

ہوم اکنکس

گریڈ - 7

پونٹ نمبر 1: ہوم اکنکس کا تعارف

مشقی سوالات کا حل

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

- (i) یہ ایک انفرادی عمل ہے:
- (الف) انتظام (ب) آرٹ (ج) ہوم اکنکس (د) لباس
- (ii) ہوم اکنکس دراصل مجموعہ ہے:
- (الف) تین مضامین کا (ب) دو مضامین کا
- (c) پانچ مضامین کا (د) آٹھ مضامین کا
- (iii) یہ ہمیں معاشرتی طور پر دوسروں کے لیے قابل بناتا ہے:
- (الف) خوراک (ب) لباس (ج) آرٹ (د) فرنیچر
- (iv) امریکن ہوم اکنکس ایسوسی ایشن نے طلبہ کے لیے چیلنج پیش کیے ہیں:
- (الف) تین (ب) پانچ (ج) سات (د) ایک
- 2- مختصر جواہات تحریر کریں۔
- (i) ہوم اکنکس کی تعریف کیجیے۔

جواب: ہوم اکنکس گھریلو انتظام کے مقاصد، ذرائع اور فیصلے کرنے کے عمل کا ایسا مجموعہ ہے جو ایک ساتھ بندے ہوتے ہیں۔ جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں اور ہم اس تعلق کو مد نظر رکھتے ہوئے گھر چلاتے ہیں۔

(ii) غذا اور غذا ایت سے کیا مراد ہے؟

جواب: غذا اور غذا ایت سے مراد گھر کے تمام افراد کو غذائی ضروریات اور ان کے لیے منصوبہ بندی کرنے کا عمل ہے۔

(iii) گھریلو انتظام کی تعریف کیجیے۔

جواب: گھریلو انتظام ایک ایسے انتظامی عمل کو کہتے ہیں جس کے تحت ہم موجودہ ذرائع کو مد نظر رکھتے ہوئے گھریلو مقاصد حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

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

جواب: آرٹ کے مضمون سے ایک طالبہ پلبوسات کی ڈیزائننگ، زیورات کی ڈیزائننگ، انٹیریئر ڈیزائننگ اور تقریبات کی جھاوٹ کا کام سیکھتی ہے۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) ہوم اکنکس کے مختلف پہلوؤں سے ہیں؟ نیز وسعت بیان کریں۔

جواب: ہوم اکنکس کے مختلف پہلو:

- (1) غذا اور غذا ایت (2) لباس اور پارچہ ہانی
- (3) انسانی نشوونما اور گھریلو علوم (4) آرٹ اور ڈیزائن
- (5) گھریلو انتظام اور ماحولیات

(1) غذا اور غذا ایت: یہ شعبہ ہمیں گھر کے تمام افراد کو درکار غذائی ضروریات اور ان کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کے بارے میں بتاتا ہے۔ غذا اور غذا ایت سے طالبات

انسانی جسم پر مختلف غذاؤں کے اثرات، مختلف بیماریوں میں کھائی جانے والی پرہیزی غذا اور غذا کے اندر پائے جانے والے تمام اہم غذائی اجزاء کے بارے میں عمل معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔

(2) لباس اور پارچہ ہانی: لباس صرف تن ڈھلپنے کا ذریعہ ہی نہیں بلکہ یہ ہمیں معاشرتی اور سماجی طور پر دوسروں کے لیے قابل قبول بھی بناتا ہے۔ اس شعبے کے بارے میں معلومات سے علم ہوتا ہے کہ لباس کیسا ہونا چاہیے۔ اس کی حفاظت کیسے کی جائے؟ یہ کس ریشے سے بنا ہے نیز ان کے ریشوں کی بنیادی خصوصیات کے بارے میں بھی آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ اس کو پڑھنے سے طالبات اپنی اور دوسروں کی شخصیت کے مطابق مناسب پلبوسات ڈیزائن کر سکتی ہیں اور اپنی مہارت کو کھائی کا ذریعہ بھی بناتی ہیں۔

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

(4) آرٹ اور ڈیزائن: یہ مضمون ہمیں گھر کے مناسب انتظام کرنے کے بارے میں معلومات دیتا ہے کہ ہم اپنے ذرائع کو استعمال کرنے کے لیے کیسے منصوبہ بندی کریں اور اس پر عمل کریں اور پھر تجزیہ کر کے فیصلہ کریں کہ ہم اپنے مقصد کو حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں یا ناکام۔

(5) گھریلو انتظام اور ماحولیات: یہ مضمون خاندان کے اقدار و مقاصد، حفظان و صحت کے اصولوں، ماحول کو بہتر بنانے کا نظام مختلف امراض کی وجوہات اور ان کے بچاؤ کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

ہوم اکنکس کی وسعت: ہوم اکنکس کی وسعت کا اندازہ اس بات سے ہو سکتا ہے کہ یہ گھریلو انتظام چلانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ ہوم اکنکس ایک وسیع علم ہے جو کہ ایسویں صدی کے تمام تقاضوں کو پورا کرتا ہے۔ اس کے ذریعے لڑکیاں گھر بیٹھے انٹرنیٹ کے سبب اپنے ٹیلنٹ کو دنیا کے سامنے لا سکتی ہیں۔ یعنی وہ Home

Event Organizer, Interior Designer, Decorator وغیرہ بن سکتی ہیں۔

(ii) ہوم اکنکس کی تعلیم پیشہ ورانہ زندگی میں کیا اہمیت رکھتی ہے؟

جواب: ہوم اکنکس کی تعلیم اور پیشہ ورانہ زندگی: ہوم اکنکس کا مضمون گھر کو بہتر انداز سے چلانے کے ساتھ ساتھ طالبہ کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ اس کو بطور پروفیشنل اختیار کرنے اور اپنے گھر میں معاشی طور پر بھی مددگار ثابت ہو سکے۔ مثلاً:

غذا اور غذا ایت کی طالبات: اس بات کی آگاہی رکھتی ہیں کہ غذا کی ہماری صحت کے لیے کیا اہمیت ہے اور مختلف غذائی اجزاء کی افادیت کیا ہے۔ پیشہ ورانہ طور پر وہ:

(الف) ماہرین غذا کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔ مختلف عمر کے انفرادی غذا کی منصوبہ بندی کرنا ان کے لیے مینو بنانا ان کی ذمہ داری ہے۔

(ب) ہسپتالوں اور ریستورانوں میں مینو پلان اور مختلف نئی تریاکیب کے استعمال سے نئی ڈشز ایجاد کرنا بھی ممکن ہے۔

(ج) ہسپتالوں میں مریضوں کی بیماری کے مطابق ان کی غذا کا مناسب انتخاب اور انہیں ذہنی طور پر پرہیزی غذا کے لیے تیار کرنا وغیرہ شامل ہے۔

- (a) آرٹ (b) ماحول (c) انتظام (d) لپیٹ
5. ہوم اکنائکس مجموعہ ہے:
- (a) دو مضامین کا (b) تین مضامین کا
(c) چار مضامین کا (d) پانچ مضامین کا
6. اس شعبے سے اہم غذائی اجزاء کے بارے میں مکمل معلومات حاصل ہوتی ہے:
- (a) لباس اور پارچہ ہانی (b) انسانی نشوونما
(c) غذا اور غذائیت (d) آرٹ اینڈ ڈیزائن
7. ریشوں کی بنیادی خصوصیات کے بارے میں آگاہی حاصل ہوتی ہے:
- (a) غذا اور غذائیت سے (b) لباس اور پارچہ ہانی سے
(c) انسانی نشوونما سے (d) آرٹ اینڈ ڈیزائن سے

انشائیہ سوالات

1. ہوم اکنائکس کی تعریف کریں۔
جواب: ہوم اکنائکس سائنس بھی ہے اور آرٹس بھی، یہ ایک ایسا نظام ہے جس کے ردعمل میں لاشعوری طور پر ہر فرد گھریلو انتظام میں حصہ لے رہا ہے اور اس کو منظم طور پر اختیار کیا جائے تو فرد کو زیادہ بہتر طریقے سے چلا سکتا ہے۔
2. ہوم اکنائکس کا علم کیا حساب رکھتا ہے؟
جواب: ہوم اکنائکس کا علم آمدنی، وسائل، انسانی خواہشات اور اخراجات کا حساب رکھتا ہے۔
3. مختلف ماہرین کے مطابق ہوم اکنائکس کی تعریف لکھیں۔
جواب: مختلف ماہرین نے ہوم اکنائکس کی تعریف کچھ اس طرح سے کی ہے۔
سکول اور ڈاڑسی کے مطابق: "ہوم اکنائکس گھریلو انتظام کے مقاصد، ذرائع اور فیصلے کرنے کے عمل کا ایسا مجموعہ ہے جو ایک ساتھ بندے ہوئے ہوتے ہیں۔ جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں اور ہم اس تعلق کو مد نظر رکھتے ہوئے گھر چلاتے ہیں۔"
کریس اور کریبڈل کے مطابق: "گھریلو انتظام ایک ایسے انتظامی عمل کو کہتے ہیں جس کے تحت ہم موجودہ ذرائع کو مد نظر رکھتے ہوئے گھریلو مقاصد حاصل کرنے کی کوشش کریں۔"
4. گھریلو انتظام کی تعریف کریں۔
جواب: گھریلو انتظام ایک ایسا عمل ہے جس کے تحت ہم سوچتے ہیں کہ موجودہ ذرائع کو استعمال کرنے کے لیے کیسے منصوبہ بندی کریں۔ ان پر عمل کریں اور تجویز کاری کے عمل میں فیصلہ کریں کہ ہم گھریلو مقاصد حاصل کرنے میں کس حد تک کامیاب ہوتے ہیں۔
5. انتظام بطور انفرادی عمل بیان کریں۔
جواب: انتظام ایک انفرادی عمل ہے جس میں ذرائع وسائل کا بہتر استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز خانگانی مقاصد کو پیش نظر رکھ کر کنبے کے ذرائع وسائل کو بہتر طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے تاکہ گھریلو ماحول خوشگوار ہو جس کو ہم گھریلو انتظام یا ہوم اکنائکس کہتے ہیں۔

لباس اور پارچہ ہانی کی حالات: کپڑا بنانے کی صنعت میں کام کرتی ہیں۔ مختلف لمبوسات کی ڈیزائننگ کر کے بوتیک کا کام کر سکتی ہیں۔ کڑھائی، ہٹائی یا سلائی کر کے یا کروا کے ایک اچھا کاروبار چلا سکتی ہیں۔

انسانی نشوونما اور گھریلو علوم کی حالات: ماہرین نفسیات کے ساتھ بچوں کی نفسیات کے سلسلے میں کام کر سکتی ہیں۔ نرسری سکول کی بہترین اساتذہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

گھریلو انتظام کی حالات: پرانے فرنیچر میں جدت لا کر نئے ڈیزائن کے فرنیچر بنا سکتی ہیں جو کہ کافی قیمتی ہوتے ہیں۔ بڑے گھروں کی منظر کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔ آج کل بڑے ہوٹل میں بھی میزبان یا (Hostess) کا کام دیا ہے جو گھریلو منظر کا ہوتا ہے۔ گھروں کی سجاوٹ کا کام بھی آج کل کافی اہمیت کا حامل ہے۔

آرٹ کی حالات: لمبوسات کی ڈیزائننگ کر سکتی ہیں۔ زیورات کی ڈیزائننگ کر سکتی ہیں۔ انٹیریئر ڈیزائن کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔ مختلف فنکشنز اور تقریبات میں سجاوٹ کا کام کر سکتی ہیں۔

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

گہری کام

☆ اپنے گروپ کے ساتھ اپنے سکول کے کسی ایک حصے کی صفائی ستھرائی کیجیے اسے ہوم اکنائکس کی طالبہ ہونے کی حیثیت سے سمجائیے۔ کام کرنے سے پہلے اور بعد کے حصے کی تصاویر فائل میں لگائیے۔
جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی و انشائیہ سوالات

(مطابق انسانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینٹیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ہوم اکنائکس کو کہتے ہیں:
- (a) سکول کا انتظام (b) ٹیکسٹری کا انتظام
(c) گھریلو انتظام (d) آفس کا انتظام
2. گھریلو انتظام کے مقاصد، ذرائع اور فیصلے کرنے کے عمل کا مجموعہ کہلاتا ہے:
- (a) آرٹ اینڈ ڈیزائن (b) فزیکل ایجوکیشن
(c) آفس ورک (d) ہوم اکنائکس
3. اس کو انتظامی عمل کہتے ہیں:
- (a) آفس کا انتظام (b) ٹیکسٹری کا انتظام
(c) سکول کا انتظام (d) گھریلو انتظام
4. ایک انفرادی عمل جس میں ذرائع وسائل کا بہتر استعمال کیا جاتا ہے:

پینٹ نمبر 2:

غذائی انتظام و انصرام

مشقی سوالات کا حل

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

- (i) خوراک ذریعہ ہے:
- (الف) کھانے کا (ب) خوش رہنے کا
(c) میل جول کا (د) محبت کا
- (ii) فہرست طعام بنانے وقت افراد خانہ کی پسند و ناپسند کا خیال رکھنا:
- (الف) ضروری نہیں (ب) ضروری ہے
(ج) نہیں چاہیے (د) بہتر نہیں ہے
- (iii) چھوٹے بچوں کی غذائی ضروریات:
- (الف) کم ہوتی ہیں (ب) نہیں ہوتیں
(ج) مختلف ہوتی ہیں (د) زیادہ ہوتی ہیں

- (iv) مینو گمر کی..... کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا جائے:
- (الف) لوکیشن (ب) آمدنی (ج) گھرواری (د) افراد
- (v) پیدائش سے بڑھاپے تک بدلتی رہتی ہیں:
- (الف) عادات (ب) غذائی ضروریات
(ج) گھریلو اقدار (د) افراد

2- خالی جگہ پُر کریں۔

- (i) پسندیدہ غذاؤں کا مجموعہ طعام کہلاتا ہے۔
- (ii) آٹھ ماہ کے بعد عموماً بچوں کے دانت آنا شروع ہو جاتے ہیں۔
- (iii) معمر فرد کے نظام انہضام کی رفتار سست ہوتی ہے۔
- (iv) وزن بڑھنے کے خیال سے لوگ دودھ پینا چھوڑ دیتے ہیں۔
- (v) پھلوں اور چکنی سبزیوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔

3- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) غذائی انتظام کی تعریف کریں۔
- جواب: غذائی انتظام سے مراد فہرست طعام تیار کرنا، غذا کی خریداری اور تیاری کرنا اور غذا کو بہتر انداز سے پیش کرنا ہے۔
- (ii) غذائی انتظام کے کتنے درجات ہیں؟
- جواب: غذائی انتظام کے تین درجات ہیں:
- (a) فہرست طعام تیار کرنا
(b) غذا کی خریداری اور تیاری (c) غذا کو پیش کرنا
(iii) فہرست طعام کی تعریف کریں۔

جواب: فہرست طعام سے مراد ہے کہ صبح کے لیے ناشتے سے لے کر رات کے کھانے تک کی ایک جامع فہرست تیار کی جائے جو تمام افراد خانہ کی غذائی ضروریات کو گھر کے غذائی بجٹ میں رہتے ہوئے پورا کرے اور انہیں متوازن غذا کی فراہمی یقیناً حاصل کرے۔

4- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) فہرست طعام کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: فہرست طعام کی اہمیت: فہرست طعام درج ذیل اہمیت کی حامل ہے۔
(a) متوازن اور مناسب غذا: متوازن اور مناسب غذا وہ ہے کہ جس سے جسم کی نشوونما ہونے کے علاوہ اس قدر توانائی حاصل ہو جتنی ہمیں روزمرہ کے کام کرنے کے لیے درکار ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ جن افراد کی غذائی ضروریات بہتر انداز سے پوری ہوتی ہیں وہ دوسرے لوگوں کی نسبت کام کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

(b) وقت اور روپے کی بچت: فہرست طعام بنانے سے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ اگر پورے ہفتے کی فہرست طعام تیار کر کے خریداری کی جائے تو روپے کی بچت بھی ہوتی ہے۔

(c) افراد کی پسند و ناپسند کا خیال: گھر کے تمام افراد کی پسند و ناپسند کا خیال رکھنے سے کھانوں میں دراغمی آتی ہے جس سے تمام افراد خانہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

(d) روزانہ کی پریشانی سے نجات: فہرست طعام تیار کرنے والی خواتین ہر گھر کا لازمی سوال "آج کیا پکائیں؟" سے نجات حاصل کر سکتی ہیں اور ایک مرتبہ ہا ہی مشاورت سے بننے والی فہرست طعام انہیں روزانہ کی پریشانی سے نجات دلا دیتی ہے۔

(ii) فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔

جواب: فہرست طعام کے اصول: فہرست طعام مرتب کرتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے:

- (a) گھر کی آمدنی: مینو گمر کی آمدنی کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا جائے۔
(b) افراد کی پسند و ناپسند: گھر کے تمام افراد کی پسند و ناپسند کو مد نظر رکھا جائے۔

(c) طعام کے اجزائے خوراک: طعام کے اجزائے خوراک تمام گروہوں سے منتخب کیے گئے ہوں۔

(d) فہرست طعام کی ترتیب: فہرست طعام اس طرح ترتیب دی جائے کہ خاتون خانہ کو کھانا بنانے میں زیادہ مشکلات کا سامانہ نہ کرنا پڑے۔

(e) مہمانوں کی خاطر تواضع: فہرست طعام تیار کرتے وقت اس میں اتنی تواضع رکھی جائے کہ چائے یا کچا کھانے والے مہمانوں کی خاطر تواضع بھی اس میں کی جاسکے۔

(f) غذا کی خوبصورتی اور پیش کرنے کا طریقہ: غذا کی خوبصورتی کا خاص خیال رکھا جائے اور اسے اچھے طریقے سے پیش کیا جائے۔

(g) رنگ و ذائقہ میں تنوع: سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے رنگ و ذائقہ میں تنوع پیدا کیا جائے۔

(h) غذا کی مقدار: غذا کی مقدار مناسب ہونی چاہیے۔

(i) تازہ اور خوش ذائقہ کھانا: کھانا تازہ اور خوش ذائقہ ہونا چاہیے۔

(iii) مینو کی چند مثالیں لکھیں۔

جواب: مینو کی چند مثالیں: مینو کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:

- (a) ناشتہ (b) دوپہر کا کھانا (c) رات کا کھانا
ناشتہ: کم آمدنی والا طبقہ، متوسط آمدنی والا طبقہ اور زیادہ آمدنی والا طبقہ درج ذیل اشیاء کا ناشتہ کرتا ہے:

سبزیاں، پھل خصوصی طور پر خوراک میں شامل کیے جائیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اس عمر کے بچے شیشی چیزیں مثلاً ٹافیاں، چاکلیٹ آئس کریم وغیرہ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ ان چیزوں کی مقدار کم کرنی چاہیے اور اچھی غذا میں مثلاً دودھ، پھل، سلاڈ وغیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔

7 سے 12 سال کی عمر کے بچوں کو ہر چیز کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ خصوصی طور پر پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن خوراک میں دی جائیں کیونکہ ان کی نشوونما کے تقاضے پورے کرنے کے لیے یہ غذائی اجزاء لازمی ہیں۔

13 سے 16 سال کی عمر کے لڑکے لڑکیاں تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں اس لیے انہیں کیشیم، فاسفورس، وٹامن ڈی اور آئرن کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی خوراک میں پروٹین والی غذائیں لازمی شامل کرنی چاہئیں۔

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

- 1- وہ دودھ کی طرح چمکی ہو۔
- 2- بچے میں غذا قبول کرنے کی آمادگی ہو۔
- 3- ایک وقت میں ایک غذا متعارف کروائی جائے۔
- 4- نہایت کم مقدار میں خوراک متعارف کروائی جائے اور آہستہ آہستہ مقدار بڑھائی جائے۔

5- اس عمر میں سب سے زیادہ ضرورت فولاد اور وٹامن سی کی ہوتی ہے اس لیے اس کی خوراک میں مناسب مقدار میں ان غذائی اجزاء کا ہونا ضروری ہے۔

2- سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات

3- نوبلوغت کے دور کی غذائی ضروریات: اس عمر میں نشوونما کی رفتار شروع میں تیز جبکہ اس دور کے آخر میں کم ہو جاتی ہے۔ بچوں میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ ان کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کو زیادہ حراروں والی غذائیں دینی چاہئیں کیونکہ اس عمر کے لڑکے کھیل کود اور سپورٹس میں حصہ لیتے ہیں جب کہ غذا میں آئرن اور کیشیم کی مقدار کا خاص خیال رکھا جانا چاہیے۔ اس عمر میں زیادہ چکنائی والی اور زیادہ شکر والی غذایہ سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ اس عمر میں وزن کے بے جا بڑھنے کا امکان کافی زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہارمونز کی تبدیلیاں چہرے پر کیل مہاسے لگنے کا سبب بھی بنتی ہیں۔

4- معمر افرادی غذائی ضروریات: اس عمر کے افرادی جس ڈانڈکانی کمزور ہو جاتی ہے اس لیے انہیں کھانے میں نمک مرچ اور میٹھا کم محسوس ہوتا ہے۔ اس عمر میں کم چکنائی والے صحت بخش کھانے دینے چاہئیں۔ غذا کا زود ہضم ہونا بے حد ضروری ہے۔ زیادہ مرغن اور میٹھی غذا میں بہت زیادہ نہیں کھانی چاہئیں کیونکہ اس عمر میں نظام انہضام کی رفتار چونکہ سست ہو جاتی ہے اس لیے ایسی غذایہ زیادہ لینے سے لذت پریش، زہیائیس اور دل کی بیماریاں لگنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

5- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات: حاملہ خاتون کی خوراک میں 300 اور دودھ پلانے والی خاتون کی خوراک میں 600 اضافی حرارے ضروری ہوتے ہیں۔ انہیں غذا میں پروٹین کیشیم، فاسفورس، آئرن اور وٹامن بی کیکس خاص طور پر شامل کرنے چاہئیں۔ پھلوں اور کئی سبزیوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کے استعمال سے نہ صرف ماں بلکہ بچے کی صحت پر بھی لازمی اچھا اثر پڑے گا۔

کم آمدنی والا طبقہ: روٹی یا پراٹھا، چائے، دودھ پتی یا کسی متوسط آمدنی والا طبقہ: سیب، انڈے کا آلیٹ، پراٹھا، چائے زیادہ آمدنی والا طبقہ: سٹریمری ٹیک، ابلہ ہوا انڈے، چکن کباب، پراٹھا، توس، جام، مکھن، کافی

دوپہر کا کھانا: کم آمدنی والا طبقہ، متوسط آمدنی والا طبقہ اور زیادہ آمدنی والا طبقہ دوپہر کے کھانے میں درج ذیل اشیاء استعمال کرتا ہے:

