11-12

ہوم اکنامکس

ACADEMIC YEAR 2020-21

Sr.No:00685196 Code: 113PT356

2020-21

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

"تعلیم پاکستان کے لیے زندگی اور موت کا مسئلہ ہے۔ دُنیا اتنی تیزی سے ترقی کر رہی ہے کہ تعلیمی میدان میں مطلوبہ پیش رفت کے بغیر ہم نہ صرف اقوامِ عالم سے پیچھے رہ جائیں گے بلکہ ہوسکتا ہے کہ ہمارا نام و نشان ہی صفحۂ ہستی سے مٹ جائے۔"

قائدِاعظم محمد علی جناح، بانیِ پاکستان
(26 ستمبر 1947ء۔ کراچی)

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد		کشورِ حسین شاد باد
تُو نشانِ عزمِ عالی شان		ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد
پاک سرزمین کا نظام		قوّتِ اُخوّتِ عوام
قوم، مُلک، سلطنت		پایندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مُراد
پرچم ستارہ و ہلال		رہبرِ ترقّی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال		جانِ استقبال
سایۂ خدائے ذوالجلال

6173

(سکیورٹی سٹکر کا نمونہ)

جعلی کُتب کی روک تھام کے لیے پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور کی درسی کُتب کے ٹائٹل کور (Title Cover) پر مستطیل شکل میں ایک "سکیورٹی سٹکر" (Security Sticker) "چسپاں کیا گیا ہے۔ ترچھا کر کے دیکھنے پر اس سٹکر میں موجود مونوگرام کا نارنجی رنگ سبز رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سکیورٹی سٹکر پر دی گئی جگہ کو سکے سے کُھرچنے پر "PCTB" لکھا ظاہر ہوتا ہے۔ مزید تصدیق کے لیے ٹائٹل کور پر چسپاں "سکیورٹی سٹکر" پر دیے گئے کوڈ کو "8070" پر "PCTB(Space)Code No" لکھ کر SMS بھیجیں۔ اگر جواب دیے گئے سیریل نمبر کے مطابق موصول ہو تو سمجھیں کتاب اصلی ہے۔ درسی کُتب خریدتے وقت یہ "سکیورٹی سٹکر" ضرور دیکھیں۔ اگر کسی کتاب کے ٹائٹل کور پر یہ سکیورٹی سٹکر موجود نہ ہو یا اس میں ردّوبدل کیا گیا ہو تو ایسی کتاب ہرگز نہ خریدیں اور فوراً بورڈ کے پتے پر مطلع کریں۔

Printed by: UBC Convertec (Pvt) Ltd. | www.ubcconvertec.com		Designed By: ART CELL PCTB

ہوم اکنامکس

12 - 11

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔
تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
منظور کردہ: وفاقی وزارت تعلیم حکومت پاکستان۔ اسلام آباد۔ بموجب چٹھی نمبر ایف 1-1-85/اے۔ ای۔ اے (ایگروٹیک) مورخہ 6 مئی 1987ء

فہرست مضامین

باب نمبر	عنوانات	صفحہ نمبر
	پرچہ الف	
	بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات	
1۔	بچوں کی نشوونما	3
2۔	ذات کا تصور اور شخصیت کی نشوونما	10
3۔	خاندان اور افرادِ خانہ کے باہمی تعلقات	13
4۔	بچوں کو سمجھنا اور ان کی رہنمائی کرنا	19
	انتظامِ خانہ داری	
1۔	انتظامِ خانہ داری کا تعارف و مقاصد	25
2۔	وسائل و ذرائع	30
3۔	تھکن اور اس کے اثرات	42
4۔	تخمینۂ آمدنی و خرچ	45
5۔	صحت کی حفاظت	49
6۔	گھر میں فوری طبی امداد	56
7۔	گھر میں آرٹ کے اصولوں کا استعمال	64
	آرٹ	
1۔	ڈیزائن	70
2۔	ڈیزائن اور اس کے عناصر	75
	پرچہ ب	
	غذا اور غذائیت	
1۔	غذا کی اہمیت	91
2۔	متوازن غذا	97

باب نمبر	عنوانات	صفحہ نمبر
3۔	غذائی ضروریات	104
4۔	پروٹین	112
5۔	کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ	118
6۔	روغنیات یا چکنائی	122
7۔	وٹامن یا حیاتین	126
8۔	معدنی نمکیات	140
9۔	فہرست طعام کی ترتیب	147
10۔	اشیائے خوردنی کی خریداری	152
11۔	کھانا پکانے کے اصول و طریقے	157
12۔	کھانا پیش کرنے کے طریقے	165
	پارچہ بافی اور لباس	
1۔	سلائی کے ابتدائی مراحل	174
2۔	اچھی فٹنگ کے لیے مناسب ناپ کی اہمیت	193
3۔	ریشوں کے مطالعے کی اہمیت	197
4۔	پارچہ بافی کے بنیادی طریقے	214
5۔	کپڑوں کی منصوبہ بندی	223
6۔	ذاتی زیبائش	230
	عملی کام	
1۔	سلائی کے بنیادی طریقے	235
2۔	صحیح ناپ لینے کا طریق کار	248
3۔	کپڑوں کی تیاری	250

مصنفین: • مسز صغیرا ضیا • مسز کشور اسلم • مس سعیدہ غنی • مسز زبیندہ ظہیر

ایڈیٹر: مسز زبیندہ ظہیر ڈپٹی ڈائریکٹر گرافکس / آرٹسٹ: عائشہ وحید نگران: مسز عائشہ عدنان

ناشر: مکتبہ علوم اسلامیہ، لاہور	تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد	قیمت
مطبع: قدرت اللہ پرنٹرز، لاہور	اگست 2020	سوئم	11	5,000	125.00

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

پرچہ ۱

- بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات
(Child Development and Family Relations)

- انتظامِ خانہ داری (Home Management)

- آرٹ (Related Art)

بچوں کی نشوونما اور خاندان کے ساتھ تعلقات

بچوں کی نشوونما

بچوں کی نشوونما پر موروثی صلاحیتیں، خصوصیات اور ماحول حد درجہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ آنکھوں، بالوں اور جسم کی رنگت جیسی خصوصیات ماحول سے اثر انداز نہیں ہوسکتیں۔ موروثی صلاحیتوں اور ماحول کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے۔ اس لیے بچوں کی جسمانی نشوونما میں وراثت اور ماحول اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ابتدا میں نومولود بچوں کو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق پانچ موذی بیماریوں سے تحفظ دینا نہ صرف والدین بلکہ ریاست کی اہم ذمہ داری ہے۔ جسمانی نشوونما کی رفتار یکساں نہیں ہوتی۔ عمر کے ابتدائی دو سال تک جسمانی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچے میں آنکھیں جھپکنا، جمائی لینا اور خوراک کو کسی حد تک نگلنے کے انعکاسی افعال موجود ہوتے ہیں۔ جسمانی نشوونما کی درج ذیل دو سمت متعین کی گئی ہیں۔

پہلی سمت : سر سے پاؤں کی طرف نشوونما یعنی پہلے سر کی نشوونما ہوگی، اور پھر گردن کی، اس کے بعد دھڑ اور سب سے آخر میں بچہ سر کے ساتھ ساتھ اپنے شانے اور سینے کو بھی اُونچا کرسکتا ہے اور چند ماہ تک وہ اپنی ٹانگوں کو سکیڑنے اور فرش پر کھسکانے کی کوشش شروع کردیتا ہے۔

دُوسری سمت : اس میں نشوونما کا رُخ درمیان سے باہر کی طرف ہوتا ہے۔ یعنی بچہ پہلے بازوؤں کو ہلانا شروع کرتا ہے۔ ہاتھوں اور اُنگلیوں پر کنٹرول بعد میں پیدا ہوتا ہے۔

بچوں کی نشوونما کو سمجھنے کے لیے نشوونما کے چار ابتدائی مدارج کے بارے میں جاننا ضروری ہے جو عملی زندگی میں مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ نشوونما کے مدارج درج ذیل ہیں۔

1۔ پیدائش سے تین سال کی عمر (Infancy and Toddlerhood)

2۔ ابتدائی بچپن۔ تین سال سے پانچ سال کی عمر (Early Childhood)

3۔ بچپن کا درمیانی دور۔ پانچ سے تیرہ سال کی عمر (Middle Childhood)

4۔ نوبلوغت یا نوجوانی کا دور۔ تیرہ سے اٹھارہ سال کی عمر (Adolescence and Youth)

1۔ پیدائش سے تین سال کی عمر

ا۔ جسمانی نشوونما (Physical Development)

اس عمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار نہایت تیز ہوتی ہے۔ ذہنی خلیوں اور بافتوں کے بڑھنے سے بچہ متعینہ تیاری کے مرحلے پر پہنچ جاتا ہے۔ جس سے یہ نشاندہی ہوتی ہے کہ بچے میں اتنی پختگی پیدا ہوچکی ہے کہ وہ جسمانی اہلیت کا مظاہرہ کرسکتا ہے۔ بچے کی حرکات کی صلاحیت مثلاً سر اُوپر اٹھانا، چھاتی کے سہارے اُوپر اٹھنا، کروٹ لینا، چلنے سے پہلے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل کھسکنا وغیرہ ایسے رویے ہیں۔ جن کا ظہور تیرہ سے پندرہ ماہ کی عمر تک ہوجاتا ہے۔ مختلف اشیاء پر ہاتھوں کی گرفت، نگاہ اور بازوؤں میں ربط، ذہنی پختگی و بالغی کنٹرول سے پیدا ہوتی ہے۔ دونوں ہاتھوں کا استعمال اور خصوصاً دائیں یا بائیں ہاتھ کے ترجیحی استعمال میں ماحول اور پیدائشی یا نسلی اثرات (Genetic Force) زیادہ کارفرما ہوتے ہیں۔

ب۔ ذہنی نشوونما (Mental Or Intellectual Development)

ابتدائی دور میں ہی سوچنے، سمجھنے اور محسوس کرنے کے مراحل شروع ہو جاتے ہیں۔ اس مرحلے کی سب سے بنیادی اور ابتدائی کاوش میں ذہنی تصورات اور ذہنی تصویر (Mental Image) بنانا اور اُن کی درجہ بندی شامل ہے۔ وہ ذہنی تصورات جن کی نمو ابتدائی سالوں میں ہوتی ہے۔ اِن میں اشکال، جگہ، سائز اور اوقات کے ذہنی تصورات شامل ہیں۔

گفتگو اور بات چیت (Language) کی نمو ایک باقاعدہ ترتیب اور تسلسل کے اصول پر مبنی ہوتی ہے۔ مثلاً دو ماہ کی عمر میں شیر خوار بچہ حلق سے آواز نکالنی (Cooing) شروع کر دیتا ہے۔ چھ ماہ کی عمر میں ہونٹوں اور زبان کی جنبش سے آواز نکالنے (Babbling) لگتا ہے۔ بارہ یا اٹھارہ ماہ کی عمر میں بچہ پہلا لفظ ادا کرتا ہے اور اس پہلے لفظ کی ادائیگی کے بعد الفاظ کی ذخیرہ اندوزی نہایت تیزی سے ہوتی ہے۔ تین سال کی عمر تک الفاظ کا انشاپردازی کے لحاظ سے صحیح استعمال حیرت انگیز طور پر ہونے لگتا ہے۔ جملے کی ادائیگی میں مخصوص اہم الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں اور بچہ چھوٹے چھوٹے جُملے بڑی خود اعتمادی سے ادا کرنے لگتا ہے۔

ج۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما (Personality and Social Development)

ابتدائی سالوں میں بچے کی اُبھرتی ہوئی شخصیت اور مُعاشرتی اہلیت پر ماں کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات نے حال ہی میں خاندان کے ڈھانچہ پر باپ کے اثر کو بھی اہم قرار دیا ہے۔ کیونکہ بچے کی ذہنی، معاشرتی اور جذباتی نشوونما کے ہر دَور میں ماں باپ اہم اثرات مرتب کرتے ہیں۔ مختلف مکاتبِ فکر کے نظریہ کے مطابق شخصیت کی نمو کے لیے اعتبار، اعتماد اور ماحول سے آسُودگی کے نفسیاتی اثرات نہایت اہم ہیں۔

اس عمر کے بچوں کے کھیل کی سرگرمیوں میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے اور اُن کے کھیل کی نوعیت صرف تلاش وجستجو (Manipulatory) ہوتی ہے۔ بچہ اپنی ذات میں مگن اور محو ہوتا ہے اور کھیل کے دوران علیحدگی پسند روّیہ اختیار کرتا ہے وہ دُوسرے بچوں سے پَرے پَرے کھیلتا ہے۔ بچہ اپنی بہتر عضلاتی مہارت اور ذہنی قابلیت کی بناء پر ماحول کی چھان بین میں مصروف رہتا ہے اور اسی وجہ سے اس کے کھیل کی سرگرمیاں زیادہ نمایاں ہو جاتی ہیں۔

2۔ ابتدائی بچپن (تین سے پانچ سال کی عمر)

ا۔ جسمانی نشوونما

تین سے پانچ سال کی عمر میں جسمانی نشوونما اور اہلیتی نمو کی رفتار نہایت تیز ہوتی ہے۔ اس دَور میں عضلاتی اور ربط پیدا کرنے کی صلاحیتوں (Co-ordinated Abilities) کی نشوونما بھی تیز رفتاری سے ہوتی ہے۔ اس لیے بچے کی عضلاتی مہارتوں کی سرگرمیوں میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ مثلاً چلنا، بھاگنا، چھلانگ لگانا، گیند اُچھالنا اور پکڑنا وغیرہ۔

ب۔ ذہنی نشوونما

اس عمر میں بچہ سوائے اپنے نظریہ کے کسی دُوسرے کے نظریہ کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا۔ جو اپنی ذات کی محویت (Ego-Centrism) کہلاتی ہے اور اس کا اظہار بچہ اس طرح سے کرتا ہے کہ وہ کھیل کے دوران دُوسرے بچوں کے نزدیک رہتے

ہوئے بھی کھلونوں سے اکیلا کھیلتا رہتا ہے۔

گفتگو اور بات چیت سے ذہنی اور دماغی صلاحیتوں اور قابلیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ کیونکہ الفاظ کے استعمال سے بچے میں لوگوں، اشیاء اور واقعات کے متعلق تشبیہہ پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں مزید اضافہ کا انحصار اپنے اردگرد کے ماحول میں نئے تصورات کے جنم لینے اور ان کی درجہ بندی سے ہوتا ہے۔

ابتدائی عمر میں استعمال کیے جانے والے جُدا جُدا الفاظ کی جگہ اس عمر کے بچے میں یہ قابلیت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ مختلف الفاظ کے استعمال سے جُملہ بنا سکتا ہے اور ان جملوں کی ادائیگی نہایت اچھی ہوتی ہے۔

ج۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما

اس عمر کے بچے کا تصورِ ذات خاندان کے افراد، ہم عمر بچوں اور نرسری سکول کے اساتذہ کے باہمی عمل سے جلد نمو پاتا ہے۔ اپنے ہم عصروں کے ساتھ باہمی تعلق اور میل جول سے بچے میں خود مختاری اور معاشرتی مہارتوں میں اضافہ بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بچوں کی موجودگی اور ان کے ساتھ رہنے سے بچہ تعاون اور ایک دُوسرے سے ہمدردی جیسے رویے اپناتا ہے۔ اکثر حالات میں ہم عصر بچوں کی صحبت اور میل جول سے بچے میں آگے بڑھنے کی خواہش، مقابلہ اور چیلنج قبول کرنے کی کوشش اور صلاحیت بھی پیدا ہوتی ہے۔

جہاں تک اس عمر کے بچوں کی جذباتی نشوونما کا تعلق ہے۔ تو اس عمر کا بچہ خوف و ڈر کا اظہار مختلف انداز میں کرتا ہے۔ کیونکہ وہ کئی چیزوں اور واقعات کو پوری طرح نہیں سمجھ سکتا۔ اس لیے اسے خوف و ڈر کا اندیشہ رہتا ہے۔ جسمانی مار پیٹ کے ذریعہ غصّہ کے اظہار میں بہت حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے اور اس کی جگہ زبانی و کلامی اظہار زیادہ واضح اور پُرزور ہو جاتا ہے۔ عمر کے اس حصّہ میں حسد اور جلن کے جذبات بھی پیدا ہوتے ہیں اور اس کا اظہار عام طور پر بہن بھائیوں کے آپس کے تعلقات اور رویّوں سے ہوتا ہے۔

عمر کے اس دَور میں کھیل میں معاشرتی پہلو نمایاں ہوتا ہے۔ کھیل میں باہمی تعاون اور مثبت معاشرتی رویے نمایاں ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس عمر میں بچہ تصوراتی ساتھی یا ساتھیوں کی نقل اور شناخت، بھاگ دوڑ اور اُچھل کود جیسے کھیلوں کو زیادہ ترجیح دیتا ہے۔

3۔ بچپن کا درمیانی دَور (پانچ سے تیرہ سال کی عمر)

ا۔ جسمانی نشوونما

اس عمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار سُست رہتی ہے۔ مگر عضلاتی اہلیت (Motor Skills) میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ چھ سال کا بچہ اکثر ایسی تمام سرگرمیوں میں حصّہ لے سکتا ہے۔ جس میں ہاتھوں، بازوؤں اور ٹانگوں کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی تبدیلیوں، کام کرنے کی صلاحیت اور بھرپُور اہلیت کی بناء پر بچہ جسمانی اہلیت کا بخوبی اندازہ کر لیتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بچے کا اپنی جسمانی اہلیت کے بارے میں تصوّر اور میلان (Attitude) بچے کے "تصورِ ذات" پر اہم اثرات کا باعث ہوتا ہے۔ یعنی مثبت انداز بچے میں خود اعتمادی اور یقین کا باعث بنتا ہے۔ اور منفی انداز خود اعتمادی کے فقدان اور غیر یقینی کیفیت کا باعث بنتا ہے۔

ب۔ ذہنی نشوونما

عمر کے اس دَور میں ذہنی نشوونما کی رفتار خاطر خواہ ہوتی ہے۔ مسلسل اور متواتر ذہنی نشوونما سے بچے میں یہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے

کہ وہ ماحول سے حاصل کردہ معلومات کی مزید درجہ بندی اور نظام میں ترتیب پیدا کرتا ہے۔ خاص طور پر وہ معلومات جن کا تعلق کسی طبقے، اشکال، حجم یا سائز، رقبہ، اعداد اور اوقات کے ساتھ ہوتا ہے۔

ذہنی نشوونما کے انداز سے انفرادی ذہانت اور مسائل کو حل کرانے کی اہلیت کا با آسانی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ مثلاً بچے کا اپنی انفرادی ذہنی کاوش کے ذریعہ (حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر) درپیش مسائل کا حل تلاش کرنا وغیرہ۔

عمر کے اس دَور میں گفتگو اور بات چیت تین اہم کردار ادا کرتی ہے۔

1- بچہ موجودہ واقعات کے اظہار سے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی پیش بندی اور اختراع کرتا ہے۔

2- گفتگو اپنی ذات میں محو رہنے والے بچے کے لیے ذریعۂ اظہار ہے۔ نیز بچے کے لیے اپنے اِردگرد کے ماحول کو سمجھنے اور اِسے اپنانے کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

3- سب سے اہم اور خاطر خواہ ترقی ان جملوں کا استعمال ہے۔ جس میں اسم صفت کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گفتگو میں کسی خاص لہجہ یا انداز کو اپنانے کا انحصار والدین کے پیشے بچے کی عمر، جغرافیائی حالات اور معاشی طبقے سے ہوتا ہے۔

ج۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما

ایک بچہ جس حد تک اپنا جائزہ لیتا ہے۔ اس کے پس پشت اس کے ذات کے متعلق تصورات کارفرما ہوتے ہیں۔ مثلاً عزتِ نفس، اپنی شناخت اور اخلاقی نشوونما کا احساس و تصورِ جنس کی مناسبت سے ہوتا ہے۔ ہم عمروں سے باہمی میل جول کا معاشرتی نشوونما پر اہم اثر ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر بچے کو اپنے تجربات دُوسروں کو بیان کرنے یا دُوسروں کے تجربات کو جاننے کے مواقع ملتے رہیں۔

عمر کے اس دَور میں کسی حد تک جذباتی پختگی کا اظہار ہوتا ہے اور یہ جذباتی پختگی اس کی شخصیت پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے نتیجے کے طور پر ہوتی ہے۔ اس دَور میں ذاتی تحفظ اور جانوروں سے خوف کم ہوجاتا ہے۔ اور اس کی جگہ سکول اور معاشرتی تعلقات کا خوف بڑھ جاتا ہے۔ اپنی محنت اور کوشش سے حاصل شدہ چیز پر زیادہ خُوشی کا اظہار ہوتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہُوا ہے کہ اس عمر کے لڑکے طبعاً زیادہ غصیلے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ مار دھاڑ کرتے ہیں۔ جبکہ لڑکیاں اس سے اجتناب کرتی ہیں۔

4۔ نوبلوغت یا نوجوانی کا دَور (تیرہ سے اٹھارہ سال کی عمر)

ا۔ جسمانی نشوونما

اس دَور میں پہنچنے تک جسمانی نشوونما نہایت تیز رفتاری سے ہوچکی ہوتی ہے۔ خاص طور پر قد اور وزن میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ اور اسی طرح جسمانی ڈھانچے اور اندرونی اعضاء میں بھی تبدیلیاں رُونما ہوچکی ہوتی ہیں۔ جنسی لحاظ سے بھی پختگی نمایاں ہوتی ہے۔ عضلاتی نشوونما کی مہارتیں اور اُن کا آپس میں ربط، طاقت اور قوت کے اضافہ کے ساتھ ساتھ رَدِعمل کی تیزی میں بھی مسلسل اضافہ ہوجاتا ہے۔

ب۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما

اپنی ذات کی تسلی بخش پہچان اس دَور کی ایک اہم نشوونما تصور کی جاتی ہے۔ ''تصورات'' کی لگاتار نشوونما کے لیے پہچان بلحاظ جنس، اقدار، اخلاقی معیار (جس سے افراد کا روزمرہ زندگی میں واسطہ یا تعلق رہتا ہے) جیسے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ نوبالغ اپنی انفرادیت

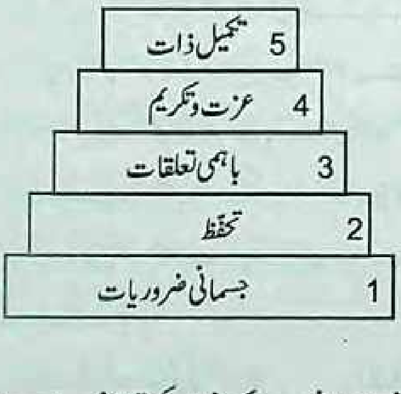
اور آزادی کی کوشش میں اکثر اہلِ خانہ سے ناراضگی مول لے لیتے ہیں۔ایسے معاملات جو باعثِ اختلاف بن سکتے ہیں۔ان میں والدین کی حد درجہ سختی اور حفاظت، جیب خرچ کے مسائل، پڑھنے کی عادات اور سکول میں کارکردگی اور بالغ افراد کے کردار جیسے مسائل شامل ہیں۔

عمر کے اس دَور میں ہم عمروں کے ساتھ میل جول معاشرتی اقدار پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اور اس دَور میں نت نئے لوگوں کے ساتھ تعلق یا واسطہ پڑ سکتا ہے۔جس میں دوستانہ تعلقات سے لے کر دشمنی کی حد تک کے تعلقات شامل ہیں۔

بنیادی انسانی ضروریات (Basic Human Needs)

خوراک، لباس اور رہائش ہر انسان کی بنیادی ضروریات ہیں۔اور انسان ہونے کے ناطے ہم سب میں وہ تمام انسانی قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ جو ہمیں دُوسروں سے ممتاز کرتی ہیں۔ لہٰذا بنیادی ضروریات کے تصور کو سمجھنے کے لیے فطرتِ انسانی کے نظریے (Humanistic Theory) کا حوالہ نہایت اہم ہے۔اس نظریہ کے حامل ماہرِ نفسیات انفرادی گوہر (Uniqueness) اور اندرونی جبلت (Inner Drive) کو زیادہ اہم سمجھتے ہیں۔اور انسان کا اپنی ذات کے متعلق تصور اور انسانی اہلیت یا صلاحیت کا زیادہ سے زیادہ کردار اس مکتبہ فکر کا خاصہ ہے۔

فطرتِ انسانی اور زندگی کے مطالعہ کی نفسیات کو اکثر تیسری قوت (Third Force) کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس مکتبہ فکر کے ماہرین ماحولیاتی (Environmental) اور تحلیل نفسی (Psycho-Analytical) اثرات کو چیلنج کرتے ہیں۔اور یہ یقین رکھتے ہیں کہ انسانی رویے نہ تو بیرونی ماحولیاتی اثرات اور نہ ہی لاشعوری اثرات اور قوتوں کے تحت عمل پذیر یا عمل پیرا ہوتے ہیں۔ بلکہ انسان آزاد ہیں۔اور اپنی تعمیری قابلیت اور صلاحیت کے ذریعے ان کی نشو ونما اور تشکیلِ ذات (Self Actualization) ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں ابراہیم ماسلو (Ibrahim Maslow) کے ترتیب کردہ بنیادی ضروریات کے مدارج کا مطالعہ بنیادی ضروریات اور ان کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے۔ یہ مدارج درج ذیل ہیں۔



ابراہیم ماسلو کے نقطہ نظر میں یہ مفروضہ پوشیدہ ہے کہ انسان کی تمام ضروریات یہاں تک کہ تحریک میں بھی مدارج کا سلسلہ یا طریقہ مضمر ہے۔یعنی کہ اوّل ترین بنیادی ضروریات سے بڑھتے بڑھتے ضرورت کے اعلیٰ مقام تک پہنچا جاتا ہے۔اور انسان تمام مدارج سے گزر کر ہی نمایاں انسان بن سکتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کی تحریکوں کی نمو اسی حالت میں ممکن ہے جب بنیادی اور اوّل ترین ضرورت کی تسکین ہو سکے۔

جسمانی ضروریات کی تسکین اور خطرات سے تحفظ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مناسب رہائش، خوراک اور آرام کی ضرورت ہے۔ تاکہ افراد میں حفاظت اور سلامتی کا احساس پیدا ہو سکے۔ جب یہ دو بنیادی ضروریات پوری ہو جائیں تو پھر اس کا رُخ دُوسروں سے باہمی تعلقات جیسی ضروریات کی جانب مڑ جاتا ہے۔ جس میں اُلفت و محبت اور کسی سے لگاؤ یا تعلق ہونا شامل ہے۔

عزت و تکریم چوتھے دَرجے پر آتی ہے۔ اور یہاں اس سے مُراد افراد کا اپنے بارے میں جاننا ہے۔ کہ آیا وہ قابلِ قبول ہونے کے ساتھ ساتھ عزت و تکریم کی اہلیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

پانچویں دَرجہ پر ذات کی مکمل یا مجموعی تکمیل (Self Actualization) آتی ہے۔ جس کا مقصد یہ ہے کہ افراد میں موجود تمام صلاحیتوں اور قوتوں کو عروج تک لایا جائے۔ صلاحیتوں اور قابلیتوں کے اس عروج تک پہنچنے کے لیے تمام بنیادی ضروریات کا صحیح طور پر پورا ہونا نہایت ضروری ہے۔

پس ابراہیم ماسلو کے ضروریات کے سلسلۂ مدارج سے ظاہر ہوا کہ افراد کی جسمانی اور نفسیاتی ضروریات کی ہر حالت میں تسکین ضروری ہے۔ ان ضروریات کی تسکین کے نتیجہ میں افراد اپنی مجموعی قابلیتوں اور صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ بالغ افراد کا معاشرہ میں اپنی ذہنی قوتوں اور صلاحیتوں کے مطابق کامیابی حاصل کرنا اشد ضروری ہے تاکہ ان کی شخصیت کی مجموعی تکمیل ہو سکے اور کامیاب زندگی کا حصول ممکن ہو۔ اس درجے میں بالغ افراد اپنے ماضی کی کامیابیوں اور ناکامیوں کا کُھلی جائزہ لیتے ہوئے اپنی شخصیت کے بارے میں مثبت یا منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

سوالات

1۔ بچوں کی نشوونما میں کون کون سی خصوصیات اثر انداز ہوتی ہیں؟ مختصراً بیان کریں۔

2۔ نشوونما کے ابتدائی چار مدارج کون سے ہیں؟ ان کے نام لکھیں اور کسی ایک کے بارے میں تحریر کریں۔

3۔ پیدائش سے تین سال تک ذہنی، معاشرتی اور شخصی نشوونما کیونکر ہوتی ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔

4۔ بچپن کے ابتدائی دور میں جسمانی، ذہنی، معاشرتی اور شخصی نشوونما کے بارے میں تفصیلاً لکھیں۔

5۔ بنیادی ضروریات اور ان کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے ابراہیم ماسلو کے کن سلسلہ مدارج کا مطالعہ ضروری ہے؟

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

(i) بچے کی شخصیت پر اہم اثرات مرتب کرتا ہے:-

(1) والدین کا کردار (2) جذباتی و معاشرتی نشوونما (3) حسِ اعتماد

(ii) جسمانی نشوونما کی رفتار سست ہوتی ہے۔

(1) ابتدائی بچپن میں (2) پانچ سے تیرہ سال کی عمر میں (3) نو بلوغت میں

(iii) انسان ہونے کے ناطے ہم سب میں وہ تمام انسانی قوتیں موجود ہوتی ہیں جو ہمیں دوسروں سے

(1) جداجدا کرتی ہیں (2) ممتاز کرتی ہیں (3) کم تر کرتی ہیں

7۔ خالی جگہ پُر کریں:

(i) شخصیت کی تشکیل کی ابتداء۔۔۔۔ میں ہو جاتی ہے۔

(ii) دو ماہ کی عمر میں بچہ حلق سے ۔۔۔۔۔ شروع کر دیتا ہے۔

(iii) ۔۔۔۔لباس اور رہائش انسان کی ۔۔۔۔۔ ضروریات ہیں۔

(iv) پانچویں درجہ پر ذات کی مکمل یا ۔۔۔۔۔ تکمیل آتی ہے۔

(v) افراد کی ۔۔۔۔۔ اور ۔۔۔۔۔ ضروریات کی ہر حالت میں تسکین ضروری ہے۔

باب 2

ذات کا تصور اور شخصیت کی نشوونما

ذات کا تصور (Concept of Self)

بچے میں اپنے وجود کا احساس ابتدائی سالوں ہی سے پنپنا شروع ہو جاتا ہے اور یہ احساس عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ دوسرے بچوں کی موجودگی اور دوسرے بچوں کے ساتھ میل جول سے بچہ اپنے آپ کو ایک فرد کے لحاظ سے پہچانتا ہے۔

بچے اپنے معاشرتی رویئے اور دوسرے افراد پر ان رویوں کے اثرات کا مشاہدہ کرتے رہتے ہیں۔ نیز دوسرے بچوں کو حاصل مراعات اور اصول وقواعد کے متعلق آگاہی بھی رکھتے ہیں۔ نرسری سکول میں بچوں کو اپنے معاشرتی، ثقافتی اور مذہبی اقدار کے متعلق بھی معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ اور یہ سب معلومات مل کر بچے کی ذات کی نشوونما کا موجب بنتی ہیں۔

بچوں میں ذاتی تصور کے شعور کے ساتھ ساتھ معاشرے اور ثقافت میں ان کی منظور اور نامنظور خصوصیات کا جائزہ بھی شامل ہوتا ہے اور بچے ان خصوصیات مثلاً ایمانداری، ذہانت، جسمانی خوبصورتی اور جسمانی قوت کے بارے میں اپنے معاشرتی تجربات کی بنیاد پر جان جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اپنی جسمانی قوت اور طاقت کا احساس انھیں اپنے ہم عمر بچے کو کھیل میں شکست دے کر یا دوسرے بچوں پر غلبہ پانے سے ہو جاتا ہے۔

اکثر بچے اپنی ذات کے بارے میں مثبت اور منفی تصور بھی قائم کر لیتے ہیں اور یہ عموماً شناخت اور مماثلت (Identification) کے مرحلے میں ہوتا ہے۔ مثلاً ایک بچہ اپنے آپ میں اپنے وجیہہ وشکیل باپ کی مماثلت تلاش کرتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی لڑکی اپنے آپ کو اپنی نڈر اور حق گو ماں کے ساتھ شناخت کرتی ہے تو اس کے تصور میں اس کی ذات ماں سے زیادہ نڈر اور حق گو ہوگی۔

بچے میں اپنی جسمانی ساخت کے متعلق تصور اس کی مجموعی نشوونما پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ خاص طور پر ذات کے تصور کی نمو میں اگر بچہ اپنی جسمانی ساخت کے متعلق تسلی نہ رکھتا ہو۔ مثلاً بہت موٹا، بہت دُبلا، یا قد میں چھوٹا ہو تو ایسے بچے کی جذباتی و معاشرتی نشوونما اور ماحول سے موافقت میں دُشواری پیش آسکتی ہے۔

درمیانہ عمر کے بچوں میں ذات کا تصور زیادہ تر اپنے والدین اور ہم عصر بچوں سے پیدا ہوتا ہے دُوسرے بچوں کے ساتھ باہمی اشتراک اور تجربات سے بچے میں اپنی ذات کا تصور نمو پاتا ہے اور رفتہ رفتہ بچہ تشخص کی تشکیل (Identification Formation) کے مرحلے میں پہنچ جاتا ہے۔ اس کوشش میں وہ ایک مثالی ذات کا تصور قائم کر لیتا ہے۔ اور یہ مثالی ذات بھی کسی نہ کسی ایسی شخصیت سے مطابقت رکھتی ہے جس کا تعلق یا تو شوبز سے ہوتا ہے یا کسی مفکر، شاعر یا قومی کھلاڑی سے۔ ذات کی یہ پہچان شخصیت کی تشکیل میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

شخصیت کی نشوونما (Personality Development)

شخصیت انسان کی موروثی اور ماحولیاتی قابلیتوں، اہلیتوں اور جبلتوں کا مجموعہ ہے۔ افراد کے اندازِ گفتگو، چلنے پھرنے کے انداز، اظہار خیالات، فلسفۂ زندگی اور عملی کردار کے مشاہدے سے شخصیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ شخصیت کی تشکیل کی ابتدا شیر خوارگی ہی میں ہوجاتی ہے۔ مگر تکمیل بلوغت اور بلوغت کے بعد کے عرصہ میں ہوتی ہے۔ اس لیے ہمارے لیے شخصیت کی نشوونما کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔

شخصی نشوونما کو سمجھنے کے لیے ایرکسن کے نظریہ کو جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ وہ بچے اور اس کے ماحول کے باہمی عمل کو اہم تصور کرتا ہے۔ اس کی نظر میں انا(ego)اور ذات (id) کی نسبت ماحول رویے کے تعین کے لیے زیادہ اہم ہے۔ ایرکسن نے شخصیت کے بارے میں نتائج اخذ کرنے میں ہمیشہ صحت مند شخصیت کے مطالعہ کو پیشِ نظر رکھا ہے۔ اس کی نظر میں بچے کا رویہ معاشرے سے متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے اُس نے اپنی تحقیق و مطالعہ میں پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک کے دور کا مطالعہ کیا ہے۔

ایرکسن کے نظریے کے مطابق 'انا' کی نمو زیادہ ضروری ہے۔ زندگی کے ہر دور میں ایک نازک موڑ آتا ہے۔ جس کا تعلق کہیں نہ کہیں معاشرے کے ایک عنصر سے ہوتا ہے۔ اس نظریہ کے مطابق شخصیت کی ابتدا پیدائش کے وقت سے ہی موجود 'انا' کی قوتوں سے ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ 'انا' کی قوتوں میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایک وقت میں ایک خاصیت بڑھتی ہے اور ہر خاصیت کی نمو زندگی کے مخصوص اور نازک دَور میں تیز ہوتی ہے۔

ایرکسن کے نظریے کا دُوسرا اہم پہلو یہ ہے کہ نشوونما پیدائشی اصول کے تحت پہلے سے طے شدہ پروگرام کے مطابق عمل پذیر ہوتی ہے۔

ایرکسن کے بیان کردہ آٹھ درجات شخصیت کی نفسیاتی اور معاشرتی(Psycho-Social Development) کے لیے اہم ہیں۔ اِن میں سے صرف پانچ کا تذکرہ ذیل میں مختصراً کیا گیا ہے۔

1۔ اوّل درجہ حسِ اعتماد (Trust Vs Mistrust)

اِس کا عمل پیدائش سے لے کر ایک سال تک ہوتا ہے۔ اس درجے میں والدین کا عملی کردار شیر خوار بچے پر بہت اثرات چھوڑتا ہے۔ اگر شیر خوار بچے کی مناسب دیکھ بھال ہو۔ شفقت و اُلفت اور پیار و محبت کے ساتھ اس کی ضروریات پوری کی جائیں تو بچے میں حسِ اعتماد پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اگر اس کی دیکھ بھال صحیح انداز میں نہ ہو اور پیار و محبت کی کمی ہو تو بچے میں اپنے ماحول کے متعلق بے اعتمادی جنم لیتی ہے۔

2۔ دوم درجہ حسِ خود اختیاری و شُبہ (Autonomy Vs Doubt)

اِس کا عمل ایک سے تین سال تک ہوتا ہے۔ اور اس درجہ میں بچے کو آزادی کا احساس ہوتا ہے۔ اگر اندرونی خواہشات کو دبانے کی بجائے پنپنے کے مواقع میسر ہوں تو بچے میں خود اعتمادی جنم لیتی ہے اور بچہ عموماً زیادہ خود مختار نظر آتا ہے۔ اگر بچے کی بڑھتی ہوئی خود مختاری اور خود اعتمادی کو ناقابلِ قبول قرار دیا جائے تو بچہ اپنی قابلیت اور صلاحیت کو مشکوک سمجھ کر آئندہ کوشش ختم کر دیتا ہے۔

3۔ سوم درجہ حسِ پیش قدمی اور جھجک (Initiative Vs Guilt)

اِس کا عمل تین سے پانچ سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ اس درجے میں نشوونما بچے کی صلاحیتوں کو ابتدائی پیش قدمی پر مجبور کرتی ہے۔ جس میں ماحول میں موجود اشیاء کی تلاش یا ان کا ڈھونڈنا اور آزمانا تک شامل ہے۔ والدین کی حوصلہ افزائی سے بچہ جلد ہی اپنی راہ کا تعین

کرسکتا ہے۔ جبکہ والدین کی روک ٹوک سے بچہ اپنی تلاش کے بارے میں احساسِ جُرم کا شکار ہوسکتا ہے یا بے جا جھجک کا روّیہ اپنا لیتا ہے۔

4۔ چہارم درجہ حسِ محنت وتکمیل اور کمتری (Industry Vs Inferiority)

اس کا عمل چار سال سے گیارہ سال کی عمر تک ہوتا ہے۔ اور اس دَرجے میں بچہ اشیاء کو اُلٹ پلٹ کر دیکھتا ہے کیونکہ وہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ یہ سب کچھ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے کام کرنے کے اصُول اور طریقِ کار سے واقف ہونا چاہتا ہے اور اگر والدین کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی ملتی رہے تو بچہ ماحول کو سمجھ لیتا ہے۔ اس میں تنظیم اور ترتیب پیدا ہوتی ہے وہ قواعد وضوابط کو بھی بخوبی جان لیتا ہے۔ لیکن اگر والدین کی جانب سے ایسے روئیے کو وقت کا ضیاع' شرارت اور بے وقوفی پر محمول کیا جائے تو بچہ اپنے آپ کو کمتر سمجھتا ہے اور اس کی کوشش معدوم یا کم سے کم ہو جاتی ہے۔

5۔ پنجم درجہ حسِ شناخت اور انتشار (Identity Vs Role Confusion)

اس کا عمل بارہ سال سے پندرہ سال تک ہوتا ہے۔ اِس دَرجے میں اپنی ذات کے متعلق مجموعی تاثر کی نمو ہوتی ہے اور یہ خواہش بھی پیدا ہوتی ہے کہ ایک ایسی ذات ہو جو سب کے لیے قابلِ قبول بھی ہو اور دُوسروں سے منفرد بھی۔ اگر کسی وجہ سے اپنی ذات کی صحیح شناخت نہ ہو سکے تو مزاج میں بغاوت اور قوتِ فیصلہ کی کمی جیسی خصوصیات نمایاں ہو جاتی ہیں۔

سوالات

1۔ ذات کا تصور کیونکر فروغ پاتا ہے؟

2۔ شخصیت سے کیا مُراد ہے۔ اور اس کو کیونکر سمجھا جاسکتا ہے؟

3۔ ایرکسن نے شخصیت کی نشوونما کے لیے جن درجات کی نشاندہی کی ہے ان کے بارے میں لکھیں۔

باب 3

خاندان اور افرادِ خانہ کے باہمی تعلقات

شادی کے بندھن سے کنبے یا خاندان کی ابتداء ہوتی ہے۔ اور بچوں کی آمد خاندان کو وسعت عطا کرتی ہے۔ افرادِ خانہ کا باہمی اشتراک وردِعمل بھی کنبے کے رہن سہن اور خوشگوار زندگی کی عکاسی کرتے ہیں۔

معاشرے کا ہر فرد معاشرتی کردار ادا کرتا ہے۔ اور ہر کردار کنبے سے لے کر اپنے اردگرد اور اپنے مُلک کے بین الاقوامی ماحول کی عکاسی کرتا ہے۔ یہ معاشرتی کردار اپنے اندر انفرادیت، ذاتی تجربات اور معلومات سموئے ہوتا ہے۔ مثلاً پاکستانی معاشرے میں عورتیں بڑی جانفشانی اور محنت سے مختلف ذمے داریاں پوری کرتی ہیں۔ گھر کے کام کاج بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کی ذمے داری کا بوجھ عموماً ان پر ہی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ معاشی سرگرمیوں میں بھی عورتیں اپنا بھرپور کردار ادا کرتی ہیں لیکن ہمارے معاشرے میں اُنھیں بہت کم سراہا جاتا ہے یا حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ ہماری علاقائی وقبائلی روایات اور رسم ورواج نے ہماری خواتین کو تعلیم، صحت، نشوونما اور زندگی میں ترقی کے معاملے میں مساوی توجہ سے محروم رکھا ہے۔ اس پر سماجی بندشوں اور جاگیردارانہ نظام نے انھیں زندگی کی دوڑ میں بہت پیچھے کر دیا ہے۔ ہمارے ملک میں ان خواتین کی تعداد کم ہے جو اپنے مردوں کے شانہ بہ شانہ زندگی کے سماجی، معاشی وسیاسی پہلوؤں میں برابری کرتی ہیں۔

شادی کے بندھن اور خُونی رشتوں سے منسلک افراد خاندان کی بُنیاد بنتے ہیں۔ یوں خاندان اور کنبے میں وہ سب افراد شامل ہوتے ہیں جو ایک چھت تلے اکٹھے رہتے ہیں۔ بلکہ یُوں کہا جاسکتا ہے کہ خاندان اور کنبہ کی یک جہتی کے لیے افرادِ خانہ کے باہمی اشتراک وردِعمل کی بہت اہمیت ہے۔

کنبے کی اقسام

کنبہ کی درج ذیل دو واضح اقسام ہیں۔ مثلاً

(ا) واحد کنبہ (Nuclear Family) (۲) وسیع کنبہ (Joint Family)

(ا) واحد کنبے

اس کنبہ میں صرف میاں بیوی اور بچے شامل ہوتے ہیں۔ اور کسی عزیز رشتہ دار کا دخل نہیں ہوتا۔

(۲) وسیع کنبے

اس کنبے میں میاں بیوی، بچے، ساس، سُسر اور نزدیکی رشتہ دار مثلاً چچا، تایا اور اُن کے اہلِ خانہ شامل ہوتے ہیں۔

ہمارے ملک میں قدیم روایات کے حامل لوگوں میں ابھی تک وسیع کنبے کا رجحان ہے۔ لیکن اکثر گھرانوں میں واحد کنبے کو بھی ترجیح دی جارہی ہے۔

کنبہ خواہ واحد طرز کا ہو یا وسیع طرز کا ہمارے تمدن میں ان دونوں کنبوں میں زیادہ تر ایسا حاکمانہ نظام رائج ہے جس میں مرد کی

فوقیت اور بالادستی کو نہ صرف قبول کیا گیا ہے۔ بلکہ اسے احسن بھی تصور کیا گیا ہے۔ کنبے کے نظام میں جمہوری نظام بھی رائج ہو رہا ہے۔ مگر ابھی تک قدیم روایات کا اثر زیادہ نمایاں ہے۔

تمام معاشروں میں چند محدود پابندیاں لازم و ملزوم ہیں اور یہ پابندیاں معاشرتی اور جذباتی رویوں پر عائد کی جاتی ہیں۔ ہمارا معاشرہ ہمیں ہر قسم کے معاشرتی اور جذباتی رویوں کی آزادی نہیں دیتا بلکہ ہمارے معاشرے میں یہ پابندیاں زیادہ نمایاں ہیں اور ہمیں ان پابندیوں کا قائل کیا گیا ہے۔ کیونکہ ان کی اساس ہماری مذہبی اقدار پر رکھی گئی ہے۔

افرادِ خانہ کے ساتھ مِل جُل کر رہنے کے لیے اور باہمی اشتراکِ عمل کے لیے ضروری ہے کہ ذیل میں دی گئی خصوصیات کو عادات کے طور پر اپنایا جائے تا کہ روزمرّہ زندگی کے معمولات میں کم سے کم تلخی اور زیادہ سے زیادہ مفاہمت اور تعاون کی فضا قائم رہے۔

1۔ اپنے آپ کو سمجھنا:

(i) اپنے آپ میں حوصلہ اور صبر و ضبط پیدا کرنا
(ii) بااخلاق اور مہربان روّیہ اختیار کرنا
(iii) احساسِ ذمہ داری پیدا کرنا
(iv) دُوسروں کے احساسات اور جذبات کا احترام کرنا

2۔ بہن بھائیوں سے اچھا برتاؤ کرنا

3۔ خاندان اور نئے ماحول سے مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرنا

1۔ اپنے آپ کو سمجھنا

افرادِ خانہ، عزیز و اقارب، ہمسائیوں اور سہیلیوں کے ساتھ اچھے اور صحت مند تعلقات قائم کرنے اور خوشگوار گھریلو ماحول کے لیے اپنی ذات کو اور دُوسروں کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔ ایک شخص تمام خاندان کے لیے خوشیوں کا سامان پیدا تو نہیں کر سکتا۔ مگر ایک شخص تمام خاندان کی خوشیوں کو ضرور تباہ کر سکتا ہے۔ ایک باضمیر اور باشعور فرد کی حیثیت سے آپ کا فرض ہے کہ اپنے خاندان کی خوشیوں کے لیے اپنا فرض ضرور ادا کریں۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ بیشتر گھروں میں جھگڑے کی بُنیاد غلط فہمی سے شروع ہو کر ایک دُوسرے پر الزام تراشی تک پہنچ جاتی ہے۔ ہوتا یُوں ہے کہ ہم اپنی ذات کی بجائے دُوسروں میں خامیاں تلاش کرنے لگتے ہیں۔ دُوسروں کو مُوردِ الزام ٹھہرانا آسان ترین فعل ہے۔ اپنے آپ کو اور اپنے فعل کو ہمیشہ بہترین سمجھنے اور دُوسروں میں خامیاں تلاش کرتے رہنے سے جھگڑے طول پکڑ سکتے ہیں۔ اس لیے سب سے پہلے اپنی ذات، شخصی خامیوں اور غُصیلی طبیعت کا اندازہ لگانے اور اسے بہتر بنانے کے لیے کوشاں رہنا چاہیے۔ اگر کسی بناء پر خاندان میں جھگڑا پیدا ہو جائے تو ہر ایک کا نقطۂ نظر سمجھنے کی کوشش کریں اور ساتھ ہی اپنے روّیہ میں نرمی اور لچک پیدا کریں بلکہ اگر آپ اپنا محاسبہ کر سکیں تو جھگڑے کی جڑ تک پہنچنا آسان ہو جائے گا اور اس طرح ماحول کی کشیدگی اور تلخی آسانی سے دُور ہو سکے گی۔ ذیل میں دی گئی چند خصوصی عادات کو اپنانے سے ماحول کو خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ اپنے آپ کو اور دُوسروں کو سمجھنا آسان ہو جاتا ہے اور دُوسروں کے ساتھ مطابقت اور ہم آہنگی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

(i) اپنے آپ میں حوصلہ اور صبر و ضبط پیدا کرنا

خلافِ طبع یا خلافِ توقع حالات، واقعات اور دُوسروں کے فعل سے انسان اپنے جذبات پر قابو نہ رکھتے ہوئے بدمزاجی اور بدکلامی

کا مظاہرہ کر دیتا ہے۔ اس طرح روز مرّہ زندگی کے معمولات کی چھوٹی اور معمولی سی بات بھی باعثِ رنجش و گلہ شکوہ بن جاتی ہے اور جذبات پر قابو نہ رکھنے سے انسان اس کا اظہار مختلف انداز میں کرتا ہے۔ مثلاً کچھ لوگ تلخ کلامی اور بدزبانی اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض اِن حالات میں مُنہ بسور لیتے ہیں یا بڑبڑانا شُروع کر دیتے ہیں۔ لہٰذا ان حالات سے نپٹنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم سب اپنے روّیہ میں مناسب تبدیلی پیدا کرنے کی کوشش کریں اور یہ تبدیلی صرف اِسی صُورت میں پیدا کی جا سکتی ہے جب ہم اپنے آپ سے عہد کریں کہ ہم اپنے مزاج اور طبیعت کی بناء پر دُوسروں کی خوشیوں اور سکون کو تباہ نہیں کریں گے۔ یہ صرف شعوری طور پر ہی ممکن ہے لیکن اس کے لیے حوصلہ اور ثابت قدمی جیسی کڑی شرط بھی ضروری ہے۔

(ii) با اخلاق اور مہربان روّیہ اختیار کرنا

تُرش اور گستاخانہ انداز نہ تو اہلِ خانہ کو پسند آتے ہیں اور نہ ہی ملنے جُلنے والوں کو۔ بلکہ ایسے اشخاص سے لوگ کتراتے اور پیچھا چھڑاتے ہیں۔ جبکہ پُر خلوص اور مشفقانہ انداز دُوسروں کے لیے باعثِ کشش ہوتے ہیں۔ ایسے اوصاف اور طبع کے مالک اِنسان کو ہمیشہ سراہا جاتا ہے۔ ناگواری اور بارِ طبع کا مظاہرہ کرنے کی بجائے واقعات اور حالات کا جائزہ حالات کو ابتر بنانے کی بجائے سدھار سکتا ہے۔ ایسے حالات میں اگر کسی کی رہنمائی مقصود ہو تو اِسے منفی انداز کی بجائے مثبت انداز میں پیش کرنا بہتر رہتا ہے۔ اس کی مثال یُوں دی جا سکتی ہے کہ اگر چھوٹا بہن یا بھائی امتحان میں اچھے نمبر نہ لے سکے تو اسکی مار پیٹ کرنے یا ڈانٹ ڈپٹ کی بجائے پیار و شفقت سے سمجھایا جائے اور اِس سے آئندہ کے لیے بہتر کوشش کا عہد لیا جائے تو اس کے نتائج زیادہ دیرپا اور دُور رس ثابت ہوں گے۔ صُبح کے وقت سکول اور کالج کی تیاری میں اگر دو یا دو سے زیادہ بہن بھائیوں کے مصرف میں صرف ایک ہی غسل خانہ ہو تو انھیں اپنی اپنی باری کا انتظار کرنا چاہیے۔ یا یہ بہن بھائی اپنے آپ کو اِس طرح منظم کریں کہ اِن میں سے سب سے بڑا ذرا جلد اُٹھے۔ دُوسرے نمبر پر بعد میں اور سب سے چھوٹا سب سے بعد میں جائے تاکہ اگر وہ غسل خانہ میں دیر بھی لگائے تو دُوسرے بہن بھائی اس پر چیخنا چلّانا شروع نہ کر دیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے کھانے کی میز پر ایک دُوسرے کو کھانا پیش کرنے میں لیت و لعل کرتے ہیں یا اگر کوئی دُوسرا اِن سے کھانے کی ڈش مانگے تو ناراضگی کے اظہار کے ساتھ کھانا پیش کرتے ہیں۔ ایسی عادات اور انداز کو کوشش اور پختہ ارادے سے تبدیل کرنا چاہیے۔

(iii) احساسِ ذمّہ داری پیدا کرنا

کُچھ اشخاص بُنیادی طور پر ذمّہ داری کا احساس رکھتے ہیں۔ احساسِ ذمّہ داری نہ صرف اہلِ خانہ کی مدد اور ضرورت کے لیے اہم ہے۔ بلکہ سہیلیوں اور دوستوں کے آپس کے خوشگوار تعلقات کے لیے بھی ضروری ہے۔ چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال اور ان کی ہر ضرورت کا احساس آپ کو والدین کی نظروں میں قابلِ اعتبار بنا سکتا ہے۔ جبکہ چھوٹے بہن بھائیوں کے سکول کے کام اور اِن کی پڑھائی میں مدد دینے سے آپ کے چھوٹے بہن بھائی ہمیشہ آپ پر اعتبار اور بھروسہ کر سکیں گے۔ اسی طرح اپنی سہیلیوں سے استعمال کے لیے مستعار لی ہوئی اشیاء کی بروقت واپسی بھی آپ کو اِن کی نظر میں قابلِ اعتبار بنا سکتی ہے۔ غرض یہ کہ اعتبار اور بھروسہ کی فضا پیدا کرنے کے لیے مثبت ذاتی کوشش نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔

(iv) دُوسروں کے احساسات اور جذبات کا احترام کرنا

ذاتی اور شخصی ضروریات اور احساسات کو حد سے زیادہ ترجیح دینا خود غرضی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اِس کے برعکس دُوسروں کی

ضروریات، جذبات اور احساسات کو مناسب ترجیح دینے سے آپس میں تعاون اور خوشگوار فضا قائم رہتی ہے۔ جو ذہنی سکون کا باعث بنتی ہے اور آپس کے جھگڑوں کی نفی کرتی ہے۔ تعاون بے غرض اور بے لوث روّیہ کا مرہونِ منّت ہے۔

تعاون کی اساس بے غرض اور بے لوث روّیہ پر رکھی جاتی ہے۔ اہلِ خانہ، دوستوں اور عزیز و اقارب کے ساتھ تعلقات، لین دین اور رہن سہن سے ایک دُوسرے کی ضروریات، احساسات اور جذبات کے ذریعے انسان میں بے غرض اور بے لوث رویے نمو پاتے ہیں اور یہ بے غرض اور بے لوث رویے آپس میں محبت کے رشتوں کو مزید مضبوط اور پختہ کرنے میں کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔ اکثر افراد صرف اپنی حساس طبع کو اہمیت دینے کے عادی ہوتے ہیں اور دُوسروں کے احساسات کو اپنے احساسات سے کم تر سمجھتے ہیں۔

2۔ بہن بھائیوں سے اچھا برتاؤ کرنا

شخصی انفرادی فرق بہن بھائیوں میں نمایاں دکھائی دیتا ہے۔ بہن بھائی ایک دُوسرے سے مختلف عادات، طبع اور روّیہ اپنائے ہوتے ہیں۔ بعض حالات میں شدید اختلاف ایسی خلیج پیدا کر دیتے ہیں جس کو دُور کرنا آسان نظر نہیں آتا۔ بُنیادی جبلت و میلان طبع میں تبدیلی تو مُشکل امر ہے مگر ایک دُوسرے کی خوشنودی اور ماحول کو پُرسکون اور سازگار بنانے کے لیے بہن بھائیوں کو شعوری طور پر کوشش کرنی چاہیے۔ تاکہ سب آپس میں مل جُل کر وقت گزاریں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اپنے انفرادی مشاغل کو اتنی ہی فوقیت دیں جتنا کہ وہ حق رکھتے ہیں۔ کیونکہ حقوق سب کے مساوی ہوتے ہیں اور ایک دُوسرے کے تعاون سے گنجائش بڑھائی اور گھٹائی جاسکتی ہے لیکن یکسر ختم نہیں کی جاسکتی۔ عمر کے مختلف مدارج مختلف ذمہ داریوں کے متقاضی ہوتے ہیں۔ یہ ذمہ داریاں خوش اسلوبی سے یا بدعملی سے ادا کی جاسکتی ہیں۔ بہتر ہے کہ انسان اپنی ذمہ داریاں خوش اسلوبی اور مکمل اعتماد کے ساتھ ادا کرے۔ ورنہ ذمہ داریوں سے فرار مستقبل کی مُشکلات اور تکالیف کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے۔ بہن بھائیوں کا آپس میں پیار، خلوص ومحبت، تعاون اور قابلِ اعتبار روّیہ اور بھروسہ ان جذبات کو گہرا، دُوررس اور دیر پا بنا سکتا ہے۔

3۔ خاندان اور نئے ماحول سے مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرنا

افرادِ خانہ کے ساتھ تعاون اور ہم آہنگی یکا یک پیدا نہیں ہوسکتی بلکہ اس کے لیے لگاتار اور مسلسل کوشش کرنی پڑتی ہے۔ مختلف افراد کی عادات، طبیعت، رویّے اور جبلت کو سمجھنے سے ہم آہنگی اور تعاون کی فضا قائم ہوسکتی ہے۔ ایک دُوسرے کی عزت کرنا، اِن کے بارے میں نیک اور اچھے احساسات رکھنا اور ایک دُوسرے کو افرادِ خانہ کے طور پر قبول کرنا چند ایسے اقدامات ہیں جن کو اپنانے سے ماحول نہ صرف خوشگوار بلکہ پُرسکون اور صحت مندانہ ہوجاتا ہے۔ بے غرض اور بے لوث محبت، شفقت، خدمت وتعاون اور جذبات واحساسات کا اظہار واحساس نہ صرف افرادِ خانہ بلکہ ہر نئے ماحول کے افراد میں بھی ہم آہنگی اور سلوک پیدا کرسکتے ہیں۔

اپنے خاندان کے افراد میں مساوات قائم کرنا اور ان کے حقوق وفرائض کو انصاف سے پورا کرنا ایک خاتون خانہ کے انتہائی اہم کاموں میں سے ایک کام ہے۔ جب وہ اپنے گھر میں حقوق انسانی کا خیال رکھتی ہیں تو ان کو اپنے معاشرے میں ہونے والی ناانصافیوں کے خلاف آواز اٹھانے کی جرات پیدا ہوتی ہے۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم سے ایک لڑکی میں ذمے داریوں کی مساوی طور پر تقسیم کی صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے۔ وہ نہ صرف اپنے گھر بلکہ

معاشرے کے لیے ایک مثبت فرد بن جاتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں سماجی روایات واقدار اب ختم ہوتی جارہی ہیں اس کی بڑی وجہ آبادی میں اضافہ اور مختلف میڈیا کی یلغار ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم حاصل کر کے ایک لڑکی اپنے خاندان کو روایات پر قائم رکھتی ہے اور اقدار کو صحت مند مقاصد میں تبدیل کرنے میں افرادِ خانہ کی مدد کرتی ہے تاکہ سارا خاندان خوش وخرم زندگی بسر کرنے کے قابل ہو سکے۔

