

ہوم اکنا مکس (جماعت ہفتم)

1

ہوم اکنا مکس کو سمجھنا

حل شدہ سوالات

سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے لیے چار مکمل جملات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (i) یہ ایک انفرادی عمل ہے: (a) انتظام (ب) آرٹ (ج) ہوم اکنا مکس (د) لباس
- (ii) 'ہوم اکنا مکس' دراصل مجموعہ ہے: (a) 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: (a) خوراک (ب) لباس (ج) آرٹ (د) فرنیچر
- (iv) امریکن ہوم اکنا مکس ایسوسی ایشن نے طلبہ کے لیے پیٹنٹ پیش کیے ہیں: (a) تین (ب) پانچ (ج) سات (د) ایک

سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) ہوم اکنا مکس کی تعریف کیجیے۔
جواب: تعریف: ہوم اکنا مکس سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی۔ یہ ایک ایسا نظام ہے جس کے ردعمل میں لاشوری طور پر ہر فرد گھریلو انتظام میں حصہ لے رہا ہے اور اس کو نظم و ضبط پر اختیار دیا جائے تو فرد کو زیادہ بہتر طریقے سے چلا سکتا ہے۔
- (ii) نفاذ اور نفاذیت سے کیا مراد ہے؟
جواب: نفاذ اور نفاذیت ہوم اکنا مکس کی تعلیم کا اہم شعبہ ہے۔ اس شعبے کا تعلق انسانی صحت، تندرستی اور نشوونما سے ہے۔ یہ شعبہ ہمیں گھر کے تمام افراد کو نفاذ اور نفاذی ضروریات اور ان کے لیے نفاذی منصوبہ بندی کے بارے میں بتاتا ہے۔ اس کو پڑھنے سے خالیاہت انسانی جسم پر مختلف نفاذوں کے اثرات، مختلف بیماریوں میں کھائی جانے والی پریشی نفاذ اور نفاذ کے اندر پائے جانے والے تمام اہم نفاذی اجزاء کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔
- (iii) گھریلو انتظام کی تعریف کیجیے۔
جواب: گھریلو انتظام: یہ مضمون خاندان کے اقدار و مقاصد خاندان صحت کے اصولوں، ماحول کو بہتر بنانے کا نظام، مختلف امراض کی وجوہات اور ان کے بچاؤ کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔
- (iv) آرٹ کے مضمون سے ایک خاکہ تیار کیجیے؟
جواب: چیز میں خوبصورتی پیدا کرنے کا عمل آرٹ کہلاتا ہے۔ آرٹ ہوم اکنا مکس کا ایک اہم شعبہ ہے۔ اس شعبے کا تعلق فنون لطیفہ سے ہے۔ اس شعبے میں مختلف اشیاء پر پینٹنگ کرنا، مٹی کے برتن بنانا اور بہت سی آرٹسٹک اشیاء بنانا سکھایا جاتا ہے۔ اس شعبے میں تعلیم حاصل کرنے کے بعد خالیاہت آرٹ کے شعبے میں نوکری بھی کر سکتی ہیں۔

- سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
(i) ہوم اکنا مکس کے تعلق پہلوؤں سے ہیں؟ نیز ان کی وسعت بیان کریں۔
جواب: ہوم اکنا مکس کے تعلق پہلو: ہوم اکنا مکس صرف ایک مضمون ہی نہیں بلکہ یہ پائی تعلق مضامین کا مجموعہ ہے۔ جن میں سے ہر مضمون گھریلو انتظام کے کسی نہ کسی پہلو سے وابستہ ہے۔ ہوم اکنا مکس کے پانچ اہم پہلو درج ذیل ہیں۔
1- نفاذ اور نفاذیت: اس شعبے میں گھر کے تمام افراد کو نفاذ اور نفاذی ضروریات اور ان کی نفاذی منصوبہ بندی کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ نفاذ اور نفاذیت کا علم جاننے کے بعد خالیاہت انسانی صحت پر مختلف نفاذوں کے اثرات، مختلف بیماریوں میں کھائی جانے والی پریشی نفاذ اور نفاذ کے اندر پائے جانے والے تمام اہم نفاذی اجزاء کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔
2- لباس اور پارچہ پائی: لباس صرف تن ڈھانپنے کا ذریعہ ہی نہیں بلکہ یہ ہمیں معاشرتی اور سماجی طور پر دوسروں کے لیے قابل قبول بھی بناتا ہے۔ پارچہ پائی کے علم میں ہمیں معلومات دی جاتی ہیں کہ لباس کیسے لگایا جائے؟
اس کی حفاظت کیسے کی جائے؟ اس کے علاوہ لباس کے ریشوں کے متعلق بھی معلومات فراہم کی جاتی ہیں کہ یہ کیسے دھوئے جائے۔ لباس کے ریشوں کی بنیادی خصوصیات بیان کی۔ پارچہ پائی کا علم حاصل کرنے کے بعد خالیاہت اپنی اور دوسروں کی شخصیت کے مطابق بلوسات ڈیزائن کر سکتی ہیں۔ اس مہارت کو پیشہ ورانہ طور پر بھی اپنا سکتی ہیں۔
3- انسانی نشوونما اور گھریلو علم: ہوم اکنا مکس کے اس شعبے میں ہمیں نہ صرف مختلف مضمونوں کی جہت سے، بلکہ انسانی، ذہنی اور سماجی نشوونما کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہیں بلکہ علم خاندانی وسائل کو بہتر سے بہتر انداز میں استعمال کرنے اور گھروالوں سے خوش گوار تعلقات قائم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔
4- آرٹ اور ڈیزائن: آرٹ اور ڈیزائن ہوم اکنا مکس کا ایک اہم پہلو ہے۔ ہر وہ چیز جو ہمیں خوبصورت دکھائی دیتی ہے آرٹ کہلاتی ہے۔ ہم اس شعبے میں مختلف اشیاء پر پینٹنگ کرنا، مٹی کے برتن بنانا اور بہت سی آرٹسٹک اشیاء بنانا سکھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گھر کی آرٹسٹک اور لباس کے انتخاب میں آرٹ کے اصولوں کی مدد نظر رکھنے کے لیے بھی معلومات فراہم ہوتی ہیں۔
5- گھریلو انتظام اور ماحولیات: یہ مضمون خاندان کے اقدار و مقاصد، خاندان 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 اکنا مکس کی وسعت: ہوم اکنا مکس کی وسعت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ یہ علم گھریلو انتظام جاننے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔
ایک وسیع علم: ہوم اکنا مکس ایک وسیع علم ہے جو کہ ایسویں صدی کے تمام تقاضوں کو پورا کرتا ہے۔ ہوم اکنا مکس کی تعلیم کے ذریعے خالیاہت انسانی زندگی کے ہر شعبے میں پیشہ اپنا ٹیلنٹ دنیا کو دکھانے میں یقینی اور ان شعبہ جات میں مہارت حاصل کر سکتی ہیں۔
(i) Event (ii) Interior Designer
(iv) Home decorator (v) Organizer
امریکن ہوم اکنا مکس ایسوسی ایشن: امریکن ہوم اکنا مکس ایسوسی ایشن نے ہوم اکنا مکس کی عالم کے لیے جن بڑے پیٹنٹ پیش کیے ہیں۔

- 1- زیادہ سے زیادہ افراد رکتیوں کی بہترین خدمت کرنا
- 2- افراد اور خاندانوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ان کی ضروریات پر مدد دینا
- 3- پیشہ ورانہ طریقے سے ہوم اکنا مکس کی تعلیم کو عام کرنا
- 4- بہتر روزگار کا حصول: ہوم اکنا مکس ایک ایسا علم ہے جس سے لڑکیاں نہ صرف گھر کے کاموں کو سلیقے سے انجام دے سکتی ہیں۔ بلکہ اپنے لیے باہر کی روزگار بھی حاصل کر سکتی ہیں مثلاً گھریلو آرٹسٹ کی تعلیم حاصل کر کے نہ صرف لڑکیاں اپنے گھر کی مہارت کر سکتی ہیں بلکہ مختلف قسم کے آرٹسٹک سامان تیار کر کے اپنا روزگار بھی کما سکتی ہیں۔
گھریلو انتظام اور منصوبہ بندی: ہوم اکنا مکس کا علم تمام امور خاندانی زندگی میں مدد دیتا ہے۔ موثر طریقے سے گھر کا انتظام اور انصرام کرے، گھریلو وسائل کو ضروریات کے مطابق بہتر انداز سے خرچ کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔
بچوں کی بہتر نشوونما: ہوم اکنا مکس کی تعلیم کے ذریعے بچوں کی بہتر نشوونما کے طریقے بتائے جاتے ہیں۔ اس علم کے ذریعے یہ معلومات فراہم کی جاتی ہیں کہ بچوں کی بہتر نشوونما کے لیے ان کی ضروریات اور توجہ سے اس طرح ہونے چاہئے جیسے بچوں کے مختلف مسائل کو کس طرح حل کیا جاسکتا ہے۔
خوشحالی اور ترقی: ہوم اکنا مکس کی تعلیم بچوں کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ خوشحالی اور ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکیں۔ یہ تعلیم بچوں کے اندر ایسے اوصاف پیدا کرتی ہے کہ وہ اپنا مقام گھر اور معاشرے میں بلند کر سکیں۔

1

نفاذی انتظام اور انصرام

حل شدہ سوالات

- سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے لیے چار مکمل جملات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
(i) خوراک ذریعہ ہے: (a) کھانا (ب) خوش رہنے کا (c) میل جول کا (د) محبت کا
(ii) فہرست طعام بنانے وقت افراد خاندان کی پسند و پسند کا خیال رکھنا: (a) ضروری نہیں (b) ضروری ہے (c) نہیں چاہیے (د) بہتر نہیں ہے
(iii) چھوٹے بچوں کی نفاذی ضروریات: (a) کم ہوتی ہیں (ب) نہیں ہوتیں (c) مختلف ہوتی ہیں (d) زیادہ ہوتی ہیں
(iv) میٹو گھر کی: (a) لوگیشن (b) آمدنی (c) گھروالی (د) افراد
(v) لوہوٹ کے دور میں نشوونما کا عمل کیا ہوتا ہے: (a) آہستہ ہوتا ہے (b) تیز ہوتا ہے (c) رک جاتا ہے (d) ختم ہوتا ہے
- سوال 2- خالی جگہ پُر کریں۔
(i) پسندیدہ نفاذی مجموعہ طعام کہلاتا ہے۔
(ii) آٹھ ماہ کے بعد مہنگے بچوں کے وائٹ آٹھ شروع ہوجاتے ہیں۔
(iii) معمر فرد کے نظام انصرام کی رفتار سست ہوتی ہے۔
(iv) ذہن بڑھنے کے خیال سے لوگ دوہو چھوڑ دیتے ہیں۔
(v) سپورٹس اور چھٹی سبزیوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔
- سوال 3- مختصر جوابات تحریر کریں۔
(i) نفاذی انتظام کی تعریف کریں۔
جواب: نفاذی انتظام سے مراد فہرست طعام کی ترتیب، نفاذی خریداری، تیاری اور پیش کرنے کے طور پر دیتے ہیں۔
(ii) نفاذی انتظام کتنے درجہ جات میں؟
جواب: نفاذی انتظام کے تین درجہ جات ہیں۔
(i) فہرست طعام (Menu) تیار کرنا
(ii) نفاذی خریداری اور تیاری (iii) نفاذ کو پیش کرنا
(iii) فہرست طعام کی تعریف کریں۔
جواب: فہرست طعام سے مراد بچے کے کچھ کے لیے ہاتھ سے لے کر رات کے کھانے تک کی ایک جامع فہرست تیار کی جائے جو تمام افراد خاندان کی نفاذی ضروریات کو گھر کے نفاذی بجٹ میں رہتے ہوئے پورا کرے اور انہیں متوازن نفاذی فراہمی باقتضی کرے۔

سوال 4- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) فہرست طعام کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: فہرست طعام: فہرست طعام سے مراد ہے کہ کچھ کے 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 کے اندر رہتے ہوئے پورا کرے۔ اس کے ساتھ ساتھ متوازن غذائی فہرست بھی تیار کی جاتی ہے۔

متوازن غذا اور مناسب غذا: متوازن اور مناسب غذا سے مراد ایسی غذا ہے جو جسم کی نشوونما کے لیے اس قدر غذائی فراہم کرے جتنی جسم روزمرہ کام کرنے کے لیے درکار ہو۔ متوازن غذا کے مطلب میں یہ اہم بات ذہن نشین کر لی جائے کہ جن افرادی غذائی ضروریات بہتر انداز سے پوری ہوں وہ اس سے افرادی نسبت زیادہ کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ افرادی غذائی ضروریات مناسب انداز سے پوری نہ ہوں جس کام کرنے کی صلاحیت بہتر نہ ہو جتنی چلی جاتی ہے۔

وقت اور روپے پیسے کی بچت: فہرست طعام کی اہمیت اس بات سے واضح ہوتی ہے کہ اس سے وقت کی بچت ہوتی ہے اس کے ساتھ ساتھ اگر پورے ہفتے کی فہرست طعام تیار کر کے خریدی جائے تو روپے پیسے کی بچت بھی ہوتی ہے۔

