ہوم اکنامکس

باب 1

گھریلو معاشیات

1- مندرجہ ذیل میں سے صحیح پر (✓) اور غلط پر (x) کا نشان لگائیں۔

1- گھریلو معاشیات کے مطالعے کا مقصد فرد اور خاندان کی فلاح و بہبود ہے۔ (✓)

2- بنیادی طور پر گھریلو معاشیات کی پانچ شاخیں ہیں۔ (✓)

3- شعبہ انسانی نشوونما بچوں کی بیماریوں کے علاج کا مطالعہ ہے۔ (✓)

4- شعبہ گھریلو انصرام ذرائع کے حصول کا مطالعہ کرتا ہے۔ (✓)

5- ماہرین غذائیت غذا کے صحیح استعمال کا تعین کرتی ہیں۔ (✓)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب دیں۔

i) گھریلو معاشیات کی تعریف کریں؟

جواب: گھر کا انتظام، ضابطہ بندی اور معاشرتی انصرام گھریلو معاشیات ہے۔

ii) گھریلو معاشیات کے مختلف شعبوں کے نام لکھیں؟

جواب: گھریلو معاشیات کے مختلف شعبے درج ذیل ہیں۔

i- گھریلو انصرام ii- شعبہ انسانی نشوونما

iii- شعبہ غذا و غذائیت iv- شعبہ پارچہ بافی و پارچہ سازی

v- شعبہ فن و ڈیزائن

iii) گھریلو زندگی میں انتظام و انصرام کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: اس شعبہ کا مرکز مطالعہ منصوبہ بندی و تنظیم اور جائزہ لینے کا وہ عمل ہے جو ذرائع کی مدد سے خاندانی مقاصد کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

iv) افرادِ خانہ کی بنیادی ضروریات کون کون سی ہے؟

i- گھر افراد خانہ کے جسمانی، نفسیاتی و سماجی تعلق سے بنتا ہے۔

ii- ان افراد کی بنیادی ضروریات میں سب سے پہلے خوراک و غذائیت آتی ہے۔

iii- افرادِ خانہ کو لباس کی ضرورت و فراہمی کو یقینی بنانا ہوتا ہے۔

iv- گھر کا ماحول آرام دہ اور خوبصورت بنانا ضروری ہوتا ہے۔

v- اور ان تمام عوامل کی مجموعی طور پر منصوبہ بندی وسائل کے مطابق ضروری ہوتی ہے۔

v) گھریلو معاشیات کے مختلف پیشوں کے نام لکھیں؟

جواب: گھریلو معاشیات کے مختلف پیشے درج ذیل ہیں:

i- ماہرین غذائیت و ڈائیٹیشین ii- ہوٹل اور ریستوران منیجرز

iii- سماجی بہبود کے کارکن

iv- بچوں کی نشوونما کی ماہرین v- ماہر تعلیم

vi- ماہرین تجارت vii- ماہرین محقق

مندرجہ ذیل سوالوں کے تفصیلی جواب دیں:

1) گھریلو معاشیات کے مختلف شعبوں کو تفصیلاً بیان کریں؟

جواب: گھریلو معاشیات کئی شعبہ جات کا مجموعہ ہے اور اس کی تمام شاخیں گھریلو زندگی کو بہتر بنانے کا ذریعہ ہیں۔ گھریلو معاشیات کے مختلف شعبے درج ذیل ہیں۔

i) شعبہ انسانی نشوونما

جواب: یہ شعبہ مختلف جسمانی و نفسیاتی اور معاشرتی تبدیلیوں کا سائنسی نقطہ نظر سے مطالعہ کرتا ہے۔ بنیادی طور پر یہ شعبہ بچوں کی نشوونما اور ان کی پرورش سے منسلک ہے یہ شعبہ بچوں کی مختلف عمروں میں ان کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، اخلاقی پہلوؤں کا مطالعہ کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ شعبہ سن بلوغت میں بچوں میں اور ان میں جملہ اثرات کا بھی مطالعہ کرتا ہے۔

ii) شعبہ و غذائیت:

جواب: غذا سے مراد غذائی اجزا کا مجموعہ اور غذائیت سے مراد غذائی اجزا کے افعال اور صحت و بیماری سے ان کے تعلق کا نام ہے۔ یہ شعبہ غذائی اور غذائی اجزاء کی ساخت، جسم میں ان کے استعمال اور اخراج کا گہرا مطالعہ کرتا ہے اور ان کا صحت و بیماری سے تعلق بیان کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ غذا کے سماجی و ثقافتی، معاشی اور نفسیاتی پہلوؤں کا بھی مطالعہ کرتا ہے۔ یہ شعبہ نہ صرف صحت و تندرستی کا سبب بنتا ہے بلکہ مختلف اداروں میں طعام کے انتظام، غذائی تجارت اور صحت کے شعبے میں تحقیق کو بھی فروغ دیتا ہے۔

iii) شعبہ پارچہ بافی و پارچہ سازی:

یہ شعبہ پارچہ جات، پارچہ سازی، فیشن اور فیشن ڈیزائن سے متعلق دیگر پہلوؤں کا مطالعہ ہے یہ شعبہ مختلف قسم کے ریشوں، کپڑا سازی کی صنعت، کپڑوں کے انتخاب، کپڑوں کی کٹائی و سلائی اور

دیکھ بھال میں بھی معاون ہے۔

(iv شعبہ گھریلو انصرام:

جواب: اس شعبہ کا مرکز مطالعہ منصوبہ بندی و تنظیم اور جائزہ لینے کا وہ عمل ہے جو ذرائع کی مدد سے خاندانی مقاصد کے حصول میں مدد دیتا ہے۔ نیز یہ شعبہ خاندانی اقدار اور مقاصد کا بھی تعین کرتا ہے تاکہ خاندانی زندگی خوشگوار بنائی جائے اس کے ساتھ ساتھ وسائل کے بہترین استعمال تخمینہ سازی میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

(v شعبہ فن و ڈیزائن

جواب: کوئی بھی ایسا فعل یا عمل جو تخلیقی ہو وہ فن کہلاتا ہے۔ فن کا موزوں استعمال ڈیزائن کہلاتا ہے یہ شعبہ آرٹ و فن کے اصولوں اور عوامل کی مدد سے گھروں اور زندگی میں خوبصورتی لانے کا ضامن سمجھا جاتا ہے نیز یہ شعبہ مختلف قسم کے رنگوں اور ڈیزائن کے موزوں کے استعمال میں مدد دیتا ہے۔

س2) معاشرے کی فلاح و بہبود میں گھریلو معاشیات کے کردار پر نوٹ لکھیں؟

جواب: گھر پانچ بنیادی شعبوں سے بنتا ہے مثلاً

i- گھر افراد خانہ کے جسمانی ونفسیاتی وسماجی تعلق سے بنتا ہے۔

ii- ان افراد کی بنیادی ضروریات میں سب سے پہلے خوراک و غذائیت آتی ہے۔

iii- افراد خانہ کو لباس کی ضرورت وفراہمی کو یقینی بنانا ہوتا ہے۔

iv- گھر کا ماحول آرام دہ اور خوبصورت بنانا ضروری ہوتا ہے۔

v- اور ان تمام عوامل کی مجموعی طور پر منصوبہ بندی وسائل کے مطابق ضروری ہوتی ہیں۔

انسان کی معاشرتی زندگی میں خاندان اور افراد خانہ کی فلاح و بہبود نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ موجودہ حالات و معاشرتی صورتحال کی بناء پر اس کی اہمیت میں مزید اضافہ ہوگیا ہے۔

س3) گھریلو معاشیات کی اہمیت اور مختلف پیشوں کو بیان کریں؟

جواب: گھریلو معاشیات کی وسعت نہ صرف تعلیم حیات بلکہ پیشہ ورانہ تعلیم و تربیت تک بھی رسائی رکھتی ہے اپنے مختلف شعبہ ہائے مطالعہ سے گھریلو معاشیات اگر ایک طرف گھر اور معاشرے کی بہبود و ترقی میں مددگار ثابت ہوا ہے تو دوسری طرف گھریلو معاشیات سائنس و مذہب و ادب اور فنون سے گھریلو زندگی کا معیار بہتر بناتا ہے بہترین قائدانہ اور تخلیقی صلاحیتوں کی بدولت آج گھریلو معاشیات کی ماہرین مختلف اداروں میں اپنی ذمہ داریاں بہت اچھے طریقے سے نبھا رہی ہے جن میں سے درج ذیل ہیں۔