اس عمر میں نوجوانوں کی صحیح رہنمائی ضروری ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ نوجوانوں پر بے جا سختی نہ کریں۔ ان پر اعتماد کریں اور اپنے دوستانہ رویے سے انھیں معاشرتی برائیوں سے روکنے کی کوشش کریں اور اچھے کاموں پر ان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

افرادِ خانہ، ہم عصر اور پیشہ ورانہ ساتھیوں اور انسان ہونے کے ناطے ہماری بیشتر کوشش وتوانائی مختلف ضروریات کو پورا کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔ دن میں کئی مرتبہ بھوک مٹانے کے لیے خوراک کا سہارا لیا جاتا ہے تاکہ اس جسمانی ضرورت کو پورا کیا جاسکے۔ زندگی اسی قسم کے مسلسل واقعات پر مبنی ہے جس میں کئی طرح کی ضروریات پیدا ہوتی ہیں اور پھر ان ضروریات کو پورا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اسی جانے پہچانے عمل کو "ہم آہنگی اور مطابقت کا عمل" کہا جاتا ہے۔

اکثر حالات میں زندگی کی تمام ضروریات بآسانی پوری نہیں کی جاسکتیں بلکہ متواتر کوشش اور محنت سے مشکلات کو دُور کیا جاسکتا ہے۔

معاشرتی ہم آہنگی اور مطابقت کا عمل بھی اسی سے ملتا جلتا ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ہمارے دوست احباب' افسران وغیرہ ہمیں نہ صرف قبول کریں بلکہ ہماری صلاحیتوں کا اعتراف بھی کریں۔ اگر کبھی کوئی ہمارے فعل یا عمل پر تنقید کرے تو صلاحیتوں کو تسلیم کرانے کی یہ خواہش بُری طرح رَدّ ہو جاتی ہے۔ ہمارا رویّہ مزاحمانہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح ہماری خواہش اور اُسے پورا کرنے کی صلاحیت میں ناموافقت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ہماری کوشش یہ ہوتی ہے کہ اِن حالات میں کسی طرح ہم آہنگی پیدا ہو۔ اپنے آپ کو تسلیم کرانے اور اچھا ثابت کرنے کے لیے ہم مختلف طریقے اپناتے ہیں تاکہ مستقبل میں اپنا آپ تسلیم کراسکیں۔ یا ہم اِن صلاحیتوں کا اظہار کرسکیں جن کے ذریعے ہم اپنی شناخت کراسکیں۔

مہذب انسان کے لیے معاشرتی ہم آہنگی جسمانی ضروریات سے زیادہ اہم اور بالاتر ہوتی ہے۔ انسان کی چھوٹی سے چھوٹی بُنیادی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے باہمی اشتراک وعمل ضروری ہے۔ اکثر حالات میں لوگ ایک دُوسرے سے آگے نکلنے کے لیے یا کسی دُوسرے کو زد پہنچانے کے لیے مقابلہ کرتے ہیں۔ اگر ایک بچہ اپنے خاندان میں غیر اہم وغیر ضروری سمجھا جاتا ہو یا ایک طالب علم اپنے ہمعصروں میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرے یا ایک فرد اپنے پیشہ میں ناکام رہے تو اس حالت میں معاشرتی ضروریات اور معاشرہ کی پروردہ محرومی و مایوسی اور ہار وشکست کو دُور کرنے کے لیے ہم آہنگی ومطابقت کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔

مُعاشرتی ہم آہنگی اور مطابقت کے عمل کو سمجھنے کے لیے ان کے چند انداز کا مطالعہ ضروری ہے۔ تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ مختلف افراد کس طرح ہم آہنگی اور مطابقت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

1۔ دفاعی انداز میں ہم آہنگی اور مطابقت (Adjustment by Defence)

یہ نظام یا انداز جھگڑالو اور جارحانہ ہوتا ہے۔ اِس میں ایک دُوسرے پر قلیل اثر ورُسوخ اور آپس میں بات چیت بھی شامل ہوتی ہے۔ یہ انداز زیادہ تر غیر معاشرتی اور غیر دیانت دارانہ ہوتا ہے اور اس انداز اور نظام کو افراد کے خلاف بطور حربہ استعمال کرنے کے مترادف سمجھا جاتا ہے۔

2۔ گریزیا فرار اختیار کرنا (Adjustment by Escape)

ایسے انداز اختیار کرنا جن سے مزید جھگڑے ناچاقی اور اختلاف سے بچا جاسکے۔

3۔ بیماری لاحق ہونا (Adjustment by Ailment)

یہ ایک نہایت ہی عجیب وغریب اور ناموزوں انداز ہے جس کے ذریعہ افراد ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یعنی کسی بھی بیماری میں مبتلا ہو جانا۔ جیسے درد کا احساس فالج اور اینٹھن (Cramps) وغیرہ وغیرہ۔

4۔ اضطرابی کیفیت (Anxiety Stage)

ایک فرد اگر مشکلات کو حل نہ کر سکے تو وہ تمام وقت اضطرابی کیفیت سے دوچار رہتا ہے۔ ہر دم تھکا ماندہ، مضطرب، بے چین اور بے حد ڈوحس رہتا ہے۔ یہ اضطرابی کیفیت غیر ہم آہنگی اور نامطابقت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ اس انداز سے کھچاؤ کم ہونے کی بجائے مزید بڑھ جاتا ہے اور ناموافقت زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔

پس یہ کہا جاسکتا ہے کہ ہر فرد اپنے انداز میں اپنے ماحول سے مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرنا چاہتا ہے۔ اگر وہ اس میں کامیاب نہ ہو تو مندرجہ بالا کسی بھی ایک انداز کو اپنا کر مطابقت کی راہ ہموار کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

مندرجہ بالا اقسام کی روشنی میں مطابقت اور ہم آہنگی کی ضمن میں اپنے بارے میں بھی بآسانی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اور اگر اپنا رویہ ان میں سے کسی ایک قسم سے مطابقت رکھتا ہو تو کوشش کر کے اس کی اصلاح کی جاسکتی ہے۔

سوالات

1۔ کنبے کی کتنی اقسام ہیں؟ مختصراً تحریر کریں۔

2۔ آپس میں خوشگوار تعلقات قائم کرنے کے لیے آپ اپنے بہن بھائیوں کی مدد کس طرح کریں گی؟

3۔ خاندان اور نئے ماحول سے ہم آہنگی اور مطابقت کیونکر پیدا کی جاسکتی ہے؟ مختلف افراد مختلف حالات میں مطابقت اور ہم آہنگی کا مظاہرہ کیونکر کرتے ہیں؟

4۔ خالی جگہ پر کریں۔

(1) شادی کے بندھن سے ۔۔۔۔۔ کی ابتداء ہوتی ہے۔

(2) معاشرے کا ہر فرد ۔۔۔۔۔ ادا کرتا ہے۔

(3) کچھ لوگ ۔۔۔۔۔ اور ۔۔۔۔۔ اختیار کر لیتے ہیں۔

(4) مہذب انسان کے لیے ۔۔۔۔۔ ہم آہنگی جسمانی ضروریات سے زیادہ اہم اور بالاتر ہوتی ہے۔

(5) ایک فرد اگر مشکلات کو حل نہ کر سکے تو وہ تمام وقت ۔۔۔۔۔ سے دوچار رہتا ہے۔

بچوں کو سمجھنا اور اُن کی رہنمائی کرنا

بچوں کے روزمرہ تجربات کا پرتو اِن کی شخصیت میں نمایاں ہوتا ہے۔ بچہ پیدائشی طور پر بُرا نہیں ہوتا بلکہ ماحول اور تربیت بچے کے روّیے اور عادات پر دُور رس اثرات چھوڑتے ہیں۔ اِن کی صحیح تربیّت اور مناسب رہنمائی بچوں میں اچھے خصائل وعادات کو پختہ کرسکتی ہے۔ جبکہ غلط اور نامناسب تربیّت کی بناء پر بچوں کی عادات بگڑ جاتی ہیں۔ ایک مکتبہ فکر کے مطابق بچوں کی تربیّت میں سخت نظم وضبط کا احساس دلاتی ہے جبکہ دوسرا مکتبہ فکر بچوں کی تربیت اور رہنمائی میں نرمی، شفقت و واگزاری اور کسی حد تک لچک کی آزادی بھی مہیا کرتے ہیں۔

لہٰذا اِن دونوں مکتبہ فکر کے بُنیادی نظریات کو اساس بناتے ہوئے چند اصول وقواعد مرتب کیے گئے ہیں جو بچوں کی مثبت رہنمائی کے لیے مددگار ثابت ہوسکتے ہیں۔ مثلاً

(1) اصول وقواعد پر کاربند رہنا (2) مشفقانہ اور نرم روّیہ اختیار کرنا

(3) بے جا روک ٹوک سے احتراز کرنا (4) جزا اور سزا سے پرہیز کرنا (5) بچے کے لیے خود مثال بننا

(1) اصُول وقواعد پر کاربند رہنا

بچوں کی صحیح تربیّت ورہنمائی کے لیے اصولوں پر کاربند رہنا اوّلین اور اشد ضروری ہے۔ اس کے لیے یہ ضروری نہیں کہ اِن اصُولوں کی پابندی سختی اور درشت رویے سے کرائی جائے بلکہ پیار ومحبت سے ان اصُولوں کی پابندی کرائی چاہیے۔ مثلاً رات کو سوتے سے پیشتر دانت صاف کرنا اور صبح سویرے مُنہ دھونا۔ اس عادت میں ناغہ کرنے یا اسے اکثر نظرانداز کرنے سے بچہ اِس کی اہمیت اور افادیت کو کم تر سمجھے گا اور اپنی مرضی کا معمول اپنالے گا۔ اِس لیے کہا جاتا ہے کہ عادات میں پختگی پیدا کرنے کے لیے ثابت قدمی اور ٹھوس ارادے نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(2) مشفقانہ اور نرم روّیہ اختیار کرنا

بچوں کی تربیّت میں رہنمائی کا دُوسرا اہم اصُول بچوں کے ساتھ مشفقانہ اور نرم روّیہ اختیار کرنا ہے۔ بچے کے ساتھ رہنے اور کام کرنے کے لیے حوصلہ اور ضبط کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ بچہ متعدد بار ایک ہی سوال پوچھتا ہے یا اکثر سوالات پوچھتا رہتا ہے۔ والدین اور بہن بھائی بچے کی اِس عادت سے چڑ کر اسے جھڑک دیتے ہیں یا ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں جو دُرست نہیں ہے۔ کیونکہ بچہ بار بار جوابات سن کر اپنی تسلّی اور اعتماد حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اِس لیے اِن تمام سوالات کے جوابات بچے کی مکمّل تسکین کا باعث ہونے چاہییں۔

(3) بے جا روک ٹوک سے احتراز کرنا

تمام وقت بچے کو روک ٹوک اس کی پرورش اور تربیت پر بُرا اثر ڈالتی ہے اور بچہ ردِعمل کے طور پر دی گئی ہدایات کو نظرانداز کرنا شروع کردیتا ہے۔ اس طرح ضروری اور اہم ہدایات بھی اس لاپرواہی اور عادت کی وجہ سے نظرانداز ہوسکتی ہیں۔ اس لیے بے جا روک ٹوک سے اجتناب کرنا چاہیے۔ اور ہدایات بھی مثبت انداز میں ہونی چاہئیں۔

...ا اور سزا سے پرہیز کرنا

بچے کی تربیت اور عادات کی تشکیل میں جزا اور سزا کا عنصر کم سے کم رکھا جائے تو نتائج بہتر ہوتے ہیں۔ ہر اچھی عادت کے حصول ، روز مرّہ زندگی کے معمولات کی ادائیگی میں جزا کا اصول کامیاب نہیں رہتا اور ہر غلط عادت اور سُست روی پر سزا بھی منفی اثرات کا باعث بن سکتی ہے۔ اس لیے ایسے فعل جو حقیقت میں قابلِ سزا ہوں ان پر بچے کی عمر کے مطابق سزا تجویز کی جائے۔ حقیقی تحسین آمیز کاوش پر جزا بھی مثبت اثرات پیدا کرنے میں کامیاب رہتی ہے۔

(5) بچے کے لیے خود مثال بننا

بچے چھوٹی عمر سے ہی نقالی کرتے ہیں اور اس کے ذریعہ سیکھنے کا عمل مکمل کرتے ہیں۔ اس لیے بچہ ماں باپ اور بہن بھائی کی ہر اچھی و بُری عادت کی نقالی کرتا ہے۔ یہ بچے کی فطرت ہے اور آپ اسے روک نہیں سکتے۔ بچے کا ناپختہ ذہن اچھائی و برائی کی تمیز سے بے بہرہ اور انجان ہونے کی بناء پر بچہ ہر فعل و عادت کو اپنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر بچے کے لیے اچھی مثالیں موجود ہوں تو بچہ ان کی نقالی اور پیروی کرے گا۔ لہٰذا بچے کی تربیت و پرورش کے لیے اپنے روز مرّہ معمولات کی عادات کو بہتر بنانا ضروری ہے۔ آج کل الیکٹرانک اور پرنٹ میڈیا کی بہتات معصوم ذہنوں پر بے انتہا منفی اثرات کا موجب بنتی ہے۔ اس لیے ایسی نشریات اور اشاعت سے بچوں کو باز رکھنے کی کوشش کی جائے۔ کیونکہ قابلِ اعتراض معلومات کی موجودگی میں ذاتی مثال اور کوشش نہ صرف رائیگاں جائے گی بلکہ اپنی مثبت افادیت مکمل طور پر کھو دے گی۔

مختلف عمر کے بچوں کے مسائل اور اُن کا حل

بچوں کی رہنمائی کے لیے ایسے مسائل جو ان کی شخصیت کو بُری طرح متاثر کرتے ہیں، اِن مسائل کا تجزیہ اور اس تجزیہ کی روشنی میں مسائل کا حل تلاش کرنا نہایت اہم ہے۔ بچے کی صحیح تربیت و رہنمائی کے لیے غلط عادات اور روّیہ کا تجزیہ نہایت ضروری ہے۔ تاکہ اس تجزیہ کی روشنی میں ان کا حل تلاش کیا جائے۔ تجزیہ اکثر بنیادی کمزوری و مسائل کی نشاندہی کرتا ہے اور اس کی روشنی میں بچے کی عمر کی مطابقت سے اِن مسائل کا حل تلاش کیا جا سکتا ہے۔

تین سے دس سال تک کی عمر کے بچے بعض اوقات دُوسرے بچوں کے علاوہ اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں اور رشتہ داروں کے ساتھ اس قسم کا برتاؤ کرتے ہیں کہ ان کے سنبھالنے والوں کو اُن کا سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہر گھر میں کسی نہ کسی عمر کے بچے ضرور ہوتے ہیں۔ اور گھر کے ہر فرد کو مختلف عمر کے بچوں کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس باب میں بچوں کی پرورش میں پیش آنے والے چند مسائل اور اُن کو حل کرنے کی تجاویز دی گئی ہیں۔ صدیوں سے بچوں کو صبر و تحمل، ضبطِ نفس کی تربیت دی جاتی رہی ہے۔ مگر موجودہ دور میں تربیت کا یہ پہلو خاص توجہ اور ذاتی کوشش کا متقاضی ہے اس لیے ابتدا ہی سے بچوں کو پُر تشدد واقعات، کہانیوں اور کارٹون سے حتی الواسع کم سے کم Interaction کے مواقع دیے جائیں اور یہ کوشش حفظِ ماتقدم کے اصول کے تحت اپنانے سے امید کی جا سکتی ہے کہ آئندہ پیش آنے والے اس قسم کے مسائل سے اگر مکمل طور پر نجات حاصل نہ بھی ہو پھر بھی اس قسم کے مسائل کی شدت میں ضرور کمی ہو سکے گی۔

1۔ حسد کے جذبات

چھوٹے بچے اکثر حسد کا شکار ہو سکتے ہیں۔ چند بچوں کو دُوسرے بچوں کی وجہ سے نظر انداز کرنے سے بچے میں حسد اور جلن کے احساسات اور جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بچے پُورے خاندان کی توجہ اور پیار کا مرکز رہنا پسند کرتے ہیں۔ بڑوں کے روّیہ میں چاہت اور محبت بچوں کی تسکین کا باعث بنتی ہے۔ بہن بھائیوں کا آپس میں مقابلہ بھی بچوں میں حسد اور جلن کے احساسات کا باعث بن سکتا ہے۔

2۔ ڈر اور خوف

بچوں میں اندھیرے کا خوف، شیر، بھالو، یا کُتّے اور بلّی جیسے مختلف جانوروں کا بے جا ڈر اور خوف افرادِ خانہ اپنے غلط انداز اور روّیہ سے بھی پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً اگر بچّے کو بار بار کسی چیز، جگہ یا جانور سے خوف دلایا جائے تو یہ خوف و ڈر اس کے دل میں بیٹھ جاتا ہے اور بچہ ڈر اور خوف کی نہایت خوفناک اور بھیانک صورت کو حقیقت کے روپ میں دیکھ کر ہمیشہ ان جگہوں اور چیزوں سے خوفزدہ رہتا ہے۔ یہ معمول اس کی شخصیت پر منفی اثرات چھوڑ سکتا ہے۔ بچّے کو سزا کے طور پر اندھیرے کمرے میں بند کر دینے سے اس کے دل میں اندھیرے سے خوف پیدا ہو جاتا ہے اور وہ کافی عرصہ تک اندھیرے سے ڈرتا ہے۔ یہ ڈر اور خوف زبانی کلامی بات چیت سے دُور کرنا مُشکل ہوتا ہے۔ اس کے لیے بچّے کو ایسے تجربات سے دوچار کرنا لازمی ہے جو اس خوف و ڈر کی نفی کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔ مثلاً اندھیرے میں زبردستی سلانے یا شرم کا احساس دلانے کی بجائے اس کے کمرے میں ہلکی روشنی کا انتظام کیا جائے۔ ایک دو بار اسے کمرے میں اکیلے جانے کی ترغیب دلائی جائے یا پہلے خود اندھیرے کمرے میں جایا جائے، اور بچّے کو واپس آ کر یقین دلایا جائے کہ کمرے کے اندر کوئی جانور یا خوف زدہ کرنے والا انسان موجود نہیں ہے۔

3۔ غُصّہ کا اظہار

عمر کے ہر دَور اور ہر حصّہ میں کسی حد تک غُصّہ کا اظہار روا رکھنا مناسب اور نارمل سمجھا جاتا ہے۔ مگر تمام وقت غُصّہ کی حالت میں رہنا یا اکثر و بیشتر غُصّہ میں چیخنا چلّانا مناسب نہیں ہوتا۔ بعض اوقات چھوٹے بچے بھوک اور تھکاوٹ کی وجہ سے رونا اور زمین پر لیٹنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے ایسے بچوں کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ انھیں خوراک وقت پر دی جائے اور سونے اور کھیلنے کے اوقات کی پابندی کرائی جائے جس سے بچہ زیادہ تھکاوٹ محسوس نہیں کرے گا۔ اور یہ کوشش غصہ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

ہر وقت کی روک ٹوک، بچّے کو پیار نہ کرنا، سُست کہنا یا انتہائی شدید قسم کا روّیہ بچّے کے لیے غُصّہ کا باعث بن سکتے ہیں۔ بعض حالات میں بچّے والدین کی زیادہ توجہ حاصل کرنے کے لیے بھی غصّے کا اظہار کرتے ہیں۔ ایسے مواقع پر بچّے کے غُصّے کو نظر انداز کرنا بہتر رہتا ہے۔ بچّے کو یہ احساس دلانا ضروری ہے کہ اس کا بے جا غُصّہ والدین کے لیے کوئی اہمیّت نہیں رکھتا۔

4۔ لڑنا جھگڑنا

بچّے آپس میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر اکثر لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ اور حسد کرنا، جھوٹ بولنا یا ایک دوسرے کی چیزیں اُٹھا لینا ان جھگڑوں کی بُنیاد بن سکتے ہیں۔ ان مختلف حالات کے لیے کوئی ایک حل تو ممکن نہیں اس لیے ایسے حالات میں لڑائی جھگڑے کی وجہ دریافت کرنا ضروری ہے۔ اگر لڑائی جھگڑے کی وجہ حسد اور آپس میں جلن و مقابلہ ہو تو حسد دُور کرنے کی کوشش کرنا نہایت ضروری ہے۔

بعض اوقات لڑائی جھگڑے انفرادی اور آپس میں مختلف مشاغل اور شوق کے ٹکراؤ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں بچوں کو آپس میں لین دین اور مل جل کر ایک دُوسرے کے ساتھ کھیلنے کے مواقع مہیا کیے جائیں مثلاً ایسے کھیل کھیلے جائیں جس میں ایک یا دو ساتھیوں کی ضرورت ہو۔ مثلاً ریل گاڑی بننا، کورس میں گانا، گروپ میں موسیقی کے آلات استعمال کرنا، بڑی عمر کے بچوں کو مختلف کھیل کھیلانا مثلاً لوڈو، کیرم، شطرنج، ہاکی، کرکٹ وغیرہ۔

ب۔ انگوٹھا چوسنا

زمانہ شیر خوارگی میں اکثر بچے انگوٹھا چوستے ہیں۔ اس لیے اس دور میں والدین اتنے فکرمند نہیں ہوتے۔ والدین کی جانب سے پیار میں کمی یا ماں کا دودھ چھڑانے میں جلدی بھی بچوں میں انگوٹھا چوسنے کی عادت طویل کرسکتی ہے۔ اس مسئلہ پر بچے کے سامنے بحث اور غور وخوض کرنا یا بچے کو ڈانٹ ڈپٹ کرنا مناسب نہیں ہے۔ اس کے لیے یہی مناسب ہے کہ بچے کو مختلف قسم کے مشاغل اور سرگرمیوں میں مصروف کردیا جائے تاکہ وہ لاشعوری طور پر انگوٹھا چوسنے کی حاجت محسوس نہ کرے۔ والدین کی خصوصی توجہ اور پیار بھی اس عادت کو چھڑانے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

ج۔ جھوٹ بولنا

مار پیٹ اور ڈانٹ سے بچنے کے لیے بچے اکثر جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں اگر بچہ صرف مار کے خوف سے جھوٹ بولتا ہو تو اسے احساسِ تحفظ دلایا جائے کہ سچ بولنے پر جسمانی سزا نہیں دی جائے گی۔ اگر بچہ والدین یا کسی اور فرد کی خصوصی توجہ حاصل کرنے کے لیے جھوٹ بولتا ہے تو ایسے بچوں کو یہ سمجھانا چاہیے کہ جھوٹی اطلاعات اور غلط بیانی چھپ نہیں سکتی اور حقیقت ظاہر ہونے پر کوئی بھی اُن کی تعریف نہیں کرے گا۔ اس لیے ان بچوں کو دوسرے مشاغل اور سرگرمیوں میں مصروف رکھنا چاہیے۔ بچے اپنے ساتھیوں اور دوستوں کو مختلف حالات سے بچانے کے لیے بھی ان کی غلطیاں اپنے سَر لے لیتے ہیں۔ بچے کو جھوٹ بولنے پر اسے مکمل طور پر نااہل اور نافرمان جیسے خطابات سے نوازنے کی بجائے اس مسئلہ کا حل تلاش کرنا چاہیے۔ ایسے حالات میں سچ کے فوائد اور جھوٹ کے نقصانات بتانے لازمی ہیں۔ نیز افرادِ خانہ کو جھوٹ بولنے سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔

بچوں کی بہتر پرورش کے لیے والدین کا یہ فرض ہے کہ وہ بچوں کی پرورش میں اِن کے جذبات کی مناسب تسکین کا خیال رکھیں اور گھر میں ایسا ماحول پیدا کریں جس میں بچے کو انفرادی طور پر تحفظ، قُربت اور اپنائیت کا احساس ہو اور وہ روزمرہ زندگی کی حقیقتوں سے روشناس ہوکر ملک وقوم کے لیے مفید ثابت ہوسکے۔ اس کے لیے لازم ہے کہ والدین، اساتذہ اور عزیز واقارب ایک دوسرے کو بھی اور بچوں کو بھی صبر وتحمل اور ضبطِ نفس کی تلقین کریں بلکہ خود مثال نظر آئیں۔

نوجوان نسل سے ہر معاشرہ میں کچھ توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔ یہ توقعات ثقافتی، مذہبی اور سماجی اقدار کی عکاس ہوتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں نوجوانوں سے وابستہ توقعات کا منبع ہمارا مذہب اسلام ہے۔ اسلام میں معاشرتی رویّوں اور رہن سہن کے لیے اسوہ حسنہ کی پیروی اور حضور نبی اکرم ﷺ کی ذات پاک، اخلاق وسیرت سے رہنمائی اور ہدایت صحیح تربیت کے لیے ضروری ہے۔ ہمارے اسلامی ملک میں اجتماعی طور پر یہ وہ توقعات ہیں جو ہمارے والدین اور بزرگ ہمارے نوجوانوں سے وابستہ کرتے ہیں۔

نوجوانوں سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ اپنے والدین کا احترام کریں، اساتذہ سے عزت وتکریم سے پیش آئیں، اپنے پڑوسیوں کے آرام کا خیال رکھیں۔ ہر ایک سے انصاف کریں اور سچ کا ساتھ دیں۔ نیز اپنے اہلِ خانہ، رشتہ داروں اور عزیزوں کے حقوق کا خیال رکھیں۔ مفلسوں اور ناداروں کی مدد کریں۔ ہر ایک کا خیال رکھیں کیونکہ یہی دین اسلام کا تقاضا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جب بھی اور جہاں کہیں بھی مناسب سمجھیں صبر وتحمل اور ضبطِ نفس کے مثبت پہلو ذہن نشین کرانے کی کوشش میں نظر آئیں۔ صبر وتحمل اور ضبطِ نفس کی تربیت کی ضرورت جتنی آج اہم ہے شاید پہلے کبھی نہ تھی۔ ہمیں دوسروں کی مدد کے لیے عملی طور پر تیار رہنا چاہیے کیونکہ اس جذبہ سے سرشار رہنے میں ہی

خیر و برکت ہے۔

روز مرہ لین دین اور فرائض کی ادائیگی میں قرآنی اخلاقیات کی روشنی میں عملی کردار کی توقع ہمارے معاشرے میں اہم درجہ رکھتی ہے۔ حضورﷺ کا ارشاد ہے: "خَیرُ النّاسِ مَنْ یَنفَعُ النّاس۔"

ترجمہ ...... بہترین انسان وہ ہے۔ جس سے دوسروں کو فائدہ پہنچے۔

سوالات

1۔ بچوں کی رہنمائی کے بنیادی اصول کون کون سے ہیں؟

2۔ اس باب میں بچوں کے مسائل اور ان کے حل کے بارے میں جو تجاویز دی گئی ہیں انہیں اپنے گھر اور پڑوس کی مثالوں سے واضح کریں۔

3۔ کسی ایسے بچے کا حال لکھیں۔ جو قدم قدم پر ڈر جاتا ہو۔ اگر وہ آپ کا بھائی یا بہن ہوتا تو آپ اس کا یہ خوف کس طرح دور کرنے کی کوشش کرتیں؟

4۔ خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(i) بچوں کی صحیح تربیت اور رہنمائی کے لیے ------ پر کاربند رہنا ------ اور اشد ضروری ہے۔

(ii) تمام وقت بچے کو روک ٹوک اس کی ------ اور ------ پر برا اثر ڈالتی ہے۔

(iii) بچے چھوٹی عمر سے ہی ------ کرتے ہیں۔

(iv) ------ اور ------ سے بچنے کے لیے بچے اکثر جھوٹ کا سہارا لیتے ہیں۔

(v) بچوں کی پرورش میں ان کے ------ کی ------ کا خیال رکھیں۔

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

(i) عادات میں پختگی پیدا کرنے کے لیے نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(1) ثابت قدمی اور پختگی　(2) غلط رویے　(3) روک ٹوک

(ii) بے جا روک ٹوک سے

(1) کام کرنا چاہیے　(2) احتراز کرنا چاہیے　(3) جانا چاہیے

(iii) زمانہ شیر خوارگی میں اکثر بچے

(1) مارتے ہیں　(2) انگوٹھا چوستے ہیں　(3) کھانا کھاتے ہیں

(iv) ہر وقت کی روک ٹوک، بچے کو پیار نہ کرنا یا انتہائی شدید قسم کا رویہ۔

(1) غصہ کا باعث بن سکتے ہیں　(2) پیار کا باعث بن سکتے ہیں　(3) ہمدردی کا باعث بن سکتے ہیں۔

انتظام

خانہ داری

انتظامِ خانہ داری کا تعارف و مقاصد

انتظام وانصرام کا عمل ہمارے روزمرہ معمولات کا ایک اہم جزو ہے اور روزمرہ زندگی کے معاملات انتظام وانصرام سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ علیحدہ حقیقت ہے کہ ہم شعوری یا لاشعوری طور پر اس پر عمل درآمد کرتے ہیں یا نہیں۔ ہمارا انتظام وانصرام صحیح خطوط پر بھی ہوسکتا ہے۔ یا غلط اور منفی انداز میں بھی' اس بارے میں فیصلہ کرنا نہایت مشکل امر ہے۔ کچھ لوگ تفصیلی منصوبہ بندی کے قائل ہوتے ہیں۔ مگر پھر اس پر عمل اتنا ہی مشکل ہوجاتا ہے۔ جبکہ چند لوگ صحیح منصوبہ بندی کی اہلیت رکھتے ہیں۔ مگر غلط راہ عمل یا سست روی اختیار کرلیتے ہیں یا چھوٹی چھوٹی تفصیلات میں الجھ کر بنیادی مقصد سے دور رہ جاتے ہیں۔ کچھ افراد جائزہ کے عمل کو ضروری سمجھتے ہوئے ہر مرتبہ وہی غلطی یا مزید غلطیوں کی وجہ سے بدزن ہوجاتے ہیں۔