کم آمدنی والا طبقہ: بیسی روٹی، اجارہ، بسن کی چٹنی، لسی، امرود متوسط آمدنی والا طبقہ: چپاتی، آلو گوشت، تازہ سبزی کا سلاڈ، ملے جلے پھل زیادہ آمدنی والا طبقہ: چپاتی، کڑا ہی گوشت، پالک، خیر، رشتین سلاڈ، تازہ سلاڈ، خوبانی کا میٹھا

رات کا کھانا: کم آمدنی والا طبقہ، متوسط آمدنی والا طبقہ اور زیادہ آمدنی والا طبقہ رات کے کھانے میں درج ذیل اشیاء استعمال کرتا ہے:

کم آمدنی والا طبقہ: بچے کی دال گوشت، ایلے ہوئے چاول، سویوں کا زردہ متوسط آمدنی والا طبقہ: چکن کارن سوپ، چکن کڑا ہی، بڑے والے چاول، رائس، آئس کریم، تھوہ

زیادہ آمدنی والا طبقہ: تھائی سوپ، مٹن کڑا ہی، تلی ہوئی مچھلی، چکن بریانی، روغنی ٹان، کچور سلاڈ، رشتین سلاڈ، رائس، ایلے کی چٹنی، فردٹ ٹرائفل، گا جیر کا طوہ، تھوہ (iv) افراد خانہ کی غذائی ضروریات کے متعلق بیان کریں۔

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

1- شیر خوار کی غذائی ضروریات: یہ نشوونما کا بہترین دور ہے۔ اس میں بچہ تقریباً ایک سال میں تین گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس کی نسبت سے اسے توانائی اور غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

شیر خوار کی اہتمام میں توجیح کی تمام ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں لیکن جیسے جیسے وہ بڑھتا ہے اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

جب بچہ دو ماہ کا ہو جائے تو اسے وٹامن C کی ضرورت پوری کرنے کے لیے چند قطرے مکھی یا مٹھے مالے کے رس کے دینے چاہئیں۔ تیسرے ماہ میں انڈے کی زردی اور چار ماہ کے بعد سیریل، ولیہ، سا گوانڈ وغیرہ بتدریج شروع کر دینا چاہیے۔ 6 سے آٹھ ماہ کی عمر میں کدو کھنکھنایا ہوا سیب ناشپاتی اور کیلا وغیرہ بھی کھلانا چاہیے۔ آٹھ ماہ کے بعد عموماً بچوں کے دانت آنا شروع ہو جاتے ہیں تو کچے ہوئے گوشت کے ہار یک ریٹے ان کی خوراک میں شامل کر دینے چاہئیں۔ بچے کو ہمیشہ صاف ستھری غذا کھلانی چاہیے۔ تاکہ وہ ہیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہے اور اچھی طرح نشوونما پاسکے۔ 3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کی بنیادی خوراک بیڈوں جیسی ہی ہوتی ہے۔ کچی

عملی کام

اپنے لیے دن بھر کی خوراک کی فہرست بنائیے۔
 جواب: طلبہ خود کریں۔
 اپنی والدہ کے لیے ایک دن کا مینو بنائیے۔
 جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی وانشائیہ سوالات
 (مطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

- پسندیدہ اقدیہ کا مجموعہ کہلاتا ہے:
 - کھانا (a)
 - پانی (b)
 - غذائی اقدیہ (c)
 - آرام (d)
- افراد خانہ یا دوستوں کے ساتھ مل کر کھانا کھانے سے بڑھتا ہے:
 - سیاسی میل جول (a)
 - معاشرتی میل جول (b)
 - سیاسی میل جول (c)
 - معاشرتی میل جول (d)
- غذائی انتظام کے درجات ہیں:
 - دو (a)
 - تین (b)
 - چار (c)
 - پانچ (d)
- غذائی خریداری اور تیاری درجہ ہے:
 - معاشرتی حالات کا (a)
 - روایات کا (b)
 - غذائی انتظام کا (c)
 - ثقافتی پس منظر کا (d)
- لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے:
 - کیمیکل کی (a)
 - دماغ کی (b)
 - آئرن کی (c)
 - ٹانسفر کی (d)
- گھری آمدنی کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا جائے:
 - کھیل (a)
 - سرگرمیاں (b)
 - پسند و ناپسند (c)
 - مینو (d)
- کم آمدنی والے طبقے کا ناشہ مشتمل ہوتا ہے:
 - بیسنی روٹی، اچار، بسنی کی چٹنی (a)
 - روٹی پراٹھا، چائے، دودھ چینی یا لسی (b)
 - سیب، انڈے کا آلیٹ، پراٹھا، چائے (c)
 - اُبلانڈا، چکن کباب، توس، جام (d)

انشائیہ سوالات

- غذائی اقدیہ کیا ہے؟
- غذائی اقدیہ اقدیہ کا مجموعہ طعام کہلاتا ہے۔
- غذائی اقدیہ وجود میں آتا ہے؟

- جواب: ایک طعام میں مختلف کھانوں کو اکٹھا کر کے کھانا کہتے ہیں۔ جیسے کہ ایک غذا حاصل ہے اور ایک غذا ادا ہے۔ دونوں اقدیہ کو ملاد اور پختی و طعمہ کے ساتھ دستر خوان پر رکھ کر دیا جائے تو ایک طعام وجود میں آتا ہے۔
3. طعام کس طرح معاشرتی میل جول کا ذریعہ ہے؟
 جواب: ہم اپنے افراد خانہ یا دوستوں کے ساتھ مل کر کھانا پسند کرتے ہیں اور اس طرح یہ ایک معاشرتی میل جول کا اظہار ہے۔
4. طعام کے اختلاف کا دارو مدار کس پر ہے؟
 جواب: دن بھر میں کھانے جانے والے طعام کی تعداد، ان کا ساتھ اور ان کے ذرائع پوری دنیا میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ ان کے اختلاف کا دارو مدار وہاں کے موسم، معاشی حالات، ثقافتی پس منظر، روایات، مذاہب اور معاشی ترقی پر ہوتا ہے۔
5. غذائی انتظام کے کتنے درجات ہیں؟ نام لکھیں۔
 جواب: غذائی انتظام کے تین درجات ہیں: (i) فہرست طعام تیار کرنا (ii) غذائی خریداری اور تیاری (iii) غذا کو پیش کرنا

پروٹ نمبر 3: اشیائے خوردنی کی تیاری

مشقی سوالات کا حل

- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
 - یہ ضروریات پوری کرنے کے لیے بھیجی جاتی ہے اور شوق بھی: (الف) مدد (ب) خریداری (ج) ہمدردی (د) شہرت
 - دو یا تین والوں کو مل کر کس کی غذائیت حاصل ہو سکتی ہے؟ (الف) گوشت کی (ب) سبزی کی (ج) دال کی (د) پھلوں کی
 - پانی میں تیرنے لگتے ہیں: (الف) تازہ انڈے (ب) خراب انڈے (ج) اُبلے ہوئے انڈے (د) نوٹے ہوئے انڈے
 - یہ دماغ اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذرائع ہیں: (الف) گوشت اور انڈے (ب) پھل اور بھنریاں (ج) اناج اور دالیں (د) پھل
 - پکوانی کے طریقے کو کتنے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟ (الف) دو (ب) پانچ (c) تین (د) چار
- مختصر جوابات تحریر کریں۔
 - غذائی تیاری سے کیا مراد ہے؟
 جواب: غذا کی تیاری سے مراد صرف اس کا پکانا ہی نہیں بلکہ اس کو دھونا، چھیلنا، کاٹنا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔

زیادہ ملی یا تیل میں ہلکا سا تیل لیا جائے تو اس کے نمکیات ضائع ہونے سے بچا جاتا ہے۔ گوشت کو زیادہ تیز آگ پر نہیں پکانا چاہیے۔ اس طرح وہ اوپر سے تڑپ جاتا ہے مگر اندر سے کچا رہ جاتا ہے۔

(c) دالیں اور اناج پکانے کی تیاری: دالیں اور اناج پوری دیکھا میں پائے جانے والی خوراک کا سستا ترین ذریعہ ہیں اناج میں کیڑوں، چاول، جو، مٹی وغیرہ شامل ہیں۔ زیادہ تر اناج پینے کے بعد آٹے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آٹا کڑھوا کر کھانا چکنی سے پیا ہوا ہوتا ہے جو سمیت استعمال کرنے کی صورت میں اس سے زیادہ غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ جبکہ تلوں میں تیار کردہ آٹے سے بھی کھانے کی بہانہ ہے۔ جس سے اس میں موجود معدنی نمکیات بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔

غذائیت والا آٹا: آج کل مختلف کمپنیاں آٹے کے اندر غذائی اجزاء شامل کر رہی ہیں اور یہ غذائیت والا آٹا (Fortified Flour) کہلاتا ہے۔ پکانے سے پہلے بھگوتا: دالیں، چنے اور لوبیا وغیرہ پکانے سے پہلے پانی میں بھونکے جاتے ہیں تاکہ ان کے اندر موجود نشاستہ نرم ہو کر پھول جائے۔ یہ نشاستہ جب پکا جاتا ہے تو نمی اور حرارت سے اس کے اندر کیمیائی اور طبعی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جس سے وہ نرم اور زود ہضم ہو جاتا ہے۔

(ii) غذا کے انتخاب سے کیا مراد ہے؟

جواب: غذا کے انتخاب سے مراد سمجھ داری اور کفایت شعاری سے غذا کا انتخاب کرنا ہے۔

اشیائے خوردنی کا انتخاب کرتے وقت خیال: اشیائے خوردنی کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کا خاص خیال رکھنا چاہیے:

خریداری سے پہلے ایک گھنٹہ سوت بنائی جائے تاکہ غیر ضروری اشیاء خریدنے سے بچا جا سکے۔ سبزیاں اور پھل ہمیشہ موسم کے مطابق خریدنے چاہیں کیونکہ موسمی پھل اور سبزیاں نہ صرف کم قیمت ہوتے ہیں بلکہ ان میں سٹور کیے ہوئے بلا موسم کے پھل اور سبزیوں کی نسبت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کے لیے تازہ سبزی منڈی کا رخ کیا جائے تاکہ تازہ سبزی یا پھل حاصل کیے جائیں۔ خریداری ہمیشہ اچھی جگہ اور چلتی ہوئی دکان سے کرنی چاہیے تاکہ تازہ اشیاء خریداری کی بنائی جاسکے۔ ڈب بند اور پیکٹ کی اشیاء پر اجزا اور اس کی آخری تاریخ دیکھ کر خریدنا چاہیے۔ اپنے بجٹ کے مطابق کم پیسوں میں مناسب خریداری کی جائے اگر گوشت خریدنا استطاعت سے ماہر ہو تو دو یا تین والوں کو مل کر پکانے سے گوشت کی غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ مصالحہ جات، تیل اور گھی وغیرہ سے اجتناب کرنا چاہیے۔ جلد خراب ہونے والی اقدیہ کی حفاظت کے بارے میں معلومات ہونا چاہیے تاکہ ان کی حفاظت کی جاسکے۔

گوشت کا انتخاب: گوشت کا انتخاب کرتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں: گوشت ہمیشہ صحت مند جانور کا خریدنا چاہئے۔ اس کا ثبوت اس پر لگی ہوئی ٹکڑھ صحت کی مہر ہے۔ تازہ گوشت اگلی سے دہانے پر واپس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے جبکہ ہاٹی گوشت پر گڑھا سا پڑ جاتا ہے۔ جوان جانور یا چمڑے کا گوشت ہلکا گلابی مائل سرخ ہوتا ہے جبکہ بوڑھے جانور کا گوشت سیاہی مائل سرخ ہے۔ حکومت نے گوشت کے میٹارک جانتے کے لیے SMS سروس رائج کی ہے جس کی مدد سے ہم جان سکتے ہیں کہ جو گوشت ہم خرید رہے ہیں وہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق حکومت سے منظور شدہ ہے یا نہیں۔

(ii) خشک پکوانی کسے کہتے ہیں؟
جواب: خشک پکوانی سے مراد کھانا پکانے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور بھاپ وغیرہ قطعی استعمال نہیں ہوتے۔

(iii) اہانتا سے کیا مراد ہے؟
جواب: جب پانی اتنا گرم ہو جائے کہ اس میں پیلے میں اور سطح پر آکر پھٹ جائیں تو اس میں کچنی ہوئی غذا کو اہانتا کہا جاتا ہے۔

(iv) آپ دالیں اور اناج خریدتے وقت کن باتوں کا خیال رکھیں گی؟
جواب: دالیں اور اناج کو منتخب کرتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

1. دانہ دانہ لگ ہو۔
2. اس میں جلا نہ لگ ہو۔
3. دالیں اور چنے سوراخوں سے پاک ہوں۔
4. گھٹلیاں اور کیڑے کوڑے نہ ہوں۔
5. بہتر ہے کہ پیکٹ میں بند صاف ستھری دالیں اور اناج لیا جائے۔

(i) غذا کی تیاری کے طریقے بیان کیجیے۔

جواب: غذا کی تیاری کے طریقے: غذا کی تیاری سے مراد صرف اس کا پکانا ہی نہیں بلکہ اس کو دھونا، چھیلنا، کاٹنا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔ پکانے سے خوراک میں موجود جراثیم فنا ہو جاتے ہیں خوراک نرم اور زود ہضم ہو جاتی ہے۔ دیکھنے میں اچھی لگتی ہے اور کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔

غذا کی تیاری کے چند اصول: غذا کی تیاری کے چند اصول ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے افراد خانہ کو زیادہ غذائیت والی خوراک پیش کر سکتے ہیں۔

دٹامن C نازک ترین دٹامن: دٹامن C نازک ترین دٹامن ہے جو کہ غذا کو دھونے کا نئے سے تو ضائع ہوتا ہے پکانے سے بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

(a) تازہ پھل اور سبزیوں کی تیاری: پھل اور سبزیوں دٹامن اور نمکیات کے اعلیٰ ترین ذرائع ہیں۔ کچھ دٹامن پانی میں حل ہو جاتے ہیں کچھ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے سبزیوں کو سلا کی صورت میں استعمال کرنا چاہیے۔ جن سبزیوں کا چھلکا اتنا ضروری ہو ہارک ہارک یا تو کوئی مدد سے کھریج کرنا تیار اور جو سبزیوں چھلکے سمیت پکانی جاسکتی ہوں ان کا چھلکا نہ تاریں۔

اسی طرح سبزیوں کا بہت ہارک اور چھوٹا نہ کٹائیں بلکہ مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ کر پکائیں۔ گوشت کی جانے کہ سبزیوں اپنے پانی میں ابلی آج پکائی جائیں لیکن اگر پانی ڈالنا ناگزیر ہو تو اتنا ہی پانی ڈالیں جس میں وہ پک جائیں اور ان کو ڈھک کر پکائیں اور دٹامن B اور C بھاپ میں ل کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

دھو کر استعمال کرنا: پھلوں کو بھی ہمیشہ دھونے کے بعد کاٹنا چاہیے۔ پھلوں جیسے سیب، ناشپاتی، آلو بخارہ کو چھلکے سمیت کھائیں۔ گوشت کریں کہ آٹھس کا نئے وقت بڑے کھڑے یا قاش میں بنائی جائیں تاکہ دٹامن C کو بچایا جاسکے۔

(b) گوشت کی تیاری: مرغی کے گوشت کو اچھی طرح دھو کر اس کا خون وغیرہ نکال دینا چاہیے۔ اس کی ہڈیوں میں پھینے ہوئے اعضا کو اچھی طرح صاف کر دینا چاہیے۔ گائے یا بکرے کے گوشت کو دھو کر کسی چھلکی میں رکھیں تاکہ پانی اچھی طرح نچو جائے اس کے بعد پکایا جائے۔ گوشت خواہ کوئی بھی ہو اگر پکانے سے پہلے اسے

اڑے کا انتخاب: اڑے کا انتخاب کرتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھنا

اولیٰ ہو۔ مثلاً کھاب، کلس، وغیرہ تلنے کے لیے یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔

(ب) کم گھی میں پکانا: اس طریقے میں بڑا برتن یا فرائٹک بین آگ پر گرم کر لیا جاتا ہے اور پھر ہلکا سا تیل یا گھی ڈال کر غذا کو پکا جاتا ہے غذا کو مسلسل گھڑی کے گچ سے ہلایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے پکائی جانے والی غذا زیادہ زود ہضم اور غذائیت سے بھر پور ہوتی ہے۔

2- تر پکوائی: پکانے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور بھاپ کا استعمال نامگز بہتا ہے وہ سب تر پکوائی میں شامل ہیں اس کی مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

(i) اہانا: جب پانی اتنا گرم ہو جائے کہ اس میں جلیبے نہیں اور سٹخ پر آ کر پھٹ جائیں تو اس میں پختی ہوئی غذا کو اہانا کہا جاتا ہے۔

(ii) ہلی آج پر پکانا: غذا کو اس آج پر پکانا جس میں پانی کے کچھ جلیبے تو نہیں لیکن وہ برتن کی سطح پر نہ آئیں۔

(iii) بھاپ میں پکانا: اس طریقے میں غذا کو کسی چھلٹی یا سوراخ دار برتن میں رکھ کر اگلے پانی کے اوپر رکھ کر پکایا جاتا ہے۔ پانی کے برتن کو مضبوطی سے ڈھک دیا جاتا ہے تاکہ بھاپ اچھی طرح عمل کر سکے۔ بغیر گھی کے سبزیاں اور پھلی وغیرہ پکانے کا یہ مقبول طریقہ ہے اس سے پکائی جانے والی خوراک میں وٹامن ضائع نہیں ہوتے۔

3- احتزائی طریقے سے پکوائی: ان میں تر اور خشک دونوں طرح کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں یعنی غذا کو پہلے خشک پکایا یا اٹھا جائے اور بعد میں حسب خواہش پانی میں ڈال کر نرم کیا جائے جیسے موما ہمارے ہاں ساکن پکایا جاتا ہے۔

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

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

- 1- کھانا پکاتے وقت ہال بائند کر رکھے جائیں سر کو کسی کپڑے یا سکارف سے ڈھک لیا جائے۔
- 2- کپڑوں کے اوپر اور وال یا لیچرن بہن لیا جائے۔
- 3- تازہ ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام کیا جائے۔
- 4- باورچی خانے کا فرش صاف اور خشک ہونا چاہیے۔
- 5- سبزی وغیرہ کاٹنے کے لیے بورڈ کا استعمال کریں۔
- 6- بھاری پتیے وغیرہ نیچے کے خانوں میں رکھیں۔
- 7- ٹائیلوں سے بنے ہوئے کپڑے بہن کر آگ کے قریب نہ جائیں۔
- 8- باورچی خانے میں تمام ایشیا کو لیبل کریں۔
- 9- چاقو، چھری اور دوسرے تیز و ہار آلات بچوں کی دسترس سے دور رکھیں۔
- 10- پریشر ککولنے سے پہلے اس کی بھاپ نکلنے دیں۔
- 11- چولہے کے آس پاس کوئی پردہ وغیرہ نہ لٹکا ہو۔

عملی کام

موٹی سبزی کی بھجیا (بھنڈی)

- اشیا: 1/2 پاؤ (باریک کئے ہوئے)
 بھنڈی: 1/2 کلو
 نمک: 1 چائے کا چمچ
 لٹاڑ: 1/2 پاؤ (باریک کئے ہوئے)
 ہلدی: 1/4 چائے کا چمچ

چاہیے: تازہ اڑے کا چھلا خفاف اور بے داغ ہوتا ہے۔ تازہ اڑے پانی میں ڈوب جاتے ہیں جبکہ خراب اڑے تیرنے لگتے ہیں۔ تازہ اڑے کو روشنی کی طرف کریں تو وہ روشنی منکس نہیں کرتا جبکہ ہاسی اڑے میں روشنی چھنی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب: سبزیوں کا پھلوں کا انتخاب مندرجہ ذیل اصولوں کے تحت کرنا چاہیے:

سبزیوں اور پھلوں کا چھلکا چمک دار اور جھریوں سے پاک ہونا چاہیے۔ ہمیشہ موٹی پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کیا جائے۔ سبزیوں اور پھلوں کا ڈھکل توڑنے سے بڑک کی آواز آنی چاہیے۔

دالیں اور اناج کا انتخاب: دالیں اور اناج کو منتخب کرتے ہوئے یہ دیکھنا چاہیے کہ ان کا: دانہ اندھا لگ ہو۔ اس میں جالاندہ لگا ہو۔ دالیں اور پنے سوراخوں سے پاک ہوں۔ مٹھلیاں اور کپڑے کوڑے نہ ہو۔ بہتر یہ ہے کہ پیکٹ میں بند صاف ستھری دالیں اور اناج لیا جائے۔

مصلحہ جات کا انتخاب: مصلحہ جات کا انتخاب کرتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کو غور و خاطر رکھیں:

مصلحہ جات ہمیشہ پیکٹ میں بند لینے چاہیے۔ ان کے استعمال کی آخری تاریخ دیکھی جائے۔ مصلحہ جات اگر کھلے خریدیں تو دیکھ لیں کہ کیلے یا نم تو نہیں، ان میں مٹھلیاں یا خرات وغیرہ تو نہیں، ان کی خوشبو سے ان کے تازہ یا نام آلود ہونے کا پتہ چل جاتا ہے۔

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

جواب: غذا کو پکانے کے تکنیکی طریقے: غذا کو پکانے کے تین تکنیکی طریقے ہیں۔ 1- خشک پکوائی 2- تر پکوائی 3- احتزائی طریقے سے پکوائی

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

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

بیک کرنا: غذا کو بلا واسطہ خشک حرارت پر پکایا جاتا ہے۔ غذا کو ڈھک کر یا بغیر ڈھکے زیادہ تر ادون میں پکایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے پکائے جانے والے گوشت کو روٹ کرنا کہتے ہیں۔ کیک، بسکٹ اور ڈیل روٹی بنانے کے لیے ادون کو پہلے سے گرم کرنا ضروری ہے۔

بھوننا: دہنی یا کڑا ہی میں پانی استعمال کیے بغیر صرف تیل کی معمولی مقدار استعمال کر کے گوشت (جس کو دہنی اور مصالحے لگے ہوں) یا سبزیوں وغیرہ کو پکایا جاتا ہے۔ گوشت کے پسندے، بھنا تیرہ، بھجیا اور چکن روٹ وغیرہ۔

تکنا: تلنے کے تین طریقے مقبول ہیں:

(a) زیادہ گھی میں تکنا: تلنے کا یہ طریقہ زیادہ تر فاسٹ فوڈ میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ تلنے کا تیز طریقہ ہے۔ جب زیادہ گھی میں تھلا جائے تو تیل کا درجہ حرارت مناسب ہونا چاہیے۔ تلنے کے لیے مناسب درجہ حرارت 375°F / 190°C ہے۔

(ب) درمیانے گھی میں تکنا: کم گھی میں خوراک کو تکنا جس میں غذا آدھی گھی میں

کل حاصل کردہ نمبر:

درجہ معائنہ:

سوئی کی کھیر

اشیا: سوئی: 2 کھانے کے چمچ چینی: 3-4 کھانے کے چمچ

الابچی: 1 عدد کھی: 1 کھانے کا چمچ دودھ: ایک پاؤ

ترکیب: 1- ایک چھوٹی کڑائی میں کھی گرم کریں۔

2- اس میں ایک الابچی کڑائی میں اور سوئی چھان کر ڈال دیں۔

3- لکڑی کے چمچ کی مدد سے بھونیں یہاں تک کہ خوشبو آنے لگے۔

4- چولہے سے اتار لیں اور دودھ شامل کرتے جائیں اور تیزی سے ہلاتے جائیں جب اچھی طرح سوئی دودھ میں حل ہو جائے تو چولہے پر رکھ دیں۔

5- ہلکی آگ پر ستوا ترچج ہلاتے ہوئے پکائیں جب گاڑھی ہونے لگے تو چینی شامل کریں اور مزید پکائیں۔

6- کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

7- ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

شامل کریں اور مزید پکائیں۔

کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

شامل کریں اور مزید پکائیں۔

کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

شامل کریں اور مزید پکائیں۔

کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

شامل کریں اور مزید پکائیں۔

کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

شامل کریں اور مزید پکائیں۔

کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

شامل کریں اور مزید پکائیں۔

کھیر جب گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

پیاز: 1 پاؤ (کاٹ لیں) تیل: 1/2 پیالی

سرخ مرچ: 1 چائے کا چمچ پیاز: 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب: 1- ہینڈیوں کو دھو کر کسی چھلنی میں خشک کر لیں۔

2- ان کو تین تین ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

3- دھنی میں کھی گرم کریں اور ہینڈیوں کو حل کر نکال لیں۔

4- اسی تیل میں کٹا ہوا پیاز ڈالیں اور ہلکا براؤن ہونے دیں۔

5- اب آج دھنی گرم کریں اور تلی ہوئی ہینڈیاں، کٹے ہوئے لٹائر اور مصالحہ جات ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں۔

6- دو تین مرتبہ لکڑی کے چمچ سے ہلائیں۔

7- جب مصالحہ بھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

8- گرم چپائی کے ساتھ پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

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

کل حاصل کردہ نمبر:

درجہ معائنہ:

آلو گوشت

اشیا: گوشت (بکرے کا): 1/2 کلو

پیاز (لچھے دار کٹا ہوا): ایک درمیانہ اورک (پسا ہوا): ایک چائے کا چمچ

نمک: 1 1/2 چائے کا چمچ ہلدی: ایک چائے کا چمچ

گرم مصالحہ: 1/2 چائے کا چمچ سبز دھنیا: ہارک کٹا ہوا

آلو: ایک پاؤ لہسن (پسا ہوا): ایک چائے کا چمچ

لٹائر (کٹے ہوئے): 2 درمیانے سرخ مرچ: 1/4 چائے کا چمچ

پیاز: 1 چائے کا چمچ تیل: 1/2 کپ

ترکیب: 1- کھی گرم کریں اور گوشت کو ہلکا ہادامی کر کے نکال لیں۔

2- اسی کھی میں پیاز کو براؤن کریں اور پھر لہسن اورک کا پیسٹ ڈال کر بھونیں۔

3- خوشبو آنے لگے تو لٹائر ڈال کر کچھ دیر پکائیں اور گوشت شامل کریں۔

4- ایک سے ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر تمام مصالحہ جات ڈال دیں اور ہلکی آگ پر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔

5- اچھی طرح بھونیں اور آلو کاٹ کر پھر بھونیں یہاں تک کہ مصالحہ کھی چھوڑ دے۔

6- 2 سے 3 کپ پانی ڈالیں اور آلو گھل جانے تک پکائیں۔

7- پیاز اور گرم مصالحہ اور ہارک لٹائر ہوا دھنیا ڈال کر چولہا بند کریں۔

8- گرم چپائی کے ساتھ پیش کریں۔

جائزہ برائے عملی کام

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

کل حاصل کردہ نمبر:

درجہ معائنہ:

معروضی وانشائیہ سوالات

(مطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینشن کیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

- اپنی آمدنی میں کچھ رقم خرچ کر کے اشیائے ضرورت حاصل کرنا کہلاتا ہے:
 - کوائٹی (a)
 - خریداری (b)
 - غذائیت (c)
 - بچت (d)
- حکومت نے گوشت کے معیار کو جانچنے کے لیے رائج کی ہے:
 - SMS سروس (a)
 - بس سروس (b)
 - ہوم سروس (c)
 - ایئر سروس (d)
- کتنی دالوں کو ملا کر پکانے سے گوشت کی غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے؟
 - ایک یا دو (a)
 - دو یا تین (b)
 - تین یا چار (c)
 - چار یا پانچ (d)
- جوان جانور یا بچھڑے کا گوشت ہوتا ہے:
 - ہلکا سیلا (a)
 - سیاہی مائل سرخ (b)
 - ہلکا گلابی مائل سرخ (c)
 - گہرا گلابی مائل سرخ (d)
- نازک ترین وٹامن جو کہ غذا کو دھونے، کانٹنے اور پکانے سے بالکل ختم ہو جاتا ہے:
 - وٹامن C (a)
 - وٹامن A (b)
 - وٹامن B (c)
 - وٹامن D (d)

- خوشبو سے ان کے تازہ یا نم آلود ہونے کا پتہ چل جاتا ہے:
 - دالیں (a)
 - گوشت (b)
 - سبزیاں (c)
 - مصالحہ جات (d)
- انہی سے دہانے پر دواہس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے:
 - ہاسی گوشت (a)
 - تازہ گوشت (b)
 - پکا ہوا گوشت (c)
 - کچا گوشت (d)
- پکائی کے طریقوں کے بڑے گروہ ہیں:
 - دو (a)
 - تین (b)
 - چار (c)
 - پانچ (d)

انشائیہ سوالات

- خریداری کی تعریف لکھیں۔
- غذائے ضرورت کی تعریف: اپنی آمدنی میں کچھ رقم خرچ کر کے اشیائے ضرورت حاصل کرنا خریداری کہلاتا ہے۔ یہ خریداری ضروریات پوری کرنے کے لیے بھی کی جاتی ہے اور شوق پورا کرنے کے لیے بھی۔ کسی بھی خاندان کی خریداری کی مقدار اور کوائٹی اس کی آمدنی کی شرح کے لحاظ سے کم یا زیادہ ہوتی ہے۔
- اشیائے خوردنی کا انتخاب اور خریداری کرتے وقت کن نکات کا خیال رکھنا چاہیے؟
- غذائے خوردنی کا انتخاب اور خریداری: ایک سمجھ دار اور کفایت شعار خاتون خانہ ہمیشہ سوچ سمجھ کر اپنی ضرورت کے مطابق ہی رقم خرچ کرتی ہے اور

بلا ضرورت، بھلے حال میں یا پیشن کے طور پر غیر ضروری اشیاء کی خریداری میں اپنا وقت اور روپیہ برباد نہیں کرتی۔ اشیائے خوردنی کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کا خاص خیال رکھنا چاہیے:

- خریداری کی لہرست: خریداری سے پہلے ایک لہرست بنالی جائے تاکہ غیر ضروری اشیاء خریدنے سے بچا جاسکے۔
 - موسم کے مطابق خریداری: سبزیاں اور پھل ہمیشہ موسم کے مطابق خریدنے چاہئیں کیونکہ موسمی پھل اور سبزیاں نہ صرف کم قیمت ہوتے ہیں بلکہ ان میں سٹور کیے ہوئے بلا موسم کے پھل اور سبزیوں کی نسبت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔
 - قریبی سبزی منڈی کا رخ: سبزیوں اور پھلوں کے لیے قریبی سبزی منڈی کا رخ کیا جائے تاکہ تازہ سبزی یا پھل حاصل کیے جاسکیں۔
 - تازہ اشیاء کی خریداری: خریداری ہمیشہ آگے اور چلتی ہوئی دکان سے کرنی چاہیے تاکہ تازہ اشیاء کی خریداری یقینی بنائی جاسکے۔
 - اشیاء کی آخری تاریخ: ڈبہ بند اور پیکٹ کی اشیاء پر ایڑا اور اس کی آخری تاریخ دیکھ کر خریدنا چاہیے۔
 - کم پیسوں میں مناسب خریداری: اپنے بجٹ کے مطابق کم پیسوں میں مناسب خریداری کی جائے اگر گوشت خریدنا استطاعت سے باہر ہو تو دو یا تین دالوں کو ملا کر پکانے سے گوشت کی غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔
 - مصالحہ جات اور کھی سے اجتناب: مصالحہ جات، تیل اور کھی وغیرہ سے اجتناب کرنا چاہیے۔
 - جلد خراب ہونے والی انڈیہ کی حفاظت: جلد خراب ہونے والی انڈیہ کی حفاظت کے بارے میں معلومات ہونا چاہیے تاکہ ان کی حفاظت کی جاسکے۔
 - گوشت کا انتخاب کرتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
- جواب: گوشت کا انتخاب: گوشت کا انتخاب کرتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:
- صحت مند جانور کا گوشت: گوشت ہمیشہ صحت مند جانور کا خریدنا چاہئے۔ اس کا ثبوت اس پرگی ہوئی ٹمکے صحت کی مہر ہے۔
 - تازہ گوشت کی پہچان: تازہ گوشت اٹھلی سے دہانے پر دواہس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے جبکہ ہاسی گوشت پر گڑھا سا پڑ جاتا ہے۔
 - گوشت کی رنگت: جوان جانور یا بچھڑے کا گوشت ہلکا گلابی مائل سرخ ہوتا ہے جبکہ بوڑھے جانور کا گوشت سیاہی مائل سرخ ہے۔

خاندان اور بچے کی نشوونما

یونٹ نمبر 4:

مشقی سوالات کا حل

- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار نمکندہ جملہات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
 - خاندان سے کیا مراد ہے؟
- (الف) گروہ (ب) گھر (ج) معاشرہ (د) قوم

اور والدین ایک بار پھر کیلے رہ جاتے ہیں۔

(ii) بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت: خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔

واحد خاندان میں والدین شامل ہیں۔ جبکہ وسیع خاندان میں والدین کے ساتھ ساتھ

دادا، دادی، چچا، بھوپھی وغیرہ شامل ہیں۔ خاندان خواہ واحد ہو یا وسیع بچوں کی نشوونما

میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد خاندان ہی پہلا مرکز ہے جسے

کی بنیادی، جسمانی اور نفسیاتی ضروریات مثلاً تحفظ کا احساس، محبت، غذا اور لباس

وغیرہ فراہم کرتا ہے۔ بچہ اپنی جسمانی و نفسیاتی ضروریات کی تکمیل کے لیے خاندان

پر ہی انحصار کرتا ہے۔ بچے کی شخصیت مطمئن ہے یا بے یقین اس کا تعلق افراد خاندان

ہے کہ وہ بچے کی ضروریات کب اور کیسے پوری کرتے ہیں۔

خاندان اور بچے کو میسر سہولیات: خاندان بچے کو مندرجہ ذیل سہولیات دیتا ہے:

1- پیار و محبت 2- تحفظ 3- بنیادی ضروریات

4- تعلیم و تربیت 5- معاشرتی روابط 6- سماجی حیثیت

جسمانی، نفسیاتی ضروریات اور خصوصیات: بچے کی نشوونما میں بچے کے قیام و جدوجہد

لے کر اس کی زندگی کے آخری مرحلے تک کے ادوار یا مراحل میں اس کی جسمانی اور

نفسیاتی ضروریات اور خصوصیات کے بارے میں خاندان ایک اہم کردار ادا

کرتا ہے۔

(iii) خاندان کے لیے فرد کے فرائض منصبی اور ذمہ داریاں تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: خاندان کے لیے فرد کے فرائض منصبی اور ذمہ داریاں: خاندان مخصوص ہم

کے افراد پر مربوط ہوتا ہے۔ چونکہ کائنات میں سب سے پہلا رشتہ اور تعلق انسان کا

اپنے گھر کے افراد سے استوار ہوتا ہے اس لیے سب سے پہلے خاندان کے افراد کے

رشتوں کا مقام پہچانا جاتا ہے۔ اگر گھر کے لوگوں سے تعلقات درست رہیں گے تب

ہی باہر کے لوگوں سے تعلق قائم کرنا آئے گا۔ کیونکہ گھر عمل کی پہلی میزگی ہے۔

خاندان میں رہتے ہوئے فرد کو مندرجہ ذیل ذمہ داریاں پوری کرنا چاہئیں۔

1- بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے پیار: ہمارے مذہب میں بڑوں کا احترام اور

چھوٹوں سے شفقت کی تاکید کی گئی ہے۔ ہم پر والدین کے اتنے احسانات ہوتے

ہیں۔ جنہیں ہم تاحیات ادا نہیں کر سکتے۔

قرآن پاک میں ارشاد ہے: ”اور ہم نے آدمی کو تاکید کی کہ اپنے ماں باپ کے ساتھ

بھلائی کریں“ اسی طرح چھوٹوں کے ساتھ شفقت سے پیش آئیں۔

حدیث نبوی ﷺ ہے: ”جو چھوٹوں پر شفقت نہیں کرتا اور بڑوں کی عزت نہیں کرتا

وہ ہم میں سے نہیں۔“

لہذا اولاد کی حیثیت سے ہم پر فرض ہے کہ اپنے والدین اور بڑوں کا احترام کریں اور

چھوٹے، بہن بھائیوں سے پیار سے پیش آئیں۔

2- ضبط نفس: اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو پیدا ہونے سے قبل اور منقہ جذبات سے نوازا

ہے۔ جیسے پیار، محبت، نفرت، غصہ، حسد، رشک وغیرہ۔ عمر کے ساتھ ساتھ ہم ان جذبات

کے ساتھ پرورش پاتے ہیں۔ بطور افراد خانہ ہم پر لازم ہے کہ منقہ جذبات مثلاً غصہ،

نفرت اور حسد پر قابو رکھیں تاکہ دوسرے افراد خانہ ہم سے ناراض نہ ہوں۔

3- احساس ذمہ داری: افراد خانہ کے ذمہ مختلف کام ہوتے ہیں۔ مثلاً والد صاحب

معاشری ضروریات پوری کرتے ہیں اور والدہ گھر کی کام۔ بطور فرد اس پر لازم ہے کہ

(ii) خاندان کے دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟

(الف) تین (ب) چار (ج) پانچ (د) چھ

(iii) ہمارے مذہب میں بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کی تاکید کی گئی

ہے۔

(الف) سچ (ب) فلا (ج) بُرا (د) اچھا

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

(i) معاشرے میں خاندان کا آغاز عورت اور مرد کی شادی سے ہوتا ہے۔ ✓

(ii) خاندان بچے کی پہلی درس گاہ ہے۔ ✓

(iii) جسمانی نشوونما کا تعلق بچے کے جسمانی اجزاء کی اندرونی اور بیرونی

ساخت کی نشوونما میں ہے۔ x

3- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) خاندان کی تعریف کریں۔

جواب: خاندان سے مراد ایسے افراد کا گروہ ہے جس میں ایک یا ایک سے زائد بچے

اور ماں باپ شامل ہوں سب ایک ہی محبت کے نیچے ایک چار دیواری میں زندگی

بسر کرتے ہوں۔

(ii) خاندان کے دائرہ حیات کی تعریف کریں۔

جواب: پیدائش کے قبل از ولادت کے مراحل سے لے کر انجام حیات تک کے نظام

کا جائزہ خاندان کا دائرہ حیات کہلاتا ہے۔

(iii) دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟ نام لکھیں۔

جواب: خاندان کے دائرہ حیات کے تین مراحل ہیں:

1- خاندان کا آغاز 2- خاندان کا بڑھنا 3- خاندان کا سکڑنا

4- نفسیاتی جوابات تحریر کریں۔

(i) خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل اور اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل: خاندان کے دائرہ حیات کے مندرجہ

ذیل مراحل ہیں:

1- خاندان کا آغاز 2- خاندان کا بڑھنا 3- خاندان کا سکڑنا

خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل کی اہمیت: خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل

کی اہمیت میں درج ذیل حوالہ شامل ہیں:

خاندان کا آغاز: معاشرے میں خاندان کا آغاز عورت اور مرد کی شادی سے ہوتا

ہے۔ جب میاں بیوی ازدواجی زندگی سے منسلک ہو کر ایک خوشحال زندگی کا آغاز

کرتے ہیں اور معاشرے میں ایک خوشحال خاندان کی حیثیت سے جانے جاتے

ہیں۔

خاندان کا بڑھنا: بچوں کی پیدائش سے خاندان میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ اگر

خاندان واحد ہے تو بچے خاندان میں انسانے کا سبب بنتے ہیں اگر وسیع خاندان ہے

تو پھر بچوں کی پیدائش سے ہی میاں بیوی کا خاندان بڑا ہوتا ہے۔

خاندان کا سکڑنا: میاں بیوی بچوں کو تعلیم و تربیت کرتے ہیں پھر ان کی شادیاں

کرتے ہیں۔ لڑکوں کو جہاں روزگار ملتا ہے وہ وہاں پر چلے جاتے ہیں اور لڑکیاں

شادی کر کے دوسرے گھر چلی جاتی ہیں۔ زندگی کے آخری مراحل یعنی بڑھاپے میں

خاندان سکڑ جاتا ہے اور بچی زندگی کا پتھر چلتا رہتا ہے۔ بچے اپنا گھر سالیے ہیں

2. معاشرے کی بنیادی اکائی کیا ہے؟
جواب: خاندان کسی بھی معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ ہر انسان یا فرد کسی نہ کسی خاندان سے تعلق رکھتا ہے اور خاندان معاشرے کے مختلف رسوم و رواج کے تابع ہوتے ہیں۔ ہر معاشرے میں خاندان کو ایک خاص مقام حاصل ہوتا ہے۔

3. شخصیت کی بنیاد کیا ہے؟
جواب: شخصیت کی بنیاد تعمیر خاندان میں انجام پاتی ہے۔ خاندان یا کنبہ افراد سے تشکیل پاتا ہے۔ جو آپس میں شادی کے رشتے سے خونی یا نسلی رشتے میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

4. خاندان کا دائرہ حیات کسے کہتے ہیں؟
جواب: پیدائش کے قبل از ولادت کے مراحل سے لے کر انجام حیات تک کے نظام کا جائزہ خاندان کا دائرہ حیات کہلاتا ہے اور اس کو ہم خاندانی زندگی کا چکر بھی کہہ سکتے ہیں۔ جس میں خاندان ایک مقام سے شروع ہو کر دوسرے مقام میں گھوم پھر کر پھر اسی مقام پر آ کر پہنچتا ہے اور ختم ہو جاتا ہے۔

5. خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل کی اہمیت واضح کریں۔
جواب: خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل کی اہمیت میں درج ذیل عوامل شامل ہیں:

- 1- خاندان کا آغاز: معاشرے میں خاندان کا آغاز عورت اور مرد کی شادی سے ہوتا ہے۔ جب میاں بیوی ازدواجی زندگی سے منسلک ہو کر ایک خوشحال زندگی کا آغاز کرتے ہیں اور معاشرے میں ایک خوشحال خاندان کی حیثیت سے جانے جاتے ہیں۔
- 2- خاندان کا بڑھنا: بچوں کی پیدائش سے خاندان میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ اگر خاندان واحد ہے تو بچے خاندان میں اضافے کا سبب بنتے ہیں اگر وسیع خاندان ہے تو پھر بچوں کی پیدائش سے ہی میاں بیوی کا خاندان بڑا ہوتا ہے۔
- 3- خاندان کا سکڑنا: میاں بیوی بچوں کو تعلیم و تربیت کرتے ہیں پھر ان کی شادیاں کرتے ہیں۔ لڑکوں کو جہاں روزگار ملتا ہے وہ وہاں پر چلے جاتے ہیں اور لڑکیاں شادی کر کے دوسرے گھر چلی جاتی ہیں۔ زندگی کے آخری مراحل یعنی بڑھاپے میں خاندان سکڑ جاتا ہے اور یونہی زندگی کا پیہر چلتا رہتا ہے۔ بچے اپنا گھر سالیے ہیں اور والدین ایک بار پھر اکیلے رہ جاتے ہیں۔

یونٹ نمبر 5: خاندانی تعلقات

مشقی سوالات کا حل

- 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
(i) تمام عزیز واقارب کے مابین وابستگی:
(الف) خاندانی تعلقات کہلاتے ہیں (ب) معاشرتی تعلقات کہلاتے ہیں
(ج) سیاسی تعلقات کہلاتے ہیں (د) نفسیاتی تعلقات کہلاتے ہیں
(ii) خاندان بنیادی:
(الف) اکائی ہے (ب) دہائی ہے
(ج) ثانوی ہے (د) صدی ہے

وہ ذمہ داری کے ساتھ اپنے فرائض انجام دے مثلاً بڑے بھائی یا بہن کو چاہے کہ وہ چھوٹے بہن بھائی کی پرہیزی میں مدد کریں، ان کے کپڑے استری کرے ان کی پرہیزی کا عمل نکالے یا والدہ صاحبہ کے ساتھ گھر کے کام میں مدد کرے۔

عملی کام

☆ خاندان کے دائرہ حیات کی تعداد پر ایک چارٹ پرچسپاں کریں۔
جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی و انشائیہ سوالات
(مطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینٹیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ایک یا ایک سے زائد بچے اور ماں باپ پر مشتمل افراد کا گروہ کہلاتا ہے:
(a) معاشرہ (b) ماحول (c) سماج (d) خاندان
2. خاندان کے دائرہ حیات کے مراحل ہوتے ہیں:
(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ
3. بچے کے قیام و وجود سے لے کر اس کی زندگی کے آخری مرحلے تک کے ادوار ہوتے ہیں:
(a) چار (b) پانچ (c) چھ (d) سات
4. بچے کی عقل و شعور نہانت، یاد رکھنا، سمجھنا، سوچنا وغیرہ کا تعلق ہے:
(a) عضلاتی نشوونما سے (b) ذہنی نشوونما سے
(c) معاشرتی نشوونما سے (d) جسمانی نشوونما سے
5. بچے کی پہلی درس گاہ ہے:
(a) خاندان (b) گھر (c) معاشرہ (d) قوم
6. بچے کے جسمانی ڈھانچے میں اندرونی بیرونی ساخت کی نشوونما کا تعلق ہے:
(a) جسمانی نشوونما سے (b) عضلاتی نشوونما سے
(c) ذہنی نشوونما سے (d) معاشرتی نشوونما سے
7. اس کا تعلق احساسات کی نشوونما اور ان پر قابو پانے کی اہلیت سے ہے:
(a) ذہنی نشوونما (b) معاشرتی نشوونما
(c) جذباتی نشوونما (d) عضلاتی نشوونما

انشائیہ سوالات

1. خاندان سے کیا مراد ہے؟
جواب: خاندان سے مراد ایسے افراد کا گروہ ہے جس میں ایک یا ایک سے زائد بچے اور ماں باپ شامل ہوں سب ایک ہی چھت کے نیچے ایک چار دیواری میں زندگی بسر کرتے ہوں۔