غذا میں وراثی: جب گھر کے تمام افرادی پسند اور پسند کا خیال رکھتے ہوئے کھانوں میں متوجہ پیدا کیا جاتا ہے تو اس سے کھانوں میں وراثی آتی ہے۔ اس سے تمام افراد خانہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔

روزانہ کی پریشانی سے نجات: فہرست طعام تیار کرنے والی خواتین پر گھر کا لازمی سوال "آج کیا کھاؤں؟" سے نجات حاصل کر لیتی ہیں۔ ایک مرتبہ باہمی مشاورت سے بننے والی فہرست طعام انہیں روزانہ کی پریشانی سے نجات دلا دیتی ہے۔

صحت کی بہتری: فہرست طعام میں جب افراد خانہ کے لیے متوازن اور مناسب غذا تیار کی جاتی ہے تو اس سے افرادی صحت میں بہتری آتی ہے۔

(ii) فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔

جواب: فہرست طعام ترتیب دینے وقت درج ذیل اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

- ☆ فہرست طعام گھر کی آمدنی کو مد نظر رکھ کر ترتیب دی جائے۔
- ☆ فہرست طعام میں اس گھر کے تمام افرادی پسند اور پسند کا خیال رکھا جائے۔
- ☆ فہرست طعام ترتیب دینے وقت تمام غذائی اجزاء کو شامل کیا جائے۔
- ☆ فہرست طعام اس طرح ترتیب دی جائے کہ خاتون خانہ کو کھانا بنانے میں زیادہ مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔
- ☆ فہرست طعام تیار کرتے وقت اس میں کھانے کی اتنی نمائش رکھی جائے کہ پانچ آنے والے مہمانوں کی خاطر موقع بھی اس سے مل سکے ہو سکے۔
- ☆ غذائیت اور لذت سے نظر فریقوں سے بنائی جائے تاکہ اس کے لیے کھانے کی اشتیاق نہ ہو سکے۔
- ☆ غذائی خوبصورتی کا خاص خیال رکھا جائے اور اسے ایسے طریقے سے پیش کیا جائے۔
- ☆ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے رنگ و ذائقہ میں متوجہ پیدا کیا جائے۔
- ☆ غذا کا انتخاب اس طرح کیا جائے کہ اس کے استعمال سے رنگینی پیدا ہو۔
- ☆ اس سے دسترخوان کی شان بڑھے اور دیکھنے میں خوشگوار صورت لگے۔
- ☆ غذائی مقدار مناسب ہونی چاہیے۔
- ☆ کھانا تازہ اور خوش ذائقہ ہونا چاہیے۔

(iii) میٹو کی چند مثالیں لکھیں۔

جواب: میٹو (Menu) کی چند مثالیں:

ناشتہ (Breakfast) میٹو کی مندرجہ ذیل مثالیں ہیں۔

- 1- کم آمدنی والا طبقہ: روٹی پر اٹھا چائے اور دو چٹائی بس
 - 2- متوسط آمدنی والا طبقہ: سیب، اٹلے کا آٹیت، پراٹھا، چائے
 - 3- زیادہ آمدنی والا طبقہ: سڑائی ہیک، اُجا، ہوا لٹو، چکن کباب، پراٹھا، توت، مہام، کھن کائی
- دوپہر کا کھا (Lunch):
- 1- کم آمدنی والا طبقہ: تیلی روٹی، اچار، رہسن کی چٹنی، بسی، امرود
 - 2- متوسط آمدنی والا طبقہ: چوٹی یا کوکھٹ، تازہ سبزی کا سلاد، ٹیلے چلے چلے
 - 3- زیادہ آمدنی والا طبقہ: چٹائی، کڑائی گوشت، پانک بیج، برشٹن (Russian) سلاد، تازہ سلاد، انوٹی کا بیضا
- رات کا کھا (Dinner):
- 1- کم آمدنی والا طبقہ: چنے کی دال گوشت، ایلے سوئے پیال، سویوں کا زردو
 - 2- متوسط آمدنی والا طبقہ: چکن کارن سوپ، چکن کڑائی، اترکے والے چاول، رائی، آس کریم قبچہ
 - 3- زیادہ آمدنی والا طبقہ: تھائی سوپ، مشن کڑائی، جلی ہوئی چھلی، چکن بریانی، روٹی، نان، بکھر سلاد، رہسن سلاد، رائی کی چٹنی، فروٹ ٹرائٹل، گاجر کا سلو، قبچہ
- (iv) افرادی خانہ کی غذائی ضروریات کے متعلق بیان کریں۔
- جواب: افرادی خانہ کی غذائی ضروریات: افرادی خانہ کی اچھی صحت کے لیے متوازن غذا اہمیت کی حامل ہے۔ پیدائش سے لے کر چھ ماہ تک بچہ کے مختلف ادوار میں غذائی ضروریات پوری رہتی ہیں۔ ایک خاندان میں ہر عمر کے افراد موجود ہوتے ہیں جیسے بچے، جوان اور بوڑھے۔ ہر عمر کی اپنی غذائی ضروریات ہوتی ہیں۔
- ایک ماہر غذائیت خاتون غانا: ایک ماہر غذائیت خاتون غانا افرادی خانہ کی ضروریات کا خیال رکھتے ہوئے ایسا میٹو ترتیب دے گی جس سے تمام افرادی خانہ کی غذائی ضروریات کے ساتھ ساتھ ان کے ذائقے کی حس بھی مطمئن ہو سکے۔
- ذیل میں مختلف عمر کے افرادی غذائی ضروریات کا جائزہ لیا گیا ہے۔
- 1- شیرخوار کی غذائی ضروریات: نیشنوٹوما کا بہترین دور ہے۔ اس میں پختہ کرنا ایک سال میں جس میں کتا بڑھ جاتا ہے۔ اسی لحاظ سے اس کو نشوونما کے لیے توانائی اور غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔
 - شیرخوار کی ابتدائی دور: شیرخوار کی ابتدائی دور کی تمام غذائی ضروریات دوڑ سے ہی پوری ہوجاتی ہیں لیکن جیسے جیسے بڑھتا جاتا ہے اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔
 - دو ماہ کی عمر: جب پیدائش ہوا ہے تو اسے دہن کی ضرورت پوری کرنے کے لیے چھ قطرے کسی یا تھمے مالے کے رس کے دینے چاہئیں۔
 - چار ماہ کی عمر: چار ماہ کی عمر کے بعد میرل (Cereal) دیا، ساگو اور فیرو، بتدریج شروع کر دیا جائے۔
 - بچے سے آٹھ ماہ کی عمر: بچے سے آٹھ ماہ کی عمر میں کدو کھلایا ہو ایسب، ہنشاہنی اور کیکو فیرو بھی سکھانے چاہیے۔
 - آٹھ ماہ کی عمر: آٹھ ماہ کے بعد مہو بچوں کے دانت آنا شروع ہوجاتے ہیں تو اس عمر میں بچے کو گوشت کے باریکہ بیٹھان کی خوراک میں شامل کر دینے چاہئیں۔
 - بچے کو کئی غذا متعارف کراتے ہوئے روزانہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
- 1- غذا اور دھکی طرح ہلکی ہلکی
 - 2- بچے میں غذا کو چل کرنے کی آزادی ہو
 - 3- ایک وقت میں ایک غذا متعارف کروائی جائے۔
 - 4- آٹھ ماہ کی خوراک میں مقدار نہایت کم رکھی جائے اور آہستہ آہستہ اس کی مقدار بڑھانی جائے۔

5- اس عمر میں سب سے زیادہ ضرورت نوا اور دہن کی ہوتی ہے۔ اس لیے اس کی خوراک میں مناسب مقدار میں غذائی اجزاء کو ضروری ہے۔

2- سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات:

3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کی خوراک: 3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کی بنیادی خوراک بیرونی تھی ہوتی ہے۔ بچی سبزیوں، پھل، خصوصی طور پر خوراک میں شامل کیے جائیں۔ اس عمر میں بچوں کو چھٹی چیزوں مثلاً انجلیاں، پانک بیٹ، آس کریم وغیرہ کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اچھی غذا میں مثلاً دوڑو، چھل، سلاد وغیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔

7 سے 12 سال کی عمر: 7 سے 12 سال کی عمر کے بچوں کو ہر چیز کھانے کی حالت ڈانٹنی چاہیے۔ خصوصی طور پر پروٹین، معدنی نکلیات اور دہن خوراک میں دی جائیں کہ کیونکہ ان کی نشوونما کے وقت سے پورے کرنے کے لیے تمام غذائی اجزاء لازمی شامل ہیں۔

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

3- لوطوفت کے دور کی غذائی ضروریات: اس عمر میں نشوونما کی رفتار شروع میں تیز بگڑنے اور کم ہوجاتی ہے۔ بچوں میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہوجاتی ہیں۔ ان کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کو زیادہ ورزشوں والی غذا میں دینی چاہئیں کیونکہ اس عمر کے لڑکے کھیل کود اور کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں جبکہ خاندان آئرن اور کیتیم کی مقدار کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ اس عمر میں زیادہ پھل اور زیادہ مٹو والی غذاؤں سے اجتناب کرنا چاہیے تاکہ وزن زیادہ نہ بڑھے۔

4- مہم افرادی خانہ کی غذائی ضروریات: اس عمر کے افرادی خانہ کی ضرورت ہوجاتی ہے اس لیے انہیں کھانے میں تنگ مہم اور چھ مہم ہوتا ہے۔ اس عمر میں کم پھل والے صحت بخش کھانے استعمال کرنے چاہئیں۔ غذا کا زور دہن ہونا ہے نہ ضروری ہے مہم اور مٹھی غذا میں بہت زیادہ نہیں کھانی جائیں۔ اس عمر میں تمام اہمیت کی رفتار چنگ نہ ہوجاتی ہے اس لیے ایسی غذا زیادہ لینے سے بلڈ پریشر، ڈیابٹیس اور دل کی بیماریاں گتے 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 حرارت ضروری ہوتے ہیں۔ انہیں غذا میں پروٹین، کیتیم، فاسفورس، آئرن اور دہن کی کمی لگنے کا خاص طور پر خیال کرنے چاہئیں۔ پھلوں اور دھکی سبزیوں کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کا استعمال روزمرہ خوراک میں لازمی کرنا چاہیے۔ متوازن غذا کا استعمال سے نہ صرف ماں بلکہ بچے کی صحت پر بھی لازمی اچھا اثر پڑے گا۔

3 ایشیائے خوراک کی تیاری

اشیائے خوراک کی تیاری

- سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے صحیح یا نیکند جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد لکھنا چاہئیں۔
- 1- یہ ضروریات پوری کرنے کے لیے بھی کی جاتی ہے اور شوق بھی: (د) شہرت
 - 2- (ب) خوراک کی تیاری: (ن) ہندوئی (د) شہرت
 - 3- (ب) خوراک کی تیاری: (ن) ہندوئی (د) شہرت
 - 4- (ب) خوراک کی تیاری: (ن) ہندوئی (د) شہرت
 - 5- (ب) خوراک کی تیاری: (ن) ہندوئی (د) شہرت
- سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔
- 1- غذائی تیاری سے کیا مراد ہے؟
 - 2- غذائی تیاری سے مراد صرف اس کا پکا ہونا نہیں بلکہ اس کو صحت مند بنانا، کھانا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔ غذائی تیاری کے اصولوں پر عمل کر کے افرادی خانہ کو زیادہ غذائیت والی خوراک پیش کی جاسکتی ہے۔
 - 3- خشک پکوانے کیسے کہتے ہیں؟
 - 4- اس میں کھانے کے لیے ایسے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں جن میں پانی اور مہم وغیرہ استعمال نہیں ہوتے مثلاً کرل کرنا، بیک کرنا، ہونٹا اور کیک وغیرہ۔
 - 5- اُپانا سے کیا مراد ہے؟
 - 6- جب پانی اتار کر ہونے کا اس میں بیٹھے ہیں اور سب سے آکر بہت جائیں تو اس میں پتی ہوتی غذا کو اُپانا کہا جاتا ہے۔
 - 7- آپ دلیس اور اراج خریدتے وقت کھانوں کا خیال رکھیں گی؟
 - 8- دلیس اور اراج خریدتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:
 - 1- دانہ لانا لگ ہو۔
 - 2- اس میں جالنا لگا ہو۔
 - 3- دلیس اور بچے سوراخوں سے پاک ہوں۔
 - 4- گھٹلیاں اور کپڑے کوڑھنے نہ ہوں۔
 - 5- بہتر ہے کہ پکات میں بند صاف تھری دلیس اور اراج لیا جائے۔
 - 9- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
 - 10- غذائی تیاری کے طریقے بیان کیجیے۔
- جواب: غذائی تیاری: غذائی تیاری سے مراد صرف اس کا پکا ہونا نہیں بلکہ اس کو صحت مند بنانا، کھانا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔ غذائی تیاری کے اصولوں پر عمل کر کے افرادی خانہ کو زیادہ غذائی تیاری سے مراد صرف اس کا پکا ہونا نہیں بلکہ اس کو صحت مند بنانا، کھانا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔ غذائی تیاری کے اصولوں پر عمل کر کے افرادی خانہ کو زیادہ غذائی تیاری سے مراد صرف اس کا پکا ہونا نہیں بلکہ اس کو صحت مند بنانا، کھانا اور پکانے کے لیے تیار کرنا شامل ہے۔
- 1- تازہ پھل اور سبزیوں کی تیاری: پھل اور سبزیوں کو دہن اور نکلیات کے اعلیٰ ترین ذرائع ہیں۔ بچہ دہن پانی میں مل جاتا ہے جس سے کھانے سے نفع ہوجاتا ہے۔ اس لیے ان باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
 - 2- جہاں تک ممکن ہو سکے سبزیوں کو سلاد کی صورت میں استعمال کیا جائے۔
 - 3- جن سبزیوں کا پھلانا ضروری ہو، باریک چاقو کی مدد سے گرنج کر تاریں۔
 - 4- جو سبزیوں کو کھانے میں پانی جاسکتی ہوں ان کا پھلانا تاریں۔
 - 5- سبزیوں کو بہت باریک اور چھوٹا کٹنا چاہیے تاکہ سبزیوں کو کھانے میں کھانے کے ٹکڑوں میں کٹ کر پکا سکیں۔
 - 6- کوشش کی جائے کہ سبزیوں کو پانی میں پکائی جائے تاکہ ان میں پانی دھکیا کر پھل پھل پانی ڈالیں جس میں وہ پک جائیں۔ ان کو ڈھک کر پکا سکیں تاکہ ان میں B اور C وٹامنوں کا کھانا نہ ہوں۔
 - 7- پھلوں کو کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔
 - 8- سب، ہنشاہنی اور کیکو وغیرہ جیسے پھلوں کو کھانے میں کھانا چاہیے۔

