

# ہوم اکنامکس

7



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ محفوظ ہیں۔

اس کتاب کا کوئی حصہ نقل یا ترجمہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ ہی اسے ٹیکسٹ پیپر، گائیڈ بکس، خلاصہ جات، نوٹس یا مداری کتب کی تیاری میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مسز عائشہ عدنان (ماہر مضمون ہوم اکنامکس)

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

مصنف و مدیر

ممبر انریو یونیٹی

مسز طاہرہ ارشد

مسز رو بینہ مبشر

ڈاکٹر فرزانہ کیشور

سینر آرٹسٹ

مسز انجم ممتاز

گران طباعت

مسز عائشہ عدنان (ماہر مضمون ہوم اکنامکس)

لے آؤٹ و کپوزنگ

محمد اعظم

ناشر:

طبع:

قیمت

تعداد

طباعت

ایڈیشن

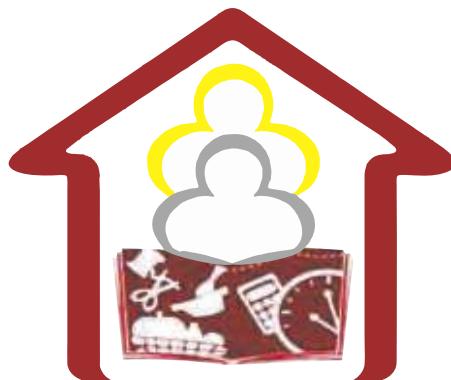
تاریخ اشاعت

## فہرست مضمایں

صفحہ	عنوانات	یونٹ	صفحہ	عنوانات	یونٹ
50	<b>کپڑوں کی منصوبہ بندی</b> 6.1 کپڑوں کی منصوبہ بندی کی اہمیت 6.2 کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اصول 6.3 خریداری کے اصول	6	1	ہوم آکنائمس کو سمجھنا 1.1 ہوم آکنائمس کے پہلو 1.2 ہوم آکنائمس کے تمام مضمایں کا آپس میں تعلق 1.3 ہوم آکنائمس کی وسعت	1
58	<b>کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت</b> 7.1 کپڑوں کی دیکھ بھال کرنا 7.2 کپڑوں کو دھونا، سکھانا اور استری کرنا 7.3 موئی کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال	7	9	<b>غذائی انتظام و انصرام</b> 2.1 غذائی انتظام کی تعریف 2.2 غذائی انتظام کے اصول و ضوابط 2.3 فہرست طعام اور اس کی اہمیت 2.4 فہرست طعام (Menu Planning) کے اصول 2.5 افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات 2.6 غذائی توبہات و تعصبات	2
69	<b>آرٹ اور ڈیزائن</b> 8.1 ڈیزائن کے عناصر 8.2 ڈیزائن کے اصول	8	20	<b>اشیائے خوردگی کی تیاری</b> 3.1 غذا کی اہمیت، انتخاب اور خریداری 3.2 غذا کی تیاری کے طریقے 3.3 غذا کو پکانے کے طریقے 3.4 باورچی خانہ میں محفوظ رہنا	3
81	<b>اقدار اور مقاصد</b> 9.1 مقاصد اور اقدار کی تعریف 9.2 اقدار کی اقسام و اہمیت 9.3 مقاصد کی اقسام و اہمیت 9.4 اقدار، مقاصد اور سائل کا باہمی تعلق	9	34	<b>خاندان اور بچ کی نشوونما</b> 4.1 خاندان کی تعریف 4.2 خاندان کا دائرہ حیات 4.3 بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت 4.4 خاندان میں فرد کی ذمہ داریاں	4
88	<b>فیصلہ سازی</b> 10.1 فیصلہ سازی کی تعریف اور فوائد 10.2 فیصلہ سازی کے مرحلے 10.3 فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عناصر	10	42	<b>خاندانی تعلقات</b> 5.1 خاندانی تعلقات کا تعارف 5.2 والدین اور بچے کے ماہین تعلق 5.3 بہن، بھائیوں کے ماہین تعلقات کی اہمیت	5

## ہوم اکنامس کو سمجھنا

### (Understanding of Home Economics)



#### عنوانات (Contents)

ہوم اکنامس کے پہلو	1.1
ہوم اکنامس کے تمام مضمایں کا آپس میں تعلق	1.2
ہوم اکنامس کی وسعت	1.3

#### طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ہوم اکنامس کی تعریف کر سکیں۔
- ہوم اکنامس کے تمام مضمایں کی نشاندہی کر سکیں۔
- ہوم اکنامس کے تمام مضمایں کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- ہوم اکنامس کے مختلف مضمایں کا آپس میں تعلق بیان کر سکیں۔
- ہوم اکنامس کا فرد خاندان اور معاشرے میں مقام بیان کر سکیں۔
- گروپ کی صورت میں اپنے گھر، سکول اور کیونٹی کی فلاں کے لئے کام کر سکیں۔

## 1.1 ہوم اکنائس (Home Economics) کی تعریف

کیا آپ کو معلوم ہے؟ ?

ہوم اکنائس کا علم آدمی، وسائل، انسانی خواہشات اور اخراجات کا حساب رکھتا ہے۔

آرٹ اینڈ ڈیزائن کا مضمون گھر کو سجائے اور عمدہ طریقے سے گھر بیلو انتظام کو چلانے کی تعلیم دیتا ہے اور اس کے علم سے ہم پرانی گھر بیلو اشیا کو نیا کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔ رنگ، ڈیزائن، لمحانے کو پیش کرنا، لباس اور interties میں آرٹ شامل ہوتا ہے۔

کل اور ڈورسی (Nickel and Dorcey) کے مطابق:

”ہوم اکنائس گھر بیلو انتظام کے مقاصد، ذرائع اور فیصلے کرنے کے عمل کا ایسا جمجمہ ہے جو ایک ساتھ بندھے ہوئے ہوتے ہیں۔ جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں اور ہم اس تعلق کو ملاحظہ رکھتے ہوئے گھر چلاتے ہیں“

کرس اور الزبجھ کرینڈل (Chris and Elizabeth Crandall) کے مطابق:

”گھر بیلو انتظام ایک ایسے انتظامی عمل کو کہتے ہیں جس کے تحت ہم موجودہ ذرائع کو ملاحظہ رکھتے ہوئے گھر بیلو مقاصد حاصل کرنے کی کوشش کریں“

گھر بیلو انتظام ایک ایسا عمل ہے جس کے تحت ہم سوچتے ہیں کہ موجودہ ذرائع کو استعمال کرنے کے لئے کیسے منصوبہ بندی کریں۔ ان پر عمل کریں اور تجزیہ کاری کے عمل میں فیصلہ کریں کہ ہم گھر بیلو مقاصد حاصل کرنے میں کس حد تک کامیاب ہوتے ہیں۔

انتظام ایک انفرادی عمل ہے جس میں ذرائع وسائل کا بہتر استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز خاندانی مقاصد کو پیش نظر کر کر کنے کے ذرائع وسائل کو بہتر طور پر استعمال میں لا یا جاتا ہے تاکہ گھر بیلو احول خوشگوار ہو جس کو ہم گھر بیلو انتظام یا ہوم اکنائس کہتے ہیں۔

### 1.1.1 ہوم اکنائس کے مختلف پہلو اور ان کی اہمیت

(Area of Home Economics and their significance)

ہوم اکنائس صرف ایک مضمون ہی نہیں بلکہ دراصل یہ پانچ مختلف مضامین کا مجموعہ ہے جن میں سے ہر مضمون گھر بیلو انتظام کے کسی نہ کسی پہلو سے وابستہ ہے مثلاً:

### (Food and Nutrition) غذا اور غذا ایت (i)



یہ شعبہ ہمیں گھر کے تمام افراد کو درکار غذائی ضروریات اور ان کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کے بارے میں بتاتا ہے۔ اس کو پڑھنے سے طالبات انسانی جسم پر مختلف غذاوں کے اثرات، مختلف بیماریوں میں کھائی جانے والی پرہیزی غذا اور غذا کے اندر پائے جانے والے تمام اہم غذائی اجزاء کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کر لیتی ہیں۔

### (Clothing and Textiles) لباس اور پارچے بانی (ii)



لباس صرف تن ڈھانپنے کا ذریعہ ہی نہیں بلکہ یہ معاشرتی اور سماجی طور پر دوسروں کے لیے قابل قبول بھی بناتا ہے۔ اس شعبے کے بارے میں معلومات سے علم ہوتا ہے کہ لباس کیسا ہونا چاہیے۔ اس کی حفاظت کیسے کی جائے؟ یہ کس روشنی سے بنائے ہے نیزان کے روشنوں کی بنیادی خصوصیات کے بارے میں بھی آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ اس کو پڑھنے سے طالبات اپنی اور دوسروں کی شخصیت کے مطابق مناسب ملبوسات ڈیزائن کرتی ہیں اور اپنی مہارت کو کمائی کا ذریعہ بھی بناتی ہیں۔

### (Human Development and Family Relations) انسانی نشوونما اور گھریلو علوم (iii)



ہوم اکنامکس کا یہ شعبہ ہمیں نہ صرف مختلف عمر کے بچوں کی جسمانی، ذہنی اور سماجی نشوونما کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ بلکہ خاندان کو بہتر طریقے سے چلانے اور گھروالوں کے ساتھ خوشگوار تعلقات قائم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

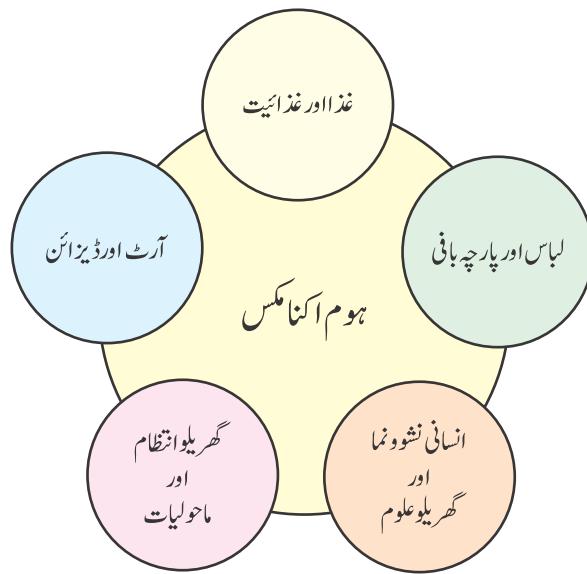
#### (iv) آرٹ اور ڈیزائن (Art and Design)



آرٹ اور ڈیزائن کا مضمون گھر کو سجا نے اور عمدہ طریقے سے گھر لیو انظام کو چلانے کی تعلیم دیتا ہے اور اس کے علم سے ہم پرانی گھر لیو اشیا کو نیا کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔ رنگ، ڈیزائن، کھانے کو پیش کرنا، لباس اور interiors تمام میں آرٹ شامل ہوتا ہے۔

#### (v) گھر لیو انظام اور محولیات (Home Management and Environment)

یہ مضمون خاندان کے اقدار و مقاصد، حفاظان صحت کے اصولوں، ماحول کو بہتر بنانے کا نظام مختلف امراض کی وجوہات اور ان کے بچاؤ کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔



### 1.2 ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا آپس میں تعلق

#### (Interrelation of the area of Home Economics)

ہوم اکنامکس کے مندرجہ بالا تمام شعبہ جات ایک دوسرے سے متعلق اور ایک دوسرے سے متعلق ہیں۔ مثلاً کھانا بنا اور پیش کرنا غذا ائیت سے متعلق ہے لیکن کھانا پیش کرتے وقت برتوں کا انتخاب، پھولدان کی سجاوٹ، میر پوش کے رنگ اور کپڑا منتخب کرنا آرٹ اور پارچہ بانی کو بھی اپنے ساتھ شامل کرتا ہے۔ اسی طرح گھر لیو انظام اپنے اندر تمام شعبہ جات کو سمیٹنے ہوئے

ہے۔ بجٹ بناتے ہوئے ہم خوراک، لباس، گھر یا سجاوٹ، بچوں کے اخراجات سب کی تفصیل کو ملاحظہ رکھتے ہیں۔ نیز ہوم اکنامکس کے تمام شعبہ جات ایک دوسرے سے گھر اتعلق رکھتے ہیں۔ بچوں کی نشوونما کے بارے میں پڑھتے ہوئے ایک طالبہ اس کی خوراک (غذا اور غذا ایت) اُس کے ملبوسات (لباس اور پارچہ بانی) اس کے کھینے کی جگہ (گھر یا انتظام) اس کی تخلیقی صلاحیتوں (آرٹ) کے بارے میں تمام معلومات حاصل کرتی ہے اور اسے کام میں لاتی ہے۔

### 1.3 ہوم اکنامکس کی وسعت (Scope of Home Economics)

ہوم اکنامکس کی وسعت کا اندازہ اس بات سے ہو سکتا ہے کہ یہ گھر یا انتظام چلانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ ہوم اکنامکس ایک وسیع علم ہے جو کہ اکیسویں صدی کے تمام تقاضوں کو پورا کرتا ہے۔ اس کے ذریعے اڑکیاں گھر بیٹھے اٹھنیٹ کے سبب اپنے ٹیلنٹ کو دنیا کے سامنے لا سکتیں ہیں۔ یعنی وہ Event，Interior Designer، Home Decorator Organizer وغیرہ بن سکتی ہیں۔

امریکن ہوم اکنامکس ایسوی ایشن نے ایک ہوم اکنامکس کی طالبہ کے لیے تین چیلنج پیش کیے ہیں۔

(i) زیادہ سے زیادہ افراد اور کنبوں کی بہترین خدمت کرنا۔

(ii) افراد اور خاندانوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کی ضروریات پر پریمرج کرنا۔

(iii) پیشہ ورانہ طریقے سے ہوم اکنامکس کی تعلیم کو عام کرنا۔

ہوم اکنامکس کا مضمون گھر کو بہتر انداز سے چلانے کے ساتھ ساتھ طالبہ کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ اس کو بطور پروفیشن

اختیار کرنے اور اپنے گھر میں معاشی طور پر بھی مددگار ثابت ہو سکے مثلاً:

#### (i) غذا اور غذا ایت کی طالبات

اس بات کی آگاہی رکھتی ہیں کہ غذا کی ہماری صحت کے لیے کیا ہمیت ہے اور مختلف غذائی اجزا کی افادیت کیا ہے۔ پیشہ

وارانہ طور پر وہ:

ماہرین غذا کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔ مختلف عمر کے افراد کی غذا کی منصوبہ بندی کرنا ان کے لیے مینو بناانا ان کی ذمہ داری ہے۔

ہوٹلوں اور ریسٹورانوں میں مینو پلان کرنا (Menu Planning) اور مختلف نئی نئی تراکیب کے استعمال سے نئی ڈشز (Dishes) ایجاد کرنا بھی ممکن ہے۔

ہسپتالوں میں مریضوں کی بیماری کے مطابق ان کی غذا کامناسب انتخاب اور انہیں ذہنی طور پر پرہیزی غذا کے لیے تیار کرنا وغیرہ شامل ہے۔ ☆

### (ii) بس اور پارچہ بافی کی طالبات

- ☆ کپڑا بنانے کی صنعت میں کام کرتی ہیں۔
- ☆ مختلف ملبوسات کی ڈیزائنگ (Designing) کر کے بوتیک (Boutique) کا کام کر سکتی ہیں۔
- ☆ کڑھائی، بنائی یا سلامی کر کے یا کرو اکے ایک اچھا کاروبار چلا سکتی ہیں۔

### (iii) انسانی نشوونما اور گھریلو علوم کی طالبات

- ☆ ماہرین انسیات کے ساتھ بچوں کی انسیات (Psychology) کے سلسلے میں کام کر سکتی ہیں۔
- ☆ نرسی سکول کی بہترین اساتذہ ثابت ہوتی ہیں۔

### (iv) گھریلو انتظام کی طالبات

- ☆ پرانے فرنچیز میں جدت لا کر نئے ڈیزائن کے فرنچیز بنو سکتی ہیں جو کافی قیمتی ہوتے ہیں۔
- ☆ بڑے گھروں کی منظمہ (House Keeper) کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔
- ☆ آج کل بڑے ہوٹلز میں بھی میزبان یا (Hostess) کا کام وہی ہے جو گھریلو منظمہ کا ہوتا ہے۔
- ☆ گھروں کی سجاوٹ کا کام بھی آج کل کافی اہمیت کا حامل ہے۔

### (v) آرٹ کی طالبات

- ☆ ملبوسات کی ڈیزائنگ کر سکتی ہیں۔
- ☆ زیورات کی ڈیزائنگ کر سکتی ہیں۔
- ☆ انٹریور ڈیزائنر (Interior Designer) کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔
- ☆ مختلف تقریبات میں سجاوٹ کا کام کر سکتی ہیں۔

ہوم اکنامکس کا مضمون پڑھنے سے نہ صرف ایک طالبہ اپنے کنبے کے لیے بلکہ اپنے علاقے اور تمام معاشرے کے لیے ایک بہترین فرد ثابت ہوتی ہے۔ جو کہ معاشرے کی ترقی میں اپنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

## اہم نکات

ہوم اکنامکس سائنس بھی ہے اور آرٹس بھی۔



گھریلو انتظام ایک ایسا عمل ہے جس کے تحت ہم سوچتے ہیں کہ موجودہ ذرائع کو استعمال کرنے کے لئے کیسے منصوبہ بندی کریں۔



ہوم اکنامکس صرف ایک مضمون نہیں بلکہ دراصل یہ پانچ مختلف مضامین کا مجموعہ ہے جو یہ ہیں:



- (i) غذا اور غذائیت      (ii) لباس اور پارچہ بافی      (iii) انسانی نشوونما اور خاندانی علوم
- (iv) آرٹ اور ڈیزائن      (v) گھریلو انتظام



ہوم اکنامکس کے مندرجہ بالاتمام شعبہ جات ایک دوسرے سے متعلق اور ایک دوسرے سے متعلق ہیں۔ مثلاً کھانا بنانا اور پیش کرنا غذائیت سے متعلق ہے لیکن کھانا پیش کرتے وقت برتوں کا انتخاب، پھولداں کی سجاوٹ، میز پوش کے رنگ اور کپڑا انتخاب کرنا آرٹ اور پارچہ بافی کو بھی اپنے ساتھ شامل کرتا ہے۔



ہوم اکنامکس کا مضمون پڑھنے سے نہ صرف ایک طالبہ اپنے کنبے کے لیے بلکہ اپنے علاقے اور تمام معاشرے کے لیے ایک بہترین فرد ثابت ہوتی ہے۔ جو کہ معاشرے کی ترقی میں اپنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔



## سوالات

**1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرة گاگئیں۔**

**(i) یہ ایک انفرادی عمل ہے:**

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| (ب) آرٹ  | (ج) انتظام      |
| (د) لباس | (ج) ہوم اکنامکس |

**(ii) ہوم اکنامکس دراصل مجموعہ ہے:**

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| (ب) دو مضامین کا  | (ج) تین مضامین کا  |
| (د) آٹھ مضامین کا | (ج) پانچ مضامین کا |

**(iii) یہ میں معاشرتی طور پر دوسروں کے لیے قابل بناتا ہے:**

- |            |           |
|------------|-----------|
| (ب) لباس   | (ج) خوارک |
| (د) فرنچیز | (ج) آرٹ   |

(iv) امریکن ہوم اکنامکس ایسوئی ایشن نے طلبہ کے لیے چیلنج پیش کیے ہیں:

- (ا) تین
- (ب) پانچ
- (ج) سات
- (د) ایک

## -2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

ہوم اکنامکس کی تعریف کیجئے۔

(i) غذا اور غذا ایت سے کیا مراد ہے؟

(ii) گھر بیو انتظام کی تعریف کیجئے۔

(iii) آرٹ کے مضمون سے ایک طالبہ کیا سیکھتی ہے؟

## -3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

ہوم اکنامکس کے مختلف پہلوؤں سے ہیں؟ نیز ان کی وسعت بیان کریں۔

(i) ہوم اکنامکس کی تعلیم پیشہ و رانہ زندگی میں کیا اہمیت رکھتی ہے؟

عملی کام

☆ اپنے گروپ کے ساتھ اپنے سکول کے کسی ایک حصے کی صفائی سترہائی کیجئے اسے ہوم اکنامکس کی طالبہ ہونے کی حیثیت سے سجاویئے۔ کام کرنے سے پہلے اور بعد کے حصے کی تصاویر فائل میں لگائیے۔

## غذائی انتظام و انصرام

(Meal Management)



### عنوانات (Contents)

غذائی انتظام کی تعریف	2.1
غذائی انتظام کے اصول و ضوابط	2.2
فہرست طعام اور اس کی اہمیت	2.3
فہرست طعام (Menu Planning) کے اصول	2.4
افرادخانے کی غذائی ضروریات	2.5
غذائی توهات و تعصبات (خوارک سے متعلق باطل خیالات)	2.6

### طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- غذائی انتظام کی تعریف کر سکیں۔ ☆
- غذائی انتظام کے اصولوں کو بیان کر سکیں۔ ☆
- فہرست طعام (Menu Planning) کی تعریف کر سکیں۔ ☆
- فہرست طعام کی اہمیت بیان کر سکیں۔ ☆
- فہرست طعام (Menu) کے اصول بیان کر سکیں۔ ☆
- افرادخانے کی غذائی ضروریات کو سمجھ سکیں۔ ☆
- غذائی توهات و تعصبات کی نشاندہی کر سکیں۔ ☆
- غذائی توهات کا فرد کی صحت پر اثرات بیان کر سکیں۔ ☆

## 2.1 غذائی انتظام کی تعریف (Definition of Meal Management)

### طعام کیا ہے؟ (What is meal?)

پسندیدہ انڈیہ کا مجموعہ طعام کہلاتا ہے۔ ایک طعام میں مختلف کھانوں کو اکٹھا کر کے کھایا جاتا ہے۔ جیسے کہ ایک غذا چاول ہیں اور ایک غذا دال جب دونوں انڈیہ کو سلا دا اور چینی وغیرہ کے ساتھ دستخوان پر پُن دیا جائے تو ایک طعام (Meal) وجود میں آتا ہے۔ ہم اپنے افرادِ خانہ یا دوستوں کے ساتھ مل کر کھانا پسند کرتے ہیں اور اس طرح یہ ایک معاشرتی میل جوں کا اچھا ذریعہ ہے۔

دن بھر میں کھائے جانے والے طعام کی تعداد، ان کا سائز اور ان کے ذرائع پوری دنیا میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ ان کے اختلاف کا دار و مدار وہاں کے موسم، معاشی حالات، ثقافتی پس منظر، روایات، مذاہب اور صنعتی ترقی پر ہوتا ہے۔



رات کا کھانا

دو پہر کا کھانا

ناشٹہ

### غذائی انتظام (Meal Management)

غذائی انتظام کے تین درجات ہیں:

- (i) فہرست طعام (Menu) تیار کرنا
- (ii) غذا کی خریداری اور تیاری
- (iii) غذا کو پیش کرنا

## 2.2 غذائی انتظام کے اصول و ضوابط (Principles of Meal Management)

کسی بھی وقت کے لیے غذائی انتظام کرنے سے پہلے اس کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ

ہمیشہ پہلے سے کی جانے والی منصوبہ بندی نہ صرف غیر ضروری اخراجات سے بچاتی ہے بلکہ خاتون خانہ کے وقت اور قوت کی بچت بھی ہوتی ہے۔ غذائی انتظام کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کو ملاحظہ کرنا ضروری ہے:

#### (i) افراد خانہ کی تعداد (Number of Family Members)

خوراک کی مقدار نہ تو اتنی زیادہ ہو کہ بے جا سراف ظاہر ہو اور نہ ہی اتنی کم کہ تمام لوگ پیٹ بھر کرنہ کھا سکیں۔ بلکہ ہر وقت کا کھانا مناسب مقدار میں تیار کیا جائے جس سے سب کی شکم سیری بھی ہو جائے اور کھانا نجک کر رضائی بھی نہ ہو۔

#### (ii) عمر (Age)

گھر پر رہنے والے ہر فرد کی عمر کا خیال رکھتے ہوئے غذا کا انتظام کیا جائے بچوں، بوڑھوں اور مریضوں کے لیے خاص کھانے خاص طور پر شامل طعام کیے جائیں۔

#### (iii) غذائی بجٹ (Food Budget)

گھر یلو بجٹ میں سے جتنی آمدی کھانے کے لیے مختص کی جاتی ہے اسی کے اندر رہتے ہوئے انتظام کیا جائے اور کوشش کی جائے کہ اس سے تجاوز نہ ہو سکے۔

#### (iv) غذا کی دستیابی (Availability of Food)

غذاؤں کا انتخاب اپنے علاقے کے موسم، جغرافیائی حالات اور معاشی حالات کو ملاحظہ کر کیا جائے تاکہ ان کی دستیابی میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

#### (v) پسند اور ناپسند (Like and Dislike)

افراد خانہ کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے تاکہ دستیخوان پر گزرنے والا وقت خوبیوار رہے اور تمام افراد شوق سے شکم سیری کر سکیں۔

#### (vi) نسلی، علاقائی اور مذہبی ترجیحات (Social, Racial and Religious Preferences)

ہر علاقے، نسل اور مذہب کے لوگوں کی خوراک کے متعلق اپنی اپنی ترجیحات ہوتی ہیں۔ خوراک کا انتظام کرتے وقت ان ترجیحات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔

## مُشاغل (Activities) (vii)

! اہم معلومات	<p>ایک خاندان میں رہنے والے ہر فرد کے مشاغل مختلف ہوتے ہیں۔          چھوٹے بچوں کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں اور کالج جانے والے طلبہ کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں اسی طرح اگر کوئی بچہ کھلیوں کی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے تو اس کی ضروریات اسی کے ہم عمر دوسرے بچوں سے مختلف ہوں گی۔</p>
---------------	--

