پیالے، آفتابے اور شراب طہور سے چھلکتے جام لیے ہوئے ہوں گے۔ ان لوگوں کو وہاں اپنی پسند کے میوے بھی میسر ہوں گے اور من چاہے پرندوں کا گوشت بھی ملے گا۔ موتیوں کی طرح پاکیزہ اور خوبصورت حوریں جنت میں ان کے لیے موجود ہوں گی۔

جنت میں ان کے لیے کوئی شور اور ناپسند بات نہ ہوگی بلکہ ہر طرف سلام ہی سلام کی آواز آئے گی۔ یہ سب کچھ ساتھیوں کے لیے انعام اور اجر ہوگا ان نیکیوں کے بدلے میں جو انہوں نے اپنی زندگی میں کی تھیں۔

## اَلدَّرْسُ التَّاسِعُ وَالْعِشْرُوْنَ (انتیسواں سبق)

### اَلْكَلِمَاتُ وَالتَّرَاكِيْبُ (الفاظ وتراکیب)

| الفاظ | معانی | الفاظ | معانی |
|---|---|---|---|
| أَصْحٰبُ الشِّمَالِ | بائیں ہاتھ والے | حُطٰمًا | ریزہ ریزہ |
| سَمُوْمٍ | گرم ہوا | ظَلْتُمْ تَفَكَّهُوْنَ | تم باتیں بنانے والے ہوگے |
| حَمِيْمٍ | کھولتا ہوا پانی | مُغْرَمُوْنَ | تاوان پڑنے والے |
| مُتْرَفِيْنَ | نعمت میں پلے ہوئے | الْمُزْنِ | بادل |
| مِيْقَاتِ | مقررہ وقت | أُجَاجًا | کڑوا |
| مَالِئُوْنَ | بھرنا ہوگا | تُوْرُوْنَ | تم سلگاتے ہو |
| شُرْبَ الْهِيْمِ | پیاسے اونٹ کی طرح پینا | لِلْمُقْوِيْنَ | مسافروں کے لیے |
| | | تَحْرُثُوْنَ | تم بوتے ہو |

### اَلتَّمَارِيْنُ (مشقیں)

اَلسُّؤَالُ الْأَوَّلُ (پہلا سوال): مندرجہ بالا کلمات وتراکیب میں سے اسم الفاعل اور اسم المفعول کی نشاندہی کریں اور ان کے معانی تحریر کریں۔

جواب: (i) اسم فاعل

| اسم فاعل | معانی |
|---|---|
| أَصْحٰبُ | والے (صاحب کی جمع) |
| مَالِئُوْنَ | بھرنے والے |
| مُقْوِيْنَ | سفر کرنے والے |

(ii) اسم مفعول

| اسم مفعول | معانی |
|---|---|
| مُتْرَفِيْنَ | خوشحال |
| مُغْرَمُوْنَ | بوجھ تلے دبے ہوئے |

اَلسُّؤَالُ الثَّانِيْ (دوسرا سوال): اس سبق میں سے افعال ناقصہ الگ کریں اور ان کے معانی لکھیں۔

جواب: اس سبق میں درج ذیل افعال ناقصہ ہیں۔

(1) كَانُوْا (وہ تھے) (2) كُنَّا (ہم تھے) (3) ظَلْتُمْ (تم ہوئے)

اَلسُّؤَالُ الثَّالِثُ (تیسرا سوال): آخرت کے بارے میں بائیں بازو والے کس قسم کی غلط فہمی کا شکار تھے۔ نیز انہیں کیسا عذاب دیا جائے گا؟

جواب: غلط فہمی: آخرت کے بارے میں ان لوگوں کو یہ غلط فہمی تھی کہ اس کا برپا ہونا ممکن نہیں۔ ان کا خیال تھا کہ مرنے کے بعد ان کی بوسیدہ ہڈیوں کو زندہ کرنا ممکن نہیں اور صدیوں پہلے مرجانے والے ان کے آباؤ اجداد کو بھی زندہ نہیں کیا جا سکتا۔ ان لوگوں کو یہ غلط فہمی تھی کہ مرنے کے بعد دوبارہ زندگی ممکن نہیں ہے۔

عذاب: ان لوگوں کو آخرت میں بڑا دردناک عذاب ملے گا۔ یہ لوگ جھلستی لو اور ایسے دھوئیں کے سایہ میں رہیں گے جس کا سایہ نہ تو ٹھنڈا ہوگا اور نہ آرام دہ۔ انہیں حکمارا زقوم کا بدمزہ اور کڑوا پھل کھانا پڑے گا اور پینے کے لیے کھولتا ہوا پانی ملے گا جسے یہ شدت پیاس کی وجہ سے یوں پی رہے ہوں گے جیسے پیاسا اونٹ پانی پیتا ہے۔ اس پانی کی وجہ سے وہ شدید تکلیف میں مبتلا ہو جائیں گے۔

## اَلدَّرْسُ الثَّلَاثُوْنَ (تیسواں سبق)

### اَلْكَلِمَاتُ وَالتَّرَاكِيْبُ (الفاظ وتراکیب)

| الفاظ | معانی | الفاظ | معانی |
|---|---|---|---|
| لَا أُقْسِمُ | میں قسم کھاتا ہوں | رَوْحٌ | راحت |
| مُدْهِنُوْنَ | کوتاہی کرنے والا | رَيْحَانٌ | خوشبو |
| الْحُلْقُوْمَ | حلق | تَصْلِيَةُ جَحِيْمٍ | جہنم میں داخل کیا جانا |
| حِيْنَئِذٍ | اس وقت | حَقُّ الْيَقِيْنِ | بالکل یقینی |
| غَيْرَ مَدِيْنِيْنَ | کسی کا پابند نہیں خود مختار | | |

### اَلتَّمَارِيْنُ (مشقیں)

اَلسُّؤَالُ الْأَوَّلُ (پہلا سوال): اس سبق میں سے جار و مجرور کی نشاندہی کریں۔

| جار | مجرور | معانی | جار | مجرور | معانی |
|---|---|---|---|---|---|
| بِ | مَوَاقِعِ | گرنے کی | مِنْ | أَصْحٰبِ الْيَمِيْنِ | (دائیں ہاتھ والوں سے) |
| فِيْ | كِتٰبٍ | کتاب میں | | | |
| مِنْ | رَبِّ | رب سے | مِنْ | الْمُكَذِّبِيْنَ | جھٹلانے والوں سے |
| بِ | هٰذَا | اس سے | | | |
| إِلٰى | هِ (إِلَيْهِ) | اس کے | مِنْ | حَمِيْمٍ | کھولتے ہوئے پانی سے |
| مِنْ | كُمْ | تم سے | | | |
| مِنْ | الْمُقَرَّبِيْنَ | قریبی لوگوں سے | بِ | اِسْمِ (بِاسْمِ) | نام کی |

اَلسُّؤَالُ الثَّانِيْ (دوسرا سوال): فَلَا أُقْسِمُ اور حَقُّ الْيَقِيْنِ سے کیا مراد ہے؟

جواب: فَلَا أُقْسِمُ سے مراد ہے میں قسم کھاتا ہوں یہاں لا نفی کے لیے نہیں بلکہ تاکید کے لیے آیا ہے یا پھر یہ لا قسم کے لیے ہے۔

حَقُّ الْيَقِيْنِ: ایسی بات یا قول جو بالکل سچ ہو، حق ہو اس میں شک وشبہ کی کوئی گنجائش نہ ہو۔

اَلسُّؤَالُ الثَّالِثُ (تیسرا سوال): لَا يَمَسُّهٗٓ إِلَّا الْمُطَهَّرُوْنَ قرآن مجید کا کیا ارشاد ہے؟

جواب: اس عبارت (آیت) سے یہ مراد ہے کہ اس عظیم کتاب کو وہی چھو سکتا ہے جو پاک ہے۔ ناپاکی کی حالت میں قرآن پاک کو چھوا نہیں جا سکتا۔

اَلسُّؤَالُ الرَّابِعُ (چوتھا سوال): اس سبق میں اللہ تعالیٰ کے کون کون سے انعامات بیان ہوئے؟

جواب: نیک لوگوں کے لیے اللہ تعالیٰ کا سب سے بڑا انعام یہ ہے کہ وہ جنت میں داخل ہوں گے جہاں ہر طرف سکون ہی سکون ہے اور جہاں خوبصورت باغات اور بہتی نہریں ہیں۔

اہل جنت کے لیے وہاں اللہ تعالیٰ کی طرف سے راحت و آرام ہوگا اور ان کے لیے طرح طرح کے میٹھے اور خوشبودار میوے بھی ہوں گے اہل جنت جب چاہیں گے۔ ان کے لیے اپنے من چاہے پرندوں کا گوشت میسر ہوگا یہی وہ انعامات ہیں جن کا یہاں ذکر ہوا ہے۔

اَلسُّؤَالُ الْخَامِسُ (پانچواں سوال): سورۃ الواقعہ کے آخری رکوع میں موت کی کیفیت اور انسان کی بے بسی کو کیسے بیان کیا گیا ہے؟

جواب: اس رکوع میں بتایا گیا ہے کہ مرتے وقت جب روح حلق کو آتی ہے تو کسی میں اتنی طاقت نہیں کہ وہ روح کو لوٹا دے۔ یوں مرنے والے کے آخری سانس بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ یہاں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ کوئی شخص خواہ کتنا ہی طاقتور ہو مرنے والے سے موت کو ہٹا نہیں سکتا اور نہ روح کو حلق سے لوٹا سکتا ہے۔

☆☆☆

# ہوم اکنامکس جماعت ہشتم

## فہرست


| نمبر شمار | عنوانات | صفحہ نمبر |
|---|---|---|
| 1 | ہوم اکنامکس کا تعارف ................ | 228 |
| | معروضی سوالات | 229 |
| 2 | غذا اور غذائیت ................ | 230 |
| | معروضی سوالات | 232 |
| 3 | کھانا پکانا اور تحفظ غذا ................ | 233 |
| | معروضی سوالات | 234 |
| 4 | تصورات ................ | 235 |
| | معروضی سوالات | 236 |
| 5 | شخصیت کی نشوونما اور تعمیر کردار ................ | 238 |
| | معروضی سوالات | 239 |
| 6 | پارچہ بافی اور لباس ................ | 240 |
| | معروضی سوالات | 241 |
| 7 | سلائی کے طریقے ................ | 242 |
| | معروضی سوالات | 244 |
| 8 | رنگ ................ | 245 |
| | معروضی سوالات | 246 |
| 9 | آرٹ اینڈ کرافٹ ................ | 247 |
| | معروضی سوالات | 248 |
| 10 | ذرائع و وسائل کا انتظام ................ | 249 |
| | معروضی سوالات | 250 |
| 11 | کام کو آسان بنانا ................ | 251 |
| | معروضی سوالات | 252 |

# ہوم اکنامکس (جماعت ہشتم)

## باب 1

## ہوم اکنامکس کا تعارف

### حل مشقی سوالات

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

(1) ہوم اکنامکس کی تعلیم بچیوں کو کیا سکھاتی ہے؟

(الف) ترقی **(ب)** ہنر (ج) آمدنی (د) بچت

(2) ہوم اکنامکس کی تعلیم کا مقصد شخصیت کو کیا بنانا ہے؟

**(الف)** پروقار (ب) مشکل (ج) آسان (د) محنتی

(3) ہوم اکنامکس کے معنی کیا ہیں؟

**(الف)** گھریلو معاشیات (ب) سیاسیات
(ج) نفسیات (د) شہریت

(4) پرانے زمانے میں زندگی کیسی تھی؟

**(الف)** سادہ (ب) آسان (ج) مشکل (د) پھیکی

سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

I- ہوم اکنامکس کی تعریف کیجیے۔

جواب: ہوم اکنامکس ایک ایسی سائنس ہے جس کو پڑھنے سے ہم اپنے ذرائع کو بہتر طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہوم اکنامکس کے معنی ہیں "گھریلو معاشیات" یہ ایک ایسا مضمون ہے جس کا تعلق گھر کے تمام کاموں اور اس کے معاملات سے ہے۔

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

جواب: ہوم اکنامکس کے پانچ اہم شعبہ جات ہیں۔

I- گھریلو انتظام II- پارچہ بافی اور لباس III- غذا اور غذائیت
IV- انسانی نشوونما اور خاندانی علوم V- آرٹ اور ڈیزائن

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

جواب: ہوم اکنامکس کی تعلیم کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں:

☆ گھریلو انتظام میں مہارت حاصل کرنا۔ ☆ معاشرتی زندگی میں اپنی شناخت کرانا۔ ☆ آمدنی اور اخراجات میں توازن رکھنا۔ ☆ خوش گوار گھریلو ماحول بنانا۔ ☆ خاندان کی رہائشی ضروریات پوری کرنا ☆ بچوں کی صحیح پرورش کرنا ☆ پیشہ ورانہ مہارتیں پیدا کرنا

سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

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

جواب: ہوم اکنامکس کی تعلیم کے اغراض و مقاصد درج ذیل ہیں:

(1) گھریلو انتظام میں مہارت: گھریلو زندگی کے وسائل و ذرائع مثبت، درست اور موزوں استعمال کرنا اور ایسے جدید طریقے اختیار کرنا جن میں وقت اور قوت کا استعمال کم سے کم اور افراد خانہ کی ضروریات کی تشفی زیادہ سے زیادہ ہو۔

(2) معاشرتی زندگی کی بنیادی اقدار کی شناخت: افراد کو زندگی بسر کرنے کے طور طریقے اور معاشرتی و اجتماعی زندگی کی بنیادی اقدار کو سمجھنا اور ان اقدار کا تحفظ کرنا جن کی بدولت وہ معاشرے کے ایک مفید، کارآمد اور قابل فخر شہری بن سکیں۔

(3) آمدنی اور اخراجات میں توازن قائم رکھنا: محدود آمدنی و وسائل اور لامحدود خواہشات و اخراجات کا حساب رکھنے کی باقاعدہ مشق کروانا، آمدنی بڑھانے کے طریقے سکھانا نیز آمدنی اور اخراجات میں توازن پیدا کر کے بچت کے طریقے سکھانا تاکہ کسی بھی قسم کی ناگہانی پریشانی سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔

(4) خاندان کے ذرائع اور وسائل کا بہترین استعمال: خاندان کے ذرائع و وسائل کے بہتر استعمال کے وہ طریقے اختیار کرنا جن سے بہترین معاشی و معیاری زندگی کا حصول ممکن ہو نیز خوراک، لباس اور گھریلو اخراجات کے بارے میں ایسی منصوبہ بندی کرنا جو خاندان کی متعین کردہ اقدار و مقاصد کے حصول میں مددگار ثابت ہو۔

(5) بچوں اور افراد خانہ کے لیے خوشگوار گھریلو ماحول: بچوں کی ذہنی، معاشرتی اور جسمانی نشوونما کی جانب خصوصی توجہ دینا اور گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنا تاکہ افراد خانہ عمر کے ہر دور میں اپنی زندگی خوش و خرم اور کامرانی سے گزار سکیں۔

(6) خاندان کی رہائشی ضروریات: خاندان کے وسائل و ذرائع کے مطابق افراد خانہ کو بہتر رہائشی سہولیات فراہم کرنے کے لیے وضع کردہ اصول بتانا نیز گھر کو صاف ستھرا اور آرام دہ بنانے کے طریقوں سے آگاہ کرنا تاکہ رہائشی سہولیات کو بہتر سے بہتر انداز میں مکمل بنایا جا سکے۔

(7) بچوں کی پرورش اور رہنمائی: بچوں کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی نشوونما کے ساتھ ساتھ ان کے رجحانات، دلچسپیوں اور صلاحیتوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنا تاکہ ان کی پرورش اور رہنمائی بہتر انداز میں ہو سکے۔

(8) پیشہ ورانہ مہارتیں پیدا کرنا: گھر سے متعلق پیشوں کی حوصلہ افزائی کرنا، طلبا کو مخصوص تجربات فراہم کرنا جو مستقبل میں ان کی پیشہ ورانہ مہارتوں میں رہنمائی کر سکیں۔ مزید یہ کہ طلبا میں انتظامی صلاحیت اور تجربات پیدا کر کے انہیں کامیاب زندگی گزارنے کے قابل بنا سکیں۔

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

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

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

ہوم اکنامکس اور نفسیات: ہوم اکنامکس میں علم نفسیات کی مدد سے بچوں کے بہت سے مسائل کو حل کرنے میں مدد لی جاسکتی ہے۔ اپنے گھر کے ہر فرد کی دیکھ بھال اور ان کے مسائل کے بارے میں جان کر ان کو حل کر کے گھر کے ماحول کو خوش گوار بنایا جا سکتا ہے۔

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

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



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

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

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

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

سوال 4- خالی جگہ پُر کریں۔

I- ہوم اکنامکس کا معاشیات سے <u>گہرا</u> تعلق ہے۔

II- پُرانے زمانے میں زندگی انتہائی <u>سادہ</u> تھی۔

III- لباس کا انتخاب اور گھر کی آرائش <u>آرٹ</u> کے اصولوں کے مطابق ہوتی ہے۔

IV- ہوم اکنامکس کی تعلیم بہت زیادہ <u>اہمیت</u> کی حامل ہوتی ہے۔

V- ہوم اکنامکس اور <u>تمام مضامین</u> کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

### معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔

1- ہوم اکنامکس کا معنی ہے:
(a) کاروباری معاشیات (b) خاندان کی نگہداشت
**(c)** گھریلو معاشیات (d) گھریلو زندگی

2- ہوم اکنامکس ایک ایسی سائنس ہے جس کو پڑھنے سے ہم:
**(a)** اپنے ذرائع کو بہتر طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں (b) مشہور ہو سکتے ہیں
(c) دولت کما سکتے ہیں (d) اپنی دولت کا استعمال بہتر طریقے سے کر سکتے ہیں

3- ہوم اکنامکس شاخ ہے:
(a) سیاسی تعلیم کی (b) انتظامی تعلیم کی (c) معاشرتی تعلیم کی **(d)** پیشہ وارانہ تعلیم کی

4- طرزِ رہائش کس پر منحصر ہوتی ہے؟
**(a)** خواتین پر (b) مردوں پر (c) معاشرے پر (d) لوگوں پر

5- ہوم اکنامکس کے شعبہ جات ہیں:
(a) دو (b) تین (c) چار **(d)** پانچ

6- کس مضمون کو پڑھنے سے لڑکی اچھی بہو، بیٹی اور بیوی بن سکتی ہے؟
(a) حیاتیات (b) معاشیات (c) شہریت **(d)** ہوم اکنامکس

7- لباس کے انتخاب اور گھر کی آرائش میں کس کے اصولوں کو سمجھنا بہت ضروری ہے؟
(a) نفسیات **(b)** آرٹ (c) شہریت (d) معاشیات

8- بچوں کے بہت سے مسائل کا حل کرنے میں مدد کس مضمون سے ملتی ہے؟
**(a)** نفسیات (b) آرٹ (c) شہریت (d) معاشیات

9- ایک معاشرتی مضمون ہے:
(a) شہریت (b) نفسیات **(c)** ہوم اکنامکس (d) معاشیات

10- غذا اور غذائیت میں ہم کن اقسام کی غذا کے بارے میں پڑھتے ہیں؟
(a) حیواناتی، زرعی (b) معدنی
**(c)** حیواناتی اور نباتاتی (d) کسی بھی غذا کے بارے میں نہیں

11- آبادی میں ہونے والے عوامل اور اثرات کے بارے میں جاننے کا علم ہے:
**(a)** تعلیم آبادیات (b) ماحولیاتی تعلیم (c) حیاتیات (d) معاشیات

12- ہوم اکنامکس ہمیں ذرائع اور وسائل کا صحیح استعمال سکھاتی ہے تاکہ:
(a) وسائل و ضروریات میں توازن رکھا جا سکے (b) آبادی کی گنجانی پر قابو پایا جا سکے
**(c)** انسانی ضروریات پوری ہو سکیں (d) ماحول کو صاف ستھرا رکھا جا سکے