- (ii) گوشت کی تیاری گوشت کی تیاری کرتے وقت ان باتوں کو نظر رکھنا چاہیے
- مرقی کا گوشت: مرقی کے گوشت کو اچھی طرح دھو کر اس کا خون اور غیر نکال دینا چاہیے۔ اس کی بڑیوں میں پیسے ہونے اور اسی طرح صاف کر دینا چاہیے۔
- گائے یا بکڑے کا گوشت: گائے یا بکڑے کے گوشت کو دھو کر اچھی دھو کر اس میں رگیں ہٹا کر پانی اچھی طرح پڑھانے کے بعد پکا لیا جائے۔
- ☆ گوشت کو پکانے سے پہلے اگر مٹی یا تیل میں ہلکا سا تیل لیا جائے تو اس کے نکیات ضائع ہونے سے بچا جاتا ہے۔
- ☆ گوشت کو تیز آگ پر پکانا نہیں چاہیے اس طرح وہ اوپر سے تو پک جاتا ہے مگر اندر سے پکا رہتا ہے۔
- (iii) دالیں اور اناج پکانے کی تیاری: دالیں اور اناج پوری دیا میں پانی جانے والی خوراک کا سستا ترین ذریعہ ہیں۔ اناج میں میٹھا، پھول، اجڑی اور غیر شامل ہے۔ زیادہ تر اناج پینے کے بعد آنے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ہاتھ یا پگی سے ہا ہوا تو بھری سمیت استعمال کرنے کی صورت میں زیادہ غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ دلوں میں تیار کروانے سے بھری نکال لی جاتی ہے جس سے اس میں موجود معدنی نکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔
- دالیں، پنے اور لوبیا وغیرہ پکانے سے پہلے پانی میں مچھنے جاتے ہیں تاکہ ان کے اندر موجود سستہ ذرہ ہو کر بھول جائے۔ یہ سستہ ذرہ پکا جاتا ہے تو مٹی اور حرارت سے اس کے اندر مٹی اور کیمیائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جس سے وہ مزہ اور ذائقہ ہوتا ہے۔
- ii- نذرا کے انتخاب سے کیا مراد ہے؟
- جواب: نذرا کا انتخاب: ایک کھجور اور کھجور شمار خاتون خانہ بیٹھ سوچ کھجور کرائی ضرورت کے مطابق ہی تم خریدتی کرتی ہے۔ یا ضرورت یا بطور پیش فیروز ضروری اشیائے خوردنی کی خریداری میں اپنا وقت اور دیا جانا دیکھ کر کرتی۔
- اشیائے خوردنی کا انتخاب کرتے وقت درج ذیل نکات کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔
- 1- خریداری سے قبل ایک فہرست (List) بنالی جائے تاکہ فیروز ضروری اشیاء خریدنے سے بچا جاسکے۔
 - 2- بڑیاں اور پھل بیٹھ موسم کے مطابق خریدنے چاہئیں کیونکہ موسمی پھل اور بڑیاں نہ صرف کم قیمت ہوتے ہیں بلکہ ان میں سنور کیے ہوئے یا موسم کے پھل اور بڑیاں کی نسبت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔
 - 3- بڑیاں اور پھلوں کی خریداری کے لیے بیٹھ کر ہی بڑیاں بڑیاں سناری کارن کرنا چاہیے تاکہ تازہ بڑیاں اور پھل حاصل کیے جاسکیں۔
 - 4- خریداری بیٹھ اچھی جگہ اور چستی ہوئی دکان سے کرنی چاہیے تاکہ ذہن نشین کی خریداری چینی بنالی جاسکے۔
 - 5- ایہ بند اور پیکٹ کی اشیاء پر ایذا اور اس کی آخری تاریخ اور "تاریخ آفر" دیکھ کر خریداری کرنی چاہیے۔
 - 6- اپنے بیٹ کے مطابق کم قیمتوں میں مناسب خریداری کی جائے اگر گوشت خریدنا استطاعت سے باہر ہو تو دیا تین دنوں کو لیا کر پکانے سے گوشت کی غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔
 - 7- جلد خراب ہونے والی غذائیت کی حفاظت کے بارے میں معلومات ہونی چاہئیں تاکہ ان کی حفاظت کی جاسکے۔
 - 8- صاف اور صحت مند نذرائیں حاصل کی جائیں تاکہ ان نذرائیں سے مراد نذرا نذرا لیا جاسکے۔
 - 9- بہترین نذرائیں پکانی کرنے کے لیے معلومات حاصل کی جائیں اور ان پھل لیا جاسکے۔
 - 10- وقت، آفت اور چھپائی بچت کرنے کے لیے تعویذ اور دیکھ کر خریداری کی جائے۔

- گوشت کا انتخاب: گوشت کا انتخاب کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
- 1- گوشت بیٹھ صحت مند جانور کا خریدنا چاہیے۔ اس کا گوشت اس پر مٹی ہونی چھوٹ کی ہو۔
 - 2- تازہ گوشت پر مٹی دھو کر اس میں رگیں ہٹا کر پانی پڑھانا چاہیے۔
 - 3- جان جانور یا چھڑے کا گوشت ہلکا گالی مائل سرخ رنگ کا ہوتا ہے جبکہ بوزے جانور کا گوشت سیاہی مائل سرخ ہوتا ہے۔
- الٹے کا انتخاب: الٹے کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ تازہ الٹے کا چھٹا کھانا اور سبزا ہوتا ہے۔
- 1- تازہ الٹے پانی میں ڈاب جاتے ہیں جبکہ فراس الٹے سے تیرے نکتے ہیں۔
 - 2- تازہ الٹے کو روٹی کی طرف کریں تو وہ روٹی منٹھیں نہیں کرتا جبکہ الٹے میں روٹی چھتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔
- بڑیاں اور پھلوں کا انتخاب: بڑیاں اور پھلوں کا انتخاب کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
- 1- بڑیاں اور پھلوں کا چھٹا چمک دار اور صحت مند سے پاک ہونا چاہیے۔
 - 2- بیٹھ موسمی پھلوں اور بڑیاں کا انتخاب کیا جائے۔
 - 3- سبز پھل اور بڑیاں کا اصل توڑنے سے کڑک کی آواز آنی چاہیے۔
 - 1- دالیں اور اناج کا انتخاب: دالیں اور اناج کو منتخب کرتے ہوئے یہ دیکھنا چاہیے کہ ان کے
 - 2- دانہ انالگ ہو۔
 - 3- دالیں اور پھل سوراخوں سے پاک ہوں۔
 - 4- گھنٹیاں اور گھڑے کھڑے نہ ہوں۔
 - 5- بہتر پھل سے کھینک میں بھلا صاف سحری دالیں اور اناج لیا جائے۔
- مصلحتات کا انتخاب:
- 1- مصلحتات بیٹھ پیکٹ میں بند لینے چاہئیں۔
 - 2- ایہ پھل مٹی ان کے استعمال کی آخری تاریخ دیکھ کر خریدنا چاہیے۔
 - 3- مصلحتات کے گھڑے کو خریدیں تو دیکھیں کہ پھل کی پیمتوں میں ان میں گھنٹیاں یا حشرات وغیرہ نہیں مائل کی ضرورت سے ان کے ہزار ہا کھڑے ہوتے ہیں تاکہ ان سے بچا جاسکے۔
- iii- نذرا کو پکانے کے مختلف طریقے کون کون سے ہیں؟
- جواب: نذرا کو پکانے کے مختلف طریقے: پکوانی کے طریقوں کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
- 1- خشک پکوانی (Dry Cooking)
 - 2- تر پکوانی (Moist Heat Cooking)
 - 3- اجزائی طریقے سے پکوانی (Combined Cooking)
- 1- خشک پکوانی (Dry Cooking): اس میں کھانے پکانے کے ایسے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں جن میں پانی اور مہلک وغیرہ قطعی استعمال نہیں ہوتے مثلاً گرل کرنا (Grilling): اس میں نذرا کو بلا واسطہ طریقے سے آگ پر پکا جاتا ہے۔ گوشت کو گرل کے اوپر رکھ کر آگ پر رکھا جاتا ہے تاکہ گوشت میں موجود چربی نذرائیں نکل جاتی ہیں۔
 - 2- گرل کرنا (Grilling): گوشت پکانے سے قبل گرل کو اچھی طرح گرم کرنا ضروری ہے۔
 - 3- بیکنگ کرنا (Baking): نذرا کو بلا واسطہ خشک حرارت پر پکا جاتا ہے۔ نذرا کو خشک کرنا یا لیمو اور تازہ ترادوں میں پکا جاتا ہے۔ اودن کو پھلے سے گرم کرنا ضروری ہے۔ اس طریقے سے پکائے جانے والے گوشت کو روست کرنا کہتے ہیں۔ بیکنگ اور ڈبل روٹی سب بیکنگ کرنے سے تیار ہوتے ہیں۔