## 2.3 فہرست طعام اور اس کی اہمیت (Menu Planning and its Importance)

- \* فہرست طعام کی تیاری خاتونی خانہ کے لیے ایک اہم کام ہے۔ فہرست طعام سے مراد ہے کہ صبح کے لیے ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک کی ایک جامع فہرست تیار کی جائے جو تمام افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات کو گھر کے غذائی بجٹ میں رہتے ہوئے پورا کرے اور انہیں متوازن غذا کی فراہمی بلا تعطیل کرے۔
- \* متوازن اور مناسب غذا وہ ہے کہ جس سے جسم کی نشوونما ہونے کے علاوہ اس قدر تو انائی حاصل ہو جتنی ہمیں روزمرہ کے کام کرنے کے لیے درکار ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ جن افراد کی غذائی ضروریات بہتر انداز سے پوری ہوتی ہیں وہ دوسرے لوگوں کی نسبت کام کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔
- \* فہرست طعام بنانے سے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ اگر پورے ہفتے کی فہرست طعام تیار کر کے خریداری کی جائے تو روپے کی بچت بھی ہوتی ہے۔
- \* گھر کے تمام افراد کی پسند و ناپسند کا خیال رکھنے سے کھانوں میں وراثی آتی ہے جس سے تمام افرادِ خانہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- \* فہرست طعام تیار کرنے والی خواتین ہر گھر کا لازمی سوال ”آج کیا پکا ہیں؟“ سے نجات حاصل کر لیتی ہیں اور ایک مرتبہ باہمی مشاورت سے بننے والی فہرست طعام انہیں روزانہ کی پریشانی سے نجات دلادیتی ہے۔

## 2.4 فہرست طعام کے اصول (Principles of Menu Planning)

فہرست طعام مرتب کرتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو مُنظَر رکھنا ضروری ہے:

- ☆ مینوگھر کی آمدی کو مُنظَر رکھ کر ترتیب دیا جائے۔
- ☆ گھر کے تمام افراد کی پسند و ناپسند کو مُنظَر رکھا جائے۔
- ☆ طعام کے اجزاء خوارک تمام گروہوں سے منتخب کیے گئے ہوں۔

- ☆ فہرستِ طعام اس طرح ترتیب دی جائے کہ خاتونِ خانہ کو کھانا بنانے میں زیادہ مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔
- ☆ فہرستِ طعام تیار کرتے وقت اس میں اتنی گنجائش رکھی جائے کہ اچانک آنے والے مہمانوں کی خاطر توضیح بھی اس میں کی جاسکے۔
- ☆ غذا کی خوبصورتی کا خاص خیال رکھا جائے اور اسے اچھے طریقے سے پیش کیا جائے۔
- ☆ سبزیوں اور چلوں کے استعمال سے رنگ و ذائقہ میں تنوع پیدا کیا جائے۔
- ☆ غذا کی مقدار مناسب ہونی چاہیے۔
- ☆ کھانا تازہ اور خوش ذائقہ ہونا چاہیے۔

### مینو (Menu) کی چند مثالیں

#### ناشر (Breakfast)

##### (i) کم آمدی والا طبقہ

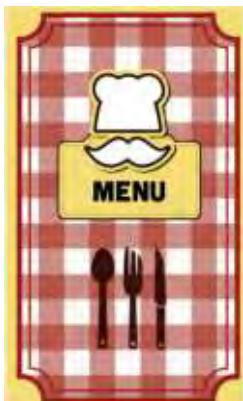
روٹی یا پرائٹھا، چائے، دودھ پتی یا سی

##### (ii) متوسط آمدی والا طبقہ

سیب، انڈے کا آمیٹ، پرائٹھا، چائے

##### (iii) زیادہ آمدی والا طبقہ

سٹریبری شیک، ابلہ ہوانڈہ، چکن کباب، پرائٹھا، توں، جام، مکھن، کافی



#### دوپہر کا کھانا (Lunch)

##### (i) کم آمدی والا طبقہ

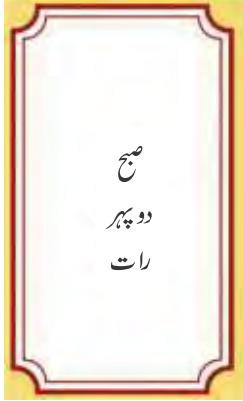
بیسن روٹی، چار، ہنس کی چنی، لسی، امرود

##### (ii) متوسط آمدی والا طبقہ

چپاتی، آلو گوشت، تازہ سبزی کا سلاڈ، ملے جلے پھل

##### (iii) زیادہ آمدی والا طبقہ

چپاتی، کڑا ہی گوشت، پالک پنیر، رشمن (Russian) سلاڈ، تازہ سلاڈ، خوبانی کا میٹھا



#### رات کا کھانا (Dinner)

##### (i) کم آمدی والا طبقہ

چنے کی دال گوشت، ابلے ہوئے چاول، سویوں کا زردہ

### (ii) متوسط آمدی والا طبقہ

چکن کارن سوپ، چکن کڑا، ہی، ترے کے والے چاول، رائٹ، آس کریم، قہوہ

### (iii) زیادہ آمدی والا طبقہ

تحلیٰ سوپ، مٹن کڑا، ہی، تلی ہوئی مچھلی، چکن بریانی، روغنی نان، کچور سلاو، رشین سلاو، رائٹ،  
املی کی چٹنی، فروٹ ٹرائفل، گاجر کا حلوا، قہوہ

## 2.5 افراد خانہ کی غذائی ضروریات

### (Nutritional Needs of Family Members)

افراد خانہ کی اچھی صحت کے لیے متوازن غذا اہمیت کی حامل ہے۔ پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک عمر کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات بلتی رہتی ہیں۔ ایک خاندان میں ہر عمر کے افراد موجود ہوتے ہیں۔ والدین، ان کے بچے اور ان کے والدین، یعنی بچے، جوان اور بوڑھے ہر عمر کی اپنی غذائی ضروریات ہوتی ہیں اور ایک ماہر غذا اہمیت خاتون خانہ افراد خانہ کی ضروریات کا خیال رکھتے ہوئے ایسا مینوٹر تیب دے گی جس سے تمام افراد خانہ کی غذائی ضروریات کے ساتھ ساتھ ان کے ذائقے کی حس بھی مطمئن ہو سکے۔ ذیل میں مختلف عمر کے افراد کی غذائی ضروریات کا جائزہ لیا جا رہا ہے:

### 1- شیر خوارگی کی غذائی ضروریات (Nutritional Needs of Infancy)



یہ نشوونما کا بہترین دور ہے۔ اس میں بچہ تقریباً ایک سال میں تین گناہ بڑھ جاتا ہے۔ اس نسبت سے اسے تو انائی اور غذاوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ شیر خوارگی کی ابتداء میں تو بچے کی تمام ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں لیکن جیسے جیسے وہ بڑھتا ہے اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

جب بچہ دو ماہ کا ہو جائے تو اسے وٹاں C کی ضرورت پوری کرنے کے لیے چند قطرے مسمی یا یٹھے مائل کے رس کے دینے چاہیں۔ تیسرا ماہ میں انڈے کی زردی اور چار ماہ کے بعد سیریل (Cereal)، دلیہ، ساگو دانہ وغیرہ بتدریج شروع کر دینا چاہیے۔ 6 سے آٹھ ماہ کی عمر میں کدوں کیا ہو سیب ناشپاٹی اور کیلا وغیرہ بھی کھانا چاہیے۔ آٹھ ماہ کے بعد عموماً بچوں کے دانت آنا شروع ہو جاتے ہیں تو کچے ہوئے گوشت کے باریک ریشے ان کی خوراک میں شامل کر دینے چاہیں۔

بچے کو نئی غذا متعارف کرواتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ:

### اہم معلومات !

بچے کو ہمیشہ صاف سترہی غذا کھلانی چاہیے۔ تاکہ وہ پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہے اور اچھی طرح نشوونما پاسکے

- 1 وہ دودھ کی طرح پتی ہو۔
- 2 بچے میں غذا قبول کرنے کی آمادگی ہو۔
- 3 ایک وقت میں ایک غذا متعارف کروائی جائے۔
- 4 نہایت کم مقدار میں خوراک متعارف کروائی جائے اور آہستہ آہستہ مقدار بڑھائی جائے۔
- 5 اس عمر میں سب سے زیادہ ضرورت فولاد اور وٹامن سی کی ہوتی ہے اس لیے اس کی خوراک میں مناسب مقدار میں ان غذائی اجزاء کا ہونا ضروری ہے۔

### سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات

#### (Nutritional Needs of School Going Children)



3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کی بنیادی خوراک بڑوں جیسی ہی ہوتی ہے۔ کچی سبزیاں، پھل خصوصی طور پر خوراک میں شامل کیے جائیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اس عمر کے بچے میٹھی چیزیں مثلًا ٹافیاں، چاکلیٹ آنس کریم وغیرہ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ ان چیزوں کی مقدار کم کرنی چاہیے اور اچھی غذا نئیں مثلًا دودھ، پھل، سلاڈ وغیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے 7 سے 12 سال کی عمر کے بچوں کو ہر چیز کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ خصوصی طور پر پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن خوراک میں دی جائیں کیونکہ ان کی نشوونما کے تقاضے پورے کرنے کے لیے یہ غذائی اجزا لازمی ہیں۔

13 سے 16 سال کی عمر کے لڑکیاں تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں اس لیے انھیں کیلشیم، فاسفورس، وٹامن ڈی اور آئرن کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی خوراک میں پروٹین والی غذا نئیں لازمی شامل کرنی چاہیں۔

### نوجوانگت کے دور کی غذائی ضروریات

#### (Nutritional Needs of Adolescence)



اس عمر میں نشوونما کی رفتار شروع میں تیز جبکہ اس دور کے آخر میں کم ہو جاتی ہے۔ بچوں میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ ان کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کو زیادہ حرارتوں والی غذا نئیں دینی چاہیں کیونکہ اس عمر کے لڑکے کھلی کوڈ اور سپورٹس میں حصہ

لیتے ہیں جب کہ غذا میں آرزن اور کیاٹیم کی مقدار کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ اس عمر میں زیادہ چکنائی والی اور زیادہ شکر والی اغذیہ سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ اس عمر میں وزن کے بے جا بڑھنے کا امکان کافی زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہار مونڈ کی تبدیلیاں چہرے پر کیل مہا سے نکلنے کا سبب بھی بنتی ہیں۔

#### 4- معمر افراد کی غذائی ضروریات (Nutritional Requirements of Elderly People)



اس عمر کے افراد کی حسِ ذائقہ کافی کمزور ہو جاتی ہے اس لیے انہیں کھانے میں نمک، مرچ اور میٹھا کم محسوس ہوتا ہے۔ اس عمر میں کم چکنائی والے صحیح بخش کھانے دینے چاہیے۔ غذا کا زوڈھضم ہونا بے حد ضروری ہے۔ زیادہ مرنگ اور میٹھی غذا میں نہیں کھانی چاہیے کیونکہ اس عمر میں نظام انہضام کی رفتارست ہو جاتی ہے اس لیے ایسی اغذیہ زیادہ لینے سے بلڈ پریشر، ذیابتیس اور دل کی بیماریاں لگنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

#### 5- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات

##### (Nutritional Needs of Pregnant and Lactating Women)



حاملہ خاتون کی خوراک میں 300 اور دودھ پلانے والی خاتون کی خوراک میں 1600 اضافی حرارتے ضروری ہوتے ہیں۔ انھیں غذا میں پروٹین کیاٹیم، فاسفورس، آرزن اور وٹامن بی کمپلیکس خاص طور پر شامل کرنے چاہیے۔ پھلوں اور کچی سبزیوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کے استعمال سے نہ صرف ماں بلکہ بچے کی صحیت پر بھی لازمی اچھا اثر پڑے گا۔

#### 2.6 غذائی توهات اور تعصبات (Food Fads and Fallacies)

کسی بھی معاشرے میں پائے جانے والے ایسے رسم و روانج جو کسی بھی خوراک کے کھانے یا ان کھانے سے متعلق بغیر کسی ٹھوس وجہ سے راجح ہوں باطل خیالات یا (Food Fads Fallacies) کہلاتے ہیں۔ ان خیالات کی کوئی خاص سائنسی وجہ نہیں ہوتی۔ یہ ایک شخص یا گروہ کے غلط تجربات کے نتیجے میں راجح کر دیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے ہاں پائے

جانے والے کچھ باطل خیالات مندرجہ ذیل ہیں:

- ☆ کھیرے، خربوزے کے بعد پانی نہ پینا
- ☆ گوشت کھانے سے طاقت آتی ہے
- ☆ بکرے کا گوشت زیادہ طاقت ور ہوتا ہے
- ☆ مچھلی کے بعد دودھ نہ پینا
- ☆ دودھ موٹاپے کا سبب ہے
- ☆ سکی ہوئی ڈبل روٹی مونا نہیں کرتی
- ☆ کیلاری شے کرتا ہے

یہ تمام غلط اور معاشرتی روایات اور خیالات عام طور پر لوگوں کی صحت پر بڑے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ جیسے وزن بڑھنے کے خیال سے لوگ دودھ پینا چھوڑ دیتے ہیں اور اس طرح کیلشیم اور فاسفورس کے سب سے بڑے غذائی ذریعے سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بادی اور ٹھنڈی گرم چیزوں کے تصور کی بنا پر لوگ بہت سی اشیا سے کنارہ کشی اختیار کر لیتے ہیں اور ان کی افادیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ سائنس اس ٹھنڈے گرم اور بادی کی تھیوری کو نہیں مانتی اور ایسی چیزوں اور خیالات کی نفعی کرتی ہے۔ ان باطل خیالات کی بیروتی نہیں کرنی چاہیے ورنہ ہم غذائی قلت کا شکار ہو سکتے ہیں۔

### اہم نکات

- ☆ پسندیدہ اغذیہ کا مجموعہ طعام کہلاتا ہے۔
- ☆ دن بھر میں کھائے جانے والے طعام کی تعداد، ان کا سائز اور ان کے ذرائع پوری دنیا میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔
- ☆ کسی بھی وقت کے لیے غذائی انتظام کرنے سے پہلے اس کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی کرنا نہایت ضروری ہے۔
- ☆ ایک خاندان میں رہنے والے ہر فرد کے مشاغل مختلف ہوتے ہیں۔
- ☆ فہرست طعام سے مراد ہے کھج کے ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک کی ایک جامن فہرست تیار کی جائے جو تمام افراد اخانے کی غذائی ضروریات کو گھر کے غذائی بجٹ میں رہتے ہوئے پورا کرے اور انہیں متوازن غذا کی فراہمی بلا قطع کرے۔
- ☆ فہرست طعام بنانے سے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ اگر پورے ہفتے کی فہرست طعام تیار کر کے خریداری کی جائے تو روپے کی بچت بھی ہوتی ہے۔
- ☆ افرادِ خانہ کی اچھی صحت کے لیے متوازن غذا اہمیت کی حامل ہے۔ پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک عمر کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات بدلتی رہتی ہیں۔

- شیرخوارگی کی ابتداء میں تو بچ کی تمام ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں لیکن جیسے جیسے وہ بڑھتا ہے اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- 3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کی بنیادی خوراک بڑوں جیسی ہی ہوتی ہے۔ کچی سبزیاں، پھل خصوصی طور پر خوراک میں شامل کیے جائیں۔
- نوبلوغت کے دور میں نشوونما کی رفتار شروع میں تیز جبکہ اس دور کے آخر میں کم ہو جاتی ہے۔ بچوں میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ ان کے قدر اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔
- معمر افراد کی حسِ ذائقہ کافی کمزور ہو جاتی ہے اس لیے انہیں کھانے میں نمک مرچ اور میٹھا کم محسوس ہوتا ہے۔
- حاملہ خاتون کی خوراک میں 300 اور دودھ پلانے والی خاتون کی خوراک میں 600 اضافی حرارتے ضروری ہوتے ہیں۔ کسی بھی معاشرے میں پائے جانے والے ایسے رسم و رواج جو کسی بھی خوراک کے کھانے یا ان کھانے سے متعلق بغیر کسی ٹھوس وجہ سے رانج ہوں باطل خیالات یا Food Fads Fallacies کہلاتے ہیں۔
- غلط معاشرتی روایات و خیالات عام طور پر لوگوں کی محنت پر بداعثات مرتب کرتے ہیں۔

### سوالات

- 1.** ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد اڑہ لگائیں۔
- (i) خوراک ذریعہ ہے:
- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| (ا) کھانے کا   | (b) خوش رہنے کا |
| (c) میل جول کا | (d) محبت کا     |
- (ii) فہرست طعام بناتے وقت افراد خانے کی پسند و ناپسند کا خیال رکھنا:
- |                  |                |
|------------------|----------------|
| (ا) ضروری نہیں   | (b) ضروری ہے   |
| (c) بہتر نہیں ہے | (d) نہیں چاہیے |
- (iii) چھوٹے بچوں کی غذائی ضروریات:
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (a) کم ہوتی ہیں    | (b) نہیں ہوتیں     |
| (c) مختلف ہوتی ہیں | (d) زیادہ ہوتی ہیں |

**مینوگر کی کو منظر کر کر ترتیب دیا جائے:** (iv)

- (d) آمنی
- (c) لوکیشن
- (b) افراد
- (a) گھرداری

**نوبوعت کے دور میں نشوونما کا عمل کیسا ہوتا ہے:** (v)

- (b) تیز ہو جاتا ہے
- (d) آہستہ ہو جاتا ہے
- (c) ختم ہو جاتا ہے
- (a) رک جاتا ہے

### 2. خالی جگہ پُر کریں۔

- (i) پسندیدہ اغذیہ کا مجموعہ کھلاتا ہے۔
- (ii) آٹھ ماہ کے بعد عموماً بچوں کے آنا شروع ہو جاتے ہیں۔
- (iii) معمر فرد کے نظام انہظام کی رفتار ہوتی ہے۔
- (iv) وزن بڑھنے کے خیال سے لوگ چھوڑ دیتے ہیں۔
- (v) بچلوں اور سبز یوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔

### 3. مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) غذا کی انتظام کی تعریف کریں۔
- (ii) غذا کی انتظام کے کتنے درجات ہیں؟
- (iii) فہرست طعام کی تعریف کریں۔

### 4. تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- (i) فہرست طعام کی اہمیت بیان کریں۔
- (ii) فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔
- (iii) مینو کی چند مثالیں لکھیں۔
- (iv) افرادِ خانہ کی غذا کی ضروریات کے متعلق بیان کریں۔

عملی کام

اپنے لیے دن بھر کی خوراک کی فہرست بنائیے۔ ☆

اپنی والدہ کے لیے ایک دن کا مینو (Menu) بنائیے۔ ☆

## اشیائے خوردنی کی تیاری

### (Food Preparation)



### عنوانات (Contents)

اشیائے خوردنی کی خریداری اور ان کی اہمیت	3.1
غذا کی تیاری کے طریقے	3.2
غذا کو پکانے کے طریقے	3.3
بادرپی خانہ میں حفاظتی اندامات	3.4

### طلبه کے حاصلاتِ تعلم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبه اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- خریداری کی تعریف کر سکیں۔ ☆
- ان اصولوں سے واقعیت حاصل کر سکیں جو اشیائے خوردنی کے انتخاب اور خریداری کرتے وقت مدنظر رکھے جائیں گے۔ ☆
- غذا پکانے کی تیاری کے طریقوں سے واقعیت حاصل کر سکیں۔ ☆
- پکوانی کے طریقے بیان کر سکیں۔ ☆
- غذا کو مختلف مہارتوں (Techniques) سے پکانے کے طریقے بیان کر سکیں۔ ☆
- بادرپی خانہ میں کام کرتے وقت حفاظتی تدابیر اختیار کر سکیں۔ ☆

## خریداری کی تعریف (Definition of Purchasing)

اپنی آمدنی میں کچھ رقم خرچ کر کے اشیائے ضرورت حاصل کرنا خریداری کہلاتا ہے۔ یہ خریداری ضروریات پوری کرنے کے لیے بھی کی جاتی ہے اور شوق پورے کرنے کے لیے بھی۔ کسی بھی خاندان کی خریداری کی مقدار اور کوائی اس کی آمدنی کی شرح کے لحاظ سے کم یا زیادہ ہوتی ہے۔



### 3.1 اشیائے خوردنی کی خریداری اور ان کی اہمیت

ایک سمجھدار اور کفائیت شعار خاتون خانہ ہمیشہ سوچ سمجھ کر اپنی ضرورت کے مطابق ہی رقم خرچ کرتی ہے اور بلا ضرورت بھیڑ چال میں یا فیشن کے طور پر غیر ضروری اشیاء کی خریداری میں اپنا وقت اور روپیہ برباد نہیں کرتی۔ اشیائے خوردنی کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کا خاص خیال رکھنا چاہیے:

(i)

-1 خریداری سے پہلے ایک فہرست (List) بنائی جائے تاکہ غیر ضروری اشیاء خریدنے سے بچا جاسکے۔

-2 سبزیاں اور پھل ہمیشہ موسم کے مطابق خریدنے چاہیں کیونکہ موسمی پھل اور سبزیاں نہ صرف کم قیمت ہوتے ہیں بلکہ ان میں سٹور کیے ہوئے بلا موسم کے پھل اور سبزیوں کی نسبت زیادہ غذا نیت ہوتی ہے۔

-3 سبزیوں اور پھلوں کے لیے قربی سبزی منڈی کا رخ کیا جائے تاکہ تازہ سبزی یا پھل حاصل کیے جائیں۔

-4 خریداری ہمیشہ اچھی جگہ اور چلتی ہوئی دکان سے کرنی چاہیے تاکہ تازہ اشیاء کی خریداری یقینی بنائی جاسکے۔

-5 ڈبہ بندا اور پیکٹ کی اشیا پر اجز اور اس کی آخری تاریخ (Expiry Date) دیکھ کر خریدنا چاہیے۔

-6 اپنے بجٹ کے مطابق کم پیسوں میں مناسب خریداری کی جائے اگر گوشت خریدنا استطاعت سے باہر ہو تو دو یا تین دالوں کو ملا کر پکانے سے گوشت کی غذا نیت حاصل کی جاسکتی ہے۔

-7 مصالحہ جات، تیل اور گھنی وغیرہ سے اجتناب کرنا چاہیے۔

-8 جلد خراب ہونے والی اغذیہ کی حفاظت کے بارے میں معلومات ہونا چاہیئے تاکہ ان کی حفاظت کی جاسکے۔

### (ii) گوشت کا انتخاب

-1 گوشت ہمیشہ صحیت مند جانور کا خریدا جائے۔ اس کا ثبوت اس پر لگی ہوئی ملکہ صحیت کی مہر ہے۔



- 2 تازہ گوشت انگلی سے دبانے پر واپس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے جبکہ باسی گوشت پر گڑھا سا پڑ جاتا ہے۔  
-3 جوان جانور یا بچھڑے کا گوشت ہلاکا گلابی مائل سرخ ہوتا ہے جبکہ بوڑھے جانور کا گوشت سیاہی مائل سرخ ہے۔

### کیا آپ جانتے ہیں؟ ?

حکومت نے گوشت کے میعار کو جانچنے کے لیے SMS سروس رائج کی ہے جس کی مدد سے ہم جان سکتے ہیں کہ جو گوشت ہم خرید رہے ہیں وہ حفاظتِ صحت کے اصولوں کے مطابق حکومت سے منظور شدہ ہے یا نہیں۔



- (ii) انڈے کا انتخاب  
-1 تازہ انڈے کا چھالا ٹشاف اور بے داغ ہوتا ہے۔  
-2 تازہ انڈے پانی میں ڈوب جاتے ہیں جبکہ خراب انڈے تیرنے لگتے ہیں۔  
-3 تازہ انڈے کو روشنی کی طرف کریں تو وہ روشنی منعکس نہیں کرتا جبکہ باسی انڈے میں روشنی چھنتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔



- (iii) سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب  
-1 سبزیوں اور پھلوں کا چھالا چمک دار اور جھریلوں سے پاک ہونا چاہیے۔  
-2 ہمیشہ موسمی پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کیا جائے۔  
-3 سبز پتے دار سبزیوں کا ڈنڈل توڑنے سے کڑک کی آواز آنی چاہیے۔

### (iv) دالیں اور انماں کا انتخاب

دالیں اور انماں کو منتخب کرتے ہوئے یہ دیکھنا چاہیے کہ ان کا:

- 1 دانہ دانہ الگ ہو۔



- 2 اس میں جالانہ گا ہو۔
- 3 دالیں اور پنے سوراخوں سے پاک ہوں۔
- 4 گٹھلیاں اور کیڑے مکوڑے نہ ہو۔
- 5 بہتر یہ ہے کہ پیکٹ میں بند صاف سترہی دالیں اور انماج لیا جائے۔

### (v) مصالحہ جات کا انتخاب

- 1 مصالحہ جات ہمیشہ پیکٹ میں بند لینے چاہیے۔
- 2 ان کے استعمال کی آخری تاریخ دیکھ لی جائے۔
- 3 مصالحہ جات اگر کھلے خریدیں تو دیکھ لیں کہ گیلے یا نم تو نہیں، ان میں گٹھلیاں یا حشرات وغیرہ تو نہیں، ان کی خوبیوں سے ان کے تازہ یا نم آلو ہونے کا پتہ چل جاتا ہے۔

## 3.2 غذا کی تیاری کے طریقے (Methods of Preparing Food)

غذا کی تیاری سے مراد صرف اس کا پکانا ہی نہیں بلکہ اس کو دھونا، چھیننا، کامنا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔ پکانے سے خوارک میں موجود جراحتیں فنا ہو جاتے ہیں خوراک نرم اور زود ہضم ہو جاتی ہے۔ دیکھنے میں اچھی لگتی ہے اور کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ غذا کی تیاری کے چند اصول ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے افراد خانہ کو زیادہ غذائیت والی خوراک پیش کر سکتے ہیں۔

### (i) تازہ چھل اور سبزیوں کی تیاری

#### ! اہم معلومات

وٹامن C نازک ترین وٹامن ہے جو کہ غذا کو دھونے کاٹنے سے تو ضائع ہوتا ہی ہے پکانے سے بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

چھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذرائع ہیں۔ کچھ وٹامن پانی میں حل ہو جاتے ہیں کچھ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے سبزیوں کو سلاڈ کی صورت میں استعمال کرنا چاہیے۔ جن سبزیوں کا چھلکا اتنا ضروری ہو باریک باریک چاقو کی مدد سے کھرچ کر اتاریں اور جو سبزیاں چھلکے سمیت پکائی جاسکتی ہوں ان کا چھلکانہ اتنا ریس۔

