وہ خوش نہیں تھی۔ اکبر بولا کہ وہ بھی اپنا قیمتی اونی سوئٹر پہلی دھلائی کے بعد نہیں پہن سکا۔ تب کبیر نے کہا کہ وہ ہارس کپنگ کورس کے دوران مختلف قسم کے کپڑوں کی دیکھ بھال کے بارے میں علم حاصل کیا ہے۔ اس نے انہیں بتایا کہ تمام کے کپڑے ایک ہی قسم کے ڈٹرجنٹ سے نہیں دھوئے جاتے۔ مزید اس نے یہ بھی کہا کہ ہر قسم کے کپڑوں کو دھونے اور Finishing کے الگ الگ طریقے ہوتے ہیں۔ اور انہیں مشورہ دیا کہ تھوڑی سی نگہداشت ان کے پسندیدہ ڈریس کو نئے جیسی رکھ سکتی ہے۔

- آپ اپنے کپڑوں کی دیکھ بھال اور رکھ رکھاؤ کے لئے کون سے طریقوں پر عمل کرتے ہیں؟
- اپنے کپڑوں کی دیکھ بھال میں آپ کا کیا فائدہ ہے؟
- کیا آپ جانتے ہیں کہ کپڑا، کپڑے پہننے والوں کی پرسنالٹی کے بارے میں بولتے ہیں؟

احتیاط سے کپڑوں کا انتخاب کرنا اچھا ہے۔ لیکن اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ اچھی طرح سے تیار ہونے کے لئے انہیں باقاعدگی سے دھوئیں۔ آئیے کپڑوں کی دیکھ بھال کا طریقہ سیکھیں۔

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

- ◆ کپڑے کی دیکھ بھال اور رکھ رکھاؤ کی ضرورت کی وضاحت کریں۔
- ◆ دھونے اور خشک صفائی کے درمیان فرق بتائیں۔
- ◆ کپڑے اسٹارچ کرنے کی وجوہات بتائیں۔
- ◆ دھونے کے مختلف طریقوں کی درجہ بندی کریں۔
- ◆ روزمرہ زندگی میں کپڑے دھونے کے لئے استعمال ہونے والے مختلف قسم کے صابن اور ڈٹرجنٹ کی شناخت کریں۔
- ◆ روزمرہ زندگی میں کپڑوں کو اسٹارچ دینا اور استری کرنے کے تصورات کا اطلاق کریں۔

8.1 دھلائی:

8.1.1 دھلائی کی اہمیت:

کپڑوں کی دھلائی کا مطلب صرف کپڑے دھونا نہیں بلکہ کپڑوں کو مناسب طریقے سے سکھانا، ان کو نکھارنا اور انہیں حفاظت سے رکھنا بھی شامل ہوتا ہے۔ لہذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ کپڑوں کی دھلائی کے تین اہم مرحلے ہیں:

1. میل ہٹانے کے لئے کپڑوں کو دھونا۔
 2. کلف، گوند، نیل وغیرہ لگا کر کپڑوں کو سنوارنا اور ان پر استری کرنا۔
 3. صحیح ڈھنگ سے تہہ کر کے انہیں سنبھال کر رکھنا۔ جیسے موسم سرما۔ سوٹر، شال، کوٹ کو محفوظ رکھیں۔
- یاد رکھنا۔ دھونے اور خشک صفائی دو مختلف عمل ہیں جو مختلف صفائی کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

ڈرائی کلین (Dry clean)	دھونے (Washing)
جاذب اور سالوٹینٹس کے استعمال سے چکنائی اور داغ نکالے جاتے ہیں	صابن، ڈٹرجنٹ، پانی کا استعمال کرتے ہوئے کپڑوں سے گندگی کو ہٹایا جاتا ہے
لیڈر، فر، منتخب کردہ ریشمی اونیا، زری اور دوسرے قیمتی کپڑوں کو ڈرائی کلین کیا جاتا ہے۔	وہ کپڑے جو آسانی سے رنگ نہیں چھوڑتے دھوئے جاتے ہیں۔

8.2 لائڈرنگ کے اقدامات:

کپڑے دھونے میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہیں۔

8.2.1 بھگونا:

کپڑوں کو پانی میں بھگونے سے بغیر چکناہٹ، دھول، مٹی کے ذرات نکلنے والاگ ہو جاتے ہیں۔ پانی کے انوں (Molecules) کی وجہ سے اوپر نیچے حرکت ہوتی ہے۔ وہ کپڑے جو گیلہ کرنے کے دوران کمزور ہو جاتے ہیں انہیں زیادہ دیر تک بھگونا نہیں چاہئے۔ ایک بالٹی میں بہت سارے کپڑے نہ بھگوئیں۔ کپڑوں کو آدھے شمیمہ سے زیادہ عرصے تک نہ بھگوئیں۔ ورنہ دھول کپڑوں پر دوبارہ جم جائے گی۔



8.2.2 دھونا:

جیسے کہ پہلے کہا گیا کہ بھیکے کپڑے جلد دھوئے جائیں۔ دھونے کے عمل میں گندگی کو ہٹانا شامل ہوتا ہے جو بھگونے سے کپڑے سے الگ ہو جاتے ہیں ایسا کرنے کے بہت طریقے ہیں اور انتخاب کا انحصار کپڑوں کے دھوئے جانے پر ہے۔ آئیے اب ہم کپڑوں کے مختلف اقسام اور ان کے مناسب طریقوں کو جانیں۔

دھونے کے طریقے:

(i) **رگڑنے کے طریقے:** کپاس اور لینن جیسے مضبوط کپڑے دھونے کے لئے یہ صحیح طریقہ ہے۔ آپ درج ذیل تین طریقوں میں سے کسی میں بھی رگڑ لگا سکتے ہیں۔

◆ ہاتھ کا رگڑ: یہ کپڑے دھونے کا سب سے عام طریقہ ہے۔ گندگی ہٹنے تک گندے علاقوں کو ہاتھ سے رگڑیں۔ یہ کپڑوں، کالر، گارمنٹس کے نچلے حصہ، رومال اور لیس دھونے کے لئے موزوں ہے۔



◆ رگڑنے والا برش: جب کچن غباروں کی صفائی کرتے وقت جو بہت زیادہ غلاظت ہے، برش کے استعمال سے گندگی، چکنائی، میل نکالا جاتا ہے۔ یاد رکھیں برش سے کپڑوں کو رگڑتے وقت کپڑے کو فلیٹ، سخت سطح پر رکھنا۔ کیا آپ نے دیکھا کہ اگر آپ شرٹ کالروں پر برش استعمال کرتے ہیں تو وہ پھٹ جاتے ہیں۔ اس لئے Scrubbing کپڑے کی نوعیت کے مطابق استعمال کرنی چاہئے۔

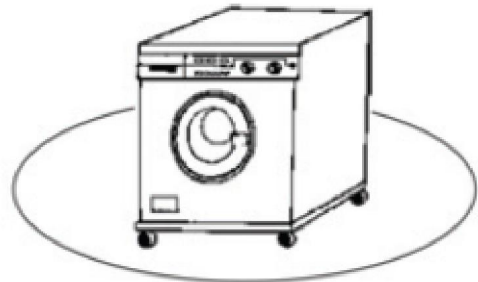
◆ ڈنڈے سے کوٹنا: جب بڑے کپڑے جیسے بیڈ شیٹ، تولیہ کو دھونا ہو تو اس میں رگڑ پیدا کرنے کے لئے لکڑی کا ڈنڈا استعمال کیا جاتا ہے۔ یاد رکھیں یہ صرف ایک صاف، فلیٹ اور سخت سطح پر کیا جاتا ہے۔ کپڑے کو فرش پر پھیلائیں، صابن لگائیں اور پھر اسے چھڑی سے پیٹیں، دوسرے ہاتھ سے کپڑے کی سطح کو مسلسل تبدیل کرتے رہیں۔

(ii) **ہلکے دباؤ اور نچوڑ کر دھونا:** یہ طریقہ ریشمی، اوننی، ریون وغیرہ جیسے نازک کپڑوں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ سے دھونے سے نہ تو کپڑوں کو نقصان پہنچتا ہے اور نہ ان کی شکل میں تبدیلی آتی ہے۔ کیونکہ اس طریقہ میں کپڑے آہستہ آہستہ رگڑ کر صاف کئے جاتے ہیں۔



Kneading and Squeezing

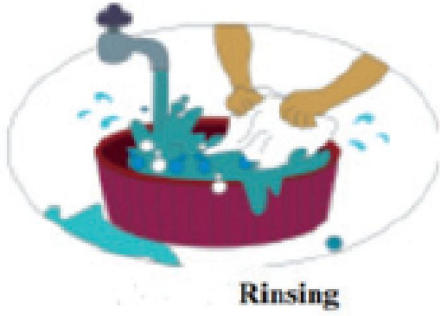
(iii) **مشینوں میں دھلانی:** واشنگ مشین، ایک مزدور کی بچت کا آلہ ہے اور کپڑوں کی صفائی کے لئے درکار تمام رگڑ فراہم کرتا ہے۔ دھونے کا کپڑے کی قسم اور میل کی مقدار کے مطابق ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اوننی کپڑوں کو کاٹن کے کپڑوں کے مقابلہ کم وقت لگتا ہے۔ واشنگ مشین جو مارکیٹ میں دستیاب ہے وہ آٹومیٹک، نیم خودکار اور غیر خودکار۔ خودکار طریقے سے دھونے والی مشین کا استعمال کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ اس میں



Washing machine

ایک اسپنر موجود ہے۔ جو دھونے کے بعد کپڑوں کو اس حد تک گھماتا ہے کہ یہ تقریباً خشک ہو جاتے ہیں۔ یہ بڑے اور وزنی کپڑے جیسے بیڈ کور، پردے وغیرہ دھونے کے کام آتا ہے۔ مشینوں میں دھوتے وقت ہر ایک کو احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ تھوڑے کپڑوں کا رنگ دوسرے کپڑوں کے رنگ کو خراب کر سکتا ہے۔ لہذا واشنگ مشین استعمال کرنے سے پہلے انسٹرکشن کو بغور پڑھیں۔

8.2.3 کھگانا (Rinsing):



دھوئے ہوئے کپڑوں کو کم از کم تین بار دھلانی کرنی چاہئے یا جب تک وہ صابن کا پانی کھوئے نہیں۔ اگر اچھے سے نہیں کھگایا گیا تو بچا ہوا صابن رڈ ٹر جنٹ سے کپڑے کو نقصان پہنچے گا۔ فنشنگ ایجنٹ کپڑوں کو چمکدار اور رکرک بنانے اور نئی شکل دینے میں مدد کرتا ہے۔ سفید کاٹن کے لئے اسٹارچ یا نیل فنشنگ ایجنٹ ہوتے ہیں۔ ریشمی کپڑوں پر مختلف اسٹارچ استعمال کیا جاتا ہے۔ جسے ”گم عرابکا“ کہتے ہیں۔ ویسے ہی سفید کو بلیوز (Blues) اور چمکدار ایجنٹ ہے۔

8.2.4 سکھانا (Drying):

کپڑوں کو تازگی طور پر باہر تازہ ہوا اور دھوپ میں خشک کرنا چاہئے۔ کپڑوں کو سکھانے کے لئے رسی، کھوٹی یا کلپ یا صاف ستھری دھات کی ریک (Metal Rack) کا استعمال کریں۔ کپڑوں کے اقسام کے مطابق جو آپ دھوتے ہیں دھوپ یا چھاؤں میں سکھالیں۔ یاد رکھیں کہ اگر رنگین کپڑے ہیں تو انہیں الٹا کر کے سکھانا چاہئے۔ اگر آپ رسی پر سکھا رہے ہیں تو کپڑوں کو اچھا کھول کر پھیلانا چاہئے تاکہ ہوا اس میں سے گزر سکے۔ اس طرح سے کپڑے نہ صرف جلد سوکھتے ہیں بلکہ یہ طریقہ ماحول دوست بھی ہے۔ سورج کی روشنی سے جراثیم بھی مر جاتے ہیں۔ اس لئے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ کپڑے اور سینٹری نیکپن کو دھوپ میں سکھایا جائے۔

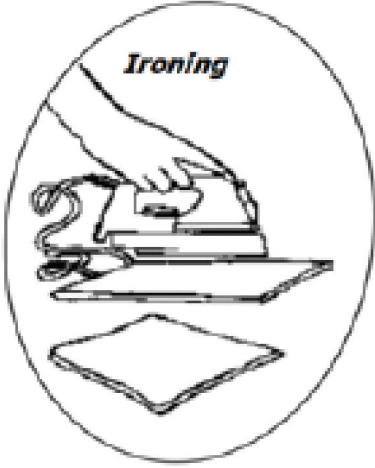


اپنی جانچ آپ:

1. دھلائی کے کوئی دو کارآمد طریقے بتائیں۔
2. دھلائی اور ڈرائی کلین کے درمیان فرق بتائیں۔
3. برش سے رگڑ کر دھوتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

8.3 اسٹورنگ گارمنٹس کے مختلف طریقے:

استری یا بھاپ دہانے اور تہہ کرنا:



یہ عمل کپڑے پر ان کا اطلاق ہوتا ہے۔ تاکہ وہ نرم ملائم نظر آئیں۔ اس کام کو انجام دینے کے لئے ایک برقی یا کونڈ آئرن استعمال ہوتا ہے۔ مارکیٹ میں طرح طرح کے الیکٹریک آئرن دستیاب ہیں؛ دھاتی حرارتی، مسطح، ٹیفلون (Teflon) (نان اسٹیک یا بھاپ والی استری) ہمیں ان کو پیکیج کے ساتھ دی گئی ہدایت کے مطابق استعمال کرنا چاہئے۔ استری میں کونڈ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ استری کے لئے ایک میز تیار کریں۔ اس کو پرانے کبل اور پھر سفید کاٹن کی چادر سے ڈھانپیں۔ میز کی اونچائی کو آرام سے رکھیں تاکہ آپ کو جھکنے یا کھینچنے کی ضرورت نہ ہو۔ عام طور پر 80 سنٹی میٹر اونچی میز آرام دہ ہوتی ہے۔

- اچھے نتائج کے لئے تھوڑا سا پانی ہاتھ میں لیں اور کاٹن اور لائنن پر چھڑکیں۔
- آستین، کالر، لیس وغیرہ کو پہلے استری کرنی چاہئے۔
- لیس، بٹن، بکس اور ابھرے کپڑوں کو پیچھے کی طرف سے استری کرنی چاہئے۔
- ایمر انڈری کو پیچھے سے کرنے پر اچھا لک (Look) آتا ہے۔ زیادہ درجہ حرارت کی وجہ سے ٹوٹ بھی نہیں پائے گا اور نہ ہی پگھل پائے گا۔
- کپڑے کو لمبائی کے ساتھ استری کریں کیونکہ سوٹ اس سمت مضبوط ہوتا ہے۔ استری کے لیبل کی ہدایتوں پر عمل کریں یا نیچے دئے گئے استری درجہ حرارت کے چارٹ پر عمل کریں۔

فابری	درجہ حرارت
اونی، ریشمی، پولسٹر اور نائلون	نیم گرم 150C
کاٹن اور ریون	گرم 180C
کاٹن اور لائنن	زیادہ گرم 200C

8.4 دھونے اور استری کے طریقے:

مخصوص کپڑوں کی لائڈرنگ:

آپ کپڑوں کے لائڈرنگ کے بارے میں سیکھا۔ دھونے سے پہلے یہ کپڑوں کو چھانٹنا ہے چھانٹنے کے بعد مندرجہ ذیل ڈھیر بناتا ہے۔

- کاٹن کے کپڑے جس میں سفید اندرونی لباس، پجامہ، شلوار، پیٹی کوٹ، باورچی خانہ کپڑا، بیڈ شیٹ، تکیہ کے غلاف وغیرہ۔
- رنگین کاٹن کے کپڑے جیسے ساریاں، بلاؤز، شلوار سوٹس اور دوپٹے۔
- مصنوعی لباس، جس میں شرٹ، ساریاں، بلاؤز، دوپٹے اور موزے وغیرہ۔

(iv) ریشمی ساری، بلاؤز، شرٹس وغیرہ۔

(v) اوئی سوئٹس، مفلا اور شال

زیادہ میلے اور کم میلے کپڑوں کو علیحدہ کریں۔ دیکھیں کہ کوئی داغ ہٹانے کے لئے موجود ہے یا نہیں۔ اگر نگہداشت کا لیبل لگا ہوتا ہے پڑھیں کیونکہ یہ ہم کو اس آئٹم کو دھوتے وقت Dos اور Dots کے بارے میں بتائیں گے۔ اب آپ اگلے قدم کے لئے تیار ہیں۔ آئیے ہم ان ڈھیروں کو ایک ایک کر کے سنبھالیں گے۔

8.4.1 سوتی کپڑوں کی دھلائی:

(i) **بھگونا (Soaking):** آپ اپنے کپڑوں کو کیسے اور کیوں بھگوئیں گے؟ بھگونے سے سفید کپڑوں کا میل جلدی چھوٹ جاتا ہے۔ میلے کپڑے بھگونے کے لئے نیم گرم یا گرم پانی کو کپڑوں کے میل کے حساب سے ترجیح دیں آدھے گھنٹے کے لئے۔ زیادہ میل والے کپڑوں کو الگ بھگوئیں۔ ہاں، اس کے دو وجوہات ہیں۔ کیونکہ انہیں زیادہ ٹائم تک بھگو کر رکھنا ہوگا صابن رڈٹر جنٹ کے پانی میں۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ زیادہ میل نکل کر کم میل والے کپڑوں میں جذب ہو جاتے ہیں۔ بھیکے ہوئے کپڑوں کو دھونا آسان ہوتا ہے۔

(ii) **دھونا:** سفید کپڑوں کو صابن رڈٹر جنٹ کے محلول میں ڈبوئیں۔ جہاں پر میل زیادہ ہے وہاں زیادہ صابن لگا کر رگڑیں۔ ہلکے وزن اور کم میل والے کپڑوں کو گوندیں اور نچوڑ کے ذریعہ دھوئیں۔ بڑے اور وزن کپڑوں کو دھونے کے لئے لکڑی کا استعمال کریں۔ جس حصہ میں میل زیادہ ہو اسے برش یا ہاتھ سے رگڑیں۔ کاٹن کو سفید ایجنٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لئے بلیو جو پاؤڈر یا ناع میں دستیاب ہے ان دنوں مارکٹ میں آپٹیکل برائٹنر جیسے کیمیکل ملتے ہیں۔ یہ بے رنگ، فلورسٹ رنگ ہیں جو کپڑوں کو ڈل سے چمکدار بناتے ہیں عارضی طور پر۔

(iii) **کھنگالنا:** دھوئے کپڑوں کو تین بار کھنگالنا چاہئے جب تک کہ صابن رڈٹر جنٹ چھوڑ نہیں دیتے۔

(iv) **کلف لگانا:** تمام سوتی کپڑوں کو کلف لگایا جاسکتا ہے۔ سوتی کپڑوں میں کلف اس لئے لگایا جاتا ہے تاکہ وہ چکنے، چمکدار اور تازہ دکھائی دیں۔ کلف لگے کپڑے جلدے میلے نہیں ہوتے۔

● کلف دینے سے پہلے لباس کو الٹا کر لیں اور اسے اسٹارچ لگنے کے لئے پانی میں ڈبوئیں۔ نچوڑ کر پانی کو نکال لیں پھر اسے اسٹارچ میں ڈبوئیں۔

● کپڑوں کو اچھی طرح سے نچوڑ لیں اور دھوپ میں ڈوری یا تار پر پھیلائیں۔

(i) عام طور پر ہم کپڑے جیسے میز پوش، میٹس، ٹرے، کوز، ٹیبل نیپکن وغیرہ میں زیادہ کلف لگایا جاتا ہے۔ ذاتی لباس پر کم کلف لگایا جاتا ہے۔

(ii) اندرونی کپڑوں اور تنگ کپڑے (Fitting dress) کو کلف نہ دیں کیونکہ اس سے جلد کو کاٹ سکتا ہے اور آپ کو تکلیف دیتا ہے۔

(iii) اگر کپڑے میں کلف اور نیل دونوں لگانے ہوں تو کلف کے گھول میں ہی نیل ملا دیا جاتا ہے۔

یاد رکھیں: اگر کپڑا زیادہ نیلا ہو جائے تو ہلکے گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کے رس کی کچھ بوندیں ڈال کر اس میں کپڑوں کو ڈبو دیجئے۔
ایسا کرنے سے زائد نیل نکل جائے گا۔

(iv) سکھانا: کلف اور نیل لگانے کے بعد کپڑے سکھائے جاتے ہیں۔ کپڑے سکھاتے وقت اس کا سب سے بھاری حصہ تار کے قریب رہنا چاہئے۔ سکھانے کے لئے دھوپ میں ڈالے گئے کپڑے جیسے ہی سوکھ جائیں انہیں اٹھالینا چاہئے، ضرورت سے زیادہ دھوپ پر نے سے کپڑے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور ان میں پیلا پن آ جاتا ہے۔

(v) استری کرنا: جب یکساں طور پر نم ہو جائیں تو کاٹن کے کپڑے بہترین استری ہوتے ہیں۔ ان پر یکساں طور پر پانی چھڑکیں اور گھٹ رول (Roll tightly) کر کے تھوری دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ اب انہیں کھول کر گرم استری کریں۔ اندر رکھنے سے پہلے تھوڑی دیر کھلا چھوڑ دیں۔

(vi) اسٹورنگ: استری کے بعد کپڑوں کو تھوری تازہ ہوا میں رکھیں جب تک کہ کپڑے مکمل طور پر سوکھ نہ جائیں۔ اس کے بعد الماری میں رکھیں۔ یاد رکھیں کہ نمی سے سوتی کپڑوں میں پھپھوند جلدی لگ جاتی ہے۔

- رنگین کاٹن کے کپڑوں کو نہ بھگوئیں کیونکہ یہ زرد ہو جاتے ہیں۔
- گوندھنے اور نچوڑنے کے طریقہ کا استعمال کرتے ہوئے دھوئیں۔
- اچھی طرح سے کھگال کر کپڑے اٹے کر لیں اور آخری بار کھگالتے وقت اس میں اسٹارچ ملا لیں۔
- چھاؤں میں سکھائیں۔ جب کپڑے مکمل طور پر خشک ہوں تو اسٹور کر لیں۔

4-5 کپڑوں کے لئے 5 لیٹر پانی میں 2 بڑے چمچ اسٹارچ ملائیں۔

8.4.2 مصنوعی کپڑوں کی دھلائی:

- نائلون، پولیسٹر، ایکریک کی دھلائی سب کپڑوں سے الگ ہوتی ہے۔
- کسی بھی عمدہ صابن کا استعمال کیجئے۔ دھوتے وقت ہلکا دباؤ ڈالیں۔
- ٹھپنڈے پانی میں کھگال کر صابن کا پانی نکال دیجئے۔
- سکر نے سے بچانے کے لئے زیادہ نچوڑیے مت۔
- احتیاطاً ہینگر پر سکھائیں اس سے اصلی شکل قائم رہے گی۔
- نیم گرم یا ٹھپنڈے پانی چھڑک کر استری کریں۔ اگر جھریاں زیادہ ہیں تو گرم پانی استعمال کریں۔
- جب کپڑے مکمل طور پر سوکھ جائیں تو اسٹور کر لیں۔

یاد رکھیں: ٹیری کاٹ کپڑوں کو مصنوعی کپڑوں کی طرح دھوئیں۔

8.4.3 ریٹیمی کپڑوں کی دھلائی:

نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال کریں اور ہلکا صابن سے ہلکا دباؤ اور ہلکے سے رگڑ کر دھوئیں۔ ریٹیمی کپڑوں کو بھگونے کی ضرورت نہیں ہے۔

- ٹھنڈے پانی میں صابن نکلنے تک کھگائے۔
- اسٹارچ (Gum Arabica) لگائیے اور سایہ میں سکھائیں۔
- کپڑے کو اچھی طرح سے ہونے کے بعد نیم گرم استری کریں۔ اگر سوکھے کپڑے پر پانی چھڑکیں گے تو کپڑے پر دھبے آجاتے ہیں۔
- جب مکمل طور پر سوکھ جائیں تو ہینگری پر ترجیح دیں اور اسٹور کر لیں۔

8.4.4 اونی کپڑوں کی دھلائی:

اونی کپڑے گھر میں استعمال ہونے والے سب سے نازک ہوتے ہیں۔ اسی لئے انہیں دھوتے وقت بہت دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ جب کہ بنا ہوا اونی کپڑا دھونے کے بعد شکل کھودیتا ہے۔ لہذا انہیں دھونے کے بعد دوبارہ شکل میں رکھنا پڑتا ہے۔ اور اسے کسی چپٹی سطح پر خشک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

- اونی دھونے کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرنا چاہئے۔
 - دھونے سے پہلے کسی کاغذ پر بنا ہوا لباس کا خاکہ لیں۔
 - ہلکے الکلائین صابن رڈ ٹرنجٹ کو ہلکے گرم پانی میں تحلیل کریں۔
 - دھونے کے لئے گوندھنے اور نچوڑنے کا طریقہ استعمال کریں۔
 - جھریوں سے بچنے کے لئے اچھی طرح سے کھگائیں۔
 - بنے ہوئے کو واپس شکل میں لانے کے لئے پہلے جو پیپر پر ڈرافٹ بن گیا تھا اس پر رکھ کر فلیٹ سطح پر چھاؤں میں سکھائیں۔
 - اگر ضرورت ہو تو بھاپ پر لیں کریں۔
- اگر اونی کپڑوں کو زیادہ وقت تک رکھنا ہو تو انہیں پوری طرح سوکھنے کے بعد رکھئے۔ انہیں ایسے صندوق میں رکھئے جس میں ہوا نہیں جاتی۔ ساتھ ہی اس میں نیفتھلین کی گولیاں یا اڈونیل (Odonil) کی گولیاں رکھیں۔

آپ اپنی جانچ:

1. کپڑے دھونے کے دو طریقے بتائیں۔
2. کون سے کپڑوں کو اسٹارچ نہیں دیا جاتا؟ اسباب بتائیے۔
3. کاٹن کے کپڑوں کو اسٹور کرنے کے لئے کیا تدابیر کریں؟

- دھلائی: دھونے یا خشک صفائی پر مشتمل ہے جو کہ گندگی، پسینہ اور بودور کرتے ہیں۔ کلف کے ایجنٹ جیسے اسٹارچ اور گم (Gum) اور چکنے اور بلچنگ ایجنٹ کا استعمال کریں۔ خشک کریں اور پھر استری یا پریس کریں۔ آخر میں انہیں تہہ کریں یا کسی محفوظ جگہ پر لٹکائیں۔
- جاذبیوں اور سالوینٹس کو استعمال کرتے ہوئے چکنائی کو ہٹانا ڈرائی کلین کہتے ہیں۔ چڑے، فر، منتخب ریشم اور اونی، زری اور دوسرے قیمتی کپڑوں کو ڈرائی کلین کرتے ہیں۔
- کپڑے رگڑ کے طریقے یعنی ہاتھ سے رگڑنا، برش سے صاف کرنا، چھڑی سے پیٹنا اور گوندھنا اور نچوڑنے کے طریقے سے دھونا۔
- سادہ اور رنگین کاٹن کو لائڈری الگ سے کی جانی چاہئے۔ سایہ میں سکھانا چاہئے۔
- استری کی ہدایات اور استری کے دئے گئے مناسب درجہ حرارت پر عمل کرنا بھی ضروری ہے۔

تدریسی نتائج

1. مختلف قسم کے کپڑے استری کرنے کے لئے درجہ حرارت کی حد کتنی ہے؟
2. لائڈرنگ کی مہارت کیا ہے؟
3. آپ سفید کاٹن لباس کو کیسے دھوؤ گے؟ وجوہات کے ساتھ سمجھائیں۔
4. مصنوعی کپڑوں کی دھلائی روئی کے کپڑوں کی دھلائی سے کس طرح مختلف ہے؟
5. مندرجہ ذیل میں سے ان کپڑوں کی شناخت کریں جن کو استری کرنے کے لئے اضافی گرم درجہ حرارت کی ضرورت ہو ()
 (a) نائلان (b) لائنن (c) اون (d) ریشم
 مناسب لباس کی شناخت کریں جس کے لئے سخت ایجنٹوں کو استعمال کیا جاتا ہے ()
 (a) ریون (b) لائنن (c) اون (d) پالیسٹر



کنبے کے لئے کپڑے اور لینن

UNIT-III

باب

9

Clothing and Linen for the Family

ہم کپڑے اپنے آپ کو آب و ہوا سے بچانے کے لئے، مہذب اور خوبصورت دکھائی دینے کے لئے کپڑے پہنتے ہیں اور اپنی حیثیت دکھانے کے لئے بھی۔ پچھلے یونٹوں میں ہم نے ریشوں کے متعلق اور ان کی کپڑے کو بنانے کے طریقے اور مختلف قسم کے جلاں کاری جو ٹیکسٹائل پر دئے جاتے ہیں اور یہ جلاں کاری کپڑے کو ایک مخصوص نظر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ہم کپڑے کی پہچان کر سکتے ہیں۔

● گھریلو لینن کیا ہے؟

● کپڑوں کی خریداری کے وقت آپ کن عوامل پر غور کرتے ہیں؟

● کپڑے کے معیار کی پہچان کیا ہے؟

● لباس پر لیبل کس بات کا اشارہ دیتے ہیں؟

آئیے اس کی مزید تفصیلات جانتے ہیں اور روزانہ استعمال کے فروخت ہونے والے گھریلو سامان کے لئے ٹیکسٹائل اور فیبرک کے انتخاب میں کچھ پریشانیوں کو ازالہ کرتے ہیں جیسے گدا، چادر، میز، کپڑا اور تولیہ وغیرہ۔

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

◆ فیبرک پر مبنی مختلف استعمال کے حساب سے کپڑوں کا انتخاب سمجھائیں۔

◆ کپڑے کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی فہرست اور وضاحت کریں۔

◆ لیبل اور نشانات کی اہمیت کو معیار کے اشارے کے طور پر شناخت کریں۔

◆ ٹیکسٹائل کے مصنوعات اور ریڈی میڈ گارمنٹس کے معیار کو جانچنے کے لئے کن نکات کو ذہن میں رکھیں وضاحت کیجئے۔

◆ Personal اور گھریلو ضروریات کے لئے منتخب کردہ گارمنٹس کے درمیان فرق کی وضاحت کریں۔

◆ خصوصیات پر مبنی ریشوں اور فیبرک کو درجہ بندی کریں۔

◆ روزمرہ زندگی میں کپڑوں کے بارے میں سیکھے گئے سائنسی تصورات کا اطلاق کریں۔

9.1 مختلف استعمال کے لئے کپڑوں کا انتخاب:

- گھریلو فیبرک کے مختلف استعمالات کیا ہیں؟
 - آپ موسم گرما میں پہننے کے لئے کاٹن خریدتے ہیں سنتھیک (Synthetics) کیوں نہیں؟
- عام طور پر ہم گھر میں مختلف مقاصد کے لئے مختلف کپڑے استعمال کرتے ہیں جیسے پردے کے لئے استعمال ہونے والا فیبرک ملبوسات یا دوسرے لباس کے لئے استعمال کئے جانے والے فیبرک سے مختلف ہے۔ ایک خاص قسم کا کپڑا خاص مقصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کپڑے میں فرق فابریک، سوتی اور کپڑا بنانے کی تکنیک اور فنشنگ جو کپڑے کو دیا گیا پر منحصر ہے۔ آئیے ریشوں کی خصوصیات کے بارے میں جانیں جو ہمارے ٹیکسٹائل اور لباس کے انتخاب کو متاثر کرتا ہے۔

9.1.1 ریشوں کی خصوصیات:

آئیے دیکھتے ہیں کہ کپڑے کی خصوصیات جیسے لمبائی، ظاہری شکل، نرمی، جذب، حرارت کی ترسیل اور مضبوطی کے انتخاب کو کس طرح متاثر کرتی ہے۔

(i) لمبائی اور ظہور:

کاٹن، جوٹ اور اون قدرتی ریشے ہیں جہاں نائکلان اور پولسٹر مصنوعی ریشے ہیں۔ قدرتی ریشوں سے بنے ہوئے کپڑوں کی کھردری شکل ہوتی ہے۔ اور مصنوعی ریشوں سے بنے ہوئے کپڑے ہموار اور چمکدار ہوتے ہیں۔ نیز مختصر لہراتی ریشہ جیسے روٹی اور اون بہت آسانی سے گندا ہو جاتا ہے۔ جب کبھی ہمیں کپڑے کو نرم اور چمکدار نظر کی ضرورت ہو۔ ہم مصنوعی اور ریشی ریشوں سے بنے ہوئے کپڑے تلاش کریں گے اس لئے ہم کھردرا اور ڈل (Dull) کپڑے پر فنشنگ کا عمل دیا جاتا ہے۔ جس سے نرم اور چمکدار شکل دیتی ہے۔ مثال کے طور پر اسٹارچ دیا ہوا کاٹن جو نرم دکھائی دیتا ہے لیکن اسٹارچ عارضی ہے جو کہ دھونے پر ختم ہو جاتا ہے۔

(ii) نرمی جذب: کپاس نرمی آسانی سے جذب کرتا ہے۔ جب کہ مصنوعی کپڑے میں نرمی کی جاذبیت کم ہوتی ہے۔ جب موسم گرم اور مرطوب ہوتا ہے تو ہم سوتی کپڑے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ وہ پسینہ جذب کرتا ہے جلد کو ٹھنڈا رکھتے ہیں اس طرح اندرونی کپڑے اور موزے کا انتخاب کرتے وقت ان باتوں کو دھیان میں رکھیں۔

(iii) حرارت کی چالکتا: اس خصوصیت سے مراد جسم میں حرارت دور کرنے کے لئے ریشہ کی صلاحیت ہے۔ کپاس اور دیون گرمی کے اچھے موصل ہیں اور جسم کو ٹھنڈا رکھتے ہیں۔ اوننی کپڑے گرمی کے لئے خراب موصل ہے اس لئے جسم کو گرم رکھتے ہیں۔ جب آپ گرم یا سرما کے لئے کپڑے کا انتخاب کریں تو کپڑے کے اس پراپرٹی کو دھیان میں رکھیں۔ گرمیوں کے لئے کاٹن اور سردیوں کے لئے اوننی منتخب کرنا ایک اچھا انتخاب ہے۔

(iv) مضبوطی: کپڑے دھونے میں آسانی اس مضبوطی پر ہوتی ہے۔ چند کپڑے کمزور ہو جاتے ہیں جب انہیں بھگوا جائے۔ مثال کے طور پر اون، سلک، ریون وغیرہ۔ فیبرک جیسے کاٹن اور سنتھیک (Synthetic) بہت مضبوط ہوتے ہیں اور آسانی سے دھوئے جاتے ہیں لہذا روزانہ پہننے والے کپڑے جن میں بار بار دھلائی کی ضرورت ہوتی ہے وہ کپاس یا مصنوعی کپڑے سے بنی ہوگی۔ نازک ریشم جیسے کپڑے کبھی

کبھارا استعمال کے لئے زیادہ موزوں ہوتے ہیں۔ لہذا انہیں کثرت سے دھونے کی ضرورت نہیں ہے۔ سب سے مضبوط کپڑا ہونے کی وجہ سے نائلون کو صنعتی مقاصد کے لئے پیراشوٹ اور رسیاں بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ اچھے کپڑے کے معیار (جو کہ دیکھنے میں اچھا لگتا ہے) کیسے معلوم کرو گے؟ کپڑے کا کونہ لے کر دونوں ہاتھوں کے درمیان رگڑیں اگر کپڑے سے سفید پاؤڈر نکلتا ہے اسے مت خریدیں۔ اس لئے آپ کپڑے کا انتخاب کرتے وقت یاد رکھیں جو کچھ چمکتا ہے اور اچھا لگتا ہے وہ معیاری نہیں ہوتا غور سے دیکھیں کہ آپ کیا خرید رہے ہیں اور اس کا استعمال کیا ہے فیبرک پراپرٹیز کا علم آپ کو صحیح فیصلہ کرنے میں رہنمائی کرے گا۔

اپنی جانچ کریں:

1. آپ کو یہ کیسے یقین ہوگا کہ آپ جو کچھ خرید رہے ہیں وہ آپ کی ضرورت کے مطابق ہے۔
2. کپڑوں کے انتخاب میں اثر انداز ہونے والے عوامل لکھیں۔

9.2 لباس کے انتخاب کو متاثر کرنے والے عوامل:

- بچے کے لباس بنانے کے لئے کون سا کپڑا مناسب ہے؟
- کون سا کپڑا کم گرمی پیدا کرتا ہے؟
- کون سا کپڑا آپ کو سردیوں میں گرم رکھتا ہے؟

آپ جو کپڑا خریدنے اور پہننے کا انتخاب کرتے ہیں وہ آب و ہوا، عمر، موقع، سرگرمی اور پیشہ جیسے متعدد عوامل سے متاثر ہوتا ہے۔

9.2.1 آب و ہوا کے عوامل:

اچھی صحت برقرار رکھنے کے لئے موسم کے مطابق کپڑے پہننا بھی ضروری ہے۔ کپڑے ہمیں شدید گرمی اور شدید سردی سے بچاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کپڑے بھی صاف ہونے چاہئیں۔ ورنہ جلد کو پریشانی ہوگی۔ ہم گرمیوں میں کاٹن پہنتے ہیں وہ جلد کو آرام دہ پرسکون رکھتے ہیں۔ کیونکہ یہ پسینے کو جذب کر کے، ٹھنڈا اور خشک رکھتا ہے۔ ہم سردیوں میں اوننی لباس پہنتے ہیں اون ہمیں گرم رکھتا ہے اور سردیوں میں سردی سے بچاتا ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ اوننی کپڑے مہنگے ہیں اور ان کے لئے مناسب دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ سرد آب و ہوا میں رہنے والے افراد کو گرم رکھنے کے لئے اوننی لباس پہننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحراؤں کی طرح بہت گرم آب و ہوا میں رہنے والے افراد کو اپنے سر کی حفاظت کے لئے موٹے کپڑے کی پگڑی پہننے کی ضرورت ہوتی ہے اور ٹھنڈا رہنے کے لئے لمبے کپڑے پہنتے ہیں۔

9.2.2 مواقع:

جب آپ کسی شادی میں شریک ہو رہے ہوں تو آپ روشن رنگوں میں جیسے لہنگا چولی، گھاگرا، شرارہ جیسے لباس پہنتے ہیں ہم ترجیح دیں گے بلکہ ان کپڑوں میں آرام محسوس کریں گے جو مناسب فٹ ہوں اور مصروف معمول کے دنوں میں وسائی سے نقل و حرکت کریں۔ سادے کپڑے جن کے ساتھ کم سے کم Accessories ہو جیسے رسمی شلو اور قمیص انٹرویوں کے زیادہ پیشہ ورانہ دیتے ہیں۔ ساڑھی، رسمی پینٹ، شرٹ، ٹائی ایک اچھا آپشن (Option) ہوگا جو آپ چست اور اعتماد دلانے گا۔



عمر کے ساتھ ساتھ لباس کا پہناؤ ابھی بدل جاتا ہے۔ ایک بالغ عورت یقیناً وہی کپڑے نہیں پہن سکتی جیسے کہ ایک کالج جانے والی لڑکی پہنتی ہے۔ ویسے ہی مرد بھی فیشن ایبل کپڑوں کے بجائے ہلکے اور ڈراما دہ لباس پہننے کو ترجیح دیتا ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ عمر کے ساتھ کس طرح کپڑے بدلتے ہیں۔



(i) نوزائیدہ لباس: پیدائش سے لے کر ماہ تک کے لباس کی ضروریات کم ہیں۔ نوزائیدہ کے اہم ضروریات گرمی، راحت اور صفائی ستھرائی کی ہیں۔ کپڑے نرم اور ہلکے ہونے چاہئیں۔ کیونکہ بچوں کی جلد نرم ہوتی ہے ان کے کپڑے پہنانے اور اتارنے کے لئے آسان ہونا چاہئے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ ان کو برقرار رکھنے میں آسانی رہے۔ کاتن کی قمیص جو پرچی ہوتی ہیں یا اس میں کے ساتھ ڈبل بریسٹڈ (Double Breasted) فرنٹ اوپننگ ہوتی ہے۔ وہ اسٹائل پہننے میں کچھ آسان ہے۔ ڈائپر (Diaper) کو جاذب اور نرم سوتی میٹیریل سے بنایا جاتا ہے۔

(ii) اسکول جانے والے بچے: اس عمر کے بچے بڑھتے ہوئے مرحلے میں ہیں۔ وہ دوڑنا، کھیلنا پسند کرتے ہیں اور بہت چست رہتے ہیں۔ لہذا ان کے کپڑے مضبوط اور پائیدار کپڑے سے بنے ہوتے

ہیں جو پہناؤ اور پھاڑو ہوتے ہیں۔ انتخاب کرتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ سیونوں کے اندر مناسب کپڑا موجود رہے جو تیزی سے بڑھتے ہوئے بچوں کو فٹ کرنے کے لئے کھولا جاسکتا ہے۔ کپڑے دھونے میں بھی آسانی ہو جائے گی کیونکہ یہ کثرت سے میلے ہو جاتے ہیں۔

(iii) نوجوان: یہ وہ دور ہے جب کوئی کالج جانا شروع کرتا ہے۔ نو عمر اپنے کپڑوں کو لیکر بہت ہی حساس (Conscious) ہوتا ہے وہ تازہ ترین اسٹائل پہننا چاہتا ہے۔ وہ اپنے کپڑوں میں تنوع (Variety) رکھنا پسند کرتا ہے کیونکہ وہ ہر روز ایک ڈریس دہرانا نہیں چاہتا۔ انہیں یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کپڑے منتخب کریں جس میں وہ اختلاط کر سکیں اور ان سے میل کھائیں تاکہ وہ کچھ کپڑوں کے ساتھ مختلف



قسم کے حوصل کر سکیں جیسے چوڑی دار یا شلوار کے کچھ رنگ چند قمیص کے ساتھ مل سکے جو تمام (Bottom ware) کے ساتھ جاسکے۔ ویسے ہی اگر ایک نو عمر لڑکا دو جوڑ جینس (Jeans) کی لے لے اور تھوڑے ٹی شرٹس لیں تو وہ اسے مختلف مجموعوں (Combination) میں پہن سکتا ہے۔

(iv) بالغ: بالغوں کے لئے کپڑوں کا انتخاب بڑی حد تک انحصار کرتا

ہے کہ وہ شخص کس قسم کا کام کرتا ہے۔ ایک کام کرنے والی عورت کو ایسے کپڑوں کی ضرورت ہے جس کی Laundry آسانی سے ہواور استری کرنے کے لئے زیادہ وقت نہ لگے کیونکہ اس کا وقت بہت ہی محدود ہوتا ہے۔ وہ ایسے لباس پہننا بھی کرے گی جو آسانی سے شکن نہ پڑے کیونکہ اسے دن کے آخر تک اچھا نظر آنا ہے۔

● کون سے کپڑوں میں آسانی سے شکن یا جھریاں نہیں آتی؟

(v) بڑھاپا: بڑھاپا اپنے مسائل لاتا ہے۔ جسم سخت ہو جاتا ہے۔ آنکھیں کمزور ہو جاتی ہیں اور توانائی کی سطح میں کافی حد تک کمی آ جاتی ہے وہ جو کپڑے پہنچتے ہیں وہ فیشن کے بجائے ڈھیلے اور آرام دہ ہوں۔

9.2.4 پیشہ کارو بار:

ڈاکٹر اور نرس سفید یا ہلکے رنگ کے سادہ لباس پہنتے ہیں۔ اس طرح کا صاف ستھرا نظر آتا ہے اور اس سے مریض پر بھی سکون طاری ہوتا ہے۔ بہت سارے پیشوں میں ایک مخصوص ڈریس ہوتا ہے۔ انہیں ایک خاص شناخت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر صنعت میں کام کرنے والے افراد ایرلائز، ٹریفک پولیس اہلکار، سیکورٹی گارڈ، کھلاڑی خاص طور پر ایٹھلیٹ اور ٹینس کھلاڑی انتہائی کم جاذب کپڑے کے چھوٹے شارٹس اور اسٹیک ٹاپس پہنتے ہیں۔ اس طرح ایک سوئمنگ سوٹ صرف ایک سوئمنگ پول کے قریب مناسب لگے گا۔ کلب، ہوٹلوں اور اکثر باضابطہ پارٹیوں کے اپنے لباس کے ضوابط ہوتے ہیں۔

جب آپ کولمبی بس یا ٹرین میں سفر کرنا ہو تو آپ آرام دہ اور پرسکون لباس پہننا چاہئے یعنی ترجیحاً گہرے رنگوں کے اور آسانی سے شکن نہیں پڑنا چاہئے۔

کچھ مخصوص سرگرمیوں کے لئے خصوصی اپرل (Apparel) ضروری ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جو لوگ لیبارٹری، ایٹمی، بجلی گھروں میں کام کرتے ہیں ان کی طرف سے خاص حد سے تجویز کیا جاتا ہے۔ وہ کارکنوں کو تابکاری کے خطرات سے بچاتے ہیں۔ بارودی سرنگوں میں کام کرنے والے مزدور کان کنی کے سوٹ پہنتے ہیں۔ جو پانی کے نیچے آسانی سے منتقل ہونے میں ان کی مدد کرتے ہیں۔ خلائی مسافر بیرونی خلا کے نقصان دہ اثرات سے ان کو برقرار رکھنے اور ان کی حفاظت کے لئے کل لائف سپورٹ سسٹم سے لیس خلائی سوٹ پہنتے ہیں۔ فائر مین فائر پروف سے بنے کپڑے پہنتے ہیں۔ باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے آپ کو کیا پہننا چاہئے؟ ہاں محفوظ سوتی لباس پہنیں۔ ڈھیلے کپڑے اور لٹکتے دوپٹے یا شال کو نظر انداز کریں۔

اپنی جانچ آپ:

1. کسی بھی پانچ پیشہ ور افراد کے پہننے والے مخصوص لباس کے بارے میں لکھیں۔
2. گرمیوں کے لباس پہننے کے دوران، آپ کون سی خصوصیات کو دھیان میں رکھیں گے؟
3. عمر کے ساتھ لباس کے انتخاب کو تبدیل کرنے کی کیا وجوہات ہے؟

9.3 لیبل اور نشانات:

● لباس سے منسلک مختلف قسم کے لیبل کا کیا استعمال ہے؟

ایک لیبل کا غذا یا پلاسٹک کا ایک ٹکڑا ہوتا ہے جو ان کے بارے میں براہ راست معلومات کے لئے اور کپڑوں سے منسلک ہوتا ہے۔ یہ لیبل خریدار اور پروڈکٹ کے مابین مواصلات کرنے والا ہوتا ہے۔ ایک گارمنٹ لیبل میں اس لباس کی مختلف قسم کی معلومات ہوتی ہیں جیسے خریدار کا نام ملک کا نام جہاں پر یہ بنایا گیا۔ فیبرک کی قسم، سوت کے اقسام فیبرک کی تشکیل لباس کا سائز، خصوصی ہدایت دیکھ بھال کے متعلق

وغیرہ۔ لیبلوں کی معلومات میں برانڈ نام، تصاویر، ڈیزائن، تیاری کی تاریخ، پیکنگ وغیرہ اور کوئی قانونی مواد جو Manufacturer سے پہننے میں دیکھ بھال۔

لیبلوں میں کچھ تحریری معلومات یا کچھ گرافک کے ڈسپلے ہوتے ہیں۔ لیبل کئی قسم کے مٹریل سے بنے ہوتے ہیں۔ مثلاً کاغذ، کارڈ بورڈ، کپڑے، ٹن یا ایک سادہ ٹیگ (Tag) پروڈکٹ کو لگا ہوتا ہے۔ پیکنج میں یہ بھی ایک پیکیج کا حصہ ہے۔

● یارڈیج پر لیبل کا کیا ہوگا؟

ہر کپڑے یا تھان کے شروع میں ایک نشان ہوتا ہے جسے ”مارکنگ“ کہا جاتا ہے۔ کبھی کبھی ہم صرف نشان، تصویر یا نام جس سے پروڈکٹ کی شناخت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر Wool Mark، Bombay Dyeing، خالص اون کی پروڈکٹ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں نگہداشت کے لیبل جو دھونے، استری، اسٹورنگ وغیرہ پروڈکٹ کے بارے میں جانکاری دی جاتی ہے۔

ایک اور قسم کا لیبل صارفین کو مصنوعات کی دیکھ بھال، استعمال کی ترکیب کے بارے میں بتانے کے لئے تیار کیا گیا۔ اس قسم کے لیبل کو معلومات لیبل کہا جاتا ہے۔ کیسے بھی جو کچھ ”مارکنگ“ میں دیا جاتا وہ معنی خیز نہیں ہوتے۔ مثال کے طور پر ایک نام جیسے لڑی بڑی کپڑے کی تشکیل کے متعلق کوئی معنی خیز معلومات نہیں ہے۔

مشغلہ-1

لیبل کے نمونے جمع کریں۔ انہیں غور سے دیکھیں اور دئے گئے جدول کو پر کریں۔ ایک آپ کی آسانی کے لئے کیا گیا۔

سلسلہ	لیبل	معلومات فراہم کی گئی	لیبل کی جگہ
1	XL	سائز: اضافی بڑا	گردن لائن کے پیچھے رکالر
2			

اپنی جانچ آپ:

کپڑوں پر یا لباس پر کیا انڈیکیٹ (Indicate) کرتے ہیں؟

9.4 فروخت میں خرابیاں:

● کپڑے کا انتخاب اور خریداری کے دوران کون سی خصوصیات کو تلاش کیا جاسکتا ہے؟

آپ سب نے متعدد اقسام کے ناجائز استعمال کے بارے میں سنا ہوگا جو تاجروں یا فوڈ ایٹمس یا لکڑک گیجٹس (Gadgets) ایسے ہی کیس ٹیکسٹائل اور کپڑوں کے شعبہ میں ہے۔ ہم سب کے لئے ان کے بارے میں جاننا اور ان پر قابو پانے کے لئے ضروری ہے۔ اس علاقے میں کچھ Malpractice عام طور پر دیکھا گیا۔

(a) کم مقدار دینا یا مصنوع کا ناقص معیار:

4 میٹر کپڑا سوٹ کے لئے خریدا گیا اکثر جب آپ کپڑا لائیں تب 3:80 m میٹرس ہوتا ہے۔ ریٹیلر ہی ہیں جو یہ کام کرتے ہیں۔ ناپنے والا روڈ (Rod) چھوٹا ہوتا ہے یا پھر کپڑا کھینچ کر ناپا جاتا۔

(b) قیمت پر دھوکا:

تاجراشیاں پر یا سامان پر مشتمل پیکٹ پر ظاہر ہونے والی قیمت سے زیادہ وصول کرتے ہیں۔ وہ کچھ ٹیکس کے نام لیتے ہیں اور اسے لیبل پر چھپی ہوئی قیمت میں شامل کرتے ہیں۔ وہ لیبل پر کچھ الفاظ دکھائیں گے مثلاً ”سلک فنش“، لیبل اور اس کے لئے اضافی چارج کرتے ہیں۔

(c) عیب دار سامان بیچنا:

بہت سارے تاجرتازہ طور پر سکند کا مواد فروخت کرتے ہیں اور تازہ مصنوعات کی قیمت وصول کرتے ہیں۔ بعض وقت تاجر چھوٹے اور دکھائی نہ دینے والے نقائص کو چھپا کر مٹرل بیچ دیتے ہیں۔

(d) جھوٹے، گمراہ کن اور نامکمل لیبل اور نشانات مہیا کرنا:

جب آپ پردے کے لئے کپڑے خریدتے ہیں تو مارکنگ ہلکی فاسٹنیس (Fastness) کے متعلق بتائے گا۔ اگر ایسا نہیں ہے تو یہ نامکمل معلومات ہے۔ کسی لباس پر لیبل پر فراہم کردہ معلومات اکثر کافی مبہم اور نامکمل ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ریڈی میڈ لباس کا لیبل دھونے، خشک کرنا، استری کرنا اور اسٹورنگ کرنے کے بارے میں کوئی معلومات فراہم نہیں ہے کرتا۔ لہذا یہ صارفین کو ہوشیار رہنا چاہئے اور صنعت کاروں یا خوردہ فروشوں کو غلط عمل کرنے کا کوئی موقع نہیں دینا چاہئے۔ اور شکایت درج کرنے کے لئے متعلقہ لوگوں سے رابطہ کرنا چاہئے ایک صارف تحفظ ریگولیشن ایکٹ (1988) (Consumer Regulation Act 1988) ہے جس میں مذکورہ بالا تمام چیزوں کا احاطہ کیا گیا۔

اپنی جانچ آپ:

1. کپڑے بیچنے میں کون سی غلطیاں مروجہ ہیں؟

9.5 کپڑے کے معیار کو جانچنے کے لئے رہنما:

● کون سا زیادہ نرم اور پائیدار ہے؟

● ریڈی میڈ گارمنٹس کے انتخاب میں کس معیار پر غور کیا جاتا ہے؟

ان دنوں مارکیٹ میں حیرت انگیز طرح کے کپڑے مل رہے ہیں۔ انسان ساختہ ریشوں آمیزہ اور بہت سارے قدرتی ریشوں نے ٹیکسٹائل کی صنعت میں ایک انقلاب لایا۔ مثال کے طور پر لیکرا (Lycra) کے ساتھ کاٹن ملا ہوا پتلون اور جینز میں بہت مشہور ہے۔ یہ آرام دہ پرسکون ہے۔ کھادی، کپاس اور ریشم کے امتزاج نوجوانوں اور بوڑھے دونوں کی توجہ کا مرکز ہے۔ بہت سے مصنوعی فائبر مرکب ان کی آسان لباس اور نگہداشت کی خاصیت کی وجہ سے بھی مشہور ہیں۔ یہی وقت ہے کسی خاص مقصد کے لئے صحیح کپڑے کا انتخاب کرنا۔

جب آپ کپڑے منتخب کرنے اور خریدنے کے لئے جاتے ہیں تو ان باتوں کو بھی ذہن میں رکھیں۔ ظہور استحکام، فٹنگ، راحت، دیکھ بھال، ساخت، تب ہی آپ اچھی خریداری کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

(i) مواد:

کپڑے کو چھونے پر اچھا لگنا چاہئے۔ کپڑے کی استحکام ریشہ کی قسم اور معیار، سوت کی مضبوطی، سوت میں موڑ کی مقدار اور اسٹرکشن کو مپاکٹنس (Compactness of struction) پر منحصر ہے۔ قریب بنے گئے کپڑے میں ڈھیلے بنے ہوئے کپڑوں کے مقابلہ میں سوت کی ایک بڑی مقدار ہوتی ہے اور اس وجہ سے یہ زیادہ پائیدار ہے۔

(ii) بنائی:

دونوں انگوٹھوں کے مابین تناؤ کا استعمال کرتے ہوئے کپڑے کی طاقت کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے۔ سوتوں کو ترچھے طریقوں سے نہیں رکھا جانا چاہئے۔ فلر (Filler) سوتوں کو صحیح زاویہ پر پورا کرنا چاہئے۔ جب آپ اسے روشنی تک پکڑیں اور کسی بھی غیر معمولی تیلی یا گھنے علاقوں کی جانچ پڑتال کریں تو بنائی یکساں ہونی چاہئے۔ ہلکی سی جانچ بھی کمزور مقامات یا کسی بھی طرح کی بے ضابطگیاں بھی دکھائی دیں گی۔

(iii) فنشنگ:

کپڑوں کی بو کو غور کریں۔ یہ تیلی نہیں بلکہ صاف ہونی چاہئے۔ رنگنے میں بھی لائٹ کے خلاف دیکھنا چاہئے۔ محمل یا تولید وغیرہ خریدتے وقت دیکھیں کہ اٹھائے ہوئے کپڑوں میں چھپکی یا ڈھیر گھنا اور ٹھیک ہو۔

آپ اپنی جانچ:

1. کپڑوں کے معیار کے لئے بنائی کے کن پہلوؤں پر غور کیا جانا چاہئے؟
2. کس طرح سے فیبرک کے پائیدار اور نرم ماہٹ کو جانا جاتا ہے؟

9.6 ریڈی میڈ گارمنٹس/کپڑوں کا انتخاب:

● ریڈی میڈ گارمنٹس خریدتے وقت کون سا فیکٹر ذہن میں رکھنا چاہئے۔

آج کل کی بھاگ دوڑ کی زندگی میں کپڑوں کو سلوانے کے لئے وقت نکالنا بہت مشکل ہے۔ ہمیں بازار سے کپڑا خریدنے، درزی کی تلاش کرنے، سلوائی کا آرڈر دینے اور لباس تیار ہونے تک کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ ان سب سے بچنے کے لئے ہمارے پاس تیار لباس خریدنے کا متبادل ہے۔ یہاں کئی مارکیٹ ہے جو بہت کم داموں میں ریڈی میڈ گارمنٹس بیچتی ہے۔ صرف ایک مسئلہ یہ ہے کہ یہ کپڑے آپ پیمائش کے مطابق نہیں ہوتے اس لئے یہ آپ کو فٹ نہیں ہوتے۔ لہذا یہ جاننا ضروری ہے کہ جب آپ تیار لباس خرید رہے ہوں تو آپ کو کس چیز کی تلاش کرنی چاہئے؟

9.6.1 ریڈی میڈ کپڑوں کو خریداری کے لئے گائیڈ:

(i) لباس کا ڈیزائن: کسی بھی کپڑے کا ڈیزائن چار اہم عناصر، شکل، رنگ، بناوٹ اور کپڑے کی قسم پر مبنی ہوتا ہے۔ ریڈی میڈ گارمنٹس خریدتے وقت مندرجہ عوامل کو مد نظر رکھنا چاہئے۔

◆ قابل اعتماد دکان

◆ موقع کے لئے موزوں

◆ بجٹ کے اندر

♦ درست سائز اور فٹ

♦ غیر دھندلا رنگ

♦ خوش ڈیزائن

♦ تازہ فیشن رڈیزائن اسٹائل

♦ ادا کی گئی رقم کے لئے صحیح انتخاب

♦ مناسب کاریگری

♦ رنگ استحکام

♦ قبول انداز

♦ لیبل۔ دیکھ بھال اور دھونے کی ہدایت

♦ ہاتھ کا لمس اور اطمینان



(ii) فٹ (Fit): بیرونی اپیل پر مبنی لباس کے انتخاب کے بعد آپ کو سائز اور فٹ دیکھنا ہوگا۔

فٹنگ میں ہم کندھوں، بسٹ (Bust) کمر اور لمبائی کو دیکھتے ہیں۔ یہ فیکر اپیلنگ

(Figure Appealing) ہوگا اس شخص کی صحیح سائز لیں اور اس کے مطابق ڈریس خریدیں۔

(iii) کاریگری (Workmanship): ساختی تفصیلات کے لئے ڈریس کے پیچھے دیکھیں۔ استحکام کو جانچنے کے لئے سیون کے ایک سرے

کو کھینچیں۔ سیم الاؤنس (Seam Allowance) لچکدار ہونا چاہئے۔ ڈوریاں اور زپ کو کھول بند کر کے دیکھنا چاہئے کوئی کچے

کنارے دکھائی نہیں دینے چاہئیں۔ پاپنگ، فینگ وغیرہ صاف ستھرا ہونا چاہئے۔

(iv) قیمت (Price): قیمت اصل میں مندرجہ بالا اسباب پر جاتا ہے۔ کپڑے کا معیار، تعمیراتی تفصیل، کڑھائی وغیرہ یقینی طور پر قیمت پر اثر

پڑے گا۔ عام طور پر ہمارے خیال میں یہ ہے کہ زیادہ قیمت والے گارمنٹس کی اعلیٰ توقع کی جاتی ہے۔ لیکن ایسا سچ نہیں۔

(v) دیکھ بھال رکھ رکھاؤ: زیادہ تر جب ہم لباس خریدتے ہیں اور اس کے پہلے دھونے کے بعد ہم دیکھتے ہیں کہ پاپنگ کارنگ پورے لباس

کو خراب کر دیتا ہے یا استری سے لیس جل جاتے ہیں۔ ریڈی میڈ گارمنٹس کا دانشمندانہ انتخاب کے لئے خریداری کے وقت دیکھ بھال

کی ہدایت کو پڑھیں۔

9.6.2 ریڈی میڈ لباس کے نقصانات:

● سائز معیاری اور ایک محدود فٹ کے ساتھ ہیں۔ بعض اوقات مناسب فٹنگ کافی نہیں۔

● سائز، ملک، برانڈ اور پروڈکٹ کے مطابق مختلف ہوتے ہیں۔

● لباس کے معیار کو پہچاننا ممکن نہیں۔

- کپڑے ہمیشہ بہترین معیار کے نہیں ہوتے۔
- آپ کو موجود ماڈلس میں سے انتخاب کرنا ہوگا۔
- کچھ ریڈی میڈ گارمنٹس سلائی میں ناقص معیار کی وجہ سے کم پائیدار ہوتے ہیں۔

9.6.3 گھریلو سلائی اور ریڈی میڈ لباس کے درمیان فرق:

ریڈی میڈ لباس اور درزی سے تیار کردہ کپڑوں کے مابین اپنے فوائداور نقصانات ہوتے ہیں۔
گھریلو سلائی اور ریڈی میڈ کپڑوں میں فرق:

ریڈی میڈ لباس	گھریلو سلائی
گارمنٹس کی صنعتیں بڑے پیمانے پر لوگوں کے لئے ہے	(1) ٹیلرنگ کسی فرد یا لوگوں کے چھوٹے سے گروپ کے لئے ہے
گارمنٹس ایک وقت میں بہت سے لوگوں کے لئے بنایا جاتا ہے	(1) لباس کسی خاص شخص کے لئے بنایا جاتا ہے
جسمانی پیمائش کا معیاری چارٹ تشکیل دیا جاتا ہے ایک اکاؤنٹ میں	(3) کسی خاص شخص کا جسمانی پیمائش کو ایک اکاؤنٹ میں لیا جاتا ہے
کسی خاص سائز کے لئے درجہ بندی کی جاتی ہے	(4) کوئی گریڈنگ نہیں کی جاتی
عین مطابق ڈیزائن اور رنگین لباس دستیاب نہیں ہیں	(5) عین مطابق ڈیزائن اور رنگین لباس بنائے جاسکتے ہیں
کاٹنے کے دوران فیبرک کی ایک سے زیادہ پلانز استعمال کیا جاتا ہے	(6) کاٹنے کے دوران فیبرک کا ایک پلان استعمال ہوتا ہے
کپڑے کی بربادی کم ہے	(7) کپڑے کی بربادی زیادہ ہے
قیمتیں مناسب ہیں	(8) قیمتیں زیادہ ہیں
پیٹرن ضروری ہے اور اپنی پسند کے کپڑے نہیں ملتے	(9) ڈیزائن کی ضرورت نہیں اور ہم اپنے ہنر کے کپڑے حاصل کر سکتے ہیں
اس میں نسبتاً کم وقت لگتا ہے	(10) لباس میں بنانے میں زیادہ وقت لگتا ہے

9.6.4 لباس اور لباس ڈیزائن:

ذاتی گرومنگ اور ڈریسنگ سے کیا مطلب ہے؟

ذاتی گرومنگ کی مشق کرنا اس کی ظاہری شکل کو برقرار رکھتا ہے۔ اور مثبت خود اعتمادی کو فروغ دیتا ہے۔ صاف ستھرا لباس پہننا، خاص طور پر پرکشش طریقے سے ڈریسنگ اور گرومنگ کہلاتا ہے۔ کسی کے پیشے کے مطابق لباس جو شخصیت کی عکاسی کرتا ہو، پہننا چاہئے۔

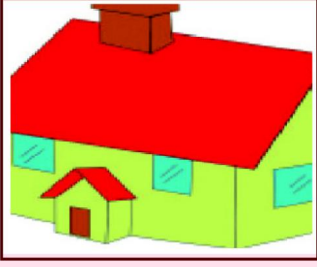
اپنی جانچ آپ:

1. کالج جانے والی لڑکیوں کے لئے کون سا فیبرک اور ڈریس ضمنی اور کیوں؟
2. ریڈی میڈ گارمنٹس کے کیا معنی ہیں؟

- افراد خاندان اور گھریلو استعمال جیسے پردے، بستر اور ٹیبل کو وغیرہ استعمال ہوتے ہیں۔
- کپڑے میں فرق دھاگے، سوتی، کپڑے بنائی کا طریقہ اور کپڑوں کو دئے گئے فنشنگ پر منحصر ہوتا ہے۔
- آب و ہوا، عمر، موقع، سرگرمی جیسے متعدد عوامل سے متاثر لباس کا انتخاب۔
- ہم گرمیوں میں سوتی کپڑے پہنتے ہیں۔ یہ جلد کو آرام دہ رکھتا ہے۔ کیونکہ یہ پسینہ جلد سوکھا جاتا ہے جس سے جسم ٹھنڈا اور خشک رہتا ہے۔ ہم سردیوں میں اونی کپڑے پہنتے ہیں۔ اونی ہم کو گرم رکھتا ہے اور سردیوں میں ٹھنڈے سے بچاتا ہے۔
- خاص موقعوں پر ہم چمکدار رنگین کپڑے پہنتے ہیں۔
- ایک لیبل گارمنٹس کے بارے میں انفارمیشن دیتا ہے۔ جیسا کہ ملک کا نام، برانڈ، کپڑے کی قسم، سوت کی قسم، لباس کا سائز اور مخصوص انسٹرکشن وغیرہ۔
- کم مقدار میں یا مصنوع کا ناقص معیار دینا، عیب دار اشیاء پر قیمتوں کی دھوکہ دہی۔ ٹیکسٹائل اور لباس کے شعبے میں مال پراکٹس کرتے ہوئے دیکھا گیا۔
- کپڑے کا انتخاب اور خریداری کرتے وقت ظاہری استحکام، راحت، تعمیر، اختصاص، خصوصیات پر غور کیا جائے گا۔
- ہمیں ریڈی میڈ گارمنٹس کے لئے کچھ خریدنے کے معیار کو برقرار رکھنا ہوگا جیسے اعتماد والی دوکان، موقع کے لئے مناسب، بجٹ کے اندر، صحیح سائز، فٹ، جدید ترین، فیشن یا پرنٹ اور دھونے اور دیکھ بھال کے لیبل کی معلومات وغیرہ۔
- ریڈی میڈ اور ٹیلر میڈ گارمنٹس دونوں میں فائدے اور نقصان ہیں۔

تدریسی نتائج

1. گارمنٹس کی خریداری کے دوران کن معیارات پر غور کیا جاتا ہے؟
2. لباس کی صنعت اور ٹیکسٹائل کی صنعت میں عام طور پر کیا خرابی دیکھی جاتی ہے؟
3. ریڈی میڈ گارمنٹس کے نقصانات کے بارے میں لکھیں؟
4. مختلف قسم کے لیبلوں کے بارے میں وضاحت کریں؟
5. تیار لباس خریدتے وقت کن عوامل کو مد نظر رکھنا چاہئے؟
6. کپڑوں کی خریداری پر اثر انداز کرنے والے عوامل کو دریافت کریں؟
7. گھر میں سلے ہوئے اور ریڈی میڈ لباس میں کیا فرق ہے؟
8. مندرجہ ذیل سے کپڑے کی شناخت کریں جو بنانے میں بچوں کے لئے سب سے زیادہ موزوں ہے ()
- (a) پولسٹر (b) کاٹن (c) نائلان (d) سلک
9. مندرجہ ذیل میں سے کون گھر میں سلا ہوال لباس سے فائدہ ہے ()
- (a) عین مطابق ڈیزائن اور رنگین لباس بنائے جاسکتے ہیں۔
- (b) ایک خاص سائز کے لئے گریڈنگ کی جاتی ہے۔
- (c) قیمتیں مناسب ہوتی ہیں
- (d) کپڑوں کی بربادی کم ہے



رہائش

UNIT-IV

باب

10

Housing

کھانا اور لباس کے بعد انسانوں کی بنیادی ضرورت شیلٹر ہے۔ تمام جانور اپنی ضروریات کے مطابق پناہ گاہیں بناتے ہیں۔ انسانوں کی پناہ گاہ کو گھر کہتے ہیں۔ یہاں مکانات کے بہت ساری قسمیں ہیں جیسے ولا، آزاد مکان، پارٹمنٹ فلیٹ، بنگلے، جھونپڑی وغیرہ۔

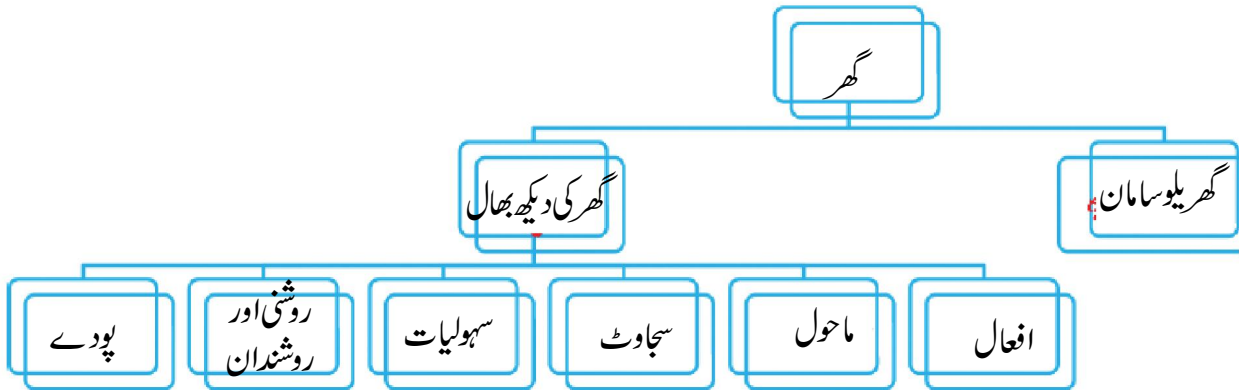
- گھر کا انتخاب کرتے وقت آپ کی ترجیحات کیا ہیں؟

ہمیں اپنے گھر کے تمام افراد کے ساتھ مل کر رہنے کے لئے ایک گھر کی ضرورت ہے۔ گھر کا انتخاب کرتے وقت بہت سارے اہم تحفظات جیسے صاف مقامات اور گردنواح اور صفائی ستھرائی وغیرہ۔ آئیے گھر کے افعال، گھر کی جگہ کو موثر طریقے سے استعمال کرنے، گھروں کو خوبصورتی سے سجانے، صفائی ستھرائی کے عمل، گھر اور گھریلو سامان کو برقرار رکھنے کے طریقہ کار کے بارے میں متبادل خیال کریں۔ اس باب میں تفصیل کے ساتھ چھت کے باغات سے کیسے آمدنی حاصل کی جاتی ہے۔

آموزشی ماحصل:

طلباء.....

