

ہوم اکنامکس



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

فہرست مضامین

صفحہ	عنوانات	یونٹ	صفحہ	عنوانات	یونٹ
59	<p style="text-align: center;">سلائی کے طریقے</p> <p>7.1 سلائی مشین کے اہم پرزہ جات</p> <p>7.2 سلائی مشین کی دیکھ بھال اور حفاظت</p> <p>7.3 سلائی اور کڑھائی کے اصول</p>	7	1	<p style="text-align: center;">ہوم اکنائکس کا تعارف</p> <p>1.1 ہوم اکنائکس کی تعریف</p> <p>1.2 ہوم اکنائکس کے اغراض و مقاصد</p> <p>1.3 ہوم اکنائکس کا دوسرے مضامین کے ساتھ تعلق</p>	1
76	<p style="text-align: center;">رنگ</p> <p>8.1 روزمرہ زندگی میں رنگوں کی افادیت</p> <p>8.2 رنگوں کا دائرہ</p> <p>8.3 رنگوں کے اثرات</p> <p>8.4 رنگوں کی ہم آہنگیاں</p>	8	8	<p style="text-align: center;">غذا اور غذائیت</p> <p>2.1 غذا اور غذائیت بطور سائنس</p> <p>2.2 غذائی عادات</p> <p>2.3 غذائی حفظانِ صحت</p>	2
86	<p style="text-align: center;">آرٹ اینڈ کرافٹ</p> <p>9.1 ڈیزائن کی تعریف اور اقسام</p> <p>9.2 بناوٹی ڈیزائن کی اہمیت</p> <p>9.3 آرٹسٹ ڈیزائن کی اہمیت</p>	9	19	<p style="text-align: center;">کھانا پکانا اور تحفظ غذا</p> <p>3.1 خوراک کو پکانے کے مقاصد</p> <p>3.2 غذا کو محفوظ کرنے کے طریقے</p> <p>3.3 غذا کے خراب ہونے کی وجوہات</p>	3
93	<p style="text-align: center;">ذرائع و وسائل کا انتظام</p> <p>10.1 وقت کا انتظام</p> <p>10.2 قوت کا انتظام</p> <p>10.3 آمدنی کا انتظام</p>	10	30	<p style="text-align: center;">تصورذات</p> <p>4.1 تصورذات کی تعریف</p> <p>4.2 تصورذات کی اہمیت</p> <p>4.3 تصورذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل</p> <p>4.4 مثبت تصورذات کو فروغ دینے کے طریقے</p>	4
105	<p style="text-align: center;">آسان کام</p> <p>11.1 کام کی تعریف اور اہمیت</p> <p>11.2 کام کو آسان کرنے کی تعریف اور اہمیت</p> <p>11.3 کام کو آسان کرنے کے طریقے</p>	11	40	<p style="text-align: center;">شخصیت کی نشوونما اور تعمیر کردار</p> <p>5.1 شخصیت کی تعریف</p> <p>5.2 شخصیت کی نشوونما میں معاون عوامل اور ان کی اہمیت</p> <p>5.3 تعمیر کردار کے عناصر</p> <p>5.4 تعمیر کردار کی اہمیت</p>	5
114 117	<p style="text-align: center;">فرہنگ</p> <p style="text-align: center;">References</p>		50	<p style="text-align: center;">پارچہ بانی اور لباس</p> <p>6.1 پارچہ بانی اور لباس کی تعریف</p> <p>6.2 پارچہ بانی اور لباس کی اہمیت</p> <p>6.3 پارچہ بانی کے ریشوں کی پہچان</p> <p>6.4 داغ دھبے دور کرنا</p>	6

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ محفوظ ہیں۔
تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور۔

- مصنف و مدیر
• مسز عائشہ عدنان (ماہر مضمون ہوم اکنامکس)
پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
- ریویو کمیٹی ممبران
• مسز سیمی بخاری • مسز شاہین پرویز • مسز انیلا قیصرہ
• سینئر آرٹسٹ
• مسز انجم ممتاز
- نگران طباعت
• مسز عائشہ عدنان (ماہر مضمون ہوم اکنامکس)
• لے آؤٹ و کمپوزنگ
• زاہد الیاس

ناشر:

مطبع:

تاریخ اشاعت ایڈیشن طباعت تعداد قیمت

ہوم اکنامکس کا تعارف (Introduction to Home Economics)

1



عنوانات (Contents)

- 1.1 ہوم اکنامکس کی تعریف
- 1.2 ہوم اکنامکس کے اغراض و مقاصد
- 1.3 ہوم اکنامکس کا دوسرے مضامین کے ساتھ تعلق

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ☑ ہوم اکنامکس کی تعریف کر سکیں۔
- ☑ ہوم اکنامکس کے اغراض و مقاصد بیان کر سکیں۔
- ☑ ہوم اکنامکس کی تعلیم حاصل کرنے کے مقاصد پر بحث کر سکیں۔
- ☑ ہوم اکنامکس کا دوسرے شعبوں کے ساتھ تعلق جان سکیں۔
- ☑ ہوم اکنامکس کا دوسرے مضامین کے ساتھ تعلق بیان کر سکیں۔

1.1 ہوم اکنامکس کی تعریف (Definition of Home Economics)

ہوم اکنامکس ایک ایسی سائنس ہے جس کو پڑھنے سے ہم اپنے ذرائع کو بہتر طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہوم اکنامکس کے معنی ہیں ”گھریلو معاشیات“ یہ ایک ایسا مضمون ہے جس کا تعلق گھر کے تمام کاموں اور اس کے معاملات سے ہے۔ گھر کے انتظام و انصرام سے بہترین معاشرہ بن سکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات

ہوم اکنامکس کے معنی گھریلو افراد کے حقوق و فرائض کا خیال رکھنا ہے۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر اور خاندانی زندگی کی سرگرمیوں کے ارد گرد گھومتی ہے جس میں پورے خاندان کے لیے خوراک، لباس اور رہائش سے متعلق معلومات موجود ہیں۔ ہوم اکنامکس کا مطلب گھریلو زندگی کا مطالعہ اور اس کے نتیجے میں بہترین معاشرے کا قیام ہے۔

زندگی کے تمام امور کا تعلق ہوم اکنامکس سے وابستہ ہے۔ زندگی کے مختلف شعبے اس سے منسلک ہیں۔ خاص طور پر انتظامی امور چاہے وہ گھریلو انتظام ہو یا مختلف اداروں کا انتظام ہوم اکنامکس کو گھریلو انتظام کا آرٹ اور سائنس بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی سائنس ہے جس سے انسان اپنے وسائل و ذرائع کا بہترین استعمال کر کے اپنے گھریلو امور اور دیگر انتظامی امور احسن طریقے سے انجام دے سکتا ہے۔ ہوم اکنامکس پڑھنے کے بعد ایک لڑکی اپنے کنبے کے افرادی آمدنی اور دیگر وسائل و ذرائع کو بہتر طریقے اور خوش اسلوبی سے استعمال کر سکتی ہے۔

ہوم اکنامکس کے مضمون میں روزمرہ کھانا پکانے کے طریقوں کے علاوہ گھر کی سجاوٹ اور رہن سہن کے طریقوں کو بھی سیکھا جاتا ہے۔ اسی طرح سادہ سلائی کڑھائی کے علاوہ بچوں اور بڑوں کے لباس اور سجاوٹ کے لیے استعمال ہونے والی اشیائیں کاغذ اور کپڑے کے پھول وغیرہ بنانا بھی سکھایا جاتا ہے۔ غرض یہ کہ ہوم اکنامکس کی تعلیم بچیوں کو ایسے ہنر سے آراستہ کرتی ہے جس سے ان کا مقام گھر کے اندر اور معاشرے میں بلند ہو جاتا ہے اور بوقت ضرورت اپنے ہنر کی مدد سے معاشی طور پر نہ صرف خود مختار ہو سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کی آمدنی میں بھی اضافہ کر سکتی ہیں۔

ہوم اکنامکس تعلیم کی ایسی پیشہ وارانہ شاخ ہے جس کی مدد سے انتظامی اور معاشی امور کے بہتر استعمال سے بہترین گھر اور معاشرہ تشکیل پا سکتا ہے۔ اس میں شامل مختلف شعبہ جات خصوصاً اداروں اور گھریلو انتظامی امور کی دیکھ بھال، صارف کی تعلیم، دست کاری، گھریلو تجارتی بنیادوں پر عمارتوں کی آرائش و زیبائش اور حفاظتی اقدامات برائے صحت، گھریلو اور تجارتی بنیادوں پر خوراک کی حفاظت، بچوں کی نشوونما، خاندانی زندگی اور تعلقات شامل ہیں۔

پتے کی بات

یہ ایک ایسا مضمون ہے جو خصوصاً فرد کی بہتری کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

1.2 ہوم اکنامکس کے اغراض و مقاصد

(Aims and Objectives of Home Economics)

ہوم اکنامکس کی تعلیم کا مقصد گھر کو بنانا، سنوارنا اور احسن طریقے سے چلانا ہے۔ یہ ایک ایسا مضمون ہے جس سے طلبہ اپنے وسائل کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے کا طریقہ سیکھتے ہیں۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم سیکھنے سے گھر کے کام کاج اچھے طریقے سے سر انجام پاسکتے ہیں اور زمانے کے تقاضوں کے مطابق گھر چلایا جاسکتا ہے۔ لڑکیوں کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ وقتاً فوقتاً پیسے اور باقی تمام وسائل و ذرائع کا استعمال کس طرح بہتر طور پر کر سکتی ہیں۔ ہوم اکنامکس کا مضمون ہمیں یہ بھی بتاتا ہے کہ بچوں کی پرورش قدم بہ قدم کیسے ہوتی ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم بچیوں کو ایسا ہنر سکھا دیتی ہے جس سے ان کا مقام گھر کے اندر اور معاشرے میں بلند ہو جاتا ہے اور ضرورت کے وقت وہ اپنے ہنر کی مدد سے معاشی طور پر نہ صرف خود مختار ہو سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کی آمدنی میں بھی خاطر خواہ اضافہ کر سکتی ہیں۔ بعض اوقات یہ کہا جاتا ہے کہ ایک قوم کی ترقی کا دار و مدار اس کے طرز زندگی پر ہوتا ہے، یہ یقیناً خواتین پر منحصر ہے کیونکہ وہ گھر کی منتظم ہوتی ہیں۔

ہوم اکنامکس کے اہم مقاصد

- ☆ گھریلو انتظام میں مہارت۔ ☆ معاشرتی زندگی میں اپنی شناخت کرانا۔
- ☆ آمدنی اور اخراجات میں توازن رکھنا ☆ خوشگوار گھریلو ماحول دینا۔
- ☆ خاندان کی رہائشی ضروریات پوری کرنا ☆ بچوں کی صحیح پرورش کرنا
- ☆ پیشہ وارانہ مہارتیں پیدا کرنا
- ☆ ہوم اکنامکس کے پانچ اہم شعبے جات ہیں۔

یاد رکھنے کی بات

ہوم اکنامکس کی تعلیم بچیوں کو ایسا ہنر سکھا دیتی ہے جس کے استعمال سے ان کا مقام گھر اور معاشرے میں بلند ہوتا ہے۔

- ☆ گھریلو انتظام (Home Management)
- ☆ پارچہ بانی اور لباس (Clothing and Textiles)
- ☆ غذا اور غذائیت (Food and Nutrition)
- ☆ انسانی نشوونما اور خاندانی علوم (Human Development and Family Studies)
- ☆ آرٹ اینڈ ڈیزائن (Art and Design)

1.3 ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق

(Integration of Home Economics with other Subjects)

ہوم اکنامکس ایک بہت وسیع مضمون ہے اور یہ بذاتِ خود سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی۔ بے شک اسے سائنس کا درجہ دیا جاتا ہے لیکن تمام مضامین کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔

ہوم اکنامکس اور آرٹ (Home Economics and Art)

ہر تخلیقی ہنر مثلاً مصوری، پتھر کی آرائش میں آرٹ کے اصولوں کو مد نظر رکھا جاتا ہے اسی طرح لباس کے انتخاب اور گھر کی آرائش میں بھی آرٹ کے اصولوں کو سمجھنا بہت ضروری ہے اسی لیے ہوم اکنامکس اور آرٹ کو کسی طور سے علیحدہ نہیں کیا جاسکتا۔

ہوم اکنامکس اور نفسیات (Home Economics and Psychology)

ہوم اکنامکس میں علمِ نفسیات کی مدد سے بچوں کے بہت سے مسائل کو حل کرنے میں مدد لی جاسکتی ہے اپنے گھر کے ہر فرد کی دیکھ بھال اور ان کے مسائل حل کر کے گھر کے ماحول کو خوشگوار بنایا جاسکتا ہے۔

ہوم اکنامکس اور سائنس (Home Economics and Science)

غذا اور غذائیت، غذا کے بنیادی اجزا اور لباس۔ ریشے سے کپڑا بننے تک کے مختلف مراحل وغیرہ سب کیمیائی عوامل ہیں اس لیے ہوم اکنامکس کو سائنس سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔

ہوم اکنامکس اور شہریت (Home Economics and Civics)

ہوم اکنامکس کی تعلیم کا ایک مقصد شخصیت کو پر وقار، دلکش و ہر دل عزیز بنانا ہے۔ اس مضمون میں ایسے موضوعات شامل ہیں جن کی تعلیم سے ایک لڑکی اچھی بہن، خدمت گزار بیٹی، فرمانبردار ہو اور سلیقہ شعار بیوی بن سکتی ہے۔ یہ ایک معاشرتی مضمون ہے کیونکہ اس کا تعلق فرد کی بہتری سے ہے۔ اس لیے اس کو Civics یا معاشرتی علوم سے علیحدہ نہیں کر سکتے۔

ہوم اکنامکس اور معاشیات (Home Economics and Economics)

علم معاشیات میں ہم وسائل اور ذرائع کا بہتر استعمال کر کے اپنے گھر اور افراد خانہ کے لیے بجٹ بنانا، گھریلو اشیا کو مناسب قیمتوں پر خریدنا اور روپے پیسے کا صحیح استعمال کرنا سیکھتے ہیں۔ اس لیے ہوم اکنامکس کا معاشیات سے گہرا تعلق ہے۔

ہوم اکنامکس اور حیاتیات (Home Economics and Biology)

ہوم اکنامکس اور حیاتیات کا بظاہر کوئی خاص تعلق نظر نہیں آتا کیونکہ حیاتیات میں تو زیادہ تر پودوں اور جانوروں کے متعلق پڑھایا جاتا ہے لیکن علم حیوانات کا ایک پہلو انسانی نشوونما کے متعلق ہے۔ غذا اور غذائیت میں ہم نباتاتی اور حیواناتی دونوں اقسام کی غذا کے بارے میں پڑھتے ہیں اور انسانی جسم کی ساخت خاص طور پر نظام انہضام کی مکمل معلومات حاصل کرتے ہیں۔

ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات (Home Economic and Sociology)

ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات کا گہرا تعلق ہے۔ تعلیم آبادیات آبادی میں ہونے والے عوامل اور اثرات کے بارے میں جاننے کا علم ہے اسی طرح ہوم اکنامکس ہمیں ذرائع و وسائل کا صحیح استعمال سکھاتی ہے تاکہ اضافی ضروریات پوری ہو سکیں۔ ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات کا مقصد وسائل و ضروریات میں توازن برقرار رکھنا ہے۔

ہوم اکنامکس اور ماحولیاتی تعلیم (Home Economics and Environmental Science)

ہوم اکنامکس کی تعلیم کا ماحولیاتی تعلیم سے بھی تعلق ہے۔ خواتین کی ذمہ داری گھر کا انتظام چلانے اور گھر کے افراد اور بچوں کی اچھی پرورش کرنا ہے۔ اگر وہ گھر اور اپنے ارد گرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنے پر زور دیں گی تو گھر کے دوسرے افراد بھی لازماً اس کا خیال رکھیں گے۔ ماحول کے بارے میں لوگوں میں شعور اُجاگر کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ ہوم اکنامکس کے ساتھ ماحول کا گہرا تعلق ہے۔ اس کی تعلیم کے ذریعے طالبات عملی زندگی میں ماحول کو صاف رکھنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ ایک اچھی قوم بننے کے لیے ضروری ہے خواتین زمانے کے تقاضوں کے مطابق گھر کا انتظام کرنے کی تربیت حاصل کریں۔

پہلے زمانے میں زندگی انتہائی سادہ تھی۔ عورتیں گھروں سے باہر نہیں نکلتی تھیں اور پسند بھی نہیں کیا جاتا تھا اور گھر کے تمام کام خود کرتی تھیں اس لیے ہوم اکنامکس کی تعلیم حاصل کرنے کی کوئی خاص ضرورت محسوس نہیں کی جاتی تھی۔ لیکن موجودہ دور میں چونکہ لڑکیوں کے لیے بھی تعلیم ضروری سمجھی جاتی ہے اور خواتین زیادہ تر ملازمت کرتی ہیں اس لیے خواتین کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ وقتاً فوقتاً پیسے اور باقی تمام ذرائع و وسائل کا استعمال کس طرح بہتر طور پر کر سکتی ہیں اور باہر کی مصروفیات کے ساتھ گھریلو ذمہ داریاں بھی احسن طریقے سے کس طرح انجام دے سکتی ہیں۔

اسی طرح بچوں کی دیکھ بھال کے لیے بھی یہ جاننا ضروری ہے کہ ان کی مناسب غذا لباس اور تعلیم و تربیت کے لیے کون سے طریقے بہتر ثابت ہو سکتے ہیں۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین کسی بھی خاندان کا بہترین سرمایہ ہوتی ہیں۔

اہم نکات

- ☆ ہوم اکنامکس کے معنی ہیں ”گھریلو معاشیات“ یہ ایک ایسا مضمون ہے جس کا تعلق گھر کے تمام کاموں اور اس کے معاملات سے ہے۔
- ☆ ہوم اکنامکس ایک وسیع مضمون ہے اور یہ بذات خود سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی۔
- ☆ ہوم اکنامکس کی تعلیم بچیوں کو ایسے ہنر سے آراستہ کرتی ہے جس سے ان کا مقام گھر کے اندر اور معاشرے میں بلند ہوتا ہے اور بوقت ضرورت اپنے ہنر کی مدد سے معاشی طور پر نہ صرف خود مختار ہو سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کی آمدنی میں بھی اضافہ کر سکتی ہیں۔
- ☆ ہوم اکنامکس ایک وسیع مضمون ہے۔ اس کی وسعت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اسے پانچ شعبہ جات میں تقسیم کیا گیا ہے۔ گھریلو انتظام، پارچہ بافی اور لباس، غذا اور غذائیت، انسانی نشوونما اور خاندانی علوم، آرٹ اینڈ ڈیزائن۔
- ☆ ہوم اکنامکس ایک وسیع مضمون ہے اور تمام مضامین کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔
- ☆ ماحول کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ماحولیاتی تعلیم کہلاتا ہے۔
- ☆ ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات کا مقصد وسائل و ضروریات میں توازن برقرار رکھنا ہے۔
- ☆ ایک اچھی قوم بننے کے لیے ضروری ہے خواتین زمانے کے تقاضوں کے مطابق گھروں کا بہترین انتظام کرنے کی تربیت حاصل کریں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (1) ہوم اکنامکس کی تعلیم بچیوں کو کیا سیکھاتی ہے؟
- (الف) ترقی (ب) ہنر (ج) آمدنی (د) بچت
- (2) ہوم اکنامکس کی تعلیم کا مقصد شخصیت کو کیا بنانا ہے؟
- (الف) پروقار (ب) مشکل (ج) آسان (د) محنتی
- (3) ہوم اکنامکس کے معنی کیا ہیں؟
- (الف) گھریلو معاشیات (ب) سیاسیات (ج) نفسیات (د) شہریت

(4) پرانے زمانے میں زندگی کیسی تھی۔

(الف) سادہ (ب) آسان (ج) مشکل (د) پھینکی

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

-i ہوم اکنامکس کی تعریف کیجئے۔

-ii ہوم اکنامکس کی تعلیم کو کتنے شعبہ جات میں تقسیم کیا گیا ہے؟ نام لکھیں۔

-iii ہوم اکنامکس کی تعلیم کے اہم مقاصد کیا ہیں؟

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

-i ہوم اکنامکس کے اغراض و مقاصد تفصیل سے لکھیں۔

-ii ہوم اکنامکس کا دوسرے مضامین سے تعلق بیان کریں۔

-4 خالی جگہ پُر کریں۔

-i ہوم اکنامکس کا معاشیات سے _____ تعلق ہے۔

-ii پرانے زمانے میں زندگی انتہائی _____ تھی۔

-iii لباس کا انتخاب اور گھر کی آرائش _____ کے اصولوں کے مطابق ہوتی ہے۔

-iv ہوم اکنامکس کی تعلیم بہت زیادہ _____ کی حامل ہوتی ہے۔

-v ہوم اکنامکس اور _____ کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

عملی کام

ایک فہرست مرتب کریں جس میں ہوم اکنامکس کی تعلیم یافتہ طالبات مختلف شعبہ جات کو اختیار کر سکیں۔

غذا اور غذائیت (Food and Nutrition)

2



عنوانات (Contents)

غذا اور غذائیت بطور سائنس	2.1
غذائی عادات	2.2
غذائی حفظانِ صحت	2.3

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

- اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:
- غذا اور غذائیت کی بطور سائنس اہمیت پر بحث کر سکیں۔
 - غذائی عادات کی تعریف کر سکیں۔
 - نوبالغوں کی صحت پر غذائی عادات کے اثرات پر بحث کر سکیں۔
 - غذائی حفظانِ صحت کی تعریف کر سکیں۔
 - غذائی حفظانِ صحت کی وضاحت کر سکیں۔
 - غذا کو ذخیرہ/سٹور کرتے ہوئے غذائی حفظانِ صحت کے اصولوں کو سمجھ سکیں۔

2.1 غذا اور غذائیت بحیثیت سائنس (Food and Nutrition as a Science)

غذائیت (Nutrition) سے مراد غذا کی وہ طاقت اور خصوصیات ہیں جس سے انسان تندرست رہتا ہے۔ ہر غذا کی طاقت اور خصوصیات ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ ہمارے جسم میں مختلف نظام ہوتے ہیں اور ہر نظام کی طاقت کے لیے مختلف خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

غذا (Food)

ہر وہ کھانے والی چیز جس سے ہماری بھوک ختم ہوتی ہے اور حرارت نہیں ملتی اس کو غذا کہتے ہیں۔ غذائیت غذا کی وہ خصوصیت ہے جس کے اجزاء ہمارے جسم اور نظام کو صحت مند رکھتے ہیں۔ اچھی غذا اور صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے صحت کا انحصار متوازن غذا (Balanced diet) کے حصول پر ہے جو متناسب غذا سے حاصل ہوتے ہیں۔

تندرست اور توانا جسم کے ساتھ ساتھ صحت مند ذہن کا انحصار متوازن غذائی ضروریات کی مسلسل فراہمی پر ہے۔ خوراک کام کرنے کے لیے توانائی فراہم کرتی ہے۔ متوازن غذا کی مسلسل فراہمی سے افراد کی صحت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ غذا ہماری بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔ ہم غذا کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ غذا کام کرنے کے لیے، چلنے کے لیے، پڑھنے کے لیے، سوچنے کے لیے یہاں تک کے سائنس لینے کے لیے توانائی فراہم کرتی ہے۔ ہر جاندار مثلاً انسان، حیوان، پودے ان تمام کو زندہ رہنے کے لیے غذا کی ضرورت ہے۔۔

1 غذائیت (Nutrition)

غذا میں کچھ کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم میں مختلف کام سرانجام دیتے ہیں۔ ان کو غذائی جز (Nutrients) کہتے ہیں۔ جس خوراک میں جتنے زیادہ غذائی اجزاء ہوں گے اس کی غذائیت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔

”علم غذائیت میں لوگوں کی راہنمائی اس انداز سے کی جاتی ہے کہ وہ غذا کا انتخاب بہتر طریقے سے کر سکیں۔ اس علم کا نقطہ نظر افراد کے غذائی معیار کو بہتر کرنا ہے۔ لہذا غذائی تعلیم کے ذریعے کردار میں تبدیلی لانے کی تربیت اور غذا سے متعلق دیگر عوامل میں بہتری پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔“ (ADA 1996)

2- غذا اور غذائیت کی بطور سائنس اہمیت

علم غذائیت سے مراد وہ سائنس ہے جس میں ہم غذائی اجزاء کے متعلق علم حاصل کرتے ہیں۔ کس کھانے کی چیز میں کون سے غذائی اجزاء موجود ہیں؟ عمر کے کس دور میں کتنی غذائیت درکار ہوتی ہے؟ اور مختلف طبعی حالات (Physical conditions) سے

میں کیا کیا کھانا چاہیے؟ ان تمام سوالات کے جوابات سے آگہی علم غذائیت کے ذریعے ہوتی ہے۔
غذا کے اہم اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| 1- پروٹین یا لحمیات | 2- کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار غذا |
| 3- روغنیات یا چکنائی | 4- معدنی نمکیات |
| 5- وٹامن یا حیاتین | 6- پانی |

ان تمام غذائی اجزاء کا علم اور ان کے انسانی جسم پر اثرات علم غذائیت (Nutrition) کہلاتا ہے۔ بہتر صحت قائم رکھنے کے لیے غذا کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ غذا ایسی ہو جو کہ ہمیں نہ صرف جسمانی طور پر تندرست رکھے بلکہ ذہنی طور پر بھی بحال رکھے۔ اس طرح نہ صرف ایک فرد بلکہ پورے معاشرے کی صحت اچھی رہتی ہے۔ جس کا بالواسطہ اثر ملکی ترقی پر پڑتا ہے۔

اہم معلومات
غذا جسم کی نشوونما اور مرمت کے لیے بنیادی
اجزاء فراہم کرتی ہے۔



متوازن غذا کے استعمال سے صحت اور جسم کے اعضا کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے۔ اس لیے ہمیں اپنی روزمرہ غذا میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، اناج، سبزیاں، پھل، گوشت، انڈے اور گھی وغیرہ میں سے کوئی نہ کوئی چیز ضرور استعمال کرنی چاہیے۔

2.2 غذائی عادات کی تعریف (Definition of Food Habits)

ہر فرد کے لیے مختلف مقدار میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جتنی غذا وہ استعمال کرے گا اتنی ہی مقدار میں غذائی اجزاء اس کو مہیا ہوں گے۔ ہمارے جسم میں مختلف غذائی اجزاء مل کر ایک تناسب قائم کر رکھا ہے۔ جتنے غذائی اجزاء ایک چھوٹا بچہ استعمال کرے گا ایک نوجوان اس سے زیادہ استعمال کرے گا۔ جسم میں غذائی جز کی کمی اور زیادتی سے صحیح توازن برقرار نہیں رہتا اور نتیجے میں صحت خراب ہو جاتی ہے۔ کھانے کی عادات بچپن ہی میں تشکیل پاتی ہیں۔ ہر عمر کے افراد کی غذائی عادات مختلف ہوتی ہیں۔

درج ذیل دیے گئے عوامل غذائی عادات مختلف کر دیتے ہیں۔

اہم معلومات	(1) جنس	(2) عمر
اچھی غذا صرف خوش خوراکی کی ضمانت ہی نہیں بلکہ زندگی کا ایک اہم پہلو بھی ہے۔	(3) کام کرنے کی نوعیت	(4) وزن اور قد و قامت
	(5) صحت و تندرستی	(6) آب و ہوا
	(7) ذرائع و وسائل	(8) خاندانی طرز زندگی
	(9) معاشی حالات	(10) قومی اور معاشرتی عوامل

انسان فطرتاً ایک دوسرے سے مختلف پیدا ہوا ہے۔ ہر انسان کی پسند اور ناپسند ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔

2.2.1 تیرہ سے سترہ سال کی عمر کے بچوں کی غذائی عادات کے اثرات

(Impact of Food Habits on Eating Patterns of Teen Ager)

غذائی عادات ہر عمر میں مختلف ہوتی ہیں۔ فرد کی پیدائش سے نشوونما کے مختلف مدارج میں اور ان کی جسمانی، ذہنی اور معاشرتی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق زندگی کے ادوار کو چار حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

یاد رکھنے کی بات
لڑکیوں کو عموماً 2200 سے لے کر 2500 کیلو یوز روزانہ، لڑکوں کو 3000 سے لے کر 3400 کیلو یوز روزانہ درکار ہوتی ہیں۔

- 1- شیر خوارگی
- 2- وسطی بچپن/ دور بلوغت
- 3- جوانی
- 4- بڑھاپا

دور بلوغت (Teen Age)

نشوونما کا یہ درجہ تیرہ سال سے شروع ہو کر سترہ سال تک جاری رہتا ہے اس دور کی نمایاں خصوصیت بچپن کا خاتمہ اور نوجوانی کا آغاز ہے۔ اس عرصے میں بچے میں عضویاتی (Organs) تبدیلیوں کا عمل شروع ہوتا ہے۔ خصوصاً جسمانی تبدیلیوں سے بچے پریشان اور چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ یہی تبدیلیاں لڑکے کو مکمل مرد اور لڑکی کو مکمل عورت کے روپ میں ڈھال دیتی ہیں۔ تیرہ سے سترہ سال کی عمر کے بچوں میں جسمانی، حیاتیاتی، جذباتی اور معاشرتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اس عمر کے بچوں کے نشوونما کی تقاضوں کے لحاظ سے ان کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین اور کبلیٹیم و آئرن جیسے معدنیات کثیر مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔ اس عمر کے

لڑکے لڑکیوں کے قدر اور وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نوبالغ کے لیے ایک دن کے کھانے کا نمونہ

ناشتہ	مالٹا یا کینو یا کوئی موٹھی پھل، تلا ہوا انڈا، پراٹھا، دودھ
11 بجے	کوئی مشروب یا موٹھی پھل
دوپہر کا کھانا	سلاد تازہ سبزیوں کا، گوشت کا سالن، چپاتی۔
سہ پہر کی چائے	شامی کباب، بسکٹ، چائے
رات کا کھانا	رشین (Russian) سلاد، قورمہ، آلو اور مرغی کے کٹلس، تڑکے والے چاول، راستہ، کھیر

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ہر وہ غذا جو ہمیں خالی حرارے (Empty Calories) دے اور غذائیت کم دے وہ غیر ضروری غذا کہلاتی ہے جیسے چیونگم، ٹافی، کولڈ ڈرنک وغیرہ۔

نوجوان طبقے میں وقت کی کمی اور غذائی ضروریات میں اضافے کی وجہ سے ”جنک فوڈ“ (Junk Food) کا رجحان بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ موجودہ دور میں بچوں کے مشاغل بیرونی کھیلوں کی بجائے کمپیوٹر، ٹی وی یا اندرون خانہ سرگرمیوں تک محدود ہو گئے ہیں اور جنک فوڈ سے حاصل کردہ کیلوریز (Calories) مناسب طور پر خرچ (Consume) نہیں ہوتیں جس سے نوبالغوں میں موٹاپے کا رجحان بڑھتا ہوا نظر آتا ہے۔ جو کہ آگے چل کر مختلف بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ ”جنک فوڈ“ کے اثرات سے بچنے کے لیے نوبالغوں کو چاہیے کہ اپنی غذا کا انتخاب اپنی غذائی عادات کو بہتر بنا کر کریں اور متوازن غذا اور ورزش میں توازن رکھیں اور جنک فوڈ کو خیر باد کہیں اور صحت مند خوراک کھائیں۔ جنک فوڈ مثلاً پیزا، برگر، سینڈوچ، شو مارا، اسٹیک، فرنچ فرائز، میٹھی اشیا مثلاً کریم والے بسکٹ، براونیز، آئس کریم، چاکلیٹ، کینڈی، پیسٹری اور کولڈ ڈرنک وغیرہ شامل ہیں۔



2.3.1 غذائی حفظانِ صحت کیا ہے؟ (Food Hygiene)

حفظانِ صحت سے مراد جسمانی، ذہنی تندرستی ہے یہ یونانی حرف (Hygea) سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ”صحت کی حفاظت“ چنانچہ غذائی حفاظت یا غذا کی حفاظت سے مراد ایسی غذا ہے جو پکنے کے بعد ہر قسم کے جراثیم سے پاک ہو۔ نیز صحت کو برقرار رکھنے کے لیے محفوظ اور معیاری ہو۔ غذا خواہ کچی کھائی جائے یا پکا کر اس کے چند اصول ہیں جن کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) نے جو اصول مقرر کیے ہیں ان کو اختیار کر کے ہم صاف ستھری اور متوازن غذا تیار کر سکتے ہیں۔ یہ پانچ اہم اصول درج ذیل ہیں:

- (i) صفائی کا خیال رکھیں
- (ii) کچے گوشت، مرغی اور سمندری خوراک کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں
- (iii) خوراک کو مکمل طور پر پکائیں
- (iv) خوراک کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں
- (v) محفوظ پانی اور خام مال کا استعمال

2.3.2 غذائی حفظانِ صحت کی اہمیت (Importance of Food Hygiene)

اگر خوراک فائدہ مند ہے تو غیر معیاری ہونے پر اس کا استعمال نقصان دہ بھی ہے۔ مضر خوراک کھانے سے مختلف قسم کے جراثیم یا بیکٹیریا یا خوراک میں شامل ہو کر تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں اور کئی قسم کی خرابیوں کا باعث بنتے ہیں۔

تندرستی ہزار نعمت ہے جس کو حاصل کرنے کے لیے ہماری روزمرہ کی غذا متوازن ہونی چاہیے اور اسے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کرنا چاہیے۔ کھانا پکانے اور کھانے کے برتن صاف ہوں اور کھانا باقاعدگی اور مقررہ وقت پر کھائیں۔ غذائی حفظانِ صحت کے لیے مندرجہ ذیل اصولوں کو مدنظر رکھا جاسکتا ہے۔



- 1- کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا، کلی کرنا۔
- 2- کھانے کی جگہ کا صاف ہونا، گندگی سے پاک ہونا۔
- 3- کھانا صحیح طریقے سے پکا ہوا ہو۔



4- کھانا دیکھنے میں خوش رنگ اور خوش نما تاثر دیتا ہو۔

5- بیمار افراد کا کھانا پرہیزی ہو۔

6- کھانے کے برتنوں کو ڈھانپ کر رکھیں۔

7- چھری تیز اور سٹین لیس سٹیل (Stainless Steel) کی ہونی چاہیے۔

8- روشنی اور ہوا کا صحیح انتظام ہو۔

9- باورچی خانے کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔

10- پکچی اور پکی ہوئی خوراک کو آپس میں نہ ملائیں۔

11- کھانا پکانے کے بعد جلد کھالیں۔

12- پکے ہوئے کھانے اگر مجبوراً رکھنا پڑیں تو اسے محتاط انداز میں محفوظ کریں۔

13- پکے ہوئے کھانے کو دوبارہ گرم کرنے کی صورت میں مکمل طور پر گرم کریں۔



2.3.3 غذا کو ذخیرہ/سٹور کرتے ہوئے غذائی حفظان صحت کو سمجھنا

(Importance of Food hygiene in Storage)

خوراک کو محفوظ کرنے سے مراد ایسے طریقوں کا استعمال ہے جس سے خوراک میں کیمیائی تبدیلی پیدا ہونے سے روکی جا سکے۔ یہ تبدیلی خوراک کو خراب کرنے کا باعث نہ بنے۔ اس لیے خوراک کو اچھے طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا دورانیہ بڑھایا جاسکتا ہے۔ خوراک کو محفوظ کرنے سے خوراک کی کوالٹی بہتر ہوتی ہے اور اسے دیر تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات

1- کھانے کو محفوظ اور معیاری بنانے کے اصول درج ذیل ہیں۔
خوراک کو ذخیرہ کرنے کی جگہ کو اچھی طرح صاف ستھرا رکھنا
چاہیے۔
(Expiry date) ذخیرہ/سٹور کی ہوئی بازار کی اشیا کی
کامعائنہ ضرور کریں۔

2- کھانا پکانے کی چیزیں مثلاً دالیں غذائی اجناس کو بند ڈبوں یا بند بوتلوں میں خشک اور ہوا دار جگہ پر رکھیں۔

3- جن اشیا کو سٹور کیا جائے وہ اشیا صاف ستھری اور داغ دھبوں سے محفوظ ہوں۔

- 4- جو اشیا پہلے ذخیرہ کی گئیں ہوں انہیں پہلے استعمال کرنا چاہیے۔
- 5- کیمیائی اشیا واشنگ پاؤڈر وغیرہ غذائی اجناس سے دور رکھنے چاہئیں۔
- 6- جلد خراب ہونے والی غذائیں انڈے، گوشت، دودھ وغیرہ کو فریج میں رکھیں۔
- 7- کھانے والی اشیا کو صحیح درجہ حرارت پر محفوظ کرنا چاہیے۔
- 8- کھانے کی اشیا کو ہمیشہ لیبل کر کے سٹور کریں۔
- 9- پھل اور سبزیوں کو فریج میں رکھ کر ہی محفوظ کیا جاسکتا ہے تاکہ گلنے سے بچایا جاسکے۔

اشیائے خوردنی کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق محفوظ کرنا

1- پانی کی حفاظت (Care of Water)

پانی ایک لازمی عنصر ہے۔ اگر یہ آلودہ ہو تو انسانی صحت کے لیے شدید خطرہ ہے۔ آج کل پھیلنے والے متعدی امراض مثلاً ڈائریا (Diarrhoea)، پیچش (Dysentery) ٹائیفائیڈ (Typhoid)، ہیضہ (Cholera) اور ہپاٹائٹس (Hepatitis) کا ایک بہت بڑا ذریعہ آلودہ پانی ہے۔ پانی کو صاف رکھنے یا صاف کرنے کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) پانی کو ابالنا (Boiling Water)

پانی کو تقریباً دس منٹ ابلتے رہنے دینا چاہیے اور پھر ٹھنڈا کر کے نتھار لینے سے تمام مضر صحت جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

(ii) فلٹر کرنا (Filtration)

آج کل بازار میں فلٹر دستیاب ہیں جنہیں پانی کے نلکے کے ساتھ لگوانے سے پانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ لیکن فلٹر کو وقت پر بدلنا نہایت ضروری ہے۔

(iii) شمسی توانائی سے (Solar Energy)

اگر پانی کو صاف کی ہوئی سفید شیشے کی بوتلوں میں ڈال کر سات آٹھ گھنٹے کے لیے تیز دھوپ میں رکھ دیا جائے تو وہ سورج کی الٹرا وائلٹ (Ultra Violet Rays) شعاعوں کے ذریعے جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔

2- دودھ دہی کی حفاظت (Care of Milk/Yogurt)

دودھ میں فائدہ مند بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں لیکن اگر اس میں آلودہ پانی شامل کیا گیا ہو تو بیماری پیدا کرنے

والے بیکٹیریا (Pathogen) بھی شامل ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی غذائیت کو محفوظ کرنے اور جراثیم کش کرنے کے لیے اس کو گھر لاتے ہی اُبال لیا جائے اور دس منٹ ہلکی آنچ پر اُبلنے دیں تاکہ تمام جراثیم کا خاتمہ ہو سکے۔
اس کو صاف برتن میں رکھیں اور ٹھنڈا ہوتے ہی ریفریجریٹر میں محفوظ کر لیں۔
اسی طرح دہی کو ہمیشہ صاف برتن میں ڈھک کر رکھیں اور مکھیوں سے خاص طور پر بچا کر رکھیں۔

3- گوشت کی حفاظت (Care of Meat)

سب سے زیادہ صحت کی خرابی خراب گوشت کھانے سے ہوتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ایسی جگہ سے گوشت خریدنا چاہیے جو صاف ستھری ہو۔ گوشت کو گھر لاتے ہی دھو کر فریزر میں محفوظ کر لینا چاہیے اور فریزر سے نکال کر فوراً پکا لینا چاہیے۔ فریزر سے نکال کر پانی میں بھگونے یا Deforst کرنے سے نقصان دہ بیکٹیریا تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں اور متعدد بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

4- سبزیوں اور پھلوں کی حفاظت (Care of Fruits & Vegetables)

سبزیوں اور پھلوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ کٹے ہوئے پھل زیادہ دیر کے لیے فریج میں بھی نہ رکھیں۔ ان میں جراثیم بہت تیزی سے پرورش پاتے ہیں کیونکہ ان میں موجود شکر جراثیم کے لیے بہت اچھی غذا ہے۔
اگر سبزیوں یا پھلوں کو کاٹ کر رکھنا ضروری ہو تو سبزیوں کو نمک والے پانی اور پھلوں کو چینی کے شیرہ میں بھگو کر رکھیں اور جلد سے جلد استعمال کر لیں۔

اہم نکات

- ☆ علم غذائیت ایک ایسی سائنس ہے جس کا تعلق انسانی صحت سے ہے۔
- ☆ غذا اور غذائیت کے چھ اہم اجزاء ہیں۔ پروٹین یا لحمیات، کاربوہائیڈریٹس روغنیات، معدنی نمکیات وٹامن اور پانی۔
- ☆ درج ذیل عوامل غذائی عادات مختلف کر دیتے ہیں۔ جنس، عمر، کام کرنے کی نوعیت، وزن اور قد و قامت، صحت و تندرستی، آب و ہوا، ذرائع وسائل، خاندانی طرز زندگی، معاشی حالات قومی اور معاشرتی عوامل۔
- ☆ زندگی کے ادوار کو چار حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ شیرخوار، وسطی بچپن، جوانی، بڑھاپا۔
- ☆ غذائی حفاظت یا غذا کی حفاظت سے مراد ایسی غذا ہے جو پکنے کے بعد ہر قسم کے جراثیم سے پاک ہو نیز صحت کو برقرار رکھنے کے لیے محفوظ اور معیاری ہو۔
- ☆ عالمی ادارہ صحت نے پانچ اصول مقرر کیے ہیں جن پر عمل کر کے ہم صاف ستھری اور متوازن غذا تیار کر سکتے ہیں۔

- ☆ خوراک کو محفوظ کرنے سے مراد ایسے طریقوں کا استعمال ہے جن کی مدد سے خوراک میں کیمیائی تبدیلی پیدا ہونے سے روکا جاسکے۔
- ☆ انسانی قوت اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا ضروری ہے۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (1) اچھی صحت کا انحصار کس غذا پر ہے؟
 (الف) تھوڑی (ب) متوازن (ج) زیادہ (د) کم
- (2) غذا میں کچھ کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم میں مختلف کام سرانجام دیتے ہیں؟ ان کو کہتے ہیں۔
 (الف) غذائی جز (ب) طاقت (ج) ضرورت (د) بنیادی
- (3) غذائی عادات ہر عمر میں کیا ہوتی ہیں؟
 (الف) ضروری (ب) فرق (ج) کم (د) بہت زیادہ
- (4) کھانا کیسا ہونا چاہیے؟
 (الف) خوش رنگ (ب) بد ذائقہ (ج) باسی (د) ٹھنڈا
- (5) کس غذا کو خراب کھانے سے صحت جلد خراب ہو جاتی ہے؟
 (الف) سبزی (ب) پھل (ج) دودھ (د) گوشت

3- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i- غذا اور غذائیت کے اہم اجزاء کے نام لکھیں۔
 ii- غذائی عادات کی تعریف لکھیں۔
 iii- غذائی عادات کو مختلف کرنے والے عوامل کے نام لکھیں۔

4- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i- غذا اور غذائیت بحیثیت سائنس کیا ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔
 ii- غذائی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ غذا کو محفوظ کرنے کے اصول اور اہمیت بیان کریں؟
 iii- غذا کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ذخیرہ کرنے کی اہمیت بیان کریں۔

-iv آپ مختلف غذاؤں کو محفوظ طریقے سے کیسے رکھیں گی؟ بیان کریں۔
-5 کالم ”الف“ کو کالم ”ب“ سے ملائیں۔

کالم الف	کالم ب
-i اعضا کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے۔	بچپن میں تشکیل پاتی ہیں۔
-ii متوازن غذا سے مراد	نوبالغ ناشتہ نہیں کرتے۔
-iii کھانے کی عادات	متوازن غذا کے استعمال سے
-iv وقت کی کمی کے باعث	سٹور
-v ہر روز صاف کرنا چاہیے	جس میں تمام مناسب اجزا موجود ہوں

عملی کام

- (i) اپنی کلاس کے لیے چارٹ بنائیں جس میں کھانے کی اچھی اور بری عادات کو علیحدہ علیحدہ بیان کریں۔
 - (ii) اپنے گروپ کے ساتھ گھر اور بازار میں بننے والے کھانوں کی تیاری میں ہونے والے غیر محفوظ اقدامات کی فہرست بنائیں۔
 - (iii) اپنی معلمہ کی مدد سے کھانا پیش کرنے کے طریقے سیکھیں۔
- (باورچی خانہ میں) ● (کھانے کے کمرے میں) ● (رہنے کے کمرے میں)



کھانا پکانا اور تحفظِ غذا (Cooking and Preservation of Food)

3



عنوانات (Contents)

- | | |
|----------------------------|-----|
| خوراک کو پکانے کے مقاصد | 3.1 |
| غذا کو محفوظ کرنے کے طریقے | 3.2 |
| غذا کے خراب ہونے کی وجوہات | 3.3 |

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ✓ خوراک کو پکانے کے مقاصد بیان کر سکیں۔
- ✓ کھانوں کی غذائیت پر پکانے کے اثرات جان سکیں۔
- ✓ تحفظِ غذا کی تعریف کر سکیں۔
- ✓ گھریلو سطح پر تحفظِ غذا کے طریقوں کی فہرست تیار کر سکیں۔
- ✓ غذا کی خرابی کے عمل کی وضاحت کر سکیں۔
- ✓ غذا کی خرابی کی وجوہات بیان کر سکیں۔

3.1 خوراک کو پکانے کے مقاصد (Objectives of Cooking)

اچھی خوراک انسانی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے۔ روزمرہ کھائی جانے والی خوراک میں چند غذائیں ایسی ہیں جنہیں ہم تازہ اور کچی حالت میں کھا سکتے ہیں۔ تو وہ زیادہ صحت بخش ہوتی ہیں مثلاً پھل اور کچھ سبزیاں کھیرا، مولی، ٹماٹر بند گو بھی وغیرہ۔ اور کچھ چیزیں ایسی ہیں جنہیں پکانا نہایت ضروری ہے مثلاً گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں وغیرہ۔ کھانا پکانے کا پہلا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مناسب بجٹ میں ہر فرد کی غذائی ضروریات کے مطابق کھانا بنایا جائے جو کھانے میں غذائیت سے بھرپور اور خوشنما بھی ہو۔

خوراک پکانے کے چند اہم مقاصد

سرگرمی
آپ کے گھر میں کون سی غذائیں ایسی ہیں جو آپ کچی کھا سکتے ہیں اور وہ جو آپ پکا کر کھا سکتے ہیں؟

- غذا کو نرم اور زود ہضم بنانا۔
- غذا کو جراثیم سے محفوظ کرنا۔
- غذا میں غذائیت کا اضافہ کرنا اور اسے برقرار رکھنا۔
- غذا کو صحیح طریقے سے محفوظ رکھنا۔
- غذا کو خوش ذائقہ اور خوشگوار بنانا تاکہ کھانے والے کو اچھی لگے۔
- جب غذا آنکھوں کو اچھی لگتی ہے تو عروق ہاضم زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتے ہیں۔
- غذا کی تیاری میں افراد خانہ کی پسند اور ناپسند کو مد نظر رکھنا۔
- غذا کی تیاری میں وقت اور پیسے کی بچت کرنا۔
- غذا کا سادہ اور معیاری بنانا۔
- پکانے سے خوراک میں حرارت پیدا ہوتی ہے جو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔
- کھانے میں ایسی غذا شامل کرنا ضروری ہے جس سے شکم سیری (Satiety Value) میں اضافہ ہو۔
- کھانے کے حجم میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔



3.1.1 معیار غذا پر کھانا پکانے کے اثرات (Effects of cooking on food quality)

معیاری کھانا پکانے کی تیاری کے لیے ضروری ہے کہ مناسب آلات کا استعمال کیا جائے۔ درجہ حرارت کا صحیح استعمال ہو۔ کھانا پکانے سے پہلے یہ دیکھ لینا چاہیے کہ کیا اسے زیادہ بھوننا چاہیے یا کم کیونکہ کچھ کھانوں کو بھوننے سے ان میں موجود وٹامن ختم ہو جاتے ہیں۔ صفائی اور حفظانِ صحت کے اصولوں کو بھی مد نظر رکھا جائے کیونکہ حرارت سے مختلف غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں مثلاً حیاتین اور معدنی نمکیات وغیرہ۔ کھانے کی بعض چیزیں ایسی ہیں جو کہ تازہ اور کچی حالت میں کھائی جائیں تو زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ جیسے سلاد وغیرہ

تازہ سبزیاں اور پھل (Fresh vegetables and fruits)

سبزیاں ہمیشہ تازہ ہونی چاہئیں۔ تازہ پھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے بہترین ذرائع ہوتے ہیں۔ اس لیے ان خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے کچھ سبزیوں اور پھلوں کو کچا اور تازہ سلاد کی صورت میں کھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ سبزیوں کے چھلکے ہمیشہ باریک اتاریں کیونکہ بیشتر غذائیت پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں میں ہوتی ہے۔ سبزیاں اور پھل جسم کو زیادہ سے زیادہ فائدہ دینے کے ساتھ ساتھ بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں۔



- سبزیوں اور پھلوں کی نمکیات کو برقرار رکھنے کے لیے انھیں کاٹنے سے پہلے دھونا چاہیے۔
- جب سبزیوں کو پکانا ہو تو ہی ان کو کاٹنا چاہیے کیونکہ پہلے کاٹنے سے ان کی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔
- سبزیوں کو ہمیشہ بھاپ دے کر پکانا چاہیے یا کم گھی استعمال کرنا چاہیے۔
- سبزیوں کو زیادہ دیر نہیں پکانا چاہیے۔
- سبزیوں کو پکانے کے لیے کم سے کم پانی استعمال کریں جس میں وہ آسانی سے پک جائیں۔
- سبزیاں ہمیشہ ڈھک کر پکائیں تاکہ کھلا رہنے سے ہوا کی آمیزش سے حیاتین ضائع نہ ہو۔

ہمیشہ یاد رکھیں

بہت زیادہ کھانے سے وزن بڑھ جاتا ہے۔

روغنیات (Fats and Oils)

چکنائی زیادہ تر تیل اور پکانے میں استعمال ہوتی ہے۔ روغنیات استعمال کرنے سے پہلے اُن کا گرم ہونا لازمی ہے۔ روغنیات میں تمام قسم کے تیل، مکھن، چربی، بالائی یا کریم شامل ہوتے ہیں۔ روغنیات ہماری غذا کو لذت دیتی ہیں۔ انہیں زیادہ پکایا نہیں جاسکتا بلکہ یہ دوسری غذاؤں کو پکانے کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ جب آگ پر رکھے روغن میں ہلکے ہلکے بننے لگیں تو سمجھ لیں روغن اب تیل کے لیے تیار ہے۔



اناج اور دالیں (Cereals and Pulses)

اناج اور دالیں ہمیں نشاستہ، شکر، نمکیات اور کچھ حیاتین اور پروٹین پہنچاتی ہیں۔ اناج اور دالیں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی اشیاء ہیں۔ اناج کو پیس کر آٹے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جو غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ دالوں میں پروٹین کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے ان کو خوب پکا کر استعمال کرنا چاہیے۔ مثلاً چاول، باجرہ، مکئی دالیں وغیرہ مختلف اناج اور دالوں کو پکانے کے لیے مختلف مقدار کے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

دودھ (Milk)

دودھ غذائیت کے لحاظ سے ایک مکمل غذا ہے اس میں تقریباً وہ غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے اہم ہیں۔ لیکن دودھ میں جراثیم کی افزائش بھی آسانی سے ہو جاتی ہے۔ دودھ ہمیشہ اُبال کر استعمال کرنے سے اس میں موجود تمام جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔



انڈے (Eggs)

انڈے غذائیت حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ انڈے کی سفیدی اور زردی دونوں ہی غذائیت سے بھرپور اور مفید ہیں۔ انڈا جس قدر نرم اُبلتا ہوتا ہے ہی ہضم کرنا آسان ہوتا ہے اور جتنا سخت اُبلتا جائے اس کی پروٹین ناقابل ہضم ہے۔ اس لیے انڈوں کو ہمیشہ تھوڑی دیر کے لیے اُبلانا چاہیے۔ ابلے ہوئے انڈے کی نسبت تلا ہوا انڈا زیادہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

کچھ غذاؤں کو اگر مناسب درجہ حرارت نہ ملے تو جلد خراب ہو جاتیں ہیں۔

گوشت (Meat)

گوشت میں غذائیت بھرپور انداز میں موجود ہوتی ہے۔ گوشت کو ہضم کرنے کے لیے صحیح طریقے سے پکانا نہایت ضروری ہے۔ گوشت کو بہت زیادہ دھونے سے اس کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے اور خوشبو بھی کم ہو جاتی ہے۔ گوشت کچانہ رہ جائے اس لیے اس کو ہلکی آئینچ پر پکانا چاہیے تاکہ گوشت گل بھی جائے اور غذائیت بھی موجود رہے۔

3.2 تحفظ غذا کی تعریف (Definition of food preservation)

غذا کو محفوظ رکھنے اور انھیں زیادہ دیر تک چلانے کے لیے کچھ ایسے اقدامات ہوتے ہیں جن سے غذا کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ خوراک کو اچھے طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا دورانیہ بڑھایا جاسکتا ہے۔ ایسے عمل کو تحفظ غذا کہتے ہیں۔

3.2.1 گھریلو سطح پر تحفظ غذا کے طریقے**(Methods of Food preservation at domestic level)**

غذا کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

(i) اشیائے خوردنی کو ریفریجریٹر میں محفوظ کرنا (Food Preservation by Refrigeration)

چیزوں کو محفوظ رکھنا ہو تو اس کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے فریج میں رکھا جائے۔ کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن کے خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے جیسے کہ انڈے، دودھ، پھل، سبزیوں کو فریج میں رکھ کر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ کچھ گرم چیزوں کو ٹھنڈا ہونے پر فریج میں رکھنا چاہیے۔

(ii) اشیائے خوردنی کو فریج میں محفوظ کرنا (Food Preservation in Freezer)

چیزوں کو جمانے کے لیے ضروری ہے کہ یہ پتہ ہو کہ انہیں کتنے سینٹی گریڈ تک فریج میں رکھا جائے تو یہ جم جائیں گی اس لیے چیزوں کو 0 ڈگری سینٹی گریڈ سے 20 ڈگری سینٹی گریڈ تک رکھنا چاہیے۔ اگر فریج کی ہوئی ایک چیز فریج سے نکال کر استعمال کر لی جائے اور اسے کچھ دیر کے لیے باہر رکھ دیا جائے تو اس کے خراب ہونے کا امکان ہوتا ہے اور غذا کا ذائقہ بھی خراب ہو جاتا ہے اور اگر کوئی چیز زیادہ گرم ہو تو اسے پہلے تھوڑی دیر کے لیے باہر رکھ لیں پھر اسے فریج میں رکھیں کیونکہ زیادہ گرم چیز رکھنے سے چیز خراب ہو سکتی ہے اور ذائقے میں بھی فرق آسکتا ہے۔

(iii) سبزیوں اور پھلوں کو خشک کر کے محفوظ کرنا

(Preservation of Vegetables and Fruits by Drying method)

عام طور پر سبزیوں کو خشک کر کے محفوظ کر لیا جاتا ہے یہ قدیم ترین طریقہ ہے یعنی غذا سے پانی کی مقدار کو کم کر کے اس میں جراثیم کی افزائش کو روکا جاسکے۔ لیکن آج کل کے دور میں سائنس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ اوون اور سورج کی حرارت میں رکھ کر چیزوں کو دو سے تین دن میں خشک کر لیا جاتا ہے مثلاً کریلے، شلجم اور انگورو وغیرہ۔



(iv) اچار (Pickling)، جام (Jam)، مربہ جات (Relish) بنا کر محفوظ کرنا

آج کل کچھ سبزیاں اور پھل ایسے ہوتے ہیں جنہیں کچھ ایسی شکل دے دی جاتی ہے جس سے وہ مزے دار بھی ہو جاتے ہیں اور بہت عرصہ استعمال میں بھی رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اچار، جام، جیلی وغیرہ جو بہت عرصے تک استعمال بھی ہو سکتے ہیں۔ جام عام طور پر آم، سیب، خوبانی اور آلو بخارہ کے بنتے ہیں اور اچار لیموں، آم، گاجر، سبزی، لہسن وغیرہ کا پسند کیا جاتا ہے اور مربہ جات سیب، گاجر، آملے وغیرہ سے بنتے ہیں۔

3.3 غذا کے خراب ہونے کی وجوہات (Causes of food decay)

غذا کے خراب ہونے سے مراد ان کے رنگ، ٹیکسچر کو نقصان پہنچنا ہے جو کہ کسی ظاہری شکل، جیسے رنگ خراب ہونا یا بو آنا ذائقہ تبدیل ہو جانا ہے۔ ایسی غذا خرابی کے بعد انسانی صحت کے لیے نقصان کا باعث ہوتی ہے۔

کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن کو فوراً استعمال کر لینا چاہیے اور انہیں زیادہ دیر کے لیے رکھنا مناسب نہیں ہوتا کیونکہ زیادہ دیر تک رکھنے سے وہ خراب ہو جاتی ہیں غذا کے اندر ہی کچھ اجزاء ایسے ہوتے ہیں جو ان کے خراب ہونے کی وجہ بنتے ہیں مثال کے طور پر ماحولیاتی آلودگی، آلودہ پانی میں موجود آکسیجن، الٹرا وائلٹ شعاعیں، غذا میں پائے جانے والے خامرے اور مفید بیکٹیریا۔ لیکن کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں کھانے سے پہلے ہی ہم سمجھ لیتے ہیں کہ وہ چیز خراب ہے یا صحیح۔ ہم سوکھ کر اس کی بو چیک کر سکتے ہیں اور اس طرح ہمیں پتہ چل جاتا ہے کہ یہ چیز خراب ہے یا صحیح۔ مثلاً دودھ، دہی، گوشت، قیمہ وغیرہ۔



مناسب درجہ حرارت

کچھ غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن کو اگر مناسب درجہ حرارت نہ ملے تو وہ جلد خراب ہو جاتی ہیں اور ان میں نمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے پھپھوندی، خمیر، بیکٹیریا اور خامرے ان میں تیزی سے پھیلتے ہیں اور یہ غذا کی خرابی کا باعث بننے والے عناصر ہیں۔ مثلاً گندم، آٹا، دال، چاول، چینی، سوئی، بیسن وغیرہ میں یہ عناصر جلد پیدا ہو جاتے ہیں۔

1- پھپھوندی (Mold)

میٹھی چیزوں کو محفوظ کرنے سے پہلے یہ دیکھ لینا چاہیے کہ انہیں کتنے درجہ حرارت پر رکھنا ضروری ہے کیونکہ میٹھی چیزوں کو پھپھوندی جلدی لگ جاتی ہے۔ اس جراثیم کو ختم کرنے کے لیے میٹھی چیزوں کو 20 سے 35 ڈگری سینٹی گریڈ تک رکھنا ضروری ہوتا ہے یا ایسی چیزوں کو زیادہ دیر کے لیے اُبالا جائے تو یہ تب بھی مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں اس لیے انہیں صحیح طرح سے اُبالنا چاہیے۔

2- خمیر (Yeast)

خمیران کھانے کی چیزوں میں پیدا ہوتا ہے جن میں تھوڑی سی بھی مٹھاس ہو اور انہیں ٹھنڈک نہ ملنے کی وجہ سے خراب ہو جائیں۔ گرمیوں میں آٹا اگر فریج میں رکھا جائے تو یہ ایک دن سے زیادہ نہیں چل سکتا اور خمیر بن جاتا ہے۔ خمیر کا مطلب ہے کہ

کھانے کی چیز پر جب اس کا اثر ہوتا ہے تو وہ اس چیز میں کاربن ڈائی آکسائیڈ اور الکوحل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جس سے وہ چیز خراب ہو جاتی ہے۔ اس لیے ایسی چیزیں جو فریج کے بغیر ٹھیک نہ رہ سکیں اور کھانے کے قابل بھی نہ رہیں انہیں 20 ڈگری سے 38 ڈگری سیٹی گریڈ درجہ حرارت پر رکھنا چاہیے تاکہ یہ خراب نہ ہو سکیں اور بہت عرصہ تک استعمال میں رہ سکیں۔

3- بیکٹیریا (Bacteria)

بیکٹیریا کا مطلب ہے جراثیم۔ یہ جراثیم دو قسم کے ہوتے ہیں۔ مفید بیکٹیریا جو ہمارے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں اور دوسرے مضر صحت بیکٹیریا جو ہماری صحت کے لیے اچھے نہیں ہوتے۔

(i) مفید بیکٹیریا

یہ بیکٹیریا غذاؤں کو لذت بخشتے ہیں اور یہ بیکٹیریا ایسے ہوتے ہیں جو کہ ہمارے کھانے کی شکل کو رونق بھی بخشتے ہیں اور ذائقہ بھی اچھا ہو جاتا ہے اور کھانے والا تعریف کیے بغیر نہیں رہ سکتا جیسے کہ دہی، سرکہ اور پنیر وغیرہ۔

(ii) مضر صحت بیکٹیریا

یہ وہ بیکٹیریا ہوتے ہیں جو ہماری خوراک کو خراب کرتے ہیں اور ہماری صحت پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں جس سے ہم مختلف قسم کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ جراثیم ہوا پانی، مٹی اور تمام غذاؤں میں بکثرت پائے جاتے ہیں اور اگر ایسے جراثیم کو ہلاک کرنے یا ختم کرنے کے لیے غذائی اشیاء کو خوب گرم کیا جائے تو یہ جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ 20 ڈگری سے 55 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت تک یہ جراثیم خوب پروان چڑھتے ہیں۔

4- خامرے (Enzymes)

مضر صحت خامرے ایسے کیمیائی اجزا ہیں جو پھلوں سبزیوں اور کھانے کی تمام اشیاء میں مضر صحت عمل جاری رکھتے ہیں۔ بنیادی طور پر یہ آکسیجن کے ساتھ کیمیائی عمل ”عمل تکسید“ (Oxidation) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں غذا میں بہت سی ناگوار تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں مثلاً رنگت اور ذائقہ بدل جاتا ہے۔ دیکھنے میں برے لگتے ہیں اور کھانے کو بھی دل نہیں چاہتا ہے۔

اہم معلومات

(Oxidation) ”عمل تکسید“ ایسا عمل ہے جو کسی بھی غذا کے اندر اس وقت رونما ہوتا ہے جب وہ سورج کی روشنی میں ہوا کے ساتھ تعامل کرے۔

- ☆ معیاری کھانا پکانے کے لیے ضروری ہے کہ مناسب آلات اور درجہ حرارت استعمال کیا جائے۔
- ☆ کھانا پکانے کا پہلا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مناسب بجٹ میں ہر فرد کی غذائی ضروریات کے مطابق کھانا بنایا جائے جو کھانے میں غذائیت سے بھرپور اور خوش نما بھی ہو۔
- ☆ سبزیوں کو ڈھک کر کم سے کم پانی استعمال کر کے پکانا چاہیے۔
- ☆ روغنیاں ہماری غذا کو لذت دیتے ہیں۔ انہیں زیادہ پکایا نہیں جاسکتا بلکہ یہ دوسری غذاؤں کو پکانے کا ذریعہ ہوتے ہیں۔
- ☆ اناج کو خوب پکا کر استعمال کیا جاتا ہے اور مختلف اناجوں کو پکانے کے لیے پانی کی مختلف مقدار ہوتی ہے۔
- ☆ غذا کو اچھے طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا دورانہ بڑھایا جاسکتا ہے۔
- ☆ کچھ غذاؤں کو اگر مناسب درجہ حرارت نہ ملے تو وہ جلد خراب ہو جاتی ہیں۔
- ☆ اگر گھروں میں چیزوں کو محفوظ رکھنا ہو تو ان کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں فریج میں رکھا جائے۔