4

خانہ دار اور بچے کی نشوونما

نیشنل سولاسٹ

- iii- بھوننا (Roasting): دھنکی یا کڑھی میں پانی استعمال کیے بغیر صرف تیل کی معمولی مقدار استعمال کر کے گوشت (جس کو دی اور مصالحے لگے ہوں) یا بڑیاں وغیرہ کو پکا جاتا ہے۔ گوشت کے پھندے، بھننا، تیر، بھجیا اور پکن روست شامل ہے۔
- iv- تھن (Frying):
- (a) زیادہ مٹی میں تھن (Deep Frying): تھن کے طریقے زیادہ تر فاسٹ فوڈ میں استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تھن کا تیز طریقہ ہے۔ جب زیادہ مٹی میں پکا جانے تو تیل کا درجہ حرارت مناسب ہونا چاہیے۔ تھن کے لیے مناسب درجہ حرارت 375F/190C ہے۔
 - (ب) درمیانے مٹی میں تھن (Shallow Frying): کم مٹی میں خوراک کو تھن جس میں نذرا مٹی میں ڈوبی ہو۔ مثلاً کباب، کھس وغیرہ تھن کے لیے یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔
 - (c) کم مٹی میں پکا (Stir Frying): اس طریقے میں بنا دھن یا فراٹک چین آگ پر گرم کر لیا جاتا ہے اور پھر ہلکا سا تیل یا مٹی ڈال کر لٹا دیا جاتا ہے۔ نذرا کو مسلسل گھومی کے کھنک سے ہلایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے پکائی جانے والی نذرائیں زیادہ نرم اور غذائیت سے مہربان ہوتی ہیں۔
- 2- تر پکوانی (Moist Heat Cooking)
- 1- ابلا (Boiling): جب پانی اتنا گرم ہو جائے کہ اس میں شیلے نہیں اور سب پر آ کر پخت ہاں تو اس میں پختی نذرا کو پکا کر لیا جاتا ہے۔
 - 4- ابل آئی پر پکا (Simmering): نذرا کو اچھی آگ پر پکا، جس میں پانی کے کھمبے شیلے نہیں دھنکی کی شکل پخت ہاں۔
- iii- مہلک میں پکا (Steaming): اس طریقے سے نذرا کو مٹی پھنکی یا سوراخ دار برتن میں رکھ کر پکانے یا کھنک کر لیا جاتا ہے۔ پانی کے برتن کو پھنکی سے خشک دیا جاتا ہے تاکہ مہلک اچھی طرح مہلک کر سکے۔ پھنکی کے بڑیاں اور مہلک وغیرہ پکانے کا یہ مشہور طریقہ ہے۔ اس سے پکائی جانے والی خوراک میں دھن ضائع نہیں ہوتے۔
- 3- اجزائی طریقے سے پکوانی: ان میں تراد، خشک دونوں طرح کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں یعنی نذرا کو پہلے خشک پکا جاتا ہے اور بعد میں مہلک خوراک پانی میں ڈال کر گرم کر لیا جاتا ہے۔ جسے گروما کرنا، یا سمان پکا جاتا ہے۔
- iv- ہار پھی خانے میں کام کرتے وقت کن کن خانگی اقدامات کا خیال کرنا ضروری ہے؟
- جواب: ہار پھی خانے میں خانگی اقدامات: ہار پھی خانے میں کام کرتے وقت مندرجہ ذیل خانگی اقدامات کا خیال رکھنا چاہیے:
- 1- کھانا پکانے وقت ہال ہاتھ کر رکھے جائیں اور سر کو کچی کپڑے یا سکارف سے اٹھایا جائے۔
 - 2- کپڑوں کے اوپر اور مال یا پھل جن کو لیا جائے۔
 - 3- تازہ ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام کیا جائے۔
 - 4- ہار پھی خانے کا فرش صاف اور خشک ہونا چاہیے۔
 - 5- بڑیاں وغیرہ کو پکانے کے لیے بورڈ کا استعمال کریں۔
 - 6- ہار پھی پٹیہ وغیرہ دھپے کے بننے خانوں میں رکھیں۔
 - 7- ڈیکھن سے بچنے کے لیے کپڑے ہاتھ کرنا گ کے آگ سے بچنا چاہئیں۔
 - 8- ہار پھی خانے میں تمام اشیاء کو پھل کریں۔
 - 9- چاقو، چھری اور تیزو ہتھیار آلات بچوں کی دسترس سے دور رکھیں۔
 - 10- ہار پھی کو کھانے سے پہلے اس کی مہلک لٹے ہیں۔
 - 11- چھٹے سے آگ کو پٹی دوا وغیرہ لگا کر لٹے ہیں۔
- سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں بریلیاں کے لیے چار نمک نہجیات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گروما کر لیں۔
- (i) خانہ دار سے کیا مراد ہے؟
- (ii) خانہ دار کے دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟
- (iii) ہار پھی خانے میں بڑوں کا احترام اور چھڑوں سے شفقت کی تاکید کی گئی ہے۔
- سوال 2- درست بیان کی نشاندہی (صحیح) کے نشان سے کریں۔
- (i) خانہ دار کو پھنکی مہلک اور بڑیاں شانت ہے۔
- (ii) خانہ دار بچے کی پکلی درس کا ہے۔
- (iii) جسمانی نشوونما کا تعلق بچے کے جسمانی اوصاف کی اندرونی اور بیرونی مصلحت کی نشوونما ہے۔
- سوال 3- مختصر جوابات تحریر کریں۔
- (i) خانہ دار کی تعریف کریں۔
- جواب: خانہ دار سے مراد ایسے افراد کو گروما ہے جس میں ایک یا ایک سے زائد بچے اور ماں باپ شامل ہوں۔ ایک ہی چھٹ کے لیے ایک یا ایک چاروں ادری میں زندگی بسر کرتے ہوں۔
- (ii) خانہ دار کے دائرہ حیات کی تعریف کریں۔
- جواب: بچہ پھل کے پھل ازادوات کے مراحل سے لے کر انعام حیات تک کے نظام کا تازہ خانہ دار کا دائرہ حیات کہلاتا ہے۔ اس کو خانہ دار خانہ دار زندگی کا پھنکی کہتے ہیں جس میں خانہ دار ایک مقام سے شروع ہو کر دوسرے مقام میں مہلک کر لیا جاتا ہے۔
- (iii) دائرہ حیات کے کتنے مراحل ہیں؟ نام لکھیں۔
- جواب: خانہ دار کے دائرہ حیات کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں۔
- 1- خانہ دار کا آغاز (Beginning Family)
 - 2- خانہ دار کا بڑھنا (Expanding Family)
 - 3- خانہ دار کا سکڑنا (Contracting Family)
- سوال 4- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
- (i) خانہ دار کے دائرہ حیات کے مراحل اور اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
- جواب: خانہ دار کی تعریف (Definition of Family): "خانہ دار سے مراد ایسے افراد کو گروما ہے جس میں ایک یا ایک سے زائد بچے اور ماں باپ شامل ہوں۔ ایک ہی چھٹ کے لیے ایک چاروں ادری میں زندگی بسر کرتے ہوں۔"
- خانہ دار کے دائرہ حیات کے مراحل:
- خانہ دار کے دائرہ حیات کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں۔
- 1- خانہ دار کا آغاز (Beginning Family)
 - 2- خانہ دار کا بڑھنا (Expanding Family)
 - 3- خانہ دار کا سکڑنا (Contracting Family)

کپڑوں کی منسوب بندی

منشی سلاط

- سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار مکمل جملے دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (I) وارڈروپ میں موجود کپڑے ایک (A) لیے عرصہ تک چل سکتے ہیں (ب) گرم موسم چل سکتے ہیں (ج) زیادہ عرصہ تک چل سکتے ہیں (د) محدود عرصہ تک چل سکتے ہیں
- (II) کپڑے کی منسوب بندی کسی چیز کو باہر کرتی ہے؟ (A) شخصیت کو (ب) معاشرے کو (ج) قوم کو (د) بچے کو
- (III) خریداری کرتے ہوئے اشیا کے (A) معیار کو جانچ لیں (ب) قیمت کو (ج) کوئی کو (د) مقدار کو
- (IV) خریداری پیشہ کریں: (A) محکمہ بھکر (ب) ہتھیار دان سے (ج) ساری دکانوں سے (د) زیادہ قیمت والی دکان سے
- (V) خریداری کرنے سے کیا بدھتا ہے؟ (A) اعتماد (ب) اتھاقی (ج) عزت (د) بے اعتمادی
- سوال 2- خالی جگہ پُر کریں۔

- (I) وارڈروپ سے مراد (A) لباس (ب) لباس انسان کی بنیاد پر ضرورت ہے۔ (III) خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔ (IV) فیرمعیاری اشیا کی واہسی کو ذمہ داری سنبھالنا ہے۔
- سوال 3- درست بیان کی نشاندہی (صحیح) کے نشان سے کریں۔
- (I) فیرمعیاری اشیا کی واہسی کو ذمہ داری سنبھالنا ہے۔ (II) خریداری سے پہلے اپنی ضرورتوں کو نوٹ نہ کیجیں۔ (III) کپڑوں کی منسوب بندی ہمیں موسم گرما کے کپڑوں کے بارے میں نہیں سکھاتی۔ (IV) لباس شخصیت کا آئینہ دار نہیں ہوتا۔ (V) اشیا کی واہسی پر دکان دار سے لہایت ترش رویہ بنانا ہے۔

- سوال 4- مختصر جوابات تحریر کریں۔
- (I) فیرمعیاری کپڑوں کو کیا کہا جاتا ہے؟
- جواب: فیرمعیاری کپڑوں کی واہسی کو ذمہ داری سنبھالنا ہے اور کپڑوں کی واہسی پر دکان دار سے نرم رویہ اختیار کریں۔
- (II) خریداری کرنا کیا عمل ہے؟
- جواب: خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔ خریداری کے لیے کچھ خریداری کا مظاہرہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔
- (III) کپڑے خریدتے وقت آپ وہاں کا خیال کیوں رکھنا چاہتا ہے؟
- جواب: کپڑے خریدتے وقت یا کپڑوں کی منسوب بندی کرتے وقت ہمیں اپنے نیک اور شہری کی آہ و ہوا کا خیال رکھنا چاہیے۔ کسی بھی معاملے کو موسم کے مطابق اپنے لباس ہٹانے چاہیے۔ مثال کے طور پر برقی مٹاؤں میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ سونے کپڑے ہٹانے پڑتے ہیں اور گرم مٹاؤں سے ہٹانے والے لوگوں کو زیادہ ہارنیک کپڑے ہٹانے پڑتے ہیں۔

سوال 5- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

- (I) کپڑوں کی منسوب بندی کی اہمیت بیان کریں۔
- جواب: کپڑوں کی منسوب بندی کی اہمیت: کپڑے ہر انسان کی شخصیت کے آئینہ دار اور اس کے حسن و جمال کے ترجمان ہوتے ہیں۔ اس لیے کپڑوں کی منسوب بندی کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔
- 1- کپڑوں کی ضرورت اور تقاضے: کپڑوں کی منسوب بندی کر کے ہم ہر موسم کی ضرورت اور ہر موقع کے تقاضوں کے مطابق لباس تیار کر سکتے ہیں۔ اس طرح کپڑوں کی منسوب بندی ہمارے کپڑوں کی ضرورت اور تقاضوں کو پورا کرتی ہے۔
- 2- پرانے کپڑوں کا دوبارہ استعمال: کپڑوں کی مناسب منسوب بندی کے ذریعے ہم پرانے کپڑوں کو دوبارہ استعمال بنا سکتے ہیں۔ اس سے بچت بھی ہوتی ہے اور ہزاروں روپے بچاؤ بھی آتا ہے۔
- 3- وقت کی بچت: کپڑوں کی منسوب بندی کے ذریعے ہمیں ہر موسم اور موقع پر ملنے والے تقاضوں کو پورا کرنے میں بچت ہوتی ہے۔
- 4- فضول خرچی سے اجتناب: کپڑوں کی منسوب بندی ہمیں فضول خرچی سے بچاتی ہے۔ مناسب منسوب بندی کے ذریعے ہم سوچ سمجھ کر کپڑوں کی خریداری کرتے ہیں۔ باضورت کپڑے خریدنے سے اجتناب کرتے ہیں۔ اس طرح گھر کا بجٹ فضول خرچی سے بچ جاتا ہے۔
- (II) خریداری کے اصول بیان کریں۔
- جواب: خریداری (Shopping): خریداری کرنا ایک مشکل عمل ہے۔ خریداری کے لیے کچھ خریداری کا مظاہرہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ کچھ خریداری کے ساتھ خریداری کرنے کے اصول درج ذیل ہیں۔
- 1- خریداری کے لیے منسوب بندی کریں: اشیا کی خریداری کرنے سے قبل خریداری کے لیے منسوب بندی کرنا نہایت ضروری ہے۔ خریدی ہوئی چیزیں ہماری ضروریات سے ہم آہنگ ہونی چاہیے۔ اس لیے لازمی ہے کہ ضروری اشیا کی لہرست بنالی جائے اور اس لہرست کے مطابق اشیا کی خریداری کی جائے تاکہ فیرمعیاری چیزوں کی خریداری پر اپنا پورا اور سامان نہ خرچ کرنا پڑے۔
- 2- اشیا کی قیمت اور معیار کو جانچنا چاہیے: اشیا کی خریداری کرنے سے پہلے اشیا کے معیار کو اس کی کیفیت سے جانچنا چاہئے تاکہ وہ اشیا اس معیار کی ہیں یا نہیں جس کی آپ خریداری کر رہے ہیں۔ فیرمعیاری اشیا کی خریداری سے اجتناب کرنا چاہئے کیونکہ ہر اشیا استعمال میں آتا ہے اور ہوتی ہے۔
- 3- اشیا کی درست معلومات: لباس کی خریداری کے لیے سب سے اہم ترین بات ہے کہ ہمیں بہترین کوئی، اچھی کوئی اور عام کوئی کے بارے میں صحیح طرح سے معلومات حاصل ہوں۔ ہمیں کپڑے کی درست پہچان ہوگی تو ہی ہم مناسب قیمت میں اچھے کپڑے خرید سکیں گے۔
- 4- ضروریات کا جائزہ: خریداری کرنے سے پہلے اپنی ضروریات کا جائزہ لینا بہت ضروری ہے۔ ضروریات کا درست جائزہ لینے کے بعد لہرست تیار کر لینی چاہیے اور خریداری سے پہلے اپنی کیفیت کے مطابق کرنی چاہیے۔
- 5- اشیا کا جائزہ: جن اشیا کی خریداری کی گئی ہو ان کا اچھی طرح جائزہ لیں۔ خاص طور پر پتلے سے خریدی گئی اشیا کا اچھی طرح جائزہ لیں کیونکہ پتلے میں اکثر فیرمعیاری اشیا فروخت کے لیے رکھی ہوتی ہیں۔ یہ اشیا موٹا ہونا قابل واہسی ہوتی ہیں۔

6- فیرمعیاری اشیا کی واہسی: اگر فیرمعیاری اشیا کی خریداری کر لی گئی ہو تو ان کی واہسی کو ذمہ داری سنبھالنا چاہئے۔