- ◆ کسی گھر کی بحالی سے متعلق اجزاء کی وضاحت کرتا ہے۔
- ◆ موثر استعمال کے لئے گھر میں مختلف علاقوں کی نشاندہی کریں۔
- ◆ روزمرہ کی زندگی گھر کے اندر اور باہر حفظان صحت برقرار رکھتا ہے۔
- ◆ ناقص صفائی کے گھر میں خراب صحت سے اثرات کے متعلق
- ◆ گھر کے تمام شعبوں کو موثر اور جمالیاتی اعتبار سے منظم کرتا ہے۔
- ◆ گھر کی دیکھ بھال کے لئے گھر کو مکان بنانے کے لئے گھریلو سازوں کی تعریف کریں۔



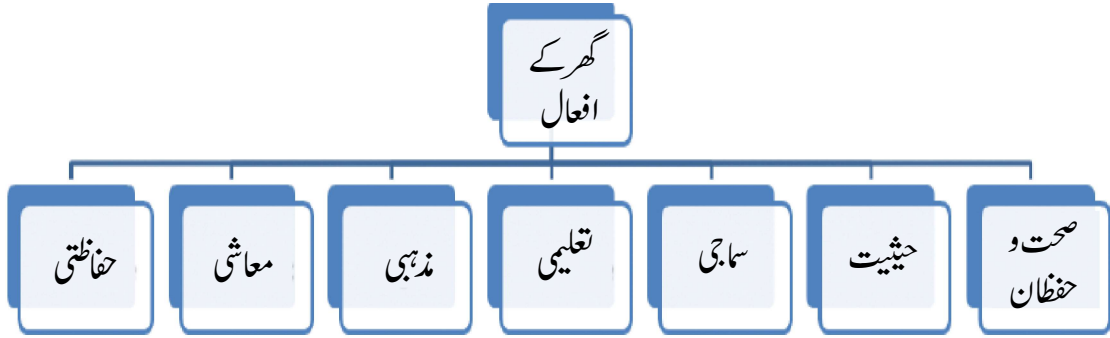
10.1 گھر کے افعال:

● گھر اور مکان میں کیا فرق ہے؟

عام طور پر ”گھر“ اور ”مکان“ کو ایک دوسرے کے بدلے بولا جاتا ہے۔ لیکن اس میں فرق ہے۔

مکان	گھر
 <p>”مکان“ اس وقت گھر کی شکل اختیار کرتا ہے جب فیملی کے ممبر وہاں رہنا شروع کرتے ہیں اور تمام خوشیوں، پیار و محبت، لگاؤ، صحت، سہولت آرام اور سماجی و تفریحی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔</p>	 <p>گھر ایک مادی تعمیر ہے جو اینٹ بالو سمنٹ پتھر وغیرہ سے بنایا جاتا ہے</p>

اب آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ گھر، مکان کی یہ نسبت بہت زیادہ اہم ہوتا ہے۔ مکان کو گھر میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ ہم سبھی گھر کی اہمیت سے واقف ہیں جیسا کہ ”مشرق یا مغرب ہو گھر ہی سب سے بہتر ہوتا ہے“ گھر نہ صرف پناہ گاہ فراہم کرتا ہے بلکہ اس میں تحفظ اور لگاؤ کا احساس بھی پیدا ہوتا ہے۔ فیملی کے تمام ارکان کی مادی اور جذباتی ضرورتیں گھر میں ہی پوری ہوتی ہیں۔ آئیے ہم تفصیلات سے جانیں گے۔



حفاظتی: گھر سلامتی پناہ جانوروں، ڈاکوؤں اور دشمنوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ انتہائی درجہ حرارت اور آب و ہوا کے حالات سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

معاشی: اکٹھے رہنے اور سب کچھ بانٹ کر پیسہ بچاتا ہے۔ اس کے لحاظ سے قدر، رقم اور کچھ آمدنی پیدا کرنے والی سرگرمیاں انجام دینے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مذہبی: گھر مذہبی سرگرمیوں کو انجام دینے اور مختلف تہوار منانے کے لئے مناسب جگہ ہے۔

تعلیمی: ایک بچے کی بنیادی تعلیم گھر سے شروع ہوتی ہے۔ یہ بچوں میں تعلیمی ترقی کا کردار ادا کرتا ہے۔

سماجی: گھر کے اندر اور باہر کے باہمی روابط کو فروغ دیتا ہے۔

حیثیت: گھر اور اس کی بحالی کا طریقہ معاشرے میں ہماری حیثیت رقد کو بڑھا دیتا ہے۔

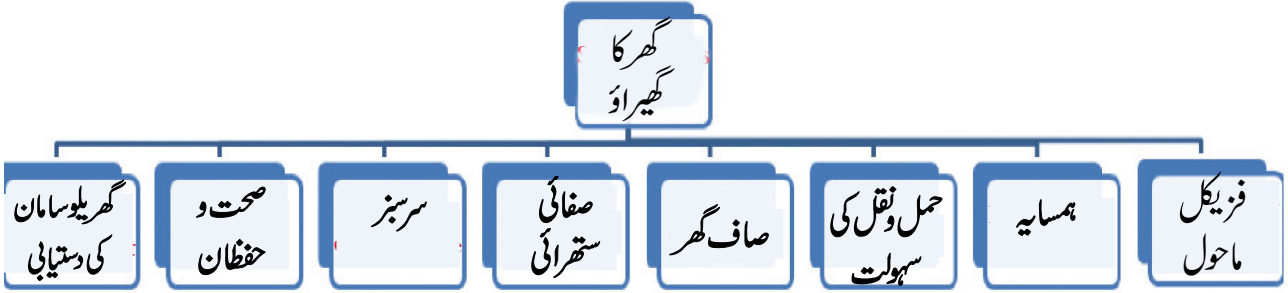
صحت و حفظان: گھر ہمیں ذہنی سکون، صحت و حفظان دیتا ہے۔ یہ ہماری مدد کرتا ہے۔ محبت اور پیار کے ساتھ تناؤ اور دباؤ سے رہائی دیتا ہے۔

اپنی جانچ آپ:

1. گھر کے معاشرتی کام کیا ہیں؟
2. گھر ہمیں کس طرح تحفظ فراہم کرتا ہے۔

10.2 - گھر کا گھیراؤ:

اب آپ سمجھ گئے ہونگے کہ گھر ہماری بہت ساری ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ آئیے اب ہم یہ جانیں کہ گھر کے اطراف و اکناف کے ماحول کو کس طرح رکھیں جس کو ہماری صحت اور معاشی امتیاز بہتر ہو۔



فزیکل ماحول: ہمارا گھر بھاری ٹریفک علاقوں اور فیکٹری نواحی علاقوں کے قریب نہیں ہونا چاہئے۔ نشیبی علاقوں، کھلے نالیوں سے گریز کرنا چاہئے۔ اچھی سرزمین والا ایک بلند مقام ہمارے باغ کو اگانے اور پانی کی دستیابی وہاں ہونی چاہئے۔

ہمسایہ: معاشرتی اقدار کے ساتھ پڑوس کو بھی اہمیت دی جانی چاہئے۔ یہ یقینی بنائیں کہ ہمارے پڑوس بھی صاف اور حفظان صحت کے حالات کو برقرار رکھیں۔

حمل و نقل کی سہولت: گھر میں رہنے والے بڑوں کو نوکریوں پر اور بچوں کو اسکول یا کالج جانے کے لئے حمل و نقل کی ضرورت ہوتی ہے جو سے ان کی روزمرہ کی ضرورت بھی پوری ہوتی ہے۔ صاف گھر اور کچرے سے پاک ماحول، گھریلو ماحول کچرے اور نکاسی آب کے بغیر ہونا چاہئے۔

صفائی ستھرائی: ہمارے گھر کی تمام سمتوں میں اچھی صفائی کو یقینی بنائیں۔ آج کل کے سبھی علاقے (ODF) Open defecation free) ہیں۔ لہذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام ہمسایہ سلیمہ شوچالیہ رکھنے والے ہوں اور ہمارے گرد و نواح میں کوئی کھلی شوچ نہ لگائیں۔

ہریالی: پودے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر کے آکسیجن کو خارج کرتے ہیں جو کہ جانداروں کے لئے مفید ہے۔ یہ آواز کی آلودگی کو کم کرتے ہیں، فطرت کو تقریب لاتے ہیں، صحت مند اور پر امن زندگی کے لئے تازہ ہوا ہودیتے ہیں۔ گھر کے اندر اور باہر پودوں کی نشوونما کو یقینی بنائیں۔

صحت و حفظان: خوبصورت ماحول کے ساتھ ہمارے گھر کا ماحول صحت بخش اور صحت مند ہونا چاہئے۔ پانی کے جمود کے گڑھے سے پرہیز کریں۔ جو کیکڑوں کے ذخائر ہیں جو بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

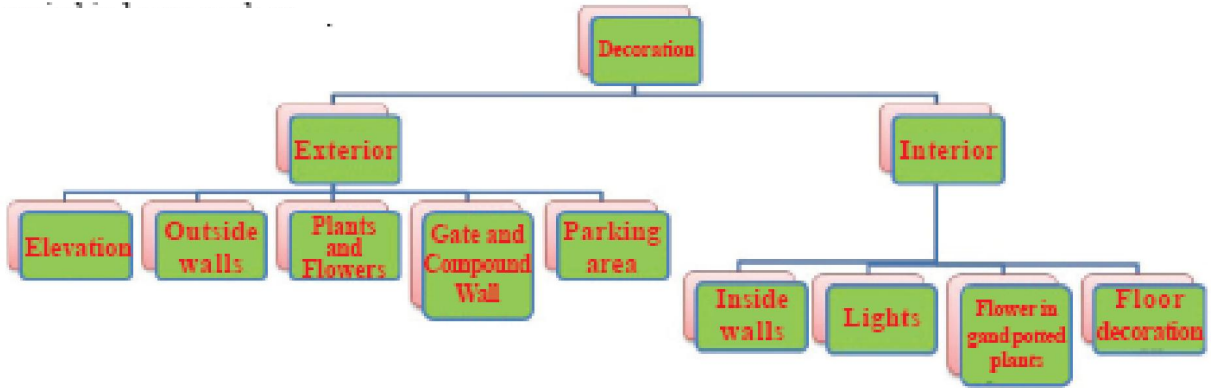
گھریلو سامان کی دستیابی: اپنی روزمرہ کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے ہمیں بازار (گروسری اور سبزی) ڈاک خانہ، بینک اور اسپتال وغیرہ کی ضرورت ہے۔

اپنی جانچ آپ:

1. ہمارے گرد و نواح ہریالی کی کتنی ضرورت ہے؟
2. ہمارے گھر میں ٹرانسپورٹ کی سہولت کیوں ہے؟

10.3 - سجاوٹ

ایک مثالی گھر وہ ہے جو تمام سرگرمیوں جیسے کھانا پکانے، کھانے، سونے، تفریح وغیرہ کے لئے جگہ مہیا کرتا ہے۔ ہم مکان فنکشنل بنانے اور تمام مکینوں کے لئے آرام دہ اور پرسکون رہنے کے لئے مناسب جگہوں کی مناسب سجاوٹ کے ساتھ بہترین استعمال کر سکتے ہیں۔ سجاوٹ مکان میں کی جاتی ہے۔



بیرونی سجاوٹ: یہ سجاوٹ گھر کے باہر کی جاتی ہے ہم تفصیل سے بتائیں گے:

ایلیوشن: گھر میں ڈیزائن اور علامتی بلندی معاشرے میں ایک فضل اور درجہ رکھتی ہے۔

باہر کی دیوار: انہیں واٹر پروف پینٹ لگانا چاہئے اگر ممکن ہو تو ہم امیر اور پرکشش دکھنے کے لئے ڈیزائن کا بھی اضافہ کر سکتے ہیں۔ آج کل مارکیٹ میں ڈسٹ پروف بھی دستیاب ہیں۔

پودے اور پھول: پودے خوشگوار اور پر امن ماحول فراہم کرتے ہیں۔ اطراف کی دیوار کے ساتھ کنڈے والے پودے، کریپر (Creeper) گلدستہ دیوار کی خوبصورتی بڑھاتے ہیں۔

گیٹ لائٹ، کمپاؤنڈ دیوار: گیٹ لائٹ اور ڈیزائن والا کمپاؤنڈ کی دیوار پرکشش بناتا ہے اور ہماری معاشرتی معاشی حیثیت کو بلند کرتا ہے۔

پارکنگ ایریا: پارکنگ ایریا کے ٹائلز پرکشش، مضبوط، آرام دہ، کھردری اور نہ پھسلنے والی ہو۔

اندرونی سجاوٹ: یہ سجاوٹ گھر کے اندر کی جاتی ہے۔ ہمارا گھر مختلف حصوں پر مشتمل ہے۔ ان متعدد سرگرمیوں کو انجام دینے کے لئے ہمیں اندرونی سجاوٹ کا خیال رکھنا چاہئے۔

اندرونی دیوار: اندرونی دیوار کو ہلکے رنگوں سے پینٹ کرنا چاہئے۔ جس سے روشنی اچھی طرح سے جھلکتی ہے اور ذہنی سکون دیتی ہے۔ بچوں کے سونے کے کمرے کی دیواروں پر کارٹون پینٹ کرنا بہتر ہے۔

لائٹس: گھر میں مختلف سرگرمیاں انجام دینے کے لئے مناسب لائٹنگ اہم ہے۔ آرائش، روشنی اور فائونڈ گھر کی خوبصورتی کو بڑھاتا ہے۔ خاص طور پر شام کے اوقات کے دوران۔ یہ بچوں کے مطالعے کے لئے بھی آرام دہ ہے۔

پھول اور کنڈے والے پودے: اپنی پسند اور ضرورت کے مطابق پھول اور پودوں کا انتخاب کریں۔ گھر میں ہرے پودے لگانے سے تازہ ہوا اور ماغی سکون ملتا ہے۔ پھولوں اور کنڈے والے پودے اس جگہ رکھیں جہاں سے دیکھا اور سراہا جاسکے۔

فرش کی سجاوٹ: فرش چکن کوٹائلس سے سجانے سے گھر خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔ رنگولی وغیرہ گھر کے باہر سیڑھیوں پر پوجا کے کمرے میں اور بارڈر کے طور پر کی جاتی ہے۔ عام طور پر ماربل کا فرش طویل زندگی دیتا ہے۔

اپنی جانچ آپ:

1. ہم اپنے گھر کی سجاوٹ کیوں کریں؟

2. گھر کے اندر اور باہر کیا جانے والا پینٹ مختلف کیوں ہونا چاہئے؟

10.4 سہولیات:

ہمارا گھر مختلف حصوں پر مشتمل ہے۔ جیسے پکانا، کھانا، سونا، نہانا، اسٹورنگ، تفریحی، تعلیم وغیرہ۔ گھر میں موجود رہنے کے لئے مندرجہ

ذیل کچھ سہولیات ہیں۔

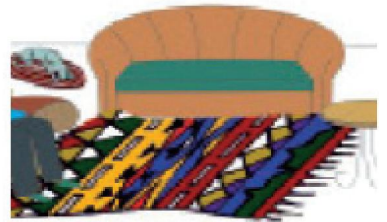


1. **باورچی خانہ:** مثالی چکن صبح کے وقت سیدھے روشنی حاصل کرنے کے لئے مشرق یا شمال مشرق ہونی چاہئے۔ سورج کی روشنی میں جراثیم مارنے کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ جس سے حشرات مر جاتے ہیں۔ چکن میں ایک اچھا نکاسی نظام ہونا چاہئے۔ صفائی ستھرائی کے لئے جالی دروازے ہونے چاہئیں تاکہ مکھیوں اور مچھروں سے بچا جاسکے۔ دن کے وقت اور رات کے وقت بھی مناسب روشنی کو یقینی بنانا چاہئے تاکہ کاموں کو آرام دہ

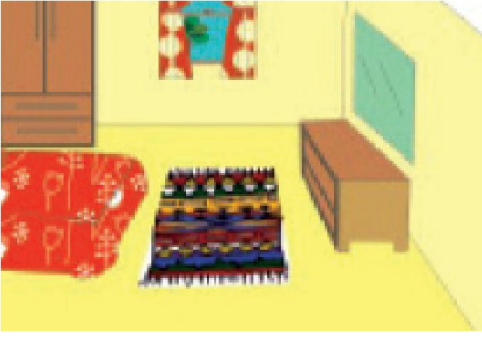
طریقے سے انجام دیا جاسکے۔ ایگزاسٹ سیکھے بھی لگانے چاہئیں تاکہ دھواں باہر جاسکے کھڑے ہو کر پکانے کی سہولت ہونی چاہئے۔



ہال یا مطالعہ کمرہ: یہ مہمانوں، تفریح، پڑھنے کے لئے ایک جگہ ہے، یہ گھر کے Entrance کے قریب ہونا چاہئے۔ فرنیچر کو اس طرح سے اہتمام کیا جائے کہ لوگ ایک دوسرے کو آرام سے دیکھ سکتے ہیں اور بات کر سکتے ہیں۔ ڈیجیٹل اسباق کو دیکھنے کے ساتھ ساتھ روشنی کی ضرورت ہے۔



بیڈروم: سونے کے کمرے بہت توجہ کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں۔ کیونکہ ہم اپنی زندگی سونے اور آرام کرنے میں صرف کرتے ہیں۔ انہیں الگ تھلگ اور شور سے دور ہونا چاہئے۔ بستروں دیگر فرنیچر اور اسٹوریج کی سہولت کے حساب سے مستطیل شکل کا بیڈروم زیادہ آرام دہ ہوتا ہے۔ زیادہ بہتر ہے کہ بیڈروم باتھ روم یا ٹائٹ سے منسلک ہو۔ اس کمرے میں ایک ڈریسنگ ٹیبل بھی فراہم کی جاتی ہے۔ ایک الماری بھی ہونی چاہئے تاکہ کپڑے رکھ سکے۔



باتھ روم: نہانے کی جگہ پانی کا انتظام اور منہ دھونے وغیرہ کی جگہ کو غسل خانہ کہتے ہیں۔ فرش پھسلنے والا نہ ہو بلکہ ایسا ہو کہ اس کی صفائی آسانی سے کی جاسکے۔ تمام ضرورت کے سامان کو قریب سے جوڑا جائے۔

محتاج منصوبہ بندی کر کے اور مذکورہ بالا نکات پر عمل کرنے سے ہمارا کنبہ آرام دہ اور پرسکون گھر سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔

- سب سے پہلے ان تمام سرگرمیوں کی فہرست بنائیں جو ہر کمرے میں ہوتی ہیں۔
- ہر سرگرمی کے لئے جگہ کی نشاندہی کریں۔ اپنے گھر میں انجام دینے کے لئے مختلف سرگرمیوں کو مناسب جگہ دیں۔
- کمرے کو غیر ضروری سامان سے نہ بھریں۔ بلکہ ان سرگرمیوں کو یکجا کرنے کی کوشش کیجئے۔ جیسے کھانے کو باورچی خانے یا ڈرائنگ روم کے ساتھ ملایا جاسکتا ہے۔ یا بیڈ روم کے ساتھ مطالعہ جوڑ کر بہت سارے کاموں کی سہولت دی جاسکتی ہے۔
- فرنیچر کی کچھ قسمیں سامان رکھنے اور کمرے کو تقسیم کرنے کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر ڈرائنگ روم میں الماری رکھ کر تقسیم کیا جاتا ہے۔ کتابیں لیونگ روم کی طرف رکھی جاسکتی ہیں۔
- اسٹورج خود فرنیچر میں جیسے بستر بانس کے ساتھ میز اور اسٹول درازوں کے ساتھ مہیا کیا جاسکتا ہے۔
- سیڑھی کے نیچے کی جگہ کو اسٹور روم یا ٹائلٹ میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

مشغلہ - 1

اپنے گھر میں دستیاب کے مطابق ٹیبل کو پُر کریں۔

مطلوبہ سہولت رکردار	حاضر / غیر حاضر	بہتری لانے کی تجویز
صاف اور گردوغبار کا ماحول		
دوستانہ پڑوسی		
صاف ستھرا گھر		
گھریلو سامان کی دستیابی		
ٹرانسپورٹ کی سہولت		
دکانوں کی موجودگی		

اپنی جانچ آپ:

1. گھر کے ہال میں کن سہولیات کو موجود ہونا چاہئے۔ اور ہر سہولیات کے کیا فائدے ہیں لکھئے؟

10.5 مکان کے اندر باہر حفظانِ صحت برقرار رکھنا:

آئیے ہم ان پہلوؤں کا معائنہ جو صحت مندانہ رہن سہن کے لئے حفظانِ صحت برقرار رکھنے میں اہم ہیں۔ ان پہلوؤں پر زیادہ دئے جانے کی ضرورت ہے۔ وہ یہ ہیں:

● روشنی

● ہواداری

● صاف ستھرائی



روشنی: مکان میں مختلف سرگرمیوں کو انجام دینے کے لئے مناسب روشنی ضروری ہے۔ اس سے مکان کی خوبصورتی خاص طور پر رات کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ ہر مکان میں دو قسم کی روشنی ہوتی ہے۔

1. قدرتی روشنی: وہ روشنی جو قدرتی وسائل سے ملتی ہے۔

2. مصنوعی روشنی: وہ روشنی جسے ہم مصنوعی وسائل جیسے ٹیوب لائٹ بلب وغیرہ سے حاصل کرتے ہیں۔

سورج کی روشنی سبھی کمروں کے لئے اہم ہے لیکن کچن اور باتھ روم بہت خاص ضروری ہے۔ کیونکہ یہاں پانی کا استعمال بار بار کیا جاتا ہے۔ اگر سورج کی روشنی ان علاقوں میں داخل نہیں ہوگی تو یہاں اندھیرا اور سیلن رہے گا۔ اس سے مچھر اور کڑواہٹ سے آسانی سے آجائیں گے۔ ایسے گھر حفظانِ صحت کے لحاظ سے ٹھیک نہیں ہیں۔ اس سے انفکشن اور فنکشنل بیماریاں ہوتی ہیں۔

ہواداری: آپ جانتے ہیں کہ مکانوں میں دروازے کھڑکیاں، ہوادار کرنے کے لئے اور ایگزاسٹ پنکھے ہوتے ہیں ان کے ذریعہ تازہ ہوا مکان کے اندر پہنچنے کی گنجائش پیدا ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ فرسودہ ہوا بھی باہر نکلتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں یہ ضرور یقینی بنالینا چاہئے کہ مکان جس میں ہم رہتے ہیں اس میں مناسب ہواداری ہو۔ اسے قدرتی یا مصنوعی ذرائع سے انجام دیا جاتا ہے۔ ہواداری یا ہوا گزاری کا اہتمام تازہ ہوا کی گردش اور آلودہ ہوا کو باہر نکلانے کے لئے کیا جاتا ہے۔



صفائی ستھرائی: بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے کے لئے اور اپنے آس پاس کے ماحول کو

صاف ستھرا رکھنے کے لئے کچر اور انسانی اخراج کو دور کرنا چاہئے۔



اپنی جانچ آپ:

1. ہمیں اپنے گھر کے لئے لائٹنگ کی ضرورت کیوں ہے؟

2. ونڈوز اور ہوا بازی کی ضرورت کیا ہے؟

10.6 صاف ستھرا بنائے رکھنا:

گردوغبار ہماری صحت کے دشمن ہیں۔ کیونکہ زیادہ تر بیماریاں انہیں کے ذریعہ پہنچتی ہیں۔ لہذا اس کو بھگانا چاہئے۔ بایوڈی گریڈیبل کچرے کے لئے گرین ڈسٹ بنس اور نان بایوڈی گریڈیبل کچرے کے لئے نیلے رنگ کے ڈسٹ بنس۔ یہ کھاد کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے یا تصرف کیا جاتا ہے۔

عام طور پر پورے گھر کو کچھ بڑے تہواروں یا خاص موقعوں سے پہلے ہی اچھی طرح سے صاف کیا جاتا ہے۔ جیسے خاندان میں شادی یا پیدائش کا جشن۔ ہم روزانہ ہفتہ واری اور موسمی طور پر کلیئرنگ کی کچھ سرگرمیاں کرتے ہیں۔ وہ ہمارے کام کو آسان بنانے کے لئے بازار میں بہت سی چیزیں دستیاب ہیں۔



پروجیکٹ کا کام

پروجیکٹ کر کے مندرجہ ذیل ٹیبل کو مکمل کریں۔

استعمال کا مواد	موسمی	ماہانہ	ہفتہ	روزانہ	صفائی کا عمل
					جھاڑو دینا اور فرش کی صفائی کرنا
					فرش صاف کرنا اور کار پیٹ کلین کرنا
					باتھ روم، واش بیسن، ٹائلٹ صاف کرنا
					لکڑی کی سطحوں اور دیگر علاقوں کی پالش کرنا
					سب فرنیچر کو ہٹا کر صاف کرنا
					مکڑیوں کے جالے نکالنا اور پکن کے سمتل (Shelves) صاف کرنا
					ہوا کے توشک، تکیہ، گلیں اور قالین کو سورج کی روشنی میں رکھنا
					اسٹور روم کی صفائی
					پردے اور بیڈ شیٹس دھونا
					خشک اور گیلے کچرے کو علیحدہ کرنا

10.6.1 گھر کی صفائی کے لئے عمومی نکات پر غور کیا جائے:

● صفائی کے طریقوں کے بارے میں اچھی طرح جانکاری کام کو آسان بنا دے گی۔

- گھر میں گندگی کو روکنے کے لئے چپل اور ڈورمیٹ کا استعمال کرنا چاہئے۔
- اچھے وارنریا جالی کے دروازے لگا کر دھول اور کیڑوں کو روکیں۔
- روزانہ کی صفائی: گھر میں اندر سے باہر کی جانب جھاڑو لگائیں۔ دروازے اور کھڑکیاں کھول دینی چاہئیں تاکہ تازہ ہوا اندر آسکے۔ کمرے کو نرم جھاڑو سے جھاڑا جائے ساتھ میں فرنیچر کی دھول بھی صاف کی جائے۔ قالین اور رگس کو صاف کیا جائے۔ فرش کی موپنگ کریں۔ Mopping کرنے سے پہلے پانی میں فنائل ملا کر صاف کریں۔

10.6.2 سطحوں کی صفائی اور ضروری سامانا:

گھر میں مختلف سطحیں ہیں جیسے دیواروں کے عکس، تصاویر، ٹائکس، بیت الخلاء، ان کو صاف کرنے کے لئے بہت سی چیزیں ہیں جیسے پلاسٹک مگس، بالٹی اور میٹل کی چیزیں۔ ان چیزوں کو صاف کرنے کے لئے مختلف مٹریل کی ضرورت پڑتی ہے۔

سطحیں	مٹریل کی ضرورت
فلورس	بروم، برشیں، صابن، رڈرجنٹ، پانی، لیمنونائل
سیرامک ٹائکس، کچن، باتھ روم	صابن، رڈرجنٹ، کمرشیل ٹائل کلیئر، ہائیڈروکلورک ایسڈ
پلاسٹک، بکیٹ، کرسیاں، تل	نیم گرم صابن، رڈرجنٹ کا محلول، سرکہ سخت کلیئرز سے بچا جائے
شیشے، آئینہ، کھڑکیوں کے گلاس	نم نیوز پیپر، سرکہ اور کمرشیل گلاس کلیئر وغیرہ
دھات کے نلکے، پیتل کے نلکے، لوہے کا سامان	لیمو، سرکہ، املی، گرم کچھ پانی وغیرہ
لکڑی کی سطحیں	نرم کپڑا، اسفنج، ہلکے صابن، سرکہ وغیرہ

10.6.3 کچرا ہٹانا:

ہماری گھریلو سرگرمیوں کے دوران کچرا اور گھریلو فضلہ پیدا ہوتا ہے۔ گھریلو کچرے میں عام طور پر فضلہ کا دو قسم کا مواد ہوتا ہے۔

- بائیو ڈی گریڈیبل کچرا: کچن کا کچرا جیسے ترکاریوں اور پھلوں کے چھلکے، بائیو ڈی گریڈیبل ہیں۔ انہیں سبز ڈبے میں ڈالا جاتا ہے۔ دیہی علاقوں میں ایک گڈھا کھود کر کچرا دفنایا جاتا ہے تھورے دن کے بعد کچرا کھاد میں بدل جائے گا جو باورچی خانہ کے باغ میں استعمال ہوتا ہے۔
- غیر بائیو ڈی گریڈیبل فضلہ: پلاسٹک بیگ، پلاسٹک بوتل، غیر بائیو ڈی گریڈیبل (Non-Biodegradable) اور انہیں نیلے رنگ کے ڈسٹ بن میں ڈالا جائے۔

فالتو پانی کو ٹھکانے لگانا:

گھر میں کافی فالتو پانی نکلتا ہے۔ باتھ روم، دھلائی باورچی خانے کے استعمال شدہ پانی کو ایک پائپ کی مدد سے کچن گارڈن میں لے جانا چاہئے۔ یا کسی سوکھے گڑھے میں چھوڑ دینا چاہئے۔ اس لئے گھر کا فالتو پانی سوکچ پٹ میں ڈالنا چاہئے۔

10.6.4 سوکچ پٹ (Soakage Pit):



فالتو پانی کے ٹھکانے لگانے کا ایک صحت مند طریقہ ہے۔ ایک مناسب سوکچ پٹ دو میٹر گہرا، ایک میٹر چوڑا اور ضرورت کے مطابق لمبا ہوتا ہے تاکہ وہ گھر کے سارے پانی جذب کر سکے۔

اس کی اوسط لمبائی دو سے تین میٹر ہوتی ہے۔ گڑھے کی نلی کے ایک تہائی حصہ کو دروہ

پتھروں یا زیادہ پکی اینٹوں سے بھرتے ہیں۔ بیچ کا حصہ چھوٹے پتھروں اور کنکروں سے بھرا جاتا ہے اور اوپری خالی حصہ کوریت سے پر کیا جاتا ہے۔ سوکچ پٹ کو اوپر سے یعنی چھت کو گھاس سے ڈھک دینا چاہئے۔ گھر کا استعمال شدہ پانی ایک پائپ کے ذریعہ سوکچ پٹ میں آتا رہے۔ یہ پانی اندر زمین کے اندر جذب کر لیا جاتا ہے۔

پروجیکٹ کا کام

اپنے آس پاس سے معلومات فراہم کریں اور ٹیبل کو پر کریں:

سلسلہ وار	تفصیلات	فی الحال کر رہے ہیں	بہتری لانے کی تجویز
1	فضلہ مواد جمع کرنا		
2	خشک اور گیلا کچرا علیحدہ کرنا		
3	گیلے کچرے کا کھاد بنانا		
4	نکاسی آب کی تفصیلات		
5	عوامی ڈسٹ بن کا استعمال		
6	خشک فضلہ پھینکنا		
7	نکاسی آب کی صفائی		

اپنی جانچ آپ:

- 1- سوکچ پٹ تعمیر کا طریقہ لکھیں۔
- 2- فضلہ کے انتظام کے طریقہ کار کے بارے میں لکھیں۔

9.7 پودے

ہریالی مثبت سوچ پیدا کرتی ہے اور تازے ہوا فراہم کرتی ہے ہمیں پودوں کے بڑھنے پر توجہ دینی ہوگی۔



عمومی باغات: جہاں کبھی بھی کھلی جگہ موجود ہو وہاں پودے لگائیں۔ وہ ہمیں تازہ ہوا اور خوشی دیتے ہیں۔ پوٹ پودوں کے لئے بھی جگہ بنائیں۔
باورچی خانہ کا باغ: پتی دار سبزیاں، دھنیا، پودینہ وغیرہ گھر کے احاطے میں اگائے جاسکتے ہیں۔

چھت کا باغ: آج کل چھت کا باغ بہت مشہور ہے اور یہ آمدنی پیدا کرنے والا ذریعہ بھی ہے۔ یہ پودے معاشی ذریعہ کے ہیں اور خود استعمال ہو سکتے ہیں۔

اپنی جانچ آپ:

- 1- ہم چھت کے باغ سے کیسے آمدنی حاصل کرتے ہیں؟

کلیدی نکات

- پناہ گاہ بنیادی ضرورت ہے انسانوں کی پناہ گاہ کو گھر کہتے ہیں۔
- گھر کا انتخاب کرنے کے لئے بہت سے اہم تحفظات ہیں۔ جیسے مقام، ارد گرد صفائی ستھرائی وغیرہ۔
- گھر نہ صرف پناہ گاہ فراہم کرتا ہے بلکہ یہ سلامتی اور خود سے وابستگی کو یقینی بناتا ہے۔
- گھر سب فیملی ممبرس کو جسمانی اور جذباتی ضروریات پورا کرتا ہے۔
- یہ ضروری ہے کہ گھر کا انتخاب کرتے وقت کچھ نکات کو دھیان میں رکھا جائے اور موزوں ماحول جو ہماری صحت مند زندگی میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- گھر اور کام کی جگہ پر کام کو آسان بنانے کے لئے مناسب طریقے کا استعمال کرتے ہوئے باقاعدگی سے صفائی کو یقینی بنائیں۔
- آج کل چھت کا باغ بہت مشہور ہے اور یہ ایک آمدنی پیدا کرنے والا ذریعہ بھی ہے۔
- گندے پانی کو ٹھہرانے لگانے کے لئے سوکچ پٹ بہترین تغیر پذیر ہیں۔

- گھر کے تمام ضروری سامان کو آسانی سے بندوبست کرنا چاہئے۔
- گھر کے تمام افراد کو آرام سے زندگی گزارنے کے لئے کچھ سہولیات مہیا کی جائیں۔
- صحت مند زندگی کے لئے روشنی، ہواداری اور صفائی ستھرائی ضروری ہے۔
- گرد و نواح کو صاف ستھرا، حفظانِ صحت بنائیں جو ہمیں بیماریوں سے بچائے۔
- ہمیں چھت کے باغ کو تمام اقسام کے پودے اگانا چاہئے جیسا کہ یہ آمدنی پیدا کرنے کا ذریعہ ہے۔

تدریسی نتائج

1. لائٹنگ ہماری صحت کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟
2. ہم گھر میں ہوا کی نقل و حرکت رآواری کا بندوبست کیسے کر سکتے ہیں؟
3. گھر میں کی جانے والی سرگرمیاں کیا ہیں؟
4. غلط کو منتخب کریں: نکاسی آب کے پائپوں اور ٹیوبوں کو صاف رکھنا چاہئے اس کی طرف جاتا ہے ()
- (a) گندی بدبو
- (b) گنداپانی اچھی طرح سے بہتا ہے
- (c) کیڑے بڑھ جائیں گے
- (d) پڑوسیوں سے رشک
5. سوکچ پیٹ کی تعمیر کا طریقہ کار لکھیں۔
6. گھر کے مختلف اشیاء کو صاف کرنے کے لئے کون سے مختلف مٹریل کی ضرورت ہے؟
7. ہال (Hall) میں کون سی سہولیات فراہم کی جائیں؟
8. گھر اور مکان کے درمیان کے فرق کو سمجھائیں۔
9. گھر کے لئے سجاوٹ کیوں ضروری ہے؟
10. مندرجہ ذیل کے جوڑ ملائیے:
- (i) باپوڈی گریڈ بہل فضلہ () (a) نیلے رنگ کا ڈسٹ بن
- (ii) غیر باپوڈی گریڈ بہل فضلہ () (b) گھر کی بیرونی دیوار
- (iii) واٹر پروف پینٹ () (c) گھر کی اندرونی دیوار
- (iv) ہلکے رنگ کا پینٹ () (d) سبز رنگ کا ڈسٹ بن
11. آپ کے گھر کی سہولیات کے متعلق لکھیں۔



گھریلو سامان

UNIT-IV

باب

11

Household Equipment

گھریلو سامان ایک آلہ ہے جو گھریلو کاموں میں معاون ہے جیسے کھانا پکانا، صفائی ستھرائی، کھانے کی حفاظت وغیرہ۔ گھریلو ساز و سامان جیسے مکسی، واشنگ مشین، فرج، وغیرہ گھر میں رہنے والوں کے لئے کام آسان اور بہتر بناتا ہے۔ گھر میں رہنے والے کو معلوم ہونا چاہئے کہ صحیح طریقے سے کیسے استعمال کرنا ہے اور آلات کو کیسے ٹھیک کرنا چاہئے۔

● جدید گھریلو اپلائنسز کے وقت پر کام کرنے اور اس زمانے میں کیا فرق ہے؟

● گھریلو ساز و سامان کیا ہیں جو آپ نے حال ہی میں خریدے؟

● گھریلو ساز و سامان خریدتے وقت آپ کن پہلوؤں پر غور کریں گے؟

جب ہم کوئی سامان خریدنے بازار جاتے ہیں تو ہمارا مقابلہ بہت سے لاگت سے ہوتا ہے معیار ڈیزائن، استعمال شدہ مواد اور استعمال کیا ہوا فنڈنگ وغیرہ۔ ہم گھریلو سامان کے بغیر ماڈرن لائف کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ مطلوبہ گھریلو سامان کا انتخاب کرتے وقت کن نکات کو دھیان میں رکھیں؟ اس سبق میں تبادلہ خیال کیا گیا۔

آموزشی ماحاصل:

طلبا.....

◆ گھریلو سامان جیسے مکسی، فرج یا چکی وغیرہ کے کام کی وضاحت کرتا ہے۔

◆ گھریلو سامان کی قیمت کو معیار کے ساتھ موازنہ کرتا ہے۔

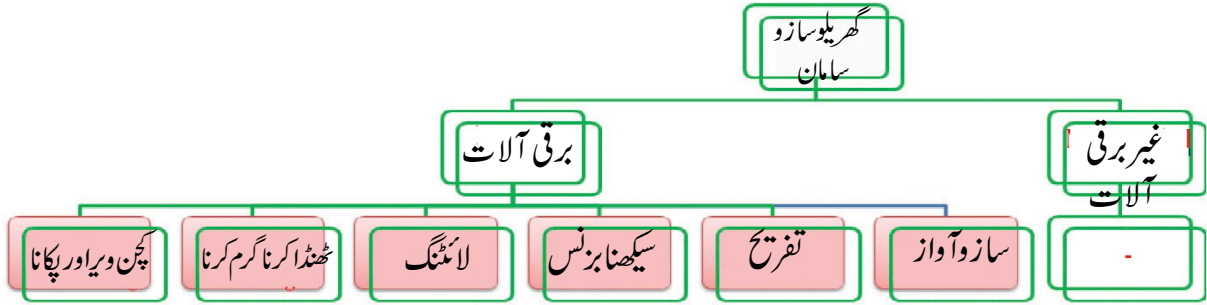
◆ گھر کے لئے ضروری گھریلو ساز و سامان کی فہرست بناتا ہے؟

◆ گھریلو آلات جیسے کمپیوٹر کے سیکھنے کے لئے خریداری کا جواز پیش کرتا ہے۔

◆ گھریلو ساز و سامان کے خاکوں کو کھینچتے ہیں۔ جیسے فرج یا ٹیلی ویژن، مکسی چکی وغیرہ۔

◆ ان افراد کی تعریف کریں جو گھریلو سامان کا استعمال کرتے ہوئے ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہیں۔

یہاں گھریلو سامان موجود ہے جو بجلی کے بغیر یا بجلی کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:



11.1 بجلی کا گھریلو استعمال:

گھر کے موزوں چیزوں کی خریداری اور استعمال کرنا ایک فن ہے۔ مختلف برقی گھریلو سامان دیکھیں گے جو گھر کے لئے مفید ہیں۔
کچن کا سامان: کچن کا سامان گھریلو سامان ہے جو باورچی خانہ میں موجود ہے۔ اور کھانا پکانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ خاتون خانہ بہت ساری برقی چیزوں کا استعمال کرتی ہے جن سے کام میں آسانی ہوتی ہے۔ چند یہ ہیں: مگسی، گرائنڈر، الکٹریکل کوکر، الکٹریکل اسٹو، کافی میکسر، بلینڈر، فوڈ پروسیسر، الکٹریکل گرل، اوون، ٹوسٹر، سلاسر وغیرہ۔

ٹھنڈا اور گرم: بہت سے گھریلو برقی آلات کو ٹھنڈا کرنے اور کھانے کے سامان، پھل اور ترکاریوں کو محفوظ کرنے، فین، کولر، اے سی اور فرج کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ سامان حرارتی مقصد کے لئے استعمال ہوتے ہیں جیسے ہیٹر، گیزر، استری وغیرہ آرام اور سکون کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

لائٹنگ: روشنی کے لئے بہت سی برقی اشیاء استعمال کی جاتی ہیں جب سورج کی روشنی دستیاب نہیں ہوتی ہے جیسے بلبس، ٹیوب لائٹس، CFL اور LEDs وغیرہ۔

سیکھنا، کمانا اور مواصلات: ہر فرد روزمرہ کی زندگی میں کچھ سیکھنا چاہتا ہے۔ لیونگ، کمائی، مواصلات، پیشہ ورانہ نمونہ اور ترقی کے لئے ہم کچھ برقی آلات کا استعمال کرتے ہیں۔ جیسے پیجر، موبائل، ٹیپس، واکی ٹاکی، وائرلیس سیٹس، لیپ ٹاپ، ڈسک ٹاپ انٹرنیٹ گیٹس، روٹر، کمپیوٹر اور پرنٹر وغیرہ۔

میوزک اور انٹرنیٹ: موسیقی اور تفریح ہماری زندگی کا ایک حصہ ہے۔ آرام اور سکون سے زندگی گزارنے کا موبائل، ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر، کیمرہ وغیرہ۔ یہ ساز و سامان ویبینارز (Webinars) اور ورچوئل میٹنگز (Virtual Meetings) کے انعقاد میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

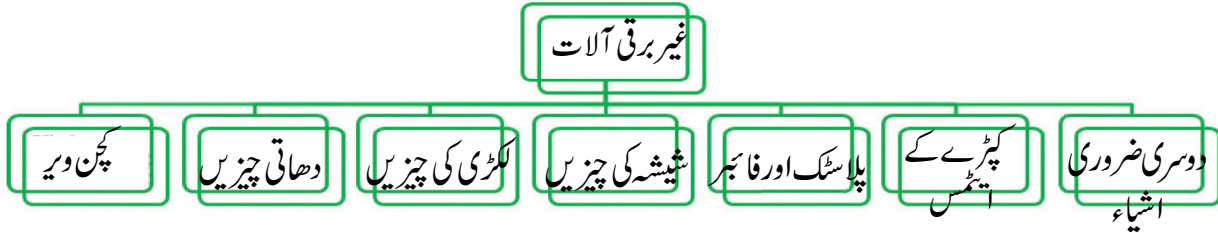
ورزش، صحت اور حفظان صحت: ہم اپنی صحت کے لئے بہت سارے بجلی کے ساز و سامان استعمال کرتے ہیں جیسے ٹریڈل، ویکیوم کلیئرز، واٹر پیوریفائر، چھھر ریپلنٹ (Repellants)، وپورائزرز، سوپنگ اور موپنگ اشیاء وغیرہ۔

آپ اپنی جانچ:

1. پکانے کے لئے کون سے گھریلو برقی سامان کا استعمال کیا جاتا ہے۔
2. صحت اور ورزش کے لئے کون سے گھریلو برقی آلات کا استعمال ہوتا ہے؟

11.2 غیر برقی گھریلو ساز و سامان

مختلف قسم کے غیر برقی آلات آرام دہ زندگی گزارنے کے لئے کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ جیسے:



باورچی خانہ اور پکانے کا سامان: کھانا پکانے کے لئے وسیع اقسام کے غیر بجلی ساز و سامان کی ضرورت ہوتی ہے جس میں دھات کی پلیٹیں، برتن، کوکر، پنس (Pans)، ذخیرہ کرنے والے ڈبے، لکڑی سے بنی ایشیاء، شیشہ اور فابریک اور مٹی کے برتن شامل ہیں۔

دھات کی ایشیاء: آج کل مصنوعی دھاتی فرنیچر جیسے ٹیبل، کرسیاں، صوفہ، بیڈس، پانی اسٹوریج یونٹ اور چھوٹے سیڑھی وغیرہ استعمال ہوتے ہیں۔

لکڑی کی ایشیاء: لکڑی سے بنی ایشیاء ہر وقت کے استعمال کے لئے بہترین ہیں۔ جیسے میز، کرسیاں، صوفہ، کھانے کی میز، چار پائی، ڈرینگ ٹیبل، چھوٹی سیڑھی وغیرہ۔

شیشے کی ایشیاء: شیشے کی ایشیاء کا استعمال حیثیت کی علامت ہے۔ شیشے کے سامان گھر میں استعمال ہوتے ہیں۔ ڈرینگ ٹیبل، پیالے، بوتلیں، الماری اور شیشے وغیرہ۔

فابریک اور پلاسٹک کی ایشیاء: عارضی اور آسانی سے چلنے والے مقصد کے لئے لوگ اس طرح کا فرنیچر جیسے کرسیاں، میز، بستر، پلیٹس، واٹر اسٹوریج اور گلاس۔

کپڑے کی ایشیاء: کپڑے کی ایشیاء آرام سے اور آرائشی مقصد کے لئے مفید ہیں۔ جیسے بستر، تکیے یا گدی وغیرہ۔

گھر کی دوسری ضروریات: ان میں کپڑے کے تھیلے، ڈسٹ بن، واٹر کین، باغبانی کے آلات، ٹول کٹ، سینی ٹائزر، اسٹینڈ وغیرہ شامل ہیں۔

اپنی جانچ کیجیے۔

1. اپنے گھر میں باورچی خانہ کے سامان کے بارے میں لکھیے۔
2. کچھ گھریلو ایشیاء کے نام بتائیں جو مختلف مواد سے بنی ہیں؟

11.3 بجلی کے گھریلو سامان کی تعمیر اور احتیاطی تدابیر:

آئیے ہم روزمرہ استعمال میں کچھ ساز و سامان کی بناوٹ اور کام کے بارے میں جانیں۔

11.3.1 استری:



بجلی سے گرمی پا کر پریس کرنے والی سطح یا سول پلیٹ گرم ہو جاتی ہے جس کا استعمال کپڑے پریس کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ سول پلیٹ کی نچلی سطح چکنی ہوتی ہے۔ جس سے کپڑے پر آسانی سے گھمایا جاسکتا ہے۔ استری آٹومیٹک اور نان آٹومیٹک ہوتی ہے۔ آٹومیٹک استری میں تھر مو اسٹائٹک کنٹرول لگا ہوتا ہے۔ اس سے یہ آسانی ہوتی ہے کہ ہم جس درجہ حرارت پر اس کو سیٹ کر دیتے۔ آج کل مارکٹ میں بھاپ کی استری بھی موجود ہے۔

استعمال کرتے وقت برقی جانے والی احتیاط:

1. پریس کی نچلی سطح کو صاف اور چکنا بنائے رکھیں۔ ورنہ گندی سطح والے پریس سے کپڑوں پر داغ لگ سکتا ہے۔
2. کبھی بھی گرم پریس کو کپڑے پر دیر تک نہ چھوڑیں۔
3. کبھی بھی گرم پریس کو ہاتھ سے نہ چھوئیں، اس سے آپ کو بجلی کا جھٹکا بھی لگ سکتا ہے۔ اس میں لگے نیوم لیمپ انڈیکیٹر (Neon Lamp Indicator) کے جلنے کا انتظار کریں۔
4. استری میں ہمیشہ تھری پن پلگ کا ہی استعمال کریں۔ اس سے اس کو صحیح ارتھنگ مل پاتی ہے۔

11.3.2 ٹوسٹر:



ٹوسٹر کا استعمال بریڈ کو گرم اور کرکرا کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ یہ دو طرح کا ہو سکتا ہے۔ دو بریڈ سلانز والا اور چار بریڈ سلانز والا۔ اس میں لگے الیکٹرک ایلیمینٹ (Electric element) کو حسب خواہش گرم کر کے بریڈ کو سینکا جاتا ہے۔ ٹوسٹر دو قسم کے ہوتے ہیں۔ (1) آٹو میٹک (2) نان آٹومیٹک۔ آٹومیٹک ٹوسٹر میں ایک ہیٹ ریگولیٹر لگا ہوتا ہے جس کی مدد سے ہم اس کے درجہ حرارت کو کنٹرول کر سکتے ہیں اس درجہ حرارت پر پہنچنے کے بعد ٹوسٹر از خود بند ہو کر بریڈ کو باہر نکال دیتا ہے۔ نان آٹومیٹک میں اس کے بٹن کو دبا کر بریڈ کو باہر نکالنا پڑتا ہے۔

استعمال کے وقت برقی جانے والی احتیاط:

1. کبھی بھی ٹوسٹر سے بریڈ کو باہر نکالنے کے لئے لوہے کے چمچے کا استعمال نہ کریں۔ اس سے آپ کو بجلی کا جھٹکا لگ سکتا ہے۔
2. کبھی بھی بریڈ میں کچھ بھر کر ٹوسٹر پر مت ڈالئے جس کی وجہ سے آگ لگ سکتی ہے۔
3. ٹوسٹر کو گرائیے یا ہلائیے نہیں ورنہ اس سے ٹوسٹر کا ایلیمینٹ (Element) خراب ہو سکتا ہے۔
4. ٹوسٹر اور فوڈ پراسیسر (Food processor) کی صفائی کرتے وقت اس کا پلگ نکال دیں۔

11.3.3 مکسی:



- مکسر گرانڈر ایک ایسی مشین ہے جس کی مدد سے ہماری بہت سی محنت اور وقت بچ جاتا ہے۔ اس کی مدد سے ہم بہت جلدی مصالحہ کوٹ سکتے ہیں۔ چٹنی بنا سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ لسی بھی بنا سکتے ہیں۔ مکسر خاص طور سے دو طرح کے کام کرتا ہے:
- (i) سوکھی پسائی: اس میں سوکھی چیزوں کی پسائی کی جاتی ہے جیسے مسالے، کافی کے بچ، دلیا وغیرہ۔
- (ii) گیلی پسائی: اس میں پسائی کرنے کے لئے کچھ مقدار پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے چٹنی، ملک شیک، لسی، مسالہ پیسٹ وغیرہ۔

بناوٹ: مکسر کے خاص طور پر دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک بنیادی حصہ جس میں موٹر لگی ہوتی ہے اور دوسرا حصہ جار، جار پلاسٹک، کانچ اسٹیل وغیرہ کا بنا ہوتا ہے۔ اور اس میں کھانے والی چیز کو بھی مکسر کے بنیادی حصے یعنی موٹر کے اوپر فٹ کر دیا جاتا ہے۔ جار کے اندر اسٹیل کی تیز دھار والی پیتاں لگی ہوتی ہیں۔ آج کل مکسر کے جدید ماڈل دستیاب ہیں۔ اس میں بہت سی سہولتیں ہیں۔ اس جدید ماڈل کو فوڈ پروسیسر کہتے ہیں۔ مکسر اور فوڈ پروسیسر کی قیمت اس کے کام کاج اور متعلقہ ساز و سامان کے مطابق طے ہوتی ہیں۔

استعمال کرتے وقت برقی جانے والی احتیاط:

1. مکسر میں دی گئی ہدایتوں کے مطابق واٹ اور وولٹیج صحیح ہونا چاہئے اور تھری پن کا پلگ استعمال کرنا چاہئے۔
2. جار کی پتیوں کو پیسی جانے والی شے سے پوری طرح ڈھکیں ورنہ وہ ٹھیک سے نہیں پسائی جائے گی۔
3. جار کو اس کے تین چوتھائی حصہ سے زیادہ نہ بھریں نہیں تو موٹر پر زور پڑے گا اور جل سکتی ہے۔
4. اگر آپ جار میں برف کا استعمال کر رہے ہیں تو بڑے ٹکڑے نہ ڈالیں بلکہ اس کو کوٹ کر ڈالیں ورنہ جار کی پیتاں ٹوٹ سکتی ہیں۔
5. مکسر کو محفوظ رکھنے کے لئے اسے زیادہ دیر تک نہیں چلائیں بلکہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد اسے بند کرتے چلاتے رہیں۔ اس کی اسپینڈ بھی کم زیادہ کرتے رہیں۔
6. جار کو صاف کرنے کے لئے اس میں تھوڑا سا نیم گرم پانی اور ڈسٹر جنٹ ڈالیں اور اس کی پتیوں کو اچھی طرح صاف کر لیں۔

11.3.4 ریفریجریٹر (فرج):



ریفریجریٹر ایک جیسے مشین ہے۔ جو بجلی سے چلتی ہے اور اندر کا درجہ حرارت باہر کے درجہ حرارت سے کم رکھتی ہے جب کھانے کو اس کے اندر رکھا جاتا ہے تو وہ خراب نہیں ہوتا ہے ریفریجریٹر سے ہمیں گرمیوں میں ٹھینڈا پانی اور برف بھی ملتا ہے۔ آج کل مارکیٹ میں فرج کے نئے ماڈلس خاص خوبیوں کے ساتھ موجود ہیں جیسے سنگل ڈور (Single door) ڈبل ڈور (Double door) اور خاص فریزر کے ساتھ وغیرہ۔

احتیاطی تدابیر:

1. فرج کو پاور پلگ پوائنٹ سے مربوط کرنے کے لئے تھری پن پلگ کا استعمال کریں۔
2. فرج کا دروازہ بار بار نہ کھولیں۔ کیونکہ دروازہ کھولنے سے فرج کے اندر کا درجہ حرارت بڑھتا ہے۔ اور فرج کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

3. کبھی بھی ریفریجریٹر میں گرم کھانا نہیں رکھیں کیوں کہ اس سے فرج کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور اس کا اثر کم ہو جاتا ہے۔
4. ریفریجریٹر میں جمی ہوئی برف کو الگ کرنے کے لئے کبھی کبھی اسے ڈی فراسٹ کر دیا کریں۔
5. ریفریجریٹر کو ہمیشہ صاف اور خشک رکھیں۔ اس کے باہری حصہ کو بھی جتنا ممکن ہو پونچھ کر صاف کریں۔
6. اگر ریفریجریٹر کے اندر کھانا گر جائے تو اسے فوراً پونچھ کر صاف کر دیں اور اس کی شیلف اور دیواروں کو صاف اور خشک رکھیں۔
7. ریفریجریٹر کو صاف کرتے وقت اس کا پلگ نکال دیں ورنہ بجلی کا جھٹکا لگ سکتا ہے۔

11.3.5 واٹر ہیٹر:



گرم پانی جلدی حاصل کرنے کے لئے واٹر ہیٹر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ نیکروم (Nichrome) (نکل + کرومیم) عناصر سے بنا ہے جب بجلی کا کرنٹ اس سے گزرتا ہے تو وہ گرم ہو جاتا ہے۔ جب اسے پانی میں رکھا جاتا ہے تو یہ پانی کو گرم کر دیتا ہے۔ آج کل جدید گیزر مارکیٹ میں موجود ہیں۔

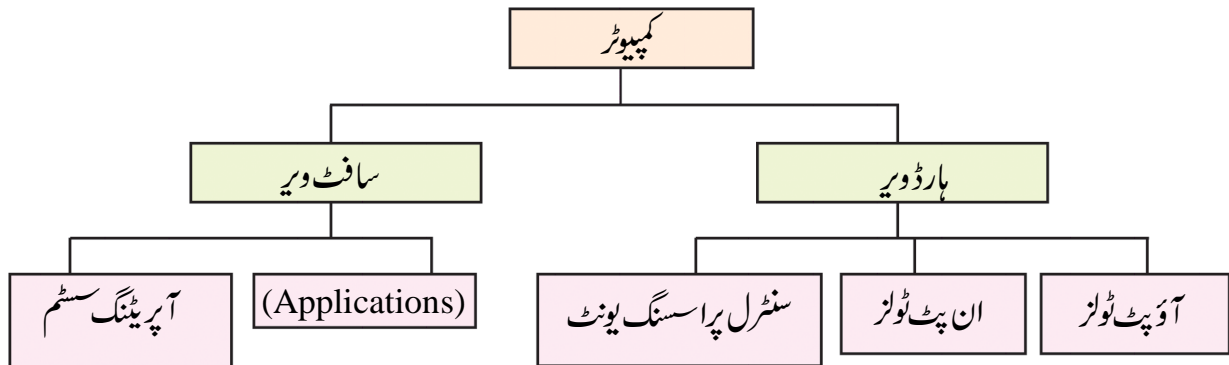


احتیاطی تدابیر:

1. جب واٹر ہیٹر سے پانی گرم ہو رہا ہو تو اس وقت کبھی بھی پانی میں ہاتھ ڈال کر یہ جاننے کی کوشش نہ کریں کہ پانی گرم ہو یا نہیں۔
2. آلہ میں مناسب ارتھنگ کے لئے ہمیشہ تھری پن کا استعمال کریں۔
3. واٹر ہیٹر کو ٹانگنے کے لئے ہمیشہ لکڑی کے تختے کا استعمال کریں۔ اس سے بجلی کے جھٹکا لگنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

11.3.6 کمپیوٹر:

کمپیوٹر ایک جدید ٹیکنیکی گجٹ ہے جو بجلی کے ساتھ کام کرتا ہے۔ یہ سیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ پیشہ ورانہ ترقی اور آمدنی پیدا کرنے والا ذریعہ بھی ہے۔ کووڈ-وبائی صورتحال میں یہ گھریلو سامان کا ایک ضروری حصہ بن گیا۔ اس کے مندرجہ ذیل بیرونی حصے ہیں:



- کمپیوٹر آپریٹنگ سسٹم اور مختلف قسم کی ایپلی کیشنز جو ایک ساتھ مل کر سافٹ ویئر کے نام سے جانا جاتا ہے۔
- مرکزی پروسیسنگ یونٹ (CPU) مانیٹر کے ذریعہ مختلف ہارڈ ویئر ٹولس جڑے ہوتے ہیں۔ آؤٹ پٹ آلہ ہے جو معلومات کو ظاہر کرتا ہے۔
- کی بورڈ (Keyboard) اور ماؤز (Mouse) وغیرہ جیسے ان پٹ ڈیوائسز استعمال کر کے کمپیوٹر کو کمانڈ دی جاسکتی ہے۔
- ہارڈ ڈسک کا استعمال ڈیٹا کو ذخیرہ کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔
- ڈیجیٹل ڈیٹا کو Pen drive (USB), CD, DVD etc. جیسے آلات کا استعمال کر کے ٹرانسفر کیا جاسکتا ہے۔
- لیپ ٹاپ، ٹیب آسانی سے لے جائے جاسکتے ہیں بمقابلہ ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر۔

اپنی جانچ آپ:

1. کمپیوٹر کے سافٹ ویئر اور ہارڈ ویئر کے بارے میں سمجھائیے۔

2. ریفریجریٹر کے احتیاطی کیا ہیں؟

11.4 غیر برقی گھریلو سامان کے کام اور بناوٹ

ہماری روزمرہ زندگی میں استعمال ہونے والے غیر برقی گھریلو سامان کے کام اور بناوٹ کے بارے میں جانیں گے۔

11.4.1 پریشر کوکر (Pressure Cooker):

پریشر کوکر اسٹیل یا المونیم سے بنا ایک پن (Pan) ہوتا ہے۔ یہ مختلف سائز میں ملتے ہیں۔ پریشر کوکر میں کھانا بہت کم وقت میں بن کر تیار ہو جاتا ہے۔ پریشر کوکر میں ایک محفوظ ڈھکن لگا رہتا ہے۔ جو اس میں بننے والی بھاپ کو اونچے دباؤ تک برداشت کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ اس کے ڈھکن میں ایک حفاظتی والو بھی ہوتا ہے۔ اگر اس کے اندر پریشر زیادہ ہو جاتا ہے تو والو اڑ جاتی ہے۔ اس کے اوپر ایک ربر کی گیس کٹ لگی ہوتی ہے جس سے بھاپ زیادہ ہونے پر نکل جاتی ہے۔



استعمال کرتے وقت برقی جانے والی احتیاطی تدابیر:

- یہ دھیان رہے کہ جس چھید سے بھاپ باہر نکلتی ہے وہ بند نہ ہو، نہیں تو کوکر پھٹ سکتا ہے۔
- جب کوکر میں سے بھاپ باہر نکل رہی ہو تو اس کی سیٹی کو کبھی ہاتھ نہ لگائیں ورنہ ہاتھ جل سکتا ہے۔
- گیس کٹ (Gasket) کو پابندی سے چیک کریں اور ڈھیلی ہو جانے پر بدل دیں۔

11.4.2 گریٹر/سلائسر (Grater/Slicer):



اس کی سطح پر موجود سلاٹوں (Slots) رسوراخوں کے مطابق کھانے کی چیزوں کو باریک ٹکڑوں میں گریٹ کر لیا جاتا ہے۔ کئی الیکٹریکل اور نان الیکٹریکل مختلف قسم اور ماڈلس کے گریٹر مارکیٹ میں موجود ہیں۔ دراصل یہ چیز (Cheese) کو گریٹ کرنے کے لئے ایجاد کیا گیا۔ اب یہ مختلف ماڈلس میں مختلف قسم کے کھانوں کو گریٹ کرنے کے لئے موجود ہے۔

11.4.3 پیلر:



پیلر ایک باورچی خانے کا آلہ ہے جو سبزی کھرچنے کے لئے استعمال ہوتا ہے (بیرونی پرت کو ہٹا دیں) اس آلے میں تیز بلیڈ اور ہینڈل ہوتا ہے۔ تھوڑے پیلر کے بلیڈس دندانے دار (Serrated) ہوتے ہیں۔

11.4.4 تھاپی (Beater):



بیٹر باورچی خانے کا ایک ٹول ہوتا ہے جو کھانے کو پینے یا پینے (Emulsify) کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ کھانے کی چیزوں کو ہوا بھی مہیا کرتا ہے۔ کھانے مختلف ضروریات کے لئے مختلف قسم کے بیٹر مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ مثال کے طور پر ورسک بیٹر (Whisk beater) انڈوں کے لئے فلاٹ بیٹر (Batter) آمیزہ کے لئے رائی بیٹر۔ دہی کا رائتہ بنانے کے لئے۔ آج کل الیکٹریکل بیٹر بھی مارکیٹ میں موجود ہیں۔

11.4.5 گیس کا چولہا (Gas stove):

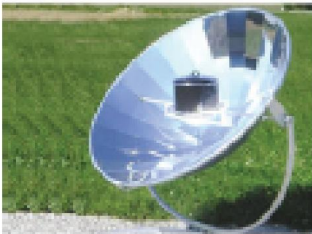


آج کل بہت سارے لوگ گیس کا چولہا استعمال کرتے ہیں۔ اس میں رقیق پٹرولیم گیس (LPG) استعمال میں لائی جاتی ہے جو سلنڈروں (Cylinders) میں بھری ہوئی ملتی ہے۔ اسے ایک ربر ٹیوب اور ریگولیٹر کے ذریعے چولہے کو جوڑ دیا جاتا ہے۔ گیس اسٹوماڈل کے حساب سے 1-4 برنز ہوتے ہیں ہر برنز میں اطراف چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں جو کہ گیس کو جلنے کے لئے ہوا مہیا کرتے ہیں۔ سلنڈر کے اوپر ہی حصے پر موجود ریگولیٹر والو (Valve) گیس کو سلنڈر سے برنز تک لے جاتا ہے۔

گیس کا چولہا استعمال کرتے وقت احتیاطی تدابیر:

- چولہے کے ہر پرزے کو صاف رکھیں۔ برنز کی برابر صفائی کریں۔
- جب آپ کو کم آئنج کی ضرورت ہو تو چھوٹے برنز کا استعمال کریں یا سم (Sim) پر پکائیں۔
- گیس کے ربر جو ریگولیٹر اور برنز سے جڑا ہوتا ہے چیک کرتے رہیں۔
- رات کو سارا کام ختم ہو جانے کے بعد سلنڈر کی ناب کو گھما کر بند کر دیں۔ اس سے کسی حادثہ کا خطرہ نہیں رہتا۔

11.4.6 سولار کوکر (Solar Cooker):



سولار کوکر شمسی توانائی سے استفادہ کرتا ہے۔ ایک کالے رنگ کا چوکور بکسا ہے اس کے ڈھکن میں ایک آئینہ لگا ہوتا ہے جب اس آئینے کو ایک خاص زاویہ پر رکھتے ہیں تو وہ سورج کی روشنی کو بکسہ میں رکھے گئے ڈبے پر مرکوز کرتا ہے۔ یہ غذا ان اشیاء کو ابالنے، بیک کرنے اور روست کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ بھارت سرکار سولار کوکر کو خریدنے ہر ایک آدمی کو روپے کی چھوٹ دیتی ہے۔ زیادہ لوگوں

کے لئے ایک ساتھ کھانا بنانے کے لئے کمیونٹی سولار کوکر بنایا گیا ہے۔ شمسی پینل (Solar panel) کو احتیاط سے رکھیں۔ شمسی کوکر کھانے کو زیادہ دیر تک گرم رکھتا ہے۔

گرامین شیتل ایک جالی کی الماری ہوتی ہے۔ اس پر سامنے کی جانب سے چھوڑ کر باقی سب کیا طرف ٹاٹ سے لپیٹا جاتا ہے۔ ٹاٹ کے نچلے سروں کو پانی سے بھرے کٹوروں میں ڈبو دیا جاتا ہے اس سے ٹاٹ ہمیشہ گیلا رہتا ہے۔ گرامین شیتل تیجی کے عمل پر کام کرتا ہے۔ ٹاٹ کا پانی بخارات کی شکل میں اڑتا رہتا ہے اور الماری کے اندر درجہ حرارت باہر کے درجہ حرارت کے مقابلے کم رہتا ہے۔ اس طرح جم ہم گھر کے بنے ہوئے اس فرج میں کھانا رکھتے ہیں تو وہ خراب نہیں ہوتا ہے۔

نہ صرف یہ بلکہ بہت سارے گھریلو ساز و سامان جدید دور میں ان لوگوں کے لئے دستیاب ہیں جو وقت کی کمی سے پریشان ہیں۔ مثال کے طور پر آٹو میٹک پین اسٹریٹر (Automatic Pan Stirrer)، چھلنی (Strainer) جو کھانے پینے کے سامان کو چھانتا ہے۔ انڈے کو کر (ٹیوب کے سائز والے آلیٹ) 'نان اسٹک پین (Non-stick pan) اندر کے ٹیفلون کوٹنگ (Teflon coating) کی وجہ سے یہ کھانے کو



پکارتے وقت پین (Pan) سے چپکنے نہیں دیتا۔ آئرن گرل پین (Iron grill pan) کھانے کی چیزوں کو گرل کرنا، کوب کارن اسٹریپر (Cob Corn stripper)، باٹر مکسر (Balter mixer)، سینڈوچ میکسر (Sandwich maker)، لہسن چھیلنا (Garlic chopper)، پیزا پیڈلر (Pizza pedler)، کرنگل کٹر (Chrinch cutter)، ترکاریوں کو ڈیزائن اور شکل میں کاٹنا، اسپیل اسٹریپر (Spill stopper) پکاتے وقت کھانے کو گرنے سے روکتا ہے، آٹو میٹک کافی میکسر (Automatic coffe maker) وغیرہ۔

آموزشی ماحصل:

1. بیٹر (Beater) کے اقسام اور استعمالات کے بارے میں لکھئے۔
2. باورچی خانہ میں غیر برقی گھریلو سامان جو کہ استعمال کیا جاتا ہے ان کے بارے میں لکھئے۔

کلیدی نکات

- گھریلو سامان ایک ڈیوائس ہے جو کام کو آسان اور بہتر بناتا ہے۔
- گھریلو سامان لاگت، معیار، ڈیزائن، استعمال کی معیار پر منتخب کیا جاتا ہے۔
- گھریلو سامان ضرورت کی بنیاد پر خریدا جاسکتا ہے۔ گھریلو سامان استعمال کے وقت ضروری احتیاطی تدابیر حفاظت فراہم کرتی ہے۔
- ہماری ٹائم پیشہ اور انرجی بچاتی ہے۔ اس سے ساز و سامان کی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔
- خود کار اسٹری، غیر خود کار اسٹری کے مقابلے میں استعمال کرنا محفوظ ہے۔
- ٹوسٹر ایک قسم کا سامان ہے جو اس کو کر کر بنانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

- مکسر سوکھے اور گیلے مسالے پینے (Grind) کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔
- بیٹر (Beater) پھینٹنے یا پینے کے کام آتا ہے۔
- پیلر (Peeler) ترکاریاں اور فروٹ چھیلنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ گریٹر کو ترکاری یا پھل گھسنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
- Safety valve کو کر کے ڈھکن میں لگا رہتا ہے اور گیس کٹ بھی اندر کی طرف لگا ہوتا ہے جو کہ بھاپ کے دباؤ کو باہر کرتا ہے۔
- ٹیفلون کوٹنگ نان اسٹک پن میں استعمال ہوتا ہے جو کھانے کو چپکنے سے بچاتا ہے۔
- برقی گھریلو سامان کے لئے تھری پلگ پن کا استعمال کریں اور اس پر دئے گئے ہدایات پر عمل کریں۔
- گیلے پیریا ہاتھ سے الیکٹریک چیزوں کو مت چھوئیں۔
- الیکٹریک انرجی بچانے کے لئے ٹائلٹ اور باتھ روم میں کم وولٹیج کے بلب لگائیں۔
- رات میں پکوان ختم ہونے پر سلنڈر ناب (Knob) کو بند کر دیں۔

تدریسی نتائج

1. سامان کے انتخاب کے دوران جن نکات پر توجہ دی جائے اس کو بیان کریں۔
 2. سامان کو محفوظ طریقے سے استعمال کرنے کے لئے کیا احتیاطی تدابیر ہیں؟
 3. گھریلو سامان کیا ہیں؟ مثالوں کے ساتھ اقسام کی وضاحت کریں۔
 4. برقی کا ایک گھریلو سامان کا خاکہ کھینچیں اور اس کے متعلق لکھیں۔
 5. گھر میں شیشے کی چیزیں کیا ہیں؟ انہیں استعمال کرنے کی کیا احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔
 6. کمپیوٹر کے مختلف حصوں کی وضاحت کریں۔
 7. گریٹر اور پیلر کے درمیان دو مماثلتیں اور دو فرق لکھیں۔
 8. کوئی ایک غیر برقی گھریلو سامان کی تصویر اتاریں اور اس کے استعمال کے بارے میں لکھیں۔
 9. غلط جواب کا انتخاب کریں۔
()
- (a) شمسی کو کرکھانا پکانے کے لئے توانائی استعمال کرتا ہے۔
 - (b) سامان کام کو بہتر اور آسان سے اور وقت اور توانائی کی بچت کو بہتر بناتا ہے۔
 - (c) دباؤ اور شعلے کے لئے ہم گیس کے چولہے میں ہوا پمپ کرتے ہیں۔
 - (d) نان اسٹک پین کے اندر ٹیفلون کوٹنگ موجود ہے۔
10. صحیح جواب کا انتخاب کریں
()
- (a) غیر بجلی کے آلات کے لئے بجلی کی ضرورت ہے
 - (b) گرین شیتل شمسی توانائی کے ساتھ کام کرتی ہے
 - (c) واٹر ہیٹر کو بجلی کی ضرورت ہوتی ہے
 - (d) کھانا پکاتے ہوئے ہمیں گیس کے چولہے کو ہوا فراہم کریں



صحت

Health

UNIT-V

باب

12

میرا دوست اکثر بیمار رہتا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ مناسب طریقے سے اسکول نہیں جاسکتا ہے۔ بار بار بیمار ہونے کی وجہ سے اس میں چڑچڑاہٹ اور غصہ بڑھتا گیا۔ وہ کلاس میں جاتا نہیں تھا اور نہ ہوم ورک کرنے کے قابل۔ ان سب کی وجہ سے وہ صحیح طرح سے پڑھنے سے قاصر رہا۔ یہاں تک کہ کسی کے ساتھ گھل مل جانے سے بھی قاصر تھا۔ اس کی خراب صحت کی بہت سی وجوہات ہیں۔ وہ مناسب طریقے سے کھانا نہیں کھاتا، مناسب ورزش کی کمی، غیر صحتمند ماحول وغیرہ کی وجہ سے صحت خراب تھی۔

- ہم کیسے یقین کریں کہ کوئی شخص صحت مند ہے؟
- بیماری سے پاک حالات اور بیماری کے حالات میں کیا فرق ہے؟
- صحتمند رہنے کے لئے کیا کریں؟
- صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل کیا ہیں؟

آموزشی ماحاصل:

طلباء.....