سوالات

- 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (1) سبزیوں کے چھلکے ہمیشہ اتاریں۔
- (الف) موٹے (ب) باریک (ج) پتلے (د) گھنے
- (2) دودھ غذائیت کے لحاظ سے مکمل
- (الف) طریقہ ہے۔ (ب) کھانا ہے۔ (ج) غذا ہے۔ (د) پینا ہے۔
- (3) مضر صحت بیکٹیریا یا ہماری غذا کو کیا کرتے ہیں؟
- (الف) اچھی (ب) خراب (ج) بہتر (د) ذو ذہن
- (4) گوشت کو زیادہ دھونے سے کیا ختم ہو جاتا ہے۔
- (الف) پروٹین (ب) وٹامن (ج) منرل (د) کاربوہائیڈریٹس
- (5) چیزوں کو جمانا ہو تو کہاں رکھنا چاہیے؟
- (الف) الماری میں (ب) فریج میں (ج) ریفریجریٹر میں (د) سٹور میں



2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i خوراک کو پکانے کے کیا مقاصد ہیں؟
- ii جام کون کون سے پھلوں سے تیار کیا جاتا ہے؟
- iii تحفظ غذا کی تعریف کریں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i سبزیوں اور پھلوں کو کیسے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟
- ii گھریلو سطح پر تحفظ غذا کے طریقے تفصیل سے بیان کریں۔
- iii غذا کے خراب ہونے کی کیا وجوہات ہیں تفصیل سے بیان کریں۔
- 4- غلط بیان کے آگے (X) اور درست (✓) بیان کے آگے کا نشان لگائیں۔

- i شامی کباب میں پروٹین موجود ہوتی ہے۔
- ii اچار کھانوں کے ساتھ نہیں کھایا جاتا۔
- iii سبزیاں وٹامن اور معدنی نمکیات فراہم کرتی ہیں۔
- iv متوازن غذا کے استعمال سے صحت پر بُرے اثرات پڑتے ہیں۔
- v اچھی صحت زندگی کی متاعِ عزیز ہے۔

5- خالی جگہ پُر کریں۔

- i اچھی خوراک انسانی زندگی کی _____ ضرورت ہے۔
- ii کھانے میں ایسی غذا شامل کرنا ضروری ہے جس سے _____ اضافہ ہو۔
- iii تازہ پھل اور سبزیاں _____ کے بہترین ذرائع ہیں۔
- iv چکنائی زیادہ تر _____ اور پکانے میں استعمال ہوتی ہے۔
- v خوراک کو اچھے طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا _____ بڑھایا جاسکتا ہے۔

1- عملی کام

بچے ہوئے کھانے کو ریفریجریٹر میں محفوظ کرنا اور پھر گرم کرنا
 اشیاء: پلاسٹک کی تھیلیاں، پلاسٹک کے ہوابند (Airtight) ڈبے

طریقہ کار:

- 1- بچے ہوئے کھانے کو اچھی طرح پکالیں۔
 - 2- جب وہ ہلکا گرم رہ جائے اور اس کی بھاپ نکل جائے تو اسے ڈبے میں ڈالیں اور پھر اس کو اچھی طرح بند کر دیں۔
 - 3- اس ڈبے کو پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال دیں اور پھر اچھی طرح بند کر دیں۔
 - 4- اس کھانے کو فریژر میں محفوظ کر لیں۔
- نوٹ: اگر کھانا ایک دو دن کے اندر استعمال کرنا ہو تو اسے پلاسٹک کی تھیلی میں نہ رکھیں بلکہ ریفریجریٹر میں رکھ لیں۔

گرم کرنے کا طریقہ:

- 1- کھانے کو ریفریجریٹر سے نکالیں۔
- 2- نان سٹک دیگچی ہو تو زیادہ بہتر ہے ورنہ عام پتیلی میں معمولی سا پانی ڈالیں اور کھانا ڈالیں۔
- 3- اس کو اچھی طرح پکائیں، یہاں تک کہ اتنا ہی گرم ہو جائے جیسے تازہ کھانا ہو۔
- 4- اس کو فوراً استعمال کر لیں اور دوبارہ ریفریجریٹر میں نہ رکھیں۔

پانی کو پینے کے قابل بنانا (Making water safe for Drinking)

- 1- پانی کو ایک سٹین لیس سٹیل (Stain Less Steel) کی پتیلی میں ڈالیں اور اچھی طرح ابال لیں۔ اس کو دس منٹ کے لیے ابلنے دیں پھر ٹھنڈا کر کے صاف بوتلوں میں بھر لیں۔
- 2- اگر پانی کو صاف کی ہوئی سفید شیشے کی بوتلوں میں ڈال کر سات آٹھ گھنٹے کے لیے تیز دھوپ میں رکھ دیا جائے تو وہ سورج کی شعاعوں کے ذریعے جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔

خشک اجزاء کو محفوظ کرنا (Storage of Dry Ingredients)

اشیا: شیشے یا پلاسٹک کے ہوا بند جار (Air tight)

طریقہ کار: خشک مصالحہ جات کو بڑی ٹرے میں ڈالیں اور دھوپ میں رکھیں۔

جار یا پلاسٹک کے ڈبے دھو کر اچھی طرح سکھالیں ہو سکتے تو تین یا چار گھنٹے دھوپ میں رکھیں تاکہ وہ خوب خشک ہو جائیں۔ مصالحہ جات کو ان ڈبوں میں رکھ کر اچھی طرح ڈھکن بند کر دیں اور سایہ دار ٹھنڈی جگہ میں محفوظ کر لیں۔

2- عملی کام

اس باب میں دی گئی ہدایات کے مطابق گھر میں خشک راشن کو محفوظ کرنے میں والدہ کی مدد کریں۔

تصویر ذات (Self Concept)

4



عنوانات (Contents)

تصویر ذات کی تعریف	4.1
تصویر ذات کی اہمیت	4.2
تصویر ذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل	4.3
مثبت تصویر ذات کو فروغ دینے کے طریقے	4.4

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ✓ تصویر ذات کی تعریف کر سکیں۔
- ✓ شخصیت کی نشوونما میں تصویر ذات کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- ✓ تصویر ذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی فہرست جان سکیں۔
- ✓ تصویر ذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کا تفصیلی جائزہ لے سکیں۔
- ✓ مثبت تصویر ذات کی تفصیل بیان کر سکیں۔
- ✓ مثبت تصویر ذات کو فروغ دینے والے طریقے جان سکیں۔

4.1 تصور ذات (Self Concept)

بچے نسل انسانی کی اکائی ہوتے ہیں۔ جو نہ صرف اپنے والدین کی جذباتی، نفسیاتی، معاشی اور معاشرتی زندگی کا سہارا ہوتے ہیں بلکہ اپنے ملک اور ملت کا بھی اہم اور قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں۔ ”قوم“ مختلف کنبوں اور خاندانوں سے وجود میں آتی ہے۔ کنبے اور خاندان مختلف افراد کی شمولیت سے تشکیل پاتے ہیں اور افراد بچوں ہی کی ارتقائی شکل ہیں۔ چنانچہ کسی بھی قوم یا معاشرے کی صحت مندی، کمزوری، ترقی اور تنزلی کا انحصار بچوں کی نشوونما کی تربیت یا ان کی خرابی روح پر ہوتا ہے۔

تصور ذات کا مفہوم (Definition of Self Concept)

تصور ذات اپنی ذات کے بارے میں ایسی شفاف ذہنی تصویر کشی ہے جو کہ آئینے میں اپنا عکس دیکھنے کے مترادف ہے۔ اپنی ذات کی انفرادیت کا احساس کم عمری میں بچے کو ماحول کی بدولت ہونے لگتا ہے۔

”انفرادیت“ کیا ہے؟ انفرادیت کا لفظ منفرد سے منسلک ہے۔ جس سے مراد افراد کا ایک دوسرے سے مختلف ہونا ہے۔ ذات کے بارے میں قائم کردہ رائے کا انحصار دو عوامل پر ہوتا ہے۔

(1) وراثت (Inheritance)

(2) ماحول (Environment)

ذات کا اختلاف ظاہریت و طبع دونوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ نیز ذات کا یہ فرق انفرادیت کی خصوصیت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ وراثتی اور ماحولی نظام ذات پر اثر انداز ہوتے ہیں اور یہ دونوں نظام ملتے جلتے ہو سکتے ہیں لیکن یکساں طور پر دہرائے نہیں جا سکتے اور وراثت اور ماحول کی یہی کم یا زیادہ تفریق انفرادیت کا باعث بنتی ہے۔

ماہرین کی نظر میں۔

(Darred Nyers) 1999 کے مطابق۔ ”تصور ذات“ کسی فرد کی اپنی سوچ، تخیل اور رویہ کا نام ہے۔

”فرد سے کیا جانے والا سوال کہ تم کون ہو؟“

سوال کے جواب میں جو ذہن رد عمل کرے وہ اس فرد کا تصور ذات ہے۔

4.2 شخصیت کی نشوونما میں تصور ذات کی اہمیت (Importance of Self Concept)

شخصیت کی نشوونما کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ جو شخصیت کے دو آہنی ستونوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔ تصور ذات جسے

شخصیت کا مرکزی حصہ بھی کہتے ہیں۔ یہ دراصل خود شناسی ہے۔ امتیازی خصوصیات (Traits) یہ شخصیت کی ظاہری و باطنی خصوصیات ہوتی ہیں۔ تصورات اور خواص میں گہری وابستگی موجود ہوتی ہے اور یہ ایک دوسرے سے متاثر بھی ہوتے ہیں۔

شخصیت کی نشوونما کے ٹھوس پن میں انسان کا تصورات یا ذاتی عکس بہت بڑا کردار ادا کرتا ہے۔ اگر اپنے بارے میں ذہنی تصویر حقائق پر مبنی ہو یعنی محض خیالی نہ ہو اور یہ تصور مثبت (Positive) ہو تو بچوں کی شخصیت میں خود اعتمادی حقیقت پسندی اور ٹھوس پن کے خواص پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا مثبت رویہ اور آئیڈیل شخص کو فرد خود سے منسوب کر لیتا ہے اور جو عمل اچھا ہو اس کو اپنی ذات کا حصہ بنا لیتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ!

بچے کی وراثتی خصوصیات کا انحصار اسے عطا کردہ 46 کروموسومز (Chromosomes) پر ہوتا ہے۔

لہذا شخصیت کی نشوونما میں بچے کا وراثتی عنصر نیز ماحولیاتی عنصر کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ تصورات کا متعین یہ ہے کہ والدین، اساتذہ، عزیز واقارب کے خیالات اس کے لیے کیسے ہیں؟ یہ تمام مشاہدات بچے کی شخصیت کی مثبت اور منفی تعمیر میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔

4.3 تصورات پر اثر انداز ہونے والے عوامل (Factors affecting Self Concept)

4.3.1 تصورات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی فہرست درج ذیل ہے۔

(1) وراثت

- i خصوصیات (Traits)
- ii بچوں کی تعداد (Number of Children)

(2) ماحول

- 1 تصورات قبل از پیدائش
- 2 تصورات بعد از ولادت
- 3 پہلا رابطہ ”والدین سے تعلق“
- 4 بچے کی جسمانی حالت
- 5 افراد خانہ کا بچوں سے سلوک
- 6 والدین کا رویہ اور توقعات
- 7 خاندان کی معاشی حیثیت





دوست احباب، ہم جو لیوں کا سلوک	8
سکول، کالج، دفتر کے اثرات	9
معاشرتی و بیرونی ماحول کا کردار	10
مذہب کا کردار	11
کمپیوٹر اور میڈیا کے اثرات	12

4.3.2 فرد کے تصورذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی فہرست کا تفصیلی جائزہ

(Factors effecting self concept of individuals)

تصورذات کو منفی یا مثبت نہج پر لانے کے لیے بہت سارے عوامل درپیش ہیں جو زندگی کی پہلی سانس سے لے کر آخری دم تک سرگرم عمل ہوتے ہیں۔

4.3.2.1 تصورذات اور وراثت (Inheritance and Self concept)

ورشہ کسی بھی فرد کا ہو یا قوم کا اس کے عروج و زوال میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ انسان کو ورثے میں جو بھی خصوصیات ملتی ہیں وہ سب ”جینز“ (Genes) کی مرہون منت ہوتی ہیں۔ لہذا تصورذات کا تعین بچے کے اندر منتقل ہونے والے جینز کے بھی مرہون منت ہوتا ہے مثلاً دادا، دادی، ماں باپ جس قدر مثبت رویوں کے حامل ہوں گے بچہ بھی جینز کے تحت ان خصوصیات کو لے کر دنیا میں آئے گا۔

تصورذات اور خصوصیات (Traits)

کیا آپ کو معلوم ہے کہ وراثت ذہنی و جسمانی اہلیت کی حدود متعین کرتی ہے جس میں ترمیم نہیں کی جاسکتی جبکہ ماحول بچے کو ان اہلیتی حدود تک پہنچنے میں تعاون یا رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔

خواص کا تعلق بچے کی جسمانی بناوٹ، نقوش، قد و قامت اور آنکھوں کے رنگ پر ہوتا ہے۔ ”خواص“ تصورذات میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بہت سارے عوامل میں کامیابی و ناکامی کا دار و مدار ان خواص پر ہوتا ہے جو کہ تصورذات کو بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

تصورذات اور بچوں کی تعداد

بہن بھائیوں کی تعداد اگر زیادہ ہو تو ان بچوں کے تصورذات کا معیار مختلف ہوگا نیز وہ بچے جن کے بہن بھائی کم ہوں اور وہ والدین کی توجہ کے مرکز ہوں یا اگر والدین ان کی تعداد زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کو خصوصی توجہ نہ دے سکیں تو ان بچوں کے

اہم معلومات

بچے کو گرد و پیش جن چیزوں سے واسطہ پڑتا ہے ماحول کہلاتا ہے۔

تصورذات پر یہ عنصر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

4.3.2.2 تصورذات اور ماحول

تصورذات پر بچے کا ماحول (Environment) ہر صورت میں اثر انداز ہوتا ہے۔ بچے کو گرد و پیش کی جن چیزوں۔ جن لوگوں آب و ہوا وغیرہ سے واسطہ پڑتا ہے۔ وہ اس کا ماحول کہلاتا ہے۔

1 تصورذات قبل از پیدائش

بچے کے تصورذات کو قبل از پیدائش ماحول بھی اثر انداز کرتا ہے مثلاً ماں کی اپنی ذہنی حالت یا اس کے ارد گرد کا ماحول جینز کے ذریعے بچے میں منتقل ہوتا ہے یہی وجہ ہے پر اعتماد ماں باپ کے بچے بھی اعتماد سے بھرپور ہوتے ہیں۔

2 تصورذات اور بعد از ولادت

پیدائشی طور پر پر اعتماد بچہ بعد از ولادت غیر یقینی ماحول میں پرورش پانے کے بعد مختلف طرح کے ماحول میں رہنے کے بعد تفہیم کا شکار ہو سکتا ہے۔ لہذا ولادت کے بعد کا ماحول شخصیت کو بنانے اور بگاڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تصورذات کے عناصر میں ”ماحول“ کے عنصر کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

3 پہلا رابطہ ”والدین سے تعلق“

والدین بچے کے لیے دنیا سے تعلق کا پہلا رابطہ ہوتے ہیں۔ قبل از نیز بعد از ولادت والدین کا ماحول انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ لہذا والدین جیسا ماحول بچے کو مہیا کریں گے ویسی ہی شخصیت معاشرے کو ملے گی۔

4 بچے کی جسمانی حالت

کسی بھی بچے کی ذات میں کمی، محرومی یا سست رفتاری دوسروں کے مقابلے میں شرمندگی اور مسائل پیدا کرتی ہے جب کہ دوسروں کی ستائش اس کے اندر خود اعتمادی خوشی اور برتری کا احساس پیدا کرتی ہے۔ جو اس کی ذات کو کامیاب اور پر اعتماد بنانے کا ضامن ہوتے ہیں۔ اس کی ذات میں یہ پیدا شدہ احساس کا اظہار بچہ اپنے رویوں عمل اور حرکات سے کرتا ہے۔ مثلاً خوبصورت بچوں کے ساتھ والدین اور اساتذہ کا رویہ نرم ہوتا ہے یہی پسندیدگی کی آگاہی انہیں اپنی ”تصورذات“ کو تعمیر کرنے میں مدد دیتی ہے لیکن دوسرے بچوں میں حسد کا جذبہ پیدا کر دیتی ہے۔

5 افراد خانہ کا بچوں سے سلوک

جن بچوں کو والدین دیگر افراد یا مہمانوں کے سامنے شرمندہ کرتے ہیں یا ڈانٹتے ہیں یا اپنے پاس آنے سے روکتے

ہیں۔ بڑے ہو کر وہ بچے شرمیلے احساس کمتری میں مبتلا اور تنہائی پسند ہو جاتے ہیں۔ یہ عوامل اس کی ذات کا حصہ بن جاتے ہیں۔

6 والدین کا رویہ اور توقعات

بچے کی پہلی درس گاہ اس کا اپنا گھر اور کنبہ ہوتا ہے جو اس کی بنیادی اور ابتدائی تربیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ زندگی کے تجربات اس کی ذات پر گہرے اثرات رکھتے ہیں جو منفی اور مثبت پہلو بچے کے روزمرہ کے معاملات میں شامل ہوتے ہیں۔ شیرخوار

بچے کو ماں کا دودھ اچانک جدا کر دینے سے بچے میں ذہنی صدمہ پیدا کر دیتا ہے۔ والدین کی توجہ اور محبت میں کمی کی وجہ سے اس کی زندگی میں بے اعتمادی اور عدم تحفظ کا خوف اس کے مختلف رویوں میں نظر آتا ہے۔

اہم معلومات

ماہرین کے مطابق بچے کی شخصیت کی بنیادی تکمیل پہلے پانچ سالوں میں ہو جاتی ہے۔

7 خاندان کی معاشی حیثیت

خاندان کی معاشی حیثیت اور خصوصیت بچے کی ذات پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ گھر سے باہر جب بچہ دوسرے بچوں کو اعلیٰ اشیا سے کھیلتا ہوا دیکھتا ہے یا بول چال کے دوران وہ دوسرے کی مالی حیثیت کا اندازہ لگاتا ہے تو اپنی حیثیت کو مقرر کرتا ہے۔ والدین کا فرض ہے کہ بچے کی ذات میں لالچ پیدا نہ ہونے دیں اور احساس کمتری اور حسد کا جذبہ بھی نہ آنے دیں۔

8 دوست احباب اور ہم جولیوں کا سلوک



دوست احباب کا بچے کے بارے میں رویہ اس کے تصور ذات کو بنانے سنوارنے اور بگاڑنے میں معاونت کرتا ہے لہذا دوست احباب اور ہم جولیوں کا فرض ہے کہ بچوں میں مثبت رویوں کو جنم دینے والے ماحول کو پروان چڑھائیں۔

9 سکول، کالج، دفتر کے اثرات

سکول، کالج اور دفاتر میں لوگوں کے سلوک اور افراد کا برتاؤ اور رد عمل یہ تمام عوامل تصور ذات کی منزل میں اہم اقدام ہیں جو اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ وہ کس طرح کی شخصیت کا مالک ہے۔

10 معاشرتی و بیرونی ماحول کا کردار

معاشرتی حالات اور اردگرد کا ماحول جس میں معاشی، نفسیاتی، سیاسی تمام حالات شامل ہیں۔ بچے کی شخصیت کے اہم عناصر کی تعمیر میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ کرپشن کی بنیادوں پر بننے والے معاشرے کے کرپٹ ذہنیت کو ہی فروغ دیتے ہیں۔

11 مذہب کا کردار

ہمارے رویے، خیالات، اعمال اور طرز رہن سہن پر مذہب خاص اثر رکھتا ہے۔ جو کہ ہمارے کردار سے واضح ہوتا ہے مثلاً خاندان مشرقی ہو یا مغربی افراد خاندان اپنے مذہب اور معاشرتی رسم و رواج کے مطابق بچے کی تربیت کرتے ہیں۔ اس سے بچے کو معلوم ہو جاتا ہے۔ کہ وہ کس مذہب سے تعلق رکھتا ہے۔ وہ مسلمان ہے یا عیسائی شعوری اور لاشعوری تربیت کے ذریعے اپنی مذہبی تعلیمات سیکھ کر ان کی ذات کا حصہ بن جاتا ہے۔

12 کمپیوٹر اور میڈیا کے اثرات

پرنٹ میڈیا ہو یا الیکٹرونک میڈیا دونوں بچے، جوان اور بوڑھوں تمام افراد پر مل کر اثر ڈال رہے ہیں۔ غربت کی چکی میں دبا ہوا شخص ہو یا صاحب ثروت ہر فرد ٹی وی اور اخبار سے اثرات قبول کر رہا ہے اور اس پر آنے والے نظریات، خیالات اور اقدار خواہ اچھی ہوں یا بُری اپنی ذات کا حصہ بنا کر رہتا ہے۔ اسی طرح کمپیوٹر کے منفی اثرات سے محفوظ رکھنے کے لیے بچوں کی تربیت بہت ضروری ہے۔

4.3.3 مثبت تصویرِ ذات

اپنی ذات پر مکمل یقین یا یوں کہیں کہ اپنا عکس بہترین پیرائے میں دیکھنا، ہر بات پر خفگی کا نہ ہونا بلکہ پُر اعتماد شخصیت کا اظہار ہی مثبت تصویرِ ذات کی عکاسی کرتا ہے۔

پُر امید پُر اعتماد اور پُر جوش شخصیت کا اظہار مثبت تصویرِ ذات کو ظاہر کرتا ہے۔ فرد کا اطمینان قلب اور شخصیت کا زندگی کے ہر مرحلے میں مثبت اندازِ فکر کا ہونا ”مثبت تصویرِ ذات“ کہلاتا ہے۔

4.4 مثبت تصویرِ ذات کو فروغ دینے کے طریقے

(Different Ways to Promote Positive Self Concept)

بچے کی ذات میں تکمیل اسی صورت ممکن ہے جب اس کو اپنے ماحول سے تعاون و حوصلہ افزائی ملے اور اس کے اندر مثبت رویہ اپنے لیے ہولہذا پہلے ہمیں یہ معلوم ہونا چاہیے مثبت تصویرِ ذات ہے کیا؟

4.4.1 مثبت تصویرِ ذات کو فروغ دینے والے طریقے درج ذیل ہیں

☆ والدین کا آپس میں مل جل کر رہنا۔



- ☆ بچے کو اہمیت دینا۔
- ☆ اپنے ہم جولیوں میں اولیت دینا۔
- ☆ انعام و کرام و حوصلہ افزائی کو اپنانا۔
- ☆ بچے کے اندر اطمینان قلب کا موجود ہونا۔
- ☆ اچھے اور بُرے تمام حالات کے لیے بچے کو تیار کرنا۔
- ☆ کامیابی اور ناکامی کا خندہ پیشانی سے سامنا کرنا۔
- ☆ دوسروں کی کامیابی کو سراہنا۔
- ☆ دوسروں کی خوشیوں میں خوش ہونا۔
- ☆ مصیبت و پریشانی میں اپنے آپ کو ہر طرح کے حالات کے لیے تیار کرنا۔

اہم نکات

- ☆ ذات ایک ذہنی تصویر کشی ہے جو کہ آئینے میں اپنے آپ کو دیکھنے کے مترادف ہے۔
- ☆ ذات کی نشوونما میں مذہب کی بہت زیادہ اہمیت ہے کیونکہ یہ انسان کو نہ صرف اشرف المخلوقات کا درجہ دیتا ہے بلکہ زندگی گزارنے کے بہترین اسلوب بھی بتاتا ہے۔
- ☆ بچوں کی ذات کی نشوونما میں اس کے خاندان کی معاشی کیفیت بہت اہمیت رکھتی ہے۔
- ☆ پرنٹ میڈیا ہو یا الیکٹرونک میڈیا دونوں بچوں، جوانوں اور بوڑھوں پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔
- ☆ پُراعتماد شخصیت کا اظہار مثبت تصویر ذات کہلاتا ہے۔
- ☆ زندگی کے نشیب و فراز میں ”مثبت تصویر ذات“ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (1) قوم یا معاشرے کی تربیت کا انحصار
- (الف) والدین کے تعلقات پر ہوتا ہے۔
- (ب) بچے کی تربیت پر ہوتا ہے۔
- (ج) بچے کی خوراک پر ہوتا ہے۔
- (د) دوستوں کے اظہار پر ہوتا ہے۔

(2) تصورات کو مثبت یا منفی نہج پر لانے کے لیے

- (الف) بہت سارے عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔ (ب) صرف وراثتی عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔
(ج) صرف اردگرد ماحول کارفرما ہوتے ہیں۔ (د) صرف معاشرتی ماحول کارفرما ہوتے ہیں۔

(3) تصورات آئینے میں اپنا

- (الف) عکس دیکھنے کے مترادف ہے۔ (ب) اپنی سجاوٹ دیکھنے کے مترادف ہے۔
(ج) بناؤ سنگھار کرنے کے مترادف ہے۔ (د) نفس دیکھنے کے مترادف ہے۔

(4) ماحول کا مقام تصورات میں کیسا ہے؟

- (الف) مبہم (ب) نمایاں (ج) پیچیدہ (د) غیر اہم

(5) ہر بات پر خفگی کا نہ ہونا بلکہ پر اعتماد شخصیت کا اظہار

- (الف) مثبت تصورات کی عکاسی کرتا ہے۔ (ب) منفی تصورات کی عکاسی کرتا ہے۔
(ج) نیوٹرل تصورات کی عکاسی کرتا ہے۔ (د) ذات کی تسکین کی عکاسی کرتا ہے۔

2- مناسب الفاظ لگا کر خالی جگہ پر کریں۔

- i- بچے نسل انسانی کی _____ ہوتے ہیں۔
ii- ذات کے بارے میں قائم کردہ رائے کا انحصار _____ عوامل پر ہوتا ہے۔
iii- شخصیت کی نشوونما کے ٹھوس پن میں انسان کا _____ بہت بڑا کردار ادا کرتا ہے۔
iv- بچے کے وراثتی خصوصیات کا انحصار اسے عطا کردہ _____ کروموسومز پر ہوتا ہے۔

3- کالم 'الف' کے ہر اندراج کا تعلق کالم 'ب' کے ساتھ ہے۔ درست کالم کو 'ج' میں تحریر کریں۔

الف	ب	ج
i- فرد کی اپنی ذات میں تکمیل	منفرد سے متعلق ہے۔	
ii- انفرادیت کا لفظ	جب اس کو اپنے ماحول سے تعاون و حوصلہ افزائی ملے	
iii- ذات کا اختلاف	ظاہریت و طبع دونوں پر مشتمل ہوتا ہے۔	
iv- جو ذہن رد عمل کرے	وہ اس کو تصورات ذات ہے۔	

-4 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i تصویر ذات میں پہلا رابطہ والدین کا ماحول ہے تفصیلاً بیان کریں۔
- ii تصویر ذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی فہرست تحریر کریں۔
- iii شخصیت کی نشوونما میں تصویر ذات کی اہمیت بیان کریں۔
- iv مثبت تصویر ذات سے کیا مراد ہے اور اس کو فروغ دینے کے طریقے بھی لکھیں۔

عملی کام

- (i) مختلف ماحول میں پرورش پانے والے ایک ہی والدین کے دو بچوں کا تحریری تقابلی جائزہ لیں۔
- (ii) سالانہ تقسیم انعامات یا کسی بھی انعامی تقریب کے بعد بچے کی ذہنی کیفیت کو قلم بند کریں۔ نیز اسی بچے کو کسی دوسرے موقع پر ناکامی کا سامنا کرنا پڑے تب اس کے ذہنی حالات کو تحریر کریں۔

شخصیت کی نشوونما اور تعمیر کردار

5

(Personality Development and Character Building)



عنوانات (Contents)

شخصیت کی تعریف	5.1
شخصیت کی نشوونما میں معاون عوامل اور ان کی اہمیت	5.2
تعمیر کردار کے عناصر	5.3
تعمیر کردار کی اہمیت	5.4

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ✓ شخصیت کی تعریف کر سکیں۔
- ✓ شخصیت کی اقسام کے بارے میں جان سکیں۔
- ✓ شخصیت کی نشوونما میں مددگار عوامل کو جان سکیں۔
- ✓ شخصیت کی نشوونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل کو جان سکیں۔
- ✓ تعمیر کردار کی تعریف کر سکیں۔
- ✓ تعمیر کردار کے عناصر کی فہرست بتا سکیں۔
- ✓ تعمیر کردار کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔

5.1 شخصیت کی تعریف (Definition of Personality)

شخصیت (Personality) لاطینی زبان کے لفظ (Persona) سے نکلا ہے۔ شخصیت کا لفظ شخص سے ماخوذ ہے جس سے مراد انسان کی مکمل ذات ہے جو دوسروں کو نظر آتی ہے۔ اس میں انسان کی شکل و صورت، رنگت اور قد و قامت سے لے کر اس کی عمل، ذہانت، انداز فکر و عمل اور عادات کا پہلو شامل ہوتا ہے۔ شخصیت ہمارے مجموعی تاثرات ہیں جو ہماری ذات میں پائے جاتے ہیں۔ شخصیت فرد کی وہ خصوصیات ہیں جو ہمیں دیکھنے سننے اور محسوس کرنے میں معلوم ہوتی ہیں۔

دلکشی اور مزاجی کی خصوصیات سے شخصیت پہچانی جاتی ہے۔ دیکھنے میں اس شخص کی ظاہری حالت کو بیان کر رہے ہوتے ہیں لیکن انسان کی شخصیت صرف اسی ایک بات پر منحصر نہیں بلکہ کئی باتوں کا مجموعہ ہے جیسے بعض دفعہ انتہائی خوبصورت شخصیت کے مالک شخص کا رویہ اور برتاؤ لوگوں سے برا ہو یا وہ کسی برے پیشے سے منسلک ہو تو وہ لوگوں کی نظر میں ناپسندیدہ شخصیت کے طور پر لیا جاتا ہے۔ انسان کی شخصیت بننے کا عمل شیر خوارگی (Infancy) سے لے کر دور بلوغت (Adolescence) کے بعد بھی جاری رہتا ہے۔ دنیا میں موجود ہر شخص کسی نہ کسی شخصیت کا حامل ہوتا ہے مثلاً اچھی یا بری۔ دلکش یا غیر دلکش۔ یہ ہی اس کی شناخت کا ذریعہ ہوتی ہے۔ شخصیت کی نشوونما میں ذات کا بھی بڑا حصہ ہے۔ ذات سے مراد اپنا عکس جو خود انسان اپنے بارے میں محسوس کرے۔ وقت کے ساتھ ساتھ انسان اپنی ذات کی پہچان کرتا ہے۔ انسان کی شخصیت خواہ کبھی ہی ہو وہ ایک دلچسپ ہستی کا مالک ہوتا ہے۔

5.1.1 شخصیت کی اقسام

- 1- پروقار/سنجیدہ (Dignified Personality)
- 2- پر جوش/ہنس مکھ (Vivacious Personality)
- 3- تند مزاج اور غصیلی (Aggressive Personality)
- 4- متوازن (Balanced Personality)
- 5- ڈرامائی (Dramatic Personality)
- 6- کھلنڈری (Sturdy Personality)

1- پروقار/سنجیدہ شخصیت (Dignified Personality)

ایسی شخصیت کے لوگ خاموش رہنا پسند کرتے ہیں اور عموماً رکھ رکھاؤ اختیار کرتے ہیں۔ اپنے ارد گرد ہر بات کا خیال رکھتے ہیں اور موقع پا کر اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ بچوں میں سنجیدہ رویہ پسند نہیں کیا جاتا ایسے بچوں کی تعریف کر کے ہی اُن سے کام لیا جاتا ہے۔

2- زندہ دل/ہنس مکھ شخصیت (Vivacious Personality)

ایسی شخصیت بہت خوش طبع ہوتی ہے یہ وہ بچے ہوتے ہیں جو والدین سے مکمل توجہ اور پیار پاتے ہیں اور ہر وقت خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی خوش رکھتے ہیں۔ یہ لوگ ہر کسی سے خوش اخلاقی سے ملتے ہیں اور لوگوں کی توجہ بھی حاصل کرتے ہیں۔

3- تند مزاج اور غصیلی شخصیت (Aggressive Personality)

کیا آپ جانتے ہیں؟

آپ کس شخصیت کے مالک ہیں؟

تند مزاج اور غصیلی شخصیت والے بچے چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ کرتے ہیں اور کئی دفعہ نامناسب الفاظ کا بھی استعمال کرتے ہیں کیونکہ ان کی تربیت مناسب نہیں ہوتی اور بچپن میں ان کو توجہ اور پیار نہیں ملا ہوتا ہے۔ ایسے بچے عموماً دوست بھی کم بناتے ہیں اور لوگوں کے سامنے آنے سے بھی گریز کرتے ہیں۔

4- متوازن شخصیت (Balanced Personality)