(i ماہرین غذائیت و ڈائیٹیشن

ماہرین غذائیت مختلف اداروں میں افراد کے لیے غذا کے استعمال کا تعین کرتی ہیں جبکہ ڈائیٹیشن ہسپتالوں میں مریضوں کے لیے ان کی ضرورت اور بیماری کے مدنظر غذا کی منصوبہ بندی کرتی ہے۔

(ii ہوٹل اور ریسٹورانٹ مینیجرز

گھریلو معاشیات کی ماہرین کی ایک بہت بڑی تعداد مختلف ہوٹلوں اور ریسٹورانٹ میں اعلیٰ عہدوں پر انتظام وانصرام کی ذمہ داریاں نبھا رہی ہیں۔

(iii سماجی بہبود کے کارکن

بطور بہبود کارکن گھریلو معاشیات کی ماہرین ملکی و غیر ملکی مختلف نجی اداروں میں اپنی خدمات انجام دے رہی ہیں جہاں پر وہ خاندانی مسائل کے حل و بچوں کی نگہداشت، گھریلو اور انسانی انصرام بجٹ بنانے، فیصلہ سازی اور دوسرے امور کے کام انجام دیتی ہیں اس کے علاوہ جسمانی طور پر معذور افراد کی بہبود اور جیلوں، ہسپتالوں، سکول اور دوسرے اداروں میں فلاح و بہبود کے کاموں میں بھی مصروف عمل ہیں۔

(iv بچوں کی نشوونما کی ماہرین

یہ چھوٹے بچوں کی نگہداشت کے اداروں، تعلیم، صنعت و تجارت، فلاحی کاموں اور تفریحی اداروں میں مختلف عہدوں پر کام کرتی ہیں۔

(v ماہر تعلیم

ماہرین گھریلو معاشیات بطور ماہر تعلیم نہ صرف مختلف تعلیمی اداروں میں درس و تدریس اور انصرام سے وابستہ ہیں بلکہ بطور ماہرین نصاب بھی اپنی خدمات سرانجام دے رہی ہیں۔

(vi ماہرین تجارت

صنعت و تجارت میں ماہرین گھریلو معاشیات کو تحقیق اور نئی مصنوعات بنانے کے لیے لیا جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ بہت سے ماہرین گھریلو معاشیات ہوٹل اور ریسٹورانٹ، بوتیک گھریلو اور کاروباری طور پر سجاوٹ کا کام اور ہاتھ سے بنی مصنوعات کے ذاتی کاروبار بھی کامیابی سے چلا رہے ہیں۔

(vii ماہرین تحقیق

ماہرین گھریلو معاشیات ملکی و غیر ملکی سطح پر تحقیق سے وابستہ ہو کر فرد، گھر، گھریلو زندگی اور معاشرے کی بہبود کی تحقیقی سرگرمیوں میں

Info Hub HRMS SIS SED

کونساں ہیں۔

س 4 مینو بنانے کے فوائد اور اصول پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔

بنیادی طور پر مینوسازی کے چار اصول ہیں۔

i) توازن سے مراد ذائقہ، رنگ یا اشکال میں توازن اس طرح سے لانا کہ جب کھانا تیار ہو جائے تو ہر ڈش منفرد نظر آئے مثال کے طور پر جب سارے کھانے ہلکے یا پھیکے ذائقے والے ہوں گے تو ہمارے کھانے کو بدمزہ بنادیں گے تیز ذائقوں والی خوراک بچوں اور بڑی عمر کے افراد کے لئے قابل قبول نہیں ہوں گے اس طرح ایک وقت کے کھانے میں بہت زیادہ مرغن اشیاء شامل نہیں کرنی چاہیے۔

ii) تنوع

جواب: جب ہم کھانوں میں تنوع کی بات لاتے ہیں تو وہ نہ صرف ہمارے کھانوں میں دلچسپی پیدا کرتا ہے بلکہ ہماری غذائی ضروریات کو پورا کرنے میں بھی مدد دیتا ہے ہمیشہ کوشش کرنی چاہیے کہ ایک ہی طرح کی اشیاء دونوں وقت کے کھانوں میں شامل نہ کی جائیں۔

iii) تضاد

جواب: تضاد نہ صرف کھانے کی مختلف اشیا بلکہ سائز اور مختلف اشکال کے ذریعے بھی لایا جاسکتا ہے ایک ہی جیسی اشیاء نہ صرف غذائیت کے لحاظ سے ٹھیک نہیں بلکہ وہ ذائقے سطح اور دیکھنے میں بھی ایک جیسی لگتی ہیں

س5: افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات کے بارے میں لکھیں۔

جواب: جس طرح ایک مشین کو کام کرنے کے لیے ایندھن، تیل یا پانی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح انسانی جسم کو کام کرنے کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی صحت، صفاتی جلد اور پرسکون دماغ اسی صورت میں ممکن ہوسکتا ہے جب ہم افرادِ خانہ کے لیے صحیح مناسب اور متوازن غذا کا انتخاب کریں۔

باب 2

انصرام طعام

1- مناسب الفاظ کی مدد سے خالی جگہیں پر کریں۔

i- انصرام طعام فیصلہ سازی اور عمل کرنے کے تعلق کو کہا جاتا ہے۔

ii- مائع غذا 20-25 منٹ میں ہضم ہو جاتی ہے۔

iii- اپنی آمدنی میں خوراک کے لیے رقم کی منصوبہ بندی کو خوراک کا بجٹ کہا جاتا ہے۔

iv- بچے کو گھٹی کے طور پر ماں کا پہلا دودھ ہی دینا چاہیے۔

v- مختصر عرصے کے لیے کوئی دلچسپی یا فیشن غلط فہمی کہلاتا ہے۔

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب دیں:

س i) انصرام طعام کی تعریف کریں؟

جواب: انصرام طعام دو الفاظ کا پیچیدہ مرکب ہے جن کی تعریف ہم اس طرح کر سکتے ہیں۔

طعام: طعام کا مطلب ہے ایک وقت کھانا یا پیش کی گئی خوراک میں اپنی جسمانی ضرورت کے مطابق حصہ نکالنے کو طعام کہتے ہیں۔

انصرام: منصوبہ بندی، انتظام اور جائزے کے فن کو انصرام کہتے ہیں۔

س ii) انصرام طعام پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے نام لکھیں؟

جواب: انصرام طعام پر اثر انداز ہونے والے عوامل درج ذیل ہیں:

i- خوراک کی موزونیت ii- اشیاء خوراک کی فراہمی

iii- رسم و رواج iv- معاشی پہلو

v- ذاتی پسند و ناپسند vi- اشیاء خوراک کی مناسبت

vii- موسمی غذاؤں کی دستیابی viii- خوراک کی سیری کا معیار

ix- تیاری میں آسانی

س iii) مینو کی تعریف کریں۔

جواب: i- مینو سے مراد ہے خوراک کی لسٹ بنانا۔ ii- ایک سے زیادہ وقت کے لیے کھانے کے منصوبے کو مینو کہتے ہیں۔ iii- انتخاب کی لسٹ۔

س iv) افرادِ خانہ کی غذائی ضروریات ایک دوسرے سے کیوں مختلف ہوتی ہیں۔

جواب: ہر افرادِ خانہ کی پسند و ناپسند ایک دوسرے سے الگ الگ ہوتی ہیں کچھ گھرانوں میں مرچ مصالحے والے کھانے کھائے جاتے ہیں اس طرح گھروں میں کم عمر بچے ہوں یا بوڑھے افراد ہوں، وہاں ان کی پسند و ناپسند اور غذائی ضرورت کو مدنظر رکھ کر طعام کی منصوبہ بندی کرنی چاہیے۔

مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں:

i) انصرام طعام کے اصول اور ان پر اثر انداز عوامل کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں:

i) خوراک کی موزونیت

خاتونِ خانہ کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے خاندان کے افراد کی عمر، جنس اور جسمانی ضروریات کے مطابق غذائیت سے بھرپور طعام کی منصوبہ بندی کرے۔

باب 3

خوراک کی تیاری

-1 مندرجہ ذیل جملوں پر صحیح (✓) یا غلط پر (x) کے نشان لگائیں۔

i- مائیکرو ویو اوون مخصوص شعاعوں کی مدد سے کام کرتا ہے۔(✓)

ii- پکانے سے پہلے کے مراحل کو خوراک کی تیاری کہا جاتا ہے۔(✓)

iii- کاٹنے کا عمل بنیادی طور پر چار طرح کا ہوتا ہے۔(✓)

iv- پانی میں پکانے کے عمل کو دم پذیری کہا جاتا ہے۔(✓)

v- خشک حرارت پر براہ راست کوئلوں پر خوراک پکانے کے عمل کو گرلنگ کہا جاتا ہے۔(✓)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب دیں:

سi) خوراک کی تیاری کے بنیادی مراحل کے نام لکھیں؟

جواب: خوراک کی تیاری کے بنیادی مراحل درج ذیل ہیں:

(i) صفائی (ii) چھیلنا اور کاٹنا (iii) تیاری کا عمل

(iv) رکھنا اور ذخیرہ کرنا

سii) نیم پختہ خوراک کی تیاری سے کیا مراد ہیں؟

جواب: تیاری کے چند بنیادی طریقوں میں اجزا کو اکٹھا کرنا، تہہ لگانا، نیم پختہ کرنا اور موس یا سرکے اور مصالحوں کے آمیزے یا مرکب میں ڈبونا شامل ہے۔ مثال کے طور پر بریانی بناتے وقت چاول پہلے سے نیم پختہ ابالے جاتے ہیں۔

سiii) پکوان کے مختلف طریقوں کے نام لکھیں؟

جواب: پکوان کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں:

(i) پکوان ذریعہ نم ضرورت (ii) پکوان ذیعہ خشک ضرورت

(iii) تلنے کے ذریعے پکوان (iv) پکوان ذریعہ مائیکرو ویو

سiv) تندور پذیری کی تعریف کریں۔

جواب: بند برتن یا خانے میں خشک اور گرم ہوا کے ذریعے پکانے کا عمل تندور پذیری یا بیکنگ کہلاتا ہے۔

v) غذا کے بارے میں غلط فہمیاں ہماری صحت کو کیسے متاثر کرتی ہیں؟ مثالوں سے واضح کریں۔

جواب: کوئی بھی چیز جو نہایت کم عرصے یا وقت کے لیے مشہور ہو کر اپنی حیثیت کھو دے یا وقتی طور پر کوئی فیشن، دلچسپی یا کام جو لوگ نہایت ذوق شوق سے اپنا کر تھوڑے عرصے کے بعد چھوڑ دیں تو اس کو غذا سے متعلق غلط فہمی کہتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ ہمارا جسم ویسے ہی بن جاتا ہے جیسا کہ ہم کھاتے ہیں اور ہم اکثر وہ نہیں کھاتے جو ہمیں کھانا چاہیے۔ جھوٹ پرست، جادو ٹونے آج بھی ہمارے معاشرے کا حصہ ہیں اور بہت سی بیماریوں کا علاج گنڈے تعویذوں سے کرنے کا رواج آج بھی عام ہے چھوٹے بچوں میں سوکھے پن کی بیماری کو آج بھی سایہ سے تصور کیا جاتا ہے اور بچہ اچھی غذا اور مناسب علاج سے محروم ہو کر عمر بھر کے لیے معذوری اور لاچاری کا شکار بن جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل سوالوں کے تفصیلی جواب دیں:

i) اشیاءِ خوراک کے انتخاب و خرید کے بنیادی اصول لکھیں؟

جواب: خوراک کی کئی اشیاء بازار یا دکان سے خریدی جاتی ہیں جن کو خریدنے سے پہلے پرکھا جاتا ہے کہ آیا وہ شے تازہ ہے یا باسی، مہنگی ہے یا سستی اور موسمی ہے یا غیر موسمی۔ اس عمل کو انتخاب کہا جاتا ہے۔ انتخاب و خرید کے عمل میں کوشش ضرور کرنی چاہیے کہ خرچ شدہ رقم سے اچھے معیار کی اشیاء حاصل ہوں۔

ii) خوراک کی تیاری کے طریقے کو تفصیلاً بیان کریں۔

جواب: کھانا بنانا نہ صرف فن بلکہ ایک سائنس بھی ہے۔ بہترین کھانے سے غذائیت کے علاوہ زندگی میں خوشی و آسودگی بھی حاصل ہوتی ہے۔ مختلف گھروں کے پکوان کا رنگ، خوشبو اور ذائقہ تیاری کے طریقوں کی وجہ سے ہوتا ہے بعض کا کھانا ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

i) پکانے سے پہلے مراحل

ان مراحل کا سب سے اہم اصول ''ترتیب و صفائی'' ہے۔ یعنی ہر وہ چیز جو پکانے کے دوران چاہیے وہ ہاتھ کے نزدیک ہو اور آسانی سے مل جائے۔ یہ اصول نہ صرف وقتی تیاری بلکہ باورچی خانہ کی تنظیم کے اصولوں میں بھی شامل ہے۔

i) صفائی: صفائی سے مراد پکانے کے دوران استعمال ہونے والی اشیاء کو صاف کرنا۔

سiii۔ کھانا پکانے کے مختلف طریقوں کی درجہ بندی مثالوں سے واضح کریں؟

جواب: پکوان کے مختلف طریقے:

مقررہ وقت تک پکانے سے اشیائے خوراک میں تبدیلی لانے کے عمل کو پکوان کہا جاتا ہے۔ جس سے نہ صرف وہ کھانے کے قابل بلکہ ذائقہ دار بھی ہو جاتی ہیں۔ پکوان کے طریقوں کی درجہ بندی درج ذیل ہیں۔

i) پکوان بذریعہ حرارت

نم حرارت سے پکوان سے مراد پانی، بھاپ یا کسی مائع میں

Info Hub HRMS STS SED

پکانے کا عمل ہے پکوان کا یہ طریقہ دو طرح سے ہوتا ہے۔

ہمارے بہت سارے پکوان دیگچی یا ہانڈی میں پانی کے ساتھ ابال کر بنائے جاتے ہیں۔ اشیاء خوراک کو پانی کے نقطہ جوش سے تھوڑا نیچے کے درجہ حرارت پر پکانے کو دم پذیر کہا جاتا ہے۔

(ii چھیلنا اور کاٹنا:

کاٹنے کی چند ایک اہم قسمیں یہ ہیں:

-i کاٹنا چاقو، چھری کی مدد سے خوراک کے ٹکڑے کرنا۔

-ii ٹکڑے کرنا بغیر کسی واضح شکل کے خوراک کو کاٹنا۔

-iii قیمہ۔ بہت باریک۔

-iv قتلے کرنا اشیاء کو ایک ہی سائز کے قتلوں میں تقسیم کرنا۔

-iii تیاری کا عمل:

تیاری سے مراد وہ تمام امور ہیں جن کی وجہ سے خوراک پکانے کے قابل ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات کھانا پکانے کے مقابلے میں غذائی اجزا کی تیاری کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ تیاری چند بنیادی طریقوں میں اجزا کو اکٹھا کرنا، تہہ لگانا، نیم پختہ کرنا اور جوس یا سرکے اور مصالحوں کے آمیزے یا مرکب میں ڈبونا شامل اجزا مختلف طریقوں سے اکٹھا کیا جاتا ہے۔

-iv رکھنا اور ذخیرہ کرنا:

غذا کو رکھنے سے ہماری مراد یہ ہے کہ تیار شدہ پکوان کو صحیح درجہ حرارت میں اس وقت تک رکھنا چاہیے جب تک پیش نہ کیا جائے۔

(ii بیکنگ

بند برتن یا خانے میں خشک اور گرم ہوا کے ذریعے پکانے کا عمل تندور پذیری یا بیکنگ کہلاتا ہے۔

(iv باورچی خانہ میں صفائی وحفاظت پر نوٹ لکھیں۔

جواب: باورچی خانہ میں حفاظت۔ صفائی ستھرائی۔

ہر وہ عمل جس کے ذریعے ہم خوراک کو محفوظ بنائیں صفائی ستھرائی کہلاتی ہے۔ غیر محفوظ غذا بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے اس غذا کو جراثیم سے پاک یا محفوظ کرنا اولین کام ہیں۔ یہ جراثیم ہمارے جسموں کے ذریعے خوراک کے ذریعے یا حشرات کے ذریعے خوراک میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس لیے باورچی خانے میں ہمیشہ صاف ستھرے کپڑے پہن کر کھانا بنانا چاہیے۔

(ii حفاظت

باورچی خانے میں چھوٹے موٹے زخم لگ جانا اور دیگر حادثات معمول کا حصہ سمجھے جاتے ہیں تاہم بعض اوقات ذرا سی لاپرواہی بڑے حادثات کو جنم دیتی ہیں۔ باورچی خانے میں کام ہمیشہ ہوشیاری اور احتیاط سے کرنا چاہیے۔

باب 4

خاندان اور بچوں کی نشوونما

-1 دیئے گئے جملوں پر صحیح پر (✓) اور غلط پر (x) کا نشان لگائیں۔

-i کنبہ والدین کے گروہ کو کہتے ہیں۔ (✓)

-ii خاندان تہنیتی بنیادوں پر مربوط نہیں ہو سکتا۔ (✓)