- ◆ جسمانی، ذہنی اور معاشرتی صحت کی وضاحت کریں۔
- ◆ صحت مند رہنے کے لئے کن باتوں کا خیال رکھیں؟
- ◆ ان کی روزمرہ زندگی میں صحت کے علم کا اطلاق ہوتا ہے؟
- ◆ ڈرگس جیسے نشیات کی لذت کی وجہ سے ہونے والی بد قسمتیوں کو پہچانیں۔

12.1 صحت:

یہ کہا جاتا ہے کہ صحتمندی کا مطلب ہے بغیر بیماری کے۔ لیکن اس کا مطلب یہ ہے کہ ”صحت مند“۔ بغیر کوئی بیماری؟ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ”صحت کے معنی صرف بیماریوں سے ہی محفوظ رہنا نہیں بلکہ جسمانی، ذہنی اور سماجی اعتبار سے چاق و چوبند رہنا ہے۔“

جسمانی، نفسیاتی اور سماجی پہلوؤں کی وجہ سے ہی ایک انسان مکمل صحت مند جانا جاتا ہے۔

12.1.1 جسمانی صحت:

جب ہم کسی شخص کو دیکھتے ہیں تو ہم بتا سکتے ہیں کہ وہ بیمار ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ صحت مند شخص کی کیا خصوصیات ہیں؟ جسمانی طور پر وہ شخص صحت مند ہے:

- طاقتور اور متحرک ہے، معمول کے مطابق کام کرتے ہوئے جلدی نہیں تھکتا۔
- جس کا وزن عمر اور لمبائی کے تناسب سے ٹھیک ہو۔
- جس کی جلد صاف ستھری اور چمکدار ہو۔
- جس کو اچھی بھوک لگتی ہو اور گہری نیند آتی ہو۔

12.1.2 معاشرتی سماجی صحت:

اگرچہ ایک شخص جسمانی طور پر صحت مند نظر آتا ہے لیکن اسے صحت مند نہیں کہا جاسکتا ہے کہ یہ شخص کی سماجی صحت پر منحصر ہے کہ وہ معاشرے میں رہنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ کس طرح سلوک کرتا ہے۔

- سماجی صحت کا حامل شخص:
- اس شخص کے دیگر لوگوں سے سماجی تعلقات بہتر ہوتے ہیں۔
- اس شخص کا اخلاق اور برتاؤ اچھا ہوتا ہے۔
- وہ شخص دوسروں کی مدد کرتا ہے۔
- وہ شخص سب کے ساتھ پراعتماد اور دوستانہ ہوتا ہے۔

12.1.3 ذہنی صحت:

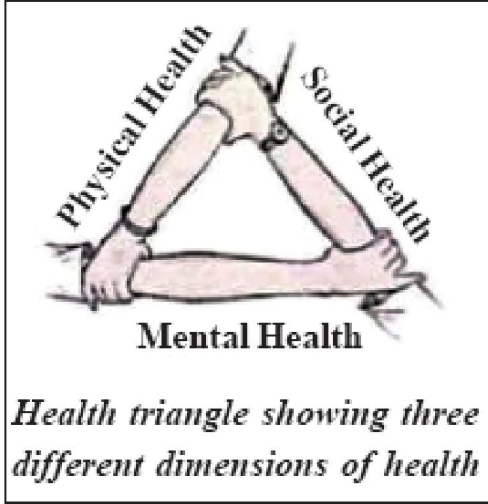
ایک شخص اچھی جسمانی اور سماجی صحت یا معاشرتی طور پر اچھی طرح سے ہر ایک کے ساتھ مل جانے کے باوجود اسے بالکل صحت مند نہیں کہا جاتا۔ ذہنی طور پر بھی صحت مند ہونا چاہئے۔

ذہنی صحت کا حامل شخص:

- اپنے جذبات پر قابو رکھنا جیسے غصہ یا خوشی
- اپنی صلاحیتوں پر اعتماد دو یقین رکھنا۔
- بے وجہ تناؤ فکر اور پریشانی سے دور رہنا۔
- دوسروں کی ضرورتوں کے تئیں حساس ہونا۔

یہ تینوں جسمانی، سماجی اور ذہنی صحت، یہ صحت مند ہونے کے پہلو ہیں۔ ایک شخص مکمل صحت یاب ہے اگر وہ ان تینوں پہلوؤں میں صحت مند ہو۔ ان تینوں عناصر کے مابین کیا تعلق ہے؟

وہ شخص جو عام اوقات پر سکون رہتا ہے۔ لیکن یہ شخص چڑچڑاہو جاتا ہے۔ جب اسے بخاریا کوئی بیماری ہوتی ہو۔



ایسا کیوں ہوتا ہے؟

اگر ایک شخص جسمانی طور پر بیمار ہے اس جسمانی توانائی میں بھی کمی واقع ہوگی ہے۔ جو کچھ وہ خود کرنا چاہتا ہے اسے نہیں کر پانے کی وجہ سے وہ مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً وہ غصہ کرتا ہے اور چیختا ہے۔ اس سے معاشرتی بیماری پیدا ہو سکتی ہے جو دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند ہونے کے باوجود وہ لوگ جو ہمیشہ غمزدہ رہتے ہیں ان کے بلڈ پریشر میں تبدیلی اور پیٹ میں السر محسوس ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی ذہنی معاشرتی صحت باہم مربوط ہے لہذا ان پہلوؤں میں سے کسی بھی بیماری کا اثر دوسرے عوامل پر پڑتا ہے۔ صحت کے تینوں پہلوؤں کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ مکمل طور سے صحت مند کہلانے کے لئے صحت کے تینوں پہلوؤں کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔

آموزشی ماحصل:

1. کوئی شخص معاشرتی طور پر صحت مند ہونے کا عزم کس طرح کر سکتا ہے؟
2. ہمیں مکمل طور پر صحت مند رہنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟
3. کون سے عوامل ہمارے صحت کو متاثر کرتے ہیں؟

12.2 صحت کو متاثر کرنے والے اسباب:

ہماری صحت کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگی کی عادات، کھانے سے ہمارے لباس اور دیگر عادات وغیرہ پر ہے۔ صحت مند طرز زندگی ہمیں صحت مند رکھتی ہے۔ کچھ اسباب جو ہماری صحت کو متاثر کرتے ہیں۔

- (1) ذاتی حفظان صحت
- (2) ورزش کرنا
- (3) آرام اور نیند
- (4) جسمانی ساخت
- (5) گھر کی صفائی ستھرائی
- (6) کھانے کی عادات
- (7) موسم اور لباس
- (8) کھیل اور کام کی جگہ پر حفاظتی اقدامات
- (9) نشیل دواؤں، شراب نوشی اور سگریٹ نوشی کے اثرات

جسمانی چربی کا حساب جسمانی اونچائی اور وزن پر BMI (باڈی ماس انڈیکس) کے طور پر کیا جاتا ہے۔

شخصی صحت کا مطلب ہے خود کو صاف رکھنا۔ بہت سی بیماریاں ذاتی طور پر صاف ہونے کی وجہ سے قریب نہیں آتیں۔ ذاتی صحت کو بنائے رکھنے کے لئے دانت صاف کرنا، نہانا وغیرہ روز کرنا چاہئے۔ یہ سب ہمیں ذاتی طور پر صاف اور صحت مند رکھتی ہے۔

1. اجابت کا معمول: ہم صبح سویرے اٹھتے ہیں اور ہم اپنے روزمرہ کے کام مکمل کریں گے۔ دیکھ بھال کرنی چاہئے۔ جس میں غیر ہضم شدہ مادے جمع ہونے سے بچنے کے لئے۔ لہذا ہم روزانہ ٹائلٹ جانے کا معمول بنالینا چاہئے۔ اس طرح غذا کی حرکات باقاعدگی سے ہوتی ہے اور جسم کا فضلہ باہر خارج ہو جاتا ہے۔ بیت الخلاء کا استعمال کریں اور باہر تشریح کرنے سے گریز کریں۔

ٹائلٹ استعمال کرتے وقت جوتے استعمال کریں۔ صاف پانی اور گ کا استعمال کریں۔ بیت الخلاء کے استعمال کے لئے ہاتھ کو صابن سے دھوئیں۔

2. کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا: ہمارے ہاتھ میں جراثیم سے پیدا ہونے والی بہت سی بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں اس لئے کھانا کھانے سے پہلے اور ٹائلٹ سے آنے کے بعد ہاتھ دھونا بہت ضروری ہے۔ صابن سے ہاتھ دھونے سے کئی بیماریاں جیسے کووڈ کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں۔

3. روزانہ غسل کرنا: ہم ہر روز کیوں نہائیں؟ کیا ہوگا اگر ہم روزانہ نہائیں تو۔ ہوا میں جو گرد اور میل ہوتا ہے وہ ہماری جلد پر جم جاتی ہے۔ اگر ہم ٹھیک سے نہ نہائیں تو ہم بہت ساری بیماریوں کے شکار ہو جائیں گے۔ نہانے کا یہ مطلب نہیں کہ صرف جسم میں پانی بہا لیا جائے۔ جسم کو صابن سے رگڑ کر صاف نہائیں۔ جس کے جلد کے مسام کھل جائیں گے۔ مناسب غسل نہ صرف جسمانی بلکہ صحت بلکہ ذہنی خوشی بھی مہیا کرتی ہے۔

4. دانت صاف کرنا: منہ سے بد بو کیوں آتی ہے؟ سانس میں بد بو گندے دانتوں کی وجہ سے آتی ہے۔ جب دانتوں کو روزانہ صاف نہیں کیا جاتا تو کھانے کے چھوٹے ٹکڑے دانتوں میں چپکے رہ جاتے ہیں۔ بیکٹیریا کا ان پر حملہ ہوتا ہے۔ لہذا آپ کے دانت اور مسوڑھے (Gum) خراب ہو جاتے ہیں۔ تبھی سانس سے بد بو آنے لگتی ہے۔

اس لئے دانت کو پابندی سے صاف کریں۔ نرم برش اور اچھا پیسٹ سے دانتوں کو صاف کرنا چاہئے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد کلی کر لینی چاہئے۔ دانتوں کو صحت مند اور مضبوط بنانے کے لئے آپ کو دودھ پینا چاہئے۔

5. بال، آنکھیں، ناخن کی صفائی:

کیا ہوگا اگر ہم ایک ہفتہ تک سر سے نہ نہائیں؟

بالوں کو پابندی سے صاف کرنا چاہئے۔ اگر نہیں کیا تو بال خراب ہو جائیں گے اور بال کا بڑھنا بھی بند ہو جائے گا۔ جوؤں کے بڑھنے کے امکانات رہتے ہیں۔ اس بال کو ہر روز دھوئیں اور کنگھا کریں۔

پانچ سال سے کم عمر بچوں میں 20% بچے صرف ڈائریا اور نمونیا سے مرتے ہیں۔ صابن سے ہاتھ دھو کر ہی یہ اموات کو روک سکتے

ہیں۔

اگر آنکھوں کو صاف نہ کیا جائے تو کیا ہوگا؟

دھول آپ کی آنکھوں کے کناروں پر جا کر چپک جاتی ہے۔ اس سے آنکھوں کے بیماری ہونے کے امکانات ہیں۔ لہذا آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے روز دھوئیں اگر دھول یا میل آنکھوں میں آجائے تو آنکھوں کو پانی سے صاف دھوئیں، بغیر آنکھوں کو گرگڑے۔ ضرورت ہو تو ڈاکٹر کو بتائیں۔

اگر ناخنوں میں میل جم جائے اور میل کو باقاعدگی سے صاف نہ کیا جائے تو مختلف بیماریاں ہونے کے امکانات ہیں۔ ناخن زیادہ لمبے نہیں ہونے چاہئیں۔ انہیں وقتاً فوقتاً کاٹنا چاہئے۔ ناخن میں گندگی جمع ہونے سے بچنے کے لئے اچھی طرح صاف کریں۔

آپ اپنی جانچ:

1. وہ کون سے اسباب ہیں جو صحت کو متاثر کرتے ہیں؟
2. ہمیں ذاتی حفظان صحت پر عمل کیوں کرنا چاہئے؟

12.2.2 ورزش:

ہوسکتا ہے کہ آپ چھٹی کے دن معمول سے زیادہ کھیل رہے ہوں۔ اس دن آپ کو کیسا لگتا ہے؟ آپ پیروں اور بازوؤں میں درد محسوس ہوتا ہے۔ آپ کو تھکن محسوس ہوتی ہے۔

بازوؤں اور پیروں میں درد کیوں محسوس ہوتا ہے؟

عام طور پر کھیلنے والے افراد سارا دن کھیلتے ہیں۔ کیا وہ بھی ایسا ہی محسوس کرتے ہیں؟

عام طور پر ہم کبھی کبھار زیادہ کام کرتے ہیں تو ہم تھک جاتے ہیں۔ کیونکہ ہمیں عادت نہیں ہے۔ لیکن اسپورٹس مین (Sportsmen) زیادہ وزنی کاموں سے جلد نہیں تھکتے کیونکہ ان کے جسم کو اس کی عادت رہتی ہے۔ اگر ہم بھی باقاعدگی سے ورزش کرتے رہیں تو ہم بھی نہیں تھکتے۔ ورزش ایک جسمانی سرگرمی ہے جو جسمانی فٹنس اور صحت و تندرستی کو بڑھاتا ہے۔ ورزش صرف وزن اٹھانا نہیں بلکہ ہمارے پسندیدہ کھیل کھیلنا جیسے تیرنا، یوگا، چلنا اور دوڑنا وغیرہ کو ورزش کہتے ہیں۔ ورزش بہت زیادہ یا بہت کم نہ کریں۔ بلکہ جسمانی وزن، اونچائی، چربی کا فیصد اور طرز زندگی، کمزور اور بیمار لوگ زیادہ ورزش نہ کریں کیونکہ وہ اور کمزور ہو جاتے ہیں۔

12.2.3 آرام اور سونا:

ایک طویل وقت تک کھیلنے یا بھاری کام کرنے کے بعد کیسا محسوس ہوتا ہے؟

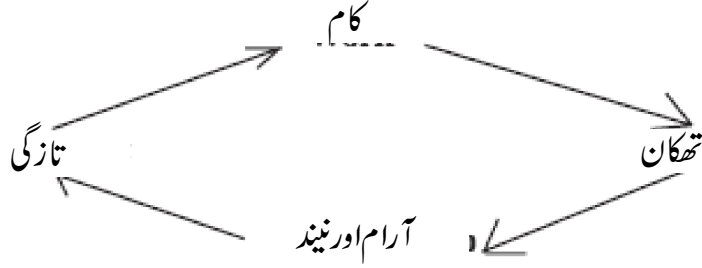
رات کی نیند کے دوران خلل پڑنے سے سارا دن تھکان رہتی ہے۔ ایسا کیوں؟

آپ کوئی بھی کام کرنے یا کھیلنے کے بعد آرام کرنا چاہئے۔ تھوڑی دیر آرام کرنے سے آپ کو دوبارہ تازگی مل سکتی ہے۔ جس کے خلیے

آکسیجن کے استعمال سے توانائی جاری کرتے ہیں۔ اور جسم یہ توانائی کو استعمال کرتے ہیں۔ اس عمل میں بننے والے فضلہ کی مصنوعات جسم سے خارج ہوتی ہیں۔ جب ہم سخت محنت کرتے ہیں تو یہ جمع ہو جاتے ہیں۔

ان ناپسندیدہ اجزاء کے بننے کی رفتار ان کے تحلیل ہونے کے عمل سے تیز ہوتی ہے۔ لہذا یہ عضلات جمع ہونے لگتے ہیں۔ نتیجتاً آپ تھکن محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس تھکن کو انگریزی میں Fatigue کہتے ہیں۔

جب آپ تھوڑی دیر بیٹھ کر سستا لیتے ہیں تو آپ کے جسم کے عضلات میں جمع ناپسندیدہ اجزاء کو تحلیل ہونے کا موقع مل جاتا ہے۔ اور آپ کے عضلات پھر فعال ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سونے سے نہ صرف آپ کے تھکے ماندے عضلات کو بلکہ دماغ کو بھی آرام اور سکون مل جاتا ہے۔ ہر شخص کو کافی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔



اپنی پروگریس چیک کریں:

1. ہم روزانہ ورزش کیوں کریں؟

2. اگر ہم ٹھیک سے آرام نہ کریں تو کیا ہوگا؟

12.2.4 اٹھنے اور بیٹھنے کا انداز:

تھوڑی دور کمر جھکا کر چلیں۔ آپ کو کیسا محسوس ہوا؟

ان لوگوں کا مشاہدہ کریں جو کمر جھکا کر چلتے ہیں اور وہ لوگ جو سیدھے کھڑے ہو کر چلتے ہیں۔ آپ کو دونوں میں کون اچھے لگے؟ ہم کمر جھکا کر چلنے میں بہت بے چینی محسوس کرتے ہیں جب ہم کھڑے ہوتے ہیں، چلتے ہیں یا سیڑھیاں چڑھتے ہیں تو ہم اپنی جسمانی ساخت کو صحیح رکھیں۔ جب جھک کر بیٹھنے سے، فون سے کھیلنے پر، کمپیوٹر کے سامنے زیادہ دیر تک کام کرنے سے، اور زیادہ دور پیدل چلنے سے سینے اور پیٹ میں دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے کمر درد اور اسپونڈلائٹس (Spondylitis) ہوتا ہے۔ دوسرے کام کرتے وقت بھی صحیح پوسچر (Posture) کی ضرورت ہے۔

12.2.5 گھر کے ماحول کو صاف رکھنا:

صاف ستھرا اور صحت مند ماحول ہماری صحت پر برا اثر ڈالتا ہے۔ ناپاک ماحول میں بہت سے پیتھوجنز (Pathogens) جیسے بیکٹیریا اور وائرس پنپتے ہیں۔ جسم کے ساتھ ساتھ ہمارے اطراف کا ماحول بھی صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ ہمیں اپنا گھر صاف رکھنا چاہئے۔ چاہے چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔ گند نکاسی آب کو صاف ستھرا ہونا چاہئے۔ گھر اور گردنواح میں پودے اگانے سے بھی ہمیں جسمانی اور ذہنی سکون ملتا ہے۔

12.2.6 ہمارے کھانے کی عادت:

ہم جانتے ہیں کہ جو کھانا ہم کھاتے ہیں اس سے ہمیں توانائی ملتی ہے۔ لیکن جب ہمیں بخار یا کوئی بیماری کا انفیکشن ہوتا ہے تو ڈاکٹر زیادہ سے زیادہ پھل اور سبزیاں لینے کا مشورہ دیتے ہیں۔

سبزیوں، پھلوں اور بیماری کے مابین کیا تعلق ہے؟

ہمارے جسم کو تمام غذائی اجزاء جو ہم کھاتے ہیں مل جاتے ہیں۔ لہذا صحت مند رہنے کے لئے ہمیں مناسب ڈائٹ لیننی چاہئے۔ لیکن اس کے علاوہ ہمیں اپنے کھانے کی عادتوں کو بھی بہتر بنانا چاہئے ان چاہے Snacks کو نظر انداز کریں۔ کھاتے وقت خاموش رہنا، غذا کو اچھی طرح سے چبانا اور آہستہ کھائیں۔

اپنی پروگریس چیک کریں:

1. ہماری صحت اور کھڑے رہنے کے کے مابین کیا رشتہ ہے؟

2. ہمیں اپنا گھر کیوں صاف رکھنا چاہئے؟

12.2.7 آب و ہوا۔ کپڑے:

ہمیں سردیوں میں کیسے کپڑے پہننے چاہئیں؟

وہی کپڑے ہم گرمیوں میں کیوں نہیں پہن سکتے؟

ہم موسم سرما میں اپنے آپ کو سردی سے بچانے کے لئے اوننی کپڑے پہنتے ہیں۔ اور گرمیوں میں کاٹن ڈریس پہنتے ہیں۔ موسم کی تبدیلی کے حساب سے ہم کپڑے پہنتے ہیں۔ ویسے ہی ہم کسی خاص موقعوں پر خاص کپڑے پہنتے ہیں۔ اسی طرح اگر کوئی صاف ستھرے اور فیشن کے مطابق کپڑے نہ پہنے تو اندر سے احساس کمتری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ہم صاف اور استری کئے ہوئے کپڑے پہنیں تو آپ چست اور تندرست نظر آتے ہیں۔

12.2.8 کام اور کھیلنے وقت احتیاطی تدابیر:

آپ جانتے ہیں کہ حفاظت آپ کی صحت پر اس کا اثر پڑے گا۔ اگر فرس ٹوٹا ہوا ہے، سیڑھیاں اوڑھ کھاڑ ہیں، چھت پر غیر محفوظ باؤنڈری ہے تو کوئی بھی حادثہ ہو سکتا ہے۔ اسی طرح سے اگر کام کرنے کی جگہ کا ماحول محفوظ نہیں ہے تو ہماری صحت خراب ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

12.2.9 نشیلی دواؤں، شراب اور سگریٹ کے مضر اثرات:

سگریٹ نوشی ایک ایسی عادت ہے جس سے ہماری صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ سگریٹ اور حقے سے نقصان دینے والی کاربن مونو آکسائیڈ اور نکوٹین (Nicotine) پیدا ہوتی ہے جو کہ ہمارے جسم میں جا کر ہماری صحت کو نقصان پہنچاتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے منہ اور پھیپھڑوں کا کینسر بھی ہو سکتا ہے۔ یہ دل کی بیماری اور فالج کا باعث بن سکتا ہے۔

شراب بھی بری عادت ہے۔ یہ تفریح کے طور پر شروع ہوتا ہے۔ اور ایک عادت بن جاتا ہے۔ یہ دماغی افعال کو مست کر دیتا ہے۔ یہاں تک کہ جب شراب کے ذریعہ محرک پیدا ہوتا ہے۔ فیصلہ سازی کی طاقت کم ہوتی ہے اور خود پر قابو یا خطرات سے دوچار ہوتا ہے۔ شراب نہ صرف جسمانی صحت بلکہ معاشرتی صحت کو بھی نقصان پہنچاتی ہے لہذا سب کو شراب چھوڑ دینا چاہئے۔

نشیمی دواؤں کا استعمال بیماریوں کو دور کرنے کے لئے، درد کو کم کرنے کے لئے اور بیماریوں کی روک تھام کے لئے کیا جاتا ہے۔ لیکن ڈاکٹروں کی نگرانی میں چھوٹی چھوٹی مقدار پر وینی لاکسس (Prophylaxis) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ زیادہ مقدار میں لیں تو اس کی لت لگ جاتی ہے جو کہ بہت زیادہ نقصان دہ ہیں اور موت کا سبب بنتا ہے۔

اپنی پروگریس چیک کریں:

1. ہم موسموں کے مطابق کپڑے کیوں پہنیں؟
2. کھر درمی جگہوں پر ہمیں کیوں نہیں کھیلنا چاہئے؟
3. شراب نوشی کے کیا نقصانات ہیں؟

کلیدی نکات

1. صحت جسمانی، ذہنی اور معاشرتی طور پر کمال ہونے کے بارے میں ہے۔ یہ سب ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔
2. چست رہنا اور متحرک اور جلدی جواب دینا کسی شخص کی جسمانی صحت کی حیثیت کی نشاندہی کرتا ہے۔
3. معاشرے میں آس پاس کے لوگوں کے ساتھ اچھا اور اچھے تعلقات کو سماجی صحت کہتے ہیں۔
4. ذہنی صحت خود اعتمادی رکھنے اور جذبات پر قابو پانے کو کہتے ہیں۔
5. صحت مختلف عوامل سے متاثر ہوتی ہے۔ وہ حفظان صحت، آرام، کام کرنے والی Posture، ڈائٹ اور عادت وغیرہ۔
6. اگر آپ کا ماحول صاف، کام کرنے صحیح طریقہ، کھانے کی اچھی عادتیں رکھنے سے ہمیں جسمانی صحت ملے گی۔ تاکہ ذہنی صحت اور معاشرتی صحت تشکیل پائے۔

تدریسی نتائج

1. معاشرتی صحت کیا ہے؟ کوئی شخص معاشرتی طور پر صحت مند کیسے ہو سکتا ہے؟
2. اگر ہم اچھی صحت چاہتے ہیں تو ہمارے کھانے کی عادت کیسی ہونی چاہئے؟
3. کوئی شخص نشے کا عادی کیسے ہو سکتا ہے؟
4. اگر آپ موسم کے مطابق کپڑے نہیں پہنتے تو کیا ہوگا؟
5. صحت کے تین کردار کیا ہیں؟ وہ ایک دوسرے سے کس طرح کا تعلق رکھتے ہیں؟
6. ہمیں صحت مند رہنے کے لئے _____ کھانے کی ضرورت ہے۔
() (a) فرائی (b) چاکلیٹ (c) پھل (d) فاسٹ فوڈ
7. صحت کے یہ تین عوامل ہیں
() (a) ورزش، نیند، جسمانی صحت (b) جسمانی، کھانے کی عادت، حفظان صحت
(c) جسمانی، ذہنی، سماجی (d) جسمانی، ذہنی، کام کرنے والی پوسچر



صحت سے متعلق ہنگامی حالات

Health Emergencies

UNIT-V

باب

13

ہم ہر روز کسی نہ کسی حادثے کے بارے میں سنتے ہیں۔ کبھی ہمارے ساتھ بھی کوئی حادثہ ہو جاتا ہے۔ جب کوئی حادثہ ہو جاتا ہے تو لوگ ایمبولنس کے لئے 108 کو فون کرتے ہیں تاکہ ہنگامی ابتدائی طبی امداد پہنچائی جاسکے۔ گھر میں جب کوئی چھوٹا موٹا حادثہ ہو جاتا ہے تو ہم خود بھی ابتدائی طبی امداد فراہم کر دیتے ہیں جیسے جل جائے تو فوراً جلے حصہ کو نل کے پانی کے نیچے رکھ دیتے ہیں۔ یہی عمل ہم اس وقت نہیں کرتے جب ہمیں الیکٹرک شاک لگتا ہے۔ غرض الگ الگ طرح کے حادثات کے لئے الگ الگ طبی امداد ہوتی ہے۔

- چھوٹے حادثے اور بڑے حادثے ہونے کی صورت میں ہم کیا کرتے ہیں؟
- حادثے کے فوراً بعد طبی امداد ضروری کیوں ہوتی ہے؟
- کیا تمام حادثات کے بعد ایک جیسی طبی امداد دی جاسکتی ہے؟

آموزشی ما حاصل:

- اس سبق کو پڑھنے کے بعد
- ہنگامی حالات کی علامتوں کی پہچان کر سکیں گے۔
- ابتدائی طبی امداد کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔
- ابتدائی طبی امداد کے باکس (First Aid Box) میں رکھی چیزوں کو پہچان سکیں گے۔
- روزمرہ زندگی میں ضرورت پڑنے پر ابتدائی طبی امداد فراہم کر سکیں گے۔

13.1 صحت سے متعلق ہنگامی حالات۔ ابتدائی طبی امداد (First Aid)

کسی حادثے یا بیماری سے متاثر شخص کو طبی امداد مہیا کرانے سے قبل فوری طور پر جو امداد دی جاتی ہے اسے ابتدائی طبی امداد کہتے ہیں۔ موقع پر مداخلت اور فوری امداد سے متاثرہ فرد کی صحت کو اور بگڑنے سے بچا سکتے ہیں یہاں تک کہ زندگی بھی بچائی جاسکتی ہے۔ ان حالات میں ابتدائی طبی امداد کی معلومات ایک بڑی مدد ثابت ہوتی ہے۔

البتہ ابتدائی طبی امداد کے بعد طبی مدد طلب کر سکتے ہیں۔

- ہمارے گھروں میں ہونے والے عام حادثات کون سے ہیں؟
- ان حالات میں کون سی ابتدائی طبی امداد فراہم کی جاسکتی ہے؟

13.2 بجلی کا جھٹکا لگنا (Electric Shock):

روزمرہ زندگی میں ہم کئی برقی آلات کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کے استعمال میں لاپرواہی کریں تو بجلی کا جھٹکا (Electric Shock) لگ سکتا ہے۔ بعض اوقات اس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ بجلی کے شدید جھٹکے کی صورت میں مندرجہ ذیل ابتدائی طبی امداد سودمند ہو سکتی ہے۔

- ممکن ہو تو بجلی کا سوئچ بند کر دیں۔
- متاثرہ شخص کو چھڑانے کے لئے لکڑی، چھڑی، کرسی یا ربر کے جوتوں کا استعمال کریں۔
- متاثرہ شخص کو لٹا کر اس کے پیراوپر اٹھائیں۔
- متاثرہ شخص کو کمبل میں لپیٹ دیں تاکہ زخمی شخص کو گرمی پہنچائی جاسکے۔
- غیر ضروری ہٹانا یا حرکت کرنے کے بجائے متاثرہ شخص کو ساکت خاموش لٹادیں۔
- ڈاکٹر کو فوراً بلا لیں۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کریں:

1. ابتدائی طبی امداد کیا ہے؟
2. متاثرہ شخص کو بجلی کے منبع (Source of electricity) سے ہٹانے کے لئے کون سی چیزوں کا سہارا لیں گے؟

13.3 خون کا زیادہ بہنا (Severe bleeding):

ہم ترکاری کاٹنے اور دیگر گھریلو کاموں کے لئے تیز دھار آلات کا استعمال کرتے ہیں جن سے حادثاتی طور پر کٹ جاتا ہے اور خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں آپ کون سے ابتدائی طبی اقدامات پر عمل کریں گے؟

- خون روکنے کی خاطر زخم پر انگوٹھا رکھ کر دبائیں گے۔
- زخمی مقام کو جراثیم سے پاک پٹی یا صاف دستی سے مضبوطی سے پکڑیں گے۔
- مریض کو اس طرح لیٹنے کو کہیں کہ زخم والا حصہ تھوڑا اٹھا رہے تاکہ خون بہنا کم ہو سکے۔
- ڈاکٹر کو بلا لیں۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کریں:

1. متاثرہ شخص جس کو خون بہ رہا ہو اسے کیسے لیٹنے کے لئے کہیں گے؟
2. کٹنے والے مقام سے بہتے خون کو روکنے کے لئے کون سے فوری اقدامات کریں گے؟

13.4 ناک سے خون بہنا (Nose bleeding):

کیا کبھی آپ کی ناک سے خون بہا ہے؟

ناک پر زخم، گرمی میں کثرت سے باہر جانا، گرم ہوا اور کم نمی والی آب و ہوا وغیرہ ناک سے خون کے رساؤ کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

اگر ناک سے خون کا رساؤ ہو رہا ہو تو آپ کیا کریں گے؟

- متاثرہ شخص کو سامنے کی طرف جھک کر اٹھک بیٹھک کرائے تاکہ خون حلق میں نہ پہنچ سکے اور نکلنے میں نہ آئے۔
- کم از کم 10 منٹ تک نتھنے سے کچھ اور نرم حصہ پرائنگلیوں سے دبائیں۔
- ناک کے بانسہ پر برف لگائیں تاکہ خون کے رساؤ اور سوجن کو کم کیا جاسکے۔
- اگر خون بہنا کم نہیں ہو رہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

13.5 جلنا (Burns):

- اگر باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے کوئی گرم برتن چھو لیتے ہیں تو جل جاتا ہے۔ گرم مادے جیسے تیل یا پانی حادثاتی طور پر جلد پر گرتا ہے تو چھالے (پھپھولے) پڑ جاتے ہیں۔
- ان حالات میں آپ کیا کریں گے؟
- ابتدائی طبی امداد کی فراہمی زخم کی شدت پر منحصر ہوتی ہے۔
- کم از کم 10 منٹ یا پھر تکلیف ختم ہونے تک جلے ہوئے حصے کو نل کے پانی سے بھرے ٹب میں ڈبوایا جائے۔
- جلے ہوئے حصہ پر خشک جراثیم سے پاک کپڑا پٹی لپیٹ دیں۔
- شدید جلنے کی صورت میں جلے ہوئے مقام کو صاف تولیہ رکڑے سے ڈھک دینا چاہئے اور فوراً اسپتال کو پہنچانا چاہئے۔
- ایسڈ جیسے کیمیائی مادوں سے جلنے پر جلے ہوئے مقام کو بہتے ہوئے پانی کے نیچے رکھیں یہاں تک کہ تکلیف ختم ہو جائے۔
- جلے ہوئے مقام پر تیل یا بٹرو وغیرہ نہ لگائیں یہ جلے ہوئے حصے کے اچھا ہونے کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. جلنے پر کیا کریں گے؟

2. ناک سے خون کا رساؤ عام طور پر کس موسم میں زیادہ ہوتا ہے؟

13.6 جانوروں کے ذریعہ کاٹنا اور ڈسنا:

- کتے کا کاٹنا اور سانپ کا ڈسنا بہت ہی عام بات ہے۔ زہریلے سانپ کے کاٹنے سے آدمی کی جان بھی جاسکتی ہے۔ شہد کی مکھی اور بچھو کے ڈسنے سے بہت تکلیف ہوتی ہے، کبھی کبھی یہ مہلک بھی ثابت ہوتا ہے۔

13.6.1 سانپ کا ڈسنا:

- تمام سانپ زہریلے نہیں ہوتے۔ اگر متاثرہ شخص کے جسم پر دو چھید جلن اور درد کے ساتھ دکھائی دیں تو یہ زہریلے سانپ کے کاٹنے کی علامت ہے۔

ابتدائی طبی امداد:

- ڈسے ہوئے مقام سے تھوڑا اوپر پٹی رومال یا رسی کس کر بانڈھ لینی چاہئے تاکہ زہر پورے جسم میں نہ پھیل سکے۔
- زخم کو خشک صاف پٹی سے ہلکا سا ڈھک دیں۔

فوراً طبی امداد پہنچائیں۔

13.6.2 کتے کا کاٹنا:

کتے کا کاٹنا بہت خطرناک ہوتا ہے خاص طور پر جب وہ کتا پاگل ہو۔

ابتدائی طبی امداد:

- کاٹے ہوئے مقام کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- فوراً ڈاکٹر سے رجوع ہو اور اینٹی ریبک (Anti Rabie) ٹیکے لگوائیں۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. ہم کس طرح معلوم کر سکتے ہیں کہ ڈسنے والا سانپ زہریلا تھا یا نہیں؟
2. کیڑے کھوڑے کاٹنے پر کس قسم کی ابتدائی طبی امداد دی جائے گی؟

13.7 پانی کی کمی (Dehydration):

جسم میں رطوبت یا سیال کا مدخل سے زیادہ مقدار میں اخراج ہو تو پانی کی کمی (Dehydration) ہو جاتا ہے۔

Dehydration یا پانی کی کمی کی کچھ علامتیں:

- خشک منہ
- تھکن
- پیشاب کا کم آنا
- پٹھوں میں درد
- چکر آنا
- شدید گرمی میں کام کرنا، شدید نوعیت کی جسمانی سرگرمیاں انجام دینا، پانی کم پینا، الٹیوں کا زیادہ آنا اور پیچش وغیرہ سے Dehydration یا پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔

ابتدائی طبی امداد (First Aid):

- پانی کی کمی سے متاثر شخص کو وقفہ وقفہ سے کم مقدار میں ORS کا گھول دیا جائے۔
- ORS کی پاکٹ ہر گورنمنٹ ہیلت سنٹر پر فری میں دستیاب ہے۔
- ایک چائے کا چمچ شکر اور ایک چمکی نمک ایک گلاس میں ملا کر ORS کا گھول تیار کیا جاسکتا ہے۔
- اگر ضرورت ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

13.8 ہڈی کا ٹوٹنا۔ موج (Fractures and Dislocation):

ہڈی کا ٹوٹنا فزیکل کھلاتا ہے اور زخمی شخص ہلنے جلنے سے معذور ہو جاتا ہے اور متاثرہ جگہ پر سوجن آجائے تو یہ موج کہلاتی ہے۔ تکلیف کے ساتھ متاثرہ مقام پر سوجن آنا اور حرکت نہ کر سکرنا وغیرہ ہڈی کے ٹوٹنے اور موج کی علامتیں ہیں۔

ابتدائی طبی امداد:

- زخمی مقام کو ہلنے جلنے نہ دیں اور نہ ہی اس مقام کو رگڑیں اور نہ ہی مالش کریں۔
- لکڑی کی کچھی لگا کر ٹوٹے ہوئے ہاتھ یا پیر کو سہارا دیں۔
- کچھی لکڑی کے لمبے ٹکڑوں نرم کپڑے، اخبارات یا رسائل کو لپیٹ کر بنائی جاسکتی ہے۔
- ٹوٹی ہوئی ہڈی اور کچھی کے درمیان نرم کپڑے کی گدی بنا کر کچھی کو رسی یا رومال سے کس کر باندھا جائے۔
- فوراً طبی امداد پہنچائی جائے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. پانی کی کمی یا Dehydration کیا ہے؟
2. ہڈی کے ٹوٹنے پر کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنا چاہئے۔

13.9 فرسٹ ایڈ کٹ:

ایک ڈبا جس میں ہنگامی حالات میں طبی مدد کے لئے درکار ضروری اشیاء موجود ہوں First Aid Kit کہلاتا ہے۔ کچھ چیزیں جو Kit میں ہونا ضروری ہیں:

- ایک چھوٹی بک جس میں ابتدائی طبی امداد دینے کے طریقے لکھے ہوں۔
- پٹی: گول پٹی اور چسکنے والی پٹی۔
- جراثیم سے پاک رسوتی کپڑے اور روئی کے Pads زخم صاف کرنے اور ڈھکنے کے لئے۔
- اینٹی سپٹک لوشن، پوٹاشیم پرمینگنیٹ، کھانے کا سوڈا، آیوڈین، یورک ایسڈ وغیرہ زخم کو صاف کرنے کے لئے۔
- ایک چھوٹا گلاس
- چھوٹی قینچی یا چھری
- ٹارج یا موم بتی
- تھرمامیٹر

اگر فرسٹ ایڈ کٹ اور ضروری سامان دستیاب نہ ہو تو جو کچھ ہو اسے ہی استعمال کرے۔ کٹ سے میعاد ختم Expired ہو جانے والی اشیاء نکال کر نئی شامل کر لیں۔

کلیدی نکات

- اچانک کسی حادثے یا بیماری کی وجہ سے فرد کی صحت کو خطرہ لاحق ہو تو اس کی زندگی بچانے فوری طبی امداد دی جاتی ہے تو یہ صحت سے متعلق ہنگامی حالات کہلاتے ہیں۔
- بیمار یا زخمی شخص کو ڈاکٹر تک پہنچنے سے پہلے دی جانے والی مدد ابتدائی طبی امداد کہلاتی ہے۔

- بجلی کا جھٹکا لگنے کے مقام سے متاثر شخص کو چھڑانے کے لئے لکڑی کی چھڑی، کرسی یا ربر کے جوتوں کا استعمال کریں۔
- زخم سے خون کے رساؤ کو روکنے کے لئے راست زخم پر انگوٹھا رکھ کر دبا جانا چاہئے۔
- ناک سے خون کا رساؤ، گرم اور کم رطوبت والے موسم یا ناک پر زخم کی وجہ سے ہوتا ہے۔
- جلنے کے مقام پر تیل یا بٹر نہیں لگانا چاہئے۔ فوراً زخمی مقام کو نل کے ٹھنڈے پانے کے نیچے رکھنا چاہئے۔
- تمام سانپ زہریلے نہیں ہوتے۔ اگر متاثرہ شخص کے جسم پر دو چھید نما زخم کے نشان ہوں تو یہ زہریلے سانپ کے کاٹنے کی علامت ہے۔
- اگر جلنے سے پھپھو لے پڑ گئے ہوں تو انہیں چھیڑنا نہیں چاہئے۔
- جسم سے سیال کا زیادہ مقدار میں اخراج ہو تو Dehydration ہوتا ہے۔
- طبی علاج کے لئے درکار ساز و سامان کا یکجا کرنا فرسٹ ایڈ کٹ کہلاتا ہے۔

تدریسی نتائج

1. ابتدائی طبی امداد کیا ہے؟ ابتدائی طبی امداد کب اور کیوں دی جاتی ہے؟
 2. جلنے کے مقام اور پھپھولوں (چھالوں) پر تیل اور چکنائی کیوں نہیں لگانا چاہئے؟
 3. ابتدائی طبی امداد کے بعد بھی طبی مدد کیوں دینا چاہئے؟
 4. اپنے گھر کے لئے ایک فرسٹ ایڈ کٹ بنائیے۔ اس میں آپ کیا کیا رکھیں گے اس کی فہرست بنائیے۔
 5. کتے کے کاٹنے پر دی جانے والی ابتدائی طبی امداد کے بارے میں لکھیے۔
 6. بجلی کے جھٹکے سے متاثرہ شخص کو حادثے کے مقام سے ہٹانے کے لئے کون سے احتیاطی اقدامات اختیار کرنا ہوگا؟
 7. شہد کی مکھی کے کاٹنے کے مقام پر کیا لگائیں گے؟
- (a) سوڈا (b) لیموں کارس (c) وینیکر (d) دہی
8. Dehydration کی وجہ ہے
 9. ٹوٹی ہڈی کو باندھنے کے لئے اس کا استعمال کیا جاتا ہے
 10. اگر کٹنے سے خون بہہ تو
- (a) ٹھنڈی ہوا (b) گرم حالات (c) پانی کا زیادہ پینا (d) زیادہ نمک کا استعمال
- (a) لکڑی کی کچھی (b) لپٹے ہوئے رسائل (c) چھتری (d) تمام
- (a) نل کے پانی سے دھونا (b) انگوٹھے سے متاثرہ مقام کو کس کر پکڑنا (c) پانی زیادہ پینا (d) خون کو بہتے ہوئے چھوڑ دینا



متعدی (چھوت کی) بیماریاں

UNIT-V

باب

14

Communicable Diseases

رامو کے والد کو شدید بخار تھا۔ رامو انھیں دوا خانہ لے گیا۔ ڈاکٹر نے کچھ ٹسٹ کروانے کا مشورہ دیا۔ ٹسٹوں کی رپورٹ دیکھنے کے بعد ڈاکٹر نے بتایا کہ رامو کے والد کو ملیریا ہوا ہے۔ ڈاکٹر نے رامو سے دریافت کیا کہ گھر میں یا اڑوس پڑوس میں کسی کو بخار ہے کیا؟ گھر کے اطراف میں صاف ستھرا ہے؟ گھر کے قریب کہیں پانی روکا ہوا تو نہیں؟ کیا اس علاقے میں مچھر زیادہ ہیں؟ بعد میں انھوں نے مشورہ دیا کہ گھر کے اطراف کو صاف رکھو اور ضروری ہو تو مچھر دانی اور مچھر مار دواؤں Repellents کا استعمال کرو۔

- مچھر دانی اور مچھر مار دوائیں Repellents کا استعمال ہم کیوں کرتے ہیں؟
- مچھر کے کاٹنے سے کیا ہوتا ہے؟
- کوویڈ جیسی حالات میں ہمیں ماسک Masks کیوں پہننا چاہئے؟
- بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے کے لئے کیا احتیاطی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں؟

آموزشی ماحاصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

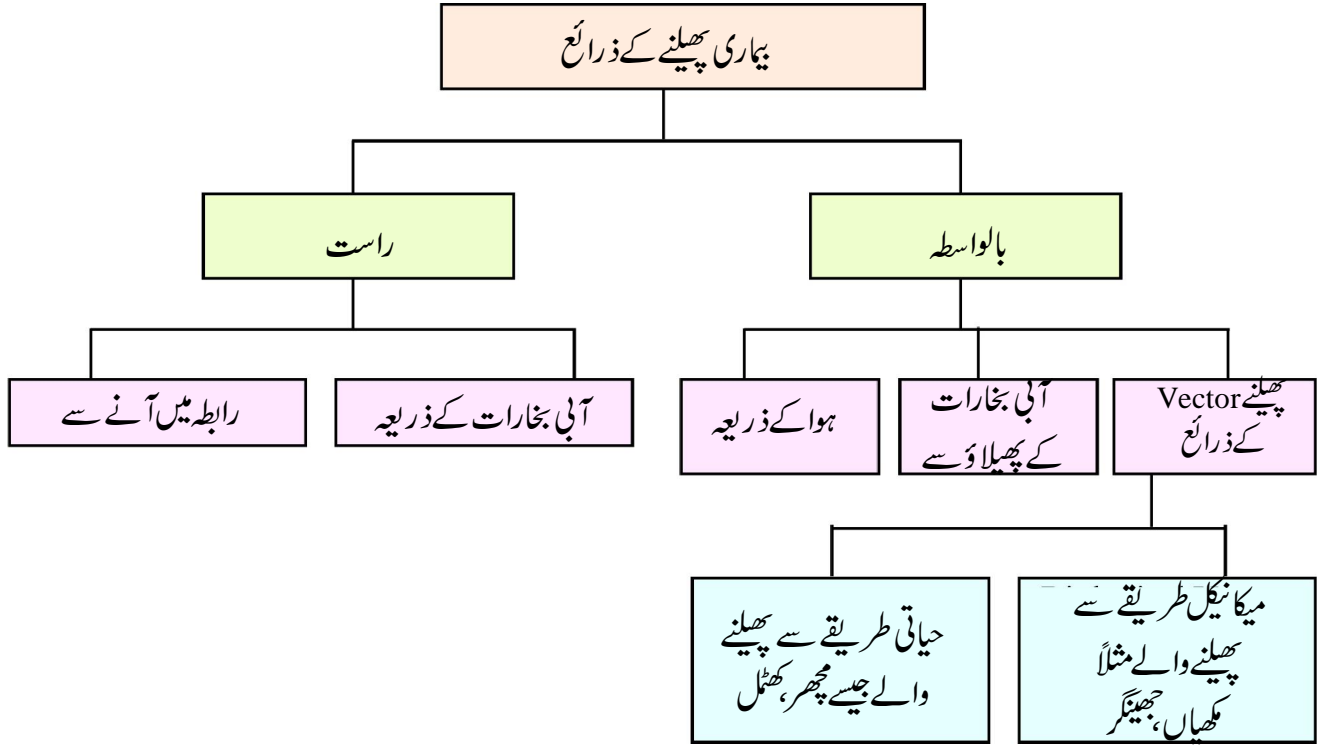
- ◆ متعدی بیماری کے بارے میں مثالوں کے ذریعہ سمجھا سکیں گے۔
- ◆ انفیکشن سے ہونے والی چند بیماریوں کے اسباب، علامتیں، روک تھام اور ان کے علاج کو سمجھا سکیں گے۔
- ◆ روزمرہ زندگی میں انفیکشن سے پھیلنے والی بیماریوں کی روک تھام کے لئے اقدامات کر سکیں گے۔
- ◆ متعدی اور غیر متعدی بیماری کو شناخت کر سکیں گے۔
- ◆ طرز زندگی کو تبدیل کر کے اپنے آپ کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھ سکیں گے۔

14.1 متعدی بیماریاں (Communicable Diseases)

متعدی بیماریاں ایک آدمی سے دوسرے آدمی کو طفیلی کیڑے Pathogens (جراثیم) سے پھیلتی ہے۔ یہ جراثیم یا آرگنیزم مختلف ذرائع سے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو ان کی افزائش شروع ہو جاتی ہے۔ جس سے بیماری کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔

14.1.1 متعدی بیماریاں پھیلنے کے ذرائع

بیماریاں پھیلانے والے جراثیم یا آرگنیزم ایک آدمی سے دوسرے آدمی میں راست یا بالواسطہ طریقے سے پہنچتے ہیں۔ یہ بیماریاں انفیکشن مریض کو چھونے، اُس کا تولیہ اور رومال استعمال کرنے، مریض کا جھوٹا کھانا، پانی (جو آلودہ ہوتا ہے) استعمال کرنے سے پھیلتا ہے۔ مچھر اور دوسرے کیڑے متعدی مرض کو پھیلانے میں بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔



☆ انفیکشن کی علامتیں کیا ہیں؟

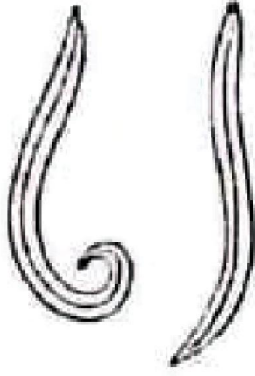
☆ انفیکشن ہونے پر کیا علاج کروانا چاہئے؟

علامتوں کی بنیاد پر مرض کی پہچان کی جاسکتی ہے، مگر تشخیص ڈاکٹر کے مشورے پر ضروری ٹسٹوں کی رپورٹ پر ہی ہونی چاہئے۔

کچھ عام متعدی بیماریاں



سلسلہ نشان	بیماری کا نام پھیلنے کی وجوہات اور ذرائع	علامت	احتیاطی تدابیر
1-	امیبیلیس: بڑی آنت میں اینٹ امیباہسٹو لائیکٹیکا کے حملے سے۔ پھیلنے کا ذریعہ: ہوا، مکھیاں، جھینگر جو جراثیموں کو	پیٹ میں درد، قبض، اینٹھن، دست میں خون آنا	☆ ضرورت سے فارغ ہو کر کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا۔ ☆ غذائی اشیاء کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھنا ☆ فضلہ کی نکاسی کا مناسب انتظام


احتیاطی تدابیر	علامت	بیماری کا نام پھیلنے کی وجوہات اور ذرائع	سلسلہ نشان
☆ نجی حفظانِ صحت کا خیال رکھنا ☆ پھلوں اور ترکاریوں کو استعمال سے قبل اچھی طرح دھونا		متاثرہ فرد کے دست سے غذا اور پانی کو آلودہ کرتے ہیں۔	
☆ امیبیاسیس کی طرح ہی احتیاطی تدابیر ☆ نجی حفظانِ صحت ☆ ہاتھ اچھی طرح سے دھونا	پیٹ میں درد، اندرونی خون کارساؤ، بد ہضمی، آنتوں کا درد، آنتوں کے راستے میں رکاوٹ ☆ چھوٹے بچوں میں جسمانی اور دماغی نشوونما میں کمی	اسکارسیس (صفاریت): اسکارلیس لوامباریکوڈیس آنتوں کے کیڑے جو آنتوں میں قیام پذیر ہوتے ہیں۔ پھیلنے کے ذرائع: متاثرہ فرد کے فضلہ سے طفیلی Parasite کیڑوں کے انڈے خارج ہو کر مٹی، پانی اور پودوں کو آلودہ کرتے ہیں۔	2-
☆ پیدائش کے بعد BCG کا ٹیکہ لینا ☆ دق سے متاثرہ فرد کو الگ تھلگ رکھنا اور اس کا مناسب علاج کروانا ☆ متاثرہ فرد کے کپڑے اور برتن کو پابندی سے جراثیم کش کرنا	ہلکا بخار اور کھانسی کا مستقل رہنا۔ تھوک کے ساتھ خون آنا وزن میں کمی، سینے میں درد، کمزوری	Tuberculosis (T.B): مائیکرو بیکٹیریم، ٹیوبرکولائیس نامی بیکٹیریا سے۔ پھیلنے کے ذرائع: متاثرہ مریض کی کھانسی اور چھینک کے ساتھ خارج ہونے والی آبی بخارات میں شامل بیکٹیریا کا دوسرے فرد کے جسم میں داخل ہونا۔	3-



Male and female Asaris



احتیاطی تدابیر	علامت	بیماری کا نام پھیلنے کی وجوہات اور ذرائع	سلسلہ نشان
<p>☆ ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا</p> <p>☆ پانی کو جمع ہونے نہیں دینا</p> <p>☆ رُکے ہوئے پانی میں کیروسین کا چھڑکاؤ کرنا یا گمیوٹیا مچھلی کو ڈالنا (پالنا)</p> <p>☆ مچھردان کا استعمال کرنے کے ساتھ</p> <p>☆ مچھر مار ادویات Repellents کا استعمال کرنا</p>	<p>☆ وقفہ سے ٹھنڈ لگ کر بخار آنا، پسینہ آنا، سردرد، جسمانی درد، جی متلانا۔</p> <p>☆ بخار 6 سے 10 گھنٹے میں اتر سکتا ہے۔</p>  <p><i>Bite of infected mosquit.</i></p>	<p>ملیریا: پلازموڈیم (ایک خلوی جاندار جو طفیلی ہوتا ہے) ملیریا کا اصل سبب ہوتا ہے۔ اپنا دور حیات دو میزبانوں میں (انسان اور مچھر) مکمل کرتا ہے۔ پھیلنے کے ذرائع:</p> <p>☆ مادہ انوفیلز مچھر کے کاٹنے سے</p> <p>☆ ملیریا کے جراثیم انسانی خون کے سرخ خلیوں میں لامحدود تعداد میں افزائش پاتے ہیں۔</p> <p>☆ خون کے سرخ خلیہ پھٹ جاتے ہیں اور جراثیم سے پیدا ہونے والا زہر خون میں شامل ہوتا ہے۔</p>	4-
<p>☆ ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا</p> <p>☆ پانی کو جمع ہونے نہیں دینا</p> <p>☆ رُکے ہوئے پانی میں کیروسین کا چھڑکاؤ کرنا یا گمیوٹیا مچھلی کو ڈالنا (پالنا)</p> <p>☆ مچھردان کا استعمال، مچھر مار ادویات Repellents کا استعمال کرنا</p> 	<p>ابتدائی دنوں میں بخار آنا۔ پچھلے دار رگوں Lymph Vessels میں جراثیم جمع ہونے سے اعضاء میں دائمی سوزش، خاص طور پر نچلے پیروں میں جس سے پیر میں بہت زیادہ سوجن آتی ہے۔</p>	<p>فالکیریا۔ فیل پا: وچیریرہ بکروٹی سے ہوتا ہے۔ پھیلنے کا ذریعہ: مادہ Culex مچھر کے کاٹنے سے۔</p>	5-
<p>☆ ارد گرد کے ماحول کو صاف رکھنا</p> <p>☆ پانی کو جمع ہونے نہیں دینا</p> <p>☆ رُکے ہوئے پانی میں کیروسین کا چھڑکاؤ کرنا یا اس میں گمیوٹیا مچھلی کو ڈالنا (پالنا)</p> <p>☆ مچھردان، مچھر مار ادویات Repellents کا استعمال کرنا۔</p>	<p>شدید بخار، شدید سردرد، جوڑوں کا درد، بھوک میں کمی، سینے پر سرخ دانے Rashes آنا۔</p>	<p>ڈینگو بخار: ایک وائرس سے ہوتا ہے۔ مادہ Aedes مچھر کے کاٹنے سے۔</p>	6-

سلسلہ نشان	بیماری کا نام پھیلنے کی وجوہات اور ذرائع	علامت	احتیاطی تدابیر
7-	انفلوئنزا (Influenza) سانس کی نالی کا وائرل انفیکشن۔ پھیلنے کے ذرائع: متاثرہ فرد سے راست یا بالواسطہ روابط یا متاثرہ بخارات میں سانس لینا۔	بخار 100oF سے 103oF- نزلہ، کھانسی، چھینکیں، سردرد، تھکن۔  Droplet Infection	☆ متاثرہ فرد کھانتے اور چھینکتے وقت اپنے چہرے کو کپڑے سے چھپانا۔ ☆ متاثرہ فرد عام مقامات پر آنے سے بچنا۔
8-	King Worm (داد کی بیماری) فنگل انفیکشن سے ہونے والی جلدی مرض مائیکروسیورم Epidermophyrom نامی خرد بینی جراثیم سے ہوتا ہے۔ پھیلنے کے ذرائع: متاثرہ فرد سے راست رابطہ سے ☆ داد کی بیماری والے جانور سے ☆ نم رکھے مقامات پر ننگے پیر گھومنے سے۔	جلد میں گھبلی۔ دائرے کی شکل میں لال دانے۔ سرخ پرت دار پھٹی جلد	☆ جلد کو خشک اور صاف رکھنا ☆ نم مقامات پر ننگے پیر نہیں چلنا ☆ متاثرہ افراد کے کپڑے اور تولیہ استعمال کرنے سے بچنا۔ ☆ پالتو جانوروں سے کھیلنے کے بعد ہاتھ صابن سے دھونا۔

اپنی پیشرفت کی جانچ:

- 1- متعدی بیماریوں کے پھیلنے کے اسباب کیا ہیں؟
 - 2- اسکارسیس (صفاریت) کے پھیلنے کی وجوہات کیا ہیں؟
- ☆ کیا تمام امراض کی وجہ Pathogens ہی ہوتے ہیں؟
- ☆ بیماری کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

14.2 غیر متعدی بیماریاں

آج کی تیز رفتار زندگی جہاں کئی تنازعات، غیر صحت مند مقابلے، اور دباؤ پایا جاتا ہے، اس طرز زندگی میں عام طور پر لوگ اپنی صحت پر توجہ نہیں دیتے اور بلڈ پریشر، شوگر، اور دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان میں سے کچھ موروثی جینیاتی ہوتی ہیں۔

ساری دنیا میں ایک ملین اموات کو روکا جاسکتا ہے، اگر ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا جائے۔

بد نظمی کی طرز زندگی کی وجہ سے نوجوان بھی ان بیماریوں سے متاثر ہو رہے ہیں۔ یہ بیماریاں جراثیم کی وجہ سے نہیں ہوتی، مگر جینیاتی یا غیر صحت مند طرز زندگی اس کی وجہ ہوتی ہے۔

14.2.1 وجوہات

ان دنوں ہندوستان میں ذیابیطس (شوگر) کا مرض بڑھ رہا ہے۔ اس کی وجوہات ہیں:

- 1- سُست طرز زندگی: ناکافی جسمانی سرگرمیاں
- 2- دل کی بیماری اور شوگر کی موروثی بیماری بھی لوگوں کو ان بیماریوں میں مبتلا کرتی ہیں۔
- 3- ذہنی دباؤ، اضطراب:۔ کام کا دباؤ، غیر اہم چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے سے لوگوں میں مایوسی پھیلتی ہے اور غصہ جلدی آتا ہے۔ شدید دباؤ اور اضطراب مدافعتی نظام کو کمزور کر کے بیمار ہونے کے مواقع بڑھا دیتا ہے۔ اس لئے ہمیں یہ سیکھنا ہوگا کہ دباؤ کو کس طرح کم کیا جاسکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ

- 1- غیر متعدی امراض کی مثالیں دیجئے۔
- 2- دباؤ کو کم کرنے کے لئے تجاویز دیجئے۔

کلیدی نکات

- ☆ متعدی امراض جراثیم کے پھیلاؤ سے ایک فرد سے دوسرے فرد تک پھیلتے ہیں۔
- ☆ راست روابط، آلودہ غذا اور پانی کے استعمال سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔
- ☆ نجی حفظانِ صحت کے اصول پر عمل کر کے، ہاتھوں کو پابندی سے دھو کر اور مچھردان کا استعمال کر کے متعدی بیماریوں کو پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے۔
- ☆ امراض جو ایک فرد سے دوسرے کو منتقل نہیں ہوتے، غیر متعدی امراض کہلاتے ہیں۔
- ☆ موروثیت اور سُست طرز زندگی غیر متعدی امراض کو پروان چڑھاتے ہیں۔
- ☆ صحت مند غذائی عادات، مسلسل ایکسرسائز (Exercise) اور دباؤ کو کم کر کے غیر متعدی بیماری کے ریسک کو کم کیا جاسکتا ہے۔

تدریسی نتائج

- 1- متعدی امراض کیا ہیں؟ مثالیں دیجئے۔
- 2- ملیریا سے بچاؤ کے لئے احتیاطی اقدامات تجویز کیجئے؟
- 3- غیر متعدی امراض کیا ہیں؟ غیر متعدی امراض کی وجوہات بیان کریں۔
- 4- جوڑ ملائیے۔

رگ پٹھوں اور جوڑوں میں درد	(a)	()	ملیریا	1-
بہتی ناک	(b)	()	Ring Worm	2-
سردی کے ساتھ بخار	(c)	()	ڈینگو	3-
دائر کی شکل کے سرخ دانے	(d)	()	Flu	4-



قوتِ مدافعت

UNIT-V

باب

15

Immunity

آپ نے پڑھا ہے کہ متعدی بیماریاں ایک فرد سے دوسرے فرد کو وائرس کے ذریعہ منتقل ہوتی ہیں، جیسے ملیریا، چچس، دست، اُلٹی، وغیرہ۔ جب کسی علاقے میں کچھ لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں تو اس علاقے کے دیگر افراد کے متاثر ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً گھر میں ایک آدمی کو سردی/ٹھنڈک لگ جاتی ہے تو دوسرے افراد بھی اس سے بچ نہیں سکتے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ متاثرہ فرد سے دوری بنائی جائے اور صفائی کا خیال رکھا جائے۔ کچھ افراد بیماری سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور کچھ لمبے عرصہ تک متاثر رہتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ تمام بیماریاں ہر حال میں ہر فرد کو متاثر کرے۔

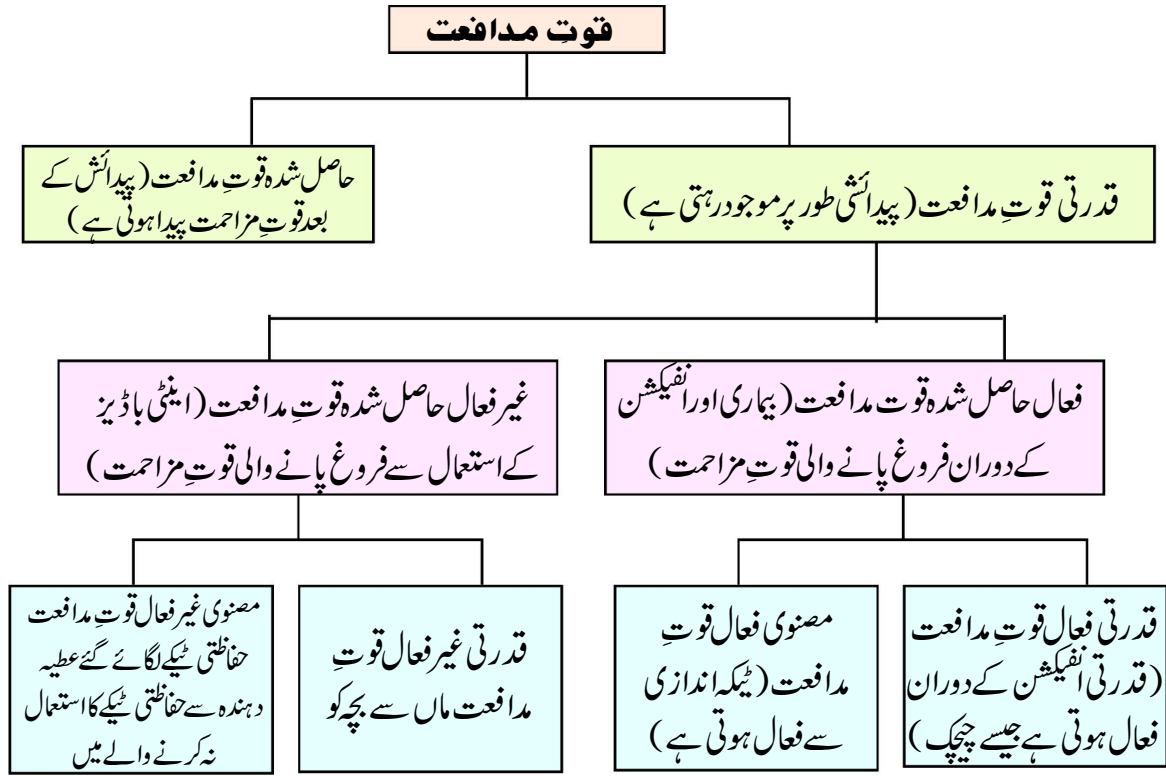
- کیا وجہ ہے کہ متعدی بیماری سے گھر میں کچھ لوگ ہی متاثر ہوتے ہیں۔
- انفکشن Infection ہونے کی کیا وجوہات ہیں؟ اس سے کیسے صحت مند ہوا جاسکتا ہے؟
- بیماریوں سے بچاؤ کے لئے کیا احتیاطی اقدامات کرنا چاہئے؟
- بچوں کے لئے ٹیکہ لگوانا کیوں ضروری ہے؟

آموزشی ماحاصل:

- ☆ اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ
- ☆ قوتِ مدافعت کے بارے میں وضاحت کر سکیں گے۔
- ☆ قوتِ مدافعت کے مختلف اقسام کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ☆ قوتِ مدافعت کے بارے میں حاصل شدہ معلومات کو روزمرہ زندگی میں رو بہ عمل لاسکیں گے۔
- ☆ قوتِ مدافعت پروگرام کے بارے میں آگاہی حاصل کر سکیں گے۔

15.1 قوتِ مدافعت

ماسک اور احتیاطی اقدامات کرنے کے باوجود ہم روزانہ بیماریاں پھیلانے والے بے شمار عناصر کے رابطے میں رہتے ہیں۔ جب ہماری جسمانی قوتِ دفاع کمزور پڑ جاتی ہے تو ہم بیماریوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ ہمارا جسم بہت سارے خارجی عوامل کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بیماریاں پھیلانے والے جراثیموں سے جسم کو اپنے آپ بچانے کی اس صلاحیت کو Immunity System مدافعتی نظام کہتے ہیں۔ ٹیکہ اندازی کے ذریعہ جسمانی قوتِ مدافعت میں اضافہ کرنے مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



ردعمل کی نوعیت کے اعتبار سے قوتِ مدافعت کی دو قسمیں ہیں۔

(i) قدرتی قوتِ مدافعت

(ii) حاصل شدہ قوتِ مدافعت

(i) قدرتی قوتِ مدافعت: یہ قوت پیدائش سے ہی جسم میں موجود رہتی ہے۔ لیس دار جھلیاں اور ہماری جلد ایسی رکاوٹیں ہیں جو خارجی عوامل کو ہمارے جسم میں داخل ہونے سے محفوظ رکھتی ہیں۔ پیٹ میں موجود ہائیڈروکلورک ایسڈ اور منہ میں پوشیدہ Lysozyme Enzyme خامدہ، آنسو، پسینہ، وغیرہ جراثیم کو مار دیتے ہیں۔ خون کے سفید خلیہ WBC کے خاص ذرات خارجی عوامل کو ختم کر دیتے ہیں۔

(ii) حاصل شدہ قوتِ مدافعت: حاصل شدہ قوتِ مدافعت زندگی میں ایک بار ہی حاصل ہوتی ہے۔ وہ خارجی ذرات جن کے خلاف اینٹی باڈیز پیدا کی جاتی ہیں۔ اینٹی جین کہلاتی ہے۔ ہر ضد بار Antigen کو ایک مخصوص ضد جسم Antibody کے ذریعہ شناخت کیا جاتا ہے۔ اینٹی باڈیز وہ پروٹین مالی کولز ہیں جو جسم کے خاص دفاعی خلیے بناتے ہیں۔ انھیں لمفوسائٹ Lymphocytes کہتے ہیں۔ (خون کے سفید خلیوں کی خاص قسم) Clean ایجنٹ جب جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں تو ضد اجسام Anti Bodies انھیں یاد رکھ کر دوبارہ جسم میں داخل ہونے پر انھیں شناخت کر کے ختم کر دیتے ہیں۔ اسے مدافعتی نظام کی ”یادداشت“ کہتے ہیں۔ اسی بنیاد پر مہمس اور خسرہ (چچک) کے ویکسین تیار کئے جاتے ہیں۔

حاصل شدہ قوتِ مدافعت کی دو قسمیں ہیں: (A) فعال قوتِ مدافعت (B) غیر فعال قوتِ مدافعت

غیر فعال قوتِ مدافعت	فعال قوتِ مدافعت
☆ فرد کے ذریعہ پیدا کی گئی قوتِ مزاحمت۔ ماں سے بچہ کو منتقل ہونے والی اینٹی باڈیز۔ قدرتی غیر فعال قوتِ مدافعت	☆ فرد کے ذریعہ پیدا کی گئی قوتِ مزاحمت قدرتی انفیکشن کا ردعمل۔ قدرتی فعال قوتِ مدافعت

غیر فعال قوتِ مدافعت	قوتِ مدافعت
☆ اینٹی باڈیز کے ذریعہ پیدا ہونے والی قوتِ مدافعت حفاظتی ٹیکے لگائے گئے عطیہ دہندہ سے حفاظتی ٹیکے کا استعمال نہ کرنے والے کو مصنوعی غیر فعال قوتِ مدافعت	☆ ٹیکے کے ذریعہ حاصل کی گئی قوتِ مزاحمت۔ مصنوعی فعال قوتِ مدافعت
☆ فوری حفاظت فراہم کرتا ہے۔ مثلاً ماں کا دودھ اور اینٹی ٹیٹنس سیرم	☆ رد عمل سست ہوتا ہے۔ مثلاً BCG تپِ دق کا ٹیکہ

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے۔

1- قوتِ مدافعت کیا ہے؟

2- مدافعتی نظام کمزور ہو جائے تو کیا ہوگا؟

15.2 ابتدائی ٹیکہ اندازی

شاید آپ جانتے ہوں کہ عام لوگوں خصوصاً حاملہ عورتوں، نوزائیدہ بچوں اور چھوٹے بچوں کے لئے گورنمنٹ بہت سے ٹیکہ پروگرام چلا رہی ہے۔ نیچے خانہ میں نوزائیدہ بچوں کے لئے ابتدائی اور بعد کے بوسٹر ٹیکوں کا پروگرام دکھایا گیا ہے۔ یہ ٹیکے سرکاری اسپتالوں اور ڈسپنسریوں میں مفت لگائے جاتے ہیں۔

حاملہ عورتوں اور 24 ماہ تک کے بچوں کے لئے ہندوستان میں قومی ٹیکہ پروگرام

فعال قوتِ مدافعت					ٹیکہ
9-12 مہینے	14 ہفتے	10 ہفتے	6 ہفتے	پیدائش	
					ابتدائی ٹیکے
					BCG تپِ دق کے خلاف
					Oral Polio
					DPT
					Measles
					(Booster Dose)
16-24 مہینے					DPT + Oral Polio
5 سال					DT
10 سال پھر دوبارہ 16 سال					Tetanus Toxoid (TT)
9، 18، 27، 30 اور 36 مہینے					Vitamin - A
حمل کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو پہلی خوراک کے ایک مہینے بعد 3 مہینے کے اندر اندر					حاملہ خواتین Tetanus Toxoid (1st dose) 2nd dose

پہلے سال کا ابتدائی ٹیکہ پروگرام نوزائیدہ بچے کو سب سے زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ ٹیکے کے وقت، ترتیب اور وقفے کی پابندی دیئے گئے چارٹ کے مطابق کرنا ضروری ہے۔

15.3 پلس پولیو پروگرام

آپ نے ”پلس پولیو“ ابھیان کے پوسٹر دیکھے ہوں گے۔ یہ پوسٹر کس چیز کے بارے میں ہیں؟ گورنمنٹ اس خطرناک بیماری کو ملک سے پوری طرح ختم کر دینے کی کوشش کر رہی ہے۔ 5 سال سے کم عمر کے تمام بچوں کو اس کے ٹیکے دلوا کر اس مہم کو کامیاب بنانا چاہئے تاکہ پولیو کو ختم کیا جاسکے۔ اور آئندہ کوئی بچہ اس بیماری کی وجہ سے لنگڑا یا معذور نہ ہونے پائے۔ لوگوں کی سہولت کے خیال سے پولیو ابھیان چلایا جا رہا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجئے۔

1- دوبارہ ٹیکہ یا Booster Dose کیا ہے؟

2- پولیو کے ٹیکہ کا انتظام کس طرح کیا گیا ہے؟

کلیدی نکات

- ☆ بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیموں سے لڑنے کی صلاحیت کو قوتِ مدافعت (Immunity) کہتے ہیں۔ یہ پیدائشی ہوتی ہے۔
- ☆ لیس دار جھلیاں اور جلد خارجی عوامل کو ہمارے جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہیں۔
- ☆ خون کے سفید خلیوں کے خاص ذرات خارجی عوامل کو ختم کرتے ہیں۔
- ☆ قوتِ مدافعت دو قسم کی ہوتی ہیں:
- ☆ (A) قدرتی قوتِ مدافعت (B) حاصل شدہ قوتِ مدافعت
- ☆ حکومت کی طرف سے نوزائیدہ بچوں اور چھوٹے بچوں کے لئے مختلف ٹیکہ پروگرام چلائے جا رہے ہیں۔

تدریسی نتائج

- 1- قوتِ مدافعت کیا ہے؟ تشریح کیجئے۔
 - 2- قوتِ مدافعت کے اقسام کے بارے میں سمجھائیے۔
 - 3- اینٹی باڈیز کیا ہیں؟
 - 4- غیر فعال قوتِ مدافعت کیا ہے؟
 - 5- ٹیکہ Vaccines کیوں لینا چاہئے؟
 - 6- مدافعتی نظام کی یادداشت کی وضاحت کیجئے۔
 - 7- ٹیکہ کس طرح کام کرتے ہیں؟
 - 8- پیدائش کے فوری بعد دیا جانے والا ٹیکہ
 - 9- BCG ٹیکہ سے یہ قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے۔
 - 10- جوڑ ملائیے۔
- | | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------|--|
| | (i) BCG | (ii) پولیو | |
| | (A) صرف (i) | (B) صرف (ii) | (C) اور (i) اور (ii) (D) ان میں سے کوئی نہیں |
| | (A) مصنوعی غیر فعال قوتِ مدافعت | (B) قدرتی غیر فعال قوتِ مدافعت | (C) مصنوعی فعال قوتِ مدافعت |
| | (A) کولو سٹرم | (B) اینٹی باڈیز | (C) ہائیڈروکلورائیڈ |
| | (A) اینٹی باڈیز | (B) ہائیڈروکلورائیڈ | (C) پولیو |
| | (A) کولو سٹرم | (B) اینٹی باڈیز | (C) ہائیڈروکلورائیڈ |
| | (A) اینٹی باڈیز | (B) ہائیڈروکلورائیڈ | (C) پولیو |
| | (A) کولو سٹرم | (B) اینٹی باڈیز | (C) ہائیڈروکلورائیڈ |
| | (A) اینٹی باڈیز | (B) ہائیڈروکلورائیڈ | (C) پولیو |



ماحول

UNIT-V

باب

16

Environment

آپ نے غور کیا ہوگا کہ چند سال پہلے جہاں پیڑ پودے، کھیت، پانی کے چھوٹے چھوٹے گڑھے اور تالاب ہوا کرتے تھے اب وہاں گھر، بڑی بڑی عمارتیں، کارخانے اور مال (بڑے بڑے بازار) (Multiplexes) کھل گئے ہیں۔ عمارتیں بنانے کے لئے پیڑ کاٹے جا رہے ہیں۔ سڑکوں پر گاڑیوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر آپ اپنے ارد گرد نظر ڈالیں تو آپ کو فضا میں ہر طرف دھواں اور گرد نظر آئے گی اور اس میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ ان سب چیزوں کے علاوہ آپ کو کوڑے کرکٹ کے سڑنے کی ایک خاص مہک محسوس ہوگی۔ اور شہروں میں گاڑیوں کا کافی شور بھی سنائی دیتا ہے۔ چھوٹے قصبوں اور گاؤں میں بھی گاڑیوں کی تعداد بڑھ جانے اور کوڑے کرکٹ کے اخراج کے ناقص بندوبست کی وجہ سے ماحول خراب ہوتا جا رہا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ ان تمام وجوہات کی بنا پر صحت کے لئے کئی مسائل پیدا ہو رہے ہیں کیا آپ اس کے لیے کچھ کر سکتے ہیں؟ جی ہاں آپ ضرور کر سکتے ہیں ان مسائل کو حل کرنے کے لئے صرف تخلیقی سوچ اور نئے خیالات اور تجاویز کی ضرورت ہے۔ آئیے ہم اس سبق میں ان سوالات اور ایسے بہت سارے دوسرے مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

آموزشی ماحول:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

- ◆ اصطلاح آلودگی (Pollution) اور آلودگی عناصر (Pollutant) کی تعریف بیان کر سکیں گے۔
- ◆ آلودگی کے ذرائع کی بنیاد پر آلودگی کی مختلف قسموں کی درجہ بندی کر سکیں گے۔
- ◆ صحت اور ماحول پر آلودگی کے اثرات کو بیان کر سکیں گے۔
- ◆ آلودگی کے مختلف قسموں کو کنٹرول کرنے کے لئے اقدامات تجویز کر سکیں گے۔
- ◆ روزمرہ کی زندگی میں کوڑے کچرے کو ماحول سازگار طریقوں سے ضائع کرنے کے طریقوں کو اپنانے کی منصوبہ بندی کر سکیں گے۔

16.1 آلودگی (Pollution):

لفظ آلودگی سے آج کل سب ہی آگاہ ہیں حقیقت میں آلودگی کیا ہے؟ ہمارا ارد گرد جہاں ہم رہتے ہیں ہماری روزمرہ کی سرگرمیوں کی وجہ سے آلودہ ہو رہا ہے۔ ناکارہ مادے اور کچرا جو ہماری سرگرمیوں کی وجہ سے پیدا ہو رہا ہے وہ نہ صرف ہماری بلکہ زندہ اجسام جیسے پیڑ، جانور وغیرہ جو ہمارے ساتھ ایک ہی ماحول میں اس کرہ ارض پر رہتے ہیں ان کی زندگیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ زمین پر زندہ رہنے کے لئے تمام

زندہ اجسام ماحول کے بے جان حصوں پر انحصار کرتے ہیں۔ ہوا، پانی اور مٹی آلودگی سے متاثر ہوتے ہیں ان کے علاوہ صوتی آلودگی بھی اس میں شامل ہے۔ اصطلاح آلودگی لاطینی زبان کے لفظ "Polluere" سے ماخذ ہے جس کے معنی ہیں "فضا کے کسی بھی عنصر کو آلودہ کرنا"۔