13- ہوم اکنامکس کا شعبہ نہیں ہے:
(a) انسانی نشوونما اور خاندانی علوم (b) آرٹ اینڈ ڈیزائن
**(c)** زر کمانے کے اصول اور طریقے (d) غذا اور غذائیت

14- خواتین زمانے کے تقاضوں کے مطابق گھر کا انتظام کرنے کی تربیت حاصل کریں۔ یہ کیوں ضروری ہے؟
(a) ایک ترقی یافتہ فرد بننے کے لیے **(b)** ایک اچھی قوم بننے کے لیے
(c) ایک اچھا شہری بننے کے لیے (d) زر کمانے کے لیے

15- ہوم اکنامکس کے بارے میں کونسا بیان درست نہیں ہے؟
(a) ہوم اکنامکس ایک وسیع مضمون ہے
(b) ہوم اکنامکس خود سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی
**(c)** ہوم اکنامکس کا تمام مضامین سے گہرا تعلق نہیں ہے
(d) ہوم اکنامکس کے پانچ شعبہ جات ہیں

○ درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

1.(a) ہوم اکنامکس کی اہمیت واضح کریں۔

جواب: زندگی کے تمام امور کا تعلق ہوم اکنامکس سے وابستہ ہے۔ زندگی کے مختلف شعبے اس سے منسلک ہیں خاص طور پر انتظامی امور۔ اسے پڑھنے کے بعد ایک لڑکی اپنے کنبے کے افراد کی آمدنی اور دیگر وسائل و ذرائع کا بہتر طریقے اور خوش اسلوبی سے استعمال کر سکتی ہے۔ اس کا مقام اور معاشرے میں بلند ہوتا ہے۔

(b) ہوم اکنامکس کا دائرہ کار کیا ہے؟

جواب: زندگی کے تمام امور کا تعلق، ہوم اکنامکس سے وابستہ ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر اور خاندانی زندگی کی سرگرمیوں کے ارد گرد گھومتی ہے جس میں پورے خاندان کے لیے خوراک، لباس اور رہائش سے متعلق معلومات موجود ہیں۔

(c) ہوم اکنامکس کا مطلب کیا ہے؟

جواب: ہوم اکنامکس کا مطلب گھریلو زندگی کا مطالعہ اور اس کے نتیجے میں بہترین معاشرے کا قیام ہے۔

2.(a) ہوم اکنامکس میں کیا سکھایا جاتا ہے؟

جواب: ہوم اکنامکس کے مضمون میں روزمرہ کھانا پکانے کے طریقوں کے علاوہ گھر کی سجاوٹ، رہن سہن کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بچوں اور بڑوں کے لباس اور سجاوٹ

کے لیے استعمال ہونے والی اشیا جیسے کاغذ اور کپڑوں کے پھول وغیرہ بنانا بھی سکھایا جاتا ہے۔

(b) ہوم اکنامکس تعلیم کی کون سی شاخ ہے؟

جواب: ہوم اکنامکس تعلیم کی پیشہ ورانہ شاخ ہے جس کی مدد سے انتظامی اور معاشی امور کے بہتر استعمال سے بہترین گھر اور معاشرہ تشکیل پاسکتا ہے۔

(c) ہوم اکنامکس کی تعلیم کا مقصد کیا ہے؟

جواب: ہوم اکنامکس کی تعلیم کا مقصد گھر کو بنانے، سنوارنے اور احسن طریقے سے چلانا ہے۔

3.(a) ہوم اکنامکس کے اہم مقاصد تحریر کریں۔

جواب: ہوم اکنامکس کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں۔

1۔ گھریلو انتظام میں مہارت حاصل کرنا۔ 2۔ معاشرتی زندگی میں اپنی شناخت کرنا۔ 3۔ آمدنی اور اخراجات میں توازن رکھنا۔ 4۔ خوش گوار گھریلو ماحول بنانا۔ 5۔ خاندان کی رہائشی ضروریات پوری کرنا۔ 6۔ بچوں کی صحیح پرورش کرنا۔ 7۔ پیشہ ورانہ مہارتیں پیدا کرنا۔

(b) ہوم اکنامکس کے اہم شعبوں کے نام لکھیں۔

جواب: ہوم اکنامکس کے اہم شعبے درج ذیل ہیں

1۔ گھریلو انتظام 2۔ پارچہ بافی اور لباس

3۔ غذا اور غذائیت 4۔ انسانی نشوونما اور خاندانی علوم

5۔ آرٹ اینڈ ڈیزائن

4.(a) ہوم اکنامکس اور آرٹ کا تعلق واضح کریں۔

جواب: ہر تخلیقی ہنر میں آرٹ کے اصولوں کو مدنظر رکھا جاتا ہے اسی طرح لباس کے انتخاب اور گھر کی آرائش میں بھی آرٹ کے اصولوں کو سمجھنا بہت ضروری ہے اسی لیے ہوم اکنامکس اور آرٹ کا گہرا تعلق ہے۔

(b) ہوم اکنامکس اور نفسیات کا تعلق کس طرح بنتا ہے؟

جواب: ہوم اکنامکس میں علم نفسیات کی مدد سے بچوں کے بہت سے مسائل کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے جس سے گھر کے ماحول کو خوش گوار بنایا جاسکتا ہے اس لیے ہوم اکنامکس اور نفسیات کا گہرا تعلق ہے۔

(c) ہوم اکنامکس اور شہریت کا تعلق لکھیں۔

جواب: ہوم اکنامکس کا ایک مقصد شخصیت کو پروقار، ہردل عزیز بنانا ہے۔ یہ ایک معاشرتی مضمون ہے کیوں کہ اس کا تعلق فرد کی بہتری سے ہے۔ اس لیے اس کو شہریت سے علیحدہ نہیں کرسکتے۔

5.(a) ہوم اکنامکس اور سائنس کا تعلق کیا ہے؟

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

(b) ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات کا کیا تعلق ہے؟

جواب: تعلیم آبادیات آبادی میں ہونے والے مراحل اور اثرات کے بارے میں جاننے کا علم ہے۔ اسی طرح ہوم اکنامکس ہمیں ذرائع و وسائل کا صحیح استعمال سکھاتی ہے تاکہ انسانی ضروریات پوری ہو سکیں۔ دونوں علوم کا مقصد وسائل اور ضروریات میں توازن رکھنا ہے۔

(c) موجودہ دور میں خواتین کا کیا جاننا ضروری ہے؟

جواب: خواتین موجودہ دور میں زیادہ تر ملازمت کرتی ہیں اس لیے ان کا یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ وقت، توانائی، پیسہ اور باقی تمام ذرائع و وسائل کا استعمال کس طرح بہتر طور پر کرسکتی ہیں اور باہر کی مصروفیات کے ساتھ گھریلو ذمہ داریاں بھی احسن طریقے سے انجام دے سکتی ہیں۔

## باب 2

# غذا اور غذائیت

## حل مشقی سوالات

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

(1) اچھی صحت کا انحصار کس غذا پر ہے؟

(الف) تھوڑی **(ب)** متوازن (ج) زیادہ (د) کم

(2) غذا میں کچھ کیمیائی اجزا پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم میں مختلف کام سرانجام دیتے ہیں ان کو کہتے ہیں۔

**(الف)** غذائی جز (ب) طاقت (ج) ضرورت (د) بنیادی

(3) غذائی عادات ہر عمر میں کیا ہوتی ہیں؟

(الف) ضروری **(ب)** فرق (ج) کم (د) بہت زیادہ

(4) کھانا کیسا ہونا چاہیے؟

**(الف)** خوش رنگ (ب) بدذائقہ (ج) باسی (د) ٹھنڈا

(5) کس غذا کو خراب کھانے سے صحت جلد خراب ہو جاتی ہے؟

(الف) سبزی (ب) پھل (ج) دودھ **(د)** گوشت

سوال 2۔ مختصر جوابات تحریر کریں۔

I۔ غذا اور غذائیت کے اہم اجزا کے نام لکھیں۔

جواب: غذا کے اہم اجزا مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ پروٹین یا لحمیات 2۔ کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار غذائیں

3۔ روغنیات یا چکنائی 4۔ معدنی نمکیات

5۔ وٹامن یا حیاتین 6۔ پانی

II۔ غذائی عادات کی تعریف لکھیں۔

جواب: ہر فرد کو اس کی ضرورت کے مطابق مختلف مقدار میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جتنی غذا وہ استعمال کرے گا اتنی ہی مقدار میں غذائی اجزا اس کو مہیا ہوں گے۔ ہمارے جسم میں مختلف غذائی اجزا نے مل کر ایک تناسب قائم کر رکھا ہے۔ جتنے غذائی اجزا ایک چھوٹا بچہ استعمال کرے گا ایک نوجوان اس سے زیادہ استعمال کرے گا۔ جسم میں غذائی جزو کی کمی اور زیادتی سے صحیح توازن بگڑ جاتا ہے اور نتیجتاً صحت خراب ہوتی ہے۔ کھانے کی عادات بچپن ہی میں تشکیل پاتی ہیں۔ ہر عمر کے افراد کی غذائی عادات مختلف ہوتی ہیں۔

III۔ غذائی عادات کو مختلف کرنے والے عوامل کے نام لکھیں۔

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

(1) جنس (2) عمر (3) کام کرنے کی نوعیت

(4) وزن اور قد و قامت (5) صحت و تندرستی (6) آب و ہوا

(7) ذرائع و وسائل (8) خاندانی طرز زندگی

(9) معاشی حالات (10) قومی اور معاشرتی عوامل

سوال 3۔ تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

I۔ غذا اور غذائیت بحیثیت سائنس کیا ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

جواب: غذا: غذا سے مراد ہر وہ چبانے والی چیز ہے جس سے ہماری بھوک کو تسکین ملتی ہے۔ اور غذائیت غذا کی وہ خصوصیت ہے، جس کے اجزا ہمارے جسم اور نظام کو صحت مند رکھتے ہیں۔



غذا کی اہمیت: اچھی غذا اور صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ صحت کا انحصار متوازن غذا (Balanced diet) کے حصول پر ہے جو مناسب غذا سے حاصل ہوتے ہیں۔ تندرست اور توانا جسم کے ساتھ ساتھ صحت مند ذہن کا انحصار متوازن غذائی ضروریات کی مسلسل فراہمی پر ہے۔ خوراک کام کرنے کے لیے توانائی فراہم کرتی ہے۔ متوازن غذا کی مسلسل فراہمی سے افراد کی صحت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ غذا ہماری بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔ ہم غذا کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ غذا کام کرنے کے لیے، چلنے کے لیے، پڑھنے کے لیے سوچنے کے لیے یہاں تک کہ سانس لینے کے لیے توانائی فراہم کرتی ہے۔ تمام جاندار مثلاً انسان، حیوان اور پودوں کو زندہ رہنے کے لیے غذا کی ضرورت ہے۔

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

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

"علم غذائیت میں لوگوں کی راہنمائی اس انداز سے کی جاتی ہے کہ وہ غذا کا انتخاب بہتر طریقے سے کرسکیں۔ اس علم کا نقطہ نظر افراد کے غذائی معیار کو بہتر کرنا ہے۔ لہٰذا غذائی تعلیم و کردار میں تبدیلی لانے کی ترتیب دیگر غذا سے متعلقہ عوامل میں بہتری پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔" (1996ADA)

غذا اور غذائیت کی بطور سائنس اہمیت: علم غذائیت سے مراد وہ سائنس ہے جس میں ہم غذائی اجزا کے متعلق علم حاصل کرتے ہیں۔ کس غذائی شے میں کون سے غذائی اجزا موجود ہیں؟ عمر کے کس دور میں کتنی غذائیت درکار ہوتی ہے؟ اور مختلف طبعی حالات (Physical conditions) میں کیا کیا کھانا چاہیے؟ ان تمام سوالات کے جوابات سے آگہی علم غذائیت کے ذریعہ ہوتی ہے۔

اہم غذائی اجزا: غذا کے اہم اجزا مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ پروٹین یا لحمیات 2۔ کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار غذائیں

3۔ روغنیات یا چکنائی 4۔ معدنی نمکیات

5۔ وٹامن یا حیاتین 6۔ پانی

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

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

II۔ غذائی حفظان صحت سے کیا مراد ہے؟ غذا کو محفوظ کرنے کے اصول اور اہمیت بیان کریں۔

جواب: غذائی حفظان صحت: حفظان صحت سے مراد جسمانی و ذہنی تندرستی ہے۔ یہ یونانی حرف (Hygea) سے ماخوذ ہے، جس کا مطلب "صحت کی حفاظت" چنانچہ غذائی حفاظت یا غذا کی حفاظت سے مراد ایسی غذا ہے جو پکنے کے بعد ہر قسم کے جراثیم سے پاک ہو۔ نیز صحت کو برقرار رکھنے کے لیے محفوظ اور معیاری ہو۔

غذا کو محفوظ کرنے کے اصول: غذا خواہ پکی کھائی جائے یا پکا کر اس کے چند اصول یہ ہیں جن کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) نے جو اصول مقرر کیے ہیں ان کو اختیار کرکے ہم صاف ستھری اور متوازن غذا تیار کرسکتے ہیں۔ یہ پانچ اہم اصول درج ذیل ہیں:

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

غذائی حفظان صحت کی اہمیت

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

تن درستی کے لیے ہماری روزمرہ کی غذا متوازن ہونی چاہیے اور اسے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کرنا چاہیے۔ کھانا پکانے اور کھانے کے برتن صاف ہوں اور کھانا باقاعدگی اور مقررہ وقت پر کھائیں۔

III۔ غذا کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ذخیرہ کرنے کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: خوراک کو محفوظ کرنے سے مراد ایسے طریقوں کا استعمال ہے جس سے خوراک میں کیمیائی تبدیلی پیدا ہونے سے روکی جاسکے۔ یہ تبدیلی خوراک کو خراب کرنے کا باعث نہ بنے۔ اس لیے خوراک کو اچھے طریقے سے محفوظ کرکے اس کے استعمال کا دورانیہ بڑھایا جاسکتا ہے۔ خوراک کو محفوظ کرنے سے خوراک کا معیار بہتر ہو جاتا ہے اور اسے دیر تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کھانے کو محفوظ اور معیاری بنانے کے اصول درج ذیل ہیں۔

1۔ خوراک کو ذخیرہ کرنے کی جگہ کو اچھی طرح صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔

2۔ سٹور میں کیڑے مکوڑے پیدا نہ ہوں جس کے لیے جراثیم کش دواؤں کا مناسب استعمال کریں۔

3۔ کھانا پکانے کی چیزیں مثلاً دالیں غذائی اجناس کو بند ڈبوں یا بند بوتلوں، خشک اور ہوادار جگہ پر رکھیں۔

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

5۔ جو اشیا پہلے ذخیرہ کی گئیں ہوں انہیں پہلے استعمال کرنا چاہیے۔

6۔ کیمیائی اشیا واشنگ پاؤڈر وغیرہ غذائی اجناس سے دور رکھنے چاہئیں۔

7۔ جلد خراب ہونے والی غذائیں انڈے، گوشت، دودھ وغیرہ کو فریج میں رکھیں۔

8۔ کھانے والی اشیا کو صحیح درجہ حرارت پر محفوظ کرنا چاہیے۔

9۔ کھانے کی اشیا کو ہمیشہ لیبل کرکے سٹور کریں۔

10۔ پھل اور سبزیوں کو فریج میں رکھ کر ہی محفوظ کیا جاسکتا ہے تاکہ گلنے سے بچایا جاسکے۔

IV۔ آپ مختلف غذاؤں کو محفوظ طریقے سے کیسے رکھیں گی؟ بیان کریں۔

جواب: اشیائے خوردونی کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق محفوظ کرنا:

1۔ پانی کی حفاظت: پانی انسانی زندگی کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر یہ آلودہ ہو تو انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ آج کل پھیلنے والے متعدد امراض مثلاً ڈائریا (Diarrhoea)، پیچش (Dysentery)، ٹائیفائیڈ (Typhoid)، ہیضہ (Cholera) اور ہیپاٹائٹس (Hepatitis) کا ایک بہت بڑا ذریعہ آلودہ پانی ہے۔ پانی کو صاف رکھنے یا صاف کرنے کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

(I) پانی کو ابالنا: پانی کو تقریباً دس منٹ ابلتے رہنے دینا چاہیے اور پھر ٹھنڈا کرکے نتھار لینے سے تمام مضر صحت جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

(II) فلٹر کرنا: آج کل بازار میں فلٹر دستیاب ہیں جنہیں پانی کے نلکے کے ساتھ لگوانے سے بجلی کے ذریعے پانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کو وقت پر بدلنا نہایت ضروری ہے۔

(III) شمسی توانائی کے ذریعے: اگر پانی کو صاف کی ہوئی سفید شیشے کی بوتلوں میں ڈال

کرسات آٹھ گھنٹے کے لیے تیز دھوپ میں رکھ دیا جائے تو وہ سورج کی الٹرا وائلٹ (Ultra Violet) شعاعوں کے ذریعے جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔

2- **دودھ دہی کی حفاظت:** دودھ میں فائدہ مند بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں لیکن اگر گوالے نے اس میں آلودہ پانی شامل کیا ہو تو بیماری پیدا کرنے والے بیکٹیریا (Pathogen) بھی شامل ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی غذائیت کو محفوظ کرنے اور جراثیم کش کرنے کے لیے اس کو گھر لاتے ہی اُبال لینا چاہیے اور دس منٹ ہلکی آنچ پر ابلنے دیں تاکہ تمام جراثیم کا خاتمہ ہو سکے۔ اس کو صاف برتن میں رکھیں اور ٹھنڈا ہوتے ہی ریفریجریٹر میں محفوظ کر لیں۔ اسی طرح دہی کو ہمیشہ صاف برتن میں ڈھک کر رکھیں اور مکھیوں سے خاص طور پر بچا کر رکھیں۔

3- **گوشت کی حفاظت:** خراب گوشت کا استعمال صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے اس لیے ہمیشہ صاف ستھری جگہ سے گوشت خریدنا چاہیے۔ گوشت کو گھر لاتے ہی دھو کر فریزر میں محفوظ کر لینا چاہیے اور فریزر سے نکال کر فوراً پکا لینا چاہیے۔ فریزر سے نکال کر پانی میں بھگونے یا Deforst کرنے سے نقصان دہ بیکٹیریا تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں اور متعدد بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

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

سوال 4- کالم "الف" کو کالم "ب" سے ملائیں۔

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

جوابات: i- متوازن غذا کے استعمال سے ii- جس میں تمام مناسب اجزا موجود ہوں
iii- بچپن میں تشکیل پاتی ہیں iv- نو بالغ ناشتہ نہیں کرتے v- سٹور

## معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔

1- ہر وہ چبانے والی چیز جس سے ہماری بھوک ختم ہوتی ہے کہلاتی ہے:
[a] غذا (b) اچھی غذا (c) متوازن غذا (d) معیاری غذا

2- ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے:
(a) دولت کی ضرورت ہے (b) لباس کی ضرورت ہے
(c) عقل کی ضرورت ہے [d] غذا کی ضرورت ہے۔

3- علم غذائیت میں لوگوں کی رہنمائی اس طرح کی جاتی ہے کہ:
[a] وہ غذا کا انتخاب بہتر طریقے سے کر سکیں (b) غذائی اجزا کے متعلق علم حاصل کر سکیں
(c) متوازن غذا کھا سکیں (d) جنک فوڈ استعمال کر سکیں

4- بہتر صحت قائم رکھنے کے لیے غذا کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ:
[a] غذا ہمیں جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست رکھے (b) غذا ایسی ہو جو ہمیں موٹا کر دے
(c) غذا معاشرے کی جسمانی صحت درست رکھے (d) ان میں سے کوئی نہیں

5- کھانے کی عادات تشکیل پاتی ہیں:
[a] بچپن میں (b) جوانی میں (c) بڑھاپے میں (d) کبھی نہیں

6- ماہرین کے مطابق زندگی کے ادوار کو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:
(a) دو (b) تین [c] چار (d) پانچ

7- نشوونما کے کس درجے میں بچے میں عضویاتی تبدیلیوں کا عمل شروع ہوتا ہے؟
[a] دورِ بلوغت (b) بچپن (c) نوجوانی (d) بڑھاپا