(III) اچھی خریداری کے نفاذ سے بیان کریں۔

جواب: اچھی خریداری کے نفاذ سے بیان کریں۔

- 1- ذیلی سکون: اچھی خریداری سے وقت اور روپے پیسے کی بچت ہوتی ہے۔ اس سے ذیلی سکون بھی حاصل ہوتا ہے۔
- 2- معیاری خریداری: اگر ہمیں اچھی چیز کی پہچان ہوگی تو ہمیں کوئی بھی خراب چیز دے کر یہ فرق نہیں بنا سکتے گا۔ ہم گھٹنا چیزوں کی خریداری سے بچ جائیں گے۔ ہم اپنی ضرورت کے مطابق اور اچھی قیمت میں اچھی چیز خرید سکتے ہیں۔
- 3- اچھی طرح چیک کرنا: بعض اوقات دکانوں سے بند چیزیں خرید لی جاتی ہیں۔ اگر چیزیں بند یا کپڑے تہہ لگے ہوتے ہیں۔ اس لیے خریداری کرنے سے پہلے ان کو نکال کر اچھی طرح چیک کر لینا چاہئے تاکہ کپڑا ہمیں سے خراب نہ ہو اور پیسے بھی ضائع نہ ہوں۔
- 4- چیزوں کی مختلف انواع: چیزوں کی مختلف انواع (varieties) ہوتی ہیں جو ہمیں چیزوں کا انتخاب کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ اس لیے ہمیں چاہئے کہ پہلے چیزوں کی واہسی کو دیکھیں پھر اپنی پسند کے مطابق اچھی چیزوں کی خریداری کریں۔
- 5- خود اعتمادی: خریداری کرنے سے پہلے خود اعتمادی بہت اہم اور اپنی پسند یا رائے کا استعمال بھی ہوتا ہے۔
- 6- وقت کا معرّف: خریداری کرنے سے ہمارا وقت بھی اچھا نکرتا ہے۔
- 7- بہترین رویہ: خریداری سے پہلے اپنے رویے کو بہتر رکھیں اور چیز خریدنے میں جلد بازی نہ کریں۔
- 8- شاپنگ بیگ کی تیاری: خریداری کرنے سے پہلے اپنا بیگ تیار کریں جس میں خریدی جانے والی اشیا کی کاسٹ، پانی کی بوتل، نانا تو پیسے، کریڈٹ کارڈ (Cell Phone) (ATM) وغیرہ موجود ہوں۔
- 9- خریداری کا بہتر طریقہ: خریداری کرنے سے خریداری کے بہتر طریقہ کا تجربہ حاصل ہوتا ہے۔ مثلاً خریداری کی گئی اشیا کو دکان سے نہیں کرنا چاہئے بلکہ مارکیٹ گوم بھر کر دیکھیں جہاں سے اچھی چیز ملے وہاں سے خریدیں۔
- 10- تجربے کا حصول: خریداری کرنے سے مختلف چیزوں اور دکانوں پر جاننے سے تجربہ حاصل ہوتا ہے۔
- 11- خریداری کرتے وقت کپڑے اور جوتے مناسب پہنے ہوئے ہوں اور آرام دہ ہوں تاکہ ہمارے جسم سے کچھ نہیں اڑا دیتے ہمارے لیے اپنے کسی فیملی ممبر یا کسی کو ساتھ لے جائیں۔

کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت

منشی سلاط

- سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار مکمل جملے دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (I) کپڑوں کی دیکھ بھال کیا ہے؟ (A) کبھی کبھار (ب) کبھی نہیں
- (II) کپڑوں کی دیکھ بھال کتنے طریقے ہیں؟ (A) 2 (ب) 3 (ج) 4 (د) 5

(III) دھونے والے کپڑے کہاں رکھتے ہیں؟

(A) نوکری (ب) الماری (ج) صندوق (د) ڈبہ

(IV) اگر کپڑوں کو سب سے سب سے دیکھا جائے تو کیا بدھتا ہے؟

(A) خرابیاں (ب) اچھائیاں (ج) برائیاں (د) سبھی

سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (I) کپڑوں کی دیکھ بھال کتنے طریقے ہیں؟
- جواب: کپڑوں کی دیکھ بھال کتنے طریقے ہیں۔
- 1- روزانہ کی دیکھ بھال 2- ہفتہ وار دیکھ بھال 3- موسمی حفاظت
- (II) روزانہ اور موسم کی حفاظت میں کن معمولی تدابیر کو اپنانا چاہئے؟
- جواب: روزانہ اور موسم کی حفاظت میں ان معمولی تدابیر کو اپنانا چاہئے تو کپڑے قدرے اپنی اصلی حالت میں روکتے ہیں۔
- (I) کپڑوں کو ہوا لگوانا (II) مقررہ مقام پر رکھنا (III) مرست کرنا
- (III) سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟
- جواب: سردیوں کے کپڑے محفوظ کرنے کے کتنے طریقے ہیں۔
- (I) ڈرائیگن کروانا: کوٹ، فریڈ اور وغیرہ جیسے کپڑے جو گھر میں نہیں دھوئے جاسکتے ان کو ڈرائیگن کرنا چاہئے۔
- (II) صندوق کو دھو کر لگوانا: کپڑوں کو محفوظ کرنے سے پہلے صندوق کو دھو کر لگوانے سے اس میں بچھوڑی انڈی اور کیڑے نہیں لگتے۔
- (III) نیم کے پتے اور لٹیکل کی گولیاں: صندوق میں نیم کے پتے کی تہہ یا لٹیکل کی گولیاں ڈالنے سے اس کے اندر انڈی وغیرہ نہیں ہوتی۔
- (IV) کپڑوں کو دھو کر لگوانا: سونے کپڑوں کو دھو کر لگوانا چاہئے۔
- (V) علیحدہ رکھنا: کپڑوں کو ایک موسمی جھیلوں میں بند کر کے رکھنا چاہئے۔
- (VI) بند کرنا: صندوق میں تمام کپڑے رکھنے کے بعد ان پر لاکھڑی صاف کپڑا یا کاغذ بچھا کر رکھنا چاہئے۔
- (iv) Ironing اور (pressing) کا طریقہ بیان کریں۔
- جواب: Ironing: جب کپڑے پر استری کا براہ راست (Direct) استعمال ہوتا ہے تو اس کو Ironing) کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر رسمی (Linen) سوتی کپڑے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ Pressing: اس طریقہ کار میں استری اور کپڑے کے درمیان گھومنا کپڑا رکھ کر استری کو بھیرا جاتا ہے۔ گھومنا، انڈی کپڑے اس طرح سے استری کیے جاتے ہیں۔
- سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
- (I) گرمیوں کے کپڑوں کی حفاظت کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں۔
- جواب: 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 رکھنا چاہئے۔ چونکہ ان کی ساخت سوتی ہوتی ہے لہذا کپڑوں کا حملان پر نہ ہونے کے برابر رکھنا بھی احتیاط لازمی ہے۔
- دھلائی: کپڑوں کو بے رنگ یا کلف، ہرگز نہ کرنا کہ نہ دیکھیں بلکہ اچھی طرح دھو کر اور خشک کر کے الماری میں رکھیں۔
- (II) کپڑوں کو بند کرنا: کپڑوں کو (Phenyl) کی گولیاں ڈال کر محفوظ کرنا چاہئے۔ صندوق میں ان کپڑوں کو اس طرح رکھنا چاہئے کہ ہوا گزرنے کی جگہ ہلکل نہ رہے 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 مراحل:
 ☆ کپڑوں کی دھلائی سے پہلے درج ذیل بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے
 ☆ دھونے والے تمام کپڑوں کو اکٹھا کر کے کسی ایک جگہ رکھیں۔
 ☆ کپڑے دھونے کے لیے سامان صرف اور صاف وغیرہ پاس لے آئیں۔
 ☆ سفید کپڑوں کو دھو کر دھلائی سے پہلے دھو کر رکھیں۔
 ☆ کپڑوں کی سفیدی وغیرہ چیک کر لیں۔
 ☆ کپڑوں کو اچھی طرح دیکھیں اگر کسی سے کوئی ٹھن ٹھن ہوا ہو، تڑپائی یا سلائی کی ضرورت ہو تو وہ کر لیں۔
 ☆ ہاتھ سے دھوئے جانے والے کپڑوں کو خشک میں دھوئے جانے والے کپڑوں سے الگ کر لیں۔
 ☆ کپڑوں کو ان کے ریٹے کی ساخت کے اعتبار سے الگ الگ کریں جیسے سوئی ریشمی، اونٹنی اور کھار وغیرہ۔
 ☆ کپڑوں کی الگ الگ ساخت کے مطابق دھلائی کا الگ طریقہ کار ہونا چاہیے۔
 ☆ اونٹنی کپڑوں اور زبردستی دھلائی کے لیے گرم پانی استعمال کریں اور اس کے لیے پانی کا ایک درجہ حرارت متعین کر لیں۔
 ☆ پانی میں صرف کا محلول تیار کر لیں اور پانچ سے سات منٹ تک کپڑوں کو اس میں سمجھو دیں۔
 ☆ دھلائی کے دوران کپڑوں کو گڑبڑ سے بچانے کی خاطر دھلائی کے دوران کپڑوں کو ہلکا ہلکا ہلاتے ہوئے اور گڑبڑ سے بچانے کے لیے انہیں صاف پانی میں بدل بدل کر دھونا چاہیے اور ان کپڑوں کو بالکل بھی نمونہ نہیں چاہیے۔
 ☆ کپڑوں اور لیٹن وغیرہ کے ہاتھ سے ہونے والے کپڑوں کو ایک جیسے عمل اور محلول اور کار ہوئے ہیں۔ ان کو سخت دھلائی کے بعد نمونہ جلا سکتا ہے۔
 ☆ دھونے کے بعد تمام کپڑے تار پر پھیلا دیں۔
 ☆ کپڑے دھونے کے بعد ان کو صاف طریقے سے سکھانا چاہیے۔
 ☆ اگر خشک میں (Dryer/Spinner) ہوتا ہے اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس میں کپڑے کی بناوٹ اور ساخت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
 ☆ کپڑوں کو صاف جگہ پر دھونے کے لیے ڈالنا چاہیے۔
 ☆ اس لیے کپڑوں کو (Hanger) پر ڈالنا جاسکتا ہے۔ لیکن سویرا 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 پھیلا کر رکھنا چاہیے۔
 ☆ رنگ دار کپڑوں کو سکھانے اور تیز دھوپ میں نہیں ڈالنا چاہیے اور پھیلا نا 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 طریقے بیان کریں۔
 جواب: گھر میں مختلف طرح کے کپڑے استعمال میں آتے ہیں۔ بعض کپڑوں کو روزمرہ زندگی میں باقاعدگی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسے کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنا لازمی ہے۔ کپڑوں کا ذخیرہ کرنے کے لیے لٹائیا: کپڑوں کو صاف طریقے سے رکھنے کے لیے چند اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے دروازہ، الماری، جھوس مانے، تھیلے، صندوق اور برش وغیرہ کپڑے خواہ کسی بھی قسم کے ہوں ان کو حفاظت سے رکھنے سے پہلے صاف سترا کرنا لازمی ہے۔ استعمال شدہ کپڑوں کو زیادہ عرصے تک رکھنے سے گریز کرنا چاہیے۔ اس طرح کپڑوں کو نیا اور وغیرہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ کپڑوں کو سنبھالنے وقت ان میں فیصلگی کی گولیاں کا استعمال کریں۔

کپڑوں کی ترتیب کے مراحل: کپڑوں کو ترتیب سے رکھنے کے دو مراحل ہیں۔ پہلا مرحلہ: کپڑوں کا جائزہ لینے کے بعد انہیں درجہ حرارت میں تقسیم کر لینا چاہیے جیسے:
 1- بہت زیادہ دھوپ سے ہونے والے کپڑے۔
 2- کبھی کبھار پہنے جانے والے کپڑے۔
 3- وہ لباس جو تازگی ضرورت ہوں۔
 4- وہ کپڑے جو ایک سال سے یا اس سے زیادہ عرصے سے نہیں پہنے یا استعمال میں ہوں۔
 دوسرا مرحلہ: تمام ہاتھ سے گروہوں کا احتیاط سے جائزہ لیں مثلاً یہ کہ:
 ☆ لباس جو دروازے کے مطابق ہے۔ ☆ لباس پر سونہ ہے۔
 ☆ لباس ضروریات کے تقاضوں کو پورا کرتا ہے۔
 ☆ لباس کسی لیے رکھا جائے اس کی تازگی کیا ہے؟
 الماری اور دروازے کا استعمال: عام طور پر الماری کو روزمرہ باقاعدگی سے استعمال ہونے والے کپڑوں کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً دروازوں میں چھوٹے کپڑے، بنیان، روٹال، جرابیں وغیرہ رکھی جاسکتی ہیں۔
 جڑوں کے لیے جیسے والے چھوٹے ٹائوں کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نیز الماری میں رازر کپڑوں کو رکھنا سکتے ہیں تاکہ ان میں سوسٹن نہ پڑیں اور اسٹیٹ خراب نہ ہو۔ الماری میں سورن، ڈیڑھ، وغیرہ رکھیں ہونا چاہیے تاکہ کپڑے سے نکلنے والے گرد و غبار سے محفوظ رہیں۔
 صندوق کا استعمال: ایسے کپڑے جن کے استعمال کا موسم گزر چکا ہو ان کو دروازے کے ہونے والے کپڑوں کو صندوق میں بند کر کے فیصلگی کی گولیاں یا نم کے پتوں کی تہہ لگا کر کپڑا بچھا کر رکھیں۔
 (Racks) کا استعمال: عام طور پر سنوروم میں خانے یا (shelf) بنے ہوتے ہیں۔ اس میں بڑے کپڑے جیسے (Bed Sheets) تو لے رکھیں گے، لیکن غلاف وغیرہ کو رکھنا سکتا ہے۔
 برش: عام طور پر کپڑوں کی دیکھ بھال اور آسانی صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
 تھیلے اور صندوق: کپڑوں کو بڑے تھیلے میں ڈال کر ایک جگہ رکھا جاسکتا ہے۔
 کپڑوں کی مقدار اور گڑبڑ ہونے کو بڑھانے کا کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ صندوق میں کپڑوں کو رکھنے کے طریقوں میں ڈال کر رکھا جاسکتا ہے۔