● عناصر آلودگی کیا ہے؟

آپ نے مشاہدہ کیا ہوگا کہ کارخانوں سے خارج ہونے والا دھواں فضا اور فضلہ ندیوں، تالابوں میں شامل ہوتا ہے، گاڑیوں کا دھواں، کھیتوں میں استعمال ہونے والی کیمیاوی کھاد اور لوگوں کا ندیوں میں نہانا اور کپڑے دھونا وغیرہ۔ ایسی حرکات کے کیا نتائج برآمد ہو سکتے ہیں؟ یہ سب آلودگی پیدا کرنے والے اجزاء ہیں۔ انہیں عناصر آلودگی یا Pollutants کہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں "غلط وقت، غلط جگہ اور غلط مقدار میں آلودگی پیدا کرنے والے عناصر" آلودگی پیدا کرنے والے عناصر ہماری صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ آلودگی پیدا کرنے والے اجزاء ہوا، پانی اور مٹی پر اثر انداز ہوتے ہیں لہذا آلودگی کو درج ذیل حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

- فضائی آلودگی
- مٹی کی آلودگی
- آبی آلودگی
- صوتی آلودگی

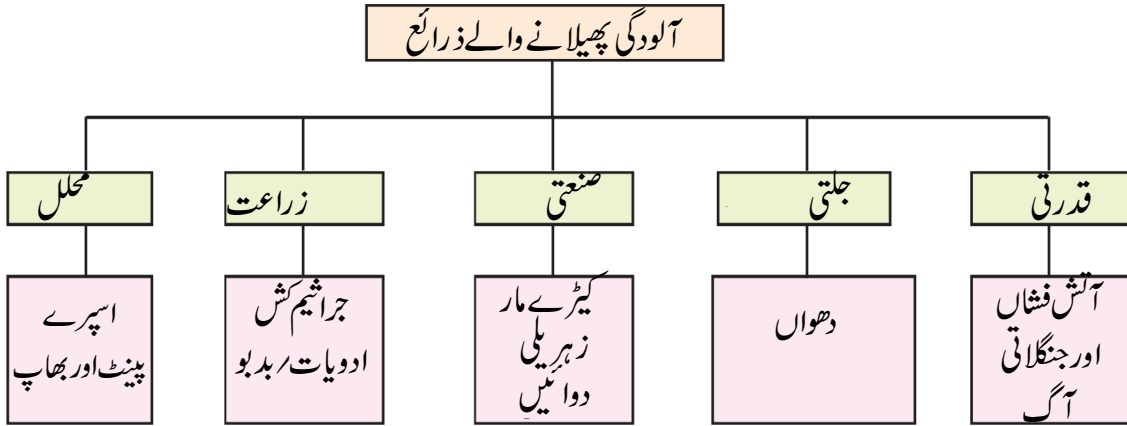
16.2 فضائی آلودگی:

ایسا ممکن نہیں کہ آپ دروازہ کھولیں اور پاک و صاف ہوا میں سانس لیں۔ آپ نے جس ہوا میں سانس لی ہے وہ کتنی پاک و صاف ہے؟ ہم جانتے ہیں کہ آکسیجن ہوا کا سب سے اہم حصہ ہے زیادہ تر جانداروں کی زندگی کا انحصار آکسیجن گیس پر ہے۔ انسان اور دیگر جاندار سانس کے ذریعہ آکسیجن اپنے اندر لیتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر چھوڑتے ہیں اس طرح ہوا میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا تناسب قائم رہتا ہے۔ اگر یہ سلسلہ اسی طرح چلتا رہے تو کوئی مسئلہ ہی نہیں مگر آج کل اس سے کچھ مختلف ہو رہا ہے۔ (خاص طور پر بڑے شہروں میں جہاں ہم اپنا زیادہ وقت گزارتے ہیں) ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں اس میں مختلف آلودگی پیدا کرنے والے عناصر شامل ہوتے ہیں جو ہماری صحت کو بگاڑتے ہیں۔

16.2.1 فضائی آلودگی کے ذرائع:

بہت ساری سرگرمیوں کی جانچ کرنا مفید ہوگا کیونکہ یہ فضائی آلودگی کا اہم سبب ہیں۔ کچھ لوگ ابھی تک پکوان کے لیے ٹھوس ایندھن (جیسے لکڑی، زرعی فضلہ، کوئلہ، چارکول اور اپلی) اور مٹی کے تیل کا استعمال کر رہے ہیں جو زیادہ تر دیہاتوں سے تعلق رکھنے والے غریب لوگ ہوتے ہیں پکوان کا یہ طریقہ غیر موثر اور بڑی مقدار میں ہوا کو آلودہ کرنے والا ہوتا ہے جس سے صحت کے لیے نقصان دہ اجزاء جیسے کالک کے ذرات پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ گھر میں کیڑے مارا دویات کا استعمال بھی ہوا کو آلودہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ تھرمل پاور اسٹیشن میں جلنے والے کوئلے، گاڑیوں، پٹاخوں، کارخانوں سے خارج ہونے والا دھواں ہوا کو آلودہ کرتے ہیں اور یہ اتنا زیادہ دھواں خارج کرتے ہیں کہ سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔

آلودگی کے لئے انسان ہی سب سے بڑا مجرم ہے انسان کے علاوہ آلودگی کے کچھ قدرتی ذرائع بھی ہیں جنہیں ہم کنٹرول نہیں کر سکتے۔ ان میں آتش فشاں سے نکلنے والی لپی، جنگل کی آگ سے پیدا ہونے والا دھواں اور دھول جو کہ ہوا میں تیرتی رہتی ہے۔



16.2.2 فضائی آلودگی کے اثرات

ہوائی آلودگی انسانوں کے نظام تنفس پر اثر ڈالتی ہے اس سے گلے کی سوجن (Bronchitis) اور دمہ (Asthama) جیسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جلد کی کچھ مخصوص بیماریاں، آنکھوں کی الرجی جیسے لال چکنتے (Rashes) اور جلد کا لال ہو جانا (Redness) عام ہے۔ انسانوں کے ساتھ ساتھ آلودگی کی وجہ سے پیڑ پودوں تک سورج کی کرنیں نہیں پہنچ پاتیں اور اس طرح ان کا کھانا بنانے کا عمل (Photosynthesis) اور پتوں کے مسام بند ہونے سے نظام تنفس (Respiratory system) بھی متاثر ہوتا ہے جس سے پیڑ پودوں میں پیداوار کمی ہوتی ہے۔ آلودگی ماحول کو خطرناک حد تک متاثر کرتی ہے ہوا میں موجود دھول، دھواں اور دھند کی وجہ سے دور تک دکھائی نہیں دیتا اور تنفسی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے۔

16.2.3 فضائی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے طریقے:

فضائی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے کچھ طریقے:

- گھروں میں بغیر دھوئیں کا چولہا استعمال کریں۔ چولہے پر چمینی لگائیں تاکہ دھواں باہر نکل سکے۔
- گھروں میں کیڑے مار ادویات کا چھڑکاؤ کم کریں۔
- آلودگی کو کم کرنے کے لئے گاڑیوں میں اسپیشل پرزے لگوانے چاہئیں۔
- کارخانوں کی چیمنیوں میں فلٹر ضرور ہونا چاہئے۔ یہ فلٹر کارخانوں سے نکلنے والی گیسوں کے زہریلے مادے کو جذب کرنے میں مددگار ہوگا۔
- کوڑے کچرے کو جلانے کے بجائے، حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق کچرے کا بندوبست کرنا چاہئے۔ خاص طور پر نشیبی علاقوں اور گڈھوں میں دفن کرنا چاہئے۔
- صاف، تازہ اور خالص ہوا کے لئے پیڑ پودے لگانے چاہئیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔

1. فضائی آلودگی کے ذرائع کیا ہیں؟

2. فضائی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے لئے کچھ تجاویز پیش کیجئے۔

16.3 آبی آلودگی:

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ ندیوں اور تالابوں کا پانی اچھی طرح سے صاف نہیں ہوتا جسے لوگ پینے، نہانے اور زراعت کے لئے استعمال کرتے ہیں جو انسانوں کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔

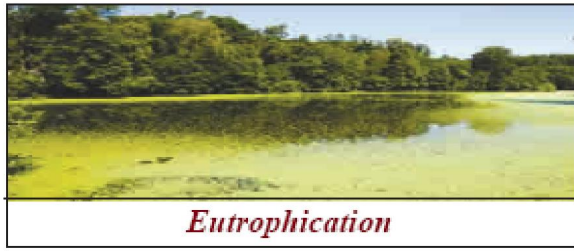
گدلا اور بدبودار پانی آلودہ ہوتا ہے۔ یہ پانی پینے، کھانا پکانے، کپڑے دھونے اور نہانے کے قابل نہیں ہوتا۔

16.3.1 آبی آلودگی کے ذرائع:

آبی آلودگی کے مختلف ذرائع:



Water Pollution



Eutrophication

(i) کارخانوں سے نکلنے والا کوڑا کچرا: کارخانوں

سے نکلنے والے کوڑے میں بہت سارے نقصان دہ

اور زہریلے مادے ہوتے ہیں۔ کئی کارخانوں میں

کوڑے کی نکاسی کا صحیح نظام نہیں ہوتا۔ وہ اس فضلہ کو

ندیوں، تالابوں اور سمندر میں بہا دیتے ہیں یہ

زہریلے مادے پانی کے رنگ کو تبدیل کر دیتے ہیں۔

معدنیات میں اضافہ ہوتا ہے جس سے پانی کے درجہ

حرارت میں اضافہ اور آبی حیاتیات کے لئے خطرہ

بن جاتے ہیں۔

(ii) گھریلو گندگی اور کچرا: بیت الخلاء، غسل خانہ اور باورچی خانے کے استعمال شدہ گندے پانی کو قریب کے تالابوں اور سمندر

میں بہا دیتے ہیں۔ یہ گنداپانی نقصان دہ بیکٹیریا اور کیمیائی مادوں سے بھرا ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔

(iii) سمندر میں پھینکنا (Marine Dumping): گھریلو کوڑا کچرا جو پلاسٹک، کاغذ، غذا، المونیم، ربر، کانچ کے ٹکڑوں پر

مشتمل ہوتا ہے اکٹھا کر کے سمندر میں پھینکا جاتا ہے یہ اشیاء Decompose ہونے کے لئے کئی سال درکار ہوتے ہیں۔ یہ

اشیاء نہ صرف سمندری پانی کو آلودہ کرتی ہیں بلکہ سمندری پودوں اور مچھلیوں کو متاثر بھی کرتے ہیں۔

(iv) حادثاتی تیل کارساز: کبھی کبھی تیل کے کنوؤں سے تیل نکل کر سمندر کی سطح پر کافی بڑے حصے پر پھیل جاتا ہے اور پانی کو آلودہ

کر دیتا ہے جو پانی میں حل نہیں ہوتا ہے اور سمندر میں رہنے والے پیڑ پودے اور جانوروں کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔

(v) ٹھوس ایندھن کو جلانا: ٹھوس ایندھن جیسے کوئلہ، تیل وغیرہ کو جلانے سے کافی مقدار میں راکھ ہوا میں شامل ہوتی

ہے۔ کیمیائی اور زہریلے ذرات جب آبی بخارات میں شامل ہوتے ہیں تو یہ تیزابی بارش (Acid Rain) کا سبب

بننے ہیں۔

(vi) کیمیائی کھاد اور کیڑے مار ادویات: کسان کھاد اور کیڑے مار دو انہیں فصلوں کو کیڑوں اور بیکٹیریا سے محفوظ کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ جب بارش ہوتی ہے تو یہ کیمیائی اجزاء بارش کے پانی میں شامل ہو کر کنال، ندیوں میں پہنچتے ہیں اور پانی کو آلودہ کر دیتے ہیں۔ پانی میں رہنے والے جانوروں اور پیڑ پودوں پر اس آلودگی کا برا اثر پڑتا ہے۔

(vii) جانوروں کا فضلہ (Animal Waste): جانوروں کے ذریعے پیدا ہونے والا کچر اندیوں اور تالابوں میں بہایا جاتا ہے تو اس سے پچش، دست، الٹی، ہیضہ اور ٹائفائیڈ جیسی بیماریاں ہوتی ہیں۔

16.3.2 آبی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے طریقے:

آبی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے کچھ طریقے:

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ پانی کے ذرائع میں گندہ آلودہ پانی تو نہیں مل رہا ہے۔
- فیکٹریوں کو کیمیائی اجزاء کے صاف کئے بغیر فضلوں کو ندیوں اور تالابوں میں بہانے کی اجازت نہیں دینی چاہئے۔
- پانی کے ذخیرے کے قریب رفع حاجت کی حوصلہ افزائی نہیں کرنی چاہئے۔
- نہروں، ندیوں اور تالابوں میں نہانا، کپڑے دھونا اور جانوروں کو نہلانے سے سختی سے منع کرنا چاہئے۔
- کوڑا اور کچر اندیوں اور سمندر میں نہیں ڈالنا چاہئے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔

1. آبی آلودگی کیا ہے؟
2. آبی آلودگی کے ذرائع کیا ہیں؟

16.4 مٹی کی آلودگی:

ہمارا ملک بڑی حد تک زراعت پر انحصار کرتا ہے۔ ہندوستانی زراعت، سمکیات اور مویشیوں کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ چنانچہ زائد پیداوار کے لئے فصل کو حشرات اور چوہوں سے ہونے والے نقصان سے بچایا جاتا ہے۔ فصل کو ہم کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ کیڑے مار ادویات اور نباتات کش ادویات (Herbicide) کا استعمال کر کے اور یہی کیڑے مار نباتات کش ادویات مٹی کی آلودگی کی اہم وجہ ہوتے ہیں۔ کوئی بھی چیز مٹی کو آلودہ کر کے اس کے معیار کو گھٹاتی ہے تو اسے مٹی کی آلودگی کہتے ہیں۔

16.4.1 مٹی کی آلودگی کے ذرائع:

مٹی کی آلودگی قدرتی اور انسانی سرگرمیوں دونوں سے ہو سکتی ہے۔ انسانی سرگرمیاں بڑی حد تک مٹی کی آلودگی کا سبب بنتے ہیں جسے صنعتی اور کیمیائی اجزاء عام طور پر پانی میں حل پذیر نہیں ہوتے اور مٹی میں تحلیل بھی نہیں ہوتے جو مٹی کو پوری طرح بخر بنا سکتے ہیں صنعتی اور زرعی فضلہ مٹی میں نقصان دہ کیمیائی مرکبات چھوڑ جاتے ہیں۔ ان مقامات پر اگنے والے پودے انہیں اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں جو آدمی یا جانور سے کھاتے ہیں وہ بیمار پڑ جاتے ہیں۔

16.4.2 مٹی کی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے طریقے:

آئیے کچھ ایسے طریقوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں جو مٹی کی آلودگی کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

- کاشتکاری کی صحیح تکنیک کا استعمال۔
- فضلہ کو ضائع کرنے سے قبل دوبارہ قابل استعمال بنانا۔
- گھریلو اور فیلٹریوں کے فضلہ کو مناسب طریقہ سے ٹھکانے لگا
- کیمیاوی کھاد کے بجائے نامیاتی کھاد کا استعمال کرنا۔
- گندے پانی کی نالیوں کی مناسب دیکھ بھال کرنا۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کریں۔

1. مٹی کی آلودگی کیا ہے؟
2. مٹی کی آلودگی کو کم کرنے کے لئے کیا اقدامات کئے جانے چاہئیں؟

16.5 صوتی آلودگی:

ٹرافک میں چلتی ہوئی گاڑیوں کی آواز سن کر آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ اپنا پسندیدہ گانا سنتے ہوئے کیسا محسوس کرتے ہیں؟ کچھ آوازیں خوشگوار لگتی ہیں اور کچھ اس کے برعکس ناخوشگوار۔ ہر ناخوشگوار آواز کو شور کہتے ہیں۔

16.5.1 صوتی آلودگی کے اثرات:

جب آپ طویل عرصہ تک اونچی آواز سنتے ہیں تو یہ آوازیں ہمیں پریشان کرتی ہیں۔ ہماری نسون پر دباؤ ڈالتی ہیں اس سے سردرد ہوتا ہے اور ہماری قوت سماعت پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔

16.5.2 صوتی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے طریقے:

یہ تو ممکن نہیں ہے کہ شور سے پوری طرح بچا جاسکے لیکن اسے کم ضرور کیا جاسکتا ہے صوتی آلودگی کو کم کرنے کے چند طریقے درج ذیل ہیں:

- ریڈیو اور ٹیلی ویژن کو دھیمی آواز میں چلائیں۔
- لاؤڈ اسپیکر کے استعمال سے اجتناب کرنا۔
- گاڑیوں کے ہارن کو شدید ضرورت کے وقت ہی استعمال کریں۔
- گاڑیوں کے انجن پر سائلنسر ضرور لگوائیں۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کریں:

1. صوتی آلودگی کیا ہے؟
2. صوتی آلودگی کو کم کرنے کے لئے کیا اقدامات کئے جاسکتے ہیں؟

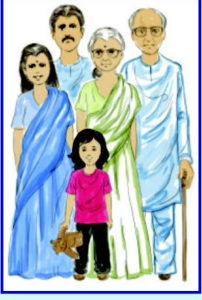
کلیدی نکات

- ماحولیاتی نظام میں نقصان دہ مادہ کا شامل ہونا جو ماحول اور جانداروں پر منفی اثر ڈالے آلودگی کہلاتا ہے۔
- آلودگی پیدا کرنے والے عناصر Pollutants کہلاتے ہیں۔

- تھرمل پاور اسٹیشن میں کونسلے کے جلانے سے نکلنے والا دھواں گاڑیوں، پٹاخوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والا دھواں فضائی آلودگی کا سبب بنتا ہے۔
- بغیر دھواں والا ایندھن اور چولھے کے لئے لمبی چمبیاں استعمال کر کے گھر میں فضائی آلودگی کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- صنعتی فضلہ، گندہ پانی، تیل کا رساؤ اور مرے ہوئے جانوروں کو پانی میں پھینکنا وغیرہ آبی آلودگی کے ذرائع ہیں۔
- کھلے میں رفع حاجت، نہانا، کپڑے دھونا، فیکٹریوں کے کیمیاوی اجزاء کو صاف کئے بغیر فضلوں کو ندیوں اور تالابوں میں بہانے سے اجتناب کر کے آبی آلودگی پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔
- زراعتی میدان میں جراثیم کش دواؤں اور کیمیاوی کھاد کا استعمال، گھریلو کوڑے کرکٹ اور صنعتی فضلہ، مٹی کو آلودہ کرتے ہیں۔
- نامیاتی کھاد کے استعمال اور گھروں اور فیکٹریوں کے کوڑے کچرے کو ٹھکانے لگانے سے قبل غیر نقصان دہ بنا کر مٹی کی آلودگی کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- لاؤڈ اسپیکر کے استعمال سے گریز کریں، ریڈیو اور ٹیلی ویژن کو دھیمی آواز میں چلا کر، گاڑیوں کے ہارن کا کم استعمال کر کے صوتی آلودگی (Noise pollution) کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

تدریسی نتائج

1. اصطلاح آلودگی اور آلودگی کے عناصر کی تعریف کیجئے۔
 2. فضائی آلودگی کے ذرائع کیا ہیں اور اسے کم کرنے کے لئے اٹھائے جانے والے اقدامات کے بارے میں لکھئے۔
 3. ہمیں مٹی میں تھوکنہ اور رفع حاجت کیوں نہیں کرنا چاہئے؟
 4. آبی آلودگی کو کنٹرول کرنے کے لئے کچھ اقدامات تجویز کریں۔
 5. صوتی آلودگی کے منفی اثرات کا ذکر کیجئے۔
 6. کیڑے مار دویات کا چھڑکاؤ کس طرح مٹی کو آلودہ کرتا ہے؟
 7. تیزابی بارش کی وجہ کیا ہے؟
 8. فضائی آلودگی اس سے ہوتی ہے ()
- (a) حیاتیاتی ایندھن کو جلانا (b) سیوریج کا پانی (گندہ پانی)
- (c) پلاسٹک کا استعمال (d) کاغذ کے بیگ کا استعمال
- 9.



میرا کنبہ میری فیملی

UNIT-VI

باب

17

My Family

راہل اپنے خاندان سے تمام رشتے توڑ کر تھا ایک گھر میں رہ رہا ہے۔ ایک بار اس کا پڑوسی دوست بیمار ہو گیا۔ اس کے والدین اور اولاد اس کی تیمارداری کرنے لگے یہ دیکھ کر اسے خاندان کی محبت اور توجہ کی اہمیت کا اندازہ ہوا۔ اب اسے خاندان کے ساتھ رہنے کی خواہش ہوئی جو اس سے محبت اور خلوص کا اظہار کرے۔

- کیا کبھی آپ بیمار ہوئے ہیں؟ اس واقعہ کو یاد کیجئے جب آپ بخار میں مبتلا ہوئے تھے۔
- آپ کے والدین اور کنبے کے دیگر افراد نے کس طرح آپ کی دیکھ بھال کی تھی؟

ہم سب اپنے عزیزوں کے ساتھ رہتے ہیں اور ان کی شفقت و محبت اور سہارے میں محفوظ ہوتے ہیں ہم اس قریبی گروپ کو فیملی، خاندان، کنبہ کہتے ہیں۔ ہماری اکثر ضرورتیں فیملی کے ذریعہ پوری کی جاتی ہے اس سبب میں ہم لفظ فیملی کا اصل مفہوم اس کی اہمیت اور فرائض کیسے ہماری زندگی پر اثر ڈالتی ہے ان سب کے بارے میں پڑھیں گے۔

آموزشی ماحاصل:

- ◆ اس سبق کو پڑھنے سے آپ
- ◆ فیملی کا مطلب اور اہمیت بیان کر سکیں گے۔
- ◆ فیملی کے فرائض کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- ◆ فیملی کا دور حیات بیان کر سکیں گے۔
- ◆ فیملی کے دور حیات کو سمجھتے ہوئے اپنی خاندانی زندگی میں اسے استعمال کر سکیں گے۔
- ◆ فیملی کے ممبروں کے درمیان موثر بین شخصی رشتوں کو فروغ دینے میں فیملی کے کردار کی وضاحت کر سکیں گے۔

17.1 فیملی۔ خاندان:

یاد کیجئے جب آپ آدھار کارڈ کے لئے فارم بھر رہے تھے آپ نے اپنا پورا نام لکھا تھا۔

- اپنے پورے نام میں آپ کیا لکھتے ہیں؟
- عام طور پر اپنے والدین کا دیا ہوا نام اپنے خاندان کے نام کے ساتھ لکھتے ہیں۔

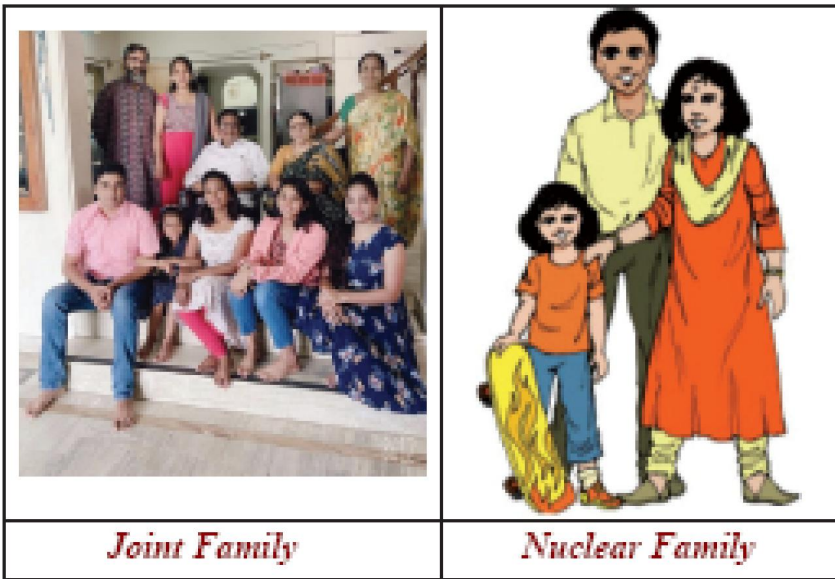
● خاندانی نام یا کنیت کس بات کا اشارہ کرتا ہے؟

خاندانی نام یا کنیت خاندان کے تمام اراکین کا ایک ہی ہوتا ہے۔ جو زیادہ تر والد کے خاندانی نام کی نشاندہی کرتا ہے اور ان کے آباؤ اجداد کی تاریخ کے بارے میں بتاتا ہے۔

خاندان سماج کی بنیادی اکائی ہے جہاں دو یا دو سے زائد افراد شادی، خون کے رشتے یا گود لینے کے عمل سے ایک دوسرے سے متعلق ہوتے ہیں۔ ایک مشترکہ چھت اور آمدنی کے ذریعہ میں سا جھا (Share) کرتے ہیں۔ خاندان میاں بیوی اور ان کی اولاد کے آفاقی رشتے پر مشتمل ہوتا ہے۔ خونی رشتے محبت (ایک دوسرے کا ساتھ) مشترکہ چھت، آمدنی اور اخراجات میں اشتراک وغیرہ خاندان کی نمایاں خصوصیات ہیں۔

آپ دیکھیں گے کہ لوگ ایک گروپ میں رہتے ہیں جسے ہم فیملی کہتے ہیں۔ آپ پائیں گے کہ مختلف گروپوں کی الگ الگ شاخیں ہیں۔ کچھ گروپوں میں تین نسلوں یعنی والدین، ان کے شادی شدہ بچے اور ان کے بچے ہوتے ہیں۔ دیگر گروپ شادی شدہ جوڑے اور ان کے بچوں پر مشتمل ہوگا۔

17.2 فیملی - اقسام:



فیملی دو قسم کی ہوتی ہے:

1. نیوکلیئر فیملی: جب کوئی فیملی اور ان کے حقیقی اور گود لئے ہوئے بچوں کے ساتھ ایک ہی چھت کے نیچے ساتھ ساتھ رہتے ہیں تو اسے نیوکلیئر فیملی کہا جاتا ہے بعض ایک یا دو دوسرے ارکان بھی شامل ہو جاتے ہیں جیسے غیر شادی شدہ بھائی یا بیوہ۔
2. مشترکہ فیملی: جب فیملی میں والدین اور جوڑے کی اولاد سگے بہن بھائی (غیر شادی شدہ) سب ایک چھت کے نیچے ساتھ ساتھ رہتے ہیں تو اسے مشترکہ فیملی کہا جاتا ہے۔ مشترکہ خاندان میں تمام افراد مشترکہ چھت کے نیچے رہتے ہیں۔ کچن، جائیداد اور ذرائع آمدنی میں سا جھا کرتے ہیں۔ عام طور پر گھر کا سب سے بڑا فرد اس خاندان کا صدر ہوتا ہے۔ آئیے ہم اب فیملی کے فرائض کے بارے میں جانتے ہیں۔

17.3 فیملی کے فرائض:

- فیملی کے فرائض کیا ہیں؟
- آپ خود کو کہاں محفوظ محسوس کرتے ہیں؟

(i) تحفظ: یاد کیجئے جب آپ بچے تھے، کیا آپ اپنی تمام ضروریات خود ہی پوری کر لیتے تھے؟

◆ اگر آپ کے خاندان میں داد دادی ہیں تو کیا وہ اپنے تمام کام خود ہی کرنے کے قابل ہیں؟

◆ کیا آپ اپنے داد دادی کو ان کے کاموں میں ان کی مدد کرتے ہیں؟

بچوں بڑوں بزرگوں، بیماروں اور معذور افراد کے ساتھ محبت کا برتاؤ کرنا اور ان کی دیکھ بھال کرنا خاندان کا ایک فرض ہے۔ خاندان کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ محبت کا برتاؤ کرتے ہیں اور ایک دوسرے کو دیکھ بھال اور تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

(ii) جذباتی تعلقات: ایک فرد کو خاندان میں والدین، اولاد اور دیگر افراد کی طرف سے شفقت و محبت، توجہ و اپنائیت حاصل ہونا ضروری ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو وہ رکن صحت مند نشوونما پاتا ہے اور اس کے برعکس ہونے پر اس کی زندگی میں رکاوٹیں آتی ہیں اور وہ چڑچڑے پن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

(iii) تعلیم: بچے کا پہلا مدرسہ اس کا خاندان ہوتا ہے جہاں وہ سماج میں کیا کرنا چاہئے اور کیا نہیں کرنا چاہئے سیکھتا ہے۔ بچے کو کامیاب زندگی گزارنے کے لئے تعلیم کا ہونا ضروری ہے۔ یہ خاندان کی ذمہ داری ہے کہ بچے کو تعلیم کے مواقع فراہم کرے۔ نہ صرف یہ بلکہ ایمانداری اور بزرگوں کا احترام جیسے اقدار بھی وہ اپنے خاندان سے ہی سیکھتا ہے۔

(iv) سماجی و ثقافتی اقدار: بچے میں خاندان کے ذریعہ جو اقدار منتقل ہوتے ہیں وہ اکثر عام معاشرتی سائنس سے ماخوذ ہوتے ہیں۔ رسم و رواج، روایات (ثقافت)، کپڑے پہننے کا طریقہ، مذہب اور اعتقاد وغیرہ جیسے اقدار جن پر سماج میں عمل ہوتا ہے وہ ہی اقدار خاندان کی نسلوں میں منتقل ہوتا رہتا ہے۔

(v) مالی تحفظ: خاندان اپنے ہر رکن کی معاشی ضروریات کی تکمیل کو یقینی بناتا ہے، غذا، رہائش، کپڑے اور دوسری سہولیات خاندان مہیا کرتا ہے۔

(vi) تفریح: خاندان کے تمام افراد آپس میں دوستوں کی طرح رہتے ہیں۔ خاص موقعوں جیسے عیدین، شادیاں، جنم دن وغیرہ خاندانی رشتوں کی تجدید کرتے ہیں۔

مشغلہ-1

فیملی کے کچھ اہم کاموں کی فہرست نیچے دی گئی ہے۔ اپنی فیملی اور اس کے ذریعہ انجام دئے جانے والے کاموں کے بارے میں غور کیجئے۔ مناسب کالم میں اپنے صحیح جواب پر صحیح (✓) کا نشان لگائیے۔

خاندان کے فرائض	ہمیشہ پورا ہوتا ہے	کبھی کبھی پورا ہوتا ہے	کبھی نہیں پورا ہوتا
تحفظ			
جذباتی تعلقات			
تعلیم			
تفریح			
مالی تحفظ			

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. خاندان سے کیا مراد ہے؟
2. نیوکلیئر خاندان اور مشترکہ خاندان کے فرق کی ایک جملے میں وضاحت کیجئے۔
3. خاندان کے فرائض کی فہرست بنائیں۔

17.4 خاندان کی ساخت میں ہونے والی تبدیلیاں:

نیوکلیئر خاندان اور مشترکہ خاندان کی صورت میں آپ نے خاندان کی اقسام کو سمجھا ہے۔ برسوں بعد ہندوستانی خاندانی ساخت میں تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں۔ اپنے بزرگوں سے ان کے دور میں موجود خاندان کی اقسام کے بارے میں معلوم کیجئے۔ فرد کے پیشے اور طرز رہائش میں آنے والی تبدیلی کی وجہ سے مشترکہ خاندان، نیوکلیئر خاندان میں تبدیل ہوا ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں اس تبدیلی میں اور کون سے عوامل شامل ہیں۔

I. صنعت کاری (Industrialization): پہلے لوگ زراعت میں مشغول تھے، زراعت سے ہونے والی آمدنی ناکافی ہونے لگی تو روزگار کی تلاش میں شہروں کو منتقل ہونے کا عمل شروع ہوا۔ دیہی نوجوان بہتر تعلیم حاصل کر کے بہتر روزگار کے لئے شہروں کا رخ کرنے لگے۔ غربت، خشک سالی، باندھوں کی تعمیر، موسمی حالات، فصل کی ناکامی وغیرہ کی وجہ سے کی جانے والی ہجرت نے مشترکہ خاندان کا شیرازہ بکھیر دیا۔

II. توسیع: مشترکہ خاندان کی توسیع جب غیر منظم ہونے لگی تو شادی شدہ لڑکے اپنے خاندان کے ساتھ علیحدہ ہو کر نیوکلیئر خاندان کی تشکیل کرنے لگے۔

III. عورت کی تعلیم اور نوکری: جب عورتوں نے بہتر تعلیم حاصل کر لی تو گھر سے نکل کر نوکری کرنے لگیں۔ نوکری اور تعلیم کی بنیاد پر وہ مشترکہ خاندان سے علیحدہ ہونے لگیں۔

حالانکہ خاندان کی ساخت میں تبدیلی آئی ہے مگر خاندان کے دور حیات کے مراحل ایک جیسے ہیں۔ آئیے خاندان کے دور حیات اور اسکے مراحل کے بارے میں معلوم کرتے ہیں۔

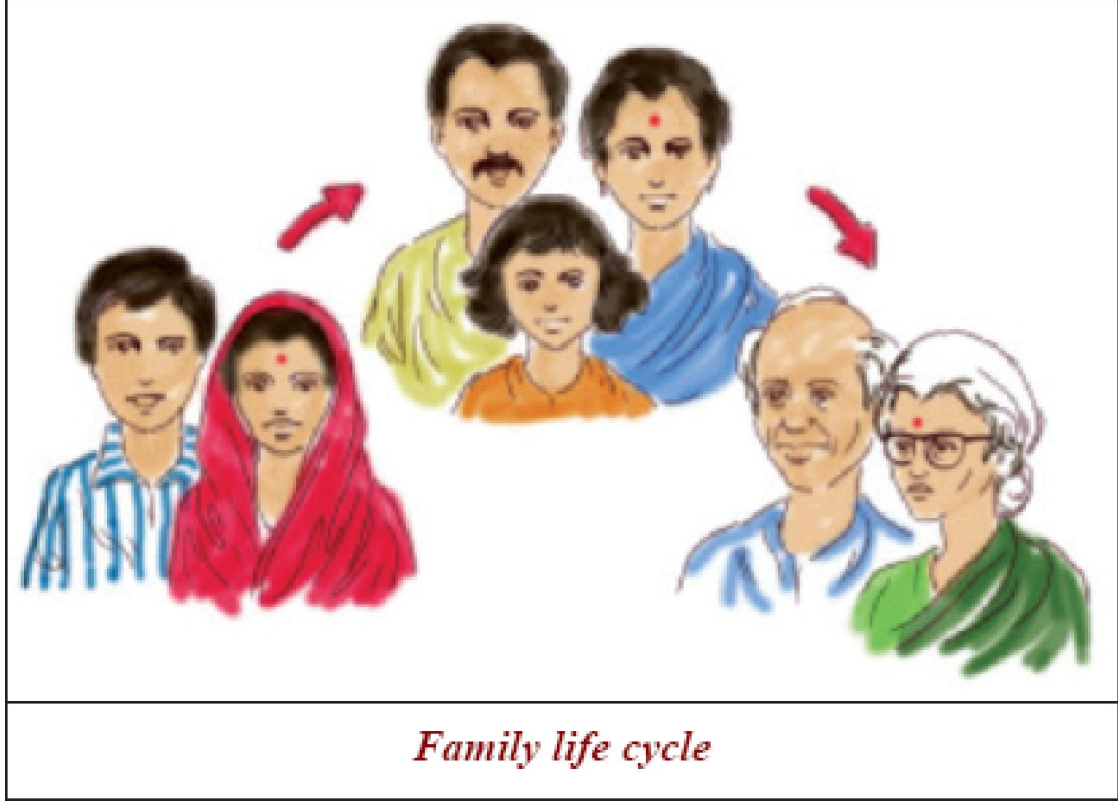
17.5 خاندان کا دور حیات (Life Cycle):

سری اپنی بڑی بہن کی شادی سے واپس آ کر اپنی ماں سے پوچھنے لگی کہ ”کیا بہن اور بہنوئی کو ایک خاندان کہہ سکتے ہیں؟“

اس کی ماں نے جواب دیا کہ ”تمہاری بہن اور بہنوئی اب ایک شادی شدہ جوڑا ہے، وہ ابھی خاندان کے شروعاتی مرحلہ میں ہیں“

کیا خاندان کے مراحل کے بارے میں سن کر آپ کو تعجب ہوا۔

اپنے آس پاس رہنے والے خاندانوں کا مشاہدہ کیجئے۔ ہر خاندان ”دور حیات“ کے پہلے یا دوسرے مرحلہ میں ہوگا۔ اگر آپ اوپر کی مثال لیں گے تو سیری کی بہن اور بہنوئی دور حیات کے شروعاتی مرحلہ میں ہیں۔ پہلے بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی خاندان کے توسیعی مرحلہ میں داخل ہو جائیں گے۔ یہ بچے شیرخوارگی سے بچپن، بچپن سے جوانی اور جوانی سے بالغوں میں تبدیل ہونے پر اپنی زندگی میں خود کفیل ہو کر اپنا خاندان چلائیں گے۔



خاندان کے دور حیات کے مراحل میں

- شروعاتی مرحلہ
- ◆ خود مختار بالغ جوان
- ◆ شادی
- توسیعی مرحلہ
- ◆ والدین
- ◆ بچوں کو Settle خود کفیل بنانا
- سکڑنے یا سٹیٹے کا مرحلہ
- ◆ سبکدوشی

17.5.1 خاندانی دور حیات کو سمجھنے کی اہمیت:

خاندان کے دور حیات کو سمجھنے سے ہر مرحلے کے چیلنج اور ضروریات کی پیش بینی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر مرحلے کے چیلنجوں سے نمٹنے اور ترجیحات کی منصوبہ بندی کرنے کے لئے صحیح انداز میں ذہنی طور پر تیار رہنے میں یہ بہت کارآمد ہے اس سے ایک مرحلے سے دوسرے مرحلے میں کامیابی کے ساتھ جانا یقینی ہو جاتا ہے۔ درپیش چیلنج کی پہلے سے جانکاری حاصل ہونے سے پیدا ہونے والی صورتحال سے نمٹنے کے لئے ہم پوری طرح تیار ہوتے ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمیں ایک خوشگوار خاندانی نظام حاصل ہوتا ہے۔

17.5.2 خاندانی دور حیات۔ مراحل

1. شروعاتی مرحلہ: کسی خاندان کا دور حیات ”نوجوانی“ کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں فرد اپنی شناخت حاصل کر، آزاد خود مختار نوجوان بالغ کی حیثیت سے زندگی میں قدم رکھتے ہیں۔ خاندان سے باہر قریبی رشتوں کی تشکیل کرتے ہیں۔ شادی ایک بہت ہی گہرا رشتہ ہوتا ہے جو کوئی فرد اختیار کرتا ہے لڑکے اور لڑکی کی زندگی میں ”شادی“ ایک پسندیدہ تبدیلی ہوتی ہے۔ دونوں شادی سے ہونے والی تبدیلیوں سے ایڈجسٹمنٹ کرتے ہیں۔

خاندان میں ایک نئے رکن کی شمولیت کو آپ کیسے قبول کریں گے؟ سوچئے۔

لڑکی کی طرف سے ایڈجسٹمنٹ پیدا کرنے کی زیادہ کوشش کی جاتی ہے کیونکہ وہ اپنی جائے پیدائش اور عزیزوں کو چھوڑ کر ایک نئے خاندان میں شامل ہوتی ہے۔ اس کے نئے خاندان کے افراد کو اسے سمجھنا ہوگا تاکہ وہ خاندان میں ایک صحت مندانہ رشتے کو فروغ دے سکے۔

صحت مندانہ رشتے کو فروغ دینے کے رہنمایانہ خطوط:

- ایک دوسرے کے ساتھ خوش اخلاقی سے بات کریں نہ کہ غیر شائستگی سے۔
- صرف اپنے بارے میں بات کرنے کے بجائے دوسروں کی سننے کی خاصیت پیدا کریں۔
- ایک دوسرے کی مدد کریں۔
- خاندان میں مل جل کر کام کرنا
- برابری کے ساتھ ذمہ داریوں میں شریک ہونا
- بیمار اور کمزوروں کا خیال رکھنا
- خاندان کے دوسرے افراد کو اپنے منصوبوں میں شامل کرنا
- صرف تنقید نہ کریں، ستائش کا اظہار بھی کریں۔

شروعاتی مرحلے کے بعد جوڑا اپنے پہلے بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی توسیعی مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے۔

(ii) توسیعی مرحلہ: ماں باپ بننے کا معاملہ جوڑے کی مرضی و انتخاب سے ہوتا ہے۔ کیونکہ اس ذمہ داری کو اٹھانے کے لئے جوڑے کو جسمانی، ذہنی، جذباتی اور مالی لحاظ سے تیار ہونا چاہئے۔ شوہر اور بیوی دونوں کو والدین امور (Parent hood) کی ذمہ داریوں کو سمجھنا ہوگا۔ تب ہی وہ دور حیات کے اس مرحلے کو بہتر طور پر نبھانے کے اہل ہوں گے اس مرحلے کے دوران والدین اپنے بچوں کی ذمہ داریاں اٹھاتے ہیں اور پرورش کرتے ہیں۔

(iii) سکڑنے یا سمیٹنے کا مرحلہ: دور حیات کا یہ مرحلہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب پہلا بچہ بڑا ہو کر ایک خود کفیل بالغ کی حیثیت سے گھر چھوڑنے کے لئے تیار ہوتا ہے۔ یہ مرحلہ اس وقت ختم ہوتا ہے جب آخری بچہ گھر چھوڑ رہا ہوتا ہے۔ یا جوڑے میں کسی کے گزرنے کے بعد ختم ہوتا ہے اس مرحلہ میں جوڑے اپنے کام سے سبکدوش ہو جاتے ہیں اور اپنے پوتے پوتیوں کے ساتھ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

مشغلہ-2

1. آپ اپنے خاندان یا پڑوس کے نوزائیدہ بچے کے ساتھ نوجوان جوڑے کا مشاہدہ کر کے ان کی زندگی کے مختلف پہلوؤں جیسے نیند، غذائی عادات، راہ و رسم اور تفریح میں آنے والی تبدیلیوں کے بارے میں تحریر کیجئے۔
2. مشاہدہ کیجئے کہ آپ کا خاندان دور حیات کے کس مرحلہ میں ہے؟ اس مرحلہ میں تمہارے والدین کا کردار اور ذمہ داریوں کے بارے میں لکھئے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. خاندانی ساخت میں آنے والی تبدیلیوں کے لیے ذمہ دار عوامل کیا ہیں؟
2. عورت کی تعلیم اور روزگار کس حد تک خاندانی ساخت کی تبدیلی کے ذمہ دار ہیں؟
3. خاندان کے دور حیات کو سمجھنے کے کیا فائدے ہیں؟

17.6 اشخاص کے درمیان مختلف اقسام کے موثر رشتوں میں خاندان کا کردار

- آپ اپنے خاندان میں سب سے زیادہ کسے پسند کرتے ہیں؟ کیوں؟
 - کیا آپ اپنے خاندان کے کسی فرد کے سلوک سے غیر مطمئن ہیں؟
- خاندانی رشتے اس بات پر منحصر ہیں کہ خاندان کا ہر ممبر ایک دوسرے کے ساتھ کیسا برتاؤ کرتا ہے، پر خلوص، ہم آہنگ رشتے اور مثبت سوچ سے زندگی آسان بنتی ہے جب کہ جھگڑوں اور بے آہنگی سے افراد خاندان میں خود پسندی ہے۔
- ایک روایتی ہندوستانی مشترکہ خاندان میں جہاں خاندان کے اراکین کی بڑی تعداد مشترکہ اثاثہ جات اور واجبات میں ساجھا کرتے ہوئے اچھا رشتہ قائم کرنے کی کوششیں کرتے ہیں وہیں کچھ ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو پر عزم اپنی ذات میں مگن، حاسد یا اپنی تقدیر سے غیر مطمئن ہوتے ہیں کچھ ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو اپنے لئے کچھ کرنے سے پہلے ایک دوسرے کے آرام اور دلچسپیوں کا خیال رکھتے ہیں۔

نقل مکانی اور صنعت کاری کے نتیجے میں زیادہ سے زیادہ لوگ نیوکلیئر فیملی کو اختیار کر رہے ہیں۔

رشتوں کو مضبوط بنانے میں مختلف عوامل معاون ہوتے ہیں جیسے

- اپنے فرائض اور ذمہ داریوں کو واضح طور پر سمجھنا
- محبت اور ہمدردی کے احساس کو فروغ دینا
- دوسرے فرد کی ضرورتوں اور آرام کے تئیں حساس بننے اور خود سے پہلے ان کی خوشیوں کو دیکھنے کے ذریعہ بہتر انسان بننا
- خاندان میں دوسروں کی ضرورت کے وقت مدد کرنا۔
- دوسروں کے معاملہ میں غیر ضروری مداخلت نہیں کرنا

مشغلہ-3

(1) خاندان یا پڑوس میں کسی ایسے شخص کی شناخت کیجئے جو لوگوں کے ساتھ اچھا رشتہ نہیں رکھتا ہو، اس کی وجہ دریافت کیجئے۔ لوگوں کے ساتھ رشتوں کو بہتر بنانے میں اس کی مدد کے لئے کچھ اقدامات کا ذکر کیجئے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. بہتر اور موثر رشتے کے قیام کے سلسلے میں کوئی دو مشورہ دیجئے۔
2. خاندان کی ساخت میں آنے والی تبدیلیوں کی کیا وجوہات ہیں؟

کلیدی نکات

- خاندان سماج کی بنیادی اکائی ہے جہاں دو یا دو سے زیادہ افراد قریبی رشتے سے ایک مشترکہ چھت کے سایہ میں رہتے ہیں۔
- خاندان کی ساخت دو طرح کی ہوتی ہے (1) مشترکہ خاندان (2) نیوکلیئر خاندان۔
- تحفظ، جذباتی تعلقات، سماجی و ثقافتی اقدار کی منتقلی، مالی تحفظ اور تفریح خاندان کے فرائض ہیں۔
- صنعت کاری، خاندان کی توسیعی، عورت کی تعلیم اور روزگار خاندان کی ساخت میں تبدیلی کے ذمہ دار ہیں۔
- خاندانی دور حیات کے مراحل (1) شروعاتی مرحلہ (2) توسیعی مرحلہ (3) سکڑنے کا مرحلہ
- اراکین خاندان کے درمیان پر اثر باہمی رشتے کی تشکیل کے لئے، اپنے فرائض اور ذمہ داریوں کو واضح طور پر سمجھنا، دوسروں کی ضرورتوں اور آرام کے لئے حساس بننا، حقیقی اور خلوص کا اظہار ضروری ہے۔

1. خاندانی دور حیات کو سمجھنے کی کیا اہمیت ہے؟
 2. مشترکہ خاندان کی خوبیاں اور خامیاں کیا ہیں؟
 3. بچے کی نشوونما میں والدین کا کیا کردار ہوتا ہے؟
 4. خاندان کے فرائض کو سمجھائیے۔
 5. رانی کی دو سال قبل شادی ہوئی۔ وہ ایک مشترکہ خاندان میں اپنے شوہر کے والدین بھائیوں، بھابھی اور نند کے ساتھ رہتی ہے۔ نند کو چھوڑ کر اس نے خاندان کے تمام اراکین کے ساتھ بہتر تعلقات بنائے۔ اگر آپ Rani کی جگہ ہوتے تو نند کے ساتھ تعلقات کو بہتر کس طرح بناتے۔
 6. خاندانی دور حیات کے مراحل کیا ہیں؟ آپ کا خاندان کس مرحلہ میں ہے؟ آپ کس طرح کہہ سکتے ہیں کہ آپ اس مرحلہ میں ہیں؟
 7. خاندانی ساخت میں تبدیلی کے عوامل کیا ہیں؟
 8. نیوکلیئر اور مشترکہ خاندان میں کیا فرق ہے؟
 9. خاندانی دور حیات کا آخری مرحلہ ()
 10. جوڑ ملائیے:

(a) توسیعی مرحلہ	(b) سکڑنے والا مرحلہ
(c) شروعاتی مرحلہ	(d) درمیانی مرحلہ
- (i) رشتے توڑنے والے عوامل () (a) وسیعی ساز
 - (ii) رشتے مضبوط کرنے والے عوامل () (b) توسیعی مرحلہ
 - (iii) مشترکہ خاندان کی خوبی () (c) تنقید
 - (iv) نیوکلیئر خاندان کی تشکیل کی وجہ () (d) خلوص اور توجہ



زندگی کی شروعات کیسے ہوتی ہے؟

UNIT-VI

باب

18

How Life Begins?

ہم جانتے ہیں کہ والدین اور ان کی اولاد مل کر ایک خاندان میں رہتے ہیں۔ بچے قدرتی طور پر پیدا ہوتے ہیں یا پھر انہیں قانون طور پر گود لیا جاتا ہے۔ آپ نے اپنی فیملی یا پڑوس میں بچے کی پیدائش کا مشاہدہ کیا ہوگا، بچے کو اپنے آپ کھلتے، مسکراتے ہاتھ پیر کو حرکت کرتے دیکھ کر آپ متحس ہونے ہوں گے۔

- آپ متحس ہوں گے کہ اس ننھے بچے کی دنیا میں آمد کہاں سے ہوئی؟ اس سبق میں آپ معلوم کر سکیں گے کہ زندگی کی شروعات اور بچے کی نشوونما کس طرح ہوتی ہے؟

آموزشی ماحاصل:

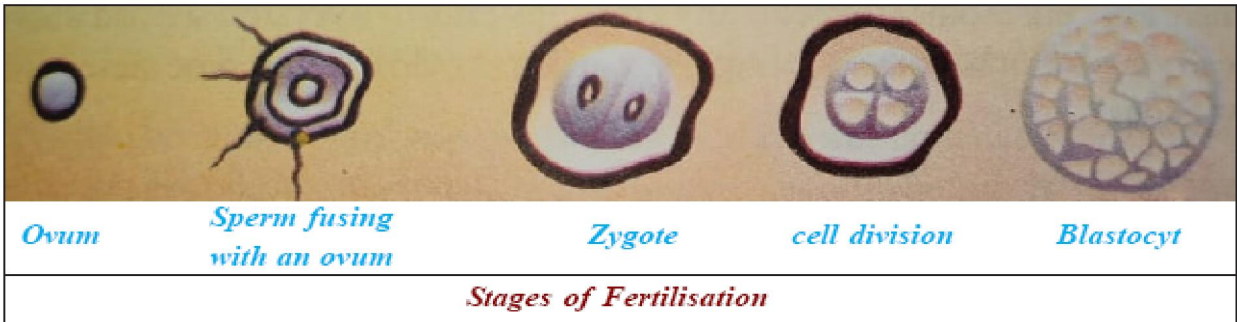
- اس سبق کو پڑھنے سے آپ
- ♦ عورتوں کے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کے ساتھ حمل کی علامتوں کو بیان کر سکیں گے۔
- ♦ تین مہینے کے عرصے کے دوران ہونے والی نشوونما کو بیان کر سکیں گے۔
- ♦ بچے کی پیدائش کے پہلے اور بعد میں عورت کا خیال رکھنے کی ضرورت کو سمجھ سکیں گے۔
- ♦ بچے کی پیدائش کے بعد اس کی دیکھ بھال کے متعلق معلومات پر عمل کر سکیں گے۔
- ♦ جنین (Embryo) کی نشوونما پر اثر انداز ہونے والے عناصر کو سمجھ سکیں گے۔
- ♦ بچے کی پیدائش کے موقع پر ایک تربیت یافتہ دائی کی ضرورت کو سمجھ سکیں گے۔

آئیے ہم معلوم کرتے ہیں کہ کہاں اور کیسے پیدائش کا عمل شروع ہوتا ہے۔

18.1 تصور (Conception):

مرد کے مادہ منویہ (Sperm) اور عورت کے غیر بارور بیضہ کے امتزاج کو 'باروری' (Fertilisation) کہتے ہیں۔ تصور کی ابتداء

اس زائگوٹ کی تشکیل سے ہوتی ہے۔



18.1.1 حمل کی علامتیں:

- عورتوں میں حیض یا ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ یہ ہر عورت میں حمل کی پہلی علامت ہے۔ صبح میں جی متلانے کی کیفیت یا متلی ہوتی محسوس ہونا کہ اٹی ہوگی۔
- پیشاب کرنے کا تواتر بڑھ سکتا ہے۔
- پستان (Breast) میں تبدیلی ہوتی ہے۔ وہ بڑے ہونے لگتے ہیں۔ سر پستان (Nipples) زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں۔
- غذائی عادات میں تبدیلی بھی ہو سکتی ہے۔
- مٹی یا چاک کھانا، بعض عورتوں میں کھٹی غذا جیسے اچار، املی وغیرہ کھانے کی خواہش بیدار ہوتی ہے۔ بعض غذاؤں کی بو سے کراہت، بے رغبتی پیدا ہوتی ہے۔ تاہم تمام عورتوں میں اس حد تک یہ تبدیلیاں نہیں ہوتیں، کچھ عورتوں میں اس طرح کا احساس ایک حمل میں ہو سکتا ہے لیکن دوسرے میں نہیں۔
- ہارمونس کی سطح اور افزائش میں بھی تبدیلی ہوتی ہے۔

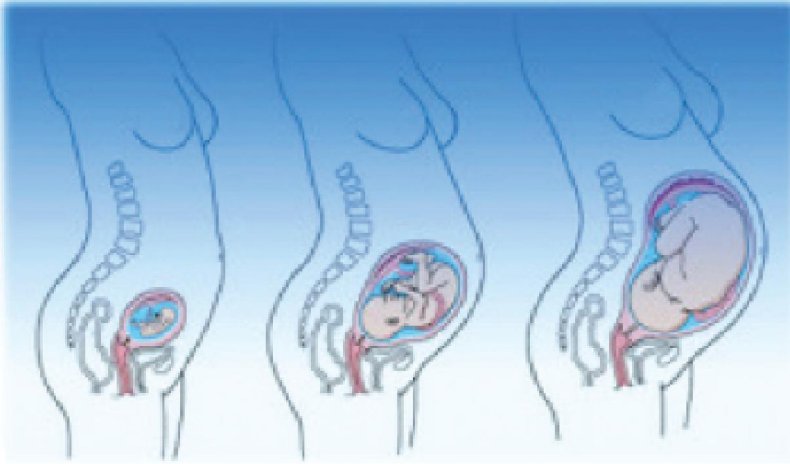
مشغلہ-1

آپ اپنی ماں سے پوچھئے کہ آپ یا آپ کا کوئی بھائی بہن ان کی کوکھ میں تھے۔ اس وقت کس سے رغبت یا کراہت محسوس ہوئی۔ اس پر ایک رپورٹ تیار کیجئے۔

18.1.2 ماں کی کوکھ میں جنین کی نشوونما:

- ماں کی کوکھ میں باروری کے بعد جنین نشوونما پاتا ہے۔ یہاں وہ Fetus 9 ماہ تک رہتا ہے اس دوران کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔
- ان 9 ماہ کو تین سہ ماہیوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔
- ابتدائی تین ماہ میں پہلی سہ ماہی:
- جنین خود ہی بچہ دانی (Uterus) کی دیوار سے منسلک ہو جاتا ہے۔
- سہارا دینے والا نظام امینونٹک سیک (Ominiotic Sac)، آنول نال (Placenta) اور نال (Umbilical cord) جو جنین کو تحفظ اور غذا فراہم کرتے ہیں۔
- کئی اندرونی اور بیرونی اعضاء تشکیل پاتے ہیں۔
- جنین کے جنس کا پتہ بھی چلتا ہے۔
- 3-6 ماہ دوسرا سہ ماہی:
- جسامت میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔
- جنین حرکت کرنے لگتا ہے۔
- دماغ کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔
- جنین روشنی اور آواز پر رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

6-9 تیسرا سہ ماہی:



Development during the three trimesters

- جنین کی جسامت میں اضافے کا عمل جاری رہتا ہے۔
- اس عرصہ میں پیدائش ہو جائے تو جنین زندہ رہ سکتا ہے۔
- ماں سے انسدادی ضد جسمیہ (Antibodies) حاصل کرتا ہے تاکہ اس سے پیدائش کے اور بیماریوں سے تحفظ حاصل ہو سکے۔

9 مہینے کے اختتام پر جنین اوپر نیچے حرکت کر سکتا ہے۔

18.1.3 نشوونما پارہے جنین پر اثر انداز ہونے والے عوامل

ماں کی کوکھ میں جنین کی نشوونما کے مدارج کے بارے میں آپ نے جانا ہے۔ جنین میں آنے والی تبدیلیاں ماں کو جسمانی اور ذہنی طور پر متاثر کرتی ہیں۔ اس طرح کیا نشوونما پارہے جنین پر بعض عوامل کا اثر ہوتا ہے۔

آئیے معلوم کرتے ہیں کہ نشوونما پارہے جنین پر بعض عوامل کا اثر کیسے ہوتا ہے؟

(i) ماں کی جذباتی کیفیت: جب ماں غصہ میں آتی ہے چڑچڑی ہوتی ہے تو غدد سے کچھ کیمیائی مادے خارج ہو کر خون میں شامل ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں بچہ پیدائش کے بعد چڑچڑا ہوتا ہے۔ اور ایک خوش اور آسودہ ماں ایک خوش بچے کو جنم دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ ماں کو تناؤ اور دباؤ سے بچنا چاہئے۔

(ii) ماں کی خوراک: ماں کو غذائیت سے بھرپور خوراک لینی چاہئے تاکہ اس کے بچے کو نشوونما کے لئے مناسب تغذیہ (Nutrition) حاصل ہو سکے کیونکہ جنین کے لئے ضروری آکسیجن اور غذا آنول نال (Placenta) کے ذریعہ ماں سے حاصل ہوتی ہے اگر ماں کی خوراک ناکافی اور تغذیات میں کمی ہو تو بچہ کمزور پیدا ہوتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں:

جنین کے جنس (Sex) کا تعین کیا ہے؟ ماں اور باپ کے کروموزوم مشترکہ طور پر بچے کے جنس کا تعین کرتے ہیں۔ انسانی خلیہ میں 23 کروموزوم کے جوڑے ہوتے ہیں جن میں ایک جوڑے جنس کا کروموزوم ہوتا ہے۔ عورت میں کریوٹائپ (Karyo type) $44+xx$ اور مرد میں $44+xy$ ہوتے ہیں۔ اگر ماں کے x کروموزوم کا باپ کے y کروموزوم سے ملاپ ہوتا ہے تو نتیجے میں لڑکی اور اگر ماں کے کروموزوم کا باپ کے کروموزوم سے ملاپ ہوتا ہے تو نتیجے میں لڑکے کی پیدائش ہوتی ہے۔ تو یہ باپ ہی ہے جو اپنے کروموزوم کے ذریعہ بچے کی جنس لڑکا لڑکی کا تعین کرتا ہے اور یہ اتفاقی طور پر ہوتا ہے۔



Food of pregnant woman

حاملہ عورت کی خوراک میں شامل ہونا چاہئے:

● توانائی کے لئے ضروری کاربوہائیڈریٹ کے لئے چاول اور گیہوں۔

● عضلاتی نشوونما کے لئے پروٹین ضروری ہے اس کے لئے دالیں، انڈے، گوشت، ہری سبزی لینا چاہئے۔

مناسب مقدار میں پانی، حیاتین (Vitamins) ، معدنیات (Minerals) جیسے آئرن (Iron) ، زنک وغیرہ

غذا میں ضرور شامل ہو۔

(iii) ماں کی عمر: 20 سال سے پہلے تولیدی نظام کی نشوونما اچھی طرح نہیں ہوتی اور 35 سال کے بعد تولیدی نظام کسی قدر کمزور ہو جاتا ہے چنانچہ 20 سے 35 سال کے درمیان کی عمر پیدائش کے لئے مناسب ہوتی ہے۔

(iv) دوائیں جو بچے پر اثر انداز ہوتی ہیں: کچھ دوائیں آنول نال (Placenta) کے ذریعے بچے کے جسم میں جاسکتی ہیں اس لئے حاملہ عورت کو کوئی دوا لینے سے پہلے ڈاکٹر سے پوچھ لینا چاہئے۔ اسے اپنا X-Ray کرانے سے بھی بچنا چاہئے۔ کیونکہ اس سے کوکھ میں نشوونما پانے والے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔



A pregnant woman should avoid drugs, alcohol and smoking

(v) بیماری، جراثیم و جنین پر اثر انداز ہوتی ہے: اگر ماں کو Rubella

(جرمن خسرہ یا HIV/AIDS جیسے) انفکشن ہو جاتے ہیں تو ان

کے جراثیم آنول نال (Placenta) میں چلے جاتے ہیں اور

نشوونما پانے والے جنین کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ماں کو ایسے حمل

کے دوران محتاط رہنا اور انفکشن سے بچنا چاہئے۔

(vi) منشیات (Drugs)، الکل (شراب) اور سگریٹ نوشی: اگر ماں کو

سگریٹ نوشی، منشیات یا شراب نوشی کی عادت ہو تو ان کے کیمیکل

آنول نال (Placenta) کے ذریعے جنین کی خون کی نالیوں میں

پہنچ جاتے ہیں اور جنین کو زیادہ نقصان پہنچانے کے موجب ہوتے

ہیں۔ حاملہ عورت کو ایسی عادات کو ترک کر دینا چاہئے۔

کیا آپ جانتے ہیں:

الٹراساؤنڈ وہ تکنیک ہے جس میں آواز کی لہروں کا بہت زیادہ تواتر کا استعمال جنین کی نشوونما اور صحت کی جانچ کے لئے کیا جاتا ہے یہ طریقہ ابتدائی مرحلے میں جنین میں کسی طرح کے نقص کا پتہ لگانے میں بہت مفید ہے۔

حاملہ عورت کو اچھی صحت کی اہمیت سے واقف کروانے کے لئے دو نعرے لکھئے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. دوسرے سہ ماہی میں جنین کے نشوونما کو سمجھائیے۔
2. حاملہ ہونے کے بعد عورت میں آنے والی کوئی دو تبدیلیوں کے بارے میں لکھئے۔
3. وہ کون سے عوامل ہیں جو نشوونما پانے والے جنین پر اثر انداز ہوتے ہیں؟

18.2 حاملہ عورت کی دیکھ بھال (قبل پیدائش دیکھ بھال)

حاملہ عورت کی کوکھ میں تیزی سے نمو پذیر جنین اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر اثر ڈالتے ہیں۔ ماں کے اضطراب، غذائی عادات وغیرہ بھی جنین کی نشوونما پر اثر ڈالتے ہیں ایک صحت مند بچے کی پیدائش میں ماں کی صحت بہت اہم ہوتی ہے۔ اسی لئے ضروری ہے کہ حاملہ عورت کی دیکھ بھال کی جائے۔ یہ ضروری ہے کہ حاملہ عورت کے ساتھ رہنے والے لوگ اس کی دیکھ بھال کرتے رہیں۔ حمل کے دوران خاندان کو درج ذیل دیکھ بھال کو یقینی بنانا ضروری ہے۔

18.2.1 میڈیکل چیک اپ (طبی جانچ):

ماہواری کے پہلی بار بند ہونے کے بعد عورت یہ جاننے کے لیے فکر مند ہوتی ہے کہ آیا وہ حاملہ تو نہیں۔ اس کی جانچ ڈاکٹر کے ذریعہ کی جانے والی سادہ سی پیشاب کی جانچ کے ذریعہ ہوتی ہے یا پھر کیسٹ کے پاس بھی حمل کی جانچ کے لئے کٹ دستیاب ہوتی ہے جنہیں گھر پر انجام دیا جاسکتا ہے۔

سبھی حاملہ عورتوں کے لئے مناسب میڈیکل چیک اپ کے لئے ڈاکٹر کے پاس جانا نہایت ضروری ہے۔ حاملہ عورت کو قریبی ہیلت سنٹر یا ڈاکٹر کے پاس جلد از جلد اپنا رجسٹریشن کرایا کرنا چاہئے۔

اگر آشا (ASHA) یا آنگن واڑی کے کارکن دستیاب ہوں تو ان سے مدد حاصل کریں۔ ڈاکٹر سے رجوع ہوں اور کچھ ٹیسٹ جیسے پیشاب، خون اور VDRL (جنسی طور پر ترسیل ہونے والے انفیکشن) HIV/AIDS ضرور کروائیں۔ وقفہ وقفہ سے وزن کروانا اور ڈاکٹر کی صلاح پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

18.2.2 تغذیہ (Nutrition):

اچھی غذائی عادات جنین کے نشوونما کو بڑھاتی ہے۔ مسلسل متوازن غذا لینا ضروری ہے۔ حاملہ عورت کی غذا میں کاربوہائیڈریٹس ہو جو توانائی بڑھاتے ہیں۔ پروٹین عضلات کی نشوونما کے لئے، وٹامن، معدنیات (Minerals) اور کافی مقدار میں پانی بھی استعمال کرنا چاہئے۔ تغذیہ (Nutrients) کی بھی مناسب مقدار کا غذا میں شامل ہونا ضروری ہے۔

مشغلہ-2

کم از کم دو حاملہ خواتین سے یہ پتہ لگانے کے لئے انٹرویو لیجئے کہ انہوں نے اپنی اور اپنے بچے کی اچھی صحت کو یقینی بنانے کے لئے اپنی خوراک میں کیا تبدیلیاں کی ہیں۔ اپنے مشاہدات کو درج کیجئے۔

18.2.3 وزن:

حاملہ عورت کا وزن جنین کے نشوونما پانے پر بڑھ جاتا ہے۔ یہ بچے کی صحت مند انہمو کا اشارہ ہے۔ اگر اس کا وزن نہیں بڑھتا یا پچھلے کچھ مہینوں میں اچانک وزن بڑھ جاتا ہے تو اسے ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہئے۔

18.2.4 دوائیں لینا:

حاملہ عورت کے ذریعہ لی جانے والی دوا ڈاکٹر کی نگرانی میں ہی ہونا چاہئے۔ ٹیٹانس کا ٹیکہ لگوانا چاہئے۔ خون کی کمی (Anaemia) سے بچنے کے لئے لوہے (Iron) اور فولک ایسڈ کی لمبی خوراک ڈاکٹر کی نگرانی میں لینا چاہئے۔

18.2.5 پہننے جانے والے کپڑے:

جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کے مطابق آرام دہ کپڑوں کا انتخاب کرنا چاہئے۔

18.2.6 ورزش اور آرام:

حاملہ عورت کو روزمرہ کے معمول کے کام کو جاری رکھنا چاہئے۔ اسے بھاری وزن کا سامان نہیں اٹھانا چاہئے۔ زچگی میں آسانی کے لئے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق کچھ آسان ورزشیں بھی کرنا چاہئے۔ حاملہ عورت کے لئے ڈاکٹروں نے کم سے کم 10 گھنٹے کی نیند یا آرام کی سفارش کی ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. حاملہ عورتوں کے لئے میڈیکل چیک اپ کیوں ضروری ہے؟

2. حاملہ عورت کی غذا میں کن اجزاء کا ہونا ضروری ہے؟

18.3 محفوظ زچگی:

عورتوں کی زندگی کا سب سے زیادہ فکر کا لمحہ بچے کی پیدائش کے وقت ہوتا ہے کچھ عام سوالات جیسے ”کیا میں محفوظ رہوں گی؟“، ”کیا میرا بچہ محفوظ رہے گا؟“ ذہن میں آتے ہیں۔ وہ اپنی فکر یہ معلوم کر کے آسانی سے کم کر سکتی ہے کہ کہاں ایک محفوظ زچگی انجام دے سکتی ہے۔ یہ ایک اسپتال یا ابتدائی ہیلت سنٹر یا رجسٹر شدہ نرسنگ ہوم ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی عورت کسی ڈاکٹر کے پاس رجسٹریشن نہیں کر پاتی اور مرکز صحت دور ہے تو اگلا عمدہ متبادل کسی تربیت یافتہ ڈوائف یا دانی کوزچگی کے لئے گھر بلانا چاہئے۔ ایک تربیت یافتہ ڈوائف ہر چیز کو سائنسی طور پر انجام دیتی ہے اور یہ جانتی ہے کہ کسی پیچیدگی کی صورت میں کیا کرنا ہے۔

اگر ہنگامی صورت میں گھر میں زچگی کی جائے تو ان چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ صاف کپڑا، اینٹی سپٹک صابن، ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی کے لئے صاف برش، صاف روئی، نئے بلیڈ (نال کو کاٹنے کے لئے)، دھاگے (نال کو باندھنے کے لئے)، مارچ لائٹ صفائی کے اصول پر عمل کریں خاص کر نال کو کاٹتے ہوئے۔

مشغلہ-4

اپنے پڑوس کے اسپتال، نرسنگ ہوم، پرائمری ہیلت کیئر سنٹر جہاں زچگی کا اہتمام کیا جاسکتا ہے، کی شناخت کیجئے اور فہرست بنائیے۔

18.4 نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال (پیدائش کے بعد):

جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کا وزن 2.5kg اور لمبائی 17، 19 انچ ہوتی ہے۔ جلد سلوٹوں والی اور کچھ باریک بال سے ڈھکی ہوتی ہے۔ نوزائیدہ بچہ سفید چیز (Cheese) جیسے Antiseptic شے سے ڈھکا ہوتا ہے۔ اسے رگڑ رگڑ کر صاف نہ کریں یہ دو تین دن میں خود ہی جھڑ کر صاف ہو جاتی ہے۔ پہلے دن سے ہی بچے کو ماں کا دودھ پلانا ضروری ہے پہلے کچھ دنوں تک ماں کا دودھ پیلا مائل سیال ہوتا ہے جسے Colostrum کہا جاتا ہے۔ اس دودھ میں بہت زیادہ ضد جسمیہ (Antibodies) ہوتے ہیں جو بچے کو انفکشن سے بچاتے ہیں اس میں

کافی مقدار میں پروٹین بھی پایا جاتا ہے۔ نال کو خشک رکھنے کا خیال رکھا جائے بچے کو ہلکے گرم پانی اور نرم صابن سے نہلانا چاہئے۔ خاندان کے افراد کو بچے کی مامونیت (Immunization) کے شیڈول سے آگاہ ہونا چاہئے۔ بچے کی غذا کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ ماں یہ نہ بھولے کہ دودھ پلانے کی مدت کے دوران مناسب اور متوازن غذائیں تاکہ اسے مناسب مقدار میں دودھ آسکے اس کے علاوہ مائیں جو کام پر جاتی ہیں انہیں بچے کی دیکھ بھال میں مسئلہ ہو سکتا ہے اسی لئے حکومت ہند نے Maternity Leave منظوری کرتی ہے۔

18.5 فیملی کی منصوبہ بندی:

شادی شدہ جوڑے چھوٹی فیملی کے فائدوں کے بارے میں بڑوں، دوستوں یا صلاح کاروں سے بات کر سکتے ہیں۔ یہ مباحثہ ان کے انفرادی نظریات پر منحصر ہوگا۔ فیملی پلاننگ کی اسکیم اکثرٹی۔ وی یا اشتہار یا ریڈیو کے ذریعہ معلوم ہو سکتی ہے۔

● کیا آپ جانتے ہیں کہ خاندانی منصوبہ بندی کیا ہے اور خاندان کی منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے۔ آپ نے اپنے ارد گرد ایسے خاندان کو دیکھا ہوگا جن کو ایک بڑی تعداد میں بچے ہیں اور کچھ خاندان ایسے ہوتے ہیں جن میں صرف ایک یا دو بچے ہیں۔

● کیا آپ ان دو خاندانوں میں کوئی فرق دیکھتے ہیں؟

کئی زچکیاں اور بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ نہ ہونے سے ماں کی صحت پر اثر پڑتا ہے۔ ماں فوراً دوسری زچگی کی وجہ سے بچے کی مناسب توجہ اور دیکھ بھال نہیں کر سکتی۔ چھوٹے خاندان میں ماں بچے کی ضرورتوں اور صحت کی مناسب دیکھ بھال کر سکتی ہے۔ بچوں کی اچھی تعلیم اور تربیت کی جاسکتی ہے۔ دو حمل کے درمیان تین سے چار سال کا فرق ہونا چاہئے۔

چنانچہ بڑے کہتے ہیں کہ ”چھوٹا خاندان۔ خوش حال خاندان“



غیر منصوبہ بند خاندان



منصوبہ بند خاندان

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. گھر پر زچگی کی صورت میں کون سی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے؟
2. بچے کی پیدائش کے بعد کئے جانے والے اقدامات کے بارے میں لکھئے۔
3. کیا آپ سوچتے ہیں کہ خاندانی منصوبہ بندی ضروری ہے؟ کیوں؟

کلیدی نکات

- تصور کی ابتداء اس زائگوٹ کی تشکیل سے ہوتی ہے جو باپ کے مادہ منویہ (Sperm) اور ماں کے بیضہ (Ovum) کے امتزاج کا نتیجہ ہے۔
- حمل کی علامتوں میں عورتوں میں حیض کا بند ہونا، پیشاب کا متواتر آنا، پستان میں تبدیلی شامل ہے۔
- ماں کی کوکھ میں جنین کی نشوونما کے دوران یہ کو تین سے ماہیوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ (1) پہلے تین ماہ یا پہلا سہ ماہی۔ (2) 6-3 ماہ یا دوسرا سہ ماہی۔ (3) 9-6 ماہ تیسرا سہ ماہی۔
- ماں کے جذبات، غذائی عادات، عمر، ادویات، جراثیم، شراب، سگریٹ وغیرہ جنین کی نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
- حاملہ عورت کی دیکھ بھال میں ان چیزوں کو یقینی بنانا چاہئے۔ پابندی سے میڈیکل چک اپ، خوراک، وزن، کپڑے، ورزش اور آرام۔
- محفوظ زچگی کے لئے خاندان کو دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔
- پیدائش کے بعد کی دیکھ بھال میں آنول کی کائی کٹی نال کے اطراف خشکی کو بنائے رکھنا۔ ماں کا دودھ پلانا، ہلکے گرم پانی سے نہلانا وغیرہ شامل ہے۔
- بڑھتی ہوئی آبادی کے نتائج کی بنیاد پر خاندانی منصوبہ بندی ضروری ہے۔