ہم میں سے کچھ لوگ پیدائشی طور پر انتظام وانصرام کی سوجھ بوجھ رکھتے ہیں۔ جبکہ دیگر افراد کو اس مکمل عمل سے آشنا ہونا بھی بارِ خاطر نظر آتا ہے۔ کامیاب زندگی کے لیے صرف انتظام وانصرام اپنانا ہی واحد حل نہیں بلکہ یوں کہہ سکتے ہیں کہ زندگی میں کامیابی کی راہ اختیار کرنے کے لیے صحیح انتظام وانصرام کی قابلیت اور اہلیت پیدا کرنا بھی ضروری ہے۔

گھریلو انتظام خانہ داری اور اس کے آغاز کی تفصیل اتنی ضروری نہیں جتنا یہ احساس کہ ہم سب گھریلو انتظام خانہ داری کا کچھ نہ کچھ تجربہ ضرور رکھتے ہیں اور دوسرا یہ کہ انتظام وانصرام کے اقدامات بلاتمیز ہر قسم کے بڑے، چھوٹے اور درمیانہ سائز (بلحاظ افراد خانہ) کے خاندان میں کسی نہ کسی صورت میں کیے جاتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی پیش نظر رہے کہ تمام خاندان یکساں نہیں ہوتے۔ ان کی اقدار یکساں نہیں ہوتیں۔ افرادِ خانہ کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ ان کا تعلق مختلف پیشوں سے ہوسکتا ہے۔ افراد خانہ کے تجربات، ان کی قابلیت واہلیت، ان کے شوق ودلچسپیاں، یہاں تک کہ ان کی خواہشات، ضروریات اور اقدار تک ایک دوسرے سے مختلف ہوسکتے ہیں۔

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ چند خاندان کسی ایک مقصد یا چند مقاصد کو خاص اہمیت دیتے ہیں جبکہ دیگر مقاصد ان کے نزدیک اتنے اہم نہیں ہوتے۔ اس کی بنیادی وجہ مخصوص حالات وادوار ہوتے ہیں جن سے مختلف خاندان گزر رہے ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات تو ایک ہی خاندان میں کسی وجہ سے چند تبدیلیاں ناگزیر ہوجاتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک خاندان کو رہنے کے لیے ان کی ضرورت کے مطابق مناسب گھر رہنے کو نہیں مل رہا تو وہ خاندان وقتی طور پر ایک چھوٹے گھر میں گزر بسر کرنے کو راضی ہوجائے گا۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ بہتر گھر کی تلاش بھی جاری رکھے گا۔

انفرادی اور خاندانی خواہشات اور مقاصد کی حسب پسند تکمیل کے لیے گھریلو انتظام خانہ داری کو ایک ذریعہ تصور کیا جانا چاہیے۔ جبکہ صرف انتظام خانہ داری مقصد ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔ اپنے موجودہ وسائل کے ذریعہ خواہشات وضروریات کی تکمیل پر ہی انتظام خانہ داری وانصرام کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ مقاصد اور خواہشات کے تعین سے انصرامی عمل کا آغاز اور تکمیل دونوں وجود میں آتے ہیں۔

انصرامی عمل

جدید خطوط پر تعمیری، انتظامی اور انصرامی صلاحیتوں اور عمل کے لیے افرادِ خانہ پر واضح اور قابلِ حصول مقاصد کا تعین کرنا لازم ہے۔اس کے لیے ذیل میں دیے گئے انصرامی عمل کے تین بنیادی اقدامات کا اپنانا بھی نہایت ضروری ہے۔

1۔ منصوبہ بندی (Planning)

منصوبہ بندی وہ ذہنی عمل ہے جس میں مقاصد کے مطابق تمام مراحل کی پیش بندی کی جاتی ہے مثلاً آمدنی واخراجات کا تخمینہ یا وقت کو مختلف گھریلو کاموں میں تقسیم کرنے کا لائحہ عمل وغیرہ وغیرہ۔ منصوبہ بندی ابہام اور پیچیدگیوں سے پاک ہونی چاہیے اور تمام ضروری پہلوؤں کو مدِ نظر رکھ کر کی جائے۔اوراس کو کاغذ پر تحریر کرلیا جائے۔

2۔ انضباط اور عمل (Control and Action)

اب منصوبہ بندی کی تکمیل کے لیے عمل کیا جائے اور صرف ان اقدامات کو اپنایا جائے جن پر عمل درآمد بآسانی ہوسکتا ہو۔اکثر اوقات حالات کے تحت ان اقدامات میں انضباطی ردّوبدل کرنا ناگزیر ہوجاتا ہے۔کسی بھی منصوبہ کی کامیابی کا انحصار انضباطی اور عملی کارروائیوں اور مقاصد کے حصول پر ہوتا ہے۔

3۔ تنقیدی جائزہ (Critical Evaluation)

منصوبہ پر عمل کرنے کے بعد نتائج کا تنقیدی جائزہ لیا جائے تاکہ آئندہ پیش رفت تعمیری اور آسان ہو۔نیز نتائج بھی حوصلہ افزا ہوں۔

انصرامی عمل کا ہر قدم اپنی جگہ اہم ہے۔اگر ایک خاندان اپنی خواہشات اور مقاصد کی تکمیل اس لیے چاہتا ہے کہ اس کے عوض وہ باہمی زندگی اور خوشیاں حاصل کرسکے جو ایک خاندان کی مکمل نمو کے لیے ضروری ہیں۔تو اس حالت میں انصرامی اقدامات کا ہر قدم اہم ترین ہے۔خاص خیال رہے کہ صرف انتظام وانصرام ہمارا بنیادی مقصد نہیں بلکہ اہلِ خانہ کی ضروریات کی تسکین کے لیے اقدامات بھی بہت ضروری ہیں۔اور یہ اقدامات صرف ایسی صورت میں ہی موثر تصور کیے جاتے ہیں جب یہ کسی خاص مقصد یا مقاصد کے لیے اپنائے گئے ہوں۔پس ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ انتظامی اور انصرامی قابلیت اسی صورت میں قابلِ تحسین ہے اگر یہ مقاصد اور نصب العین کی جانب رہنمائی کرے اور مقاصد کے حصول میں معاون ثابت ہو۔

اقدار (Values)

اقدار جمع ہے قدر کی۔جس کے معنی مقدار یا اندازہ کرنے کے ہیں۔یعنی اہمیت وفوقیت دینا۔مثال کے طور پر اگر یہ کہا جائے کہ ہمارے گھر میں تعلیم سب سے اہم قدر ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ گھر میں تمام افراد تعلیم کو دوسری تمام تعمیری چیزوں پر فوقیت دیتے ہیں ا اس کے حصول پر زیادہ وقت اور اخراجات صرف کرتے ہیں۔اسی طرح لباس کے معاملے میں سادگی ایک قدر ہے۔اس لیے لباس کا نم رنگ اور کپڑا اسی قدر کی مناسبت سے چنا جائے گا۔

ماہرین نے اقدار کی تعریف ان الفاظ میں کی ہے "کسی شے کی خصوصیات کے تعین اور شوق و دلچسپی کو قدر کہا جاتا ہے" اس قسم کی قدر شناسی میں جذبات، خواہشات اور رجحانات نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے ہم اقدار کو احساسات سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں۔

اقدار کوئی خارجی شے نہیں ہیں بلکہ ان کا تعلق داخلی تجربات سے ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ اقدار کا تعین دل کی دنیا سے ہوتا ہے جیسے ایمان، جذبۂ ایثار، حب الوطنی، محبت و شفقت اور صداقت وغیرہ۔ یہ مذہب، تجربات، حالات، معلومات اور واقفیت سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کو پکڑا یا چھوا نہیں جا سکتا۔ بلکہ اُن کے وجود اور اظہار کو سوچ و عمل اور فکر و فہم میں دیکھا اور پرکھا جا سکتا ہے۔ یہ ہمارے عمل اور کردار میں نمایاں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ گھر سے باہر نکلتے ہوئے دوپٹہ گلے میں ڈالنے کی بجائے اپنے آپ کو دوپٹہ یا چادر سے ڈھانپ کر نکلنے کو ترجیح دیتی ہیں۔ تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ شرم و حیا ایک قدر ہے۔ جو آپ کی سوچ اور عمل میں ظاہر ہوتی ہے۔

گویا اقدار زندگی کے وہ محرکات ہیں جو مقاصد کو تشکیل دیتے ہیں۔ اقدار ہمارے قوت انتخاب کی رہنمائی کرتی ہیں اور زندگی گزارنے کے لائحہ عمل کو متاثر کرتی ہیں۔ زندگی اور عمل کی سمت مقرر کرتی ہیں اور اس بات کا تعین کرتی ہیں کہ وسائل و ذرائع کو کس طرح استعمال کیا جائے گا۔ اگر تمام قدروں کا الگ الگ جائزہ لیا جائے تو ہم دیکھیں گے کہ انسانی زندگی سے متعلق تمام قدروں کا نچوڑ "انسانیت کی بقا اور زندگی کو جاری و ساری رکھنا" ہے۔

اقدار کی تقسیم یا درجہ بندی

1۔ بنیادی یا جبلتی اقدار

ان اقدار کو خواہشات اور چاہت کے افعال کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے یہ اقدار بنیادی طور پر جبلت اور رجحان و میلان کے زمرے میں آتی ہیں اور تمام افراد میں موجود ہوتی ہیں۔ یہ اقدار اہم اور قابل قبول ہیں مثلاً فن کی قدر اور خوبصورتی میں دلچسپی جبلتی ہے۔ محبت، اشیاء کی تعریف، خوشی، غمی سب جبلتی اقدار سے متعلق ہیں۔

2۔ تعمیری یا مقاصدی اقدار

یہ اقدار دیگر اشیاء کے ساتھ مناسبت رکھتی ہیں اور دیگر اقدار سے وابستہ ہیں۔ یہ کسی مقصد کے تحت حاصل کی جاتی ہیں۔ تکنیکی دلچسپی، صحت مند ماحول، مناسب تفریح، کثیر پیداوار وغیرہ تعمیری اقدار ہیں۔ اسی طرح منصوبہ بندی، تنظیم وغیرہ جیسی اقدار گھریلو انتظام میں اہم ہیں۔ یہ تکنیکی قدریں ہیں کیونکہ یہ مقاصد کے حصول کا ذریعہ ہیں۔

زندگی ایک مسلسل عمل ہے۔ جس میں ہم اقدار کا انتخاب کر کے فیصلے کرتے ہیں۔ اسی مسلسل عمل سے نظام اقدار کی نشوونما ہوتی ہے اور تجربات اور تحقیقات کے ساتھ ساتھ ان اقدار میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ مذہب، محبت، آرام، صحت، علم و دانش، کھیل، فن سے دلچسپی جیسی اقدار انسانی کردار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

اقدار انسان کے ذہن اور انسانی عمل میں کارفرما ہوتی ہیں۔ یہ معاشرے کے آئین و دستور اور ضابطہ میں شامل ہیں۔ اور یہ حقیقی و یقینی اس لیے ہیں کہ ضابطہ کے مطابق ہوتی ہیں۔ یہ کہانیوں کے جھوٹے اور تصوراتی خیالات نہیں۔ بلکہ اقدار اشیا اور واقعات کی نوعیت اور فطرت کا ایک جز اور حصّہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اقدار کو محض اضافی حیثیت سے رکھنا صحیح نہیں۔

مقاصد (Goals)

کامیاب زندگی کی تکمیل کے لیے شعوری طور پر مقاصد کا تعین اور درجہ بندی کرنا حقیقت پسندی اور عملی رجحان کی نشاندہی کرتے ہیں۔ ہم سب شعوری طور پر مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش میں مصروف نظر آتے ہیں۔ چند مقاصد زندگی کی بنیادی ضروریات سے وابستہ ہوتے ہیں۔ مثلاً کھانا پینا، موسم کی شدت سے حفاظت کے لیے لباس کا استعمال، دھوپ، بارش اور آندھی سے بچنے کے لیے مکان کا سہارا لینا۔ غرض کہ انسان ہر وقت کوشش اور جدوجہد میں مصروف نظر آتا ہے۔

مقاصد دراصل خواہشات اور اقدار سے جنم لیتے ہیں اور ایک سلسلہ لامتناہی کی صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ افراد شعور، فلسفہ اور علم و تجربات کی روشنی میں مقاصد کا تعین کرتے ہیں۔ جو ضروریات، خواہشات اور اقدار کی خصوصیت و نوعیت پر منحصر ہیں۔ کیونکہ ہر خواہش نصب العین کا درجہ حاصل نہیں کر سکتی۔

زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی خواہش اور ضرورت مقاصد کا روپ دھار سکتی ہے۔ لیکن زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے انفرادی اور خاندانی سطح پر حقیقت پسندانہ مقاصد کا تعین کرنا نہایت اہم ہے۔ کیونکہ ہر خواہش و ضرورت کو یکساں اہمیت نہیں دی جا سکتی۔ مقاصد زندگی کی ایک نہ ختم ہونے والی کڑی ہیں۔ ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا مقصد۔ یہ سلسلہ متواتر اور دوامی ہے اور یہ مقاصد کی ایک نمایاں خوبی و خاصیت بھی ہے۔

مقاصد کی ایک اہم خاصیت یہ بھی ہے کہ یہ وقت اور حالات کے تحت تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ خاندانی مراحل اور بحران مقاصد کی تبدیلی میں محرک ثابت ہوتے ہیں۔ یہ تبدیلی مقاصد کے حقیقی اور بامقصد عمل کو جاری رکھنے میں کامیابی عطا کرتی ہے۔

معاشرہ مقاصد کے چناؤ اور ان کے تعین میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے اور مقاصد کے تعین کو بہت حد تک متاثر بھی کرتا ہے دوسرے لوگوں سے میل جول کے نتیجہ میں افراد اور افراد خانہ نئے مقاصد قبول کر سکتے ہیں۔ دو افراد یا دو خاندان ایک سے اقدار و مقاصد کے متقاضی نہیں ہوتے اور ہر خاندان کے مقاصد کے تعین اور اُن کے حصول کے لیے وسائل کا استعمال ہمیشہ نمایاں رہتا ہے۔

مقاصد کی درجہ بندی

مقاصد کی درجہ بندی ان کی تکمیل و حصول کے لیے درکار میعاد اور وقت کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔ مثلاً

1۔ فوری مقاصد (Immediate Goals)

2۔ کم مدت میں حاصل کیے جانے والے مقاصد (Short Term Goals)

3۔ طویل المیعاد مقاصد (Long Term Goals)

1۔ فوری مقاصد

یہ وہ ضروریات اور خواہشات ہیں۔ جن کی تکمیل فوری طور پر کم وسائل کے استعمال سے ممکن ہوتی ہے۔ مثلاً مطالعہ کے لیے کتاب یا رسالہ خریدنا۔ چھٹی کے دن افراد خانہ کی پسند کا کھانا پکانا۔ اپنے کسی پرانے لباس میں ترمیم کر کے اسے قابل استعمال بنانا وغیرہ وغیرہ۔

2۔ کم مدت میں حاصل کیے جانے والے مقاصد

یہ وہ مقاصد ہیں جن کو حاصل کرنے میں نسبتاً زیادہ مدت اور وسائل استعمال کرنے پڑتے ہیں اور ان کی تکمیل وحصول چند سالوں میں ہوسکتی ہے مثلاً ایک طالب کا ہر سال امتحان پاس کرنا اور اسی طرح میڈیکل یا انجینئرنگ کالج میں داخلہ کے لیے لگاتار تگ ودو اور جدوجہد کرنا۔

3۔ طویل المیعاد مقاصد

طویل المیعاد مقاصد کا حصول ایک مدت کے بعد ممکن ہوتا ہے مثلاً ڈاکٹری، انجینئرنگ یا اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا۔ ان کی بھی ضروری تکمیل میں زندگی کا ایک بڑا حصہ اور کافی وسائل صرف ہوتے ہیں۔ اسی طرح دیگر مقاصد جیسے مکان بنانا یا خریدنا، بچوں کی شادی، پیشہ سے منسلک ترقی و کامیابی وغیرہ طویل المیعاد مقاصد کہلاتے ہیں۔ طویل المیعاد مقاصد حاصل کرنے کے لیے مختلف کم مدت والے مقاصد حاصل کرنے ہوتے ہیں۔

اقدار و مقاصد کا گھریلو انتظام وانصرام سے کافی گہرا تعلق ہے۔ بلکہ یوں کہا جا سکتا ہے کہ مقاصد کے حصول کے لیے انتظامی وانصرامی صلاحیتوں کا ہونا ضروری ہے۔

سوالات

1۔ انتظام خانہ داری سے کیا مراد ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

2۔ اقدار سے کیا مراد ہے؟ گھریلو زندگی میں اقدار کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

3۔ اقدار کی مختلف اقسام کے بارے میں مختصراً لکھیں۔

4۔ مقاصد اور ان کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

5۔ مقاصد کی درجہ بندی کیونکر کی جاتی ہے؟ ان کی اقسام کے بارے میں لکھیں۔

6۔ درج ذیل بیانات میں صحیح بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) اقدار کے معنی اندازہ کرنے اہمیت اور فوقیت دینے کے ہیں۔ (ii) اقدار کا داخلی تجربات سے کوئی تعلق نہیں۔

(iii) شرم وحیا ایک قدر ہے۔ (iv) اقدار مقاصد کی تشکیل نہیں کرتے۔

(v) اقدار جبلتی بھی ہوتی ہیں اور تعمیری بھی۔

7۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	اقدار کا تعلق	کا حصول مدت بعد ممکن ہوتا ہے	
2	زندگی ایک	گھریلو انتظام وانصرام سے گہرا تعلق ہے	
3	طویل المیعاد مقاصد	داخلی تجربات سے ہوتا ہے	
4	اقدار کا	مسلسل عمل ہے۔	

باب 2

وسائل و ذرائع

ہوم اکنامکس میں وسائل و ذرائع سے مراد وہ تمام ذرائع آمدنی و وسائل ہیں۔ جو زندگی کے فوری، کم معیاد اور طویل المیعاد مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے لازم و ملزوم ہیں۔ ہر خاندان اور مختلف افراد کے ذرائع آمدنی و وسائل ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اور یہ وسائل گھریلو انتظامی امور میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خاندان کے افراد کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے جو وسائل و ذرائع استعمال ہوتے ہیں اگر انہیں افراد خانہ کی تعداد کو مدنظر رکھتے ہوئے بہت سے حصوں میں تقسیم کر دیا جائے تو ہر فرد کا حصہ بہت کم رہ جائے گا جبکہ صحت و سلامتی کے لیے اشیا کا ایک خاص مقدار میں ہونا ضروری ہے۔ اس لیے لازم ہے کہ یا تو کسی نہ کسی طرح وسائل و ذرائع کو بڑھاتے رہیں یا پھر ایسی منصوبہ بندی کی جائے کہ افراد خانہ کی تعداد بہت زیادہ نہ ہونے پائے اور تمام افراد کی ضروریات احسن طریقے سے پوری ہوتی رہیں۔

وسائل و ذرائع کی اقسام

وسائل و ذرائع کو درج ذیل دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مثلاً

1۔ انسانی وسائل و ذرائع (Human Resources)

2۔ مادی وسائل و ذرائع (Material Resources)

انسانی وسائل و ذرائع

1۔ توانائی	کام کاج سے لے کر کھیل کود اور آرام کے دوران بھی عمل تنفس کو جاری و ساری رکھنے کے کام آتی ہے۔
2۔ وقت	دن کے چوبیس گھنٹے۔ جس میں روزمرہ معاملات کو تقسیم کیا جاتا ہے۔
3۔ دلچسپیاں	کڑھائی، بنائی و کروشیا، ڈرائنگ، پینٹنگ، مضامین اور افسانہ نگاری، شعر و شاعری کا ذوق وغیرہ۔
4۔ قابلیت و اہلیت	جسمانی اور ذہنی قابلیت، مہارتوں اور ہنر پر کمال دسترس ہونا وغیرہ۔
5۔ علم اور معلومات	بجلی اور بجلی کے آلات سے واقفیت، کار کے انجن کے اہم پرزوں سے واقفیت، عام اصول و قواعد سے واقفیت، دیگر ثقافت و رسم و رواج سے واقفیت، کمپیوٹر اور آئی۔ٹی کی مکمل معلومات اور واقفیت، اسلامی فقہ سے واقفیت، دیگر مذاہب کی نہ صرف معلومات بلکہ تقابلی تجزیہ وغیرہ وغیرہ۔
6۔ رجحان اور رویہ	تجاویز اور فلسفیانہ نقطہ نظر، مسائل کا حل تلاش کرنا، تعمیری انداز فکر، تخریبی انداز فکر کی نفی، اسلامی طرز معاشرت وغیرہ۔

1۔ روپیہ پیسہ	زمین، مکان اور دوکان کی آمدنی، مختلف اقسام کے بانڈ، سرٹیفکیٹ، حصص، این آئی ٹی یونٹ، انشورنس وغیرہ
2۔ رفاہی سہولتیں	مسجد، سکول، تعلیم بالغاں کے مراکز، لائبریری، مارکیٹ، ڈاکخانہ، بینک، تفریحی پارک، پولیس سٹیشن، فلاحی بہبود کے ادارے، زچہ بچہ کی صحت کے مراکز اور ہسپتال، آئی۔ٹی پارک وغیرہ۔
3۔ مادی اشیا	سکوٹر، کار، گھر، بنگلہ، زیورات، جائداد، کمپیوٹر، فرنیچر اور ساز وسامان وغیرہ۔

انسانی اور مادی وسائل وذرائع میں تین قدریں مشترک ہیں مثلاً تمام وسائل

1۔ محدود ہوتے ہیں۔ 2۔ مفید ہوتے ہیں۔ 3۔ آپس میں ایک دوسرے سے وابستہ ہوتے ہیں۔

اِن تین مشترکہ قدروں کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ کسی بھی گروہ کے وسائل کے فرداً فرداً جائزے سے ان کے محدود ہونے کا اندازہ بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ خواہ وسائل میں روپیہ پیسہ ہو یا توانائی۔ اِن سب کی ایک حد مقرر ہوتی ہے اور مختلف افراد اِن کی مختلف مقدار رکھتے ہیں۔ زندگی کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے انسانی اور مادی وسائل کو استعمال میں لائے بغیر کامیابی نہیں ہوسکتی۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ وسائل وذرائع کی منصوبہ بندی کی جائے تاکہ ہمارا معیار زندگی بلند ہو اور ہم اپنے محدود وسائل مثلاً خوراک، صاف پانی، کپڑا، مکان، تعلیم وصحت وغیرہ سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ اگر ہم اپنے ملک کا موازنہ دوسرے ممالک سے کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ ہم کئی ترقی پذیر ممالک سے کافی پیچھے ہیں۔ جس کی بڑی وجہ بڑھتی ہوئی آبادی اور وسائل کی غلط منصوبہ بندی اور غلط استعمال ہے۔

اسی طرح ہمارے وسائل بعض لوگوں کے ہاتھوں غلط استعمال سے روز بروز کم ہو رہے ہیں۔ پانی، بجلی اور گیس کا بے جا استعمال ہمارے لیے لمحہ فکریہ ہے۔ خاتون خانہ کو اپنے وسائل کا استعمال صحیح اور مناسب جگہ پر کرنا چاہیے۔ وسائل کے صحیح استعمال کے لیے خاتون خانہ کو اپنے اندر کئی تبدیلیاں لانی ہوں گی۔ مثلاً

1۔ وسائل وذرائع کے صحیح ومناسب استعمال کی ضرورت کا احساس جب تک جنم نہیں لیتا اور اس احساس کی اہمیت کو سمجھا نہیں جاتا۔ اُس وقت تک ہوم اکنامکس کے مضامین خاص طور پر انتظام خانہ داری کی اصلاح اور اس میں مہارت پیدا نہیں ہوسکتی۔
2۔ خاندانی زندگی کے مختلف ادوار میں خاندانی مقاصد کی مطابقت سے وسائل کو استعمال کیا جائے اور یہ بھی تسلیم کرلیا جائے کہ خاندانی زندگی کے مختلف ادوار میں فوری مقاصد سے لے کر طویل المیعاد مقاصد تک وسائل کے تقاضے اور ان کا مقصد مختلف ہوں گے۔ بلکہ ان کے استعمال کے مختلف طریقے اپنانے ہوں گے۔
3۔ اپنے روّیہ میں لچک اور لوچ انتظامی امُور کے ساتھ ساتھ انتظامی قابلیت اور اہلیت میں مزید معاون ومددگار ثابت ہوتی ہے۔ اِن تین بنیادی قدروں کی اہمیت اور افادیت کو سمجھتے ہوئے وسائل کے تسلی بخش اور صحیح استعمال کے لیے منصوبہ بندی عمل اور تنقیدی جائزہ ضروری ہے۔

وقت اور قوت وتوانائی کا استعمال (Use of Time and Energy Management)

گھریلو ذمہ داریاں خاتونِ خانہ کی توانائی اور وقت کے استعمال کو ہر لمحہ چیلنج کرتی ہیں کیونکہ کوئی بھی کام ایسا نہیں جس میں قوت اور وقت کا استعمال نہ ہو۔ یہاں تک کہ آرام کے وہ لمحے جن کو خاتونِ خانہ اپنا حق سمجھتے ہوئے استعمال میں لاتی ہے یہ بھی دن کے چوبیس گھنٹوں سے مہیا کرنے ہوں گے اور آرام کے دوران عمل تنفس جاری رکھنے کے لیے بھی جسمانی قوت (خواہ وہ بہت کم صرف ہو) استعمال کرنی ہوگی۔

انتظام خانہ داری میں اگر ان دو انسانی وسائل کے استعمال کو خصوصی توجہ دی جائے تو مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ بلکہ یہ کہنا بھی بے جا نہ ہوگا کہ ان وسائل و ذرائع کی اہمیت کو زندگی بھر نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ دیکھا جائے تو جدید آلات کی نت نئی اقسام کی ایجاد میں بھی وقت وقوت کی اہمیت اور بچت نظر آتی ہے۔ جدید دور میں ہر خاتون خانہ کا یہ فریضہ ہونا چاہیے کہ وہ وقت اور قوت وتوانائی کے صحیح اور مناسب استعمال سے اپنی کارکردگی کو بہتر سے بہتر بنائے۔ تاکہ حالات حاضرہ کا ساتھ خوش اسلوبی اور کم سے کم جسمانی وذہنی تھکاوٹ اور بوجھ کے بغیر دے سکے۔ وقت اور جسمانی توانائی کی بچت یا صحیح استعمال کا مثبت اور تعمیری منصوبوں پر صرف ہونا نہایت اہم ہے نہ کہ ٹی وی صرف دیکھنے کے لیے اور موبائل کا استعمال صرف پیغامات بھیجنے کے لیے۔

وقت اور قوت کے صحیح استعمال کے اقدامات

وقت وقوت کے صحیح استعمال کے لیے درج ذیل اقدامات ضروری ہیں۔

1۔ گھریلو کاموں کے لیے وقت کی منصوبہ بندی کرنا۔
2۔ کام کو منظم کرنا نیز سامان وآلات کی ترتیب وتنظیم کرنا۔
3۔ کام کی جگہ ترتیب دینا۔
4۔ استعمال کی جانے والی اشیا کو لیبل کرنا۔
5۔ نقل وحرکت کو کم سے کم فاصلہ تک محدود کرنا۔
6۔ قوت وتوانائی بچانے والے آلات وسامان استعمال کرنا۔

1۔ گھریلو کاموں کے لیے وقت کی منصوبہ بندی کرنا

موجودہ دور میں بھی ہماری پاکستانی خواتین وقت کی منصوبہ بندی کو ایک نیا تصور سمجھتی ہیں۔ بہت کم خواتین اس کی اہمیت اور افادیت سے آگاہ ہیں۔ اکثر خواتین اس تصور کو صرف پڑھے لکھے اور امیر گھرانوں کا کھیل سمجھتی ہیں۔ جبکہ سب سے زیادہ اہمیت اور توجہ ان خواتین کو دینی چاہیے جو معاشی درجہ بندی کے اعتبار سے درمیانہ اور اس سے بھی کم درجہ بندی کے زمرے میں آتی ہیں اور ان خواتین کے لیے بھی وقت کی منصوبہ بندی اہم ہے جو ملازمت پیشہ ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین معاشی اعتبار سے خواہ کسی بھی درجہ میں ہوں، بحیثیت خاتونِ خانہ وقت کی منصوبہ بندی ان کے لیے نہایت اہم امر ہے۔ کچھ خواتین لاشعوری طور پر وقت کی منصوبہ بندی کر لیتی ہیں۔ لیکن کام کی تکمیل کے لیے باقاعدہ منصوبہ بندی لازم ہے۔ وقت کی منصوبہ بندی کے لیے ضروری ہے کہ روزمرہ، ہفتہ وار اور کبھی کبھار کیے جانے والے کاموں کی نشاندہی کر لی جائے۔ اس طرح ان کاموں کے لیے اوقات کا تعین کرنا آسان ہو جائے گا۔

کاموں کی نشاندہی دیے گئے طریقے سے کی جا سکتی ہے۔

1۔ روزمرہ کاموں کی فہرست

(i) گھر کی صفائی، جھاڑ پونچھ اور پوچا لگانا (ii) کھانا پکانا (iii) بچوں کی دیکھ بھال (iv) بچوں کو پڑھانا

(v) ٹی وی کے چیدہ چیدہ پروگرام دیکھنا (vi) بچوں کو بس پر سکول کے لیے بھیجنا (vii) کپڑے استری کرنا، جوتے پالش کرنا