-iii بچوں کے ارتقائی منازل کو خاندانی زندگی کا مدار کہا جاتا ہے۔ (✓)

-iv بچوں کی ابتدائی تعلیم کی خاندان کی نہیں بلکہ مدرسے کی ذمہ داری ہے۔ (x)

-v گھر جسمانی وذہنی آرام وسکون کا مسکن ہے۔ (✓)

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب دیں۔

i) خاندان کی تعریف کریں۔

جواب: خاندان افراد کا ایسا مجموعہ ہے جو شادی، خونی تعلق یا تہنیتی تعلق کے سبب متحد ہو کر وہ اپنا منفرد گھرانہ تصور کیا جائے جس سے اس کے معاشرتی کردار جیسے شوہر بیوی، ماں، باپ، بیٹا، بیٹی و بھائی اور بہن ظاہر ہوں اور اپنی مشترکہ کوشش سے تہذیب کو قائم رکھے۔

ii) مدار خاندان کے مختلف مراحل کے نام لکھیں؟

جواب: خاندان زندگی کے مختلف مراحل درج ذیل ہیں:

(i) ابتدائی مرحلہ (ii) توسیعی مرحلہ
(iii) تخفیفی مرحلہ

iii) توسیعی اور تخفیفی خاندان میں فرق بیان کریں؟

(i) توسیعی مرحلہ:

جواب: پہلے بچے کی آمد سے شروع ہوتا ہے اور آخری بچے بالغ ہونے تک جاری رہتا ہے۔

(ii) تخفیفی مرحلہ

جواب: یہ دور پہلے بچے کی ملازمت یا شادی سے شروع ہو کر آخری بچے کے گھر چھوڑنے تک رہتا ہے اور ماں باپ ابتدائی مرحلے کی طرح پھر تنہا رہ جاتا ہے۔

(iv) گھر کے افعال لکھیں۔

جواب: گھر کے افعال درج ذیل ہیں:

-i گھر بچے کے لیے تعلیم و تدریس کا ادارہ ہے جہاں اُسے اس دنیا میں اپنی ذات کے بارے میں سب سے پہلے معلومات ملتی ہیں۔

-ii گھر بچے کی پہلی تجربہ گاہ ہوتی ہے۔ جہاں اسے والدین کی رہنمائی سے دنیا میں رہنے سہنے کے طریقوں کے بارے میں آگاہی ملتی ہے۔

مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں:

i) خاندان سے کیا مراد ہے نیز مدار خاندان کے بارے میں لکھیں؟

جواب: خاندان افراد کا ایسا مجموعہ ہے جو شادی، خونی تعلق کے سبب اس طرح متحد ہو کہ وہ ایک منفرد گھرانہ تصور کیا جائے جس سے اس کے معاشرتی کردار جیسے شوہر، بیوی، بیٹا بیٹی، بھائی اور بہن ظاہر ہو اور اپنی مشترکہ کوشش سے تہذیب کو قائم رکھے خاندان ایک بنیادی معاشرتی ادارہ ہے۔

خاندان کے فرد ہونے کی حیثیت سے ہم دنیا میں رہنا سیکھتے ہیں اور اپنے طرز عمل کو معاشرے کے مطابق ڈھالنے کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔

تمام افراد خانہ ایک ہی چھت تلے اکٹھے رہتے ہیں اور اسے اپنا گھر مانتے ہیں خواہ وہ جھونپڑی ہو یا محل۔ اور گھر کے افراد مختلف جنس و عمر ہونے کے باوجود ایک ہی خانہ داری کو اپنا گھر مانتے ہیں اور اس سے مستفید ہوتے ہیں۔ افراد خانہ کے طرز عمل اور حقوق و فرائض میں تبدیلی بھی آتی رہتی ہے۔ ہر خاندان کی ایک مخصوص خاندانی تہذیب ہوتی ہے جیسے کہ آداب و اطوار، طرز گفتگو وغیرہ۔ یہ مخصوص تہذیب ایک مجموعی تہذیب کو جنم دیتی ہے جس کو ہم معاشرہ کہتے ہیں۔

(ii) خاندانی زندگی کے مدار

جواب: خاندانی زندگی کے مدار کا دلچسپ ترین پہلو یہ ہے کہ جن دو میاں بیوی سے اس خاندان کا آغاز ہوا تھا بچوں کے چلے جانے کے بعد اور خاندانی چکر مکمل ہونے کے بعد وہ خاندان پھر سے اپنے ابتدائی دو افراد تک محدود ہو جاتا ہے جو اس کنبے کے بانی تھے تاہم مسلم معاشروں اور مشترکہ خاندانی نظام میں بزرگوں کو خاندان کا سربراہ اور خاندانی زندگی میں یک جہتی کا منبع سمجھا جاتا ہے بزرگوں کی زندگی بھر کے تجربات سے استفادہ کر کے کوئی بھی خاندان اپنی زندگی کو بہتر بنا سکتا ہے بزرگوں کا ادب و احترام اور ان کی دیکھ بھال خاندان کے تمام افراد پر لازم ہے۔

ii) بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت کو اپنے الفاظ میں لکھیں؟

جواب: ہم سب اس حقیقت سے آگاہ ہیں کہ بچے چند برس مکمل طور پر اپنے والدین اور گھر سے وابستہ ہوتے ہیں سال اس کی شخصیت کو بناتے اور بگاڑ سکتے ہیں گھر آرام علامت ہے۔ اس لیے ابتدائی چند سالوں کے دوران بچہ وہ زندگی بھر کے لیے اپنا لیتا ہے گھر اور گھرانہ معاشرتی لیے یہاں جو کچھ بھی ہوتا ہے وہ مشترکہ ہوتا ہے گھریلو داریاں، اخراجات، خوشیاں یا غم، غرض ہر چیز مشترکہ ہوتی ہے اولین ماحول ہے گھر مندرجہ ذیل فرائض بھی ادا کرتا ہے۔

(i بچے کی جسمانی ضروریات پورا کرتا ہے یعنی خوراک سکون اور فلسفہ زندگی بنانے میں مدد دیتا ہے۔

ii) گھر بچے کے لیے تعلیم و تدریس کا ادارہ ہے جہاں اسے میں اپنی ذات کے بارے میں سب سے پہلے معلومات ہیں۔

(iii گھر بچے کی پہلی تجربہ گاہ

گھر وہ مقام ہے جہاں ذہنی یا جسمانی تھکن کی صورت میں آرام و سکون ملتا ہے اور بچہ اگلے دن کے لیے تازہ دم ہو جاتا ہے۔

باب 5

خاندانی تعلقات

-1 درج ذیل جملوں پر صحیح (✓) یا غلط (X) کا نشان لگائیں۔

-i افراد کے آپس میں سماجی و نفسیاتی تعلق کو خاندانی تعلقات کہتے ہیں۔ (✓)

-ii اگر خاندان کسی بحران کا شکار ہو جائے تو اس سے نکلنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ (X)

-iii بہن بھائیوں کے اچھے تعلقات کے لیے ان کے رویوں اور شخصیت کا ایک جیسا ہونا ضروری ہے۔ (✓)

-iv بہن بھائیوں کے مابین خوشگوار تعلقات صرف ان کی اپنی ذمہ داری ہے۔ (X)

-v افراد خانہ کی سماجی و نفسیاتی وابستگی خاندانی تعلقات کہلاتی ہے۔

سوال 1 مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب دیں'

i) خاندانی تعلقات کی تعریف لکھیں۔

جواب: خاندانی تعلقات سے مراد افراد خانہ کی آپس میں وابستگی اور سماجی و نفسیاتی تعلق ہے۔

ii) ہر خاندان کا ماحول مختلف کیوں ہوتا ہے؟

Info Hub HEMS SIS SED

جواب: ہر خاندان کا ماحول مختلف اس لیے ہوتا ہے کہ اہل خانہ کا آپس میں تعلق مختلف ہوسکتا ہے۔ کہیں بچوں سے لاڈ پیار زیادہ ہوتا ہے اور کہیں کم۔ تعلیم یافتہ گھرانے کا آپس میں تعلق ان پڑھ گھرانے سے مختلف ہوتا ہے۔

(iii) **خاندانی تعلقات کو کون کون سے عوامل اثر انداز کرتے ہیں؟**

جواب: خاندانی تعلقات کو مندرجہ ذیل عوامل متاثر کرتے ہیں۔

(i) معاشرتی تہذیب (ii) خانگی ماحول

(iii) معاشی کیفیت (iv) بیرونی عوامل

(v) تعلیم (vi) بحران (Crises)