تدریسی نتائج

1. ایک عورت کو کیسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ حاملہ ہے؟
2. پہلے سہ ماہی سے تیسرے سہ ماہی کے درمیان جنین کی نشوونما کیسے ہوتی ہے؟ سمجھائیے۔
3. نوزائیدہ بچے کے تحفظ کے لئے کون سے اقدامات کئے جائیں گے؟
4. بچے کو ماں کا دودھ کیوں پلانا چاہئے؟
5. ایک عورت کے بچے کی پیدائش کے تعلق سے خاندان کا کیا رول اور ذمہ داریاں ہوتی ہیں
6. ”ہر خاندان کو خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرنا چاہئے“ اس بیان کی وضاحت کیجئے۔
7. بچے کی جنس کا پتا کب چلتا ہے؟
8. (a) پہلے سہ ماہی (b) دوسرے سہ ماہی (c) تیسرے سہ ماہی (d) پیدائش کے بعد بیضہ اور مادہ منویہ کا امتزاج کہلاتا ہے۔
9. (a) Blastocyst (b) بار آوری (c) زائگوٹ (d) جنین غذا جو توانائی دیتی ہے۔
- (a) پروٹین (b) کاربوہائیڈریٹس (c) وٹامن (d) معدنیات (Minerals)
- جوڑ ملائیے:
- (i) جنین کی حفاظت (a) الٹراساؤنڈ
- (ii) پیلے رنگ کا دودھ (b) بار آور بیضہ
- (iii) جنین کے نقائص معلوم کرنے کی تکنیک (c) جنین کی غذائیت
- (iv) آنول نال (d) امینوٹک سیک
- (v) جنین (e) Colostrum



بچے کی نمو و نشوونما

UNIT-VI

باب

19

Growth and Development of a Child

دو سال قبل جو کپڑے آپ نے خریدے تھے کیا وہ اب پہننے کے لئے آپ کے لئے آرامدہ ہیں؟
آپ نے غور کیا ہوگا کہ آپ کے خاندان میں بڑے بھائی/بڑی بہن کے پرانے کپڑے جو انہیں تنگ ہو جاتے ہیں وہ اپنے چھوٹے بھائی/چھوٹی بہن کو دے دیتے ہیں۔

• اگر آپ اپنے خاندان میں بچوں کا مشاہدہ کریں تو معلوم ہوگا کہ وہ ابتداء میں ایک یا دو حرفی لفظ بولتے ہیں، اس کے بعد ہی زیادہ حرفی الفاظ اور پھر جملے ادا کرتے ہیں۔

• کیوں وہ ابتداء سے ہی جملے ادا نہیں کر سکتے؟

چندرا کی چاچی (Aunty) اپنے نوزائیدہ بچے کو گھر لائیں۔ چندرا نے اس بچے میں ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا۔ اس بچے کے قد، وزن اور اظہار کی علامتوں میں ہونے والی تبدیلیوں کو دیکھ کر چندرا بہت پر جوش تھی۔ اس طرح طفولیت سے بچپن، بچپن سے عنفوان شباب اور عنفوان شباب سے بلوغت تک مختلف تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔

ان تمام تبدیلیوں کی وجہ نمو و نشوونما ہے۔ اس کے متعلق ہم اس سبق میں مطالعہ کریں گے پڑھیں گے۔

آموزشی ماحصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

♦ نمو و نشوونما میں تفریق کر سکتے۔

♦ نشوونما کے قواعد کی تشریح کرتے۔

♦ مختلف طرز (اقسام) کی نشوونما کو بیان کرتے۔

♦ جانتے کہ نشوونما وراثت اور ماحول کا نتیجہ ہے۔

♦ نشوونما کو متاثر کرنے والے عوامل کو پہچانتے اور بچوں کی بہتر نشوونما کی تجویز دیتے۔

19.1 نشوونما کے بنیادی تصورات:

چندرا اپنی نوزائیدہ بہن میں ہر دن ظاہر ہونے والی تبدیلیوں کو دیکھ کر حیران تھی۔ ہم ان تبدیلیوں کے متعلق مزید معلومات حاصل کریں گے۔

19.1.1 نمو و نشوونما:

چندرا کی نوزائیدہ بہن کے جسمانی قد اور وزن میں بڑھوتری ہو رہی ہے اسے ”نمو“ (Growth) کہتے ہیں۔ قد اور وزن کا بڑھنا ہم ناپ سکتے ہیں۔ انہیں ہم نمو (Growth) یا بڑھوتری کہتے ہیں۔ نمو (Growth) جسمانی پہلو ہے۔ نوزائیدہ بچے میں جسمانی نشوونما کے ساتھ اظہار کی صلاحیت اور سلوک میں مختلف تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ وہ تمام تبدیلیاں جو بڑے ہونے تک ایک بچے میں آتی ہیں، نشوونما کہلاتی ہیں۔ اس میں کیفیتیں تبدیلی اور اہلیت میں اضافہ یعنی دونوں طرح کی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ گھلنے ملنے اور دوست بنانے کی صلاحیت کو ہم ناپ نہیں سکتے۔ یہ کیفیتیں تبدیلی ہے۔ زندگی کی کچھ مدت کے بعد نمو (Growth) رک جاتی ہے لیکن نشوونما موت تک جاری رہتی ہے۔ ریٹگنا، بیٹھنا، چلنا وغیرہ یہ تمام خصلتیں فرد میں پیدائشی ہوتی ہیں۔

19.1.2 پختگی اور آموزش (سیکھنا):

● کیا کوئی بچہ چلنا سیکھنے سے پہلے بھاگنا سیکھتا ہے؟

مکہہ صلاحیتوں کو سامنے لانے کا نام پختگی ہے۔ یہ صلاحیتیں وراثت سے متاثر ہوتی ہیں جو مناسب وقت پر ظاہر ہوتی ہیں جیسے بیٹھنا، چلنا، توازن بنانا، کسی چیز کو کچھ وقت کے لئے پکڑنا، دوسری طرف جب تک آپ سیکھیں گے نہیں سائیکل نہیں چلا سکتے۔ اسلئے سیکھنا (آموزش) ایک نشوونما ہے۔ جسے مشق اور کوشش سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً سائیکل چلانا اور تیرنا۔ کسی بھی فرد کی نشوونما، آموزش اور پختگی حاصل کرنے کے درمیان ہم آہنگی کا نتیجہ ہے۔

19.1.3 وراثت اور ماحول:

آپ نے سنا ہوگا کہ نوزائیدہ بچے کی آنکھیں اپنی ماں سے مشابہت رکھتی ہیں اور جلد کا رنگ باپ سے مشابہت رکھتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ زندگی کا آغاز انڈوں اور مادہ تولید کے ملنے سے ہوتا ہے۔ انڈوں اور مادہ تولید میں دھاگے کے مانند ایک چیز ہوتی ہے جسے کروموزوم کہا جاتا ہے۔ ان کروموزومس میں جین موجود ہوتے ہیں۔ ان جین میں آنکھوں کا رنگ، بالوں کا رنگ، چہرے کی بناوٹ، لمبائی، جلد کا رنگ وغیرہ علامتیں پوشیدہ ہوتی ہیں جو ماں باپ سے بچوں کو ملتی ہیں۔ ماں باپ سے بچوں میں جین کا منتقل ہونا وراثت کہلاتا ہے۔ جسمانی اوصاف، ذہانت کی سطح، مختلف میدانوں میں بچوں کی اہلیت، کھیلوں میں دلچسپی وغیرہ کا تعین جین ہی کرتے ہیں۔ موروثی عوامل بچے کی نشوونما کی بنیاد ڈالتے ہیں۔ اور یہی بنیاد کا معیار بچے کے مستقبل کے نمو و نشوونما میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ماحول:

جین کے سوائے وہ تمام عوامل جو زندگی کی ابتداء سے ہی کسی فرد کی نمو و نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں وہ ماحول کے زمرے میں آتے ہیں۔ یہ ماحولیاتی عوامل، ابتدائے حمل سے ماں کے رحم میں موجود بچے کی نمو و نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔

(i) ماں کے رحم میں موجود ماحول: ابتدائے حمل سے بچے کی پیدائش تک بچے کو ماں کے رحم میں جو حاصل ہوتا ہے وہ کافی اہمیت کا حامل ہے۔ اس دوران اثر انداز ہونے والے عوامل ہیں:

◆ ایک بچہ یا ایک سے زیادہ بچے ماں کے رحم میں پرورش پارہے ہیں۔

◆ غذائی اجزاء کا معیار اور مقدار۔

◆ ترقی پذیر جنین (Developine embryo) پر تباہ کاری کا اثر۔

◆ رحم میں موجود بچے کو کوئی نقصان یا کوئی حادثہ۔

(ii) تولد کے مابعد مہیا ماحول: پیدائش کے بعد ماحول کے تمام عوامل نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ زندگی میں پیش آنے والا کوئی بھی حادثہ نمو و نشوونما پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ مثلاً کسی حادثہ میں بچے کا عصبی نظام متاثر ہو جائے تو وہ بچے کی ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ بچے کی نشوونما پر طبعی ماحول کے معیار، طبعی دیکھ بھال، غذائیت، بخش خوراک اور پرورش اثر انداز ہوتے ہیں۔ بچے کے لئے کھیلنے کی جگہ، بیماریوں سے حفاظت وغیرہ ان ہی عوامل میں شامل ہیں جو نمو و نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ سماجی اور ثقافتی ماحول بچے کی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ نشوونما کو متاثر کرنے والے چند عوامل:

◆ والدین اور خاندانی دیکھ بھال

◆ والدین کی سماجی و معاشی حیثیت

◆ بچوں کی پرورش کے طور طریقے

◆ مدرسے کی تعلیم کا معیار اور ہمسر (Peer group) تعلقات

◆ فعال شرکت (Active participation) کے مواقع، وراثت اور ماحول نمو و نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

مشغلہ-1

آپ اور آپ کے افراد خاندان وراثت اور ماحول کے عوامل سے متاثر ہو کر کیا سیکھے؟ لکھئے۔

آپ نے کیا سیکھا:

1. کس طرح نشوونما کو متاثر کرنے میں ماحول کا اہم کردار ہے؟

2. نمو و نشوونما میں ایک فرق لکھئے۔

3. وراثت کیا ہے؟

19.2 نشوونما کے اصول:

حالانکہ نشوونما ایک انفرادی رجحان ہے لیکن نشوونما کوئی غیر منظم یا بے ترتیب نہیں ہے۔ تمام نشوونما کچھ اصول و ضوابط کے تحت ہوتے

ہیں۔

● کیا آپ کے خاندان میں کوئی دو افراد ایک جیسے ہیں؟

● کیا آپ کے خاندان میں ہر فرد ایک جیسا ہی کام کرتا ہے؟

خاندان میں کوئی بھی ایک جیسا ہی نہیں ہو سکتا اور سب ایک جیسا ہی کام نہیں کر سکتے۔ آئیے اس کی وجوہات معلوم کریں۔

حالانکہ خاندان میں کوئی بھی ایک دوسرے جیسا ہو ہی نہیں سکتا لیکن تمام نشوونما منظم اور ترتیب وار ہوتے ہیں۔ نشوونما کے چند اصول

ہوتے ہیں جو ہر فرد پر قابل اطلاق ہیں۔ ان اصولوں کے متعلق معلومات حاصل کریں گے۔

1. نشوونما میں تبدیلی ہوتی ہے: حاملہ ہونے کے وقت سے موت کے وقت تک فرد میں تبدیلیاں (تغیرات) رونما ہوتی رہتی ہیں۔ سر

کے سائز (جسامت) میں فرق بانہوں کی لمبائی میں اور پیروں کے جسم کے تناسب میں فرق ہوتا ہے۔ ہر سال بچے کے قد اور وزن میں بڑھوتری کے ساتھ ذہنی صلاحیتوں میں بھی بڑھوتری ہوتی ہے۔ مثلاً: بچے کی زبان کی نشوونما اور قوفی نشوونما (سوچنے اور یاد رکھنے کی

صلاحیت)۔

2. عمر کی مختلف سطحوں پر نشوونما کی شرح مختلف ہوتی ہے: ابتدائی چھ سال میں بچے کی جسمانی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ نشوونما

کی شرح اگلے کچھ برسوں میں سست پڑ جاتی ہے۔ نشوونما کی شرح مختلف عمر کی سطحوں پر مختلف ہوتی ہے۔

3. نشوونما منظم اور ترتیب وار ہوتی ہے: تمام نشوونما منظم اور ترتیب وار ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر:

(a) کوئی بھی بچہ بیٹھنا سیکھنے سے پہلے چلنا نہیں سیکھ سکتا۔

(b) بچے پہلے ایک لفظ بولنا سیکھتے ہیں اور اس کے بعد وہ جملے بولتے ہیں۔

(c) پیچیدہ کام کرنے کے لئے پہلے آسان باتیں سیکھی جاتی ہیں۔

4. نشوونما سر سے شروع ہو کر نیچے کی طرف پہنچتی ہے: ایک نوزائیدہ بچہ پہلے اپنے سر کو اٹھانا سیکھتا ہے۔ اس کے بعد اپنے بستر پر پلٹنا

سیکھتا ہے اور اس کے بعد بیٹھنا، کھڑا ہونا اور چلنا۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کیونکہ نشوونما عمل پہلے سر کے حصے میں ہوتا ہے اور اس کے بعد

دھڑ میں اور آخر میں نچلے حصے میں یعنی پیروں میں۔

5. نشوونما مرکز سے باہر کی طرف ہوتی ہے: ابتدا میں بچہ کسی چیز کو پکڑنے کے لئے اپنے پورے جسم کو کام میں لاتا ہے۔ دھیرے دھیرے وہ

چیز کو پکڑنے کے لئے اپنے بازوؤں کا استعمال کرتا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنے ہاتھوں کا استعمال کرتا ہے اور آخر میں وہ اپنی انگلیوں سے

چیزوں کو پکڑنے لگتا ہے۔

6. مختلف افراد میں نشوونما کی شرح مختلف ہوتی ہے: حالانکہ کچھ خصلتیں (Traits) مشترک ہونے کے باوجود نشوونما مختلف ہوتی ہے۔

برابر عمر اور یکساں قد و قامت کے باوجود زبان میں فرق ہوتا ہے۔ ایک نے اپنے خیالات کا اظہار سیکھ لیا ہے۔ جب کہ دوسرا ابھی سیکھ رہا

ہے۔

7) نشوونما آموزش اور پختگی کا نتیجہ: پختگی بچے میں موجود ممکنہ صلاحیتوں کو سامنے لانے کا نام ہے۔ جب تک جسمانی پختگی نہیں ہے وہ کوئی کام بھی نہیں کر سکتا۔ تین ماہ کا بچہ چل نہیں پاتا کیونکہ اس میں چلنے کے لئے پختگی نہیں ہے یا وہ ذہنی طور سے تیار نہیں ہے۔ زیادہ تر نشوونما آموزش اور پختگی حاصل کرنے کے درمیان ہم آہنگی کا نتیجہ ہے۔ آموزش ایک نشوونما ہے جسے آپ مشق اور کوشش سے کر پاتے ہیں۔ سیکھنے کے مواقع فراہم کرنے سے ہی بچے میں نشوونما ہوتا ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کریں:

1. نشوونما کے دو اصولوں کے نام لکھئے۔
2. ”نشوونما سے شروع ہو کر نیچے کی طرف پہنچتی ہے“ تشریح کریں۔

19.3 نشوونما کو متاثر کرنے والے عوامل:

- وراثت اور ماحول دونوں ہی بہت طاقتور عوامل ہیں جو نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ بچے کی پرورش کرنے کا طریقہ، خوراک، سیکھنے کے مواقع فراہم کرنا، ماحول کے تحت کچھ عوامل ہیں۔
- (i) خوراک: اگر بچہ متوازن غذا لیتا ہے تو بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور زندگی میں اس کی کافی نشوونما ہوتی ہے اور اس نشوونما کا معیار بھی اعلیٰ درجے کا ہوگا۔
- (ii) سیکھنے کے مواقع: اگر بچے کو ماحول میں گھلنے ملنے کا موقع دیا جائے گا، اسے مختلف طرح کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع ملے گا، کھلونوں سے کھیلنے کا موقع ملے گا، ماحول میں رہنے والے افراد سے بات چیت کا موقع ملے گا تو وہ زیادہ سے زیادہ باتیں سیکھے گا۔
- (iii) بچوں کی پرورش کے طریقے: بچوں کی پرورش کے خاص طور پر تین طریقے ہیں:
- (1) ڈکٹیٹر شپ: جہاں بچہ وہی کچھ کر سکتا ہے جیسا والدین چاہیں۔
 - (2) جمہوری: جہاں والدین رہنما ہوتے ہیں اور بچہ جو اپنے لیے کہنا چاہتا ہے کہہ سکتا ہے۔
 - (3) جائز آزادی: جہاں والدین اسے وہ سب کرنے دیتے ہیں جو وہ کرنا چاہتا ہے۔
- (iv) بڑھنے کے لئے جگہ: جگہ سے یہاں مراد مادی جگہ سے نہیں ہے بلکہ وسائل تک رسائی ہے۔ مثال کے طور پر اگر گھر میں زیادہ بچے ہوتے ہیں تو اس سے بچوں کی غذا پر توجہ، کھیلنے کی جگہ، سہولیات وغیرہ متاثر ہوں گے۔
- ہم نے نشوونما کو متاثر کرنے والے عوامل کے متعلق معلومات کیں۔ اب ہم نشوونما کے مختلف اقسام کے متعلق معلومات کیں۔ اب ہم نشوونما کے مختلف اقسام کے متعلق معلومات حاصل کریں گے۔

19.4 نشوونما کی اقسام:

ان لحاظ کو یاد کیجئے جب آپ خوش یا اداس اور غمگین تھے۔

- اس وقت آپ کے جذبات کیا تھے؟
- اس وقت آپ کا عمل کیسا تھا؟
- آپ کے گھر میں وزنی سامان کو اٹھانے میں کون مدد کرتے ہیں؟

(i) جسمانی نشوونما: عمر میں اضافے کے ساتھ بچے کی جسمانی لمبائی، وزن، استطاعت اور اس کے اجزاء اور اعضاء میں تبدیلیوں کو جسمانی تبدیلی کہتے ہیں۔ کھڑا ہونا، دوڑنا، اچھلنا کودنا، ایک پیر پر توازن بنانا وغیرہ جسمانی نشوونما کی مثالیں ہیں۔ جسمانی تبدیلی نتیجہ خیز ہوتی ہے اور انہیں ہم ناپ سکتے ہیں۔ یہ بچے کی خوراک اور صحت پر منحصر ہوتا ہے۔

(ii) سماجی نشوونما: آپ اپنی چیزیں اپنے دوستوں یا آپ کے اطراف موجود لوگوں میں بانٹے ہوں گے۔ آپ اپنے قریبی لوگوں کی یا اپنے دوستوں کی حمایت کی ہے۔ اپنے اطراف موجود لوگوں کی حمایت کرنا یا ان کی مدد کرنا صحت مند سماجی نشوونما کی علامت ہے۔ مختلف صلاحیتوں کا ابھرنا جسے بچوں سے ملنا، میل جول بڑھانا، ایک دوسرے سے بانٹنا، مدد کرنا، صبر کرنا، ہمسرے سے بات چیت وغیرہ سماجی نشوونما کا حصہ ہیں۔

(iii) جذباتی نشوونما: خوشی، غم، جوش، غصہ وغیرہ یہ تمام جذبات ہیں۔ ان جذبات کا اظہار اور ان پر قابو رکھنا جذباتی نشوونما کہلاتا ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ بچہ اپنے بچپن میں ایسے لوگوں کے ساتھ رہے جو جذباتی پختگی کے حامل ہوں۔

(iv) وقوفی نشوونما: بچے اپنے ماحول میں کھلونوں، معمہ و دیگر اشیاء سے کھیلتے ہیں۔ وہ ماحول سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ حکم کے مطابق کام کرنا، سوچنا، لنگوں کا صحیح جگہ بٹھانا، کھلونوں سے کھیلنا، دوسروں کی نقل کرنا بہت سے سوال کے جوابات پوچھنا وغیرہ وقوفی نشوونما کی علامتیں ہیں۔

(v) زبان کی نشوونما: روزمرہ کی زندگی میں جذبات کے اظہار کے لئے زبان کی نشوونما بہت ضروری ہے۔ ہم اپنے جذبات اور خیالات کا مختلف طریقوں سے اظہار کرتے ہیں۔ جیسے لکھ کر، اشاروں کی زبان کے ذریعے، چہرے کے تاثرات وغیرہ۔ زبان جذبات کے اظہار کا اہم ذریعہ ہے۔ یہ ایک ایسا ذریعہ ہے جس میں الفاظ نشان، اشاروں وغیرہ کی مدد سے اپنے خیالات، خواہشات اور احساسات کا اظہار ہوتا ہے۔ ان تمام نشوونما کو ”مجموعی نشوونما“ کہتے ہیں۔

● کیا یہ تمام صلاحیتیں ایک فرد میں موجود ہوتی ہیں؟

Howard Gardner امریکی وقوفی ماہر نفسیات نے Multiple Intelligence Theory کے متعلق بیان کیا۔ اس نظریہ کے مطابق ہر فرد ذہین ہے لیکن سیکھنے اور اظہار کرنے کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔ انسان میں اکتساب یا سیکھنے کے کئی طریقے ہیں اور معلومات حاصل کرنے کے بھی جو Multiple Intelligence کے نظریہ کو پیش کرتے ہیں۔ یہ 8 طریقے ہیں: (1) لسانی (Linguistic)، (2) جسمانی، (3) نسائی، (4) منطق، (5) باہمی، (6) وقوفی، (7) موسیقی، (8) قدرتی۔ گارڈنر کے مطابق ان تمام امور کو ایک سے زیادہ طریقوں سے پڑھا سکتے ہیں۔

اپنی پیشرفت کی جانچ:

1. ”خوراک نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے“ تشریح کیجئے۔

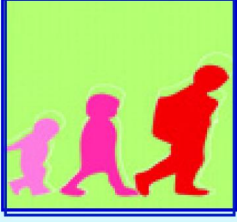
2. مختلف اقسام کی نشوونما کے نام لکھئے۔

کلیدی نکات

- نمونمیتى هے جب كه نشوونما كىفیتى هے۔
- چندمكنه صلاحياتى وراثت سه متاثر هوتى هين اور مناسب وقت پر ظاهر هوتى هين اس كو پختگى كها جاتا هے۔
- ماحول ميں دستياب مواقع اور تربيت كه ذريعه ايك بچه كوئى بهى مهارت حاصل كر سكتا هے۔ اسى كو سكهنا كهتے هين۔
- ماں باپ سه بچوں ميں كچه خصلتوں جو جين ميں هوتى هين منتقل هوتى هين۔
- ماں باپ سه بچوں ميں جين كا منتقل هونا وراثت كهلاتا هے۔
- همارے آس پاس جو كچه بهى هے وه ماحول هے۔
- نشوونما كه اصول: نشوونما ميں تبديلى هوتى هے عمر كى مختلف سطحوں پر نشوونما كى شرح مختلف هوتى هے، نشوونما منظم اور تربيت وار هوتى هے، نشوونما سه شروع هوكر نيچه كى طرف پهنتى هے، نشوونما مركز سه باهر كى طرف هوتى هے۔ مختلف افراد ميں نشوونما كى شرح مختلف هوتى هے، نشوونما آموزش اور پختگى كا نتيجه هے۔
- ماحول اور وراثت دونوں بهى بچے كى نشوونما پر اثر كرتے هين۔
- نشوونما كى اقسام هين: جسمانى، سماجى، جذباتى، وقوفى اور زبان كا نشوونما (لسانى)

تدریسی نتائج

1. نمو اور نشوونما كى تشریح مثالوں كه ساتھ كيجئے۔
2. كس طرح ماحول اور وراثت نشوونما پر اثر انداز هوسكتے هين؟
3. ”خوشگوار تعلقات كو قائم كرنه كه لئے اچھى جذباتى نشوونما ضرورى هے“ اس بيان كا جواز پيش كريں۔
4. سرى جب اسٹیج پر بات كرتى هے تو الفاظ كى غلطياں هوتى هين۔ سرى ميں كس نشوونما كى كمى هے۔ سرى ميں بهتر نشوونما كه لئے آپ كون سى تجویز پيش كريں گے۔
5. بچوں كى پرورش كه طريقوں كى تشریح كيجئے۔
6. چند خصوصيات والدين سه بچوں ميں منتقل هوتى هين بذريعه: ()
7. نشوونما كى ترتيب (a) ماحول (b) جين (c) وراثت (d) موروثى
8. سر سه نيچه كى طرف (a) سر سه هاتھ كى طرف (b) پير سه كمر كى طرف (c) كمر سه سر كى طرف (d) پير سه كمر كى طرف جوڑ ملائئے:
- (i) سماجى نشوونما () (a) غصه پر قابو
- (ii) اخلاقى نشوونما () (b) پچاننا اور ياد ركھنا
- (iii) جذباتى نشوونما () (c) هاتھوں كو استعمال كرنه كى صلاحيت
- (iv) وقوفى نشوونما () (d) ايك دوسرے سه بات چيت كرنه كى صلاحيت
- (v) جسمانى نشوونما () (e) اچھے اور برے ميں فرق كرنه كى صلاحيت



طفلی سے درمیانی بچپن

تک نشوونما

Growth and Development from Infancy to Childhood

UNIT-VI

باب

20

- کیوں ہر ایک میں نشوونما ایک ہی رفتار سے نہیں ہوتی؟
- نشوونما کے مختلف مراحل میں بچوں کی ”نمو“ کیسی ہوتی ہے؟

نمو و نشوونما سے مراد نہ صرف جسمانی تبدیلی ہے بلکہ جذبات کی تبدیلی، رویہ کی تبدیلی، زبان (لسانی)، شخصیت کی تبدیلی، سوچ کی تبدیلی شامل ہے۔ بچے اپنی حس کو استعمال کرتے ہوئے سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور اپنے اطراف کے ماحول سے متاثر ہوتے ہیں۔

پیدائش سے ایک سال کی عمر تک بچے کو ”طفل“ کہا جاتا ہے۔ ابتدائی بچپن 2 سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے۔ حمل سے پیدائش تک۔ پہلے کا دور۔ 0 تا 2 برس: طفولیت؛ 3 تا 8 برس: ابتدائی بچپن؛ 9 تا 11 برس: درمیانی بچپن؛ 12 تا 16 برس: عنفوان شباب بچے ہونے والے تمام نشوونما وراثت اور ماحول کا نتیجہ ہے۔ اس سبق میں ہم طفلی (پیدائش) سے درمیانی بچپن تک نشوونما کے متعلق معلومات حاصل کریں گے۔

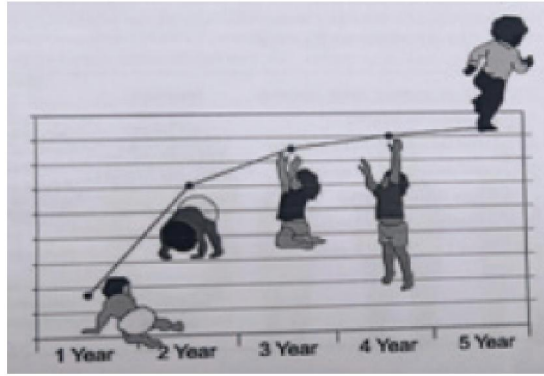
آموزشی ماحصل:

- اس سبق کو پڑھنے سے آپ
- ◆ نمو و نشوونما کے مختلف مراحل کی تشریح کرتے۔
- ◆ نشوونما کے مختلف مراحل میں ”نمو“ اور ”نشوونما“ میں فرق کر سکتے۔
- ◆ انسان کی نشوونما میں ماحول اور وراثت کے رول کو پہچانتے۔
- ◆ بچوں میں بہتر نشوونما کے لئے تجویز پیش کرتے۔
- ◆ انسانی ”نمو و نشوونما“ کے متعلق حاصل کردہ معلومات کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں اطلاق کرتے۔

20.1 جسمانی نشوونما:

20.1.1 لمبائی اور وزن میں تبدیلی:

- ایک ہی عمر کے بچوں میں لمبائی اور وزن میں بہت فرق ہوتا ہے۔
- پیدائش کے وقت بچہ اوسطاً 17 سے 19 انچ لمبا ہوتا ہے۔ 5 سال کی عمر تک لمبائی دوگنی ہو جاتی ہے اور اس کی رفتار 7.5 سنٹی میٹر فی سال ہوتی ہے اور یہ عنقوان تک بڑھتی ہے۔
- اسی طرح نوزائیدہ بچہ پیدائش کے وقت 2.5 سے 3.5 کلوگرام کا ہوتا ہے (5-8 پاؤنڈ) چار ماہ کا ہوتے ہوتے دوگنا ہو جاتا ہے۔ 1 سال کا ہوتے ہوتے اس کا وزن تین گنا ہو جاتا ہے۔ اس کا وزن 1.25 سے 2 کلوگرام فی سال دوسرے اور تیسرے سال میں بڑھتا ہے۔
- پہلے سال تک نشوونما کی رفتار شرح تیز رہتی ہے۔
 - درمیانی بچپن (6-2 سال) میں نشوونما کی شرح سست ہو جاتی ہے بچے چلنا، بھاگنا، کودنا اور توازن بنانا وغیرہ سیکھتا ہیں۔
 - عنقوان شباب میں نشوونما کی شرح بڑھتی ہے۔



نشوونما کا چارٹ

لڑکوں کا چارٹ

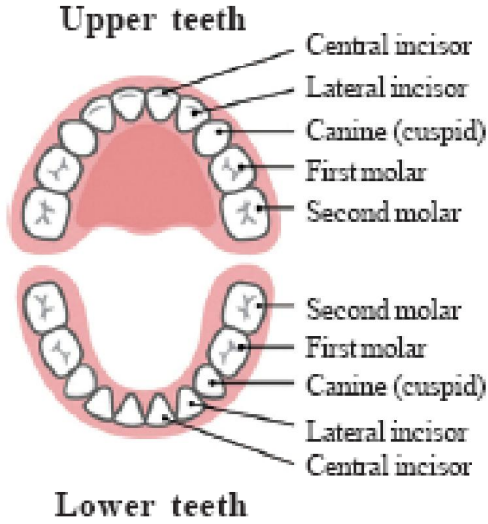
عمر	وزن (Kg)	لمبائی (Cm)
پیدائش	3.3	50.5
3 ماہ	6.0	61.1
6 ماہ	7.8	67.8
9 ماہ	9.2	72.3
1 سال	10.2	76.1
2 سال	12.3	85.6
3 سال	14.6	94.9
4 سال	16.7	102.9
5 سال	18.7	109.9
6 سال	20.7	116.1

لڑکیوں کا چارٹ

عمر	وزن (کلوگرام)	لمبائی (Cm)
پیدائش	3.2	49.9
3 ماہ	5.4	60.2
6 ماہ	7.2	66.6
9 ماہ	8.6	71.6
1 سال	9.5	75.0
2 سال	11.8	84.5
3 سال	14.1	93.9
4 سال	16.0	101.6
5 سال	17.7	108.4
6 سال	19.5	114.6

20.1.2 دانتوں کی نشوونما:

پیدائش کے وقت بچے کے منہ میں دانت نہیں ہوتے ہیں۔ 3-4 ماہ کی عمر میں ان کی نشوونما شروع ہوتی ہے۔ چھتا آٹھ ماہ کی عمر میں وہ نظر آتے ہیں۔ یہ دانت غیر مستقل یا دودھ کے دانت کہلاتے ہیں۔ 2 1/2 سے 3 سال کی عمر تک ان کی تعداد 20 ہوتی ہے۔ 5-6 سال کی عمر تک غیر مستقل دانت کی جگہ مستقل دانت آتے ہیں جن کی تعداد 32 ہوتی ہے۔ پہلے 28 دانت (مستقل Permanent) نکلتے ہیں باقی 4 دانت (عقل داڑھ) بھی آتے ہیں یا کبھی نہیں آتے ہیں۔



بنیادی دانتوں کی ترتیب:

- (i) درمیانی قاتہ دان (ماہ 6-12)
- (ii) جانبی قاتہ دان (ماہ 9-16)
- (iii) کچلی دانت (ماہ 16-23)
- (iv) پیش داڑھ (ماہ 13-19)
- (v) داڑھ (ماہ 22-23)

20.1.3 ہڈیوں کی نشوونما:

ہڈیاں جسم کو شکل اور سہارا دیتی ہیں۔ ہڈیوں کی نشوونما میں شامل ہیں: (i) ہڈیوں کے سائز میں اضافہ (ii) ہڈیوں کی بناوٹ میں تبدیلی۔ جیسے جیسے بچہ بڑھتا ہے ہڈیاں مضبوط ہوتی جاتی ہیں۔ (Ossification) بچوں کی ہڈیاں نرم ہوتی ہیں اور ان کی نشوونما کے ساتھ ہڈیاں سخت ہوتی ہیں۔

10.1.4 دیگر جسمانی تبدیلیاں:

بیرونی جسمانی تغیر کے ساتھ کئی اندرونی تبدیلیاں بھی ہوتی ہیں۔ دماغ میں نشوونما بہت جلدی ہوتا ہے۔ اسی طرح وزن، خون کا دوران اور ہاضمہ بھی بڑھتا ہے۔ رگ پٹھے اور نسیں بڑھتی ہیں۔

20.2 حرکی نشوونما:

حرکی نشوونما کا مطلب ہے ہلنے چلنے پر کنٹرول۔ حرکی نشوونما رضا کارانہ تحریک ہے۔

20.2.1 طفلی:

نوزائیدہ بچہ بالکل بے سہارا ہوتا ہے۔ اسے کروٹ لینے کے لئے بھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ حالت بہت جلد بدل جاتی ہے اور دو سال میں وہ سب کچھ کرنے لگتا ہے جو وہ چاہتا ہے۔ حرکی نشوونما دو طرح کی ہوتی ہیں:

1. کلاں حرکی نشوونما: بڑے رگوں اور پٹھوں میں نشوونما۔ مثلاً رینگنا، بیٹھنا، کھڑے ہونا، دوڑنا، سیڑھیاں چڑھنا، سائیکل چلانا وغیرہ۔
2. خورد حرکی نشوونما: چھوٹی رگوں اور پٹھوں میں حرکت کرنے کی مہارت مثلاً لکھنا، پکڑنا، اشکال اتارنا وغیرہ۔

کلاں حرکی مہارت (Gross Motor skills): ابتدائی 5 سالوں میں بچہ وہ تمام حرکات جس میں تمام بدن کے اعضاء شامل ہوتے ہیں مہارت حاصل کرتا ہے اور وہ بڑی درستگی (Accuracy) کے ساتھ انجام دیتا ہے۔

پانچ سال بعد اہم پیشرفت ہوتی ہے۔ پٹھوں میں ہم آہنگی بہتر ہوتی ہے۔ مثلاً بھاگنا، کودنا، پھلانگنا، سیڑھیاں چڑھنا، گیند پھینکنا اور پکڑنا وغیرہ۔

خورد حرکی مہارت (Fine motor skills): اشیاء کو جوڑ توڑ کرنے کی صلاحیت ابھرتی ہے۔ ہاتھ اور انگلیوں کا بہتر استعمال کرتا ہے۔ مثلاً: کھانا کھانا، کپڑے پہننا، لکھنا، مصوری کرنا وغیرہ۔

مشغلہ-1

اپنے گھر، خاندان اور پڑوس میں شیرخوار اور چھوٹے بچوں کی حرکی مہارتوں کا مشاہدہ کیجئے اور جدول میں لکھئے۔

پیشرفت کی جانچ:

1. ”نمو“ کس میں زیادہ ہوتا ہے؟ لڑکے لڑکیاں
2. شیرخوار (طول) اور بچپن میں ہونے والی کلاں حرکت مہارت کے نشوونما کے فرق کا موازنہ کریں۔
3. 3 سال کے بچے میں پائے جانے والے مختلف دانتوں کے نام کیا ہیں؟ اور کتنے ہیں؟

20.3 وقوفی (دہنی) نشوونما:

وقوفی نشوونما سے مطلب ہے استدلال، تصورات قائم کرنا، سمجھداری، عمل وغیرہ۔ اسے علم حاصل کرنے، منظم کرنے اور استعمال کرنے کے زمرے میں رکھا جاسکتا ہے۔ عمر اور تجربے سے بچے کی سوچنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ وہ اپنے حسی اعضاء (دیکھنا، سننا، چکھنا، سونگھنا، چھونا) کی مدد سے اپنے اطراف کے ماحول کو سمجھتا ہے۔

20.3.1 عہد طفولیت:

- (1) 2-3 ماہ کا بچہ اپنے ہاتھ، انگوٹھے اور پاؤں کو جانچنے کی کوشش کرتا ہے وہ ان کے ساتھ کھیلنے کی کوشش کرتا ہے۔
- (2) دھیرے دھیرے 6 ماہ کا بچہ کھلونوں سے کھیلنا شروع کرتا ہے۔
- (3) 2 سال کا بچہ علامتیں سیکھتا ہے۔
- (4) 2 سال کے بچے بہت تیزی سے سیکھتے ہیں۔

20.3.2 عہد طفولیت:

- (1) علامتوں کے استعمال میں بچے کی مہارت بڑھتی ہے۔
- (2) بچے کی سوچ میں لچک ہوتی ہے اور وہ خود پر کم مرکوز ہوتا ہے۔
- (3) بچہ ایک ہی حالت پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔

20.4 سماجی جذبات نشوونما:

بچے کے ذاتی تجربات، اظہارِ جذبات پر قابو رکھنا اور آس پاس کے لوگوں سے تعلقات بنانا اور ان کے جذبات کی قدر کرنا وغیرہ یہ تمام سماجی و جذباتی نشوونما کی وجہ سے ہی ہے۔ بچے سماجی و جذباتی رویہ بچپن سے ہی سیکھتے ہیں۔

بچے کے ابتدائی بچپن کی جذباتی ہم آہنگی اور مستحکم جذباتی نشوونما بچے کے سماجی تعلقات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ وہ سماجی مہارتیں جیسے ایک دوسرے سے بانٹنا، مل جل کر رہنا، صبر برداشت کرنا وغیرہ اپنے ہمسر اور دوسروں سے سیکھتا ہے۔ 2-3 ماہ کی عمر میں بچے میں سماجی مسکراہٹ ہوتی ہے اور 4 ماہ کی عمر میں ہنستے ہیں۔ 2 ماہ سے 6 ماہ کے درمیان بچے غصہ، غم، ڈر، خوف اور حیرت جیسے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ کچھ دوسرے جذبات جیسے پیار، تعجب، شرمندگی، غصہ وغیرہ ہیں۔ جذباتی نشوونما سے مراد اپنے جذبات پر قابو رکھنا ہے۔ بچے اپنے جذبات پر قابو یا رد عمل اپنے ماحول اور اطراف میں موجود لوگوں سے سیکھتے ہیں۔ اس لیے یہ بہت اہم ہو جاتا ہے کہ بچہ اپنے ابتدائی بچپن میں ان ہی لوگوں کے ساتھ رہے جو جذباتی طور پر پختہ اور مستحکم ہوں اور اپنے جذبات پر قابو رکھتے ہوں۔

طفلی سے بچپن تک نمو میں تبدیلیاں:

عہد طفولیت کے دوران: بچے اور ماں کے درمیان وابستگی یا لگاؤ، دھیرے دھیرے خاندان کے دوسرے افراد کے ساتھ بھی وابستگی ہو جاتی ہے۔

ابتدائی بچپن کا دور: اس دور میں بچہ اپنے دوستوں سے ہم آہنگ ہوتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ بچے کے تعلقات اپنے ہمسر کے ساتھ مضبوط ہوتے ہیں۔

درمیانی بچپن کا دور: یہ وہ عمر ہے جب بچہ روایتی اسکول پہنچتا ہے اور وہ ایک مختلف سماجی ماحول میں رہنا سیکھتا ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں بچہ گروپ کے ساتھ برتاؤ اور تعلقات بنانا سیکھتا ہے اور زیادہ آزادی کی مانگ کرتا ہے۔

معلوم کریں:

صحت مند جذباتی نشوونما میں مددگار چند نکات:

(1) مراقبہ کی مشق

(2) ورزش

(3) سکون کی مہارت کی مشق

(4) تناؤ کو دور کرنے کے لئے مزاح کا سہارا لینا

(5) اچھے مشاغل (Good hobbies)

(6) مسائل کا حل تلاش کرنا

(7) کسی بھی رد عمل سے پہلے تک گنتی کرنا

(8) کسی بھی رد عمل سے پہلے مختاط سوچ

(9) اپنے لئے کچھ وقت دینا (Having some personal space)

(10) تاکید یا رد باؤ والی صورتحال سے دور رہنا

پیشرفت کی جانچ:

1. جذبات کیا ہیں؟ وہ عمر کے ساتھ کس طرح بدلتے ہیں؟

2. قوفی اور نشوونما میں حس کس طرح مددگار ثابت ہوتی ہے؟

3. راجو ایک متکبر انسان ہے۔ شیوا ایک پرسکون فطرت کا انسان ہے۔ آپ کس سے دوستی کرنا چاہیں گے؟ کیوں؟

20.5 زبان کی نشوونما:

بچوں میں زبان کی نشوونما حیرت انگیز ہے۔ انسانوں میں زبان کی نشوونما ایک طریقہ کار ہے جو زندگی کے ابتدائی دور سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ زبان اظہار کا ایک ذریعہ ہے۔ اس میں کہنا سمجھنا دونوں پنہاں ہیں۔ بچہ زبان کو جانے بغیر مختلف آوازوں سے بہت کچھ کہتا ہے۔ 0-5 ماہ کے بچے گنگناتے ہیں جیسے آ آ اے اور اسے کوئنگ (Cooing) کہتے ہیں۔ 6-8 ماہ میں یہ ہیبلنگ (Babbling) کی شکل لے لیتا ہے۔ اس میں آواز بغیر مطلب کا مرکب ہوتی ہے جیسے گا گا ٹاٹا ٹا وغیرہ۔ 10 ماہ کا بچہ اظہار کے لئے لفظوں کا استعمال کرتا ہے۔

بچوں میں زبان کی نشوونما کی چار (4) مراحل ہیں:

مرحلہ	عمر	سلسلہ نشان
زبان سے پہلے کا مرحلہ (کوئنگ Cooing)	0-6 ماہ	1.
ہیبلنگ (Babbling)	6-8 ماہ	2.
واحد لفظی مرحلہ	18-19 ماہ	3.
مرکب لفظی مرحلہ	18-36 ماہ	4.

زبان کے ذریعہ بچہ اپنے خیالات، جذبات، احساسات کا اظہار کرتا ہے۔ زبان سوچنے، مسائل کو حل کرنے اور تعلقات برقرار رکھنے میں مددگار ہے۔ طفل کے لئے اظہار کی پہلی شکل ہے رونا۔

پیدائش سے ایک سال تک بچے میں زبان کی نشوونما کا قیام عمل میں آتا ہے اور وہ زندگی کے ابتدائی تین سالوں میں زبان کی نشوونما حیرت انگیز طور پر ہوتی ہے۔

ابتدائی زبان کی نشوونما کی ہمت افزائی کس طرح کریں؟

- بچے سے کثرت سے بات کریں۔
- بچے کے الفاظ/بات کا رد عمل دیں۔
- مختلف عنوانات پر بچے سے روزانہ بات کریں۔
- بچے میں پڑھنے کی عادت ڈالیں۔
- 3 تا 8 سال کے عمر کے بچے کئی سوالات کرتے ہیں۔ ہمیں بہت صبر کے ساتھ صحیح رد عمل دینا ہے۔
- ایک سے زیادہ زبانیں جاننے کو کثیر لسانی کہتے ہیں۔ مثلاً تلگو، انگریزی وغیرہ۔
- جسمانی، وقوفی، سماجی، جذباتی اور زبان کے نشوونما کو بحیثیت مجموعی بچے کی نشوونما کہتے ہیں۔

کلیدی نکات

- نمو و نشوونما تمام بچوں میں یکساں نہیں ہوتا۔
- پیدائش کے وقت بچے کو دانت نہیں رہتے۔
- ماہ کی عمر کے دوران دانت نکلنا شروع ہوتے ہیں۔
- بچوں میں حرکی نشوونما (Motor development) سے مراد پٹھوں کی نشوونما ہے۔
- وقوفی نشوونما سے مراد ادراک، حافظہ، سمجھنا، علم وغیرہ کی نشوونما ہے۔
- سماجی اور جذباتی نشوونما سے مراد مثبت اور فائدہ مند تعلقات قائم کرنا ہے۔
- زبان کی نشوونما کا عمل زندگی کی ابتداء سے شروع ہوتا ہے۔
- جسمانی، وقوفی، سماجی، جذباتی اور زبان کی نشوونما کو مجموعی نشوونما کہتے ہیں۔

1. غیر مستقل اور مستقل دانت میں کیا فرق ہے؟
 2. دور طفلی اور عہد طفلیت کے دوران کس طرح سماجی اور جذباتی نشوونما عمر کے لحاظ سے ہوتی ہے؟
 3. زبان کی نشوونما کے مختلف مراحل کیا ہیں؟ بچوں میں زبان کی نشوونما کو کس طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے؟
 4. کلاں حرکی نشوونما اور خورد حرکی نشوونما میں کیا فرق ہے؟ چند مثالیں دیجئے۔
 5. فرض کیجئے آپ کے پڑوس میں کسی بچے کو صحت مند ماحول دستیاب رہی نہیں ہے اس کا بچے کی وقوفی نشوونما پر کیا اثر ہوگا؟
 6. دانت نکلنا شروع ہوتے ہیں ()
- | | |
|-------------|--------------|
| (a) 3-4 ماہ | (b) 6-8 ماہ |
| (c) 7-9 ماہ | (d) 8-10 ماہ |
7. خورد حرکی مہارت کی مثال ()
- | | |
|---------------|----------------|
| (a) کھڑے ہونا | (b) لکھنا |
| (c) پکڑنا | (d) مصوری کرنا |
8. جوڑ ملائیے:
- | | | |
|---------------------|-----|------------------|
| (i) طفل ریشیر خوار | () | (a) 2-5 سال |
| (ii) غیر مستقل دانت | () | (b) 6-8 سال |
| (iii) پیلنگ مرحلہ | () | (c) 1-3 سال |
| (iv) بچپن | () | (d) دودھ کے دانت |



عنفوان شباب میں نمو و نشوونما

Growth and Development during Adolescence

UNIT-VI

باب

21

بچپن اور بلوغیت کے درمیان کا حصہ عنفوان شباب کہلاتا ہے۔

اس دور سے گزر رہے لڑکے اور لڑکیوں کو نوبالغ کہا جاتا ہے۔ یہ ایک نازک دور ہوتا ہے یہ دراصل جسمانی تبدیلیوں اور الجھن کا دور ہوتا ہے۔

یہ ایک غیر یقینی اور پرہیزان مرحلہ ہے۔ تقریباً 1.2 بلین عوام یا دنیا کی آبادی کا حصہ نوبالغوں کا ہے جن کی عمر 10-19 سال ہے۔

- عنفوان شباب زندگی کا بہت اہم مرحلہ ہے۔ کیوں؟
 - عنفوان شباب کے دوران ہونے والی تبدیلیاں کیا ہیں؟
 - کس طرح نوبالغ (Adolescent) صحت مند طرز زندگی اختیار کر سکتے ہیں؟
 - عنفوان شباب میں ہمسروں کے دباؤ پر کس طرح قابو پایا جاسکتا ہے؟
- اس سبق کو جانیں:

آموزشی ماحاصل:

- ◆ اس سبق کو پڑھنے سے آپ
- ◆ نوبالغ کی صحت پر اثر کرنے والے اجزاء کو جانتے۔
- ◆ عنفوان شباب کے دوران ہارمونس کی وجہ سے ہونے والی تبدیلیوں کو پہنچانتے۔
- ◆ روزمرہ کی زندگی میں اپنی شخصیت کی نشوونما میں اہم ذمہ داری ادا کرتے ہیں۔

21.1 جوانی کا دورانیہ:

عالمی ادارہ صحت نے عنفوان شباب کی تعریف 10 سے 19 سال کے درمیان زندگی کی مدت کے طور پر کی ہے۔ عنفوان شباب کے دوران جسمانی اور جذباتی نمو تیز ہوتی ہے۔ اس مرحلہ میں جسمانی نشوونما جذباتی نشوونما سماجی نشوونما اور قونی نشوونما تیز ہوتی ہے۔ یہ تمام تغیر اور تبدیلیاں جسم میں ہارمونس کے تغیر اور تبدیلیوں کی وجہ سے ہے۔

21.1.1 جسمانی تغیر/تبدیلیاں:

مندرجہ ذیل جسمانی تبدیلیاں لڑکیوں اور لڑکوں میں دو بلوغت یعنی جنسی پختگی میں ہوتی ہیں۔

(i) قد اور وزن میں اضافہ: عنقوان شباب میں نمو تیز رفتاری سے ہوتا ہے۔ نوعمری/دوران عنقوان شباب لڑکا لڑکی زیادہ سے زیادہ قد کو پہنچ جاتے ہیں۔

(ii) جسمانی بناوٹ میں تبدیلی: لڑکوں میں وسیع کندھے اور چوڑے سینے کی نشوونما ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں کمر کے نیچے والے خطے میں مستقبل میں بچے کی فراہمی کے لئے جسم کو تیار کرنے کے لئے وسیع تر ہونا شروع ہوتا ہے۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں جسم کے پٹھوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے اور زیادہ طاقت ور ہو جاتے ہیں۔

(iii) بالوں کا نمونہ بالوں کا اگنا: نابالگی کے دوران لڑکوں کے چہرے پر بال، موچھیں، داڑھی اور سینے پر بال بڑھنے لگتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکیوں میں جنسی عضو کے آس پاس اور بغلوں میں بال نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔

(iv) جنسی اعضاء کی نشوونما: لڑکوں میں جنسی عضو جیسے عضو تناسل اور خسیہ کی مکمل نشوونما ہوتی ہے۔ خصے سے نطفہ پیدا ہوتا ہے۔ رات کا اخراج نیند کے دوران عضو تناسل سے زیادہ منی کا خارج ہونا ہے۔ اسے گیلے خواب یا احتلام بھی کہا جاتا ہے۔ یہ لڑکوں میں فطری رجحان ہے اور انہیں اس کے متعلق پریشان ہونے یا فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ لڑکیوں میں بیضہ دانی وسیع ہوتی ہے اور بیضہ پختہ ہوتے ہیں اور بیضہ دانی سے بیضہ خارج ہوتا ہے۔

(v) آواز میں تغیر/تبدیلی: لڑکوں کی آواز کھردری ہوتی ہے اور لڑکیوں کی آواز نرم ہوتی ہے۔

(vi) پسینے اور روغنی غدود (Sebaceous gland) کی کارکردگی میں اضافہ: اس مرحلہ میں پسینے کے غدود سے پسینہ اور روغنی غدود سے چکنائی خارج ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے مہاسے ہونا عام بات ہے۔

(vii) چھاتیوں کا بڑھنا: لڑکیوں میں چھاتیوں کی نشوونما ہوتی ہے۔

(viii) ماہواری کا شروع ہونا: لڑکیوں میں عنقوان شباب کا اشارہ پہلی ماہواری سے ملتا ہے۔ اسے Menarche کہا جاتا ہے۔ یہ مادہ تولیدی زندگی میں بیضے کے اخراج/رہائی کے آغاز کی علامت ہے۔ حیض 28 دن کا ایک چکر ہے اور کبھی یہ چکر 21-35 دن کا بھی ہو سکتا ہے۔ حیض ایک فطری عمل ہے۔

پیدائش کے وقت لڑکے اور لڑکی کی شناخت جن جنسی اعضاء کی بنیاد پر ہوتی ہے وہ بنیادی جنسی علامت/کردار ہیں۔ جسمانی خصوصیات جیسے چھاتیوں کا بڑھنا لڑکیوں میں چہرے کے بال، داڑھی، موچھ اور جنسی اعضاء کی نشوونما ثانوی جنسی کردار ہیں۔

21.2 سماجی اور جذباتی نشوونما:

● عنقوان شباب کے دوران سماجی اور جذباتی نشوونما اور ہمسرے کے کردار (Role) کے متعلق آپ کیا سمجھتے ہیں؟

خاندان بچوں کے لئے سب سے اہم سماجی گروپ ہے لیکن عنفوان شباب میں نوبالغوں کے لئے یہ تعلقات بدل جاتے ہیں۔ نوبالغ آزادی رچھوٹ کی طرف جدوجہد کرتے ہیں اور خود شناس بنا چاہتے اور اپنی شناخت قائم کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے تعلقات خاندان سے زیادہ اپنے ہمسر (Peer group) سے ہوتے ہیں۔ وہ ان کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں جو ایک عام بات ہے۔ اس دور میں حالانکہ ہمسر ہم عمر لوگ ان کے لئے بہت اہم ہو جاتے ہیں لیکن خاندان سے بھی ان کے تعلقات اہم ہی رہتے ہیں۔

مشغلہ - 1

مندرجہ ذیل میں دی گئی چیک لسٹ پڑھیں اور..... کا نشان لگائیں جس پر آپ کے طرز عمل کی عکاسی ہوتی ہے۔

چیک لسٹ

ہاں نہیں	طرز عمل
	آئینے کے سامنے زیادہ وقت گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں۔
	خوشبو استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔
	صرف دوست صحیح کہتے ہیں اور والدین غلط
	اساتذہ اور ہمسر ہم عمر کے درمیان اپنی شناخت بنانا چاہتے ہیں۔
	اپنے فیصلے لینے میں زیادہ آزادی چاہتے۔
	مدرسہ اور گھر میں مختص کئے گئے کام میں ذمہ داری محسوس کرتے۔
	جو کھم خطرہ لینا پسند کرتے ہیں۔
	کبھی خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں؛ کبھی شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔
	بہت زیادہ خود آگہی ہوتی ہے
	دوسروں کے جذبات کے متعلق زیادہ حساس ہوتے۔
	والدین کے مشوروں کو سننا پسند نہیں کرتے۔
	صرف دوست ہی صحیح لگتے ہیں نہ کہ والدین۔

آپ کے مستقبل کو صحیح سمت دینے کے لئے آپ کو عنفوان شباب کے متعلق معلومات حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ اپنے بزرگوں کی مدد لیجئے۔ آپ کو بھلے اور برے کا فرق معلوم ہونا چاہئے۔ سماجی نشوونما میں خاندان کا کردار اہم ہوتا ہے۔ عنفوان شباب کے دوران سماجی جال سماجی تعلقات وسیع ہوتے ہیں جن میں کئی لوگ شامل ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو ثابت کرنے کے لئے چیلنج (جو کھم) لینے کے لئے تیار رہتے ہیں۔ معاشرے میں عمل کئے جانے والے قوانین، ثقافت، زندگی گزارنے کی مہارتوں کو غیث ہے۔ شخصیت پرستی (Hero worship) ایک عام رجحان ہے۔ مخالف جنس کی طرف راغب ہونا، ہم عمر ہمسر (Peer group) کے ساتھ تعلقات قائم رکھنا، ڈیجیٹل مواصلات کا استعمال کبھی کبھی خطرات کا باعث بن سکتا ہے۔ والدین کو یونوبالغوں/نوجوانوں کے ساتھ دوستانہ تعلقات قائم کرنا چاہئے اور اس مرحلہ میں ان کی رہنمائی کریں۔ انہیں خاندانی تقاریب اور سماجی پروگرام میں حصہ لینے کی ترغیب دی جانی چاہئے۔

ہمسر، ہم عمر عنقوان شباب میں معاشرتی مدد اور صحبت کا ایک اہم ذریعہ بنتے ہیں۔ جو معاشرتی طور پر الگ تھلگ ہیں یا متضاد ہمسر رشتہ رکھتے ہیں ان کے مقابلے میں مثبت تعلقات کے حامل نوبالغ رنوعمر خوش کن اور ہمسر کے ساتھ بہتر رویہ کرنے والے ہوتے ہیں۔

عنقوان شباب: ہارمونس کا کردار (رول):

مندرجہ ذیل جدول میں چند بے قنات غدود (Endocrine glands) اور ان کے تیار کردہ ہارمون کی فہرست پیش کی گئی ہے۔

سلسلہ نشان	غدود	ہارمون	اثر
1.	خصیہ (Testes)	فوطیرون (Testosterone)	مرد میں نطفہ اور ثانوی جنسی علامتیں
2.	بیضہ دانی (Ovaries)	(1) ایسٹروجن (Estrogen) (2) پروجیسٹرون (Progesterone)	خواتین میں بیضہ، حیض، برائن (Embryo) اور ثانوی جنسی علامتوں کی تشکیل
3.	پیوٹری غدود	(1) پیوٹری ہارمون جو نمونشو و نما میں مدد دیتے ہیں۔	عام نشوونما اور افزائش لاتا ہے اور دوسرے اینڈوکرین غدود کو تحریک دیتا ہے
		(2) (FSH) (Follicle Stimulating Hormone) پٹک محرک ہارمون	FSH انڈوں کی تشکیل کے لئے Follicle کو ہدایت دیتا ہے۔ جب کہ مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کو ٹیسٹس نطفہ پیدا کرنے کی ترغیب دیتے ہیں
		(3) لیوٹینائزنگ ہارمون (Leutinizing hormone)	لیوٹینائزنگ ہارمون کی وجہ سے انڈے پٹک سے پھوٹ پڑتے ہیں اور فیوہین ٹیوب میں بہہ جاتے ہیں
4.	گردے کے غدود	ایڈرینالین	جذبات کو قابو میں رکھتا ہے

اینڈوکرین غدود (Endocrine glands) براہ راست خون میں چند کیمیائی مادے جنہیں ہارمون کہتے ہیں خارج کرتے ہیں۔ جسم کے کئی افعال جیسے جسمانی تبدیلیاں، تولیدی نظام کی نشوونما، حیض، حمل وغیرہ ہارمون کے زیر اثر کام کرتے ہیں۔

21.3 نوبالغ میں اخلاقی نشوونما:

مہاتما گاندھی نے ایک مرتبہ کہا تھا ”ہم میں وہ تغیر ہونا چاہئے جو ہم دنیا میں دیکھنا چاہتے ہیں“۔ اخلاقی نشوونما کی تعریف اس طرح سے کی جاسکتی ہے جس طرح سے نوجوان لوگ فیصلہ کرتے ہیں کہ کیا صحیح ہے اور کیا غلط ہے اور نوجوانوں کی یہی سوچ اور فیصلہ انصاف کے اصولوں کی بنیاد بنتا ہے۔ جب بچے چھوٹے ہوتے ہیں تو ان کا کنبہ ثقافت اور مذہب ان کے اخلاقی فیصلوں پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ ابتدائی عنقوان شباب میں ہمسروں کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔

ابتدائی عنقوان شباب میں نوبالغ مختلف انداز سے سوچتے ہیں۔ وہ موجودہ اصولوں اور قدروں کے بارے میں سوال اٹھاتے ہیں۔ درمیانی عنقوان شباب کی عمر میں وہ خود اپنے اخلاقی ضابطے تیار کرتے ہیں اور عنقوان شباب کے آخر دور میں ان کے اپنے اخلاقی نظریات اور خیالات کی نشوونما ہوتی ہے۔

21.4 نوبالغوں کی شخصیت کی نشوونما:

عنفوان شباب تناؤ، الجھن، بے چینی اور دباؤ کا دور ہے۔ یہ بچے کی نشوونما کا انتہائی اہم اور نازک دور ہے جس میں نشوونما نہ صرف جسمانی ہوتی ہے بلکہ شخصیت کی نشوونما بھی ہوتی ہے۔ کسی فرد کے انوکھے برتاؤ، سوچنے کا ڈھنگ اور جذبات کو مجموعی طور پر اس فرد کی شخصیت کہیں گے۔ شخصیت پر خاندان، سماج، ہمسر (ہم عمر) میڈیا (Media) اور ماحول بہت اثر ہوتا ہے۔ شخصیت کی نشوونما دونوں اعتبار سے ہوتی ہے، انفرادی اور سماجی۔

عنفوان شباب حیاتیاتی سماجی:

نوبالغوں کی صحت مند سماجی و جذباتی نشوونما کے لئے خاندان اور دوستوں کے ساتھ مضبوط رشتے و تعلقات انتہائی ضروری ہیں۔ جسمانی، سماجی اور جذباتی تغیرات عنفوان شباب کی پہچان ہے۔ نوبالغوں کو اپنے لئے، کنبہ، سماج اور قوم کے لئے ذمہ دار بنانے کے لئے ان کو سمجھنا اور ان کی رہبری کرنا بہت ضروری ہے۔

ذاتی ذمہ داری:

- ذاتی حفظان صحت برقرار رکھنا
- تعلیم پر توجہ مرکوز کرنا
- بری عادات اور بری صحبت سے دور رہنا
- اضافی شریک نصابی (Extra Co-curricular activities) سرگرمیوں میں حصہ لیں
- اہم معاملات میں والدین، بزرگوں اور اساتذہ کی مدد لیں۔

کنبہ کی طرف ذمہ داری:

- کنبہ میں بڑوں کی عزت کرنا اور چھوٹوں سے شفقت و پیار سے پیش آنا
- کنبہ میں امن و سکون کو برقرار رکھنا
- گھریلو ذمہ داریوں کا خیال رکھنا
- والدین کو خود پر فخر محسوس کروائیں۔
- سماج اور ملک (قوم) کی طرف ذمہ داری: اچھی عادتیں اپنانا اور ہمسر، ہم عمر کی رہبری کرنا۔
- سماجی اقدار کی عزت کرنا۔
- ثقافتی اور روایتی تقاریب میں شرکت کریں۔
- ہریتا ہرم (Harithaharam)، سوچھ بھارت (Swachh Bharat)، اعضاء کا عطیہ (Organ donation) جیسے پروگراموں کے متعلق لوگوں میں بیداری پیدا کرنا اور رضا کارانہ طور پر ان پروگراموں کی کامیابی میں حصہ لینا۔
- سماج (معاشرہ) میں امن و سکون قائم کرنا۔
- معاشرے سے منفی ممنوعات کو ختم کرنا۔

21.5 ہمسر (Peer group) کے تعلقات:

- ہمسر کے بغیر ایک بالغ کا تصور۔ ناقابل تصور ہے کیوں؟
جب بچے عنقوان شباب میں داخل ہوتے ہیں تو ان کا زیادہ وقت ہمسر کے ساتھ گزرتا ہے اور ہمسر ایک نوبالغ کے طرز عمل اور اقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
- اس کے لئے وہ اپنے بات کرنے کے انداز، لباس، طرز عمل، انتخاب، کھانے کی عادات اور سرگرمیوں میں ترمیم کرتے ہیں۔ نوبالغ اپنے ہمسروں کی مماثلت اپنا کر اپنے آپ کو محفوظ سمجھتے ہیں۔ نوبالغ اپنے ہمسر کے دباؤ کے رد عمل کے طور پر اپنے انتخابات اور طرز عمل میں ترمیم کرتے ہیں۔ ان کی نقل کرتے ہیں تاکہ ان کو متاثر کر سکے۔
- ہمسروں کا دباؤ اکثر منفی نتائج سے منسلک ہوتا ہے جیسے مدرسہ سے غائب ہو جانا، غیر معمولی لباس پہننا، منشیات کا استعمال وغیرہ۔ بعض مرتبہ ہمسروں کا دباؤ مثبت اثر بھی رکھتا ہے (مثلاً تعلیم، روزگار)۔
- اس عمر میں زندگی کی مہارتوں کو سکھانا ضروری ہے۔ گفت و شنید کی مہارت، مسئلے کو حل کرنے کی مہارت، تنقیدی سوچ کی مہارت، فیصلہ سازی کی مہارت تخلیقی سوچ، ہمدردی، تناؤ اور جذبات سے نمٹنے، مواصلات کا ہنر، ترجمانی کی مہارت، انہیں ہمسر، ہم عصر ساتھیوں کے دباؤ پر قابو پانے کے لئے مدد کرتے ہیں۔

پیشرفت کی جانچ:

1. زندگی کی مہارتوں کی اہمیت کے متعلق لکھئے۔
2. عنقوان شباب میں لڑکے اور لڑکیوں میں ہونے والی جسمانی تبدیلیوں کے متعلق لکھئے۔
3. عنقوان شباب میں ہمسر کے ساتھ کس طرح کے تعلقات ہونے چاہئیں۔

21.6 نوبالغ۔ صحت:

- نوبالغوں کی صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل کیا ہیں؟
صفائی، جسمانی، جسمانی ورزش، متوازن غذا وغیرہ نوبالغوں کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

21.6.1 ذاتی حفظان صحت:

- اس عمر میں کئی جسمانی اور جذباتی تغیرات تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ جسمانی اور نفسیاتی طور پر ان سے نمٹنے کے لئے ذاتی حفظان صحت ضروری ہے۔
- ذاتی حفظان صحت برقرار رکھنے کے کچھ اقدامات:
 - بنیادی حفظان صحت جیسے کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء (Toilet) استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھونا۔
 - کھانستے وقت منہ کو ڈھا نکنا، روزانہ نہانا، دن میں دو بار دانت صاف کرنا۔

● پسینے کے غدود نو عمروں (نوباغوں) میں زیادہ سرگرم ہو جاتے ہیں اور جسم سے مخصوص قسم کی بو آتی ہے۔ لہذا بہتر ہے کہ دن میں دو بار نہایا جائے۔

● بار بار غسل کرنا اور جینیاتی اعضاء (Genital organs) کی صفائی کرنا۔

● لڑکیوں کو ماہواری کے دوران خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ اچھے صابن کا استعمال کرتے ہوئے گرم پانی سے بار بار غسل کرنا؛ سینٹری پیڈ (Sanitary pad) کی بار بار تبدیلی کرنا؛ پیڈ کا مناسب ضائع کرنا ماہواری کی حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اپنائے جانے والے کچھ اقدامات ہیں۔

21.6.2 جسمانی ورزش:

جسمانی سرگرمی بہت صحت اور گہری نیند کا باعث بنتی ہے۔ جسم کو صحتمند رکھنے کے لئے تمام نوباغ لڑکے اور لڑکیوں کو چھل قدمی، تروتازہ ہوا میں چلنا، کھیل کھیلنا چاہئے۔ عنفوان شباب کے دور میں کئی جسمانی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ اس سے نوباغ کو الجھن، تناؤ، بے یقینی اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اس کیفیت سے باہر نکلنے کے لئے وہ کچھ وقت کے لئے ٹی۔وی، موبائل فون اور کمپیوٹر دیکھ سکتے ہیں لیکن ویڈیو گیم کے عادی نہیں ہو جانا چاہئے۔

21.6.3 متوازن غذا:

عنفوان شباب تیز رفتار نمو و نشوونما کا مرحلہ ہے۔ اس لئے نوباغوں کو متوازن غذا لینا چاہئے۔ غذا میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چکنائی، وٹامن اور معدنیات کا مطلوبہ تناسب شامل ہونا چاہئے۔ موسمی پھلوں کو خوراک میں شامل کیا جانا چاہئے۔ نوباغوں کو تمباکو (Cigarette, Gutka) لینے کی عادت سے بچنا چاہئے۔ وہ چربی والی خوراک نہ لیں۔

عنفوان شباب کے دوران صحتمند رویہ اور سلوک کو فروغ دینا اور لوگوں کو صحت کے خطرات سے بچانے کے لئے اقدامات کرنا، صحت سے متعلق مسائل کی روک تھام کے لئے بہت اہم اور ضروری ہے۔ عام طور پر نوباغ صحتمند طرز زندگی نہیں اپناتے جس سے مستقبل میں صحت کے مسائل سے گزرنا پڑتا ہے کیونکہ اس دور میں حاصل کی جانے والی عادتیں جوانی تک جاتی ہیں۔

نوعمروں کی صحت کو بہتر بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ کم عمری میں صحت مند سلوک کو فروغ دیا جائے۔ نوعمروں ربابغوں کی صحت سے وابستہ اہم رویے ہیں: جسمانی سرگرمی، صحتمند غذا، جسمانی کھیل، تمباکو، شراب کی عدم موجودگی، ملٹی میڈیا کے غیر صحتمند تعلقات، ہمسرہ کا دباؤ، نیند کی محرومی وغیرہ سے بچنا چاہئے۔

عنفوان شباب میں منتقلی اور عنفوان شباب کے دوران نیاپن کی خواہش میں اضافہ ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ہمت اور تجسس کے ساتھ نئے اور غیر صحت بخش طرز عمل کا تجربہ کریں گے۔

عنفوان شباب ایک نازک اور اہم دور ہے کیونکہ اس دور میں مستقبل کے والدین کی صحت کی بنیاد ڈالی جاتی ہے۔ ابتدائی عنفوان شباب سے ختم عنفوان شباب کے دوران نوعمروں کے طرز عمل کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ نوباغ اپنے والدین، بزرگ، ڈاکٹر، استاد وغیرہ کی مدد سے اپنے

مسائل پر قابو پا سکتے ہیں اور ان مسائل سے ابھر سکتے ہیں۔

عنفوان شباب کے دوران صحتمند سلوک کو فروغ دینا اور نوعمروں کو صحت کے خطرات سے بچانے کے لئے اقدامات کرنا، نوعمروں (نوباغوں) میں صحت کے مسائل کی روک تھام کے لئے بہت اہم اور ضروری ہیں۔

کلیدی نکات

- نوعمری میں تولیدی اعضاء کی افزائش زیادہ ہوتی ہے۔
- نوعمری دور میں جسمانی، جذباتی سماجی اور وقوفی نشوونما تیز ہوتی ہے۔
- تولیدی اعضاء اور ثانوی جنسی علامتوں کی نشوونما میں ہارمون مدد کرتے ہیں۔
- عنفوان شباب میں بہتر نمو و نشوونما کے لئے متوازن غذا لینا چاہئے۔

تدریسی نتائج

1. عنفوان شباب میں ہمسر کا کیا کردار ہے؟
2. عنفوان شباب میں ہونے والی جسمانی تبدیلیاں کیا ہیں؟
3. نوباغوں کو اپنی ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لئے کیا اقدامات کرنے چاہئیں؟
4. سندھپ کے دوستوں سے سگریٹ نوشی کے لئے اس پر دباؤ ڈالا۔ وہ اپنے دوستوں کو ناراض نہیں کرتا اور اپنی دوستی کو خطرے میں نہیں ڈالتا۔ تاہم وہ سگریٹ نوشی نہیں چاہتا ہے۔ اس صورتحال پر قابو پانے میں سندھپ کو زندگی کی کون سی مہارتیں مدد دیتی ہیں؟
5. غلط کی نشاندہی کیجئے:

- (a) مالینی ماہواری کے دوران بیرونی کھیل کھیل سکتی ہے۔ ()
- (b) احتلام لڑکوں میں ہوتا ہے جو ایک غلط کام ہے۔ ()
- (c) تمام لڑکیوں کو آئرن (Iron) سے بھرپور غذا لینی چاہئے۔ ()
- (d) جینیاتی حفظان صحت (Genital hygiene) لڑکے اور لڑکیوں کے لئے اہم ہے۔ ()

6. جوڑ ملائے:

- | | | |
|--------------------------------|-----|--------------------------------------|
| (a) افزائش (نمو) کا ہارمون | () | (i) خسیہ (Testes) |
| (b) ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone) | () | (ii) گردے کے غدود (Adrenaline gland) |
| (c) اسٹروجن (Estrogen) | () | (iii) پیوٹری غدود (Pituitary gland) |
| (d) ایڈرینالین (Adrenalin) | () | (iv) بیضہ دانی (Ovaries) |



خاندان کی نگہداشت

UNIT-VI

باب

22

Caring for the Family

ہر فرد کی زندگی میں خاندان ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک خاندان رکنہ اپنے تمام ممبروں کو خاندان کو غیر مشروط محبت، نگہداشت اور مدد فراہم کرتا ہے۔ ہمیں اس کی تعریف کرنا چاہئے۔ ہمیں اپنے خاندان کو قدر کی نگاہ سے دیکھنا چاہئے نہ کہ ناقدری۔ رکنہ کے اقدار اور رواج پر عمل کرنا چاہئے۔ رکنہ کے افراد کی نگہداشت کرنے میں رکنہ ذمہ داری لیتا ہے۔

- آپ کی پرورش ہونے پر آپ اپنے رکنہ کی کس طرح تعریف کرتے ہیں؟
- بچے کی پرورش میں رکنہ خاندان کو درپیش مشکلات کا ذکر کریں۔
- خاندان رکنہ کے افراد کیسے کریں؟

آموزشی ما حاصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

- ◆ نگہداشت میں رکنہ کے کردار کی نشاندہی کرتے۔
- ◆ رکنہ (خاندان) میں بچوں، بوڑھوں، بیماروں، حاملہ خواتین کی نگہداشت کے طریقوں کے متعلق وضاحت کرتے۔
- ◆ زندگی کی مہارتوں کے متعلق وضاحت کرتے۔
- ◆ معاشرے کے اقدار کی منتقلی اور اسے اپنانے میں رکنہ کے کردار کی تعریف کرتے۔

22.1 حمل کے دوران نگہداشت:

حاملہ بننا اور بچے کو جنم دینا خواتین کے دوسرا جنم یا دوبارہ پیدائش کہا جاتا ہے۔ دوران حمل عورت میں ہونے والی جسمانی، ہارمون اور جذباتی تبدیلیاں کچھ دباؤ (Stress) کا باعث بنتی ہیں۔ حاملہ عورت کی نگہداشت کرنا افراد خاندان کی ذمہ داری ہے۔



حمل کے دوران خاندان (کنہ) اس بات کو یقینی بنائے کہ:

- حاملہ عورتیں متواتر وقفوں کے دوران مقوی غذا لیتے رہیں۔
- وہ مناسب آرام کرے اور بزرگوں اور ڈاکٹر کے بتائے گئے احتیاطی تدابیر پر عمل کرے۔
- حاملہ عورت خوش رہے اور خوش مزاجی کو اپنائے۔
- افراد خاندان کی مدد سے مناسب ورزش کرنا چاہئے۔
- اسے جنین کی نشوونما کی جانچ کے لئے باقاعدگی سے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے۔
- کچھ مسئلہ ہو تو حاملہ عورت کو فوری اس کا علاج کروانا چاہئے۔

حمل کے نو ماہ بچے کی پیدائش اور پھر ایک سال تک بچے کی دیکھ بھال والدین کے لئے کافی تھکانے والا ہوتا ہے۔ خاص طور پر ماں کے لئے۔ آپ کے خاندان میں وہ عورتیں جو پہلی بار ماں بنی ہیں کافی تھک جاتی ہیں کیونکہ وہ بچے کی وقت بے وقت نگہداشت کرتی ہیں جب بچہ اسے بیدار رکھتا اور وہ بچے کی نگہداشت میں مصروف رہتی ہے۔

- افراد خاندان ایسی حالت میں اس ماں کی مدد کرنا چاہئے۔

22.2 عہد طفولیت کے دوران نگہداشت:

نوزائیدہ بچہ نگہداشت اور حفاظت کے لئے مکمل طور پر والدین اور افراد خاندان پر منحصر ہوتا ہے۔ کھلانا، پیار کرنا، کپڑے پہنانا، نہلانا، ٹیکہ (Vaccination) دلانا، یہ تمام کام پیار و محبت سے کرنا چاہئے۔



نوزائیدہ بچے کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور صحیح غذا ہے۔ ماں اپنے بچے کو دودھ کیونکہ یہ بچے کے لئے بہت ضروری ہے، ماں کا دودھ بچے کے لئے صحت بخش غذا ہے جو بچے کی تمام غذائیت کی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ یہ زندگی بھر قوت مدافعت کے فروغ کا کام کرتا ہے۔ بچے کی عمر 6 ماہ ہونے تک ماں کو چاہئے کہ وہ بچے کو اپنا دودھ پلائے۔

حفاظتی ٹیکوں سے بچوں کو جان لیوا بیماریوں (جیسے پولیو، ایم ایم آر، سی جی ٹیکہ)۔ ان ٹیکوں کو حفاظتی ٹیکوں کے نظام الاوقات کے مطابق دیا جانا چاہئے۔

صاف کپڑے، ماحول اور وقت پر کھانا کھلانا، خاندان کی ذمہ داری ہے۔ ڈاکٹر کے بتائے گئے اصولوں پر عمل کر کے خاندان کے بزرگوں کی مدد سے بچے نہلایا جائے۔ کچھ مطالعات سے معلوم ہوا کہ بچوں کی پرورش میں والدین کی ناتجربہ کاری کی وجہ سے والدین اور بچے کے تعلقات میں دوری پیدا ہوتی ہے اور یہ بچے کی نشوونما پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

اگر والدین دونوں کام کر رہے ہیں تو، کوئی بزرگ یا متبادل امدادی نظام کا انتظام ہوتا کہ بچے کی بہتر دیکھ بھال اور نشوونما ہو۔ ایسی حالت میں کچھ تجاویز دیں۔

سرکاری شعبہ والدین کو زچگی کی رخصت، والد کو بچے کی نگہداشت کے لئے رخصت، بچوں کی دیکھ بھال کے لئے Child Care Leave فراہم کر رہا ہے تاکہ وہ بچوں کی بہتر نشوونما کر سکے۔ نجی شعبوں کو اس پر غور کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ والدین مندرجہ ذیل متبادل پر غور کر سکتے ہیں۔

1. دادا، دادی، نانا، نانی یا رشتہ دار اور دوست بچے کی نگہداشت کر سکتے ہیں۔

2. پڑوسی، دوست ایک دوسرے کی باہمی مدد کر سکتے ہیں۔

3. کسی کو گھر پر رہنے اور بچے کی دیکھ بھال کرنے کے لئے ملازم رکھیں۔

4. بچے کو ڈے کیئر سنٹر (Day Care Centre) یا کریچ (Creche) میں رکھیں۔

بچے کی صحتمند نشوونما کے لئے بہتر ماحول فراہم کرنا چاہئے۔ اگر ڈے کیئر یا کریچ (Creche) میں بچے کو چھوڑنے کا ارادہ کیا ہے تو یہ کسی صاف، کھلی اور ہوادار جگہ پر ہونا چاہئے جو اہل، سرشار اور قابل افراد کے ذریعہ چلایا جائے۔ یہ والدین میں سے کسی کے کام کی جگہ یا گھر کے قریب ہونا لازم ہے۔

اگر بچے کی دیکھ بھال کے لئے کسی کو گھر پر ملازم رکھا جائے تو اس شخص کے پس منظر کی تصدیق ہونی چاہئے۔ اس شخص کو ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنا چاہئے۔ وہ نگہداشت کے قابل ہو اور اس شخص کی فطرت میں محبت و پرداخت ہو۔

22.3 بڑے بچوں کی نگہداشت:

کیا بچے کی نشوونما صحیح سمت ہے/صحیح راستے پر ہے؟

بچے کی نمو و نشوونما و عوامل سے متاثر ہوتی ہے: وراثت اور ماحول۔

● موروثی یا جینیاتی عوامل کو بدلنا نہیں جاسکتا کیونکہ وہ پیدائش سے آتے ہیں۔

● ماحول ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں کو فراہم کردہ ماحول جتنا ممکن ہو سکے مثالی ہو۔

(i) ابتدائی محرک: زندگی کے ابتدائی سالوں میں محرک فراہم کر کے یہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اگر ماں اکثر نوزائیدہ بچے سے بات کرے تو بچہ جلد بات کرنا شروع کر دیتا ہے۔

(ii) کھیل: ماحول کھیل میں بھی سہولیات فراہم کرتا ہے۔ اگر بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتا ہے اور بات چیت کرتا ہے تو بچے کی وقوفی نشوونما تیز ہوتی ہے۔ کھیل بچوں کی سال کی عمر میں جسمانی، سماجی، جذباتی، زبانی اور اخلاقی نشوونما میں معاون ہے۔ بچے بالغ کرداروں کی تقلید کرتے ہیں یا کھیلنے کے لئے اپنی کہانیاں تیار کرتے ہیں۔ لہذا یہ دیکھنا بہت ضروری ہے کہ بالغوں کو اپنے آس پاس کے بچوں کے لئے رول ماڈل ہونا چاہئے۔

بچوں کے لئے کھلونے محفوظ، سستے، پائیدار، دلچسپ، پرکشش اور ماحول دوست ہونا ضروری ہے۔

بڑے بچے دوسرے بچوں کے ساتھ بورڈ گیمز اور دیگر بیرونی کھیل کھیلتے ہوئے تعاون، اشتراک، چنوتی (Challenges)، ٹیم کی

یکجہتی، مسابقت، قیادت وغیرہ سیکھتے ہیں۔ اس طرح کی سرگرمی میں ملوث ہونے سے وہ معاشرتی ترتیبات، قواعد و ضوابط، شرائط کی اقدار وغیرہ کے بارے میں سیکھتے ہیں۔

● آپ کس قسم کے کھیل کھیلنا پسند کرتے ہیں؟

خود نظم و ضبط: ایک خاندان کو یہ یقینی بنانا چاہئے کہ نوزائیدہ بچے اچھی عادتیں اور اقدار کو اپنائیں۔ یہ خاندان کے لئے نگہداشت کا ایک

حصہ ہے۔ بچوں میں اچھی عادات لانے کے لئے والدین خود رول ماڈل (مثالی کردار) بن جاتے ہیں۔ عام طور پر پرورش و پرداخت کے تین طریقے ہیں:

(i) پرورش کا ڈکٹیٹرانہ انداز: جہاں والدین کی ہدایتوں پر عمل کرنے کے لئے پابندی اور سزا پر زور دیا جاتا ہے۔ والدین زبانی تبادلے کی اجازت نہیں دیتے ہیں۔ لہذا ایسے خاندانوں کے بچے اکثر خود اعتمادی کا فقدان رکھتے ہیں۔ معاشرتی موازنہ کے بارے میں بے چین رہتے ہیں اور سرگرمیاں شروع کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ان میں مواصلات کی ناقص صلاحیتیں ہو سکتی ہیں اور بعد میں زندگی میں وہ سرکش ہو سکتے ہیں۔

(ii) پرورش کا جمہوری طریقہ: بچوں کو آزاد ہونے کی اجازت ہے لیکن وہ اپنے والدین کے ماتحت ہیں۔ بچے اپنی رائے اور دلیل پیش کر سکتے ہیں۔ والدین بچوں کے فراخ دل اور جوشیلے ہوتے ہیں۔ ایسے بچے سماجی طور پر پوری طرح ذمہ داری اور خود اعتمادی والے ہوتے ہیں۔

(iii) نظم و ضبط پر مبنی طرز: والدین بچوں کے ساتھ پوری طرح شامل ہیں۔ یعنی وہ بچے کو ہر لحاظ سے تعاون و مدد کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں بچوں میں خود پر قابو، خود اعتمادی نہیں ہوتی ہے اور ان میں سماجی معاشرتی صلاحیتوں کا فقدان ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات نہیں بنا سکتے۔

● مذکورہ بالا نگہداشت و پرداخت کے تین طرزوں میں مثبت اور منفی نکات کی فہرست بنائیے۔

● جب آپ والدین بنیں گے تو آپ اپنے بچوں کی پرورش کس طرح کریں گے اور کیوں؟

ہر بچہ انوکھا اور الگ ہوتا ہے۔ انہیں اسی طرح قبول کرنا چاہئے۔ یہ خاندان کی ذمہ داری ہے کہ ان کی فطری صلاحیتوں کی ہمت افزائی کریں، مفادات کی ہمت افزائی کریں اور ان کی صحیح رہنمائی کریں۔ والدین کو چاہئے کہ وہ اپنی خواہشات بچوں پر مسلط نہ کریں۔

22.4 بڑے بچوں کی نگہداشت:

اسکول جانے والے بچے:

اسکول جانے والا بچہ جیسے جیسے بڑا ہوتا ہے، اسے کھانے، نہانے کے لئے بہت کم تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب بچہ اسکول جانا شروع کرتا ہے تو والدین رکنبہ کے کردار اور ذمہ داریاں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ بچہ آہستہ آہستہ آزادی کی طرف بڑھنے لگتا ہے۔ بچے کو تعلیمی کاموں میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے (ہوم ورک کرنے کے لئے، مطالعہ اور سیکھنے کے لئے) اگرچہ اسکول ذمہ داری کا ایک ایک حصہ سنبھالتا ہے لیکن والدین کو تعاون کرنے کی ضرورت ہے اور انہیں تعلیم میں تعاون کرتے ہوئے بچے کی نگرانی اور مدد کرنے کی ذمہ داری لینا چاہئے۔ اس عمر کے بچے گھر کے اندر یا باہر بھی گروہی کھیل کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ خاندان رکنبہ اور اسکول کو چاہئے کہ وہ بچوں کو کھیل کے لئے سہولیات فراہم کریں۔

● اس عمر میں کون سے کھیل کھیلے جاسکتے ہیں؟

● کھیل بچوں کی کس طرح مدد کرتے ہیں؟

اس عمر میں بچوں کی نشوونما تیز ہوتی ہے۔ انہیں اپنی نشوونما کے لئے متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسکول اور والدین دونوں ہی صحتمند کھانے کی عادتیں پیدا کرنے میں بچے کی مدد کر سکتے ہیں۔ کنبہ کو چاہئے کہ وہ بچوں کو متوازن غذا فراہم کریں۔

پیشرفت کی جانچ:

1. ہم نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت کس طرح کریں؟

2. نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت میں کنبہ کے کردار کے متعلق لکھئے۔

22.5 نوجوانوں کی نگہداشت:

10-19 سال کی عمر کو عنقوان شباب مانا جاتا ہے۔ اس عمر میں وہ آزادی کے لئے جدوجہد کرتے ہیں۔ اس عمر میں ہمسرا کا اثر و رسوخ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ اپنے فیصلے خود لینا چاہتے ہیں اور اپنی ایک پہچان بنانا چاہتے ہیں نوجوان موجودہ اقدار اور طرز عمل کو چنوتی (چیلنج) کرتے ہیں۔ والدین کو اکثر ایسے حالات سے نمٹنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

عنقوان شباب تناؤ اور طوفان کا دور ہے۔ اس لئے بہت احتیاط سے بچوں سے نمٹنا چاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ والدین کو نوجوانوں کو نظم و

ضبط دیتے وقت دوستانہ طرز عمل اختیار کرنا چاہئے۔ انہیں جمہوری ہونا چاہئے۔ چکدار انکولی (Adaptive) اور نوبالغوں سے نمٹنے کے دوران جذباتی مدد فراہم کرنا چاہئے۔ ان پر اعتماد کرنا بہت ضروری ہے۔

والدین رکنہ کو نوبالغوں کے خدشات سننا چاہئے۔ ان کے مسائل کا متبادل تجویز کرنا چاہئے۔ عنفوان شباب کے دور میں نوبالغوں پر اعتماد کا اظہار کرنے سے نسل کے فرق (Generation gap) کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ خاندانی رشتے کو بھی مستحکم کرتا ہے۔ اس مدت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں انہیں آگاہ کریں۔ انہیں ذمہ داریاں تفویض کریں۔ اگر وہ اچھے کام کرتے ہیں تو تعریف کریں۔

یہ نوبالغوں کو اعتماد حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے اور انہیں اہمیت کا احساس دلاتا ہے۔ انہیں صحیح پیشہ منتخب کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں مخالف جنس کا احترام کرنا سیکھنا چاہئے۔ اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے میں ان کی مدد کریں۔ نوبالغ نوجوانوں کو رکنہ کے مقابلے میں ہمسر (Peergp) کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ اسی لئے رکنہ کو چاہئے کہ اس مرحلہ میں ان کی بہتر نشوونما کے لئے بہت احتیاط برتیں۔

- صحتمند نوجوانوں (نوبالغ) زندگی کے لئے کچھ تجاویز دیں۔

22.6 بڑے ہونے والے بچوں کو آباد کرنا:

جوانی کا اہم ترقیاتی کام ان کا پیشہ یا پیشے کے لیے تیاری کرنا ہے۔ انہیں صحیح پیشہ منتخب کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوجوان اس کے متعلق بے چین اور پریشانی کا شکار ہوتے ہیں۔ بچوں کو اچھی اور محفوظ ملازمت کے لئے سخت مقابلہ سے آگاہ ہونا چاہئے۔ والدین کو چاہئے کہ وہ اس سلسلے میں بچوں کی رہنمائی کے لئے ذمہ داری لیں۔

پیشے کی تیاری (Career) کی تیاری جلد شروع ہونی چاہئے۔ کئی اسکولوں میں پیشہ ورانہ رہنمائی کی پیش کش کی جاتی ہے۔ نوجوانوں کے لئے آج انتخاب کرنے کے لئے مضمون (Course) کے نئے اختیارات مدد ہیں کیئریر (Career) کے لئے ضروری تیاریوں میں رہنمائی کے لئے بہت ساری معلومات کے چینل بھی موجود ہیں۔ کیئریر یا پیشے کا انتخاب کرتے وقت ایک کنبے کے بڑوں کو بچوں کی مدد کرنی چاہئے۔ دیکھ بھال نگہداشت کا یہ بہت اہم حصہ ہے۔

- آپ کا مستقبل کا مقصد کیا ہے؟

- آپ کون سا پیشہ (Career) چننا چاہتے ہیں؟ کیوں؟

22.7 خاندان کے بزرگوں کی نگہداشت:

بزرگ (دادا، دادی، نانا، نانی) خاندان کے لئے ایک اثاثہ ہیں۔ آپ کی کیا رائے ہے؟

- آپ اپنے دادا، دادی کی کتنی دیکھ بھال کرتے ہیں؟

بڑھاپا زندگی کے دور کا ایک مرحلہ ہے۔ عمر کا بڑھنا ایک قدرتی اور عام عمل ہے اور اس وجہ سے جسم پر اثر پڑتا ہے اور توانائی اور تمام صلاحیتوں میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ چنوتی (چیلنج) یہ ہے کہ عمر کے بڑھنے کو ایک معمولی عمل کے طور پر قبول کیا جائے۔ انہیں خوش اسلوبی سے اپنا

خیال رکھنا چاہئے۔ اپنی کام کرنے کی رفتار کو آہستہ کریں اور اپنی اہلیت کے اعتبار سے کام کرنا چاہئے۔

یہ افراد خاندان کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے خاندان کے بزرگوں اور عمر رسیدہ افراد کی نگہداشت کریں۔ عمر رسیدہ لوگوں کو مالی آزادی ہونی چاہئے۔ عمر رسیدہ افراد کو باقاعدگی سے صحت سے متعلق چیک اپ (جانچ) اور دوائیاں دی جائیں۔ گھر والوں کو محبت اور پیار کا مظاہرہ کرنا چاہئے۔ ان کی مدد کرنی چاہئے اور خوشگوار لحوں کا اشتراک کریں۔ اس سے وہ خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ذیل میں دئے گئے چند نکات پر عمل کرنا بہت آسان ہے۔

- ان کو راحت محسوس کرانے کے لئے ان کے ساتھ وقت گزاریں۔
- ان کے ساتھ رہ کر ان کو اخلاقی مدد (Moral support) فراہم کریں۔
- اپنے فیصلوں میں ان کی رائے شامل کریں۔
- خود کی دیکھ بھال کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ان کے خیالات اور ان کی رائے کا احترام کریں۔
- تاہم عمر رسیدہ افراد کی مالی اور جسمانی نگہداشت نہ کی جائے تو وہ ان کی زندگی میں تناؤ رہتا ہے۔
- بزرگ افراد عمر رسیدہ افراد کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ مشورے دیں:

22.8 کنبہ میں بیماری دیکھ بھال نگہداشت کرنا:

بیماری جسم کو کمزور کر دیتی ہے۔ طاقت حاصل کرنے اور جلد صحت یاب ہونے کے لئے خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ ایک بیمار فرد کو کنبہ سے ملنے حاصل ہونے والی نگہداشت اکثر اس فرد کے علاج کا اہم حصہ ہوتا ہے۔ ادویات لینا اکثر ضروری ہوتا ہے۔ لیکن اچھی نگہداشت اور افراد خاندان کا ساتھ بہت اہم ہوتا ہے۔ ایک بیمار شخص کو پیار اور مسلسل مدد کی ضرورت ہے۔

- ہم بیمار لوگوں کی..... کیوں کریں؟

جو شخص بیمار ہے وہ ایک پرسکون آرام دہ جگہ جہاں تروتازہ ہو اور ہواداری (Ventilation) ہو آرام کرے۔ ہر ایک کو بنیادی طبی امداد کی باتیں سیکھنا چاہئے۔ کووڈ-19 وبائی بیماری کے دوران ٹیلی میڈیسن روائی دواں ہو گئیں۔ مریض گھر میں زیادہ آرام دہ ہیں اور جلد صحت یاب ہونے کے قابل ہیں۔ بیمار شخص کو روزانہ صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ بیمار شخص کی قادریں، کپڑے سفر میں استعمال ہونے والی چیزوں کو پلچ (Bleach) کرنا چاہئے۔ انہیں گرم پانی میں الگ سے دھونا چاہئے اور صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ اگر وہ بہت بیمار ہے اور بستر سے اٹھ نہیں سکتے تو انہیں کپڑے یا سفنج (Sponge) کی مدد سے صاف کریں۔

بیمار شخص کو وقت پر تازہ اور غذائیت سے بھرپور کھانا مہیا کریں۔ اگر ضرورت ہو تو کھانا دلیہ جیسا بنائیں (Mash) یا انہیں سوپ یا جوس فراہم کریں۔ ایک شخص کو کافی مقدار میں مائع پینا چاہئے۔ دوا کو وقت پر دینا چاہئے۔ بیماری شخص کو بھوک کم ہو سکتی ہے۔ لہذا اس کے مطابق آسانی سے ہضم ہونے والی غذا دیں۔ ڈاکٹروں یا عمامدین کی رہنمائی کے ساتھ بیمار شخص کی نگہداشت اور فلاح و بہبود کے لئے افراد خاندان کی

مدد اور دیکھ بھال کے ساتھ دوائیاں اور علاج بھی ضروری ہے۔

پیشرفت کی جانچ:

1. ایک کنبہ بڑے بچوں (بالغوں) کو آباد کرنے میں کس طرح ذمہ داری قبول کرتا ہے؟
2. آپ خاندان میں بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کس طرح کرتے ہیں؟

کلیدی نکات

- ہر فرد کی زندگی کے مختلف مراحل میں دیکھ بھال کرنے میں کنبہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- افراد خاندان کی دیکھ بھال کرنا ہر ایک کی ذمہ داری ہے۔
- عہد طفولیت، بچپن، عنفوان شباب اور حمل کے دوران نگہداشت کرنا چاہئے۔
- کنبہ میں بزرگوں اور بیمار افراد کو سب سے زیادہ اہمیت اور دیکھ بھال کرنا چاہئے۔
- بالغ (Grown up) بچوں کی آباد کاری بھی خاندان کا ایک اہم کردار ہے۔
- خاندانی تعلقات کا انحصار افراد خاندان کے ایک دوسرے سے تعامل پر ہوتا ہے۔
- حاملہ خواتین، نوعمر، بیماروں، بزرگ افراد کی دیکھ بھال کرنا خاندان کے ہر فرد کی ذمہ داری ہے۔

تدریسی نتائج

1. آپ اپنے خاندان میں حاملہ خواتین کی دیکھ بھال کیسے کرتے ہیں؟
2. نوعمروں، نوجوانوں کی نگہداشت (دیکھ بھال) کے اہم پہلو کیا ہیں؟
3. کھیل بچوں کی کس طرح مدد کرتے ہیں؟
4. بیرونی کھیل کھیلنے کے لئے آپ کے پڑوس میں کیا سہولیات دستیاب ہیں؟
5. پرورش و پرداخت کے مختلف طریقے کیا ہیں؟
6. جوہری خاندان میں نشوونما پانے والے بچوں کے ماحول کا موازنہ مشترکہ خاندان میں نشوونما پانے والے بچوں کے ماحول سے کیجئے۔
7. جب دونوں والدین برسر روزگار ہوں ان کے بچوں کی نگہداشت کیسے اور کون کریں گے؟
8. جمہوری نظم و ضبط کے انداز کے بارے میں لکھیں۔
9. غلط کا انتخاب کریں۔
 - (a) گھر میں نظم و ضبط بہت اہم ہے ()
 - (b) کنبہ کے افراد کو بچوں کا خیال رکھنا چاہئے ()
 - (c) عنفوان شباب میں کھیلنا اہم نہیں ہے ()
 - (d) جمہوری نظم و ضبط کا انداز بچوں کی مجموعی ترقی میں مدد کرتا ہے ()
10. جوڑ ملائیے:

(i) مدرسہ جانے والے بچے	()	(a) ڈاکٹروں کی نگرانی میں رہنا چاہئے۔
(ii) حاملہ خواتین	()	(b) گھر بیو کام میں تعاون کی ضرورت ہے۔
(iii) عہد طفولیت	()	(c) زندگی کی مہارتوں کو ترقی دی جانی چاہئے
(iv) نوجوانوں (نوعمر)	()	(d) مکمل طور پر کنبہ پر منحصر ہے



خاندان کے وسائل

UNIT-VII

باب

23

Family Resources

TUSS کے سالانہ امتحانات کے نظام الاوقات (Time table) کا اعلان کیا گیا ہے۔ اور آپ کو امتحان میں شرکت کرنا ہے۔ سوچئے کہ آپ کی بہن کی شادی بھی اسی مہینے کے آخر میں طے شدہ ہے۔ آپ کو شادی سے متعلق چند ذمہ داریاں انجام دینا ہے۔ کس قسم کا کھانا پیش کیا جائے؟ کس کو مدعو کیا جائے؟ شادی کے لئے مقام اور بہت سے کام کا فیصلہ کنبہ کے تمام افراد کو کرنا ہے۔

کرنے کے لئے بہت ہے مگر وقت بہت کم۔ آپ کو اپنے امتحان کے لئے پڑھنے کی ضرورت ہے۔ کیا آپ اپنے تمام اہداف (Goals) کو حاصل کر سکیں گے؟ کیا آپ ان تمام تقاریب (Events) کو منظم طریقے سے منظم کر سکتے ہیں؟ ہاں! آپ سب کر سکتے ہیں۔ آئیے معلوم کریں کہ کیسے کریں:

- ایک ہی وقت میں مزید اہداف کے حصول کے لئے کیا منصوبوں کی ضرورت ہے؟
- منصوبوں کے نفاذ میں کن عوامل پر غور کیا جائے؟
- خاندانی وسائل ہمارے منصوبوں کی عمل درآمد میں کس طرح حصہ لیتے ہیں؟

آموزشی ماحاصل:

- ◆ اس سبق کو پڑھنے سے آپ
- ◆ انفرادی طور پر کنبہ میں اہداف کا تعین کرنے کے عمل کی وضاحت کرتے۔
- ◆ کنبہ کے ذریعے طے شدہ مختلف قسم کے اہداف کی نشاندہی کرتے۔
- ◆ اہداف کو حاصل کرنے کے لئے درکار وسائل کی انسانی اور غیر انسانی کے طور پر درجہ بندی کرتے۔
- ◆ روزمرہ کی زندگی میں خاندانی وسائل کے موثر استعمال کے لئے علم کا اطلاق کرتے۔
- ◆ وسائل کے استعمال اور انتظام کے عمل میں شامل اقدامات کے بارے میں وضاحت کرتے۔

23.1 نصب العین اہداف (Goals)

- مندرجہ ذیل حالات کا مشاہدہ کریں۔
- رادھا ڈاکٹر بننا چاہتی ہے۔
- ریش امتحان میں کامیاب ہونا چاہتا ہے۔

- آپ کے والد ایک نئی کار یا اسکوٹر سائیکل خریدنا چاہتے ہیں
 - آپ کی والدہ کنبے کے لئے ایک خصوصی پکوان کرنا چاہتی ہے
 - آپ اتوار کے دن اپنے دوست کے گھر جانا چاہتے ہیں۔
- یہ مقاصد ہیں جو وہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ان مقاصد کو ”نصب العین یا اہداف“ کے نام سے جانا جاتا ہے۔
نصب العین یا اہداف وہ مقاصد ہیں جنہیں ہم اپنی ضروریات کی تکمیل کے لئے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔
لکشمی بین المدارس (Inter School) ٹورنمنٹ میں بوری کی دوڑ میں پہلا مقام حاصل کرنا چاہتی تھی۔ اس نے بہت مشق کی اور بوری کی دوڑ میں پہلا مقام حاصل کیا۔
- کچھ اہداف کے بارے میں سوچئے جو آپ حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم سب اپنے اہداف نصب العین کو حاصل کرنے کے بعد خوشی اور اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے اہداف نصب العین نہیں حاصل کر سکتے تو کیا ہوتا؟ مجھے رنج اور بے اطمینانی محسوس ہوگی۔

23.2 وسائل:

مندرجہ ذیل کا مشاہدہ کیجئے۔

نصب العین (اہداف)	آپ کی ضرورت کیا ہے یا آپ کو جو چاہے وہ حاصل کرنے کے لئے آپ کیا کریں گے
زراعت کرنے کے لئے	زمین اور پیسہ
موبائیل فون خریدنے کے لئے	پیسہ
تھیٹر میں سینما دیکھنے کے لئے جانا	پیدل یا گاڑی سے جانا
مکان تعمیر کرنا چاہتے ہو	زمین اور پیسہ حاصل کرنا
ویڈیو..... کو سا لگرہ کی پارٹی میں ریکارڈ کرنے کے لئے	کیمرہ
امتحان کامیاب کرنے کے لئے	علم اور کتابیں حاصل کریں

ان اہداف کو حاصل کرنے کے لئے چند عناصر کی ضرورت ہوتی ہے۔

مذکورہ جدول میں مذکور اہداف کے حصول کے لئے ہمیں پیسہ، زمین، کیمرہ، گاڑی، علم وغیرہ کی ضرورت ہے۔ اہداف کے حصول کے لئے استعمال ہونے والے ذرائع کو وسائل کہا جاتا ہے۔ یا ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ اہداف کے حصول کے لئے وسائل کی ضرورت ہے۔

مشغلہ-1

اگلے پانچ سالوں میں آپ جن اہداف کو حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کی ایک فہرست بنائیے ان کا موازنہ آپ کی بہن یا بھائی کے اہداف سے کریں جو آپ سے چار سال چھوٹے ہیں۔

مطلوبہ وسائل	نصب العین (اہداف)	سلسلہ نشان
کتابیں، مطالعہ کا وقت، پڑھنے کا مواد، پیسہ	دسویں جماعت کا امتحان کامیاب کرنا	مثلاً

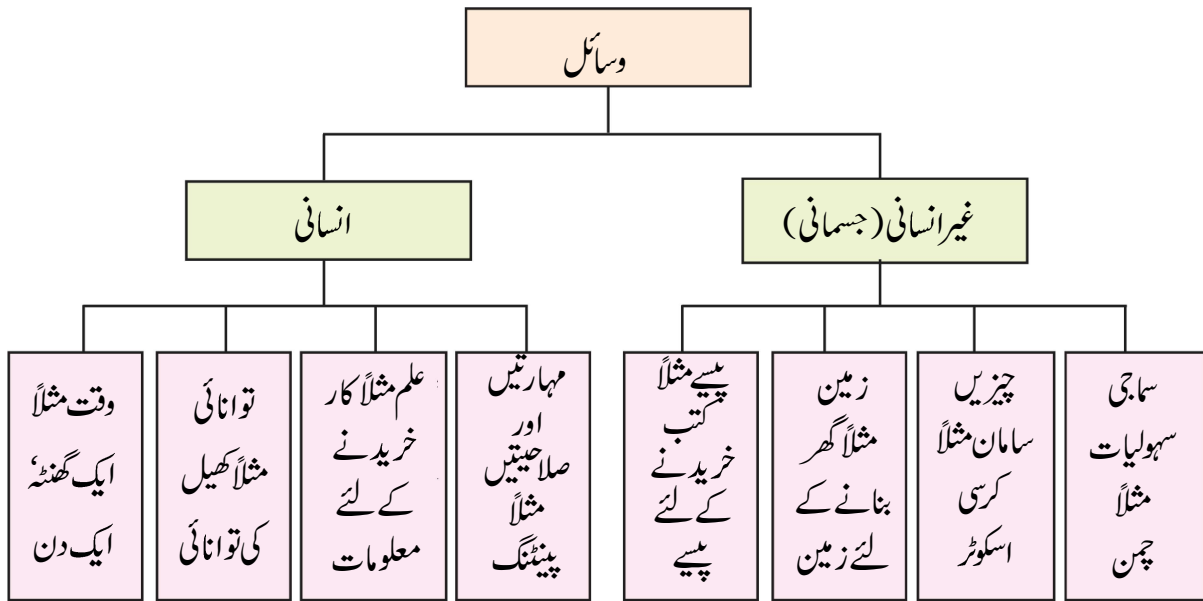
پیشرفت کی جانچ:

1. اہداف کے حصول کے کیا تقاضے ہیں؟
2. کوئی دو اہداف لکھئے اور ان کے حصول کے ضروری وسائل لکھئے۔

23.2.1 وسائل کے اقسام:

انسانی وسائل افراد کی اندرونی قابلیت یا طاقت ہیں۔ تو انائی، علم، وقت، مہارت وغیرہ جیسے وسائل کو انسانی وسائل کے طور پر تشکیل دیا گیا ہے۔

پارکوں، اسپتالوں، بازار، لائبریری، بسوں، سڑکوں، اسکولوں جیسے معاشرتی سہولیات کو معاشرتی وسائل کے طور پر جانا جاتا ہے۔ ٹیبل، کرسی، چولہا، کپڑے وغیرہ کو غیر انسانی وسائل (یا) جسمانی وسائل کے طور پر جانا جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ جسمانی وسائل ہر ایک کو دستیاب ہیں:



کنبے کے تمام افراد انسانی وسائل ہیں۔ گھر کی تمام اشیاء غیر انسانی یا جسمانی وسائل کے طور پر جانے جاتے ہیں۔ ان تمام وسائل کو ہم انسانی زندگی اور کنبے کی زندگی کے نصب العین اہداف کو حاصل کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

کنبے کا ہر فرد کنبے کے دوسرے فرد کو وسائل کے طور پر شناخت کرے۔

مشغلہ-2

1۔ مختلف معاشرتی وسائل کی فہرست بنائیے جن کا استعمال آپ اور آپ کے کنبے کے افراد مختلف سرگرمیاں کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

23.2.2 وسائل کے استعمال کے لئے ہدایات:

وسائل ہمیشہ محدود رہتے ہیں۔ ہمیں دستیاب رقم (پیسہ) محدود ہے، ایک دن کا وقت جو ہمیں دستیاب ہے حدود جو صرف 24 گھنٹے ہے۔ اس دنیا میں دستیاب زمین بھی محدود ہے۔ اپنے اہداف کو حاصل کرنے کے لئے ہمیں محدود وسائل کے ساتھ انتظام کرنا ہے۔ لہذا ان کو سمجھداری سے استعمال کرنا ضروری ہے۔

وسائل کو موثر طریقے سے استعمال کرنے کے لئے ذیل میں کچھ ہدایات ہیں:

- وسائل کو ضائع نہ کریں
- وسائل کا تحفظ کریں وسائل کے متبادل استعمال کے طریقے
- وسائل کا طویل عرصے تک استعمال اور ان کو قائم رکھنے کے طریقے سیکھیں
- وسائل کے تحفظ کو یقینی بنائیں لیکن دوسروں کو محروم نہ رکھیں۔
- خاندانی وسائل پر بھی غور و فکر کرنا چاہئے اور ان کے استعمال پر بھی۔

23.2.3 وسائل کا موثر استعمال:

ہمیں اپنے اہداف کے حصول کے لیے اپنے وسائل کا انتظام کرنا ہے۔ بعض اوقات ہمیں محدود وقت میں بہت سے اہداف حاصل کرنے پڑتے ہیں۔ آپ اپنے وقت کا انتظام کیسے کریں گے تاکہ آپ ایک دن کے اندر مندرجہ ذیل سرگرمیاں کر سکیں، جیسے اپنے امتحان کا مطالعہ کریں، اپنے دوست سے ملیں، اپنے چھوٹے بھائی یا بہن کو پڑھا سکیں اور اپنے والدین کو شام کا کھانا تیار کرنے میں مدد کریں۔ لہذا سارے کام کو ختم کرنے کے لئے آپ کو یا تو:

- آپ کے پاس زیادہ وقت ہونا چاہئے۔
- آپ کو اپنے وقت کا موثر انداز سے استعمال کرنا چاہئے۔
- کیے جانے والے کام کی مقدار گھٹا دینی چاہئے۔

ان تینوں متبادل میں سے پہلا کام نہیں کیا جاسکتا۔ آپ جانتے ہیں کہ وقت ایک محدود وسائل ہے۔ آپ کے پاس صرف 24 گھنٹے ہیں۔ اب کیا کریں؟ کام کی مقدار میں کمی؟ جب آپ کو لازمی طور پر کرنے کی ضرورت ہو تو تمام کام اہم اور کم ہونے سے قاصر ہیں۔ اگر آپ کام کی مقدار کو گھٹائیں گے تو آپ کے سارے اہداف حاصل نہیں ہوں گے۔ آپ کے پاس واحد متبادل رہ گیا ہے کہ ٹائم شیڈول کا منصوبہ اس طرح بنائیں کہ یہ سارے اہداف حاصل ہو سکیں۔

یہ صرف ایک مثال ہے۔ ہم سب کو اپنی یومیہ زندگی میں دوسرے وسائل کے سلسلے میں اس طرح کے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ استعمال ہمارے مسئلے کا جواب ہے۔ یہ تمام وسائل کے لئے ہے۔ چونکہ وسائل محدود ہیں ہمیں ان کے استعمال کی منصوبہ بندی اس طرح کرنی ہوگی کہ ہم ان میں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکیں۔ یہ صرف مناسب منصوبہ بندی سے ہی ممکن ہے۔ ایسے حالات میں کنبہ کے انسانی اور جسمانی وسائل کا موثر استعمال کر کے اہداف کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ:

1. انسانی اور غیر انسانی وسائل کی دو مثالیں دیں۔
2. وسائل کے استعمال کے اصول لکھیں۔

23.3 انتظام کا عمل:

غور کریں کہ آپ کے اہل خانہ کو آپ کے کزن (بچا زاد، ماموں زاد یا خالہ زاد بھائی یا بہن) کی شادی میں شرکت کے لئے سفر کرنا ہے۔

اپنے کی والدہ اور والد کو اس سفر کا انتظام کرنا ہے۔ وہ کیا کریں گے؟

- کئے جانے والے تمام کاموں کی فہرست تیار کرنا۔
- کون کرنا ہے؟ کب اور کیا کرنا ہے اس کی منصوبہ بندی کی جائے گی۔
- سفر کے لئے رقم کا بندوبست کریں۔
- اپنے کزن کے تحائف کی خرید کی منصوبہ بندی کریں۔
- پہننے کے لئے کپڑے خریدنا/سلانا
- سفر کے دنوں کی تعداد کے بارے میں فیصلہ کرنا۔
- بس یا ٹرین کے ٹکٹ خریدنا۔
- والد اور یا والدہ کام سے چھٹی کے لیے درخواست دے رہے ہیں۔
- وقتاً فوقتاً منصوبے کا جائزہ لینا۔

یہ چند سرگرمیاں ہیں جن کی منصوبہ بندی کی جا رہی ہے کہ 'اپنے کزن کی شادی میں شرکت کرنا' خاندان کا صرف ایک ہدف ہے جسے

حاصل کرنا ہے۔ ہمارا ہدف صرف یہ ہے کہ کنبہ شادی میں شریک ہو کر لطف اندوز ہو سکے۔ خاندان کو اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے جو

وسائل ہیں وہ ہیں پیسہ، وقت، توانائی اور یہاں تک کہ خاندان کے وہ کریں گے جو انہیں کرنے کو کہا گیا ہے۔

● والدین ٹکٹ خریدنے کے لئے رقم کا استعمال کر رہے ہیں اور اپنے کام کے لئے نقل و حمل کی سہولیات استعمال کر رہے ہیں۔

● والدین اپنا وقت اور معلومات سفر کے بارے میں سوچنے اور منظم کرنے کے لئے استعمال کر رہے ہیں۔

● آپ اور آپ کا بھائی کپڑے، لوازمات، Torteries اکٹھا کرتے اور جمانے میں مدد کر رہے ہیں۔

آپ اور آپ کا بھائی شادی پر لباس پہننے کے لئے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے اور سلائی کرنے کے لئے اپنی مہارت کا استعمال کر رہے

ہیں۔

اس طرح اس سفر کو کامیاب بنانے کے لئے کنبہ کے سارے افراد خاندان ان سرگرمیوں کو منظم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اس طرح

کنبہ کے افراد اور دیگر مواد و وسائل کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

انتظام وہ عمل ہے جس کے ذریعے ہم اپنے پاس جو کچھ ہے (وسائل) اس کو کنٹرول/تنظیم اپنے اہداف (Goals) کے حصول کے لئے

کرتے ہیں۔

23.3.1 انتظام کے مراحل:

انتظام صرف بیٹھ کر ہی اہداف کو حاصل کرنے کی منصوبہ بندی نہیں ہے۔ یہ سوچنے کے ساتھ شروع ہوتا ہے کہ کیا کرنا ہے، یعنی آپ منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔ پھر آپ کو یہ دیکھنے یا جانچ پڑتال کرنی ہوگی کہ آپ کے پاس منصوبہ کو عملی جامہ پہنانے کے لئے آپ کے پاس سب کچھ موجود ہے۔ آپ یہ بھی فیصلہ کرتے ہیں کہ کس کے ذریعہ کیا کرنا ہے اور کیس۔ دوسرے الفاظ میں آپ منظم کرتے ہیں۔ اس کے بعد آپ اصل کام انجام دیتے ہیں۔ آپ اپنے منصوبوں پر عملدرآمد کرتے ہیں۔ ایک بار جب کام ختم ہو جاتا ہے، تو آپ یہ دیکھتے ہیں کہ آیا سب کچھ منصوبے کے مطابق ہوا ہے، یا کہیں غلطی ہوئی ہے۔ دوسرے لفظوں میں، آپ جانچ پڑتال کرتے ہیں اور آئندہ آپ جو تبدیلیاں کرنا چاہتے ہیں ان کے متعلق فیصلہ کرتے ہیں۔ یہ سب انتظام کے مختلف مراحل ہیں۔ انتظام کے بنیادی طور پر چار مراحل ہیں:

● منصوبہ بندی، تنظیم سازی، عمل درآمد، منصوبہ بندی کی تشخیص/جانچ

منصوبہ بندی: اس اقدام میں پہلے سے یہ سوچنا ہوتا ہے کہ کیا کیا جائے۔ منصوبہ بنانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ ان تمام کاموں کی فہرست بنائی جائے جن کے کرنے کی ضرورت ہے۔ چونکہ پہلے کچھ کرنا پڑتا ہے اور دوسرے کاموں کو بعد میں لہذا ان کو ترتیب میں رکھنا چاہئے۔ منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے تاکہ آپ کسی بھی پہلو کو فراموش نہ کر سکیں۔ اس طرح منصوبہ بندی سے مراد سرگرمیوں کی فہرست بنانا، سرگرمیوں کو ترتیب دینا اور بدلتے ہوئے حالات سے نمٹنے کے لئے چک کی گنجائش فراہم کرنا ہے۔ مثال کے طور پر سالگرہ کی تقریب منانے کا منصوبہ بنانا۔

منظم کرنا:

● جب آپ منصوبہ بندی کرتے ہیں تو آپ کو فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ کون کیا کرنا ہے؟

● سرگرمیاں کس طرح کی جائیں؟

● سرگرمیاں کب ہونی ہیں؟

● منصوبہ کو انجام دینے کے لئے آپ کو کون سے وسائل کی ضرورت ہوگی؟

منظم سازی کا مطلب ہے ذمہ داریوں کو طے کرنا اور منصوبہ تیار کرنے کے لئے وسائل جمع کرنا:

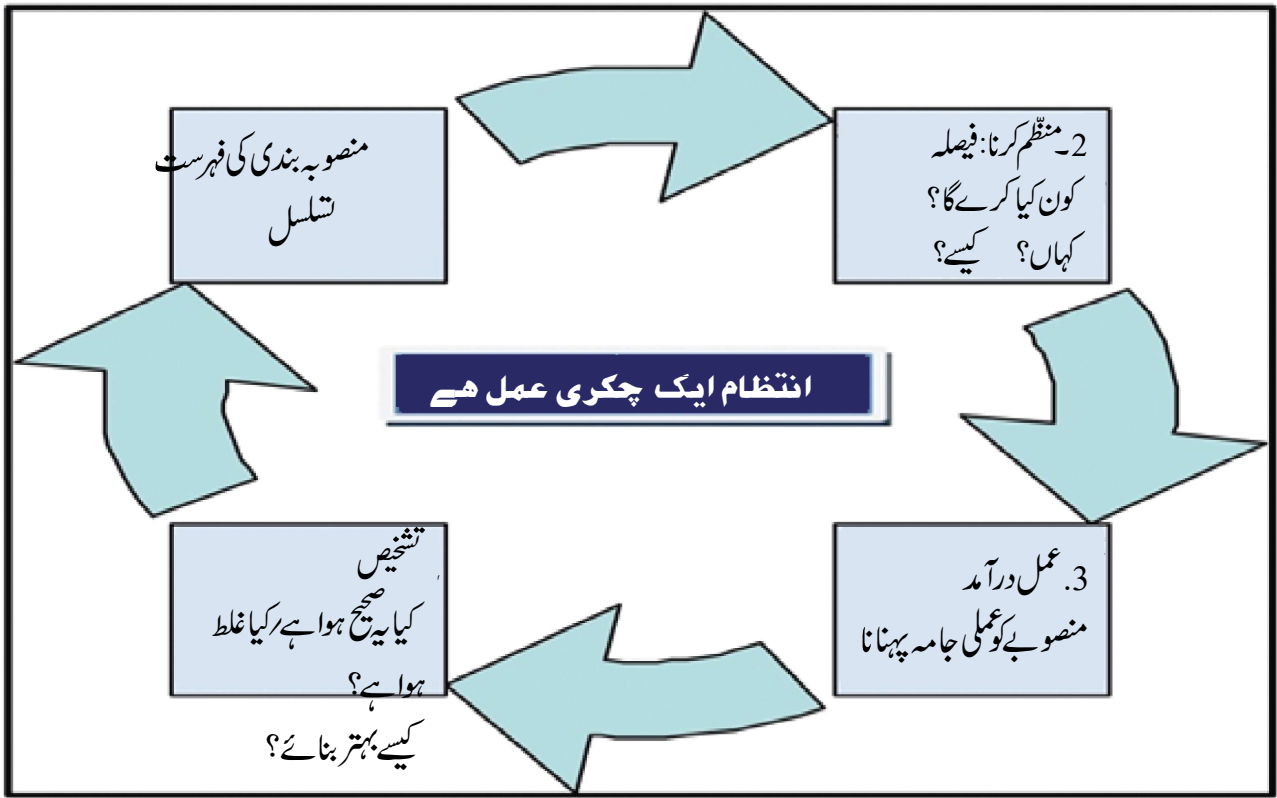
اگر تنظیم مناسب طریقے سے ہوتی ہے تو یہ بات یقینی ہوتی ہے کہ:

تمام کام ہو سکتا ہے۔ کام کی برابر تقسیم ہے۔ کام وقت پر ختم ہو جاتا ہے۔ وقت کی بچت ہوتی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ چونکہ کام دو یا دو سے زیادہ افراد میں تقسیم ہوتا ہے، اس سے وقت کی بچت ہوتی ہے۔ چونکہ ایک سے زیادہ افراد کام کر رہے ہیں لہذا تمام کام ہو چکے ہیں اور کسی پر بھی دباؤ نہیں۔ یعنی کام کی تقسیم ہے۔ مثال کے طور پر سالگرہ کی تقریب کے لئے ڈیزائن کردہ منصوبہ کا اہتمام کرنا۔

مثال: سالگرہ کی تقریب کے لئے ڈیزائن کردہ منصوبہ کا اہتمام کرنا۔

نفاذ عمل درآمد: منصوبے کو عملی جامہ پہنانا۔ آپ کے منصوبے کو انجام دینے کے لئے کی جانے والی سرگرمیاں عمل درآمد کے تحت آتی ہیں۔ اس عمل درآمد کا مطلب ہے کہ پہلے سے کی گئی منصوبہ بندی کو منظم طریقے کے مطابق انجام دیں۔ منصوبے پر عمل درآمد کرتے وقت آپ کو اپنے منصوبے کے پیشرفت کی جانچ کرنی ہوگی۔ مثال کے طور پر منصوبے کے مطابق سالگرہ کی تقریب منانا۔

تشخیص (Evaluation): تشخیص کا مطلب ہے کہ کوئی مختصر منصوبہ معلوم کرنے اور اس کے مطابق مناسب اقدامات کرنے کے لئے آپ کی پیشرفت کی جانچ کرنا۔ مثال کے طور پر جائزہ لینا اور اس بات کا اندازہ کرنا کہ آیا ہر کوئی پارٹی (تقریب) کے بعد کھانے کا مزہ چکھنے کے قابل ہے یا نہیں۔ کسی بھی منصوبے کے نفاذ کا اندازہ ہونا ضروری ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ منصوبے کو ہر مرحلے پر اچھی طرح سے منظم کیا گیا ہے ہمیں ہر مرحلے پر بھی، یعنی منصوبہ بندی، تنظیم سازی اور عمل درآمد کرتے وقت اس کی تشخیص کرنی چاہئے۔ خاندان کا ہر فرد وسیلہ ہے۔ گھر کی ہر چیز ایک وسیلہ ہے۔ خاندانی زندگی ہر خاندان کے انسانی وسائل اور جسمانی وسائل کی نشاندہی کر کے ان کا بھرپور استعمال کرتے ہوئے آسانی اور خوشی سے چلتی ہے۔



پیشرفت کی جانچ:

1. انتظام کے عمل کے مختلف مراحل کی وضاحت کریں؟
2. منصوبہ بندی کے دوران کن چیزوں کا فیصلہ کرنا ہے؟

کلیدی نکات

- اہداف کے حصول کے لئے استعمال ہونے والے ذرائع کو 'وسائل' کہتے ہیں۔ وسائل کی دو اقسام ہیں۔ انسانی اور غیر انسانی
- انتظام ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ دستیاب وسائل کے موثر استعمال سے ہم اپنے اہداف حاصل کرتے ہیں۔
- انتظام ایک ایسا نظم عمل ہے جس کے ذریعہ ہمارے پاس موجود وسائل کو منظم اور کنٹرول کر کے وہ حاصل کرتے ہیں جو ہم چاہتے ہیں۔
- منظم کے عمل کے چار مرحلے ہیں: (1) منصوبہ بندی (2) تنظیم سازی (3) عمل درآمد (4) تشخیص۔ اور یہ ایک دوسرے سے متعلق ہیں۔

تدریسی نتائج

1. اہداف اور وسائل کے درمیان کیا تعلق ہے؟
2. انسانی اور غیر انسانی وسائل کی مثالیں دیں۔
3. منصوبہ بندی کی اہمیت کیا ہے؟ کسی بھی ایک تقریب کے لئے منصوبہ تیار کریں۔
4. انتظام کے عمل کے مختلف مرحلوں کی وضاحت کریں۔
5. غیر انسانی وسائل کی شناخت مندرجہ ذیل سے کریں۔
 - (a) نقشہ جاتی مہارت
 - (b) روانی سے بات کرنے کی صلاحیت
 - (c) کار خریدنے کے لئے پیسے کی ضرورت
 - (d) کام کرنے کے لئے توانائی کی ضرورت
6. مندرجہ ذیل میں سے کون سا انتظام کے عمل کا مرحلہ نہیں ہے؟
 - (a) منصوبہ بندی
 - (b) منظم کرنا
 - (c) تشخیص
 - (d) وسائل
7. جوڑ ملائیے:
 - (i) منصوبہ بندی () (a) کیا غلط ہوا کر کیا صحیح ہوا
 - (ii) انتظام کرنا () (b) وسائل کی شناخت کرنا
 - (iii) عمل درآمد کرنا () (c) ذمہ داریاں تشخیص کرنا
 - (iv) تشخیص کرنا () (d) منصوبے کے مطابق مکمل کرنا



وقت اور توانائی کا انتظام

Management of Time and Energy

وقت بہت قیمتی ہے۔ ہر شخص ہر کام کی تکمیل کے لئے وقت دیکھتا ہے۔ ہم ایک دن میں بہت سی سرگرمیاں انجام دیتے ہیں۔ ہمارے کام سے متعلقہ سرگرمیوں کے ساتھ کھانا پکانے، ورزش کرنے، پیشہ ورانہ کام کرنے، سونے نہانے اور تفریح کرنے جیسی سرگرمیاں بھی انجام دیئے ہیں۔ لیکن یہ تمام سرگرمیاں آپ کو دستیاب 24 گھنٹوں میں ہی مکمل کرنا ہے۔

کام کرنے کی صلاحیت کو توانائی کہتے ہیں۔ ہر سرگرمی توانائی سے وابستہ ہوتی ہے۔ چونکہ وسائل کے طور پر دستیاب وقت محدود ہے ہمارے پاس توانائی بھی محدود ہے۔ لہذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ محدود وقت میں اپنے کام ختم کرنے کے لئے ہمارے پاس محدود توانائی ہے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ وہ کام سے تھک گئے ہیں حالانکہ یہ ایک چھوٹی سی سرگرمی ہے جس کو مختصر وقت رمدت میں مکمل کرنا ہے۔ کنبے میں بہت سارے کام ہیں جو مقررہ وقت پر اپنی بہترین صلاحیتوں کے ساتھ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم اس باب میں سیکھیں گے کہ کس طرح وقت اور توانائی کا انتظام کیا جاسکتا ہے۔

- وقت کیوں قیمتی ہے؟
- ہماری سرگرمیاں مکمل کرنے کے لئے 24 گھنٹے کیوں کافی نہیں ہیں؟
- کس طرح وقت اور توانائی آپس میں جڑے ہوئے ہیں؟
- ہم وقت پر اپنا کام مکمل کرنے کے لئے اپنی توانائی کا استعمال کس طرح کریں گے؟

آموزشی ماحاصل:

- اس سبق کو پڑھنے سے آپ
- ◆ ”وقت اور توانائی قیمتی وسائل ہیں“ اس کے معنی کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ◆ درکار وقت کے موثر استعمال میں وقت کے منصوبہ کا کردار (Role) پہچان سکیں گے۔
- ◆ وقت اور توانائی کی بچت کے طریقے سے واقف ہو سکیں گے۔
- ◆ وقت اور توانائی کے بچت میں کئی کاموں کے کردار کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ◆ کام آسان بنانے کا تصور اور وقت اور توانائی کے تحفظ میں اس تصور کے فائدے کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ◆ گھر پر آسانیاں پیدا کرنے کے طریقوں سے ان کے کام کا اندازہ کر سکیں گے۔

24.1 وقت اور توانائی وسائل کے طور پر:

وقت اور توانائی ہم سب کے لئے دستیاب وسائل ہیں۔ یہ دونوں وسائل ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ اگرچہ ہم میں سے ہر ایک کے لئے دستیاب توانائی مختلف ہے لیکن وقت ہم سب کے ساتھ برابر ہے یعنی ایک دن میں 24 گھنٹے۔ اگر ہم اپنے کام کو صحیح وقت پر ختم کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے وقت اور توانائی کا بہترین طریقے سے استعمال کرنا ہوگا۔ دوسرے الفاظ میں ہمیں اپنے وقت اور توانائی کا صحیح طریقے سے انتظام کرنا ہوگا۔

”دستیاب وسائل کو اس انداز سے استعمال کریں کہ ہم اپنا کام مکمل کریں“ یہ وسیلے کا انتظام کہلاتا ہے۔ اگر آپ سائیکل پر اپنے دوست کے گھر جاتے ہیں تو آپ کو دوست کے گھر پہنچنے کے لئے وقت درکار ہے اور سائیکل چلانے کے لئے توانائی، اگر آپ دوست کے گھر سائیکل کے بجائے چلتے ہوئے جائیں تب بھی آپ کو دو وسائل کی ضرورت ہوگی۔ وقت اور توانائی۔ زیادہ تر یہ دونوں وسائل (وقت اور توانائی) ایک ساتھ استعمال ہوتے ہیں اور ایک ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ اگر آپ شارٹ کٹ (Short cut) استعمال کر کے اپنے دوست کے گھر پہنچ جاتے ہیں تو آپ وقت اور توانائی کی بچت کرتے ہیں۔ لہذا آپ اپنے وقت اور توانائی کا زیادہ آسانی سے انتظام کر رہے ہیں۔ اپنے وقت اور توانائی کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے کو وقت اور توانائی کا انتظام کہتے ہیں۔

24.2 منصوبہ وقت (Time Plan / Shedule):

منصوبہ وقت اور موثر طریقے سے منصوبوں پر عمل درآمد وسائل کو بروئے کار لانے میں مدد کرتے ہیں۔ وقت کی صورت میں ہمیں منصوبہ وقت (Time plan) تیار کرنا چاہئے اور ہم اسے ٹائم شیڈول کہہ سکتے ہیں۔ اس میں پہلے سے یہ سوچنا شامل ہے کہ ہم اپنا وقت مختلف سرگرمیوں کے لئے کس طرح استعمال کریں گے۔

ٹائم پلان ایک پیشگی منصوبہ ہے جو ہم کسی مقررہ مدت میں کرنے جا رہے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ کو کل تک آپ کے تمام اسائنمنٹس (Assignments) مطالعاتی مرکز میں جمع کروانا ہے۔ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کی والدہ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے اور آپ کو ان کے لئے دوائی لانا ہے۔ کنبے کے لئے رات کا کھانا بنانا اور بستر بنانا ہے۔ آپ کے پاس دستیاب محدود وقت کے ساتھ آپ کس طرح سوچتے ہیں کہ آپ تمام کام کامیابی کے ساتھ مکمل کریں گے؟ آپ کو دستیاب مختلف اختیارات کے بارے میں سوچئے۔

اختیار 1: دوائیں لائیں۔ رات کا کھانا بنائیں، کھانا پیش کریں اور اگلے دن اپنے اساتذہ سے درخواست کریں کہ وہ آپ کو اسائنمنٹ جمع کروانے کے لئے ایک اور دن دیں۔

اختیار 2: آپ ہونے والے تمام کاموں کی فہرست بنائیں اور ان کو ترجیح دیں۔ دوائی لا کر ماں کو دیں۔ اسائنمنٹ کریں، رات کا کھانا بنائیں اور اس کے بیچ بستر بنائیں۔ کھانا پیش کریں اور واپس باقی تفویض کردہ کام مکمل کریں۔ دونوں اختیارات میں کیا فرق تھا؟ پہلے اختیار میں آپ نے تمام سرگرمیوں کی فہرست نہیں بنائی اور انہیں ترجیح نہیں دی۔ دوسرے اختیار میں آپ نے اپنے وقت کی مناسب منصوبہ بندی کی اور تمام کاموں کو مکمل کیا یعنی آپ نے اپنے دماغ میں ٹائم پلان بنایا۔

اختیار 2 میں آپ نے سب سے پہلے کیا کام کیا جس کی وجہ سے تمام کاموں کو کامیابی کے ساتھ کرنا ممکن ہو گیا۔ ہاں! آپ نے مکمل کئے جانے والے تمام سرگرمیوں کو درج کیا اور انہیں ترجیحی ترتیب میں ترتیب دیا۔

24.2.1 وقت سازی کے اقدامات:

- (i) تمام سرگرمیوں کی فہرست بنانا: ان تمام سرگرمیوں کی فہرست بنائیں جو آپ کو کسی خاص دن پر انجام دینا ہے جن میں آپ کی روزانہ کی سرگرمیاں بھی شامل ہیں۔
- (ii) لچکدار اور پیچیدہ سرگرمیوں کی گروپ بندی: سرگرمیوں کو دو گروپ میں الگ کریں۔ وہ جو لچکدار سرگرمیاں ہیں جو کسی بھی وقت ہو سکتے ہیں۔ سرگرمیوں کا دوسرا مجموعہ وہ ہوتا ہے جو پیچیدہ ہوتے ہیں۔ یعنی ان سرگرمیوں کو انجام دینے کا وقت طے ہوتا ہے اور اس میں تاخیر یا تبدیلی نہیں کی جاسکتی۔
- (iii) ہر سرگرمی کو انجام دینے کے لئے مطلوبہ وقت مختص کرنا ضروری ہے: جو بھی سرگرمیوں کی فہرست آپ نے تیار کی ہے اس فہرست میں ہر سرگرمی کو انجام دینے کے لئے مطلوبہ وقت مختص کرنا ضروری ہے۔
- (iv) توازن: یہ سب سے مشکل کام ہے۔ ایک طرف آپ کے اس دن کا کل وقت دستیاب ہے اور دوسری طرف وہ سرگرمیاں ہیں جو آپ کو کرنا ہے۔ ہر کام کے لئے مناسب وقت دینا ہی توازن ہے۔ کچھ سرگرمیوں سے وقت کم کرنا کل مطلوبہ وقت کو متوازن کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ:

1. لچکدار اور پیچیدہ سرگرمیوں کی چند مثالیں دیں۔
2. منصوبہ وقت (Time plan) بنانے کے اقدامات کی فہرست۔

24.2.2 ٹائم پلان بنانے کے دوران ذہن میں رکھنے والے نکات:

- ایک ایسا شیڈول رٹائم پلان بنائیے جس کی آپ آسانی سے پیروی کر سکیں۔
 - ایک ایسا وقت کا شیڈول بنائیں جو عملی اور لچکدار ہو اور ہنگامی صورتحال میں آسانی سے تبدیل کیا جاسکے۔
 - ہنگامی صورتحال کے لئے عملی اقدام کے متبادل منصوبے کے بارے میں سوچئے۔
 - آرام اور تفریح کے لئے بھی وقت مختص کریں۔
 - وقت کے بہتر استعمال کے لئے ملٹی ٹاسکنگ (بیک وقت میں دو یا تین سرگرمیاں کرنے کی صلاحیت کو ملٹی ٹاسکنگ کہتے ہیں) سینٹا کے لئے یہاں ایک شیڈول کا نمونہ پیش کیا گیا ہے۔ سینٹا کو اسکول جانے والا بچہ ہے اور وہ Open School کے ذریعہ تعلیم حاصل کر رہی ہے۔ اس کے ذریعہ انجام پانے والی تمام سرگرمیوں کی فہرست نیچے دئے گئے جدول میں پیش کی گئی ہے۔
 - نوٹ: جن سرگرمیوں کی نشاندہی کی گئی ہے وہ پیچیدہ نہیں ہیں۔ دیگر سرگرمیاں سینٹا کی سہولت کے مطابق کی جاسکتی ہیں کیونکہ وہ لچکدار ہیں۔
- جدول: وقت کی منصوبہ بندی کی ایک مثال:

جاگنا اور تازہ کاری (Fresh up)	5.30 a.m.— 6.30 a.m.
کپڑے دھونا	6.30 a.m.— 7.00 a.m.
ناشتہ تیار کرنا اور دوپہر کا کھانا پکانا شروع کرنا	7.00 a.m.— 8.30 a.m.

بچے کو مدرسہ کے لئے تیار کرنا اور مدرسہ کو روانہ کرنا	8.30 a.m.— 9.00 a.m.
ناشتہ کرنا	9.00 a.m. —9.30 a.m.
گھر کی صفائی	9.30 a.m. —11.00 a.m.
نہا کر تیار ہونا	11.00a.m – 11.30 a.m.
آرام	11.30 a.m. — 11.45 a.m.
مطالعہ کرنا	11.45 a.m. — 12.45 p.m.
مدرسے سے بچے کو گھر لانا	12.45 p.m. — 1.00p.m.
دوپہر کا کھانا پیش کرنا	1.00 p.m.—1.45 p.m.
باورچی خانے کا کام ختم کرنا اور باورچی خانہ صاف کرنا	1.45 p.m.—2.00 p.m.
ذاتی مشغلہ آرام	2.00 p.m. —2.45 p.m.
رات کے کھانے کے لئے قبل از وقت تیاری	2.45 p.m. — 3.30 p.m.
چائے کا وقفہ	3.30 p.m. — 4.00 p.m.
روزانہ کی ضروریات کے لئے خریداری کرنا	4.00 p.m.—4.30 p.m.
بچوں کو ہوم ورک کرنے میں مدد کرنا	4.30 p.m.—5.30 p.m.
رات کا کھانا تیار کرنا	5.30 p.m. — 6.30 p.m.
رات کا کھانا پیش کرنا اور خود کھانا	6.30 p.m.—7.30 p.m.
باورچی خانے کا کام ختم کرنا اور صاف صفائی کرنا	7.30 p.m.—8.30 p.m.
مطالعہ	8.30 p.m—8.45 p.m.
سونے کی تیاری کرنا	8.45 p.m- 10.00 p.m
آرام	10.00 p.m.—5.30 a.m.