8

آرٹ اور ڈیزائن

عملی مشق (اسولٹ)

سوال 1- ذیل میں دیے گئے بات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
 (i) ڈیزائن کے نئے عناصر ہیں؟ (ن) 3 (د) 4 (ج) 5 (ب) 6
 (ii) ڈیزائن کے اصول ہیں؟ (ن) 8 (د) 5 (ج) 6 (ب) 7
 (iii) عمودی خط کسی طرف چلتا ہے؟
 (ب) اندر سے باہر
 (ن) اوپر سے نیچے
 (د) آگے سے پیچھے
 (و) گول اشکال کو دیکھنے سے کسی کیفیت ہوتی ہے؟
 (ن) اوجھری (ب) پھینکی (د) محفل (و) گھبرائی
 (v) رنگوں کی کتنی اقسام ہیں؟
 (ب) تین (د) چار (ج) سات

سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔
 (i) ڈیزائن کے نئے عناصر ہیں؟ نام لکھیں۔
 جواب: ڈیزائن کے چار عناصر ہیں جن کے نام درج ذیل ہیں۔
 1- خطوط 2- شکل و بیوت 3- رنگ 4- سطح
 (ii) ڈیزائن کے نئے اصول ہیں؟ نام لکھیں۔
 جواب: ڈیزائن کے پانچ اصول ہیں۔ جن کے نام درج ذیل ہیں۔
 1- ہم آہنگی 2- توازن 3- تناسب 4- تسلسل
 سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
 (i) ڈیزائن کے عناصر کو تفصیل سے بیان کریں۔
 جواب: ڈیزائن: ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے جس سے مراد "بناوٹ" ہے۔ ڈیزائن بناوٹ کسی بھی چیز کی ہوتی ہے۔ لہذا کسی بھی چیز کا خاکہ اس کا ڈیزائن کہا جاتا ہے۔
 ڈیزائن کے عناصر کسی بھی ڈیزائن کے دو ضروری اجزاء ہیں جن کے بغیر کوئی بھی چیز تکمیل نہ پاسکتے۔
 ڈیزائن کے عناصر کہا جاتے ہیں۔
 1- خطوط 2- شکل و بیوت 3- رنگ 4- سطح
 1- خطوط: خطوط کسی ڈیزائن کا سب سے اہم اور بنیادی جزو ہے۔ کسی بھی چیز کا ڈیزائن یا ساخت خطوط سے مل کر ہی بنتی ہے۔
 خطوط نہ صرف ڈیزائن کا بنیادی ڈھانچہ تشکیل دینے میں مدد کرتے ہیں بلکہ جذبات اور ماحول پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ خطوط دو قسم کے ہوتے ہیں۔
 (i) سیدھے خطوط: سیدھے خطوط مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ عمودی خط، افقی خط اور ترقی خط یا سب بائیں دیتے ہیں۔ سیدھے خطوط ایک جیسوں پر استعمال ہوتے ہیں جہاں بہت رکھ رکھاؤ اور تازگی کا تاثر ہوتا ہے۔
 (ii) عمودی خطوط: عمودی خطوط اوپر سے نیچے کی طرف چلتے ہیں اور لسانی کا تاثر دیتے ہیں۔ یہ خطوط کمزور اور فرنیچر میں استعمال ہوتے ہیں تاکہ چیزوں کی لسانی کا تاثر نہ دے۔
 2- شکل و بیوت (Shape and form): جب دو یا دو سے زائد خطوط آپس میں کسی بھی زاویے سے ملتے ہیں تو شکل و بیوت میں آتی ہے۔ خطوط اور اشکال کے ملاپ سے ڈیزائن بنتا ہے۔ خطوط کے ملاپ سے بننے والی اشکال صحت پزیر ہیں۔
 1- مربع اور مستطیل (Square and Rectangle)
 2- گول اور بیضوی (Round and oval)
 3- مثلث (Triangle)
 3- رنگ: اس کا نکتہ کی خصوصیت میں رنگ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کائنات کی ہر چیز کوئی نہ کوئی رنگ ضرور رکھتی ہے جیسے پھل، پھول، پہاڑ، دریا، پانی وغیرہ رنگ، خوب صورتی اور سوسائٹی میں اضافہ کرتے ہیں۔ رنگوں سے چیزوں میں خوب صورتی اور کشش پیدا کی جاتی ہے۔ رنگوں کی خصوصیات: رنگوں کی تین خصوصیات بہت اہم ہیں۔ رنگوں کی ان خصوصیات کو مابیت کہتے ہیں۔
 1- اصلی رنگ (Hue)
 2- درجہ (Value) (رنگوں کی گہرائی یا شدت)
 3- رنگوں کی شدت (Intensity) (رنگوں کا بھاری گہرائی)
 رنگوں کی اقسام: رنگوں کی تین اقسام ہیں۔
 1- بنیادی رنگ (Primary Colours)
 2- ثانوی رنگ (Secondary Colours)
 3- درمیانی رنگ (Intermediate Colours)
 بنیادی رنگ (Primary colours): بنیادی رنگوں میں تین رنگ شامل ہیں۔ ل۔ سرخ ب۔ پیلا ن۔ نیلا
 ثانوی رنگ (Secondary colours): بنیادی رنگوں کو ملائے سے ثانوی رنگ وجود میں آتے ہیں مثلاً
 سرخ + پیلا = نارنجی
 پیلا + نیلا = سبز
 سرخ + نیلا = چامنی
 درمیانی رنگ (Intermediate Colours)
 سرخ + نارنجی = سرخ مائل نارنجی
 چامنی + سبز = سرخ مائل چامنی
 نیلا + سبز = سبز مائل نیلا
 رنگوں کی اہمیت:
 ☆ رنگ ہماری روزمرہ زندگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
 ☆ رنگوں سے مختلف تاثرات پیدا ہوتے ہیں۔
 ☆ رنگے اور اونچے درجے کے رنگ چیزوں کے حجم میں اضافہ کرتے ہیں۔
 ☆ رنگوں کی خاصیت کو لکھا ہونے کا تاثر دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ☆ رنگوں میں پھیلتے سونے کے ہاتھ سے ہونے والے رنگوں کو تازگی اور صحت ہوتی ہے۔
 ☆ چھوٹے رنگوں یا رنگے مکانات میں بچے رنگوں کا استعمال کرتے ہیں جیسے لکھاؤ اور تاثر زیادہ کرتے ہیں۔
 ☆ کم روشن کمزور رنگوں کا استعمال زیادہ روشنی کا تاثر پیدا کرتا ہے۔
 ☆ رنگوں سے روشنی، صحت اور صحت کا احساس پیدا کیا جاتا ہے۔
 ☆ کم روشن کمزور رنگوں کا استعمال سے زیادہ روشنی محسوس ہوتی ہے۔
 ☆ تیز روشنی اور دھوپ والی جگہوں پر مختلف چیزوں میں گہرے رنگوں کا استعمال بہتر تاثر پیدا کرتا ہے۔
 4- سطح (Texture): کسی چیز کی سطح دیکھنے اور چھونے سے محسوس ہوتی ہے۔ گھر میں موجود استعمال کی چیزیں مختلف سطح کی ہوتی ہیں مثلاً کھروسی، مٹام، ہموار، چمکی وغیرہ اور ان پر روشنی اور چمک ایک خاص تاثر دیتی ہے۔ مثلاً
 ☆ کھروسی اور چمکی سطح پر روشنی کا جذب کرتی ہے۔
 ☆ ہموار اور چمکی سطح پر روشنی کا جذب جاتی ہے۔
 اہمیت: ہمیں کمزور میں سامان کی مناسب ترتیب اور رنگوں کے خوشنما استعمال کے باوجود بے چینی کا احساس ہوتا ہے اس کی وجہ مختلف چیزوں کی سطح نمایاں ہونے کے سبب کر کے اس اختلاف کی کیفیت پیدا جاتی ہے۔ جیسے ہرے اور پورے فرنیچر، دیواریں، چھائی، اشیاء ہر چیز کوئی نہ کوئی سطح ضرور رکھتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان چیزوں کو استعمال کرتے وقت ان کے مناسب جواز کا خیال رکھا جائے۔
 کمزور میں مختلف سطح کی چیزوں کا استعمال کر کے ان کے ساتھ چھو یا بناؤ تاثر پیدا جاسکتا ہے۔ مثلاً ہمیں کھروسی کے فرنیچر کے لیے ہمیں جسم کا کپڑا استعمال ہوتا ہے۔
 اندرونی دیواروں پر ہموار سطح اور بیرونی دیواروں پر ریف سطح کی ہر سطح استعمال کی جاتی ہے۔ فرش کے ہر چیز میں سطح موجود ہے جس سے خوب صورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔
 (ii) ڈیزائن کے اصول اور ان کی گہرائی اہمیت بیان کریں۔
 جواب: ڈیزائن کو خوبصورت بنانے اور سوسائٹی کے لیے جس مہارت کو استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں ڈیزائن کے اصول کہتے ہیں۔ اس سے ڈیزائن کا مجموعی تاثر خوشگوار اور اہم رنگ معلوم ہوتا ہے۔

ذرائع کے اصول: ذرائع کے اصول پانچ ہیں۔

- 1- ہم آہنگی (Harmony) -2 توازن (Balance)
- 3- تناسب (Proportion) -4 تشل (Rythm)
- 5- فوجیت (Emphasis)

1- ہم آہنگی (Harmony): ہم آہنگی سے مراد یہ ہے کہ ذرائع کے اجزائی آپس میں موزوں مطابقت ہو۔ گویا ذرائع کے اجزائی مطابقت کو ہم آہنگی کہتے ہیں۔ یعنی ہم آہنگی رابطے پر مشتمل ہوتی ہے اس سے مراد مختلف خیالات اور مختلف اشیا کو ایک گروپ میں اس طرح ترتیب دینا کہ وہ ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے اور ہم آہنگ دکھائی دیں۔

اہمیت: ہم آہنگی یعنی اشیا کے درمیان ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ مثلاً کمرے میں گول میز کے ساتھ آگرہی شکل کے لیمپ شینڈل بھی لگایے جائیں تو وہ ساڑھوں اور اصل کے ذریعے ہم آہنگی پیدا کریں گے۔ کسی بھی چیز میں ہم آہنگی اور متنوع پیدا کرنے کے لیے درمیانی قسم کی شے استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔

رنگوں کی ہم آہنگی: رنگوں کو ایک دوسرے کی مطابقت سے استعمال کرنا، رنگوں کی ہم آہنگی کہلاتا ہے۔ گھر میں ایک کمرے میں اگر ہم ایک ہی رنگ کے مختلف شینڈل استعمال کریں تو یہ رنگوں کی ہم آہنگی کا استعمال ہوگا مثلاً اگر کمرے میں بزرگ کا قالین ہو تو بزرگ کا ہی کوئی اور شینڈل پروں، موٹو سینٹ، لیمپ شینڈل وغیرہ میں استعمال ہوتا تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آتی ہے۔

2- توازن (Balance): توازن کا مطلب برابری یا مساوات ہے۔ توازن سے مراد مختلف چیزوں میں برابر کا وزن یا برابری دکھائی اور جاؤیت، آرام و سکون اور طبیعت کا ہونا ہے۔

توازن کی اقسام: توازن کی دو اقسام ہیں۔

- 1- رسمی توازن (Formal Balance)
- 2- غیر رسمی توازن (Informal Balance)

اہمیت: ذرائع میں توازن قائم رکھنے کے لیے چیزوں میں قوت، کشش اور وزن کا اندازہ لگانا ہونا چاہیے۔

غیر رسمی توازن پیدا کرنے کے لیے استعمال کی جانے والی چیزیں رنگ، ساڑھوں اور رخ کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے انہیں جانتے وقت مرکزی نقطے کے دونوں طرف ان کا مرکز برابری کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جو چیزیں دیکھنے میں ذہنی بڑی اور شگفتہ ہوں انہیں مرکزی نقطے کے قریب انہیں مرکزی نقطے کے قریب اور نکلے رنگوں والی ہلکی اور چھوٹی چیزوں کو دور قافلے پر رکھنا چاہیے۔ توازن کسی بھی چیز کی شکل و صورت کو توازن کرنے میں مدد دیتا ہے۔

3- تناسب (Proportion): جب کسی چیز کو دیکھا جائے تو اس کا تناسب دیکھا جائے اور اس کا تناسب (Proportion) اور متنوع نظر آتا ہے۔ تناسب کے ذریعے کسی بھی چیز میں خوشگوار متنوع پیدا ہوتا ہے۔