(i) حاکمات والدین (ii) اختیاری والدین (iii) جمہوریت پسند والدین

6- تفصیلی جہاہات تحریر کریں۔

(i) خانمانی تعلقات کی اہمیت تصدیق بیان کریں۔

جواب: خانمانی تعلقات کی اہمیت: شادی سے خانمان کی ابتدا ہوتی ہے اور بچوں کی آمد سے خانمان میں اضافہ ہوتا ہے۔ خانمان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے جس میں ہر فرد کی اہمیت ہے۔ ہمارے معاشرے میں جہاں والدین کے بعد تالیہ بچوں ماموں کو باپ کے برابر سمجھا جاتا ہے بالکل اسی طرح تالیہ، چھوٹی اور خالہ کو بھی ماموں کے برابر سمجھا جاتا ہے۔ افراد خانہ مثلاً والدین، بہن بھائی، رشتے دار جب تک مل جل کر نہ رہیں اور ایک دوسرے کی پسند و ناپسند کا خیال نہ رکھیں تو ایک اچھا خانمان نہیں بن پاتا۔

فردا ذمہ داری: ہر فرد کے ذمے مختلف کام ہوتے ہیں۔ اگر ہر فرد ذمہ داری سے اپنا کام سرانجام دے تو ہی کتبہ خوشگوار زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اگر ایک فرد ہی اپنا کام ذمہ داری سے نہ کرے تو پورے خانمان پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

خون کے رشتے: ویسے تو ہر معاشرے میں خون کے رشتے کو سب سے مقدس مانا جاتا ہے۔ جن میں قریب ترین رشتہ والدین بیچے اور بہن بھائی ہیں۔ سب لوگ ایک دوسرے سے وابستہ ہوتے ہیں جو کسی ایک دوسرے کے دکھ سکھ میں شریک ہوتے ہیں والدین بیچے کی چھوٹی سی تکلیف میں پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر خانمان میں کوئی بیمار پڑ جائے تو اس کی خدمت کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ اسی طرح بڑوں اور بزرگوں کی محبت و شفقت اور لگاؤ کو چھوڑوں سے الگ نہیں ہونے دیتے۔

(ii) بہن بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: بہن بھائیوں کے مابین تعلقات کی اہمیت: بہن بھائی کے مابین تعلقات کی نوعیت والدین اور بیچے کے مابین تعلقات سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ بہن بھائی جب آپس میں خوشگوار موڈ میں ہوں تو بہت صلح اور جب غصے میں ہوں تو لڑائی جھگڑا بھی شدید ہوتا ہے۔ اسی طرح جو بہن بہن بھائی ایک دوسرے کو سمجھتے ہیں بعض اوقات والدین بھی اپنے بیچے کو سمجھ نہیں پاتے۔ اس کی وجہ بہن بھائی کے مابین مرکا کم ہونا اور والدین کی نسبت ایک دوسرے کی مشکلات کو بہتر جانتا ہے۔

مختلف موضوعات پر گفتگو: بہت سے موضوعات جن پر والدین اپنے بچوں سے مکمل کہ بات نہیں کر سکتے اور بیچے بھی والدین سے کہتے ہوئے سمجھتے ہیں، بہن بھائی، بھائی بھائی یا بہن بہن آپس میں آسانی سے کر لیتے ہیں۔ مثلاً اپنی جس کے ہارے میں مجس، شادی کے موضوع پر گفتگو کہیں پر جانے کے لیے والدین سے اجازت لینا وغیرہ وغیرہ۔

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

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

(الف) والدین، بہن، بھائی، رشتے دار (ب) صرف والدین (ج) بہن بھائی (د) رشتے دار

(iv) بیچے کی شخصیت پر والدین کی:

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

2- خالی جگہ کریں۔

(i) والدین کا رویہ اگر بچوں سے خوشگوار ہے تو بیچے کی شخصیت بھی خوشگوار ہوگی۔

(ii) بچے بیدار ہونے کے وقت کورے کاغذ کی طرح ہوتا ہے۔

(iii) بیچے کو اس کی سوچ کے مطابق سمجھانا چاہیے۔

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

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

کالم الف	کالم ب	کالم ج
تمام افراد کتبہ کے مابین	بچوں پر روک ٹوک نہیں رکھتے	واپسی رشتوں کا گٹھ جوڑ اور آپس کے تعلقات کھلاتے ہیں۔
اختیاری والدین	واپسی رشتوں کا گٹھ جوڑ نہیں رکھتے	بچوں پر روک ٹوک نہیں کھلاتے ہیں۔
شادی کے بعد گھر کا پر سکون رہنا چاہیے۔	پر سکون رہنا چاہیے۔	
بیچے والدین کے ساتھ	جب بہن بھائی قاریغ ہوں	مل کر مختلف کام کروائیں
سیر کا پروگرام اس وقت	مل کر مختلف کام کروائیں	جب بہن بھائی قاریغ ہوں

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

(i) والدین بیچے کی چھوٹی سی تکلیف میں پریشان ہو جاتے ہیں۔ ✓

(ii) گھر یا کتبہ باہر بھی کوئی مشکل درپیش ہو تو والدین کو ضرور متائیں۔ ✓

(iii) مختلف عوامل، بہن بھائی کے مابین تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ x

(iv) خانمان کے مل کر رہنے کا انحصار خانمان کے لوگوں کے رویوں پر ہوتا ہے۔ ✓

5- مختصر جہاہات تحریر کریں۔

(i) خانمانی تعلقات کی تعریف لکھیں۔

جواب: خانمانی تعلقات سے مراد تمام افراد کتبہ کے مابین واپسی رشتوں کا گٹھ جوڑ اور آپس کے تعلقات ہیں۔ ان افراد خانہ میں ماماں بیوی، والدین، بیچے، بہن بھائی کنبوں کی ساخت پر منحصر دادا، دادی، چچا اور ماموں اور دیگر اس طرح کے رشتہ دار بھی شامل ہیں۔ تمام عزیز و اقارب کے مابین واپسی خانمانی تعلقات کھلاتے ہیں۔

(ii) والدین کی تین اقسام کے نام تحریر کریں۔

جواب: والدین کی تین اقسام مندرجہ ذیل ہیں:

(111) اولاد کی والدین کے لیے ذمہ داریاں گہرے کریں۔

جواب: اولاد کی والدین کے لیے ذمہ داریاں: بچے ہمیشہ اپنے والدین سے پیار اور شفقت کی امید رکھتے ہیں اور اگر بچہ کسی بھی مشکل میں ہو تو اپنے والدین سے یہ امید رکھتا ہے کہ وہ اس کے مسئلے کو بہترین طریقے سے حل کریں گے اور بچے ہمیشہ یہی چاہتے ہیں کہ ان کی خواہشات کو ان کے ماں باپ ہر حال میں پورا کریں گے۔ بچوں کو ہر روز اخلاقی، سماجی، تعلیمی اور تفریح کے تمام مواقع والدین کو اپنے بچوں کو دینے چاہئیں تاکہ وہ کسی بھی احساس محرومی کا شکار نہ ہو سکیں اور معاشرے میں باعزت مقام حاصل کر سکیں۔

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

2- علق کاموں میں مدد کرنا: بچے والدین کے ساتھ مل کر علق کاموں میں مدد کریں تاکہ گھریلو ذمہ داریوں اور فریضوں میں ان کا ہاتھ بٹایا جاسکے۔

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

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

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

6- مشکلات کے بارے میں والدین کو بتانا: گھریلو مسائل کو کسی بھی شکل میں پیش ہونے والے والدین کو ضرور بتائیں تاکہ وہ اس کا بہترین حل تلاش کر کے بچوں کو پریشانی سے بچائیں۔

عملی کام

☆ جماعت میں اجتماعی گفتگو کریں کہ بہن بھائی کے مابین ناخوشگوار تعلقات کیوں ہوتے ہیں اس کی وجوہات کی لسٹ کا پی پر مائیں۔

جواب: طلبہ خود کریں۔

معرضی وانشائیہ سوالات

(برطانیہ امتحانی طریقے کے مطابق ایگزیمینٹیشن کی شکل میں)

کثیر الانتخابی سوالات

4. (a) چچائی (b) ماموں مامی (c) والدین (d) دادا دادی
خانمان کے مل جل کر رہنے کا اخصار ہوتا ہے خانمان کے لوگوں کے:
5. (a) طعام پر (b) تعلقات پر (c) میل جول پر (d) رویوں پر
بیدارگی کے وقت بچہ ہوتا ہے:
6. (a) ماں باپ کی طرح (b) کوسے کا نڈکی طرح
(c) رشتے داروں کی طرح (d) بہن بھائی کی طرح
شادی کے بعد گھر کا ماحول ہونا چاہیے:
7. (a) بے سکون (b) بے چین (c) خوشگوار (d) پُر سکون
اس قسم کے والدین بچوں پر دھوک ٹوک نہیں رکھتے:
8. (a) حاکمانہ والدین (b) اختیاری والدین
(c) جمہوریت پسند والدین (d) غصیلے والدین

انشائیہ سوالات

1. خانمانی تعلقات کی تعریف کریں۔

جواب: خانمانی تعلقات سے مراد تمام افراد کنبہ کے مابین وابستگی، رشتوں کا گٹھ جوڑ اور آپس کے تعلقات ہیں۔ ان افراد خانہ میں میاں بیوی، والدین، بچے، بہن بھائی کنبوں کی ساخت پر منحصر واداء، وادی، چچا اور ماموں اور دیگر اسی طرح کے رشتہ دار بھی شامل ہیں۔ تمام عزیز و اقارب کے مابین وابستگی خانمانی تعلقات کہلاتے ہیں۔

2. خانمانی تعلقات کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: شادی سے خانمان کی ابتدا ہوتی ہے اور بچوں کی آمد سے خانمان میں اضافہ ہوتا ہے۔ خانمان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے جس میں ہر فرد کی اہمیت ہے۔ ہمارے معاشرے میں جہاں والدین کے بعد تاپا، چچا، ماموں کو باپ کے برابر سمجھا جاتا ہے بالکل اسی طرح تائی، چچو بھی اور خالہ کو بھی ماں کے برابر سمجھا جاتا ہے۔ افراد خانہ مثلاً والدین، بہن بھائی، رشتے دار جب تک مل جل کر نہ رہیں اور ایک دوسرے کی پسند و ناپسند کا خیال نہ کریں تو ایک اچھا خانمان نہیں بن پاتا۔

3. ہر فرد کی اپنی ذمہ داری ہوتی ہے۔ وضاحت کریں۔

جواب: ہر فرد کے ذمے علق کام ہوتے ہیں۔ اگر ہر فرد ذمہ داری سے اپنا کام سر انجام دے تو ہی کنبہ خوشگوار زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اگر ایک فرد بھی اپنا کام ذمہ داری سے نہ کرے تو پورے خانمان پر اس کے تنگی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

4. خون کے رشتے کو سب سے مقدس مانا جاتا ہے۔ مختصر وضاحت کریں۔

جواب: ویسے تو ہر معاشرے میں خون کے رشتے کو سب سے مقدس مانا جاتا ہے۔ جن میں قریب ترین رشتہ والدین بچے اور بہن بھائی ہیں۔ سب لوگ ایک دوسرے سے وابستہ ہوتے ہیں جو کہ ایک دوسرے کے دکھ کھ میں شریک ہوتے ہیں والدین بچے کی چھوٹی سی تکلیف میں پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر خانمان میں کوئی بیمار پڑ جائے تو اس کی خدمت کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ اسی طرح بڑوں اور بزرگوں کی محبت و شفقت اور لگاؤ کو چھوٹوں سے الگ نہیں ہونے دیتے۔

1. افراد کنبہ کے مابین وابستگی، رشتوں کا گٹھ جوڑ اور آپس کے تعلقات سے مراد ہے:

- (a) سماجی تعلقات (b) خانمانی تعلقات
(c) سیاسی تعلقات (d) معاشرتی تعلقات

2. ریسرچ کے مطابق والدین کی اقسام ہوتی ہیں:

- (a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

3. ہمارے معاشرے میں بڑا بھائی یا بہن چھوٹے بہن بھائی کے لیے کردار ادا کرتے ہیں بطور:

پینٹ نمبر 6: کپڑوں کی منصوبہ بندی

مشقی سوالات کا حل

- 1- ذیل میں دیے گئے جانات میں ہر جان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (i) وارڈروب میں موجود کپڑے ایک _____ لیے عرصے تک چل سکتے ہیں (ب) کم عرصے تک چل سکتے ہیں (ج) زیادہ عرصے تک چل سکتے ہیں (د) محدود عرصے تک چل سکتے ہیں
- (ii) کپڑے کی منصوبہ بندی کس چیز کو اجاگر کرتی ہے؟ (الف) شخصیت کو (ب) معاشرے کو (ج) قوم کو (د) بچے کو
- (iii) خریداری کرتے ہوئے اشیا کے: (الف) معیار کو جانچ لیں (ب) قیمت کو (ج) کوالٹی کو (د) مقدار کو
- (iv) خریداری ہمیشہ کریں؟ (الف) گھوم پھر کر (ب) پہلی دکان سے (ج) ساری دکانوں سے (د) زیادہ قیمت والی دکان سے
- (v) خریداری کرنے سے کیا بچتا ہے؟ (الف) اسد (ب) نا اتفاقی (ج) عزت (د) بے اعتمادی
- 2- خالی جگہ کریں۔
- (i) وارڈروب سے مراد الماری ہے۔
- (ii) لباس انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔
- (iii) خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔
- (iv) غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری ممکن بنائیں۔
- 3- درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔
- (i) غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری ممکن بنائیں۔
- (ii) خریداری سے پہلے اپنی ضرورتوں کو نوٹ کیجیں۔
- (iii) کپڑوں کی منصوبہ بندی ہمیں موسم گرما کے کپڑوں کے بارے میں نہیں سکھاتی۔
- (iv) لباس شخصیت کا آئینہ نہیں ہوتا۔
- (v) اشیا کی واپسی پر دکان دار سے نہایت ترش رویہ اپنائیں۔
- 4- مختصر جوابات تحریر کریں۔
- (i) غیر معیاری کپڑوں کا کیا کیا جائے؟
- جواب: غیر معیاری کپڑوں کو ضائع کر دیا جائے۔
- (ii) خریداری کرنا کیسا عمل ہے؟
- جواب: خریداری کرنا ایک مشکل ترین عمل ہے۔

- (iii) کپڑے خریدتے وقت آپ وہو کا خیال کیوں رکھنا چاہتا ہے؟
- جواب: کپڑے خریدتے وقت آپ وہو کا خیال رکھنے سے وقت اور پیسہ دونوں ہی کی بچت کی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ آپ وہو کے مطابق خریدے گئے لباس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔
- 5- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
- (i) کپڑوں کی منصوبہ بندی کی اہمیت بیان کریں۔
- جواب: لباس انسان کی خوش ذوقی نفاست پسندی اور سلیقہ شعاری کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے کے لیے محض کپڑے خرید لینا کافی نہیں بلکہ انسان کی مناسب و یکہ ہمال ضروری ہے۔ لباس انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ یہ انسان کی شخصیت کو نکھارتا ہے۔ اس سے انسان پر کشش اور دلچسپی بظاہر نظر آتا ہے۔ خریداری کے اصول بیان کریں۔
- (ii) خریداری کے اصول: خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔ خریداری کے لیے سمجھداری کا مظاہرہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ خریداری کے اصول درج ذیل ہیں:
- (i) خریداری کے لیے منصوبہ بندی کرنا (ii) اشیا کی قیمت اور معیار کو جانچنا (iii) اشیا کی درست معلومات (iv) ضروریات کا جائزہ (v) خریدی گئی اشیا کا جائزہ (vi) غیر معیاری اشیا کی واپسی
- i- خریداری کے لیے منصوبہ بندی کریں: یہ ضروری ہے کہ خریدی ہوئی چیزیں ہم آہنگ ہوں اور اپنے بچت اور ضرورتوں کو مد نظر رکھ کر خریدی گئی ہوں۔ غیر ضروری چیزوں کی خریداری پر اپنا پیسہ اور وسائل ضائع نہ کریں۔
- ii- اشیا کی قیمت اور معیار کو جانچنا چاہیے: خریداری کرنے سے پہلے اشیا کے معیار کو اس کی حیثیت سے جانچا جائے آیا کہ وہ اشیا اس معیار کی ہیں جس کی آپ قیمت ادا کر رہے ہیں غیر معیاری اشیا مت خریدیں کیونکہ یہ ناپائیدار ہوتی ہیں۔ خریداری ہمیشہ پہلی دکان سے نہ کریں پہلے گھوم پھر کر بازار میں قیمتوں کا جائزہ لیں۔ اس کے بعد ناپائیدار اور کم قیمت سامان خریدیں۔ مختلف کپڑوں کی قیمتوں، مارکیٹوں اور دکانوں کا علم ہونا ضروری ہوتا ہے جہاں قیمتیں کم ہوں وہاں سے خریدیں۔
- iii- اشیا کی درست معلومات: لباس کی خریداری کے لیے سب سے اہم ترین بات یہ ہے کہ ہمیں بہترین کوالٹی، اچھی کوالٹی اور عام کوالٹی کے بارے میں صحیح طرح سے معلوم ہوتا کہ کپڑے کی پہچان ہوگی تو ہم مناسب قیمت میں بہت اچھے کپڑے خرید سکتے ہیں۔
- iv- ضروریات کا جائزہ: خریداری کرنے سے پہلے اپنی ضرورتوں کا جائزہ لینا بہت ضروری ہے اور فہرست تیار کر لینی چاہیے خریداری اپنی حیثیت کے مطابق کرنی چاہیے۔
- v- خریدی گئی اشیا کا جائزہ: سیل سے خریدی گئی اشیا کا اچھی طرح جائزہ لیں کیونکہ سیل میں اکثر غیر معیاری اشیا فروخت کے لیے رکھی ہوتی ہوتی ہیں۔ جو ناقابل واپسی ہوتی ہیں۔
- vi- غیر معیاری اشیا کی واپسی: غیر معیاری اشیا کی واپسی کو فوری ممکن بنایا جائے اور اشیا کی واپسی پر دکان دار سے نرم رویہ اختیار کریں۔
- (iii) اچھی خریداری کے فائدے بیان کریں۔
- جواب: اچھی خریداری کے فائدے: اچھی خریداری کے درج ذیل فوائد ہیں:
- i- وقت اور روپے پیسے کی بچت: اچھی خریداری سے وقت اور روپے پیسے کی بچت ہوتی ہے اور ذوقی سکون بھی ملتا ہے۔

✓
×
×
×
×

- i- اچھی چیز کی بچان: اگر ہمیں اچھی چیز کی بچان ہوگی تو وہاں عمارتیں خراب چیز سے کہہ کر ہوتی ہیں تاکہ وہاں ہم کھلیا چیز بچنے والوں کو خریدنے سے بچا جائے۔ ہم اپنی ضرورت کے مطابق اور اچھی قیمت میں اچھی چیز خرید سکتے ہیں۔
- ii- چیک کرنا: اکثر دکانوں پر چیزیں یا کپڑے تھکے ہوئے ہیں اس لیے خریداری کرنے سے پہلے ان کو نکال کر اچھی طرح چیک کر لینا چاہیے تاکہ کپڑا کپڑے خراب نہ ہو اور پیسے بھی ضائع نہ ہوں۔
- iii- چیزوں کی مختلف انواع: چیزوں کی مختلف انواع ہوتی ہیں جو ہمیں چیزیں لینے میں مدد فراہم کرتی ہیں ہمیں چاہیے کہ ہر قسم کی دکانی کو دیکھ لیں پھر اپنی پسند کے مطابق اچھی چیز خریدیں۔
- iv- خود اعتمادی: خریداری کرنے سے خود اعتمادی بڑھتی ہے اور اپنی پسند یا رائے کا استعمال بھی ہو جاتا ہے۔
- v- وقت کا اچھا گزارنا: خریداری کرنے سے ہمارا وقت بھی اچھا گزرتا ہے۔
- vi- جلد بازی نہ کرنا: خریداری کرتے وقت اپنے رویے کو بہتر رکھیں اور خریداری کرنے میں جلد بازی نہ کریں۔ بلکہ تمام چیزوں کو دیکھ کر بڑے اطمینان کے ساتھ خریداری کریں۔
- vii- جگ تیار کرنا: خریداری کرنے سے پہلے اپنا جگ تیار کریں جس میں خریدی جانے والی اشیا کی لسٹ۔ پانی کی بوتل، فالتو پیسے کرپٹ کارڈ، (cell phone, ATM) وغیرہ موجود ہوں اور گھر سے نکلنے سے پہلے اپنی ساری چیزیں اچھی طرح چیک کر لیں۔
- viii- گھوم پھر کر خریداری: خریداری ہمیشہ پہلی دکان سے مت کریں بلکہ تمام مارکیٹ میں گھومیں اور ہر اچھی چیز لے وہاں سے چیز خریدیں۔
- ix- پڑ سکون ہونا: خریداری کرنے سے ذہنی سکون ملتا ہے اور ہم پڑ سکون رہتے ہیں۔
- x- کھانا کھا لیتا: خریداری کر کے انسان تھک جاتا ہے اس لیے خریداری کرنے کے بعد کچھ کھا لینا چاہیے۔
- xi- خریداری کے وقت لباس: خریداری کرتے وقت کپڑے اور جوئے مناسب پہنے ہوئے ہوں اور آرام دہ ہوں تاکہ ہم بازار میں آسانی سے گھوم پھر سکیں اور اچھے مشورے کے لیے اپنے کسی سہیلی یا سہیلی کو ساتھ لے جائیں۔

2. انسان کی شخصیت کا آئینہ دار ہے:
 - (a) لائق (b) گمراہ (c) لہاس (d) علم
3. بچوں کے کپڑوں پر خرچ کرنے کا تہنیں:
 - (a) زیادہ پیسے (b) کم پیسے
 - (c) مناسب پیسے (d) بہت زیادہ پیسے
4. کپڑوں کی منسوب بندی کرتے وقت ہمیں خیال رکھنا چاہیے اپنے ملک اور شہر کی:
 - (a) آب و ہوا کا (b) ماحول کا (c) رسم و رواج کا (d) ثقافت کا
5. کپڑوں کی منسوب بندی کرنے سے پہلے خیال رکھنا ضروری ہے:
 - (a) جگ کا (b) عمر کا (c) رنگوں کا (d) ماحول کا
6. منظم اور متوازن بجٹ کی طرح ہوتا ہے:
 - (a) وارڈ روب (b) لہاس
 - (c) کرپٹ کارڈ (d) اشیا کی لسٹ
7. ایک مشکل ترین عمل ہے:
 - (a) کپڑے دھونا (b) خریداری کرنا (c) استری کرنا (d) کھانا پکانا

انشائیہ سوالات

1. وارڈ روب کی تحریف کریں۔

جواب: وارڈ روب کے لفظی معنی ایک الماری کے ہیں۔ جس میں پہننے کے کپڑے جوئے بیگ اور مشروبات یعنی چوڑیاں، کلپ، رین، ٹائپس اور میک اپ کے لوازمات رکھے جاتے ہیں۔
2. الماری میں کپڑوں کی گروہ بندی کیسے کی جاتی ہے؟