اسی طرح سبزیوں کو بہت باریک اور چھوٹا نہ کاٹیں بلکہ مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر پکائیں۔ کوشش کی جائے کہ سبزیاں

اپنے پانی میں ہلکی آنچ پر پکائی جائیں لیکن اگر پانی ڈالنا ناگزیر ہو تو اتنا ہی پانی ڈالیں جس میں وہ پک جائیں اور ان کو ڈھک کر پکائیں ورنہ وٹامن C اور B بھاپ میں مل کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

پھلوں کو بھی ہمیشہ دھونے کے بعد کا ٹناؤ چاہیے۔ پھلوں جیسے سیب، ناشپاتی، آلوجخارہ کو چھپلے سمیت کھائیں۔ کوشش کریں کہ انہیں کاٹنے وقت بڑے ٹکڑے یا قاشیں بنائی جائیں تاکہ وٹامن C کو بچایا جاسکے۔

### (ii) گوشت کی تیاری

مرغی کے گوشت کو اچھی طرح دھو کر اس کا خون وغیرہ نکال دینا چاہیے۔ اس کی ہڈیوں میں بھنسے ہوئے اعضا کو اچھی طرح صاف کر دینا چاہیے۔ گائے یا بکرے کے گوشت کو دھو کر کسی چھانی میں رکھیں تاکہ پانی اچھی طرح پُھڑ جائے اس کے بعد پکایا جائے۔ گوشت خواہ کوئی بھی ہوا گر پکانے سے پہلے اسے زیادہ گھی یا تیل میں ہلاک سائل لیا جائے تو اس کے نمکیات ضائع ہونے سے نجگاتی ہیں۔ گوشت کو زیادہ تیز آنچ پر نہیں پکانا چاہیے۔ اس طرح وہ اوپر سے تو پک جاتا ہے مگر اندر سے کچارہ جاتا ہے۔

### (iii) دالیں اور انواع پکانے کی تیاری

دالیں اور انواع پوری دنیا میں پائے جانے والی خواراک کا سستا ترین ذریعہ ہیں انواع میں گیہوں، چاول، جو، مکنی، وغیرہ شامل ہیں۔ زیادہ تر انواع پینے کے بعد آٹے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے آٹا

آج کل مختلف کمپنیاں آٹے کے اندر غذائی اجزاء شامل کر دیتی ہیں اور یہ غذا بینیت والا آٹا (Fortified Flour) کہلاتا ہے۔ جبکہ ملوں میں تیار کردہ آٹے سے بھوسی نکال لی جاتی ہے۔ جس سے اس میں موجود معدنی نمکیات بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔

دالیں، چنے اور لوہیا وغیرہ پکانے سے پہلے پانی میں بھگوئے جاتے ہیں تاکہ ان کے اندر موجود شاستہ نرم ہو کر پھول جائے۔ یہ نشاستہ جب پکایا جاتا ہے تو نبی اور حرارت سے اس کے اندر کیمیائی اور طبعی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جس سے وہ نرم اور زود ہضم ہو جاتا ہے۔

## 3.3 غذا کو مختلف مہارتوں سے پکانے کے طریقے (Various Techniques of Cooking)

پکوانی کے طریقوں کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

### -1 خشک پکوانی (Dry cooking)

اس میں کھانا پکانے کے ایسے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں جن میں پانی اور بھاپ وغیرہ قطعی استعمال نہیں ہوتے مثلاً:

### (i) گرل کرنا (Grilling)



اس میں غذا کو بالواسطہ طور پر آگ پر پکایا جاتا ہے۔ گوشت کو گرل کرنے کے لیے اسے گرل کے اوپر رکھ کر آگ پر رکھا جاتا ہے تاکہ گوشت میں موجود چکنائی خارج ہوتی رہے۔ پکانے شروع کرنے سے پہلے گرل کو گرم کر لینا چاہیے۔

### (ii) بیک کرنا (Baking)



غذا کو بلا واسطہ خشک حرارت پر پکایا جاتا ہے۔ غذا کو ڈھک کر یا بغیر ڈھک زیادہ تر اون میں پکایا جاتا ہے۔ اون کو پہلے سے گرم کرنا ضروری ہے۔ اس طریقے سے پکائے جانے والے گوشت کو روست کرنا کہتے ہیں۔ سیک، بیکٹ اور ڈبل روٹی سب بیک کرنے سے تیار ہوتے ہیں۔

### (iii) بھوننا (Roasting)



دیگھی یا کڑا ہی میں پانی استعمال کیے بغیر صرف تیل کی معمولی مقدار استعمال کر کے گوشت (جس کو دہی اور مصالحے لگے ہوں) یا سبزیوں وغیرہ کو پکایا جاتا ہے۔ گوشت کے پسندے، بھنا قیمه، بھجیا اور چکن روست وغیرہ۔

### (iv) تلنے (Frying)

تلنے کے تین طریقے مقبول ہیں:

#### (a) زیادہ گھی میں تلنے (Deep Frying)



تلنے کا یہ طریقہ زیادہ تر فاست فود میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ تلنے کا تیز طریقہ ہے۔ جب زیادہ گھی میں تلا جائے تو تیل کا درجہ حرارت مناسب ہونا چاہیے۔ تلنے کے لیے مناسب درجہ حرارت 375 F/190 C ہے۔

### (ب) درمیانے گھی میں تلنا (Shallow Frying)



کم گھی میں خوراک کو تلنا جس میں غذا آدھی گھی میں ڈوبی ہو۔ مثلاً کباب، کلنس، وغیرہ تلنے کے لیے یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔

### (ج) کم گھی میں پکانا (Stir Frying)

اس طریقے میں بڑا برتن یا فرانگ پین آگ پر گرم کر لیا جاتا ہے اور پھر ہلاکا سائیل یا گھی ڈال کر غذا کو پکایا جاتا ہے غذا کو مسلسل لکڑی کے چیچ سے ہلایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے پکائی جانے والی غذا زیادہ زوہضم اور غذا نیت سے بھر پور ہوتی ہے۔



## 2- ترپکوانی (Moist Heat Cooking)

پکانے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور بھاپ کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے وہ سب ترپکوانی میں شامل ہیں اس کی مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:



### (i) ابالنا (Boiling)

جب پانی اتنا گرم ہو جائے کہ اس میں بلبلے بنیں اور سطح پر آ کر پھٹ جائیں تو اس میں کپتی ہوئی غذا کو ابالنا کہا جاتا ہے۔



### (ii) ہلکی آنچ پر پکانا (Simmering)

غذا کو ایسی آنچ پر پکانا جس میں پانی کے کچھ بلبلے تو بنیں لیکن وہ برتن کی سطح پر نہ آئیں۔

### (iii) بھاپ میں پکانا (Steaming)



اس طریقے میں غذا کو سی چھلنی یا سوراخ دار برتن میں رکھ کر ابليتے پانی کے اوپر رکھ کر پکایا جاتا ہے۔ پانی کے برتن کو مضبوطی سے ڈھک دیا جاتا ہے تاکہ بھاپ اچھی طرح عمل کر سکے۔ بغیر گھنی کے سبزیاں اور مچھلی وغیرہ پکانے کا یہ مقبول طریقہ ہے اس سے پکائی جانے والی خواراک میں وٹامن ضائع نہیں ہوتے۔

### -4- امتراجی طریقے سے پکائی (Combined Cooking)

ان میں ترا اور خشک دونوں طرح کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں یعنی غذا کو پہلے خشک پکایا یا تلا جائے اور بعد میں حسب خواہش پانی میں ڈال کر زرم کیا جائے جیسے عموماً ہمارے ہاں سالن پکایا جاتا ہے۔

#### اہم معلومات !

مائیکروویو میں پکانا جدید سائنسی طریقہ ہے جس میں بجلی کی توانائی مائیکروویو میں تبدیل ہو کر خواراک کو نرم بنادیتی ہیں۔ جس سے کھانا بہت کم وقت میں تیار ہو جاتا ہے۔ لیکن پاکستانی روائیتی کھانوں کے لیے یہ مناسب نہیں کیونکہ اس میں بھوننے کی خصوصیت نہیں۔

### 3.4 باورپی خانے میں حفاظتی اقدامات (Safety Measures in Kitchen)

باورپی خانے میں کام کرتے وقت مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات کا خیال رکھنا چاہیے:

- 1 کھانا پکاتے وقت بال باندھ کر کھے جائیں سر کو کسی کپڑے یا سکارف سے ڈھک لیا جائے۔
- 2 کپڑوں کے اوپر اور وال یا اپرن پہن لیا جائے۔
- 3 تازہ ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام کیا جائے۔
- 4 باورپی خانے کا فرش صاف اور خشک ہونا چاہئے۔
- 5 سبزی وغیرہ کاٹنے کے لیے بورڈ کا استعمال کریں۔
- 6 بھاری پتیلے وغیرہ نیچے کے خانوں میں رکھیں۔
- 7 نائیلوں سے بننے ہوئے کپڑے پہن کر آگ کے قریب نہ جائیں۔
- 8 باورپی خانے میں تمام اشیا کو لیبل کریں۔

- 9 چاقو، چھری اور دسرے تیز دھار آلات بچوں کی دسترس سے دور رکھیں۔
- 10 پریشر گر کھولنے سے پہلے اسکی بھاپ نکلنے دیں۔
- 11 چوبی کے آس پاس کوئی پر دہ وغیرہ نہ لٹکا ہو۔

### اہم نکات

- ☆ اپنی آمدنی میں سے کچھ رقم خرچ کر کے اشیائے ضرورت حاصل کرنا خریداری کھلاتا ہے۔
- ☆ ایک سمجھدار اور لفایت شعار خاتون خانہ ہمیشہ سوچ سمجھ کر اپنی ضروریات کے مطابق ہی رقم خرچ کرتی ہے۔
- ☆ گوشت ہمیشہ جوان اور صحبت مند جانور کا خریدا جائے۔
- ☆ ہمیشہ موکی سبزیوں اور چلوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔
- ☆ دالیں اور انانج صاف سترھی اور کیڑوں سے محفوظ ہوں۔
- ☆ پکانے سے خوارک میں موجود جرا شیم فا ہو جاتے ہیں۔
- ☆ پھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذراائع ہیں۔
- ☆ دالیں چنے اور لوہیا وغیرہ پکانے سے پہلے پانی میں بھگوئے جاتے ہیں۔
- ☆ پکوائی کے طریقوں کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
- ☆ امتراجی طریقے سے پکوائی میں ترا اور خشک دونوں طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

### سوالات

- 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد اڑہ لگائیں۔
- (i) یہ ضروریات پوری کرنے کے لیے بھی کی جاتی ہے اور شوق بھی:
- (ا) مدد
  - (ب) خریداری
  - (ج) ہمدردی
  - (د) شہرت
- (ii) دو یا تین والوں کو ملا کر کس کی غذا بیت حاصل ہو سکتی ہے؟
- (ا) گوشت کی
  - (ب) سبزی کی
  - (د) چلوں کی
  - (ج) دال کی

(iii) پانی میں تیرنے لگتے ہیں:

- (ا) تازہ انڈے
- (ب) خراب انڈے
- (ج) اُبلے ہوئے انڈے
- (د) ٹوٹے ہوئے انڈے

(iv) یہ وٹامن اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذراائع ہیں:

- (ا) گوشت اور انڈے
- (ب) پھل اور سبزیاں
- (ج) اناج اور دالیں
- (د) مچھلی

(v) کپوائی کے طریقوں کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟

- (ا) دو میں
- (ب) پانچ میں
- (ج) تین میں
- (د) چار میں

## 2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) غذا کی تیاری سے کیا مراد ہے؟

(ii) خشک کپوائی کسے کہتے ہیں؟

(iii) ابالنا سے کیا مراد ہے؟

(iv) آپ دالیں اور اناج خریدتے وقت کن باتوں کا خیال رکھیں گی؟

## 3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) غذا کی تیاری کے طریقے بیان کیجئے۔

(ii) غذا کے انتخاب سے کیا مراد ہے؟

(iii) غذا کو پکانے کے تکنیکی طریقے کون کون سے ہیں؟ بیان کیجئے۔

(iv) باور پی خانے میں کام کرتے وقت کن کن حفاظتی اقدامات کا خیال کرنا ضروری ہے۔

## عملی کام

### موسی سبزی کی بھجیا (بھنڈی)

اشیا

1 پاؤ (کاٹ لیں)	پیاز	1/2 کلو	بھنڈی
1/2 پیالی	تیل	2/1 پاؤ (باریک کئے ہوئے)	ٹماٹر
1 چائے کا چیچ	سرخ مرچ	1 چائے کا چیچ	نمک
1/2 چائے کا چیچ	پساد خینا	1/4 چائے کا چیچ	ہلدی

### ترکیب

- 1 بھنڈیوں کو دھو کر کسی چھلنی میں خشک کر لیں۔
- 2 ان کو تین تین گلڑوں میں کاٹ لیں۔
- 3 دیگری میں گھی گرم کریں اور بھنڈیوں کو قتل کرنکاں لیں۔
- 4 اسی تیل میں کٹا ہوا پیاز ڈالیں اور ہلاک براؤن ہونے دیں۔
- 5 اب آنچ دھیمی کر دیں اور تیسی ہوتی بھنڈیاں کٹے ہوئے ٹماٹر اور مصالحہ جات ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔
- 6 دو تین مرتبہ لکڑی کے چیچ سے ہلانیں۔
- 7 جب مصالحہ چھوڑ دے تو اتار لیں۔
- 8 گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

### جاائزہ برائے عملی کام

پیش کرنے کا طریقہ	ذائقہ	خوبصورت	رُنگ
5	5	5	5
.....	.....	.....	.....

کل حاصل کردہ نمبر :

دستخط معلمہ :

## آل لوگوشت

اشیا

ایک پاؤ	آلو	1/2 کلو	گوشت (بکرے کا)
ایک چائے کا چیچ	لہسن (پسا ہوا)	ایک درمیانہ	پیاز (چھپے دار کٹا ہوا)
2 درمیانے	ٹماٹر (کٹے ہوئے)	ایک چائے کا چیچ	ادرک (پسا ہوا)
1/4 سرنخ مرچ	1 چائے کا چیچ	1 1/2 چائے کا چیچ	نمک
1 چائے کا چیچ	پساد حنیا	ایک چائے کا چیچ	ہلہدی
1/2 کپ	تیل	1/2 چائے کا چیچ	گرم مصالحہ
		باریک کٹا ہوا	سزدھنیا

### ترکیب

- 1 گھی گرم کریں اور گوشت کو ہلاکا بادامی کر کے نکال لیں۔
- 2 اسی گھی میں پیاز کو براون کریں اور پھر لہسن ادرک کا پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- 3 خوشبو آنے لگے تو ٹماٹر ڈال کر کچھ دیر پکائیں اور گوشت شامل کر دیں۔
- 4 ایک سے ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر تمام مصالحہ جات ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔
- 5 اچھی طرح بھونیں اور آل لوکات کر پھر بھونیں یہاں تک کہ مصالحہ گھی چھوڑ دے
- 6 2 سے 3 کپ پانی ڈالیں اور آلو گل جانے تک پکائیں
- 7 پسا ہوا گرم مصالحہ اور باریک ٹُرنا ہوا دھنیا ڈال کر چوپاہا بندر کر دیں۔
- 8 گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

### جائزہ برائے عملی کام

پیش کرنے کا طریقہ	ذائقہ	خوشبو	رنگ
5	5	5	5
.....	.....	.....	.....

کل حاصل کردہ نمبر :

دستخط معلمہ :

## سوجی کی کھیر

اشاریہ

1 کھانے کا پچھج	گھی	2 کھانے کے پچھج	سوجی
ایک پاؤ	دودھ	3-4 کھانے کے پچھج	چینی

1 عدد  
الاچھی

### ترتیب

- 1 ایک چھوٹی کڑا ہی میں گھی گرم کریں۔
- 2 اس میں ایک الاچھی کڑ کڑا نہیں اور سوجی چھان کر ڈال دیں
- 3 لکڑی کے پچھج کی مدد سے بھونیں یہاں تک کہ خوبصوراتی لگے۔
- 4 چوپا ہے سے اتار لیں اور دودھ شامل کرتے جائیں اور تیزی سے ہلاتے جائیں جب اچھی طرح سوجی دودھ میں حل ہو جائے تو چوپا ہے پر رکھ دیں۔
- 5 بلکن آنچ پر متواتر پچھج ہلاتے ہوئے پکائیں جب گاڑھی ہونے لگتے تو چینی شامل کر دیں اور مزید پکائیں۔
- 6 کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔
- 7 ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

### جاائزہ برائے عملی کام

پیش کرنے کا طریقہ	ذائقہ	خوشبو	رنگ
5	5	5	5

..... کل حاصل کردہ نمبر :

..... دستخط معلمہ :

## کسٹرڈ

اشیا

دودھ	ایک لتر
کسٹرڈ پاؤڈر	3 کھانے کے پچھے
چینی	4-6 کھانے کے پچھے

### ترتیب

- 1 تین کپ دودھ ایک پیلی میں ڈالیں اور ابلنے دیں۔ چینی شامل کر دیں۔
- 2 ایک کپ ٹھنڈے دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر شامل کریں اور اچھی طرح ہلا کیں۔
- 3 گرم دودھ کو جب ابال آجائے تو آنچھی ہمی کریں اور کسٹرڈ کا آمیزہ ڈال دیں اور چھچھ چلاتی رہیں۔
- 4 جب گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- 5 ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

### جائزہ برائے عملی کام

پیش کرنے کا طریقہ	ذائقہ	خوبصورت	رنگ
5	5	5	5
.....	.....	.....	.....

کل حاصل کردہ نمبر : .....

دستخط معلمہ : .....

## خاندان اور بچے کی نشوونما

### (The Family and Development of the Child)



#### عنوانات (Contents)

خاندان کی تعریف	4.1
خاندان کا دائرہ حیات	4.2
بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت	4.3
خاندان میں فرد کی ذمہ داریاں	4.4

#### طلبه کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ★ خاندان کی تعریف کر سکیں۔
- ★ خاندان کا دائرہ حیات کیا ہوتا ہے؟ یہ جان سکیں۔
- ★ اس چکر کے مختلف مراحل کون سے ہیں؟ فہرست بنائیں۔
- ★ خاندانی دائرہ حیات کے مدارج بیان کر سکیں۔
- ★ بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔
- ★ ایک فرد کے لیے خاندان کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔
- ★ ایک فرد کی خاندان کے لیے فرضی مصیبی اور ذمہ داریوں کی شناخت کر سکیں۔

## 4.1 خاندان کی تعریف (Definition of Family)

خاندان سے مراد ایسے افراد کا گروہ ہے جس میں ایک یا ایک سے زائد بچے اور ماں باپ شامل ہوں سب ایک ہی چھٹ کے نیچے ایک چار دیواری میں زندگی بسر کرتے ہوں۔ خاندان کسی بھی معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ ہر انسان یا فرد کسی نہ کسی خاندان سے تعلق رکھتا ہے اور خاندان معاشرے کے مختلف رسم و رواج کے تابع ہوتے ہیں۔ ہر معاشرے میں خاندان کو ایک خاص مقام حاصل ہوتا ہے۔ شخصیت کی بنیاد تعمیر خاندان میں انجام پاتی ہے۔ خاندان یا کنبہ افراد سے تشکیل پاتا ہے۔ جو آپس میں شادی کے رشتے سے خونی یا نسلی رشتے میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

## 4.2 خاندان کا دائرہ حیات (Family Life Cycle)

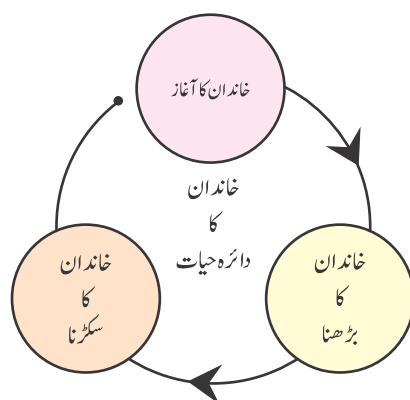
ولادت کے مراحل سے لے کر انجمام حیات تک کے نظام کا جائزہ خاندان کا دائرہ حیات کہلاتا ہے اور اس کو ہم خاندانی زندگی کا چکر بھی کہہ سکتے ہیں۔ جس میں خاندان ایک مقام سے شروع ہو کر دوسرے مقام میں گھوم پھر کر پھر اسی مقام پر آپنچتا ہے اور ختم ہو جاتا ہے۔

### 4.2.1 خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل اور اہمیت

#### (Stages of Family of Life Cycle and Their Importance)

خاندان کے دائرہ حیات کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں:

- |                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| خاندان کا آغاز (Beginning Family)    | -1 |
| خاندان کا بڑھنا (Expanding Family)   | -2 |
| خاندان کا سکرنا (Contracting Family) | -3 |



خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل کی اہمیت:

### -1 خاندان کا آغاز (Beginning Family)

معاشرے میں خاندان کا آغاز عورت اور مرد کی شادی سے ہوتا ہے۔ جب میاں بیوی ازدواجی زندگی سے منسلک ہو کر ایک خوشحال زندگی کا آغاز کرتے ہیں اور معاشرے میں ایک خوشحال خاندان کی حیثیت سے جانے جاتے ہیں۔

### -2 خاندان کا بڑھنا (Expanding Family)

بچوں کی پیدائش سے خاندان میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ اگر خاندان واحد ہے تو بچے خاندان میں اضافے کا سبب بنتے ہیں اور اگر وسیع خاندان ہے تو پھر بچوں کی پیدائش سے ہی میاں بیوی کا خاندان مکمل ہوتا ہے

### -3 خاندان کا سکڑنا (Contracting Family)

میاں بیوی بچوں کی تعلیم و تربیت کرتے ہیں پھر ان کی شادیاں کرتے ہیں۔ لڑکوں کو جہاں روزگار ملتا ہے وہ وہاں پر چلے جاتے ہیں اور لڑکیاں شادی کر کے دوسرا گھر چلی جاتی ہیں۔ زندگی کے آخری مراحل یعنی بڑھاپے میں خاندان سکڑ جاتا ہے اور یونہی زندگی کا پہیہ چلتا رہتا ہے۔ بچے اپنا گھر بسا لیتے ہیں اور والدین ایک بار پھر اکیلے رہ جاتے ہیں۔

## 4.3 بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت

### (Significance of Family in Growth and Development of the Child)

خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔ واحد خاندان میں والدین شامل ہیں۔ جبکہ وسیع خاندان میں والدین کے ساتھ ساتھ دادا، دادی، پچھا، پھوپھی وغیرہ شامل ہیں۔ خاندان خواہ واحد ہو یا وسیع بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد خاندان ہی پہلا مرکز ہے جو بچے کی بنیادی، جسمانی اور نفسیاتی ضروریات مثلاً تحفظ کا احساس، بچت، غذا اور لباس وغیرہ فراہم کرتا ہے۔ بچاپنی جسمانی و نفسیاتی ضروریات کی تسلیم کے لیے خاندان پر ہی انحصار کرتا ہے۔ بچے کی شخصیت مطمئن ہے یا بے چین اس کا تعلق افراد خانہ سے ہے کہ وہ بچے کی ضروریات کب اور کیسے پوری کرتے ہیں۔ خاندان بچے کو مندرجہ ذیل سہولیات دیتا ہے:

تحفظ	-2	پیار اور محبت	-1
تعلیم و تربیت	-4	بنیادی ضروریات	-3
سماجی حیثیت	-6	معاشرتی روابط	-5



بچے کی نشوونما میں بچے کے قیام و جوہ سے لے کر اس کی زندگی کے آخری مرحلے تک کے ادوار یا مراحل (Development Stages) میں اس کی جسمانی اور نفسیاتی ضروریات (Needs) اور خصوصیات (Characteristics) کے بارے میں خاندان ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بچے جن ادوار یا مراحل سے گزرتا ہے وہ درج ذیل ہے:

-1 جسمانی نشوونما (Physical Development)

-2 عضلاتی نشوونما (Motor Development)

-3 ذہنی نشوونما (Mental Development)

-4 جذباتی نشوونما (Emotional Development)

-5 معاشرتی نشوونما (Social Development)

### **(Physical Development) جسمانی نشوونما**

جسمانی نشوونما سے مراد بچے کے جسمانی ڈھانچے میں اندرونی اور بیرونی ساخت کی نشوونما ہے۔ مثلاً جسمت، قد و قامت اس کی جسمانی حالت یا کیفیت، رنگت اور نقش وغیرہ۔

### **(Motor Development) عضلاتی نشوونما**

اس کا تعلق بچے کے پھٹوں اور لوگوں کی نشوونما سے ہے۔ مثلاً کھڑے ہونا، چلنا، بھاگنا، کھیلنا، پکڑنا یا جسمانی کام کرنے کا طریقہ اور جسمانی پھٹوں کی کمزوری یا مضبوطی ہے۔

### **(Mental Development) ذہنی نشوونما**

ذہنی نشوونما سے مراد بچے کی عقل و شعور ذہانت، یاد رکھنا، سمجھنا، سوچنا وغیرہ۔

### **(Social Development) معاشرتی نشوونما**

معاشرتی نشوونما سے مراد بچے کا گھر یا فرماڈ اور باہر کے لوگوں کے ساتھ میل جوں کے رویے اور ان سے باہمی تعلقات ہیں۔ جس میں قبول کرنا، مقبول ہونا اور دوستی کے رویے شامل ہیں۔

## -5- جذباتی نشوونما (Emotional Development)

جذباتی نشوونما کا تعلق احساسات اور ان پر قابو پانے کی صلاحیت سے تعلق رکھتا ہے۔ مثلاً پیار، غصہ، نفرت، ڈر، خوف وغیرہ شامل ہے۔

خاندان کا اچھا ماحول بچے کی موڑ نشوونما کو بذریعہ تکمیل اور چینگی (Maturity) کے مرحلے تک لے جاتا ہے اور اسے ”کامل جنس“ بنادیتا ہے۔ چینگی ”نشوونما کا وہ تکمیلی مرحلہ ہے جو اس کو وہ مقام یاد فراہم کرتے ہیں جس کے نتیجے میں نشوونما کے تمام مرحلے تکمیل پاتے ہیں۔