سوال 2: **مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب دیں۔**

(i) **بچوں اور والدین کے تعلقات پر اثر انداز تمام عوامل کو تفصیلاً بیان کریں۔**

جواب: والدین کے طرز تربیت کے علاوہ بہت سے ایسے عوامل ہیں جو بچوں اور والدین کے باہمی تعلقات کو متاثر کرتے ہیں۔ ان میں چند مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) **معاشرتی تہذیب:** اسلامی تہذیب و تمدن میں والدین کی عزت و احترام اولاد کا فرض ہے اور والدین کا بچوں سے مناسب رویہ ان کی شخصیت کو ابھارتا ہے۔

(ii) **خانگی ماحول:** گھر کا ماحول بچوں پر بہت اثر ڈالتا ہے اگر والدین لکھے پڑھے اور باشعور ہوں گے تو بچوں کی شخصیت میں نکھار آئے گا۔

(iii) **معاشی کیفیت:** کم آمدنی گھر کے ماحول پر برا اثر ڈالتی ہے بچے دوسرے بچوں کے سامنے سہمے سہمے رہتے ہیں اور کسر نفسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

(iv) **بیرونی عوامل:** بیرونی عوامل سے مراد ہمارا ماحول ہے اگر ہمیں ماحول اچھا میسر آئے گا تو ہماری شخصیت بہتر ہوگی اگر ماحول اچھا نہ ہوگا تو ہم میں بھی بری عادات پیدا ہوسکتی ہیں۔

(v) **تعلیم:** تعلیم ہمارے اخلاق و عادات پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ تعلیم کی کمی سے بعض اوقات گھرانوں میں پھوٹ پڑتی ہے۔

(vi) **بحران:** جنگ، موت، قحط اور تباہ کاریاں ناراضگی اور لاتعلقی گھر کی سلامتی کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔ اتحاد، ہمدردی اور پیار محبت سے ان مشکلات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

سوال ii: **بہن بھائیوں کے درمیان تعلقات کو کیسے مضبوط و خوشگوار بنایا جاسکتا ہے۔**

i- **صبر و تحمل:** گھر یا گھر سے باہر صبر و تحمل سے کام لینا چاہیے اگر کوئی زیادتی کرے تو دوسرے کو صبر سے برداشت کرنا چاہیے۔ تلخ کلامی اور غصے کی عادت کو ختم کرنا چاہیے۔

ii- **قبول کرنا:** ہمیں دل سے اپنے بہن بھائیوں کو قبول کرنا چاہیے آپس میں دوستی کا رویہ اپنانا چاہیے۔ اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ دوستی اور ان کو قبول کرنا وہ عمل ہے جس سے نہ صرف آپس کے تعلقات اچھے ہوتے ہیں بلکہ معاشرے میں وہ خاندان مثالی خاندان کہلایا جاتا ہے۔

(iii) **اعتراف کرنا:** بہن بھائیوں کے مابین اچھے تعلقات کے لیے ضروری ہے کہ ان کے درمیان غلط فہمیاں نہ ہوں۔ اپنی غلطی کو چھپانے کے لیے دوسروں پر ڈال دینا یا غلط الزام تراشی کرنا، جھوٹ بولنے سے اپنی غلطی کا اعتراف کرلینا اور معافی مانگ لینا کئی گنا بہتر ہے۔

(iv) **مرتبہ، مقام اور حقوق کو پہچاننا:** بڑے بہن بھائیوں کا ادب کرنا، چھوٹوں سے نرمی سے پیش آنا، ہم عمروں سے ہنسی مذاق کرنا ایسے عوامل ہیں کہ اگر اپنا لیے جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ تعلقات خوشگوار نہ ہوسکیں۔

(v) **نظر انداز کرنا:** چھوٹے چھوٹے اختلافات کو نظر انداز کیا جائے تو لڑائی جھگڑے سے بچا جاسکتا ہے۔

(vi) **شرمندہ نہ کرنا:** چھوٹی موٹی غلطیاں اور نقصان سب سے ہوتے ہیں ایسے میں اس بندے کو لوگوں کے درمیان شرمندہ کرنا یا اسے بار بار یاد دلانے سے خفگی اور کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے۔

(vii) **دکھ سکھ بانٹنا:** ایک دوسرے کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں میں شریک ہونے اور تحائف کے تبادلے سے تعلقات خوشگوار ہوسکتے ہیں۔

سوال (iii) **خاندانی تعلقات میں بچوں کا کیا کردار ہے؟**

جواب: خاندانی تعلقات میں بچہ بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچے لکھ پڑھ کر اپنے خاندان کا سہارا بنتے ہیں۔ لڑکے باہر کے کام کاج میں والدین کا ہاتھ بٹا کر اور لڑکیاں گھریلو کام کر کے شاباش کی مستحق ہوتی ہیں لہٰذا بچوں کو گھریلو کام کاج میں حصہ لینے کے مواقع فراہم کرنا چاہئیں۔

باب 6

ملبوسات و لوازمات کی منصوبہ بندی

-1 مندرجہ ذیل جملوں میں مناسب الفاظ سے خالی جگہیں پر

Info
HUD HRMS SIS SED

کریں۔

i- مقررہ وقت میں ملبوسات اور دیگر لوازمات کی دستیابی کو سمجھداری کہا جاتا ہے۔

ii- کم عمر بچوں کے لیے ہلکے رنگ کے کپڑے سلوانے چاہئیں۔

iii- سنجیدہ طبیعت افراد کے ساتھ ہلکے رنگوں والے لباس اچھے لگتے ہیں۔

iv- لباس کی خریداری میں سب سے پہلے اہمیت رنگ کی ہے۔

v- جوتے آرام دہ اور مناسب رنگ کے لینے چاہئیں۔

سوال 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں:

i) موسم کے لحاظ سے لباس کا انتخاب کیوں ضروری ہے؟

جواب: ہمارے ملک میں چار موسم ہیں۔ جن میں موسم گرما اور موسم سرما شدید ہوتے ہیں۔ گرمیوں میں ہلکے پھلکے کپڑے پہنے جاتے ہیں جبکہ سردیوں میں گرم لباس زیب تن کیا جاتا ہے۔

ii) وارڈروب کی منصوبہ بندی کے اصولوں کے نام لکھیں۔

جواب:

(i) عمر (ii) موسم یا آب و ہوا (iii) تہذیب و روایات (iv) موقع محل کی مناسبت (v) پیشے اور مشاغل کی نوعیت (vi) شخصیت

iii) ملبوسات کی خریداری میں سمجھداری کیوں ضروری ہے؟

جواب: لباس کی خریداری اگرچہ مشکل مرحلہ ہے تاہم عقل اور سمجھداری سے کم آمدنی میں اچھے کپڑے خریدے جا سکتے ہیں۔ کپڑے ایسے خریدنے چاہئیں جو دیرپا اور دیدہ زیب ہوں۔ سادہ کپڑے خرید کر انہیں ڈھنگ سے سی کر ان پر کڑھائی کر کے وہ بھی دیدہ زیب ہو سکتے ہیں۔

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں۔

i) وارڈروب کی تعریف لکھیں نیز وارڈروب کی منصوبہ بندی کے اصولوں کو تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: وارڈروب: کسی بھی فرد یا خاندان کے پاس کسی مقررہ وقت میں دستیاب ملبوسات و دیگر لوازمات ہیں۔

وارڈروب کی منصوبہ بندی کے اصول:

i) عمر: ملبوسات کی منصوبہ بندی میں عمر کا بڑا دخل ہے۔ بچوں کے ملبوسات کی تعداد اور رنگ و ڈیزائن بڑوں کی نسبت مختلف ہوتے ہیں اسی طرح جوانی میں فیشن کا رجحان پایا جاتا ہے لہٰذا اسی عمر میں شوخ رنگ کے کپڑے ہونے چاہئیں اور بڑھاپے میں سادہ نقش اور باوقار کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

ii) موسم یا آب و ہوا: ملبوسات کی منصوبہ بندی کرتے وقت موسم اور آب و ہوا کا خیال رکھنا چاہیے گرمیوں میں ہلکے پھلکے اور سوتی کپڑے جبکہ سردیوں میں اونی گرم کپڑے ہونے چاہئیں۔

iii) تہذیب و تمدن: ملبوسات کی منصوبہ بندی کرتے وقت تہذیب و تمدن کا خیال رکھنا پڑتا ہے اگرچہ پورے ملک میں شلوار قمیض کا رواج ہے۔ تاہم شلوار قمیض میں بھی ہر علاقے کا لباس مختلف ہوتا ہے۔

iv) مواقع کی مناسبت: لباس وہی دیدہ زیب ہوتا ہے جو موقع محل کی مناسبت سے ہو۔ بیاہ شادی کے موقع پر شوخ اور بھڑکیلے ملبوسات سجتے ہیں جبکہ سوگ کے ماحول میں سادہ اور ہلکے رنگوں والے لباس پہنے جاتے ہیں۔

v) پیشے اور مشاغل کی نوعیت: لباس کے انتخاب کا دارومدار پہننے والے کے پیشے اور کام کی نوعیت سے ہے۔ ایک مزدور کا لباس دفتر میں کام کرنے والے کے لباس سے مختلف ہوگا۔ ایک افسر اور ماتحت کے لباس میں بھی فرق ہوتا ہے۔

vi) شخصیت: لباس شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ سنجیدہ طبیعت کے افراد کے ساتھ ہلکے رنگوں سادہ لباس اچھے لگتے ہیں۔ شوخ و چنچل افراد کے ساتھ شوخ رنگ اور جدید فیشن والے ملبوسات اچھے لگتے ہیں۔