8- چیونگم، ٹافی، کولڈ ڈرنک وغیرہ ہمیں مہیا کرتے ہیں:
[a] خالی حرارے (b) کاربوہائیڈریٹ (c) چکنائی (d) وٹامنز

9- حفظانِ صحت کا کیا مطلب ہے؟
(a) متوازن غذا کا استعمال [b] صحت کی حفاظت
(c) جسم کا طاقتور ہونا (d) جسمانی، ذہنی تندرستی

10- پانی کی حفاظت کے کتنے طریقے ہیں:
(a) دو [b] تین (c) چار (d) پانچ

11- پانی کو تقریباً ابلنے رہنے دینا چاہیے:
(a) 2 منٹ (b) 5 منٹ (c) 8 منٹ [d] 10 منٹ

12- کون سا طریقہ پانی کی حفاظت کا درست طریقہ نہیں ہے؟
(a) پانی کو اُبالنا (b) فلٹر کرنا (c) شمسی توانائی سے [d] چھلنی سے چھان کر

13- فائدہ مند بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں:
(a) پانی میں [b] دودھ میں (c) گوشت میں (d) سبزیوں میں

14- سب سے زیادہ صحت کی خرابی ہوتی ہے:
(a) آلودہ پانی پینے سے (b) خراب دودھ پینے سے
[c] خراب گوشت کھانے سے (d) باسی سبزیوں کے استعمال سے

15- کٹے ہوئے پھلوں میں موجود شکر کس کی بہت اچھی غذا ہے؟
(a) انسان کی [b] جراثیم کی (c) حشرات کی (d) حیوان کی

○ درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

1.(a) غذا سے کیا مراد ہے؟
جواب: غذا سے مراد ہر وہ چبانے والی چیز ہے جس سے ہماری بھوک ختم ہوتی ہے۔

(b) غذا کی ہماری زندگی میں کیا اہمیت ہے؟
جواب: غذا ہماری زندگی کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔ ہم غذا کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ غذا ہمیں ہر کام کے لیے توانائی فراہم کرتی ہے ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

(c) غذا کے اہم اجزا تحریر کریں۔
جواب: غذا کے اہم اجزا مندرجہ ذیل ہیں:
1- پروٹین 2- نشاستہ دار غذائیں 3- چکنائی
4- معدنی نمکیات 5- وٹامن 6- پانی

2.(a) متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟
جواب: ہر وہ غذا جس میں تمام غذائی اجزا موجود ہوں جو جسم کے لیے ضروری ہے متوازن غذا کہلاتی ہے۔

(b) متوازن غذا کا استعمال ہمیں کس طرح صحت مند رکھتا ہے؟
جواب: متوازن غذا کے استعمال سے صحت اور جسم کے اعضاء کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے۔

(c) متوازن غذا میں کون کون سی اشیا شامل ہیں؟
جواب: متوازن غذا میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، اناج، سبزیاں، پھل، گوشت، انڈے اور گھی وغیرہ شامل ہیں۔



3.(a) ماہرین نے زندگی کو کتنے ادوار میں تقسیم کیا ہے؟
جواب: ماہرین کے مطابق زندگی کے ادوار کو چار حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔
1- شیرخوارگی 2- دورِ بلوغت 3- جوانی 4- بڑھاپا

(b) دورِ بلوغت کب تک جاری رہتا ہے؟
جواب: دورِ بلوغت تیرہ سال سے شروع ہو کر سترہ سال تک جاری رہتا ہے اس دور کی نمایاں خصوصیت بچپن کا خاتمہ اور نوجوانی کا آغاز ہے۔

(c) دورِ بلوغت کے دوران بچوں کے جسم میں کون سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟
جواب: تیرہ سے سترہ سال کی عمر کے بچوں میں جسمانی، حیاتیاتی، جذباتی اور معاشرتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

4.(a) حفظانِ صحت سے کیا مراد ہے؟
جواب: حفظانِ صحت سے مراد جسمانی اور ذہنی تندرستی ہے یہ یونانی زبان کے حرف (Hygea) سے ماخوذ ہے جس کا مطلب "صحت کی حفاظت" ہے۔

(b) غذا کی حفاظت سے کیا مراد ہے؟
جواب: غذا کی حفاظت سے مراد ایسی غذا ہے جو پکنے کے بعد ہر قسم کے جراثیم سے پاک ہو۔ نیز صحت کو برقرار رکھنے کے لیے محفوظ اور معیاری ہو۔

(c) عالمی ادارہ صحت (WHO) نے حفظانِ صحت کے جو اصول مقرر کیے ہیں انہیں تحریر کریں۔
جواب: عالمی ادارہ صحت (WHO) نے پانچ اہم اصول مقرر کیے ہیں۔
1- صفائی کا خیال رکھیں۔
2- کچے گوشت، مرغی اور سمندری خوراک کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں۔
3- خوراک کو مکمل طور پر پکائیں۔ 4- خوراک کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں۔
5- محفوظ پانی اور خام مال کا استعمال۔

5.(a) غذائی حفظانِ صحت کی کیا اہمیت ہے؟
جواب: اگر خوراک فائدہ مند ہے وہاں غیر معیاری ہونے پر اس کا استعمال نقصان دہ بھی ہے۔ مضر خوراک کھانے سے مختلف قسم کے جراثیم یا بیکٹیریا خوراک میں شامل ہو کر تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں اور کئی قسم کی خرابیوں کا باعث بنتے ہیں۔

(b) غذائی حفظانِ صحت کے چند اصول تحریر کریں۔
جواب: غذائی حفظانِ صحت کے مندرجہ ذیل اصول ہیں۔
1- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا، کلی کرنا۔
2- کھانے کی جگہ کا صاف ہونا، گندگی سے پاک ہونا۔
3- کھانا صحیح طریقے سے پکا ہوا ہو۔
4- کھانے میں کسی قسم کی بدبو اور بدذائقہ نہ ہو۔

6.(a) خوراک کو محفوظ کرنے سے کیا مراد ہے؟
جواب: خوراک کو محفوظ کرنے سے مراد ایسے طریقوں کا استعمال ہے جس سے خوراک میں کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہونے سے روکی جائیں تاکہ یہ تبدیلی خوراک کو خراب کرنے کا باعث نہ بنے۔

(b) کھانے کو محفوظ کرنے کے چند اصول تحریر کریں۔
جواب: کھانے کو محفوظ کرنے کے اصول درج ذیل ہیں۔
1- خوراک کو ذخیرہ کرنے کی جگہ کو اچھی طرح صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔
2- سٹور میں کیڑے مکوڑے پیدا نہ ہوں جس کے لیے جراثیم کش دواؤں کا مناسب استعمال کریں۔
3- کھانے والی اشیا کو صحیح درجہ حرارت پر محفوظ کرنا چاہیے۔
4- کھانے کی اشیا کو ہمیشہ لیبل کر کے سٹور کریں۔
5- جو اشیا پہلے ذخیرہ کی گئیں ہوں انہیں پہلے استعمال کرنا چاہیے۔

(c) پانی کو شمسی توانائی سے کس طرح صاف کیا جا سکتا ہے؟
جواب: اگر پانی کو صاف کی ہوئی سفید شیشے کی بوتلوں میں ڈال کر سات آٹھ گھنٹے کے لیے تیز دھوپ میں رکھ دیا جائے تو وہ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں کے ذریعے جراثیم سے پاک ہو جاتا ہے۔

باب 3

# کھانا پکانا اور تحفظ غذا

## حل مشقی سوالات

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

(1) سبزیوں کے چھلکے ہمیشہ اتاریں۔
[(الف)] موٹے (ب) باریک (ج) پتلے (د) گھٹے

(2) دودھ غذائیت کے لحاظ سے مکمل
(الف) طریقہ ہے۔ (ب) کھانا ہے۔ [(ج)] غذا ہے۔ (د) پینا ہے۔

(3) مضرِ صحت بیکٹیریا ہماری غذا کو کیا کرتے ہیں؟
(الف) اچھی [(ب)] خراب (ج) بہتر (د) زود ہضم

(4) گوشت کو زیادہ دھونے سے کیا ختم ہو جاتا ہے؟
[(الف)] پروٹین (ب) وٹامن (ج) منرل (د) کاربوہائیڈریٹس

(5) چیزوں کو جمانا ہو تو کہاں رکھنا چاہیے؟
(الف) الماری میں (ب) فریج میں [(ج)] ریفریجریٹر میں (د) سٹور میں

سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

i- خوراک کو پکانے کے کیا مقاصد ہیں؟
جواب: خوراک پکانے کے چند اہم مقاصد:
1- غذا کو نرم اور زود ہضم بنانا۔ 2- غذا کو صحیح طریقے سے محفوظ رکھنا۔ 3- غذا کی تیاری میں افراد خانہ کی پسند اور ناپسند کو مدنظر رکھنا۔ 4- غذا کی تیاری میں وقت اور پیسے کی بچت کرنا۔ 5- غذا کو جراثیم سے محفوظ کرنا۔ 6- غذا میں غذائیت کا اضافہ کرنا اور اسے برقرار رکھنا۔ 7- غذا کو خوش ذائقہ اور خوش گوار بنانا تاکہ کھانے والے کو اچھی لگے جب غذا آنکھوں کو اچھی لگتی ہے تو عرق ہاضم زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتے ہیں۔ 8- غذا کا سادہ اور معیاری بنانا۔ 9- پکانے سے خوراک میں حرارت پیدا ہو جو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہو۔ 10- کھانے میں ایسی غذا شامل کرنا جس سے شکم سیری (Satiety Value) میں اضافہ ہو۔ 11- کھانے کے حجم میں اضافہ کرنا۔

ii- جام کون کون سے پھلوں سے تیار کیا جاتا ہے؟
جواب: جام عام طور پر آم، سیب، خوبانی اور آلو بخارہ سے تیار کیا جاتا ہے۔

iii- تحفظ غذا کی تعریف کریں۔
جواب: غذا کو محفوظ رکھنے اور انہیں زیادہ دیر تک چلانے کے لیے کچھ ایسے اقدامات ہوتے ہیں جن سے غذا کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ خوراک کو اچھے طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا دورانیہ بڑھایا جا سکتا ہے ایسے عمل کو تحفظ غذا کہتے ہیں۔

سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

i- سبزیوں اور پھلوں کو کیسے محفوظ کیا جا سکتا ہے؟
جواب: اشیائے خوردنی کو محفوظ رکھنے کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان کو فریج میں رکھا جائے۔ کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن کے خراب ہونے کا ڈر ہوتا ہے جیسا کہ انڈے، دودھ،

پھل اور سبزیاں وغیرہ [illegible] فریج میں رکھ کر محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ [illegible] گرم چیزوں کو ٹھنڈا ہونے پر فریج میں رکھنا چاہیے۔

سبزیوں کو خشک کرکے محفوظ کرنا: یہ قدیم طریقہ ہے جس میں غذا سے پانی کی مقدار کو کم کر کے اس میں جراثیم کی افزائش کو روکا جاتا ہے۔ اس طریقے سے محفوظ کرنے کے لیے [illegible] دھوپ میں ڈال دیا جاتا ہے۔ [illegible] اسی طرح [illegible] دھوپ میں ڈال کر خشک کر لیا جاتا ہے۔ [illegible] سائنس نے [illegible] ترقی کر لی ہے [illegible] خشک کر لیا جاتا ہے۔

iii. گھر میں محفوظ غذا کے طریقے تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: محفوظ غذا کی تعریف: غذا کو محفوظ کرنے سے مراد انہیں زیادہ دیر تک چلانے کے لیے [illegible] محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ [illegible] طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا دورانیہ بڑھایا جا سکتا ہے۔ ایسے عمل کو محفوظ غذا کہتے ہیں۔

گھر میں محفوظ غذا کے طریقے: غذا کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

(i) انتہائے ٹھنڈی کو ٹھڑی (فریزر) میں محفوظ کرنا: [illegible] فریج میں رکھا جائے۔ [illegible] فریج میں رکھا جاتا ہے۔

(ii) انتہائے ٹھنڈی کو ٹھڑی میں محفوظ کرنا: [illegible] کو محفوظ رکھنے کے لیے 10 ڈگری سینٹی گریڈ سے 20 ڈگری سینٹی گریڈ تک [illegible] فریج سے نکال کر استعمال کر لی جائے [illegible] خراب ہونے کا امکان ہوتا ہے [illegible]

(iii) سبزیوں اور پھلوں کو خشک کرکے محفوظ کرنا: سبزیوں کو خشک کرکے محفوظ کرنا قدیم طریقہ ہے جس میں غذا سے پانی کی مقدار کو کم کر کے اس میں جراثیم کی افزائش کو روکا جاتا ہے۔ اس طریقے سے محفوظ کرنے کے لیے [illegible] دھوپ میں ڈال دیا جاتا ہے۔ [illegible] اسی طرح [illegible] دھوپ میں ڈال کر خشک کر لیا جاتا ہے۔ [illegible] سائنس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ [illegible] حرارت میں رکھ کر [illegible] خشک کر لیا جاتا ہے۔

(iv) اچار، جام، مربہ، چٹنی بنا کر محفوظ کرنا: آج کل [illegible] اچار، جام، جیلی وغیرہ [illegible] چٹنی وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔

iii. غذا کے خراب ہونے کی کیا وجوہات ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: غذا کے خراب ہونے کی وجوہات: غذا کے خراب ہونے سے مراد اس کے رنگ [illegible] کو نقصان پہنچتا ہے [illegible] رنگ خراب ہو جاتا ہے [illegible] انسانی صحت کے لیے نقصان کا باعث ہوتی ہے۔

9. زیادہ دیر تک رکھنا: [illegible] غذا کے اندر [illegible] خراب ہو جاتی ہے [illegible]

2. مناسب درجہ حرارت نہ رکھنا: [illegible] خراب ہو جاتی ہیں [illegible]

سوال 4: غلط جواب کے آگے (✗) اور درست جواب کے آگے (✓) کا نشان لگائیں۔

| | | |
|---|---|---|
| i. | [illegible] | ✓ |
| ii. | [illegible] کے ساتھ نہیں کھایا جاتا۔ | ✗ |
| iii. | سبزیاں [illegible] معدنی نمکیات فراہم کرتی ہیں۔ | ✓ |
| iv. | [illegible] غذا کے استعمال سے صحت پر [illegible] اثرات ہوتے ہیں۔ | ✗ |
| v. | اچھی صحت زندگی کی [illegible] ہے۔ | ✓ |

سوال 5: خالی جگہ پر کریں۔

i. اچھی خوراک انسانی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے۔
ii. کھانے میں ایسی غذا شامل کرنا ضروری ہے جس سے فولاد [illegible]
iii. تازہ پھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے [illegible] ہیں۔
iv. چکنائی زیادہ [illegible] میں استعمال ہوتی ہے۔
v. خوراک کو اچھے طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا دورانیہ بڑھایا جا سکتا ہے۔

## معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔

1. انسانی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے
(a) لباس (b) اچھی خوراک ■ (c) تعلیم (d) گھر

2. کون سی غذا اکیلی نہیں کھائی جا سکتی؟
(a) انڈے ■ (b) پھل (c) اناج (d) بند گوبھی

3. حرارت سے ضائع ہو جاتے ہیں
(a) حیاتین (b) معدنی نمکیات (c) چکنائی (d) حیاتین اور معدنی نمکیات ■

4. سبزیوں کی غذائیت ہوتی ہے
(a) گودے میں (b) ڈنڈیوں میں (c) پتوں میں (d) چھلکوں میں ■

5. سبزیوں کو پکانے سے پہلے کاٹنے سے کیا ختم ہو جاتی ہے؟
(a) غذائیت ■ (b) ذائقہ (c) حیاتین (d) نمکیات

6. روغنیات استعمال کرنے سے پہلے ان کا
(a) ٹھنڈا ہونا لازمی ہوتا ہے (b) جما ہونا لازمی ہوتا ہے (c) پگھلا ہونا لازمی ہوتا ہے (d) گرم ہونا لازمی ہوتا ہے ■

7. سب سے زیادہ استعمال ہونے والی اشیاء ہیں
(a) گوشت (b) اناج اور دالیں ■ (c) انڈے (d) پھل

8. غذا کو محفوظ کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟
(a) دو (b) تین (c) چار ■ (d) پانچ



9. سبزیوں کو محفوظ کرنے کا قدیم ترین طریقہ ہے
(a) فریزر میں محفوظ کرنا (b) فریج میں محفوظ کرنا
(c) اچار، جام، مربہ، چٹنی بنا کر محفوظ کرنا (d) خشک کر کے محفوظ کرنا ■

10. [illegible]
(a) [illegible] (b) [illegible] ■
(c) [illegible] (d) [illegible]

11. [illegible] میں جلد پیدا ہوتے ہیں؟
(a) گوشت، انڈے، دالیں (b) پھل، سبزیاں، دالیں
(c) [illegible] ■ (d) [illegible]

12. خمیر [illegible] جس میں تھوڑی سی بھی ہو
(a) [illegible] (b) غذائیت (c) نمکیات (d) مٹھاس ■

13. [illegible] کا مطلب کیا ہوتا ہے؟
(a) [illegible] ■ (b) [illegible] (c) [illegible] (d) [illegible]

14. گوشت کو بہت دیر تک پکانے سے ضائع ہو جاتی ہے
(a) نمکیات (b) حرارت (c) غذائیت ■ (d) چکنائی

15. سبزیوں کے چھلکے کیسے اتارنے چاہئیں؟
(a) باریک ■ (b) موٹے (c) نہیں اتارنے چاہئیں (d) [illegible]

16. گوشت کو محفوظ رکھنے کا سب سے بہترین طریقہ
(a) انہیں دھو کے رکھا جائے (b) انہیں فریج میں رکھا جائے ■
(c) انہیں خشک کر لیا جائے (d) انہیں کھا لیا جائے

س: مندرجہ ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

2. (a) کھانا پکانے کا بنیادی مقصد کیا ہوتا ہے؟

جواب: کھانا پکانے کا بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ مناسب بجٹ میں ہر فرد کی غذائی ضروریات کے مطابق متوازن کھانا [illegible] غذائیت سے بھرپور اور خوش نما بھی ہو۔

(b) خوراک پکانے کے چند اہم مقاصد میں سے کوئی سے پانچ مقاصد تحریر کریں۔

جواب: خوراک پکانے کے چند اہم مقاصد درج ذیل ہیں:

1. غذا کو ہضم ہونے کے قابل بنانا۔ 2. غذا کو جراثیم سے محفوظ بنانا۔
3. غذا میں غذائیت کا اضافہ کرنا اور اسے برقرار رکھنا۔
4. غذا کو [illegible] معیاری بنانا۔
5. غذا کو خوش ذائقہ اور خوش گوار بنانا تاکہ کھانے والے کو اچھی لگے۔

(c) معیاری کھانا پکانے کی تیاری کے لیے کیا ضروری ہوتا ہے؟

جواب: معیاری کھانا پکانے کی تیاری کے لیے ضروری ہے کہ مناسب آلات کا استعمال کیا جائے۔ [illegible] کا صحیح استعمال ہو، صفائی اور حفظان صحت کے اصولوں کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے۔

3. (a) محفوظ غذا سے کیا مراد ہے؟

جواب: غذا کو محفوظ رکھنے سے مراد انہیں زیادہ دیر تک چلانے کے لیے [illegible] زیادہ دیر تک محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ خوراک کو اچھے طریقے سے محفوظ کر کے اس کے استعمال کا دورانیہ بڑھایا جا سکتا ہے۔ ایسے عمل کو محفوظ غذا کہتے ہیں۔

(b) گھر میں محفوظ غذا کے کتنے طریقے ہیں؟

جواب: گھر میں غذا کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقے ہیں:

1. انتہائے ٹھنڈی کو ٹھڑی (فریزر) میں محفوظ کرنا۔
2. انتہائے ٹھنڈی کو ٹھڑی میں محفوظ کرنا۔
3. سبزیوں اور پھلوں کو خشک کرکے محفوظ کرنا۔
4. اچار، جام، مربہ، چٹنی بنا کر محفوظ کرنا۔