اہمیت: عبادت میں دلکشی پیدا کرنے کے لیے رتقہ کی خوبصورت تقسیم کے بارے میں جان کر ہی عبادت و آرائش کو مناسب بنا دینے کے لیے مختلف اشیا میں رنگوں اور خطوط کی مختلف خصوصیات کے ذریعے کی لسانی اور چھوٹی اور بڑی کے عبادت میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً کسی دیوار کی عبادت کو 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 مناسب حصوں میں تقسیم کیا جائے تو "وسطی مقام" کے ایک طرف قدرے قافلے پر کوئی اہم چیز رکھی جائے تو باقی رخ خود بخود خوبصورت تناسب سے حصوں میں بت جائے گی۔ اس طرح سارا سامان خوبصورت حصوں میں تقسیم ہوا نظر آئے گا۔

☆ عمودی رخ میں لٹکانی کی تعداد اور اونچائی کا تاثر پیدا کرتی ہیں۔

اوپری سمت کے کمرے میں چمپ پر ہنگامہ کرنے سے چمپ کی اونچائی کم لگتی ہے۔ کمرے کے اوپر کے کنارے تک بارڈر کی شکل بنانے سے چمپ کی بلندی احساس کم ہو جاتا ہے۔

☆ ایک ہی کمرے میں ایک سے زائد قالین اور صندے بچھانے سے کمرے میں رتقہ اور پھیلاؤ کم لگتا ہے۔

☆ تشل (Rythm): تشل سے مراد ایسی نرم اور مسلسل حرکت ہے جس میں ایک ترتیب اور واسطہ تشکیل پائے۔ جس سے نگاہ آسانی سے ایک سرے سے دوسرے سرے تک یوں گھومتی ہوئی جانے کے راستہ کیا اور سامرا اور تکراروں میں آجائے۔ گویا تشل ایک ایسا توازن ہے جو حرکت کی شکل میں پیدا ہوتا ہے۔

☆ کسی بھی عبادت میں مندرجہ ذیل طریقوں سے تشل پیدا کیا جاسکتا ہے۔

- 1- دہرائے سے تشل (Repetition)
- 2- حجم کو بتدریج بڑھانے سے تشل (Gradation)
- 3- خطوں کی مسلسل حرکت سے تشل (Continuation)

اہمیت: گھر کی عبادت میں اشیا کو سب قافلوں پر رکھا جائے تو تھکا ہوا اور ذہنی چیز سے حرکت کرتی ہوئی آخری چیز تک پہنچ جائے گی۔ چیزوں کی ترتیب دہرائے سے تشل پیدا ہوتی ہے۔ ضرورت سے زائد اشیا کے استعمال سے عبادت نہیں آسکتی اور بد صورتی پیدا ہوتی ہے مثلاً اگر تصویروں کو ایک تشل کے ساتھ دیوار پر لگایا جائے تو عبادت کی بجائے بھونڈاں پیدا ہوگی۔

☆ گھر کی عبادت میں اشیا مثلاً کرسی، کور، کڑھائی کے ذریعے توازن، پردے، بیدار پر اور چیزوں کی نشانیوں میں تشل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

☆ گھر کی عبادت کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ عبادت میں کسی قدر تشل اور حرکت پیدا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ عبادت میں دلکشی کا مقصد پورا ہو جائے۔

☆ مثلاً اگر تشل سے گھر پر ذرائع والا قالین جو رات بھر ذرائع کا ہوجھائیں تو اس سے ناہمیاں ایلجھ جائیں گی اور کمرے میں موجود باقی اشیا نظر نہیں آئیں گی۔

☆ اسی طرح دیوار پر قالین لگانے سے خاصا خوش گوار تاثر پیدا ہوگا اور قالین کے ذریعے توازن سے کمرے میں تشل پیدا ہوگا۔ فرنیچر، میز، کرسیاں یا پروں وغیرہ کی ترتیب میں تشل پیدا کرنے کی ایک جگہ پر دو چیزوں کو لگائی جانے چاہیے تاکہ عبادت میں تشل پیدا کرتی ہے۔

☆ فوجیت (Emphasis): کسی بھی عبادت میں توازن، تناسب اور ہم آہنگی ہونے کے باوجود بد صورتی اور دلکشی اور وقت تک نہیں آجائے کی جب عبادت میں کوئی خاص مرکزی جاذب نظر یا توازن میں اس طرف متوجہ نہیں ہوتی تو اس میں نمایاں حصہ ہونا چاہیے۔ ایک ایسا اصول ہے جس کے ذریعے سب سے پہلے عبادت میں نظر اہم ترین چیز پر پڑتی ہے۔ اس کے بعد قوت کشش کے اعتبار سے درجہ بدرجہ دوسری چیزوں کی طرف حرکت کرتی جاتی ہے۔

☆ اس اصول کے لیے درج ذیل باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

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

☆ ان اصولوں کا استعمال کرنے کے لیے مادی اور منسوب بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ اہمیت: عبادت اور آرائش میں اس اصول کی اہمیت اس قدر زیادہ ہے کہ اگر کسی چیز کو نمایاں ذرائع استعمال کے مقصد کو پورا کرنا ہو تو پھر بھی جب تک اس میں کوئی چیز خوبصورتی پیدا کر کے لگایا نہ ہو۔

☆ فرنیچر اور گھر کی اشیا میں نت نئے ذرائع بنائے جاتے ہیں۔ کڑھائیاں کی بنائی ہیں۔ دیواروں پر پینٹ کیا جاتا ہے تاکہ بنیادی ذرائع میں خوبصورتی پیدا ہو سکے اور

لگائیں ہونے کا تاثر بھی پیدا ہو جائے۔ اگر کوئی گھداں بذات خود نہایت خوب صورت ہوتی ہے اس میں پھول جھانے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ اسی کو آرائشی چیز کے طور پر عبادت میں استعمال کرنا چاہیے مزید پھولوں سے گھداں کی اپنی لگائیاں ہونے کی خصوصیت متاثر ہو گی۔ چیزوں کو نمایاں کرنے میں خطوط، اشکال، رنگوں، تناسب سب اصولوں کا استعمال حاجت ہے کہ ضروری ہے تاکہ ذرائع ان کے ابھرنے کا تاثر پیدا ہو۔

9

اندر اور مقاصد

عملی مشقی سوالات

- سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار مکمل جملے دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
- (i) اندازہ سے مراد ہمارے کون سے احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں؟
- (a) خوشگوار (ب) ناخوشگوار
(c) بُرے (د) مشکل
- (ii) اندازہ کی کتنی اقسام ہیں؟
- (a) 3 (ب) 4 (c) 6 (د) 8
- (iii) تعمیری اندازہ کس چیز کا تعین کرتی ہیں؟
- (a) للاح کا (ب) مت کا
(c) مت کا (د) تعریف کا
- (iv) معیندہت کے مقاصد تقریباً کتنے سال میں پورے ہوتے ہیں؟
- (a) چار (ب) آٹھ (c) تیس (د) بارہ
- (v) مقاصد انسان کو کس چیز پر آکھاتے ہیں؟
- (a) مادی پر (ب) فوجی پر (c) فوجی پر (د) تعریف پر
- سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔
- (i) اندازہ سے کیا مراد ہے؟
- جواب: اندازہ سے مراد ہمارے دو خوشگوار احساسات ہیں جو ہم محسوس کرتے ہیں اور جن کو ہم دوسری بات پر ترجیح دیتے ہیں۔ اندازہ ہماری زندگی کو سنبھالنے بنا دیتے ہیں مثلاً اگر کسی شخص کو کھانا ایلانہ اندازہ، رنگ، بھنگنہ، ہونہار یا خوبصورتی کے لیے اس کی تعریف کریں تو اسے خوشی کا احساس ہوتا ہے۔ یہ خصوصیات ایسے محرکات ہیں جن کو ایک شخص کی اندازہ لگانا چاہیے۔
- (ii) مقاصد سے کیا مراد ہے؟
- جواب: ایسی تمام انفرادی یا اجتماعی خواہشات جو مقصدی ہوں ان کے پیچھے کوئی فرض اور کوئی مقصد یا منزل مقرر کر کے ان کے حصول کے لیے جدوجہد کی جائے تو وہ مقاصد کہلاتی ہیں۔ مقاصد کے حصول کے لیے کسی یا زیادہ مدت درکار ہوتی ہے مثلاً مدت میں کھانا پکانا، کپڑے پہنانا، زیادہ مدت میں ڈگری حاصل کرنا، مکان بنانا وغیرہ۔
- (iii) اندازہ کی کتنی اقسام ہیں؟
- جواب: اندازہ کی تین اقسام ہیں
- 1- بنیادی یا فطری اندازہ (Instinctive Values)
 - 2- تعمیری یا مقصدی اندازہ (Instrumental Values)
 - 3- احترازی اندازہ (Combined Values)
- (iv) مقاصد کی کتنی اقسام ہیں؟
- جواب: مقاصد تین قسم کے ہوتے ہیں۔
- 1- فوری مقاصد (Immediate Goals)
 - 2- معیندہت کے مقاصد (Short Term Goals)
 - 3- غیر معیندہت کے مقاصد (Long Term Goals)

2- معیندہت کے مقاصد (Short Term Goals)

3- غیر معیندہت کے مقاصد (Long Term Goals)

سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) اندازہ کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔

جواب: اندازہ کی اقسام (Types of values):

اندازہ کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں۔

- 1- بنیادی یا فطری اندازہ (Instinctive Values)
- 2- تعمیری یا مقصدی اندازہ (Instrumental Values)
- 3- احترازی اندازہ (Combined Values)

1- بنیادی یا فطری اندازہ (Instinctive Values): جیسا کہ نام سے ظاہر ہے بنیادی یا فطری اندازہ پیدا ہونے کی طور پر ایک جبلت کی صورت میں انسان کے اندر موجود ہوتی ہے اور ایک دوسرے پر اثر انداز نہیں ہوتی مثلاً خوبصورتی، جنس، برتری، سچائی، صحت اور کامیابی۔

2- تعمیری یا مقصدی اندازہ (Instrumental Values): یہ اندازہ مقاصد کا تعین کرتی ہیں اور آخر کار خود مقاصد میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات ان اندازہ میں سے کسی ایک کے حصول کے لیے کسی دوسری اندازہ کی مثال ہو جاتی ہے۔ یہ معاشی للاح اور معیار زندگی بہتر بنانے کی مثالیں بھی ہوتی ہیں مثلاً قابلیت، مہارت، اصلاحیت وغیرہ۔

3- احترازی اندازہ (Combined Values): ان میں جبلتی اور تعمیری دونوں اندازہ کی مشتمل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ اندازہ اپنے لیے اور دوسری اندازہ کے لیے برابری کی اہمیت رکھتی ہیں مثلاً محبت، صحت، آرام و سکون، تفریح وغیرہ۔

اندازہ کی اہمیت (Importance of Values):

رسم و رواج، رہن مہن اور قواعد و ضوابط: اندازہ کتبے اور معاشرے میں رسم و رواج، رہن مہن اور قواعد و ضوابط کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔

شخصیت کی تشکیل: اندازہ چونکہ ہماری زندگی کا آغاز کرتے ہیں۔ جب یہ دو افراد والدین بن جاتے ہیں تو ان کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح گھر میں مزید انسانی رشتوں کا تعین ہوتا ہے۔

گھر کے ماحول پر اثر انداز ہونا: اندازہ کے ماحول پر پوری طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔ گھر کے برقراری اندازہ موجود ہوتی ہیں۔ کسی بھی ایک فرد کی اندازہ گھر کے تمام افراد پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اندازہ گھر کے ماحول پر گہرا اثر ہوتا ہے۔

بہتر فیصلے اور رہنمائی کی اہمیت: اندازہ کی تمام اقسام مل کر گھر کی للاح اور بہبود اور بہتر انتظام جیسی اہم امور کو سنبھالنے، بہتر انتخاب اور بہتر فیصلے میں رہنمائی کرتی ہیں۔

اصول اور لائحہ عمل مرتب کرنا: اندازہ زندگی کے لیے اصول اور لائحہ عمل مرتب کرتی ہیں۔

شخص کے لیے اور معاشرے کی شناخت: اندازہ کسی بھی شخص، کتبے یا معاشرے کی شناخت ہوتی ہے۔ جب ہم کسی شخص کے بارے میں کہتے ہیں کہ وہ سچا، ایماندار اور نیک ہے تو یہ اندازہ دراصل اس کی شناخت اور پہچان بن جاتی ہے۔

(ii) مقاصد کی اقسام اور اہمیت بیان کریں۔

جواب: مقاصد تین اقسام ہیں۔

- 1- فوری مقاصد (Immediate Goals)
- 2- معیندہت کے مقاصد (Short Term Goals)
- 3- غیر معیندہت کے مقاصد (Long Term Goals)

1- فوری مقاصد (Immediate Goals) فوری مقاصد سے مراد وہ چیزیں ہیں جن کو فوری طور پر حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مثلاً کھانا کھانا، خواتین، رقم کی موجودگی میں موبائی فون کی فونل۔ یہ ایک خواہشات ہوتی ہیں جن کو فوری طور پر حاصل کرنا ضروری ہے۔

2- معینہ مدت کے مقاصد (Short Term Goals) ایسے مقاصد جن کے حصول کے لیے ایک معینہ مدت درکار ہوگی معینہ مدت کے مقاصد کہا جاتا ہے۔ معینہ مدت کے مقاصد کے حصول کے لیے کم از کم بھی 10 سے 12 سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً میٹرک کا امتحان پاس کرنا، ایسی تعلیم حاصل کرنا، میٹرک تک کرنا یا آڑست بنانا۔