باب 7

کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت

1- مندرجہ ذیل جملوں کو صحیح الفاظ سے پر کریں۔

i- قدرتی ریشوں سے بنے ملبوسات کی دھلائی میں پانی کا درجہ حرارت زیادہ اہم ہوتا ہے۔

ii- اونی کپڑوں کو ہمیشہ ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے۔

iii- کپڑوں پر آگے پیچھے استری پھیرنے کا عمل تمام شکنیں کہلاتا ہے۔

iv- سادہ سوتی کپڑے دھوپ میں سکھانے چاہئیں۔

v- دوہری سلائی والے ملبوسات کو دو اطراف سے استری کرنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب لکھیں۔

i) میلے اور صاف کپڑوں کو الگ رکھنا کیوں ضروری ہے؟

جواب: صاف کپڑوں کو میلے کپڑوں میں رکھنے سے صاف کپڑوں

Info Hub HRMS SIS SED

میں بو آ جائے گی۔

(ii) **استری کرنے اور پریسنگ میں کیا فرق ہے؟**

جواب: **پریسنگ:** جب استری کو کپڑے پر رکھ کر اس طرح دبایا جائے کہ اس میں تہیں یا پلیٹ پڑ جائیں تو اسے پریسنگ کہتے ہیں۔

استری کرنا: استری سے مراد یہ ہے کہ جب استری کو آگے پیچھے کپڑے پر اس طرح پھیرا جائے کہ اس کی تمام شکنیں ہموار ہو جائیں۔

(iii) **استری کرنے کا صحیح طریقہ کون سا ہے؟**

جواب: استری کرنے سے پہلے جن کپڑوں کو چھڑکاؤ کی ضرورت ہو ان پر چھڑکاؤ کر کے ان کو رول کر لینا چاہیے اور پھر کسی ٹوکری یا الماری یا پلاسٹک کی جالی نما ٹوکری میں رکھنا چاہیے اور تھوڑی دیر بعد انہیں استری کرنا چاہیے۔

(iv) **ملبوسات کی دیکھ بھال کتنی قسم کی ہوتی ہے؟**

جواب: ملبوسات کی دیکھ بھال تین اقسام کی ہے:

(i) روزانہ دیکھ بھال (ii) ہفتہ وار دیکھ بھال

(iii) کپڑوں کی موسمی دیکھ بھال

(v) **کپڑوں کا موسمی تحفظ کیوں ضروری ہے؟**

جواب: کپڑوں پر موسم کا اثر پڑتا ہے لہٰذا کپڑوں کو موسمی اثرات سے بچانے کے لیے انہیں الماری، صندوق یا ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں انہیں ہوا ملتی رہے۔

سوال2: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب دیں۔

1) **کپڑوں کی دیکھ بھال کیوں ضروری ہے؟ کپڑوں کی دیکھ بھال کن ذریعوں سے کی جا سکتی ہے؟**

جواب: لباس انسان کی شخصیت کا مظہر ہے؟ لباس کی جتنی اہمیت ہے اتنی ہی اس کی دیکھ بھال ضروری ہے۔ اگر کپڑوں کی صحیح دیکھ بھال ہو گی تو کپڑے زیادہ دیر چلیں گے ان کی نفاست اور چمک دمک برقرار رہے گی۔ اگر کپڑا زیادہ دیر چلے تو اس سے بچت ہو سکتی ہے اور اس بچت سے اور ضروریات زندگی پوری کی جا سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل طریقوں سے کپڑوں کو دیکھ بھال کی جا سکتی ہے۔

1) **روزانہ کی دیکھ بھال:** اگر روزانہ کپڑوں کو احتیاط سے پہنا جائے اور احتیاط سے اتارا جائے تو دیرپا ثابت ہو سکتے ہیں۔ لباس پہننے سے پہلے ہی میک اپ نہیں کر لینا چاہیے۔ صاف اور میلے کپڑے الگ الگ اپنی مخصوص جگہوں پر رکھنے چاہییں۔ کپڑے اتارنے کے بعد انہیں تھوڑی دیر کھلی ہوا میں رکھنا چاہیے تاکہ پسینہ وغیرہ سوکھ جائے اور ان سے بو نہ آئے۔

2) **کپڑوں کی ہفتہ وار دیکھ بھال:** کم از کم ہفتے بعد کپڑوں کو دھو کر رکھنا چاہیے۔ اگر کوئی بٹن، ہک وغیرہ ٹوٹا ہوا ہو ان کی مرمت کر لینی چاہیے۔ جوتوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ زیور کی صفائی بھی ضروری ہے۔

3) **کپڑوں کی موسمی دیکھ بھال:** آتے جاتے موسموں کے ساتھ ہی گزرے ہوئے موسم کے لباس و لوازمات مناسب طریقے سے محفوظ کر لینا چاہیے۔ کپڑوں کو محفوظ کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر سکھا لینا چاہیے اس کے بعد انہیں مناسب جگہ پر محفوظ کر لیا جائے۔

سوال: ملبوسات/لباس کی خریداری کرتے وقت کن کن باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

جواب: **لباس کی خریداری کے رہنما اصول:**

لباس کی خریداری اگرچہ مشکل مرحلہ ہے تاہم سمجھداری اور مہارت سے کم آمدنی میں بھی بہتر ملبوسات خریدے جا سکتے ہیں۔

* لباس کی خریداری میں سب سے پہلے رنگ کی اہمیت ہے۔ لباس خریدنے سے پہلے موجود کپڑوں کو مدنظر رکھنا چاہیے تاکہ ایک ہی جیسے یا ملتے جلتے رنگ دوبارہ نہ خرید لیے جائیں۔
* لباس میں کچھ رنگ مثلاً کالا، بھورا، گہرا نیلا اور سفید ہمیشہ عمدہ لگتے ہیں۔
* جب پیسے کم ہوں تو ایک یا دو ایسے بہترین کپڑے خریدنے چاہئیں جو کہ فیشن میں مقبول ہوں۔ ایسے ملبوسات زیادہ موقعوں پر اور زیادہ عرصے تک پہنے جا سکتے ہیں۔
* سلے سلائے کپڑے نہ صرف مہنگے ہوتے ہیں بلکہ معیاری بھی نہیں ہوتے۔ وہ پیسے جو ان مہنگے ملبوسات پر خرچ ہوں گے وہ معیاری کپڑا خرید کر خود سینے میں زیادہ سستے اور پائیدار پڑتے ہیں۔
* مہنگے کپڑے خریدنے کی بجائے سادہ کپڑا خرید کر ان پر کڑھائی یا دیگر آرائشی اشیاء لگانے سے بھی خوبصورتی پیدا کی جا سکتی ہے۔
* اونی کپڑے، سویٹر شال اور مفلر خریدتے وقت ان کے رنگ اور بناوٹ کو ضرور دیکھنا چاہیے۔ شال اور سویٹر اگر کالے، بھورے یا سفید رنگ میں ہوں گے تو بہت مختلف ملبوسات کے ساتھ نہایت آسانی سے پہنے جا سکیں گے۔ اسی طرح اچھی بناوٹ اور ڈیزائن والے اونی پارچہ جات بہت سالوں تک استعمال ہو سکیں گے۔