(c) سبزیوں کو محفوظ کرنے کا سب سے قدیم طریقہ کون سا ہے؟

جواب: سبزیوں کو خشک کرکے محفوظ کرنے کا قدیم ترین طریقہ ہے جس میں پانی کی مقدار کو کم کر کے اس میں جراثیم کی افزائش کو روکا جاتا ہے۔

3. (a) غذا کی خرابی کا باعث بننے والے عناصر کون سے ہیں؟

جواب: پھپھوندی، خمیر، بیکٹیریا اور خامرے غذا کی خرابی کا باعث بننے والے عناصر ہیں۔

(b) کن غذاؤں میں یہ عناصر جلد پیدا ہوتے ہیں؟

جواب: گوشت، انڈے، دالیں، چاول، مچھلی، سبزیاں وغیرہ میں یہ عناصر جلد پیدا ہوتے ہیں۔

(c) پھپھوندی کن چیزوں میں جلدی لگتی ہے؟ ان چیزوں کو پھپھوندی سے کیسے محفوظ کیا جا سکتا ہے؟

جواب: نمی والی چیزوں کو پھپھوندی جلدی لگ جاتی ہے۔ ان جراثیم کو ختم کرنے کے لیے چیزوں کو 20 سے 35 ڈگری سینٹی گریڈ تک [illegible] لے جایا جائے تو [illegible] ختم ہو جاتے ہیں۔

4. (a) خمیر کا کیا مطلب ہے؟

جواب: خمیر کا مطلب ہے کہ کھانے کی چیز پر جب [illegible] اس چیز میں [illegible] پیدا ہو جاتا ہے جس سے وہ چیز خراب ہو جاتی ہے۔

(b) خمیر کن چیزوں میں پیدا ہوتا ہے؟

جواب: خمیر ان کھانے کی چیزوں میں پیدا ہوتا ہے جن میں تھوڑی سی مٹھاس ہو اور انہیں [illegible] خراب ہو جائے۔

(c) خامرے کس وجہ سے بنتے ہیں اور اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے؟

جواب: بنیادی طور پر خامرے [illegible] کے ساتھ مل کر [illegible] بنتے ہیں جس کے نتیجے میں غذا میں بہت سی [illegible] تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں مثلاً رنگ اور ذائقہ بدل جاتا ہے، [illegible] اور کھانے کے قابل نہیں رہتا۔

## باب 4

## تصورات

## معروضی سوالات

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

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

(2) تصورات کو وقت یا اصل شکل پر لانے کے لیے
(الف) ■ بہت سارے عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔
(ب) صرف وراثتی عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔
(ج) صرف ارد گرد کا ماحول کارفرما ہوتا ہے۔
(د) صرف معاشرتی ماحول کارفرما ہوتے ہیں۔

(3) تصورات آ سکتے ہیں
(الف) ■ [illegible] کے مترادف ہے۔ (ب) [illegible] سمجھنے کے مترادف ہے۔
(ج) [illegible] کرنے کے مترادف ہے۔ (د) [illegible] سمجھنے کے مترادف ہے۔

(4) ماحول کا انتظام تصورات میں کیسا ہے؟
(الف) مبہم (ب) ■ نمایاں (ج) پیچیدہ (د) غیر اہم

(5) ہر بات پر خفگی کا نہ ہونا بلکہ پراعتماد شخصیت کا اظہار:
**(الف)** مثبت تصورِ ذات کی عکاسی کرتا ہے۔(ب) منفی تصورِ ذات کی عکاسی کرتا ہے۔
(ج) نیوٹرل تصورِ ذات کی عکاسی کرتا ہے۔(د) ذات کی تسکین کی عکاسی کرتا ہے

سوال2۔ مناسب الفاظ لگا کر خالی جگہ پر کریں۔
i- بچے نسلِ انسانی کی اکائی ہوتے ہیں۔
ii- ذات کے بارے میں قائم کردہ رائے کا انحصار دو عوامل پر ہوتا ہے۔
iii- شخصیت کی نشوونما کے ٹھوس پن میں انسان کا تصورِ ذات بہت بڑا کردار ادا کرتا ہے۔
iv- بچے کے وراثتی خصوصیات کا انحصار اسے عطا کردہ 46 کروموسوم پر ہوتا ہے۔

سوال3۔ کالم"الف" کے ہر اندراج کا تعلق کالم"ب" کے ساتھ ہے۔درست کالم کو"ج" میں تحریر کریں۔

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

سوال4۔ تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
i- تصورِ ذات میں پہلا رابطہ والدین کا ماحول ہے۔تفصیلاً بیان کریں۔

جواب: **تصورِ ذات قبل از پیدائش:** بچے کے تصورِ ذات کو قبل از پیدائش ماحول بھی اثر انداز کرتا ہے مثلاً ماں کی اپنی ذہنی حالت یا اس کے اردگرد کا ماحول جینز کے ذریعے بچے میں منتقل ہوتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ پر اعتماد ماں باپ کے بچے بھی اعتماد سے بھرپور ہوتے ہیں۔

**تصورِ ذات بعد از ولادت:** ولادت کے بعد کا ماحول شخصیت کو بنانے اور بگاڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔تصورِ ذات کے عناصر میں "ماحول" کے عنصر کو نمایاں مقام حاصل ہے۔ پیدائشی طور پر پُر اعتماد بچہ بعد از ولادت غیر یقینی ماحول میں پرورش پانے کے بعد مختلف طرح کے ماحول میں رہنے کے بعد تنفیم کا شکار ہو سکتا ہے۔

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

**افرادِ خانہ کا بچوں سے سلوک:** جن بچوں کو والدین دیگر افراد یا مہمانوں کے سامنے شرمندہ کرتے ہیں یا ڈانٹتے ہیں یا اپنے پاس آنے سے روکتے ہیں۔ بڑے ہو کر وہ بچے شرمیلے، احساسِ کمتری میں مبتلا اور تنہائی پسند ہو جاتے ہیں۔یہ عوامل اس کی ذات کا حصہ بن جاتے ہیں۔

**والدین کا رویہ اور توقعات:** بچے کی پہلی درس گاہ اس کا اپنا گھر اور کنبہ ہوتا ہے جو اس کی بنیادی اور ابتدائی تربیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔زندگی کے تجربات اس کی ذات پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں جو منفی اور مثبت پہلو بچے کے روزمرہ کے معاملات میں شامل رہتے ہیں۔شیر خوار بچے میں ماں کا دودھ اچانک جدا کر دینے سے ذہنی صدمہ پیدا کر دیتا ہے۔والدین کی توجہ اور محبت میں کمی کی وجہ سے اس کی زندگی میں بے اعتمادی اور عدم تحفظ کا خوف اس کے مختلف رویوں میں نظر آتا ہے۔

ii- تصورِ ذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی فہرست تحریر کریں۔

جواب: **تصورِ ذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل:** تصورِ ذات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی فہرست درج ذیل ہے:

(1) وراثت: i- خصوصیات ii- بچوں کی تعداد
(2) ماحول:
1- تصورِ ذات قبل از پیدائش 2- تصورِ ذات بعد از ولادت
3- پہلا رابطہ "والدین سے تعلق" 4- بچے کی جسمانی حالت
5- افرادِ خانہ کا بچوں سے سلوک 6- والدین کا رویہ اور توقعات
7- خاندان کی معاشی حیثیت 8- دوست احباب ہم جولیوں کا سلوک
9- سکول، کالج، دفتر کے اثرات 10- معاشرتی و بیرونی ماحول کا کردار
11- مذہب کا کردار 12- کمپیوٹر اور میڈیا کے اثرات

iii- شخصیت کی نشوونما میں تصورِ ذات کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: **شخصیت کی نشوونما میں تصورِ ذات کی اہمیت:** شخصیت کی نشوونما کے دو پہلو ہیں جو شخصیت کے دو آہنی ستونوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔

**1- تصورِ ذات:** اسے شخصیت کا مرکزی حصہ بھی کہتے ہیں۔یہ دراصل خودشناسی ہے۔

**2- امتیازی خصوصیات:** یہ شخصیت کی ظاہری و باطنی خصوصیات ہوتی ہیں۔تصورِ ذات اور خواص میں گہری وابستگی موجود ہوتی ہے اور یہ ایک دوسرے سے متاثر بھی ہوتے ہیں۔ شخصیت کی نشوونما کے ٹھوس پن میں انسان کا تصورِ ذات یا ذاتی عکس بہت بڑا کردار ادا کرتا ہے۔ اگر اپنے بارے میں ذہنی تصویر حقائق پر مبنی ہو یعنی محض خیالی نہ ہو اور یہ تصور مثبت (Positive) ہو تو بچوں کی شخصیت میں خود اعتمادی، حقیقت پسندی اور خوش مزاجی کے خواص پیدا ہوتے ہیں۔لہٰذا مثبت رویہ اور آئیڈیل شخص کو فرد خود سے منسوب کر لیتا ہے اور جو عمل اچھا ہو اس کو اپنی ذات کا حصہ بنا لیتا ہے۔

لہٰذا شخصیت کی نشوونما میں بچے کا وراثتی عنصر نیز ماحولیاتی عنصر کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔تصورِ ذات کا تعین یہ ہے کہ والدین، اساتذہ، عزیز و اقارب کے خیالات اس کے لیے کیسے ہیں؟ یہ تمام مشاہدات بچے کی شخصیت کی مثبت اور منفی تعمیر میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔

iv- مثبت تصورِ ذات سے کیا مراد ہے؟اس کو فروغ دینے کے طریقے بھی لکھیں۔

جواب: مثبت تصورِ ذات فرد کا اطمینانِ قلب اور شخصیت کا زندگی کے ہر مرحلے میں مثبت اندازِ فکر کا ہونا "مثبت تصورِ ذات" کہلاتا ہے۔اپنی ذات پر مکمل یقین یا اپنی عکس بہترین پیرائے میں دیکھنا، ہر بات پر خفگی کا اظہار نہ کرنا بلکہ پُر اعتماد شخصیت کا ہونا ہی مثبت تصورِ ذات کی عکاسی کرتا ہے۔پُر امید پُر اعتماد اور پُر جوش شخصیت کا اظہار مثبت تصورِ ذات کو ظاہر کرتا ہے۔

**مثبت تصورِ ذات کو فروغ دینے کے طریقے:** بچے کی ذات کی تکمیل اسی صورت میں ہو گی جب اس کو اپنے ماحول سے تعاون و حوصلہ افزائی ملے اور اس کے اندر مثبت رویہ اپنے ہو۔مثبت تصورِ ذات کو فروغ دینے والے طریقے درج ذیل ہیں۔

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

## معروضی سوالات

O درست جواب کا انتخاب کریں۔

1- مختلف کنبوں اور خاندانوں سے وجود میں آتی ہے:
(a) عوام **(b)** قوم (c) افراد (d) معاشرہ

2- بچوں کی ابتدائی شکل ہے ایں:
(a) عوام (b) قوم **(c)** افراد (d) معاشرہ

3- انفرادیت کا لفظ کس سے منسلک ہے؟
(a) مفرد (b) افراد **(c)** منفرد (d) منفردیہ

4- ذات کے بارے میں قائم کردہ رائے کا انحصار کتنے عوامل پر ہوتا ہے؟
**(a)** دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

5- کسی فرد کی اپنی سوچ، تخیل اور رویہ کا نام ہے:
(a) تصورِ فرد **(b)** تصورِ ذات (c) تصورِ قوم (d) تصورِ معاشرہ

6- شخصیت کی نشوونما کے کتنے پہلو ہوتے ہیں:
**(a)** دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

7- بچے کی وراثتی خصوصیات کا انحصار اسے عطا کردہ کروموسوم پر ہوتا ہے:
(a) 23 (b) 40 **(c)** 46 (d) 56

8- انسان کو ورثے میں جو بھی خصوصیات ملتی ہیں وہ سب مرہونِ منت ہوتی ہیں:
(a) کروموسوم (b) وراثتی جرثومے **(c)** جینز (d) جینیاتی مادے

9- بچے کو گردوپیش جن چیزوں سے واسطہ پڑتا ہے، کہلاتا ہے:
(a) موسم (b) آب و ہوا (c) ماحولیاتی آلودگی **(d)** ماحول

10- بچے کے لیے دنیا سے تعلق کا پہلا رابطہ ہوتے ہیں:
(a) ڈاکٹرز **(b)** والدین (c) ماں (d) نرسیں

11- بچے کو ماں کا دودھ اچانک جدا کر دینے سے بچے میں پیدا کر دیتا ہے:
(a) ذہنی کمزوری (b) جسمانی کمزوری (c) ذہنی تندرستی **(d)** ذہنی صدمہ

12- پُر اعتماد شخصیت کا اظہار کہلاتا ہے:
**(a)** تصورِ ذات (b) تصورِ فرد (c) تصورِ قوم (d) تصورِ معاشرہ

O درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

1.(a) تصورِ ذات سے کیا مراد ہے؟
جواب: تصورِ ذات اپنی ذات کے بارے میں ایسی شفاف ذہنی تصویر کشی ہے جو کہ آئینے میں اپنا عکس دیکھنے کے مترادف ہے۔

(b) شخصیت کی نشوونما کے کتنے پہلو ہوتے ہیں؟
جواب: شخصیت کی نشوونما کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ جو شخصیت کے دو آہنی ستونوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔تصورِ ذات جسے شخصیت کا مرکزی حصہ بھی کہتے ہیں۔ یہ دراصل خودشناسی ہے۔ امتیازی خصوصیات یہ شخصیت کی ظاہری و باطنی خصوصیات ہوتی ہیں۔

(c) شخصیت کی نشوونما میں کون سے عناصر کلیدی کردار ادا کرتے ہیں؟
جواب: شخصیت کی نشوونما میں مندرجہ ذیل عناصر کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔
۱۔ وراثتی عنصر ۲۔ ماحولیاتی عنصر

2.(a) تصورِ ذات کا تعین کیا ہے؟
جواب: تصورِ ذات کا تعین یہ ہے کہ والدین، اساتذہ، عزیز و اقارب کے خیالات اس کے لیے کیسے ہیں۔یہ تمام مشاہدات بچے کی شخصیت کی مثبت اور منفی تعمیر میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔

(b) تصورِ ذات پر اثر انداز ہونیوالے وراثت کے عوامل کی فہرست لکھیں۔
جواب: تصورِ ذات پر اثر انداز ہونیوالے وراثت کے عوامل کی فہرست درج ذیل ہے۔
وراثت ۱۔ خصوصیات ۲۔ بچوں کی تعداد

(c) تصورِ ذات پر اثر انداز ہونے والے ماحول کے عوامل کی فہرست لکھیں۔
جواب: تصورِ ذات پر اثر انداز ہونیوالے ماحول کے عوامل کی فہرست درج ذیل ہے:



1- تصورِ ذات قبل از پیدائش 2- تصورِ ذات بعد از ولادت
3- پہلا رابطہ "والدین سے تعلق" 4- بچے کی جسمانی حالت
5- افرادِ خانہ کا بچوں سے سلوک 6- والدین کا رویہ اور توقعات
7- خاندان کی معاشی حیثیت 8- دوست احباب ہم جولیوں کا سلوک
9- سکول، کالج، دفتر کے اثرات 10- معاشرتی و بیرونی ماحول کا کردار
11- مذہب کا کردار 12- کمپیوٹر اور میڈیا کے اثرات

3.(a) تصورِ ذات اور خصوصیات کا کیا تعلق ہے؟
جواب: خواص کا تعلق بچے کی جسمانی بناوٹ، نقوش، قد و قامت اور آنکھوں کے رنگ پر ہوتا ہے۔"خواص" تصورِ ذات میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بہت سارے عوامل میں کامیابی و ناکامی کا دار و مدار ان خواص پر ہوتا ہے جو کہ تصورِ ذات کو بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

(b) تصورِ ذات اور وراثت کا تعلق واضح کریں۔
جواب: ورثہ کسی بھی فرد کا ہو یا قوم کا اس کے عروج و زوال میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ انسان کو ورثے میں جو بھی خصوصیات ملتی ہیں وہ سب "جینز (Genes)" کی مرہونِ منت ہوتی ہیں۔لہٰذا تصورِ ذات کا تعین بچے کے اندر منتقل ہونے والے جینز کے بھی مرہونِ منت ہوتا ہے مثلاً دادا، دادی، ماں باپ جس قدر مثبت رویوں کے حامل ہوں گے بچہ بھی جینز کے تحت ان خصوصیات کو لے کر دنیا میں آئے گا۔

(c) بچوں کی تعداد کس طرح تصورِ ذات پر اثر انداز ہوتی ہے؟
جواب: بہن بھائیوں کی تعداد اگر زیادہ ہو تو ان بچوں کے تصورِ ذات کا معیار مختلف ہوگا نیز وہ بچے جن کے بہن بھائی کم ہوں اور وہ والدین کی توجہ کے مرکز ہوں یا اگر والدین اُن کی تعداد زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کو خصوصی توجہ نہ دے سکیں تو ان بچوں کے تصورِ ذات پر یہ عنصر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

4.(a) ماحول سے کیا مراد ہے؟
جواب: تصورِ ذات پر بچے کا ماحول (Environment) ہر صورت میں اثر انداز ہوتا ہے۔ بچے کو گردوپیش کی جن چیزوں، جن لوگوں اور آب و ہوا وغیرہ سے واسطہ پڑتا ہے وہ اس کا ماحول کہلاتی ہیں۔

(b) قبل از پیدائش کا ماحول بچے کے تصورِ ذات کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟
جواب: بچے کے تصورِ ذات کو قبل از پیدائش ماحول بھی اثر انداز کرتا ہے مثلاً ماں کی اپنی ذہنی حالت یا اس کے اردگرد کا ماحول جینز کے ذریعے بچے میں منتقل ہوتا ہے یہی وجہ ہے پر اعتماد ماں باپ کے بچے بھی اعتماد سے بھرپور ہوتے ہیں۔

(c) بعد از ولادت کا ماحول بچے کے تصورِ ذات کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟
جواب: پیدائشی طور پر پُر اعتماد بچہ بعد از ولادت غیر یقینی ماحول میں پرورش پانے کے بعد مختلف طرح کے ماحول میں رہنے کے بعد تنفیم کا شکار ہو سکتا ہے۔لہٰذا ولادت کے بعد کا ماحول شخصیت کو بنانے اور بگاڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔تصورِ ذات کے عناصر میں "ماحول" کے عنصر کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

5.(a) جن بچوں کے والدین انہیں دوسروں کے سامنے شرمندہ کرتے ہیں ان کا تصورِ ذات کیسا ہوتا ہے؟
جواب: جن بچوں کو والدین دیگر افراد یا مہمانوں کے سامنے شرمندہ کرتے ہیں یا ڈانٹتے ہیں یا اپنے پاس آنے سے روکتے ہیں۔ بڑے ہو کر وہ بچے شرمیلے احساسِ کمتری میں مبتلا اور تنہائی پسند ہو جاتے ہیں۔یہ عوامل اس کی ذات کا حصہ بن جاتے ہیں۔

(b) خاندان کی معاشی حیثیت کس طرح تصورِ ذات کو متاثر کرتی ہے؟
جواب: خاندان کی معاشی حیثیت اور خصوصیت بچے کی ذات پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ گھر سے باہر جب بچہ دوسرے بچوں کو اعلیٰ اشیا سے کھیلتا ہوا دیکھتا ہے یا بول چال کے دوران وہ دوسرے کی مالی حیثیت کا اندازہ لگاتا ہے تو اپنی حیثیت کو مقرر کرتا ہے۔ والدین کا فرض ہے

(c) معاشرتی ماحول کا تصورِ ذات بنانے میں کیا کردار ہے؟
جواب: معاشرتی حالات اور اردگرد کا ماحول جس میں معاشی، نفسیاتی، سیاسی تمام حالات شامل ہیں۔ بچے کی شخصیت کے اہم عناصر کی تعمیر میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ کرپشن کی بنیادوں پر بنے والے معاشرے کرپٹ ذہنیت کو ہی فروغ دیتے ہیں۔