جواب: الماری میں کپڑوں کو ترتیب دینے کے لیے ان کی گروہ بندی کر لی جاتی ہے یعنی سکول یا کالج والے کپڑے، ہاؤسنگ والے کپڑوں کو لٹکا لیا جائے۔

جوتے: جوتے سب سے پہلے خانے میں ترتیب سے رکھ دیے جائیں۔ پہننے والے جوتے ڈبوں میں پیچھے کی طرف ترتیب دے جائیں۔

ونڈ بیگ: ونڈ بیگ الماری کے ایک طرف کھولنی پر لٹکا لیے جائیں۔

میک اپ کا سامان: میک اپ کا سامان وغیرہ ایک دراز میں ڈبوں میں ڈال کر رکھا جاسکتا ہے اسی طرح یہ چیزیں محفوظ بھی رہتی ہیں اور انہیں استعمال کرنا انتہائی مناسب اور آسان رہتا ہے۔

3. کپڑوں کی منسوب بندی سے کیا مراد ہے؟

جواب: کپڑوں کی منسوب بندی سے مراد کپڑوں کا سوچ بچ کر انتخاب کرنے سے ہے۔
4. روزمرہ زندگی میں وارڈ روب کی اہمیت واضح کریں۔

جواب: وارڈ روب منظم اور متوازن بجٹ کی طرح ہوتا ہے۔ اگر ہم وارڈ روب کو منظم طریقے سے چلاتے ہیں تو ہمیں روزمرہ زندگی میں استعمال ہونے والی ہر چیز فوراً مل جاتی ہے لیکن اگر ہم وارڈ روب کو منظم طریقے سے نہیں چلاتے ہیں تو ہر چیز کو تلاش

عملی کام

☆ اپنے لیے سرویوں اور گرمیوں کی وارڈ روب کی منسوب بندی کیجیے۔
جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی و انشائیہ سوالات
(مطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینٹیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. وارڈ روب کے لفظی معنی ہیں:
 - (a) ونڈ بیگ (b) گمراہ
 - (c) الماری (d) صوف

طریقہ کار میں کمی والے کپڑے کی مدد سے اونٹنی کپڑے کی ساخت کو حرارت پہنچا کر جاتی ہے۔ تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

3- گرمیوں کے کپڑوں کی حفاظت کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔
 (ii) گرمیوں کے کپڑوں کی حفاظت: چونکہ پاکستان میں گرمیوں کا دورانیہ زیادہ عرصے کا ہوتا ہے لہذا ان کے کپڑوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے۔ موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی موسم گرما کے کپڑوں کو رکھ دیا جاتا ہے چونکہ ان کی ساخت سستی ہوتی ہے لہذا کپڑوں کا حملہ ان پر نہ ہونے کے برابر ہو سکتا ہے مگر بھی احتیاط لازمی ہے۔ دھلائی: اچھی طرح سے دھو کر اور خشک کر کے الماری میں رکھیں لیکن ان کپڑوں کو مائع یا کلف ہرگز نہیں دینا چاہیے اور نہ ہی استری۔

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

(ii) کپڑوں کی دھلائی سے پہلے اور کپڑے سکھانے کے طریقے بتائیں۔
 جواب: کپڑوں کی دھلائی سے پہلے کے عوامل: کپڑوں کی دھلائی سے پہلے کے درج ذیل عوامل ہیں:

- ☆ دھلائی کے کپڑوں کو ایک جگہ کر لیں۔
- ☆ کپڑے دھونے والے (Agents) یعنی سرف، پلچ وغیرہ ساتھ رکھ لیں۔
- ☆ سفید اور رنگ دار کپڑوں کو علیحدہ کر لیں۔
- ☆ کپڑوں کی جینس وغیرہ چیک کر لیں۔
- ☆ کپڑوں کا معائنہ کریں تاکہ اگر تڑپائی یا سلائی کی ضرورت ہو تو وہ کر لیں۔
- ☆ ہاتھ سے اور مشین سے دھوئے جانے والے کپڑے الگ کر لیں۔
- ☆ سوتی، رہنشی کا ہار، اونٹنی اور خود ساختہ کپڑے الگ کر لیں کیونکہ ہر ایک کی دھلائی حسب ضرورت کرنی چاہیے۔

☆ پانی کا درجہ حرارت متعین کریں مثلاً اونٹنی اور زبر جامہ کی دھلائی کے لیے نیم گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ پانی میں صرف کا محلول تیار کر لیں اور پانچ سے سات منٹ تک کپڑوں کو اس میں بھگو دیں۔

☆ کپڑوں کو گرگڑتے وقت ان کی ساخت کا خیال رکھیں جیسے رہن اوٹ اور رے آن کو گرگڑنے سے نقصان پہنچتا ہے لہذا انہیں صاف پانی میں بدل بدل کر دھونا چاہیے چھوڑنا نہیں چاہیے۔

☆ کاشن اور (Linen) وغیرہ کے بنے کپڑوں کو ایک جیسے عمل اور محلول درکار ہوتے ہیں۔ ان کو سخت دھلائی کے بعد چھوڑا جاسکتا ہے اور تار پر پھیلا جاسکتا ہے۔

(iii) کپڑے سوکھانا: ☆ کپڑے دھونے کے بعد ان کو مناسب طریقے سے سوکھانا چاہیے۔

☆ اگر مشین میں (Dryer/Spinner) ہو تو اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ لیکن اس میں کپڑے کی بناوٹ اور ساخت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

☆ کپڑوں کو مناسب جگہ پر سوکھنے کے لیے ڈالنا چاہیے۔

کرنے میں بہت مشکل ہوگی۔ وارڈروب میں کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں جو بالکل ٹیک ہوتے ہیں اور روزمرہ کے استعمال میں ہوتے ہیں اور کچھ کپڑے خاص ہوتے ہیں اور صرف خاص تقریبات پر پہنے جاتے ہیں۔ کچھ کپڑے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بالکل استعمال کے قابل نہیں ہوتے اس لیے ہم یہ کپڑے کسی ضرورت مند کو دے سکتے ہیں۔

5. وارڈروب معاشرے میں عزت و انفرادیت کسے پیدا کرتی ہے؟
 جواب: وارڈروب کو مختلف طریقوں سے کئی حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ کپڑوں کا سوچ کچھ کر انتخاب کرنے سے نہ صرف شخصیت اجاگر ہوتی ہے بلکہ معاشرے میں عزت و انفرادیت حاصل ہوتی ہے۔

یونٹ نمبر 7: کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت

مشقی سوالات کا حل

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

- (i) کپڑوں کی دیکھ بھال کیا ہے؟
 (الف) اہم (ب) فضول (ج) کبھی کبھار (د) کبھی نہیں
- (ii) کپڑوں کی دیکھ بھال کے کتنے طریقے ہیں؟
 (الف) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5
- (iii) دھونے والے کپڑے کہاں رکھتے ہیں؟
 (الف) ٹوکری (ب) نیچے (ج) اوپر (د) پیچھے
- (iv) اگر کپڑوں کو بے ہنگم رکھا جائے تو کیا پیدا ہوئی ہیں؟
 (الف) خرابیاں (ب) اچھائیاں (ج) برائیاں (د) سٹھیاں

2- عنصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) کپڑوں کی دیکھ بھال کے کتنے طریقے ہیں؟
 جواب: کپڑوں کی دیکھ بھال کے بنیادی طور پر تین طریقے ہیں۔
- (ii) روزانہ روزمرہ کی حفاظت میں کن معمولی تدابیر کو اپنایا جائے؟
 جواب: روزانہ روزمرہ کی حفاظت میں ان معمولی تدابیر کو اپنایا جائے۔
- (i) کپڑوں کو ہوا لگوانا (ii) مقررہ مقام پر رکھنا
- (iii) مرمت کرنا جیسے معمولی تدابیر کو اپنایا جائے۔
- (iii) سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟
 جواب: سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنے کے چھ طریقے ہیں۔
- (iv) (Ironing) اور (pressing) کا طریقہ بیان کریں۔

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

Pressing: اس طریقہ کار میں استری اور کپڑے کے درمیان عموماً کپڑا رکھ کر استری کو پھیلا جاتا ہے۔ عموماً اونٹنی کپڑے اس طرح سے استری کیے جاتے ہیں۔ اس

- (a) پھونسی (b) ٹڈی
(c) کیڑے (d) پھونسی، کیڑے، ٹڈی
6. مونے کپڑوں کو گلوئی چاہیے:
(a) دھوپ (b) ہوا (c) پانی (d) چھاس
7. پاکستان میں گرمیوں کا دوراں ہوتا ہے:
(a) طویل (b) کم گرمی کا
(c) زیادہ گرمی کا (d) مختصر گرمی کا
8. کپڑوں کو محفوظ کرنا چاہیے گولیاں ڈال کر:
(a) چینی کی (b) لیموں کی (c) شہری (d) نمک کی

انشائیہ سوالات

1. کسی بھی ملک یا قوم اور معاشرے کی تہذیب و ثقافت اور طرز لباس کا بنیادی انحصار کس بات پر ہے؟
جواب: کسی بھی ملک یا قوم اور معاشرے کی تہذیب و ثقافت اور طرز لباس کا بنیادی انحصار اس بات پر ہے کہ وہاں کے لوگوں کے ذہنی ماحول کیا ہیں اور وہ اپنے اور دوسروں کے بارے میں کسی ایک سوچ رکھتے ہیں۔
2. لباس کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
جواب: لباس کا بنیادی مقصد ستر پوشی ہے۔ اسلام میں لباس کی قدر نہایت باریکی سے بیان کی گئی ہے۔

3. کپڑوں کا ذخیرہ کتنے گرمیوں تک استعمال کیا جاتا ہے؟
جواب: کپڑوں کا ذخیرہ کافی لمبے عرصے تک استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ کپڑے کثرت سے پہنے جاتے ہیں جبکہ کچھ خاص مواقع کے لیے سنبھال کر رکھے جاتے ہیں۔

4. لباس اور معاشرے میں کیا قدر و منزلت ہے؟
جواب: موجودہ دور میں لباس معاشرے میں قدر و منزلت کا عکاس بن گیا ہے۔ لہذا کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت ایک اہم ذمہ داری ہے۔
5. کپڑوں کی دیکھ بھال کی اہمیت واضح کریں۔
جواب: کپڑوں کی دیکھ بھال نہایت اہم ہے کیونکہ اس سے ایک فرد کی شخصیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ نیز اس ایک کثیر رقمی جو کپڑوں پر خرچ کی جاتی ہے اس کے ضیاع سے بھی بچاؤ ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ ایک بلیٹرز شمار خانوں کا کردار بھی واضح ہوتا ہے۔

6. لباس انسان کی بنیادی ضرورت کیونکر ہے؟
جواب: لباس چونکہ انسان کی بنیادی ضرورت ہے اس لیے اس کا خیال کرنا ناگزیر ہے۔ کپڑوں کی خوبصورتی اور کشش برقرار رہے اور ہم ان کو صحیح طور پر استعمال کر سکیں۔ اس سے انسان کی نفاست اور تربیت کا ماحول ہوتا ہے۔

7. صاف سترا اور مناسب بلیٹرز پہناؤ کس طرح اہم ہے؟
جواب: دینی لحاظ سے بھی ایک صاف سترا اور مناسب بلیٹرز پہناؤ اہم ہے۔ اس

☆ اس لیے کپڑوں کو (Hanger) پر ڈالا جاسکتا ہے۔ لیکن سویٹر اور ایسے کپڑے جن کی بناوٹ کے خراب ہونے کا اندیشہ ہو ان کو (Hang) نہیں کر سکتے بلکہ کسی ہموار سطح پر ڈال کر اچھلا کر خشک کیا جاسکتا ہے۔ ☆ رنگ دار کپڑوں کو سکھاتے وقت حیر دھوپ میں نہیں ڈالنا چاہیے اچھلانا چاہیے اس سے کپڑوں کی رنگت خراب ہو جاتی ہے جس سے ان کی کشش میں کمی آ جاتی ہے۔ (iii) کپڑوں کا ذخیرہ کرنا اور سنبھالنے کے مرحلے بیان کریں۔
جواب: پہلا مرحلہ: کپڑوں کا جائزہ لینا اور درجات میں تقسیم کرنا چھبے ک: 1- بہت زیادہ پہنے جانے والے کپڑے۔ 2- وہ کپڑے جو بھی بھرا پہنے جائیں۔ 3- وہ لباس جو قابل مرمت ہیں۔ 4- وہ کپڑے جو ایک سال سے اس سے زیادہ عرصے سے نہیں پہنے یا استعمال نہیں ہوئے۔
دوسرا مرحلہ: تمام بنائے گئے گروہوں کا احتیاط سے جائزہ لینا مثلاً:
☆ لباس موجودہ سائز کے مطابق ہے۔
☆ لباس (Comfortable) ہے۔
☆ آپ کی ضروریات کے مطابق ہو۔
☆ لباس کس لیے رکھا جائے اس کی خوبی کیا ہے؟
ان چند باتوں کو مد نظر رکھ کر آپ اپنے کپڑوں کو بہتر طریقے سے (Manage) اور (Store) کر سکتے ہیں۔

عملی کام

☆ کلاس میں اساتذہ کی زیر نگرانی مختلف قسم کے کپڑوں پر (Ironing) اور (pressing) کا صحیح طریقہ استعمال کریں۔
جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی و انشائیہ سوالات
(مطابق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینٹیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. لباس کا بنیادی مقصد ہے:
(a) سلیقہ شعاری (b) فیشن (c) ستر پوشی (d) قدر و منزلت
2. کپڑوں کی دیکھ بھال کے بنیادی طریقہ کار ہیں:
(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ
3. کپڑوں کی روزانہ آروزمرہ کی حفاظت کے مراحل ہوتے ہیں:
(a) تین (b) چھ (c) نو (d) بارہ
4. پاکستان میں پائے جاتے ہیں مختلف موسم:
(a) دو (b) چار (c) چھ (d) آٹھ
5. صندوق کو دھوپ لگوانے سے اس میں نہیں آتے:

1- خطوط: خطوط کسی ڈیزائن کا سب سے اہم اور بنیادی جزو ہے۔ مختلف خطوط اس کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ لائن نہ صرف کسی ڈیزائن کا بنیادی ڈھانچہ تشکیل دیتی ہے بلکہ جذبات اور ماحول پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔
خطوط کی اقسام: خطوط دو قسم کے ہوتے ہیں۔ سیدھے اور خم دار خطوط کی مختصر مختلف ہو سکتی ہیں۔

1- سیدھے خطوط: سیدھے خطوط مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ سیدھے خطوط انسانی جگہوں پر استعمال ہوتے ہیں جہاں بہت رکھ رکھاؤ و تقاریر کا اثر ہوتا ہے۔
2- عمودی خطوط: عمودی خط، افقی خط اور توجھے خط سب مختلف تاثر دیتے ہیں۔

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

افقی خطوط: افقی خطوط نظر کو دائیں سے بائیں حرکت دینے کا تاثر دیتے ہیں یہ چمکانے اور زیادہ کر دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کمزور کو وسعت اور چوڑائی کا تاثر دیا جاسکتا ہے۔ لمبے قد کو درمیانہ کھانے کے لیے ان کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

ترتیبی خطوط: ترتیبی خطوط سیدھے تو ہوتے ہیں لیکن ترتیبی صورت میں یہ دلچسپی کا قلم رکھتے ہیں۔ لیکن بے چینی کا تاثر بھی دیتے ہیں۔ یہ فیورر کی جگہوں اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں اور نظر کو الجھائے رکھتے ہیں۔

گول یا خم دار خطوط: یہ خطوط گولائی لٹا ہوتے ہیں۔ ان سے تسلسل کا احساس ہوتا ہے۔ عموماً محرابوں، فرنیچر اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں۔

خطوط کی اہمیت: خط ڈیزائن کا بنیادی جزو ہے۔ اس سے گھر کی خوبصورت میں اضافہ ہوتا ہے۔ خطوط سے مختلف تاثر پیدا کیے جاتے ہیں۔ اس میں نظر کا حرکت چیزوں کا چھوٹا بڑا ظاہر ہونا لمبائی یا چوڑائی کا تاثر اور نچائی یا گہرائی کا تاثر شامل ہے۔

عمودی خطوط کمرے کی آرائش میں حرکت اور لمبائی کا تاثر دیتے ہیں مثلاً الماری دروازے کھڑکیوں وغیرہ۔ افقی خطوط کا عام استعمال کھانے کی میز بلیک سونے اور کتابوں کے ریک یا ایلٹ وغیرہ میں ہوتا ہے اور یہ پھیلاؤ کا احساس دلاتے ہیں۔

ترتیبی خطوط کو اکثر گھروں میں کھڑکیوں کے شیفٹ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گھریلو آرائش میں ان خطوط کا باہم احراج مناسب رہتا ہے۔ گول خطوط عام طور پر گھروں کی ڈیزائننگ کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ نظر کو الجھائے رکھتے ہیں۔

2- شکل و ہیئت: جب دو یا دو سے زیادہ خطوط آپس میں کسی بھی زاویے سے ملنے ہیں تو شکل وجود میں آتی ہے۔ خطوط اور اشکال کے ملاپ سے ڈیزائن بنتا ہے۔ خطوط کے ملاپ سے اشکال بنتی ہیں۔ وہ یہ ہیں۔

☆ مربع اور مستطیل ☆ گول اور بیضوی ☆ ٹیون شکل و ہیئت کا فائدہ اور نقصان: چھ کور چیزوں یا شکلوں کو اگر جمع کر دیا جائے تو اسکا ہیٹ محسوس ہوتی ہے۔ اگر کسی آرائش میں مختلف سائز و اشکال کی چیزوں کو یکجا استعمال کیا جائے تو وہ باعث دلچسپی ہوگا۔ گول اشکال کو دیکھنے سے مکمل ہونے کی کیفیت پیدا ہوتی ہے لیکن ایک ہی کمرے میں اس کا بہت زیادہ استعمال طبیعت میں گھبراہٹ پیدا کرتا ہے۔ عام طور پر گھروں میں ٹیون چیزوں کا استعمال کم ہوتا ہے، سوائے پھولدان یا سماوٹی اشیاء کے۔ رقبہ یا جگہ (Space) کسی چیز کے حجم اور سائز کی وجہ سے ہر ڈیزائن میں کچھ جگہ ضرور گھیرتا ہے جس کے بعد وضع یا ڈیزائن

بنامہ پر کپڑوں کی دیکھ بھال اور ان کو صحیح طرح سے رکھنا ایک اہم جزو بن جاتا ہے تاکہ ہمارا لباس اسلامی معیار اور اقدار کے مطابق ہو۔

8. کپڑوں کی دیکھ بھال کے اہم نکات کون سے ہیں؟
جواب: کپڑوں کا صاف سترا ہونا، بدبو سے پاک ہونا اچھی سلائی اور لٹکنوں سے پاک ہونا، اس کا کسی طرح ادھر نہ ہونا تمام اہم نکات ہیں۔

یونٹ نمبر 8: آرٹ اور ڈیزائن

مشقی سوالات کا حل

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

(i) ڈیزائن کے کتنے عناصر ہیں؟

- (الف) 3 (ب) 4 (ج) 5 (د) 6

(ii) ڈیزائن کے کتنے اصول ہیں؟

- (الف) 8 (ب) 5 (ج) 6 (د) 7

(iii) عمودی خط کس طرف چلتا ہے؟

- (الف) پیچھے (ب) اندر (ج) نیچے (د) آگے

(iv) گول اشکال کو دیکھنے سے کسی کیفیت پیدا ہوتی ہے؟

- (الف) ادھوری (ب) پھینکی (ج) مکمل (د) گھبرائی

(v) رنگوں کی کتنی اقسام ہیں؟

- (الف) تین (ب) چھ (ج) چار (د) سات

2- مختصر جملہات تحریر کریں۔

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

جواب: ڈیزائن کے چار عناصر ہیں۔ ان کے نام درج ذیل ہیں:

1- خطوط 2- شکل و ہیئت 3- رنگ 4- سطح 5- رقبہ و حجم

(ii) ڈیزائن کے کتنے اصول ہیں؟ نام لکھیں۔

جواب: ڈیزائن کے اصول: ڈیزائن کے بنیادی اجزا سے ڈیزائن بنتا ہے۔

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

1- ہم آہنگی 2- توازن 3- تناسب 4- تسلسل 5- فوقیت

3- تفصیلی جملہات تحریر کریں۔

(i) ڈیزائن کے عناصر کو تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: ڈیزائن کے عناصر: کسی بھی ڈیزائن کے وہ ضروری اجزا جن کے بغیر کوئی بھی چیز تشکیل نہ پاسکے ڈیزائن کے عناصر کہلاتے ہیں۔

ڈیزائن کے عناصر: ڈیزائن کے عناصر درج ذیل ہیں:

(1) خطوط (2) شکل و ہیئت (3) رنگ

(4) سطح (5) رقبہ اور حجم

ہے کہ کچھ پردے پوشل فرنیچر دیواریں سہاوی ایشیا فرض ہر چیز کسی نہ کسی طرح کی طرح رکھی ہے۔ لہذا ان کو استعمال کرتے وقت مناسب جوڑ کا خیال رکھا جانا چاہیے۔

کروں میں مختلف سطح کی چیزوں کا استعمال کر کے ان کے ساتھ چھوٹا یا بڑا ظاہر کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً نفیس گلابی کے فرنیچر کے لیے نفیس قسم کا کپڑا استعمال ہوتا ہے۔ اندرونی دیواروں پر، واریٹ اور بیرونی دیواروں پر ریف سطح کی ٹائل استعمال کی جاتی ہے فرض ہر چیز میں سطح موجود ہے جس سے خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

(ii) ڈیزائن کے اصول اور ان کی گھریلو سطح پر اہمیت بیان کریں۔

جواب: ڈیزائن کے اصول: ڈیزائن کے بنیادی اجزاء سے ڈیزائن بنتا ہے۔ ڈیزائن کو مزید مضبوط خوبصورت بنانے اور سنوارنے کے لیے جس مہارت کو استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں ڈیزائن کے اصول کہا جاتا ہے۔ اس سے ڈیزائن کا مجموعی تاثر خوش گوار اور ہم آہنگ معلوم ہوتا ہے۔ ڈیزائن کے پانچ اصول درج ذیل ہیں۔

- 1- ہم آہنگی
- 2- توازن
- 3- تناسب
- 4- تسلسل
- 5- فوجیت

ہم آہنگی: ہم آہنگی سب سے اہم اصول ہے۔ یہ رابطے پر مشتمل ہے اس سے مراد مختلف خیالات اور مختلف اشیاء کو ایک گروپ میں اس طرح ترتیب دینا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے مشابہہ متعلقہ اور ہم آہنگ دکھائی دیں۔