(viii) بستر صحیح کرنا۔ ورزش کرنا یا روزانہ سیر کرنا۔

2۔ ہفتہ وار کاموں کی فہرست

(i) جالے اتارنا، گھر کی مکمل صفائی، باورچی خانے کی دھلائی۔ (ii) کپڑوں کی مرمت و صفائی (iii) کپڑوں کی دھلائی

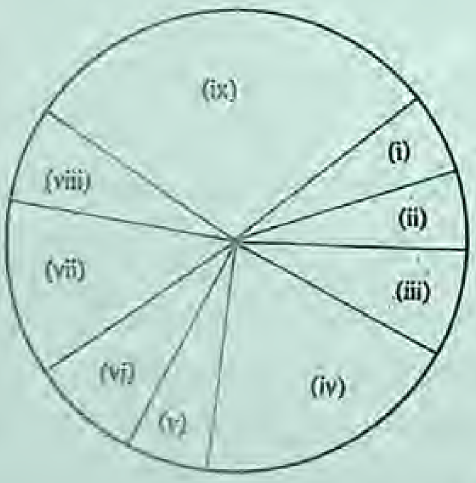
3۔ کبھی کبھار کیے جانے والے کاموں کی فہرست

(i) چٹائی، دری، قالین وغیرہ جھاڑنا اور فرش کی صفائی (ii) پردوں کی جھاڑ پونچھ

(iii) فرنیچر پالش کرنا (iv) کپڑوں کی سلائی و مرمت (بلحاظ موسم کی تبدیلی)

اِن تمام کاموں کی ادائیگی کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دن کے چوبیس گھنٹوں کی تقسیم کا ایک ذہنی نقشہ تیار کر لیا جائے۔ مثال کے طور پر کچھ طالبات دن کے چوبیس گھنٹوں کو ذیل میں دیے گئے خاکے کے مطابق گزارتی ہوں گی۔

طالبات کے لیے ایک دِن کے چوبیس گھنٹوں کی تقسیم



(i) نماز پڑھنا (ii) تیار ہونا

(iii) ناشتہ کرنا (iv) کالج جانا

(v) آرام یا اِدھر اُدھر وقت ضائع کرنا

(vi) گھریلو کاموں میں مدد کرنا

(vii) کالج کا کام اور پڑھائی کرنا

(viii) ٹی وی دیکھنا، اخبار اور رسائل کا مطالعہ کرنا

(ix) سونے کا وقفہ

طالبات کے لیے ایک دِن کے چوبیس گھنٹوں کی ترمیم شدہ تقسیم

(i) نماز پڑھنا

(ii) صبح کی سیر (جوگنگ) کرنا

(iii) تیار ہونا

(iv) ناشتہ کرنا

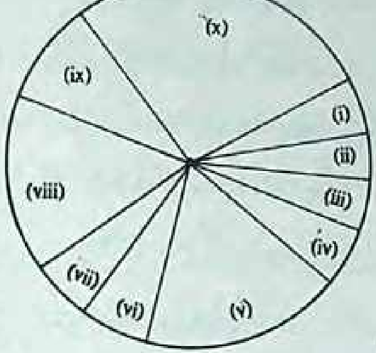
(v) کالج/ اسپورٹس / گیمز کھیلنا

(vi) گھریلو کاموں میں مدد کرنا

(vii) کالج کا کام / مطالعہ کرنا

(viii) ٹی وی دیکھنا، کہانیاں پڑھنا، رسائل و اخبار کا مطالعہ کرنا

(ix) سونے کا وقفہ



اِن خاکوں کا موازنہ ظاہر کرتا ہے کہ چوبیس گھنٹوں کے استعمال میں صرف ایک ہی اصُول کارفرما ہے یعنی یا تو کسی ایک سرگرمی کے لیے وقت گھٹا دیا جائے یا تمام سرگرمیوں میں سے یکساں طور پر وقت گھٹا دیا جائے۔ یہ دونوں اصول اس لیے ممکن نہیں ہیں کیونکہ مختلف سرگرمیوں کے لیے مختلف اوقات کی ضرورت ہوتی ہیں۔ جسمانی و ذہنی صحت کے پیشِ نظر ہم نیند کا وقفہ کم نہیں کر سکتے کیونکہ کم از کم چھ گھنٹے کی نیند نہایت ضروری ہے۔ البتہ اگر کوئی خاتون آرام اور نیند کے لیے زیادہ وقت وقف کرتی ہو تو وہ آسانی سے نیند کے اوقات میں سے کچھ وقت منہا کر سکتی ہے۔

ہر خاندان کے لیے یکساں تقسیم کا منصوبہ کارگر ثابت نہیں ہو سکتا۔ بلکہ ہر خاندان اپنے اہلِ خانہ کی تعداد اور ان کی ضروریات کے مطابق ہی چوبیس گھنٹوں کی تقسیم کا منصوبہ بنا سکتا ہے۔ اِسے کارآمد اور عملی شکل دینے کے لیے درج ذیل تین اصول مرتب کیے گئے ہیں جن پر عمل پیرا ہونے سے وقت کو مناسب اور صحیح انداز میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

1۔ روزمرّہ، ہفتہ وار، مہینے اور کبھی کبھار کیے جانے والے کاموں کی فہرست بنانا۔

2۔ ہر کام مقررہ وقت پر کرنا۔

3۔ ڈائری یا نوٹ بک میں اوقات کی تقسیم لکھنا اور اس پر عمل کرنا۔

اوقات کی تقسیم کے لیے مختلف طریقے اور انداز اپنائے جا سکتے ہیں خواہ آپ انھیں روزنامچے کی صورت میں لکھیں یا ایک ہی صفحہ پر پُورے ہفتے کا منصوبہ لکھیں۔ پورے ہفتے کی منصوبہ بندی ایک صفحہ پر دکھانے سے ایک نظر میں ہی پورے ہفتے کے کاموں کا اندازہ ہو جاتا ہے اور اگر کسی مصروفیت یا اچانک مہمانوں کی آمد کی وجہ سے کوئی تبدیلی کی گئی ہو یا کوئی کام رہ گیا ہو تو اِسے جلد ہی مکمل کیا جا سکتا ہے۔ جدید طرزِ تعمیر اور آمد و رفت کی سہولت کے پیشِ نظر پیدل چلنا اور سیر کرنا صحت کے لیے لازمی ہے۔ ہر دور بلکہ موجودہ دور میں خاص طور پر دلکش اور باوقار نظر آنا بہت ہی ضروری ہے۔ اس لیے خواتین کو بھی اپنے وقت کے گوشوارے میں اس کی پوری گنجائش رکھنی چاہیے۔ وقت کی منصوبہ بندی کی وضاحت کے لیے اگلے صفحات پر دو مثالی نمونے دیے گئے ہیں۔ جن کے موازنے سے کئی اہم پہلو سامنے آتے ہیں۔ مثلاً خاتونِ خانہ اور ایک ملازمت پیشہ خاتونِ خانہ کے اوقات کی تقسیم اور تفاوت، ملازمت پیشہ خاتون کا روزمرّہ کاموں کے لیے ملازم پر انحصار اور مقررہ چوبیس گھنٹوں کی ایسی تقسیم اور منصوبہ بندی جو ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ پیدا کیے بغیر مثبت اور فعال عمل کا نمونہ ہو۔

ملازمت پیشہ خاتون کے لیے وقت کا گوشوارہ (مثالی نمونہ)

(بچے پانچ عدد)

وقت	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
5.30-5.00	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا
7.00-5.30	ناشتہ / تیاری	ناشتہ / تیاری	ناشتہ / تیاری	ناشتہ / تیاری	ناشتہ / تیاری	ناشتہ / تیاری	سیر
7.30-7.00	ملازمت	ملازمت	ملازمت	ملازمت	ملازمت	ملازمت	دیگر کام
8.30-7.30	"	"	"	"	"	"	ناشتہ
9.30-8.30	"	"	"	"	"	"	گھر اور الماریوں وغیرہ کی صفائی
9.30-10.30	"	"	"	"	"	"	ذاتی دیکھ بھال
10.30-11.30	"	"	"	"	"	"	کپڑوں کی دھلائی اور استری
11.30-12.30	"	"	"	"	گھر واپسی	"	کھانے کی تیاری
12.30-1.30	"	"	"	"	نماز ظہر پڑھنا	"	دیگر کام
1.30-2.00	"	"	"	"	گھر کی دیکھ بھال	"	نماز ظہر پڑھنا
2.00-2.30	گھر واپسی اور ضروری خریداری	گھر واپسی	گھر واپسی اور ضروری خریداری	گھر واپسی	دوپہر کا کھانا	گھر واپسی اور ضروری خریداری	دوپہر کا کھانا
2.30-3.30	دوپہر کا کھانا / نماز ظہر پڑھنا	دوپہر کا کھانا / نماز ظہر پڑھنا	دوپہر کا کھانا / نماز ظہر پڑھنا	دوپہر کا کھانا / نماز ظہر پڑھنا	آرام	دوپہر کا کھانا / نماز ظہر پڑھنا	دوپہر کا کھانا /
3.30-4.30	آرام / نماز عصر پڑھنا	آرام / نماز عصر پڑھنا	آرام / نماز عصر پڑھنا	آرام / نماز عصر پڑھنا	آرام / نماز عصر پڑھنا	آرام / نماز عصر پڑھنا	آرام / نماز عصر پڑھنا
4.30-5.00	چائے	چائے	چائے	چائے	چائے	چائے	چائے
5.00-7.00	کھانے کی تیاری / کپڑوں کی دھلائی / نماز مغرب پڑھنا	کھانے کی تیاری / ذاتی دیکھ بھال / نماز مغرب پڑھنا	کھانے کی تیاری / کپڑوں کی دھلائی / نماز مغرب پڑھنا	کھانے کی تیاری / ذاتی دیکھ بھال / نماز مغرب پڑھنا	کھانے کی تیاری / نماز مغرب پڑھنا	کھانے کی تیاری / ذاتی دیکھ بھال / نماز مغرب پڑھنا	کھانے کی تیاری مہمانداری / نماز مغرب پڑھنا
7.00-9.00	بچوں کی پڑھائی و دیگر کام / نماز عشاء	بچوں کی پڑھائی و دیگر کام / نماز عشاء	بچوں کی پڑھائی و دیگر کام / نماز عشاء	بچوں کی پڑھائی و دیگر کام / نماز عشاء	بچوں کی پڑھائی و دیگر کام / نماز عشاء	آؤٹنگ / نماز عشاء	دیگر کام، آؤٹنگ / نماز عشاء
9.00-10.00	رات کا کھانا	رات کا کھانا	رات کا کھانا	رات کا کھانا	رات کا کھانا	رات کا کھانا	رات کا کھانا
10.00-12.00	ٹی وی، مطالعہ / استری	ٹی وی، مطالعہ / استری	ٹی وی، مطالعہ / استری	ٹی وی، مطالعہ / استری	ٹی وی، مطالعہ / استری	ٹی وی، مطالعہ	ٹی وی، مطالعہ

نوٹ.....اوقات کار میں تبدیلی اپنے خاندان اور اپنی ضروریات کے مطابق کی جا سکتی ہے۔

خاتون خانہ کے لیے وقت کا گوشوارہ (مثالی نمونہ)

(بچے پانچ عدد)

وقت	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
5.30-5.00	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا	نماز فجر پڑھنا
7.30-5.30	ناشتہ، بچوں اور میاں کی تیاری اور روانگی	ناشتہ، بچوں اور میاں کی تیاری اور روانگی	ناشتہ، بچوں اور میاں کی تیاری اور روانگی	ناشتہ، بچوں اور میاں کی تیاری اور روانگی	ناشتہ، بچوں اور میاں کی تیاری اور روانگی	ناشتہ، بچوں اور میاں کی تیاری اور روانگی	سیر و دیگر کام
9.00-7.30	کھانا پکانا	برتنوں کی دھلائی اور باورچی خانے کی درستگی	برتنوں کی دھلائی اور باورچی خانے کی درستگی	برتنوں کی دھلائی اور باورچی خانے کی درستگی	برتنوں کی دھلائی اور باورچی خانے کی درستگی	برتنوں کی دھلائی اور باورچی خانے کی درستگی	ناشتہ و برتنوں کی دھلائی اور باورچی خانے کی درستگی
12.00-9.00	گھر کی صفائی، کپڑوں کی دھلائی و آرام، دیگر کام کاج	گھر کی صفائی، ذاتی دیکھ بھال و استری آرام، دیگر کام کاج	گھر کی صفائی، کپڑوں کی دھلائی و آرام، دیگر کام کاج	گھر کی صفائی، ذاتی دیکھ بھال و استری آرام، دیگر کام کاج	گھر کی صفائی، کپڑوں کی دھلائی و آرام، دیگر کام کاج	گھر کی صفائی، ذاتی دیکھ بھال و استری آرام، دیگر کام کاج	گھر کی صفائی، استری، آرام
1.30-12.00	برتنوں کی دھلائی اور باورچی خانے کی درستگی نماز ظہر پڑھنا	کھانا پکانا نماز ظہر پڑھنا	کھانا پکانا نماز ظہر پڑھنا	کھانا پکانا نماز ظہر پڑھنا	کھانا پکانا نماز ظہر پڑھنا	کھانا پکانا نماز ظہر پڑھنا	کھانا پکانا نماز ظہر پڑھنا
2.00-1.30	بچوں و میاں کی سکول و دفتر سے آمد	بچوں و میاں کی سکول و دفتر سے آمد	بچوں و میاں کی سکول و دفتر سے آمد	بچوں و میاں کی سکول و دفتر سے آمد	بچوں و میاں کی سکول و دفتر سے آمد	بچوں و میاں کی سکول و دفتر سے آمد	آرام اور سلائی کڑھائی و دیگر کام
3.00-2.00	دوپہر کا کھانا برتنوں و باورچی خانے کی صفائی	دوپہر کا کھانا برتنوں و باورچی خانے کی صفائی	دوپہر کا کھانا برتنوں و باورچی خانے کی صفائی	دوپہر کا کھانا برتنوں و باورچی خانے کی صفائی	دوپہر کا کھانا برتنوں و باورچی خانے کی صفائی	دوپہر کا کھانا برتنوں و باورچی خانے کی صفائی	دوپہر کا کھانا برتنوں و باورچی خانے کی صفائی
4.30-3.00	آرام، نماز عصر پڑھنا اور دیگر کام	آرام، نماز عصر پڑھنا اور دیگر کام	آرام و نماز عصر و دیگر کام	آرام و نماز عصر و دیگر کام	آرام و نماز عصر و دیگر کام	آرام و نماز عصر و دیگر کام	آرام و نماز عصر اور دیگر کام
5.00-4.30	چائے	چائے	چائے	چائے	چائے	چائے	چائے
7.00-5.00	بچوں کی پڑھائی ٹی وی، نماز مغرب پڑھنا	بچوں کی پڑھائی ٹی وی، نماز مغرب پڑھنا	بچوں کی پڑھائی ٹی وی، نماز مغرب	بچوں کی پڑھائی ٹی وی، نماز مغرب	بچوں کی پڑھائی ٹی وی، نماز مغرب	بچوں کی پڑھائی ٹی وی، نماز مغرب	آؤٹنگ مہمان داری نماز مغرب
9.00-7.00	کھانے کی تیاری، کھانا کھانا	کھانے کی تیاری، کھانا کھانا	کھانے کی تیاری، کھانا کھانا	کھانے کی تیاری، کھانا کھانا	کھانے کی تیاری، کھانا کھانا	کھانے کی تیاری، کھانا کھانا	کھانے کی تیاری، کھانا کھانا
11.00-9.00	نماز عشاء پڑھنا، ٹی وی، مطالعہ، دیگر کام	نماز عشاء پڑھنا، ٹی وی، مطالعہ، دیگر کام	نماز عشاء پڑھنا، ٹی وی، مطالعہ، دیگر کام	نماز عشاء پڑھنا، ٹی وی، مطالعہ، دیگر کام	نماز عشاء پڑھنا، ٹی وی، مطالعہ، دیگر کام	نماز عشاء پڑھنا، ٹی وی، مطالعہ، دیگر کام	نماز عشاء پڑھنا، ٹی وی، مطالعہ، دیگر کام

2۔ کام کو منظم کرنا اور سامان و آلات کی ترتیب و تنظیم کرنا

یہ وقت اور توانائی کی منصوبہ بندی کا دوسرا اہم اصول ہے۔ اس کے لیے سامان و آلات کو سہولت اور استعمال کی مطابقت سے رکھنا بھی صرف اسی حالت میں کار آمد ثابت ہو سکتا ہے۔ جب کام کو منظم کرنے کی اہلیت و صلاحیت پیدا کی جائے اور سامان و آلات کو استعمال کے فوراً بعد اسی جگہ و مقام پر آیندہ استعمال کے لیے ترتیب سے رکھ دیا جائے۔

انتظام خانہ داری میں یہ ضروری ہے کہ کاموں کی اہمیت کے پیشِ نظر ان کی درجہ بندی کر لی جائے خواہ وہ ہفتوں، مہینوں یا سال کے کچھ عرصہ پر محیط ہوں۔ اس طرح خاتونِ خانہ کام کو منظم طریقے اور ترتیب سے مکمل کر سکتی ہے۔ کام میں تسلسل اور تواتر بھی تنظیم اور ترتیب کا موجب بنتے ہیں۔ کاموں کو اکٹھے ملا کر یا علیحدہ علیحدہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر سالن کا مصالحہ بھوننے کے بعد سالن کو دم پر یا ہلکی آنچ پر رکھ کر کپڑوں کی دُھلائی کی جا سکتی ہے۔ لیکن اس عمل میں گزشتہ یا پہلے والے کام کو یاد رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ دو خصوصی توجہ طلب کاموں کو بیک وقت بھی کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر بچوں کے کھیل کی نگرانی اور کپڑے استری کرنے کا کام ساتھ ساتھ ہو سکتے ہیں۔ کھانا پکانے کے دوران بچوں کے سکول کے کام کی نگرانی بھی کی جا سکتی ہے۔

3۔ کام کی جگہ ترتیب دینا

وقت اور توانائی کے صحیح اور مناسب استعمال کا یہ تیسرا اہم اصول ہے۔ اس سے نہ صرف کام جلد ہو جاتا ہے۔ بلکہ قوت و توانائی اور وقت کی بھی بچت ہوتی ہے۔ کام کسی بھی نوعیت کا ہو اس کو مکمل کرنے کے لیے چند مخصوص سامان اور آلات کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً سینے پرونے کے لیے سوئی دھاگہ، قینچی، پیمائشی فیتہ اور سلائی مشین وغیرہ۔ پڑھنے کے لیے یا پڑھائی کے اوقات میں کتابیں، پنسل، سیاہی، قلم، کاغذ و کاپی وغیرہ۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ان کاموں کو شروع کرنے سے پہلے چیزوں کو اکٹھا کرنے میں جتنا وقت صرف ہو جاتا ہے اس سے شوق ماند پڑ جاتا ہے لہٰذا اِس اُلجھن اور وقت کے ضیاع سے بچنے کے لیے ذیل میں دیے گئے اصول ذہن نشین کرنے کے علاوہ عملی طور پر اپنانے بہت ضروری ہیں۔

1۔ ایسے مخصوص آلات اور سامان جو ایک کام کی تکمیل کی لیے ضروری ہیں انھیں ہمیشہ ایک جگہ پر رکھا جائے۔
2۔ ضرورت کے مخصوص آلات و سامان کو ایسی جگہ پر رکھا جائے جہاں سے آلات و سامان سہولت سے حاصل کیے جا سکیں۔ یہ اصول باورچی خانہ کے انتظام کے لیے خاص طور پر ضروری ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ چولہے کے نزدیک سامان اور غذائی اشیا کو ترتیب دینے سے وقت اور قوت کی خاص بچت ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ذیل کی ترتیب پڑھنے سے یہ اصول واضح ہو جاتا ہے کہ مخصوص آلات و سامان کو اگر سہولت سے حاصل کیا جا سکے تو نہ صرف کام کرنے کی سہولت ہوتی ہے بلکہ وقت اور توانائی کی بچت بھی ہوتی ہے۔

سامان	اشیا	سامان	اشیا
چھلنی	نمک	ڈوئی، پلٹنے، کفگیر وغیرہ (تمام اقسام کے)	اناج
گرائنڈر	مصالحہ جات	بوتل کھولنے کی چابی	چائے

کدوکش	چینی	فرائی پین
انڈا پھینٹنی	شکر	جھاڑن وغیرہ
پیالے اور تھالیاں	دالیں	تھرموس
ناپنے کے کپ اور چمچ	آٹا	ٹی کوزیاں
بیلن، توا، چمٹا	چاول	نیپکن وغیرہ
چاقو، چھریاں	گھی	کافی

اسی طرح جو سامان نلکے کے پاس ترتیب دیا جاسکتا ہے اس میں ذیل کی اشیا شامل ہیں۔

دیگچیاں اور اُن کے ڈھکن

بالٹیاں، وِم، صابن اور سفنج وغیرہ۔

کام کرنے کی جگہ کو باضابطہ طور پر عملی (Functional) بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس جگہ کام کی نوعیت اور کام کرنے والے کی سہولت دونوں کو پیشِ نظر رکھا جائے۔ کیونکہ یہ ترتیب عملی کام کو فعال بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے لیے ان اقدامات کا جاننا ضروری ہے۔ جن سے خاتونِ خانہ کم سے کم حرکت، کوشش اور تھکاوٹ کے بغیر کام کر سکے۔ کام کرنے کے لیے مناسب اور صحیح جگہ ترتیب دینے کے بعد چند اہم نکات کو پیشِ نظر رکھنا نہایت ضروری ہے۔

ا۔ عمودی طرز میں جگہ کا تعین

(i) کام کرنے کی جگہ کی فرش سے اونچائی (ii) شیلف، درازوں اور الماریوں کی اُونچائی

(iii) سامان وآلات کی اُونچائی (iv) سامان وآلات کا حجم اور وزن

ان چار نکات کو ذہن میں رکھنے سے کام کرنے والا اپنے قد کو مدِ نظر رکھتے ہوئے جگہ کی ترتیب اِس انداز میں کر سکتا ہے جس میں تھکاوٹ اور کم توانائی کے خرچ کا اصول کارفرما ہو۔ اور اس طرح کام کرنے والا اپنے بازوؤں کی آسان پہنچ کے اندر اندر صحیح جگہ کا تعین اور اس کی ترتیب مکمل کر سکتا ہے۔ جس سے جسم کے کسی بھی حصہ پر تناؤ یا جھکاؤ پیدا نہیں ہوتا۔ اس لیے اسے آرام دہ طریقہ مانتے ہوئے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ اس طرح غیر ضروری قوت استعمال نہیں ہوگی۔ نیز تھکان بھی کم ہوگی۔

ب۔ اُفقی طرز میں جگہ کا ڈیزائن

وقت اور قوت کے صحیح مصرف یا دُوسرے الفاظ میں ان کو بچانے کے لیے کام کی جگہ پر آلات کی ترتیب اس طرز اور انداز میں کی جائے کہ کام کرنے والے کے دونوں ہاتھ بیک وقت یا باری باری دائیں بائیں بغیر مڑے اور قدم اٹھائے سامان تک پہنچ جائیں۔ اسے اُفقی زاویے سے ہاتھوں کی آرام دہ پہنچ کے اصول کے تحت ترتیب دینا کہا جاتا ہے۔ اس کے لیے آلات وسامان اور متصل جگہ کی اونچائی کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے۔ اور یہ اصول وقت اور قوت وتوانائی کے صحیح اور مناسب استعمال میں اس لیے مددگار ثابت ہوتا ہے کہ اس میں بے جا تناؤ، جھکاؤ اور غیر ضروری چلنے سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔

ج۔ مختلف حصوں کی باہمی ترتیب

کام کرنے کی مخصوص جگہ اور اس کے مختلف حصوں کی ترتیب اور ان کا آپس میں تعلق توانائی اور قوت کو ضائع ہونے سے بچا سکتا ہے۔ اس اصول کو اپنانے کے لیے ذیل میں دیے گئے چار نکات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ ان نکات کا انفرادی اور آپس کا تعلق سمجھ لینے سے اس اصول پر کاربند ہونا آسان ہو جاتا ہے۔

1۔ کام کرنے کی جگہ اور اس جگہ کے سامان کا آپس میں تعلق۔

2۔ کام کرنے کی جگہ کی تقسیم۔

3۔ درازوں، دروازوں اور الماریوں کی جگہ کا تعین۔

4۔ کام کرنے کی جگہ یعنی وہ مختص حصہ یا مخصوص جگہ جہاں کام کیا جائے۔

یہ چاروں اقدامات نہ صرف منظم کام کی نشاندہی کرتے ہیں بلکہ ان اقدامات کو اپنانے سے وقت اور توانائی کو بھی منظم اور محدود پیمانے پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

4۔ استعمال کی جانے والی اشیا کو لیبل کرنا

وقت اور توانائی کی بچت کا ایک اور اہم اصول اشیا کو لیبل کرنا ہے۔ کیونکہ باورچی خانہ میں سٹور کی گئی اشیا کو لیبل نہ کرنے سے وقت اور قوت کا ضیاع ہوتا ہے۔ مثلاً ایک دال نکالنے کے لیے دس مرتبان یا ڈبے کھولنے پڑتے ہیں۔ درازوں سے چمچ، کانٹے، چھریاں نکالنے کے لیے کم سے کم تین عدد درازیں کھولنی پڑتی ہیں۔ اس لیے باورچی خانہ کے سامان اور دوائیوں کو لیبل کرنا ازحد ضروری ہے۔ باورچی خانہ کی اشیا کو لیبل کرنے کی زحمت سے بچنے کے لیے یہ ہو سکتا ہے کہ تمام اشیاء پلاسٹک کے مرتبان میں رکھی جائیں جن کو باہر سے دیکھ کر با آسانی کھولا جا سکے۔ مگر دوائیوں کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کیونکہ رنگ و بو کی شناخت سے دوائیوں کا غلط استعمال بھی ہو سکتا ہے۔ لہٰذا ان کو لیبل کرنا ضروری ہے۔

5۔ نقل و حرکت کو کم سے کم فاصلہ تک محدود کرنا

وقت اور توانائی کی بچت کا یہ پانچواں اصول نہایت اہم ہے۔ اور اس کے صحیح استعمال کے لیے لازم ہے کہ تمام کاموں کے دوران ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے فاصلے کو کم سے کم کیا جائے۔ اس طرح ہم وقت اور قوت کی بچت کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کھانے کی میز لگانے اور برتن اٹھانے کے لیے اگر ٹرے یا ٹرالی استعمال کی جائے تو اس طرح غیر ضروری چکر مکمل طور پر ختم ہو جائیں گے۔ دُھلے ہوئے کپڑے تار پر ڈالتے ہوئے جسم کو بار بار جھکانے کی بجائے اگر کپڑوں کا ٹب سٹول یا کرسی پر رکھ لیا جائے۔ تو جسم کی غیر ضروری حرکات کم کی جا سکتی ہیں۔ کیونکہ ہر جسمانی حرکت میں وقت صرف ہوتا ہے۔ خواہ یہ چند سیکنڈوں میں ہوں یا چند منٹ میں۔

6۔ قوت و توانائی بچانے والے آلات وسامان استعمال کرنا

قوت و توانائی بچانے والے آلات وسامان استعمال میں آسانی اور سہولت پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ کام کو تیز رفتاری سے کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا استعمال گھریلو انتظامی امور کو سہل اور بامقصد بنانا ہے۔ اس کی سادہ سی مثال یوں دی جا سکتی ہے

کہ کند چھری، چاقو، قینچی وغیرہ کے استعمال سے ہاتھ دکھنے لگتے ہیں نیز وقت بھی زیادہ لگتا ہے۔ موجودہ دور میں خاتون خانہ کو بے شمار سہولتیں میسر ہیں جن سے کام پہلے کی نسبت آسانی سے اور کم وقت میں ہوجاتا ہے۔ گیس کے چولہے خواتین کے لیے ایک نعمت ہیں۔ اسی طرح پریشر ککر، مصالحہ پیسنے کے لیے بجلی کی مشین، بجلی کی استری، بجلی کا ٹوسٹر، ریفریجریٹر اور دھلائی کی مشین جیسے آلات کے استعمال سے وقت اور قوت کی بچت ہوتی ہے۔ نیز ان سے ذہنی اور جسمانی تھکن کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پس مندرجہ بالا اقدامات کو اپنانے سے ہم وقت اور توانائی کی صحیح منصوبہ بندی کرتے ہوئے وقت اور توانائی کے بے جا مصرف سے بچ سکتے ہیں۔ اور یوں ہم ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

عملی کام

1۔ اپنے لیے دن کے چوبیس گھنٹوں کی تقسیم کا ایک گوشوارہ تیار کریں۔

2۔ گھرانے کے مختلف افراد کی سرگرمیوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے وقت کا گوشوارہ بنائیں۔

3۔ وقت اور قوت و توانائی کے استعمال پر مدلل اور تفصیلی نوٹ لکھیں۔

سوالات

1۔ ہوم اکنامکس میں وسائل و ذرائع سے کیا مراد ہے؟ ان کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

2۔ ایک خاتون خانہ گھریلو ذمہ داریوں کو پورا کرنے کے لیے وقت اور توانائی کا استعمال کیونکر بہتر طور پر کرسکتی ہے؟

3۔ وقت اور قوت کے صحیح استعمال کے لیے کون سے اقدامات ضروری ہیں؟ تفصیلاً لکھیں۔

4۔ درج ذیل بیانات میں سے صحیح بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) وسائل و ذرائع گھریلو انتظامی امور میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(ii) تمام ذرائع مفید نہیں ہوتے۔