متوازن شخصیت کے مالک لوگ ہر کسی کے پسندیدہ ہوتے ہیں۔ یہ ہر کام سوچ سمجھ کر کرتے ہیں اور اپنے آپ کو متوازن رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں اور خوش و خرم رہتے ہیں۔ یہ لوگ پر اعتماد ہوتے ہیں اور ان پر بھروسہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

5- ڈرامائی شخصیت (Dramatic Personality)

ایسے لوگ مختلف طرز عمل اختیار کرتے ہیں اور بہت پھرتیلے ہوتے ہیں۔ ان پر بھروسہ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ یہ بات کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں اور توجہ حاصل کرنے میں لگے رہتے ہیں۔

6- کھلنڈری شخصیت (Sturdy Personality)

ایسی شخصیت والے لوگ بات کو بڑی لاپرواہی سے لیتے ہیں۔ وہ بہت شوخ اور غیر سنجیدہ ہوتے ہیں۔ ایسی شخصیت کے حامل لوگ بہت توجہ حاصل کرنے کی دوڑ میں لگے رہتے ہیں۔ کیونکہ بچپن میں ان کو توجہ نہیں مل سکی ہوتی جس کا ذمہ دار وہ دوسرے لوگوں کو ٹھہراتے ہیں۔

5.2 شخصیت کی نشوونما میں معاون عوامل اور ان کی اہمیت

(Factors Contributing to the Development of the Personality)

پیدائش کے وقت بچے کی کچھ خصوصیات واضح ہوتی ہیں جبکہ کچھ خصوصیات اس کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ واضح ہوتی

جاتی ہیں۔ یہ وراثتی خصوصیات کی تاریخ اختیار کرتی ہیں، یہ بچے کو قابل قبول اور اچھی شخصیت کا مالک بناتی ہیں یا بُری شخصیت اس کا دار و مدار اس کے ماحول پر ہوتا ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ شخصیت کا بیشتر حصہ ماحولیاتی عوامل کے مرہونِ منت ہے شخصیت کی نشوونما میں معاون عوامل اور اُن کی اہمیت کو درج ذیل نکات سے واضح کیا جاسکتا ہے۔

- | | |
|---------------------------|---|
| ۱۔ گھریلو ماحول | ۲۔ ابتدائی تجربات |
| ۳۔ معاشرتی اثرات | ۴۔ مختلف قسم کی نشوونما (جسمانی، ذہنی، معاشرتی، جذباتی) |
| ۵۔ کامیابیاں اور ناکامیاں | ۶۔ خاندانی حیثیت |

1- گھریلو ماحول (Home Environment)

گھر بچے کی پہلی درس گاہ ہوتا ہے۔ جہاں بڑوں، چھوٹوں اور بہن بھائیوں کے تعلقات بچوں کے اوپر گہرا اثر چھوڑتے ہیں۔ والدین کے آپس میں پیار اور احترام اور بچوں کے ساتھ اچھے طریقے سے پیش آنے سے گھریلو ماحول خوشگوار ہوتا ہے اور اس ماحول کی وجہ سے بچے میں خود اعتمادی بڑھتی ہے اور اس کی اچھی نشوونما میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ روک ٹوک اور مار پیٹ، نوک جھونک جیسی باتوں اور ماحول سے بچہ نفسیاتی طور پر بیمار ہو جاتا ہے جس کا اثر اس کی آنے والی زندگی میں پتہ چلتا ہے۔ بچہ کی ذات سے خود اعتمادی ختم ہو جاتی ہے۔ بچے کو اولین ماحول گھر سے ملتا ہے۔ قدرت کے ساتھ ساتھ انسانی ماحول اور تعلقات انسان کی زندگی پر ایک گہرا اثر چھوڑتے ہیں۔ شخصیت کی تعمیر گھر سے شروع ہوتی ہے۔ ہماری شخصیت کا تجربہ خاندانی تجربات ہی سے وضع ہوتا ہے۔ کسی بھی شخص کی عادات، رویے اور شخصیت کی ابتدا گھر سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ ہر فرد کے ذاتی رویے ان میں مخصوص قسم کا تاثر پیدا کر دیتے ہیں۔ گھریلو ماحول کا اثر اس قدر گہرا ہوتا ہے کہ عمر بھر شخصیت سے علیحدہ نہیں کیا جاسکتا۔ گھر کا ماحول خواہ کیسا بھی ہو۔ اکٹھے رہنے سے افراد ایک دوسرے کے ذاتی تجربات کی بنیاد اپنالیتے ہیں۔

2- ابتدائی تجربات (Early Experiences)

ہر بچے کی ابتدائی زندگی کے تجربات اس کی شخصیت پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ عام طور پر جن بچوں کے بچپن کے تجربات خوشگوار ہوتے ہیں۔ وہ ہی بڑے ہو کر مطمئن اور خوش رہتے ہیں۔ وہ بچے زندگی بھی خود اعتمادی اور تحفظ سے گزارتے ہیں۔ اس ہی طرح جو بچے مشکل مراحل اور تجربات سے گزارتے ہیں وہ زندگی میں ترقی نہیں کر پاتے اور عدم تحفظ اور بے اعتمادی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ والدین اگر بچے کو غیر لوگوں کے سامنے ڈانٹیں اور بات بات پر منع کریں۔ تو وہ بچہ احساس کمتری کا شکار ہو جائے گا اور وہ تنہا رہنا پسند کرے گا اس کی شخصیت بنیادی طور پر روکھی ہو جائے گی اور وہ ہر وقت اپنے آپ کو زندگی میں ہارتا ہوا سمجھے گا۔

3- معاشرتی اثرات (Social Pressures)

ہر معاشرے کی عکاسی مخصوص مذہب اور عقائد سے ہوتی ہے۔ ہر معاشرے کی اپنی تعلیمات اور معیار ہوتا ہے جس کو پانے کے لیے فرد وجد و جہد کرتا ہے اور ان کے اثرات اس کی شخصیت میں شامل ہو جاتے ہیں اور آگے زندگی میں نظر آتے ہیں۔ ہر معاشرے کی طرز زندگی رہن سہن، لباس، زبان و ادب کردار اور تہذیب و ثقافت مختلف ہوتی ہے اور شخصیت میں نمایاں ہوتی ہے۔ بچہ گھر سے ابتدا تو کرتا ہے مگر معاشرہ بھی اس کی کردار سازی میں ساتھ دیتا ہے۔ بچے کو پہلی معاشرتی تعلیم گھر سے ہی ملنی شروع ہوتی ہے۔ بعد میں محلے، سکول، دوستوں اور میڈیا وغیرہ۔ جن اصولوں اور تعلیم کے مطابق بچے کی تربیت ہوگی۔ وہ ہی اس کی شخصیت کا حصہ بنیں گی۔ اگر بچہ ایک ملک سے دوسرے ملک میں جا کر پرورش پائے تو یقیناً دوسری جگہ جا کر اس کی تعلیم و تربیت اور نشوونما میں فرق نظر آئے گا اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ دوسری جگہ کا لباس زبان، تعلیم اور گفتگو اپنالے گا۔

معاشرتی تہذیب بچے پر آہستہ آہستہ اثر انداز ہوتی ہے۔ بچہ لاشعوری یا شعوری طور پر اس کی نقل کرتا ہے۔ بچہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں جس طرح دیکھتا ہے اسے ہی سیکھتا ہے اور اپنا لیتا ہے۔

4- مختلف قسم کی نشوونما (جسمانی، ذہنی، معاشرتی جذباتی)

(Different Kinds of Development) (Physical, Mental, Social and Emotional)

جسمانی نشوونما میں بچے کی جسمانی وضع قطع، خدو خال، حجم وزن اور قد و قامت، شامل ہوتے ہیں جو بچے کی کھیل کود اور کام کاج کی اہلیت پر اثر کرتے ہیں۔ کسی بچے کے تمام اعضا کا مناسب طور پر درست ہونا ہی اچھی نشوونما کا باعث بنتا ہے۔ اعضا کی درستگی نہ صرف بچوں کو کام کاج میں آسانی اور سہولت مہیا کرتی ہے بلکہ اس سے بچوں میں اعتماد بھی بحال رہتا ہے۔ بچے جن کو صحیح غذا اور غذائیت کے مطابق کھانا نہیں ملتا ان میں صحیح طرح سے نشوونما نہیں ہو پاتی۔

ذہنی نشوونما سے مراد بچے کی ذہانت، عقل و شعور، یاد رکھنے، سمجھنے اور سمجھانے پر مشتمل ہے۔ کچھ خصوصیات پیدائشی ہوتی ہیں اور کچھ ماحول فراہم کرتا ہے۔ بچے کی ذہنی نشوونما اس کی شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ عقل مند بچہ اپنی سمجھ بوجھ سے کام لیتا ہے اور اپنا وقت ضائع ہونے سے بچاتا ہے ذہین بچہ اچھی یادداشت سے کام لیتا ہے۔ اس وجہ سے اس کی زندگی خاصی خوشگوار ہو جاتی ہے جس سے بچے کی شخصیت ابھرنے اور نکھرنے لگتی ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

شخصیت کی نشوونما مختلف پہلوؤں میں ہوتی ہے۔ نیز کردار کی تعریف منفی اور مثبت انداز فکر میں ہوتی ہے۔

ایک بچے کا دوسروں سے پیار اور وابستگی کا احساس اس کی جذباتی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

5- کامیابیاں اور ناکامیاں (Success and Failure)

اعتماد اور خوشی سے زندگی میں رنگ بھر جاتا ہے۔ بچہ اپنی ذات اور شخصیت پر اعتماد کرتا ہے۔ ایسے بچے نہ صرف آگے نکلے ہیں بلکہ دوسرے کے کام بھی آتے ہیں۔ کامیابی بچے کی شخصیت کو مضبوط بنا دیتی ہے۔ کامیابی سے بچوں میں اعتماد اور اطمینان آجاتا ہے۔ کسی بھی کام کی تکمیل پر اطمینان اور سکون کا سانس لیتے ہیں اور اگلے چیلنج کا سامنا کرنے سے نہیں گھبراتے اور مستقل طور پر بھرپور کوشش میں لگے رہتے ہیں۔

زندگی میں ناکامی بچے کو احساس کمتری اور غیر معیاری ہونے کا احساس دیتی ہے۔ وہ بچے ہر وقت دوسروں سے مدد لینے کا انتظار کرتے ہیں اور اپنی ناکامی کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہراتے ہیں۔ بار بار ناکامی بچے کو ناکام بنا دیتی ہے اور وہ ہم میں مبتلا کر دیتی ہے یہ سب کے سامنے شرمندگی اور پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ اپنا غصہ اتارنے کے لیے یہی بچے دوسروں کو پیٹتے ہیں اور اپنی ناکامی کی وجہ سے توڑ پھوڑ کرتے ہیں۔ جذباتی نشوونما کے پہلو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں۔ بچے کے جذبات اس کی جسمانی اور معاشرتی تجربات میں کامیابی اور ناکامی سے متاثر ہوتے ہیں۔ اچھی شخصیت کی تعمیر کے لیے نفسیاتی ضروریات اور دوسروں کی توجہ بچے کی تصور ذات کے لیے ضروری ہیں۔ پر اعتماد بچے مسلسل ترقی پر گامزن رہتے ہیں۔ ان میں دوسروں کو تابع کرنے اور پیش روی کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ بچے میں چڑچڑاپن اور نفسیاتی دباؤ بھی تعلقات کی وجہ سے بنتا ہے۔ بعض والدین بچوں کو برے ماحول سے بچانے کی خاطر لاعلمی اور دوسروں کے ساتھ کھیلنے کو دینے یا اٹھنے بیٹھنے کے مواقع فراہم نہیں کرتے۔ ایسے بچے اکیلے اور بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔ ان میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہو پاتی۔ جن بچوں کے گھر میں پیار اور اعتماد کی فضا ہوگی وہ سکول میں اور اردگرد کے ماحول میں پیش پیش رہتے ہیں۔ انہیں آگے بڑھنے کا موقع ملتا ہے اور مقبولیت کا احساس ہوتا ہے۔

6- خاندانی حیثیت (Family Status)

بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں خاندانی حیثیت کا بھی عمل دخل ہے۔ بچہ اپنی خاندانی حیثیت اور معیار کی پیمائش اپنے لباس، اشیاء اور کھلونوں سے کرتا ہے۔ جن بچوں کے پاس کم اور سستے کھلونے ہوتے ہیں وہ اپنے آپ کو کم تر محسوس کرتے ہیں جن بچوں کے پاس اچھے کھلونے، کپڑے اور نئی چیزیں ہو وہ دوسرے بچوں کو دبا لیتے ہیں اور فخر محسوس کرتے ہیں۔ یہ خاندان ہی کی تربیت ہی ہے جو بچے کو اس مشکل مرحلے سے نکال سکتی ہے۔ (Bicman) کا کہنا ہے کہ لباس اگرچہ نہایت سطحی چیز محسوس ہوتا ہے لیکن یہ ایک دوسرے کے رد عمل پر گہرے اور نہایت اہم اثرات مرتب کرتا ہے۔

5.3 تعمیر کردار کے عناصر (Components of Character Building)

5.3.1 تعمیر کردار کیا ہے؟

تعمیر کردار انسان کی سوچ، خیالات اور رویے پر مبنی ہوتا ہے۔ تعمیر کردار وہ معاشرتی تربیت ہے جس کے ذریعے بچوں کی اس طرح سے مدد کرنا ہے کہ وہ معاشرے سے تعلق رکھتے ہوئے اس کے بالغ اور عاقل فرد بن جائیں۔ تعمیر کردار وہ عمل ہے جس میں انسان تجربات اور طرز عمل کے ایسے طریقے اختیار کرتا ہے جو معاشرے کی اقدار سے مطابقت رکھتے ہیں۔

کردار سازی والدین کی وہ معاشرتی تربیت ہے جس میں قابل قبول طریقوں، رسم و رواج، مذہبی اور معاشرتی تہذیب و ثقافت کے مطابق روایات اختیار کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ پسندیدہ عادات کی حمایت کرتے ہیں اور بعض حرکات سے یکسر باز رکھتے ہیں۔ (Robert Watson, 1958) کے مطابق بچہ اپنی ماں کے ساتھ مستقل رابطہ میں رہتا ہے۔ اگر ماں بچے کو شروع ہی سے مذہب، آداب/ اطوار معاشرتی میل جول اور رسم و رواج کی تعلیم دیتی رہے تو اس کے لیے مستقبل میں معاشرے کی قابل قبول شخصیت بننے میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔

5.3.2 تعمیر کردار کے عناصر

- ☆ مذہب
- ☆ سچائی
- ☆ ایمانداری
- ☆ تحفظ
- ☆ خود اعتمادی
- ☆ شہادت اور احترام
- ☆ وقت کی پابندی
- ☆ ضبط نفس
- ☆ محبت
- ☆ تعلیم

5.4 تعمیر کردار کی اہمیت (Importance of Character Building)

بچے کی کردار سازی والدین کی ایک اہم ذمہ داری ہے پھر تدریج ان کے بہن بھائی، رشتہ دار، دوست، محلہ، سکول کے اساتذہ اور میڈیا شامل ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ فرد خاندان کی بنیادی اکائی ہے اور خاندان سے معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ اس لیے فرد کی تعمیر کردار کی بہت اہمیت ہے۔ معاشرتی روایات کو پورا کرنے کے لیے انسان کوشش کرتا ہے۔ اللہ اپنے بندے سے تعاون کرتا ہے۔ خصوصی طور پر پیدائش کے بعد پہلے چند سال بچے کا کل انحصار والدین پر ہوتا ہے اور وہ اپنی ہر طرح کی ضروریات پورا کرنے

کے لیے والدین کا محتاج ہوتا ہے۔ کسی بھی قوم یا معاشرے کی صحت مندی ترقی کا انحصار بچوں کی نشوونما اور تربیت پر ہوتا ہے۔ بچے کی اچھی شخصیت کی تعمیر میں گھر کا ماحول ہی نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ گھر آرام، سکون اور پناہ کی علامت ہوتا ہے۔ گھر کے افراد کے اچھے تعلقات بچے کے کردار پر اثر ڈالتے ہیں اور اسے اچھا یا بُرا کرنے میں یہ تعلقات نظر آتے ہیں۔

فلوجیل (Flugel) کے مطابق سخت گیر والدین بچوں کو بدمزاج، باغی، جھگڑالو اور جارحانہ مزاج والے بنا دیتے ہیں۔

کردار کی تشکیل میں شخصیت کی صحیح نشوونما اور معاشرتی طور پر قابل قبول عمل کرنے میں فرد کی بہت اہمیت ہے۔ کردار سازی میں تعلیم کا گہرا تعلق ہے۔ تعلیم ذہنی مہارت کی تربیت کرتی ہے۔ اس کے ذریعے انسان فہم و فراست اور اخلاق سے متعلق تہذیبی روایات کو پہنچاتا ہے۔

جن گھروں میں جمہوری (Democratic) طرز نظام موجود ہوتا ہے وہاں بچے ٹھوس اور مضبوط کردار کے حامل ہوتے ہیں جب کہ حاکمانہ (Authoritarian) نظام میں پرورش پانے والے بچے یا تو نہایت خوفزدہ، محتاط اور کمزور کردار کے مالک ہوتے ہیں یا اخلاق کی اصلاح کے لیے سزا اور جزا کا عنصر نمایاں طور پر کاربگر ہوتا ہے۔ جس سے نیک سیرت کردار کی نشوونما ہوتی ہے۔ ماہر عمرانیات کے مطابق معاشرتی گروہ کا ہر فرد کئی منصب رکھتا ہے۔ معاشرتی انسان اپنی اور اپنے بچوں کی کردار سازی کے لیے اپنی اور ان کی حیثیت کا تعین کرتا ہے مثلاً بچوں کو خوراک، لباس، رہائش، تعلیم صحت اور دیگر ضروریات کو پورا کر کے بچوں کی کردار سازی کرتا ہے۔ اسے بالغ اور خود مختار بناتا ہے جو کہ معاشرتی اور سماجی عوامل کو اختیار کرنے میں مکمل آزاد ہوتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق

والدین اور بچے کے درمیان پیار اور محبت اس کی کردار سازی کے لیے ضروری ہے۔

(Truxal, 1947) کا کہنا ہے کہ بچوں کی کردار کی نشوونما سے

متعلق ماہرین نے یہ واضح کر دیا ہے کہ والدین اور بچے کے درمیان پیار اور محبت اس کی کردار سازی کے لیے کتنا ضروری ہیں۔

شیر خورگی سے لے کر بلوغت تک کردار سازی میں محبت اور پیار کا عنصر کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے۔ جس کی بنیاد پر جذباتی تسکین ہوتی ہے اور کردار میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ تعمیر کردار کے ہر پہلو میں ایک تسلسل ہوتا ہے جس کے نتیجے میں ایک متوازن شخصیت کی نشوونما ہوتی ہے۔

اہم نکات

- ☆ شخصیت انسان کی ظاہری اور باطنی خصوصیات کا مجموعہ ہوتی ہے۔
- ☆ شخصیت کی چھ اقسام ہیں۔ پُر وقار، پُر جوش، تند مزاج، متوازن، ڈرامائی، کھلنڈری۔
- ☆ بچے کی ابتدائی زندگی کے تجربات تا حیات اس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
- ☆ شخصیت کا بیشتر حصہ ماحولیاتی عوامل کا مرہون منت ہے جس میں شامل ہیں۔ گھریلو ماحول، ابتدائی تجربات، معاشرتی اثر، مختلف قسم کی نشوونما، کامیابیاں اور ناکامیاں۔
- ☆ شخصیت کی نشوونما میں جسمانی بناوٹ کے پہلو کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔
- ☆ تعمیر کردار انسان کی سوچ خیالات اور رویے پر مبنی ہوتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل عوامل کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا

مذہب، محبت، سچائی، ایمانداری، تحفظ، خود اعتمادی، تعلیم، شفقت و احترام، وقت کی پابندی، ضبط نفس۔

☆ بچے کی کردار سازی والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔

☆ کردار سازی کی تشکیل میں شخصیت کی صحیح نشوونما اور معاشرتی طور پر قابل قبول عمل کرنے میں فرد کی بہت اہمیت 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۔

(1) شخصیت کی نشوونما کے کتنے پہلو ہوتے ہیں؟

(الف) دو (ب) چار (ج) پانچ (د) چھ

(2) شخصیت کی نشوونما میں بناوٹ کے پہلو کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

(الف) ذہنی (ب) روحانی (ج) جسمانی (د) دلی

(3) شخصیت کی اقسام ہیں

(الف) دو (ب) چار (ج) چھ (د) آٹھ

(4) حاکمانہ نظام میں پرورش پانے والے بچے کیا ہوتے ہیں؟

(الف) بہادر (ب) مضبوط (ج) ٹھوس (د) خوف زدہ

2- خالی جگہ پر کریں۔

i- کردار سازی میں _____ کا گہرا تعلق ہے۔

ii- تعلیم ذہنی مہارت کی _____ کرتی ہے۔

iii- گھر آرام، سکون اور _____ کی علامت ہوتا ہے۔

iv- بچہ اپنی ذات اور _____ کی علامت ہوتا ہے۔

v- والدین اور بچے کے درمیان پیارا اور محبت اس کی _____ کے لیے ضروری ہے۔

3- مندرجہ ذیل درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔

i- شخصیت انسان کی صرف ظاہری خصوصیات کا مجموعہ ہے۔

ii- بچے کی کردار سازی والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔

- iii شخصیت کی نشوونما میں جسمانی بناوٹ کے پہلو کو نظر انداز نہیں کی جاسکتا۔
- iv کامیابیاں بچے کی شخصیت کو مضبوط اور پُر اعتماد بناتی ہیں۔
- v گھریلو ماحول بچے کی شخصیت پر گہرا اثر نہیں ڈالتا ہے۔

-4 مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i شخصیت کی تعریف لکھیں۔
- ii شخصیت کی نشوونما میں کون کون سے عوامل شامل ہیں؟
- iii تعمیر کردار کے عناصر کون سے ہیں؟ نام لکھیں۔

-5 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i تعمیر کردار کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
- ii شخصیت کی اقسام پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔

عملی کام

ایک چارٹ تیار کریں جس میں گروہی افراد کی شخصیت کے مثبت پہلو بیان کریں۔

شخصیت کی نشوونما میں مثبت پہلو

پارچہ بانی اور لباس (Textiles and Clothing)

6



عنوانات (Contents)

پارچہ بانی اور لباس کی تعریف	6.1
پارچہ بانی اور لباس کی اہمیت	6.2
پارچہ بانی کے ریشوں کی پہچان	6.3
داغ دھبے دور کرنا	6.4

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

- اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:
- ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:
 - پارچہ بانی کی تعریف کر سکیں۔
 - لباس کی تعریف کر سکیں۔
 - پارچہ بانی اور لباس کی اہمیت بیان کر سکیں۔
 - پارچہ بانی کے ریشوں کی شناخت مختلف طریقوں سے کر سکیں۔
 - پارچہ بانی کے ریشوں کی شناخت کے صحیح طریقے اپنا سکیں۔
 - کپڑوں کے داغ دھبے دور کرنے کے طریقے جان سکیں۔

6.1 پارچہ بانی اور لباس (Textiles and clothing)

پارچہ بانی کپڑا بنانے کا عمل ہے جس میں قدرتی یا انسانی خود ساختہ ریشوں سے تاگا بنتا ہے تاگے سے پارچہ جات کی تیاری اور اس پر کیے جانے والے تکمیلی عوامل شامل ہیں۔ پارچہ بانی (Textile) لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ”بنا“ (To weave) ہیں۔

اہم معلومات

لباس موسموں کی شدت سے محفوظ رکھتا ہے۔

لباس کی تعریف (Definition of clothing)

شخصیت کی شناخت اور سجاوٹ کے لیے ریشوں سے تیار کردہ کپڑوں کو لباس کہتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو انسانی جسم کو ڈھانپنے اور اس کی زینت کے لیے استعمال ہوتی ہے لباس کہلاتی ہے۔

6.2 پارچہ بانی اور لباس کی اہمیت (Significance of textiles and clothing)



لباس جسم کو ڈھانپنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم زمانے میں جب ریشہ اور پارچہ کی دریافت نہیں ہوئی تھی اور لوگ جنگلوں میں رہتے تھے تو انسان درختوں کے پتوں، چھال اور جانوروں کی کھال سے جسم کو ڈھانپتا تھا اور یہی اس کا لباس تھا۔ ریشے کی دریافت کے بعد کپڑے اور پارچے دستیاب ہونے لگے۔

لباس موسموں کی شدت سے محفوظ رکھتا ہے اور جراثیم کو حملہ آور ہونے سے روکتا ہے۔ لباس انسان کی شخصیت اس کے ذوق اور نفاست کا عکس ہوتا ہے۔ اچھا صاف ستھرا لباس استعمال کرنے سے شخصیت میں نکھار پیدا ہوتا ہے اور وہ پرکشش نظر آتی ہے۔ لباس کا صحیح استعمال زندگی میں بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ لباس ہماری بنیادی ضروریات میں سے ایک اہم ضرورت ہے۔ موزوں لباس سے مراد ایسا لباس ہے جو پہننے والے کی عمر رنگت، مزاج، موسم اور موقع محل کے مطابق ہو۔

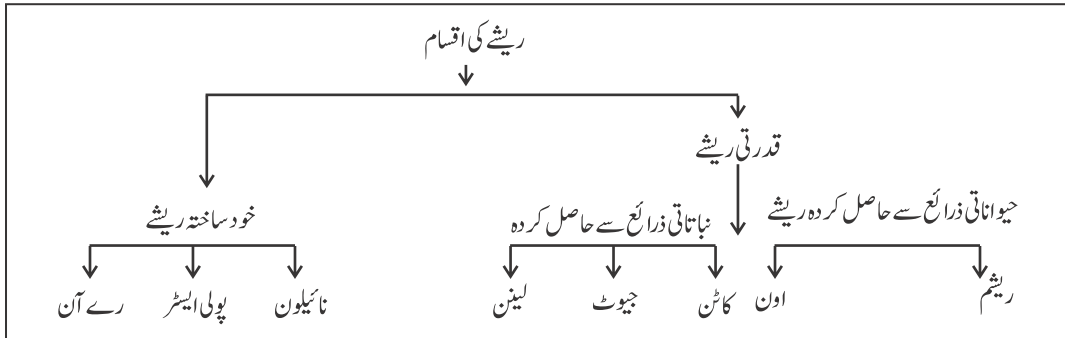
پارچہ بانی ایک وسیع علم ہے۔ ایک صارف کو پارچہ بانی کے تمام عناصر کے بارے میں معلومات حاصل ہونی چاہیے تاکہ وہ اپنے لیے مضبوط، پائیدار، موسم اور موقع کے مطابق پارچہ جات کا انتخاب کر سکیں۔ پارچہ جات کا استعمال ملبوسات کے علاوہ ہم اپنے گھروں کی آرائش کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ہماری زندگی کا کوئی لمحہ ایسا نہیں جہاں ہم پارچہ بانی کی صنعت سے مستفید نہ ہوتے ہوں مثلاً ہمیں اپنے بستر کی چادر، نکیے گدے تو لیے لباس بیگ جوتے سب پارچہ بانی سے حاصل ہوتے ہیں۔ لباس ہماری زندگی کا اہم جز ہے جو نہ صرف مذہبی، سماجی، معاشی اور موسمی اعتبار سے ہمارے ساتھ ہے بلکہ لباس کے اچھے میسر

ہونے سے نفسیاتی طور پر بھی شخصیت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ لوگوں کے رہن سہن میں تبدیلی آنے سے مختلف پارچہ جات کی ضرورت محسوس کی گئی۔ اس سے نئے نئے ریشوں کی دریافت ہوئی جن سے نئے نئے کپڑے بننے لگے۔

6.3 ریشوں کی اقسام (Kinds of Fiber)

ریشہ دھاگہ بنانے کا خام مال ہے۔ جس سے یہ دھاگہ بن کر کپڑا بننے کے کام آتا ہے۔ ریشہ کپڑے کی تیاری کا بنیادی جز ہے۔ مثلاً سوتی، لیلین، ریشمی، اونی، نائلون وغیرہ۔ ریشہ کپڑے کا ایک تار (Yarn) نکال کر اس کے بل کھولنے کے بعد جو چھوٹے چھوٹے بال نظر آتے ہیں وہی ریشہ کہلاتے ہیں۔ ریشے کی خصوصیات اس کی لمبائی، چمک، مضبوطی، گرمی کا پھیلاؤ (Heat Conduction) نمی کا انجذاب (Absorbancy) ہے ریشہ مختلف عوامل سے گزر کر دھاگے میں تبدیل ہوتا ہے۔ ریشے چھوٹے چھوٹے یا مسلسل بھی ہو سکتے ہیں۔ پارچہ جات جو ہماری روزمرہ زندگی میں استعمال ہوتے ہیں بنیادی طور پر دو مختلف ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

1- قدرتی ریشے (Natural Fiber) 2- خود ساختہ ریشے (Man made Fiber)



قدرتی ریشوں میں حیوانی اور نباتاتی ریشے شامل ہیں۔ جسے ہم صدیوں سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔

حیوانی ریشوں میں اُون اور ریشم جب کہ نباتاتی ریشوں میں کپاس اور لینن شامل ہیں۔

خود ساختہ ریشوں میں رے آن، ایسی ٹیٹ، نائلون اور پولی ایسٹر شامل ہیں۔

ہر ریشے کی اپنی خصوصیات ہیں اور یہی خصوصیات پارچہ جات کو کسی خاص مقصد اور مواقع کے لیے موزوں بناتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے تک پارچہ بانی محدود اقسام کے ہوتے تھے۔ جیسے جیسے سائنس نے ترقی کی اور ریشے کی اقسام میں اضافہ ہوا تو لباس میں بھی جدت آگئی اور ان ایجادات کی وجہ سے لباس اور پارچہ بانی میں سہولت پیدا ہوئی۔ اس علم کے مطالعہ کی وجہ سے لباس کی خریداری اور بہتر استعمال میں اضافہ ہوا۔ نئی ٹیکنیکس (Techniques) مثلاً رنگائی، چھپائی اور دیگر تکمیلی مراحل کی

وجہ سے ریشہ اور اس کی پہچان میں اضافہ ہوا۔

6.3.1 ریشوں کی شناخت (Identification of Fibers)

ریشے کی شناخت کرنا نہایت اہم ہے۔ کیونکہ ریشوں کی دریافت سے ہی کپڑا وجود میں آتا ہے۔ ریشوں کی شناخت کے لیے درج ذیل طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

1- محسوس کرنے کے عمل سے (Feeling Test)

2- دھاگہ توڑنے کے عمل سے (Thread breaking Test)

3- جلانے کے عمل سے (Burning Test)

4- کیمیائی عمل سے (Chemical Test)

5- خوردبین کے عمل سے (Microscopic Test)

اہم معلومات

ریشوں کی دریافت سے ہی کپڑا وجود میں آتا ہے۔

1- محسوس کرنے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت (Feeling Test)

عام طور پر کپڑوں کو دیکھنے اور محسوس کرنے سے کپڑے کی ظاہری حالت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ پارچہ بانی میں محسوس کرنے کا مطلب ہے کہ کپڑے پر انگلی رکھ کر دیکھا جائے اگر انگلی کی حرارت اسی جگہ پر رہے اور کپڑا گرم لگے تو اس سے پتا چلتا ہے کہ یہ کپڑا اونی ہے کیونکہ اونی کپڑا حرارت کو منتقل نہیں کرتا جبکہ سوتی کپڑے کی صورت میں حرارت منتقل ہو جاتی ہے اور کپڑا ٹھنڈا لگے گا۔ اس طرح دوسرے ریشے کو بھی محسوس کیا جاتا ہے۔ سوتی کپڑا چھونے پر نرم، ٹھنڈا اور بغیر کھچاؤ کے محسوس ہوتا ہے۔

2- دھاگہ توڑنے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت (Thread breaking Test)

کپڑے کی مضبوطی اور پائیداری کا اندازہ لگانے کے لیے کپڑے کے چھوٹے سے ٹکڑے میں سے 10-5 سینٹی میٹر لمبا دھاگا نکالیں اور دھاگے کے بل کھول کر دیکھیں۔ کیونکہ عام طور پر دو تین تاروں کو بل دے کر دھاگا بنایا ہوتا ہے لیکن اس کی شناخت کے لیے صرف ایک تار لیا جاتا ہے۔ اس تار کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر کھینچیں مختلف کپڑوں کے دھاگوں کی شکل توڑنے سے اس کی شناخت ہوتی ہے اور اس کے سرے ہموار اور سیدھے ہوتے ہیں۔