### 4.3.2 فرد کی نشوونما میں خاندان کا کردار

#### (Role of Family in Development of Individual)

خاندان ایک ایسا ادارہ ہے جو فرد کی تمام بنیادی ضروریات کی تسلیم کے لیے موقع فراہم کرتا ہے۔ خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے کیونکہ معاشرے کی فلاج و بہبود کے لیے خاندان مختلف فرائض سرانجام دیتا ہے۔ ایک خاندان ایک فرد کی نہ صرف سماجی تربیت کرتا ہے بلکہ اس کی ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ خاندان جہاں سب افراد مل کر پیار و محبت کے ساتھ رہتے ہیں اور ضروریات زندگی پوری کرنے کے لیے ایک دوسرے پر احصار کرتے ہیں۔ خاندان ہی سے فرد کو معاشرے میں خصوصی مقام اور شناخت حاصل ہوتی ہے۔

خاندان ایک فرد کی نشوونما میں درج ذیل فرائض منصوبی انجام دینے میں مدد کرتا ہے اور فرد کی پہچان بناتا ہے۔

-1- حیاتیاتی فرائض (Biological Functions)

-2- معاشری فرائض (Economical Functions)

-3- معاشرتی فرائض (Social Functions)

-4- مرتبہ اور حیثیت کی پہچان (Status and Conferring)

-5- تحفظ (Security)

خاندان ایک فرد کی اچھی نشوونما اور تربیت کرنے کے بعد ایک فرد کو خود مختار بنادیتا ہے اور فرد کو اس قابل کر دیتا ہے کہ وہ جسمانی، ذہنی اور معاشری طور پر ایک مکمل خود مختار شخص بن جاتا ہے جو پرورش و تربیت کے دوران ہر طرح کے آداب و اطوار سے آگاہ ہوتا رہتا ہے تاکہ وہ فرد ایک اچھا شہری اور کنبے کا اچھا فرد بن سکے۔

## 4. خاندان کے لیے فرد کے فرائض منصبی اور ذمہ داریاں (Responsibilities of the Individual Towards the Family)

خاندان مخصوص قسم کے افراد پر مربوط ہوتا ہے۔ چونکہ کائنات میں سب سے پہلا رشتہ اور تعلق انسان کا اپنے گھر کے افراد سے استوار ہوتا ہے اس لیے سب سے پہلے خاندان کے افراد کے رشتہوں کا مقام پہچانا جاتا ہے۔ اگر گھر کے لوگوں سے تعلقات درست رکھیں گے تو ہی باہر کے لوگوں سے تعلق قائم کرنا آئے گا۔ کیونکہ گھر عمل کی پہلی سیر ہے۔ خاندان میں رہتے ہوئے فرد کو مندرجہ ذیل ذمہ داریاں پوری کرنا چاہیے۔

### 1 - بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے پیار

#### (Respect for Elders and Love for Children)

ہمارے مذہب میں بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کی تاکید کی گئی ہے۔ ہم پر والدین کے اتنے احسانات ہوتے ہیں۔ جنہیں ہم تا حیات ادا نہیں کر سکتے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے: ”اور ہم نے آدمی کو تاکید کی کہ اپنے ماں باپ کے ساتھ بھلائی کریں“، اسی طرح چھوٹوں کے ساتھ شفقت سے پیش آئیں۔ حدیث نبوی گہرے ہے۔ ”جو چھوٹوں پر شفقت نہیں کرتا اور بڑوں کی عزت نہیں کرتا وہ ہم میں سے نہیں“۔ لہذا اولاد کی حیثیت سے ہم پر فرض ہے کہ اپنے والدین اور بڑوں کا احترام کریں اور چھوٹے بہن بھائیوں سے پیار سے پیش آئیں۔

### 2 - ضبط نفس (Self Control)

اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو پیدائشی طور پر ثابت اور منفی جذبات سے نوازا ہے۔ جیسے پیار، محبت، نفرت، غصہ، حسد، رشک وغیرہ۔ عمر کے ساتھ ساتھ ہم ان جذبات کے ساتھ پرورش پاتے ہیں۔ بطور افراد خانہ ہم پر لازم ہے کہ منفی جذبات مثلاً غصہ، نفرت اور حسد پر قابو رکھیں تاکہ دوسرے افراد خانہ ہم سے ناراض نہ ہوں۔

### 3 - احساس ذمہ داری (Sense of Responsibility)



افراد خانہ کے ذمہ مختلف کام ہوتے ہیں۔ مثلاً والد صاحب معاشی ضروریات پوری کرتے ہیں اور والدہ گھر بیو کام۔ بطور فرداں پر لازم ہے کہ وہ ذمہ داری کے ساتھ اپنے فرائض انجام دے مثلاً بڑے بھائی یا بہن کو چاہیے کہ وہ چھوٹے بہن بھائی کو پڑھائی میں مدد کرے، ان کے کپڑے استری کرے اُن کی پریشانی کا حل نکالے یا والدہ صاحبہ کے ساتھ گھر کے کام میں مدد کرے۔

## اہم نکات

- ☆ خاندان سے مراد افراد کا گروہ ہے۔
- ☆ بچوں کی پیدائش سے خاندان میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔
- ☆ جسمانی نشوونما سے مراد بچے کے جسمانی ڈھانچے میں اندر ورنی یا یروئی ساخت کی نشوونما سے ہے۔
- ☆ معاشرتی نشوونما سے مراد بچے کا گھر یا فرادری اور باہر کے لوگوں سے میل جوں کارویہ اور باہمی تعلقات ہیں۔
- ☆ خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔

## سوالات

- 1** ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (i) خاندان سے کیا مراد ہے؟
  - (ii) خاندان کے دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟
  - (iii) ہمارے مذہب میں بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کی تاکید کی گئی ہے۔
  - (iv) درست بیان کی نشانہ (✓) کے نشان سے کریں۔
- 2** خاندان فرد کو معاشرتی مقام اور فرد کی شناخت دیتا ہے۔
- (i) خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔
  - (ii) جسمانی نشوونما کا تعلق بچے کے جسمانی ڈھانچے کی اندر ورنی اور یا یروئی ساخت کی نشوونما نہیں ہے۔
- 3** مختصر جوابات تحریر کریں۔
- (i) خاندان کی تعریف کریں۔
  - (ii) خاندان کے دائرہ حیات کی تعریف کریں۔
  - (iii) دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟ نام لکھیں۔

#### 4- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- (i) خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل اور اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
- (ii) بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت بیان کریں۔
- (iii) خاندان کے لیے فرد کے فرائض منصی اور ذمہ داریاں تفصیل سے بیان کریں۔

عملی کام

خاندان کے دائرہ حیات کی تصاویر ایک چارٹ پر چسپاں کریں۔ ☆

## خاندانی تعلقات

### (Family Relationships)



#### عنوانات (Contents)

خاندانی تعلقات کا تعارف	5.1
والدین اور بچے کے مابین تعلق	5.2
بہن، بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت	5.3

#### طلبه کے حاصلاتِ تعلم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- خاندانی تعلقات کی تحریف کر سکیں۔ ☆
- خاندانی تعلقات کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔ ☆
- والدین اور بچے کے مابین تعلق کو سمجھ سکیں۔ ☆
- اولاد کی والدین کے لیے ذمہ دارویوں پر بحث کر سکیں۔ ☆
- بہن، بھائیوں کے مابین تعلقات کی وضاحت کر سکیں۔ ☆
- بہن بھائیوں کے ساتھ مثبت تعلقات کے عناصر بیان کر سکیں۔ ☆

## 5.1 خاندانی تعلقات کی تعریف (Definition of Family Relationships)

خاندانی تعلقات سے مراد تمام افراد کنبہ کے مابین وابستگی، رشتہوں کا گھٹ جوڑ اور آپس کے تعلقات ہیں۔ ان افراد خانہ میں میاں بیوی، والدین، بچے، بہن بھائی کنوں کی ساخت پر محصر دادا، دادی، بچا، ماں اور دیگر اسی طرح کے رشتہ دار بھی شامل ہیں۔ تمام عزیز واقارب کے مابین وابستگی خاندانی تعلقات کہلاتے ہیں۔

### 5.1.1 خاندانی تعلقات کی اہمیت (Importance of Family Relationships)

شادی سے خاندان کی ابتداء ہوتی ہے اور بچوں کی آمد سے خاندان میں اضافہ ہوتا ہے۔ خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے جس میں ہر فرد کی اہمیت ہے۔ ہمارے معاشرے میں جہاں والدین کے بعد تایا، بچا، ماں کو باپ کے برابر سمجھا جاتا ہے بالکل اسی طرح تائی، پھوپھی اور خالہ کو بھی ماں کے برابر سمجھا جاتا ہے۔ افراد خانہ مثلاً والدین، بہن بھائی، رشتہ دار جب تک مل جل کر شہر ہیں اور ایک دوسرے کی پسند و ناپسند کا خیال نہ کھیں تو ایک اچھا خاندان نہیں بن پاتا۔

ہر فرد کے ذمے مختلف کام ہوتے ہیں۔ اگر ہر فرد ذمہ داری سے اپنا کام سرانجام دے تو ہی کنبہ خوشنگوار زندگی بس کر سکتا ہے۔ اگر ایک فرد بھی اپنا کام ذمہ داری سے نہ کرے تو پورے خاندان پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ویسے تو ہر معاشرے میں خون کے رشتے کو سب سے مقدس جانا جاتا ہے۔ جن میں قریب ترین رشتہ والدین بچے اور بہن بھائی ہیں۔ سب لوگ ایک دوسرے سے وابستہ ہوتے ہیں جو کہ ایک دوسرے کے دکھ سکھ میں شریک ہوتے ہیں والدین بچے کی چھوٹی سی تکلیف میں پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر خاندان میں کوئی بیمار پڑ جائے تو اس کی خدمت کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ اسی طرح بڑوں اور بزرگوں کی محبت و شفقت اور لگاؤ کو چھوٹوں سے الگ نہیں ہونے دیتے۔

## 5.2 والدین اور بچے کے مابین تعلق (Parent child Relationship)

زندگی کے ابتدائی مراحل میں جب تک بچہ سکول نہیں جاتا وہ ہر چیز گھر سے سیکھتا ہے۔ والدین، بہن بھائی، رشتہ دار سب مل کر بچے کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔



افراد خانہ کے تعلقات بچے کی شخصیت بنا بھی دیتے ہیں اور بگاڑ بھی دیتے ہیں۔ اسی لیے افراد خانہ بچے کی ابتدائی زندگی میں بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ خاندان میں ماں باپ کی شخصیت بچے پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ بچے جیسے جیسے بڑا

ہوتا ہے اور گھر سے نکل کر سکول اور محلے میں جاتا ہے تو شخصیت بلتی ہے مگر جو کچھ وہ اپنے والدین سے سیکھتا ہے وہ کبھی نہیں بھولتا۔ ریسرچ سے ظاہر ہوتا ہے کہ والدین کی تین اقسام ہیں جو بچے کی شخصیت پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ اقسام مندرجہ ذیل ہیں:

### (i) حاکمیت پسند والدین (Authoritarian Parents)

اس قسم کے والدین صرف بچوں کو بتاتے ہیں کہ انہوں نے یہ کام کرنا ہے اور یہ کام نہیں کرنا۔ وہ بچے کو اس کام کے کرنے یانہ کرنے کی وجہ بتانا پسند نہیں کرتے ان کے نزدیک بات کی وضاحت کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ ایسے والدین کے بچے دبی ہوئی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

### (ii) اختیاری والدین (Permissive Parents)

اس قسم کے والدین بچوں پر روک ٹوک نہیں رکھتے۔ بچے جو چاہے کریں وہ اچھا یا برا رذیع عمل ظاہر نہیں کرتے۔ ایسے والدین کے بچوں کے بگڑنے کا احتمال زیادہ ہوتا ہے۔ حاکمیت پسند والدین کی نسبت اختیاری والدین کے بچے زیادہ اچھی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

### (iii) جمہوریت پسند والدین (Democratic Parents)

ایسے والدین زیادہ صلح جو ہوتے ہیں وہ اپنی مرضی بھی کرتے ہیں اور بچے کی پسند اور ناپسند کو ذہن میں رکھتے ہیں۔ ان کا رو یہ صلح پسندی کا ہوتا ہے۔ ایسے والدین کے بچے شخصیت کے لحاظ سے بہترین جانے جاتے ہیں کیونکہ ایسے والدین بچے سے تفصیلًا گفتگو کرتے ہیں اور بچے کو کام کرنے یانہ کرنے کی وجہ بتاتے ہیں۔

والدین کا رو یہ جب اچھا ہو تو بچے کی شخصیت اچھی بنتی ہے مثلاً ایسے بچے خود اعتماد ہوتے ہیں اور پڑھائی میں ترقی کرتے ہیں اور وہ لوگوں میں بھی پسند کیے جاتے ہیں۔ ایسے والدین جو بچوں پر حاکمانہ رو یہ رکھتے ہیں وہ بچے احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ کوئی بھی کام کرنے سے جھکتے ہیں اور دوسرا بچوں میں بیٹھنے سے کتراتے ہیں۔

لہذا بے حد ضروری ہے کہ والدین اور بچوں کے تعلقات آپس میں اچھے ہوں۔ اسی لیے والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے لیے بہترین نمونہ پیش کریں، دوسرے افراد خانہ سے خوشنگوار تعلقات رکھیں تاکہ بچے انہیں دیکھ کر بڑوں کا لحاظ اور ادب سیکھے۔ اسی طرح کوئی کام بچے سے کروانے سے پہلے والدین سمجھائیں کہ اگر یہ کام کرنا ہے تو کیا فائدہ ہے اور اگر وہ منع کر رہے ہیں تو کیوں منع کر رہے ہیں اور اس کا کیا نقصان ہو گا؟

اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ جب والدین بہت زیادہ توقعات بچے سے وابستہ کر لیتے ہیں تو بچے کے لیے بھی مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ سب توقعات پر پورا ترے۔ بچے کی عمر اور کام کے مطابق بچے سے توقعات وابستہ کریں تاکہ بچہ بھی پرسکون رہے اور والدین بھی۔ مثلاً اگر والدین سوچ لیں کہ ہمارے بچے نے ہر سال جماعت میں اول ہی آنا ہے تو سوچ تو اچھی ہے لیکن کسی سال بچہ دوسری پوزیشن بھی لے لے تو ڈائنسنے کی بجائے بچے کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ اگلے سال پھر اول پوزیشن لے۔

اسی طرح والدین کو چاہیے کہ بچے میں خود اعتمادی پیدا کریں۔ جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اسے شتابش دیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وقت گزاریں اور اس وقت میں بچے کو موقع دیں کہ وہ والدین سے بات چیت کرے۔

### 5.2.1 اولاد کی والدین کے لیے ذمہ داریاں

#### (Responsibilities of Children towards their Parents)

بچہ ہمیشہ اپنے والدین سے بیمار اور شفقت کی امید رکھتے ہیں اور اگر بچہ کسی بھی مشکل میں ہو تو اپنے والدین سے یہ امید رکھتا ہے کہ وہ اس کے مسئلے کو بہترین طریقے سے حل کریں گے اور بچہ ہمیشہ یہی چاہتے ہیں کہ ان کی خواہشات کو ان کے ماں باپ ہر حال میں پورا کریں گے۔ بچوں کو بھر پورا خلاقی، سماجی، ثقافتی اور ترقی کے تمام مواقع والدین کو دینے چاہیں تاکہ وہ کسی بھی احساسِ محرومی کا شکار نہ ہو سکیں اور معاشرے میں باعزت مقام حاصل کر سکیں۔

-1 والدین کی عزت کریں اور دوست بن کر رہیں اور ان کے فیضوں کو قبول کریں۔

-2 بچے والدین کے ساتھ مل کر مختلف کاموں میں مدد کریں تاکہ گھر یا ذمہ داریوں اور فرائض میں ان کا ہاتھ بٹایا جاسکے۔

-3 اپنے والدین کے اصول و قواعد اور خاندانی رسم و رواج اور روایات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

-4 بچے اپنے گھر کی حیثیت اور آمدنی کے مطابق جیب خرچ لیں۔

-5 آزادی اور خود مختاری کے حصول میں اعتدال رکھیں۔ والدین سے اتنی ہی بات منوائی جائے جس کی وہ اجازت دے سکیں۔

-6 گھر یا بہر کہیں کوئی بھی مشکل درپیش ہو تو والدین کو ضرور بتائیں تاکہ وہ اس کا بہترین حل تلاش کر کے بچوں کو پریشانی سے بچائیں۔

## 5.3 بہن بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت

### (Importance of Sibling Relationship)

بہن بھائی کے مابین تعلقات کی نوعیت والدین اور بچے کے مابین تعلقات سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ بہن بھائی جب آپس میں خوشنگوار مودہ میں ہوں تو بہت صلح اور جب غصے میں ہوں تو اڑائی جھگڑا بھی شدید ہوتا ہے۔ اسی طرح جو بات بہن بھائی ایک دوسرے کو سمجھا سکتے ہیں بعض اوقات والدین بھی اپنے بچے کو سمجھا نہیں پاتے۔ اس کی وجہ بہن بھائی کے مابین عمر کا کم ہونا اور والدین کی نسبت ایک دوسرے کی مشکلات کو بہتر جانا ہے۔

بہت سے موضوعات جن پر والدین اپنے بچوں سے کھل کر بات نہیں کر سکتے اور بچے بھی والدین سے کہتے ہوئے جھکتے ہیں بہن بھائی، بھائی بھائی یا بہن بہن آپس میں آسانی سے کر لیتے ہیں۔ مثلاً اپنی جنس کے بارے میں تجسس، شادی کے موضوع پر گفتگو۔ کہیں پر جانے کے لیے والدین سے اجازت لینا وغیرہ۔

ہمارے معاشرے میں بڑا بھائی یا بہن چھوٹے بہن بھائی کے لیے والدین کا کردار ادا کرتے ہیں اور جو کام والدین کے ذمے ہوتے ہیں وہ خوش اسلوبی سے سرانجام دیتے ہیں مثلاً پڑھائی میں مدد کرنا۔ چھوٹے بھائی کے کپڑے استری کر دینا وغیرہ۔ مختلف عوامل بہن بھائی کے مابین تعلقات پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً خاندان میں بہن بھائی کی تعداد، بہن بھائی کے درمیان عمر کا فرق، بہن بھائی کا درجہ یعنی چھوٹا بڑا ہونا وغیرہ۔

#### 5.3.1 بہن بھائیوں کے مثبت تعلقات پر اثر انداز ہونے والے عوامل

### (Factors Contributing towards positive sibling Relationship)

بہن بھائی کے مابین تعلقات کیسے ہیں؟ ان کا انحصار مندرجہ ذیل عوامل پر ہے۔

#### 1 والدین کا روایہ

والدین کا روایہ اگر بچوں سے خوشنگوار ہے تو بچے کی شخصیت بھی خوشنگوار ہوتی ہے۔ بعض اوقات والدین بڑے بچے کو زیادہ وقت یا اہمیت دیتے ہیں جس سے چھوٹے بہن بھائی حسد محسوس کرتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے ہر بچے کو برابری کا درجہ دیں۔ مثلاً اگر بازار سے ایک لیے کچھ خرید رہے ہیں تو دوسرے بچوں کے لیے بھی کچھ نہ کچھ ضرور لے کر آئیں۔ اس سے بھائی بہن میں خوشنگوار جذبات پیدا ہونگے۔

## -2 بہن بھائی کی گھر میں کام کے لحاظ سے درجہ بندی

بہن بھائی کے ما بین تعلقات کو خوشنگوار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ والدین بچوں کے درمیان تفریق نہ کریں کہ بڑے کوزیادہ یا اہم کام دے دیں اور چھوٹوں کو بالکل کچھ نہ دیں یا چھوٹی بہن کو زیادہ کام دیں اور بڑی کو کم اس سے بھائی بہن میں حسد پیدا ہوتا ہے۔

## -3 وقت کی تقسیم

والدین کو چاہیے کہ بچوں کو برابر وقت دیں یہ نہیں کہ ایک کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں یا باہر زیادہ سیر کے لیے لے جائیں اور دوسرے کو چھوڑ دیں کہ تمہارا متحان ہے بیٹھ کر پڑھو۔ سیر کا پروگرام اس وقت بنائیں جب بہن بھائی فارغ ہوں تاکہ دوسرا بہن بھائی محسوس نہ کرے۔ اس سے گھر کے تمام افراد میں محبت اور ہمدردی پیدا ہوگی۔ آپس میں خوشنگوار تعلقات سے محبت و ہمدردی، خلوص، احترام اور بھروسے کا باعث بنتے ہیں۔

### اہم نکات

- خاندانی تعلقات سے مراد تمام افراد، کنبہ کے ما بین والبشقی رشتتوں کا گلٹ جوڑ اور آپس کے تعلقات ہیں۔
- خاندان کے مل جل کر رہنے کا انحصار خاندان کے لوگوں کے رویوں پر ہوتا ہے۔
- اور جس طرح اسلام نے مل جل کر رہنے کا طریقہ سکھایا ہے ویسے ہی رہنا چاہیے۔
- قرآن و حدیث کے مطابق والدین اور بزرگوں کا احترام کرنا چاہیے۔
- والدین کے بعد دیگر رشتے داروں کا بھی احترام کرنا چاہیے۔
- شادی کے بعد گھر کا محل پر سکون رہنا چاہیے۔
- سب کے ساتھ مل جل کر رہنا چاہیے اور رشتے کا لحاظ رکھنا چاہیے۔
- بچکو اس کی سوچ کے مطابق سمجھانا چاہیے۔
- بچہ پیدائش کے وقت کوئے کاغذ کی طرح ہوتا ہے اس کی حفاظت اور کیمپ بھال کا ساردار و مدار مال باپ پر ہوتا ہے۔
- والدین بچوں سے یقون رکھتے ہیں کہ وہ ان کا احترام کریں ان کی ہربات مانیں اس کے لیے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچکی تربیت اتنی اچھی کی جائے کہ اسے ہر اچھی اور بری بات کا پتہ ہو اور وہ اپنے سے چھوٹوں اور بڑوں کا احترام کرنا جانتا ہو۔

## سوالات

**1.** ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد اڑہ لگائیں۔

(i) تمام عزیز واقرب کے مابین وابستگی:

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| (ب) معاشرتی تعلقات کھلاتے ہیں | (د) خاندانی تعلقات کھلاتے ہیں |
| (ج) سیاسی تعلقات کھلاتے ہیں   |                               |

(ii) خاندان بنیادی:

- |              |              |
|--------------|--------------|
| (ب) دہائی ہے | (د) اکائی ہے |
| (ج) صدی ہے   | (ج) ثانوی ہے |

(iii) بچ کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے ہیں:

- |                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| (ب) صرف والدین | (د) والدین، بہن، بھائی، رشتہ دار |
| (ج) رشتہ دار   | (ج) بہن بھائی                    |

(iv) بچ کی شخصیت پر والدین کی:

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| (ب) چار اقسام اثر انداز ہوتی ہیں  | (د) تین اقسام اثر انداز ہوتی ہیں |
| (ج) پانچ اقسام اثر انداز ہوتی ہیں | (ج) چھ اقسام اثر انداز ہوتی ہیں  |

**2.** خالی جگہ پر کریں۔

(i) والدین کا رو یہ اگر بچوں سے خوشنگوار ہے تو بچ کی شخصیت بھی ہو گی۔

(ii) بچ پیدائش کے وقت ۔۔۔۔۔ کی طرح ہوتا ہے۔

(iii) بچ کو اس کی سوچ کے مطابق ۔۔۔۔۔ چاہیے۔

(iv) خاندانی تعلقات سے مراد اپنے گھر کے افراد کے ۔۔۔۔۔ مل کر رہنا ہے۔

### -3 کالم 'الف' اور کالم 'ب' کے درمیان ربط پیدا کر کے کالم 'ج' میں لکھیں۔

کالم 'ج'	کالم 'ب'	کالم 'الف'
	بچوں پر روک ٹوک نہیں رکھتے	تمام افرادِ کنبہ کے مابین
	وابستگی رشتہوں کا گھٹ جوڑ اور آپس کے تعلقات کھلاتے ہیں۔	اختیاری والدین
	پرسکون رہنا چاہیے۔	شادی کے بعد گھر کا ماحول
	جب بہن بھائی فارغ ہوں	بچے والدین کے ساتھ
	مل کر مختلف کام کروائیں	سیر کا پروگرام اس وقت بنائیں

### -4 درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔

[Four empty square boxes for marking responses]

- (i) والدین بچے کی چھوٹی سی تکلیف میں پریشان ہو جاتے ہیں۔
- (ii) گھر یا کہیں باہر بھی کوئی مشکل درپیش ہو تو والدین کو ضرور بتائیں۔
- (iii) مختلف عوامل، بہن بھائی کے مابین تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوتے۔
- (iv) خاندان کے مل کر رہنے کا انحصار خاندان کے لوگوں کے روپیوں پر ہوتا ہے۔

### -5 مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) خاندانی تعلقات کی تعریف لکھیں۔
- (ii) والدین کی تین اقسام کے نام تحریر کریں۔

### -4 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- (i) خاندانی تعلقات کی اہمیت تفصیلی بیان کریں۔
- (ii) بہن بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت بیان کریں۔
- (iii) اولادکی والدین کے لیے ذمہ دار یا اس تحریر کریں۔

عملی کام

☆ جماعت میں اجتماعی گفتگو کریں کہ بہن بھائی کے مابین ناخوشنگوار تعلقات کیوں ہوتے ہیں۔ اس کی وجوہات کی لسٹ کاپی پر بنائیں۔

## کپڑوں کی منصوبہ بنندی

### (Wardrobe Planning)



#### عنوانات (Contents)

کپڑوں کی منصوبہ بنندی کی اہمیت	6.1
کپڑوں کی منصوبہ بنندی کے اصول	6.2
خریداری کے اصول	6.3

#### طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- کپڑوں کی منصوبہ بنندی کی تعریف کر سکیں۔
- روزمرہ زندگی میں منصوبہ بنندی کی اہمیت جان سکیں۔
- کپڑوں کی منصوبہ بنندی کے اصول بیان کر سکیں۔
- اچھی خریداری کے اصول جان لیں۔
- اچھی خریداری کرنے کے فائدے جان سکیں۔