باب 5

## شخصیت کی نشوونما اور تعمیرِ کردار

### حل مشقی سوالات

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

(1) شخصیت کی نشوونما کے کتنے پہلو ہوتے ہیں؟
(الف) دو (ب) چار (ج) پانچ (د) چھے

(2) شخصیت کی نشوونما میں بناوٹ کے کس پہلو کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا؟
(الف) ذہنی (ب) روحانی (ج) جسمانی (د) دلی

(3) شخصیت کی اقسام ہیں______:
(الف) دو (ب) چار (ج) چھے (د) آٹھ

(4) حاکمانہ نظام میں پرورش پانے والے بچے کیا ہوتے ہیں؟
(الف) بہادر (ب) مضبوط (ج) ٹھوس (د) خوف زدہ

سوال 2۔ خالی جگہ پر کریں۔
i۔ کردار سازی میں تعلیم کا گہرا تعلق ہے۔
ii۔ تعلیم ذہنی مہارت کی تربیت کرتی ہے۔
iii۔ گھر آرام، سکون اور پناہ کی علامت ہوتا ہے۔
iv۔ بچہ اپنی ذات اور شخصیت کی علامت ہوتا ہے۔
v۔ والدین اور بچے کے درمیان پیار اور محبت اس کی کردار سازی کے لیے ضروری ہے۔

سوال 3۔ مندرجہ ذیل درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔
i۔ شخصیت انسان کی صرف ظاہری خصوصیات کا مجموعہ ہے۔ ✗
ii۔ بچے کی کردار سازی والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔ ✓
iii۔ شخصیت کی نشوونما میں جسمانی بناوٹ کے پہلو کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ ✓
iv۔ کامیابیاں بچے کی شخصیت کو مضبوط اور پُراعتماد بناتی ہیں۔ ✓
v۔ گھریلو ماحول بچے کی شخصیت پر گہرا اثر نہیں ڈالتا ہے۔ ✗

سوال 4۔ مختصر جوابات تحریر کریں۔
i۔ شخصیت کی تعریف لکھیں۔
جواب: شخصیت (Personality) لاطینی زبان کے لفظ (Persona) سے نکلا ہے۔ شخصیت کا لفظ شخص سے ماخوذ ہے جس سے مراد انسان کی مکمل ذات ہے جو دوسروں کو نظر آتی ہے۔ اس میں انسان کی شکل و صورت، رنگت اور قد و قامت سے لے کر اس کے عمل، ذہانت، اندازِ فکر و عمل اور عادات کا پہلو شامل ہوتا ہے۔ شخصیت ہمارے مجموعی تاثرات ہیں جو ہماری ذات میں پائے جاتے ہیں۔ شخصیت وہ خصوصیات ہیں جو ہمیں دیکھنے سننے اور محسوس کرنے میں معلوم ہوتی ہیں۔
ii۔ شخصیت کی نشوونما میں کون کون سے عوامل شامل ہیں؟
جواب: جدید تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ شخصیت کا بیشتر حصہ ماحولیاتی عوامل کے مرہونِ منت ہے۔ شخصیت کی نشوونما میں معاون عوامل اور اُن کی اہمیت کو درج ذیل نکات سے واضح کیا جا سکتا ہے۔
۱۔ گھریلو ماحول ۲۔ ابتدائی تجربات ۳۔ معاشرتی اثر
۴۔ مختلف قسم کی نشوونما (جسمانی، ذہنی، معاشرتی، جذباتی)
۵۔ کامیابیاں اور ناکامیاں ۶۔ خاندانی حیثیت
iii۔ تعمیرِ کردار کے عناصر کون سے ہیں؟ نام لکھیں۔
جواب: تعمیرِ کردار کے عناصر درج ذیل ہیں:
☆ مذہب ☆ محبت ☆ سچائی
☆ ایمانداری ☆ تحفظ ☆ خود اعتمادی
☆ تعلیم ☆ شفقت اور احترام ☆ وقت کی پابندی ☆ ضبطِ نفس

سوال 5۔ تفصیلی جوابات تحریر کریں۔
i۔ تعمیرِ کردار کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔
جواب: تعمیرِ کردار کی اہمیت
**والدین کا کردار:** بچے کی کردار سازی والدین کی ایک اہم ذمہ داری ہے پھر بتدریج ... کے بہن بھائی، رشتہ دار، دوست، محلہ، سکول کے اساتذہ اور میڈیا شامل ہو جاتے ہیں کیوں کہ فرد خاندان کی بنیادی اکائی ہے اور خاندان سے معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ ... فرد کے تعمیرِ کردار کی بہت اہمیت ہے۔ معاشرتی روایات کو پورا کرنے کے لیے ... کرتا ہے۔ اللہ اپنے بندے سے تعاون کرتا ہے۔ خصوصی طور پر پیدائش کے بعد ... سال بچے کا کل انحصار والدین پر ہوتا ہے اور وہ اپنی ہر طرح کی ضروریات پوری کرنے کے لیے والدین کا محتاج ہوتا ہے۔ کسی بھی قوم یا معاشرے کی صحت مندی اور ترقی کا انحصار ... کی نشوونما اور تربیت پر ہوتا ہے۔
**تعلیم کا کردار:** کردار کی تشکیل میں شخصیت کی صحیح نشوونما اور معاشرتی طور پر قابلِ قبول ... کرنے میں فرد کی بہت اہمیت ہے۔ کردار سازی میں تعلیم کا گہرا تعلق ہے۔ تعلیم ذہنی ... کی تربیت کرتی ہے۔ اس کے ذریعے انسان فہم و فراست اور اخلاق سے متعلق تہذیب ... کو پہچانتا ہے۔
**گھر کا ماحول:** بچے کی اچھی شخصیت کی تعمیر میں گھر کا ماحول ہی نمایاں کردار ادا کرتا ہے ... آرام، سکون اور پناہ کی علامت ہوتا ہے۔ گھر کے افراد کے اچھے تعلقات بچے کے ... اثر انداز ہوتے ہیں اور اسے اچھا پیدا کرنے میں یہ تعلقات نظر آتے ہیں۔ جن گھروں ... جمہوری (Democratic) طرزِ نظام موجود ہوتا ہے وہاں بچے ٹھوس اور مضبوط کردار ... حامل ہوتے ہیں جب کہ حاکمانہ (Authoritarian) نظام میں پرورش پانے والے ... یا تو نہایت خوفزدہ، منتشر اور کمزور کردار کے مالک ہوتے ہیں یا اخلاق کی اصلاح کے لیے ... جزا کا عنصر نمایاں طور پر کارگر ہوتا ہے۔ جس سے نیک سیرت کردار کی نشوونما ہوتی ... ماہرِ عمرانیات کے مطابق معاشرتی گروہ کا ہر فرد کوئی منصب رکھتا ہے۔ معاشرتی نسل ... اپنے بچوں کی کردار سازی کے لیے اپنی اور ان کی حیثیت کا تعین کرتا ہے مثلاً بچوں کو ... لباس، رہائش، تعلیم، صحت اور دیگر ضروریات کو پورا کر کے بچوں کی کردار سازی کرتا ہے ... بالغ اور خود مختار بنتا ہے جو کہ معاشرتی اور سماجی عوامل کو اختیار کرنے میں مکمل آزاد ہونے ... (Truxal, 1947) کا کہنا ہے کہ بچوں کے کردار کی نشوونما سے متعلق ماہرین نے ... کر دیا ہے کہ والدین اور بچے کے درمیان پیار اور محبت اس کی کردار سازی کے لیے کتنا ضروری ہیں۔
**پیار و محبت:** شیر خوارگی سے لے کر بلوغت تک کردار سازی میں محبت اور پیار کا عنصر کسی ... شکل میں موجود رہتا ہے۔ جس کی بنیاد پر جذباتی تسکین ہوتی ہے اور کردار میں ... پیدا ہوتی ہے۔ تعمیرِ کردار کے ہر پہلو میں ایک تسلسل ہوتا ہے جس کے نتیجے میں ایک ... شخصیت کی نشوونما ہوتی ہے۔



ii۔ شخصیت کی اقسام پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔
جواب: شخصیت کی اقسام:
1۔ پُروقار / سنجیدہ شخصیت 2۔ پُرجوش / ہنس مکھ شخصیت
3۔ تند مزاج اور غصیلی شخصیت 4۔ متوازن شخصیت
5۔ ڈرامائی شخصیت 6۔ کھلنڈری شخصیت

1۔ **پُروقار / سنجیدہ شخصیت:** ایسی شخصیت کے لوگ خاموش طبع ہوتے ہیں اور عموماً رکھ رکھاؤ اختیار کرتے ہیں۔ اپنے اردگرد ہر بات کا خیال رکھتے ہیں اور موقع پا کر اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ بچوں میں سنجیدہ رویہ پسند نہیں کیا جاتا ایسے بچوں کی تعریف کر کے ہی اُن سے کام لیا جاتا ہے۔
2۔ **زندہ دل / ہنس مکھ شخصیت:** یہ لوگ بہت خوش طبع ہوتے ہیں اس شخصیت کے حامل بچے والدین سے مکمل توجہ اور پیار پاتے ہیں اور ہر وقت خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی خوش رکھتے ہیں۔ یہ لوگ ہر کسی سے خوش اخلاقی سے ملتے ہیں اور لوگوں کی توجہ بھی حاصل کرتے ہیں۔
3۔ **تند مزاج اور غصیلی شخصیت:** اس شخصیت کے مالک بچے چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ کرتے ہیں اور کئی دفعہ نامناسب الفاظ کا بھی استعمال کرتے ہیں کیوں کہ ان کی تربیت مناسب نہیں ہوتی اور بچپن میں ان کو توجہ اور پیار نہیں ملا ہوتا ہے۔ ایسے بچے عموماً دوست بھی کم بناتے ہیں اور لوگوں کے سامنے آنے سے بھی گریز کرتے ہیں۔
4۔ **متوازن شخصیت:** متوازن شخصیت کے مالک لوگ ہر کسی کے پسندیدہ ہوتے ہیں۔ یہ ہر کام سوچ سمجھ کر کرتے ہیں اور اپنے آپ کو متوازن رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں اور خوش و خرم رہتے ہیں۔ یہ لوگ پُراعتماد ہوتے ہیں اور ان پر بھروسہ بھی کیا جا سکتا ہے۔
5۔ **ڈرامائی شخصیت:** ڈرامائی شخصیت کے مالک لوگ مختلف طرزِ عمل اختیار کرتے ہیں اور بہت پھرتیلے ہوتے ہیں۔ ان پر بھروسا نہیں کیا جا سکتا۔ یہ بات کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں اور توجہ حاصل کرنے میں لگے رہتے ہیں۔
6۔ **کھلنڈری شخصیت:** ایسی شخصیت والے لوگ بات کو بڑی لاپرواہی سے لیتے ہیں۔ وہ بہت شوخ اور غیر سنجیدہ ہوتے ہیں۔ ایسی شخصیت کے حامل لوگ ہر وقت دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کی دوڑ میں لگے رہتے ہیں کیوں کہ بچپن میں اُن کو توجہ نہیں مل سکی ہوتی جس کا ذمہ دار وہ دوسرے لوگوں کو ٹھہراتے ہیں۔

عملی کام ☆ ایک چارٹ تیار کریں جس میں گروہی / انفرادی شخصیت کے مثبت پہلو بیان کریں۔

**شخصیت کی نشوونما میں مثبت پہلو**
1۔ خوش گوار گھریلو ماحول 2۔ بچپن کے خوش گوار تجربات
3۔ پُرامن اور خوش گوار معاشرتی ماحول
4۔ مثبت جسمانی، ذہنی، معاشرتی اور جذباتی نشوونما کے بھرپور مواقع
5۔ مثبت روایات پر مبنی خاندانی حیثیت

### معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔
1۔ شخصیت کا لفظ کس زبان کے لفظ سے ماخوذ ہے؟
(a) انگریزی (b) یونانی (c) مصری (d) لاطینی
2۔ شخصیت کا لفظ ماخوذ ہے:
(a) شرف سے (b) شخص سے (c) شاخ سے (d) شے سے
3۔ شخصیت پہچانی جاتی ہے:
(a) خوش مزاجی اور تند مزاجی سے (b) خوبصورتی اور سنجیدگی سے
(c) دلکشی اور مزاجی سے (d) بدصورتی اور تند مزاجی سے
4۔ اپنا عکس جو خود انسان اپنے بارے میں محسوس کرے کہلاتی ہے:
(a) شخصیت (b) رویہ (c) ذات (d) ظاہری حالت
5۔ شخصیت کی کتنی اقسام ہیں؟
(a) دو (b) چار (c) چھے (d) آٹھ
6۔ کس شخصیت کے مالک بچوں سے تعریف کر کے ہی اُن سے کام لیا جا سکتا ہے؟
(a) پُروقار یا سنجیدہ (b) پُرجوش یا ہنس مکھ (c) تند مزاج اور غصیلی (d) متوازن
7۔ کس شخصیت کے بچے دوست کم بناتے ہیں اور لوگوں کے سامنے آنے سے گریز کرتے ہیں؟
(a) پُروقار یا سنجیدہ (b) پُرجوش یا ہنس مکھ (c) تند مزاج اور غصیلی (d) متوازن
8۔ بہت پھرتیلے ہوتے ہیں۔ یہ بیان کس شخصیت کے لوگوں کے لیے درست ہے؟
(a) تند مزاج اور غصیلی (b) ہنس مکھ (c) ڈرامائی (d) کھلنڈری
9۔ بات کو بڑی لاپرواہی سے لیتے ہیں۔ یہ کس شخصیت کے لوگوں کے لیے درست ہے؟
(a) تند مزاج اور غصیلی (b) ہنس مکھ (c) ڈرامائی (d) کھلنڈری
10۔ شخصیت کا بیشتر حصہ کن عوامل کے مرہونِ منت ہے؟
(a) خاندانی (b) معاشی (c) معاشرتی (d) ماحولیاتی
11۔ بچے کی پہلی درس گاہ ہوتا ہے:
(a) گھر (b) والدین (c) خاندان (d) معاشرہ
12۔ شخصیت کی تعمیر شروع ہوتی ہے؟
(a) گھر سے (b) ماحول سے (c) معاشرے سے (d) خاندان سے
13۔ بچے کی ذہانت، عقل و شعور، یاد رکھنے، سمجھنے اور سمجھانے پر مشتمل ہے:
(a) جسمانی نشوونما (b) ذہنی نشوونما (c) معاشرتی نشوونما (d) جذباتی نشوونما
14۔ کردار کی تعریف حتمی اور مثبت:
(a) طرزِ زندگی پر ہوتی ہے (b) اندازِ فکر میں ہوتی ہے
(c) طرزِ لباس پر ہوتی ہے (d) طرزِ ماحول میں ہوتی ہے
15۔ انسان کی سوچ، خیالات اور رویے پر مبنی ہوتا ہے:
(a) تعمیرِ ذات (b) تعمیرِ شخصیت (c) تعمیرِ کردار (d) تعمیرِ معاشرہ
16۔ تعلیم تربیت کرتی ہے:
(a) ذہنی مہارت کی (b) جسمانی مہارت کی
(c) ظاہری مہارت کی (d) باطنی مہارت کی

○ درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔
1.(a) شخصیت سے کیا مراد ہے؟
جواب: شخصیت کا لفظ شخص سے ماخوذ ہے جس سے مراد انسان کی مکمل ذات ہے جو دوسروں کو نظر آتی ہے۔
(b) شخصیت میں کون کون سے پہلو شامل ہیں؟
جواب: شخصیت میں انسان کی شکل و صورت، رنگت اور قد و قامت سے لے کر اس کا عمل، ذہانت، اندازِ فکر اور عادات کا پہلو شامل ہوتا ہے۔ شخصیت ہمارے مجموعی تاثرات ہیں جو ہماری ذات میں پائے جاتے ہیں۔
(c) شخصیت کی کتنی اقسام ہیں؟
جواب: شخصیت کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں:

(1) پروقار/سنجیدہ (2) پرجوش اور سرگرم (3) تندمزاج اور غصیلی
(4) متوازن (5) ارادی (6) کھلنڈری

2.(a) متوازن شخصیت کی خصوصیات تحریر کریں۔

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

(b) ارادی شخصیت کی خصوصیات لکھیں۔

جواب: ایسے لوگ مختلف طرزِ عمل اختیار کرتے ہیں اور بہت ہٹ دھرم ہوتے ہیں۔ ان پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔ یہ بات کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں اور توجہ حاصل کرنے میں لگے رہتے ہیں۔

(c) کھلنڈری شخصیت کیسی ہوتی ہے؟

جواب: ایسی شخصیت والے لوگ بات کو ہنسی مذاق سے لیتے ہیں۔ وہ بہت شوخ اور غیر سنجیدہ ہوتے ہیں۔ ایسی شخصیت کے حامل لوگ بہت توجہ حاصل کرنے کی دوڑ میں لگے رہتے ہیں۔ کیوں کہ بچپن میں ان کو توجہ نہیں ملی ہوتی جس کا مداوا وہ دوسرے لوگوں کو ستا کر کرتے ہیں۔

3.(a) وراثتی خصوصیات کیا ہوتی ہیں؟

جواب: پیدائش کے وقت بچے کی کچھ خصوصیات واضح ہوتی ہیں جب کہ کچھ خصوصیات اس کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ واضح ہوتی ہیں یہ وراثتی خصوصیات کہلاتی ہیں۔

(b) شخصیت کی نشوونما میں معاون عوامل کون سے ہیں؟

جواب: شخصیت کی نشوونما میں معاون عوامل مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) گھریلو ماحول (2) ابتدائی تجربات (3) معاشرتی اثر
(4) مختلف قسم کی نشوونما (5) کامیابیاں اور ناکامیاں (6) خاندانی حیثیت

(c) ابتدائی تجربات کس طرح بچے کی شخصیت پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں؟

جواب: جن بچوں کے بچپن کے تجربات خوش گوار ہوتے ہیں۔ وہ بڑے ہو کر مطمئن اور خوش رہتے ہیں۔ اس طرح جو بچے مشکل مراحل اور تجربات سے گزرتے ہیں وہ زندگی میں ترقی نہیں کر پاتے اور عدم تحفظ اور بے اعتمادی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

4.(a) جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

جواب: جسمانی نشوونما میں بچے کی جسمانی وضع قطع، خدوخال، جسم، وزن اور قد و قامت شامل ہوتے ہیں جو بچے کے کھیل کود اور کام کاج کی اہلیت پر اثر کرتے ہیں۔

(b) جسمانی نشوونما کس طرح شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے؟

جواب: کسی بچے کے تمام اعضاء کا مناسب طور پر درست ہونا ہی اچھی نشوونما کا باعث بنتا ہے۔ اعضاء کی درستگی بچوں میں اعتماد بحال کرتی ہے۔

(c) ذہنی نشوونما کس طرح بچے کی شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے؟

جواب: عقل مند بچہ اپنی سمجھ بوجھ سے کام لیتا ہے اور اپنا وقت ضائع ہونے سے بچاتا ہے ذہین بچہ اچھی یادداشت سے کام لیتا ہے۔ اس وجہ سے اس کی زندگی خاصی خوش گوار ہو جاتی ہے جس سے بچے کی شخصیت ابھرنے اور نکھرنے لگتی ہے۔

5.(a) کردار سازی کیا ہے؟

جواب: کردار سازی والدین کی وہ معاشرتی تربیت ہے جس میں قابلِ قبول طریقوں، رسم و رواج، مذہبی اور معاشرتی تہذیب و ثقافت کے مطابق روایات اختیار کرنے کے امداد ہوتے ہیں۔

(b) تعمیرِ کردار کے عناصر کون کون سے ہیں؟

جواب: تعمیرِ کردار کے عناصر مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) مذہب (2) محبت (3) سچائی (4) ایمانداری (5) تحفظ
(6) خود اعتمادی (7) تعلیم (8) شفقت اور احترام (9) وقت کی پابندی (10) ضبطِ نفس