(iii) ذرائع کی اہمیت کو زندگی بھر نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

(iv) وقت اور توانائی کے صحیح اور مناسب استعمال کے لیے سامان و آلات کا مقررہ جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔

5۔ صفحہ نمبر 35 اور 36 پر دیے گئے وقت کے گوشواروں کو مزید قابل عمل بنانے کے لیے تجاویز تحریر کریں۔

6۔ پانچ ملازم پیشہ خواتین اور پانچ خاتونِ خانہ کے وقت کی تقسیم کے گوشوارے حاصل کریں اور دیے گئے گوشواروں کی روشنی میں اپنی رائے تحریر کریں۔

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

(i) وسائل و ذرائع کو تقسیم کیا گیا ہے۔

(1) دو گروہوں میں (2) چار گروہوں میں (3) کوئی نہیں

(ii) وقت و توانائی کا پانچواں اصول ہے۔

(1) سامان کا آپس میں تعلق (2) نقل و حرکت کو کم فاصلہ تک محدود کرنا۔

(3) انسانی اور مادی وسائل میں تین قدریں مشترک ہیں۔ مثلاً تمام وسائل

(1) ایک جیسے ہوتے ہیں (2) مفید ہوتے ہیں (3) لامحدود ہوتے ہیں

7۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	کام کی تکمیل کے لیے	کار، گھر، جائیداد سے ہے۔	
2	مادی اشیاء سے مراد	ترتیب سے رکھنا ضروری ہے۔	
3	باورچی خانہ کے سامان کو	منصوبہ بندی ضروری ہے۔	
4	مقاصد کے حصول کے لیے ذرائع و وسائل	لازم و ملزوم ہیں۔	

8- وقت اور توانائی کی اہمیت ذیل میں دیے گئے رہائشی گھروں کی نسبت سے بیان کریں۔

گاؤں کا گھر / شہر کے ٹاؤن ہاؤزز (Town Houses)

کثیر منزلہ عمارت کا ایک رہائشی فلیٹ

فارم ہاؤزز (Farm Houses)

باب 3

تھکن اور اس کے اثرات

انتظام خانہ داری میں تھکن اور اُس کے اثرات کا تذکرہ کیے بغیر انتظام خانہ داری کے مثبت پہلوؤں کو اُجاگر نہیں کیا جاسکتا کیونکہ انتظام والنصرام کا ایک بنیادی مقصد خاتونِ خانہ کو بے جا تھکاوٹ سے نجات دلانا بھی ہے۔

تھکن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ لفظ مختلف معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ کسی ایک مخصوص احساس کی جانب اشارہ نہیں کرتا بلکہ کام کرنے اور اس کے مختلف اثرات کی نشاندہی کرتا ہے جو نقصان دہ اور مہلک ثابت ہوسکتے ہیں اور یہ اثرات کام کی زیادتی اور طویل عرصہ تک کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر آرام کرنے اور ستانے سے دُور ہوجاتے ہیں۔

ماہرین نے چار مختلف قسم کے اثرات تحریر کیے ہیں جو زیادہ کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور جنھیں تھکن یا تھکاوٹ کا نام دیا گیا ہے۔

1۔ سستی اور افسردگی

2۔ اُکتاہٹ، تھکاوٹ، درد اور کام نا کرنے کی خواہش

3۔ کام کرنے کی صلاحیت میں بتدریج زوال یا دوسرے الفاظ میں کام کرنے کی اہلیت میں بتدریج کمی

4۔ ناتوانی اور کمزوری جو مختلف قسم کی طبعی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جیسے خون کی بناوٹ میں کیمیائی تبدیلی، غدودی رطوبت اور خارج ہونے والے مادوں میں کمی بیشی وغیرہ۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ اکثر افراد اور خواتین تھکن کے دوران اسی قسم کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں۔ اور ان میں سے کسی ایک کی موجودگی تھکن کو ظاہر کرتی ہے۔ تھکاوٹ ذہنی اور جسمانی دونوں قسم کی ہوسکتی ہے۔

تھکا دینے والے تجربات

تھکاوٹ کے نفسیاتی اور جسمانی پہلوؤں پر غور کرنے کے لیے ہم روزمرہ پیش آنے والے اِن واقعات اور حالات کا جائزہ لیتے ہیں جو تھکاوٹ کا باعث بن سکتے ہیں اور ان واقعات کے ساتھ اکتاہٹ اور تھکاوٹ کے احساسات وابستہ ہوتے ہیں۔ مثلاً

- تنگ جگہ اور غیر آرام دہ حالت میں لمبے عرصہ تک کام کرنے سے۔
- کھڑے ہوکر زیادہ عرصے تک کام کرنے سے۔
- زیادہ عرصے تک نشست کا انداز یکساں رہنے سے (جیسے کار، بس اور ویگن کے سفر کے دوران)
- سخت مشقت اور سختی خواہ یہ تھوڑے وقت کے لیے ہی ہو۔
- ناپسندیدہ کام کے دوران۔
- ایسے کام جن کو کرنے کی عادت نہ ہو۔

- ایسا کام جو نہایت ہوشیاری اور باکمال مستعدی اور توجہ سے کرنا پڑے۔
- دباؤ کے تحت کام کرنے سے (جیسے کسی کام کو مکمل کرنے کی آخری تاریخ نزدیک ہو)
- ناکافی معلومات اور مہارت کے بغیر کوئی کام کرنے سے۔
- جذباتی دباؤ خواہ اس کیفیت کے دوران کام کیا جائے یا نہ کیا جائے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ تھکاوٹ مختلف افراد میں ایک جیسے حالات کے تحت ایک ہی انداز سے پیدا نہیں ہوتی۔ انفرادی فرق اس میں بھی نمایاں رہتا ہے۔ مختلف افراد مختلف حالات میں اور مختلف طریقوں سے اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

تھکاوٹ اور تھکن کے پس پردہ جو خاص وجوہات ہوتی ہیں ان کو دور کر کے تھکاوٹ کے اثرات کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے۔ تاکہ کام کی صلاحیت اور رفتار متاثر نہ ہو۔ جسمانی تھکاوٹ دُور کرنے کے لیے آپ کو قوت وتوانائی کا صحیح اور مناسب استعمال سیکھنا ہوگا۔ اگر کام کے دوران آپ کی نشست و برخاست کا اندازہ صحیح ہو تو جسمانی تھکاوٹ کم ہوگی۔ خاتون خانہ کے لیے بہترین عمل یہ ہے کہ وہ اپنی قوت وتوانائی کے صحیح استعمال سے تھکاوٹ اور تھکن کے احساسات اور اثرات کو دُور کرے۔ ذیل میں دی گئی چند تجاویز پر عمل کرنے سے مثبت نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

1۔ کام کے دوران تھوڑا آرام کر لینے یا ستا لینے سے تھکن کو کم کیا جاسکتا ہے۔

2۔ ایسی اشیا جنھیں کام کے دوران استعمال کرنا ہو۔ ایسی جگہ پر رکھیں جہاں سے ان کو اُٹھانے کے لیے کم سے کم جھکنا پڑے کیونکہ جسم کے حصّوں پر غیر ضروری تناؤ، انھیں موڑنا اور جھکانا تھکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔

3۔ ایسے آلات وسامان استعمال کیے جائیں جن کے استعمال میں قوت وتوانائی کا مصرف کم ہو۔ مثلاً بجلی سے استعمال ہونے والے آلات

4۔ مشقت آمیز کام کے بعد ہلکے پھلکے کام کرنے سے بھی تھکاوٹ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر ایک وقت میں کمروں کی صفائی، کپڑوں کی دُھلائی اور استری جیسے کام کیے جائیں تو یہ سخت تھکاوٹ اور اکتاہٹ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس لیے کمروں کی صفائی کے بعد تھوڑا ستا کر کپڑوں کی دھلائی اور استری کی جائے تو اس طرح تھکاوٹ کم ہوگی یا کپڑوں کی دھلائی واستری کے لیے علیحدہ علیحدہ دن مقرر کر لیے جائیں۔

5۔ دو افراد کے مل کر کام کرنے سے بھی تھکن سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ جیسے کپڑوں کی دُھلائی کے دوران ایک فرد صابن لگاتا جائے اور دُوسرا صاف پانی سے دھوتا جائے۔ جسمانی کام کے دوران ہلکی موسیقی بھی کسی حد تک تھکاوٹ کے اثرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

پس وقت اور توانائی کی منصوبہ بندی کے ساتھ ساتھ تھکن سے شعوری طور پر بچاؤ وقت وتوانائی کے اصولوں اور اقدامات کو مزید فعال اور باعمل بنا سکتا ہے۔ موجودہ دور میں پائی گئی سہولتوں، اور آلات کی مدد سے بچائی گئی قوت اور وقت کا مثبت مصرف خواتین/خاتونِ خانہ کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے۔ ان کا حصول مطالعہ وتحریر، سماجی سرگرمیوں، صحت مند تفریحات، عبادات، تعلیم بالغاں اور دیگر آئینی سرگرمیاں جو ملک وقوم اور اپنے خاندان کی ترقی وخوشحالی میں مددگار ثابت ہوں میں صرف کرنا بھی اتنا ہی اہم اور ضروری ہے جتنا مندرجہ بالا اصولوں کو اپنانا۔

عملی کام

1۔ اپنے تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں مندرجہ ذیل اثرات کی نشاندہی کریں۔

☆ سستی اور افسردگی

☆ اکتاہٹ، تھکاوٹ، درد اور کام نہ کرنے کی خواہش

☆ کام کرنے کی صلاحیت اور اہلیت میں بتدریج کمی

☆ ناتوانی اور کمزوری

2۔ مندرجہ بالا اثرات کی وجوہات تلاش کر کے تحریر کریں۔

3۔ سوال نمبر 2 کے جواب میں تحریر کردہ وجوہات کی روشنی میں تھکن / تھکاوٹ کو دور کرنے کے اقدام تجویز کریں۔

4۔ اپنے تجویز کردہ اقدامات پر عمل کرتے ہوئے ایک ماہ کے بعد حاصل شدہ نتائج سے آگاہ کریں۔

5۔ صفحہ نمبر 43 پر تحریر کردہ سرگرمیوں میں سے کسی ایک ایسی سرگرمی (Activity) کے متعلق مفصل لکھیے جس سے آپ کو اپنا وقت او[ر] قوت کے بچانے سے پایۂ تکمیل تک پہنچانے میں مدد ملی۔

سوالات

1۔ تھکن سے کیا مراد ہے؟ وہ کون سے اثرات ہیں، جو کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور جنہیں تھکاوٹ کا نام دیا گیا ہے؟

2۔ کون سے حالات تھکاوٹ کا باعث بنتے ہیں؟ ان کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

3۔ تھکاوٹ کے اثرات کو دور کرنے کے لیے کن تجاویز پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے؟

4۔ خالی جگہوں کو پر کریں۔

(i) کام کے دوران تھوڑا استا لینے سے۔۔۔۔۔ کو کم کیا جا سکتا ہے۔

(ii) ۔۔۔۔۔ کام کے بعد ہلکے پھلکے کام کرنے سے بھی تھکاوٹ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

(iii) تھکاوٹ۔۔۔۔۔ اور۔۔۔۔۔ دونوں قسم کی ہو سکتی ہے۔

(iv) دو افراد کے مل کر۔۔۔۔۔ کرنے سے بھی۔۔۔۔۔ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

(v) ۔۔۔۔۔ کام کے دوران۔۔۔۔۔ موسیقی بھی تھکاوٹ کے اثرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

تخمینہ آمدنی وخرچ

آمدنی اور اخراجات کی صحیح تصویر کشی میزانیہ کی مدد سے ہوسکتی ہے۔ میزانیہ نہ صرف گھریلو مصرف کے لیے ضروری ہے بلکہ قومی سطح پر بھی اِس کی افادیت اور اہمیت کسی بیان کی محتاج نہیں۔ میزانیہ کی اہمیت اور افادیت کے پیشِ نظر خاتونِ خانہ خاص طور سے اور اہلِ خانہ عموماً شعوری طور پر اس میں ترمیم اور کمی وبیشی کرتے رہتے ہیں۔ میزانیہ کا اہم مقصد کل آمدنی کو خاندان کی تمام ضروریات پوری کرنے کے لیے اس طرح تقسیم کرنا ہے کہ اہل خانہ کی مجموعی ضروریات کو زیادہ سے زیادہ پورا کیا جاسکے۔ حتمی طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ 95% حالات میں یہ ممکن نہیں ہوتا۔ محدود آمدنی اخراجات، افراطِ زر اور مہنگائی کا ساتھ نہیں دے سکتی۔ آمدنی کے مصرف کے لیے اگر دَرجہ بندی نہ کی جائے تو لاشعوری طور پر کسی مد پر زیادہ رقم خرچ ہوتی رہے گی اور اس کے نتیجہ میں کسی دُوسری مد کے لیے رقم نہیں بچے گی۔ تخمینہ آمدنی وخرچ کی بدولت خاتونِ خانہ کسی اہم بنیادی ضرورت کو نظرانداز نہیں کرسکتی۔ جبکہ ضروریات کی دَرجہ بندی کر کے ان کی اہمیت کے مطابق رقم مختص کی جاسکتی ہے۔

میزانیہ بنانا کوئی مشکل کام نہیں۔ لیکن یہ اہم ضرور ہے مگر میزانیہ پر عمل کرنا نہ صرف اہم بلکہ مشکل بھی ہے کیونکہ انسانی اور نفسیاتی خواہشات عقل وادراک کو پسِ پشت ڈالنے میں کامیاب ہوجاتی ہیں۔ میزانیہ معاشی اعتبار سے کسی بھی معاشی طبقہ کے لیے بنایا جائے اس پر عمل درآمد کرنا ضروری عمل ہے۔

موجودہ دَور میں آمدنی میں اضافہ کے طریقوں پر زیادہ توجہ دی جارہی ہے۔ جبکہ آمدنی میں اضافہ ہمیشہ اُمید کے مطابق نہیں ہوسکتا۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ خاتونِ خانہ اور اہل خانہ متوازن میزانیہ کے لیے آمدنی میں اضافہ کے ساتھ ساتھ اخراجات میں کمی اور تخفیف کرنے کے اقدامات کو ترجیح دیں۔

میزانیہ بنانے کا طریقہ

میزانیہ بنانا آسان عمل ہے اس کے لیے درج ذیل تجاویز مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

ا۔ آمدنی کا تعین کریں۔

ب۔ ضروریات کی فہرست مرتب کریں۔

ج۔ فہرست کے مطابق ہر مد کے لیے رقم مختص کریں۔

د۔ اخراجات اور آمدنی میں توازن پیدا کریں۔

ہ۔ غیر متوقع اخراجات کے لیے کچھ رقم پس انداز کریں۔

س۔ ہر مد میں کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ کی حد مقرر کریں۔

کوشش کریں کہ اخراجات آمدنی سے بڑھنے نہ پائیں۔ لیکن اگر اخراجات بڑھ جائیں تو ایسی غیر ضروری یا کم اہم مد کو کاٹ دیں۔

ہر خاندان اپنی معاشی ضروریات کے مطابق منفرد ہوتا ہے۔ ایک مخصوص یا مثالی میزانیہ تمام خاندانوں کی ضروریات کو پورا کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔ ہر خاندان اپنے خاندانی مدارج، افرادِ خانہ کی تعداد، ان کی ضروریات اور مقاصد کے تحت اپنی اقتصادی آمدنی کو خرچ کرتا ہے اور ہر خاندان کے مقاصد فوری مقاصد سے لے کر طویل المیعاد مقاصد تک منفرد اور مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے میزانیہ تیار کرنے کے لیے چند تجاویز اور اصول مرتب کیے جاسکتے ہیں۔ جنھیں ہر خاندان اپنی ضروریات کے مطابق ترمیم اور کمی بیشی سے اپنا سکتا ہے۔ سب سے پہلے چھوٹے پیمانہ پر ہم دیکھتے ہیں کہ آمدنی کو مختلف مدوں کے لیے کس طرح مختص کیا جاسکتا ہے۔ ہم ایک کالج کی طالبہ کے ماہانہ جیب خرچ اور اس کے مصرف کے مختلف طریقوں کو مثال کے طور پر مندرجہ ذیل میں دیکھیں گے۔

مثال 1: 500 روپے ماہانہ جیب خرچ کے حساب سے مثالی میزانیہ نمبر 1

فہرست اشیاء	مختص رقم
کینٹین	200.00 روپے
دوستوں کے لیے تحائف اور رسالہ وغیرہ	100.00 روپے
زیبائش کا سامان	100.00 روپے
کاغذ، پنسل وغیرہ	100.00 روپے
کل	500.00 روپے

مثال نمبر 2: 500 روپے ماہانہ جیب خرچ کے حساب سے مثالی میزانیہ نمبر 2

فہرست اشیاء	مختص رقم
زیبائش کا سامان	150.00 روپے
کاغذ، پنسل وغیرہ	100.00 روپے
کینٹین	150.00 روپے
دوستوں کے لیے تحائف اور رسالہ وغیرہ	100.00 روپے
کل	500.00 روپے

درج بالا مثالی میزانیے دیکھنے سے معلوم ہوا کہ طالبات 500 روپے جیب خرچ کو اپنی ذاتی ضروریات کے لیے ہر ماہ مختلف انداز میں مختص کر کے خرچ کرسکتی ہیں۔ اس طرح کی منصوبہ بندی سے طالبات اپنی چند ضروریات کو پورا کرسکتی ہیں۔ اسی طرح ایک خاندان کے لیے میزانیہ بنانے سے کام لیا جاسکتا ہے۔ مگر چند بنیادی ضروریات مثلاً خوراک، لباس، رہائش اور تعلیم کے اخراجات ہر ماہ پیشِ نظر رکھنے ہوتے ہیں۔ اگلے صفحے پر دیے گئے جدول میں اخراجات کے مطابق اندازاً مختص رقم فیصد کے حساب سے دی گئی ہے۔ اس کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اپنی آمدنی کے مطابق میزانیہ تیار کیا جاسکتا ہے۔

فہرست اخراجات	اندازاً مختص رقم فی صد کے حساب سے
(1) خوراک	% 60
(2) لباس ودھوبی کا خرچ	% 12
(3) تعلیم	% 8
(4) متفرق اخراجات (بل، ٹیکس، مرمت، کرایہ مکان وغیرہ	% 15
(5) بس اور ویگن کا کرایہ	% 5
کل	% 100

ہمارے ملک میں اس ضمن میں تحقیق کی ضرورت ہے کہ ہمارے ہاں مختلف معاشی طبقات اور اُن کے اخراجات کا کل تخمینہ اور اسی طرح ان کی کل آمدنی اور ہر مَد یا ضروریات کے اخراجات پر آمدنی کے کتنے فی صد خرچ ہوتا ہے۔ اس تحقیق کی روشنی میں خاتونِ خانہ کے لیے شعوری طور پر میزانیہ بنانا اور اس پر عمل کرنا دونوں مراحل آسان ہو جائیں گے۔ اس تحقیق کو ہر دو تین سال کے بعد قیمتوں کے اُتار چڑھاؤ کو مدِ نظر رکھتے ہوئے ترمیم کے ساتھ پیش کرتے رہنا لازم ہے۔

میزانیہ کی دو مقبول عام اقسام ہیں۔

1۔ پہلی قسم میں میزانیہ کا صرف خاکہ تیار کیا جاتا ہے اور اس میں تفصیل درج نہیں ہوتی۔ اس لیے یہ ہر خاندان کے استعمال کے لیے سود مند ثابت نہیں ہوتا۔ اس خاکہ کی مدد سے اور نعم البدل کے چناؤ جیسے مراحل تخمینہ میں ترمیم اور کمی بیشی کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔

2۔ دُوسری قسم یعنی تفصیلی میزانیہ آمدنی کی ہر مَد اور اخراجات کے ہر پہلو کی نشاندہی کرتا ہے۔ اور اسے ایک ماہ کے لیے با آسانی بنایا جاسکتا ہے۔ اس کا ایک اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ خاتونِ خانہ ہر ماہ اس کے تفصیلی جائزے سے اگلے ماہ کے میزانیہ میں تبدیلی کرسکتی ہے اور ہر ماہ اس کا تنقیدی جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ حالات اور ضروریات کے مطابق اس میں توازن اور بچت کے پہلو پر بھی عمل کیا جاسکتا ہے۔

آمدنی میں اضافہ

گھریلو سطح پر آمدنی میں اضافہ مشکل نہیں مختلف اقسام کے ہنر (Skills) کے استعمال اور محنت اور کوشش سے آمدنی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ ذیل میں بیان کیے گئے طریقے آمدنی میں اضافہ کا باعث بن سکتے ہیں۔

1۔ گھریلو پیمانے پر سبزیاں اُگانا۔ ان سبزیوں کا استعمال باعث اضافہ آمدنی ہے۔ ایا اخراجات میں بچت

2۔ مُرغ بانی کا شوق۔ ان سے حاصل کردہ انڈوں اور گوشت کا استعمال بھی آمدنی میں اضافہ کی دوسری صورت ہے۔

3۔ کیک وبسکٹ، چپس، اچار وچٹنی وغیرہ گھر میں استعمال کے لیے اور آرڈر پر تیار کرنا جس سے اخراجات کی بچت اور آمدنی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

4۔ کڑھائی کا کام آرڈر پر تیار کرنا۔ اسی طرح گوٹے کناری کا کام آرڈر پر تیار کرنا۔

5۔ مشین سے اور ہاتھ سے اُونی سویٹر وغیرہ کی بنائی کا کام۔
6۔ سجاوٹی اشیا کی تیاری۔ مثلاً مصنوعی پھول، مٹی کے برتن، مختلف انداز کی تصاویر، پیپر میشی، چھوٹے قالین وغیرہ۔
7۔ کرسیوں کی بنائی۔ 8۔ کروشیا کا کام۔ 9۔ آرڈر پر کٹائی وسلائی کرنا۔
10۔ حکومت کی بچت سکیموں میں سرمایہ کاری۔ مثلاً ڈیفنس سیونگ سرٹیفکیٹ، خاص ڈیپازٹ، این۔ آئی۔ ٹی یونٹ، ماہانہ آمدنی کے سرٹیفکیٹ، شیئرز (Shares) اور بانڈ خریدنا۔
11۔ گھر کے کام کو خود انجام دینا تاکہ ملازمین کی تنخواہ کے زائد اخراجات سے بچا جاسکے۔
12۔ بچوں کو خود پڑھانا تاکہ ٹیوشن کی رقم زائد اخراجات کا باعث نہ بنے۔
13۔ رواج کے مطابق لباس، زیورات، لیمپ شیڈ، ہینڈ بیگ اور چپل ڈیزائن تیار کرنا۔

خاتونِ خانہ کے لیے لازم ہے کہ میزانیہ بناتے ہوئے بچت کی اہمیت کو نظرانداز نہ کرے۔ کہا جاتا ہے کہ بچت کی عادت، سادگی کی علامت ہے۔ یہ مقولہ کسی حد تک دُرست ہے۔ کیونکہ سادگی بچت کو جنم دیتی ہے۔ بچت کی عادت ترقی یافتہ قوموں کا شعار ہے۔ بچت کی عادت فضول خرچی سے بچاتی ہے اور غیر متوقع حالات میں قرض سے محفوظ رکھتی ہے۔ سادگی اسلامی طرزِ زندگی کا نہ صرف ایک اصول ہے۔ بلکہ یہ ایک ایسی تربیت ہے۔ جو کئی معاشرتی برائیوں سے بچاتی ہے۔ آنے والے ادوار میں بچت کی عادت اور تربیت زیادہ اہم اور لازم ابھر کر نظر آئے گی۔

عملی کام

کم آمدنی، درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے گھرانوں کے لیے کم از کم تین میزانیے بنائیں۔
صفحہ 47، 48 پر تحریر کردہ سرگرمیوں میں سے کونسی آپ کے لیے زیادہ منافع بخش ثابت ہوگی؟ تفصیلاً بیان کریں۔

سوالات

1۔ تخمینہ آمدنی وخرچ سے کیا مراد ہے؟ میزانیہ بناتے وقت، کن کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے؟
2۔ میزانیہ کی کتنی اقسام ہیں؟ میزانیہ بنانے کے طریقے مثالوں سے واضح کریں۔
3۔ بچت کی اہمیت پر نوٹ لکھیں اور آمدنی بڑھانے کے مختلف طریقے تحریر کریں۔
4۔ خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(i) ہر خاندان کے مقاصد۔۔۔۔۔۔ مقاصد سے لے کر۔۔۔۔۔۔ مقاصد تک منفرد اور مختلف ہوتے ہیں۔
(ii) پہلی قسم میں۔۔۔۔۔۔ کا صرف خاکہ تیار کیا جاتا ہے۔
(iii) دوسری قسم یعنی۔۔۔۔۔ آمدنی کی ہر مد اور اخراجات کے ہر پہلو کی نشاندہی کرتا ہے۔
(iv) گھریلو سطح پر۔۔۔۔۔۔ میں اضافہ ممکن نہیں۔
(v) بچت کی عادت۔۔۔۔۔۔ علامت ہے۔
(vi) ۔۔۔۔۔۔ کئی معاشرتی برائیوں سے بچاتی ہے۔

صحت کی حفاظت

انفرادی اور اجتماعی سطح پر ہر شخص کو اچھی صحت کی خواہش ہوتی ہے۔ ہر شخص کی یہ اولین ذمہ داری ہے کہ وہ صحت کے اصولوں کو جاننے کی کوشش کرے اور اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے بھی حتی الامکان کوشاں رہے۔ ہمارے ملک میں صحت عامہ کے مسائل نہایت تیزی سے بڑھتے جا رہے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ آبادی میں اضافہ ہے۔ ہماری قومی آمدنی کا تقریباً 7 فی صد طبی سہولتوں پر خرچ ہو رہا ہے۔ 45 فیصد آبادی کو صحت کی سہولتیں میسر نہیں۔ خوراک اور تعلیم کی کمی اور آلودگی میں اضافے نے صحت عامہ کا معیار مزید کم کر دیا ہے۔ اس لیے گھر کے تمام افراد کو تیمارداری کے اصول وقواعد اور فرائض سے آگاہ ہونا چاہیے۔ بلکہ اس میں مہارت بھی ہونی چاہیے کیونکہ نہ معلوم کب اور کس وقت کسی بھی فرد کو تیمارداری اور بیماری کی کیفیت سے گزرنا پڑے۔ بیماری اور صحت کی حالت میں انسانی ردِعمل کو سمجھنا اہم ہوتا ہے۔

تیماردار کا کردار خواہ کوئی بھی ادا کرے بیمار کی دیکھ بھال صحیح انداز میں ہونی چاہیے۔ بیمار کی دیکھ بھال کی وجہ سے گھریلو ذمہ داریوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ ہی افرادِ خانہ کی ضروریات، آرام اور دیکھ بھال کو یکسر نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔ بیمار کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ گھر کی دیگر مصروفیات کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا منظم کرنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح فرائض منصبی کی ادائیگی اور بیماری کی وجہ سے پیدا شدہ حالات سے نپٹنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ یہ سب کچھ اس وقت ہی ممکن ہے جب تیماردار میں ان تمام امور کو سنبھالنے کی نہ صرف مہارت ہو بلکہ معلومات، سوجھ بوجھ اور واقفیت بھی ہو۔ تاکہ وہ گھر پر تیماردار کے فرائض اطمینان اور ضمانت کے ساتھ ادا کر سکے۔

ہمارے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ گھر کا کوئی فرد اگر بیمار ہو جائے تو اس کی تیمارداری کیونکر کی جا سکتی ہے۔ تیماردار کا جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر صحت مند ہونے کے ساتھ ساتھ ثابت قدم ہونا بھی لازمی ہے۔ وہ اہلِ خانہ کی طبیعت سے واقف ہو، اس کے علاوہ اسے بیماری کے دوران مختلف ردِعمل اور ان کی وجوہات کا بھی علم ہو۔ ایک تیماردار کو بیک وقت تین پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنی پڑتی ہے۔ یعنی یہ کہ وہ تمام افرادِ خانہ کی صحت پر توجہ دیتی رہے اور ان کو حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند کرنے کی کوشش کرتی رہے۔ تیمارداری کے فن سے واقفیت بھی نہایت اہم اور لازم ہے اس کے لیے باصلاحیت طور پر منتظم ہونا بھی ضروری ہے تاکہ حالات کے مطابق روزمرہ کاموں میں ضروری تبدیلی کی جا سکے۔ اور یہ تبدیلی کسی بھی فرد کے احساسِ تحفظ کو نقصان نہ پہنچائے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے وقفہ وقفہ سے جسمانی معائنہ کی اہمیت سے واقف ہونا بھی ضروری ہے۔ نیند کی خرابی یا زائد کام کا بوجھ تیماردار کو جلد تھکا دیتا ہے۔ تیماردار کے لیے بیماریوں کی اقسام، ان سے احتیاط، پرہیز اور دورانِ بیماری احتیاطی تدابیر سے واقف ہونا بھی ضروری ہے۔ چند بیماریاں چھوت کا باعث ہوتی ہیں۔ مثلاً نزلہ، زکام، نمونیہ، تپ دق، خسرہ وغیرہ۔ جبکہ کچھ بیماریوں میں چھوت کے اثرات نہیں ہوتے مثلاً کینسر، دل کی بیماری اور اپینڈکس وغیرہ وغیرہ۔