## 6.1 وارڈروب کی تعریف (Definition of Wardrobe)

وارڈروب کے لفظی معنی ایک الماری کے ہیں۔ جس میں پہننے کے کپڑے جو تے بیگ اور متفرقات یعنی چوڑیاں، کلپ، ربن، ٹاپس اور میک اپ کے لوازمات رکھے جاتے ہیں۔ الماری میں کپڑوں کو ترتیب دینے کے لیے ان کی گروہ بندی کری جاتی ہے یعنی سکول یا کالج والے کپڑے، باہر پہننے والے کپڑوں کو لٹکایا جائے۔ جو تے سب سے نچلے خانے میں ترتیب سے رکھ دیے جائیں۔ پہننے والے جو تے ڈبوں میں پیچھے کی طرف ترتیب دیے جائیں۔ ہینڈ بیگ الماری کے ایک طرف کھوٹی پر لٹکائیے جائیں جبکہ میک اپ کا سامان وغیرہ ایک دراز میں ڈبوں میں ڈال کر کھا جاسکتا ہے اسی طرح یہ چیزیں محفوظ بھی رہتی ہیں اور انہیں استعمال کرنا انتہائی مناسب اور آسان رہتا ہے کپڑوں کی منصوبہ بندی سے مراد کپڑوں کا سوچ سمجھ کر انتخاب کرنے سے ہے۔

### 6.1.1 روزمرہ زندگی میں وارڈروب کی اہمیت

#### (Importance of Wardrobe in Everyday Life)

وارڈروب منظم اور متوازن بجٹ کی طرح ہوتا ہے۔ اگر ہم وارڈروب کو منظم طریقے سے چلاتے ہیں تو ہمیں روزمرہ زندگی میں استعمال ہونے والی ہر چیزوں کا مل جاتی ہے لیکن اگر ہم وارڈروب کو منظم طریقے سے نہیں چلاتے ہیں تو ہر چیز کو تلاش کرنے میں بہت مشکل ہوگی۔ وارڈروب میں کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جو بالکل ٹھیک ہوتے ہیں اور روزمرہ کے استعمال میں ہوتے ہیں اور کچھ کپڑے خاص ہوتے ہیں اور صرف خاص تقریبات پر پہننے جاتے ہیں۔ کچھ کپڑے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بالکل استعمال کے قابل نہیں ہوتے اس لیے ہم یہ کپڑے کسی ضرورت مند کو دے سکتے ہیں۔ وارڈروب کو مختلف طریقوں سے کئی حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ کپڑوں کا سوچ سمجھ کر انتخاب کرنے سے نہ صرف شخصیت اجاگر ہوتی ہے بلکہ معاشرے میں عزت و انفرادیت حاصل ہوتی ہے۔

## 6.2 کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اصول (Principles of Wardrobe Planning)

لباس انسان کی خوش ذوقی نفاست پسندی اور سلیمانی شعاراتی کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے کے لیے محض کپڑے خرید لینا کافی نہیں بلکہ ان کی مناسب دیکھ بھال ضروری ہے۔ لباس انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ یہ انسان کی شخصیت کو نکھارتا ہے۔ اس سے انسان پرکشش اور دل فریب نظر آتا ہے کپڑوں کی منصوبہ بندی درج ذیل عوامل کے ذریعے کی جاسکتی ہے:

## 1- کپڑوں کے لیے بudget رقم (Clothing Budget)

کپڑوں کی منصوبہ بندی کرنے سے پہلے کپڑوں کے لیے مقرر کی ہوئی رقم کو مدنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے تاکہ اس رقم کے اندر ہم اچھے اور مناسب کپڑے خرید سکیں۔ اور اپنی کپڑوں کی ضروریات کو اچھے طریقے سے پورا کر سکیں۔ لیکن سمجھداری اسی میں ہے جتنی چادر ہوا تنے ہی پاؤں پھیلائے جائیں اور سب سے پہلے جس بات کو دیکھا جائے وہ یہ ہے کہ اپنی آمد فی کے مطابق کپڑوں کے لیے رقم نکالیں اور گھر کے افراد کی ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے کپڑوں کی تعداد کا تعین کیا جائے تاکہ بعد میں ہمیں کسی بھی مشکل کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

## 2- عمر (Age)

کپڑوں کی منصوبہ بندی کرنے سے پہلے عمر کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے ہمیں چاہیے کہ گھر کے بچوں کے لیے کم رقم میں کپڑے بنائے جائیں کیونکہ بچوں کی نشوونما تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے۔ بچے جلدی بڑے ہو جاتے ہیں اور کپڑے چھوٹے ہو جاتے ہیں یا بچوں کے کپڑوں میں تھوڑی گنجائش رکھی جائے تاکہ وہ کچھ عرصہ پہن سکیں۔ اس لیے بچوں کے کپڑوں پر پیسے کم خرچ کرنے چاہیں۔

## 3- ضروریات (Needs)

کپڑوں کی منصوبہ بندی اپنی ضروریات کے مطابق کریں غیر ضروری خریداری سے پرہیز کریں کیونکہ بے جا رقم صرف کر کے ہم اپنے گھر کے بجٹ کو خراب کر سکتے ہیں۔ اسلام میں بھی سادگی اپنانے پر زور دیا گیا ہے۔ مثلاً ایک سکول، کانچ جانے والی طالبہ اور گھر میونگا توں کے لباس کی ضروریات ایک دفتر میں کام کرنے والی لٹر کی سے مختلف ہوں گی۔

## 4- شخصیت (Personality)

لباس انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے لباس انسان کو ایک دوسرے سے منفرد بناتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہمیشہ وہ لباس پہنیں جو ہم پر بھلا لگے اور دوسرے لوگ ہماری تعریف کریں بے ڈھنگے اور غیر مناسب لباس سے شخصیت نکھرنے کی بجائے بری لگتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ایسے کپڑوں کا انتخاب کریں جس سے ہماری شخصیت کو چار چاند لگ جائیں۔

## 5- آب و ہوا (Climate)

کپڑوں کی منصوبہ بندی کرتے وقت ہمیں اپنے ملک اور شہر کی آب و ہوا کا خیال رکھنا چاہیے۔ کسی بھی علاقے کے لوگوں کو موسم کے مطابق اپنے ملبوسات بنانے چاہیں۔ مثال کے طور پر برفانی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ موٹے کپڑے بنانے پڑتے ہیں اور گرم مرطوب علاقوں میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ باریک کپڑے بنانے پڑتے ہیں۔

## -6 کپڑوں کی تعداد (Number of Clothes)

کپڑوں پر بے جا خرچ کرنا اچھی بات نہیں ہے۔ ایک چھوٹے بچے، گھریلو خاتون اور سکول جانے والے بچوں کے لیے کم تعداد میں کپڑے کافی ہیں۔ جبکہ ملازمت پیشہ، لوگوں، یونیورسٹی جانے والے طلبہ و طالبات کے لیے زیادہ کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

## -7 پیشہ (Occupation)

پیشہ یا طرزِ ملازمت لباس پر کافی حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک ڈاکٹر کا لباس آرام دہ ہونیز ایسا ہو جو اس کی پیشہ و رانہ مصروفیات میں باعثِ سہولت ہو۔ اسی طرح اساتذہ کا لباس ان کے پیشے اور وقار کے مطابق ہو۔ ففتر میں کام کرنے والی خواتین کا لباس ان کے دفتری ماحول سے ہم آہنگ ہوگا اور ایک اداکارہ یا ماذل کا لباس اس کے پیشے کے مطابق گلیمس ہو۔

## 6.3 خریداری کے اصول (Good Shopping Practices)

خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔ خریداری کے لیے تمہداری کا مظاہرہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ خریداری کے اصول درج ذیل ہیں:

### -1 خریداری کے لیے منصوبہ بندی کریں

یہ ضروری ہے کہ خریدی ہوئی چیزیں ہم آہنگ ہوں اور اپنے بجٹ اور ضرورتوں کو مد نظر رکھ کر خریدی گئی ہوں۔ غیر ضروری چیزوں کی خریداری پر اپنا پیسہ اور وسائل ضائع نہ کریں۔

### -2 اشیا کی قیمت اور معیار کو جانچنا چاہیے

خریداری کرنے سے پہلے اشیا کے معیار کو اس کی حیثیت سے جانچا جائے آیا کہ وہ اشیا اس معیار کی ہیں جس کی آپ قیمت ادا کر رہے ہیں غیر معیاری اشیامت خریدیں کیونکہ یہنا پائیدار ہوتی ہیں۔ خریداری ہمیشہ پہلی دکان سے نہ کریں پہلے گھوم پھر کر بازار میں قیمتیں کا جائزہ لیں۔ اس کے بعد پائیدار اور کم قیمت سامان خریدیں۔ مختلف کپڑوں کی قیمتیں، مارکیٹوں اور دکانوں کا علم ہونا ضروری ہوتا ہے جہاں قیمتیں کم ہوں وہاں سے خریدیں۔

### -3 اشیا کی درست معلومات

لباس کی خریداری کے لیے سب سے اہم ترین بات یہ ہے کہ ہمیں بہترین کوالٹی، اچھی کوالٹی اور عام کوالٹی کے بارے میں صحیح طرح سے معلوم ہو کیونکہ کپڑے کی بیچان ہو گی تو ہم مناسب قیمت میں بہت اچھے کپڑے خرید سکتے ہیں۔

## 4 ضروریات کا جائزہ

خریداری کرنے سے پہلے اپنی ضرورتوں کا جائزہ لینا بہت ضروری ہے اور فہرست تیار کر لینی چاہیے خریداری اپنی حیثیت کے مطابق کرنی چاہیے۔

**-5** سیل سے خریدی گئی اشیا کا اچھی طرح جائزہ لیں کیونکہ سیل میں اکثر غیر معیاری اشیا فروخت کے لیے رکھی ہوئی ہوتی

ہیں۔ جو ناقابل واپسی ہوتی ہیں۔

**-6** غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری ممکن بنایا جائے اور اشیا کی واپسی پر دکاندار سے نرم روایہ اختیار کریں۔

### 6.3.1 اچھی خریداری کے فائدے (Advantages of Good shopping Practices)

اچھی خریداری کے درج ذیل فوائد ہیں:

**-1** اچھی خریداری سے وقت اور روپے پیسے کی بچت ہوتی ہے اور ذہنی سکون بھی ملتا ہے۔

**-2** اگر ہمیں اچھی چیز کی پہچان ہوگی تو دکاندار ہمیں خراب چیز دے کر بیوقوف نہیں بنانے سکے گا۔ اور ہم گھٹیا چیز مہنگے داموں

خریدنے سے بچ جائیں گے ہم اپنی ضرورت کے مطابق اور اچھی قیمت میں اچھی چیز خرید سکتے ہیں۔

**-3** اکثر دکانوں پر چیزیں یا کپڑے تھے لگے ہوتے ہیں اس لیے خریداری کرنے سے پہلے ان کو زکال کر اچھی طرح چیک کر لینا چاہیے تاکہ کپڑا کہیں سے خراب نہ ہو اور پیسے بھی ضائع نہ ہوں۔

**-4** چیزوں کی مختلف انواع (varieties) ہوتی ہیں جو ہمیں چیزیں لینے میں مدد فراہم کرتی ہیں ہمیں چاہیے کہ ہر قسم کی

وارائی کو دیکھ لیں پھر اپنی پسند کے مطابق اچھی چیز خریدیں۔

**-5** خریداری کرنے سے خود اعتمادی بڑھتی ہے اور اپنی پسند یا رائے کا استعمال بھی ہو جاتا ہے۔

**-6** خریداری کرنے سے ہمارا وقت بھی اچھا گز رتا ہے۔

**-7** خریداری کرتے وقت اپنے روپے کو بہتر رکھیں اور خریداری کرنے میں جلد بازی نہ کریں۔ بلکہ تمام چیزوں کو دیکھ کر بڑے اطمینان کے ساتھ خریدیں۔

**-8** خریداری کرنے سے پہلے اپنا بیگ تیار کریں جس میں خریدی جانے والی اشیاء کی لسٹ، پانی کی بوتل، فالتو پیسے



کریڈٹ کارڈ، (cell phone, ATM) وغیرہ موجود ہوں اور گھر سے نکلنے سے پہلے اپنی ساری چیزیں اچھی طرح چیک کر لیں۔

- 9 خریداری ہمیشہ پہلی دکان سے مت کریں بلکہ تمام مارکیٹ میں گھو میں اور جدھر اچھی چیز ملے وہاں سے چیز خریدیں۔
- 10 خریداری کرنے سے ذہنی سکون ملتا ہے اور ہم پر سکون (Relax) رہتے ہیں۔
- 11 خریداری کرنے کے انسان تھک جاتا ہے اس لیے خریداری کرنے کے بعد پچھ کھالینا چاہیے۔
- 12 خریداری کرتے وقت کپڑے اور جو تے مناسب پہنے ہوئے ہوں اور آرام دہ ہوں تاکہ ہم بازار میں آسمانی سے گھوم پھر سکیں۔ اور اچھے مشورے کے لیے اپنے کسی فیلمی ممبر یا سینما کوسا تھہ لے جائیں۔

### اہم نکات

- لباس انسان کی شخصیت کو اجاگر کرتا ہے۔ ☆
- خریداری کرنے سے انسان کے اندر خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ ☆
- خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔ ☆
- کپڑوں کی منصوبہ بندی ہمیشہ شہر اور علاقے کی آب و ہوا کو دیکھ کر فری چائیے۔ ☆
- وارڈروب کے لفظی معنی الماری کے ہیں۔ ☆

### سوالات

- 1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرة لگائیں۔
  - (i) وارڈروب میں موجود کپڑے ایک \_\_\_\_\_
  - (a) لمبے عرصہ تک چل سکتے ہیں      (b) کم عرصہ تک چل سکتے ہیں
  - (c) زیادہ عرصہ تک چل سکتے ہیں      (d) محدود عرصہ تک چل سکتے ہیں
- (ii) کپڑے کی منصوبہ بندی کس چیز کو اجاگر کرتی ہے؟
  - (a) معاشرے کو      (b) شخصیت کو
  - (c) بچے کو      (d) قوم کو

**خریداری کرتے ہوئے اشیا کے:** (iii)

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| (ب) قیمت کو  | (ج) معیار کو جانچ لیں |
| (د) مقدار کو | (ج) کواٹی کو          |

**خریداری ہمیشہ کریں؟** (iv)

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| (ب) پہلی دکان سے            | (ج) گھوم پھر کر    |
| (د) زیادہ قیمت والی دکان سے | (ج) ساری دکانوں سے |

**خریداری کرنے سے کیا بڑھتا ہے:** (v)

- |                |            |
|----------------|------------|
| (ب) ناتفاقی    | (ج) اعتماد |
| (د) بے اعتمادی | (ج) عزت    |

**خالی جگہ پڑ کریں۔ -2**

- (i) وارڈروب سے مراد ہے۔
- (ii) لباس انسان کی ضرورت ہے۔
- (iii) خریداری کرنا ایک عمل ہے۔
- (iv) غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری بنا سکیں۔

**درست بیان کی نشاندہی (v) کے نشان سے کریں۔ -3**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری ممکن بنائیں۔                        |
| <input type="checkbox"/> | خریداری سے پہلے اپنی ضرورتوں کو نہ دیکھیں۔                           |
| <input type="checkbox"/> | کپڑوں کی منصوبہ بندی ہمیں موسم گرم کے کپڑوں کے بارے میں نہیں سکھاتی۔ |
| <input type="checkbox"/> | لباس شخصیت کا آئینہ دار نہیں ہوتا۔                                   |
| <input type="checkbox"/> | اشیا کی واپسی پر دکان دار سے نہایت ترش رو یہ اپنا سکیں۔              |

**معنقرجوابات تحریر کریں۔ -4**

- (i) غیر معیاری کپڑوں کا کیا کیا جائے؟
- (ii) خریداری کرنا کیسا عمل ہے؟

کپڑے خریدتے وقت آب و ہوا کا خیال کیوں رکھا جاتا ہے؟ (iii)

### 5 - تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- (i) کپڑوں کی منصوبہ بندی کی اہمیت بیان کریں۔
- (ii) خریداری کے اصول بیان کریں۔
- (iii) اچھی خریداری کے فائدے بیان کریں۔



عملی کام

اپنے لیے سردیوں اور گرمیوں کی دار� روپ کی منصوبہ بندی کیجیے۔ ☆

## کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت

### (Care and Storage of Clothing)



### عنوانات (Contents)

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| کپڑوں کی دیکھ بھال کرنا               | 7.1 |
| کپڑوں کو دھونا، سکھانا اور استری کرنا | 7.2 |
| موئی کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال     | 7.3 |

### طلیبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلیبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- کپڑوں کو دھونے اور سکھانے کے عوامل جان سکیں۔ ☆
- روزمرہ استعمال کے کپڑوں کی حفاظت کر سکیں۔ ☆
- استری کرنے اور پریس کرنے میں فرق بتا سکیں۔ ☆
- استری کے دوران اختیاطی عمل یکھ سکیں۔ ☆
- کپڑوں کی موئی حفاظت کر سکیں۔ ☆
- موئی کپڑوں کی حفاظت کی اہمیت جان سکیں۔ ☆
- مختلف موسموں میں کپڑوں کی حفاظت کی ضرورت پر بحث کر سکیں۔ ☆

## 7.1 کپڑوں کی دیکھ بھال کرنا (Taking Care of Clothing)

کسی بھی ملک یا قوم اور معاشرے کی تہذیب و ثقافت اور طرزِ لباس کا بنیادی انحصار اس بات پر ہے کہ وہاں کے لوگوں کے مذہبی عقائد کیا ہیں اور وہ اپنے اور دوسروں کے بارے میں کیسی / کیا سوچ رکھتے ہیں۔

لباس کا بنیادی مقصد ستر پوشی ہے۔ اسلام میں لباس کی قدر نہایت باریکی سے بیان کی گئی ہے۔

کپڑوں کا ذخیرہ کافی لمبے عرصے تک استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ کپڑے کثرت سے پہنے جاتے ہیں جبکہ کچھ خاص موقع کے لیے سنبھال کر رکھے جاتے ہیں۔ موجودہ دور میں لباس معاشرے میں قدر و منزلت کا عکاس بن گیا ہے۔ لہذا کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت ایک اہم ذمہ داری ہے۔

### کپڑوں کی دیکھ بھال کی اہمیت

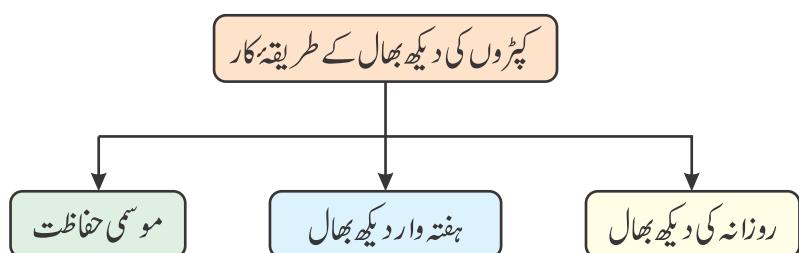
کپڑوں کی دیکھ بھال نہایت اہم ہے کیونکہ اس سے ایک فرد کی شخصیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ نیز ایک کثیر رقم جو کپڑوں پر خرچ کی جاتی ہے اس کے ضیاء سے بھی بچاؤ ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ ایک سلیقہ شعار خاتون کا کردار بھی واضح ہوتا ہے۔

لباس چونکہ انسان کی بنیادی ضرورت ہے اس لیے اس کا خیال کرنا ناگزیر ہے۔ کپڑوں کی خوبصورتی اور کشش برقرار ر ہے اور ہم ان کو صحیح طور پر استعمال کر سکیں۔ اس سے انسان کی نفاست اور تربیت کا پتہ چلتا ہے۔

دینی لحاظ سے بھی ایک صاف سترہ اور مناسب سلیقہ دار پہننا وہ اہم ہے۔ اسی بناء پر کپڑوں کی دیکھ بھال اور ان کو صحیح طرح سے رکھنا ایک اہم جزو بن جاتا ہے تاکہ ہمارا لباس اسلامی معیار اور اقدار کے مطابق ہو۔

### کپڑوں کی دیکھ بھال کے طریقہ کار

کپڑوں کا صاف سترہ ہونا، بدبو سے پاک ہونا اچھی سلامی اور شکنون سے پاک ہونا، اس کا کہیں سے اُدھڑانہ ہونا تمام درج بالا میں متناسب سے نہایت اہم ہیں۔ اس لیے مناسب دیکھ بھال ضروری ہے جو کہ مندرجہ ذیل طریقے سے کی جاسکتی ہے۔ ان طریقوں کو بنیادی طور پر تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:



## -1 روزانہ/روزمرہ کی حفاظت

اگر کپڑوں کو بے ہنگم طریقے اور غیر مناسب جگہ پر بے ترتیب رکھا جائے تو ان میں کئی خرابیاں ہو سکتی ہیں جیسے بدبو پڑنا، رنگت خراب ہونا، کپڑے کی (Clarity) خراب ہونا وغیرہ اور تو اور کپڑوں کو پھر چوندی یا ٹلڈی بھی رکھا جاتی ہے جس کے نتیجے میں کپڑے بے کار ہو جاتے ہیں اور بالکل بھی کسی طرح سے استعمال کے قابل نہیں رہتے۔ لہذا اگر چند آسان باتوں کا خیال کیا جائے اور ان معمولی تدابیر کو اپنایا جائے تو کپڑے قدرے اپنی اصلی حالت میں رہ سکتے ہیں۔

کپڑوں کو ہوا لگانا (i)

مقررہ مقام پر رکھنا (ii)

مرمت کرنا (iii)

### کپڑوں کو ہوا لگانا (i)



کپڑوں کو جب تبدیل کیا جاتا ہے تو ان میں سے ایک خاص طرح کی بدبو آتی ہے۔ اس لیے کپڑوں کو ادھر ادھر نہیں پھینکنا چاہیے بلکہ انہیں تھوڑی دیر کے لیے ہوا میں ہینگر، کھوٹی یا کرسی کی پشت پر پھیلا کر ڈال دیں۔ اس کے علاوہ جسم کے بعض حصوں پر پسینہ زیادہ آتا ہے۔ اس لیے ان جگہوں سے کپڑوں کو صاف پانی سے دھولینا چاہیے اور پھر سوکھنے کے لیے ڈال دینا چاہیے تاکہ کپڑا اس جگہ سے خراب نہ ہو۔ اکثر سفید کپڑے اُن جگہوں سے پہلے ہو جاتے ہیں اس بنیادی اور آسان طریقے کار سے کپڑوں کی ساخت کو بچایا جا سکتا ہے۔

### مقررہ مقام پر رکھنا (ii)

کپڑوں کی ایک خاص جگہ ہونی چاہیے نہ کہ یہ بکھرے ہوئے ہوں۔ ان کو ترتیب دار رکھا جا سکتا ہے جیسے ٹائی، جرابیں، رومال ایک جگہ قمیص شلوار دوپٹہ بطور سوت ایک جگہ بڑے سائز کے کپڑوں کو ہینگر پر رکھا جا سکتا ہے اور اسی طرح (Fancy) کپڑوں کو (Polythene Bag) چڑھا کر رکھیں۔

دھونے والے کپڑے ایک الگ (Basket) میں رکھنے چاہیں تاکہ ان پر مزید کوئی مٹی یا گندنہ لگ۔ دھلنے ہوئے کپڑوں کو الماری میں فوراً لٹکا دیں یا اگر لٹکانے میں دیر ہو تو ان کو مناسب جگہ پر رکھیں۔

### (iii) مرمت کرنا



اکثر کپڑوں کے استعمال کے دوران کبھی کبھار چھوٹے بٹن ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس طرح کے نقصان کو فوراً صحیح کر لینا چاہیے۔ جیسے بٹن ٹانکتا ہے تر پائی وغیرہ۔ اس طرح سے مزید بڑے نقصان سے بچا جاسکتا ہے اور کپڑوں کو استعمال میں لا یا جاسکتا ہے۔ اسی طرح سے اگر کپڑے دھونے سے پہلے چھوٹے چھوٹے کاموں کو معمول بنا لیا جائے تو کپڑے کو بہتر طریقے سے استعمال میں لا یا جاسکتا ہے۔

### -2 ہفتہ وار دیکھ بھال اور حفاظت

کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جن کو روز نہیں دھوایا جاسکتا جیسے (Table Cover, Bed Sheets) وغیرہ اس طرح کے کپڑوں کو ہفتہ میں ایک دن مختص کر کے دھوایا جاسکتا ہے۔

### -3 موسمی دیکھ بھال

پاکستان ایک ایسا ملک ہے جہاں 4 مختلف موسم پائے جاتے ہیں اور ان چاروں موسموں میں لباس کا تقاضا حد درجہ مختلف ہے جیسے گرمیوں میں نہایت باریک اور سردیوں میں بہت گرم اور موٹے کپڑے کے استعمال ہوتے ہیں۔ لہذا ہر موسم میں کپڑوں کے احتیاط اور خیال مختلف ہیں۔ موسم کے بد لئے پر فراؤں کو سنبھال کر رکھنا چاہیے تاکہ آئندہ سال بھی استعمال ہو سکیں۔

#### سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنا

##### (i) ڈرائی کلین کروانا

سردیوں کے کپڑوں کی اپنی خاص بناؤٹ کی بنابر کھر میں نہیں دھونے جاسکتے لہذا ان کو (Dry Clean) کروا کر، ہی رکھنا چاہیے جیسے (Coat, Trousers) وغیرہ۔

##### (ii) صندوق کو دھوپ لگوانا

صندوق کو دھوپ لگوانے سے اس میں پچھوندی ٹڑی کیڑے نہیں لگتے۔

##### (iii) نیم کے پتے اور فینائل (Phenyl) کی گولیاں

صندوق میں نیم کے پتے کی تہہ یا فینائل کی گولیاں ڈالنے سے اس کے اندر ٹڑی وغیرہ نہیں ہوتی۔