رنگ کے مختلف شیڈز کا مناسب طریقے سے استعمال رنگوں کی ہم آہنگی کہلاتی ہے۔ اشکال میں ہم آہنگی کی اہمیت: ملتی جلتی اشکال میں ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ مثلاً اگر کمرے کے درمیان میں گول میز رکھا جائے اور اسی شکل کے لپ شیڈ بھی لگا دیے جائیں تو وہ ساڑھن اور شکل کے ذریعے ہم آہنگی پیدا کریں گے کسی بھی چیز میں ہم آہنگی اور تعلق پیدا کرنے کے لیے درمیانی قسم کی سطح کو استعمال کیا جانا چاہیے۔ گھر میں ایک کمرے میں اگر ہم ایک ہی رنگ کے مختلف شیڈز استعمال کریں تو یہ رنگوں کی ہم آہنگی کا استعمال ہوگا مثلاً اگر کمرے میں بزرگ کا قالین اور اسی رنگ کا کوئی شیڈ پردوں صوفی سیٹ لپ شیڈ وغیرہ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔

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

- 1- رسمی توازن
- 2- غیر رسمی توازن

توازن کی اہمیت: ڈیزائن میں توازن قائم کرنے کے لیے چیزوں کی قوت کشش اور وزن کا اعجازہ لگا ہوں سے لگایا جاتا ہے۔ غیر رسمی توازن پیدا کرنے کے لیے جو چیزیں سہاوی جاتی ہیں چونکہ وہ رنگ، سائز، وضع اور سطح کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے انہیں سہاوی وقت مرکزی نقطے کے دونوں طرف ان عناصر کو برابر کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جو چیزیں دیکھنے میں وزنی بڑی اور شوخ ہوں انہیں مرکزی نقطے کے قریب اور ہلکے رنگوں والی، ہلکی اور چھوٹی چیزوں کو دور قافلے پر رکھنا چاہیے توازن کسی بھی چیز کی شکل و صورت کو متوازن کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب بھی چیزوں کو انھما ایک جگہ سہایا یا ترتیب دیا جاتا ہے تو ان چیزوں میں خود بخود توازن پیدا ہوتا ہے اور تعلق نظر آ جاتا ہے۔ تناسب کے ذریعے کسی بھی چیز میں خوشگوار تعلق پیدا ہوتا ہے۔ سہاوی میں دلکشی پیدا کرنے کے لیے رقبے کی خوبصورت تقسیم کے ہارے میں جان کر ہی سہاوی کو مناسب تاثر دینے کے لیے مختلف اشیاء میں رنگوں اور خطوط کی

وجود میں آتا ہے۔ گھروں کی ساخت، ڈرائنگ روم، بیڈ روم، غسل خانہ، ہارنگی خانہ، بی بی لائیو، اندر کی جگہ یا رتبہ سب موجود زمانے کی عکاسی کرتا ہے۔

کمرے کی آرائش میں چیزوں کی ترتیب دیتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ان کے درمیان مناسب فاصلہ یا جگہ ہو یا دو چیزوں کے درمیان سے گزرنے میں وقت نہ پیش آئے گھروں میں فرنیچر کی ترتیب ایسی دی جائے کہ آسانی سے آئے سامنے بیٹھ کر بات چیت ہو سکے۔

3- رنگ: کائنات کی تمام چیزیں جو مختلف مادوں سے بنی ہیں کوئی نہ کوئی رنگ رکھتی ہیں جیسے پھول پہاڑ دریا مٹی وغیرہ رنگ خوبصورتی اور سکون میں اضافہ کرتے ہیں۔ رنگوں کی بدولت ایک خاص کشش بیدار کی جاسکتی ہے۔

رنگوں کی تین خصوصیات بہت اہم ہیں۔ جس طرح کسی چیز کی لسانی چوڑائی اور موٹائی ہوتی ہے۔ رنگ کی تین خصوصیات ہیں۔ جن کو اہمیت کہتے ہیں۔

- 1- اصلی رنگ
- 2- درجہ (رنگوں کی گرمی یا ٹھنڈک)
- 3- رنگوں کی شدت (رنگوں کا ہلکا یا گہرا پن)

رنگوں کی اقسام: رنگوں کی تین اقسام ہیں:

(i) بنیادی رنگ (ii) ثانوی رنگ (iii) درمیانی رنگ

(i) بنیادی رنگ: سرخ، پیلا اور نیلا رنگ بنیادی رنگ کہلاتے ہیں۔

(ii) ثانوی رنگ: بنیادی رنگوں کو باہم ملانے سے ثانوی رنگ بنتے ہیں۔

سرخ + پیلا = نارنجی پیلا + نیلا = سبز سرخ + نیلا = جامنی

(iii) درمیانی رنگ: بنیادی اور ثانوی رنگ کو ملانے سے درمیانی رنگ بنتے ہیں۔

سرخ + نارنجی = سرخی مائل نارنجی سرخ + جامنی = سرخی مائل جامنی

نیلا + سبز = سبزی مائل نیلا

رنگوں کی اہمیت: رنگ روزمرہ زندگی میں ہماری مدد کرتے ہیں اور ان سے مختلف تاثرات پیدا ہوتے ہیں۔ ہلکے اور اونچے درجے کے رنگ چیزوں کے حجم میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس خاصیت کو چھوٹے ٹکڑوں کو کھلا ہونے کا تاثر دینے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رنگوں میں پھیلنے سکنے اور آگے بڑھنے یا پیچھے ہٹنے کا تاثر پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے چھوٹے گروں یا ٹنگ مکالوں میں اگر ہلکے رنگ استعمال کیے جائیں تو یہ رقبے میں پھیلاؤ کا تاثر اسی قدر زیادہ کر دیں گے۔ رنگوں کی ایک خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ان میں سے چند رنگ نہایت روشن اور کچھ رنگ

دھندلے اور سادہ ہونے کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ ان کم روشن گروں میں ہلکے رنگوں کا استعمال کرنے سے وہ زیادہ روشن محسوس ہوں گے جب کہ ایسے کمرے جہاں دھوپ اور تیز روشنی رہتی ہو وہاں فرنیچر اور دیگر چھوٹی بڑی اشیاء میں گہرے رنگوں کے استعمال سے بہتر تاثر پیدا ہوگا۔

4- سطح (Texture): کسی چیز کی سطح دیکھنے اور چھونے سے تعلق رکھتی ہے۔ گھر میں موجود استعمال کی چیزیں مختلف سطح کی ہوتی ہے مثلاً کھردری، ملامت، ہموار چکنی وغیرہ اور ان پر روشنی اور چمک ایک خاص تاثر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر کھردری اور

مٹھی اور روشنی کو جذب کرتی ہے۔ ہموار اور چکنی سطح پر روشنی کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

سطح (Texture) کی اہمیت: کسی کمرے میں فرنیچر کی مناسب ترتیب اور رنگوں کے خوشگوار استعمال کے باوجود بھی بے چینی کا احساس ہوتا ہے اس کی وجہ مختلف چیزوں کی سطح بہت زیادہ نمایاں ہونے کے سبب کمرے میں اختلاف کی کیفیت بڑھ جاتی

کرتی جاتی ہے۔

اصول کے اطلاق کی کامیابی: اس اصول کے اطلاق کی کامیابی کے لیے درج ذیل

1- کس چیز کو نمایاں کرنا ضروری ہے۔
2- کس چیز یا سجاوٹ کو کس حد تک نمایاں کیا جاسکتا ہے۔
3- سجاوٹ کے کون سے حصے کو نمایاں کرنا چاہیے۔

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

نمایاں کرنے کی اہمیت: سجاوٹ اور آرائش کی اہمیت اس قدر زیادہ ہے اگر کسی چیز کا بنیادی ڈیزائن استعمال کے مقصد کو پورا کرتا ہو تو پھر بھی اسے گزارا نہیں ہوتا جب تک اس میں کوئی چیز خوبصورتی پیدا کر کے نمایاں نہ ہو۔ فرنیچر اور گھریلو اشیاء میں نئے ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔ کڑھائیں کی جاتی ہیں دیواروں پر پینٹ کیا جاتا ہے۔ بنیادی ڈیزائن میں خوبصورتی پیدا ہونے کے اور نمایاں ہونے کا تاثر بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی گلدان بذات خود نہایت خوبصورت ہو تو اس میں پھول سجھانے کی ضرورت نہیں بلکہ اسی کو ایک آرائشی چیز کے طور پر سجاوٹ میں استعمال کرنا چاہیے۔ مزید پھولوں سے گلدان کی اپنی نمایاں ہونے کی خصوصیت متاثر ہوگی۔ چیزوں کو نمایاں کرنے میں خطوط اشکال، رنگوں کا تناسب ان سب اصولوں کا استعمال مناسب سے کرنا ضروری ہے تاکہ ڈیزائن کے ابھرنے کا تاثر پیدا ہو۔

عملی کام

☆ گھر میں موجود پرانی اشیاء مثلاً (بلن، ٹوٹی ہوئی چوڑیاں، موتی، لیس وغیرہ) کی مدد سے کولاج (Collage) بنائیں جس میں ڈیزائن کے اصولوں کا خاص خیال رکھا گیا ہو۔

جواب: طلبہ خود کریں۔

☆ گھر میں موجود خالی ڈبے، جار، بوتل کی مدد سے ڈسٹ بن اپنل رکھے والا کپ بنائیں۔

جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی دانشیہ سوالات

(بمطابق صحیح طریقہ کار پنجاب ایگزیمینشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. ڈیزائن لفظ ہے:

- (a) اردو زبان کا
(b) لاطینی زبان کا
(c) انگریزی زبان کا
(d) فارسی زبان کا

2. ڈیزائن کے لفظی معنی ہے:

- (a) دقار
(b) بناوٹ
(c) سلج
(d) تھکیل

3. ڈیزائن کے بنیادی عناصر ہیں:

- (a) تین
(b) چار
(c) پانچ
(d) چھ

مختلف خصوصیات کے ذریعے ان کی لمبائی چوڑائی اور حجم کے تاثرات میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے۔

کسی دیوار کو سجاوٹ کے لیے مختلف حصوں میں تقسیم کرنے کے لیے چیزوں کو مختلف گروپوں کی صورت میں ترتیب دیتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے اگر جگہ کو خوبصورت متناسب حصوں میں تقسیم کیا جائے تو وسطی مقام کے ایک طرف قدرے قاصدے رکھ کر اہم چیز رکھنی چاہیے تو باقی سطح خود بخود خوبصورت متناسب سے حصوں میں بٹ جائے گی۔ اس طرح سارا سامان خوبصورت حصوں میں تقسیم ہوا نظر آئے گا۔ عمودی رنگ میں لٹکانی گئی تصاویر اور اشیاء اونچائی کا تاثر پیدا کرتی ہیں۔ اونچی چھت کے کمرے میں چھت پر ہلکا رنگ کرنے سے چھت کی اونچائی کم لگنے لگتی ہے۔ کھڑکیوں کے اوپر کے کنارے تک بارڈر کی شکل بنانے سے چھت کی بلندی کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ ایک ہی کمرے میں ایک سے زائد قالین اور رندے (Rugs) بچھانے سے کمرے میں رقبے اور پھیلاؤ میں کمی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

تسلل: تسلل سے مراد ایسی نزم اور مسلسل حرکت ہے جس میں ایک ترتیب اور واسطہ تشکیل پائے۔ جس سے نگاہ آسانی سے ایک سرے سے دوسرے سرے تک یوں گھومتی ہوئی جائے کہ آراستہ کیا ہوا سارا رقبہ نظروں میں آجائے۔

تسلل کے مختلف طریقے: تسلل ایک ایسا توازن ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے۔ کسی بھی سجاوٹ میں مندرجہ ذیل طریقوں سے تسلل پیدا کیا جاسکتا ہے۔

- 1- دہرانے سے تسلل
2- حجم کو بتدریج بڑھانے سے تسلل
3- خطوط کی مسلسل حرکت سے تسلل

تسلل کی اہمیت: گھر کی سجاوٹ میں چیزوں کو مناسب فاصلوں پر رکھا جائے تو نگاہیں خود بخود پہلی چیز سے حرکت کرتی ہوئی آخری چیز تک پہنچ جائیں اور کسی چیز کا دوسرے چیز سے الگ ہونے کا احساس نہ ہو تو چیزوں کی ترتیب دہرانے سے تسلل پیدا ہو جاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ استعمال سجاوٹ نہیں انصاف اور بد صورتی پیدا کرتا ہے۔ مثلاً اگر تصویروں کو ایک تسلل کے ساتھ دیوار پر لگایا جائے تو سجاوٹ کی بجائے بھدا پن پیدا ہوگا۔ گھر کی سجاوٹ کی اشیاء مثلاً کن کور، کڑھائی کے ڈیزائن، پردے، بیڈگور پر اور اور چیزوں کی نمائش کرنے میں تسلل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ گھر کی سجاوٹ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ سجاوٹ میں کسی حصے اور کس قدر تسلل اور حرکت پیدا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ سجاوٹ میں دلکشی کا مقصد پورا ہو جائے۔ مثلاً اگر تسلل سے بھرپور ڈیزائن والا قالین جو واضح ڈیزائن کا ہو بچھائیں تو اس سے نگاہیں الجھ جائیں گی اور کمرے میں موجود باقی اشیاء نظر نہیں آئیں گی۔ دیوار پر قالین لگانے سے تو خاصا خوشگوار تاثر پیدا ہوگا اور قالین کے ڈیزائن سے کمرے میں تسلل پیدا ہوگا۔ فرنیچر میز کرسیاں یا پردوں وغیرہ کی ترتیب ہی تسلل پیدا نہیں کرتی بلکہ ہر وہ چیز جو نگاہوں کو اپنی جانب متوجہ کرتی ہے سجاوٹ میں تسلل پیدا کرتی ہے۔

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

یہ ایک ایسا اصول ہے جس کے ذریعے سب سے پہلے سجاوٹ میں اہم ترین چیز پر نظر پڑتی ہے اور پھر قوت کشش کے اعتبار سے درجہ بلجہ دوسری چیزوں کی طرف حرکت

خطوط کی بنیادی اقسام ہوتی ہیں:

4. (a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ
5. (a) رخ (b) سمت (c) لائن (d) رنگ

8. ایسی جگہوں پر استعمال ہونے والے خطوط جہاں بہت رکھ رکھاؤ و تقارر عیب کا باعث ہو، کہلاتے ہیں:

- (a) عمودی خطوط
(b) افقی خطوط
(c) تریجے خطوط
(d) سیدھے خطوط

7. یہ خط اوپر سے نیچے کی طرف چلتا ہے:

- (a) عمودی خط (b) سیدھا خط (c) ترچھا خط (d) افقی خط

3. لمبے قد کو درمیانہ اندھکھانے کے لیے ان خطوط کا استعمال کیا جاتا ہے:

- (a) افقی خطوط
(b) تریجے خطوط
(c) سیدھے خطوط
(d) عمودی خطوط

9. ایسے خطوط جو غیر رسمی جگہوں اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں اور نظر کو الجھائے رکھتے ہیں، کہلاتے ہیں:

- (a) خم دار خطوط
(b) تریجے خطوط
(c) افقی خطوط
(d) سیدھے خطوط

10. ایسے خطوط جن سے تسلسل کا احساس ہوتا ہے، کہلاتے ہیں:

- (a) افقی خطوط
(b) خم دار خطوط
(c) تریجے خطوط
(d) عمودی خطوط

4. ڈیزائن کی رو سے "خطوط" کی تعریف کریں۔

جواب: خطوط کسی ڈیزائن کا سب سے اہم اور بنیادی جزو ہے۔ مختلف خطوط مل کر کسی بھی ڈیزائن کی ساخت کو بناتے ہیں۔ لائن نہ صرف کسی ڈیزائن کی بنیادی ڈھانچہ تشکیل دیتی ہے بلکہ ہدایات اور ماحول پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

5. خطوط کی کتنی اقسام ہیں؟ وضاحت کریں۔

جواب: خطوط کی اقسام: خطوط دو قسم کے ہوتے ہیں۔ سیدھے اور خم دار خطوط کی سمتیں مختلف ہو سکتی ہیں۔

i- سیدھے خطوط: سیدھے خطوط مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ سیدھے خطوط ایسی جگہوں پر استعمال ہوتے ہیں جہاں بہت رکھ رکھاؤ و تقارر عیب کا باعث نہ ہو۔

ii- عمودی خطوط: عمودی خط، افقی خط اور تریجے خط سب مختلف تاثر دیتے ہیں۔ عمودی خط اوپر سے نیچے کی طرف چلتا ہے اور لہجائی کا تاثر دیتا ہے۔ یہ خطوط کمزور لباس پر دے فرنیچر میں استعمال ہوتے ہیں تاکہ چیزوں کی لہجائی کو بڑھانے کا تاثر دیا جائے۔ یہ عموماً سنجیدگی، رکھ رکھاؤ کا تاثر دیتا ہے۔

افقی خطوط: افقی خطوط نظر کو دائیں سے بائیں حرکت دینے کا تاثر دیتے ہیں یہ چھڑائی کو زیادہ کر دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کمزور کو وسعت اور چھڑائی کا تاثر دیا جاسکتا ہے۔ لمبے قد کو درمیانہ اندھکھانے کے لیے ان کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

تریجے خطوط: تریجے خطوط سیدھے تو ہوتے ہیں لیکن تریجی صورت میں یہ دلچسپی کو قائم رکھتے ہیں۔ لیکن بے چینی کا تاثر بھی دیتے ہیں۔ یہ غیر رسمی جگہوں اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں اور نظر کو الجھائے رکھتے ہیں۔

خم دار خطوط: یہ خطوط گولائی لٹا ہوتے ہیں۔ ان سے تسلسل کا احساس ہوتا ہے۔ عموماً عموماً فرنیچر اور لباس میں استعمال ہوتے ہیں۔

پینٹ نمبر 9: اقدار اور مقاصد

مشقی سوالات کا حل

- 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (i) اقدار سے مراد ہمارے کون سے احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں؟
(الف) خوشگوار (ب) ناخوشگوار (ج) بُرے (د) مشکل
- (ii) اقدار کی کتنی اقسام ہیں؟
(الف) 3 (ب) 4 (ج) 6 (د) 8
- (iii) تعبیری اقدار کس چیز کا تعین کرتی ہیں؟
(الف) فلاح کا (ب) مقاصد کا (ج) مدت کا (د) تعریف کا
- (iv) معیندت کے مقاصد تقریباً کتنے سال میں پورے ہوتے ہیں؟
(الف) چار (ب) آٹھ (ج) بیس (د) بارہ
- (v) مقاصد انسان کو کس چیز پر اکساتے ہیں؟
(الف) مایوسی پر (ب) خوشی پر (ج) محنت پر (د) تعریف پر

انشائیہ سوالات

1. ڈیزائن کس زبان کا لفظ ہے اور ڈیزائن کی تعریف کریں۔
جواب: ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جس سے مراد "بناوٹ" ہے۔ ڈیزائن یا بناوٹ کی بھی چیز کی ہو سکتی ہے۔ لہذا کسی بھی چیز کا خاکہ اس کا ڈیزائن کہلاتا ہے۔
2. ڈیزائن کے عناصر کی تعریف کریں۔
جواب: کسی بھی ڈیزائن کے وہ ضروری اجزا جن کے بغیر کوئی بھی چیز تشکیل نہ دیا جاسکتا ہے ان کے عناصر کہلاتے ہیں۔
3. ڈیزائن کے عناصر کے نام لکھیں اور ڈیزائن گرام کی مدد سے ظاہر کریں۔
جواب: ڈیزائن کے عناصر درج ذیل ہیں:
- (1) خطوط (2) شکل و ہیئت (3) رنگ (4) رخ (5) رقبہ اور خم



زندگی کے لیے اصول اور لائحہ عمل مرتب کرنی ہیں اور کسی بھی شخص، کنبے یا معاشرے کی شناخت ہوتی ہیں۔

(ii) مقاصد کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔
جواب: مقاصد کی اقسام: مقاصد تین قسم کے ہوتے ہیں۔

- 1- فوری مقاصد: فوری مقاصد روزمرہ کی ایسی چھوٹی چھوٹی مقصدی خواہشات ہوتی ہیں جن کو فوری طور پر کم سے کم مدت میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً کھانا کھانے کی خواہش، رقم کی موجودگی میں کپڑے خریدنے کی خواہش۔ یہ ایسی خواہشات ہوتی ہیں جن کو رقم پاس ہونے پر فوری طور سے پورا کیا جاسکتا ہے۔
- 2- معینہ مدت کے مقاصد: ایسے مقاصد جن کے حصول کے لیے مدت مقرر ہوا اور اس کا علم ہوا نہیں معینہ مدت کے مقاصد کہا جاتا ہے۔ ان مقاصد کے حصول کے لیے تقریباً 10 سے 12 سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً میٹرک کا امتحان، آرٹس بنانا اور تیار کرنا۔
- 3- غیر معینہ مدت کے مقاصد: یہ وہ مقاصد آرزوئیں اور تمناؤں ہوتی ہیں جن کے پورے ہونے کے لیے وقت کا کوئی تعین نہیں ہوتا بلکہ مدت غیر یقینی ہوتی ہے ان کے لیے ایسی مدت درکار ہوتی ہے۔ مثلاً بچوں کی شادیاں کرنا، مکان بنانا وغیرہ۔

مقاصد کی اہمیت: مقاصد کی اہمیت درج ذیل ہے:

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

(iii) مقاصد کی خصوصیات تفصیل سے بیان کریں۔
جواب: مقاصد کی خصوصیات: ہر کنبے کے مختلف مقاصد ہوتے ہیں ان کا حصول یکساں طور پر ہو سکتا ہے۔ کچھ ایسے مقاصد ہیں جو کم و بیش ہر کنبے میں موجود ہوتے ہیں مثلاً:

- i- صحت اور تندرستی: کنبے کے ہر فرد کی اچھی صحت اور تندرستی۔
- ii- روحانی نشوونما: کنبے کے ہر فرد کی ذہنی، جسمانی، معاشرتی اور روحانی طور پر اچھی نشوونما۔
- iii- ذاتی اور خانگانی تعلقات: ذاتی اور خانگانی تعلقات کا تسلی بخش طور پر خوشگوار رہنا۔
- iv- معیار زندگی: تعلیم و تفریح اور اچھے معیار زندگی کے علاوہ ملاح و بھروسہ کے لیے ذرائع و وسائل کا مقدار میں ہونا۔

2- مختصر جواہات تحریر کریں۔
(i) اقدار سے کیا مراد ہے؟
جواب: اقدار سے مراد ہمارے وہ خوشگوار احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں اور جن کو ہم دوسری بات پر ترجیح دیتے ہیں۔

(ii) مقاصد سے کیا مراد ہے؟
جواب: ایسی تمام انفرادی یا اجتماعی خواہشات جو مقصدی ہوں ان کے پیچھے کوئی غرض اور کوئی مقصد یا منزل مقرر کر کے ان کے حصول کے لیے جدوجہد کی جائے تو وہ مقاصد کہلاتی ہیں۔ اس کے حصول کے لیے کم مدت اور زیادہ مدت درکار ہوتی ہے۔ مثلاً کم مدت میں کھانا پکانا کپڑے پہنانا۔ زیادہ مدت میں ڈگری حاصل کرنا، مکان بنانا۔