(c) کردار سازی کے لیے کیا ضروری ہے؟

جواب: کردار سازی کے لیے والدین اور بچے کے درمیان پیار اور محبت بہت ضروری ہے۔

باب 6

# پارچہ بانی اور لباس

## مشقی سوالات

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

(1) ذرائع کے مطابق ریشے کتنی طرح کے ہوتے ہیں؟
(الف) دو (ب) تین (ج) چار (د) پانچ

(2) کپڑا ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ چھونے پر چپک محسوس نہیں ہوتی۔
(الف) لینن کا کپڑا (ب) سوتی کپڑا
(ج) اونی کپڑا (د) ریشمی کپڑا

(3) ریشوں کی شناخت کے طریقے ہیں۔
(الف) تین (ب) چار (ج) پانچ (د) سات

(4) ہر وہ چیز جو انسانی جسم کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتی ہے کہلاتی ہے۔
(الف) لباس (ب) وراثت (ج) ماحول (د) چمک

سوال 2۔ مختصر جوابات تحریر کریں۔

i۔ پارچہ بانی کس عمل کو کہتے ہیں؟

جواب: پارچہ بانی کپڑا بنانے کا عمل ہے جس میں قدرتی یا انسانی خودساختہ ریشوں سے دھاگا بنتا ہے دھاگے سے پارچہ جات کی تیاری اور اس پر کیے جانے والے تکمیلی عوامل شامل ہیں۔ پارچہ بانی (Textile) لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بُننا (To weave) ہیں۔

ii۔ لباس کی تعریف کریں۔

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

iii۔ ریشوں کی کتنی اقسام ہیں؟

جواب: پارچہ جات جو ہماری روزمرہ زندگی میں استعمال ہوتے ہیں بنیادی طور پر دو مختلف ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

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

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

خودساختہ ریشے: خودساختہ ریشوں میں ریان، ایکریلک، نائیلون اور پولی ایسٹر شامل ہیں۔

سوال 3۔ تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

i۔ پارچہ بانی کی تعریف اور اہمیت بیان کریں۔

جواب: پارچہ بانی کی تعریف: پارچہ بانی کپڑا بنانے کا عمل ہے جس میں قدرتی یا خودساختہ ریشوں سے دھاگا بنتا ہے۔ دھاگے سے پارچہ جات کی تیاری اور اس پر کیے جانے والے تکمیلی عوامل شامل ہیں۔ پارچہ بانی (Textile) لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بُننا (To weave) ہیں۔

پارچہ بانی کی اہمیت: پارچہ بانی ایک وسیع علم ہے۔ ایک صارف کو پارچہ بانی کے عناصر کے بارے میں معلومات حاصل ہونی چاہییں تاکہ وہ اپنے لیے مضبوط، پائیدار اور موقع کے مطابق پارچہ جات کا انتخاب کر سکیں۔ پارچہ جات کا استعمال ملبوسات کے علاوہ ہم اپنے گھروں کی آرائش کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ لوگوں کے رہن سہن میں تبدیلی آنے سے مختلف پارچہ جات کی ضرورت محسوس کی گئی۔ اس لیے نئے نئے ریشوں کی دریافت



ہوئی جن سے نئے نئے کپڑے بنے گئے۔ ہماری زندگی کا کوئی لمحہ ایسا نہیں جہاں ہم پارچہ بانی کی صنعت سے مستفید نہ ہوتے ہوں مثلاً ہمیں اپنے بستر کی چادر، تکیے، گدے تک لے پاس تک ہونے سب پارچہ بانی سے حاصل ہوتے ہیں۔

ii۔ پارچہ بانی اور ریشوں کی شناخت کے مختلف طریقے تحریر کریں۔

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

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

2۔ دھاگا توڑنے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت: کپڑے کی مضبوطی اور پائیداری کا اندازہ لگانے کے لیے کپڑے کے چھوٹے سے ٹکڑے میں سے 10-8 سینٹی میٹر لمبا دھاگا کاٹیں اور دھاگے کے بل کھول کر دیکھیں۔ کیوں کہ عام طور پر دو تین تاروں کو بل دے کر دھاگا بنایا ہوتا ہے لیکن اس کی شناخت کے لیے صرف ایک تار لیا جاتا ہے۔ اس تار کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر کھینچیں مختلف کپڑوں کے دھاگوں کو توڑنے سے اس کی شناخت ہوتی ہے اور اس کے سرے ہموار اور سیدھے ہوتے ہیں۔

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

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

ریشوں کی شناخت جلانے کے عمل سے:

| | جلنے کا عمل | بُو | راکھ |
|---|---|---|---|
| کاٹن | فوراً شعلہ پکڑتا ہے۔ شعلہ سے دور کرنے پر بھی جلتا رہتا ہے۔ | کاغذ کے جلنے کی بُو سے ملتی جلتی ہے۔ | مسلی جا سکتی ہے۔ |
| اُون | شعلہ قریب آنے سے ریشہ صرف سلگتا ہے اور دور ہونے پر سلگنا بند کر دیتا ہے۔ | اون کے جلنے کی بُو بالوں یا دودھ کے جلنے کی بو سے ملتی جلتی ہے۔ | راکھ مسلی جا سکتی ہے۔ |
| ریشم | شعلہ کے قریب آنے سے آگ پکڑتا ہے اور دور ہونے پر بھی جلتا رہتا ہے۔ | بُو پر جلنے جیسی ہوتی ہے۔ | راکھ موتیوں سے مشابہ ہوتی ہے اور مسلی جا سکتی ہے۔ |
| پولی ایسٹر نائیلون | شعلہ کے قریب آنے پر سکڑتا ہے اور پگھل کر اپنی ساخت کھو دیتا ہے۔ | سونگھنے پر مٹی کا احساس ہوتا ہے۔ | پگھل کر کپڑا سخت ہو جاتا ہے اور مسلا نہیں جا سکتا۔ |

4۔ کیمیائی اجزاء کے استعمال سے کپڑوں کی شناخت: شناخت کا یہ طریقہ گھریلو پیمانے پر استعمال نہیں ہوتا بلکہ کاروباری نقطۂ نظر سے لیبارٹری میں کیا جاتا ہے تاکہ ریشوں کی صحیح پہچان ہو سکے یہ شناخت کا قابلِ اعتبار طریقہ ہے۔ خودساختہ ریشوں سے بنے ہوئے کپڑوں کے لیے کیمیائی اجزاء استعمال کیے جاتے ہیں مثلاً (الکلی سے حیوانی ریشوں کی پہچان) ریشم اون کی پہچان کے لیے ہلکے ہائیڈروکلورک تیزاب میں ریشم ڈالیں تو وہ حل ہو جائے گا اور اس کا ریشہ پھول جائے گا اور کھولنے کے بعد دوبارہ اپنی حالت کھو دے گا۔

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

iii۔ کپڑوں کے داغ دور کرنے کے طریقے بیان کریں۔

جواب: داغ دھبے دور کرنے کے طریقے: داغ دھبے دور کرنے کے چار طریقے ہیں۔

1۔ بھاپ سے: اس طریقہ میں ابلتے ہوئے پانی میں دھبہ دور کرنے والی دوائی ملا کر اسے کسی کھلے منہ والے برتن میں ڈالا جاتا ہے۔ اس برتن پر کپڑے کے داغ والے حصے کو پھیلا دیا جاتا ہے۔ جس سے دھبہ نرم ہو جاتا ہے اور جاذب کاغذ دھبے کو جذب کر لیتا ہے۔ یہ طریقہ زیادہ تر رنگ دار ریشمی اور اونی کپڑوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

2۔ ڈبونا: یہ داغ دھبے دور کرنے کا آسان طریقہ ہے۔ اس میں داغ والے حصے کو نرم یا جاذب کرنے والے محلول میں بھگونے کے لیے ڈبویا جاتا ہے اور پھر اسے صابن سے دھویا جاتا ہے۔

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

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

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

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

جوابات: i۔ زیادہ زور سے ٹوٹتا ہے۔ سرے منتشر ہو جاتے ہیں۔
ii۔ سرے آگے سے برش کی طرح منتشر ہوتے ہیں۔
iii۔ لچک سے ٹوٹتا ہے اور دھاگے کی سطح کھردری ہوتی ہے۔
iv۔ بہت زور سے کھینچنے سے ہی ٹوٹتا ہے۔

## معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔

1۔ پارچہ بانی کس زبان کا لفظ ہے؟
(a) یونانی (b) مصری (c) لاطینی (d) فارسی

2۔ پارچہ بانی کا مطلب ہے:
(a) سینا (b) کاتنا (c) بُننا (d) سجاوٹ

3۔ ایسا لباس جو پہننے والے کی عمر، رنگت، مزاج، موسم اور موقع محل کے مطابق ہو، کہلاتا ہے:
(a) اچھا لباس (b) فیشنی لباس (c) سادہ لباس (d) موزوں لباس

4- ریے آن، ایکریلک، نائیلون اور پولی ایسٹر ہیں:
(a) نباتاتی ریشے (b) حیوانی ریشے (c) قدرتی ریشے **(d)** خودساختہ ریشے

5- ریشوں کی شناخت کے کتنے طریقے ہیں؟
(a) دو (b) تین (c) چار **(d)** پانچ

6- عام طور پر دھاگہ بنایا ہوتا ہے:
(a) دو تاروں کو بل دے کر **(b)** دو تین تاروں کو بل دے کر
(c) تین چار تاروں کو بل دے کر (d) پانچ تاروں کو بل دے کر

7- کس کی راکھ مسلی جا سکتی ہے؟
**(a)** کاٹن (b) اُون (c) پولی ایسٹر نائیلون (d) ریشم

8- کس کے جلنے کی بُو بالوں یا دودھ کے جلنے کی بُو سے ملتی جلتی ہے؟
(a) کاٹن **(b)** اُون (c) پولی ایسٹر نائیلون (d) ریشم

9- شعلہ کے قریب آنے پر سکڑتا ہے اور پگھل کر اپنی ساخت کھو دیتا ہے:
(a) کاٹن (b) اُون **(c)** پولی ایسٹر نائیلون (d) ریشم

10- سوتی ریشہ خوردبین میں نظر آتا ہے:
(a) ملائم، ہموار، سیدھا اور گول **(b)** مُڑا ہوا
(c) گول گر جگہ جگہ سے جوڑ لیے (d) بغیر کسی جوڑ کے مسلسل ہموار

○ درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

1.(a) پارچہ بافی سے کیا مراد ہے؟
جواب: پارچہ بافی کپڑا بنانے کا عمل ہے جس میں قدرتی یا انسانی خودساختہ ریشوں سے دھاگا بنتا ہے دھاگے سے پارچہ جات کی تیاری اور اس پر کیے جانے والے تکمیلی عوامل شامل ہیں۔

(b) پارچہ جات کا استعمال کہاں کہاں ہوتا ہے؟
جواب: پارچہ جات کا استعمال ملبوسات اور اس کے علاوہ گھروں کی آرائش کے لیے بھی ہوتا ہے۔ ہماری زندگی کا کوئی لمحہ ایسا نہیں جہاں ہم پارچہ بافی کی صنعت سے مستفید نہ ہوتے ہوں مثلاً ہمیں اپنے بستر کی چادر، تکیے، گدے، تولیے، لباس، بیگ، جوتے سب پارچہ بافی سے حاصل ہوتے ہیں۔

2.(a) ریشوں کی کتنی اقسام ہیں؟
جواب: ریشوں کی دو اقسام ہیں۔ (1) قدرتی ریشے (2) خودساختہ ریشے

(b) ریشوں کی شناخت کے کتنے طریقے ہیں؟
جواب: ریشوں کی شناخت کے درج ذیل طریقے ہیں۔
(1) محسوس کرنے کے عمل سے (2) دھاگہ توڑنے کے عمل سے
(3) جلانے کے عمل سے (4) کیمیائی عمل سے (5) خوردبین کے عمل سے

3.(a) جلانے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
جواب: اس عمل میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
(1) شعلہ قریب لانے سے کپڑا کس طرح جلتا ہے؟
(2) جلے ہوئے حصے کی کیا حالت ہوتی ہے؟
(3) راکھ کی شکل اور بُو کیسی ہوتی ہے؟

(b) ریشم کے کپڑے کو جلا کر اس کی پہچان کا کیا طریقہ ہے؟
جواب: ریشم کا کپڑا شعلہ کے قریب آنے سے آگ پکڑتا ہے اور دور ہونے پر بھی جلتا رہتا ہے۔ اس کی بُو پر جلنے جیسی ہوتی ہے۔ اس کی راکھ موتیوں سے مشابہ ہوتی ہے اور مسلی جا سکتی ہے۔

(c) کیمیائی اجزا کے استعمال سے کپڑوں کی شناخت کا طریقہ کہاں استعمال ہوتا ہے؟
جواب: کیمیائی اجزا کے استعمال سے کپڑوں کی شناخت کا طریقہ گھریلو پیمانے پر استعمال نہیں ہوتا بلکہ کاروباری نقطۂ نظر سے لیبارٹری میں کیا جاتا ہے تاکہ ریشوں کی صحیح پہچان ہو سکے۔

4.(a) داغ یا دھبہ کی تعریف کریں۔
جواب: جب کپڑے پر کوئی چیز گر جائے اور کپڑا اسے اپنے اندر اس طرح جذب کرے کہ اس جگہ سے کپڑے کا رنگ تبدیل ہو جائے اور چیز کا رنگ اس حصے پر آ جائے تو اس نشان کو دھبہ یا داغ کہا جاتا ہے۔

(b) داغ دھبے اُتارتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
جواب: تمام قسم کے دھبے ایک ہی طریقے سے صاف نہیں ہوتے۔ اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ داغ دھبے دور کرنے کے لیے وہی طریقہ اور کیمیکل ادویات استعمال کریں جو اس خاص کپڑے کے لیے موزوں ہوں تاکہ کپڑوں کے ریشوں اور سطح کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

(c) داغ دھبے دور کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟
جواب: داغ دھبے دور کرنے کے چار طریقے ہیں۔
(1) بھاپ سے (2) ڈبونا (3) قطرے گرانا (4) سپنج کرنا

## باب 7

## سلائی کے طریقے

### حل مشقی سوالات

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

(1) کپڑوں کی سلائی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔
(الف) پھرکی (ب) ہُک **(ج)** سلائی مشین (د) پیر

(2) مشین کے کتنے اہم پرزہ جات ہیں؟
(الف) 20 **(ب)** 19 (ج) 14 (د) 15

(3) مشین کو مہینے میں کتنی دفعہ تیل دینا چاہیے؟
(الف) 3 **(ب)** 2 (ج) 4 (د) 5

(4) مشین کو روانی سے چلانے کے لیے کیا دور کرنا چاہیے؟
(الف) سوئی **(ب)** خرابی (ج) شٹل (د) پھرکی

(5) تمام سلائیوں کے حق کو کھول کر کیا کریں؟
(الف) تہہ **(ب)** استری (ج) لٹکائیں (د) دھوئیں

سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

i- سلائی مشین کے اہم پرزہ جات کے نام لکھیں۔
جواب: سلائی مشین کے مندرجہ ذیل اہم پُرزے جات:
1- بیڈ (Bed) 2- بازو (Arm)
3- دباؤ کا پیچ (Presser foot) 4- دھاگے کا لیور (Thread lever)
5- پیر اُٹھانے والا پُرزہ (Presser bar lifter)
6- دھاگے کسنے والا پُرزہ (Tension Regulator)
7- دھاگا کاٹنے والا پُرزہ (Thread cutter)
8- پیر (Foot) 9- سلائیڈ پلیٹ (Slide plate)
10- دندانے (Feed dog) 11- جالد پلیٹ (Threat plate)
12- نلکی لگانے کی کیل (Spool Pin)
13- پہیہ (Balance Wheel)
14- پھرکی میں دھاگا بھرنے والا پرزہ (Bobbin Winder)



15- ٹانکا چھوٹا بڑا کرنے والا پرزہ (Stitch Length Dial)
16- پھرکی کا دھاگا کسنے والا پرزہ (Bobbin Regulator)
17- نلکی کے لیے کیل (Spool Pin)
18- سوئی کسنے والا پیچ (Needle Screw Clamp)
19- پیر کسنے والا پرزہ (Thumb Screw Clamp)

ii- سلائی مشین کو ڈھانپ کر رکھنا کیوں ضروری ہے؟
جواب: ڈھانپ کر رکھنا: مشین کو ڈھانپ کر رکھا جائے ورنہ اردگرد کا غبار مشین میں جمع ہو کر اس کے پرزہ جات کو خراب کر دے گا۔ اگر مشین کا ڈھکن نہ ہو تو ہر صورت کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

iii- سلائی کے دوران اگر سوئی ٹوٹ جائے تو کیسے معائنہ کرنا چاہیے؟
جواب: سلائی کے دوران اگر سوئی ٹوٹ جائے تو معائنہ کیا جائے کہ:
(i) سوئی صحیح جگہ پر لگی ہے۔ زیادہ اوپر یا نیچے تو نہیں ہے؟
(ii) اوپر کا دھاگا ٹوٹنے کی وجہ دھاگے کا ناقص ہونا یا خراب سوئی یا دھاگا غلط طریقے سے ڈالا ہوتا ہے۔
(iii) سوئی ٹیڑھی تو نہیں؟ (iv) مشین کے دندانے صحیح ہوں۔
(v) کپڑا زیادہ کھچا ہوا تو نہیں۔ (vi) مشین کا پیر صحیح کسا ہوا ہے۔
(vii) پھرکی میں دھاگا زیادہ ابھرا اور پھنسا ہوا تو نہیں۔
(viii) کپڑے کو اتارنے سے پہلے سوئی اوپر نہ کریں۔

iv- سلائی کے ڈبے میں درکار اشیا کے نام لکھیں۔
جواب: سلائی کے لیے سب سے پہلے سینے کا ساز و سامان (سلائی کا ڈبہ) ہمارے پاس ہونا چاہیے مثلاً قینچی، سوئی دھاگا، انگشتانہ، سلائی ادھیڑنے کا ہک، کاربن پیپر، میٹر راڈ، ناپ کا فیتہ، پن کشن، بٹن، ہک، ٹریسنگ وہیل اور کاربن پیپر وغیرہ سلائی کے ڈبے میں رکھیں۔

v- سلائی کا حق رکھنا کیوں ضروری ہے؟
جواب: کپڑے کی کٹائی کرتے وقت سلائی کا حق چھوڑنا اس لیے ضروری ہے تاکہ لباس مطلوبہ پیمائش کے مطابق تیار ہو سکے۔

سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

i- سلائی مشین کے اہم پرزہ جات کے بارے میں تفصیلاً بیان کریں۔
جواب: سلائی مشین کے اہم پرزہ جات اور ان کے کام:
1- بیڈ: یہ مشین کا نچلا ہموار سطح والا حصہ ہے۔ جس کے نیچے تمام پُرزے ہوتے ہیں جن کی مدد سے مشین سلائی کرتی ہے۔
2- بازو: یہ مشین کے سامنے کی طرف گولائی والا حصہ ہے۔ جہاں سے دھاگا شروع کر کے سوئی میں لاتے ہیں۔ اگر پھرکی میں کچھ پھنس جائے یا نچلے حصے کی صفائی کرنی ہو تو اس حصے سے مشین کو اٹھایا جاتا ہے۔
3- دباؤ کا پیچ: یہ کپڑے پر مشین کے پیر کے دباؤ کو زیادہ یا کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نیز سلائی کے دوران کپڑے کو صحیح پوزیشن میں رکھتا ہے۔
4- دھاگے کا لیور: یہ سوئی میں دھاگے کی روانی کا ذمہ دار ہوتا ہے۔
5- پیر اُٹھانے والا پُرزہ: یہ مشین کی پشت پر نصب ہوتا ہے اور پیر کو اُٹھانے یا نیچا کرنے کے کام آتا ہے۔
6- دھاگا کسنے والا پُرزہ: اس پُرزے کی مدد سے بخیہ درست رکھنے کے لیے دھاگے کو کسا جاتا ہے یا ڈھیلا کیا جاتا ہے۔ اگر اوپر والا دھاگا سخت یا کسا ہوا ہو تو دھاگا بار بار ٹوٹتا ہے۔
7- دھاگا کاٹنے والا پُرزہ: یہ پرزہ دھاگا کاٹنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔
8- پیر: یہ کپڑے کو دندانے پر دبائے رکھتا ہے۔