اس منصوبہ وقت (Time plan) سے آپ مشاہدہ کر سکتے ہیں کہ دن کے کچھ اوقات ایسے ہوتے ہیں جب ایک مقررہ مدت کے اندر متعدد سرگرمیاں انجام دینی پڑتی ہیں۔ ان اوقات کو بوجھ کے دورانے کہا جاتا ہے۔ ان بوجھ کے اوقات کا مناسب انتظام مناسب منصوبہ بندی کے ذریعہ کرنا چاہئے۔

مثال کے طور پر بچوں کی اسکول کی وردی کو استری کر کے اگلی صبح کے لئے تیار رکھا جاسکتا ہے اور شام کے وقت دوپہر کے کھانے اور ناشتے کی کچھ تیاریاں کی جاسکتی ہیں۔ اس سے اگلے دن صبح کے بوجھ کے اوقات (Load periods) سے کچھ دباؤ کم ہوگا۔ مسلسل کام کرنے سے جسمانی اور ذہنی طور پر تھکاوٹ ہوتی ہے۔

آپ نے یہ بھی دیکھا ہوگا کہ دوپہر کا وقت آرام اور مشاغل پر خرچ کیا جا رہا ہے۔ اسے فرصت کا دورانیہ کہا جاتا ہے۔ جسم کو آرام دینے اور روز کے تھکا دینے والے معمول کی یکسوئی کو توڑنے کے لئے یہ ضروری ہے۔ یہ جسمانی اور جذباتی طور پر جسم کو دوبارہ توانائی (Recharge) دینے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس سے ہمیں اپنے کام کے بوجھ کو موثر انداز میں سنبھالنے اور تناؤ کو دور کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

● کنبے کا منصوبہ وقت (Family time plan):

گھر کے لوگوں کے ٹائم پلان کا ایک دوسرے سے ٹکراؤ نہیں ہونا چاہئے۔ مختلف سرگرمیوں کے وقت کو چکدار بنا کر اس مسئلے کو حل کیا جاسکتا ہے۔ ایک کنبے پر غور کریں جہاں بیٹا سب سے پہلے اسکول جاتا ہے۔ اس کے بعد بیٹی کا لُج جاتی ہے پھر اس کے بعد والدہ دفتر کے لئے روانہ ہوتی ہے۔ لہذا ان کے غسل کرنے کا وقت اسی کے مطابق ترتیب دیا جاسکتا ہے۔ بیٹا پہلے غسل کر کے اسکول جائے گا، بیٹی اس کے بعد غسل کرے گی اور پھر والدہ غسل کرے گی۔ والد ایک دوکاندار ہے لہذا جب وہ سب غسل کر کے روانہ ہو جانے کے بعد والد غسل کر سکتا ہے۔

مشغلہ - 1

جدول میں دئے گئے ٹائم پلان کا استعمال کریں اور مندرجہ ذیل کا جواب دیں۔

اگر آپ کے کام کے بوجھ کے عروج کے وقت (Peak load period) کوئی مہمان اچانک آجائے تو آپ اپنے کاموں کا انتظام کیسے کریں گے؟

اشارہ: سرگرمیوں کو دوبارہ ترتیب دیں/کنبے کے دیگر افراد کی مدد طلب کریں/کاموں کو آسان کریں۔

24.2.3 ٹائم پلان/منصوبہ کام تیار کرنے کے فوائد:

جب آپ کسی ٹائم پلان کی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور اس پر عمل درآمد کرتے ہیں تو آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ اس کا فائدہ اٹھانا کتنا مفید رہا ہے۔

آپ قابل ہو سکیں گے:

- تھکاؤ محسوس کیے بغیر اپنے تمام کام کو موثر انداز میں ختم کرنے کے۔
- آرام کے لئے وقت تلاش کرنے کے۔
- اپنے شوق کو پورا کرنے کے لئے وقت نکالنے کے (جیسے بیرونی کھیل۔ کرکٹ، فٹ بال، والی بال اور ہاکی)
- کڑھائی کرنا، موسیقی سننا، ناچنا، وی ڈیکھنا وغیرہ
- کم وقت میں زیادہ کام کریں۔
- آپ آخری لمحات کی پریشانی اور الجھن سے بچ گئے ہیں۔
- بہتر معیار کا کام ہو چکا ہے۔
- اگر آپ ذہنی طور پر یہ تحریری ٹائم پلان نہیں بناتے ہیں تو کیا ہوگا؟
- ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس ہر کام کے لئے کافی وقت نہ ہو۔
- آپ کے پاس غیر متوقع واقعات کیلئے وقت نہیں ہوگا جیسے فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس کے جانا ہے اگر خاندان کا کوئی فرد بیمار ہو جائے یا پھر غیر متوقع زائریں گھر آجائے۔
- وقت کیسے بچایا جاسکتا ہے؟
- ہم وقت کی بچت کر سکتے ہیں
- وقت کی منصوبہ بندی کر کے اور ان کی سختی سے عمل کر کے
- وقت ضائع نہیں کرنا
- کچھ وقت توانائی کی بچت کرنے والے ساز و سامان جیسے گرائنڈرز، واشنگ مشین وغیرہ استعمال کر کے۔
- ایک ہی وقت میں دو یا زیادہ سرگرمیاں انجام دیتے ہیں جس کو سرگرمیوں کی Dovetailing کہا جاتا ہے۔

مشغلہ-2

ایک دن میں آپ کی والدہ جو سرگرمیاں انجام دیتی ہیں ان کا مشاہدہ کیجئے۔ ان تمام سرگرمیوں کی فہرست بنا لیں جو وہ انجام دے رہی ہیں۔ انہیں مشورہ دیجئے کہ وہ کس طرح اپنے وقت کی بچت کر سکتی ہیں اور ٹی۔ وی دیکھ سکتی ہیں، اپنے شوق (Hobbies) پورے کر سکتی ہیں اور آرام کے لئے بھی وقت ملے گا۔ ان سے گزارش کریں کہ وہ آپ کے مشوروں پر عمل کر کے کتنے گھنٹوں کی بچت کر سکیں غور کریں۔

2.4.3 توانائی کی بچت:

توانائی کی بچت ایک بہت اہم پہلو ہے کیونکہ ایک مقررہ مدت میں تمام سرگرمیاں مکمل کرنا ہے۔ جب کچھ کاموں کے لئے زیادہ سے زیادہ توانائی استعمال کی جاتی ہے تب باقی سرگرمیوں کو مکمل کرنا مشکل ہوتا ہے۔ دن کے دوران، ہم سب مختلف قسم کی سرگرمیاں کرتے ہیں جس میں مختلف مقدار میں توانائی درکار ہوتی ہے۔ ان سرگرمیوں کو توانائی کی کھپت کی بنیاد پر تین زمروں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- (i) بھاری سرگرمیاں جیسے دوڑنا، ٹہلنا اور فرش کی صفائی (Mopping) میں بڑی مقدار میں توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔
- (ii) جھاڑو، استری اور کھانا پکانا جیسے اعتدال پسند سرگرمیوں میں اوسط توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔
- (iii) ہلکی سرگرمیاں جیسے پڑھنا، TV دیکھنا اور موسیقی سننا بہت کم توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ:

1. کثیر کام (Multi tasking) کی ایک مثال بیان کریں۔
2. وقت کی منصوبہ بندی کے کیا فوائد ہیں؟
3. اپنے روزمرہ کی زندگی کے کوئی دو چکدار اور پیچیدہ سرگرمیاں لکھیں۔

کلیدی نکات

- اپنے وسائل کو موثر انداز میں استعمال کرتے ہوئے اپنے کام کو مکمل کرنا وسیلہ کا انتظام کہلاتا ہے۔
- ٹائم پلان ایک پیشگی منصوبہ ہے جو ہم کسی مقررہ مدت میں کرنے جا رہے ہیں۔
- وقت کی منصوبہ بندی میں اقدامات: تمام سرگرمیوں کی فہرست بنانا، چکدار اور پیچیدہ سرگرمیوں کا گروپ بنانا، ہر سرگرمی کو انجام دینے کے لئے وقت کا اندازہ لگانا، متوازن۔
- اپنے وقت کے موثر استعمال کے لئے منصوبہ بندی کرتے وقت ایک آسان، عملی اور چکدار وقت کا شیڈول پہلے سے تیار کریں۔
- ایک سے زیادہ سرگرمیاں ایک ہی وقت میں کرنے کی صلاحیت کو ملٹی ٹاسکنگ (Multi tasking) کہتے ہیں۔
- توانائی کی بچت بھی ایک اہم کام ہے تاکہ تمام سرگرمیاں مقررہ وقت (Scheduled time) میں مکمل کریں۔

تدریسی نتائج

1. منصوبہ وقت (Time plan) کیا ہے اور منصوبہ وقت (Time plan) تیار کرنے کے فوائد لکھئے۔
2. وقت کی منصوبہ بندی کے اقدامات کے بارے میں لکھئے۔
3. بھاری، معتدل اور ہلکے کام میں فرق کریں۔ ہر ایک کی ایک مثال دیں۔
4. کام کی سرگرمیوں کی درجہ بندی کرنا کیوں زیادہ ضروری ہے؟
5. اگر آپ ٹائم پلان نہیں تیار کرتے ہیں تو کس طرح کی پریشانی پیدا ہو سکتی ہے؟
6. ملٹی ٹاسکنگ کی اصطلاح سے آپ کیا سمجھتے ہیں اور اس سے وقت کی بچت میں کس طرح مدد ملتی ہے؟
7. مثال کے ساتھ وقت اور توانائی کے مابین تعلقات کے بارے میں وضاحت کریں۔



خاندانی آمدنی کا انتظام

Managing Family Income

UNIT-VII

باب

25

روٹی، کپڑا اور مکان انسان کی بنیادی ضروریات ہیں۔ ان ضروریات کو پورا کرنے اور کسی چیز کو خریدنے کے لئے ہمیں پیسوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے والدین سخت محنت سے پیسے کماتے ہیں اور افرادِ خاندان کی تمام ضروریات کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کیا آپ کے والد یا والدہ دیگر ذرائع سے اضافی رقم کماتے ہیں یا آپ اور آپ کے بھائی بہن خاندان کی آمدنی میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں؟ ہاں! آپ اپنے گھر کے کاموں میں صفائی کر کے، پوچا مار کے، برتن اور کپڑے دھو کر ہاتھ بٹا سکتے ہیں۔ آپ گھر پر کپڑوں کی سلائی کر کے، ٹیوشن لے کر، گھر میں موجود اشیاء کو درست کر کے، ٹائپنگ کر کے حاصل ہونے والی آمدنی سے دیگر ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں۔

☆ ہم پیسے کہاں سے حاصل کرتے ہیں؟

☆ آمدنی کے ذرائع کیا ہیں؟

☆ آپ اپنی آمدنی کا استعمال کیسے کرو گے؟

☆ آپ اپنے اخراجات کو کم کرنے کے لئے کیا منصوبہ کرو گے؟

☆ ایک شخص اپنی آمدنی کی کس طرح بچت کرتا ہے؟

آموزشی ماحصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

◆ خاندانی آمدنی سے واقف ہو سکیں گے۔

◆ خاندانی آمدنی، اخراجات اور بچت میں تفریق کر سکیں گے۔

◆ روزمرہ زندگی میں خاندان کے لئے بچت فراہم کر سکیں گے۔

◆ اچھے بچٹ کی خصوصیات کی وضاحت کر سکیں گے۔

25.1 خاندانی بچٹ

مختلف خاندان بچٹ اور رقم کے انتظام کو مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔ سالانہ، ماہانہ یا ہفتہ واری جو بھی آپ خرچ کرتے ہیں اور باقی رکھتے ہیں۔ یہی خاندانی بچٹ کا عام مقصد ہوتا ہے۔ خاندانی بچٹ سے مراد آپ کی کمائی اور خرچ کار کا کارڈ ہے۔

خاندانی بچٹ آپ کی مدد کرتا ہے:

- جو چیزیں آپ کے لئے بے حد ضروری ہیں، اس پر عقل مندی سے خرچ کرنے۔ یہ آپ کی ضروریات ہیں۔
- رقم کی بچت ایسی چیزوں پر جن کو آپ پسند کرتے ہیں، مگر ان کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں۔ یہ آپ کی خواہشات ہیں۔
- غیر متوقع اخراجات کے لئے رقم جمع رکھتا ہے۔ مثلاً آپ کی کار خراب ہو جائے اور مرمت کی ضرورت ہو۔
- حادثاتی زائد اخراجات کو روکتا ہے۔

بچانگ کی اہمیت کیا ہے؟

بچانگ آپ کو اور آپ کے خاندان کے پیسوں کو کنٹرول کرنے کی طرف پہلا قدم بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کو قرض لینے سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ آپ کے خاندان پر خرچ کئے جانے والے مالی پریشانیوں کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے اور اچھے خاندان کی شروعات کرتا ہے۔

24.2 آمدنی اور اس کے ذرائع

خاندان میں رقم کی شکل میں جو بھی کمائی حاصل ہوتی ہے، اسے آمدنی کہتے ہیں۔ یہ آمدنی مختلف ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ آمدنی روزمرہ زندگی کے اخراجات کو مالی مدد فراہم کرتی ہے۔

آمدنی کے ذرائع

- خاندانوں میں مختلف اقسام کے آمدنی کے ذرائع ہوتے ہیں۔
- نوکری، وظیفے کی تنخواہ کے ذریعے آمدنی
- کاروبار میں منافع
- گھریلو مکان کا کرایہ
- ذاتی روزگار
- زرعی اشیاء کی فروخت
- بینک میں جمع رقم پر سود یا حصص کی فروخت اور دیگر سرمایہ کاری
- آپ کی مہارتوں کے استعمال کی کمائی یا گھریلو اشیاء کی فروخت سے حاصل ہونے والا منافع۔

جب آپ اپنی مہارتوں کے استعمال سے جیسے خاندان کے افراد کے لئے کپڑوں کی سلانی، گھر میں ذاتی استعمال کے لئے ترکاریوں کی کاشت، گھر کے لوگوں کے لئے سویٹر بنانا وغیرہ سے کوئی رقم، ترکاریوں اور سویٹر خریدنے کے لئے دی جانے والی رقم کی بچت کرتے ہیں۔ اس طرح کی بچت آپ کی آمدنی میں اضافہ کرتی ہے۔ رقم کی بچت مفت کی سہولیات کو استعمال کر کے بھی کی جاسکتی ہے۔ جیسے سرکاری ہسپتال میں مفت کا علاج دوائیاں، بچوں کی مفت تعلیم یا ہاسٹل میں داخلہ وغیرہ۔

- خاندانی آمدنی وہ آمدنی ہوتی ہے جو تمام ذرائع جیسے افراد خاندان کی تنخواہ، کرایہ اور بینک کے سود اور افراد خاندان کی مہارتوں کے استعمال سے ہونے والی بچت وغیرہ۔

مشغلہ-1

- 1- آپ کے خاندان کی آمدنی کے تمام ذرائع کی فہرست بنائیے اور اپنے والدین سے بحث و مباحث کیجئے۔
- 2- آپ کے افراد خاندان کی مہارتوں کی فہرست بنائیے اور انھیں مشورہ دیجئے کہ وہ اپنی مہارتوں کے استعمال سے کس طرح خاندانی آمدنی میں حصہ لے سکتے ہیں۔

24.3 اخراجات:

ہم اپنی ضروریات کو پورا کرنے چیزوں کی خریدی کے لئے جو بھی رقم آمدنی میں سے خرچ کرتے ہیں، وہ اخراجات ہیں۔ آئیے، ہم ان تمام اشیاء و خدمات کی فہرست بناتے ہیں جس پر خاندان کی آمدنی خرچ ہوتی ہے۔

آمدنی میں سے افراد خاندان کی غذا، کپڑوں، تعلیم، ذرائع حمل و نقل، دوائیوں، تفریح وغیرہ کے لئے خرچ کی جانے والی آمدنی ہی ”خاندانی اخراجات“ کہتے ہیں۔

ان اخراجات کی فہرست طویل مدتی بھی ہو سکتی ہے یا قلیل مدتی بھی ہو سکتی ہے۔ ہر ماہ میں خریدے جانے والا کرانہ کا سامان قلیل مدتی اخراجات کے تحت آتا ہے۔ اور گھر مکان کی تعمیر کے لئے قرض لیا جانے والا خرچ طویل مدتی اخراجات کے تحت آتا ہے۔

اخراجات سے مراد جہاں آمدنی خاندان میں رقم لاتی ہے، وہیں اخراجات خاندان سے رقم لے جاتی ہے۔ اس لئے یہ دیگر اشیاء کے لئے دستیاب نہیں۔

مشغلہ-1

آپ کی اشد ضروریات (قلیل مدتی اخراجات) اور درپینہ ضروریات (طویل مدتی ضروریات) کی فہرست بنائیں۔

24.4 بچت:

خاندان کی آمدنی کا وہ حصہ جو مستقبل میں استعمال کے لئے محفوظ رکھا جاتا ہے، بچت کہلاتا ہے۔ بچت مستقبل میں کسی بھی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے، جیسے کہ خاندان کی ضروریات یا ایمر جنسی، بچوں کی شادی یا اعلیٰ تعلیم، بڑھاپے کا سہارا، صحت یا آرام کی اشیاء کی خریدی وغیرہ۔

بچت وہ رقم ہوتی ہے جو کسی بھی خاندان کے ذریعہ مستقبل میں استعمال کے لئے محفوظ رکھی جاتی ہے۔

24.5 آمدنی کے انتظام کی ضرورت:

- ☆ آمدنی کو مناسب منصوبہ کے ساتھ استعمال کرنے کے لئے اسے آمدنی اور اخراجات میں تقسیم کرنا بے حد ضروری ہے۔
- ☆ اس بات کا بھی خیال رکھا جانا چاہئے کہ کچھ رقم محفوظ ہے۔
- ☆ اخراجات ہمیشہ آمدنی سے کم ہونے چاہئیں۔
- ☆ آمدنی کے صحیح استعمال کے لئے آپ کے اخراجات کی صحیح منصوبہ بندی ضروری ہے۔ اسی کو آمدنی کا انتظام اور عقل مندی سے خرچ کرنا کہتے ہیں۔ جس سے آپ تمام ضروریات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے ہر خاندان کو ”اخراجات کا منصوبہ“ بنانا ضروری ہے۔
- ☆ اخراجات کا منصوبہ وہ مناسب طریقہ عمل ہے جس کے تحت آپ اپنی رقم خرچ کرتے ہیں۔ یہ آپ کی جملہ آمدنی پر منحصر ہوتا ہے۔ یہ آپ کے خاندان کو آمدنی کے دائرہ میں زندگی گزارنے اور مستقبل میں پیش آنے والے ہنگامی صورت حال سے نمٹنے میں رقم کی بچت کرتا ہے۔

24.6 اخراجاتی منصوبہ (بجٹ):

یہ اصل میں تمام افرادِ خاندان کے ضروریات کی فہرست ہوتی ہے جن کو رقم کے ذریعہ پورا کیا جاتا ہے۔ اس کو رو بہ عمل لانے کے لئے آپ کو خاندان کی آمدنی کا علم ہونا ضروری ہے۔

- ہمیں اخراجات کا منصوبہ کیوں بنانا چاہئے؟
- اگر ہم نے اخراجاتی منصوبہ نہیں بنایا تو ہمارے پاس موجود رقم سے زیادہ اخراجات ہو جائیں گے۔ اگر ہمارے اخراجات ہماری آمدنی سے زائد ہو جائیں تو ہمیں اپنی ضروریات کی تکمیل کے لئے قرض لینے کی ضرورت پڑ جائے گی۔
اخراجات < آمدنی قرضہ جات (> زیادہ ہو جائیں)
- اپنے اخراجات آمدنی سے کم رکھیں تاکہ رقم کی بچت ہو سکے۔
اخراجات > آمدنی بچت (> کم ہو جائیں تو)
پریشانی میں مبتلا ہونے سے پہلے بچنے کے لئے ہمیں اپنا ذاتی اخراجاتی منصوبہ بنانا چاہئے۔

24.6.1 اخراجات کے عوامل:

- ہر خاندان کی اپنی ضروریات ہوتی ہیں۔ جو دیگر خاندانوں سے الگ ہوتی ہیں۔ ایک خاندان مختلف اشیاء پر کتنا خرچ کرتا ہے، یہ اس کے اخراجات کے عوامل پر منحصر ہوتا ہے۔ آئیے، ان عوامل کے بارے میں جانیں گے۔
- (i) آمدنی: مختلف ذرائع سے حاصل ہونے والی جملہ آمدنی ہی عام طور پر طے کرتی ہے کہ کس شے پر کتنا خرچ کرنا ہے۔ زیادہ رقم ہو تو زیادہ اشیاء کی خریدی کی جاتی ہے۔
 - (ii) خاندان کی جسامت:۔ خاندان میں زیادہ افراد ہوں تو غذا اور کپڑوں پر اخراجات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے زائد افراد والے خاندان تفریح اور آسائشوں پر کم خرچ کرتے ہیں۔
 - (iii) افرادِ خاندان کی عمریں:۔ اگر خاندان میں اسکول جانے والے بچے ہوں تو اسکول کے یونیفارم تعلیمی اشیاء وغیرہ پر زیادہ خرچ ہوتا ہے۔
 - (iv) رہائش کا مقام:۔ بڑے شہروں جیسے دہلی اور ممبئی میں رہن سہن کے اخراجات زیادہ ہوتے ہیں۔ بمقابلہ چھوٹے شہروں کے، جیسے کراہی حمل و نقل اور اسکول کی فیس وغیرہ۔
 - (v) مہارتیں:۔ اگر خاندان کے چند افراد میں اچار بنانے، گھر کی مرمت، بجلی کے آلات، بڑھئی وغیرہ جیسی مہارتیں پائی جائے تو یہ خاندان ان اشیاء پر رقم کم خرچ کرتا ہے۔
 - (vi) بچت:۔ مستقبل کی ضروریات کو ذہن میں رکھتے ہوئے رقم کو محفوظ رکھنا۔

24.6.2 بجٹ کی تقسیم کے دوران ذہن نشین رکھے جانے والے نکات:

- آپ کا اخراجاتی منصوبہ بنانے کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات کو استعمال کریں۔
- جو بھی اخراجاتی منصوبہ بنائیں، اس کے لئے تمام آمدنی اور سہولیات کو ذہن میں رکھیں۔
- اخراجاتی منصوبہ کے لئے افرادِ خاندان کی تمام ضروریات کی فہرست بنالیں۔ (جیسے اجناس اور خدمات)۔
- جملہ آمدنی میں سے مختص کردہ فنڈس کو ذہن میں رکھیں۔ یہ آپ کی رقم کو اثر دار طریقہ سے استعمال کرنے میں مدد کرے گا۔
- اخراجاتی منصوبہ کو متوازن رکھیں۔ یہ بھی آپ کو کچھ رقم کی بچت میں مدد کرے گا۔

24.7 مختص کردہ فنڈس:

آپ کے پاس اخراجات کی فہرست تیار ہے اور آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ کتنی رقم موجود ہے۔ اب آپ آمدنی کے لحاظ سے رقم کو مختلف شعبوں میں تقسیم کرتے ہیں تو دیکھتے ہیں کہ آپ اپنی آمدنی میں سے بچت کرنے کے کتنے قابل ہیں۔ ذیل کے جدول سے آپ کو اخراجات کے فیصد اور ہر شے پر خرچ کی جانے والی رقم کا اندازہ ہوگا۔

جدول 1۔ خاندان کے اخراجات اور بچت کی تفصیلات:

رقم (روپیوں میں)	اشیاء کے اخراجات
3,500	غذا (35%)
2,000	گھریلو (20%)
500	کپڑے (5%)
500	خاندان کی تفریح (5%)
500	تعلیم (5%)
800	حمل و نقل (8%)
300	طبی اخراجات (3%)
300	سجاوٹ (3%)
1,000	بچت (10%)
10,000	جملہ

ہر خاندان چاہے بڑا ہو یا کتنے بھی افراد ہوں، اسے اپنی ماہانہ آمدنی میں سے کچھ حصہ بچت کرنا ضروری ہے (یعنی کہ آئندہ ضروریات کے لئے)۔

ضروریات کچھ بھی ہو سکتے ہیں، جیسے بچوں کی تعلیم، یا شادی، صحت کے اخراجات، مکان کی تعمیر، کار کی خریدی یا فریج کی خریدی خاندان کی ضروریات پر منحصر ہوتا ہے۔ خاندان کو خرچ کرنے سے بچت کی طرف آنے پر زور دینا چاہئے۔ رہنمائی کے طور پر مخلصانہ مشورہ یہ ہے کہ ماہانہ آمدنی کا تقریباً 10% بچت ہونا چاہئے۔

24.6.4 متوازن اخراجاتی منصوبہ:-

اخراجاتی منصوبہ بنانے کے دوران آپ کی سہولیات کے لحاظ سے اخراجات کو رکھنا چاہئے۔ اخراجاتی منصوبہ بنانے کے دوران سب سے مشکل مرحلہ توازن ہے۔ یعنی اخراجات کو آمدنی سے کم رکھنا۔ تجربے کے ساتھ ہم اس فن میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کو انجام دینے کے دو طریقے ہیں:

آمدنی کو بڑھانا	اخراجات کو کم کرنا
☆ اپنا صلاحیتوں کی مہارت اور علم کے مطابق اضافی آمدنی کے دوسرے ذرائع تلاش کریں۔ جیسے دستکاری، کپڑوں کی سلائی، مختلف مضامین کے ٹیوشن، وغیرہ	☆ غذا، بجلی، پانی کو ضائع نہ کریں۔
☆ پارٹ ٹائم ملازمت اضافی گھریلو پیداوار جیسے کچن، گارڈن، پولٹری، فارمنگ (مرغ بانی)، شہد کی مکھیوں کی افزائش، اور کھانے کی اشیاء کو محفوظ رکھنے کے ذریعہ آمدنی میں اضافہ کریں۔	☆ باہر کھانے سے پرہیز کریں۔
	☆ گھر میں استری اور کپڑوں کی دھلائی کریں۔
	☆ تعلیمی اشیاء کا احتیاط سے استعمال جیسے کاغذ، پنسل، وغیرہ۔
	☆ عوامی حمل و نقل اور سائیکل کا استعمال کریں۔
	☆ کتابیں خریدنے کے بجائے عوامی لائبریری کا استعمال کریں۔
	☆ خریدی کے دوران کم قیمت سیل اور ان جگہوں کا استعمال کریں جہاں پر قیمتیں نسبتاً کم ہوں۔
	☆ غیر ضروری خریداری سے گریز کریں۔

یہ کچھ طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ خاندانی آمدنی کے لئے اضافی مدد کر سکتے ہیں۔ لہذا بہترین بجٹ وہ ہے جہاں آمدنی اور اخراجات کی مختص رقم کا توازن ہے۔

24.6.5 اخراجات کا اندراج (ریکارڈ):-

☆ کسی خاص وقت میں جس چیز کی آپ کو واقعتاً ضرورت نہیں ہے، اسے خریدنے سے پرہیز کریں۔ وقتی تحریک پر خریداری کی حوصلہ شکنی کریں۔

☆ اخراجات کا ریکارڈ آپ کو اپنے خاندان کے تمام ممبروں کی تمام ضروریات کو پورا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے لئے ایک فہرست بنائیں۔ ہر شے کے لئے رقم مختص کریں اور پھر اخراجات کی منصوبہ بندی کے مطابق خرچ کریں۔

اخراجات کا اندراج (ریکارڈ) آپ کی مدد کرے گا:

- ☆ جانے کہ آپ نے ہر شے پر کتنا خرچ کیا ہے۔
- ☆ جانے کہ آپ نے پچھلے مہینے کے مقابلے اس ماہ میں کچھ اشیاء پر زیادہ خرچ کیا یا کم۔
- ☆ غیر ضروری اخراجات پر قابو پا کر پیسہ کو خرچ نہ کریں۔
- ☆ مستقبل کی ضروریات کے لئے منصوبہ بندی۔
- ☆ رقم کی بچت / پیسہ بچاؤ۔
- ☆ پرانی قیمتوں کو نئی قیمتوں کے ساتھ موازنہ کریں۔
- ☆ دھوکہ دہی سے پرہیز کریں۔
- ☆ غیر ضروری خریدی سے پرہیز۔
- ☆ نیچے دیئے گئے جدول سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ ہر ماہ اخراجات کا ریکارڈ کیسے رکھا جائے۔

جدول - 2

اخراجات کا ریکارڈ

سلسلہ نشان	سرگرمی	پہلا ہفتہ	دوسرا ہفتہ	تیسرا ہفتہ	چوتھا ہفتہ	جملہ
1	غذا ترکاریاں پھل دودھ گھی / تیل مکھن مصالحہ انڈے، گوشت دیگر					
2	گھر کرایہ مہمت ٹیکس					
3	کپڑے تیار کپڑے درزی اخراجات جوتے / چپل / سینڈل موزے، دستیاں اندرونی لباس اسکول یونیفارم					

					تعلیم اسکول فیس کتابیں اور تعلیمی اشیاء	4
					گھریلو بل بجلی کا بل پانی کا بل دیگر	5
					صحت کے اخراجات ڈاکٹر کی فیس دوائیاں	6
					حمل و نقل بس کرایہ میٹر و کرایہ پٹرول گاڑی کی سروس سائیکل رکارڈ وغیرہ	7
					بچت	8
					دیگر اشیاء	9

24.7 اچھے بجٹ کی خصوصیات:

- a- آمدنی کا درست تخمینہ:- اخراجات کے مطابق عین رقم کو آمدنی میں سے علاحدہ کرنا۔ (خاندان کی کل آمدنی میں سے گھر خرچ کو علاحدہ کرنا)۔
- b- اخراجات کا صحیح تخمینہ:- اخراجات کا تخمینہ جہاں تک ہو سکے، صحیح لگانا چاہئے۔ گزشتہ سال کے بجٹ یا سابقہ اخراجات اور بجٹ پر نظر ثانی کرنی چاہئے۔
- c- معقول حد تک رقم کی صحیح تقسیم:- اخراجات کے وسائل معقول حد تک درست ہونا چاہئے۔ خاندان کو اس بارے میں مکمل طور پر یقین ہونا چاہئے کہ یہ اخراجات کے ذرائع مال کی ضروریات، خواہشات اور مستقبل کو تبدیل کرنے کے متوقع ہونے چاہئے؟ (مثال: چند خاندانوں میں اکتوبر اور نومبر کا بجٹ تہواروں کی وجہ سے زیادہ خرچ ہو جاتا ہے)۔
- d- چکدار:- چند اشیاء پر مختص کیا جانے والا بجٹ تھوڑا بہت چکدار ہونا چاہئے۔ آپ کی ضروریات کے مطابق کچھ رقم کو ایک شے سے دوسری شے پر تبدیل کرنے کی گنجائش ہونا چاہئے۔ (مثال: غیر متوقع صحت کے اخراجات کے لئے تفریح کی رقم کو آسانی سے منتقل کیا جاسکے)۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے۔ Check your progress

- 1- آمدنی، اخراجات اور بچت میں کیا فرق ہے؟
- 2- بجٹ پلان کی تیاری کے دوران کن باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہئے؟
- 3- خاندانی اخراجات پر کونسے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟

25.8 رقم کا انتظام:

رقم کے انتظام کے بارے میں سمجھنا آپ کے لئے بے حد ضروری ہے، کیونکہ یہ اہم وسائل میں سے ہیں۔ افراد خاندان پیسے کمانے کے لئے سخت محنت کرتے ہیں۔ یہ محنت ضائع نہیں ہونی چاہئے۔ آپ کے روزمرہ کے اخراجات (Pocket Money) کے لئے حاصل ہونے والی رقم کو بھی مناسب طور پر خرچ کرنا چاہئے۔ یہ آپ کو رقم کے انتظام کرنے میں مدد کرے گی۔ اور بجٹ کی تیاری میں بھی مدد کرے گی۔

25.8.1 آپ کیا خرچ کر رہے ہیں، اس پر توجہ دیں:

- بجٹ کی تیاری اور رقم کے انتظام کے دوران سب سے مشکل کام آپ کیا خرچ کر رہے ہیں، اس پر قائم رہنا ہے۔
- اخراجات مستقل (طے شدہ اخراجات) ہونے چاہئے یا غیر مستقل یا ایک ہی بار (متغیر اخراجات)۔ یہاں پر چند طے شدہ اخراجات دیئے گئے ہیں۔ جن کو آپ خاندانی بجٹ میں شامل کرنا چاہیں گے۔
- ☆ گھر کا کرایہ، گھر کے قرض کی ادائیگی۔
 - ☆ گیس، بجلی، پانی، فون اور انٹرنیٹ کے استعمالات
 - ☆ اسکول، ٹیوشن، کالج فیس
 - ☆ صحت، کار اور گھریلو بیمہ
 - ☆ کریڈٹ کارڈ اور ذاتی قرض (Personal Loan) کی ادائیگی۔
 - ☆ آپ کے خاندانی بجٹ کے چند متغیر اخراجات دیئے گئے ہیں۔
 - ☆ غذا
 - ☆ گھر کے انتظام اور گھریلو اشیاء
 - ☆ اسکول یونیفارم، درسی کتب اور تعلیمی اشیاء
 - ☆ صحت کے اخراجات
 - ☆ کار کی مرمت اور پٹرول
 - ☆ عوامی حمل و نقل
 - ☆ ذاتی اخراجات جیسے کپڑے اور حجامت
 - ☆ تفریح
 - ☆ دیگر اشیاء جیسے تحفے اور آپ کے خاندان کی دعوتیں وغیرہ

25.8.2 بچت کا منصوبہ:-

آپ کا بجٹ یہ بتلائے گا کہ آپ فی الحال اپنی کمائی سے زیادہ خرچ کر رہے ہیں یا کم۔ اگر زیادہ خرچ کر رہے ہیں تو ایک سادہ بجٹ کا منصوبہ آپ کو کم خرچ کرنے کے لئے مدد کرے گا۔ اور اگر آپ پہلے سے ہی کم خرچ کر رہے ہوں تو پھر آپ کی کمائی سے کچھ رقم کو مستقبل میں غیر متوقع اخراجات، ہنگامی اور طویل مدتی مقاصد کے لئے محفوظ رکھنے میں مدد کریگا۔

آپ اپنے خاندان کے ساتھ مل بیٹھ کر اپنی بچت کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ مثال: کیا آپ چند اشیاء پر خرچ کو کم کر سکتے ہیں؟ کیا آپ کے پاس زائد سود والا کریڈٹ کارڈ یا لون (قرض) ہے؟ کیا آپ اس قرض کو جلد از جلد ادا کر کے کسی دوسرے مناسب قرض یا لون کے بارے میں سوچ رہے ہیں؟

رقم بچانے کے لئے چند نکات یہ ہیں:

☆ علاحدہ بچت تیار کریں: اپنی خواہشات پر بچت سے قبل آپ کو مالی ایمر جنسی کے لئے علاحدہ رقم رکھنی ہوگی۔ مثال: اگر آپ اپنی بچت میں سے کچھ رقم کو علاحدہ اکاؤنٹ میں رکھتے ہیں تو اس رقم کو آپ غیر متوقع یا ناگہانی حالات میں استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ فیصلہ کریں کہ آپ کس کے لئے بچت کر رہے ہیں: بچت کے مقصد کو پہلے سے ہی طے کر لیں۔

☆ اپنے مقصد کے حصول کے لئے وقت مقرر کریں: ہمیشہ حقیقت پسند رہیں۔ اور دباؤ محسوس کرنے سے گریز کریں۔

☆ جن دھن (زیرو بیلنس) بینک اکاؤنٹ کھولیں: یہ اکاؤنٹ آپ کے اصل اکاؤنٹ سے علاحدہ ہو۔ اس اکاؤنٹ کو صرف آپ کے مقاصد کو حاصل کرنے والی بچت کی رقم کے لئے استعمال کریں۔ اور پابندی سے اس اکاؤنٹ میں اصل اکاؤنٹ سے رقم منتقل کرتے رہیں۔

☆ دیگر ذرائع پر غور کریں: جیسے آپ کے مالک سے کہیں کہ آپ کی تنخواہ کو تقسیم کر کے ادا کریں تاکہ اس کی کچھ رقم اپنے لئے علاحدہ بچت اکاؤنٹ میں جمع ہو سکے۔

☆ آپ کے بینک، مالی ادارے یا مالی مشیر سے بات کریں: اگر آپ مزید معلومات چاہتے ہیں۔ اگر آپ بچت کا منصوبہ بنانا چاہتے ہیں تو بہتر ہوگا کہ ”شروع کرنے سے پہلے ہی فائدے و نقصانات کا جائزہ لیں“۔

اس سے آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کی معیاری زندگی کتنی متاثر ہوگی۔ اگر آپ منصوبہ بندی کے لئے تیار ہیں تو شروع کرنے سے قبل حسابات کا دوبارہ جائزہ لیں اور مشورہ کر لیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں:

1- رقم کے انتظامیہ کے لئے درکار نکات پر بحث کریں۔

2- آپ کے خاندان کے طے شدہ (مقررہ) اخراجات کے بارے میں بحث کریں۔

- ☆ خاندانی بجٹ سے مراد کمائی اور اخراجات کا ریکارڈ ہے۔ بجٹ آپ اور آپ کے خاندان کی رقم کو کنٹرول کرنے کی جانب پہلا قدم بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔
- ☆ خاندانی آمدنی سے مراد وہ آمدنی ہے جو تمام ذرائعوں جیسے افراد خاندان کی تنخواہ، کرایہ اور بینک کے سود اور افراد خاندان کی مہارتوں کے استعمال سے ہونے والی بچت وغیرہ۔
- ☆ اخراجاتی منصوبہ اصل میں افراد خاندان کے ضروریات کی فہرست ہوتی ہے۔ جن کو پورا کرنے کے لئے رقم محفوظ رکھی جاتی ہے۔
- ☆ اخراجاتی منصوبہ افراد خاندان کی تمام ضروریات کی تکمیل کی مدد کرتا ہے۔
- ☆ بچت وہ رقم ہے جو ایک خاندان کے ذریعہ وقت ضرورت استعمال کے لئے علاحدہ رکھی جاتی ہے۔
- ☆ اچھے بجٹ کی خصوصیات میں، آمدنی کا درست تخمینہ، اخراجات کا صحیح تخمینہ، معقول حد تک رقم کی صحیح تقسیم اور چکداری شامل ہیں۔

تدریسی نتائج

- 1- راست اور بالراست آمدنی کی وضاحت کیجئے۔
- 2- ”خاندانی اخراجاتی منصوبہ“ کی اہمیت کو واضح کرنے والے کوئی پانچ نکات بیان کیجئے۔
- 3- اچھے بجٹ کی خصوصیات بیان کیجئے۔
- 4- آپ کن نکات کو ذہن میں رکھ کر خاندانی اخراجات منصوبہ بندی کی تقسیم کریں گے؟
- 5- اخراجاتی منصوبہ کی تعریف کیجئے اور اخراجات کے عوامل کی وضاحت کیجئے۔
- 6- بیان کو مکمل کرنے کے لئے صحیح جملہ کا انتخاب کریں۔
 - (i) آمدنی سے مراد
 - (a) رقم
 - (b) گھر
 - (c) فرنیچر
 - (d) یہ تمام
 - (ii) خاندانی آمدنی سے مراد
 - (a) گھر میں رہنے والے تمام متعلقہ افراد کی آمدنی
 - (b) ملک میں پیدا ہونے والی اشیاء اور خدمات
 - (c) سامان اور خدمات کے استعمال کا حق
 - (d) یہ تمام
- 7- ذیل میں کونسی اچھے بجٹ کی خصوصیات نہیں ہے؟
 - (a) چکداری
 - (b) اخراجات کا صحیح تخمینہ
 - (c) معقول حد تک رقم کی صحیح تقسیم
 - (d) منصوبہ بندی کی کمی۔



بچت - سرمایہ کاری

Savings - Investment

کریم ایک کمپنی میں کلرک کے طور پر کام کرتا ہے۔ وہ ہر ماہ -/25,000 روپے کماتا ہے۔ وہ کرایہ کے گھر میں اپنی بیوی، دو بچے اور بوڑھے والدین کے ساتھ رہتا ہے۔

چینے کے تمام اخراجات کے بعد وہ ہر ماہ -/2,000 روپے بچت کرتا ہے۔ اسی طرح اس نے ہر ماہ اپنی تنخواہ سے بچت کرتے ہوئے جملہ ایک لاکھ روپے بچت کئے۔ اس نے اپنے دوست کے مشورے پر اضافی آمدنی کے لئے اس بچت کو ریٹیل اسٹیٹ میں سرمایہ کاری کے طور پر لگایا۔ جس سے اس کو دو گنا منافع حاصل ہوا۔

- ☆ کریم اپنی بچت کس طرح بچایا ہے؟
- ☆ کریم نے اضافی آمدنی بچانے کے لئے کیا کیا؟
- ☆ اگر آپ کریم کی جگہ ہوتے تو اضافی آمدنی کے لئے کیا کرتے؟ کیوں؟
- ☆ سرمایہ کاری سے کیا مراد ہے؟
- ☆ ہمیں بچانے کی ضرورت کیوں ہے؟
- ☆ ہم اس بچت کے ساتھ کیا کر سکتے ہیں؟

آموزشی ماحصل:

- اس سبق کو پڑھنے سے آپ
- ◆ بچت کی اہمیت کی نشاندہی کرے گا۔
- ◆ بچت کے فوائد کی وضاحت کرے گا۔
- ◆ اضافی آمدنی کو بڑھانے کے ذرائعوں کی وضاحت کرے گا۔
- ◆ سرمایہ کاری کے بارے میں وضاحت کرے گا۔
- ◆ مختلف قسم کی سرمایہ کاری بتلائے گا اور اس کے انتخاب کے لئے وجوہات بھی بتلائے گا۔
- ◆ روزمرہ زندگی میں بچت کی اہمیت کے علم اور سرمایہ کاری کا اطلاق کرے گا۔

سابقہ سبق میں آپ نے سیکھا کہ خاندان کے ذریعہ کمائی جانے والی رقم آمدنی کہلاتی ہے اور وہ رقم جو ایک خاندان زندگی کی برقراری کے لئے خرچ کرتا ہے، اخراجات کہتے ہیں۔ یہ بتلانا ایک ناممکن کام ہے کہ تمام خاندانوں کو اپنی ضرورت کے لئے یکساں رقم خرچ کرنی چاہئے۔ کیونکہ کوئی بھی دو خاندانوں کی ضروریات اور قسمیں ایک جیسی نہیں ہوتی۔ مثال آئینہ اور رضیہ کی خاندانی آمدنی مساوی ہے، مگر آئینہ کے خاندان میں اس کا بھائی اور چھوٹی بہن کالج کو جاتے ہیں۔ اس لئے اس کے خاندان میں بچوں کی تعلیم کے لئے زیادہ رقم خرچ ہوتی ہے۔ رضیہ کو ایک ہی بچہ ہے، جو اسکول جاتا ہے۔ اس لئے رضیہ کے خاندان میں بچوں کی تعلیم کا زیادہ خرچ نہیں ہے۔ لہذا رضیہ کا خاندان تفریح پر زیادہ خرچ کرنے کے قابل ہے۔ اور کچھ بچت کے قابل ہے۔

زیادہ تر خاندان اپنی آمدنی کی حد میں ہی رقم کو خرچ کرتے ہیں۔ کچھ رقم مستقبل کی ضروریات کے لئے چھپا کر رکھتے ہیں۔ یہ چھپا کر رکھی جانے والی رقم ”بچت“ کہلاتی ہے۔

26.1 بچت:-

آپ کے گھر میں آپ کو کپڑوں، غذا، کرایہ، اسکول فیس، کالج فیس، سفر کے اخراجات اور دوسری کئی چیزوں پر خرچ کرنے والے افراد ملیں گے۔ ان اخراجات کے علاوہ، آپ کو اپنی مستقبل کی آمدنی کے لئے کچھ رقم مختص کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی کو بچت کہتے ہیں۔

داؤد ایک دکاندار ہے۔ اس کی ماہانہ آمدنی 10,000/- روپے ہے۔ وہ اپنی بیوی، دو بچے اور بوڑھی ماں کے ساتھ رہتا ہے۔ اس کی بیوی ضروریات کے لئے خاندان پر رقم خرچ کرتی ہے۔ لیکن ہر ماہ وہ کچھ رقم الگ رکھنے میں کامیاب ہوتی ہے۔ یہ الگ رکھی ہوئی رقم بچت کہلاتی ہے۔

26.2 بچت کی ضرورت:-

مندرجہ ذیل مقاصد کے لئے رقم کی بچت ضروری ہے۔

- (1) خاندان کی مخصوص ضروریات کے لئے
- (2) ہنگامی صورت حال کے لئے
- (3) بڑھاپے میں وظیفہ کے بعد
- (4) زندگی کو آرام دہ بناتے ہیں۔

(I) خاندان کی مخصوص ضروریات کے لئے: وقت کے ساتھ ساتھ خاندان کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ خاندان کی بہت سی ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔ مثال: خاندان پکانے کے برتنوں، سامان، موبائیل فون، وغیرہ پر بہت زیادہ خرچ کرتا ہے۔ کبھی کبھی صحت کے اخراجات پر بھی رقم خرچ کرتا ہے۔ بچے جیسے جیسے بڑے ہوتے ہیں، ان کے تعلیمی اخراجات بھی بڑھتے ہیں۔

(II) ہنگامی صورت حال کے لئے: کوئی نہیں جانتا کہ زندگی میں کب کیا حادثہ ہو جائے۔ غیر متوقع صحت کے مسائل، حادثات جدید جوئیں آسکتی ہیں۔ اپنے حالات میں، دو خاندانوں کے اخراجات، ڈاکٹر کی فیس اور دوائیوں کے اخراجات کی ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ حالات جیسے کوویڈ، اچانک بارش، جائیداد کا نقصان، فصلوں کا نقصان کے لئے بیماری بچت سے رقم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لئے کوئی متبادل نہیں ہے۔

(III) بڑھاپے میں وظیفہ کے بعد: اگرچہ ہر فرد کو وظیفہ کے بعد بہت ساری رقم مل جاتی ہے، لیکن یہ رقم اس سے کم ہوتی ہے جو وہ کماتا تھا۔
معیاری زندگی گزارنے کے لئے اسے ہر ماہ کچھ رقم علیحدہ رکھنا ضروری ہے۔

(IV) زندگی کو مزید آرام دہ بنانے کے لئے: آپ جانتے ہیں کہ بجلی کے آلات زندگی کو راحت بخش بناتے ہیں۔ مثال:- ہمیں واشنگ مشین، فریج، ٹیلی ویژن اور کمسر وغیرہ جیسی چیزوں کے لئے پیسے بچانے کی ضرورت ہے۔
آپ کے گھر بنانے کے خواب کو پورا کرنے کے لئے بچت ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ

☆ آپ اور آپ کے خاندان کے ذریعہ پیسے بچانے کے فائدے بتائیے۔

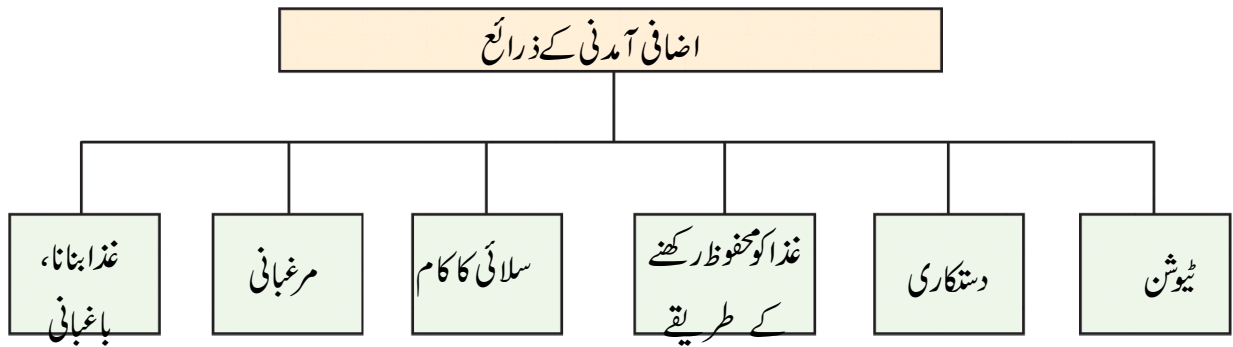
☆ جو لوگ پیسے بچاتے ہیں اور وہ جو نہیں بچاتے ہیں، ان کا تقابل کرتے ہیں تو آپ کو نئے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟

26.3 اضافی آمدنی:

ان دنوں ہر اجناس کی قیمت آسمان چھو رہی ہے۔ کسی شخص کو زندگی میں جس چیز کی بھی ضرورت ہے، اسے خریدنا مشکل ہوتا جا رہا ہے۔
ایسی صورت حال میں ہمیں کیا کرنا چاہئے؟

ہمیں ان نئے طریقوں کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے۔ جس میں ہم اپنی آمدنی میں مزید اضافی آمدنی بھی شامل کر سکیں۔

آپ کی آمدنی میں اضافے کے بہت سے طریقے ہیں۔



(i) **غذابنانا۔ باغبانی:** کیا آپ کے گھر میں کوئی جگہ خالی ہے؟ اگر ہاں تو آپ وہاں سبزیوں کو اُگائیں۔ یا پھر آپ کے چھت پر بھی اُگاسکتے ہیں۔ لہذا آپ باہر سے کم سبزیاں خرید سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس صحن کا ایک بڑا حصہ خالی ہو تو اس زمین پر آپ بہت ساری سبزیاں اُگاسکتے ہیں۔

(ii) **مرغبانی:** اگر آپ کے گھر کے صحن میں یا چھت پر جگہ موجود ہو تو آپ کچھ مرغیوں کی افزائش کر سکتے ہیں۔ وہ انڈے دیتی ہیں۔ آپ انہیں گھر پر استعمال کر سکتے یا پھر بازار میں بھی فروخت کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو باہر سے انڈے خریدنے سے روکتا ہے۔ اگر بازار میں فروخت کریں تو کچھ اضافی آمدنی بھی حاصل ہوتی ہے۔

(iii) **سلائی کا کام (سلائی):**۔ اگر آپ کپڑے سلائی کرنا جانتے ہو تو یہ اس طرح ہے، جیسے آپ کی آمدنی کے علاوہ کچھ پیسہ آ رہا ہو۔ آپ اپنے کپڑے کی سلائی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے پڑوسیوں کے کپڑوں کی بھی سلائی کر سکتے ہیں۔ اس سے پیسہ حاصل ہوگا۔ اس طرح ہم اپنی آمدنی میں اضافہ حاصل کر سکتے ہیں۔

(iv) **غذائی اشیاء کا تحفظ:**۔ کیا آپ کو اچار، پھلوں کا رس، مشروبات، پیسٹری وغیرہ بنانے میں کوئی تجربہ ہے؟

ہم اپنے کھانوں یا غذائی اشیاء کو تیار کر سکتے ہیں۔ بڑی مقدار میں بچت کی جاسکتی ہے۔ اور بازار میں فروخت کر کے کمایا بھی جاسکتا ہے۔

(v) **دستکاری:**۔ آپ میں سے بہت لوگ دستکاری جانتے ہوں گے۔ جیسے سلائی، بُنائی، کھلونے، ٹوکریاں، موم بتیاں، پینٹنگ، گریٹنگ کارڈ، مکم ورک (ساڑیوں پر ڈالا جانے والا ورک)، وغیرہ۔ ان اشیاء کو آپ بازار میں فروخت کرنے سے آپ کو اضافی آمدنی ہوگی۔

(vi) **ٹیوشن:**۔ گھر میں ٹیوشن لینے سے بھی اضافی آمدنی حاصل ہو سکتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔

(1) آپ اور آپ کے افراد خاندان کے ذریعہ اضافی آمدنی میں اضافہ کے طریقے اور ذرائع لکھیں۔

(2) آپ کے افراد خاندان کا اضافی آمدنی حاصل کرنا کس طرح فائدہ مند ہے؟

26.4 سرمایہ کاری:

ہر ماہ مختلف اشیاء پر خرچ کرنے کے علاوہ آپ نے کچھ رقم بچت کے طور پر رکھی۔ کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں؟ آپ اس پیسہ سے کیا کریں گے؟ کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ اگر آپ کسی تھیلی پر رس میں پیسہ ڈالیں گے اور اسے رکھیں گے تو کیا یہ لوٹ لی جائے گی؟

”اس رقم کو ایک بہترین نقطہ نظر اور ترقی پذیر طریقے سے رکھنے کو ہی سرمایہ کاری کہتے ہیں۔“

آئیے، ایک مثال دیکھتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس 10,000/- روپے رقم موجود ہے اور آپ اس رقم کو گھر پر ہی رکھیں گے تو یہ سال کے بعد بھی اتنی ہی رہے گی۔ یعنی کہ 10,000/- ہی رہے گی۔ لیکن اگر آپ یہ رقم کسی بینک میں جمع کرادیں گے تو اس پر آپ کو سود کی رقم حاصل ہوگی۔ اس میں آپ کو ترقی بھی ہوگی۔ اور آپ کے پیسہ میں بھی اضافہ ہوگا۔

آپ کے پیسوں کی سرمایہ کاری کے بعد بھی بہت سے طریقے ہیں۔

25.4.1 سرمایہ کاری کے طریقے:

(i) **بچت اور میعاد مقررہ (Fixed Deposits) تک جمع کی ہوئی رقم:**۔

بچت کھاتہ میں رکھی گئی رقم چاہے وہ بینک میں ہو یا پوسٹ آفس میں، اس کے بدلے میں تو سود کی شکل میں کچھ رقم حاصل ہوتی ہے۔ یہ بینک والے دیتے ہیں، نہ کہ پوسٹ آفس والے۔ آپ اپنی رقم کو بینک میں کچھ دنوں کے لئے رکھ سکتے ہیں۔ کچھ مدت کے بعد یہ تمام رقم سود سمیت لوٹادی جاتی ہے۔ اس طرح کی سرمایہ کاری کو ”فکس ڈپازٹ“ کہتے ہیں۔

اس کی سود کی رقم عام سود سے زیادہ ہوتی ہے۔ آپ اپنی جمع شدہ رقم میں سے کچھ رقم قرض بھی لے سکتے ہیں۔

(ii) قومی بچت سٹوفکیٹ کی خریدی کے ذریعہ: قومی بچت سٹوفکیٹ پوسٹ آفس میں فروخت کئے جاتے ہیں۔ یہ 100 روپیوں کی شکل کے علاوہ 500/- روپے، 1000 روپے میں بھی دستیاب ہیں۔ آپ انھیں اپنی بچت کی بنیاد پر خرید سکتے ہیں۔ ان سٹوفکیٹ کی خریدی کی وجہ سے آپ کو انکم ٹیکس میں چھوٹ بھی ملتی ہے۔ آپ جتنے چاہے سٹوفکیٹس خرید سکتے ہیں۔ اس میں کوئی حد مقرر نہیں ہے۔

(iii) یونٹ کی خریدی کے ذریعہ: یونٹ بھی قومی بچت سٹوفکیٹ کی طرح ہی ہوتے ہیں۔ یونٹ کو یونٹ ٹرسٹ آف انڈیا (UTI) کے ذریعہ خریدا جاتا ہے۔ آپ ہر یونٹ پر قسط حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اس پر زیادہ سود حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو پہلے ہی پیشگی چیک کے ذریعہ حوالے کیا جاتا ہے۔ آپ اس کو اپنی ضرورت کے لحاظ سے فروخت بھی کر سکتے ہیں۔

(iv) پرائیڈنٹ فنڈس سرمایہ کاری کے ذریعہ: پرائیڈنٹ فنڈ کی اسکیم سرکاری ملازمین خانگی شعبہ میں کام کرنے والے ملازمین اور عوامی افسران کے لئے ہیں۔ ہر ماہ آپ کی تنخواہ میں سے مخصوص رقم کٹوتی کی جاتی ہے اور یہ رقم آپ کے حاکم اعلیٰ کے پاس جاتی ہے۔ آپ کی ملازمت کے اختتام پر یہ رقم آپ کو لوٹادی جاتی ہے۔ اس میں ایک سہولت یہ ہے کہ آپ اس جمع شدہ رقم میں سے بچوں کی تعلیم، گھر کی تعمیر اور بچوں کی شادی کے لئے کچھ رقم قرض کے طور پر بھی لے سکتے ہیں۔

(v) حصص کی خریدی کے ذریعہ: آج کل حصص کی خریدی بہت عام قسم کی سرمایہ کاری کا طریقہ ہے۔ خانگی کمپنیاں اور فیڈریشنیں اپنے حصص کو بڑی رقم کے عوض میں بازار میں فروخت کرتے ہیں۔ کمپنیوں کے منافع کو حصص خریدنے والوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ آپ ان حصص کو خریدی گئی رقم سے زائد رقم ملنے پر فروخت بھی کر سکتے ہیں۔

حصص خریدار کمپنی کے شراکت دار ہوتے ہیں۔ اور وہ کمپنی کا منافع کی شریک رہتے ہیں۔ اگر کبھی کمپنی کو نقصان ہوتا ہے تو حصص خریدار کو نقصان بھی برداشت کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے حصص بازار میں رقم لگانا ایک خطرناک عمل بھی ہے۔

(vi) بیمہ پالیسیوں کی خریدی کے ذریعہ: آپ کو اپنی بیمہ پالیسی کے لئے کچھ رقم ادا کرنی ہوتی ہے۔ یہ رقم آپ کی لی جانے والی پالیسی پر منحصر ہوتی ہے۔ جتنی زیادہ کی پالیسی لیں گے، اتنی زیادہ قسط کی رقم ادا کرنی ہوگی۔ پالیسی کی مدت کے اختتام پر آپ کی رقم آپ کو سود سمیت لوٹادی جاتی ہے۔ پالیسی کا فائدہ آپ کو حادثہ کے وقت یا اچانک موت کے وقت ہوتا ہے۔

(vii) ریٹیل اسٹیٹ میں سرمایہ کاری کے ذریعہ: ریٹیل اسٹیٹ اصل میں طے شدہ اثاثہ جات جیسے زمین، گھر، وغیرہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنی بچت سے گھر خریدتے ہیں تو یہ زندگی بھر کی سرمایہ کاری ہوتی ہے۔ جب کبھی بھی آپ کو ضرورت ہوتی ہے، آپ اسے خریدی گئی رقم سے زائد رقم پر فروخت کر سکتے ہیں۔ کیونکہ ریٹیل اسٹیٹ کی قیمت دن بہ دن بڑھتی رہتی ہے۔ آج کل قیمتی دھاتوں کی خریدی جیسے سونا، چاندی، پلاٹینم اور ہیرے وغیرہ بھی فائدہ مند سرمایہ کاری ہے۔

26.4.2 سرمایہ کاری کے حدود:

سرمایہ کاری سے قبل ذیل کے نکات کو ذہن نشین کر لیں۔

☆ تحفظ اور اعتماد: آپ ان اسکیمات میں سرمایہ کاری کرنے سے قبل بہت احتیاط برتنی ہوگی کہ کیا یہ قابل اعتماد ہے اور آپ کی رقم آپ مناسب طریقہ سے لوٹادی جائے گی۔ زیادہ تر سرکاری اسکیمات محفوظ ہوتے ہیں۔

- ☆ آسان واپسی: آپ اپنی رقم کو ضرورت کے مطابق آسانی سے حاصل کر سکیں۔
- ☆ دستیابی: اس اسکیم کا انتخاب کریں جو آپ کو زیادہ سود اور تحفظ فراہم کریں۔
- ☆ زیادہ شرح سود: آپ زیادہ شرح سود والی اسکیم کا ہی انتخاب کریں۔
- ☆ ٹیکس کٹوتی: ایسی اسکیم کا انتخاب کریں جو آپ کو ٹیکس میں بھی چھوٹ کی سہولت فراہم کریں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ

- (1) ہمیں اضافی آمدنی کے لئے کہاں سرمایہ کاری کرنا چاہئے؟
- (2) کیا بعض اوقات حصص کی خریدی خطرناک ہے۔ کیوں؟

کلیدی نکات

- ☆ آمدنی میں سے مستقبل کے استعمال کے لئے رقم کو علاحدہ رکھنا ہی آمدنی ہے۔
- ☆ رقم کو بڑھانے کے لئے استعمال میں لانا سرمایہ کاری کہلاتا ہے۔
- ☆ خاندان کی ضروریات، ہنگامی صورت حال اور وظیفہ کے بعد آرام دہ زندگی کے لئے رقم کی بچت کرنا ضروری ہے۔
- ☆ آمدنی کو بڑھانے کے کئی طریقے ہیں۔
- ☆ بینک، قومی بچت سٹوفکیٹ، یونٹ، پرائیڈنٹ فنڈ، بیمہ پالیسی، حصص کی خریدی، ریٹیل اسٹے، وغیرہ سرمایہ کاری کے بہترین طریقے ہیں۔

تدریسی نتائج

- 1- بچت کیا ہے؟ اور بچت کے کیا فائدے ہیں؟
- 2- اضافی آمدنی کی ضرورت کیا ہے؟
- 3- سبق کے دیئے گئے طریقوں کے علاوہ پیسے بنانے کے طریقوں کی وضاحت کیجئے۔ جدول بنائیے۔
- 4- آپ کس طریقہ سے سرمایہ کاری کرنا پسند کریں گے۔ وجہ بتلائیے؟
- 5- دیہی علاقوں میں اضافی آمدنی کے لئے چند طریقوں کو بتلائیے اور یہ کسانوں کے لئے کس طرح فائدہ مند ہیں۔
- 6- ماہر معاشیات نے اپنی تقریر میں کہا تھا کہ ”ہر خاندان کو رقم کی بچت کی ضرورت ہے“۔ اس بیان کی وضاحت اور تجزیہ کیجئے۔
- 7- سرمایہ کاری سے قبل کن باتوں کو ذہن نشین رکھنا چاہئے؟
- 8- فائدہ مند سرمایہ کاری کے طریقوں پر معلومات کر کے رپورٹ تیار کیجئے۔
- 9- قومی بچت سٹوفکیٹ دستیاب ہوتے ہیں۔
- (a) بینک (b) حصص بازار (c) پوسٹ آفس (d) بیمہ آفس
- 10- قومی بچت سٹوفکیٹ فراہم کئے جاتے۔
- (a) دستکاری (b) گاڑی کی خریدی (c) ٹیلرنگ (d) پولٹری



باشعور صارف بنیں

Being an Aware Consumer

UNIT-VIII

27

زمانہ قدیم میں لوگ غذا اور دیگر ضروریات کے لیے قدرت پر منحصر ہوتے تھے۔ اُن لوگوں نے آہستہ آہستہ قدرت کے خام مال سے غذا اور اشیاء تیار کرنا شروع کیا۔ وقت کے ساتھ ساتھ انسان کی ضروریات میں اضافہ ہوتا گیا۔ یہ ارتقاء اجتماعی زندگی کا سبب بنا، تبادلہ کرنے کا ایک ایسا نظام جس میں سائنس اور ٹکنالوجی کی تیز رفتار ترقی کے ساتھ سامان کی ضروریات کا تبادلہ کیا گیا اور مشین کی تیاری سے سامان کی پیداوار میں بہت زیادہ اضافہ ہوا۔ پیدا شدہ سامان کو فروخت کرنے کی ضرورت نے صارفین اور پیدا کنندے کے درمیان ایک فاصلہ پیدا کر دیا۔

☆ موثر صارف کون ہے؟

☆ صارفین کے حقوق اور ذمہ داریاں کیا ہیں؟

آموزشی ماحصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

- ◆ روزمرہ زندگی میں صارفین کی ذمہ دارانہ اوصاف کو اختیار کر سکیں گے۔
- ◆ صارفین کے تحفظ کے قانون، صارفین کے حقوق اور ذمہ داریوں کی شناخت کر سکیں گے۔
- ◆ معیاری نشان کے اشیاء کی وضاحت کر سکیں گے اور معیاری نشان کی اشیاء کی خریداری کر سکیں گے۔
- ◆ غیر محفوظ اشیاء کی فروخت کی صورت میں تاجروں سے سوال کر سکیں گے۔
- ◆ غذائی اشیاء میں ملاوٹ کا پتہ لگانے کے لیے چھوٹے تجربات کر سکیں گے۔
- ◆ صارفین کے اشتہارات کی بنیاد پر فائدہ حاصل کر سکیں گے۔

27.1 صارفین

صارفین سے مراد وہ شخص ہے جو بازار سے کسی شے کی خریدی ذاتی استعمال کے لیے کرتے ہیں جس سے خدمات کا استعمال ہوتا ہے۔ صارفین اپنی پسندیدہ اشیاء کو بازار سے حاصل کرتے ہیں۔ اسی دوران مسابقتی تیار کنندگان کے فروخت کا دباؤ فروخت کنندے سے خریدار پر ڈالا جاتا ہے۔ اس طرح صارفین استعمال میں آتا ہے۔ صارفین وہ ہوتا ہے جو بازار سے اپنی ذاتی ضروریات کے لیے اشیاء کو خریدتا ہے۔ ہمارے ملک میں مختلف قسم کے صارفین ہیں۔

27.1.1 ہندوستانی صارفین کی - درجہ بندی

ہمارے صارفین کو مندرجہ ذیل کے عوامل کی بناء زمروں میں درجہ بندی کی گئی۔

- (i) عمر : بچے، نوجوان، بالغ، بزرگ۔
(ii) جنس : مرد، خواتین
(iii) سماجی و ثقافتی حیثیت : خواندہ، ناخواندہ، روزگار، بیروزگار، کاریگر، غیر کاریگر، دیہاتی اور شہری لوگ۔
(iv) معاشی حیثیت : امیر، غریب، درمیانی طبقہ

◆ ہمارے ملک میں آمدنی، غربت، ناخواندگی، آبادی کا پھیلاؤ میں تباہ کن انداز میں فرق پایا جاتا ہے۔

◆ صرف دس فیصد کے قریب ہی لوگ درمیانی و جدید طرز عمل کے ہیں درمیانی طبقہ سے اوپر کے لوگ ہیں اور وہ زیادہ تر شہری علاقوں میں رہتے ہیں۔

27.1.2 صارفین کی خریداری کی نوعیت

صارفین کی خریداری میں کئی عوامل شامل ہیں۔ یہ عوامل اندرونی اور بیرونی بھی ہو سکتے ہیں جیسے قیمت، دستیابی، موسم، طلب، عادتیں، شوق، ماحولیاتی اثرات وغیرہ۔ تاجر اپنی اشیاء و خدمات کو فروخت کرنے کے لیے اشتہارات پر بہت بڑی رقم خرچ کرتے ہیں۔ وہ یہ تشہیر کرتے ہیں کہ بہتر زندگی کے لیے ان کی اشیاء کا حاصل کرنا لازمی ہے۔ صارفین کی خواہش ضروریات زندگی، عیش و آرام ہوتی ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتی۔ ان خواہشات کو پورا کرنے اور حاصل کرنے کے لیے پیسوں کی کمی ہوتی ہے۔ کبھی کبھی تو صارفین بغیر کسی ضرورت کے بازار میں آجاتے ہیں۔ اس لیے غیر ضروری اشیاء کی خریدی کر لیتے ہیں اور ضروریات کا علم نہ ہونے کی وجہ سے فیصلہ لینے میں غلطی کرتے ہیں۔ ہر ایک کو ضرورتوں اور خواہشات کو الگ کرنے اور اخراجات میں توازن کو برقرار رکھنے جیسے اقدامات کے لیے وسائل کے بہتر استعمال کی کوشش کرنی چاہئے۔

27.1.3 خریداری کے عمل کے اقدامات

خریداری کے عمل میں جدید نقطہ نظر سے مندرجہ ذیل تین مختلف اقدامات شامل ہیں۔ یہ تینوں مراحل ایک دوسرے سے باہم مربوط ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

ایک قابل تاجر وہ ہے جو اپنے سامان کو سب سے کم قیمت پر فراہم کرتا ہے اور غیر ضروری طور پر قیمتوں میں اضافہ نہیں کرتا ہے تاکہ

دوسروں کو بھی میسر ہو۔

☆ خریداری سے قبل : معلومات اکٹھا کرنا

- ☆ بازار کی پسند : اشیاء کا انتخاب ماضی میں دیکھ کر کیا جانا چاہئے۔
- ☆ خریداری کے بعد کی سرگرمی : خریدی ہوئی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کئے جائے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔

- (1) صارف کون ہے؟
- (2) کونسے عوامل صارفین کے خریداری کے کردار کو متاثر کرتے ہیں؟

27.2 صارفین کے درپیش مسائل

جب آپ مندرجہ ذیل امور پر قابو پاتے ہیں تو آپ کو سرگرم صارف سمجھا جائے گا۔

- ☆ قیمت میں تغیر: آپ کو اشیاء کی خریدی سے قبل اس پر لگے لیبل کی جانچ کرنی چاہئے۔ اور درج قیمت (ایم آر پی) سے زیادہ قیمت ادا نہیں کرنی چاہئے۔ درج قیمت (ایم آر پی) سے مراد تمام ٹیکسوں کے ساتھ چھپی ہوئی رقم۔ اگر آپ درج قیمت (ایم آر پی) سے زیادہ رقم ادا کر رہے ہوں تو رسید حاصل کریں کیونکہ یہ آپ کو شکایت درج کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- ☆ معیاری اشیاء کی کمی: بازار میں غیر معیاری اشیاء کی بھرمار ہے کیوں کہ دکاندار غیر معیاری اشیاء کو ہی اچھی مانتے ہیں کیونکہ اس سے ان کو معیاری اشیاء کے مقابلہ زیادہ منافع حاصل ہوتا ہے۔ اس لیے معیاری اشیاء خریدنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔
- ☆ نقلی اشیاء: بازار میں معیاری اشیاء کی نقل زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے مثال کے طور پر کوکلیٹ تو تھ پیسٹ کے مشہور برانڈ کوکولیٹ کے جملہ کی غلطی کے ساتھ فروخت کیا جاتا ہے۔ جو مشابہت، رنگ، جسامت، مزہ میں یکساں ہوتے ہیں۔ صارفین جو لاپرواہی سے خریدتے ہیں دھوکہ دہی کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- ☆ ملاوٹ: جیسے جیسے تجارت میں لالچ بڑھتا جا رہا ہے ویسے ویسے ملاوٹ بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ ملاوٹ کی وجہ سے صارفین کا صحت اور معاشی طور پر استحصال کیا جا رہا ہے۔ ہم نے تیسرے باب میں ملاوٹ کے تعلق سے پڑھا ہے۔
- ◆ ملاوٹ کا پتہ لگانے کے لیے یہ آسان طریقے گھر پر انجام دیئے جاسکتے ہیں۔

اس ویب سائٹ سے رابطہ کریں: <http://pfa.delhigovt.nic.in>

- ☆ عدم دستیابی، بلاک مارکیٹنگ اور ذخیرہ: ہر سال سالانہ بجٹ سے قبل دکاندار بلاک مارکیٹنگ کی طرف مائل ہو جاتے ہیں تاکہ طلب کے مطابق اشیاء دستیاب نہ ہو اور بعد میں زیادہ منافع پر فروخت کریں۔ اس کی وجہ سے اشیاء خوردنوش کی قیمت اور صارفین کو نقصان ہوتا ہے۔ بلاک مارکیٹنگ صارفین کو بہت زیادہ تکلیف کا باعث بنتی ہے۔ اگر صارفین کو ایک برانڈ کے ہی دو اشیاء دستیاب ہو تو اس تعلق سے متعلقہ حکام کو آگاہ کرنا ہوگا۔

(vi) وزن اور پیمائش کے دوران ڈنڈی مارنا:

تاجر ڈنڈی مارنے کے لیے چوروزن اور پیمائش کے آلات استعمال کرتے ہیں۔ صارفین کو اس سے آگاہ رہنا چاہئے۔ اکثر وزن کے آلات اصل وزن سے کم وزنی ہوتے ہیں تاکہ اشیاء کم تولی جاسکے۔ چند وزن کے آلات میں چورسوراخ ہوتا ہے جس سے وہ ڈنڈی مارتے ہیں۔ جس سے وہ دی گئی قیمت سے کم اشیاء فروخت کرتے ہیں۔ چند تاجر وزن کے بجائے پتھر کا استعمال کرتے ہیں اور صارفین کو دھوکہ دیتے ہیں۔

(vii) تاجر اور فروخت کنندہ کے ذریعہ گمرہ کن اشتہارات اور معلومات:

اکثر دکاندار اشیاء کا بل دینے سے انکار کرتے ہیں۔ اکثر اشیاء پر لگا ہوا قیمت کا ٹیاگ بہت چھوٹا ہوتا ہے یا غیر ملکی زبان میں ہوتا ہے جس سے قیمت کا اندازہ لگانے میں مشکل ہوتی ہے اکثر صارفین اسے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ زیادہ تر اشیاء پر زیادہ قیمت لگا کر اس پر ڈسکاؤنٹ کا لیبل لگایا جاتا ہے۔ چوکسی کے ساتھ اس مسئلہ پر قابو پانا ہوگا۔

(viii) خدمات سے متعلق مسائل:

خدمات سے متعلق مسائل پر صارفین زیادہ اہمیت نہیں دیتے ہیں۔ ناقص و نا اہل خدمات کی مثال مدرسہ انتظامیہ، پکوان گیس ایجنٹس، ٹیلی فون، صفائی اور پانی کی سربراہی، بجلی کی سربراہی عہدیداران وغیرہ۔ یہ حد سے زیادہ قیمتیں وصول کرتے ہیں۔ یہ لوگ حفاظتی قیمتیں بھی بہت زیادہ لیتے ہیں اور خدمات پر کوئی دلچسپی نہیں لیتے۔ اگرچہ بجلی اور ٹیلیفون اور پانی کی سربراہی حکومتی انتظامات میں ہیں لیکن یہ بھی وقت پر سربراہ نہیں کئے جاتے۔ اور ان کی قیمتیں لگا تار بڑھتی جا رہی ہیں لیکن ان کی خدمات میں کوئی ترقی نہیں ہو رہی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔

(1) صارفین کے طور پر آپ کو کون سے مسائل کے سامنا کرنا پڑا؟

(2) آپ کے ذریعہ مشاہدہ کردہ نقلی اشیاء کے بارے میں لکھیں؟

27.3 صارفین کی تعلیم کا کردار

مناسب تعلیم کے ذریعہ صارفین میں شعور بیدار کیا جاسکتا ہے۔ صارفین کی تعلیم میں کیا، کب، کیسے، کہاں سے خریدنا ہے اور ادائیگی کرنا

ہے شامل ہونا چاہئے۔

ان نکات پر ذیل کے جدول میں تبادلہ خیال کیا گیا ہے۔

عقل مند خریدی کے نکات

مشورہ	خود سے پوچھیں	سوالات
اسے نہ خریدیں۔	کیا مجھے اس کی ضرورت ہے؟ اگر آپ کا جواب نہیں ہے۔	کیا خریدیں؟

سوالات	خود سے پوچھیں؟	مشورہ
	میں اسے خرید رہا ہوں کیونکہ یہ میرے دوست کے پاس ہے؟ یا میں اسے خرید رہا ہوں کیونکہ یہ ٹیلی ویژن پر دیکھا گیا ہے؟ اگر آپ کا جواب ہاں ہے تو۔	مت خریدیں
کتنا خریدنا ہے؟	مجھے کتنا خریدنا ہے؟ کیا مجھے یہ ایک مشت (بلک) میں خریدنا ہے؟	خریدیں آپ کی ضروریات کے مطابق۔ غیر فنا پذیر (بلک میں) نیم فنا پذیر (مقدار ایک ہفتہ کے لیے کافی ہے) فنا پذیر (چھوٹی مقدار میں) ہول سیل مارکیٹ سے
کیسے خریدیں؟	مجھے کیا جانچ کرنا ہوگا؟	خریداری کے دوران بازار کا سروے۔ اشیاء کے قیمتوں کا لیبل پڑھنا۔
کہاں سے خریدیں؟	کونسی دکان سے خریدنا ہے؟	صرف لیسینس یا کوآپریٹو دکانات سے خریدیں
کب خریدیں؟	کیا یہ خریداری کا صحیح وقت ہے؟	غیر موسم یا کم بھیڑ کے وقت خریداری کریں۔
کیسے خریدیں؟	نقد یا ادھار	نقد یا چیک یا کریڈٹ کارڈ کے ذریعہ خریدیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔۔۔

- (1) اشیاء کی خریداری کے دوران کیا جانچ کرنی چاہئے؟
- (2) اشیاء کی خریداری کے بعد ادائیگی کس طرح کرنی چاہئے؟

27.4 صارفین کے اشتہارات آپ کی مدد کے لیے

آپ کہاں سے اشیاء کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں؟
آپ میں سے بہت سے لوگ اشیاء کو خریدنے سے قبل اپنے دوستوں سے، خاندان یا دوکان مالک سے اشیاء کے بارے میں
معلومات حاصل کرتے ہیں۔ میگزین یا ٹیلی ویژن میں اشتہارات، اشیاء کا معلوماتی کتابچہ، اشیاء کا لیبل اور پیکج بھی آپ کو ضروری معلومات
فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ تمام ذرائع جو آپ کو اہم معلومات فراہم کرتے ہیں صارفین کے اشتہارات کہلاتے ہیں۔

27.4.1 صارفین کے اشتہارات

عام اشتہارات لیبل، معلوماتی کتابچہ، پیکج، اشتہار، معیاراتی نشانات، مقننہ اور صارفین کی اسوسی ایشن اور کوآپریٹو س کی شکل میں دستیاب ہوتے ہیں۔

(i) لیبل: یہ اشیاء کے ساتھ طباعت شدہ یا منسلک ہوتے ہیں۔ لیبل مندرجہ ذیل معلومات فراہم کرتے ہیں۔

- اشیاء کا نام، تجارت اور برانڈ کا نام
- اشیاء کا استعمال
- اجزاء
- استعمالات کے طریقے
- اشیاء کے استعمال کے دوران ذہن نشین احتیاطی تدابیر اور آگاہی
- ادویات کی صورت میں تیار شدتاریخ اور ختم شدتاریخ
- معیاری نشانات
- اشیاء کی قیمت
- نقد وزن




(ii) معلومات کتابچہ: دی گئی اشیاء کے بارے میں معلوماتی کتابچہ، اس میں آلات کی قیمت کے تعلق سے بھی معلومات فراہم کی جاتی ہے، انتظامی اور انسٹالیشن کی ہدایات ہوتی ہیں۔







(iii) پیکج: زیادہ تر اشیاء پر کشش انداز میں سیل بند ہوتی ہیں۔ یہ اشیاء کو نقصان ہونے، ٹوٹنے، ملاوٹ، چھوٹی چوری اور آسان حمل و نقل میں مدد دیتی ہے۔

(iv) اشتہارات: یہ تیار کنندہ کے ذریعہ ان کی اشیاء کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہے۔ آپ ان اشتہارات پر اندھا دھند یقین نہیں کر سکتے۔

(v) معیاری نشانات: یہ نشانات اشیاء کے معیار کو یقینی بناتے ہیں۔

درجہ بندی کے نشان

درجہ بندی کے نشان	علامت	قابل یقینی اشیاء
ISI		بجلی کے آلات، کیمیائی اشیاء، کھلونے، پریشر کوکر، بیسکٹ، کافی وغیرہ۔
FPO		محفوظ اشیاء، جیسے ٹین بند اشیاء، ترکاریاں، جوس، جامس، چٹنیاں، اچار وغیرہ۔
Agmark		زرعی اور براہ راست اسٹاک اشیاء جیسے مصالحہ جات، اناج، آٹا، دالیں، انڈے، تیل، مکھن وغیرہ۔

درجہ بندی کے نشان	علامت	قابل یقینی اشیاء
ECO mark		دوبارہ تیار شدہ، تحلیل شدہ اور ماحولیاتی دوست اشیاء جیسے محافظ اشیاء، صابن، پلاسٹک، پیٹنٹ وغیرہ،
MPO mark		گوشت، بکرے کا گوشت
Wool mark		اون اور اون سے بنی اشیاء
Hall mark		طلائی اشیاء
Analysis, critical control point		پروسیس کی ہوئی اشیاء
ISO mark بین الاقوامی تنظیم برائے معیاری اشیاء		بین الاقوامی معیار کے انتظام پر، ISO 9000 سیریز، ماحولیاتی دوست کے معیار پر ISO 14000 سیریز۔

(vi) مہتمم: آپ کے مفادات کے تحفظ کے لیے حکومت نے چند قوانین منظور کیے ہیں۔

مثلاً: کنزیومر پروٹیکشن ایکٹ 1986، جسے کنزیومر پروٹیکشن امیڈ میٹنٹ ایکٹ 2002 کہا جاتا ہے۔

کنزیومر پروٹیکشن ایکٹ کے تحت تمام اشیاء اور خدمات کا احاطہ کیا جاتا ہے اور اس کے تحت ضلعی، ریاستی اور قومی سطح پر عدالتیں

بھی قائم کی گئی۔ آپ ان عدالتوں میں کچھ فیس ادا کرتے ہوئے قیمت اور اشیاء کے تعلق سے اپنی شکایات درج کروا سکتے ہیں۔

ہماری پارلیمنٹ نے اس کنزیومر پروٹیکشن ایکٹ کو 1986 متحدہ قومی قرارداد کے تحت منظور کیا اور 24 دسمبر 1986 کو صدر جمہوریہ کی

منظوری ملی۔ اس ضمن میں ہم ہر سال 24 دسمبر کو ’یوم صارفین‘ مناتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ ہر سال 15 مارچ کو ’یوم عالمی حقوق

صارفین‘ مناتے ہیں۔

(vii) صارفین کی تنظیمیں: صارفین کی تنظیمیں صارفین کی فلاح و بہبود کے لیے کام کرتی ہیں۔ صارفین سے اشیاء کے تعلق سے شکایات حصول کرتی ہیں اور عدالت سے رجوع ہوتی ہیں۔ بین الاقوامی کونسل برائے تحفظ صارفین (ICRPC) ایک مسلمہ این جی او ہے جو ہندوستان میں صارفین کو ان کی شکایات عدالت سے رجوع ہونے میں مدد اور رہنمائی کرتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجئے۔

- (1) اشیاء پر موجود لیبل صارفین کی کس طرح مدد کرتے ہیں؟
- (2) پیکج اشیاء اور غیر پیکج اشیاء کے درمیان کیا فرق ہے؟
- (3) اشتہارات پر اندھا دھندلیوں یقین کیوں نہیں کرنا چاہئے؟ مثالیں دیجیے۔

27.5 صارفین کی حیثیت سے آپ کے حقوق

صارفین کے حقوق کی معلومات آپ کو فروخت کنندوں اور تیار کنندوں کے ذریعہ مختلف اقسام کی دھوکہ دہی کے خلاف آواز اٹھانے میں مدد دیتی ہے۔