(iii) اقدار کی کئی اقسام ہیں؟
جواب: اقدار کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں:

- 1- بنیادی یا جلتی اقدار: 2- تعمیری یا مقصدی اقدار: 3- احتیاجی اقدار

(iv) مقاصد کی کئی اقسام ہیں؟
جواب: مقاصد تین قسم کے ہوتے ہیں۔

- 1- فوری مقاصد: 2- معینہ مدت کے مقاصد
- 3- غیر معینہ مدت کے مقاصد
- 3- تفصیلی جواہات تحریر کریں۔

(i) اقدار کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔
جواب: اقدار کی اقسام: اقدار کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں:

- 1- بنیادی یا جلتی اقدار: 2- تعمیری یا مقصدی اقدار: 3- احتیاجی اقدار
- 1- بنیادی یا جلتی اقدار: یہ پیدا ہونے کے وقت سے ہی ہوتی ہیں اور ان کے اندر موجود ہوتی ہیں اور ایک دوسرے پر اثر انداز نہیں ہوتیں۔ مثلاً خوبصورتی، بھروسہ، برتری، سچائی، صحت اور کامیابی۔

2- تعمیری یا مقصدی اقدار: یہ اقدار مقاصد کا تعین کرتی ہیں اور بالآخر خود مقاصد میں تبدیل ہو جاتی ہیں ان میں کسی ایک کے حصول کے لیے کئی دوسری اقدار بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ یہ معاشی ملاح اور معیار زندگی بہتر بنانے کی ضامن ہوتی ہیں۔ مثلاً قابلیت، مہارت، صلاحیت وغیرہ۔

3- احتیاجی اقدار: ان میں جلتی اور تعمیری دونوں اقدار کی مشترکہ خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اپنے لیے اور دوسری اقدار کے لیے برابر کی اہمیت رکھتے ہیں مثلاً صحت، صحت، آرام و سکون، تفریح وغیرہ۔

اقدار کی اہمیت: اقدار کنبے اور معاشرے میں رسم و رواج رہن سہن ماحول اور قوانین و ضوابط کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ انسان کی شخصیت کی تشکیل کرتی ہیں اور کسی معاشرے کی تہذیب و ثقافت کی علامت ہوتی ہیں۔

گھریلو زندگی کا آغاز: جب دو افراد گھریلو زندگی کا آغاز کرتے ہیں اور وہ ان کا والدین کی حیثیت سے تعین کرتے ہیں تو اس وقت ان کی اہمیت بے حد بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ وہ انسانی رشتوں کا تعین کرتے ہیں۔

اقدار زندگی: گھر کے ایک فرد میں اقدار موجود ہوتی ہیں جو گھر کے تمام افراد پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اقدار کی اقسام مل کر گھر کی ملاح و بھروسہ اور بہتر انتظام جیسی اقدار کو سود مند بہتر انتخاب اور بہتر فیصلے کرنے میں رہنمائی کی اہمیت رکھتی ہیں اور اقدار

6. مقاصد کی اقسام ہوتی ہیں:

(a) تین (b) چار (c) دو (d) ایک

7. روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی مقصدی خواہشات جن کو کم سے کم مدت میں حاصل کیا جاسکتا ہے، کہلاتے ہیں:

(a) معیندت کے مقاصد (b) غیر معیندت کے مقاصد
(c) فوری مقاصد (d) شعوری مقاصد

انشائیہ سوالات

1. اقدار کی تعریف کریں۔

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

2. مقاصد کی تعریف کریں۔

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

3. اقدار کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔

جواب: اقدار کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں:

1- بنیادی یا چلتی اقدار 2- تعمیری یا مقصدی اقدار
3- احترازی اقدار

4. بنیادی یا چلتی اقدار سے کیا مراد ہے؟ مثالیں دیں۔

جواب: بنیادی یا چلتی اقدار: یہ پیدائشی طور پر ایک چلت کی صورت میں انسان کے اندر موجود ہوتی ہیں اور ایک دوسرے پر اثر انداز نہیں ہوتیں۔ مثلاً خوبصورتی، نجس، برتری، سچائی، صحت اور کامیابی۔

5. تعمیری یا مقصدی اقدار سے کیا مراد ہے؟ مثالیں دیں۔

جواب: تعمیری یا مقصدی اقدار: یہ اقدار مقاصد کا تعین کرتی ہیں اور بالآخر خود مقاصد میں تبدیل ہو جاتی ہیں ان میں کسی ایک کے حصول کے لیے کسی دوسری اقدار بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ یہ معاشی صلاح اور معیار زندگی بہتر بنانے کی ضامن ہوتی ہیں۔ مثلاً قابلیت، مہارت، صلاحیت وغیرہ۔

6. احترازی اقدار سے کیا مراد ہے؟ مثالیں دیں۔

جواب: احترازی اقدار: ان میں چلتی اور تعمیری دونوں اقدار کی مشترکہ خصوصیات پائی جاتی ہیں جو اپنے لیے اور دوسری اقدار کے لیے برابری اہمیت رکھتے ہیں مثلاً صحت، آرام و سکون، تفریح وغیرہ۔

v- ماحول: آرام و سکون بخش گھریلو ماحول۔

vi- خوشگوار زندگی کی نعمت: مقاصد انسان کو خوشگوار زندگی کی نعمت عطا کرتے ہیں۔

vii- کوشش اور ہمدردی: مقاصد انسان کو کوشش اور ہمدردی پر اکسائے رکھتے ہیں۔

viii- عمل تحریک: عمل کو تحریک دیتے ہیں اور انسان کو متحرک رکھتے ہیں۔

ix- ایک خاص سمت: یہ گھریلو ذرائع اور وسائل کے بہاؤ کو ایک خاص سمت عطا کرتے ہیں۔

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

عملی کام

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

جواب: طلبہ خود کریں۔

☆ اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ بنائیں جو فرد اور خانمانی اقدار کی لاشکی کرتا ہو۔

جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی و انشائیہ سوالات

(برطانیہ امتحانی طریقہ کار، پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. اقدار کی اقسام ہوتی ہیں:

(a) چار (b) تین (c) سات (d) دس

2. ایسے محرکات جن سے کسی شخص کو خوشگوار احساسات محسوس ہوتے ہیں:

(a) مقصد (b) تعلق (c) اقدار (d) مطابقت

3. پیدائشی طور پر انسان کے اندر موجود چلت جو دوسروں پر اثر انداز نہیں ہوتی، کہلاتی ہے:

(a) چلتی قدر (b) مقصدی قدر (c) احترازی قدر (d) تعمیری قدر

4. ایسی اقدار جو مقاصد کا تعین کرتی ہیں اور خود بھی مقاصد میں تبدیل ہو جاتی ہیں:

(a) چلتی اقدار (b) احترازی اقدار

(c) تعمیری اقدار (d) خصوصیات

5. ایسی اقدار جن میں چلتی اور تعمیری دونوں اقدار کی مشترکہ خصوصیات پائی جاتی ہیں:

(a) بنیادی یا چلتی اقدار (b) تعمیری یا مقصدی اقدار

(c) احترازی اقدار (d) غیر احترازی اقدار

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

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

کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کا بہترین اور مفید حل نکالنا فیصلہ سازی ہے ہماری زندگی کے کچھ اہم فیصلے ہوتے ہیں مثلاً نوکری، شادی، تعلیم حاصل کرنا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل اور دماغ دونوں نعمتیں عطا کی ہیں اگر یہ دونوں چیزیں ایک ہی بات کو سمجھیں تو فیصلہ آسان ہو جاتا ہے لیکن دل اور دماغ ہمیشہ ایک دوسرے کے خلاف ہی فیصلہ کرتے ہیں اس لیے ہمیشہ فیصلہ کرتے وقت دماغ سے سوچنا چاہیے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے انسان ہزار بار سوچتا ہے اور پھر کوئی فیصلہ کر سکتا ہے۔ انسان بچپن سے لے کر بڑے ہونے تک چھوٹے بڑے فیصلے کرتا رہتا ہے۔ بچپن سے لے کر جوانی کے عمل تک اس کے فیصلے چھوٹے سے بڑے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچے کے تمام فیصلے اس کے ماں باپ کرتے ہیں اور ماں باپ اپنے بچے کے بارے میں صحیح فیصلہ کرتے ہیں جو کہ اس کے مستقبل کے لیے بہتر ثابت ہو۔ فیصلہ کرنا ایک بہت مشکل عمل ہے لیکن انسان کو چاہیے کہ وہ جوگی فیصلہ کرے وہ تمام لوگوں کے لیے بہتر ثابت ہو۔

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

جواب: فیصلہ سازی کی اہمیت: زندگی میں جہاں کہیں مسئلہ پیدا ہوتا ہے وہیں حل کی تلاش ہوتی ہے اور جہاں کہیں مسئلہ کا حل درکار ہوگا وہیں انتظام کی ضرورت پیش آئے گی۔ اچھے فیصلے انتظام کی ضمانت ہوتے ہیں جبکہ غلط فیصلے بد نظمی پریشانی اور بد انتظامی کا سبب بنتے ہیں اس لیے فیصلہ کرنے سے پیشتر گہری سوچ مطالعہ مشاہدات تجربات اور صلاح مشورے ضروری ہوتے ہیں۔

خانمانی سطح پر کیے جانے والے فیصلے: خانمانی سطح پر کیے جانے والے فیصلے گھریلو زندگی اور گھر کے افراد کی ذہنی جسمانی جذباتی اور روحانی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کیونکہ گھر کی آمدنی، وقت اور توانائی کے علاوہ دیگر دوسرے وسائل کے اطراف کے بارے میں کیے جانے والے فیصلے ہی گھریلو اخراجات کی صحت تعلیم شادیوں اور مستقبل کے ذمہ دار ہوتے ہیں کسی خانمان کی خوشحالی کا انحصار بھی ان کے کیے جانے والے فیصلوں پر ہوتا ہے۔

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

جواب: فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عوامل: فیصلے افراد کی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کسی خانمان کی خوش حالی اور خوشگوار ماحول پر اس کے محدود ذرائع و وسائل کے استعمال کے بارے میں کیے جانے والے فیصلوں پر انحصار ہوتا ہے۔ فیصلے ہی اقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں اور فیصلے ہی مقاصد کے تعین کے ضامن ہوتے ہیں۔ زندگی کے فیصلے پر مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

(i) سماجی حیثیت

(ii) طرز زندگی

فیصلہ سازی

یونٹ نمبر 10:

مشقی سوالات کا حل

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

- (i) زندگی میں جہاں مسئلہ پیدا ہو وہاں کیا کرتے ہیں؟
 (الف) حل تلاش کرتے ہیں (ب) ہاتھ کرتے ہیں
 (ج) قائم نتائج کرتے ہیں (د) برائیاں کرتے ہیں
- (ii) فیصلہ کرتے ہوئے کیا واضح ہونا چاہیے؟
 (الف) مسئلہ (ب) کھانا (ج) تقسیم (د) ہاتھیں
- (iii) فیصلہ کرنے کے بعد انسان کو کیا کرنا چاہیے؟
 (الف) قائم رہنا چاہیے (ب) سوچنا چاہیے
 (ج) ٹھیکنا چاہیے (د) بدل لینا چاہیے

2- خالی جگہ پُر کریں۔
 (i) چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچے کے عام فیصلے پڑے کرتے ہیں۔
 (ii) فیصلہ کرنا ایک بہت مشکل عمل ہے۔
 (iii) کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کے تمام عوامل کو اچھی طرح جانچ لینا چاہیے۔

(iv) انسان ایک سماجی جانور ہے۔
 3- درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔
 (i) اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل و دماغ دونوں نعمتوں سے نوازا ہے۔
 (ii) ہر انسان ایک جیسا ہوتا ہے۔
 (iii) انسان کے فیصلوں پر اس کے ذہنی اور خانمانی افراد اثر انداز ہوتے ہیں۔
 (iv) کسی بھی درجہ میں مسئلے کا صحیح اور اک فیصلہ سازی کا دوسرا مرحلہ ہے۔
 (v) فیصلہ کرتے وقت ہمیشہ سوچ و بچار سے کام لینا چاہیے۔

✓
X
✓
X
✓

4- مختصر جوابات تحریر کریں۔
 (i) فیصلہ سازی کرنے کے کتنے اقدامات ہیں؟
 جواب: فیصلہ سازی کرنے کے چھ بڑے اقدامات ہیں۔
 (ii) فیصلہ سازی کی اہمیت بیان کریں۔
 جواب: فیصلے افراد کی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کسی خانمان کی خوش حالی اور خوشگوار ماحول پر اس کے محدود ذرائع و وسائل کے استعمال کے بارے میں کیے جانے والے فیصلوں پر انحصار ہوتا ہے۔ فیصلے ہی اقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں اور فیصلے ہی مقاصد کے تعین کے ضامن ہوتے ہیں۔

5- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- (a) تجزیہ (b) فیصلہ سازی (c) ڈیزائننگ (d) سوچ و چار
- کسی بھی درپیش مسئلے کا صحیح تجزیہ فیصلہ سازی کا ہے:
- (a) پہلا مرحلہ (b) دوسرا مرحلہ (c) تیسرا مرحلہ (d) چوتھا مرحلہ
- مسئلے کا حل تلاش کرنا فیصلہ سازی کا ہے:
- (a) پہلا مرحلہ (b) دوسرا مرحلہ (c) تیسرا مرحلہ (d) چوتھا مرحلہ
- کسی بھی مسئلے کے تمام عوامل کو مد نظر رکھنا تعلق رکھتا ہے:
- (a) پہلے مرحلے سے (b) دوسرے مرحلے سے (c) تیسرے مرحلے سے (d) چوتھے مرحلے سے
- تمام ممکنہ حل میں سے ایک بہترین حل نکالنا مشتمل ہے:
- (a) پہلے مرحلے پر (b) دوسرے مرحلے پر (c) تیسرے مرحلے پر (d) چوتھے مرحلے پر

انشائیہ سوالات

1. فیصلہ سازی کی تعریف کریں۔
جواب: فیصلوں کا عمل ایک ایسا ذہنی عمل ہے جو سوچ، سمجھ، محصل، پیش بینی اور بصیرت کے علاوہ تجربات پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس کے تحت عمل کے متعدد راستوں میں یا تو کوئی منتخب کر لیا جاتا ہے یا پھر تمام کو رد کر دیا جاتا ہے۔ یہ عمل انتخاب و تردید فیصلہ سازی (Decision Making) کہلاتا ہے۔
2. زندگی کے اہم فیصلے کون سے ہوتے ہیں؟ وضاحت کریں۔
جواب: کسی بھی مسئلے کو حل کرنے کے لیے اس کا بہترین اور مفید حل نکالنا فیصلہ سازی ہے ہماری زندگی کے کچھ اہم فیصلے ہوتے ہیں مثلاً نوکری، شادی، تعلیم حاصل کرنا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل اور دماغ دونوں نعمتیں عطا کی ہیں اگر یہ دونوں چیزیں ایک ہی بات کو صحیح سمجھیں تو فیصلہ آسان ہو جاتا ہے لیکن دل اور دماغ ہمیشہ ایک دوسرے کے خلاف ہی فیصلہ کرتے ہیں اس لیے ہمیشہ فیصلہ کرتے وقت دماغ سے سوچنا چاہیے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے انسان ہزار ہا سوچتا ہے اور پھر کوئی فیصلہ کر سکتا ہے۔
3. انسانی زندگی کے چھوٹے بڑے فیصلے کون سے ہیں؟
جواب: انسان بچپن سے لے کر بڑے ہونے تک چھوٹے بڑے فیصلے کرتا رہتا ہے۔ بچپن سے لے کر جوانی کے عمل تک اس کے فیصلے چھوٹے سے بڑے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
4. بڑوں کے فیصلے کی انسانی زندگی میں اہمیت لکھیں۔
جواب: چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچے کے تمام فیصلے اس کے ماں باپ کرتے ہیں اور ماں باپ اپنے بچے کے بارے میں صحیح فیصلہ کرتے ہیں جو کہ اس کے مستقبل کے لیے بہتر ثابت ہو۔ فیصلہ کرنا ایک بہت مشکل عمل ہے لیکن انسان کو چاہیے کہ وہ جو بھی فیصلہ کرے وہ تمام لوگوں کے لیے بہتر ثابت ہو۔
5. فیصلہ سازی کی جامع تعریف کریں۔
جواب: تمام باتوں کو جانچ کر کسی ایک فیصلے کو منتخب کرنا فیصلہ سازی کہلاتا ہے۔

- (iii) خامدانی اقدار (iv) گزشتہ تجربات
- (i) سماجی حیثیت: انسان ایک سماجی جانور ہے ایک انسان کو کون سا پیشہ اختیار کرنا چاہیے کس سے شادی کرنی چاہیے گھر کیسا بنانا چاہیے یہ وہ فیصلے ہیں جو انسان کی معاشرے میں سماجی حیثیت کو ظاہر کرتے ہیں۔ اس حیثیت کو کس طرح برقرار رکھا جائے لہذا فیصلہ سازی میں شخصیت کی سماجی حیثیت کا عنصر بہت اہم ہے۔
- (ii) طرز زندگی: ہر انسان دوسرے سے مختلف ہوتا ہے کچھ لوگ اپنی زندگی اصولوں کے مطابق گزارتے ہیں اور کچھ لوگ بے ڈھنگ۔ کچھ لوگ اپنے ماضی کے تجربات کو یاد رکھتے ہیں اور کچھ لوگ مختلف قسم کے نظریات رکھتے ہیں۔ فیصلہ سازی میں فرد کا طرز زندگی و باہش نہایت اہمیت کا حامل ہے مثلاً خاندان بدوش کا فیصلہ سازی کا عمل کسی پوش علاقے میں رہائش پذیر فرد کے فیصلہ سازی کے عمل سے بالکل مختلف ہو گا۔
- (iii) خامدانی اقدار: انسان کے فیصلوں پر اس کے مذہبی اور خامدانی اقدار بھی اثر انداز ہوتے ہیں کچھ خامدانوں میں فیصلے بزرگ کرتے ہیں اور بچوں کا حق نہیں ہوتا۔ ہر خامدان کا ایک تاریخی پس منظر ہوتا ہے لہذا خامدان کے بزرگ افراد مثلاً وادی وادی، تانائانی فیصلہ سازی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- (iv) گزشتہ تجربات: کچھ واقعات انسان کی زندگی میں ایسے ہوتے ہیں کہ اگر مستقبل میں انہیں دہرانا ہو تو وہ اپنے پچھلے تجربات کا سہارا لیتے ہیں۔ فیصلہ سازی میں خامدانوں کی خوش حالی کا راز اس امر میں پوشیدہ ہے کہ وہ اپنے ماضی کے تجربات سے کتنا سبق لیتے ہیں اور کس طرح ان کا مشاہدہ کرتے ہوئے بہترین فیصلہ کرتے ہیں اور غلطی کم ہونے کی گنجائش ہوتی ہے اور وہ فیصلے فائدہ مند بھی ثابت ہوتے ہیں۔

عملی کام

- ☆ اپنے گروپ کے ساتھ ایک چارٹ تیار کریں جس میں فیصلہ سازی کے مختلف مراحل تحریر کیے گئے ہوں۔ یہ کام طلبہ گروہ کی شکل میں کریں گے۔
جواب: طلبہ خود کریں۔

معروضی و انشائیہ سوالات

(برطانیہ امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزیمینشن کمیشن)

کثیر الانتخابی سوالات

1. فیصلوں کا عمل ہے ایک:
(a) سیاسی عمل (b) سماجی عمل (c) ذہنی عمل (d) معاشی عمل
2. زندگی کے فیصلے پر کتنے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟
(a) ایک (b) دو (c) تین (d) چار
3. کسی بھی مسئلے کے تمام عوامل کو مد نظر رکھ کر ایک بہترین فیصلہ کرنا کہلاتا ہے:

ڈینگی آگاہی مہم

گرید - 7

باب نمبر 1

ڈینگی بخار کی علامات

ڈینگی بخار کی مخصوص علامات

تعارف: پھر انسان کے اولین دشمنوں میں سے ہے۔ پھر کی ایک قسم اولیٰ لیڈیریا بخار اور دوسری ایڈیز ڈینگی بخار پھیلانے کی ذمہ دار ہے۔ پھر کی قسم چاہے کوئی بھی ہو یہ انسان کو کاٹنے کے لیے ہمہ وقت تیار ہوتا ہے۔ گھر میں اس کو چھپنے کے لیے انواع و اقسام کے مواقع میسر ہیں خواہ وہ تصادیر کے فریم ہوں پر دے ہوں یا فرنیچر۔ یہ ہمہ وقت انسان سے جگہ جاری رکھے ہوئے ہیں۔ سوتے جاگتے کبھی موسیقی کے ساتھ اور کبھی خاموشی سے یہ انسانی چراتے ہیں۔ مادہ ایڈیز پھر کے کاٹنے سے ڈینگی وائرس انسانی جسم میں منتقل ہوتا ہے جو ڈینگی بخار کا مرض پیدا کرتا ہے۔

تاریخ اور جغرافیائی پھیلاؤ: ڈینگی بخار گرم مرطوب علاقے میں عام ہے۔ یہ بیماری خاص موسمی حالات میں دہائی صورت اختیار کرتی ہے۔ اٹھارویں صدی کے آخری عشرے میں اس نے ایشیا اور افریقہ میں بہت جانی نقصان کیا۔ بیسویں صدی میں دوسری جنگ عظیم کی ماحولیاتی تباہ کاریوں کے بعد اور دنیا میں تجارت اور آمد و رفت کے اضافہ کے ساتھ اس مرض نے بہت سے مزید ایشیائی اور شمالی امریکہ کے ممالک کو پانی لیٹ میں لے لیا جن میں فلپائن، تھائی لینڈ وغیرہ کے ممالک شامل ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں سالانہ پانچ سے دس کروڑ افراد اس مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ سالانہ تقریباً 22 ہزار افراد جن میں بوڑھے اور بچے شامل ہیں لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ اس کی مخصوص علامات میں تیز بخار (102° سے زیادہ) شدید سر درد (خاص طور پر آنکھوں کے پیچھے) سستی اور نفاہت پنوں اور جوڑوں کا درد (جس کی وجہ سے اسے ہڈی ٹوٹو بخار کا نام بھی دیا گیا ہے) سردی لگنا، مسکی اور جسم پر بڑھو (الرجی) پڑنا شامل ہیں۔ بخار کی شدت میں اضافے کے ساتھ ساتھ خون میں موجود سفید خلیوں اور خاص کر پلیٹ لیٹس کی تعداد میں بتدریج کمی واقع ہوتی چلی جاتی ہے۔ اکثر مریضوں میں 4-5 دن بعد دوائے کمزوری کے تمام علامات ختم ہو جاتی ہیں۔