باب 8

Info Hub HRMS SIS SED

آرٹ اینڈ ڈیزائن

1- مندرجہ ذیل میں درست جواب کا انتخاب کریں۔

i- ڈیزائن میں مختلف عناصر کے ______ جاتی ہے۔

(✓) منصوبہ بندی

ii- خطوط کے مختلف طریقوں ______ سے ڈیزائن بنتا ہے۔

مستطیل (✓) امتزاج

iii- دو خطوط جب مختلف زاویوں سے ملیں تو ______ بنتا ہے۔

(✓) شکل یا وضع

iv- ایک بنیادی اور ایک ثانوی رنگ کے ملاپ سے ______ بنتے ہیں۔

(✓) ثانوی رنگ درمیانے رنگ

v- مشابہہ اشیاء کی ترتیب کو ______ کہا جاتا ہے۔

تناسب (✓) توازن

سوال2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جواب لکھیں۔

i) ڈیزائن کی تعریف کریں۔

جواب: ڈیزائن وہ مرکب ہے جس میں خطوط، اشکال، حجم، رنگت یا سطح کی منصوبہ بندی کی جاتی ہے۔

ii) توازن کتنی قسم کا ہوتا ہے؟

جواب: توازن کی دو قسمیں ہیں۔

(i) رسمی توازن (ii) غیر رسمی توازن

iii) تسلسل کتنے طریقوں سے پیدا کیا جاسکتا ہے؟

جواب: تسلسل چار طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

i بار بار دہرانے سے
ii سائز کو بتدریج بڑھانے سے
iii مسلسل خطوط سے چیزوں کو ملانے سے
iv مرکز سے پھیلتے ہوئے خطوط کے ذریعے

سوال3: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب لکھیں۔

i) ڈیزائن کے مختلف عناصر کے بارے میں لکھیں۔

جواب: ڈیزائن کے مختلف عناصر مندرجہ ذیل ہیں:

(i) خطوط (ii) وضع یا شکل (iii) رنگ (iv) سطح

i) **خطوط:** کسی بھی ڈیزائن کی بناوٹ میں خطوط کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ خطوط کو مختلف طریقوں سے ملا کر ڈیزائن بنایا جاتا ہے۔

ii) **وضع یا شکل:** جب دو یا دو سے زیادہ خطوط مختلف زاویوں سے ملتے ہیں تو کوئی شکل یا بناوٹ یا ڈیزائن بنتا ہے۔ اپنی لمبائی، چوڑائی یا حجم کی وجہ سے یہ سہ رخی بناوٹ بنتی ہے۔ خطوط و اشکال کی خصوصیت کے پیش نظر ان کی مناسب جگہ پر توجہ دینی ضروری ہے۔ خطوط و اشکال کے ملاپ سے خوبصورتی کے علاوہ ہم آہنگی بھی آتی ہے۔

iii) **سطح:** سطح دیکھنے یا چھونے سے محسوس کی جاسکتی ہے مثلاً سطح کھردری ہے، ملائم ہے یا موٹی ہے، گھر میں پردے، فرنیچر، قالین، غالیچے اور سجاوٹ کی اشیاء کسی نہ کسی طرح کی سطح رکھتی ہیں۔ جن کے موزوں استعمال سے ایک حسین طرز سجاوٹ تشکیل دی جاسکتی ہے۔ گھر کی آرائش کے لیے مختلف سطح کے کپڑوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

iv) **رنگ:** کائنات میں رنگینی اس کی دلکشی کا باعث ہوتی ہے۔ اسی طرح گھر میں سجاوٹی اشیاء اور لباس کے انتخاب میں رنگوں کو خاص اہمیت حاصل ہے۔

v) **رقبہ:** گھریلو سجاوٹ میں رقبے کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ڈیزائن کے بیشتر عناصر کا براہ راست تعلق رقبہ سے ہے۔ مثلاً اگر چھوٹا ہو تو ہلکے رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ وہ وسعت کا احساس دیں۔

ii) اصول ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟ آرٹ و آرائش کے کون کون سے اصول ہیں؟

جواب: اصول ڈیزائن: ڈیزائن کے عناصر کو مناسب صحیح ترتیب سے استعمال کو اصول ڈیزائن کیا جاتا ہے۔

ڈیزائن کے اصول:

i) **ہم آہنگی:** اس میں خیالات یا اشیاء کو اس طرح ترتیب دیا جاتا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے مل کر ہم آہنگ دکھائی دیں۔

ii) **تسلسل:** تسلسل سے مراد نگاہ کی مسلسل اور نرم حرکت ہے تاکہ وہ ایک سرے سے دوسرے سرے تک گھوم کر واپس آجائے یا آرائش کے رقبے پر گھوم آئے۔ بغیر ڈیزائن کے خالی جگہ میں کوئی حرکت نہیں پائی جاتی۔

iii) **تناسب:** چیزوں کے درمیان تعلق اور وابستگی کے ذریعے یک جہتی پیدا کرنے کو تناسب کہا جاتا ہے۔ جب چیزوں کو اکٹھا کر کے سجایا یا ترتیب دیا جائے تو ان میں خود بخود تناسب پیدا ہو جاتا ہے۔

iv) **توازن:** چیزوں کو ترتیب سے ان کی جگہوں پر رکھنا اور رنگوں میں مناسبت رکھنا توازن کہلاتا ہے۔

v) **نمایاں کرنا:** بعض چیزیں ایسی ہوتی ہیں کہ اگر انہیں مناسب جگہ پر رکھا جائے تو وہ نمایاں نظر آتی ہیں جس سے اس جگہ کی سجاوٹ میں

Info Hub HRMS SIS SED

اضافہ ہو جاتا ہے۔

(iii) **روزمرہ زندگی میں عناصر واصول کی کیا اہمیت ہے**

جواب: جب عناصر و اصول کا خیال رکھا جاتا ہے تو کام دیدہ زیب، خوبصورت اور دوسروں کو جاذب نظر ہوتا ہے۔ گھر اور ماحول کی رنگارنگی، اس کی دلکشی اور دیکھنے والوں کے ذوق کی عکاسی کرتا ہے۔ گھریلو سجاوٹ میں رنگوں کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ مختلف اشیاء کو جب کسی طریقے سے زیب دیا جاتا ہے تو تمام اشیاء ملتی جلتی نظر آتی ہیں۔ ترتیب سے رکھی ہوئی چیزوں میں دلکشی کے ساتھ ساتھ تنوع بھی پیدا ہوتا ہے۔ ڈیزائن بھی دیکھنے والوں کو متاثر کیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ مختلف ڈیزائن دیکھنے والوں کو اچھا لگتے ہیں اور وہ تعریف کیے بغیر نہیں رہ سکتے۔

باب 9

اقدار و مقاصد

سوال 1- مندرجہ ذیل جملوں کو درست الفاظ سے پر کریں۔

i- ہمارے روزمرہ کے تجربات ہمارے لیے <u>مقاصد</u> کا تعین کرتے ہیں۔

ii- وہ تجربات جو سکون قلب واطمینان کا باعث ہوں ہماری <u>اقدار</u> ہوتی ہیں۔

iii- جب کسی خواہش کے حصول کے لیے <u>جدوجہد</u> کی جائے تو وہ مقصد بن جاتا ہے۔

iv- شخصی پسند و ناپسند <u>قدر</u> اقدار کہلاتی ہیں۔

v- مقررہ وقت میں ترجیحات کے حصول <u>کم مدت</u> مقاصد کہلاتے ہیں۔

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب دیں:

i) **اقدار کی تعریف لکھیں۔**

جواب: ہر وہ تجربہ، حالات یا اشیاء جو اطمینان قلب اور سکون کی ضامن ہوں اقدار کہلاتی ہیں۔

ii) **مقاصد کتنی قسم کے ہوتے ہیں نام لکھیں۔**

جواب: (i) فوری مقاصد (ii) کم مدت کے مقاصد (iii) لمبی مدت کے مقاصد

iii) **اجتماعی اقدار کے نام لکھیں۔**

جواب: (i) کنبے کی اقدار (ii) معاشرتی اقدار (iii) مذہبی اقدار

iv) **لمبی مدت کے مقاصد کی دو مثالیں بیان کریں۔**

جواب: بچوں کی تعلیم، شادی بیاہ، گھر یا مکان بنانا۔

سوال 3: مندرجہ ذیل سوالوں کے جامع جواب لکھیں۔

i) **اقدار کی اہمیت اور اقسام کے بارے میں آپ کیا جانتے ہیں؟**

جواب: اقدار کی اہمیت: اقدار وہ خوشگوار تجربات ہیں جن سے انسانی خوشی اور تسکین کا احساس ہوتا ہے اقدار شخصی بھی ہوتی ہیں اور اجتماعی بھی۔

اقدار کی اقسام:

i) **انفرادی اقدار:** ہر شخص کی اپنی پسند و ناپسند ہوتی ہے۔ والدین اپنی اولاد میں سے ہر ایک کے لیے چاہتے ہیں کہ وہ ڈاکٹر یا انجینئر بنے مگر وہ گلوکار یا آرٹسٹ بن جاتا ہے۔

ii) **اجتماعی اقدار:** کسی گروہ یا کنبے کی مشترکہ اقدار جن کا انحصار اس گروہ کی رسم و رواج پر ہو اجتماعی اقدار کہلاتی ہیں۔ اکثر اوقات اجتماعی اقدار زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔ اجتماعی اقدار میں کنبے کی اقدار، معاشرتی اقدار اور مذہبی اقدار شامل ہیں۔