9- سلائیڈ پلیٹ: یہ ایک چپٹی پلیٹ ہے جو شٹل اور پھرکی کو ڈھکے رکھتی ہے اور ضرورت پڑنے پر پھرکی کو نکالنے یا لگانے کے لیے آگے پیچھے کی جاتی ہے۔
10- دندانے: یہ سلائی کے دوران کپڑے کو چلاتے ہیں۔
11- جالد پلیٹ: یہ دندانوں کے نزدیک کام کرنے کے لیے جگہ مہیا کرتی ہے نیز مشین کے نیچے کے پرزوں کو محفوظ رکھتی ہے۔
12- نلکی لگانے کی کیل: یہ مشین کے بازو کے اوپر والے حصے پر ہوتی ہے اور نلکی رکھنے کے کام آتی ہے۔
13- پہیہ: یہ مشین کے دائیں ہاتھ گول پہیے کی شکل میں ہوتا ہے اور دھاگے کے لیور اور سوئی کی حرکت کو کنٹرول کرتا ہے۔
14- پھرکی میں دھاگا بھرنے والا پرزہ: اس میں پھرکی کو ڈال کر دھاگا بھرا جاتا ہے۔ اس کی مدد سے پھرکی خود بخود بھر جاتی ہے اور دھاگا ہاتھ سے لپیٹنے کی ضرورت نہیں رہتی۔
15- ٹانکا چھوٹا بڑا کرنے والا پرزہ: اس پرزے کے اوپر نمبر لکھے ہوتے ہیں۔ جو یہ ظاہر کرتے ہیں کہ 2.5 سینٹی میٹر میں کتنے ٹانکے لگتے ہیں۔ اس پرزے کو پورا اوپر کی طرف کرنے سے مشین پیچھے کی طرف چلنے لگتی ہے۔
16- پھرکی کا دھاگا کسنے والا پرزہ: یہ پرزہ پھرکی بھرتے وقت دھاگے کو مناسب مقدار میں چھوڑتا ہے تاکہ پھرکی اچھی طرح بھری جا سکے۔
17- نلکی کے لیے کیل: یہ مشین کے بیڈ پر لگی ہوتی ہے اور پھرکی میں دھاگا بھرنے کے لیے نلکی اس میں لگائی جاتی ہے۔
18- سوئی کسنے والا پیچ: یہ سوئی کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر قائم رکھتا ہے اور سوئی تبدیل کرنے کے لیے اس کو ڈھیلا کیا جاتا ہے۔
19- پیر کسنے والا پرزہ: اس پرزے کو ڈھیلا کرنے سے پیر اتارا جاتا ہے اور کسنے سے اپنی جگہ پر لگایا جاتا ہے۔

ii- مشین کی صفائی اور دیکھ بھال کیوں کرنا ضروری ہے؟ تحریر کریں۔
جواب: سلائی مشین کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ:
☆ اسے صاف ستھرا رکھا جائے۔
☆ اسے کچھ دن بعد صاف کر کے تیل بھی دینا چاہیے۔
☆ سلائی مشین پر ہمیشہ کپڑا ڈال کر ڈھک کے رکھیں۔
☆ سلائی مشین کو کبھی گرمی والی جگہ پر نہ رکھیں۔
☆ اگر مشین کی باقاعدگی سے صفائی ہوتی رہے تو مشین زیادہ عرصے تک کام کرتی ہے۔
☆ سلائی مشین میں دھاگا اچھی قسم کا استعمال کریں۔
☆ سلائی مشین کے استعمال میں سب سے ضروری احتیاط یہ ہے کہ اسے ہموار جگہ پر رکھ کر چلائیں مثلاً میز، تخت، چوکی وغیرہ۔

سلائی مشین کی حفاظت کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات ضروری ہیں۔
1- صفائی: کپڑا سلائی کرنے سے پہلے دیکھ لیں کہ مشین کے کسی بھی پرزے میں کوئی دھاگا تو نہیں پھنسا ہوا ورنہ مشین بالکل بھی کام نہیں کرے گی کیوں کہ چھوٹے چھوٹے دھاگے ہی مشین کو چلنے نہیں دیتے۔ مشین کی صفائی میں شٹل صاف کرنا ضروری ہے اس کو برش سے صاف کرنا چاہیے۔ صفائی کرتے وقت مشین کے اندرونی اور بیرونی پرزہ جات دونوں کو صاف رکھیں۔ مہینے میں کم سے کم ایک دفعہ کسی نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔
2- تیل ڈالنا: اگر آپ چاہتے ہیں کہ مشین روانی سے چلے اور تیز تیز چلے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ اسے مہینے میں دو دفعہ تیل لگا کر 5 سے 10 منٹ کے لیے دھوپ میں رکھ دیا جائے اس سے مشین روانی سے چلے گی اور جالد پلیٹ کے اندر بھی تیل ڈالیں اور سلائی کرنے سے پہلے کسی فالتو کپڑے سے مشین کو چلائیں تاکہ تیل سلائی والے کپڑے پر نہ لگے۔ کوشش کریں کہ سلائی کے بعد بھی مشین میں تیل ڈالیں۔ تیل ڈالنے کے بعد سلائی مشین

کو تیز چلائیں تا کہ تیل ہر حصے میں پہنچ جائے اور فالتو تیل رس کر کپڑے پر نکل آئے۔ تیل ڈالنے سے مشین زنگ سے بھی محفوظ رہتی ہے۔

3۔ **صاف کر کے رکھنا:** مشین کو صاف کر کے رکھا جائے ورنہ گرد و غبار مشین میں جمع ہو کر اس کے پرزہ جات کو خراب کر دے گی۔ اگر مشین کا ڈھکن نہ ہو تو ہر صورت کپڑے سے صاف کر رکھیں۔

4۔ **مشین کی مرمت:** بعض اوقات مشین چلاتے وقت اس میں معمولی خرابی پریشانی کا باعث بنتی ہے اس لیے مشین کی خرابیوں کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ مشین کو رواں رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں جو بھی خرابی ہو اسے خود دور کیا جائے۔ مشین میں چھوٹی چھوٹی خامیاں اکثر آ جاتی ہیں۔ سلائی کے دوران اگر سوئی ٹوٹ جائے تو معائنہ کیا جائے کہ

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

(ii) اوپر کا دھاگا ٹوٹنے کی وجہ دھاگے کا ناقص ہونا یا خراب سوئی یا دھاگا غلط طریقے سے ڈالا ہوتا ہے۔

(iii) سوئی ٹیڑھی تو نہیں؟ (iv) مشین کے دندانے صحیح ہوں۔

(v) کپڑا زیادہ موٹا ہوا تو نہیں۔ (vi) مشین کا پیچ صحیح کسا ہوا ہے۔

(vii) پھرکی میں دھاگا زیادہ ادھر ادھر پھنسا ہوا تو نہیں۔

(viii) کپڑے کو اتارنے سے پہلے سوئی اوپر نہ کریں۔

اگر مشین بھاری چل رہی ہے تو اس کا سبب مشین میں تیل نہ ہونا، دھاگے کا مشین میں پھنس جانا، مشین کو کافی عرصے کے بعد استعمال کرنے کے نتیجے میں پرزوں کا جام ہونا وغیرہ ہو سکتا ہے۔

iii۔ سوتی ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی سلائی کے اصول بیان کریں۔

جواب: سوتی ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی سلائی کے اصول:

1۔ سلائی کے لیے سب سے پہلے تمام ساز و سامان (سلائی کا ڈبہ) ہمارے پاس ہونا چاہیے مثلاً قینچی، سوئی دھاگا، انگشتانہ، سلائی ادھیڑنے کا ہک، کاربن پیپر، بیٹر رال، ناپ کا فیتہ، پن کشن، بٹن، ہک، ٹریسنگ وہیل اور کاربن پیپر وغیرہ سلائی کے ڈبے میں رکھیں۔

2۔ سلائی سے پہلے سلائی (Seam) کرنے کی جگہ کے دونوں حصوں کو اچھی طرح برابر میں لائیں۔

3۔ سوتی کپڑے کو کاٹنے سے پہلے دھوئیں تاکہ سلنے کے بعد سکڑے نہ اور استری بھی ضرور کریں۔ تاکہ اس کا تانا بانا صحیح رہے اور کپڑے کی سلوٹیں دور ہو جائیں۔

4۔ کپڑے کو ہمیشہ تانے کے رخ کاٹیں کیوں کہ تانا مضبوط ہوتا ہے اور بانا کمزور۔

5۔ کپڑے کو کاٹنے سے پہلے نشان لگائیں اور کاں بھی نکالیں۔

6۔ سلائی کا حق چھوڑیں۔ سلائی کے شروع اور آخر میں دھاگا چھوڑیں تاکہ گرہ لگائی جا سکے۔

7۔ تمام سلائیوں کے حق کو کھول کر استری کریں۔

8۔ گول سلائی والے حصے میں حق کم رکھیں۔

9۔ سلائی کو ادھیڑتے وقت کپڑے کو کھینچ کر سیدھا کریں۔ سلائی کرتے وقت اور بعد میں فالتو دھاگے کاٹ دیں۔

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

11۔ سلائی کرتے وقت فالتو دھاگے بھی کاٹیں۔

## معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔

1۔ سلائی کے دوران کپڑے کو صحیح پوزیشن میں رکھتا ہے:

(a) دباؤ کا پیچ (b) بازو (c) بیڈ (d) دھاگے کا لیور

2۔ مشین کا کونسا پرزہ کپڑے کو دندانے پر دبائے رکھتا ہے؟

(a) بیڈ (b) بازو (c) پاؤں (d) جام پلیٹ

3۔ سلائی کے دوران کپڑے کو چلاتے ہیں:

(a) سلائیڈ پلیٹ (b) جام پلیٹ (c) دندانے (d) بیڈ

4۔ دھاگے کے لیور اور سوئی کی حرکت کو کنٹرول کرتا ہے:

(a) بیڈ (b) دندانے (c) بازو (d) پہیہ

5۔ مہینے میں مشین کو کتنی بار تیل ڈالنا چاہیے؟

(a) ایک (b) دو (c) تین (d) چار

6۔ گول سلائی والے حصے میں حق کتنا رکھنا چاہیے؟

(a) زیادہ (b) درمیانہ (c) بہت زیادہ (d) کم

7۔ کشیدہ کاری کتنے طریقوں سے کی جا سکتی ہے؟

(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

8۔ ہر وہ چیز جو لباس کو سجاتی ہے اسے کہتے ہیں:

(a) لیس (b) فیتہ (c) ربن (d) ٹرمنگ

9۔ فیتے کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟

(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

10۔ خواتین کے لیے لیس کا سائز مناسب رہتا ہے:

(a) درمیانہ (b) چھوٹا (c) بڑا (d) بہت بڑا

○ درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

1.(a) سلائی مشین کا استعمال کیوں کیا جاتا ہے؟

جواب: لباس کی معمولی مرمت سے لے کر مکمل سلائی تک کے لیے سلائی مشین کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(b) سلائی مشین کا اچھا ہونا کیوں ضروری ہے؟

جواب: کپڑے سینا بہت اہم اور بہترین ہنر ہے۔ کپڑے کی اچھی سلائی کے لیے سلائی مشین کا اچھا ہونا ضروری ہے۔

(c) سلائی مشین کے کوئی سے پانچ اہم پرزوں کے نام لکھیں۔

جواب: (1) بیڈ (2) بازو (3) دباؤ کا پیچ (4) دھاگے کا لیور (5) پیر اٹھانے والا پرزہ

2.(a) مشین کا دھاگا کسنے والا پرزہ کیا کام کرتا ہے؟

جواب: اس پرزے کی مدد سے بخیہ درست رکھنے کے لیے دھاگے کو کسا جاتا ہے یا ڈھیلا کیا جاتا ہے۔ اگر اوپر والا دھاگا سخت یا کسا ہوا ہو تو دھاگا بار بار ٹوٹتا ہے۔

(b) مشین کی سلائیڈ پلیٹ کیا ہوتی ہے؟

جواب: یہ ایک چپٹی پلیٹ ہے جو شٹل اور پھرکی کو ڈھکے رکھتی ہے اور ضرورت پڑنے پر پھرکی نکالنے یا لگانے کے لیے آگے پیچھے کی جاتی ہے۔

(c) مشین کا پیر کسنے والا پرزہ کس کام آتا ہے؟

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

3.(a) کشیدہ کاری کتنے طریقوں سے کی جا سکتی ہے؟

جواب: کشیدہ کاری دو طریقوں سے کی جا سکتی ہے۔

(1) مشین کے ذریعے (2) ہاتھ کے ذریعے

(b) ہاتھ کی کڑھائی گھر بیٹھے آمدنی میں اضافے کا ذریعہ کیسے بنتی ہے؟

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



4.(a) فیتے کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟

جواب: فیتے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ 1۔ کنارے والا فیتہ 2۔ بھرواں فیتہ

(b) ربن کیا ہوتا ہے؟

جواب: ربن ریشم کے علاوہ مصنوعی دھاگوں سے بھی بنتا ہے۔ ربن کی چوڑائی 5 سم سے لے کر 10 سم تک ہو سکتی ہے۔ ربن مختلف رنگوں اور سائز میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔

(c) ملبوسات پر ربن لگاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

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

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

(ii) ٹرمنگ کا استعمال لباس کے سائز اور ڈیزائن کے مطابق کریں مثلاً بچوں کے لباس کے لیے چھوٹی لیس جب کہ خواتین کے لیے درمیانہ سائز مناسب رہتا ہے۔ گھریلو اشیا کی آرائش میں ان کے حجم اور استعمال کے مطابق آرائشی ٹرمنگ کا استعمال کرنا چاہیے۔

5.(a) کچا ٹانکا کس طرح بنایا جاتا ہے؟

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

(b) گرہ دار ٹانکا بنانے کا طریقہ لکھیں۔

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

(c) بند مچھلی ٹانکا بنانے کا طریقہ لکھیں۔

جواب: یہ بنیادی ٹانکا شیڈو ورک میں استعمال ہوتا ہے۔ اس میں مچھلی ٹانکا قریب قریب کیا جاتا ہے اس کو باریک کپڑے کی الٹی طرف کیا جاتا ہے۔ سیدھی طرف سے یہ بخیہ ٹانکے کی مانند نظر آتا ہے۔

باب 8

# رنگ

## حل مشقی سوالات

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

(1) پیلا اور سرخ ملانے سے کون سا رنگ وجود میں آتا ہے؟

(الف) نارنجی (ب) ہرا (ج) نیلا (د) کالا

(2) رنگوں کے دائرے میں کتنے رنگ ہوتے ہیں؟

(الف) آٹھ (ب) چار (ج) بارہ (د) پندرہ

(3) رنگوں کو کتنے گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے؟

(الف) تین (ب) چار (ج) پانچ (د) دو

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

(الف) بنیادی رنگ (ب) ہمالی رنگ (ج) درمیانی رنگ (د) ثانوی رنگ

سوال 2۔ خالی جگہ پُر کریں۔

i۔ روشنی دراصل رنگوں کا مجموعہ ہے۔ ii۔ رنگ ٹھنڈے اور گرم ہوتے ہیں۔

iii۔ شعاعیں مختلف رنگوں کی ہوتی ہیں۔

iv۔ رنگ انسانی زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

v۔ قدرتی طور پر تین رنگ پائے جاتے ہیں جو سرخ، نیلا، پیلا ہیں۔

سوال 3۔ مختصر جوابات تحریر کریں۔

i۔ رنگ کیا ہے؟

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

ii۔ روزمرہ زندگی میں رنگوں کی کیا اہمیت ہے؟

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

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

iii۔ رنگوں کو کتنے گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے؟ نام لکھیں۔

جواب: رنگوں کو تین گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1۔ بنیادی رنگ (Primary Colour)

2۔ ثانوی رنگ (Secondary Colour)

3۔ درمیانی رنگ (Intermediate Colour)

سوال 4۔ تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

i۔ رنگوں کو کتنے گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے؟ تفصیل سے بیان کریں۔

جواب: رنگوں کے دائرے کے مختلف سسٹم ہیں جس میں (Prang System) کو ہم استعمال کرتے ہیں۔ رنگوں کے دائرے میں بارہ رنگ ہوتے ہیں۔

| | | |
|---|---|---|
| 1۔ بنیادی رنگ | (Primary Colour) | 3 |
| 2۔ ثانوی رنگ | (Secondary Colour) | 3 |
| 3۔ درمیانی رنگ | (Intermediate Colour) | 6 |

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

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

آرٹ اینڈ کرافٹ

(Apple Green) (Aqua Green)

(Apple Green), (Aqua Green)

(Orange Tan), (Candy Pink)

کرسی کا ڈھانچہ اس کا بنیادی ڈیزائن ہے، رنگ روغن اور نقش ونگار یا کھدائی کے کام سے اس کو آرائشی بنایا جاسکتا ہے۔

iii- بناوٹی ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟

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

سوال 4۔ تفصیلی جوابات دیجیے۔

i- ڈیزائن کی تعریف اور اقسام تفصیلاً بیان کریں۔

جواب: ڈیزائن کی تعریف: ڈیزائن انگریزی زبان کا لفظ ہے جس سے مراد بناوٹ ہے۔ یہ بناوٹ کسی بھی چیز اور رنگ کی ہوسکتی ہے۔ ڈیزائن کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے "کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن ہوتا ہے۔"

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

1- خوبصورتی کے لیے 2- ترتیب کے لیے۔

ڈیزائن کی اقسام: ڈیزائن دو طرح کے ہوتے ہیں:

1- بناوٹی ڈیزائن 2- آرائشی ڈیزائن

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

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

ii- آرائشی ڈیزائن کی خصوصیات بیان کریں۔

جواب: آرائشی ڈیزائن کی خصوصیات:

1- آرائشی ڈیزائن بناوٹی ڈیزائن میں تقویت کا باعث ہونا چاہیے۔ مثلاً گول میز پر گولائی نما اور لمبی چیز پر لمبائی ہی کے رخ کا آرائشی ڈیزائن بنانا چاہیے۔

2- سجاوٹ میں اعتدال ہونا چاہیے تاکہ آرائشی ڈیزائن نمایاں ہوسکے۔

3- سجاوٹ کا ڈیزائن چیز کی بنیادی بناوٹ کے مطابق ہونا چاہیے۔

4- سجاوٹ بناوٹ کے ہم آہنگ ہونی چاہیے۔

5- آرائشی ڈیزائن، چیزوں کی سطح، میٹریل اور ان کے استعمال کو مدنظر رکھتے ہوئے بنانا چاہیے۔

iii- ڈیزائن کی بناوٹ کا کپڑے کی بنائی میں استعمال بیان کریں۔

جواب: ڈیزائن کی بناوٹ کا کپڑے کی بنائی میں استعمال اور اہمیت: دھاگے سے کپڑا بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ زیادہ استعمال آنے والا طریقہ بُنا (Weaving) ہے۔

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

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

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

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

## معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔

1- ڈیزائن سے مراد ہے:
(a) بناوٹ (b) ترکیب (c) شکل (d) لمبائی

2- ڈیزائن بنانے کی کتنی وجوہات ہوتی ہیں؟
(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

3- کوئی بھی چیز بنانے کے لیے کس کے بغیر اس کی تعمیر نہیں ہوسکتی؟
(a) بنیادی ڈیزائن (b) آرائشی ڈیزائن (c) بناوٹی ڈیزائن (d) ثانوی ڈیزائن

4- گول میز پر کس قسم کا آرائشی ڈیزائن بنانا چاہیے؟
(a) گولائی نما (b) ترچھا (c) لمبائی کے رخ (d) پھولدار

5- کپڑے بنانے کا ابتدائی طریقہ ہے:
(a) کڑھائی (b) سادہ بنائی (c) ٹویل بنائی (d) بُنا