3- جلانے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت (Burning Test)

ریشے کو جلا کر شعلے کے پاس لے جانے، جلنے اور رکھ کے عمل کا مشاہدہ کرنے سے بڑی حد تک ریشے کی شناخت ہو سکتی ہے۔ اس عمل میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

- (i) شعلہ قریب لانے سے کپڑا کس طرح جلتا ہے۔ مثلاً اون دیر میں آگ پکڑتا ہے۔
- (ii) جلے ہوئے حصے کی کیا حالت ہوتی ہے؟ مثلاً کاٹن جلنے کے بعد راکھ جیسی ہو جاتی ہے۔
- (iii) راکھ کی شکل اور بو کیسی ہوتی ہے۔ مثلاً خالص ریشم آہستہ آہستہ جل کر سرمئی رنگ کی راکھ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جسے ہاتھوں سے مسلا جاسکتا ہے۔

ریشموں کی شناخت جلانے کے عمل سے

راکھ	بو	جلنے کا عمل	
مسلی جاسکتی ہے۔	کاغذ کے جلنے کی بو سے ملتی جلتی ہے۔	فورا شعلہ پکڑتا ہے۔ شعلہ سے دور کرنے پر بھی جلتا رہتا ہے۔	کاٹن
راکھ مسلی جاسکتی ہے۔	اون کے جلنے کی بو بالوں یا دودھ کے جلنے کی بو سے ملتی جلتی ہے۔	شعلہ قریب آنے سے ریشم سے سلگتا ہے اور دور ہونے پر سلگنا بند کر دیتا ہے۔	اون
راکھ موتیوں سے مشابہ ہوتی ہے اور مسلی جاسکتی ہے۔	بو پر جلنے جیسی ہوتی ہے۔	شعلہ کے قریب آنے سے آگ پکڑتا ہے اور دور ہونے پر بھی جلتا رہتا ہے۔	ریشم
پگھل کر کپڑا سخت ہو جاتا ہے اور مسلا نہیں جاسکتا۔	سوگھنے پر تلخی کا احساس ہوتا ہے۔	شعلہ کے قریب آنے پر سکڑتا ہے اور پگھل کر اپنی ساخت کھودیتا ہے۔	پولی ایسٹرنائیلون

4- کیمیائی اجزاء کے استعمال سے کپڑوں کی شناخت (Chemical Test)

یہ شناخت کا قابل اعتبار طریقہ ہے لیکن گھریلو پیمانے پر استعمال نہیں ہوتا بلکہ کاروباری نقطہ نظر سے لیبارٹری میں کیا جاتا ہے تاکہ ریشموں کی صحیح پہچان ہو سکے۔ خود ساختہ ریشموں سے بنے ہوئے کپڑوں کے لیے کیمیائی اجزاء استعمال کیے جاتے ہیں مثلاً (الکلی سے حیواناتی ریشموں کی پہچان) ریشم اون کی پہچان کے لیے ٹھنڈے ہائڈروکلورک تیزاب میں ریشم ڈالیں تو وہ کھل جائے گا اور اس کا ریشم پھول جائے گا اور کچھ دیر بعد وہ اپنی ہیئت کھودے گا۔

5- خوردبین کے ذریعے ریشوں کی شناخت (Microscopic Test)

یہ ریشوں کی شناخت کا سب سے یقینی عمل ہے جس میں کپڑے کا چھوٹا دھاگا نکال کر اس کے بل کھول کر سلائیڈ تیار کی جاتی ہے اور پھر خوردبین سے اس کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ جس سے مختلف ریشوں کی شناخت آسانی سے ہو جاتی ہے (مثلاً ریشم ملائم، ہموار، سیدھا اور گول نظر آتا ہے۔ سوتی ریشہ، مڑا ہوا نظر آتا ہے لیکن سیدھی، گول مگر جگہ جگہ سے جوڑ لیے نظر آتی ہے۔ اون کا ریشہ بغیر کسی جوڑے کے مسلسل ہموار نظر آتا ہے۔)

6.4 داغ دھبے دور کرنے کے طریقے (Methods of stain removal)

جب کپڑے پر کوئی چیز گر جائے اور کپڑا اسے اپنے اندر اس طرح جذب کر لے کہ اس جگہ سے کپڑے کا رنگ تبدیل ہو جائے اور چیز کا رنگ اس حصے پر آجائے تو اس نشان کو دھبہ یا داغ کہا جاتا ہے۔



کچھ دھبے صرف پانی اور صابن کے استعمال سے دور ہو جاتے جبکہ بعض دھبوں کے لیے خاص قسم کی ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تمام قسم کے دھبے ایک ہی طریقے سے صاف نہیں ہوتے۔ اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ داغ دھبے دور کرنے کے لیے وہی طریقہ اور کیمیکل ادویات استعمال کریں جو اس خاص کپڑے کے لیے موزوں ہوں تاکہ کپڑوں کے ریشوں اور سطح کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

داغ دھبے دور کرنے کے چار طریقے ہیں۔

(i) بھاپ سے (Steaming Method)

(ii) ڈبونا (Dipping Method)

(iii) قطرے گرانہ (Dropping Method)

(iv) سپنج کرنا (Sponging Method)

(i) بھاپ سے (Steaming Method)

اس طریقہ میں اُبلتے ہوئے پانی میں دھبہ دور کرنے والی دوائی ملا کر اسے کسی کھلے منہ والے برتن میں ڈالا جاتا ہے۔ اس

اہم معلومات

خوردبین کے ذریعے ریشوں کی شناخت یقینی عمل ہے

برتن پر کپڑے کے داغ والے حصے کو پھیلا دیا جاتا ہے۔ جس سے دھبہ نرم ہو جاتا ہے اور جاذب کاغذ دھبے کو جذب کر لیتا ہے۔ یہ طریقہ زیادہ تر رنگ دار، ریشمی اور اونی کپڑوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔۔

(ii) ڈبونا (Dipping Method)

یہ داغ دھبے دور کرنے کا آسان طریقہ ہے۔ اس میں داغ والے حصے کو نرم یا جاذب کرنے والے محلول میں کچھ دیر بھگوایا جاتا ہے۔ اور پھر اسے صابن سے دھویا جاتا ہے۔

(iii) قطرے گرانا (Dropping Method)

کپڑے کے داغ والے حصے کو کسی کھلے منہ کے برتن پر کس کر پھیلا دیا جاتا ہے۔ ڈراپر سے دھبے دور کرنے والی دوائی قطروں کی صورت میں دھبے پر گرائی جاتی ہے۔ جس سے دھبہ صاف ہو جاتا ہے۔

(iv) سپنج سے (Sponging Method)

داغ دھبے دور کرنے کے لیے یہ طریقہ عام ہے۔ اس طریقے میں دھبے کے نیچے جاذب کاغذ یا موٹا کپڑا رکھا جاتا ہے۔ پھر سفید نرم کپڑے کی گدی کو داغ دور کرنے والی دوائی میں ڈبو کر داغ پر رگڑا جاتا ہے۔ اس سے دھبہ نرم ہو کر سیاہی چوس کاغذ کپڑے پر منتقل ہو جاتا ہے۔ جیسے ہی دھبہ نرم ہو کر کاغذ یا جاذب کپڑے پر منتقل ہو جائے تو کاغذ اور کپڑا تبدیل کر کے دوبارہ یہ عمل کریں۔ دھبے والے حصے کو تھوڑی دیر بھاپ دیں اور استری کر لیں۔

6.4.1 داغ دھبے اتارنے کے اصول (Principles of stain removal)

داغ دھبے دور کرنے کے اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- تازہ دھبے کو جلد اتارنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ چونکہ پرانا ہونے پر دھبہ مشکل سے صاف ہوتا ہے۔ جس سے بعض اوقات ریشے کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔
- 2- داغ دھبے دور کرتے وقت کپڑوں کی خاصیت اور ٹیکسچر کے مطابق کیمیائی اجزا استعمال کرنے چاہئیں۔
- 3- داغ دھبے دور کرنے سے پہلے دھبے کی قسم کا پتہ لگانا ضروری ہے تاکہ اس کے مطابق اسے صاف کیا جائے۔
- 4- دھبے کی قسم معلوم کرنے کے لیے پہلے اسے ٹھنڈے پانی میں ڈبوئیں پھر نیم گرم پانی میں اور صابن کے محلول میں کچھ دیر ڈبو کر رکھیں۔ اگر داغ نہ اترے تو ہلکی قسم کا کیمیا استعمال کریں۔
- 5- کپڑے پر کیمیائی محلول کا استعمال تھوڑی دیر کے لیے کرنا چاہیے اور فوراً کپڑے کو سادے پانی سے دھونا چاہیے۔

7- داغ دھبے دور کرنے والے محلول کو پہلے کپڑے کے اس حصے پر ٹیسٹ کر لینا چاہیے جو نظر نہ آتا ہو۔

6.4.2- داغ دھبے دور کرنے والی اشیا

- 1- پانی (سادہ، ٹھنڈا، گرم وغیرہ)
- 2- جاذب اشیا (جاذب کاغذ، ٹیکم پاؤڈر، چاک وغیرہ)
- 3- رنگ کاٹ (ہانڈ روجن پرائیوٹ، ایمونیا، بورک، لیموں کارس، سرکہ، سوڈیم پر بوریٹ، سوڈیم ہائڈروسلفیٹ)
- 4- متفرق اشیا (پٹرول، الکل، کیرولین آئل)

یاد رکھیں!

رنگ کاٹ کرنے والی اشیا کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

اہم نکات

- ☆ پارچہ بانی کپڑے بنانے کا عمل ہے۔ جس میں قدرتی یا انسانی خود ساختہ ریشوں سے تاگا اور تاگا سے پارچہ جات کی تیاری اور اس پر کیے جانے والے تکمیلی عوامل شامل ہیں۔
- ☆ پارچہ بانی ایک وسیع علم ہے۔ ایک صارف کو پارچہ بانی کے بارے میں معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔
- ☆ ریشہ دھاگہ بنانے کا خام مال ہے۔
- ☆ ریشے کی شناخت کرنا نہایت اہم ہے یہ چھو کر محسوس کرنے، دھاگہ توڑنے، جلانے، کیمیائی عمل اور خوردبینی عمل سے کی جاسکتی ہے۔
- ☆ جب کپڑے پر کوئی چیز گر جائے اور کپڑا اسے اپنے اندر اس طرح جذب کر لے کہ اس کا رنگ تبدیل ہو جائے تو اس نشان کو داغ یا دھبہ کہتے ہیں۔
- ☆ داغ دھبے دور کرنے کے چار طریقے ہیں، بھاپ، ڈبونا، قطرے گرانا اور سہنج کرنا۔
- ☆ تازہ دھبے کو جلد اتارنا چاہیے پرانا ہونے پر داغ سطح سے مشکل سے صاف ہوتا 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۔

(1) ذرائع کے مطابق ریشے کتنی طرح کے ہوتے ہیں؟

الف۔ دو ب۔ تین ج۔ چار د۔ چھ

- (2) کپڑا ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ چھونے پر چمک محسوس نہیں ہوتی۔
 الف۔ لینن کا کپڑا ب۔ سوتلی کپڑا ج۔ اونی کپڑا د۔ ریشمی کپڑا
 (3) ریشموں کی شناخت کے طریقے ہیں۔
 الف۔ تین ب۔ چار ج۔ پانچ د۔ سات
 (4) ہر وہ چیز جو انسانی جسم کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے کہلاتی ہے۔
 الف۔ لباس ب۔ وراثت ج۔ ماحول د۔ چمک

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i۔ پارچہ بانی کس عمل کو کہتے ہیں؟
 ii۔ لباس کی تعریف کریں۔
 iii۔ ریشموں کی کتنی اقسام ہیں؟



3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i۔ پارچہ بانی کی تعریف اور اہمیت بیان کریں۔
 ii۔ پارچہ بانی اور ریشموں کی شناخت کے مختلف طریقے تحریر کریں۔
 iii۔ کپڑوں کے داغ دُور کرنے کے طریقے بیان کریں۔

4- دو کالموں میں دیے گئے جملوں کو ان کی مناسبت سے آپس میں ملائیں۔

محسوس کرنے کے عمل سے شناخت	کپڑا	-i
سرے آگے سے ہریش کی طرح منتشر ہوتے ہیں۔	ریشم	-ii
زیادہ زور سے ٹوٹتا ہے۔ سرے منتشر ہو جاتے ہیں۔	کاٹن	-iii
پلک سے ٹوٹتا ہے اور دھاگے کی سطح کھردری ہوتی ہے۔	اونی کپڑا	-iv
بہت زور سے کھینچنے سے ہی ٹوٹتا ہے۔	نانکون	-v

عملی کام

ریشموں کا ایک خاکہ تیار کریں جس میں محسوس اور جلنے کا عمل واضح کریں۔

سلائی کے طریقے

(Sewing Methods)

7



عنوانات (Contents)

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| سلائی مشین کے پرزہ جات | 7.1 |
| سلائی مشین کی دیکھ بھال اور حفاظت | 7.2 |
| سلائی اور کڑھائی کے اصول | 7.3 |

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

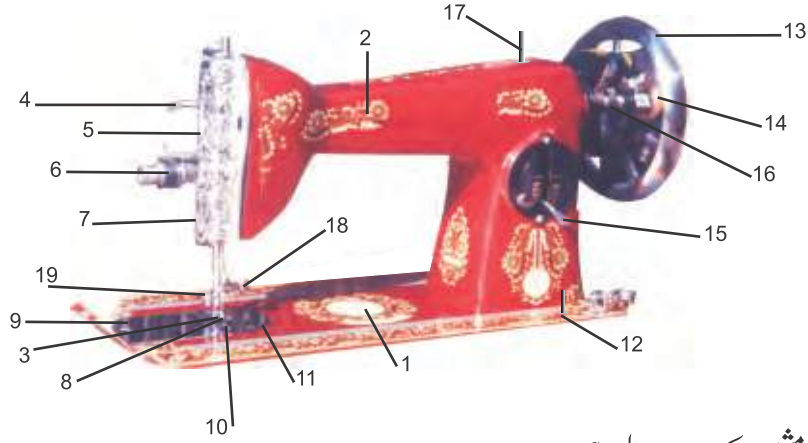
اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- سلائی مشین کے اہم پرزوں کی پہچان کر سکیں۔
- سلائی مشین کے اہم کام کے بارے میں جان سکیں۔
- سلائی مشین کی دیکھ بھال اور حفاظت کرنا سیکھ سکیں۔
- سوتی کپڑے کی سلائی کے اصول بیان کر سکیں۔
- کیمیائی ریشے کی سلائی کے اصول واضح کر سکیں۔
- مختلف آرائشی سامان کا استعمال سیکھ سکیں۔
- دس آرائشی ٹانگوں کا استعمال سیکھ سکیں۔

7.1 سلائی مشین کے پرزہ جات (Parts of Sewing Machine)

سلائی مشین تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتی ہے۔ لباس کی معمولی مرمت سے لے کر مکمل سلائی تک کے لیے سلائی مشین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہمیں مشین کے استعمال اور پرزوں کے بارے میں مکمل آگاہی ہو۔ تاکہ اگر سلائی کے دوران کوئی چھوٹی موٹی خرابی ہو جائے تو فوری طور پر دور کیا جاسکے۔

کپڑے سینا ایک بہت اہم اور بہترین ہنر ہے یہ مہارت ہر کسی کے پاس ہونا ضروری ہے۔ کپڑے کی اچھی بناوٹ کے لیے سلائی مشین کا اچھا ہونا ضروری ہے۔



سلائی مشین کے مندرجہ ذیل اہم پرزے جات۔

- | | |
|---|--|
| 2- بازو (Arm) | 1- بیڈ (Bed) |
| 4- دھاگے کا لیور (Thread lever) | 3- دباؤ کا پیچ (Presser foot) |
| 6- دھاگے کسنے والا پرزہ (Tension regulator) | 5- پیراٹھانے والا پرزہ (Presser bar lifter) |
| 8- پیر (Foot) | 7- دھاگہ کاٹنے والا پرزہ (Thread cutter) |
| 10- دندانے (Feed dog) | 9- سلائیڈ پلیٹ (Slide plate) |
| 12- نگی لگانے کی کیل (Spool pin) | 11- جامد پلیٹ (Throat plate) |
| | 13- پھیپہ (Balance wheel) |
| | 14- پھر کی میں دھاگا بھرنے والا پرزہ (Bobbin winder) |

- 15- ٹانکا چھوٹا بڑا کرنے والا پرزہ (Stitch length dial)
 16- پھر کی کا دھاگا کنسنے والا پرزہ (Bobbin regulator)
 17- نلکی کے لیے کیل (Spool pin)
 18- سوئی کنسنے والا پیچ (Needle screw clamp)
 19- پیر کنسنے والا پرزہ (Thumb screw clamp)



سلائی مشین کے اہم پرزہ جات اور ان کے کام

1- بیڈ (Bed)

یہ مشین کا نچلا ہموار سطح والا حصہ ہے۔ جس کے نیچے تمام پرزے ہوتے ہیں جن کی مدد سے مشین سلائی کرتی ہے۔

2- بازو (Arm)

یہ مشین کے سامنے کی طرف گولائی والا حصہ ہے۔ جہاں سے دھاگا شروع کر کے سوئی میں لاتے ہیں۔ اگر پھر کی میں کچھ پھنس جائے یا نچلے حصے کی صفائی کرنی ہو تو اس حصے سے مشین کو اٹھایا جاتا ہے۔

3- دباؤ کا پیچ (Presser foot)

یہ کپڑے پر مشین کے پیر کے دباؤ کو زیادہ یا کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نیز سلائی کے دوران کپڑے کو صحیح پوزیشن میں رکھتا ہے۔

- 4- دھاگے کا لیور (Thread lever)
یہ سوئی میں دھاگے کی روانی کا ذمہ دار ہوتا ہے۔
- 5- پیراٹھانے والا پُرزہ (Presser bar lifter)
یہ مشین کی پشت پر نصب ہوتا ہے اور پیر کو اٹھانے یا نیچا کرنے کے کام آتا ہے۔
- 6- دھاگا کسنے والا پُرزہ (Tension regulator)
اس پُرزے کی مدد سے بخیرہ درست رکھنے کے لیے دھاگے کو کستا جاتا ہے یا ڈھیلا کیا جاتا ہے۔ اگر اوپر والا دھاگا سخت یا کسا ہوا ہو تو دھاگا بار بار ٹوٹتا ہے۔
- 7- دھاگا کاٹنے والا پُرزہ (Thread cutter)
یہ پُرزہ دھاگا کاٹنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔
- 8- پیر (Foot)
یہ کپڑے کو دندانے پر دبائے رکھتا ہے۔
- 9- سلائیڈ پلیٹ (Slide plate)
یہ ایک چھٹی پلیٹ ہے جو شٹل اور پھر کی کوڈھکے رکھتی ہے اور ضرورت پڑنے پر پھر کی کو نکالنے یا لگانے کے لیے آگے پیچھے کی جاتی ہے۔
- 10- دندانے (Feed dog)
یہ سلائی کے دوران کپڑے کو چلاتے ہیں۔
- 11- جامد پلیٹ (Throat plate)
یہ دندانوں کے نزدیک کام کرنے کے لیے جگہ مہیا کرتی ہے نیز مشین کے نیچے کے پرزوں کو محفوظ رکھتی ہے۔
- 12- نلکی لگانے کی کیل (Spool pin)
یہ مشین کے بازو کے اوپر والے حصے پر ہوتی ہے اور نلکی رکھنے کے کام آتی ہے۔

13۔ پہیہ (Balance wheel)

یہ مشین کے دائیں ہاتھ گول پے کی شکل میں ہوتا ہے اور دھاگے کے لیور اور سوئی کی حرکت کو کنٹرول کرتا ہے۔

14۔ پھر کی میں دھاگا بھرنے والا پرزہ (Bobbin winder)

اس میں پھر کی کو ڈال کر دھاگا بھرا جاتا ہے۔ اس کی مدد سے پھر کی خود بخود بھر جاتی ہے اور دھاگا ہاتھ سے لپیٹنے کی ضرورت نہیں رہتی۔

15۔ ٹانکا چھوٹا بڑا کرنے والا پرزہ (Stitch length dial)

اس پرزے کے اوپر نمبر لکھے ہوتے ہیں۔ جو یہ ظاہر کرتے ہیں کہ 5.2 سینٹی میٹر میں کتنے ٹانکے لگتے ہیں۔ اس پرزے کو پورا اوپر کی طرف کرنے سے مشین پیچھے کی طرف چلنے لگتی ہے۔

16۔ پھر کی کا دھاگا کسنے والا پرزہ (Bobbin regulator)

یہ پرزہ پھر کی بھرتے وقت دھاگے کو مناسب مقدار میں چھوڑتا ہے تاکہ پھر کی اچھی طرح بھری جاسکے۔

17۔ نلکی کے لیے کیل (Spool pin)

یہ مشین کے بیڈ پر لگی ہوتی ہے اور پھر کی میں دھاگا بھرنے کے لیے نلکی اس میں لگائی جاتی ہے۔

18۔ سوئی کسنے والا پیچ (Needle screw clamp)

یہ سوئی کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر قائم رکھتا ہے اور سوئی تبدیل کرنے کے لیے اس کو ڈھیلا کیا جاتا ہے۔

19۔ پیر کسنے والا پرزہ (Thumb screw clamp)

اس پرزے کو ڈھیلا کرنے سے پیر اتارا جاتا ہے اور کسنے سے اپنی جگہ پر لگایا جاتا ہے۔

7.2 سلائی مشین کی حفاظت اور دیکھ بھال کی اہمیت

(Importance of Service and care of Sewing Machine)

مشین کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھا جائے۔ اسے کچھ دن بعد صاف کر کے تیل بھی دینا

چاہیے۔ مشین پر ہمیشہ کپڑا ڈال کر ڈھک کے رکھیں۔ مشین کو کبھی گرمی والی جگہ پر نہ رکھیں اگر مشین کی باقاعدگی سے صفائی ہوتی رہے تو مشین زیادہ عرصے تک کام کرتی ہے۔ مشین میں دھاگا اچھی قسم کا استعمال کریں۔ مشین کے استعمال میں سب سے ضروری احتیاط یہ ہے کہ اسے ہموار جگہ پر رکھ کر چلائیں مثلاً میز، تخت، چوکی وغیرہ۔ بعض اوقات مشین چلاتے وقت اس میں معمولی خرابی پریشانی کا باعث بنتی ہے اس لیے مشین کی خرابیوں کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔

1 صفائی

کپڑا سلائی کرنے سے پہلے دیکھ لیں کہ مشین کے کسی بھی پرزے میں کوئی دھاگا تو نہیں پھنسا ہوا اور نہ مشین بالکل بھی کام نہیں کرے گی کیونکہ چھوٹے چھوٹے دھاگے ہی مشین کو چلنے نہیں دیتے۔ مشین کی صفائی میں شٹل صاف کرنا ضروری ہے اس کو برش سے صاف کرنا چاہیے۔ صفائی کرتے وقت مشین کے اندرونی اور بیرونی پرزہ جات دونوں کو صاف رکھیں۔ مہینے میں کم سے کم ایک دفعہ کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔

2 تیل ڈالنا

مشین روانی سے چلے اور تیز تیز چلے اس کے لیے ضروری ہے کہ اسے مہینے میں دو دفعہ تیل لگا کر 5 یا دس منٹ کے لیے دھوپ میں رکھ دیا جائے اس سے مشین روانی سے چلے گی اور جامد پلیٹ کے اندر بھی تیل ڈالیں اور سلائی کرنے سے پہلے کسی فالتو کپڑے سے مشین کو چلائیں تاکہ تیل سلائی والے کپڑے پر نہ لگے۔ کوشش کریں کہ سلائی کے بعد بھی مشین میں تیل ڈالیں۔ تیل ڈالنے کے بعد سلائی مشین کو تیز چلائیں تاکہ تیل ہر حصے میں پہنچ جائے اور فالتو تیل رس کر کپڑے پر نکل آئے۔ تیل ڈالنے سے مشین زنگ سے محفوظ رہتی ہے۔

3 ڈھانپ کر رکھنا

مشین کو ڈھانپ کر رکھا جائے ورنہ ارد گرد کا غبار مشین میں جمع ہو کر اس کے پرزہ جات کو خراب کر دے گا۔ اگر مشین کا ڈھکن نہ ہو تو ہر صورت کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

4 مشین کی مرمت

مشین کو روانی سے چلانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں جو بھی خرابی ہو اسے خود دور کیا جائے مشین میں چھوٹی چھوٹی خامیاں اکثر آجاتی ہیں۔ سلائی کے دوران اگر سوئی ٹوٹ جائے تو معائنہ کیا جائے کہ

(i) سوئی صحیح جگہ پر لگی ہے۔ زیادہ اوپر یا نیچے تو نہیں ہے۔



- (ii) اوپر کا دھاگا ٹوٹنا: جس کی وجہ دھاگے کا ناقص ہونا یا خراب سوئی یا دھاگا غلط طریقے سے ڈالا ہوتا ہے۔
- (iii) سوئی ٹیڑھی تو نہیں۔
- (iv) مشین کے دندانے صحیح ہوں۔
- (v) کپڑا زیادہ کھچا ہوا تو نہیں۔
- (vi) مشین کا پیر صحیح کسا ہوا ہے۔
- (vii) پھر کی میں دھاگہ زیادہ ابھر اور پھنسا ہوا تو نہیں۔
- (viii) کپڑے کو اتارنے سے پہلے سوئی اوپر نہ کریں۔
- مشین کا بھاری چلانا: جس کا سبب مشین میں تیل نہ ہونا، دھاگے کا شٹل میں پھنس جانا، مشین کو کافی عرصے کے بعد استعمال کرنے کے نتیجے میں پرزوں کا جامد ہونا وغیرہ ہو سکتا ہے۔

7.3 سلائی کے اصول (Principles of stitching)

7.3.1 سوئی ریشے (Cotton Fiber) سے بنے ہوئے کپڑوں کی سلائی کے اصول

- 1 سلائی کے لیے سب سے پہلے سینے کا ساز و سامان (سلائی کا ڈبہ) ہمارے پاس ہونا چاہیے مثلاً قینچی، سوئی دھاگہ، انگشتانہ، سلائی ادھیڑنے کا ہک، کاربن پیپر، میٹر راڈ، ناپ کا فیتہ، پن کشن، بٹن، ہک، ٹریسنگ وہیل اور کاربن پیپر وغیرہ سلائی کے ڈبے میں رکھیں۔
- 2 سلائی سے پہلے سلائی (Seam) کرنے کی جگہ کے دونوں حصوں کو اچھی طرح برابر میں لائیں۔
- 3 سوئی کپڑے کو کاٹنے سے پہلے دھوئیں تاکہ سلنے کے بعد سکڑے نہ اور استری بھی ضرور کریں۔ تاکہ اس کا تانہ بانہ صحیح رہے اور کپڑے کی سلوٹیں دور ہو جائیں۔
- 4 کپڑے کو ہمیشہ تانے کے رخ کاٹیں کیونکہ تانا مضبوط ہوتا ہے اور بانا کمزور۔
- 5 کپڑے کو کاٹنے سے پہلے نشان لگائیں اور کان بھی نکالیں۔
- 6 سلائی کا حق چھوڑیں۔ سلائی کے شروع اور آخر میں دھاگہ چھوڑیں تاکہ گرہ لگائی جاسکے۔
- 7 تمام سلائیوں کے حق کو کھول کر استری کریں۔
- 8 گول سلائی والے حصے میں حق کم رکھیں۔
- 9 سلائی کو ادھیڑتے وقت کپڑے کو کھینچ کر سیدھا کریں۔ سلائی کرتے وقت اور بعد میں فالتو دھاگے کاٹ دیں۔

10 سلائی کرتے وقت دھاگہ کپڑے کے رنگ کا ہی استعمال کریں۔

11 سلائی کرتے وقت فالتو دھاگے بھی کاٹیں۔

اہم معلومات

ریشمی کپڑے کی سلائی کو لائن لگا کر کچا کریں اور پھر سلائی کریں۔

یاد رکھیں!