گھر پر مریض کی دیکھ بھال

(i) تیماردار کے لیے بیماری کی علامات کے بارے میں جاننا

بیمار انسان کے چہرے کے تاثرات اور رنگت سوجھی ہوئی آنکھیں، بہتی ہوئی ناک، سانس لینے میں تکلیف یا رکاوٹ کا احساس، لگاتار کھانسی اور سر درد بیماری کے آثار کی نشاندہی کرتے ہیں۔ بیماری کے آثار اور ان کی بروقت اطلاع سے ڈاکٹر کے لیے بیماری کی تشخیص نہ صرف آسان ہو جاتی ہے بلکہ یہ بیماری کے دورانیے کو کم بھی کر سکتی ہے۔ تیماردار اِن تمام علامات کا بیمار آدمی کے چہرے، اس کے احساسات اور جسمانی حرکات وسکنات سے باآسانی اندازہ لگا سکتی ہے۔ اکثر حالات میں آنکھیں بیماری کی مظہر ہوتی ہیں۔ آنکھوں سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے یا آنکھیں بے حد سرخ یا حد سے زیادہ پیلی نظر آتی ہیں۔ آنکھوں کے گرد سوجن ہو جاتی ہے۔ اِسی طرح بے چینی و بے کیفی کے آثار چہرے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ زبان کی رنگت سخت سرخ ہو جاتی ہے، زبان پر پپڑی جم جاتی ہے، گلے میں سوزش ہو جاتی ہے۔ آواز میں نقاہت، جلد کی رنگت میں تبدیلی، محسوس کرنے پر حرارت کا احساس وغیرہ بخار کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔

اِن علامات کی روشنی میں بیمار کو فوری طور پر طبی امداد دینی لازمی ہے۔ یہ طبی امداد گھر پر دی جائے یا ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد، اس کا فوری فیصلہ کرنا ضروری ہے۔ چند علامات کی موجودگی بیماری کی نشاندہی کرتی ہے۔ اِس لیے اِن حالات میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا لازمی ہے۔

(ii) حفاظتی تدابیر

کسی بھی بیماری کے پیشِ نظر بیمار کی دیکھ بھال اور دیگر افراد کی حفاظت کے لیے تیماردار کو گھر پر ذیل میں دی گئی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے۔

1۔ گھر میں بیماری کے حالات میں پُر سکون اور باہوش رہنا بہت اہم ہے۔ اس طرح تیماردار ڈاکٹر کی ہدایات کو باآسانی سمجھ کر ان پر عمل کر سکتی ہے اور بیمار کو مزید مایوسی اور نااُمیدی کی حالت سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

2۔ بیمار اور افرادِ خانہ کی دیکھ بھال کے سلسلہ میں بھرپور تسلی کرنی چاہیے۔ تاکہ غیر ضروری فکر کے احساسات اور بوجھ کو دُور کیا جا سکے۔

3۔ بیمار کو بستر پر لٹا کر مکمل آرام دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تاکہ جسم کو آرام ملے اور بیماری سے مدافعت پیدا ہو سکے۔

4۔ بیمار کے کمرے میں زیادہ آمد ورفت سے بچا جائے اور دُوسرے افرادِ خانہ کو اس کمرے سے دُور رہنا چاہیے۔

5۔ تمام علامات کی مکمل فہرست تیار کرنی چاہیے۔

6۔ ڈاکٹر سے تمام علامات بیان کرنی ضروری ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق عمل کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کی دی ہوئی دوا وقت پر دینی چاہیے۔

7۔ ذاتی صفائی کا حد درجہ خیال رکھنا لازمی ہے۔ ذاتی صفائی میں ہاتھوں اور کپڑوں کی صفائی کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

بیماری کی علامات خواہ ڈاکٹر کو پہلی مرتبہ پیش کی جا رہی ہوں یا بیماری کے دوران۔ تیماردار کے لیے نہ صرف یہ جاننا ضروری ہے کن علامات کو دیکھنا چاہیے۔ بلکہ اس کے متعلق بھی پوری معلومات ہونی چاہییں کہ اِن علامات کو کس انداز میں پیش کیا جائے۔ بہتر ہے ان کا ریکارڈ رکھا جائے تاکہ وقت پر یادداشت دھوکہ نہ دے جائے۔ مشاہدے کو آسان اور مختصر انداز میں لکھنا چاہیے تاکہ صحیح تشخیص ہو سکے آسان اور منظم انداز تو یہ ہے کہ رپورٹ کو چیک لسٹ کی صورت میں بیان کیا جائے اور یہ فہرست ان سوالات کے جواب کے انداز میں ہو جو ڈاکٹر اکثر پوچھتے ہیں۔

(iii) مریض کے کمرے کی دیکھ بھال

بیماری کے دوران مریض کا کمرہ اس کی مختصر سی دُنیا ہوتا ہے اِس لیے اس کے ماحول اور گردو پیش کو آرام دہ اور خوش کن رکھنا تیماردار کا اہم فریضہ ہے۔ کمرے میں مریض کے لیے سہولتیں، کمرے کا رنگ وروغن اور صفائی مریض کی رفتار صحت یابی میں اہم ثابت ہوتی ہیں۔ تیماردار کی سہولت کے پیش نظر کمرہ گھر کے ایسے حصّہ میں ہونا چاہیے جہاں وہ آرام اور سہولت سے مریض کی دیکھ بھال کر سکے۔

بہتر ہے کہ مریض اپنے کمرے میں ہی رہے کیونکہ ماحول سے آشنائی اور اپنی چیزوں کی حفاظت اور ان تک آسان پہنچ نفسیاتی طور پر خوشگوار تاثر چھوڑتی ہیں۔

- ☆ کمرہ شوروغل سے دُور ہونا چاہیے۔
- ☆ کمرہ غسل خانے کے نزدیک ہو۔ اگر غسل خانہ کمرے سے ملحقہ ہو تو بہت ہی بہتر ہے۔
- ☆ نچلی منزل پر کمرہ نہ صرف تیماردار اور ڈاکٹر کے لیے بہتر ہے بلکہ مریض بھی با آسانی باہر کھلی جگہ میں جا سکتا ہے۔

مریض کی سہولت کے لیے بہتر ہے کہ پلنگ دیوار سے ہٹا کر بچھایا جائے تا کہ تیماردار پلنگ کے کسی بھی جانب سے مریض تک پہنچ سکے نیز بستر آسانی سے بنا سکے۔ اگر پلنگ کھڑکی کے نزدیک ہو تو مریض تازہ ہوا سے محظوظ ہو سکتا ہے۔ مگر کھڑکی کے ذریعے تیز روشنی نہیں آنی چاہیے۔ ورنہ یہ مریض کے آرام میں مخل ہو سکتی ہے۔ اِس لیے کھڑکی پر پردے لٹکانے لازمی ہیں۔ پلنگ کے نزدیک ایک درمیانہ سائز کی میز ہونی چاہیے جس پر ضرورت کی چیزیں رکھی جا سکیں۔ مثلاً پانی کا گلاس، بلانے کے لیے گھنٹی، ٹیبل لیمپ، ریڈیو، رسالے اور کتابیں وغیرہ۔ میز کے قریب ایک آرام کرسی بھی مہیا ہو۔ یہ کرسی ملنے جلنے والوں یا مریض کے بیٹھنے کے لیے بھی استعمال ہو سکتی ہے۔ کمرے سے قالین، دری وغیرہ اُٹھا دینے چاہییں تا کہ صفائی میں سہولت پیدا ہو۔ ضرورت ہو تو پلنگ کے نیچے ایک عدد سٹول بھی رکھنا چاہیے۔ تا کہ مریض کو پلنگ سے اُترنے اور چڑھنے میں آسانی ہو۔ کمرے میں ایک سکرین بھی ہونی چاہیے جو پردے کے لیے یا مریض کو براہِ راست ہوا سے بچانے کے لیے استعمال کی جا سکے۔

مریض کا بستر اگر آرام دہ ہو تو وہ اس میں سکون محسوس کرے گا۔ بستر پر کپڑوں کی تعداد اور نوعیت موسم اور کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ہونی چاہیے۔ بیمار کے کمرے میں صاف ستھرا بستر آنکھوں کو بھلا لگتا ہے۔ اِس لیے بستر صاف ستھرا اور بے داغ ہونا چاہیے۔ (مریض کا بستر بنانے کا طریقہ آپ عملی کام میں سیکھیں گی۔)

(iv) مریض کے کمرے کی صفائی

مریض کی جلد صحت یابی کے پیشِ نظر اُس کے کمرے کو جراثیم سے پاک کرنا بھی لازمی امر ہے۔ تا کہ مریض مزید پیچیدگیوں اور تکالیف سے محفوظ رہ سکے۔

چھوت والے مریض کی دیکھ بھال

چھوت والی بیماری سے مراد ایسی بیماری ہے جو ایک فرد سے دُوسرے فرد کو براہ راست لگ سکتی ہے۔ چھوت کے مریض کو گھر کے باقی افراد سے علیحدہ رکھنا سب سے ضروری امر ہے۔ مریض کو گھر کا ایسا کمرہ دینا چاہیے جو بقیہ کمروں یا گھر کے باقی حصّے سے دُور ہو مگر

غسل خانہ کی سہولت موجود ہو۔ کمرے سے تمام غیر ضروری سامان وقتی طور پر اُٹھا دیں۔ کمرے میں موجود ضروری سامان کی فوری طور پر جراثیم کشی کرنا نہایت ضروری ہے۔

کمرے کو صاف کرنے کا سامان بھی اسی کمرے میں کسی الماری میں رکھنا چاہیے۔ فالتو اخبار، چلمچی اور ڈھکن والا برتن جس میں کپڑے وغیرہ اُبالے جاسکیں ضروری احتیاط اور پرہیز میں شامل ہیں۔ تیماردار کو اپنے ہاتھ بار بار دھونے چاہییں اور تیمارداری کے دوران کپڑوں پر سفید کوٹ اور سر پر ٹوپی استعمال کرنی چاہیے۔ تیماردار کے لیے مناسب آرام بھی لازمی ہے۔ تا کہ وہ خوش اسلوبی سے تمام کام سرانجام دے سکے۔

متعدی جراثیم دُور کرنا

جراثیم زیادہ تر ناک، گلے اور جسم سے خارج ہونے والے مادے سے پھیلتے ہیں اس لیے مریض کے کمرے کی ان تمام اشیا کو جن سے گھر کے دیگر افراد کا تعلق رہتا ہو جراثیم سے پاک کرنا نہایت ضروری ہے۔ جراثیم کشی کے لیے حرارت، سورج کی روشنی اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ مختلف اشیاء کی جراثیم کشی کے چند طریقے درج ذیل ہیں۔

(i) کپڑوں کی جراثیم کشی

استعمال میں آنے والے تمام کپڑوں مثلاً تولیے، مریض کے کپڑے، اور بستر کی چادروں وغیرہ کو جراثیم سے پاک کرنا نہایت ضروری ہے۔

ایک چلمچی، بڑا دیگچا یا بڑا برتن جو کپڑے اُبالنے کے لیے استعمال ہوتا ہے اسے آدھا پانی سے بھر کر اس میں کوئی جراثیم کش دوا ملا لیں اب اس برتن کو مریض کے پلنگ کے پاس رکھ دیں۔

مریض کے کپڑے اُتارنے کے فوراً بعد اس برتن میں ڈالتی جائیں۔ اس طرح تکیہ کے غلاف اور چادریں بھی اس میں ڈال دیں اور جوں ہی مریض غسل سے فارغ ہو اس کا استعمال شدہ تولیہ بھی اسی برتن میں ڈال دیں۔

اب اس برتن کو ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ اسے آگ پر رکھ کر اُبالیں اور بیس منٹ تک متواتر اُبلنے دیں۔ اس کے بعد ان کپڑوں کو عام دُھلائی کے طریقے سے دھو ڈالیں۔

غسل کے لیے استعمال ہونے والے پانی میں جراثیم کش دوا ملا کر اُسے مقررہ وقت تک پڑا رہنے دیں۔ ہاتھ دھو کر اپنا اور آل اُتار کر دروازے کے نزدیک کھونٹی پر لٹکا دیں اور پانی کا برتن اُٹھا کر غسل خانہ میں لے جا کر فلش میں گرا دیں۔ چلمچی یا وہ برتن جس میں پانی استعمال کیا گیا تھا اسے صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ یہ چلمچی یا برتن مریض کے کمرے میں لے جا کر ایک طرف رکھ دیں۔

(ii) بیڈ پین اور یورینل کی جراثیم کشی

بیڈ پین اور یورینل میں استعمال کے بعد جراثیم کش دوائی ملا دیں۔ اور اخبار کے کاغذ سے ڈھک کر مقررہ وقت تک پڑا رہنے دیں۔

اپنا اور آل اُتار کر کھونٹی سے لٹکائیں۔ اور بیڈ پین اور یورینل کو غسل خانے میں خالی کر دیں۔

اب ان کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ اور مریض کے کمرے میں ڈھک کر رکھ دیں۔

(iii) کھانے پینے کے برتنوں کی جراثیم کشی

ایک بڑا برتن لے کر اُسے آدھا پانی سے بھر دیں۔ اس میں جراثیم کُش دوا ملا دیں۔ اور اس برتن کو مریض کے کمرے میں ایک طرف رکھ دیں۔

بچا ہوا کھانا ایک کاغذ کے لفافے میں ڈال دیں۔ اور کھانے کے برتن، چمچ، کانٹے وغیرہ اس برتن میں ڈال دیں۔ اِسے باورچی خانے میں لے جاکر چولہے پر اُبلنے کے لیے رکھ دیں اور دس منٹ تک متواتر اُبلنے دیں۔ بچا ہوا کھانا جو ایک علیحدہ لفافے میں ڈالا تھا اسے فوراً جلا دیں۔

اپنا اوور آل اور ٹوپی اُتار کر لٹکا دیں۔

برتنوں کو گرم پانی سے دھولیں اور باورچی خانے میں ایک علیحدہ شیلف پر رکھ دیں۔ ان برتنوں کو دیگر اہلِ خانہ کے لیے استعمال نہ کیا جائے۔

(iv) کمرے کی جراثیم کشی

مریض کے صحت یاب ہونے پر کمرے کی جراثیم کشی کا مرحلہ آتا ہے۔ محکمہ صحت کی ہدایات کی مطابق کمرے کو بخارات یا دھونی کی ہوا سے صاف کرنا چاہیے یا کمرے کی صرف صفائی خوب اچھی طرح کر لی جائے اگر کسی قسم کی ہدایات نہ ہوں تو کمرے کی صفائی مندرجہ ذیل طریقوں سے کرنا لازمی ہے۔

1۔ مریض کو غُسل صحت دیں۔ اِس کے ہاتھوں اور پاؤں کے ناخن خوب اچھی طرح صاف کریں۔ کپڑے تبدیل کریں اور اسے کسی دُوسرے کمرے میں لے جائیں۔

2۔ ایسا سامان مثلاً دوائیں، ٹشو پیپر، رسالے اور دیگر چھوٹی موٹی اشیاء جن کی جراثیم کشی نہیں ہوسکتی اِن کو جلادیں۔

3۔ تھرمامیٹر اور ربڑ کی بنی ہوئی اشیاء کو جراثیم کش دوائیوں سے دھو کر دھوپ میں کم از کم چار سے چھ گھنٹے تک رکھ چھوڑیں۔

4۔ برتنوں اور ٹرے وغیرہ کو بیس منٹ کے لیے اُبالیں۔ پھر گرم پانی سے دھوئیں اور خشک کر کے رکھ چھوڑیں۔

5۔ اِسی طرح بستر کی چادریں، کپڑے اور پردے بیس منٹ کے لیے اُبالیں اور بعد میں عام طریقے سے دھو ڈالیں۔

6۔ کمبل، تکیے اور گدّے دھوپ میں کئی گھنٹوں کے لیے رکھ چھوڑیں۔

7۔ فرنیچر اور لکڑی کے سامان کو صابن اور پانی سے دھولیں اور اس کے بعد پالش کر دیں۔

8۔ کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کافی عرصہ کے لیے کھول دیں تاکہ تازہ اور صاف ہوا سے کمرے میں تازگی کا احساس ہو۔

الغرض صحت انسانی شخصیت پر بہت گہرا اثر چھوڑتی ہے۔ انسانی شخصیت عام روز مرّہ زندگی میں ایک اصول و قاعدہ کی نشاندہی کرتی ہے۔ مثلاً ایک انسان کا مختلف حالات اور واقعات میں ردِ عمل، حالات سے ہم آہنگی اور اظہارِ جذبات کا انداز یہ سب کچھ شخصیت کے تابع ہوتا ہے کیونکہ کہا جاتا ہے کہ شخصیت انسان کی مجموعی خصوصیات کا ایسا مرکب ہے جس میں اُس کی زندگی کے کُل تجربات، اُس کے مخصوص وصف کامل اُسے ہر دوسرے فرد سے منفرد اور امتیازی رکھتے ہیں۔ جن افراد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت قابلِ رشک ہوتی ہے وہ عموماً پسندیدہ اور زندہ دل شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس خرابی صحت افراد میں غیر پسندیدہ اوصاف و عادات کو تشکیل دیتی ہے۔

پسندیدہ اور زندہ دل اِنسان بننے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کی چند اہم ضروریات کو پورا کیا جائے۔ اِن اہم ضروریات میں

سرِ فہرست صحت ہے۔ کفالت کا سکون اور اطمینان، شفقت ومحبت اور ذاتی اظہارِ رائے کے مواقع وغیرہ۔ ایک مکمل شخصیت کی تکمیل کے لیے ضروری ہے کہ تمام بنیادی ضروریات کو فرد کی توقعات اور ضروریات کے مطابق پورا کیا جائے۔ ان ضروریات میں سے کسی ایک کی طویل عرصہ تک نفی انسانی صحت اور شخصیت میں ناپسندیدہ خامی پیدا کر سکتی ہے۔ انسانی ضروریات کو پورا کرنے کے مختلف انداز وطریقے ہیں مگر بہتر یہ ہے کہ گھر کا ماحول صحت مند ہو اور تمام افرادِ خانہ آپس میں پیار ومحبت اور سکون واطمینان بخش ماحول میں رہیں۔ خاندان کے تمام افراد کو اظہارِ خیال کے مواقع ضرور ملنے چاہییں اور ہر ایک کو اپنے لیے مختلف طریقے اپنانے کا اختیار بھی ہونا چاہیے۔

صحت سے مراد صرف بیماریوں سے بچاؤ ہی نہیں ہے بلکہ وہ قوت اور توانائی ہے جس کے ذریعے سے وہ اپنی' اپنے خاندان اور معاشرے کی بہبود اور بھلائی کے لیے کام کرے اور قومی ترقی میں مددگار ہو۔ کوئی معاشرہ اس وقت تک ترقی نہیں کر سکتا جب تک اس کے افراد ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند نہ ہوں۔ اپنے آپ کو ہم تب ہی صحت مند رکھ سکتے ہیں جب ہم اپنے اردگرد کے ماحول کو صاف رکھیں۔ ماحول سے مراد تمام طبعی' حیاتیاتی' معاشرتی عناصر ہیں جو بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر رہن سہن اور حالات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ماحول چونکہ ہماری بقا کے لیے انتہائی ضروری ہے اس لیے صفائی' ستھرائی کا معیار بہت بلند ہونا چاہیے۔ غیر متناسب سہولیات' غیر صحت مندانہ عادات اور رہن سہن کے غیر مناسب طریقے بھی ماحول کے معیار پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔ ہمارے ملک میں شرح آبادی زیادہ ہونے کی وجہ سے بھی صحت وصفائی کا معیار برقرار نہیں رہا' ماحولیات سے متعلق کئی مسائل نے جنم لیا ہے۔ مثال کے طور پر پلاسٹک کے تھیلوں کو استعمال کرنے سے نہ صرف صحت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ یہ نکاسی آب کے نظام کو بھی خراب کرتے ہیں۔ آبادی میں اضافے سے گاڑیوں کی تعداد زیادہ ہوگئی ہے اور اس سے فضا میں آلودگی بڑھ گئی ہے۔ اسی طرح ہم اپنے ماحول کو مزید خراب کرنے کے لیے جنگلات کو جو ہمارے ذرائع و وسائل کا اہم حصہ ہیں' کاٹ کر تباہ کر رہے ہیں اور ان کو دوبارہ لگانے کے لیے کوئی موثر اقدام نہیں اٹھا رہے۔ اپنے رہائشی علاقوں کو ہم نے کوڑے کرکٹ سے خراب کر دیا ہے جس کی وجہ سے بعض علاقوں میں لوگ گندگی کے ڈھیر پر رہ رہے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ لوگوں میں ماحول کے بارے میں آگہی اور شعور اجاگر کیا جائے تاکہ ماحول کو صاف ستھرا رکھا جا سکے۔

آج کل طبی نکتہ نگاہ سے جسم، ذہن اور رُوح کے آپس کے روابط کو خاص اہمیت دی جا رہی ہے۔ تھامس کارلائل نے ایک جگہ کہا کہ ''بیمار ذہن اور بیمار جسم شکست کی علامت ہے۔ صرف صحت ہی فتح ونصرت کی نشانی ہے۔'' صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر چھ ماہ بعد یا سالانہ طبی معائنہ کرایا جائے اور صحت کے اُصولوں کو معاملات میں شامل کیا جائے۔

عملی کام

مریض کا بستر بنانا

(i) مریض کے بغیر بستر بنانا

بیڈ کور تہ کر کے ایک طرف رکھ دیں۔ نچلی چادر (Bed - Sheet) اور موم جامہ (Mackintosh) بھی تہ کر کے رکھ دیں۔ گدا اُٹھا کر اُس کے غلاف میں سے شکنیں دُور کر لیں۔ پہلے موم جامہ بچھائیں اور پھر اس کے اُوپر چادر بچھا دیں۔ چادر کا زیادہ حصہ بستر کے سرہانے کی طرف رکھنا چاہیے۔ اس کی پائنتی کا حصہ صفائی سے گدے کے نیچے دبا دیں۔ تکیے جھاڑ کر ان کی جگہ پر رکھ دیں۔ کمبل کو

پائتی اور دونوں پہلوؤں کی طرف گدے کے نیچے دبا دیں۔ بیڈ کور کو بھی پائتی کی طرف گدے کے نیچے دبا دیں لیکن پہلو کھلا رہنے دیں۔ جب بستر مکمل ہو جائے تو اس پر کسی قسم کی شکن نہیں ہونی چاہیے۔

(ii) مریض کے ساتھ بستر بنانا

مریض کو غیر ضروری حرکات سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ اس کا بستر دو آدمی بنائیں۔ بستر بنانے سے پہلے تمام ضروری سامان، چادریں، تکیے کے غلاف اور کمبل وغیرہ پاس موجود ہونے چاہییں۔ بستر سے کپڑے تین تہیں لگا کر اُٹھانے چاہییں اور بستر کی پائتی کی طرف رکھی ہوئی کرسی پر رکھ دینے چاہییں۔

اگر نیچے کی چادر کو بدلنا ہو تو مریض کو پہلے ایک پہلو پر کروٹ دلائیں اور اس کے نیچے کی چادر کو رول کر لیں اور مریض کو دوسری کروٹ دلا کر چادر کو نکال لیں۔ اسی طریقے سے آدھے بستر پر ایک صاف چادر لے کر موم جامہ اور ایک چھوٹی چادر بچھائیں۔ پھر دوسری کروٹ دلائیں اور چادر، موم جامہ اور چھوٹی چادر کا باقی لپٹا ہوا حصہ پھیلا دیں۔ مریض کو اس کی پشت کے بل بستر کے درمیان میں لٹا دیں۔ کمبل کے نیچے بھی صاف چادر لگا دیں اور پائتی کی طرف رکھ کر دونوں طرف سے گدے کے نیچے دبا دیں۔ پھر تکیے کے غلاف تبدیل کر کے تکیوں کو باری باری مریض کے سر کے نیچے رکھ دیں۔ چادر کو بھی پائتی اور سرہانے کی طرف سے گدے کے نیچے دبا دیں۔

سوالات

1۔ تیمار دار کے لیے تیمار داری کے فن سے واقف ہونا کیوں ضروری ہے؟

2۔ گھر پر مریض کی دیکھ بھال کس طرح کی جا سکتی ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔

3۔ مریض کے ساتھ اور مریض کے بغیر بستر بنانے کے طریقوں کا عملی مظاہرہ کمرہ جماعت میں کریں۔

4۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
انفرادی اور اجتماعی سطح پر ہر شخص کو	گھریلو ذمہ داریوں میں اضافہ ہوتا ہے	
بیماری کی دیکھ بھال کی وجہ سے	آرام بھی لازمی ہے۔	
تیمار دار کے لیے مناسب	بہت گہرا اثر چھوڑتی ہے۔	
صحت انسانی شخصیت پر	شکست کی علامت ہے	
بیمار ذہن اور بیمار جسم	اچھی صحت کی خواہش ہوتی ہے۔	

باب 6

گھر میں فوری طبّی امداد

ابتدائی طبّی امداد سے مراد یہ ہے کہ بروقت ابتدائی طبّی مدد سے مریض کو مزید پیچیدگیوں سے بچایا جائے۔ فوری طبّی مدد دینے والے کے لیے لازمی ہے کہ وہ مریض کی حالت کا اندازہ لگاتے ہوئے فوری طور پر یہ فیصلہ کرے کہ آیا ڈاکٹر کی فوری ضرورت ہے یا ابتدائی طبّی مدد دینے کے بعد ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ گھروں میں اکثر حادثات غیر محفوظ اقدامات، غلط اور لاپرواہی کی عادات کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اِن حادثات میں بہت حد تک کمی کی جاسکتی ہے۔ بشرطیکہ افرادِ خانہ حفاظتی تدابیر پر یقین رکھتے ہوں۔ اِن کو سمجھتے ہوں اور ان اصولوں پر عمل کرنے کو تیار ہوں۔

ابتدائی طبّی امداد کِٹ (First Aid Kit)

گھروں میں جلنے کے حادثات زیادہ تر ہوتے ہیں۔ یہ حادثات بہت چھوٹے بچوں یا ضعیف لوگوں کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ بچوں کا ماچس وغیرہ سے کھیلنا، مٹی کے تیل اور پٹرول کے استعمال میں بے احتیاطی اور لاپرواہی، بجلی کے تاروں میں شارٹ سرکٹ، چولہوں کا پھٹ جانا، یہ سب واقعات جلنے یا آگ لگنے کا سبب ہوتے ہیں۔ اِسی سے ملتے جلتے حادثات میں زہر یا زہریلی اشیاء بھی گھریلو حادثات کا باعث بنتی ہیں، نیند کی گولیاں اور اسپرین وغیرہ زیادہ چھوٹے بچوں کے لیے حادثات کا باعث ہوتی ہیں۔ اس لیے گھر میں اِن حادثات سے فوری طور پر نبٹنے کے لیے طبّی امداد کِٹ (First Aid Kit) کا ہونا ضروری ہے تا کہ بروقت طبّی مدد دی جاسکے۔ اس کٹ کا مقصد ہنگامی حالت میں فوری طبّی امداد پہنچانا ہے۔ اس لیے اس میں ہر وقت ضرورت کی ادویات اور دیگر ضروری اشیاء کا مکمل ذخیرہ موجود ہونا چاہیے اس میں اشیاء کی ترتیب اس طرح ہونی چاہیے کہ تمام اشیاء ایک نظر میں دکھائی دیں۔ تمام بوتلوں اور پیکٹوں پر لیبل لگانا بھی ضروری ہے۔ اِن اشیاء کو ہمیشہ صاف حالت میں رکھیں۔ اگر اشیاء کے گندے ہونے کا احتمال ہو تو اِنھیں علیحدہ علیحدہ لپیٹ کر اور لیبل لگا کر رکھیں۔ دوائیاں تازہ اور قابلِ استعمال ہونی چاہیے۔ طبّی امداد کے ڈبّے میں حسبِ ذیل سامان موجود ہونا چاہیے۔

1۔ مصفّا رُوئی (Surgical Cotton Wool)

2۔ سرجیکل گاز (Surgical Gauze):۔ یہ ململ کا کھلی بنتی والا کپڑا ہوتا ہے اور اسے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر چار یا پانچ ٹکڑے تہ بہ تہ رکھ کر زخموں کو ڈھانپنے کے لیے پھائے بنائے جاتے ہیں۔

3۔ رولر پٹیاں (Roller Bandages):۔ یہ 2.5 سم، 5 سم، 7.5 سم اور 10 سم عرض کی پٹیاں ہوتی ہیں جن کو زخموں پر پھایوں کو قائم رکھنے کے لیے باندھا جاتا ہے۔

4۔ چپکنے والا پلاسٹر (Elasto Plaster or Adhesive Plaster):۔ یہ پلاسٹر پٹی کے کھلے سرے کو پٹی کے ساتھ ٹانکنے کے کام آتا ہے اور بعض مقامات پر اس سے پٹی کا کام بھی لیا جاتا ہے۔

5۔ سیفٹی پن (Safety Pin)

6۔ زنگل شدہ قینچیوں کا جوڑا۔

7۔ دیا سلائی، موم بتی، ٹارچ۔

8۔ چھوٹا تام چینی کا پیالہ۔ قینچیوں، چمٹیوں اور دیگر اوزاروں کو پانی میں اُبال کر جراثیم سے پاک کرنے کے لیے۔

9۔ سپرٹ لیمپ (Spirit Lamp)

10۔ ڈیٹول(Dettol) یا کوئی اور جراثیم کُش دوا۔

11۔ ربڑ کا ٹورنی کیٹ(Rubber Tourniquet):۔ جریان خون روکنے کے لیے۔

12۔ میتھالیٹیڈ سپرٹ(Methylated Spirit):۔ ہاتھوں کو جراثیم سے پاک کرنے، پھایوں کے لیے اور زخم کو صاف کرنے کے لئے

13۔ ٹنکچر پائیوڈین (Tincture Piodine):۔ جراثیم کش محلول معمولی چوٹ اور درد کے مقام پر لگانے کے لیے۔