6- کس بنائی کے کپڑے، بہت پائیدار ہوتے ہیں؟
(a) عمدہ بنائی (b) سادہ بنائی (c) ٹویل بنائی (d) ساٹن بنائی

7- کس بنائی کے کپڑے، بہت پائیدار نہیں ہوتے ہیں؟
(a) عمدہ بنائی (b) سادہ بنائی (c) ٹویل بنائی (d) ساٹن بنائی

8- لفظ "تائی" کا مطلب ہے:
(a) کھولنا (b) بُنا (c) باندھنا (d) رنگنا

9- Tie and Dye کا کام کن پر کیا جاتا ہے؟
(a) دوپٹوں (b) لہنگوں (c) قمیضوں (d) شلواروں

10- ڈیزائن کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟
(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

○ درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

1.(a) ڈیزائن کی تعریف کریں۔

جواب: کسی بھی چیز کی بناوٹ اس کا ڈیزائن ہوتا ہے۔ ہر وہ آرٹ جسے نظر سے پرکھا جائے (Visual Art) اور جس کی کوئی ہیت اور شکل وصورت ہو، اسے ڈیزائن کہتے ہیں۔

(b) ڈیزائن کس طرح بنتا ہے؟

جواب: ڈیزائن سے کسی بھی چیز کا تاثر واضح ہوجاتا ہے۔ دنیا کی ہر چیز میں ایک ڈیزائن موجود ہوتا ہے۔ ڈیزائن خطوط، رنگ، ہیت سطح کی بناوٹ ٹیکسچر اور حجم کو خاص طریقہ سے ترتیب دے کر بنتا ہے۔ ڈیزائن بنانے کے لیے اس کے اجزا کو ترتیب دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

(c) ڈیزائن کی کتنی اقسام ہوتی ہیں؟

جواب: ڈیزائن دو طرح کے ہوتے ہیں۔

1- بناوٹی ڈیزائن 2- آرائشی ڈیزائن

2.(a) بناوٹی ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟

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

(b) بناوٹی ڈیزائن کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: کسی بھی چیز کا بناوٹی ڈیزائن اس کے سجاوٹی ڈیزائن سے بہت زیادہ اہم ہوتا ہے۔ کیوں کہ کوئی بھی چیز بنانے کے لیے اس کا بناوٹی ڈیزائن ہونا ضروری ہے۔ اس کے بغیر اس کی تعمیر نہیں ہوسکتی اور اس چیز کا وجود نہیں آسکتا۔

(c) بناوٹی ڈیزائن کی خصوصیات لکھیں۔

جواب: 1- بناوٹی ڈیزائن سادہ ہونا چاہیے تاکہ چیز کی صفائی میں آسانی ہو۔ دیکھنے میں بھی سادہ ڈیزائن زیادہ باوقار لگتا ہے۔

2- کسی بھی چیز کا بنیادی ڈیزائن اس کے مقصد اور استعمال کے مطابق ہونا چاہیے۔ اس طرح جس قدر چیز آسائش اور آرام مہیا کرے گی اور اتنا ہی اپنا مقصد پورا کرے گی۔ جس سے اس کی اہمیت بڑھ جائے گی۔

3- بنیادی ڈیزائن میں استعمال ہونے والا میٹریل چیز کے استعمال کے مطابق ہونا چاہیے۔

4- مقصد استعمال اور خوبصورتی کے لحاظ سے ڈیزائن میں تناسب ہونا چاہیے۔

3.(a) آرائشی ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟

جواب: بنیادی ڈیزائن کی تشکیل کے بعد اس میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے مثلاً رنگ، ٹیکسچر، خطوط اور ساخت کے استعمال سے اس کو ابھارنے کے لیے آرائشی ڈیزائن بنتا ہے۔ اس سے خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے اور چیز کی ساخت بھی متاثر نہیں ہوتی۔

(b) آرائشی ڈیزائن کی اہمیت تحریر کریں۔

جواب: بناوٹی ڈیزائن میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے اس کی آرائش کی جاتی ہے۔ یہ بناوٹی ڈیزائن کو ابھارنے کا کام بھی دیتا ہے اور خوبصورتی اور انفرادیت بھی قائم کرتا ہے۔

(c) آرائشی ڈیزائن کی خصوصیات لکھیں۔

جواب: 1- آرائشی ڈیزائن بناوٹی ڈیزائن میں تقویت کا باعث ہونا چاہیے۔ مثلاً گول میز پر گولائی نما اور لمبی چیز پر لمبائی ہی کے رخ کا آرائشی ڈیزائن بنانا چاہیے۔

2- سجاوٹ میں اعتدال ہونا چاہیے تاکہ آرائشی ڈیزائن نمایاں ہوسکے۔

3- سجاوٹ کا ڈیزائن چیز کی بنیادی بناوٹ کے مطابق ہونا چاہیے۔

4- سجاوٹ بناوٹ کے ہم آہنگ ہونی چاہیے۔

5- آرائشی ڈیزائن، چیزوں کی سطح میٹریل اور ان کے استعمال کو مدنظر رکھتے ہوئے بنانا چاہیے۔

4.(a) سادہ بنائی سے کیا مراد ہے؟

جواب: کپڑے کی بنائی میں ایک بنیادی طریقہ ہے۔ پہننے والے اور گھریلو استعمال والے تقریباً تمام کپڑے اس بنائی میں بنتے ہیں۔ سوتی ریشمی اور اونی کپڑے اس بنائی میں بن سکتے ہیں۔

(b) ساٹن بنائی سے کیا مراد ہے؟

جواب: یہ بنائی زیادہ تر ساٹن کپڑا بنانے میں استعمال ہوتی ہے کیوں کہ اس بنائی کی اہم خصوصیت ہے کہ اس میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ اس بنائی کا کپڑا زیادہ پائیدار نہیں ہوتا، اس میں کم بنا ہوا دھاگا استعمال ہوتا ہے۔

(c) Tie and Dye کا طریقہ لکھیے۔

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



## باب 10

# ذرائع و وسائل کا انتظام

## حل مشقی سوالات

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

1- قوت کی منصوبہ بندی مشتمل ہے:
(الف) پانچ حصوں پر (ب) تین حصوں پر
(ج) دو حصوں پر (د) چار حصوں پر

2- دوسرے وسائل کی طرح محدود ہے۔
(الف) لباس (ب) وقت
(ج) خوراک (د) آمدنی

3- بچت سے کنبہ کی حالت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے:
(الف) معاشی طور پر (ب) نفسیاتی طور پر
(ج) جسمانی طور پر (د) معاشرتی طور پر

4- گھروں میں حساب زبانی رکھا جاتا ہے۔
(الف) وقت اور قوت (ب) آمدنی اور خرچ
(ج) بجٹ اور بچت (د) وقت اور آمدن

سوال 2- غلط اور درست کی نشان دہی کریں۔

i- وقت کی قدر کرنا زندگی کی قدر کرنا ہے۔ (غلط، درست)

ii- وقت اور قوت دونوں انسان کے لیے غیر اہم ہیں۔ (غلط، درست)

iii- بچت کنبے کی کم عقلی کی دلیل ہے۔ (غلط، درست)

iv- گھروں میں مرد ہی گھریلو اخراجات کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ (غلط، درست)

v- گھریلو کام کاج خود کرنے سے بھی بچت ہوسکتی ہے۔ (غلط، درست)

سوال 3- خالی جگہ پُر کریں۔

i- وقت کی منصوبہ بندی کرنے سے <u>غیر ضروری</u> بوجھ ہلکا ہوجاتا ہے۔

ii- <u>وقت</u> کو دیکھا اور چھوا نہیں جاسکتا۔

iii- بجٹ <u>آمدنی اور اخراجات</u> کا تخمینہ ہے۔

iv- بچت کا بنیادی مقصد <u>مستقبل</u> کا تحفظ ہوتا ہے۔

v- آمدنی کے انتظام سے مراد <u>آمدنی</u> کی منصوبہ بندی ہے۔

سوال 4- مختصر جوابات تحریر کریں۔

i- وقت کی تعریف کریں۔

جواب: وقت انسانی زندگی کے لیے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ گیا وقت پھر ہاتھ نہیں آتا۔

وقت کو دیکھا اور چھوا نہیں جا سکتا لیکن اس کی پیمائش کی جا سکتی ہے۔ وقت کی چھوٹی اکائی سیکنڈ (Second) کہلاتی ہے۔ یہ گھنٹوں، دنوں ہفتوں، سالوں یا زندگی کے عرصے کی صورت میں موجود ہوتا ہے۔

ii- قوت کے انتظام کی تعریف کریں۔

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

iii- قوت اور وقت کی منصوبہ بندی کن تین باتوں پر مشتمل ہے؟

جواب: وقت اور قوت کی منصوبہ بندی درج ذیل تین باتوں پر مشتمل ہے:

1- کام کب کیے جائیں۔ 2- کام کیسے کیے جائیں۔ 3- کام کون سے ہیں۔

iv- خرچ کرنے کے طریقے بتائیں۔

جواب: خرچ کرنے کے چند طریقے درج ذیل ہیں:

1- مٹھی بند طریقہ 2- وظیفے کا طریقہ 3- مساوی تقسیم کا طریقہ

4- نصف آمدنی کا طریقہ 5- بجٹ

سوال 5- تفصیلی جواب تحریر کریں۔

i- قوت بچانے کے مختلف طریقے بیان کریں۔

جواب: قوت بچانے کے مختلف طریقہ کار:

1- گھریلو کاموں کی منصوبہ بندی کی جائے۔ 2- نقل اور حرکت کو کم سے کم فاصلے تک محدود کرنا چاہیے۔ 3- کام کی جگہ کو ترتیب دینا چاہیے۔

4- قوت اور توانائی بچانے والے آلات اور سامان استعمال کرنے چاہییں۔

5- استعمال کی جانے والی اشیا کو لیبل کرنا چاہیے۔

ii- قوت کے انتظام کی اہمیت اور اقدامات بیان کریں۔

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

i- کام جاننے کے لیے اس کی فہرست بنائیں۔ ii- کام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔

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

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

1- کام کب کیے جائیں۔ 2- کام کیسے کیے جائیں۔ 3- کام کون سے ہیں۔

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

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

iii- بچت کرنے کے بہت سارے طریقے ہیں، ان پر بحث کریں۔

جواب: بچت اور اس کے طریقے: بچت سے مراد آمدنی کا وہ حصہ جو اخراجات اور ٹیکس کی ادائیگی کے بعد بچ جاتا ہے بچت کا بنیادی مقصد مستقبل کا تحفظ ہوتا ہے اور اس مقصد کا حصول بہت مختلف ہوتا ہے۔ بچت کرنے کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

1- گھر میں خود سلائی کرنا (کڑھائی کا کام آرڈر پر تیار کرنا)۔ 2- گھر کے احاطے میں سبزی اُگانا۔ 3- مرغی خانہ رکھنا اور اُن سے حاصل کردہ انڈے اور گوشت کا استعمال کرنا۔

4- فیشن اور رواج کے مطابق مختلف چیزیں بنانا مثلاً ہینڈ بیگس، لیب شیڈ، پیچ ورک، پینٹنگز وغیرہ۔ 5- کچھ رقم پیشگی آنے والے حالات کے لیے محفوظ کرنا۔

6- ٹیوشن پڑھانا (اپنے بچوں کو خود پڑھانا اس کے علاوہ دوسرے بچوں کو بھی ٹیوشن پڑھانا)۔

7- گھریلو سطح پر (Baking) اور (Cooking) کر کے تجارتی سطح پر استعمال کرنا۔

8- بچت کی رقوم کو فائدہ مند سکیم میں لگانا مثلاً سیونگ اکاؤنٹ، انعامی بانڈ، سیونگ سرٹیفکیٹ اور شیئرز خریدنا۔ 9- سونا چاندی اور زمین خریدنا۔

## معروضی سوالات

○ درست جواب کا انتخاب کریں۔

1- ذرائع وسائل کی کتنی اقسام ہیں؟

(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

2- وقت کی چھوٹی اکائی کہلاتی ہے:

(a) سیکنڈ (b) منٹ (c) گھنٹا (d) دن

3- کس کے نہ ہونے سے انسان ہلنے جلنے سے بھی قاصر ہوتا ہے؟

(a) وقت (b) قوت (c) ذہنی قوت (d) روپیہ پیسہ

4- قوت کتنی طرح کی ہوتی ہے؟

(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

5- کسی مقررہ مدت میں ہونے والے آمدنی کی منصوبہ بندی ہوتی ہے:

(a) بچت (b) چھوٹ (c) بجٹ (d) اسراف

6- بچت کا بنیادی مقصد ہے:

(a) ماضی سے سیکھا ہوا سبق (b) کنجوسی سے خرچ کرنا

(c) روپے سے پیار (d) مستقبل کا تحفظ

7- روپیہ پیسہ، گھریلو اشیا وغیرہ ہیں:

(a) انسانی وسائل و ذرائع (b) مادی وسائل

(c) سہولتیں (d) غیر اہم ذرائع وسائل

8- وقت و قوت کی منصوبہ بندی کتنی باتوں پر مشتمل ہے؟

(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

9- خرچ کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟

(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

○ درج ذیل کے مختصر جوابات دیں۔

1.(a) ذرائع وسائل کی تعریف کریں۔

جواب: یہ وہ طور طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم اپنی ضروریات، مقاصد اور خواہشات پوری کرتے ہیں۔ ان کے لیے جو طریقہ کار استعمال کیے جاتے ہیں اور جو سہولتیں ہیں، ذرائع کہلاتی ہیں۔ زندگی کا دارومدار ذرائع وسائل کی رسائی پر ہے۔

(b) ذرائع وسائل کی اقسام لکھیں۔

جواب: ذرائع وسائل کی دو اقسام ہیں:

1- انسانی وسائل و ذرائع مثلاً قوت، مہارت، علم وغیرہ۔

2- مادی/غیر انسانی وسائل مثلاً روپیہ، پیسہ، گھریلو اشیا وغیرہ۔

(c) اہم ذرائع وسائل کون سے ہیں؟

جواب: اہم ذرائع وسائل مندرجہ ذیل ہیں: 1- وقت 2- قوت 3- آمدنی

2.(a) وقت سے کیا مراد ہے؟

جواب: وقت انسانی زندگی کے لیے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ وقت کو دیکھا اور چھوا نہیں جا سکتا لیکن اس کی پیمائش کی جا سکتی ہے۔ وقت کی اکائی سیکنڈ ہے۔



(b) وقت کا انتظام کیا ہوتا ہے؟

جواب: وقت کے انتظام سے مراد اپنے وقت کی اس طرح سے تقسیم ہے جس سے ہمارے روزمرہ کے تمام امور احسن طریقے سے انجام پا سکیں اور ہم اپنے تشکیل کردہ مقاصد کو حاصل کر سکیں۔

(c) وقت کے انتظام کی اہمیت لکھیں۔

جواب: وقت کی منصوبہ بندی کے اہم مراحل درج ذیل ہیں:

1- ہر کام کو اس کے اجزا میں بانٹ لینا چاہیے۔

2- غیر ضروری کام اور مراحل کو بالکل ختم کر دینا چاہیے۔

3- ہر حصے پر عمل کا وقت الگ الگ نوٹ کرنا چاہیے۔

4- فہرست بندی پہلے سے کر کے رکھنی چاہیے۔

5- پہلے ہی جائزہ لیں کہ کام کو کس ترتیب سے لے کر چلنا ہے۔

3.(a) قوت سے کیا مراد ہے؟

جواب: قوت ایک ایسی نعمت ہے جس کے نہ ہونے سے انسان ہلنے جلنے سے بھی قاصر ہے۔ قوت خوراک سے حاصل ہوتی ہے۔ قوت انسان کے اندر اس صلاحیت کی صورت میں ہوتی ہے جو اسے سب کام کرنے کی ہمت عطا کرتی ہے۔

(b) قوت کا انتظام کیا ہوتا ہے؟

جواب: وقت اور قوت دونوں محدود ذرائع ہیں۔ ان کے استعمال میں سلیقہ لازمی ہے۔

1- کام جاننے کے لیے اس کی فہرست بنائیں۔

2- کام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ 3- کام کرتے وقت قوت کی بحالی کا خیال رکھیں۔

(c) قوت کی منصوبہ بندی میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

جواب: قوت کی منصوبہ بندی درج ذیل تین باتوں پر مشتمل ہے:

1- کام کب کیے جائیں۔ 2- کام کیسے کیے جائیں۔ 3- کام کون سے ہیں۔

4.(a) خرچ کرنے کے طریقے لکھیں۔

جواب: خرچ کرنے کے طریقے درج ذیل ہیں:

1- مٹھی بند طریقہ 2- وظیفے کا طریقہ

3- مساوی تقسیم کا طریقہ 4- نصف آمدنی کا طریقہ 5- بجٹ

(b) آمدنی و خرچ کے مقاصد لکھیں۔

جواب: آمدنی و خرچ کے مقاصد حسب ذیل ہیں:

1- اخراجات آمدنی کے مطابق ہوں۔ 2- اخراجات کی تفصیل مدات میں واضح ہو۔

3- بجٹ افراد خانہ کے باہمی مشورہ سے بنائیں۔

(c) بچت کرنے کے مختلف طریقے لکھیں۔

جواب: بچت کرنے کے مختلف طریقے حسب ذیل ہیں:

1- گھر میں خود سلائی کرنا۔ 2- گھر کے احاطے میں سبزی اگانا۔

3- مرغی خانہ رکھنا اور ان سے حاصل کردہ انڈے اور گوشت کا استعمال۔

4- سونا، چاندی اور زمین خریدنا۔ 5- ٹیوشن پڑھانا۔

باب 11

# کام کو آسان بنانا

## حل مشقی سوالات

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

1- ہر کام بہت سے چھوٹے چھوٹے کاموں کا:

(الف) تبصرہ کہلاتا ہے (ب) مجموعہ کہلاتا ہے (ج) تجزیہ کہلاتا ہے (د) مقصد کہلاتا ہے۔

2- ضرورت کی اشیا کا مرکز پر ہونا ضروری ہے تاکہ کام:

(الف) مشکل ہو (ب) آسان ہو (ج) پیچیدہ ہو (د) کبھی نہ ہو

3- دوران کام مناسب فضا کا انتظام ہو تاکہ بچ سکیں:

(الف) تھکن سے (ب) کٹن سے (ج) امن سے (د) مشکل سے

4- ہر کام کو بہت سے چھوٹے حصوں میں کیا جاتا ہے:

(الف) جمع (ب) تقسیم (ج) ضرب (د) انجام

5- کسی بھی کام کو آسان اور سادہ بنانے کے لیے کتنے عوامل کی ضرورت ہے؟

(الف) چار (ب) پانچ (ج) چھے (د) سات

سوال 2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

i- کام کی تعریف کیجیے۔

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

ii- کام کی عظمت سے کیا مراد ہے؟

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

iii- کسی بھی کام کو آسان کیسے بنایا جا سکتا ہے؟

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

سوال 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

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

جواب: کام کو آسان بنانے کے مقاصد اور اہمیت: انسان کی زندگی میں کئی مقاصد ہوتے ہیں۔ ان مقاصد کے حصول کے لیے محنت اور کام کاج کی انجام دہی لازمی ہے۔ کام خواہ چھوٹا ہو یا بڑا آسان ہو یا مشکل اسے اس طرح کیا جائے کہ اس سے حاصل ہونے والے نتائج میں ہنر، علم، وقت اور محنت کے ذرائع کی جھلک نمایاں طور پر دکھائی دے۔

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

1- قوت اور وقت کی اہمیت کو دل سے تسلیم کرنا تاکہ کام کو آرام دہ اور آسان بنانے کی ضرورت محسوس ہو۔

2- کام میں زیادہ سے زیادہ دلچسپی پیدا کرنا اور شوق سے کرنا۔

3- ذہن میں کام کو بخوشی کرنے کے طریقے پیدا کرنا۔

4- ذہنی صلاحیت پیدا کرنا تاکہ منصوبہ بندی کرنے کا سلیقہ اور شعور حاصل ہو۔

المختصر آسان کام کا مقصد ہے کہ وقت اور قوت دونوں کا ضیاع نہ ہو اور کام کامیابی سے ہمکنار ہو۔