کپڑے کو ہمیشہ تانے کے رخ کاٹیں کیونکہ یہ مضبوط ہوتا ہے۔

7.3.2 کیمیائی دھاگے (Synthetic Fiber) سے بنے ہوئے کپڑے کی سلائی کے اصول

- 1- سلائی کا ڈبہ اور مشین پاس رکھیں۔
- 2- مشین کا معائنہ کریں۔
- 3- کپڑے کو سینے سے پہلے استری کریں۔
- 4- کپڑے کے سروں کو آپس میں ملائیں۔
- 5- کپڑے کی کئی زیادہ مضبوط اور موٹی ہونی چاہیے۔ اس کا تانہ بھی صحیح ہو۔
- 6- کپڑے کو تانے کے رخ کاٹیں۔
- 7- کپڑے کو کاٹنے سے پہلے سیدھی الٹی اطراف دیکھ لیں، سیدھی طرف سے شوخ ہوتی ہے اور الٹی طرف مدہم۔ کپڑے پر نشان لگائیں اور پھر کاٹیں
- 8- سلائی کا حق چھوڑیں۔
- 9- کپڑے سے ملتے جلتے رنگ کا دھاگہ اور سوئی کا نمبر بھی درست استعمال کریں۔
- 10- سلائی ختم کرنے سے پہلے سوئی کو اوپر کریں اور ختم کرنے کے بعد سوئی کا دھاگہ نیچے کریں۔
- 11- سلائی کے شروع اور آخر میں لمبا دھاگہ چھوڑیں تاکہ گرہ لگائی جاسکے۔
- 12- سلائی کرتے وقت سلائی کا حصہ اندر کی طرف کم رکھیں جبکہ فالتو کپڑا باہر رکھیں۔
- 13- ریشمی کپڑے کی سلائی کو لائن لگا کر کچا کریں اور پھر اس پر مشین سے سلائی کریں۔
- 14- پہلے سوتی کپڑے پر مہارت حاصل کریں پھر ریشمی کپڑے پر سلائی کریں۔
- 15- کپڑے پر نشان واضح چاک سے لگائیں۔

7.3.3 کشیدہ کاری کے اصول (Principles of embroidery)

کشیدہ کاری یہ ایک ایسا ہنر ہے جس کو استعمال کر کے ہم لباس اور کپڑوں کو خوبصورت بنا سکتے ہیں۔ کشیدہ کاری دو طریقوں سے کی جاسکتی ہے

☆ مشین کے ذریعے (Machine Embroidery)

☆ ہاتھ کے ذریعے (Hand Embroidery)

مشین کی کڑھائی (Machine Embroidery)

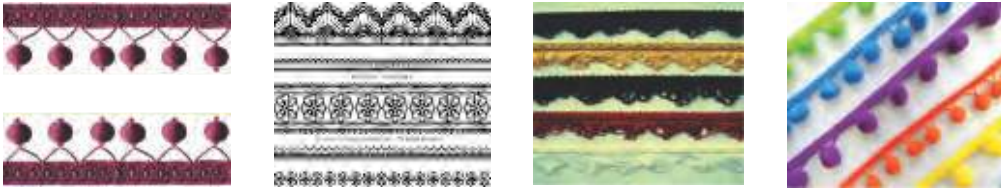
مشین کی کڑھائی بہت پسند کی جاتی ہے اور جلدی بن جاتی ہے۔ تجارتی سطح پر بھی اس کا وسیع استعمال ہے۔

☆ سجانے والی اشیا (Trimming)

لباس کی تکمیل کے بعد اس کی آرائش کے لیے مختلف قسم کے ربن، لیس، ڈوریاں وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ ان تمام اشیا کو مجموعی طور پر (Trimming) کہا جاتا ہے۔

1 لیس، فیتہ، ربن (Lace, Braid, Ribbon)

لباس کو خوبصورت بنانے کے لیے اس پر لیس، فیتہ یا ربن لگائیں تاکہ لباس پیارا ہو اور پہننے والا انسان بھی پیارا لگے۔ ہر وہ چیز جو لباس کو سجاتی ہے اسے ٹریمنگ کہتے ہیں یہ سجاوٹی چیزیں گھر کی سجاوٹ کے لیے استعمال ہونے والے کپڑوں پر بھی لگائی جاسکتی ہیں۔



-1 لیس (Lace)

لیس ربن سے ملتی جلتی ایک قسم ہے جس کا ایک کنارہ لباس کے ساتھ سیا جاسکتا ہے جبکہ دوسرے کنارہ مکمل طور پر تیار شدہ ہوتا ہے جبکہ بعض اقسام کی لیس دونوں اطراف مکمل شدہ ہوتی ہیں۔ لیس کی چوڑائی مختلف طرح کی ہوتی ہے۔ بازار میں ایک انچ سے لے کر آٹھ انچ تک چوڑی دستیاب ہیں۔

2- فیتہ (Braid)

فیتے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ کنارے والا فیتہ، بھر و فیتہ۔ فیتہ کپڑوں، کشن، بیڈ کی آرائش کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ کنارے والا فیتہ

اس کا ایک کنارہ سیدھا اور دوسرا کٹاؤ والا ہوتا ہے یہ کپڑوں کے کناروں پر لگایا جاتا ہے۔ یہ بھی لباس اور گھریلو استعمال کی دیگر اشیا مثلاً میز پوش وغیرہ پر لگایا جاسکتا ہے۔

☆ بھر و فیتہ

یہ سیدھا ہوتا ہے اور کپڑوں کے درمیان رکھ کر سلائی کیا جاتا ہے۔

3- ربن (Ribbon)

ربن ریشم کے علاوہ مصنوعی دھاگوں سے بھی بنتا ہے۔ ربن کی چوڑائی 5 سم سے لے کر 10 سم تک ہو سکتی ہے۔

ربن مختلف رنگوں اور سائز میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔



لبوسات کی آرائش پر کسی بھی قسم کی (Trimming) مثلاً لیس، فیتہ، ربن لگاتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

(i) جس قسم کے ریشم سے لباس تیار کیا گیا ہو اس پر لیس، ربن یا فیتہ بھی اسی قسم کا استعمال کرنا ضروری ہے۔

(ii) ٹرمنگ کا استعمال لباس کے سائز اور ڈیزائن کے مطابق کریں مثلاً بچوں کے لباس کے لیے چھوٹی لیس جبکہ

خواتین کے لیے درمیانہ سائز مناسب رہتا ہے۔ گھریلو اشیا کے آرائش میں ان کے حجم اور استعمال کے مطابق آرائشی ٹرمنگ کا استعمال کرنا چاہیے۔

ہاتھ کی کڑھائی (Hand Embroidery)

یہ ایک ایسا گھریلو ہنر ہے جس میں خاتون خانہ نہ صرف اپنے لباس اور گھریلو استعمال کی اشیا کی آرائش کر سکتی ہے بلکہ اس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اپنی آمدنی میں اضافے کا ذریعہ بنا سکتی ہے۔ یہ وہ واحد ہنر ہے جس سے وہ گھر کے اندر ہی بیٹھ کر فائدہ اٹھا سکتی ہے۔ نیز اسے ذریعہ معاش بنانے کے لیے کسی قسم کے اضافی سرمایہ کی ضرورت نہیں ہے اور معاشرتی دباؤ سے بھی محفوظ رہتی ہے۔

کشیدہ کاری کے اصول و ضوابط

کشیدہ کاری/کڑھائی (embroidery) نہایت دلچسپ اور آسان قسم کا فن ہے۔ اس فن کاری کا شوق لڑکیوں میں بچپن ہی سے پیدا ہو جاتا ہے۔ جب انہیں گڑیوں کے نئے نئے کپڑے سینے اور سجانے کا شوق پیدا ہوتا ہے تو وہ اس شوق کی ابتدا کچا/بنیادی ٹانگے سے کرتی ہیں اور پھر دیگر ٹانگے مثلاً ڈنڈی ٹانگا، زنجیری ٹانگہ، کچا ٹانگہ وغیرہ سیکھنے کا شوق بڑھنے لگتا ہے۔ جس سے



گڑیوں کو سجانے کا شوق گھریلو اشیا میں منتقل ہو جاتا ہے مثلاً میز پوش، تکیے کا غلاف، ٹی کورز اور لباس میں قمیض اور دوپٹوں وغیرہ پر۔ کڑھائی کا فن دلچسپ اور پائیدار ہونے کے علاوہ بہت سستا بھی ہے۔

کشیدہ کاری سیکھنے کے لیے مندرجہ ذیل اشیا کا ہونا لازمی ہے۔

(i) کپڑا: ابتدا میں کڑھائی سیکھنے کے لیے کوئی بھی بریکر کپڑا استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ جب مہارت آجائے تو اچھی قسم کی کاٹن یا موٹا وزن بنی والا کپڑا استعمال کیا جاتا ہے مثلاً کھدر، دوسوتی وغیرہ۔

(ii) دھاگے: کشیدہ کاری کے لیے دھاگے موٹے استعمال ہوتے ہیں جس کو ہم چھتاری دھاگہ کہتے ہیں جو لچھی کی شکل میں بازار میں مختلف رنگوں میں آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ کشیدہ کاری کے ڈیزائن اور کپڑے کی موٹائی کے حساب سے لچھی دار دھاگے کی تاریں الگ اور ملا کر استعمال کی جاتی ہیں۔

(iii) کڑھائی کی اشیا کے لیے ایک مخصوص ڈبہ یا ٹوکری مقرر ہو جس میں تمام متعلقہ اشیا رکھیں جائیں تاکہ ضرورت کے وقت فوراً استعمال ہو سکیں۔

کپڑا: کڑھائی کے لیے کپڑا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ درمیانی وزن کی کاٹن استعمال کریں کیونکہ اس میں ٹانگا آسانی سے نکل سکتا ہے۔

سونیاں: سلائی کے لیے سوئی اہم چیز ہے۔ سوئی ہمیشہ کپڑے کی نوعیت کے مطابق ہونی چاہئیں۔ مثلاً عمدہ باریک کپڑے پر موٹی سوئی کے استعمال سے اچھا خاصا کپڑا خراب ہو جاتا ہے اور ٹانگے بد نما لگتے ہیں۔

سونیاں بازار میں مختلف نمبروں کی اور مختلف کپڑوں کے مطابق دستیاب ہیں۔ کشیدہ کاری کے لیے 3 سے لے کر 10 نمبر تک کی سونیاں استعمال کی جاتی ہیں سوئی کا سوراخ بڑا ہوتا کہ دھاگہ آسانی سے ڈالا جاسکے۔

فریم: فریم گول استعمال کریں۔ فریم کے مختلف سائز ہوتے ہیں۔ فریم کا انتخاب بھی ڈیزائن اور کپڑے کی موٹائی کے مطابق چنا جاتا ہے۔

قینچی: قینچی کڑھائی کے لیے عموماً چھوٹے سائز کی استعمال ہوتی ہے۔ جس کو پکڑنے میں آسانی ہو۔
ٹریسنگ پپر (Tracing Paper) (یہ ڈیزائن کو کپڑے پر منتقل کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے): پنسل، چاک اور کامن پن بھی ڈبے میں موجود ہونا لازمی ہے۔

اہم معلومات

موٹی سوئی کے استعمال سے اچھا خاصا کپڑا خراب ہو جاتا ہے۔

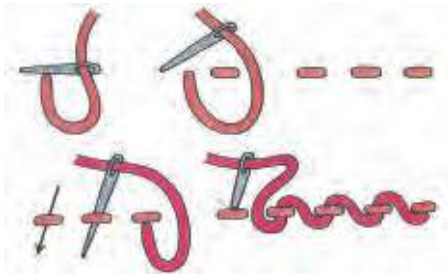


کڑھائی والے کپڑوں کو استری کرنے کا طریقہ
کڑھائی والے کپڑوں کو استری کرنے سے پہلے اچھی طرح دیکھ لیں کہ کڑھائی مکمل ہوگئی اور اس کے کنارے مضبوط ہوں۔ کڑھائی والے کپڑے پر پانی چھڑکیں استری کے لیے سفید کپڑا بچھائیں اور پھر مندار کڑھائی شدہ کپڑے کی اُلٹی سائیڈ اوپر کی طرف رکھ کر ہلکی استری کریں تاکہ تمام سلوٹس دور ہو جائیں اور کڑھائی واضح ہو جائے

7.3.4 مختلف سجاوٹی اور آرائشی ٹانکے

کشیدہ کاری کے لیے ٹانگوں کی بے شمار اقسام ہیں ہر ٹانگہ دیکھنے میں دوسرے سے مختلف تاثر پیدا کرتا ہے۔

1	کچا ٹانگا	2	ڈنڈی ٹانگا
3	گرہ دار ٹانگا	4	زنجیری ٹانگا
5	لیزی ڈیزی ٹانگا	6	دوسوتی ٹانگا
7	مچھلی ٹانگا	8	بند مچھلی ٹانگا
9	لمبا اور چھوٹا ٹانگا	10	سائٹن ٹانگا



1 کچا ٹانگا (Running stitch)

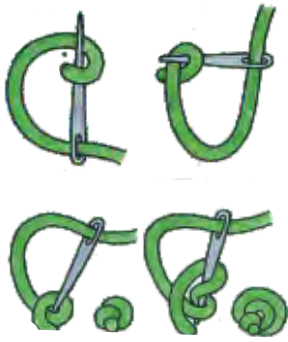
یہ سب سے آسان ٹانگا ہے جو کنارے اور حاشیے بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس کو بنانے کے لیے سوئی کپڑے کے اوپر اور نیچے سے مناسب فاصلے پر گزاری جاتی ہے۔ یہ متعدد چیزوں پر سجاوٹ کے لیے کشیدہ کیا جاتا ہے۔

2 ڈنڈی ٹانکا (Stem stitch)



یہ ٹانکا ڈنڈیاں اور حاشیہ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے ڈیزائن کے جال گاڑھے کیے جاتے ہیں۔ اس کی لکیریں ساتھ ساتھ دھرانے سے کسی بھی ڈیزائن کی بھرائی کی جاسکتی ہے۔

3 گرہ دار ٹانکا (French knot stitch)



یہ ٹانکا ڈیزائن کے بیرونی خاکے اور بھرائی کے لیے دونوں کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کو بنانے کے لیے سوئی کپڑے کے اوپر کی طرف سے نکالیں، سوئی پر دھاگے کے دو بل دے کر سوئی کو کپڑے کی نچلی طرف نکال لیں۔ سوئی کو کپڑے کی نچلی طرف نکالتے ہوئے بل کو انگوٹھے سے ذرا سادبا دیں تاکہ بل موتی کی مانند نظر آئے۔

4 زنجیری ٹانکا (Chain Stitch)



کسی ڈیزائن کی بیرونی وضع بنانے کا آسان طریقہ ہے اس ٹانکے سے بھرائی بھی کی جاسکتی ہے۔

5 لیزی ڈیزی ٹانکا (Lazy daizy Stitch)



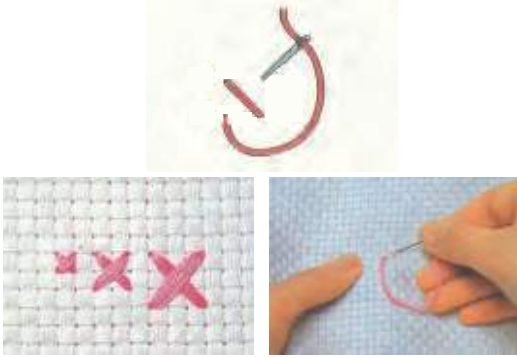
ٹانکا بنانے کے لیے نمبر 1 سے سوئی باہر نکالیں۔ نمبر 2 سے کپڑے کی نچلی طرف لے جا کر نمبر 3 سے باہر نکال لیں۔ پھر نمبر 3 سے نمبر 4 پر چھوٹا سا ٹانکا لیتے ہوئے سوئی کو کپڑے کی نچلی طرف نکال لیں۔ اسی طریقے سے باقی پتیاں بنا کر پھول مکمل کر لیں۔

اہم معلومات

ڈیزائن کا بیرونی وضع بنانے کا آسان طریقہ زنجیری ٹانکا ہے۔

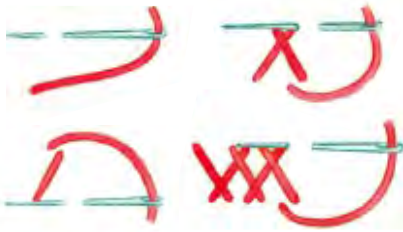
6 دوسوتی ٹانکا (Cross stitch)

یہ ٹانکا بچیوں میں بہت مقبول ہے اور آسان ہونے کی وجہ سے زیادہ استعمال میں لایا جاتا ہے اس کو بنانے کے لیے مخصوص کپڑا بھی مل جاتا ہے۔



7 مچھلی ٹانکا (Herring bone stitch)

اس ٹانکے کی شکل مچھلی کے گوشت میں باریک کانٹوں اور انکی ترتیب سے ملتی ہے اس لیے اسے مچھلی ٹانکا کہتے ہیں۔



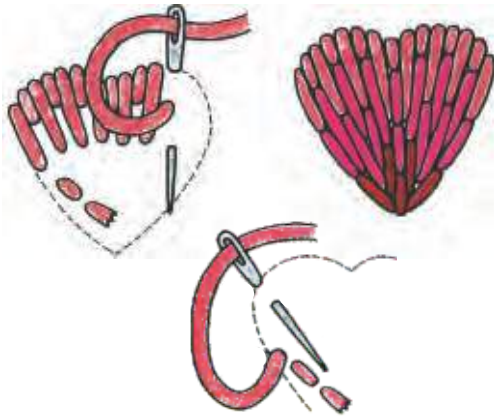
8 بند مچھلی ٹانکا (Closed Herring bone stitch)

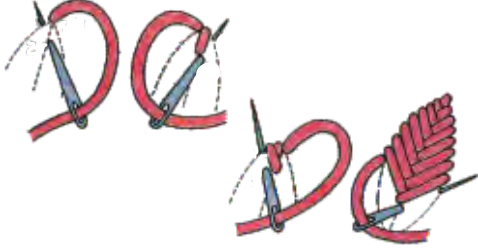
یہ بنیادی ٹانکا شیڈ ورک میں استعمال ہوتا ہے۔ اس میں مچھلی ٹانکا قریب قریب کیا جاتا ہے اس کو باریک کپڑے کی اُلٹی طرف کیا جاتا ہے۔ سیدھی طرف سے یہ بخیمہ ٹانکے کی مانند نظر آتا ہے۔



9 لمبا اور چھوٹا ٹانکا (Long and short stitch)

اس میں ایک ٹانکا لمبا اور ایک ٹانکا چھوٹا لیا جاتا ہے۔ بعد میں لمبے ٹانکے کی جگہ چھوٹا ٹانکا اور چھوٹے ٹانکے کی جگہ لمبا ٹانکا لے کر بھرائی کی جاتی ہے۔





10 سائن ٹانکا (Stain stitch)

یہ اوپر اور نیچے سے ایک جیسا ہوتا ہے اس لیے اس کے ٹانکے قریب قریب لیے جاتے ہیں لیکن اگر پتی بڑی ہو تو اسے آدھا آدھا کر کے بنایا جاتا ہے۔

اہم نکات

- ☆ کپڑے سینا ایک بہت اہم اور بہترین ہنر ہے یہ مہارت ہر کسی کے پاس ہونا ضروری ہے۔ کپڑے کی اچھی بناوٹ کے لیے سلائی مشین کا اچھا ہونا ضروری ہے۔
- ☆ مشین کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھا جائے، اسے کچھ دن بعد صاف کر کے تیل بھی دینا چاہیے۔
- ☆ مشین کو روانی سے چلانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں جو بھی خرابی ہو اسے خود دور کیا جائے مشین میں چھوٹی چھوٹی خامیاں اکثر آ جاتی ہیں۔
- ☆ سلائی کے دوران اگر سوئی ٹوٹ جائے تو معائنہ کیا جائے۔
- ☆ سلائی کے لیے سب سے پہلے سینے کا ساز و سامان (سلائی کا ڈبہ) ہمارے پاس ہونا چاہیے۔
- ☆ سوتی کپڑے کو کاٹنے سے پہلے دھوئیں تاکہ سلنے کے بعد سکڑے نہ اور استری بھی ضرور کریں۔ تاکہ اس کا تانہ بانہ صحیح رہے اور کپڑے کی سلوٹیں دور ہو جائیں۔
- ☆ ریشمی کپڑے کی سلائی کو لائن لگا کر کچا کریں اور پھر اس پر مشین سے سلائی کریں۔
- ☆ پہلے سوتی کپڑے پر مہارت حاصل کریں پھر ریشمی کپڑے پر سلائی کریں۔
- ☆ کشیدہ کاری یہ ایک ایسا ہنر ہے جس کو استعمال کر کے ہم لباس اور کپڑوں کو خوبصورت بنا سکتے ہیں۔
- ☆ کشیدہ کاری سیکھنے کے لیے کپڑا، دھاگہ، سوئیاں اور فریم ہونا ضروری 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۔

- (1) کپڑوں کی سلائی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔
 (الف) پھر کی (ب) ہلکی (ج) سلائی مشین (د) پہیہ
- (2) مشین کے کتنے اہم پرزہ جات ہیں؟
 (الف) 20 (ب) 19 (ج) 14 (د) 15
- (3) مشین کو مہینے میں کتنی دفعہ تیل دینا چاہیے؟
 (الف) 3 (ب) 2 (ج) 4 (د) 5
- (4) مشین کو روانی سے چلانے کے لیے کیا دور کرنا چاہیے؟
 (الف) سوئی (ب) خرابی (ج) شٹل (د) پھر کی
- (5) تمام سلائیوں کے حق کو کھول کر کیا کریں؟
 (الف) تہہ (ب) استری (ج) لٹکائیں (د) دھوئیں

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i- سلائی مشین کے اہم پرزہ جات کے نام لکھیں؟
 ii- سلائی مشین کو ڈھانپ کر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
 iii- سلائی کے دوران اگر سوئی ٹوٹ جائے تو کیسے معائنہ کرنا چاہیے؟
 iv- سلائی کے ڈبے میں درکار اشیاء کے نام لکھیں۔
 v- سلائی کا حق رکھنا کیوں ضروری ہے؟

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i- سلائی مشین کے اہم پرزہ جات کے بارے میں تفصیلاً بیان کریں۔
 ii- مشین کی صفائی اور دیکھ بھال کیوں کرنا ضروری ہے؟ تحریر کریں۔
 iii- سوئی ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی سلائی کے اصول بیان کریں۔

عملی کام

اس باب میں دیے گئے تمام آرائشی ٹانگوں کے نمونے تیار کریں اور کوئی سے پانچ ٹانگوں یا لیس، فیتہ، ربن کی مدد سے اپنے لباس کی آرائش کریں۔

آرائشی ٹانگوں سے تیار کردہ نمونوں کا تجزیہ

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
-1	آرائشی ٹانگے کے لیے موزوں دھاگا	5	
-2	آرائشی ٹانگوں کی یکسانیت	5	
-3	مجموعی تاثر	5	
-4	آرائشی ٹانگے کے لیے صحیح کپڑے کا استعمال	5	
	کل نمبر	20	

دستخط انچارج معلمہ

تاریخ

آرائشی ٹانگوں یا لیس، فیتہ، ربن سے تیار شدہ لباس کا تجزیہ

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
-1	آرائشی ٹانگوں یا لیس، فیتہ، ربن کے لیے موزوں کپڑے کا انتخاب	5	
-2	آرائشی ٹانگوں یا لیس، فیتہ، ربن کی یکسانیت	5	
-3	آرائشی ٹانگوں یا لیس، فیتہ، ربن کے لیے موزوں رنگوں کا انتخاب	5	
-4	مجموعی تاثر	5	
	کل نمبر	20	

دستخط انچارج معلمہ

تاریخ

رنگ (Colour)

8



عنوانات (Contents)

رنگوں کا دائرہ	8.2	روزمرہ زندگی میں رنگوں کی افادیت	8.1
رنگوں کی ہم آہنگیاں	8.4	رنگوں کے اثرات	8.3

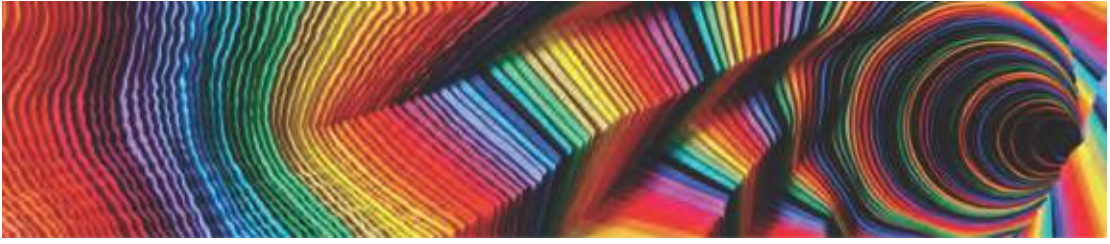
طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- رنگ کی تعریف کر سکیں۔
- رنگوں کی روزمرہ زندگی میں اہمیت کو جان سکیں۔
- رنگوں کے دائرے کی تفصیل بیان کر سکیں۔
- بنیادی اور ثانوی رنگوں کی شناخت کر سکیں۔
- رنگوں کے دائرے کی اہمیت جان سکیں۔
- رنگوں کے اثرات، خوراک، لباس اور آرائش پر بیان کر سکیں۔
- رنگوں کی مختلف ہم آہنگیاں جان سکیں۔
- رنگوں کی ہم آہنگیوں کی اہمیت بیان کر سکیں۔

8.1 رنگ کیا ہے؟ (What is Colour?)

رنگ روشی کا ایسا انعکاس ہے جو کہ ہماری آنکھ پر مختلف احساسات و تاثرات کا سبب بنتا ہے۔ رنگ کے بغیر کہیں بھی خوبصورتی نظر نہیں آتی۔ کائنات میں موجود تمام چیزیں کسی نہ کسی رنگ سے پہچانی جاتی ہیں مثلاً زمین، دریا، سمندر پانی، سورج، چاند وغیرہ



رنگوں سے دنیا میں دلکشی اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے جس سے رونق اور دلچسپی بڑھتی ہے۔ ہر دیکھنے والا بھی متوجہ ہوتا ہے۔ رنگوں کے استعمال سے انسان نہ صرف اپنی شخصیت کو بہتر کر سکتا ہے بلکہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں ان کا استعمال کر کے زندگی کو دلکش اور رنگین بنا سکتا ہے۔

8.1.1- روزمرہ زندگی میں رنگوں کی افادیت

کسی بھی ڈیزائن کی خوبصورتی کا انحصار رنگوں پر ہوتا ہے رنگوں کی بنا پر ہی مختلف اشکال کی چیزیں جو ایک ہی ڈیزائن کا حصہ ہوں ایک دوسرے سے ممتاز نظر آتی ہیں اس کائنات کی ہر چیز کوئی نہ کوئی رنگ ضرور رکھتی ہے۔ آپ کائنات کا مشاہدہ کریں تو دیکھیں گے کہ اگر رات میں آسمان پر ستارے ہوں مگر ان میں کوئی رنگ و روشنی نہ ہو تو وہ آپ کو نظر نہیں آئیں گے۔ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ رنگ اور روشنی کا گہرا تعلق ہے یہ روشنی ہی ہے جس کی وجہ سے رنگ دکھائی دیتے ہیں۔ اندھیرے میں ہم ایک چیز کا رنگ دوسری چیز سے نہیں بتا سکتے۔

رنگوں سے ہی دنیا میں رنگینی، خوبصورتی، شوخی اور دلکشی ہے۔ رنگ نفسیاتی اثر بھی ڈالتے ہیں نیز روزمرہ زندگی میں ان کی بڑی اہمیت ہے اور ہمارے جذبات کی بھرپور عکاسی کرتے ہیں۔ مختلف موقعوں پر جذبات کے اظہار کے لیے مختلف رنگ استعمال کیے جاتے ہیں مثلاً سیاہ رنگ رنج و غم، سنجیدگی اور بڑھاپے کی نشانی کے لیے استعمال ہوتا ہے لیکن وقار اور مضبوطی کی علامت کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سفید رنگ پاکیزگی، متانت، وقار و سنجیدگی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کو محبت اور پیار کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

8.2 رنگوں کا دائرہ (Colour Wheel)

رنگوں کے دائرے کے مختلف سسٹم ہیں جس میں پرینگ سسٹم (Prang System) کو ہم زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

کیونکہ اس کو سمجھنا اور استعمال کرنا آسان ہے۔ رنگوں کے دائرے میں بارہ رنگ ہوتے ہیں۔



3 بنیادی رنگ (Primary Colour)

3 ثانوی رنگ (Secondary Colour)

8 درمیانی رنگ (Intermediate Colour)

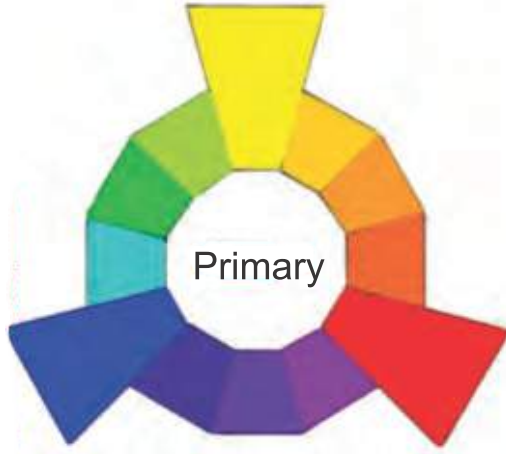
ان تمام رنگوں کے ملانے سے اور رنگ وجود میں آتے ہیں۔ کلر وہیل پر موجود ان رنگوں میں مختلف ہم آہنگیاں پائی جاتی ہیں۔

8.2.1 رنگوں کی درجہ بندی (Classification of Colours)

رنگوں کو تین گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے۔

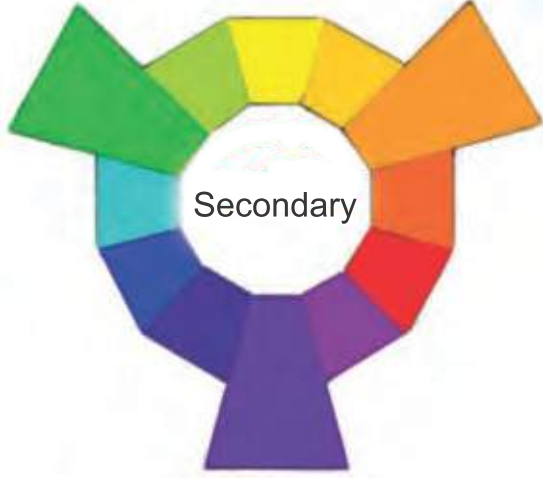
-1 بنیادی رنگ (Primary Colour)

بنیادی رنگ وہ رنگ ہیں جو قدرتی طور پر کائنات میں پائے جاتے ہیں اور کسی اور رنگوں سے بنائے نہیں جاسکتے بلکہ اور رنگوں کو بنانے کے لیے بنیاد فراہم کرتے ہیں ان میں شامل ہیں۔ سرخ۔ نیلا۔ پیلا رنگ۔



-2 ثانوی رنگ (Secondary Colour)

دو بنیادی رنگوں کو یکساں ملانے سے جو رنگ وجود میں آئیں انہیں ثانوی رنگ کہا جاتا ہے۔



پیلا + سرخ = نارنجی

سرخ + نیلا = جامنی

نیلا + پیلا = سبز

3- درمیانی رنگ یا غیر ثانوی (Intermediate Colour)

ایک بنیادی اور ایک ثانوی رنگ ملانے سے درمیانی رنگ وجود میں آتے ہیں مگر یہ (Mixing) کلر وہیل پر موجود ترتیب دار رنگوں میں ہی ہونی چاہیے یہ چھ رنگ ہیں۔

نیلا + جامنی = نیلا ہٹ مائل جامنی

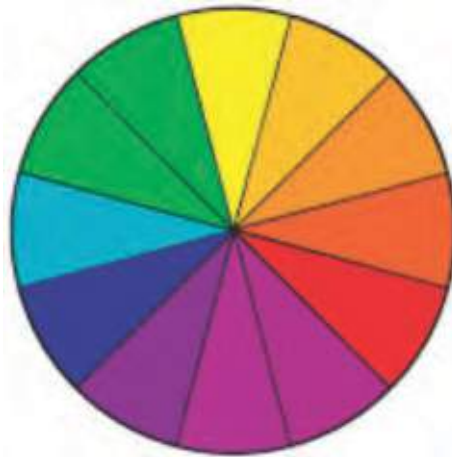
نیلا + سبز = نیلا ہٹ مائل سبز

پیلا + سبز = پیلا ہٹ مائل سبز

پیلا + نارنجی = پیلا ہٹ مائل نارنجی

نارنجی + سرخ = سرخی مائل نارنجی

سرخ + جامنی = سرخ مائل جامنی



8.2.2 رنگوں کے دائرے کی اہمیت

رنگوں کے مناسب چناؤ میں رنگوں کا مروجہ دائرہ بہت اہمیت رکھتا ہے۔ دائرے میں رنگ ایک بنیادی رنگ سے دوسرے بنیادی رنگ تک جاتے ہوئے کئی رنگ اختیار کرتا ہے۔ جبکہ ہر دو بنیادی رنگوں کے درمیان ثانوی رنگ ہوتا ہے۔ اگر ایک سے دوسرے بنیادی رنگ تک چاہے کتنے بھی رنگ کشیدہ کاری، کمرے کی آرائش یا لباس کی سجاوٹ میں استعمال کیے جائیں۔ ہمیشہ خوبصورت تاثر دیتے ہیں۔

8.3 رنگوں کے اثرات (Effect of Colours)

رنگ اور روشنی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ روشنی کے بغیر ہم رنگوں کو نہیں دیکھ سکتے۔ اگر دنیا بے رنگ ہو جائے تو ہر چیز اپنی جاذبیت کھودے ہمارے لباس، غذا اور گھر کی سجاوٹ میں رنگوں کی بدولت ایک خاص خوبصورتی پیدا ہوتی ہے جو ہمارے ارد گرد کے ماحول میں کشش پیدا کرتی ہے۔ رنگ وسعت اور چوڑائی، لمبائی، آگے بڑھتے ہوئے، پیچھے ہٹتے ہوئے، گرم اور سرد کا احساس دیتے ہیں اور ہم ان کو اپنے مختلف موسموں اور شخصیت کے مطابق استعمال کرتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

نیلا رنگ طبیعت میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتا ہے۔

8.3.1 غذا پر رنگوں کے اثرات

کھانے پینے کا عمل محض ایک فطری جبلت نہیں بلکہ یہ ایک ایسا بنیادی عمل ہے جس پر ہماری صحت اور زندگی کا انحصار ہے۔ ”ہر وہ چیز جو ہم کھاتے پیتے ہیں اور جو ہمارے جسم کے لیے مفید ہوتی ہے۔ غذا کہلاتی ہے۔ رنگوں کے اثرات ہماری غذا پر بھی بل واسطہ یا بلا واسطہ پڑتے ہیں۔ غذا اگر خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہوگی تو کھانے والے کی خواہش میں بھی اضافہ ہوگا اور جسم کو توانائی بھی بھرپور ملے گی۔ کیونکہ کہا جاتا ہے کہ جو غذا خوش ہو کر اور دل جمعی کے ساتھ کھائی جائے وہ جسم کو طاقت و توانائی بھی زیادہ فراہم کرتی ہے۔ لہذا روزمرہ زندگی میں کھانے والی اشیاء کے رنگوں کے اثرات بھی بہت گہرے ہوتے ہیں۔ رنگوں کے استعمال سے ہم اپنے مینو کو خوبصورت خوشگوار اور ذائقہ دار بنا سکتے ہیں۔ گھر کے افراد اور بچوں کی پسند میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

8.3.2 لباس پر رنگوں کے اثرات

لباس کا انتخاب خواہ سستا ہو یا مہنگا، رنگوں کے اثرات اس کی اہمیت میں اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔ خوبصورت اور خوش رنگ لباس شخصیت کو پروقاہ بناانے میں مدد دیتے ہیں۔ لباس میں رنگوں کا انتخاب شخصیت اور موقع محل کو مدنظر رکھ کر کرنا چاہیے تاکہ

کپڑے شخصیت کو ابھار سکیں۔ مختلف رنگ طبیعت اور شخصیت پر مختلف اثرات ڈالتے ہیں مثلاً نارنجی دیکھنے میں گرمی اور حدت کا احساس ڈالتا ہے جبکہ کھلتا ہوا نیلا رنگ طبیعت میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتا ہے۔