ڈینگی بخار کی وجہ کیا: ڈینگی بخار کی شدید ترین حالت خون بہنے والا ڈینگی بخار ہوتا ہے جس میں جسم کے بہت سے حصوں سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت شروع ہونے پر مریض کو فوراً ہسپتال میں داخل کروانا چاہیے ورنہ یہ مرض کی انتہائی شدید قسم ڈینگی شاک سندروم میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خدا خواستہ مریض جان سے ہاتھ دھو سکتا ہے۔ تینوں اقسام کی ابتدائی علامات ملتی جلتی ہو سکتی ہیں۔ ڈینگی ٹیسٹ: بیماری کی تشخیص مریض کی علامات کے محتاط مشاہدے اور خون کے نمونوں سے کی جاتی ہے۔

ڈینگی وائرس: چار اقسام کے وائرس ڈینگی بخار پیدا کرنے کے ذمہ دار ہیں ان میں سے کوئی بھی ایک یا ایک سے زیادہ قسم کے ڈینگی وائرس مادہ ایڈیز پھر میں نشوونما پاتا

سکتے ہیں جب یہ پھر انسان کو کاٹنے میں تو اپنے لعاب وہن سے ڈینگی وائرس انسان خون میں داخل کرتے ہیں۔ کسی ایک قسم کے وائرس کے حملے سے صحت یابی کے بعد تمام عمر کے لیے اسی ایک وائرس سے پیدا کردہ ڈینگی سے جسم میں مصلحت پیدا ہو جاتی ہے لیکن ایسے کسی مریض کو وائرس کی ہائی کسی قسم سے دوبارہ ڈینگی ہو جائے تو صورت حال تشویش ناک ہو سکتی ہے۔

ڈینگی پھر: ڈینگی وائرس پھروں کی ایک قسم ایڈیز میں پرورش پاتا ہے۔ ان میں مرض کے جراثیم پرورش پاتے ہیں مگر وہ خود اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ کالے رنگ کا پھر ہے جس کے جسم اور ٹانگوں پر سفید دھبے اور دھاریاں ہوتی ہیں۔ ایڈیز پھر کی مادہ ڈینگی وائرس کو ڈینگی بخار میں جھلا انسان کو کاٹنے سے حاصل ہوتی ہے۔ پھر اسے کسی تندرست شخص کو کاٹنے پر اس کے خون میں منتقل کر دیتی ہے۔ لہذا ڈینگی اور پھروں کی دوسری اقسام سے منتقل ہونے والی بیماریوں جیسے طیریا، زرد بخار وغیرہ سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ پھر کو تلف کیا جائے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہمیں پھر کے دور حیات کے بارے میں پورا علم ہو۔ یہ کن جگہوں پر کب اور کیسے پرورش پاتا ہے اور اس کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے وغیرہ وغیرہ۔

پھر کا دور حیات

پھر اپنی زندگی کے دور میں چار مختلف اور واضح مراحل سے گزرتا ہے جو درج ذیل ہیں۔

1. انڈہ 2. لاروا 3. پیوپا 4. بالغ پھر
1. انڈہ: مادہ ایڈیز پھر انسانی خون پینے کے لیے کاٹتی ہے۔ خون پینے کے بعد صاف کھڑے ہوئے پانی میں جا ہے وہ معمولی مقدار ہی میں کیوں نہ ہو (جیسے کہ پانی کے برتن، گیلے جن میں پانی کھڑا ہو، گلدان یا بیگار پھلکی ہو میں ایشیا جن میں پانی جمع ہو سکتا ہے) میں انڈے دیتی ہے۔
2. لاروے: تقریباً دو سے سات دن کے اندر انڈوں سے لاروے نکل آتے ہیں۔ یہ پانی کی سطح سے اوپر نکلی ہوئی چھوٹی سی نالی ساکن کے ذریعے سانس لیتے ہیں۔ یہ اوپر نیچے تیزی سے حرکت کرتے ہیں جیسے جیسے ان کی جسامت میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ اس دوران چار دفعہ اپنا خول تبدیل کرتے ہیں۔ اس کے بعد وہ اپنی زندگی کے اگلے مرحلے یعنی پیوپا میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔
3. پیوپا: یہ پانی کی سطح کے قریب رہتے ہیں دو چھوٹی نالیوں کے ذریعے سانس لیتے ہیں اور کچھ نہیں کھاتے۔
4. بالغ پھر: چند ایام کے بعد پیوپا کی اوپر والی کھال پھٹ جاتی ہے اور اس میں سے بالغ پھر نکلتا ہے۔ جو کچھ دیر بعد ڈر جاتا ہے۔ ڈینگی اور طیریا: طیریا کی طرح ڈینگی بھی ہمارے ملک میں عام ہو گیا ہے جس کی وجہ پھر کی افزائش کے وافر مواقع میسر ہونا ہیں۔

طیریا اور ڈینگی کا تقابلی جائزہ

ڈینگی بخار	طیریا بخار
1. کارندہ: (ویکٹر) زچ پھر صرف پودوں اور پھولوں کے رس سے خوراک حاصل کرتا ہے۔ لیکن مادہ پھر انڈے دینے کے لیے انسان کا خون بھی چیتی ہے۔ اسی لئے وہ انسان میں بیماری پھیلاتی ہے۔ زچ پھر کے منہ میں کاٹنے والے حصے نہیں ہوتے۔	1. کارندہ: (ویکٹر) زچ پھر صرف پودوں اور پھولوں کے رس سے خوراک حاصل کرتا ہے۔ کیونکہ اس کے منہ میں کاٹنے والے حصے نہیں ہوتے، لیکن مادہ پھر چیتی ہے۔ اسی لئے وہ انسان میں بیماری پھیلاتی ہے اور ان میں بیماری پھیلاتی ہے۔

باب نمبر 2

ڈینگی بخار کی احتیاطی تدابیر

طیریا اور ڈینگی کے حوالے سے مزید احتیاطی تدابیر ذاتی سطح پر: جسم کو پھروں سے محفوظ رکھنے کے لیے ان کو بھگانے والے کیمیکل استعمال کریں۔ بچے خاص طور پر پھروں کی افزائش والی جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں۔ پانی کسی طور نہیں بھی جمع نہ ہونے دیں مثلاً گیلے گلدان، خوارے وغیرہ۔ گھریلے سطح پر: ڈینگی سے بچاؤ کے لیے گھر کے دروازے کھڑکیوں میں جالی لگوائیں۔ ممکنہ حد تک وقفے وقفے سے گھر کے ہر کونے کھدے یعنی فرنیچر پر دے پٹنگ کے نیچے پرے کریں تاکہ وہاں طیریا یا ڈینگی پھیلانے والے پھر چھپ نہ سکیں۔ اپنے گھر کے ارد گرد کوڑا جمع نہ ہونے دیں اور محل صفائی رکھیں۔ پھروں کو بھگانے کیلئے کوائل یا پھر مار بجلی کے لیپ استعمال کریں۔ پھتوں پر پڑے ہوئے پرانے ٹائر، بوتلیں، آکس کریم کپ، پلیٹیں، پینٹنگ، کھلونے، شاہریک کو اچھی طرح ضائع کر دیں۔ تمام ہالٹیاں اور خالی ڈبے جن میں کسی بھی طریقے سے بارش وغیرہ کا پانی کھڑے ہونے کا امکان ہو انہیں اٹا کر کے رکھیں مثلاً روزمرہ کے استعمال ہونے والے برتن وغیرہ جیسے کہ جالوروں کے پانی پینے والے برتن، گلدان، کولر پوڈے کے گیلے میں پانی جمع نہ ہو اور پانی روزانہ بدلیں۔ چھت پر پائے جانے والے سوراخ بھر دیے جائیں۔

اجتماعی طور پر: حکام کو آگاہ کر کے کیڑے مار ادویات کا پرے کروائیں۔ اپنے گھر کے ارد گرد اور ماحول کی صفائی ہی میں ڈینگی، طیریا اور بہت سی بیماریوں سے بچنے کا راز چھپا ہوا ہے۔ خالی پلاٹ اور محلے سے کوڑا کرکٹ صاف کر دیں تاکہ کسی بھی طریقے سے پانی جمع ہو کر پھروں کی پرورش کا سبب نہ بن سکے۔

باب نمبر 3

ڈینگی بخار کا علاج

مریض کی نگہداشت

اس بیماری کو اس قول کے مطابق ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“ پر عمل کر کے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ بیماری سے بچنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کو پھر کے کاٹنے سے محفوظ رکھا جائے۔ مریض کو پھر دانی میں سونا چاہئے اور اس کو لمبی استیوں والی قمیص یا جامہ یا شلوار پہننا چاہیے۔ مریض جس جگہ قیام پزیر ہو وہاں پھر بھگانے والی اور پھر مار ادویات استعمال کرنا چاہئیں۔ ڈینگی کے مریض کو تازہ پھلوں اور رس یا ORS پلانا چاہیے۔ مریض کو مکمل آرام کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کے

2. کانے کا وقت: رات کو	2. کانے کا وقت: صبح سویرے یا شام 4 بجے
3. افزائش: یہ مادہ پھر صاف کھڑے ہوئے پانی مثلاً گلدان ٹوٹے ہوئے برتنوں، جن میں بارش کا پانی جمع ہو جاتا ہے۔ میں اٹھے رہتا ہے۔	3. افزائش: یہ مادہ پھر صاف کھڑے ہوئے پانی مثلاً گلدان ٹوٹے ہوئے برتنوں، جن میں بارش کا پانی جمع ہو جاتا ہے۔ میں اٹھے رہتا ہے۔
4. بیماری پیدا کرنے والے جاندار: ڈینگی وائرس	4. بیماری پیدا کرنے والے جاندار: ڈینگی وائرس
5. انسانوں میں بیماری کا دور: یہ وائرس انسانی جلد اور خون سے ہوتا ہے اور	5. انسانوں میں بیماری کا دور: یہ وائرس انسانی جلد اور خون سے ہوتا ہے اور
6. علامات: تیز بخار، سردی لگنا، پنوں اور جھڑوں میں درد، سرخ دمپو، شدید حالتوں میں بدن کے مختلف حصوں میں خون کا اخراج شامل ہے۔	6. علامات: تیز بخار، سردی لگنا، پنوں اور جھڑوں میں درد، سرخ دمپو، شدید حالتوں میں بدن کے مختلف حصوں میں خون کا اخراج شامل ہے۔
7. علاج: ڈینگی کا کوئی شافی علاج نہیں نہیں ابتدائی تفتیش کے بعد ایسا معمول (ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق) کے ذریعے بخار اور درد کو ناچا ہے۔	7. علاج: ڈینگی کا کوئی شافی علاج نہیں نہیں ابتدائی تفتیش کے بعد ایسا معمول (ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق) کے ذریعے بخار اور درد کو ناچا ہے۔

میں مردہ، تے، بدن میں درد اور کمزوری شامل ہیں۔

5. اپنے گھر میں ایڈیز پھیر سے بچاؤ کی کیا تدابیر کرنی چاہئیں؟

جواب: ایڈیز پھیر کے بچاؤ کے لئے گھر کے دروازوں اور کھڑکیوں پر جالی لگوانی جائے۔ گھر کے کولوں کھدروں میں سپرے کیا جائے۔ گھر کے ارد گرد کوڑا جمع نہ ہونے دیا جائے۔ اور صفائی کھل رکھی جائے۔ پھمروں کو بھگانے والا کوئل یا پھمراہ بجلی کے لیمپ استعمال کئے جائیں۔ گھر میں جہاں بھی ایسا کوئی برتن ہو جس میں بارش کا پانی جمع ہو سکتا ہو انہیں الٹا کر رکھا جائے روزمرہ استعمال میں آنے والے برتنوں میں پانی کو روزانہ بدلا جائے اور پانی جمع نہ ہونے دیا جائے۔

6. ڈیٹھی بخار کی مختلف حالتیں کونسی ہیں؟

جواب: ڈیٹھی بخار کی مختلف حالتیں یہ ہیں۔

(i) ابتدائی مرحلہ: اس مرحلہ میں بخار تیز ہوتا ہے کوشش کرنی چاہئے کہ بخار کو کنٹرول کیا جائے اس لئے مریض کو ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کرنا اور ڈاکٹر کے مشورے کے بعد پیرا ایٹامول یا پینا ڈول دی جا سکتی ہے۔

(ii) بعد والا مرحلہ: اس مرحلہ میں جسم کے اندر پانی کی کمی ہو جاتی ہے اس لئے مریض کو جوس یا ORS خاص طور پر دینا چاہئے۔ شدید بیماری کی صورت میں مریض پر بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے۔

درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔

1. ڈیٹھی بخار کون پھیلاتا ہے؟

(الف) نرائیز (ب) مادہ ایڈیز (ج) نرائولیر (د) مادہ اولیر

2. ڈیٹھی بخار کی وجہ کیا ہے؟

(الف) وائرس (ب) بیکٹیریا (ج) پلازموڈیم (د) جوہر کاہانی

3. پھمروں کے کاٹنے سے محفوظ رہنے کے لیے ہم کیا کریں؟

(الف) پھمروں میں سونیں (ب) پھمراہ بھگانے والے لوشن لگائیں

(ج) جسم کو کھل طور پر ڈھانپیں (د) تمام اقدامات الف۔ ب۔ ج کریں

4. لاروا کس چیز سے سانس لیتا ہے؟

(الف) سائمن سے (ب) جسم پر نئے سوراخوں سے

(ج) پیچھروں کے ذریعے (د) جلد کے ذریعے

5. ڈیٹھی بخار پیدا کرنے والے وائرس کتنی قسم کے ہیں؟

(الف) دو (ب) تین (ج) چار (د) پانچ

عملی کام: 1. سکول کے اندر صفائی کی ہم کا آغاز کریں اور طالب علموں کو اس میں شمولیت کی دعوت دیں۔

2. طالب علموں کو مختلف گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ سکول اور سکول کے نزدیک علاقے میں جا کر پھمروں کی انفرانش کی جگہوں کی نشاندہی کرے۔

مشورے سے پیرا ایٹامول وغیرہ استعمال کرنا چاہیے اگر بخار طویل ہو جائے یا شدت اختیار کر لے تو ڈاکٹر کے مشورے پر ہسپتال داخل ہونا چاہیے۔ جیسے جیسے بیماری شدت اختیار کرے تو اس کی علامات کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔

1. ابتدائی مرحلہ: اس مرحلے میں تیز بخار ہوتا ہے۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ مریض کے بخار کو کنٹرول کیا جائے۔ اس کے لیے مریض کو ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کرنا اور ڈاکٹر کے مشورے کے بعد پینا ڈول یا پیرا ایٹامول دی جا سکتی ہے۔

2. بعد والا مرحلہ: بیماری کے اس درجے میں مریض کے مائع جات (پانی، نمکیات) کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس لیے مریض کو جوس اور ORS خاص طور پر پلانا چاہیے۔ شدید بیماری کی صورت میں مریض بے ہوش بھی ہو سکتا ہے۔ ایسے میں فوراً ڈاکٹر کے مشورے پر ہسپتال لے جائیں اور ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔ پیریا، ڈیٹھی اور دیگر امراض کے پھیلاؤ کو روکنے میں ماحول کی صفائی کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ جب تک عام لوگوں میں یہ شعور پیدا نہیں ہوگا ان بیماریوں سے نجات ممکن نہیں۔

مشقی سوالات کا حل

مختصر سوالات کے جوابات لکھیں۔

1. ہم اپنے آپ کو پھمیر کے کاٹنے سے کیسے بچا سکتے ہیں؟

جواب: ہمیں چاہیے کہ پھمروں کو بھگانے والے کیمیکل استعمال کریں۔ خاص طور پر بچے ان جگہوں پر نہ جائیں جہاں پھمیر پلٹے ہیں۔ پھمروں کی صفائی کریں۔ پوری آستین کی ٹھیں اور پاجامہ یا شلوار پہننا چاہئے بچوں کے جسم کی ٹھیں جگہوں پر پھمیر بھگاؤ تیل کی مائش کر دینی چاہئے۔

2. ہم اپنے ارد گرد پھمروں کی تعداد کو کیسے کنٹرول کر سکتے ہیں؟

(2) ہم اپنے ارد گرد صفائی بہتر بنا کر پھمروں کی انفرانش کو روک سکتے ہیں۔ گھروں میں کسی جگہ پانی جمع نہ ہونے دیں چھتوں پر پڑے پرانے تار، بوتلیں، آئس کریم، کپ، پٹیلیں، کھلونے، شاپریگ کو خارج کر دیں۔ تمام پائیاں اور خالی ڈبے جہاں بارش کا پانی جمع ہو سکتا ہے ان کو الٹا کر رکھیں۔ حکام سے پھمراہ سپرے کروایا جائے۔ گھر کے ارد گرد کی صفائی اور ماحول کی صفائی میں ہی ڈیٹھی اور پیریا اور کئی دوسری بیماریوں سے بچنے کا راز ہے۔

3. ڈیٹھی بخار کو کنٹرول کرنے میں ایک طالب علم کا کیا کردار ہونا چاہیے؟

جواب: ایک طالب علم کو وہ تمام باتیں جو اس کے اساتذہ نے بتائی ہیں گھر جا کر اپنے والدین اور بھائی بہنوں کو بتانا چاہیے اور ان پر عمل بھی کرنا چاہئے اس کے علاوہ محلے اور پستی میں صفائی کی مہم چلائی جائے اور لوگوں کو پھمیر کے کردار پر روشنی ڈالنی چاہئے۔

4. پیریا یا بخار اور ڈیٹھی بخار کی علامات میں فرق واضح کریں؟

جواب: ڈیٹھی بخار کی حالت میں بخار بہت تیز ہوتا ہے اس کے علاوہ مردہ، آنکھوں کے پیچھے درد، سردی لگنا، پٹنوں اور جوڑوں کا درد، سرخ وچھرا اور شدید حالت میں بدن کے مختلف حصوں میں خون کا اخراج شامل ہیں جب کہ پیریا بخار میں تیز بخار کے ساتھ سردی لگنا، روٹنے کھڑے ہونا جس کے بعد پسینا آتا ہے۔ دیگر علامات

معروضی وانشائیہ سوالات

(برطانیق امتحانی طریقہ کار پنجاب ایگزامینیشن کمیشن)

کثیرالامتحانی سوالات

ذہنی بخار کے لئے سازگار آب دہوا ہے۔

1. (a) سرد خشک (b) گرم خشک (c) گرم مرطوب (d) شدید سرد
2. ایشیا اور افریقہ میں بہت سا نقصان ہوا ذہنی کی وجہ سے۔
 - (a) اٹھارویں صدی کے دوسرے عشرے میں
 - (b) اٹھارویں صدی کے آخری عشرے میں
 - (c) انیسویں صدی کے پہلے عشرے میں
 - (d) انیسویں صدی کے آخری عشرے میں
3. عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق ذہنی بخار کا شمار لوگوں کی تعداد ہر سالانہ
 - (a) دو سے پانچ کروڑ
 - (b) پانچ سے سات کروڑ
 - (c) پانچ سے دس کروڑ
 - (d) دو سے دس کروڑ
4. ذہنی بخار کی وجہ سے سالانہ مرنے والوں کی تعداد ہے۔
 - (a) پندرہ ہزار
 - (b) بیس ہزار
 - (c) پانچ ہزار
 - (d) پچیس ہزار
5. ذہنی بخار کی مخصوص علامت ہے۔
 - (a) تیز بخار
 - (b) جڑوں کا درد
 - (c) حلی آنا
 - (d) تمام جوابات درست ہیں
6. ذہنی بخار کا دوسرا نام ہے۔
 - (a) طبریا بخار
 - (b) باری کا بخار
 - (c) گردن توڑ کا بخار
 - (d) ہڈی توڑ بخار
7. ذہنی بخار کی شدید ترین حالت ہے۔
 - (a) تیز بخار $102^{\circ}F$ (b) DHF (c) DSS (d) بے ہوشی
8. ذہنی بخار پیدا کرنے والے وائرس کی تعداد ہے۔
 - (a) 2 (b) 3 (c) 4 (d) 5
9. ذہنی وائرس جس پھر سے پھیلتا ہے اس کا نام ہے۔
 - (a) اینزلیوز (b) نر پھر (c) ایڈیز (d) بانخ پھر
10. ایڈیز کی پہچان ہے کہ یہ پھر۔
 - (a) کالے رنگ کا اور اس کے جسم پر سفید دھاریاں ہوتی ہیں
 - (b) بھورے رنگ کا اور اس کے جسم پر کالے نشان ہوتے ہیں
 - (c) سفید رنگ کا اور اس کے جسم پر کالے نشان ہوتے ہیں
 - (d) کالے رنگ کا اور اس کے جسم پر سرخ نشان ہوتے ہیں

11. پھروں سے پیدا ہونے والی بیماری ہے۔

- (a) ذہنی بخار (b) زرد بخار (c) طبریا (d) تمام جوابات درست ہیں
12. پھر کی زندگی کے ادوار ہیں۔
 - (a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ
13. اٹھارے سے لاروے تک دن لگتے ہیں۔
 - (a) دو (b) چار (c) چھ (d) دو سے سات
14. لاروے سے بیوپا بننے تک دن لگتے ہیں۔
 - (a) دو سے چار (b) تین سے چار (c) دو سے تین (d) چار سے سات
15. بیوپا سے پھر بننے تک دن لگتے ہیں۔
 - (a) دو سے چار (b) تین سے چار (c) دو سے تین (d) چار سے سات
16. لاروہا سانس لیتا ہے۔
 - (a) ناک کے ذریعے (b) دم کے ذریعے (c) سانس کے ذریعے (d) جلد کے ذریعے
17. لاروے اپنا خول تبدیل کرتے ہیں۔
 - (a) دو مرتبہ (b) تین مرتبہ (c) چار مرتبہ (d) تبدیل نہیں کرتے
18. بیوپا اپنی خوراک کے لئے لیتے ہیں۔
 - (a) خون (b) پانی (c) ہڈیاں (d) کچھ نہیں لیتے
19. ذہنی مادہ پھر کا کئی ہے۔
 - (a) صج سورے (b) شام ڈھلے (c) دووں جواب درست ہیں (d) کوئی جواب درست نہیں
20. مادہ الولیز کا کاٹنے کا وقت ہے۔
 - (a) صج سورے (b) شام ڈھلے (c) دوپہر کو (d) رات کو
21. طبریا کی بیماری جس جڑوے سے پھیلتی ہے اس کا نام۔
 - (a) پلازموزیم (b) وائرس (c) لاروا (d) بیوپا
22. ذہنی پھر کے حمل کی نشانی ہے۔
 - (a) تیز بخار (b) کھکی (c) پینا آنا (d) تے آنا
23. ذہنی بخار میں ابتدائی طوہرہ والی لینا چاہئے۔
 - (a) ایکلیٹائڈ (b) ایسا سول (c) سہران (d) ٹیز اسائیکلین
24. ذہنی سے بچاؤ کا طریقہ ہے۔
 - (a) ذاتی سطح پر (b) گھر کی سطح پر (c) اجتماعی سطح پر (d) تمام جوابات درست ہے
25. پھر کے کاٹنے سے بچنے کے لئے کیا کرنا چاہئے۔
 - (a) مریض کو پھر دانی میں سونا چاہئے
 - (b) لمبی آستھوں والی لمبیں پہننی چاہئے
 - (c) پھر مار پیرے کرنا چاہئے (d) تمام جوابات درست ہیں