3- غیر معینہ مدت کے مقاصد (Long term Goals) ایسے مقاصد یا خواہشات جن کو پورا کرنے کے لیے کسی خاص وقت کا تعین نہیں ہو سکتا ان کے حصول کے لیے مدت غیر یقینی ہوتی ہے۔ یعنی ان مقاصد کے حصول کے لیے لمبی مدت درکار ہوتی ہے مثلاً بچوں کی شادیاں کرنا، مکان بنانا وغیرہ۔

مقاصد کی اہمیت (Significance of Goals): درج ذیل نکات سے مقاصد کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔

1- مقاصد کی بنیاد: مقاصد کی بنیاد ہماری اقدار، خواہشات اور ضروریات ہوتی ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہہ سکتے ہیں کہ مقاصد، اقدار، خواہشات اور ضروریات سے جنم لیتے ہیں۔

2- خواہشات اور ضروریات کا تعین بطور مقاصد: مقاصد کی تعریف کے لیے پرکھتے اور موازنہ کرتے ہیں کہ اصل درکار ہوتا ہے جس کے ذریعے ایسے بے اہم اور غیر اہم مقاصد کی کانت چھٹا اور انتخاب جزویہ کر کے خواہشات اور ضروریات کا تعین بطور مقاصد کیا جاتا ہے۔

3- مقاصد کی نوعیت: مقاصد کی نوعیت مختلف ہوتی ہے۔ مقاصد انفرادی یا ذاتی بھی ہوتے ہیں ای طرح مقاصد اجتماعی بھی ہو سکتے ہیں اور گروہی بھی۔

4- مقاصد کا سلسلہ: مقاصد کا سلسلہ ایک مسلسل زنجیر کی طرح ہوتا ہے۔ کسی ایک مقصد کے پورا ہوتے ہی نئی دوسری فریاد خواہشات اس کی جگہ لیتی ہیں۔ ای طرح بہت سی خواہشات مقاصد کا روپ دھارتی ہیں اور انسان ایک کے بعد ایک مقصد کی تکمیل کے لیے مصروف رہتا ہے۔

5- انتقال پذیر مقاصد: مقاصد انتقال پذیر ہوتے ہیں یعنی مقاصد کے حصول کے لیے جو ایک عمل تیار کیا جاتا ہے اس کے دوران اگر حالات ناگزیر ہو جائیں تو کسی بھی مرحلے پر یہ مقاصد تبدیل یا مسترد یا مکمل طور پر ختم ہو سکتے ہیں۔

6- مختلف گروہوں کے مختلف مقاصد: کہنے اور کرانے کے مختلف مقاصد ہوتے ہیں ان کا حصول یکساں طور پر ہو سکتا ہے۔

کچھ ایسے مقاصد ہیں جو کم پیش برکتے میں موجود ہوتے ہیں۔
مثلاً: ✨ کہنے کے برقراری جینی، جسمانی معاشرتی اور روحانی طور پر اچھی نشوونما
✨ کہنے کے برقراری جینی، جسمانی معاشرتی اور روحانی طور پر اچھی نشوونما
✨ ذاتی اور خاندانی تعلقات کا تسلی بخش طور پر خوشگوار رہنا۔
✨ تعلیم، تفریح اور اچھے معیار زندگی کے علاوہ فلاح و بہبود کے لیے ذرائع و وسائل کا مناسب مقدار میں ہونا۔

(iii) مقاصد کی خصوصیات تفصیل سے بیان کریں۔
جواب: خوشگوار زندگی کی نعمت: مقاصد انسان کو خوشگوار زندگی کی نعمت دے سکتے ہیں۔ اپنی خوشگوار اور پرسکون زندگی کے حصول کے لیے ہر انسان اپنے مقاصد کی تکمیل میں لگا رہتا ہے۔ کوشش اور جدوجہد: مقاصد انسان کو کوشش اور جدوجہد پر اکسائے رکھتے ہیں۔ انسان اپنے مقاصد کی تکمیل کے لیے ہر مرحلہ میں جدوجہد اور کوشش میں لگا رہتا ہے۔

مقاصد انسان کے عمل کو یکساں دیتے ہیں اور انسان کو زندگی کی ہر مرحلہ میں متحرک رکھتے ہیں۔
گہرے ذرائع اور وسائل کی خاص سمت: مقاصد کسی بھی گھر کے ذرائع اور وسائل کے ہر ایک خاص سمت دکھاتے ہیں۔ مقاصد کا تعین کرنے کے بعد ہر گھر پر انہی خاص سمتوں پر ذرائع کو اس کی تکمیل میں لگایا جاتا ہے۔

10

فیصلہ سازی

حل شدنی سوالات

سوال 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے لیے چھ چار ممکنہ جزایات دیئے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

- (i) زندگی میں جہاں مسئلہ پیدا ہو وہاں کیا کرتے ہیں؟
(a) حل تلاش کرتے ہیں (ب) باتیں کرتے ہیں
(c) نام نہان کرتے ہیں (د) برائیاں کرتے ہیں
- (ii) فیصلہ کرنے کے لیے کیا واضح ہونا چاہیے؟
(a) مسئلہ (ب) کھانا (c) تحسیم (d) بائیں
- (iii) فیصلہ کرنے کے بعد انسان کو کیا کرنا چاہیے؟
(a) قائم رہنا چاہیے (ب) سوچنا چاہیے
(c) کھیلنا چاہیے (د) بدل لینا چاہیے

سوال 2- خالی جگہ پُر کریں۔

- (i) چھوٹے ہونے کے عمل کے دوران بچے کے عام فیصلے میں باپ کرتے ہیں۔
- (ii) فیصلہ کرنا ایک بہت مشکل عمل ہے۔
- (iii) کسی بھی مسئلہ کو حل کرنے کے لیے اس کے تمام عوامل کو اچھی طرح جان لینا چاہیے۔
- (iv) انسان ایک اعلیٰ جانور ہے۔

سوال 3- درست بیان کی نشاندہی (✓) کے نشان سے کریں۔

- (i) اللہ تعالیٰ نے انسان کو دل اور دماغ دونوں نعمتوں سے نوازا ہے۔
- (ii) ہر انسان ایک جیسا ہوتا ہے۔
- (iii) انسان کے فیصلوں پر اس کے مذہبی اور خاندانی افراد اثر انداز ہوتے ہیں۔
- (iv) کسی بھی اور پیشہ کے کام میں انسان کو فیصلہ سازی کا دوسرا مرحلہ ہے۔

سوال 4- مختصر جوابات تحریر کریں۔

- (i) فیصلہ سازی کرنے کے نئے اقدامات ہیں؟
جواب: فیصلہ سازی کرنے کے دوران ذیل اقدامات ہیں۔
(i) مسئلہ کا تجزیہ (ii) مسئلے کا حل تلاش کرنا
(iii) مسئلے کے برسرِ کار بننے اور مطالعہ کرنا اور جاننا لینا
(iv) بہترین حل کا انتخاب (v) فیصلے کا اخلاق
(vi) فیصلے کا اجرا کرنا اور جاننا لینا
(iii) فیصلہ سازی کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: فیصلہ زندگی میں انتہائی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں ان کی وجہ سے زندگی میں اچھے عملی اقدامات کر کے نقصان اٹھانے سے بچا سکتا ہے۔ باسوچے سے عمل کیلئے کرنے زندگی میں بے جا پریشانیوں کو دیکھیں اور گزرے ہوئے وقت، محنت اور رقم کے نقصان سے بچنا مشکل ہوتا ہے۔

سوال 5- تفصیل جزایات تحریر کریں۔
(i) فیصلہ سازی کی تعریف اور اقدار سے بیان کریں۔

جواب: فیصلہ سازی: فیصلوں کا عمل ایسا ہوتا ہے جو سوچ، عقل، پیش بینی اور بصیرت کے علاوہ تجربات پر مشتمل ہوتا ہے جس کے تحت عمل کے متعدد راستوں میں سے یا تو کوئی منتخب کر لیا جاتا ہے یا ہر تمام کردار دیا جاتا ہے۔ اس عمل کو فیصلہ سازی کہتے ہیں۔

5- تجزیہ کرنے کی صلاحیت: فیصلہ سازی کے عمل کے دوران جب کسی بھی فیصلے کے لیے تمام ممکنہ عوامل کا جائزہ لیا جاتا ہے تو اس سے انسان کی تجزیہ کرنے کی صلاحیت پر اداں چڑھتی ہے۔

6- فیصلہ سازی کی اہمیت پیدا ہونا: مسئلے کے تمام عوامل کو جاننے کے بعد جب انسان درست فیصلے کا انتخاب کرتا ہے تو اس سے اس میں فیصلہ سازی کی اہمیت پر اداں چڑھتی ہے۔

7- سماجی حیثیت: فیصلہ سازی کے عمل کے دوران انسان اپنی سماجی اور معاشی حیثیت کو مد نظر رکھ کر فیصلہ کرتا ہے۔ اس سماجی حیثیت کو برقرار رکھنے کے لیے وہ اپنی معاشی حیثیت کو مد نظر رکھ کر فیصلہ سازی کرتا ہے۔

8- طرز زندگی پر اثر: فیصلہ سازی انسان کی طرز زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے فیصلہ سازی میں ہرگز کا طرز زندگی پر اثر انداز ہونا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔

(iii) فیصلہ سازی پر اثر انداز ہونے والے عوامل بیان کریں۔
جواب: کسی بھی فیصلے پر اثر انداز ہونے والے عوامل درج ذیل ہیں:

- 1- سماجی حیثیت
- 2- طرز زندگی
- 3- خاندانی اقدار
- 4- گزشتہ تجربات
- 1- سماجی حیثیت: انسان ایک معاشرتی حیوان ہے۔ انسان جو بھی پیشہ اختیار کرتا ہے یا جس طرح کا گھر خریدتا ہے اس سے انسان کی معاشرت میں سماجی حیثیت متاثر ہوتی ہے۔ اس حیثیت کو برقرار رکھنے کے لیے فیصلہ سازی کے دوران انسان اپنی حیثیت کی سماجی حیثیت کے مد نظر کو اہمیت دیتا ہے۔

(ii) فیصلہ سازی کی زندگی میں کیا اہمیت ہے؟ بیان کریں۔
جواب: فیصلہ سازی کی اہمیت: فیصلہ سازی کی اہمیت درج ذیل نکات سے واضح ہے۔

1- اچھے فیصلے اچھے انتظام کی ضمانت: ہماری زندگی میں جب کسی کوئی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو سب سے پہلے اس کے لیے کوشش کی جاتی ہے۔ جب مسئلہ کا حل تلاش کیا جاتا ہے تو اچھے انتظام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھے فیصلے اچھے انتظام کی ضمانت ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس غلط فیصلے بگڑی ہوئی حالتیں اور پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہماری سوچ، مطالعہ، مشاہدات، تجربات اور صلاح مشورے کے بعد فیصلہ کیا جائے۔

2- فیصلوں کا اثر: خاندانی مسائل پر کیے جانے والے فیصلے گہرے زندگی اور گھر کے انفرادی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی طور پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ کسی خاندان کی خوشحالی کا انحصار خاندان کے لیے کیے گئے فیصلوں پر ہوتا ہے۔ گہری آمدنی، دولت اور توانائی کے علاوہ دیگر دوسرے وسائل کے اطلاق کے بارے میں کیے جانے والے فیصلے بھی گہرے اثرات رکھتے ہیں، ان کے اثرات کی سمجھ، بچوں کی تعلیم، شادیوں اور مستقبل کے ذمہ دار ہوتے ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ تمام فیصلے سوچ سمجھ کر کیے جائیں تاکہ مستقبل پر ان کا اچھا اثر پڑے۔

3- خورد و گھر کی عادت: فیصلہ سازی کے عمل کے لیے جب ہم کسی بھی مسئلے کے تمام عوامل کی جانچ کرتے ہیں، مسئلے کی اصل نوعیت کے بارے میں سوچتے ہیں تو اس سے ہماری خورد و گھر کی عادت ہوتی ہے۔ اور ہم روزمرہ زندگی کے چھوٹے چھوٹے معاملات میں بھی خورد و گھر کرتے ہیں جس سے ہماری سوچنے کی صلاحیت پر اداں چڑھتی ہے اور ہم زندگی کے بڑے بڑے امور میں فیصلے کی مثبت اہمیت میں کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔

4- گزشتہ تجربات: ہماری زندگی میں بہت سے واقعات ایسے ہوتے ہیں کہ اگر دوبارہ ای صورتحال کا سامنا ہوتا ہے تو پچھلے تجربات کو مد نظر رکھ کر فیصلہ کیا جاتا ہے۔ فیصلہ سازی کے عمل میں سابقہ تجربات بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ فیصلہ سازی میں خاندانوں کی کامیابی، ترقی اور خوشحالی کا راز اس امر میں پوشیدہ ہے کہ وہ اپنے ہاتھ کی تجربات سے کتنا سبق حاصل کرتے ہیں اور اس طرح ان کا مشاہدہ کرتے ہوئے بہترین فیصلہ کرتے ہیں۔