8.3.3 گھر کی آرائش پر رنگوں کے اثرات

رنگوں کو ملا جلا کر استعمال کرنے سے گھر کی جگہ کو پرکشش بنایا جاسکتا ہے۔ مثلاً ایک ہی سائز کے دو کمروں میں دیواروں پر ہلکا اور گہرا رنگ استعمال کر کے اس کے تاثر میں خوبصورتی لائی جاسکتی ہے۔ سجاوٹ کے سامان پر دروں، صوفے، قالین کے رنگ میں تسلسل اور تناسب پیدا کر کے خوبصورتی اور استعمال کی سہولت اختیار کی جاسکتی ہے۔ کمروں کو گرم اور روشن رکھنے کے لیے یا ٹھنڈے یا پرسکون بنانے کے لیے۔ رنگ سکڑنے اور پھیلنے کا تاثر دیتے ہیں۔ اصلی سائز اور حجم کو بڑا یا چھوٹا ظاہر کرتے ہیں۔ اس لیے چھوٹے بڑے کمروں میں انہیں مناسب طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رنگ سورج کی روشنی اور بلب کی روشنی میں مختلف بھی دکھائی دیتے ہیں مثلاً چاکلیٹ رنگ یا گہرا نیلا رات کو تقریباً کالا نظر آئے گا رنگوں کی یہ خصوصیات مختلف جگہ، گھر اور لباس میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ رنگ کے بہتر استعمال سے گھر میں توازن قائم کیا جاسکتا ہے۔ کچھ چیزوں کو نمایاں کیا جاسکتا ہے اور ہم آہنگی کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اگر رنگوں کے اصولوں کو مد نظر رکھا جائے۔ گرمیوں میں پہناوے میں ٹھنڈے رنگوں کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے کمروں میں پردے، بیڈ شیٹ وغیرہ میں اور دیواروں کے پینٹ میں بھی میدانی علاقوں میں ٹھنڈے رنگوں کا استعمال مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ (Apple green), (Aqua Green), (Blue grey) یہ تمام رنگ گھروں میں استعمال کے لیے اچھے رہتے ہیں۔ بالکل اسی طرح ٹھنڈی جگہوں پر گھروں میں سرخ، (Candy Pink), (Orange Tan) وغیرہ جیسے رنگوں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

8.4 رنگوں کی ہم آہنگیاں اور ان کا استعمال

(Colour Schemes, Harmonies and their uses)

رنگوں کی کم و بیش آٹھ ہم آہنگیاں ہوتی ہیں جنہیں ہم رنگوں کا امتزاج بھی کہہ سکتے ہیں۔ تمام امتزاج تقریباً رنگوں کے دائرے سے ہی لیے جاتے ہیں۔

بنیادی طور پر دو قسم کی ہم آہنگیاں ہوتی ہیں۔

- 1- متعلقہ رنگوں کا امتزاج
- 2- متضاد رنگوں کا امتزاج

8.4.1 متعلقہ رنگوں کے امتزاج کی اہمیت

1- یک رنگی ہم آہنگی یا امتزاج (Monochromatic Colour Scheme)

رنگوں کے دائرے میں سے کوئی سا بھی ایک رنگ لیں۔ اس رنگ کے ہلکے اور گہرے درجے کسی بھی کمرے کی سجاوٹ

میں استعمال کریں تو یہ امتزاج یک رنگ ہوگا۔ مثال کے طور پر کسی کمرے میں آسمانی نیلا رنگ دیواروں پر، گہرا نیلا پردوں پر فیروزی رنگ اور (Navy Blue) اور سمندری نیلا رنگ قالین اور کیشن پر استعمال کیا جائے اور نیلے رنگ کے علاوہ کوئی رنگ استعمال نہ کریں تو یہ یک رنگی امتزاج ہوگا۔

2- متصل رنگوں کا امتزاج (Analogous Colour Scheme)

رنگوں کے دائرے میں کوئی بھی بنیادی رنگ اٹھائیں تو اس کے ارد گرد پائے جانے والے وہ تین تین رنگ جو بنیادی رنگ کے بالکل ساتھ، متصل ہوں پھر ان میں بنیادی رنگ کی جھلک موجود ہو تو ایسے رنگوں کے امتزاج کو ہم متصل رنگوں کا امتزاج کہیں گے۔

مثال کے طور پر رنگوں کے دائرے میں پیلا رنگ اور اس کے اطراف میں پیلا ہٹ مائل نارنجی، سرخ مائل، نارنجی اور دوسری جانب پیلا ہٹ مائل سبز، سبز اور نیلا ہٹ مائل سبز رنگ متصل رنگوں کا امتزاج بناتے ہیں۔ یہ بات اہم ہے کہ اس امتزاج میں تین سے سات رنگ استعمال کیے جاسکتے ہیں مگر رنگ متصل ہونے چاہئیں۔

3- نیوٹرل رنگوں کا امتزاج (Neutral Colour Scheme)

دو ثانوی رنگوں کو ملانے سے نیوٹرل رنگ بنتے ہیں مثلاً گرے، کالا، سفید، براؤن، گہرا نسواری، فان سلٹی وغیرہ۔ کمروں میں ایسے رنگوں کا انتخاب کیا جائے تو کسی ایک رنگ کے ہلکے گہرے درجوں کا انتخاب کیا جاتا ہے یا پھر کبھی کبھار سفید کے ساتھ گرے، براؤن کے ساتھ کالا وغیرہ بھی استعمال ہو جاتے ہیں۔

4- مقابل کا امتزاج یا متضاد رنگوں کی ہم آہنگی (Complementary Colour Scheme)

کلر وہیل پر کوئی سے دو رنگ جو بالکل ایک دوسرے کے متضاد پائے جائیں اصلی متضاد رنگوں کے امتزاج کہلاتے ہیں۔ مثلاً سرخ کے مقابل سبز، پیلے کے مقابل جامنی یا نیلے کے مقابل نارنجی۔ اس امتزاج میں دو رنگ ہوتے ہیں۔

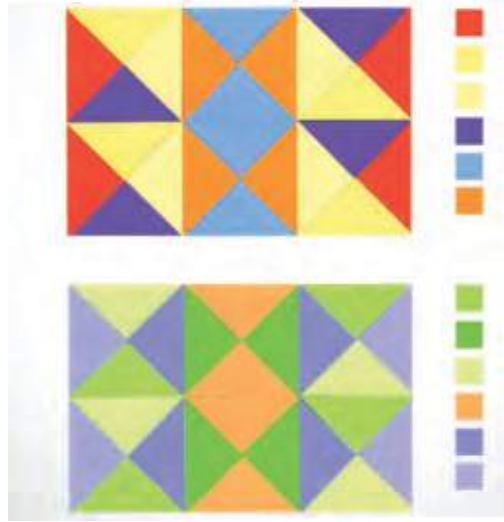


5- پھیلے ہوئے متضاد رنگ (Split Complementary Colour Scheme)

کلروہیل پر کوئی سا ایک بنیادی یا ثانوی رنگ چنیں اس کے بالکل مقابل رنگ کو چھوڑ کر اس کے اطراف کے دو رنگ استعمال کریں تو یہ پھیلے ہوئے متضاد رنگوں کا امتزاج کہلائے گا۔ اس کی شکل Y کی طرح ہوگی۔ جیسے سرخ، پیلا، ہٹ مائل سبز اور نیلا ہٹ مائل سبز۔ اس امتزاج میں 3 رنگ ہوتے ہیں۔

6- دوہرے متضاد رنگ (Double Complementary Colour Scheme)

کلروہیل پر ساتھ ساتھ موجود دو رنگ اور ان کے بالکل مقابل دو رنگ استعمال کریں تو دوہرے متضاد رنگوں کے امتزاج ہو گا۔ اس کی شکل X جیسی ہوگی۔ اس میں چار رنگ استعمال ہوتے ہیں۔



7- مثلثی رنگوں کا امتزاج (Trio-Colour Scheme)

کلروہیل پر ایسے تین رنگ جو ایک دوسرے سے برابر کے فاصلے پر ہوں مثلثی امتزاج کہلاتے ہیں مثلاً پیلا، سرخ، نیلا یا نارنجی، جامنی، سبز، یہ کل 3 رنگ ہوتے ہیں۔



اہم نکات

- ☆ رنگ روشنی کا انعکاس ہیں۔
- ☆ رنگ کا روشنی سے گہرا تعلق ہے۔
- ☆ روشنی اصل میں رنگوں کا مجموعہ ہے۔
- ☆ رنگ ہمارے دماغ پر نفسیاتی اثر بھی ڈالتے ہیں۔
- ☆ رنگ ہمارے جذبات کی بھرپور عکاسی کرتے ہیں۔
- ☆ رنگوں کے دائرے میں بارہ رنگ ہوتے ہیں۔
- ☆ رنگوں کو تین گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ وہ ہیں بنیادی، ثنائی اور غیر ثنائی۔
- ☆ کمروں کے تاثرات میں تبدیلی پیدا کرنے کا کام رنگوں سے لیا جاتا ہے۔
- ☆ رنگوں کی کم و بیش آٹھ ہم آہنگیاں ہوتی ہیں۔
- ☆ رنگوں میں یک رنگی، متصل، نیوٹرل یا مقابل رنگوں کا امتزاج بنایا جاسکتا ہے۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (1) پیلا اور سرخ ملانے سے کون سا رنگ وجود میں آتا ہے؟
 - (الف) نارنجی
 - (ب) ہرا
 - (ج) نیلا
 - (د) کالا
- (2) رنگوں کے دائرے میں کتنے رنگ ہوتے ہیں؟
 - (الف) آٹھ
 - (ب) چار
 - (ج) بارہ
 - (د) پندرہ
- (3) رنگوں کو کتنے گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے؟
 - (الف) تین
 - (ب) چار
 - (ج) پانچ
 - (د) دو

(4) دو بنیادی رنگوں کو ملانے سے جو رنگ وجود میں آئیں انہیں کیا کہتے ہیں؟

- (الف) بنیادی رنگ
(ب) جمالی رنگ
(ج) درمیانی رنگ
(د) ثانوی رنگ

-2 خالی جگہ پر کریں۔

- i روشنی دراصل ----- کا مجموعہ ہے۔
-ii رنگ ٹھنڈے اور ----- ہوتے ہیں۔
-iii شعاعیں مختلف ----- کی ہوتی ہیں۔
-iv رنگ انسانی زندگی میں بہت ----- کردار ادا کرتے ہیں۔
-v قدرتی طور پر تین رنگ پائے جاتے ہیں جو سرخ، نیلا، ----- ہیں۔

-3 مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i رنگ کیا ہے؟
-ii روزمرہ زندگی میں رنگوں کی کیا اہمیت ہے؟
-iii رنگوں کو کتنے گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے؟ نام لکھیں۔

-4 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- i رنگوں کو کتنے گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے؟ تفصیل سے بیان کریں۔
-ii روزمرہ زندگی میں رنگوں کی افادیت بیان کریں؟
-iii روزمرہ زندگی میں رنگوں کے اثرات تفصیل سے لکھیں۔

عملی کام

- (i) رنگوں کا دائرہ بنائیں۔
(ii) ایک کاغذ پر یک رنگی ہم آہنگی کلر سکیم کو استعمال کرتے ہوئے اپنے کمرے کی کلر سکیم تیار کریں۔

آرٹ اینڈ کرافٹ (Art and Craft)

9



عنوانات (Contents)

- 9.1 ڈیزائن کی تعریف اور اقسام
9.2 بناوٹی ڈیزائن کی اہمیت
9.3 آرائشی ڈیزائن کی اہمیت

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ڈیزائن کی تعریف کر سکیں۔
- ڈیزائن کی اقسام بیان کر سکیں۔
- کپڑے کی بنائی کا ڈیزائن کی بناوٹ میں استعمال کی اہمیت جان سکیں۔
- ڈیزائن کی خصوصیات کو سجاوٹ کے طور پر استعمال کر سکیں۔

9.1 ڈیزائن کی تعریف (Definition of design)

ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے جس سے مراد بناوٹ ہے۔ یہ بناوٹ کسی بھی چیز اور رنگ کی ہو سکتی ہے۔ ڈیزائن کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے ”کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن ہوتا ہے۔“

ہر وہ آرٹ جسے نظر سے پرکھا جائے (Visual Art) اور جس کی کوئی ہیئت اور شکل و صورت ہو، اسے ڈیزائن کہتے ہیں۔ بناوٹ کرتے ہوئے شکل و صورت یا لمبائی چوڑائی، رنگ کو اکٹھا کر کے ڈیزائن بنتا ہے۔ ڈیزائن سے کسی بھی چیز کا تاثر واضح ہو جاتا ہے۔ ڈیزائن بنانے کے لیے اس کے اجزا کو ترتیب دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دنیا کی ہر چیز میں ایک ڈیزائن موجود ہے۔ ڈیزائن خطوط، رنگ، ہیئت سطح کی بناوٹ، ٹیکسچر اور حجم کو خاص طریقہ سے ترتیب دے کر بنتا ہے۔ ڈیزائن دو وجہ سے بنائے جاتے ہیں، خوبصورتی اور ترتیب کے لیے۔



9.1.1 ڈیزائن کی اقسام (Types of Design)

ڈیزائن دو طرح کے ہوتے ہیں:

1- بناوٹی ڈیزائن -2 آرائشی ڈیزائن

1- بناوٹی ڈیزائن (Structural design)

بناوٹی ڈیزائن کسی بھی چیز کی بنیادی ساخت کو ظاہر کرتا ہے۔ اس سے ڈھانچہ بنتا ہے۔ اس کو بنانے کے لیے رنگ، ٹیکسچر، صفت اور حجم کو تناسب سے استعمال کرتے ہیں۔ مثلاً گلاس، کرسی وغیرہ

2- آرائشی ڈیزائن (Decorative design)

بنیادی ڈیزائن کی تشکیل کے بعد اس میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے مثلاً رنگ، ٹیکسچر، خطوط اور ساخت کے استعمال سے اس کو ابھارنے کے لیے آرائشی ڈیزائن بنتا ہے۔ اس ڈیزائن سے خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوتا ہے چیز کی ساخت بھی متاثر نہیں ہوتی مثلاً کرسی کا ڈھانچہ اس کا بنیادی ڈیزائن ہے، رنگ روغن اور نقش و نگار یا کھدائی کے کام سے اس کو آرائشی بنا یا جاسکتا ہے۔

9.2 بناوٹی ڈیزائن کی اہمیت (Importance of Structural Design)

کسی بھی چیز کا بناوٹی ڈیزائن اس کے سجاوٹی ڈیزائن سے بہت زیادہ اہم ہوتا ہے کیونکہ کوئی بھی چیز بنانے کے لیے اس کا بناوٹی ڈیزائن ہونا ضروری ہے۔ اس کے بغیر اس کی تعمیر نہیں ہو سکتی اور اس چیز کا وجود نہیں آسکتا جبکہ سجاوٹی ڈیزائن کی حیثیت اس

کے لیے ثانوی ہے کہ یہ صرف سطح کو خوشنما اور دلکش بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

بناوٹی ڈیزائن کی خصوصیات

- 1- بناوٹی ڈیزائن سادہ ہونا چاہیے تاکہ چیز کی صفائی میں آسانی ہو۔ دیکھنے میں بھی سادہ ڈیزائن زیادہ باوقار لگتا ہے۔
- 2- کسی بھی چیز کا بنیادی ڈیزائن اس کے مقصد اور استعمال کے مطابق ہونا چاہیے۔ اس طرح جس قدر چیز آسائش اور آرام مہیا کرے گی اور اتنا ہی اپنا مقصد پورا کرے گی۔ جس سے اس کی اہمیت بڑھ جائے گی۔
- 3- بنیادی ڈیزائن میں استعمال ہونے والا میٹریل چیز کے استعمال کے مطابق ہونا چاہئے۔
- 4- مقصد استعمال اور خوبصورتی کے لحاظ سے ڈیزائن میں تناسب ہونا چاہئے۔

9.3 آرائشی ڈیزائن کی اہمیت (Importance of Decorative Design)

کرسی کا ڈھانچہ اس کا بنیادی ڈیزائن ہے اس پر رنگ و روغن اور نقش و نگار آرائشی ڈیزائن کہلاتا ہے۔ بناوٹی ڈیزائن میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لئے اس کی آرائش کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر رنگوں کا استعمال مختلف لائینوں کا استعمال وغیرہ۔ یہ بناوٹی ڈیزائن کو ابھارنے کا کام بھی دیتا ہے اور خوبصورتی اور انفرادیت بھی قائم کرتا ہے۔

آرائشی ڈیزائن کی خصوصیات



- 1- آرائشی ڈیزائن بناوٹی ڈیزائن میں تقویت کا باعث ہونا چاہئے۔ مثلاً گول میز پر گولائی نما اور لمبی چیز پر لمبائی ہی کے رخ کا آرائشی ڈیزائن بنانا چاہیے۔
- 2- سجاوٹ میں اعتدال ہونا چاہئے تاکہ آرائشی ڈیزائن نمایاں ہو سکے۔
- 3- سجاوٹ کا ڈیزائن چیز کی بنیادی بناوٹ کے مطابق ہونا چاہئے۔
- 4- سجاوٹ بناوٹ کے ہم آہنگ ہونی چاہئے
- 5- آرائشی ڈیزائن، چیزوں کی سطح، میٹریل اور ان کے استعمال کو مد نظر رکھتے ہوئے بنانا چاہئے۔

’ڈیزائن کی بناوٹ‘ کا کپڑے کی بنائی میں استعمال اور اہمیت

دھاگے سے کپڑا بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ زیادہ استعمال آنے والا طریقہ بنا (Weaving) ہے۔

-1 بنا (Weaving)

کپڑے بنانے کا یہ ابتدائی طریقہ ہے۔ ہمارے زیادہ تر کپڑے اسی طریقے سے بنائے جاتے ہیں۔

سادہ بنائی (Plain Weave)

کپڑے کی بنائی میں یہ ایک بنیادی طریقہ ہے۔ پہننے والے اور گھریلو استعمال والے تقریباً تمام کپڑے اس بنائی میں بنتے ہیں۔ سوتی ریشمی اور اونی کپڑے اس بنائی میں بن سکتے ہیں۔ تانے اور بانے کے تار میں فرق رنگ کا دھاگا لگانے سے سادہ بنائی میں مختلف ڈیزائن بنتے ہیں اس کی مثال چیک دار کپڑے ہیں۔

-2 ٹویل بنائی (Twill Weave)

کپڑے کی بنائی میں یہ طریقہ سادہ بنائی سے کم لیکن کافی زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ اس بنائی کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ کپڑے پر ایک واضح نمونہ ترچھی دھاریوں کی شکل میں بنتا ہے۔ اس بنائی کے کپڑے بہت پائیدار ہوتے ہیں۔

-3 سائٹن بنائی (Satin Weave)

یہ بنائی زیادہ تر سائٹن کا کپڑا بنانے میں استعمال ہوتی ہے کیونکہ اس بنائی کی اہم خاصیت یہ ہے کہ اس میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ باقی بنائیوں کے مقابلے میں اس بنائی میں بہت کم کپڑے بنتے ہیں کیونکہ اس بنائی کا کپڑا زیادہ پائیدار نہیں ہوتا۔ اس میں کم بنا ہوا دھاگا استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس بنائی سے بنے ہوئے کپڑے میں ایک اور خرابی یہ ہوتی ہے کہ کپڑے کی سطح پر لمبے لمبے تار بنے ہوتے ہیں۔ اگر یہ تار کسی چیز سے اٹک جائیں تو پورے کا پورا تار کھینچ کر کپڑے کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ریشمی کپڑوں میں سائٹن اور سوتی کپڑوں میں کائٹن سائٹن بنائی میں بنتے ہیں۔

”سجاوٹی ڈیزائن“ کا کپڑے کی بنائی میں استعمال اور اہمیت

سجاوٹی ڈیزائن کپڑے کی بنائی میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً سادہ بنائی (Satin Weave) جس سے کپڑے میں چمک پیدا ہوتی ہے اس کو ہم کیشن (Drapery)، پردے (Curtain)، بانڈرز (Binders)، فلور کیشن (Floor Cushion) لیمپ شید (Lampshades) میں استعمال ہوتا ہے۔ اسی طرح (Twill) بنائی جو کپڑے کو مضبوطی دیتی ہے اس کو ہم صوفہ کور میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس پر سجاوٹی کڑھائی بھی خوبصورت لگتی ہے۔ جس سے گھر کی سجاوٹ میں اضافہ ہوتا ہے اور Twill Weave کے بنائی کے کپڑے سے ہم کٹاؤں والی کڑھائی کا استعمال کر سکتے ہیں۔

باندھنا اور رنگنا (Tie and Dye)

کپڑوں کی بناوٹ کے بعد انہم پہلو ان کی رنگت یا ڈیزائن کا ہوتا ہے۔ جس سے اس کی خوشنمائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لفظ (Tie) کا مطلب ہے باندھنا اور (Dye) کا مطلب ہے رنگنا۔ یہ قدیم طریقہ ہے اور چہزی کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔



(Tie and Dye) کا طریقہ۔ کپڑے کو کسی خاص جگہ سے دھاگہ لپیٹ کر اور اچھی طرح کس کر باندھ دیا جاتا ہے اور پھر سارا کپڑا رنگ میں ڈبو کر رنگ لیا جاتا ہے۔ دھاگہ ہٹانے پر وہ حصہ ’بنارنگ‘ سفید کپڑے کے اصلی رنگ میں رہ جاتا ہے جو دوسرے رنگ میں سے ابھرتا ہوا نہایت دیدہ زیب دکھائی دیتا ہے۔ یہ کام عموماً دو پٹوں پر کیا جاتا ہے۔ (Tie and Dye) کے لیے چاول، مکئی، چنے یا کوئی چھوٹی بھری وغیرہ کے دانے استعمال ہوتے ہیں جن کا ہر دانہ الگ الگ کپڑے میں تھوڑے فاصلوں پر موٹے دھاگے سے باندھ دیا جاتا ہے۔ دھاگے کو اتنے بل ضرور دیے جانے چاہئیں کہ رنگ اس میں سے گزر کر کپڑے تک نہ پہنچ سکے۔ جب سارے کپڑے پر یہ دانے بندھ جاتے ہیں تو انہیں رنگین محلول میں ڈبو دیا جاتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد نکال کر اسی حالت میں سکھایا جاتا ہے۔ جب اچھی طرح کپڑا سوکھ جائے تو اس کے دھاگے کھولے جاتے ہیں جو دھاگے کھلتے جاتے ہیں کپڑے پر خوشنما اور سادہ ڈیزائن نمودار ہوتا جاتا ہے۔



اہم نکات

- ☆ کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن ہوتا ہے۔
- ☆ ڈیزائن دو طرح کے ہوتے ہیں۔ بناوٹی اور آرائشی
- ☆ کوئی بھی چیز بنانے کے لیے اس کا بناوٹی ڈیزائن ہونا ضروری ہے اس کے بغیر اس کی تعمیر نہیں ہو سکتی۔
- ☆ بناوٹی ڈیزائن میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے اس کی آرائش کی جاتی ہے۔
- ☆ سجاوٹ میں اعتدال ہونا چاہیے۔
- ☆ سجاوٹ ڈیزائن کے حساب سے کرنی چاہیے۔
- ☆ کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن ہوتا ہے۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (1) کپڑے کی بنائی کا ایک بنیادی طریقہ ہے۔
 (الف) سادہ بنائی (ب) مشکل بنائی (ج) ٹویل بنائی (د) ساٹن بنائی
- (2) ڈیزائن کا مطلب ہے۔
 (الف) سجاوٹ کے (ب) بناوٹ کے (ج) تھکاوٹ کے (د) ملاوٹ کے
- (3) کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا کیا ہوتا ہے؟
 (الف) ڈیزائن (ب) سجاوٹ (ج) ٹیکسچر (د) رنگ
- (4) ڈیزائن کی اقسام ہیں۔
 (الف) تین (ب) دو (ج) چار (د) تین

2- خالی جگہ پُر کریں۔

- (i) لفظ (Tie) کا مطلب ہے _____ اور (Dye) کا مطلب ہے رنگنا۔
- (ii) ڈیزائن _____ طرح کے ہوتے ہیں۔
- (iii) آرائشی ڈیزائن _____ ڈیزائن میں تقویت کا باعث ہونا چاہیے۔
- (iv) سجاوٹ _____ کے ہم آہنگ ہونی چاہیے۔

3- مختصر جوابات دیں۔

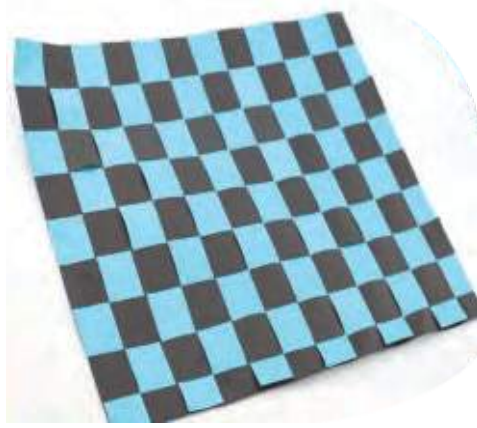
- (i) ڈیزائن کی تعریف کریں۔
- (ii) آرٹسٹ ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟
- (iii) بناوٹی ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟

4- تفصیلی جوابات دیجیے۔

- (i) ڈیزائن کی تعریف اور اقسام تفصیلاً بیان کریں۔
- (ii) آرٹسٹ ڈیزائن کی خصوصیات بیان کریں۔
- (iii) ڈیزائن کی بناوٹ کا کپڑے کی بنائی میں استعمال بیان کریں۔

عملی کام

- (i) اس باب میں دی گئی ہدایات کے مطابق (Tie and Dye) کے طریقے سے مختلف رنگوں سے دوپٹہ تیار کریں۔
- (ii) ایک چھوٹا پاؤچ یا بیگ تیار کریں جس میں سادہ بنائی کا ڈیزائن نمایاں کیا جائے۔



ذرائع و وسائل کا انتظام (Management of Resources)

10



عنوانات (Contents)

10.1	وقت کا انتظام
10.2	قوت کا انتظام
10.3	آمدنی کا انتظام

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- ✓ وقت کے انتظام کی تعریف کر سکیں۔
- ✓ وقت کے انتظام کی اہمیت جان سکیں۔
- ✓ وقت کے انتظام کے لیے اقدامات کے بارے میں تفصیل جان سکیں۔
- ✓ اپنے لیے وقت کے انتظام کا منصوبہ بنا سکیں۔
- ✓ قوت کے انتظام کی تعریف کر سکیں۔
- ✓ قوت کے انتظام کی مہارتیں جان سکیں۔
- ✓ مختلف جسمانی حرکات کے دوران قوت کی بچت کی فہرست کے بارے میں جان سکیں۔
- ✓ آمدنی کے انتظام کی تعریف کر سکیں۔
- ✓ مختلف اخراجات کی تفصیل با مطابق خاندانی ضروریات سیکھ سکیں۔
- ✓ اخراجات کے بنیادی مقاصد میں اہمیت جان سکیں۔
- ✓ بچت کرنے کے مختلف طریقوں پر بحث کر سکیں۔

ذرائع و وسائل

یہ وہ طور طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم اپنی ضروریات، مقاصد اور خواہشات کو پورا کرتے ہیں۔ ذرائع و وسائل کی دو اقسام ہیں۔ ان کے لیے جو طریقہ کار استعمال کیے جائیں اور جو سہولتیں میسر ہوں ذرائع کہلاتی ہیں۔ لہذا زندگی کا دار و مدار ذرائع و وسائل کی رسائی پر ہے۔

ذرائع و وسائل کی اقسام

- 1- انسانی وسائل و ذرائع (Human Resources) مثلاً قوت، مہارت، علم وغیرہ۔
- 2- مادی/غیر انسانی وسائل (Material Resources) مثلاً روپیہ، پیسہ گھریلو اشیاء وغیرہ۔

اہم ذرائع و وسائل

(i) وقت

(ii) قوت

(iii) آمدنی / روپیہ پیسہ

کیا آپ جانتے ہیں؟

زندگی کا دار و مدار ذرائع و وسائل کی رسائی پر ہے۔



10.1 وقت (Time)

وقت انسانی زندگی کے لیے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ گیا وقت پھر ہاتھ نہیں آتا۔ وقت کو دیکھا اور چھوا نہیں جاسکتا لیکن اس کی پیمائش کی جاسکتی ہے۔ وقت کی چھوٹی اکائی سیکنڈ (Second) کہلاتی ہے۔ یہ گھنٹوں، دنوں، ہفتوں، سالوں یا زندگی کے عرصے کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔

وہ عمل ہے جس میں دیے گئے وقت کی موثر منصوبہ بندی شعوری کنٹرول کے تحت کی جاتی ہے۔ اس سے کیے گئے کسی بھی کام یا سرگرمی کے مثبت نتائج سامنے آتے ہیں۔

10.1.1 وقت کا انتظام (Time Planning)

وقت کے انتظام سے مراد اپنے وقت کی اس طرح سے تقسیم ہے جس سے ہمارے روزمرہ کے تمام امور احسن طریقے سے انجام پائیں اور ہم اپنے تشکیل کردہ مقاصد کو حاصل کر سکیں۔ وقت کے انتظام کی منصوبہ بندی اس طرح سے کرنی چاہیے کہ کم

سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کام پایہ تکمیل تک پہنچا سکیں۔



وقت کے انتظام کی اہمیت / اقدامات

وقت کی منصوبہ بندی کے اہم مراحل درج ذیل ہیں۔

- i ہر کام کو اس کے اجزا میں بانٹ لینا چاہیے۔
- ii غیر ضروری کام اور مراحل کو بالکل ختم کر دینا چاہیے۔
- iii کام کے ہر مرحلے اور حصے کو ممکن طریقے سے انجام دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔
- iv ہر حصے پر عمل کا وقت الگ الگ نوٹ کرنا چاہیے۔
- v فہرست بندی پہلے سے کر کے رکھنی چاہیے اور لچکدار وقفہ ہونا چاہیے۔
- vi پہلے ہی جائزہ لیں کہ کام کو کس ترتیب سے لے کر چلانا ہے۔

☆ مشاغل کی گروہ بندی یا تقسیم

گروہ بندی بلحاظ اہمیت: تمام کام اس طرح ترتیب دیے جائیں کہ ان میں اہم ترین کام سرفہرست رہیں پھر ان سے کم اہم اور فہرست کے آخر میں سب سے کم اہم کام لکھیں جائیں۔

گروہ بندی بلحاظ نوعیت: ہلکی پھلکی قسم کے تمام کام ایک گروہ میں اور بھاری نوعیت کے تمام کام دوسرے گروہ میں درج کریں۔

☆ مطلوبہ وقت کا صحیح اندازہ لگانا

جو کام لازمی طور پر کرنے ہوتے ہیں ان میں سے ہر ایک پر صرف ہونے والے وقت کا صحیح اندازہ لگانا منصوبہ بندی کا

اہم ترین پہلو ہے۔

☆ فہرست بندی کی ترتیب

فہرست تیار کرتے وقت ہمیشہ اہم ترین کام سرفہرست لکھیں اور باقی کام بدرجہ اہمیت ترتیب وار لکھیں۔

یاد رہے!