- (i) تحفظ کا حق: صارفین کو محفوظ اشیاء حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔
- (ii) انتخاب کا حق: صارفین کو مختلف قسم کی اشیاء کا اپنی پسند سے انتخاب کرنے کا حق حاصل ہے۔
- (iii) اطلاعات کا حق: صارفین کو اشیاء کے تعلق سے معیار، خالص، طاقت، اجزاء، قیمت وغیرہ کے بارے میں اطلاعات حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔
- (iv) نمائندگی کا حق: صارفین کو یہ حق حاصل ہے کہ اس کی خواہش کے مطابق مناسب انداز میں اس کے مفاد میں نمائندگی کی جائیگی۔
- (v) سنوائی کا حق: صارفین کو اس کے ساتھ پیش آئے دھوکہ دہی کے تعلق سے عدالت میں خود سے اظہار کرنے کا حق حاصل ہے۔
- (vi) ازالہ کا حق: صارفین کو غیر منصفانہ تجارت کے خلاف ازالہ حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔ ممنوعہ تجارتی سرگرمیوں، بے ایمانی و استحصال کے خلاف ازالہ کرنے کا حق حاصل ہے۔
- (vii) صارفین کی تعلیم کا حق: صارفین کو سماج میں موجود ”برائیوں“ کو دیگر صارفین میں شعور بیدار کرنے کا حق حاصل ہے۔
- (viii) بنیادی ضروریات کا حق: صارفین کو زندگی گزارنے کے لیے بنیادی اشیاء و خدمات کو وقار کے ساتھ حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔ جس میں مناسب غذا، کپڑے، صحت کی دیکھ بھال، صاف پینے کا پانی، صفائی، پناہ، تعلیم، توانائی اور حمل و نقل شامل ہے۔
- (ix) صحت مند ماحول کا حق: ہم میں سے ہر ایک کی ذمہ داری ہے کہ صحت مند ماحول کے لیے قدم بڑھائیں، اگر حکومت اس بات کو یقینی نہ بھی بنائیں تو یہ ہماری ذمہ داری ہے۔

27.6 صارفین کی ذمہ داریاں

- کیا میں نے اشیاء کی خریدی سے پہلے بازار کا سروے کیا ہے؟
- کیا میں نے بل کو حاصل کرنے کی کوشش کی ہے یعنی کچھ زائد رقم دینے کے بعد بھی؟
- کیا میں بلس کو محفوظ رکھتا ہوں؟
- کیا میں کسی بھی قیمت پر گھریلو سامان خریدنے کے لیے تیار ہوں یا مجھے کوئی متبادل مل چکا ہے؟
- کسی شے کی قلت کے دوران، کیا میں کم خریدتا اور اسی رقم کو دیگر اشیاء پر خرچ کرتا ہوں اور کالا بازاری کی حوصلہ افزائی نہیں کرتا ہوں۔
- کیا میں اشیاء کو ضائع کرنے سے پرہیز کرتا ہوں اور جن سامان کی فراہمی کم ہے ان کی ضرورت سے زیادہ استعمال کی حوصلہ شکنی کرتا ہوں۔
- شکایت درج کروانے کے دوران کیا میں نے فروخت کنندہ کے خلاف دیگر صارفین کی مدد کی ہے اور مختلف انداز میں کام نہیں کیا؟ کیا مجھے احساس ہے کہ اب میری باری ہو سکتی ہے؟
- اگر مجھے معلوم ہوتا ہے کہ دھوکہ دیا جا رہا ہے تو کیا میں مناسب صارفین فورم میں شکایت درج کیا ہوں؟
- کیا میں کسی شے کے رنگ، ساخت، ذائقہ، لیبل میں تبدیلی کا مشاہدہ کر کے اسے فوری طور پر دکان دار کے علم میں لاتا ہوں؟
- کیا میں مہربانہ غذائی اشیاء خریدتا ہوں؟

27.6.1 شکایت درج کروانے کا طریقہ عمل

آپ نے ایسی اشیاء یا خدمت حاصل کی ہے جس سے آپ خوش نہیں ہیں؟ آپ کو ایک بات یاد رکھنی ہے کہ اگر آپ اپنی مدد نہیں کرنا چاہتے ہیں تو کوئی بھی آپ کی مدد نہیں کرے گا! اسی صورت حال کو قبول کریں اور کارروائی کرتے ہوئے ہدایت پر عمل کرتے ہوئے شکایت درج کریں۔

شکایت درج کروانے کا طریقہ عمل

کون شکایت درج کر سکتا ہے؟	کوئی بھی (شخص) شکایت درج کروا سکتا ہے
کب شکایت درج کرنا ہے؟	تمام شکایات خریداری کی تاریخ سے دو سال کے اندر کی جاسکتی ہے۔
کہاں شکایت درج کرنا ہے؟	20 لاکھ سے کم قیمت والی اشیاء کی ضلعی سطح پر شکایت درج کی جاسکتی ہے 20 لاکھ سے ایک کروڑ کے درمیان کی لاگت والی اشیاء کی شکایت ریاستی سطح پر درج کی جاسکتی ہے۔ ایک کروڑ سے زائد لاگت والی اشیاء کی شکایت قومی سطح پر کی جاسکتی ہے۔
فیس کیا ہے؟	برائے نام فیس (ضلعی سطح پر 100 تا 500 روپے) (ریاستی سطح پر 200 تا 4000 روپے) (قومی سطح پر 5000 روپے)

کوئی بھی (شخص) شکایت درج کروا سکتا ہے	کون شکایت درج کر سکتا ہے؟
فروخت کنندہ سے رابطہ کریں، اگر وہ مدد نہیں کر رہا ہو تو اس سے گفتگو کی ریکارڈ کو شکایت کے طور پر مناسب فورم میں شکایت درج کروائے	شروع کرنے کا طریقہ
رجسٹرڈ پوسٹ کے ذریعہ مخالف فریق کو نوٹس بھیجیں، اسے آپ کی شکایت حل کرنے کے لیے 15 دن کی مہلت دی جائے گی۔ مقررہ فارم میں نام، مقام، پتہ اور شکایت بتلاتے ہوئے پُر کریں اور مخالف فریق کب اور کہاں واقع ہو اس بات کو واضح طور پر بیان کریں؟ عدالت کی فیس کے ساتھ بلس بھی منسلک کریں۔ مطلوبہ معاوضے کی وضاحت کریں، جو بھی تعلق ہے اس کے تعلق سے ایک تحریری شکایت درج کروائیں۔	شکایت درج کرنے کا طریقہ
صدارتی عدالت میں موجود کلرک کو عدالتی فیس کے ساتھ شکایت درج کروائے جو آپ کو داخلہ کی سماعت اور شکایت کی حوالہ نمبر کی تاریخ بتلائے گا۔	شکایت کہاں درج کروانا ہے
عدالت مخالف فریق کو 30 دن میں جواب طلب کرتے ہوئے نوٹس بھیجے گی اور اُسے سماعت میں شرکت کے لیے کہے گی۔ عدالت کے ذریعہ حتمی حکم نامہ رجسٹرڈ پوسٹ کے ذریعہ تمام فریقین کو بھیجائے گا۔ نوٹ: دونوں فریقین کے لیے ضروری ہے کہ وہ تمام سماعتوں کے لیے شرکت کریں / نمائندوں کو بھیجے۔	آگے کیا؟
شکایت موصول ہونے کی تاریخ سے 70 دن کے اندر معاملہ طے کیا جانا چاہئے (معاملہ کی جانچ پڑتال ہونے کی صورت میں 5 ماہ) مثلاً: بیجوں کی صورت میں انہیں جلد سے جلد تنبیہ پنا کر تیزی سے بڑھنے کی ضرورت ہے۔	کیس کب حل ہوگا؟
اشیاء سے خرابی کو دور کریں، اشیاء کو تبدیل کر کے دیں، ادا کی گئی رقم کو لوٹا دیں، چوٹ / نقصان کا معاوضہ، خرچ شدہ قیمت کی ادائیگی وغیرہ۔	امداد کیا ہوگی؟

آپ اپنی شکایت کی مختصر تفصیلات کو بغیر کسی منسلک کے اس پر بھیج سکتے ہیں: consermhlp@mtnl.net.in

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجئے۔

- (1) معلومات کا حق صارفین کی مدد کیسے کرتا ہے؟
- (2) صارفین کے حقوق کی وضاحت کیجئے؟
- (3) صارفین کو ان کے مسائل کے حل کے لیے کہاں شکایت درج کی جانی چاہیے؟

- وہ افراد جو بازار سے کسی شے کو ذاتی استعمال کے لیے خریدتے ہیں انھیں صارفین کہتے ہیں
- صارفین کو ضرورتوں اور خواہشوں کو الگ کر کے اخراجات میں توازن پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔
- صارفین کے اشتہارات معیاری اشیاء کی خریداری میں مدد دیتے ہیں۔
- معیاری نشانات اشیاء کے معیار کو یقینی بناتے ہیں۔
- صارفین کے تحفظ کا قانون صارفین کے حقوق اور تحفظ میں مدد کرتا ہے۔
- صارفین کے حقوق اور ذمہ داریاں انھیں ایک سرگرم صارف کے سانچے میں ڈھالتے ہیں۔

تدریسی نتائج

- (1) ہمیں معیاری نشان والی اشیاء کیوں خریدنی چاہئے؟
- (2) دوکاندار کم معیاری اشیاء فروخت کرنے کے لیے کیوں بے چین رہتے ہیں؟
- (3) ذمہ دار صارف کی کیا خصوصیات ہیں؟
- (4) ایک صارف کی حیثیت سے آپ ملاوٹ کو روکنے کے لیے کیا کریں گے؟
- (5) صارفین کے حقوق قانون کے تحت کونسے حقوق ہیں بیان کیجیے؟
- (6) غلط جملہ کی نشاندہی کیجیے:
 - (A) اشیاء خریدنے سے قبل بازار کا سروے کریں۔
 - (B) خریدی گئی اشیاء کی رسید ضرور لینا چاہئے۔
 - (C) بازار میں کم دستیاب اشیاء کو زیادہ خریدیں اور ہوشیار رہیں۔
 - (D) سیل بند اشیاء کو خریدنا چاہئے۔
- (7) ذیل کے جوڑ ملائیے

(A) تیل، گھی، مکھن، گڑھ	(i) Hall mark
(B) طلائی اشیاء، چاندی کی اشیاء	(ii) ECO mark
(C) بجلی کے آلات، الیکٹرانک اشیاء، کیرٹا مارڈوائیاں	(iii) EPO mark
(D) شوربہ، جام، اچار، پھلوں کا رس	(iv) ISI mark
(E) صابن، صرف	(v) Ag mark

گھریلو اشیاء کی خریدی



Purchase of Household Items

غذا، مکان اور کپڑے انسان کی بنیادی ضروریات ہیں۔ ہمیں یہ ہر حال میں خریدنا ہوتا ہے اور ان میں سے کچھ بھی خریدنے کے لیے پیسوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھریلو اشیاء کی خریداری کے بعد بچ جانے والی رقم کو مستقبل کی ضروریات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ آج کی دنیا میں مادیت پسندی بہت زیادہ ہے۔ اشتہارات بھی انسان کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہو رہے ہیں۔ خاص طور پر درمیانی طبقہ جدیدیت کی دوڑ میں قرض میں مبتلا ہے۔ لہذا انسانی خواہشات کے پیچھے بھاگنے کی ان قدروں کو تبدیل کرنا بے حد ضروری ہے۔ گھریلو اشیاء کو سوچ سمجھ کر خریدنا چاہئے۔

- گھر خریدنے کے لیے کن اشیاء کو خریدنا چاہئے؟
- کپڑوں اور دوائیوں کو خریدنے کے دوران کن چیزوں کو ذہن میں رکھنا چاہئے؟
- گھریلو اشیاء کی خریداری سے قبل کن عوامل پر غور کرنا چاہئے؟

آموزشی ماحصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

- ◆ گھر کے لیے درکار اشیاء کی شناخت کر سکیں گے۔
- ◆ دوائیوں کی خریداری کے دوران احتیاطی تدابیر کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ◆ گھر کے لیے درکار اشیاء کی درجہ بندی کر سکیں گے۔
- ◆ روزمرہ کی زندگی میں اشیاء جیسے غذائی اشیاء، کپڑے، دوائیاں اور گھریلو اشیاء کی خریدی کے دوران احتیاط برتیں گے۔

28.1 گھریلو اشیاء کی خریداری کے منصوبہ کے لیے گھریلو سامان کی خریداری میں قیمت، بچت اور آمدنی کو مد نظر رکھنا چاہئے۔ گھریلو اشیاء کی خریداری سے قبل ان پر نظر ثانی کرنی چاہئے۔

- خاندان کی ضروریات کو ذہن میں رکھیں۔
- اشیاء کی خریداری کے دوران افراد خاندان کی تعداد کو بھی مد نظر رکھیں۔

- غذائی اشیاء کی ان کے موسموں میں ہی خریداری کریں۔
- اشیاء کی پیکیج میں خریداری کریں۔
- اشیاء کی قیمتوں کو اچھی طرح سے دیکھ کر خریداری کریں۔
- معیاری نشان والی اشیاء کی ہی خریداری کریں۔
- اشیاء کی ہمیشہ ہول سیل والی دکان سے ہی خریداری کریں۔
- غذائی اشیاء کو ایک ساتھ (بلک) میں خریداری کریں۔
- خریداری ہمیشہ سوپر مارکٹ یا کوآپریٹو اسٹور سے کریں۔
- اشیاء کو محفوظ رکھنے کی جگہ کو یقینی بنائیں۔
- لوگوں کی باتوں میں آکر بے وقوف نہ بنیں۔
- صارفین سے اچھی طرح مشورہ لینے کے بعد ہی اشیاء کی خریداری کریں۔
- ملک کے زیادہ تر حصہ میں جب سے انٹرنیٹ کی سہولیات میسر ہوئی ہے تب سے لوگ آن لائن کے ذریعہ خریداری کر رہے ہیں۔ اس سے خریداری آسان ہو گئی ہے۔ مختلف اقسام کی اشیاء کی خریداری گھر سے ہی کی جاسکتی ہے جس سے وقت کی بچت ہوتی ہے۔ اور قیمتیں بھی کم ہوتی ہیں۔ ہم جو بیس گھنٹے خریداری کر سکتے ہیں۔ لائن میں کھڑے ہو کر خریداری کرنے کی ضرورت بھی نہیں پڑتی۔ آپ بغیر کسی ہچکچاہٹ کے خریداری کر سکتے ہیں۔ آن لائن خریداری بہت فائدہ مند ہے۔
- بازار سے خریدی جانے والی اشیاء کی قیمت آپ کے لیے دستیابی میں ہوں۔
- خریدی گئی اشیاء محفوظ ہو، درست کر کے دینے کی سہولت ہو یا تبدیل کر کے دینے کی سہولت ہوں۔
- خریدی گئی اشیاء اچھی طرح سے کام کرنے والی ہوں۔
- خریدی گئی اشیاء سے آپ کے وقت، پیسے اور توانائی کی بچت ہوں۔

28.2 کپڑوں کے انتخاب میں مددگار عوامل

- بازار کا جائزہ: حتمی خریداری سے قبل بازار کا سروے کرنا اچھا ہوتا ہے۔ بازار کے سروے سے ہمیں مختلف دکانوں میں پائے جانے والے فرق جیسے قیمت، اقسام، معیار، اعتبار وغیرہ کی معلومات میں مدد ملتی ہے۔
- صحیح دکان کا انتخاب: کپڑوں کی خریداری ہمیشہ مجاز شوروم سے ہی کریں جو آپ کو حقیقی کپڑے دیتے ہیں اور کپڑوں کی قیمت سے زیادہ قیمت وصول نہیں کرتے۔
- مرکب کپڑوں کا نشان: ذیل کے کپڑوں کا فیصد دیکھیں
- مثلاً: سوتی 60% - پالیسٹر - 40% (پالیکوٹ)
- سوتی 62% - ویسکوس - 38% (کاسٹوولڈ)
- کپڑوں کی پیمائش: کچھ کپڑے فروخت کرنے والے کپڑوں کی پیمائش کے دوران پیمائش کم کرتے ہیں۔ ہمیں اس کی جانچ کرنی چاہئے۔
- مستحکم رنگ: کپڑوں کے رنگ کی جانچ کے لیے انہیں سفید گیلے کپڑے سے رگڑیں۔ اگر سفید گیلے کپڑے پر ہلکا سا بھی نشان ہو تو یہ اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ رنگ پکا نہیں ہے۔

- کارکردگی کا نشان: تیار کنندگان اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے کپڑوں پر اشارے (اشار) دیتے ہیں۔ لیکن کچھ لوگ اس کو نظر انداز کر دیتے ہیں صارفین کو دھوکہ سے بچانے کے لیے اشارے (اشار) ضرور دیں۔
- کپڑوں کی دیگر خرابی: کپڑوں کی خریداری سے قبل مس پرنٹ، دھندلا رنگ، سوراخ، پھٹا ہوا یا ڈھیلی سلوائی وغیرہ کی جانچ کر لیں۔
- رسید: رقم کی ہمیشہ رسید حاصل کریں اور اسے تب تک محفوظ رکھیں جب تک آپ کپڑے کے تعلق سے مطمئن نہ ہو جائیں۔
- کمپنی کا نشان: کپڑے تیار کرنے والی کمپنی اپنی تفصیلات جیسے نام، پتہ، قیمت، تاریخ وغیرہ کو کپڑے کے چند حصوں پر پرنٹ کرتی ہے۔ اس پرنٹ کو دیکھ کر ہی کپڑے کی خریداری کریں۔ ایسا کپڑا نہ لیں جس پر یہ پرنٹ موجود ہو۔

28.3 ادویات کی خریداری کے دوران ذیل کے نکات کا مشاہدہ کریں۔

- خود دوائیاں خریدنے سے پرہیز کریں: ڈاکٹر کی صلاح کے بغیر دوائیوں کو خریدنا اور استعمال کرنا مزید پیچیدہ بنا سکتا ہے۔
- ٹانگ اور نشاط انگیز سے پرہیز: بیماریوں سے شفا یاب ہونے والی ٹانگ ہی استعمال کریں وہ بھی ڈاکٹر کو دکھلانے کے بعد اس کے علاوہ طاقت کی ٹانگ کے استعمال کے بجائے اچھی غذائی عادتوں کو اپنانا بہتر ہے۔
- حاملہ اور میتا ردار (نرسنگ) مائیں ادویات سے پرہیز کریں: اس طرح کے خواتین کو بہت محتاط رہنا چاہئے اور ڈاکٹر کی صلاح کے بغیر کوئی دوائی نہیں لینی چاہئے۔ لاپرواہی سے لی جانے والی کوئی بھی دوائی بچے کے صحت کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔
- گھریلو نسخوں کا استعمال: جہاں تک ممکن ہو چھوٹے چھوٹے عام مسائل کے لیے گھریلو نسخوں کا استعمال کریں۔
- ضد حیاتیہ کی صحیح خوراک لیں: ڈاکٹر کے ذریعہ تجویز کردہ صحیح خوراک اور دی گئی مدت تک ضد حیاتیہ کا استعمال کریں۔
- کسی اور کی تجویز کردہ دوائی کا استعمال نہ کریں: ڈاکٹر کسی مریض کو دوائی دینے سے پہلے وہ اس کا پوری طرح معائنہ و تشخیص کر کے ہی دیتا ہے اگر ہم دوسروں کی تجویز کردہ دوائی استعمال کرتے ہیں تو وہ ہماری ضرورت کے مطابق نہیں ہوتی۔
- الرجی کے بارے میں محتاط رہیں: اگر آپ کو چند ادویات جیسے پنسلین، سلفا ادویات وغیرہ سے حساسیت یا الرجی ہوں تو یاد سے اس تعلق سے ڈاکٹر کو آگاہ کرنا چاہئے۔
- خوراک کی جانچ کریں: دوائی کی خوراک کو کب لینا ہے صبح، دوپہر، شام کھانے سے پہلے، کھانے کے بعد وغیرہ اسی لحاظ سے دوائی کا استعمال کریں۔
- ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں: اگر آپ کسی نا تجربہ کار سے رجوع ہوتے ہیں تو یہ آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ نیم حکیم خطرہ جان۔

- دوائیوں کی دکان سے ہی دوائی خریدیں: صرف ادویات فروخت کرنے والی دکان (میڈیکل شاپ) سے ہی دوائی خریدیں۔ کرانہ دکان یا جنرل اسٹور میں موجود دوائیاں پرانی بھی ہو سکتی ہیں۔ انہیں دوائیوں کے بارے میں کوئی علم نہیں ہوتا اس لیے تاریخ ختم ہونے کے بعد بھی دوائیوں کو فروخت کر سکتے ہیں اس لیے دوائیاں لینے سے قبل تیاری کی تاریخ (میانوفیکچر) اور معیار ختم کی تاریخ (ایکسپائری) کی بھی اچھی طرح جانچ پڑتال کریں۔

28.4 گھر کے لیے کرانہ خریداری کرتے وقت ان چیزوں کو غور کریں

- نوعیت کے لحاظ سے غذا کی تین اقسام ہیں
- فنا پذیر جو جلد خراب ہو جاتے ہیں
- مثلاً: دودھ، ترکاریاں، مچھلی اور گوشت
- نیم فنا پذیر کچھ وقت کے لیے رہتے ہیں
- مثلاً: انڈے، آلو، پیاز، ادراک۔
- غیر فنا پذیر یعنی طویل عرصے تک رہتے ہیں
- مثلاً: چاول، گھیوں، دال، مصالحوں، شکر۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔

- (1) ہمیں سوپر مارکیٹوں میں سامان کیوں خریدنا چاہئے؟
- (2) ٹونک اور نشاٹ انگیز (اسٹیبولیٹ) کون استعمال کرتے ہیں؟ کیوں؟
- (3) صارفین کے لیے آن لائن خریداری کے کیا فوائد ہیں؟

کلیدی نکات

- ☆ اشیاء کو ایک پیکیج میں خریدنا چاہئے۔
- ☆ صرف معیاری نشان والی اشیاء خریدیں۔
- ☆ مجاز کپڑوں کی ملوں کے ذریعہ فراہم کردہ کپڑوں کی خریداری کریں۔
- ☆ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ادویات کا استعمال بہت خطرناک ہے۔

تدریسی نتائج

- (1) افراد خاندان کے لیے عام طور پر کن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے؟
- (2) گھریلو اشیاء کی خریداری سے قبل کن چیزوں پر غور کرنا چاہئے؟
- (3) ادویات کی خریداری سے قبل کن چیزوں کو غور سے دیکھنا ہوگا؟
- (4) آن لائن خریداری کے کیا فوائد ہیں؟
- (5) غلط جملہ کی نشاندہی کریں

- (D) پیکیج میں اشیاء کم قیمت میں دستیاب ہوتی ہے
- (C) پیکیج میں موجود اجزاء کا وزن صحیح ہوتا ہے
- (B) سیل بند غذائی اشیاء صاف ہوتی ہیں۔
- (A) سیل بند اشیاء کو آلودہ کرنا مشکل کام ہے۔

(6) عارضی طور پر محفوظ شدہ غذائی اشیاء

- (A) پھل (B) پیاز (C) دالیں (D) خشک میوہ جات



گھر میں تحفظ اور احتیاطی تدابیر

UNIT-VIII

باب

29

Safe Home and Safety at Home

اتوار کو ہمارے اسکول کی چھٹی تھی۔ میں باورچی خانے میں اپنی والدہ کی مدد کرنا چاہتا تھا رچا ہتی تھی۔ کیونکہ اگر کھانا پکانا جلدی سے ہو جائے تو ہم اپنے منصوبے کے مطابق کوئڈ اپو چمپا رو جیکٹ دیکھنے جاسکتے۔ میں صبح سویرے اٹھ گیا اور روٹین (Routine) کام کے لئے ہاتھ روم گیا اور وہاں پھسل گیا۔ لیکن زیادہ چوٹ نہیں لگی۔ جب میں کچن میں گیا تو دیکھا کہ چولہے پر دودھ ابل رہا ہے۔ میں جلدی سے اپنے ہاتھوں سے دودھ کے برتن کو اٹھایا جس سے میری انگلیاں جل گئیں اور دودھ بھی گر گیا۔ ترکاری کاٹتے ہوئے میری انگلی کٹ گئی۔ خون کورکنے کے لئے میں نے بینڈ ایڈ (Band aid) لگایا۔ یہ زخم بھی زیادہ گہرا نہیں تھا اس لئے حادثہ ہونے سے بچ گیا۔

جب پکوان ہو چکا تو ہم نے ٹفن تیار کیا اور ہم سب ٹیکسی لے کر نکل گئے۔ میں ٹیکسی میں بیٹھ کر سوچ رہا تھا کہ کیا حادثات کو روکا جاسکتا ہے؟ کیا ہر گھر میں ایسے ہی حادثات رونما ہوتے ہیں؟ کیا ہم اپنے گھر کو محفوظ گھر میں تبدیل کر سکتے ہیں؟ اس یونٹ میں ہم گھر کے تحفظ حادثات کو کیسے روکا جائے اور اگر حادثہ ہو جائے تو کیا کیا جائے کے متعلق سیکھیں گے۔

آموزشی ماحصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

- ◆ گھر میں ہونے والے عام حادثات کی وضاحت کریں۔
- ◆ گھر میں ہونے والے حادثات کی وجوہات کی نشاندہی کریں۔
- ◆ ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کٹس کو برقرار رکھیں۔

29.1 محفوظ گھر:

● گھر کو کیسے محفوظ بنایا جاسکتا ہے؟

گری (Giri) ایک متوسط طبقے کا چھوٹا ملازم تھا۔ اس کا اپنا مکان نہیں تھا۔ جیسے ہی اسے پتہ چلا کہ مکان بنانے کے لئے اسے مطلوبہ مقام قسطوں پر مل سکتا ہے تب اس نے ایک خوبصورت ویچر (Venture) کو منتخب کر کے چار سال کے اقساط پر حاصل کیا۔ اس نے بینک سے 12 لاکھ ہوم لون (Home Loan) لے کر تمام سہولتوں کے ساتھ گھر بنایا اور اپنی فیملی کے ساتھ رہنے لگا۔ لیکن اس کی خوشیاں زیادہ دن تک نہیں رہ سکیں۔ شدید بارش کی وجہ سے اس کا آدھا مکان زیر آب ہو گیا اور وہ بے گھر ہو گیا۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ مکان خریدنے یا بنانے سے پہلے احتیاط کرنا چاہئے؟

جس طرح گھر کا محفوظ رہنا ضروری ہے اسی طرح گھر کو بناتے وقت بھی احتیاطی تدابیر کی سخت ضرورت ہے۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ سائنسی طور پر سوچیں اور مکان خریداری جیسے مقررہ اثاثے بنانے کے معاملے میں مناسب پیشرفت اختیار کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- گھر کو بنانے کے لئے زمین موزوں ہے یا نہیں یہ جاننا ضروری ہے۔
- گھر بنانے کی جگہ پر کوئی پچھلی جانور تالاب، کچرا کنڈی یا کوئی منفی پہلوؤں کے بارے میں تحقیقات کریں۔
- یہ جاننا ضروری ہے کہ کیا تمام سہولیات رہائش گاہ کے قریب ہیں۔
- کسی وکیل سے قانونی مشورے طلب کئے جائیں تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ رہائش گاہ کے بیچنے والے کو ملکیت کا حق ہے یا نہیں۔
- معلوم کریں کہ کیا وینچر مالکان کے پاس NALA سرٹیفکیٹ ہے؟
- (جب ہم پلاٹ خرید رہے ہوں جو رہائشی پلاٹوں میں تبدیل شدہ ایک زرعی اراضی ہے تو ہمیں وینچر مالکان کے ساتھ متعلقہ حکام سے بھی NALA سرٹیفکیٹ کی تصدیق کرنی ہوگی)
- وینچر سائٹ کی روڈ کنیکٹیویٹی (Connectivity) چیک کریں۔
- وینچر سائٹ کو مناسب باؤنڈری باؤنڈری ہونی چاہئے۔
- یہ جاننا چاہئے کہ رہائشی مقام میں تمام سہولیات ہوں۔
- قدرتی آفات جیسے زلزلے اور لینڈ سلائیڈ سے ہونے والے نقصانات کو روکنے کے لئے مناسب احتیاط برتنی چاہئے۔
- بہتر ہے کہ گھر اپنی خود نگہبانی میں اچھے معیار کا مٹرل استعمال کر کے بنوائیں۔

اپنی پیشرفت کی جانچ:

1. کیوں کچھ لوگ نیا اور محفوظ گھر تعمیر کرنے میں ناکام ہوتے ہیں؟
2. جب آپ اپنے دوستوں کو کوئی اپارٹمنٹ میں فلیٹ یا مکان خرید رہے ہوں تو آپ انہیں کیا احتیاطی تدابیر دو گے؟

جس طرح اچھا گھر اچھی جگہ ہونا چاہئے اسی طرح اس میں محفوظ رہنا بھی ضروری ہے۔ اب ہم گھر میں محفوظ رہنے کا طریقہ

جانیں گے۔

29.2 گھر میں حفاظتی تدابیر کی ضرورت:

حادثات خاص کر بچوں اور بوڑھوں میں موت کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ اور یہ 30% حادثات گھر پر ہوتے ہیں۔ کئی بار ہم پھسلتے یا ٹھوکر کھاتے ہیں پر کسی طرح سے بچ جاتے ہیں۔..... ممکنہ حادثاتی مقامات کی انتہائی علامتیں ہیں جن پر حادثات کی روک تھام کے لئے توجہ کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر ایک ڈھیلی تار ہو سکتی ہے جس سے آپ کو ٹھوکر لگتی ہے تو آپ کیا کرتے ہیں؟ ہاں! اٹھائیے ڈھیلی تار اور دیوار پر اس طرح لگا دیں کہ کوئی اس پر گرنے پائے۔

کیا یہ لڑکا راجو کے چھت سے گرنے کے امکانات ہیں؟ کیا یہ حادثہ مہلک ہو سکتا ہے؟ کیا اس حادثہ سے بچا جا سکتا ہے؟ ہاں! چھت کے چاروں طرف اونچی باؤنڈری لگا کر اور بڑوں کی نگرانی سے۔ اس لئے ہمیں گھر کو حادثات سے دور رکھنے کے لئے حادثہ ثبوت (Accident proof) بنانا ہوگا۔ جو یا تو مہلک ہو سکتا ہے یا کسی شخص کو عارضی یا مستقل طور پر معذور بنا سکتا ہے۔ حادثے سے نفسیاتی، معاشرتی اور عملی نشوونما بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ ہم گھر میں محفوظ ماحول بنا کر زیادہ تر زخموں کو روک سکتے ہیں۔

29.3 گھر میں عام حادثات:

حادثات عام طور پر غیر متوقع اور غیر معلنہ ہوتے ہیں۔ گھر میں بنیادی حفاظتی اصولوں کی لاپرواہی حادثات کا دوسرا سبب ہوگا۔ یہاں تک کہ ایک غیر محفوظ حصہ ہمارے گھر پر حادثے کے لئے کافی ہے۔ خوشخبری تو یہ ہے کہ زیادہ تر حادثات سے بچا جا سکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ ہمارے گھروں میں کس طرح کے حادثات نہیں آسکتے ہیں؟

29.3.1 گرنا:

ہمارے گھر میں تقریباً آدھے سے زیادہ حادثے تو گرنے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ایسے حادثوں سے بچنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟ ہاں اپنے گھروں کا گہرائی سے مشاہدہ کریں اور خطروں کے حصوں کی نشاندہی کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنے تداعل جو کہ حادثات کا باعث بن سکتا ہے۔

اپنے گھر کا اندازہ کریں۔ کیا آپ کا گھر محفوظ ہے؟ اگر نہیں تو بہتری کے لئے سفارشات دیں۔

مشغلہ-1

سلسلہ نمبر	واقعات	آپشن 1: (Option:1)	آپشن 2: (Option:2)	آپ کے گھر کا مقام
1.	فرش ہے	صاف رسوکھا	چیزوں سے بے ترتیبی/گیلا	
2.	کھڑکی	گرل ہے	گرل نہیں ہے	
3.	چڑھنے کے لئے سیڑھی ہے	متوازن	لڑکھڑانے والی	
4.	چھت پر ہے	باؤنڈری دیوار	باؤنڈری دیوار نہیں	
5.	سیڑھیاں ہیں	اچھی روشنی والے	مدھم روشنی والے	

بہتری کے لئے مشورے دیں:

29.3.2 گھر میں گاڑیوں کی پارکنگ کی لاپرواہی:

آج کل بیشتر لوگوں کے پاس اپنی کاریں اور جیپیں موجود ہیں۔ عام طور پر پارکنگ حادثہ کسی شخص کی لاپرواہی اور بے صبری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ان حادثوں سے بچنے کے لئے ہمیں مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل پیرا ہونا چاہئے۔

- پارکنگ کی جگہ کشادہ ہونی چاہئے۔
- پارکنگ کرتے وقت بچوں اور بڑوں کو گاڑی کے قریب آنے سے روکیں۔
- پارکنگ کے وقت گاڑی کی رفتار کم ہونی چاہئے۔
- بند مین گیٹ کو گاڑیوں سے دھکا نہ دیں۔
- گاڑی ریپ (Ramp) مناسب ڈھلان کا ہونا چاہئے۔
- اگر ہم اس قسم کے اقدامات پر عمل کریں تو پارکنگ حادثے سے بچ سکتے ہیں۔

29.3.3 کٹاؤ:

تین سالہ رومی ہال میں گیند سے کھیل رہا تھا۔ اچانک اس کا سر کارڈ بورڈ کے تیز دھار سرے سے ٹکرا گیا۔ وہ زخمی ہوا اور اس کے سر سے خون بہنے لگا۔ اس طرح ہم گھر میں بہت سے واقعات سے زخمی ہو سکتے ہیں۔ ایسے حادثوں کو کیسے روکا جائے؟ ایسے حادثات کی روک تھام کے لئے بچوں کو غیر نگرانی چھوڑنے سے گریز کریں۔ اپنے آپ گھر کی جانچ کریں جو کہ کٹاؤ کا باعث بن سکتی ہے۔

- کسی بھی فرنیچر کا تیز کونا
- تڑخا ہوا یا ٹوٹا ہوا شیشے کا پیالہ۔
- چھریوں کا اوپری حصہ سامنے رکھنا۔
- بچوں کے کھلونے خریدتے وقت خیال رکھنا چاہئے۔
- بلیڈز، قینچی، ٹوٹے ہوئے شیشے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- ٹین کٹر کے بغیر ٹین کاٹنا۔

اپنی پیشرفت کی جانچ:

1. ہم اپنے گھر میں کب گرتے ہیں؟
2. پارکنگ کے وقت کن باتوں کا دھیان رکھنا چاہئے۔
3. کٹاؤ اور زخم سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

29.3.4 جلنا اور زخمِ رواغ:

لکشمی دیوالی پر پٹانے جلا رہی تھی۔ اسے محسوس ہی نہیں ہوا کہ کب اس کے دوپٹے نے آگ پکڑ لی؛ جب تک کہ اس کے بھائی نے اسے مطلع نہیں کیا۔ جلدی سے دوپٹے کو الگ کر کے وہ آگ کے حادثے سے بچ گئی۔

جلنے کے عام حادثوں کی کچھ مثالیں جو گھر پر واقع ہو سکتی ہیں درج ذیل ہیں:

1. کسی پر گرم چائے چھلک جانا
2. تلتے وقت گرم تیل کے چھینٹے اڑنا۔
3. اسٹوو سے برتن اٹھاتے وقت استعمال کیے جانے والے کپڑے کو آگ پکڑ لینا۔
4. بچوں کا ماچس سے کھیلنا۔
5. گیس اسٹوو کے قریب رکھا ہوا پکانے کا تیل۔
6. کوکنگ گیس سلنڈر میں گیس کا خارج ہونا رساؤ

سلنڈر سے گیس رسنے کی صورت میں مندرجہ ذیل عمل کریں:

- لائٹس کو بند رکھیں۔
- کھڑکیاں کھول دیں۔
- ماچس کی تیلی یا کسی طرح کی آگ نہ جلائیں۔
- رسنے والے سلنڈر کو باہر کھلی ہوا میں رکھیں۔
- فائر بریگیڈ کو بلائیں یا گیس سپلائر کے ایمر جنسی ہیلپ لائن نمبر پر کال کریں۔

آگ لگنے کی صورت میں کیا کریں:

- اگر آپ کے کپڑوں کو آگ پکڑ لی ہے تو دوڑیں نہیں کیوں کہ اس سے آگ کو ہوا ملے گی۔
- ریت یا پانی سے آگ بجھائیں۔ بجلی کی آگ کو بجھانے کے لئے پانی کا استعمال نہ کریں۔
- اپنے کپڑوں کی آگ بجھانے کے لئے فرش پر لڑھکیں۔ بہتر طور پر ساکت رہ کر خود کو آگ سے لپٹ کر فرش پر لوٹ لگائیں۔
- اپنے چہرے پر بھیگا کپڑا باندھیں۔
- بچ نکلنے کے لئے فرش کے ساتھ رینگئے۔ یاد رکھیں کہ ہوا نچلی سطح پر صاف ہوتی ہے جب کہ گرم ہوا اور دھواں اوپر کی جانب اٹھتی ہے۔

29.3.5 زہر خورانی:

چہرہ تھا ایک چار سال کی لڑکی ہے۔ وہ کچن شیلف کے پاس گئی اور ایک پیکٹ دیکھا جو کینڈی (Candy) جیسی لگ رہی تھی۔ اس نے کھولا اور منہ میں رکھنے والی تھی کہ اس کی ماں نے اس کے ہاتھ سے چھین لیا۔

زہرہ مادے ہیں جنہیں نوش کرنا خطرناک ہی نہیں بلکہ موت بھی ہو سکتی ہے۔ سبھی کیمیکلز جیسے گھریلو کلیئرز، ڈیٹرجنٹ، کیڑے مار دوائیاں، جراثیم کش، مٹی کے تیل جیسے کیروسین، دوائیاں جن کے استعمال کی مدت ختم ہو چکی ہو، زہر خورانی کا موجب ہو سکتے ہیں۔

گھر پر زہر خورانی کو کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

1. کیمیکل کو تالے میں پکن سے دور اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
2. انہیں غذائی اشیاء یا برتنوں سے دور رکھیں۔
3. کھانے سے پہلے سبھی پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھولیں۔
4. سبھی دواؤں کی بوتلوں پر لیبل لگائیں۔
5. دواؤں کی ایکسپائری کی جانچ کریں اور جن کی ایکسپائری ہو چکی ہو انہیں پھینک دیں۔

29.3.6 گائنا اور ڈنک مارنا:

یہ بہت خوشگوار دن تھا۔ اور ہماری فیملی نے پکنک کا پروگرام بنایا۔ شیلہ اور گیتا ایک بڑے آم کے پیڑ کو دیکھ کر خوش ہوئیں اور انہوں نے اس پر پتھر مارنا شروع کیا۔ ایک پتھر اچانک شہد کی مکھیوں کے چھتے پر جا لگا۔ شہد کی مکھیوں کے جھنڈ نے انہیں ڈنک مار دیا۔ ان دنوں کو اسپتال لے جانا پڑا۔ شہد کی مکھیوں اور بھڑوں کے ڈنک کافی تکلیف پہنچاتے ہیں اور سوجن ہو سکتی ہے۔ شکار فرد کو ناگہانی صدمہ ہو سکتا ہے۔ آپ جانتے ہی ہوں گے کتے اور بندر کے کاٹنے سے ریمیز ہو سکتا ہے۔ اور جسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اس طرح سانپ کا کاٹنا بھی مہلک ہو سکتا ہے اگر اس کا فوری علاج نہیں کیا گیا۔ اس لئے یہ مناسب و بہتر ہوتا ہے کہ جتنا ممکن ہو ڈاکٹر کے پاس فوراً جائیں۔

- اپنے گھر میں کاٹنے اور ڈنک کو کیسے روکا جاسکتا ہے جانیں گے۔
- پالتو جانور کو باقاعدگی سے ٹیکہ لگانا چاہئے۔
- گھر کے آس پاس کا ماحول صاف ہونا چاہئے۔
- اگر گھر میں کوئی بل وغیرہ ہوں تو اسے فوراً بند کر دیں۔
- سامان یا کوئی دوسرا مٹریل تعارفی طور پر اسٹور روم یا دوسرے کمرے میں نہ رکھیں۔
- کسی کیڑے کے کاٹنے کو نظر انداز کئے بغیر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

29.3.7 بجلی سے آگ لگنا، کرنٹ لگنا اور بجلی کا جھٹکا:

راجندر موسیقی کی دھن پر ناچ رہا تھا، اچانک اس کا پیر تار سے چھو گیا اور ننگا تار ساکٹ سے نکل آیا۔ یہ یاد کرتے ہوئے کہ اس کے والد نے اسے کیسے لگایا تھا اس نے ساکٹ میں ننگا تار ڈالنے کی کوشش کی۔ اس عمل میں اسے بجلی کا جھٹکا لگ گیا۔ خوش قسمتی سے وقت پر مدد ملنے کے سبب اسے بچا لیا گیا۔ اگر بجلی کو مناسب طور پر استعمال نہ کیا جائے تو جان و مال دونوں کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

گھر میں بجلی کا محفوظ استعمال:

- برقی آلات کا استعمال کرتے وقت ربر کی چپل کا استعمال کریں۔
- آپ خود بجلی کے آلات ٹھیک کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- صرف ISI نشان کے بجلی کے آلات خریدنے چاہئیں۔
- تمام غیر استعمال شدہ ساکٹ کو حفاظتی پلگ کوٹیپ کے ساتھ چپکا دیں۔ پرانے اور ٹوٹے تاروں کو فوراً بدلوادینے چاہئیں۔
- تاریخچ کر ساکٹ سے کبھی پلگ نہ ہٹائیں۔ پلگ ہی کو نکالیں۔
- گیلے ہاتھ سے کسی بجلی کے سوئچ یا آلے کو نہ چھوئیں۔
- بجلی کے سبھی آلات کے ساتھ ارتھ کنکشن ہونا چاہئے۔ ارتھنگ سے آلات کا استعمال نسبتاً محفوظ ہوتا ہے۔
- ایک ہی ساکٹ میں بہت سارے آلات نہ لگائیں۔ اس سے تار بہت زیادہ گرم ہو جائیں گے اور شارٹ سرکٹ کی وجہ بنیں گے۔
- ماہر الیکٹریشن سے بجلی کی مرمت کروائیں۔

29.3.8 گلے کا پھنسننا اور دم گھٹنا:

چھوٹا جان پانی کے سمپ کے قریب کھیل رہا تھا اور سمپ کھلا ہوا تھا۔ جان اس میں گر گیا اور دم گھٹنے لگا۔ اس کی ماں نے آکر فوراً اسے سمپ سے نکالا اور اسے بچالیا۔ اور ایک دن وہ پولی تھین بیگ کو کیپ کی طرح پہن لیا جس سے اس کی سانس رکنے لگی۔ یہ ہر دن کے حادثات ہیں۔ بچوں میں دم گھٹنا اور گلا پھنسنے کے حادثوں کو روکنے کے لئے درج ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا ہوگا۔ بچوں اور بڑوں میں دم گھٹنے اور گلا پھنسنے کی دوسری وجہ ایل پی جی (LPG) سلنڈر دھوئیں، موٹر سے نکلنے والی گیس، جنریٹر، کولے کے اسٹو، لکڑی سے نکلنے والی کاربن مونو آکسائیڈ ہیں۔ ان سب سے ہونے والی گھٹن سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

- بڑوں کی نگرانی بہت ضروری ہے۔
- واٹر سمپ کو ڈھانک کر اور تالا لگا کر رکھنا چاہئے۔
- ایسے کھلونے خریدیں جس میں بہت چھوٹے چھوٹے پرزے نہ ہوں۔
- پولی تھین کے تھیلوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ:

1. آگ کے حادثے کے معاملے میں آپ کیا کریں گے؟
2. گھر میں ہم بجلی کے جھٹکے سے کیسے بچ سکتے ہیں؟
3. آپ بچوں کو دم گھٹنے سے کیسے بچا سکتے ہیں؟

کلیدی نکات

- جس طرح گھر میں محفوظ رہنا ضروری ہے اسی طرح سے گھر بھی محفوظ طریقے سے بنانا ضروری ہے۔
- سائنسی طور پر سوچ کر مقررہ اثاثے جیسے گھریا فلیٹ بنانے کے معاملے میں مناسب پیشرفت اختیار کریں۔
- حادثات خاص کر بچوں اور بوڑھوں میں موت کی سب سے بڑی وجہ ہے 80% حادثات گھر پر ہی ہوتے ہیں۔
- گرنا، غلط پارکنگ، کٹاؤ، جلنا، غلطی سے ٹاکسن پی جانا، بجلی کا جھٹکا وغیرہ ہی گھر کے ذرائع حادثات ہیں۔ لہذا گھر میں حفاظت سب سے زیادہ ضروری ہے۔

تدریسی نتائج

1. پلاٹ، گھریا فلیٹ خریدتے وقت کیا احتیاطی تدابیر کی جائے؟
 2. آپ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ لاپرواہی پارکنگ حادثے کا باعث بنتی ہے؟
 3. باورچی خانہ کے فرش پر پیشے کے ٹوٹے ٹکڑوں کو چننے کے دو محفوظ طریقے تجویز کریں۔
 4. آپ گھر میں گرنے سے بچنے کے لئے کون سی احتیاطی تدابیر بتاتے ہیں؟
 5. کوکنگ گیس سلنڈر کے رساؤ (گیس کے اخراج) ہونے کی صورت میں آپ کیا کر سکتے ہیں؟
 6. آگ کے حادثات کے معاملہ میں آپ کیا کریں گے؟
 7. گھر میں زہر خورانی کو کیسے روکا جائے؟
 8. کسی متاثرہ شخص کو بجلی کے جھٹکے سے بچانے کے لئے _____ استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے ()
- (a) آپ کے ہاتھ (b) کوئی بھی چیز جو آپ کے قریب ہو
- (c) سوکھی لکڑی (d) دھات کا راڈ (Iron rod)

خاندانی زندگی کے اقدار

UNIT-VIII

باب

30

Values of family life

اکثر لوگوں کو ہر صبح اخبار بینی کی عادت ہوتی ہے۔ کیا اخبار میں آنے والی خبریں ہم پر اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ قتل، ڈکیتی، بدعنوانی، تفریق (امتیاز)، عصمت دری جیسی بری خبریں اخبار میں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ ہر کوئی اس کے بارے میں فکر مند ہو جاتا ہے۔ آپ نے کبھی ہمارے سماج میں آنے والے منفی تبدیلیوں کے بارے میں سوچا ہے؟ ہر فرد کی اقدار کی بنیاد پر تشکیل میں خاندان اہم رول ادا کرتا ہے۔ خاندانی اقدار کی بنیاد پر فرد طرز عمل کو اختیار کرتا ہے۔ خاندان کے بعد اسکول اس ذمہ داری کو قبول کرتا ہے۔

ہر کوئی اقدار اخلاقیات کے بارے میں جانتے ہیں اس کے باوجود جلد کامیابی حاصل کرنے کے لئے غلط راستوں کو اختیار کرتا ہے۔ کیا غیر اخلاقی راستوں کو اختیار کرنا درست ہے؟ کیا ہر کسی کو اخلاقی اقدار کا حامل ہونا ضروری ہے؟ اخلاقی اقدار کہاں سے سیکھیں گے؟ اس میں خاندان کا کیا کردار ہے؟ کن اقدار کو زندگی میں رو بہ عمل لانا چاہئے۔ اقدار کی کیا اہمیت ہے؟ آئیے اس سبق کے ذریعہ ایسے ہی کئی سوالوں کے جواب تلاش کریں۔

آموزشی ماحصل:

اس سبق کو پڑھنے سے آپ

- ◆ خاندانی زندگی کے اقدار کو سمجھ سکیں گے۔
- ◆ قدریں رکھنے کی ضرورت اور سماج میں ذمہ داری کے ساتھ رہنے کی ضرورت کو سمجھ سکیں گے۔
- ◆ خاندان کے زندہ اقدار کو روزمرہ زندگی میں رو بہ عمل لائیں گے۔
- ◆ ہم آہنگی پیدا کرنے کی صلاحیت اور ہمدردی کے درمیان فرق کو سمجھ سکیں گے۔
- ◆ کام کی جگہ پر موجود خصوصی طرز عمل والی قدریں، حقوق فرائض کو بیان کر سکیں گے۔
- ◆ افراد خاندان کے ساتھ اختیار کی جانے والی حکمت عملی کو سمجھ سکیں گے۔
- ◆ محنت کی تکریم اور انفرادیت کو اچھی طرح سمجھ سکیں گے۔
- ◆ رواداری، مثبت رویہ، ہمدردی اور محنت کی تکریم کو روزمرہ زندگی میں رو بہ عمل لاسکیں گے۔

30.1 اقدار:

انسان ایک معاشرتی وجود ہے۔ جب یہ کہا جائے کہ انسان کو 'مثالی' ہونا چاہئے تو معاشرے کو بھی مثالی طور پر تعمیر کرنا ضروری ہے۔ ایک مثالی سماج میں ہی 'فرد' اعلیٰ اقدار کا حامل ہو سکتا ہے۔ اکثر یونانیوں کا خیال تھا کہ مملکت کو چار اقدار عقل، ہمت، اتحاد اور انصاف کو سہارا دینے والے ستون کے طور پر ابھرنا چاہئے یعنی ان ہی اقدار کو اپنا کر مملکت ایک مثالی مملکت کے طور پر ابھر سکتی ہے۔ افلاطون کا خیال ہے کہ یہی اقدار ہر انسانی زندگی کے لئے حاصل حیثیت رکھتے ہیں۔

اخلاقی اقدار کے ساتھ زندگی 'اعلیٰ ترین زندگی ہے'، ارسطو کے مطابق 'ایک فرد جو مہذب اقدار کے ساتھ زندگی گزارتا ہے وہ ایک بہترین انسان ہے'۔

انسانی زندگی کا مقصد صرف لطف اٹھانا ہی نہیں بلکہ مطمئن زندگی گزارنا بھی ہے؛ بہترین زندگی کو مکمل طور پر ترقی کرنے کے لئے ہماری جسمانی ضروریات، انسانیت اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ عادات ہمیں جسمانی ذہنی اور سماجی طور پر کامل بناتے ہیں۔ خوبیاں یا نیکیاں اچھی عادات ہیں۔ جو فرد کی زندگی اور برتاؤ کی تکمیل کرتے ہیں۔ فرد کی پیش قدمی کی باطنی صلاحیت، تیزی، مہارت اور کام کی انجام دہی کی کارکردگی، کو خوبیاں سمجھا جاتا ہے۔

● وہ بہت اچھی ہے۔

● اگر وہ ایسا نہ کرتا تو اچھا ہوتا۔

● ان کے کوئی اخلاقی اقدار نہیں ہیں؛ اس طرح کے تبصرے آفاقی سچائی ہے۔

● افراد خاندان ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کریں۔

● پڑوسی کی مدد کرنا اچھا ہوتا ہے۔ بچوں کو مارنا غلط ہے۔

● والدین کا احترام اور ان کی دیکھ بھال ہمارا فرض ہے۔

انسان اچھے اقدار کا حامل نہ ہو تو اس کے برتاؤ کی کوئی قدر نہیں۔ اخلاقی اقدار کی سطح میں بلندی کے ساتھ فرد روزمرہ کے معاشرتی معاملات میں پروقتار مقام حاصل کرتا ہے۔ اخلاقیات کو تصنع سے نہیں بلکہ اعمال سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

30.2 ایمانداری:

رفیع ایک ٹیکسی ڈرائیور ہے۔ ایک دن کسی سواری نے اپنا بریف کیس ٹیکسی میں چھوڑ دیا، رفیع کو اس کے بارے میں تب پتہ چلا جب وہ لنچ کے لئے گھر جا رہا تھا۔ اس نے سوچا کہ اسے کھول کر دیکھیں کہ شاید مالک کا نام اور پتہ معلوم ہو جائے۔ جب وہ بریف کیس کھولا تو یہ جان کر حیران رہ گیا کہ اس میں متعدد قیمتی دستاویزات اور نقد رقم موجود ہے وہ سیدھا پولیس اسٹیشن گیا اور مالک کی موجودگی میں بریف کیس پولیس آفیسر کے حوالے کر دیا۔ مالک بہت شکر گزار تھا اور رفیع کو اس کی ایمانداری پر انعام دیا۔ یہ ایک غیر معمولی خوبی ہے۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ رفیع ایک ایماندار ٹیکسی ڈرائیور ہے۔ ایماندار ہونے کے علاوہ وہ راست گو اور ذمہ دار بھی تھا۔ اسے معلوم تھا کہ اپنی سواریوں کے ساتھ دھوکا نہیں کرنا چاہئے۔ لہذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ ”قدر“ وہ چیز ہے جسے فرد خود میں پانا اہم سمجھتا ہے۔ اور اس سے اپنے ضمیر کی آواز سننے میں مدد ملتی ہے آپ کا ضمیر آپ کا باطنی پولیس مین ہوتا ہے یہ پولیس مین ان افعال کے انتخاب میں مدد کرتا ہے جس کی رہنمائی آپ کا نظام قدر کرتا ہے۔

قدریں وہ نظریات اور عقائد ہیں جو ہم بچپن سے سیکھتے ہیں اسے ہم اپنے والدین اسکول سماج، میڈیا اور آس پاس سے ذہن نشین کرتے ہیں۔ اخلاقیات ہماری قدروں کی آزمائش کرتی ہے یہ وہ طریقہ ہے جس میں ہم مشکل صورت حال میں برتاؤ کرتے ہیں۔

30.3 زندگی کی قدریں:

ہم میں سے ہر ایک کے لیے ضروری ہے کہ قدروں کا حامل ہوتا کہ سازگار ماحول کو برقرار رکھ سکیں۔ ان میں سے کچھ درج ذیل ہیں:

- ایمانداری اور دیانتداری
- کام کے لیے احترام وقت کی پابندی باقاعدگی اور ڈسپلن
- دوسروں کے ساتھ نرمی اور شائستگی
- وسائل کا جائز استعمال
- پیش قدمی کرنا
- کاموں کو پورا کرنے میں کارگزاری دکھانا

30.3.1 کام کی جگہ پر قدریں:

کسی ملازم کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ قدروں کا حامل ہوتا کہ کام کی جگہ پر سازگار ماحول کو برقرار رکھ سکیں۔ ان میں سے کچھ درج

ذیل ہیں:

- تنظیم کے لئے ایمانداری اور دیانتداری
- سونپے گئے کام کے لئے احترام
- وقت کی پابندی باقاعدگی اور ڈسپلن

- وسائل کا جائز استعمال
 - ساتھی در کرس کے ساتھ نرمی اور شائستگی کا برتاؤ
 - کاموں کو پورا کرنے میں کارگزاری دکھانا نئے کاموں کو اختیار کرنے کی آمادگی
- ہم اپنی روزمرہ زندگی میں جو کام کرتے ہیں وہ ہمارے اخلاقیات پر مبنی ہوتا ہے۔ قدریں ہمارے تمام فیصلوں کے لئے رہنمائی کرنے والے عوامل ہیں، آئیے ہم سمجھتے ہیں کہ ایک منصفانہ اور پر امن سماج کے لئے اخلاقیات کتنے اہم ہیں۔

30.3.2 خاندانی زندگی کے اقدار:

- افراد خاندان ایک دوسرے کے ساتھ تال میل بناتے ہوئے اقدار کے ساتھ زندگی گزاریں۔ بچے اپنے بڑوں کے برتاؤ کا مشاہدہ کر کے سیکھتے ہیں۔ بڑے جن اخلاقی اقدار پر عمل کرتے ہیں۔ وہ ہی اقدار بچوں کی رہنمائی کرتے ہیں۔ گھر کے بڑوں کے طرز عمل (رویہ) کے بجائے ”الفاظ“ باقی افراد کی رہنمائی کرتے ہیں۔ تمام افراد خاندان کو کنبہ سے وابستہ افراد کے ساتھ اخلاقی برتاؤ کرنا چاہئے۔
- جب آپ اپنے دوست کے گھر جاتے ہیں تو کیا اس گھر کے بڑوں سے رخصت کی اجازت مانگتے ہیں۔
 - جب آپ کا دوست آپ کے گھر آتا ہے تو کیا آپ اپنے گھر کے دوسرے فیملی ممبروں سے اس کا تعارف کراتے ہیں۔
 - اپنے بڑوں سے بات کرتے ہوئے اپنی آواز اونچی نہیں کرتے۔
 - اگر آپ کہیں باہر جانے کی منصوبہ بندی کر رہے ہوں تو اپنی ماں خاندان کے دیگر افراد کو اطلاع دیں۔
 - خاندان کے زیادہ سے زیادہ افراد کی دلچسپی والے ٹی۔ وی پروگرام دیکھیں۔ اپنے پسندیدہ ٹی وی پروگرام کے لئے چینل تبدیل نہ کریں۔
 - اہم تقریبات کے دنوں میں گھر میں رہیں۔
 - ہر شخص قابل احترام ہوتا ہے چاہے بڑا ہو یا چھوٹا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے ہمارا احترام کرتے ہیں تو ہمیں بھی ان کا احترام کرنا لازمی ہے۔
 - جب دو لوگ آپس میں بات کر رہے ہوں تو مداخلت نہ کریں۔
 - دوسروں کی برائی کبھی نہ کریں۔
 - والدین سے احترام کے ساتھ بات کریں۔
 - جب گروپ میں بات کر رہے ہوں تو ایسی زبان کا استعمال کریں جسے سبھی سمجھ سکتے ہیں۔

- جب آپ خود کے بارے میں بات کر رہے ہوں تو خاکساری برتیں۔
- جب کسی گروپ میں بیٹھے ہوں تو پھسپھسا سائیں نہیں۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کیجئے:

1. زندگی کے اقدار کیا ہیں؟
2. اقدار پر عمل نہ کرنے کے کیا نتائج برآمد ہوتے ہیں
3. خاندان میں آپ کیسا برتاؤ کریں گے۔

30.4 پروقار زندگی کی انفرادیت:

ہمیں سخت محنت کا احترام کرنا چاہئے جب بھی ہم کوئی کام کریں تو اسے دلیری، خوشی اور پوری توجہ اور پرجوش انداز میں کریں جو اس انداز کو اختیار نہیں کرتے وہ کوئی بھی کام مناسب طریقے سے نہیں کر پاتے۔ مثال کے طور پر ایک اسکول میں اساتذہ، کلرک، چوکیدار، خدمت گار وغیرہ ہوتے ہیں ان میں ہر ایک کو اسکول مناسب طریقے سے چلانے کے لئے ملازم رکھا گیا ہے۔ جب ایک کام معزز یا قابل احترام ہے تو دوسرے کام کو کم تر نہیں کہہ سکتے۔ تو سماج کے تمام پیشے قابل احترام ہیں۔ ہمیں اپنا کام کرنے میں کبھی بھی شرم محسوس نہیں کرنا چاہئے۔ اس طرح خاندان کے بچے بڑے سب مل کر رہتے ہیں اور خاندانی زندگی کے تمام کام مل کر انجام دیتے ہیں۔ خاندان میں بچے سے لے کر بڑے تک ہر ایک کی کچھ ذمہ داریاں ہوتی ہیں جنہیں ہر کوئی نبھاتا ہے۔ یہ تسلیم کر لینا چاہئے کہ ہر کام عظیم اور ضروری ہے ہمیں گھر کے افراد اور ملازمین کے ساتھ ایک ہی رویہ اختیار کرنا چاہئے۔

رواداری۔ ہم احساس:

رواداری ایک ذہنی کیفیت ہے جس میں فرد تنوع کو قبول نہیں کرتا لیکن تنوع سے لائق یا غیر مہذب رویہ جو تنوع کے باوجود پھیلانے والا ہے۔ آسان الفاظ میں رواداری ایک شخص کی صبر کی خواہش ہے۔

کچھ لوگ عظیم صلاحیتوں کے حامل ہوتے ہیں مگر وہ ہمیشہ دوسروں کے ساتھ تحمل کا مظاہرہ نہیں کر پاتے۔ تحمل ایک صلاحیت ہے جو خاندان میں پرسکون زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہے۔ خاندان روادار ہونا چاہئے اس کا یہ مطلب نہیں کہ خاندان میں ہونے والے برے کاموں سے لائق ہو جائے۔ صبر، تحمل جو برائی پر سوال نہیں کرتا۔ بہت خطرناک ہے۔

ہم آہنگی۔ ہم احساس:

ہم آہنگی ایک فرد کا برتاؤ ہے ایسے افراد جو اذیت میں مبتلا ہیں ان کے بارے میں سوچنا اور اذیت کو کم کرنے میں ان کی مدد کرتا ہے۔ ان کے تہواروں میں شامل ہوتا ہے۔ اس طرح کے افراد خاندان میں عزت و تکریم حاصل کرتے ہیں۔ رحم دل افراد دوسروں کے لئے ایک پرسکون ماحول فراہم کرتے ہیں۔ ہم آہنگی کا جزو یہ رویہ ہمدردی، اذیت میں مبتلا لوگوں کو دیکھ کر مثبت رد عمل ظاہر کرنا ہمدردی ہے۔

ہماری ترجیحات، خاندان میں ہمارے مقام کا تعین نہیں کرتیں۔ ہمارے سوچنے کا انداز، مثبت رویہ جو مختلف عوامل پر منحصر

ہے۔

- مشاہدے کے ذریعہ سیکھنا: مثلاً بیٹی اپنے والد اور بیٹا اپنی والدہ کے برتاؤ کی نقل کرتے ہیں اس طرح بڑے مثبت رویہ کے حامل ہوں تو بچوں میں بھی یہ خصوصیت پیدا ہوتی ہے۔
- بچپن کے تجربات: مثال: پڑوس، اسکول اور رشتہ داروں سے حاصل ہونے والے تجربات کے ذریعہ بچے کے برتاؤ میں اہم تبدیلیاں آتی ہیں۔ وہ مثبت یا منفی رویہ کا مظاہرہ کرتا ہے۔
- بچہ جس ماحول میں بڑا ہوتا ہے اس ماحول کا اس کے رویہ پر اثر پڑتا ہے۔ اور اس کے مثبت و منفی رویوں میں ہونے والی تبدیلی پر بھی پڑتا ہے۔
- سماجی، نفسیاتی اور معاشی عوامل: مثال: حالانکہ سماجی اور معاشی عوامل کا دو بھائیوں پر یکساں اثر پڑتا ہے۔ ان کے سوچنے کا انداز ایک طرف مثبت تو دوسری طرف منفی رویہ کا اظہار کرتا ہے۔ اس طرح ہمارے سوچنے کا انداز ہمارے رویوں کا تعین کرتا ہے۔ خاندان کی سماجی اور معاشی حیثیت کا افراد خاندان کے اقدار پر اثر پڑتا ہے۔
- مثبت رویہ کا مطلب ہے کہ کسی کی کمزوریوں کو نظر انداز کر کے کسی کی طاقت پر توجہ دینا اور کام کے عادی ہونا، مثبت رویہ کو اختیار کرنے میں مددگار کچھ اقدار ہے۔
- ہم جو بھی کام کر رہے ہیں اس میں پسندیدگی، رغبت اور سمجھ داری کا ہونا ضروری ہے۔
- اپنے آپ سے زیادہ ہوشیار اور ذہین لوگوں سے حوصلہ لینا تاکہ احساس کمتری کا شکار نہ ہو۔
- کامیابی کے لئے صبر سے کام لینا ضروری ہے، اس کے علاوہ آگے بڑھنا آپ کی مہارت پر منحصر ہے جو ایک مثبت رویہ ہے۔

30.5 افراد خاندان کے حقوق اور فرائض:

حق سے مراد فرد کے اس حق کا اظہار ہے کہ وہ کس طرح اخلاقی طور پر درست انداز میں زندگی گزارنے کا حق پائے۔ بہتر سماج میں حقوق کا حصول صرف انسانیت کی بنیاد پر ہی ممکن ہے۔ حق انفرادی ہوتا ہے مگر اس کا حصول سماج میں ہی ممکن ہے۔ مقررہ حدود کے تحت ہی حقوق سے مستفید ہونا چاہئے۔ سماج میں ہر فرد کو پیدائشی طور پر حقوق حاصل ہوتے ہیں۔

ولیم لٹی کے مطابق ذمہ داریاں ایسے فرائض ہیں جو فرد سماج یا دوسرے افراد کو مطمئن کرنے کے لئے انجام دیتا ہے۔ بچوں کو تعلیم حاصل کرنے کا حق ہے۔ کیا یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کو تعلیم یافتہ بنائیں۔ فرد کو کئی حقوق حاصل ہوتے ہیں کیونکہ وہ کئی ذمہ داریاں نبھاتا ہے۔ ذمہ دار افراد کا رویہ بہترین ہوتا ہے۔

ولمادسویں جماعت کی طالبہ تھی وہ اکھڑتھی اور اپنے بڑوں کا احترام بھی نہیں کرتی تھی۔ وہ نہ تو اپنی ماں کی مدد کرتی تھی اور نہ ہی اپنے والد کی سنتی تھی بلکہ ہمیشہ چھوٹے چھوٹے مسئلوں پر ان سے بحث کرتی تھی وہ اپنے پڑوسیوں کے ساتھ بھی ناشائستہ برتاؤ کرتی تھی اس کے والدین ہمیشہ یہی چاہتے تھے کہ وہ ایک ذمہ دارانہ اور سنجیدہ عمل اختیار کرے۔

ہم سبھی ایک ایسی سوسائٹی میں رہتے ہیں جہاں ایک فرد کی حیثیت سے ہماری پرورش ہوتی ہے اہم سماجی خوبیاں جیسے دیکھ بھال، ساجھے داری، رواداری اور ہم احساس ہونے کی خصوصیت ہم یہ سبھی اپنے گھروں میں سیکھتے ہیں۔

ایک دن ولما کے خاندان نے فیصلہ کیا کہ وہ اس کی غلطیوں کا احساس دلائیں گے۔ ولما دیر سے اٹھی، اسکول جانے کے لئے تیار ہونے کی ہڑ بڑی میں ادھر ادھر بھاگنے لگی۔ وہ اپنی چیزوں کے لئے ہر ایک پر چلانے لگی لیکن کسی نے اس کی نہ سنی وہ کسی طرح تیار ہونے میں کامیاب ہو گئی اور اسکول دیر سے پہنچی۔ اسکول دیر سے پہنچنے کے لئے اسے ڈانٹ پڑی۔

جب دوپہر کے بعد ولما گھر آئی تو اس کی ماں اس کے پاس بیٹھ گئی اور پوچھا کہ اس نے اپنے صبح کے تجربے کے بارے میں کیا محسوس کیا۔ ولما محسوس کرتی ہے کہ اگر وہ اکھڑ دوسروں کی عزت نہ کرنے، تعاون نہ کرنے والی ہوگی تو دوسرے اس سے اسی انداز میں برتاؤ کریں گے ولما نے اپنی غلطی محسوس کی اور اپنی ماں سے وعدہ کیا کہ آئندہ وہ ذمہ داری کے ساتھ عمل کرے گی۔ ولما نے اپنی دادی کی چھوٹی چھوٹی چیزوں کا خیال رکھنے کے ساتھ ان کی خدمت کی اور بدلے میں اسے ڈھیر ساری دعائیں ملیں۔ اس نے اپنی دادی کو ماہانہ طبی جانچ کے لئے ڈسپنسری لے جانے کی ذمہ داری بھی اٹھائی۔

لہذا ہم سمجھتے ہیں کہ خاندان اور سماج کے ایک رکن کی حیثیت سے ہر فرد کے کچھ حقوق اور ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔ جب حقوق اور ذمہ داریاں دونوں کو ایک ساتھ رکھا جاتا ہے تبھی ہمارے آس پاس امن و امان وہم آہنگی ہوگی اس طرح کے ماحول کے ساتھ ایک خاندان اور معاشرہ اقدار سے پرہوں گے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجئے:

1. ہم آہنگی کس طرح ہمدردی سے عظیم ہے؟
2. آپ کے خاندان میں آپ کی کیا ذمہ داریاں ہیں؟
3. مثبت رویہ کس طرح خاندان کے لوگوں میں اہم رول ادا کرتا ہے؟

- معاشرے میں رہنے والے افراد کے ساتھ اخلاقی سلوک ہو جس کی اچھے اور برے کی اساس پر جانچ ہو۔
- اخلاقیات کا فرد کے رویہ سے اظہار ہوتا ہے جو معاشرے میں موروثی طور پر موجود ہوتا ہے۔
- فرد واحد کی اخلاقی اقدار کی بنیاد پر روزمرہ کے امور، خاندان اور سماج میں نیک نامی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- کام کے مقام پر مثبت ماحول بنائے رکھنے کے لئے ملازمین میں اقدار کا ہونا ضروری ہے۔
- اگر خاندان کے تمام افراد اقدار کی پاسداری نہیں کرتے ہیں تو خاندان بحران کا شکار ہوگا اور ہر ایک کی زندگی مشکل میں پڑ سکتی ہے۔
- ہمیں سخت محنت کا احترام کرنا چاہئے۔ صبر دماغ کی ایک کیفیت ہے جس میں تنوع قابل قبول نہیں مگر تنوع سے اختلاف بھی نہیں۔
- رواداری کا عمل عظیم انسانی سلوک ہیں۔
- مثبت رویہ کے حامل افراد عظیم رتبہ پاتے ہیں۔
- ہر فرد کے خاندان اور سماج کے رکن کی حیثیت سے کچھ حقوق اور ذمہ داریاں ہوتی ہیں

تدریسی نتائج

1. آپ یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ روزمرہ کی زندگی میں اقدار بہت اہم ہوتے ہیں؟
 2. ایک ملازم کو کام کے مقام پر کن اقدار کا لحاظ رکھنا ہوگا؟
 3. بچوں میں اقدار کی نشوونما پر بڑوں کے برتاؤ کا کیا اثر ہوتا ہے؟
 4. مثبت رویہ کس طرح بہترین زندگی گزارنے میں معاون ہوتا ہے؟
 5. وضاحت کیجئے کہ جہاں حقوق ملتے ہیں وہیں ذمہ داریاں بھی ہوتی ہیں۔
 6. اپنے خاندان پر تبصرہ کیجئے جہاں محنت کی تکریم کی جاتی ہے۔
 7. دوسروں کی مشکلات کو بانٹنے کا رویہ:
- (a) تحمل (b) ہمدردی (c) مثبت رویہ (d) ہم آہنگی

REFERENCE BOOKS

- 1) 6-7th General Science, SCERT Textbook, Telangana.
- 2) 8-10th Biological Science, SCERT Textbook, Telangana.
- 3) NIOS, Home Science Textbooks for secondary and higher secondary students, New Delhi.
- 4) TOSS - Study material.
- 5) Advanced Education Psychology - Sk. Mangal.
- 6) III-X Environmental students books, SCERT, Telangana.
- 7) సీతి శాస్త్రం - M.A. Ist year Textbook.
- 8) జీవన నైపుణ్యాలు (కౌమార విద్యావిభాగం) SCERT, Telangana.
- 9) వినియోగదారుల క్లబ్ - విద్యార్థుల పాఠ్య పుస్తకం.

Web Sites

- 1) <https://www.brainkart.com>
- 2) <https://www.headlines.com>
- 3) <https://www.curatedcook.com>
- 4) <https://www.healthline.com>
- 5) <https://www.vikaspedia.in/health>
- 6) wikipedia.Home appliances.
- 7) <https://www.c&s.gov.hk>

دہم جماعت کے بعد

کیریئر	ڈپلوما	فائن آرٹس	فنون لطیفہ	بیننگ	IIT (ایک تا دو سال)	IICT (5 سال)	اپیشل کورس
کامپلٹ	تکنیکی	کرافٹ مین شپ	ڈانس	ویڈیو گرافی	ایٹھریٹ	ایٹھریٹ	ایوریڈ
گلڈ کلنگ	پالی ٹیکنک	اورا پکچرزمک	موسیقی	اپلائیڈ آرٹس	انجینئرنگ	انجینئرنگ	پیوشن
آر-ٹی سی ڈرائیور	ٹول ڈیزائننگ	پرنٹس شپ	اداکاری	ٹیمپل آرکیٹیکچر	نان انجینئرنگ	انٹر میڈیٹ +	گلفیڈ سرورنگ
کنڈکٹر	پلاسٹک ٹکنالوجی	پنٹ پست	مکرمی	مکرمی	ایٹھریٹ	انٹر میڈیٹ +	ٹیلر
ILIC ایجنٹ	ہوم سائنس	ٹریڈنگ	زراعت	زراعت	ڈیزائننگ	انجینئرنگ	2 اور 4 ویلر
فوج	ڈپلوما ان کمرشل اور کمپیوٹر	ٹریڈنگ	ڈائری	ڈائری	ڈیزائننگ	انجینئرنگ	کے میکا تک
بحری فوج سیکوریٹی گارڈ	پرائس	ٹریڈنگ	(جانوروں کا ڈاکٹر)	مکرمی	بک ڈیزائننگ	انجینئرنگ	بارس رائڈنگ
ہوائی فضائیہ	گارمنٹ	ملازمین	سری کلچر	مکرمی	کنٹیک اینڈ ٹیلرنگ	انجینئرنگ	سل فن ریپرنگ
اسٹاف سلیکشن کمیشن	ٹکنالوجی	ریلوے	(ریشم کی صنعت)	مکرمی	اکٹریشن	انجینئرنگ	فٹوالا مینشن
پوسٹ مین	کرافٹ	لیڈا سکیپ		مکرمی	فٹر	انجینئرنگ	بک ڈیزائننگ
فائر سٹیٹ	ٹکنالوجی	ڈیزائننگ		مکرمی	ڈیزائننگ	انجینئرنگ	ربر اسٹامپ
ہوٹل اینڈ ٹورزم	ٹکنالوجی	ڈیزائننگ		مکرمی	لیب اسٹینڈ	انجینئرنگ	میکنگ
				مکرمی	ڈرفٹ مین	انجینئرنگ	سریٹھائیڈ
				مکرمی	ڈرفٹ (سیول) پلپر	انجینئرنگ	بلڈنگ
				مکرمی		انجینئرنگ	سپر وائزر