##### (iv) کپڑوں کو دھوپ لگوانا

موٹے کپڑوں کو دھوپ لگوانی چاہئے خاص طور پر ان کی سلائیوں اور موٹی جگہوں میں موجود کیڑے مکوڑے

مرجائیں۔

#### (v) علیحدہ رکھنا

کپڑوں کو الگ موی تھیلوں میں (Seal) کر کے رکھنا چاہیے۔ ان میں (Phenyle) کی گولیاں بھی ڈال دینی چاہیں تاکہ وہ کپڑا لگنے سے محفوظ رہیں۔

#### (vi) بند کرنا

صندوق میں تمام کپڑے رکھنے کے بعد ان پر لازماً کوئی صاف کپڑا یا کاغذ بچا کر رکھنا چاہیے۔

### گرمیوں کے کپڑوں کی حفاظت

چونکہ پاکستان میں گرمیوں کا دورانیہ زیادہ عرصے کا ہوتا ہے لہذا ان کے کپڑوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے۔ موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی موسم گرم کے کپڑوں کو رکھ دیا جاتا ہے چونکہ ان کی ساخت سوتی ہوتی ہے لہذا کپڑوں کا حملہ ان پر نہ ہونے کے برابر ہو لیکن پھر بھی احتیاط لازمی ہے۔

### دھلائی

کپڑوں کو مائع یا کلف، ہرگز لاگا کرنے رکھیں بلکہ اچھی طرح دھو کر اور خشک کر کے الماری میں رکھیں۔

### کپڑوں کو بند کرنا

کپڑوں کو (Phenyl) کی گولیاں ڈال کر محفوظ کرنا چاہیے۔ صندوق میں ان کپڑوں کو اس طرح رکھنا چاہیے کہ ہوا گزرنے کی جگہ بالکل نہ رہے اور ساتھ ہی ہر تہ (Layer) میں (Phenyl) کی گولیاں رکھ دینی چاہیں۔

### 7.2 کپڑوں کو دھونا، سکھانا اور استری کرنا

#### (Washing, Drying and Ironing of Clothes)

### کپڑوں کی دھلائی سے پہلے کے عوامل (Pre-washing Steps)

☆ دھلائی کے کپڑوں کو ایک جگہ کر لیں۔

☆ کپڑے دھونے والے (Agents) یعنی سرف، بلچ وغیرہ ساتھ رکھ لیں۔

☆ سفید اور رنگ دار کپڑوں کو علیحدہ کر لیں۔



- کپڑوں کی جیسیں وغیرہ چیک کر لیں۔ ☆
- کپڑوں کا معاشرہ کریں تاکہ کہ اگر ترپائی یا سلامی کی ضرورت ہو تو وہ کر لیں۔ ☆
- ہاتھ سے اور مشین سے دھونے جانے والے کپڑے الگ کر لیں۔ ☆
- سوئی، ریشمی کامدار، اوپنی اور خود ساختہ کپڑے الگ کر لیں کیونکہ ہر ایک کی دھلامی حصہ ضرورت کرنی چاہیے۔ ☆
- پانی کا درجہ حرارت متعین کریں مثلاً اوپنی اور زیر جامہ کی دھلامی کے لیے نیم گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ☆
- پانی میں سرف کا محلوں تیار کر لیں اور پانچ سے سات منٹ تک کپڑوں کو اس میں بھگو دیں۔ ☆
- کپڑوں کو گڑتے وقت ان کی ساخت کا خیال رکھیں جیسے ریشم اون اور رے آن کو گڑنے سے نقصان پہنچتا ہے لہذا انہیں صاف پانی میں بدل بدل کر دھونا چاہیے پھر نہیں چاہیے۔ ☆
- کاشن اور (Linen) وغیرہ کے بنے کپڑوں کو ایک جیسے عمل اور محلوں درکار ہوتے ہیں۔ ان کو سخت دھلامی کے بعد پھوڑا جا سکتا ہے اور تار پر پھیلایا جا سکتا ہے۔ ☆

### داغ دھبے دور کرنا (ii)



- چائے، سیاہی، شربت (Lipstick)، گھاس یا کسی بھی چیز کے داغ پڑ جائیں تو اس حصے کو فوراً پانی سے دھولینا چاہیے / رفع کر دینا چاہیے۔ ☆
- اکثر دھبے نکل کے پانی اور صابن ہی کے ساتھ دھونے سے صاف ہو جاتے ہیں اور ان پر زیادہ محنت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ☆

بعض اوقات دھبے اور داغ اتارنے کے لیے مخصوص دوائیں یا کیمیکل استعمال کیے جاتے ہیں لیکن اس کے انتخاب (Selection) کا انحصار کپڑے اور دھبے پر مختص ہوتا ہے۔ ☆

### کپڑے سکھانا (Post-Washing) (iii)



- کپڑے دھونے کے بعد ان کو مناسب طریقے سے سکھانا چاہیے۔ ☆

اگر مشین میں (Dryer/Spinner) ہو تو اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس میں کپڑے کی بناؤٹ اور ساخت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ☆

کپڑوں کو مناسب جگہ پر سوکھنے کے لیے ڈالنا چاہیے۔



اس لیے کپڑوں کو ہینگر (Hanger) پر ڈالا جاسکتا ہے۔ لیکن سویٹر اور ایسے کپڑے جن کی بناؤٹ کے خراب ہونے کا اندیشہ ہوان کو (Hang) نہیں کر سکتے بلکہ کسی ہموار سطح پر ڈال کر / پھیلا کر خشک کیا جاسکتا ہے۔



رنگ دار کپڑوں کو سوکھاتے وقت تیز ڈھوپ میں نہیں ڈالنا چاہیے / پھیلانا چاہیے اس سے کپڑوں کی رنگت خراب ہو جاتی ہے جس سے ان کی کشش میں کمی آ جاتی ہے۔

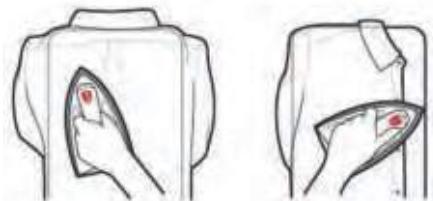


#### (iv) استری کرنا اور سنبھالنا

کپڑے سوکھ جائیں تو ان کو تہہ کر کے ان کی مناسب جگہ پر یا الماری میں ترتیب سے رکھ دیں۔ بعض کپڑے ایسے ہوتے ہیں جن کے لیے استری کرنا لازمی ہے۔ استری کے بھی دو طریقے ہیں:

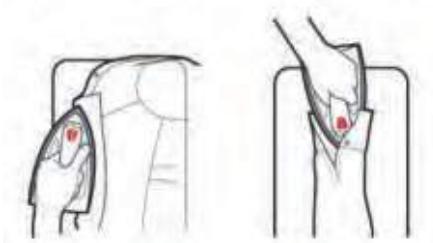
(Ironing) (i)

(Pressing) (ii)



#### (Ironing) 7.2.1

جب کپڑے پر استری کا براہ راست (Direct) استعمال ہو تو اس کو (Ironing) کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر ریشمی، (Linen) یا سوتی کپڑے پر استعمال کیا جاتا ہے۔



#### (Pressing) 7.2.2

اس طریقہ کار میں استری اور کپڑے کے درمیان عموماً کپڑا رکھ کر استری کو پھیرا جاتا ہے عموماً اونی کپڑے اس طرح سے استری کیے جاتے ہیں۔ اس طریقہ کار میں نبی والے کپڑے کی مدد سے اونی کپڑے کی ساخت کو حرارت پہنچائی جاتی ہے۔ مثلاً مردانہ کوت پتوں سویٹر یا گرم شال وغیرہ۔

#### استری کے دوران احتیاطیں

استری کا درجہ حرارت کپڑوں کی ساخت کے مطابق (Adjust) کریں مثلاً ریشمی کپڑے درمیانی / ہلکی سائیڈ پر اور اٹی طرف سے کی جاتی ہے۔

سوتی کپڑے عموماً نم کیے جاتے ہیں۔



- ★ جن کپڑوں کو (Hang) کرنا ہوان میں (Hanger) ڈال کر رکھیں۔
- ★ کال اور پانچوں کا خاص خیال کریں۔
- ★ تہہ لگا کر ترتیب سے الماری یا محفوظ جگہ پر سنبھال کر رکھیں، ضرورت پڑنے پر کپڑے کے استعمال میں سہولت ہوتی ہے اور وقت کی بچت بھی۔
- ★ استری کو کپڑوں پر رکھ کر نہ چھوڑیں ورنہ کپڑا جل جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔
- ★ استری کی میز پر کپڑا اپنچا کر استری کریں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ کپڑا اضاف ہو بے داغ اور کہیں سے پھٹا ہوانہ ہو۔
- ★ استری ہمیشہ تانے کے رخ کریں۔
- ★ استری ہمیشہ دامن سے شروع کریں۔
- ★ تمام سلاںیوں کو پہلے الٹی جانب سے استری کریں۔
- ★ تمام تر پانیوں اور سلاںیوں کو دبا کر استری کریں۔
- ★ دوسرے حصوں کو استری کرنے کے بعد بازو، کف اور آخر میں کالا استری کریں۔
- ★ چنڈ دار کپڑے کے لیے وزنی استری استعمال کریں تاکہ چنڈیں نہ کھل جائیں سارے کپڑے پر یکساں دباؤ سے استری کریں۔

### 7.3 موسمی کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال (Seasonal Care and Storage of Clothing)

گھر میں مختلف طرح کے کپڑے ہوتے ہیں۔ ان کپڑوں کا استعمال بعض اوقات روزمرہ زندگی میں با قاعدگی سے ہوتا ہے اور کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جو کبھی کبھار استعمال میں آتے ہیں۔ ان کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنا لازمی ہے تاکہ یہ بہت عرصے تک بروئے کار لائے جاسکیں۔

کپڑوں کو مناسب طریقے سے رکھنے کے لیے چند اشیا کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً دراز، الماری، مخصوص خانہ، تھیلے، صندوق، (Racks)، برش وغیرہ۔

کپڑے خواہ کسی بھی طرح کے یا موسم کے استعمال کے ہوں ان کو استعمال شدہ حالت میں رکھنے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ مٹیاں وغیرہ کپڑوں کو نقسان پہنچاتی ہیں۔ اس لیے ان کو ہمیشہ دھو کر رکھیں۔ ان میں (Phenyl) کی گولیوں کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ کپڑوں کی ترتیب ان درج ذیل طریقہ سے کی جاسکتی ہے۔

### 7.3.1 پہلا مرحلہ

- کپڑوں کا جائزہ لینا اور درجات میں تقسیم کرنا جیسے کہ:
- 1 بہت زیادہ پہنے جانے والے کپڑے۔
  - 2 وہ کپڑے جو کچھی بھار پہنے جائیں۔
  - 3 وہ لباس جو قابل مرمت ہیں۔
  - 4 وہ کپڑے جو ایک سال سے اس سے زائد عرصے سے نہیں پہنے یا استعمال نہیں ہوئے۔

### 7.3.2 دوسرا مرحلہ

تمام بنائے گئے گروہوں کا احتیاط سے جائزہ لیں مثلاً یہ:

- کہ لباس موجودہ سائز کے مطابق ہے۔ ☆
- کہ لباس آرام دہ (Comfortable) ہے۔ ☆
- کہ آپ کی ضروریات کے مطابق ہے۔ ☆
- کہ لباس کس لیے رکھا جائے اور اس کی خوبی کیا ہے! ☆

ان چند باتوں کو مید نظر کر کر آپ اپنے کپڑوں کو بہتر طریقے سے (Manage) اور (Store) کر سکتے ہیں۔

### الماری اور دراز کا استعمال



الماری کو روزمرہ باقاعدگی سے استعمال ہونے والے کپڑوں کی (Storage) کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً درازوں میں چھوٹے کپڑے، بنیان، رومال، جرایں وغیرہ رکھی جاسکتیں ہیں۔

جوتوں کے لیے نیچے کے چھوٹے خانوں کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نیز الماری میں لگی راڑ پر کپڑوں کو (Hang) لٹکا سکتے ہیں تاکہ ان میں سلوٹیں نہ پڑیں اور اسٹری خراب نہ ہو۔ الماری میں کوئی سوراخ نہیں ہونا چاہیے تاکہ کپڑے کیڑے اور گرد و غبار سے بچ رہیں۔

## صندوق کا استعمال



Stackable storage

بے موئی کپڑوں اور کم استعمال ہونے والے کپڑوں کو صندوق میں بند کر کے فینائل (Phenyl) کی گولیوں کو یا نیم کے پتوں کی تہہ لگا کر کپڑا بچا کر موئی تھیلیوں میں رکھ سکتے ہیں۔

## (Racks) کا استعمال

عام طور پر سلوور روم میں خانے یا (Shelf) بنے ہوتے ہیں۔ ان میں بڑے کپڑے جیسے (Bed Sheets) تو لیے، تکیے کے غلاف کو رکھا جاسکتا ہے۔

## برش

عام طور پر کپڑوں کی دیکھ بھال براور مٹی صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

## تھیلی

روزمرہ لانڈری کے کپڑوں کو بڑے تھیلی میں ڈال کر ایک جگہ رکھا جاسکتا ہے۔ کپڑوں کی تعداد اگر زیاد ہو تو بھی بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ صندوق میں کپڑوں کو الگ رکھنے کے لیے تھیلیوں میں ڈال کر رکھا جاسکتا ہے۔

## اہم نکات

کپڑوں کا ذخیرہ کافی لمبے عرصے تک استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ کپڑے کثرت سے پہنچ جاتے ہیں جبکہ کچھ خاص موقع کے لیے سنبھال کر رکھے جاتے ہیں۔

کپڑوں کی دیکھ بھال نہایت اہم ہے کیونکہ اس سے ایک فرد کی شخصیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

کپڑوں کی دیکھ بھال کے تین طریقے روزمرہ کی دیکھ بھال، ہفتہ وار دیکھ بھال اور موئی حفاظت ہیں۔

روزانہ / روزمرہ کپڑوں کی دیکھ بھال میں کپڑوں کو ہوالگوانا، مقررہ مقام پر رکھنا اور مرمت کرنا وغیرہ شامل ہے۔

کچھ کپڑے ہوتے ہیں جن کو روز نہیں دھو یا جاسکتا جیسے (Table Cover, Bed Sheets) وغیرہ اس طرح کے کپڑوں کو ہفتہ میں ایک دن مختص کر کے دھو یا جاسکتا ہے۔

کپڑے سوکھ جائیں تو ان کو تہہ کر کے ان کی مناسب جگہ پر یا الماری میں ترتیب سے رکھ دیں۔ بعض کپڑے ایسے ہوتے ہیں جن کے لیے اسٹری کرنا لازمی ہے۔ اسٹری کے بھی دو طریقے (ironing) اور (pressing) شامل ہیں۔

گھر میں مختلف طرح کے کپڑے ہوتے ہیں۔ ان کپڑوں کا استعمال بعض اوقات روزمرہ زندگی میں با قاعدگی سے ہوتا

ہے اور کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جو بھی کبھار استعمال میں آتے ہیں۔ ان کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنا لازمی ہے تاکہ یہ بہت عرصے تک بروئے کار لائے جاسکیں۔

### سوالات

**1.** ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد اشارہ لگائیں۔

(i) کپڑوں کی دیکھ بھال کیا ہے؟

(ا) اہم      (ب) فضول      (ج) کبھی کبھار      (د) کبھی نہیں

(ii) کپڑوں کی دیکھ بھال کے کتنے طریقے ہیں؟

(ا) 5      (ب) 3      (ج) 2      (د) 1

(iii) دھونے والے کپڑے کہاں رکھتے ہیں؟

(ا) ٹوکری      (ب) الماری      (ج) صندوق      (د) ڈبہ

(iv) اگر کپڑوں کو بہنگم رکھا جائے تو کیا پیدا ہوتی ہیں؟

(ا) خرابیاں      (ب) اچھائیاں      (ج) برا بیاں      (د) سندھیاں

**2.** مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) کپڑوں کی دیکھ بھال کے کتنے طریقے ہیں؟

(ii) روزانہ / روزمرہ کی حفاظت میں کن معمولی تدابیر کو اپنایا جائے؟

(iii) سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟

(iv) pressing (ironing) اور (ironing) کا طریقہ بیان کریں۔

**3.** تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) گرمیوں کے کپڑوں کی حفاظت کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔

(ii) کپڑوں کی دھلانی سے پہلے اور کپڑے سکھانے کے طریقے بتائیں۔

(iii) کپڑوں کا ذخیرہ کرنا اور سنبھالنے کے مرحلے بیان کریں۔

عملی کام

کلاس میں اساتذہ کی زیر نگرانی مختلف قسم کے کپڑوں پر (ironing) اور (pressing) کا صحیح طریقہ استعمال کریں۔

## آرٹ اور ڈیزائن

### (Art and Design)



#### عنوانات (Contents)

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| ڈیزائن کے عناصر | 8.1 |
| ڈیزائن کے اصول  | 8.2 |

#### طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ڈیزائن کا تعارف کر سکیں۔
- ڈیزائن کے عناصر کی تعریف کر سکیں۔
- ڈیزائن کے عناصر کے بارے میں بحث کر سکیں۔
- ڈیزائن کے عناصر کی گھریلو طبق پر اہمیت جان سکیں۔
- ڈیزائن کے اصول سیکھ سکیں۔
- ڈیزائن کے اصولوں کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔

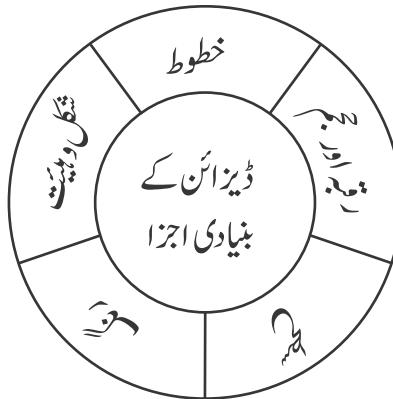
## ڈیزائن کی تعریف

ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جس سے مراد ”بناوٹ“ ہے۔ ڈیزائن یا بناوٹ کسی بھی چیز کی ہو سکتی ہے۔ لہذا کسی بھی چیز کا خاکہ کہ اس کا ڈیزائن کہلاتا ہے۔

### 8.1 ڈیزائن کے بنیادی اجزاء کی تعریف

کسی بھی ڈیزائن کے وہ ضروری اجزاء جن کے بغیر کوئی بھی چیز تشكیل نہ پاسکے۔ ڈیزائن کے عناصر کہلاتے ہیں۔

#### 8.1.1 ڈیزائن کے عناصر (Elements of Design)



#### 1- خطوط

خطوط کسی ڈیزائن کا سب سے اہم اور بنیادی جزو ہے۔ مختلف خطوط مل کر کسی بھی ڈیزائن یا ساخت کو بناتے ہیں۔ لائے نہ صرف کسی ڈیزائن کا بنیادی ڈھانچہ تشكیل دیتی ہے بلکہ جذبات اور ماحول پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ خطوط دو قسم کے ہوتے ہیں۔ سیدھے اور خم دار خطوط کی مختلف صورتیں ہو سکتی ہیں۔

#### ☆ سیدھے خطوط (Straight Lines)



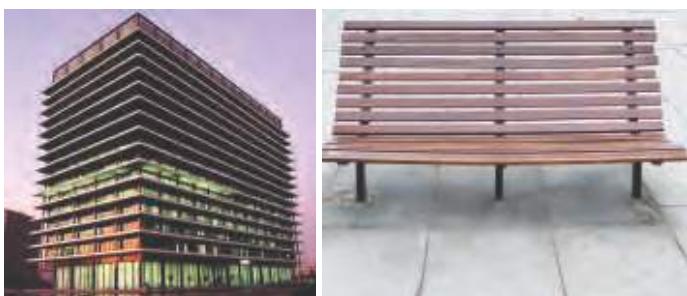
سیدھے خطوط مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔

عمودی خط، افقی خط اور ترچھے خط سب مختلف تاثر دیتے ہیں۔ سیدھے خطوط ایسی جگہوں پر استعمال ہوتے ہیں جہاں بہت رکھ رکھا و وقار رعب کا تاثر بنانا ہو۔

## عمودی خطوط (Vertical Lines) ☆

عمودی خط اور پر سے نیچے کی طرف چلتا ہے اور لمبائی کا تاثر دیتا ہے۔ یہ خطوط کمروں لباس پر دے فرنیچر میں استعمال ہوتے ہیں تاکہ چیزوں کی لمبائی کو بڑھانے کا تاثر دیا جائے یہ عموماً سجدگی، رکھرکھاؤ کا تاثر دیتا ہے۔

## افقی خطوط (Horizontal Lines)



یہ نظر کو دائیں سے باسیں حرکت دینے کا تاثر دیتے ہیں یہ چوڑائی کو زیادہ کر دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کمروں کو وسعت اور چوڑائی کا تاثر دیا جا سکتا ہے۔ لبے قد کو درمیانہ دکھانے کے لیے ان کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔



## ترچھے خطوط (Oblique)

یہ سیدھے تو ہوتے ہیں لیکن ترچھی صورت میں یہ دیپھی کو قائم رکھتے ہیں۔ لیکن بے چینی کا تاثر بھی دیتے ہیں۔ یہ غیر رسمی جگہوں اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں اور نظر کو الجھائے رکھتے ہیں۔

## گول یا خم دار خطوط (Curved Lines)

یہ خطوط گولائی نما ہوتے ہیں۔ ان سے تسلسل کا احساس ہوتا ہے۔ عموماً محرابوں، فرنیچر اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں۔

### اہمیت

خط ڈیزائن کا بنیادی جزو ہے۔ اس سے گھر کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خطوط سے مختلف تاثر پیدا کرنے جاتے ہیں۔ اس میں نظر کا دھوکہ چیزوں کا چھوٹا بڑا ظاہر ہونا لمبائی یا چوڑائی کا تاثر اونچائی یا گہرائی کا تاثر شامل ہے۔ عمودی خطوط کمرے کی آرائش میں حرکت اور لمبائی کا تاثر دیتے ہیں مثلاً الماری دروازے کھڑکیوں وغیرہ۔ افقی خطوط کا عام استعمال کھانے کی میز پنگ صوفے اور کتابوں کے ریک یا شیلیف وغیرہ میں ہوتا ہے۔ اور یہ پھیلو اور کام دلاتے ہیں۔ ترچھے خطوط کو اکثر گھروں میں کھڑکیوں کے شیڈ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گھر یا آرائش میں ان خطوط کا باہم امتزاج مناسب رہتا ہے۔ گول خطوط عام

طور پر گھروں کی ڈیزائننگ کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ نظر کو الجھائے رکھتے ہیں۔

## -2 شکل و بیت (Shape and Form)

جب دو یادو سے زائد خطوط آپس میں کسی بھی زاویے سے ملتے ہیں تو شکل وجود میں آتی ہے۔ خطوط اور اشکال کے ملاپ سے ڈیزائن بنتا ہے۔

(Square and Rectangle)	مربع اور مستطیل	☆
(Round and Oval)	گول اور بیضوی	☆
(Triangle)	ٹکون	☆

### اہمیت

چوکور چیزوں یا شکلوں کو اگر جمع کر دیا جائے تو اکتا ہے محسوس ہوتی ہے۔ اگر کسی آرائش میں مختلف سائز و اشکال کی چیزوں کو کچھ استعمال کیا جائے تو وہ باعث ڈچپی ہو گا۔ گول اشکال کو دیکھنے سے مکمل ہونے کی کیفیت پیدا ہوتی ہے لیکن ایک ہی کمرے میں اس کا بہت زیادہ استعمال طبیعت میں گھبراہٹ پیدا کرتا ہے۔

عام طور پر گھروں میں ٹکون چیزوں کا استعمال کم ہوتا ہے، سوائے پھولدان یا سجاوٹی اشیا کے۔ رقبہ یا جگہ (Space) کسی چیز کے حجم اور سائز کی وجہ سے ہر ڈیزائن میں کچھ جگہ ضرور گھیرتا ہے جس کے بعد وضع یا ڈیزائن وجود میں آتا ہے۔

گھروں کی ساخت، ڈرائیگ روم، بیڈروم، عسل خانہ، باور چی خانہ، ٹی ول اونچ، اندر کی جگہ یا رقبہ سب موجودہ زمانے کی عکاسی کرتا ہے۔ کمرے کی آرائش میں چیزوں کی ترتیب دینے وقت اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ ان کے درمیان مناسب فاصلہ یا جگہ ہو یادو چیزوں کے درمیان سے گزرنے میں دقت نہ پیش آئے گھروں میں فرنچپر کی ترتیب ایسی دی جائے کہ آسانی سے آمنے سامنے بیٹھ کر بات چیت ہو سکے۔



### -3 رنگ (Colours)

کائنات کی تمام چیزیں جو مختلف مادوں سے بنی ہیں کوئی نہ کوئی رنگ رکھتی ہیں جیسے پھل پھول پھاڑ دریا مٹی وغیرہ رنگ خوبصورتی اور سکون میں اضافہ کرتے ہیں۔ رنگوں کی بدولت ایک خاص کشش بیداری جاسکتی ہے۔ رنگوں کی تین خصوصیات بہت اہم ہیں۔ جس طرح کسی چیز کی لمبائی چڑائی اور موٹائی ہوتی ہے۔ رنگ کی تین خصوصیات ہیں۔ جن کو ماہیت کہتے ہیں۔

اصلی رنگ (Hue) -1

(رنگوں کی گرمی یا ٹھنڈک) درجہ (Value) -2

(رنگوں کا ہلاکا یا گہرا پن) رنگوں کی شدت (Intensity) -3

رنگوں کی تین اقسام ہیں:

(i) بنیادی رنگ (Primary Colours)

سرخ ، پیلا ، نیلا

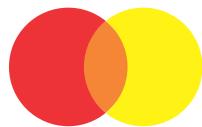


(ii) ثانوی رنگ (Secondary Colours)

سرخ + پیلا = نارنجی



سرخ + نیلا = سبز



(iii) درمیانی رنگ (Intermediate)