وقت کا صحیح اندازہ لگانا منصوبہ بندی کا اہم ترین پہلو ہے۔

خاتون خانہ کے لیے وقت کے گوشوارے کا مثالی خاکہ

وقت	
5:00	نماز
5:30-7:00	ناشتہ/ سکول آفس جانے کی تیاری
7:00-8:00	بچن کی صفائی
8:00-10:00	گھر کی صفائی، پڑھائی، دھلائی
10:00-12:00	کھانا پکانا
12:00-1:00	نماز ظہر
1:00-1:30	ذاتی صفائی
1:30-2:30	دوپہر کا کھانا برتن و بچن کی صفائی
2:30-3:00	نماز عصر
3:00-4:00	آرام
4:00-4:30	چائے
4:30-5:00	کپڑے استری
5:00-7:30	بچوں کی پڑھائی
7:30-9:30	ٹی۔وی
9:30-10:00	نماز عشا
10:00-11:00	صبح ناشتہ کی تیاری اور بچن کی صفائی

10.2 قوت کا انتظام (Energy Management)

☆ قوت کیا ہے؟

قوت ایک ایسی نعمت ہے جس کے نہ ہونے سے انسان ہلنے چلنے سے بھی قاصر ہے۔ قوت انسانی ذرائع و وسائل میں سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ طاقت اور قوت خوراک سے حاصل ہوتی ہے اور جسمانی حرکات و سکنات سے خارج ہوتی ہے۔ قوت دو طرح کی ہوتی ہے۔

(ii) جسمانی قوت

(i) ذہنی قوت

طاقت یا قوت انسان کے اندر اس صلاحیت کی صورت میں موجود ہوتی ہے جو اسے چلنے پھرنے، کھیلنے کودنے اور کام کاج کرنے کی ہمت عطا کرتی ہے۔



☆ قوت کا انتظام

تمام کاموں کی نوعیت جان کر ایسی منصوبہ بندی کی جائے جو اس کے بہترین استعمال میں کام آئے۔ وقت اور قوت دونوں انسان کے لیے اہم ترین ذرائع ہیں مگر محدود ہیں اور جو چیز محدود ہو اس کے استعمال میں انتظام اور سلیقہ لازمی ہو جاتے ہیں۔

-i کام جاننے کے لیے اس کی فہرست بنائیں۔

-ii کام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔

-iii کام کرتے وقت قوت کی بحالی کا خیال رکھیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

وقت اور قوت دونوں محدود ذرائع ہیں۔

10.2.1 وقت و قوت کی منصوبہ بندی

وقت و قوت کی منصوبہ بندی تین باتوں پر مشتمل ہے:

-1 کام کب کیے جائیں۔

-2 کام کیسے کیے جائیں۔



3- کام کون سے ہیں۔

10.2.2 قوت بچانے کے مختلف طریقہ کار

- 1- گھریلو کاموں کی منصوبہ بندی کی جائے۔
- 2- نقل اور حرکت کو کم سے کم فاصلہ تک محدود کرنا چاہیے۔
- 3- کام کی جگہ کو ترتیب دینا چاہیے۔
- 4- قوت اور توانائی بچانے والے آلات اور سامان استعمال کرنے چاہئیں۔
- 5- استعمال کی جانے والی اشیاء کو لیبل کرنا چاہیے۔

□ قوت بچانے کے لیے کام کو منظم کرنا اور سامان و آلات کی ترتیب دینا

خاتون خانہ کام میں تسلسل اور تواتر سے منظم اور ترتیب پیدا کر سکتی ہے۔ کاموں کو اکٹھا یا علیحدہ علیحدہ بھی کر سکتے ہیں مثلاً کپڑوں کی دھلائی کے ساتھ کھانا تیار کرنے کے مراحل۔ اس عمل میں گذشتہ یا پہلے والے کام کو یاد رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ مختلف کاموں کو بیک وقت بھی کر سکتے ہیں مثلاً کپڑے استری کرنے کے ساتھ بچوں کے سکول کے کام کی نگرانی اور جھاڑ پونچھ وغیرہ کرنا۔ کام کی جگہ کو مناسب ترتیب دینے سے نہ صرف کام جلد ہوتا ہے بلکہ قوت اور توانائی کی بھی بچت ہوتی ہے۔ جس کے لیے چند مخصوص سامان اور آلات کی ضرورت ہوتی ہے۔ سلائی کا ڈبہ اور اس کا سامان، سلائی کی مشین وغیرہ اس لیے کام کی تکمیل کے لیے ضروری ہے کہ ان کو ہمیشہ ایک ایسی جگہ پر رکھا جائے جہاں سے یہ آسانی سے حاصل ہو جائیں۔

10.3 آمدنی کا انتظام (Money Management)

بجٹ کسی مقررہ مدت میں ہونے والی آمدنی کی منصوبہ بندی ہوتی ہے۔ جس میں آمدنی اور اخراجات کا حساب کتاب کیا جاتا ہے۔ روپیہ پیسہ کمانا تو مشکل ہے لیکن خرچ کرنا بہت آسان اس لیے اس کا انتظام بہتر کرنا بھی ضروری ہے تاکہ بے جا اسراف نہ ہو اور مقاصد کے حصول اور زندگی کو خوشحال بنانے میں معاون ہو سکے۔ لہذا آمدنی کے انتظام سے مراد آمدنی کی منصوبہ بندی اس پر عمل درآمد اور پھر نتائج کی آگاہی ہے تاکہ آمدنی سے زیادہ سے زیادہ کنبے کے مقاصد کو پورا کیا جاسکے۔

پاکستان کے معاشرتی اور اقتصادی حالات کے مطابق طبقوں کے لیے (امیر۔ متوسط۔ غریب) بجٹ کا درج ذیل خاکہ سروے کے بعد تیار کیا گیا ہے۔

خاکہ نمبر (1)

نمبر شمار	تفصیل اخراجات	غریب طبقہ	متوسط طبقہ	امیر طبقہ
1	خوراک	64%	45%	32%
2	رہائش	7%	12%	12%
3	لباس	8%	11%	12%
4	تعلیم	5%	7%	10%
5	صحت	2%	4%	6%
6	تفریح	2%	4%	7%
7	متفرقات	3%	5%	7%
8	بچت	9%	12%	14%

تین طبقے آمدنی کی بنیاد پر تقسیم کیے گئے ہیں۔

خاکہ نمبر (2)

کم آمدنی والا گھرانہ یا غریب طبقہ	آمدنی -/10000 روپے تک
متوسط طبقہ	آمدنی -/10000 سے -/40000 تک
امیر طبقہ	آمدنی -/40000 یا زائد

متوسط گھرانے کے لیے بنیادی بجٹ کا خاکہ

ماہانی آمدنی -/30000

افراد خانہ پانچ (میاں بیوی، دو بچے ایک معمر فرد)

خاکہ نمبر (3)

نمبر شمار	ضروریات	فیصد خرچ	کل خرچ	کیفیت
1	خوراک	45%	13500	راشن، کھانے پینے کی اشیا
2	رہائش	12%	3600	ذاتی مکان، بل کی ادائیگی وغیرہ
3	لباس	11%	3300	یونیفارم، گھر کے کپڑے وغیرہ
4	تعلیم	7%	2100	فیس، سٹیشنری، کتابیں وغیرہ
5	صحت	4%	1200	ڈاکٹر کی فیس، علاج، ادویات
6	تفریح	4%	1200	پارٹی کرنا، ہوٹلنگ، پارک جانا
7	متفرقات	5%	1500	ملازمین کی تنخواہیں، صابن برتن خریدنا وغیرہ
8	بچت	12%	3600	مقاصد کی تکمیل کے لیے سنبھالی جانے والی رقم
		ٹوٹل:	30000	100%



خرچ کرنے کے چند طریقے

- 1- مٹھی بند طریقہ
- 2- وظیفے کا طریقہ
- 3- مساوی تقسیم کا طریقہ
- 4- نصف آمدنی کا طریقہ
- 5- بجٹ

آمدنی و خرچ کے مقاصد

- 1- اخراجات آمدنی کے مطابق ہوں۔

- 2- اخراجات کی تفصیل مدات میں واضح ہو۔ مثلاً خوراک، لباس، رہائش، صحت، تعلیم مختلف قسم کے بل (بجلی، پانی وغیرہ)
- 3- بجٹ افراد خانہ کے باہمی مشورہ سے بنائیں۔ تاکہ ایک دوسرے کو بہتر سمجھ سکیں۔

□ بچت کے طریقے

بچت سے مراد آمدنی کا وہ حصہ جو اخراجات اور ٹیکس کی ادائیگی کے بعد بچ جاتا ہے۔ بچت کا بنیادی مقصد مستقبل کا تحفظ ہوتا



ہے اور اس مقصد کا حصول بہت مختلف ہوتا ہے۔

بچت کرنے کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

- 1- گھر میں خود سلائی کرنا (کڑھائی کا کام آرڈر پر تیار کرنا)۔
- 2- گھر کے احاطے میں سبزی اگانا۔
- 3- مرغی خانہ رکھنا اور ان سے حاصل کردہ انڈے اور گوشت کا استعمال کرنا۔
- 4- فیشن اور رواج کے مطابق مختلف چیزیں بنانا مثلاً ہینڈ بیگس، لیمپ شیڈز، وال پیٹنگ، پینٹنگ وغیرہ۔
- 4- کچھ رقم پیسنگی آنے والے حالات کے لیے محفوظ رکھنا۔
- 5- ٹیوشن پڑھانا (اپنے بچوں کو خود پڑھانا اس کے علاوہ دوسرے بچوں کو بھی ٹیوشن پڑھانا)۔
- 6- گھریلو سطح پر (Baking) اور (Cooking) کر کے تجارتی سطح پر استعمال کرنا۔
- 7- بچت کی رقم کو فائدہ مند سکیم میں لگانا مثلاً سیونگ اکاؤنٹ، انعامی بانڈ، ماہانہ آمدنی کے سرٹیفکیٹ اور شیئرز خریدنا۔
- 8- سونا چاندی اور زمین خریدنا۔

اہم نکات

- ☆ ذرائع و وسائل وہ طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم اپنی ضروریات، مقاصد اور خواہشات کی تکمیل کرتے ہیں۔
- ☆ ذرائع و وسائل کی دو اقسام ہیں انسانی اور مادی/غیر انسانی وسائل شامل ہیں۔
- ☆ اہم ذرائع و وسائل میں وقت، قوت اور آمدنی شامل ہیں۔
- ☆ قوت ایک ایسی نعمت ہے جس کے نہ ہونے سے انسان ملنے جلنے سے بھی قاصر ہے۔
- ☆ قوت دو طرح کی ہوتی ہیں۔ ذہنی اور جسمانی قوت
- ☆ قوت و وقت کی منصوبہ بندی تین باتوں پر مشتمل ہے۔

- ☆ وقت اور قوت کی منصوبہ بندی اس طرح کرنا کہ دونوں کا بھرپور استعمال ہو سکے۔
- ☆ بجٹ کسی مقررہ مدت میں ہونے والی آمدنی کی منصوبہ بندی ہوتی ہے۔
- ☆ آمدنی کے انتظام سے مراد آمدنی کی منصوبہ بندی اس پر عمل درآمد اور پھر نتائج کی آگاہی ہے تاکہ محدود آمدنی سے زیادہ سے زیادہ کنبے کے مقاصد کو پورا کیا جاسکے۔
- ☆ بچت سے مراد آمدنی کا وہ حصہ جو اخراجات اور ٹیکس کے بعد بچ جاتا ہے۔
- ☆ بچت کا بنیادی مقصد مستقبل کا تحفظ ہے اور اس مقصد کا حصول بہت مشکل ہوتا ہے۔

سوالات

- 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- 1- قوت کی منصوبہ بندی مشتمل ہے:
- الف۔ پانچ حصوں پر ب۔ تین حصوں پر ج۔ دو حصوں پر د۔ چار حصوں پر
- 2- دوسرے وسائل کی طرح محدود ہے۔
- الف۔ لباس ب۔ وقت ج۔ خوراک د۔ آمدنی
- 3- بچت سے کنبے کی حالت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے:
- الف۔ معاشی طور پر ب۔ نفسیاتی طور پر ج۔ جسمانی طور پر د۔ معاشرتی طور پر
- 4- گھروں میں حساب زبانی رکھا جاتا ہے۔
- الف۔ وقت اور قوت ب۔ آمدنی اور خرچ ج۔ بجٹ اور بچت د۔ وقت اور آمدن
- 2- غلط اور درست کی نشاندہی کریں۔
- i- وقت کی قدر کرنا زندگی کی قدر کرنا ہے۔ (غلط، درست)
- ii- وقت اور قوت دونوں انسان کے لیے غیر اہم ہیں۔ (غلط، درست)
- iii- بچت کنبے کی کم عقلی کی دلیل ہے۔ (غلط، درست)
- iv- گھروں میں مرد ہی گھریلو اخراجات کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ (غلط، درست)
- v- گھریلو کام کاج خود کرنے سے بھی بچت ہو سکتی ہے۔ (غلط، درست)

-3- خالی جگہ پُر کریں۔

- i وقت کی منصوبہ بندی کرنے سے _____ سے غیر ضروری بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔
- ii _____ کو دیکھا اور چھو نہیں جاسکتا۔
- iii بجٹ _____ کا تخمینہ ہے۔
- iv بچت کا بنیادی مقصد _____ کا تحفظ ہوتا ہے۔
- v آمدنی کے انتظام سے مراد _____ کی منصوبہ بندی ہے۔

-4- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i وقت کی تعریف کریں۔
- ii قوت کے انتظام کی تعریف کریں۔
- iii قوت اور وقت کی منصوبہ بندی کن تین باتوں پر مشتمل ہے؟
- iv خرچ کرنے کے طریقے بتائیں۔

-5- تفصیلی جواب تحریر کریں۔

- i قوت بچانے کے مختلف طریقے بیان کریں۔
- ii قوت کے انتظام کی اہمیت اور اقدامات بیان کریں۔
- iii بچت کرنے کے بہت سارے طریقے ہیں، ان پر بحث کریں۔

عملی کام

- (i) اپنے گھر کا ایک ماہ کا بجٹ تیار کریں۔
- (ii) اپنے لیے وقت کی ایک دن کی منصوبہ بندی کا گوشوارہ تیار کریں۔

آسان کام (Work Simplification)

11



عنوانات (Contents)

- | | |
|-------------------------------------|------|
| کام کی تعریف اور اہمیت | 11.1 |
| کام کو آسان کرنے کی تعریف اور اہمیت | 11.2 |
| کام کو آسان کرنے کے طریقے | 11.3 |

طلبہ کے حاصلاتِ تعلیم (Students' Learning Outcomes)

اس باب کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:

- کام کی تعریف کر سکیں ✓
- کام کی اہمیت بیان کر سکیں۔ ✓
- کام اور ذمہ داریاں بانٹنے کی عظمت جان سکیں۔ ✓
- کام کو آسان بنانے کی تعریف اور اہمیت بتا سکیں۔ ✓
- کام کو آسان بنانے کے طریقے جان سکیں۔ ✓
- کام کو آسان کرنے کے طریقے جان کر ان کو روزمرہ زندگی میں استعمال کر سکیں۔ ✓

11.1 کام کی تعریف (Definition of Work)

کام کو سادہ بنانے کے لیے اس میں اصلاح نہایت اہم ہے۔ کام کے نقائص جاننے کے لیے کاموں کی تقسیم کر کے اس کا تجزیہ ضروری ہے تاکہ اس میں تبدیلی اور اصلاح کی جاسکے اور کامیاب نتائج حاصل ہو سکیں۔

روزمرہ پیش آنے والے تمام امور جنہیں سرانجام دینے کے لیے ہم اپنے ہاتھوں یا مشینری کو بروئے کار لاتے ہوئے انجام دیتے ہیں ”کام“ کہلاتے ہیں۔ یہ کام اپنی ذات کے لیے بھی ہو سکتے ہیں اور دیگر افراد کے لیے بھی۔ زندگی کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے محنت اور کام کاج کی انجام دہی لازمی ہے۔

کام کی اہمیت اور عظمت

کام کرنے کی عظمت اور مرتبہ اس بات سے سمجھ لینا چاہیے کہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم اپنے تمام ذاتی امور بذات خود انجام دیتے تھے اور جہاں تک بھی ممکن ہوا اپنے ارد گرد تمام افراد کے کاموں میں مدد فرماتے تھے۔

کام اور کام بانٹنے کی اہمیت

ہر کام کو بہت سے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً صرف میز پر سے برتن اٹھانے ہی کا کام مختلف حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ اگر کام کو مختلف حصوں میں بانٹ دیا جائے۔ تو کام آسان ہو جاتا ہے جس سے وقت اور قوت دونوں کی بچت ہوتی ہے۔

کام کا تجزیہ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات معاون ہو سکتے ہیں۔

- (i) ہر کام کو اس کے اجزاء میں بانٹ لینا چاہیے۔
- (ii) ہر جز اور مرحلے کا اصلاحی نقطہ نگاہ سے جائزہ لینا چاہیے۔
- (iii) غیر ضروری اقدامات، مراحل یا حرکات کو مکمل طور پر خارج کر دینا چاہیے۔
- (iv) ضروری اقدامات کو ممکنہ طریقے سے مرتب کرنا چاہیے۔
- (v) کام کے ہر مرحلے اور حصے کو ہر ممکن طریقے سے آسان بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ہر حصے پر عمل کا وقت الگ الگ نوٹ کر لینا چاہیے۔
- (vi) ایسے مواقع تلاش کرنے چاہئیں جہاں اصلاح کر کے کام میں سہولت پیدا کی جاسکے۔
- (vii) کام کے دوران فہرست بندی بھی نہایت ضروری ہے جن سے ضروری اور غیر ضروری کاموں کا پتہ لگ جائے۔

11.2- کام کو آسان بنانے کی تعریف اور اہمیت

(Definition and Importance of Work Simplification)

- کام کو آسان کرنے سے مراد کام کو سادہ اور آسان بنانا ہے۔
- کام کو آسان کرنے میں وہ تمام طریقے شامل ہیں جن سے دیے گئے مقاصد حاصل ہو سکیں۔
- 1- وقت اور قوت کی مقداروں میں زیادہ سے زیادہ کام تکمیل پاسکے۔
 - 2- وقت اور قوت کی مقررہ مقداروں میں توقع سے زیادہ کام تکمیل پاسکے۔
 - 3- مقررہ کام کو تکمیل تک پہنچانے کے لیے متوقع وقت اور قوت توقع سے کم استعمال ہو۔

11.2.1- کام کو آسان کرنے کے مقاصد اور اہمیت

زندگی کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے محنت اور کام کاج کی انجام دہی لازمی ہے۔ کام خواہ چھوٹا ہو یا بڑا آسان ہو یا کٹھن اسے اس طرح کیا جائے کہ اس سے حاصل ہوئے نتائج میں ہنر، علم، وقت اور محنت میں ذرائع کی جھلک نمایاں طور پر دکھائی دے۔

’وقت‘ اور ’قوت‘ دو الگ الگ ذرائع ہیں۔ لیکن دونوں آپس میں وابستہ ہیں۔ زندگی کی ضروریات پوری کرنے کے لیے محنت اور وقت کے بغیر کوئی کام انجام نہیں پاسکتا۔ اس لیے دونوں کی قدر کرنی چاہیے۔ یہ دونوں ذرائع ہی ہمارے کام کو آسان بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ کام میں استعمال ہونے والے قیمتی ذرائع کی اہمیت جانتے ہوئے کام کو سادہ اور آسان بنانے کی ترکیب پر عمل کرنا ضروری ہے۔ کسی بھی کام کو آسان اور سادہ بنانے کے لیے چار عوامل کی ضرورت ہے جو ہر کام کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کی بھی عدم موجودگی میں کام کا انجام پانا ناممکن ہے۔

- 1- قوت اور وقت کی اہمیت کو دل سے تسلیم کرنا تاکہ کام کو آرام دہ اور آسان بنانے کی ضرورت محسوس ہو۔
 - 2- کام میں زیادہ سے زیادہ دلچسپی پیدا کرنا اور شوق سے کرنا۔
 - 3- ذہن میں کام کو بخوشی کرنے کے طریقے پیدا کرنا۔
 - 4- ذہنی صلاحیت پیدا کرنا تاکہ منصوبہ بندی کرنے کا سلیقہ اور شعور حاصل ہو۔
- الختصر آسان کام کا مقصد ہے کہ وقت اور قوت دونوں کا ضیاع نہ ہو اور کام کامیابی سے ہمکنار ہو۔

11.3- کام کو سادہ اور آسان کرنے کے طریقے

کسی بھی کام کو آسان اور سادہ بنانے کے لیے دیے گئے چار عوامل کی ضرورت ہے۔ جو ہر کام کے لیے ضروری ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کی بھی عدم موجودگی میں کام انجام پانا ناممکن ہے۔ (جسمانی حرکات و سکنات کام کے آلات کار، مقامات کار اور کام کے مراکز)

1 جسمانی حرکات و سکنات

- جسمانی پوزیشن ہمیشہ درست رکھنا۔
- اپنے جسمانی اعضاء اور پٹھوں کو بھی صحیح استعمال کرنا۔
- زمین پر پڑی چیزیں کھڑے کھڑے اٹھانے کی کوشش نہ کرنا۔
- جہاں تک ممکن ہو کام کے دوران دونوں ہاتھوں کو اکٹھا اور مسلسل استعمال کرنا اور مناسب فاصلے پر رکھنا۔
- کام کے دوران اپنا رخ ہمیشہ کام کی طرف رکھنا اور دائیں بائیں دیکھنے، مڑنے یا جھکنے سے احتراز کرنا۔
- کام کے دوران رفتار درمیانی رکھنا۔
- جہاں موقع ملے بیٹھ کر کام کرنا۔
- کام کرنے کی جگہ پر ہوا کی خوب آمد و رفت ہونا۔
- نقل و حرکت کو کم سے کم فاصلہ تک محدود کرنا۔



2- کام کے آلات کار

کام کے دوران جو اشیا اور آلات استعمال ہوتے ہیں وہ کارکردگی پر بہت اثر انداز ہوتے ہیں۔ انہیں رکھنے کے طریقے پر احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

- چیزوں کو کم سے کم تعداد میں خریدنا چاہیے۔
- کثیر المقاصد قسم کی اشیا اور آلات خریدنے چاہئیں تاکہ ان کی کارکردگی بہتر ہو۔
- چیزوں یا آلات کا وزن بھی مناسب ہو تاکہ زیادہ قوت نہ استعمال ہو۔
- جہاں ممکن ہو پہیوں والے اور گھومنے والے آلات شامل کریں۔
- آلات میں جہاں ضروری ہو تیل دے کر رکھیں اور گریلیں وغیرہ پہلے سے صاف ہوں۔

- بجلی سے چلنے والے آلات زیادہ استعمال کریں۔
- گرفت یا قبضے والے آلات استعمال کریں۔



3- مقامات کار

کام کرنے کی جگہ کو باضابطہ طور پر عملی (Functional) بنانا ضروری ہے۔
 ماحول: کام کی جگہ پر درجہ حرارت، روشنی اور ہوا کی آمد و رفت کا مناسب انتظام ہوتا کہ فضا بوجھل پن اعصاب اور اعضا میں سستی اور تھکاوٹ پیدا نہ کرے۔ زیادہ شور و غل بھی کام کی رفتار میں رکاوٹ بنتا ہے۔

4- کام کے مراکز

ہر کام کو ضروری بنانے کے لیے اصلاح، جگہ، رخ کا خیال رکھنا ضروری ہے۔



کام کے چار اہم مراکز

- دھلائی کا مرکز
- تیاری کا مرکز
- پکانے کی جگہ
- سٹور کا مقام

مراکز کا تعین کرنے کے بعد کاموں میں سہولت پیدا کرنے کے لیے ان مراکز پر رکھی گئی اشیاء کی ترتیب اہم کردار ادا کرتی

ہے۔

کام کے جگہ کی اونچائیاں

کام کے دوران ٹھکن سے بچنے کے لیے مراکز کی صحیح اور مناسب اونچائیوں کو مد نظر رکھنا نہایت ضروری ہے مثلاً کرسی یا سٹول وغیرہ کام کے دوران ریڑھ کی ہڈی سیدھی پوزیشن میں رہے تاکہ تھکاوٹ پیدا نہ ہو۔ کام کرنے کی سطح کی اونچائیوں کے ساتھ ساتھ ہر مرکز پر ضرورت کی اشیا رکھنے اور آسانی سے کام کاج کرنے کے لیے سطح کا رقبہ بھی مناسب ہونا ضروری ہے۔ کام کے مختلف مراکز کی آرام دہ اونچائیاں اور مناسب رقبے درج ذیل ہیں۔

چیزیں رکھنے کے مقامات کی اونچائیاں اور رقبہ

بیٹھی پوزیشن	کھڑی پوزیشن
اوپر 28"	اوپر 72"-84"
نیچے زمین تک	نیچے 25"-22"
گہرائی 12"	گہرائی 16"-12"
	کہنی تک 24"
	دائیں بائیں 52"-48"

کھڑی پوزیشن میں آرام دہ ہاتھ کی پہنچ میں سٹوریج کی اونچائی



کام کے مختلف مراکز کی آرام دہ اونچائیاں اور مناسب رقبہ درج ذیل ہیں۔

بیٹھ کر اونچائی	رقبہ یا چوڑائی	کھڑے ہو کر اونچائی	کام کی نوعیت اور مراکز	نمبر شمار
10"	36" x 24"	32"	دھلائی کا مرکز بیسن	-1
15"	43" x 22"	32"	تیاری کا مرکز (گوندھنا، ملانا وغیرہ)	-2
13"	24" x 21"	34"	پکانے کا مرکز	-3

کھڑے ہو کر کام کرنے کی آرام دہ اونچائیاں



پکانے کے لیے



گوندھنے، پھینٹنے کے لیے
بیٹھ کر کام کرنے کی آرام دہ اونچائیاں



کھانے کے لیے



پھینٹنے، کاٹنے کے لیے



موپ یا برش لگانے کے لیے



دھونے کے لیے

مقامات کار کے لیے ہاتھ کی پہنچ کی سطح معلوم کرنے کا طریقہ



اہم نکات

- ☆ روزمرہ پیش آنے والے تمام امور جنہیں سرانجام دینے کے لیے ہم اپنے ہاتھوں یا مشینری کو بروئے کار لاتے ہوئے انجام دیتے ہیں کام کہلاتے ہیں۔
- ☆ اگر کام کو مختلف حصوں میں بانٹ دیا جائے تو کام آسان ہو جاتا ہے۔ جس سے وقت اور قوت دونوں کی بچت ہوتی ہے۔

- ☆ کام کو آسان کرنے کے لیے ایسے طریقے استعمال کرنے چاہیں جن سے دیے گئے مقاصد حاصل ہو سکیں اور وقت اور قوت کم صرف ہو۔
- ☆ کسی بھی کام کو سادہ اور آسان بنانے کے لیے چار عوامل کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی حرکات و سکنات، کام کے آلات کار، مقامات کار، کام کے مراکز اور کام کی جگہ کی اونچائیاں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جواب دیے گئے ہیں درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- 1- ہر کام بہت سے چھوٹے چھوٹے کاموں کا:
- (الف) تبصرہ کہلاتا ہے (ب) مجموعہ کہلاتا ہے
(ج) تجزیہ کہلاتا ہے (د) مقصد کہلاتا ہے
- 2- ضرورت کی اشیا کامرکز پر ہونا ضروری ہے تاکہ کام:
- (الف) مشکل ہو (ب) آسان ہو (ج) پیچیدہ ہو (د) کبھی نہ ہو
- 3- دوران کام مناسب فضا کا انتظام ہوتا کہ بیچ سکیں:
- (الف) تھکن سے (ب) لگن سے (ج) امن سے (د) مشکل سے
- 4- ہر کام کو بہت سے چھوٹے حصوں میں کیا جاتا ہے۔
- (الف) جمع (ب) تقسیم (ج) ضرب (د) انجام
- 5- کسی بھی کام کو آسان اور سادہ بنانے کے لیے کتنے عوامل کی ضرورت ہے۔
- (الف) چار (ب) پانچ (ج) چھ (د) سات

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- i- کام کی تعریف کیجئے۔
- ii- کام کی عظمت سے کیا مراد ہے؟

-iii کسی بھی کام کو آسان کیسے بنایا جاسکتا ہے؟

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

-i کام کو آسان کرنے کے مقاصد اور اہمیت بتائیں۔

-ii کام کو سادہ اور آسان بنانے کے چار طریقے تفصیل سے لکھیں۔

عملی کام

(i) برتن دھونے کے لیے صحیح جسمانی حرکات کے طریقوں پر بحث کریں۔

(ii) اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ بنائیں جس میں کام کرنے کی درست پوزیشن دکھائیں۔

فرہنگ

1: ہوم آکنامکس کا تعارف

- 1 پیشہ وارانہ مہارتیں:۔ اپنے میدان عمل میں ماہر ہونا
- 2 تخلیقی ہنر:۔ آرٹ سے وابستہ کوئی بھی ہنر

2: غذا اور غذائیت

- 1 عضویاتی تبدیلیاں: جسمانی نشوونما سے ہونے والی تبدیلیاں
- 2 شیر خوارگی: پیدائش سے لے کر ایک ڈیڑھ سال کی عمر
- 3 جنک فوڈ: وہ غذائیں جو صحت کے لیے فائدہ مند کم اور نقصان دہ زیادہ ہوں

3: کھانا پکانا اور تحفظ غذا

- 1 ذودہضم: آسانی سے ہضم ہونے والی
- 2 عروق ہاضم: ہضم ہونے میں آسانی پیدا کرنے والے مادے
- 3 شکم سیری: پیٹ بھرنا

4: تصورات

- 1 ارتقائی شکل: نشوونما پائی ہوئی شکل۔
- 2 خواص:۔ خصوصیات
- 3 مبہم:۔ چھپا ہوا

5: شخصیت کی نشوونما اور تعمیر کردار

- 1 خوش طبع:۔ خوش مزاج
- 2 تند مزاج:۔ جلد غصے میں آنے والے

3- دست نگری:- دوسروں کا محتاج ہونا

4- کرداری سازی:- کردار کی تعمیر
6: پارچہ بانی اور لباس

1- تاگہ:- دھاگہ

2- پارچہ جات:- کپڑے

3- پارچہ بانی:- کپڑا بنانا

7: سلائی کے طریقے

1- سوئی ریشے سے بنے کپڑے: ایسے دھاگے سے بنے ہوئے کپڑے جو کپاس پر مبنی ہوں۔

2- سلائی کا ڈبہ: سلائی کا مکمل سامان رکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

3- تانا: کپڑے کی لمبائی کے رخ کے دھاگے، یہ کپڑے کے متوازی چلتے ہیں اور مضبوط ہوتے ہیں۔

4- بانا: کپڑے کی چوڑائی کے رخ کے دھاگے یہ بانے کی بنتی کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

5- کان: کپڑا شرنک (Shrink) کرنے کے بعد اس میں کچھ ٹیڑھ آجاتی ہے۔ جسے کان کہتے ہیں۔

6- سلائی کا حق:- کپڑا سیتے ہوئے جو کپڑا سلائی کے باہر کی طرف چھوڑا جاتا ہے۔

7- کنی:- کپڑے کا کنارہ جو معمولی کپڑے سے موٹا ہوتا ہے۔

8: رنگ

1- تاثر:- کوئی بھی چیز دیکھنے کا ذہن پر اثر

2- دل جمعی: خوش دلی

9: آرٹ اینڈ کرافٹ

1- چیک دار:- جس میں خانے کی شکل میں ڈیزائن ہو۔

2- خوشنمائی:- خوبصورتی

2- سجاوٹ میں اعتدال:- سجاوٹ بے تحاشہ نہ ہو بلکہ متوازن ہو۔

10: ذرائع وسائل کا انتظام

- 1- گرہ بندی بلحاظ اہمیت: اہمیت کے مطابق گرہ بندی کرنا۔
- 2- گرہ بندی بلحاظ نوعیت: کاموں کی نوعیت کی بنیاد پر نہیں کرنا۔
- 3- مٹھی بند طریقہ: جس میں گھریلو آمدنی ایک ہی شخص کے ہاتھ میں ہو۔
- 4- وظیفے کا طریقہ: بیوی کو ماہانہ خرچ دے دیا جاتا ہے۔
- 5- مساوی تقسیم کا طریقہ: تمام افراد کو ان کے حصے کا خرچ دے دیا جاتا ہے۔
- 6- نصف تقسیم کا طریقہ: میاں، بیوی اپنی اپنی آمدنی کو ملا کر آدھا آدھا کر لیتے ہیں۔

11: کام کو آسان بنانا

- 1- اصلاح کرنا: کام غلط ہو جانے کے بعد اس کی درستگی
- 2- احتراز کرنا: پرہیز کرنا۔
- 3- کثیر المقاصد آلات: ایسے آلات جو ایک سے زیادہ کام کر سکیں۔

References

- 1- Frances J. Parkee, "Home Economics an introduction to Dynamic Profession"
- 2- Gordon M. Wardlow, "Perspectives in Nutrition"
- 3- Helen Kowtaluk, "Discovering food"
- 4- Wolf Mclecry Jerome "Help yourself, Choices in Food & Nutrition"
- 5- Ghani Sayeeda "کنبہ، بچے اور شخصیت".
- 6- WE Mortan JWS Heal " Physical Properties of Textile fibres"
- 7- Williams H Meluri "Nutrition for health fitness and Sport".
- 8- Steve and Shaaron " Love Laughter & Parentry in the years from birth to six"
- 9- Hurlock Elizabeth B. "Child Development"
- 10- Ghani Sayeeda "ذرائع اور گھریلو انتظام".

Further Reading

- (i) Eleaner Noss Whitney Rulfes. "Understanding Nutrition". Wadsworth.
- (ii) Sue Rodwell Williams Mostoy Ya Book Intc."Essential of Nutrition and Diet Theraphy"
- (iii) Schiamberg Lawrance B. Smith Karl U,"Human Development"