سوال ii) مقاصد کی تعریف کریں نیز مقاصد کے حصول میں اقدار و وسائل کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: مقاصد (Goals): خواہشات کا حصول جن کے لیے ہم کوشش کریں ہمارے مقاصد ہوتے ہیں۔

مقاصد کے حصول میں اقدار و وسائل کی اہمیت:

تجربات اقدار و مقاصد کو جنم دیتے ہیں۔ ہر فرد کا اپنی زندگی گزارنے کا ایک مقصد ہے لیکن اہمیت اس بات کو دی جاتی ہے کہ وہ مقاصد کس حد تک قابل قبول ہیں اور ان مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے کتنے وسائل مہیا ہیں اور ان کو مکمل کرنے کے لیے حالات کتنے سازگار ہیں اور ان کے حصول کے لیے کتنی کوشش کی جارہی ہے۔ اس لیے ہمیشہ حقیقت پسندانہ مقاصد کا انتخاب کرنا چاہیے۔ مثلاً والدین بچوں کو تعلیم دلانے کا مقصد مقرر کرتے ہیں اس کے لیے اپنے وسائل استعمال ہوتے ہیں۔ مگر بچے اس کے لیے تیار ہی نہیں وہ تعلیم میں دلچسپی نہیں لیتے لہٰذا والدین کے مقاصد ناکام ہو جائیں گے۔ اسی طرح اکثر لوگ اپنے وسائل و ذرائع کو مدنظر رکھے بغیر اپنے مقاصد کا تعین کر لیتے ہیں اور ناکامی پر پچھتاتے ہیں۔ بعض لوگ شادی کی انجام دہی کا مقصد رکھتے ہیں اور وسائل کے کم ہوتے ہوئے بھی وہ اپنا مقصد حاصل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ قرض لے کر مقصد میں کامیاب تو ہو جاتے ہیں مگر قرض کی لعنت میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور پھر پریشانی ان کا مقدر بن جاتی ہے۔ لہٰذا مقصد کے حصول میں اقدار و وسائل کا ہونا بہت ضروری ہے۔

باب 10

Info Hub HRMS SIS SED

فیصلہ سازی

1- مندرجہ ذیل جملوں پر صحیح (✓) یا غلط (x) کے نشان لگائیں۔

i- تردید وانتخاب کے عمل کو فیصلہ کہا جاتا ہے۔ (✓)

ii- اقدار مقاصد کا تعین تو کرتی ہے لیکن فیصلے پر اثرانداز نہیں ہوتیں۔ (✓)

iii- فیصلہ سازی کا کم علمی سے کوئی تعلق نہیں۔ (✓)

iv- اچھے فیصلے اچھے انتظام کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ (✓)

v- فیصلہ سازی کرتے وقت ذرائع و وسائل کو مدنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ (✓)

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالوں کے مختصر جواب لکھیں۔

i) فیصلہ سازی کی تعریف لکھیں۔

جواب: فیصلہ سازی سے مراد ایسا ذہنی عمل ہے جو سوچ سمجھ اور تجربات پر مشتمل ہو۔

ii) فیصلہ سازی کے عمل کے مختلف مراحل کے نام لکھیں۔

جواب: (i) مسئلے کا تجزیہ کرنا (ii) مناسب حل تلاش کرنا (iii) مناسب حل کا انتخاب کرنا

iii) فیصلہ سازی کے عمل میں مسئلے کا تجزیہ کیوں ضروری ہے؟

جواب: کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے مسئلے کا ذہن میں واضح ہونا بہت ضروری ہوتا ہے تاکہ اس کے حل کی ضرورت و نوعیت واضح ہو سکے اور اس کے لیے دانش مندی سے کام لیا جائے اس کے ساتھ ہی اس مسئلے کے پیدا ہونے کی وجوہات کے بارے میں جاننا بھی ضروری ہے تاکہ اس کا مناسب تجزیہ کیا جا سکے۔

سوال 2: مندرجہ ذیل سوالوں کے تفصیلی جواب لکھیں۔

i) فیصلہ سازی کی اہمیت کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟ جواب مثالوں سے واضح کریں۔

جواب: فیصلہ سازی ایک ذہنی عمل ہے۔ کسی مقصد کی تردید و انتخاب کے عمل کو فیصلہ کہتے ہیں۔ انسان جتنا ذہین ہوگا فیصلہ سازی کا مرحلہ اتنا ہی تیز ہوگا۔ بعض سفارشی لوگ اعلیٰ عہدوں پر فائز ہوتے ہیں لیکن ان میں فیصلہ سازی کی قوت نہیں ہوتی۔ وہ دوسروں کی بیساکھیوں پر چلتے ہیں دوسروں کی رائے اور مشورے کو اہمیت دیتے ہیں جس سے معاشرے کو نقصان ہوتا ہے۔ فیصلہ سازی انتظام و انصرام میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہے۔ اچھے فیصلے اچھے انتظام کو جنم دیتے ہیں اور غلط فیصلے پریشانی اور بدانتظامی کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے فیصلہ سازی کرتے وقت گہری سوچ، مشاہدہ، مطالعہ اور صلاح و مشورہ ضروری ہوتا ہے۔

ii) فیصلہ سازی کے عمل کو تفصیل بیان کریں۔

جواب: فیصلہ کرتے وقت فیصلے کے نتائج پیش نظر ہونے چاہئیں۔ اس مرحلے میں تمام دستیاب وسائل، ذرائع، طریقہ کار یا عمل کو مدنظر لایا جاتا ہے۔ مثلاً بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود وسائل کی وجہ سے تعلیم کے حصول میں مشکلات کو کم کرنے کے لیے گھر بیٹھ کر بچوں کو ٹیوشن پڑھانا، کسی جگہ پارٹ ٹائم کام کرنا، اپنے ہنر سے مختلف چیزیں بنانا اس کے مختلف حل ہو سکتے ہیں۔

مناسب حل کا انتخاب:

یہ مسئلہ انتخاب و تردید پر مشتمل ہوتا ہے جس میں فیصلہ کرنے والا سامنے موجود ہر حل کا الگ الگ تجزیہ کرتا ہے اور ایک دوسرے کے ساتھ ان کا موازنہ کرتا ہے اور یہ عمل اس وقت جاری رہتا ہے جب تک مناسب اور بہترین حل کا انتخاب نہیں کر لیا جاتا۔

iii) فیصلہ سازی پر اثرانداز ہونے والے عوامل کو مثالوں سے واضح کریں۔

جواب: فیصلہ سازی پر اثرانداز ہونے والے عوامل:

i) اقدار و مقاصد:

ہمارے اقدار نہ صرف مقاصد کا تعین کرتی ہیں بلکہ ان کے حصول کے لیے کیے گئے مختلف فیصلوں کو بھی متاثر کرتی ہیں مثلاً خاندانی اقدار ہمارے ذاتی فیصلوں کو متاثر کرتی ہیں۔

ii) انفرادی فیصلے:

ویسے تو انفرادی فیصلوں کی بہت اہمیت ہے کیونکہ اس سے نہ صرف وقت اور توانائی کی بچت ہوتی ہے بلکہ ایک فرد کو اپنے آپ پر اعتماد حاصل ہوتا ہے۔ تاہم بعض اوقات کم علمی کی وجہ سے ذاتی رائے اور فیصلہ نقصان کا باعث ہو سکتا ہے۔

iii) اجتماعی یا مشترکہ فیصلے:

اجتماعی فیصلے بعض اوقات ذاتی فیصلوں اور پسند و ناپسند سے اثر پذیر ہوتے ہیں تاہم اگر مشترکہ فیصلوں کو ذاتی رائے پر فوقیت دی جائے تو بہتر ہوتا ہے۔

iv) صلاحیت:

فیصلہ کرنے والے کی صلاحیت فیصلہ سازی کے عمل پر اثرانداز ہوتی ہے۔ اکثر اوقات کم علمی اور جلد بازی کے سبب ناقابل تلافی نقصان ہو جاتا ہے اس لیے فیصلے سوچ سمجھ، تحمل اور اطمینان سے کرنے چاہئیں۔ اپنے بزرگوں سے مشورہ، دوسرے لوگوں کے تجربات، مشاہدات اور ذاتی علم و تجربے کو ضرور بروئے کار لانا چاہیے تاکہ نقصان نہ اٹھانا پڑے۔

☆☆☆☆