سرخ + نارنجی = سرخی مائل نارنجی



سرخ + جامنی = سرخی مائل جامنی



نیلا + سبز = سبزی مائل نیلا



### اہمیت

رنگ روزمرہ زندگی میں ہماری مدد کرتے ہیں اور ان سے مختلف تاثرات پیدا ہوتے ہیں۔ ہلکے اور اوپرے درجے کے رنگ چیزوں کے جنم میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس خاصیت کو چھوٹے لکڑوں کو کھلا ہونے کا تاثر دینے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رنگوں میں پھیلنے سکتے نہ اور آگے بڑھنے یا پیچھے ہٹنے کا تاثر پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے چھوٹے کمروں یا تنگ مکانوں میں اگر ہلکے رنگ استعمال کیے جائیں تو یہ قبیلے میں پھیلاو کا تاثر اسی قدر زیادہ کر دیں گے۔ رنگوں کی ایک خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ان میں سے چند رنگ نہایت روشن اور کچھ رنگ دھنڈے اور سادہ ہونے کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ ان کم روشن کمروں میں ہلکے رنگوں کا استعمال کرنے سے وہ زیادہ روشن محسوس ہوں گے جب کہ ایسے کمرے جہاں دھوپ اور تیز روشنی رہتی ہو وہاں فرنچیپ اور دیگر چھوٹی بڑی اشیاء میں گہرے رنگوں کے استعمال سے بہتر تاثر پیدا ہوگا۔

### 4 سطح (Texture)

کسی چیز کی سطح دیکھنے اور چھونے سے تعلق رکھتی ہے۔ گھر میں موجود استعمال کی چیزیں مختلف سطح کی ہوتی ہے مثلاً کھردری، ملامٹ، ہموار، چکنی وغیرہ اور ان پر روشنی اور چمک ایک خاص تاثر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر کھردری اور مخلنی سطح روشنی کو جذب کرتی ہے۔ ہموار اور چکنی سطح پر روشنی کی چمک بڑھ جاتی ہے۔



### اہمیت

کسی کمرے میں فرنچیپ کی مناسب ترتیب اور رنگوں کے خوشنا استعمال کے باوجود بھی بے چینی کا احساس ہوتا ہے اس کی وجہ مختلف چیزوں کی سطح بہت زیادہ نمایاں ہونے کے سبب کمرے میں اختلاف کی کیفیت بڑھ جاتی ہے کیونکہ پردے پوش فرنچیپ دیواریں سجاوٹی اشیاء غرض ہر چیز کسی طرح کی سطح رکھتی ہے۔ لہذا ان کو استعمال کرتے وقت مناسب جوڑ کا خیال رکھا جانا چاہیے۔

کروں میں مختلف سطح کی چیزوں کا استعمال کر کے ان کے سائز کو چھوٹا یا بڑا ظاہر کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً نفیس لکڑی کے فرنچ پر کے لیے نفیس قسم کا کپڑا استعمال ہوتا ہے۔

اندرونی دیواروں پر ہموار سطح اور بیرونی دیواروں پر رف سطح کی تائل استعمال کی جاتی ہے غرض ہر چیز میں سطح موجود ہے جس سے خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

## 8.2 ڈیزائن کے اصول (Principles of Designs)

ڈیزائن کے بنیادی اجزاء ڈیزائن بتاتا ہے۔ ڈیزائن کو مزید خوبصورت بنانے اور سنوارنے کے لیے جس مہارت کو استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں ڈیزائن کے اصول کہا جاتا ہے۔ اس سے ڈیزائن کا مجموعی تاثر نوٹش گوارا اور ہم آہنگ معلوم ہوتا ہے۔ ڈیزائن کے پانچ اصول درج ذیل ہیں۔

(Balance) توازن	-2	ہم آہنگی (Harmony)	-1
-----------------	----	--------------------	----

(Rhythm) تسلسل	-4	تناسب (Proportion)	-3
----------------	----	--------------------	----

فوقیت (Emphasis)	-5
------------------	----

### -1 ہم آہنگی (Harmony)

ہم آہنگی سب سے اہم اصول ہے یہ رابطے پر مشتمل ہے اس سے مراد مختلف خیالات اور مختلف اشیا کو ایک گروپ میں اس طرح ترتیب دینا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے مشابہہ متعلقہ اور ہم آہنگ دکھائی دیں۔ رنگ کے مختلف شیڈز کا مناسب طریقے سے استعمال رنگوں کی ہم آہنگی کہلاتی ہے۔

#### اہمیت

ملتی جلتی اشکال میں ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ مثلاً اگر کمرے کے درمیان میں گول میز رکھا جائے اور اسی شکل کے لیمپ شیڈ بھی لگادیے جائیں تو وہ سائز اور شکل کے ذریعے ہم آہنگی پیدا کریں گے کسی بھی چیز میں ہم آہنگی اور تعلق پیدا کرنے کے لیے درمیانی قسم کی سطح کا استعمال کیا جانا چاہیے۔

گھر میں ایک کمرے میں اگر ہم ایک ہی رنگ کے مختلف شیڈز استعمال کریں تو یہ رنگوں کی ہم آہنگی کا استعمال ہو گا مثلاً اگر کمرے میں سبز رنگ کا قالین اور اسی رنگ کا کوئی شیڈ پر دوں صوفہ سیٹ لیمپ شیڈ وغیرہ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔

## -2 توازن (Balance)

توازن سے مراد مختلف چیزوں میں برابر کا وزن یا برابر کی دلکشی اور جاذبیت آرام و سکون اور اطمینان کا ہونا ہے۔  
توازن کی دو اقسام ہیں۔

-1 رسمی توازن (Formal Balance)

-2 غیررسمی توازن (Informal Balance)

اہمیت

ڈیزائن میں توازن قائم کرنے کے لیے چیزوں کی قوت کشش اور وزن کا اندازہ نگاہوں سے لگایا جاتا ہے۔ غیررسمی توازن پیدا کرنے کے لیے جو چیزیں سجائی جاتی ہیں چونکہ وہ رنگ، سائز، وضع اور سطح کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے انہیں سجائتے وقت مرکزی نقطے کے دونوں طرف ان عناصر کو برابر کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جو چیزیں دیکھنے میں وزنی بڑی اور شوخ ہوں انہیں مرکزی نقطے کے قریب اور ہلکے رنگوں والی، ہلکی اور چھوٹی چیزوں کو دور فاصلے پر رکھنا چاہیے توازن کسی بھی چیز کی شکل و صورت کو متوازن کرنے میں مدد دیتا ہے۔

## -3 تناسب (Proportion)

جب بھی چیزوں کو اکٹھا ایک جگہ سجا�ا یا ترتیب دیا جاتا ہے تو ان چیزوں میں خود بخود اچھا یا برا تناسب اور تعلق نظر آ جاتا ہے۔ تناسب کے ذریعے کسی بھی چیز میں خوشگوار تعلق پیدا ہوتا ہے۔

اہمیت

سجاوٹ میں دلکشی پیدا کرنے کے لیے رقبے کی خوبصورت تقسیم کے بارے میں جان کر ہی سجاوٹ کو مناسب تاثر دینے کے لیے مختلف اشیاء میں رنگوں اور خطوط کی مختلف خصوصیات کے ذریعے ان کی لمبائی چوڑائی اور جنم کے تاثرات میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے۔ کسی دیوار کو سجاوٹ کے لیے مختلف حصوں میں تقسیم کرنے کے لیے چیزوں کو مختلف گروپوں کی صورت میں ترتیب دیتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے اگر جگہ کو خوبصورت تناسب حصوں میں تقسیم کیا جائے تو وسطی مقام کے ایک طرف قدرے فاصلے پر کوئی اہم چیز رکھنی چاہیے تو باقی سطح خود بخوبصورت تناسب سے حصوں میں بٹ جائے گی۔ اس طرح سارا سامان خوبصورت حصوں میں تقسیم ہو اونظر آئے گا۔

عمودی رخ میں لٹکائی گئی تصاویر اور اشیا اونچائی کا تاثر پیدا کرتی ہیں۔ ☆

- ☆ اوپنجی چھت کے کمرے میں چھت پر ہلاکار نگ کرنے سے چھت کی اوپنجائی کم لگنے لگتی ہے۔
- ☆ کھڑکیوں کے اوپر کے کنارے تک بارڈ کی شکل بنانے سے چھت کی بلندی کا احساس کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ ایک ہی کمرے میں ایک سے زائد قالین اور نمدے (Rugs) بچھانے سے کمرے میں رقبے اور پھیلاؤ میں کمی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

#### 4 تسلسل (Rhythm)

تسلسل سے مراد ایسی نرم اور مسلسل حرکت ہے جس میں ایک ترتیب اور واسطہ تشکیل پائے جس سے نگاہ آسانی سے ایک سرے سے دوسرے سرے تک یوں گھومتی ہوئی جائے کہ آراستہ کیا ہوا سارا رقبہ نظر ہو میں آجائے۔  
تسلسل ایک ایسا توازن ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے۔ کسی بھی سجاوٹ میں مندرجہ ذیل طریقوں سے تسلسل پیدا کیا جا سکتا ہے۔

- |  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| <span style="color: pink;">(Repetition)</span>   | <span style="color: pink;">دھرانے سے تسلسل</span>              | <span style="color: pink;">-1</span> |
| <span style="color: pink;">(Gradation)</span>    | <span style="color: pink;">جم کو بتدریج بڑھانے سے تسلسل</span> | <span style="color: pink;">-2</span> |
| <span style="color: pink;">(Continuation)</span> | <span style="color: pink;">خطوط کی مسلسل حرکت سے تسلسل</span>  | <span style="color: pink;">-3</span> |

#### اہمیت

گھر کی سجاوٹ میں چیزوں کو مناسب فاصلوں پر کھا جائے تو نگاہیں خود بخوبی چیز سے حرکت کرتی ہوئی آخری چیز تک پہنچ جائیں۔ اور کسی چیز کا دوسرا کو مناسب فاصلوں پر کھا جائے تو نگاہیں خود بخوبی چیز سے حرکت کرتی ہوئی آخری چیز تک پہنچ جائیں۔ اور کسی چیز سے الگ ہونے کا احساس نہ ہو تو چیزوں کی ترتیب دھرانے سے تسلسل پیدا ہو جاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ استعمال سجاوٹ نہیں الجھن اور بد صورتی پیدا کرتا ہے۔ مثلاً اگر تصویروں کو ایک تسلسل کے ساتھ دیوار پر لگایا جائے تو سجاوٹ کی بجائے بھدا پن پیدا ہو گا۔

گھر کی سجاوٹ کی اشیا مثلاً کشن کو، کڑھائی کے ڈیزائن، پردے، بیڈ کور پر اور چیزوں کی نمائش کرنے میں تسلسل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

گھر کی سجاوٹ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ سجاوٹ میں کسی حصے اور اور کس قدر تسلسل اور حرکت پیدا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ سجاوٹ میں لکشی کا مقصد پورا ہو جائے۔ مثلاً اگر تسلسل سے بھر پور ڈیزائن والا قالین جو واضح ڈیزائن کا ہو یا چھائیں تو اس سے نگاہیں الجھ جائیں گی اور کمرے میں موجود باقی اشیا نظر نہیں آئیں گی۔

اسی طرح دیوار پر قالین لٹکانے سے تو خاصا خوشنگوار تاثر پیدا ہو گا اور قالین کے ڈیزائن سے کمرے میں تسلسل پیدا ہو گا۔ فرنچیپر میز کر سیاں یا پردوں وغیرہ کی ترتیب ہی تسلسل پیدا نہیں کرتی بلکہ ہر وہ چیز جو نگاہوں کو اپنی جانب متوجہ کرتی ہے سجاوٹ میں تسلسل پیدا کرتی ہے۔

### -5 نمایاں کرنا (Emphasis)

کسی بھی سجاوٹ میں متوازن، تناسب اور ہم آہنگ ہونے کے باوجود خوبصورتی اور دلکشی اس قدر نہیں ابھرے گی جب تک سجاوٹ میں کوئی خاص مرکزی جاذب نظر یا نمایاں حصہ نہ ہو تو نگاہیں اس طرف متوجہ نہیں ہوتیں۔

یہ ایک ایسا اصول ہے جس کے ذریعے سب سے پہلے سجاوٹ میں اہم ترین چیز پر نظر پڑتی ہے اور پھر قوت کش کے اعتبار سے درج بدرجہ دوسری چیزوں کی طرف حرکت کرتی جاتی ہے۔

اس اصول کے اطلاق کی کامیابی کے لیے درج ذیل باتوں کو جانا ضروری ہے:

-1 کس چیز کو نمایاں کرنا مقصود ہے۔

-2 کس چیز یا سجاوٹ کو کس حد تک نمایاں کیا جا سکتا ہے۔

-3 سجاوٹ کے کن حصوں کو نمایاں کرنا چاہیے۔

ان اصولوں کو استعمال کرنے میں سادگی (Simplicity) اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔

### اہمیت

سجاوٹ اور آرائش کی اہمیت اس قدر زیاد ہے کہ اگر کسی چیز کا بنیادی ڈیزائن استعمال کے مقصد کو پورا کرتا ہو تو پھر بھی اس سے گزار نہیں ہوتا جب تک اس میں کوئی چیز خوبصورتی پیدا کر کے نمایاں نہ ہو۔

فرنچیپر اور گھر بیلو اشیا میں نہ نئے ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔ کڑھائیاں کی جاتی ہیں دیواروں پر پینٹ کیا جاتا ہے۔

تاکہ بنیادی ڈیزائن میں خوبصورتی پیدا ہو سکے اور نمایاں ہونے کا تاثر بھی پیدا ہو جائے۔ اگر کوئی گلداں بذات خود نہایت خوبصورت ہو تو اس میں پھول سجائے کی ضرورت نہیں بلکہ اسی کو ایک آرائشی چیز کے طور پر سجاوٹ میں استعمال کرنا چاہیے۔ مزید پھولوں سے گلداں کی اپنی نمایاں ہونے کی خصوصیت متاثر ہوگی۔

چیزوں کو نمایاں کرنے میں خطوط اشکال رنگوں تناسب سب اصولوں کا استعمال مناسبت سے کرنا ضروری ہے تاکہ

ڈیزائن کے ابھر نے کا تاثر پیدا ہو۔

## اہم نکات

- ❖ ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جس سے مراد ”بناوٹ“ ہے۔
- ❖ کسی بھی ڈیزائن کے وہ ضروری اجزاء جن کے بغیر کوئی بھی چیز تشكیل نہ پاسکے۔ ڈیزائن کے عناصر کہلاتے ہیں۔
- ❖ خطوط و قسم کے ہوتے ہیں، عمودی خط اور سیدھے خط۔
- ❖ جب دو یادو سے زائد خطوط آپس میں کسی بھی زاویے سے ملتے ہیں تو شکل وجود میں آتی ہے۔ خطوط اور اشکال کے ملاپ سے ڈیزائن بتاہے۔ خطوط کے ملاپ سے اشکال بنتی ہیں۔
- ❖ کائنات کی تمام چیزیں جو مختلف مادوں سے بنی ہیں کوئی نہ کوئی رنگ رکھتی ہیں۔
- ❖ رنگوں کی تین اقسام ہیں۔ بنیادی رنگ، ثانوی رنگ اور درمیانی رنگ۔
- ❖ کسی چیز کی سطح دیکھنے اور چھوٹنے سے تعلق رکھتی ہے۔ گھر میں موجود استعمال کی چیزیں مختلف سطح کی ہوتی ہے۔
- ❖ ڈیزائن کے بنیادی اجزاء سے ڈیزائن بتاہے۔ ڈیزائن کو مزید خوبصورت بنانے اور سنوارنے کے لیے جس مہارت کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اُسے ڈیزائن کے اصول کہا جاتا ہے۔
- ❖ ڈیزائن کے پانچ اصول ہم آہنگی، توازن، تناسب، تسلسل اور فوقيت ہیں۔
- ❖ توازن سے مراد دو مختلف چیزوں میں برابر کا وزن یا برابر کی دلکشی اور جاذبیت آرام و سکون اور اطمینان کا ہونا ہے۔
- ❖ توازن کی دو اقسام رسمی توازن اور غیررسمی توازن ہیں۔
- ❖ تسلسل سے مراد ایسی نرم اور مسلسل حرکت ہے جس میں ایک ترتیب اور واسطہ ایک تشكیل پائی جاتی ہو۔
- ❖ جب بھی چیزوں کو اکٹھا ایک جگہ سجا یا اتر ترتیب دیا جاتا ہے تو ان چیزوں میں خود بخود اچھا یا بر اتناسب اور تعلق نظر آ جاتا ہے۔ تناسب کے ذریعے کسی بھی چیز میں خوشگوار تعلق پیدا ہوتا ہے۔
- ❖ یہ ایک ایسا اصول ہے جس کے ذریعے سب سے پہلے سجاوٹ میں اہم ترین چیز پر نظر پڑتی ہے اور پھر قوت کشش کے اعتبار سے درجہ بدرجہ درجہ دوسرا چیزوں کی طرف حرکت کرتی جاتی ہے۔

سوالات

ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار مکمل جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- ڈیزائن کے کتنے عناصر ہیں؟ (i)

6 (,) 5 (ؕ) 4 (ؐ) 3 (؍)

- ڈیزاں کے کتنے اصول ہیں؟ (ii)

7 (,) 6 (ؒ) 5 (ـ) 8 (؍)

عمودی خط کس طرف چلتا ہے؟ (iii)

(iv) گول اشکال کو دیکھنے سے کیسی کیفیت ہوتی ہے؟  
 (ا) پیچھے سے آگے (ب) اندر سے باہر (ج) اوپر سے نیچے (د) آگے سے پیچھے

(ج) مکمل (ب) پھیکن (د) گھبرائی (ج) ادھوری

رُنگوں کی کتنی اقسام ہیں؟ (v)

(ا) تین (ب) پچھے (ج) چار (د) سات

مختصر جوابات تحریر کریں۔ -2

- ڈیزائن کے کتنے عناصر ہیں؟ نام لکھیں۔ (i)

- ڈیزائنس کے کتنے اصول ہیں؟ نام لکھیں۔ (ii)

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- ڈیزائن کے عناصر کو تفصیل سے بیان کرس۔ (i)

- (ii) ڈین ائن کے اصول اور ان کی گھریلو سطح پر اہمیت بیان کریں۔

عملی کام

★ گھر میں موجود پرانی اشیاء مثلاً (بٹن، ٹوٹی ہوئی چورپاں، موتو، لیس وغیرہ) کی مدد سے کولاج (Collage) بنائیں جس

میں ڈپریٹ اسے کے اصولوں کا خاص خیال رکھا گیا ہو۔

★ گھر میں موجود خالی ڈبے، چار، بوتل کی مدد سے ڈسٹ بن/ پنسل رکھنے والا کپ بنا سکیں۔

## اقدار اور مقاصد

## (Values and Goals)



### عنوانات (Contents)

مقاصد اور اقدار کی تعریف	9.1
اقدار کی اقسام و اہمیت	9.2
مقاصد کی اقسام و اہمیت	9.3
اقدار، مقاصد اور وسائل کا باہمی تعلق	9.4

### طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- اقدار کی تعریف کر سکیں۔ ★
- مقاصد کی تعریف کر سکیں۔ ★
- اقدار کی مختلف اقسام بیان کر سکیں۔ ★
- اقدار کی انسانی زندگی میں اہمیت جان کر سکیں۔ ★
- مقاصد کی فہرست قلم بند کر سکیں۔ ★
- مختلف مقاصد کی اہمیت کو جان سکیں۔ ★
- مقاصد اور اقدار کا باہمی تعلق بیان کر سکیں۔ ★
- حقیقی اور غیر حقیقی مقاصد اور اقدار میں فرق جان سکیں۔ ★

## 9.1 اقدار کی تعریف (Values)

اقدار سے مراد ہمارے وہ خوشنگوار احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں اور جن کو ہم دوسری بات پر ترجیح دیتے ہیں۔ یہ ہماری زندگی کو معنی خیز بنادیتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی شخص کو سچا، ایماندار، نیک، عقائد، ہونہار یا خوبصورت کہہ کر اس کی تعریف کریں تو اسے خوشنی کا احساس ہوتا ہے۔ یہ خصوصیات ایسے محکمات ہیں جن کو اس شخص کی اقدار کہا جاتا ہے۔

### مقاصد کی تعریف (Goals)

ایسی تمام انفرادی یا اجتماعی خواہشات جو مقصدی ہوں ان کے پیچھے کوئی غرض اور کوئی مقصد یا منزل مقرر کر کے ان کے حصول کے لیے جدوجہد کی جائے تو وہ مقاصد کہلاتی ہے۔ اس کے حصول کے لیے کم مدت اور زیادہ مدت درکار ہوتی ہے۔ مثلاً کم مدت میں کھانا پکانا کپڑے پہننا۔ زیادہ مدت میں ڈگری حاصل کرنا، مکان بنانا۔

## 9.2 اقدار کی اقسام اور اہمیت (Types of Values and Their Importance)

اقدار کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں:

- 1 بندی یا جبلتی اقدار (Instinctive Values)
- 2 تعمیری یا مقصدی اقدار (Instrumental Values)
- 3 امتزاجی اقدار (Combined Values)

### -1 بندی یا جبلتی اقدار (Instinctive Values)

یہ پیدائشی طور پر ایک جبلت کی صورت میں انسان کے اندر موجود ہوتی ہیں اور ایک دوسرے پر اثر انداز نہیں ہوتیں۔ مثلاً خوبصورتی، تجسس، برتری، سچائی، صحبت اور کامیابی۔

### -2 تعمیری یا مقصدی اقدار (Instrumental Values)

یہ اقدار مقاصد کا تعین کرتی ہیں اور بالآخر خود مقاصد میں تبدیل ہو جاتی ہیں ان میں کسی ایک کے حصول کے لیے کئی دوسری اقدار بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ یہ معاشری فلاح اور معیار زندگی بہتر بنانے کی ضامن بھی ہوتی ہیں۔ مثلاً قابلیت، مہارت، صلاحیت وغیرہ۔

### -3 امتزاجی اقدار (Combined Values)

ان میں جبلتی اور تعمیری دونوں اقدار کی مشترک خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اپنے لیے اور دوسری اقدار کے لیے برابر کی اہمیت رکھتی ہیں مثلاً محبت، صحبت، آرام و سکون، تفریح وغیرہ۔

## (Importance of Values) اقدار کی اہمیت

اقدار کرنے اور معاشرے میں رسم و رواج رہن سہن ماحول اور قوانین و ضوابط کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ انسان کی شخصیت کی تشکیل کرتی ہیں اور کسی معاشرے کی تہذیب و ثقافت کی علامت ہوتی ہیں۔ جب دو فرادگر یا زندگی کا آغاز کرتے ہیں اور وہ ان کا والدین کی حیثیت سے تعین کرتے ہیں تو اس وقت ان کی اہمیت بے حد بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ وہ انسانی رشتہوں کا تعین کرتے ہیں۔ گھر کے ایک فرد میں اقدار موجود ہوتی ہیں جو گھر کے تمام افراد پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اقدار کی اقسام میں کرگھر کی فلاح و بہبود اور بہتر انتظام جیسی اقدار کو سودمند بہتر انتخاب اور بہتر فیصلے کرنے میں رہنمائی کی اہمیت رکھتی ہیں اور اقدار زندگی کے لیے اصول اور لائچ عمل مرتب کرتی ہیں اور کسی بھی شخص، کنبے یا معاشرے کی شناخت ہوتی ہیں۔

## 9.3 مقاصد کی اقسام (Types of Goals)

مقاصد تین قسم کے ہوتے ہیں:

-1 فوری مقاصد (Immediate Goals)

-2 معینہ مدت کے مقاصد (Short Term Goals)

-3 غیر معینہ مدت کے مقاصد (Long Term Goals)

### -1 فوری مقاصد (Immediate Goals)

فوری مقاصد روزمرہ کی ایسی چھوٹی چھوٹی مقصدی خواہشات ہوتی ہیں جن کو فوری طور پر کم سے کم مدت میں حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً کھانا کھانے کی خواہش، رقم کی موجودگی میں کپڑے خریدنے کی خواہش۔ یہ ایسی خواہشات ہوتی ہیں جن کو رقم پاس ہونے پر فوری طور سے پورا کیا جا سکتا ہے۔

### -2 معینہ مدت کے مقاصد (Short Term Goals)

ایسے مقاصد جن کے حصول کے لیے مدت مقرر ہوا اور اس کا علم ہو انہیں معینہ مدت کے مقاصد کہا جاتا ہے۔ ان مقاصد کے حصول کے لیے تقریباً 10 سے 12 سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً میڈیک کا امتحان، آرٹسٹ بننا یا انجینئرنگ کرنا۔

### -3 غیر معینہ مدت کے مقاصد (Long Term Goals)

یہ وہ مقصد آرزوئیں اور تمدنیں ہوتی ہیں جن کے پورے ہونے کے لیے وقت کا کوئی تعین نہیں ہوتا بلکہ مدت غیر یقینی ہوتی ہے ان کے لیے لمبی مدت درکار ہوتی ہے۔ مثلاً بچوں کی شادیاں کرنا مکان بنانا وغیرہ۔

### (Significance of Goals) 9.3.2 مقاصد کی اہمیت

- 1 مقاصد، اقدار، خواہشات اور ضروریات سے جنم لیتے ہیں۔
- 2 مقاصد کی تقریب کے لیے پرکھنے اور موازنہ کرنے کا عمل درکار ہوتا ہے۔ جس کے ذریعے اچھے برے اور اہم اور غیر اہم مقاصد کی کائنٹ چھانٹ اور انتخاب و تردید کر کے خواہشات اور ضروریات کا تعین بطور مقاصد کیا جاتا ہے۔
- 3 مقاصد انفرادی یا ذاتی بھی ہوتے ہیں اور اجتماعی یا گروہی بھی۔
- 4 مقاصد کا سلسلہ ایک مسلسل زنجیر کی مانند ہوتا ہیں یعنی کسی ایک مقصد کے پورے ہوتے ہی کئی دوسری بے قرار خواہشات اس کی جگہ لے لیتی ہیں۔
- 5 مقاصد انتقال پذیر ہوتے ہیں یعنی بعض مقاصد کے حصول کے لیے جو لاحق عمل تیار کیا جاتا ہے اس کے دوران ناگزیر حالات مثلاً طویل یا شدید بیماری، وقت کی کمی روپے پیسے کی شدید قلت یا ماحولی رکاوٹوں کے باعث مقاصد کسی بھی وقت اور کسی بھی مرحلے پر تبدیل یا متوجہ یا مکمل طور پر ختم بھی ہو سکتے ہیں۔  
ہر کنبے کے مختلف مقاصد ہوتے ہیں ان کا حصول یکساں طور پر ہو سکتا ہے۔ کچھ ایسے مقاصد ہیں جو کم و بیش ہر کنبے میں موجود ہوتے ہیں مثلاً:

کنبے کے ہر فرد کی اچھی صحت اور تندرستی۔



کنبے کے ہر فرد کی ذاتی، جسمانی معاشرتی اور روحانی طور پر اچھی نشوونما۔



ذاتی اور خاندانی تعلقات کا تسلی بخش طور پر خوشگوار رہنا۔



تعلیم ترقی کو اپنے معیار زندگی کے علاوہ فلاج و بہبود کے لیے ذرائع وسائل کی مطلوبہ مقدار میں ہونا۔



آرام دہ اور سکون بخش گھر یلو ماہول۔



مقاصد انسان کو خوشگوار زندگی کی نعمت عطا کرتے ہیں۔



مقاصد انسان کو کوشش اور جدوجہد پر اکسائے رکھتے ہیں۔



عمل کو تحریک دیتے ہیں اور انسان کو متحرک رکھتے ہیں۔



یہ گھر یلو ذرائع اور وسائل کے بہاؤ کو ایک خاص سمٹ عطا کرتے ہیں۔



کنبے کو ایک خاص سانچے میں ڈھال کر اسے خصوصی وضع دیتے ہیں۔



؟ کیا آپ کو معلوم ہے؟

مقاصد تجسس اور تحقیق کی لگن پیدا کرتے ہیں۔

#### 9.4.1 اقدار مقاصد اور وسائل کامیابی تعلق

## (Interrelation of Values, Goals and Resources)

استعمال کی تمام شیاء جو ہماری ضروریات اور خواہشات کو پورا کرتی ہوں۔ ذرا لعج یا وسائل کھلاتی ہیں۔ اس میں زندگی کے تمام پہلو شامل ہیں۔ گھر میں ہر فرد کی ذمہ داریاں اور فرائض ہوتے ہیں۔ جن کو سرانجام دینے کے لیے مختلف قسم کے کام کیے جاتے ہیں۔ جن میں ہمارا وقت اور محنت شامل ہے۔

کچھ ذرا لعج انسانی اور کچھ غیر انسانی ہوتے ہیں۔ مثلاً:

وقت:	یہ گھنٹوں، دونوں، ہفتتوں اور سالوں یا زندگی کے عرصے کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔
قوت:	یہ انسان کی طاقت اور زور کی صورت میں موجود ہوتی ہے جسے کام کا جاگ اور کھلیل کو دکھانے کی طاقت کہا جاتا ہے۔
دچپی:	زندگی میں کسی کام میں دچپی ہو سکتی ہے۔ مثلاً کھانا پکانا مطلاعہ کرنا وغیرہ۔
قابلیت اور امیت:	یہ ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کی قوت اور مہارت ہوتی ہے۔
علم:	کسی بھی شعبے کے بارے میں معلومات کا ہونا مثلاً کھانے یا لباس کا انتخاب وغیرہ۔
رویہ:	مختلف خیالات پر عمل کا اظہار وغیرہ۔
خدمت:	یہ بھی کام کا ج کرنے کا جذبہ اور خدمت ہوتی ہے۔

## اہم نکات

- ★ اقدار سے مراد ہمارے وہ خوشنگوار احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں اور جن کو ہم دوسری بات پر ترجیح دیتے ہیں۔
- ★ ایسی تمام انفرادی یا اجتماعی خواہشات جو مقصدی ہوں ان کے پیچھے کوئی غرض اور کوئی مقصد یا منزل مقرر کر کے ان کے حصول کے لیے جدوجہد کی جائے تو وہ مقاصد کہلاتی ہے۔
- ★ اقدار کی تین اقسام بنیادی یا جبلی اقدار، تعمیری یا مقصدی اقدار اور امتزاجی اقدار ہیں۔
- ★ اقدار زندگی کے لیے اصول اور لائحہ عمل مرتب کرتی ہیں اور کسی بھی شخص، کنبے یا معاشرے کی شناخت ہوتی ہیں۔
- ★ مقاصد تین اقسام فوری مقاصد، معینہ مدت کے مقاصد اور غیر معینہ مدت کے مقاصد ہیں۔
- ★ مقاصد کا سلسلہ ایک مسلسل زنجیر کی مانند ہوتے ہیں یعنی کسی ایک مقصد کے پورے ہوتے ہی کئی دوسری بے قرار خواہشات اس کی جگہ لے لیتی ہیں۔
- ★ ہر کنبے کے مختلف مقاصد ہوتے ہیں ان کا حصول یکساں طور پر ہو سکتا ہے۔ کچھ ایسے مقاصد ہیں جو کم و بیش ہر کنبے میں موجود ہوتے ہیں۔

## سوالات

- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد اڑہ لگائیں۔**
- (i) اقدار سے مراد ہمارے کون سے احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں؟
- (ا) خوشنگوار      (ب) ناخوشنگوار      (ج) بُرے      (د) مشکل
- (ii) اقدار کی کتنی اقسام ہیں؟
- (ا) 8      (ب) 6      (ج) 4      (د) 3
- (iii) تعمیری اقدار کس چیز کا تعین کرتی ہیں؟
- (ا) فلاح کا      (ب) مقاصد کا      (ج) مدت کا      (د) تعریف کا
- (iv) معینہ مدت کے مقاصد تقریباً کتنے سال میں پورے ہوتے ہیں؟
- (ا) چار      (ب) آٹھ      (ج) بیس      (د) بارہ

(v) مقاصد انسان کوں چیز پر اکساتے ہیں؟

- (ا) مایوسی پر      (ب) خوشی پر      (ج) محنت پر      (د) تعریف پر

**-2** مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) اقدار سے کیا مراد ہے؟

(ii) مقاصد سے کیا مراد ہے؟

(iii) اقدار کی کتنی اقسام ہیں؟

(iv) مقاصد کی کتنی اقسام ہیں؟

**-3** تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) اقدار کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔

(ii) مقاصد کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔

(iii) مقاصد کی خصوصیات تفصیل سے بیان کریں۔

### عملی کام

اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ بنائیں جس میں معینہ مدت اور غیر معینہ مدت کے مقاصد کی فہرست شامل ہو۔



اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ بنائیں جو فرد اور خاندانی اقدار کی نمائندگی کرتا ہو۔



## فیصلہ سازی

### (Decision Making)



#### عنوانات (Contents)

- |   |      |
|---|------|
| فیصلہ سازی کی تعریف اور فوائد           | 10.1 |
| فیصلہ سازی کے مرحلے                     | 10.2 |
| فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عناصر | 10.3 |

#### طلبہ کے حاصلاتِ تعلّم (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ:

- ☆ فیصلہ سازی کی تعریف کر سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی کے عمل کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی کے مرحلے میں بیان کر سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی کے مرحلے میں ہر ایک مرحلے کی اہمیت جان سکیں۔
- ☆ فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عناصر پر بحث کر سکیں۔

## 10.1 فیصلہ سازی (Decision Making) کی تعریف اور افادت

فیصلوں کا عمل ایسا ذہنی عمل ہے جو سوچ، سمجھ، عقل، پیش بینی اور بصیرت کے علاوہ تجربات پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس کے تحت عمل کے متعدد راستوں میں یا تو کوئی منتخب کر لیا جاتا ہے یا پھر تمام کو رد کر دیا جاتا ہے۔ یہ عمل انتخاب و تردید فیصلہ سازی (Decision Making) کہلاتا ہے۔

کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کا بہترین اور مفید حل نکالنا فیصلہ سازی ہے ہماری زندگی کے کچھ اہم فیصلے ہوتے ہیں مثلاً نوکری، شادی، تعلیم حاصل کرنا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل اور دماغ دونوں نعمتیں عطا کی ہیں اگر یہ دونوں چیزیں ایک ہی بات کو صحیح سمجھیں تو فیصلہ آسان ہو جاتا ہے لیکن دل اور دماغ ہمیشہ ایک دوسرے کے خلاف ہی فیصلہ کرتے ہیں اس لیے ہمیشہ فیصلہ کرتے وقت دماغ سے سوچنا چاہیے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے انسان ہزار بار سوچتا ہے اور پھر کوئی فیصلہ کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

انسان بچپن سے لے کر بڑے ہونے تک چھوٹے بڑے فیصلے کرتا رہتا ہے۔ بچپن سے لے کر جوانی کے عمل تک اس کے فیصلے چھوٹے سے بڑے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچوں کے تمام فیصلے ان کے ماں باپ کرتے ہیں اور ماں باپ اپنے بچوں کے بارے میں صحیح فیصلہ کرتے ہیں تاکہ ان کے مستقبل کے لیے بہتر ثابت ہوں۔ فیصلہ کرنا ایک بہت مشکل عمل ہے لیکن انسان کو چاہیے کہ وہ جو بھی فیصلہ کرے وہ تمام کے صلاح مشورے سے کرے۔ ”تمام باتوں کو جانچ کر کسی ایک فیصلے کو منتخب کرنا فیصلہ سازی کہلاتا ہے۔“

### 10.1.1 فیصلہ سازی کی اہمیت

زندگی میں جب کہیں مسئلہ پیدا ہوتا ہے وہیں حل کی تلاش ہوتی ہے اور جہاں کہیں مسئلے کا حل درکار ہوگا وہیں انتظام کی ضرورت پیش آئے گی۔ اچھے فیصلے انتظام کی ممانعت ہوتے ہیں جبکہ غلط فیصلے بدنظری، پریشانی اور بدانظامی کا سبب بنتے ہیں اس لیے فیصلہ کرنے سے بیشتر گھری سوچ مطالعہ مشاہدات تجربات اور صلاح مشورے ضروری ہوتے ہیں۔

خاندانی سطح پر کیے جانے والے فیصلے گھریلو زندگی اور گھر کے افراد کی ذہنی جسمانی جذباتی اور روحانی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کیونکہ گھر کی آمدن، وقت اور خرچ کے علاوہ دوسرے وسائل کے اطراف کے بارے میں کئے جانے والے فیصلے ہی گھریلو اخراجات، صحت اور مستقبل کے ذمہ دار ہوتے ہیں کسی بھی خاندان کی خوشحالی کا انحصار بھی وقت پر کیے جانے والے صحیح فیصلوں پر ہوتا ہے۔

## 10.2 فیصلہ سازی کرنے کے مراحل (Steps in Decision Making)

ہم اپنی زندگی میں بہت سے فیصلے کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر تعلیم، ملازمت وغیرہ۔ ہمیں چاہیے کہ ہم جو بھی فیصلہ کریں ہمارا دل اور دماغ اس فیصلے پر اتفاق کرتے ہوں ہمیشہ جو بھی فیصلہ کریں سوچ بچار سے کریں کیونکہ سوچ کر کیے گئے فیصلے بھی غلط نہیں ہوتے۔ فیصلہ سازی کے عمل کو مختلف حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

### (i) مسئلے کا تجزیہ



فیصلہ کرتے وقت یہ ضروری ہے کہ مسئلہ بالکل واضح ہو۔ اس کی وجہات اور محکمات کے بارے میں علم ہو۔ کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کے تمام عوامل کو اچھی طرح سے جانچ لینا چاہیے چاہے وہ مسئلہ گھر کا ہو، دفتر کا ہو یا کسی بھی نوعیت کا ہو اس مسئلے کی نوعیت کو جانتا چاہیے کہ مسئلہ کیا ہے۔

گھر یا ضروریات پوری کرنے اور اعلیٰ معیار زندگی کو حاصل کرنے کے لیے روپے پیسے کی کمی کا مسئلہ ہو تو اس کے مختلف حل نکل سکتے ہیں مثلاً دفتر میں اور رہائیم (Over Time) لگانا، ڈاکٹر کی پرائیویٹ پریکٹس (Private Practice) کرنا، اپنی مہارت اور ہنر سے چیزیں بنانا کر فروخت کرنا اور بروقت صحیح فیصلوں سے انسان آگے زندگی میں نقصان سے نجیج جاتا ہے۔

### (ii) مسئلے کا حل تلاش کرنا



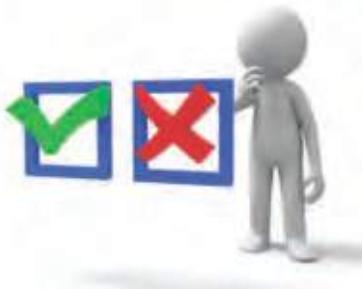
کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے سب سے پہلے اس کے تمام عوامل کو سامنے رکھنا چاہیے مثلاً اگر کسی نے سکول یا کالج میں داخلہ لینا ہو تو پہلے تمام سکول اور کالج کا معیار تعلیم دیکھ کر کوئی سماں ایک ادارہ منتخب کریں۔ اسی طرح اگر ملازمت کا مسئلہ ہو تو ملازمت کے تمام پہلوؤں کے مد نظر کھکھ کر ملازمت کا انتخاب کریں۔

### (iii) مسئلے کے حل کا بغور مطالعہ کرنا اور جائزہ لینا

جائزہ لینے کے لیے ہر حل کا الگ الگ سوچ سے مطالعہ کرنا ضروری ہے تاکہ سوچ کی روشنی میں اس کے نتیجے کو تصور کیا جاسکے۔ سوچنے کے بعد ایک حل کو منتخب کر لیا جائے۔ مثلاً مسئلے کے تمام حل کو سامنے رکھ کر ایک حل کا تفصیلی جائزہ لیا جائے اور اس کے نتیجے پر غور کیا جائے مثلاً سکول/کالج کی تفصیلات جاننے کے بعد معلومات اکٹھی کرنا بھی ضروری ہیں جس میں اساتذہ کے بارے میں جانتا عمارت اور ضروریاتِ زندگی کے بارے میں معلومات ہونا شامل ہیں۔

### (iv) بہترین حل کا انتخاب

مسئلے کے تمام عوامل کو جانچنے کے بعد انسان کو جو فیصلہ صحیح لگے اسے وہی فیصلہ کرنا چاہیے اور اس پر قائم رہنا چاہیے۔ انسان جو بھی فیصلہ کرے اور وہ سب سے بہترین فیصلہ ہونا چاہیے جو سب کے لیے تکلیف کا باعث نہ بنے بلکہ تمام لوگ اس فیصلے پر رضامند ہوں، اس کو فیصلہ سازی کہتے ہیں۔



### (v) فیصلے کا اطلاق

فیصلہ کرنے کے بعد انسان کو اپنے فیصلے پر قائم رہنا چاہیے کہ اس نے جو بھی فیصلہ کیا پورے اعتداد کے ساتھ کیا۔ اور کیے گئے فیصلے پر عمل کرنا اسے آسان لگتا ہے مثلاً اگر کسی خاندان نے سیر کے لیے جانا ہو اور سیر پر جانے کی جگہ کافیسلہ نہ ہو رہا ہو تو فیصلہ اس بنا پر ہو کہ کون سی جگہ پر سہولیات اچھی ہیں مثلاً کھانا، رہن سہن، سیکورٹی وغیرہ۔ ان سب باتوں کو مدد نظر رکھتے ہوئے ایک جگہ کو چُن کر فیصلہ کر کے اس پر عمل درآمد کر لینا چاہیے۔

### (vi) فیصلے کا وقت اوقتناوی جائزہ لینا

ہماری زندگی کے کچھ فیصلے ایسے ہوتے ہیں جو ہماری زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً شادی یا بیان، تعلیم اور ملازمت وغیرہ۔ اس لیے ایسے فیصلے کرتے وقت ہمیشہ صلاح مشورے سے کام لینا چاہیے تاکہ آنے والی زندگی میں اپنے فیصلے سے پچھتنا نہ پڑے۔ کچھ فیصلوں پر ہماری ساری زندگی کا دار و مدار ہوتا ہے۔

## 10.3 فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

### (Factors Influencing Decision Making Process)

فیصلے افراد کی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کسی خاندان کی خوش حالی اور

خوشنگوار ماحول پر اس خاندان کے مالی ذرائع وسائل اثر انداز ہوتے ہیں۔ فیصلے اقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں اور مقاصد کے حصول کے تعین کے ضامن ہوتے ہیں۔ زندگی کے فیصلے پر مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| (i) سماجی حیثیت     | (ii) طرز زندگی    |
| (iii) خاندانی اقدار | (iv) گذشتہ تجربات |

### (i) سماجی حیثیت

انسان ایک سماجی جانور ہے ایک انسان کو کونسا پیشہ اختیار کرنا چاہیے کس سے شادی کرنی چاہیے گھر کیسا بنانا چاہیے یہ وہ فیصلے ہیں جو انسان کی معاشرے میں سماجی حیثیت کو ظاہر کرتے ہیں۔ اس حیثیت کو کس طرح برقرار رکھا جائے لہذا فیصلہ سازی میں شخصیت کی سماجی حیثیت کا عنصر بہت اہم ہے۔

### (ii) طرز زندگی

ہر انسان دوسرے سے مختلف ہوتا ہے کچھ لوگ اپنی زندگی اصولوں کے مطابق گزارتے ہیں اور کچھ لوگ بے ڈھنگ۔ کچھ لوگ اپنے ماضی کے تجربات کو یاد رکھتے ہیں اور کچھ لوگ مختلف قسم کے نظریات رکھتے ہیں۔ فیصلہ سازی میں فرد کا طرز بودباش نہایت اہمیت کا حامل ہے مثلاً خانہ بدوش کا فیصلہ سازی کا عمل کسی پوش علاقے میں رہائش پذیر فرد کے فیصلہ سازی کے عمل سے بالکل مختلف ہوگا۔

### (iii) خاندانی اقدار

انسان کے فیصلوں پر اس کے مذہبی اور خاندانی اقدار بھی اثر انداز ہوتے ہیں کچھ خاندانوں میں فیصلے بزرگ کرتے ہیں اور بچوں کا حق نہیں ہوتا۔ ہر خاندان کا ایک تاریخی پس منظر ہوتا ہے لہذا خاندان کے بزرگ افراد مثلاً ادادی دادا، نانا نانی فیصلہ سازی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

### (iv) گذشتہ تجربات

کچھ واقعات انسان کی زندگی میں ایسے ہوتے ہیں کہ اگر مستقبل میں انھیں دہرانا ہو تو وہ اپنے پچھلے تجربات کا سہارا لیتے ہیں۔ فیصلہ سازی میں خاندانوں کی خوش حالی کا راز اس امر میں پوشیدہ ہے کہ وہ اپنے مااضی کے تجربات سے کتنا سبق لیتے ہیں اور کس طرح ان کا مشاہدہ کرتے ہوئے بہترین فیصلہ کرتے ہیں اور غلطی کم ہونے کی گنجائش ہوتی ہے اور وہ فیصلے فائدہ مند بھی ثابت ہوتے ہیں۔

## اہم نکات

- ☆ کسی بھی مسئلے کے تمام عوامل کو مدنظر رکھ کر ایک بہترین فیصلہ کرنا فیصلہ سازی کہلاتا ہے۔
- ☆ کسی بھی درپیش مسئلے کا صحیح تجربہ یہ فیصلہ سازی کا پہلا مرحلہ ہے۔
- ☆ مسئلے کا حل تلاش کرنا فیصلہ سازی کا دوسرا مرحلہ ہے۔
- ☆ تیسرا مرحلہ میں مسئلے کے تمام عوامل کو سامنے رکھا جاتا ہے۔
- ☆ چوتھا مرحلے میں تمام ممکنہ حل میں سے ایک بہترین حل نکالا جاتا ہے۔
- ☆ فیصلہ کرنے کے بعد اس پر سوچ بچار کی جاتی ہے اور وقتاً فوقتاً اس کا جائزہ لیا جاتا ہے۔
- ☆ انسان کے تجربات سمaji اقدار، طرز زندگی، خاندان اقدار اور ماضی میں گزرے ہوئے تجربات اس کی فیصلہ سازی کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

## سوالات

- 1-** ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (i) زندگی میں جہاں مسئلہ پیدا ہو وہاں کیا کرتے ہیں؟
- (ا) حل تلاش کرتے ہیں
  - (ب) باتیں کرتے ہیں
  - (ج) ٹائم ضائع کرتے ہیں
  - (د) برا بیان کرتے ہیں
- (ii) فیصلہ کرتے ہوئے کیا واضح ہونا چاہیے؟
- (ا) مسئلہ کھانا
  - (ب) تقسیم
  - (ج) باتیں
- (iii) فیصلہ کرنے کے بعد انسان کو کیا کرنا چاہیے؟
- (ا) قائم رہنا چاہیے
  - (ب) سوچانا چاہیے
  - (ج) کھیننا چاہیے
  - (د) بدل لینا چاہیے
- 2-** غالی جگہ پر کریں۔
- (i) چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچے کے عام فیصلے ----- کرتے ہیں۔

(ii) فیصلہ کرنا ایک بہت عمل ہے۔

(iii) کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کے تمام کوچھی طرح جائز لینا چاہیے۔

(iv) انسان ایک جانور ہے۔

### 3 درست بیان کی نشانہ ہی (✓) کے نشان سے کریں۔



(i) اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل و دماغ دونوں نعمتوں سے نوازہ ہے۔



(ii) ہر انسان ایک جیسا ہو تو ہے۔



(iii) انسان کے فیصلوں پر اس کے مذہبی اور خاندانی افراد اثر انداز ہوتے ہیں۔



(iv) کسی بھی درپیش مسئلے کا صحیح اور اک فیصلہ سازی کا دوسرا مرحلہ ہے۔



(v) فیصلہ کرتے وقت ہمیشہ سوچ بچار سے کام لینا چاہیے۔

### 4 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) فیصلہ سازی کرنے کے کتنے اقدامات ہیں؟

(ii) فیصلہ سازی کی اہمیت بیان کریں۔

### 5 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) فیصلہ سازی کی تعریف اور افادیت بیان کریں؟

(ii) فیصلہ سازی کی زندگی میں کیا اہمیت ہے بیان کریں؟

(iii) فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عوامل بیان کریں؟

عملی کام

اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ تیار کریں جس میں فیصلہ سازی کے مختلف مرحلے تحریر کیے گئے ہوں۔ یہ کام طلبہ گروہ کی شکل میں کریں گے۔

## فرہنگ

### 1- ہوم اکنامکس کا تعارف

فیصلہ کرنا	تجزیہ کاری	گھر کی سجاوٹ کی ماہر	انٹیریورڈیزائزر
انتظام کرنے والی	منتظمہ	الگ، منفرد	افرادی

### 2- غذائی انتظام و انصرام

کسی بھی غذائی جوکی کمی سے ہونے والی بیماری	غذائی قلت	غذائی جمع	انخذالیہ
دو یا تین لمحانوں کو ملا کر پیش کرنا	طعام	پیدائش سے ڈیڑھ سال کی عمر	شیرخوار
جسم میں پیدا ہونے والے ایسے مادے جو جسمانی افعال کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔	ہارمونز	مخصوص کرنا	مختص کرنا

### 3- اشیاء خوردنی کی خریداری

جلد ہضم ہونے والی	زوہضم	خریدنے کی طاقت	استطاعت
بھیگا ہوا	نم آسود	ضروری	ناگزیر

### 4- خاندان اور بچے کی نشوونما

زندگی کا دائرہ یا چکر	دائِرہ حیات	کامل ہونا، مکمل ہونا، بڑے ہونا	پُختگی
مکمل انسان	کامل جنس	مکمل	مکمل

### 5- خاندانی تعلقات

شرماتے	جھجکتے	فرق کرنا	تفريق کرنا
آپس میں ملنایا جوڑنا	گھٹ جوڑ	جوڑائی جھوڑ سے پرہیز کرے	صحیح جو

### 6- کپڑوں کی منصوبہ بندی

ایسے گرم علاقے جہاں گرمی اور نمی کا تناسب فضا میں زیادہ ہو۔	گرم مرطوب علاقے	اچھی پسند و ناپسند	خوش ذوقی
ملتا جلتا	ہم آہنگ	چکدار	گلیمرس

### 7- کپڑوں کی دلکشی بھال اور حفاظت

ختم کرنا	رفع کرنا		بُرا یا بھدرا	بے ہنگم
لباس پہننے کا طریقہ	طرزِ لباس		سلیقہ مند	سلیقہ شعار

### 8- آرٹ اور ڈیزائن

لکیریں	خطوط	بد صورتی، نظمی	بھداپن
کھرد ری سطح	رف سطح		اثر
ملتا جلتا	مشابہہ	شکل حاصل کرنا۔ مکمل ہونا	تشکیل پانا

### 9- اقدار اور مقاصد

فطری	جباتی	دو سے زیادہ افراد سے متعلق	اجتماعی
کام کرنے کی تحریک	محركات	ایک فرد سے متعلق، منفرد	انفرادی
شکل	وضع	دو یا دو سے زیادہ کا مجموعہ	امتزاجی

### 10- فیصلہ سازی

روح سے متعلق	روحانی	منتخب کرنا یا رد کرنا	انتخاب و تردید
رہنمائی کے طریقے	طرز بودباش	حججیوں اور خیموں میں رہنے والے لوگ	خانہ بدوش

---

## **References**

1. Robinson H. Corinne. Lawler R. Marilyn “Normal & Therapeutic Nutrition”.
2. Hurlock B., Elizabeth B., “Child Development”
3. Whitney, Noss Eleanor, Rolf Rady Shanon, “Understanding nutrition”, Williams H. Meluin.
4. Quilgey Elliot Saileen, “Introduction to Home Economics”
5. Ghani Saeeda ”آرامدہ اور خوبصورت گھر“.
6. Bokhari Gul Seemin ”غذا اور غذائیت“.
7. Meller Susan, Eleffer Joost, “Textile Designs”.

## **Further Reading**

1. Sue Rodwell Williams “Essentials of Nutrition & Diet Therapy” .
  2. Jerome Mcleery Wolf “Help Yourself Choices in Food & Nutrition”.
  3. Ghani Saeeda ”فُن اور رُوتی زندگی“.
  4. Kinder Faye “Meal Management”.
  5. Bennett & McKnight “Discovering Nutrition”.
-