14۔ ایکری فلیوین (Acriflauine):۔ جراثیم کش زرد رنگ کی دوا۔

15۔ اینٹی ہسٹامن گولیاں (Anti-Histamine Tablets):۔ مکھیوں اور بھڑوں وغیرہ کے ڈنگ کے علاج اور چھپاکی کو روکنے کے لیے۔

16۔ پیراسیٹامول کی گولیاں(Paracetamol Tablets):۔ تیز بخار کو کم کرنے اور درد دُور کرنے کے لیے۔

17۔ سپرٹ امونیا (Spirit of Ammonia) کے تیس سے ساٹھ قطرے پانی میں ملا کر صدمے یا نقاہت والے مریضوں کو پلانے کے لیے جو ہوش میں ہوں۔

1۔ زخم (Wounds)

(i) چھیددار زخم (Punctured Wound)

کسی تیز نوک دار آلے یا چیز کے چُبھ جانے سے زخم گہرا ہوتا ہے۔ ایسے زخموں میں زیادہ خون نہیں نکلتا مگر ان کو صاف کرنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے زخموں میں ٹیٹنس(Tetanus) کے جراثیم کا اندیشہ ہوتا ہے اس لیے ڈاکٹر سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔ اس دوران طبّی امداد دینے والے شخص کو زخم کے آس پاس سے ذرا دباؤ ڈال کر تھوڑا سا خون خارج کر دینا چاہیے۔ لیکن دباؤ ڈالتے ہوئے خیال رہے کہ بافتوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

(ii) کرچی دار زخم (Splintered Wound)

یہ چھیددار زخم کے انداز کے ہی ہوتے ہیں اس میں بھی ٹیٹنس کے جراثیم کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کرچیوں کو دور کرنے کے لئے پٹی کو جراثیم کش دوائی میں ڈبوئیں۔ پھر زخم کے آس پاس کی جلد کو اسی پٹی سے صاف کریں اور چمٹی سے کرچیاں کھینچ کر نکال دیں۔ اگر یہ طریقہ کامیاب نہ رہے تو سوئی کو جراثیم کش کر کے اس کی مدد سے گوشت کو پیچھے کی طرف دھکیل کر کرچیاں سوئی یا چمٹی کی مدد سے کھینچ کر نکال دیں۔ زخم کو آہستگی سے دبائیں تاکہ تھوڑا سا خون بہہ جائے۔ اس کے بعد اسے صاف کر کے جراثیم کش دوائی لگا دیں۔

(iii) گہرااور شدید زخم (Deep Wound)

اس کا اندازہ خون کے بہاؤ سے ہوتا ہے۔ اگر رگ کٹ جائے تو خون کا بہاؤ متواتر ہوتا ہے اور اگر شریان کٹ جائے تو خون پھوٹ پھوٹ کر بہتا ہے۔ خون کے بہاؤ کو روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ زخم کے اوپر جراثیم کش گدی (Sterilized Pad) رکھ کر سخت دباؤ ڈالیں۔ یہاں تک کہ خون رک جائے۔ اس کے بعد کس کر پٹی باندھ دیں۔ لیکن پٹی اتنی کس کر بھی نہ باندھیں کہ خون کا دباؤ (Blood circulation) رک جائے۔

2۔ جھلسنا، جل جانا اور چھالہ پڑنا

جلنے کے زخم کی چار اقسام ہیں ان کی نوعیت کا تعین زخم کی شدت سے کیا جاسکتا ہے۔

(i) پہلے درجے کا جُھلسنا

اس میں صرف جلد سرخ ہوجاتی ہے مگر وہ کٹتی پھٹتی نہیں اور دوا لگانے سے درد کو آفاقہ ہوتا ہے۔

(ii) دُوسرے درجہ کا جُھلسنا

اِس میں جلد پر چھالہ سا پڑ جاتا ہے اگر چھالہ چھوٹا ہو تو اس پر برنال (Burnol) لگائیں۔ کیونکہ کہا جاتا ہے کہ چھالہ جلد کی حفاظت کرتا ہے۔ لیکن اگر چھالہ پھٹنے کے قریب ہو تو اِسے جراثیم سے پاک سوئی کی مدد سے جلد کے قریب سے پھوڑ دیں اور اس پر جراثیم کش دوا لگا کر نرم کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

(iii) تیسرے درجے کا جُھلسنا

اِس میں جلد اور بافتیں بُری طرح متاثر ہوتی ہیں۔ جلد پھٹ جاتی ہے اور بُری طرح مجروح ہوتی ہے جلد کا نچلا حصّہ بھی بُری طرح متاثر ہوتا ہے اور گوشت بھسم (Charred) جاتا ہے اس کا زیادہ خطرہ شدید صدمہ اور جراثیم کے سرایت کرنے سے لاحق ہوسکتا ہے۔ درد کی شدت سے مریض کو ذہنی صدمہ پہنچتا ہے اور جلد کا ایک بہت بڑا حصّہ جراثیم سے متاثر ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت میں طبّی امداد میں سب سے پہلے صدمہ کی حالت کا علاج کرنا چاہیے اور اس کے لیے ڈاکٹر سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔ اس حالت میں دو پیالی نیم گرم پانی میں کھانے کے دو چمچ سوڈا ملا کر اس میں صاف کپڑا یا پٹی ڈبو کر اسے ہلکا سا نچوڑ لیں اور جھلسی ہوئی جگہ پر رکھ دیں۔ ایسے زخم پر مرہم ہرگز نہ لگائیں اِس سے چھوت کا اندیشہ ہوتا ہے اور ڈاکٹر کے علاج میں بھی رکاوٹ ہوسکتی ہے۔

(iv) کیمیائی دوائی سے جُھلسنا

مثلاً کسی تیزاب یا الکلی وغیرہ سے جُھلسنا۔ اس حالت میں متاثرہ حصہ کو اچھی طرح صاف اور کھلے پانی سے دھوئیں۔

3۔ بجلی کا جھٹکا (Electric Shock)

بجلی کے معمولی جھٹکوں سے کوئی جانی نقصان نہیں ہوتا۔ بسا اوقات شدید جھٹکے انسانی زندگی کے قاتل ثابت ہوتے ہیں۔ یہ جھٹکے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم میں آدمی جھٹکے سے دور جا پڑتا ہے۔ جبکہ دُوسری قسم میں آدمی وہیں چپکا رہ جاتا ہے اگر یہ جھٹکا فانی نہ ہو تو مصنوعی

تنفس سے سانس کا عمل دوبارہ شروع ہوسکتا ہے۔

ایسی صورت میں سب سے پہلے بجلی کا سوئچ بند کردیں۔ اگر یہ حادثہ سڑک پر ہوا تو کسی سوکھی لکڑی یا سوکھے کپڑے سے مریض کے اُوپر سے ننگا تار ہٹا کر مریض کو آرام سے لٹا دیں۔ اگر مریض بالکل بے ہوش ہو اور اس کا سانس بند ہو رہا ہو تو فوری طور پر مصنوعی تنفس دینا شروع کریں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ مریض کا سانس دُرست نہ ہو جائے۔

4۔ صدمہ (Shock)

حادثات کے نتیجہ میں صدمہ ضرور پہنچتا ہے۔ شدید حادثہ کے نتیجہ میں صدمہ مہلک ثابت ہوتا ہے۔ صدمے کی صورت میں خون جسم کے اندرونی عضو (Organ) میں رہتا ہے، جس میں دورانِ خون جسم کے بالائی حصّوں میں کم ہو جاتا ہے۔ اس سے جسم کے افعال و حرکات سُست پڑ جاتے ہیں۔ جسم کے اندرونی عضو تک خون کے محدود رہنے اور جسمانی حرکات میں سُست روی کی وجہ سے صدمہ کے شکار انسان کی رنگت سفید پڑ جاتی ہے اور خالی خالی نگاہوں کی کیفیت ہو جاتی ہے جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے اور سانس اُکھڑا اُکھڑا اور بے ربط ہو جاتا ہے۔

صدمہ کا علاج طبّی امداد کے ساتھ ہی شروع کر دینا بہتر رہتا ہے تاکہ جسم کو صدمے کی حالت کے نقصانات سے بچایا جاسکے۔ زخم اور چوٹ کو دیکھنے یا خوف سے بھی صدمہ کی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے۔ اِس لیے چوٹ یا زخم کو مریض سے اوجھل رکھا جائے اور مریض کو تسلی دیتے رہنا چاہیے۔

5۔ بے ہوشی طاری ہونا

دماغ میں دورانِ خون کی کمی سے بے ہوشی طاری ہوسکتی ہے اس کے علاوہ شدید جسمانی تھکاوٹ زیادہ عرصہ کے لیے بند یا زیادہ افراد سے بھرے ہوئے کمرے میں رہنا، بھوک، جذباتی صدمہ اور کبھی کبھی شدید درد بھی بے ہوشی کا سبب بن سکتے ہیں۔ بے ہوش ہونے والے شخص کا رنگ یکدم زرد ہو جاتا ہے۔ وہ نقاہت محسوس کرتا ہے، پیشانی پر پسینے کے قطرے نمودار ہوتے ہیں اور ساتھ ہی گر جاتا ہے۔ بیہوشی سے بچانے کے لیے ایسے مریض کو کرسی پر بٹھا کر اس کا سر نیچے کی جانب گھٹنوں کے درمیان جھکا دیں اور اس کے بازو نیچے کی طرف ڈھیلے چھوڑ دیے جائیں جب تک کہ حالت سُدھر نہ جائے۔

اگر کوئی شخص بے ہوش ہو جائے تو اسے فرش پر بغیر تکیہ کے لٹا دیں۔ کالر اور پیٹی کھول دیں اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر اس کے منہ پر رکھیں اگر Smelling Salt یا سپرٹ آف امونیا (Spirit of Ammonia) ہو تو اسے اِس کی ناک کے نزدیک رکھیں اس سے ایسا شخص ہوش میں آجائے گا۔ اگر بے ہوشی کی حالت پانچ منٹ سے بڑھ جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات کے مطابق عمل کریں۔

6۔ ہڈی کی چوٹ (Fracture of Bone)

ہڈی کے ٹوٹنے یا ہڈی پر ضرب لگنے کی صورت میں ایک ماہر ڈاکٹر کا علاج بہتر رہتا ہے۔ ہڈی پر ضرب کی وجہ سے فوری سوجن ہو جاتی ہے۔ اِس جگہ پر گلٹی یا اُبھار پیدا ہوسکتا ہے یا وہ ٹوٹی ہوئی جگہ سے مڑ سکتا ہے۔ یہ جگہ پلپلی اور نرم ہو جاتی ہے۔ شدید درد محسوس ہوتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ جگہ ہلائی نہیں جاسکتی۔ اگر ہڈی ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آئے تو ایسی ضرب کو مرکب ضرب کہتے ہیں۔

سر پر شدید اور سخت چوٹ کی وجہ سے کان سے خون بہنے لگتا ہے اور مریض بھونچکا اور بدحواس نظر آتا ہے ایسی حالت اور کیفیت کھوپڑی پر ضرب کی نشاندہی کرتی ہے۔

اگر مریض اپنی اُنگلیاں اور پاؤں کا انگوٹھا نہ ہلا سکے یا کمر اور گردن میں درد کی شکایت کرے تو یہ ریڑھ کی ہڈی یا گردن کی ہڈی ٹوٹنے کی نشاندہی کرتا ہے۔ ہڈی کے ضرب اور چوٹ والے مریض کا بہترین فوری علاج یہ ہے کہ اِسے حادثہ کی جگہ پر پڑا رہنے دیں۔ اور پہلے صدمہ کا علاج کریں۔ ڈاکٹر کو فوری طور پر بلائیں یا ایمبولینس میں ہسپتال لے جائیں۔

ہڈی کی چوٹ کی حالت میں مریض کو ہلانے یا حرکت دینے سے ہڈی کے مزید ریزہ ریزہ ہونے کا احتمال ہوتا ہے یا ہڈی کی نوک کسی نس کو زخمی کر سکتی ہے۔ جس کی وجہ سے جسم کے اندرونی حصوں میں خون بہنا شروع ہو سکتا ہے یا سادہ ضرب مرکب ضرب کی صورت اختیار کر سکتی ہے۔ اگر یہ مرکب ضرب ہو تو اس کے لیے سب سے پہلے خون کو مزید بہنے سے روکیں نیز زخم کی جگہ کی جراثیم کشی کریں۔

کھوپڑی کی ہڈی پر ضرب کی حالت میں اگر مریض کی رنگت زرد ہو تو ایسے مریض کو کمر کے بل اس طرح لٹائیں کہ اس کا سر ہموار سطح پر رہے لیکن اگر چہرہ سُرخ نظر آئے تو سر کو ذرا سا اُونچا اُٹھا کر رکھیں۔ اگر کمر اور گردن پر چوٹ ہو تو مریض کو ہرگز نہ ہلائیں بلکہ ایسے مریض کو صرف تربیت یافتہ عملہ یا پھر ڈاکٹر خود ہلائے بہتر ہے کہ ایسے مریض کو ایمبولنس میں ہسپتال لے جائیں۔

بازو اور ٹانگ کی ہڈی ٹوٹنے پر اگر مریض کو ہلانا جلانا اشد ضروری ہو تو اس حصّہ کو لکڑی کی چوڑی پٹی پر رکھ کر مریض کو حرکت دیں۔ اس قسم کی کھپچی (Splint) کسی مضبوط چیز سے بنائی جا سکتی ہے۔ مثلاً لکڑی کے چپٹے ٹکڑے یا چند اخبارات اور رسالوں کو اکٹھا کر کے مضبوطی سے کس کر باندھ لیں اور اس کھپچی کو چوٹ والی جگہ پر پٹیوں سے باندھ دیں۔ یہ کھپچی ضرب شدہ جگہ سے چوڑی اور بڑی ہونی چاہیے۔ تا کہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کو صحیح سہارا مل سکے۔

7۔ موچ آنا (Sprain)

جسم کے جوڑوں میں ہڈی کے آخری سرے اپنی اپنی مخصوص جگہ پر جھلی دار بند سے قائم رہتے ہیں۔ اور پٹھے ہڈیوں کے ساتھ نسوں سے جڑے ہوتے ہیں۔ جو پٹھوں کے سروں پر ہوتی ہیں۔ جب یہ جھلی دار بند اچانک جھٹکے سے حد سے زیادہ کھنچ جائے یا پھٹ جائے تو اس سے جوڑ کو چوٹ یا ضرب پہنچتی ہے۔

جوڑوں کے جھلی دار بند اور پٹھوں کے سروں کی نس کے زور سے کھنچ جانے کی وجہ سے موچ آ جاتی ہے۔ یہ ضرب شدید بھی ہو سکتی ہے اور معمولی بھی۔ لیکن اسے ڈاکٹر کو دکھانا نہایت ضروری ہوتا ہے کہ کہیں موچ کی بجائے ہڈی کی چوٹ نہ ہو کیونکہ اِن دونوں کی علامات تقریباً ایک سی ہوتی ہیں۔ مثلاً ضرب والی جگہ پر درد ہوتا ہے اور جب مریض ضرب شدہ جوڑ کو ہلانے کی کوشش کرتا ہے تو فوری سوجن ہو جاتی ہے اور بعد میں جلد کا رنگ بدل جاتا ہے۔

موچ آنے کی صورت میں مریض کو سیدھا لٹا دیں۔ ضرب والی جگہ کو اُونچا کر کے رکھیں۔ اگر ٹخنہ میں موچ ہو تو سہارے کے لیے ٹانگ کے نیچے تکیہ رکھیں۔ اگر کلائی میں موچ ہو تو گلے میں پٹی لٹکا کر بازو اس میں رکھیں۔ موچ والی جگہ پر برف کی تھیلی رکھیں تا کہ درد اور سوجن کی کمی ہو۔

8۔ ہڈی پر دباؤ (Strain)

ایسی حالت میں ضرب یا چوٹ پٹھوں پر ہوتی ہے اور جھلی دار بند (Ligament) پر نہیں۔ دباؤ کی صورت میں ضرب کے مخصوص حصّہ میں درد محسوس ہوتا ہے اور جب بھی مریض حرکت کرتا ہے یا ہلتا جلتا ہے اس وقت بھی اور چوٹ کے بعد بھی درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسی چوٹ میں مریض کو بستر پر آرام دہ حالت میں لٹا دینا چاہیے۔ اور ڈاکٹر کو اطلاع دینی چاہیے۔

9۔ جوڑ اُترنا (Dislocation)

شدید جھٹکے یا دباؤ کی وجہ سے جوڑ اپنی مخصوص جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ جوڑ کا اُترنا آسانی سے پہچانا جا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ دیکھنے میں دُوسرے جوڑوں کی نسبت بے ڈھنگا اور بے ہنگم نظر آتا ہے۔ ایسی حالت میں حرکت کرنا یا ہلنا جلنا نہیں چاہیے اور صرف ڈاکٹر کو ہی جوڑ اس کی مخصوص جگہ پر واپس لانا چاہیے۔ جب تک ڈاکٹر علاج شروع نہ کرے اس وقت تک ابتدائی طبّی امداد دینی چاہیے اور اس جگہ پر ٹھنڈی پٹی (Cold Compress) رکھنی چاہیے۔

عملی کام

مصنوعی تنفس دلانا (Artificial Respiration)

مصنوعی تنفس کا آسان اور سہل طریقہ منہ سے سانس دلانا (Mouth To Mouth) یا Rescue Breathing کہلاتا ہے اس طریقے سے منہ کے ذریعے مریض کے اندر کافی ہوا داخل کی جاتی ہے تاکہ وہ زندہ رہ سکے۔ مصنوعی تنفس دو طریقوں سے دلایا جاتا ہے۔

(i) پہلا طریقہ

مریض کو کمر کے بل سیدھا لٹا دیں۔ چہرہ یا تو بالکل سیدھا رکھیں یا پھر ایک جانب تھوڑا سا موڑ دیں۔ مریض کے منہ کو اُنگلی یا کپڑے سے صاف کریں۔ مریض کے سر کے بل بائیں جانب جھک کر اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور اُنگلیوں کی مدد سے اس کا منہ کھولیں۔ اس کا جبڑا اوپر اور اپنی جانب اٹھائیں تاکہ مریض کا سر پیچھے کی جانب جھک جائے اس طرح ہوا کا گزر با آسانی اور بغیر کسی رکاوٹ کے ہو سکے گا۔ مریض کا ناک اپنے دائیں ہاتھ سے مضبوطی سے پکڑیں۔ ایک گہرا سانس بھریں۔ اپنا منہ مریض کے منہ پر رکھ دیں اور اپنا سانس مریض کے منہ میں خارج کریں۔ جب اس کی چھاتی اوپر کی جانب اٹھے تو اسے اوپر کی جانب اٹھائیں تاکہ ہوا باہر نکل سکے۔ بالغ کی صورت میں زور سے اور بچے کی صورت میں آہستگی سے کریں۔ اسے بار بار دہرائیں یعنی اس عمل کو بارہ سے بیس مرتبہ فی منٹ کرنا چاہیے۔ یہاں تک کہ مریض خود بخود سانس لینا شروع کر دے۔

(ii) دُوسرا طریقہ

مریض کو پیٹ کے بل لٹا دیں۔ بازوؤں کو کہنیوں سے موڑ کر سر کے نیچے رکھ دیں۔ مریض کا سر ایک طرف موڑیں تاکہ اس کے گال ہاتھوں پر ٹکے رہیں۔

مریض کے سامنے گھٹنوں کے بل اس طرح جھکیں کہ مریض کا سر آپ کے گھٹنوں کے درمیان رہے۔ اپنے ہاتھ مریض کے کندھوں (Shoulder Blade) کے تھوڑا نیچے اس طرح رکھیں کہ آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے آپس میں جڑے رہیں اور ہاتھ کی اُنگلیوں کو پھیلا دیں۔

اپنے جسم کو مریض کے اُوپر اس طرح جھکائیں کہ آپ کے دونوں جانب بازو عمودی طور پر سیدھے ہو جائیں۔ اب رفتہ رفتہ متوازن طریقے سے مریض کی کمر پر دباؤ بڑھاتے جائیں یہاں تک کہ تھوڑا سا مزاحمت کا احساس ہو۔ یہ دباؤ کا طرزِ عمل ہے جس سے پھیپھڑوں کی ہوا خارج ہوتی ہے۔

اب تھوڑا سا نیچے کی جانب بیٹھیں اور دباؤ میں کمی کر دیں۔ اپنے ہاتھ رفتہ رفتہ کھسکاتے ہوئے مریض کی کہنیوں تک لے جائیں۔

اب کہنیوں سے پکڑ کر مریض کے بازو اُوپر کی جانب اُٹھائیں یہاں تک کہ مریض کی جانب سے کندھوں میں تھوڑی سی مزاحمت اور کھچاؤ کا احساس ہو۔ اس کے بعد اس کے بازو آہستہ آہستہ سے دوبارہ زمین پر رکھ دیں۔

یہ پھیلاؤ کا عمل (Expansion Process) کہلاتا ہے اور اس طرح مریض کی چھاتی میں پھیلاؤ سے ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو سکتی ہے۔

اس دباؤ اور پھیلاؤ کے عمل کو ایک منٹ میں بارہ مرتبہ لگاتار اور تواتر سے دہرائیں یہاں تک کہ بے ہوش انسان میں کچھ باقاعدگی کا احساس ہونے لگے۔ ایسی حالت میں کچھ دیر بیٹھے رہیں اور بے ہوش انسان کو غور سے دیکھتے رہیں کہ کہیں اس کا سانس دوبارہ تو نہیں رُک گیا۔

سوالات

1۔ ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟

2۔ طبی امداد کی کٹ سے کیا مراد ہے؟ اس میں کن کن اشیا کا موجود ہونا ضروری ہے؟ اس کی اہمیت بیان کریں۔

3۔ درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

(i) زخم (ii) ہڈی کی چوٹ (iii) جُھلسنا، جل جانا اور چھالہ پڑنا

4۔ کمرۂ جماعت میں مصنوعی تنفس کا عملی مظاہرہ کریں۔

5۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	کوئی شخص بے ہوش ہو جائے تو	جوڑ مخصوص جگہ سے ہٹ جاتا ہے	
2	مصنوعی تنفس کا آسان طریقہ	لاپرواہی کی وجہ سے ہوتے ہیں	
3	شدید جھٹکے یا دباؤ کی وجہ سے	منہ سے سانس دلانا ہے۔	
4	گھروں میں اکثر حادثات	فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں	

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

(i) طبی امداد کی کٹ کا مقصد فراہم کرنا ہے۔

(۱) حفاظتی تدابیر (۲) دوائیوں کا (۳) فوری طبی امداد

(ii) برنال استعمال ہوتی ہے۔

(۱) کٹے ہوئے زخم کے لیے (۲) جلے ہوئے زخم کے لیے (۳) خون نکلتے ہوئے زخم کے لیے

(iii) دماغ میں کمی سے بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

(۱) بھوک کی (۲) پسینے کی (۳) دوران خون کی

باب 7

گھر میں آرٹ کے اصولوں کا استعمال

گھر وہ جگہ ہے جو افرادِ کنبہ کے لیے مکانیت فراہم کرتی ہے۔ یہ جگہ ایک غار بھی ہوسکتا ہے اور چھوٹی سی جھونپڑی یا پرشکوہ و عالیشان عمارت و محل بھی۔ مختلف ماہرین کی رائے کے مطابق گھر ایک ایسی جگہ ہے جہاں گھرانے کے سب افراد مل جل کر رہتے ہیں چنانچہ ایک معیاری، آرام دہ اور خوبصورت گھر سے مراد ایک ایسے گھر سے ہے۔ جہاں افراد کی ضروریات بخوبی پوری ہوتی ہوں اور افرادِ خانہ یعنی گھر کے چھوٹے بڑے بھی آرام وسکون سے زندگی گزار سکتے ہوں۔ آرام دہ طریقے سے زندگی اسی وقت گزر سکتی ہے۔ جب گھر میں مختلف قسم کی ضروریات پوری کرنے کے لیے سامان، آلات و اشیاء وغیرہ موجود ہوں۔ یہی نہیں بلکہ کھیل، تفریح وغیرہ کا سامان بھی موجود ہو۔

گھر خواہ چھوٹا ہو یا بڑا، شہر میں ہو یا کسی قصبہ میں، گھر اور گھر میں موجود آسائش سے افرادِ خانہ کی امارت ظاہر ہوتی ہو یا متوسط آمدنی والے افراد یہاں بستے ہوں۔ اس ضمن میں دو اہم نکات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ گھر محفوظ اور آرام دہ ہونا چاہیے۔

2۔ گھر صاف ستھرا اور خوبصورت ہونا چاہیے۔

1۔ محفوظ اور آرام دہ گھر

مکان کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ اس میں رہنے بسنے والے اپنے آپ کو ہر طرح سے محفوظ محسوس کریں۔ مثلاً سوتے جاگتے اور کام کاج کرتے ہوئے، وہ بیرونی مداخلت سے محفوظ رہیں۔ اسی طرح سے جانوروں خاص طور پر جنگلی جانوروں سے محفوظ ہوں۔ موسموں کی شدت سے بچنے کے لیے بھی گھر ایک پناہ گاہ کا کام دیتا ہے۔

غور کریں تو عظیم الشان مکان اگر خالی پڑا ہو تو اس کو گھر نہیں کہا جائے گا۔ لیکن ایسا معمولی چھوٹا سا مکان جہاں ایک خاندان رہتا ہو۔ اس کو گھر کہا جائے گا۔

افرادِ خانہ کی ضروریات اور رہن سہن کے سماجی، معاشرتی، ثقافتی تقاضوں اور کنبے کی آمدنی اور وسائل کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے ہم اپنے گھر کو زیادہ سے زیادہ محفوظ اور آرام دہ بنا سکتے ہیں۔

2۔ صاف ستھرا اور خوبصورت گھر

معاشی صورت حال کی وجہ سے یہ ممکن نہیں کہ ہر مکان ایک مثالی گھر بنایا جاسکے اور ہر گھر کی آرائش بھی مثالی ہو۔ مگر یہ ممکن ہے کہ آرائش وسجاوٹ کے اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے گھر کے گرد و پیش کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور خوبصورت بنایا جائے۔

یہ صحیح ہے کہ چھت یا دیواروں کی حد بندی سے متعین جگہ کو گھٹایا یا بڑھایا نہیں جاسکتا لیکن اس جگہ پر رکھی ہوئی یا موجود چیزوں سے کشادگی یا تنگی کا احساس اُجاگر کیا جاسکتا ہے۔ کسی بھی جگہ کو زیادہ فعال بنانے کے لیے وہاں موجود فرنیچر، میز، کرسی، صوفہ، موڑھا، تخت پوش

وغیرہ کی ترتیب' مناسب رنگ ونمونہ کے پردے، پلنگ پوش، کھیس، دری کے استعمال اور سجاوٹی اشیاء کی طرف توجہ دینی لازمی ہے۔

آرائش خانہ کا مضمون گھر کو آرام دہ اور خوبصورت بنانے کے لیے ضروری ہے اور اس کی بنیاد اسکے خصوصی اصول اور ضروری معلومات ہیں۔ گویا کہ گھر کو آرام دہ اور خوبصورت بنانے کے لیے سوچ سمجھ کر منصوبہ بنایا جاتا ہے اور وضع شدہ آرائش کے اصولوں کو برتا جاتا ہے۔

آرائش خانہ کا بنیادی اصول یہ ہے کہ گھر کے افراد اور ان کی شخصیت کو اشیا سے زیادہ اہمیت دی جائے۔ یہ اسی صورت میں ممکن ہوسکتا ہے کہ اندرونِ خانہ کی آرائش کرتے ہوئے افراد کی ضروریات، پسند یا ناپسند کو مدِ نظر رکھا جائے۔ ایسا کرنے سے سجاوٹ و چیزوں کی ترتیب افراد کے لیے مکمل آرام اور خوشی کا باعث بن سکتی ہے۔

آرائش خانہ کا دوسرا اصول یہ ہے کہ چیزوں واشیا کی مدد سے ایسا ماحول تشکیل دیا جائے جو گھر والوں کے رہن سہن کو پورا کرنے میں مددگار ثابت ہو۔ ایسا کرنے کے لیے بہت زیادہ رقم یا وسائل درکار نہیں ہوتے۔

کم خرچ بالا نشین' کا محاورہ آپ نے سنا ہوگا۔ اس محاورے کو آرائش خانہ کے لیے یوں برتا جاسکتا ہے کہ خوبصورتی و آرائش کے عناصر کو سمجھتے ہوئے اصولی باتوں کو مدِ نظر رکھا جائے اور ان کو اپنایا جائے۔ مثال کے طور پر ایک سستا مناسب شکل و بناوٹ کا مٹی کا پیالہ مناسب جگہ پر ایک خاص ترتیب سے رکھا جائے تو وہ خوبصورتی پیدا کرسکتا ہے۔ ڈیزائن اور آرٹ کے عناصر و اصولوں کو سمجھ کر اور اپنا کر گھروں کو آرام دہ اور خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔ ان عناصر اور اصولوں کے بارے میں آپ اگلے ابواب میں تفصیل سے پڑھیں گی۔

ماہرین آرائش نے آرائش کے اصولوں کو وضع کرتے ہوئے سب سے زیادہ توجہ جگہ اور رقبہ کی نوعیت کی طرف دی ہے۔ یعنی جگہ تنگ ہے یا کھلی ہے۔ اس جگہ پر کتنے دروازے، کھڑکیاں یا آتش دان ہیں وغیرہ وغیرہ

فرنیچر اور اس کی ترتیب

گھر کی آرائش میں فرنیچر کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس لیے اس کی ترتیب خاص توجہ کی مستحق ہے۔ فرنیچر کی ترتیب کے لیے ذیل میں دیے گئے اصول کارآمد ثابت ہوسکتے ہیں۔

1۔ کمرے کے سائز کے مطابق فرنیچر کے سائز کا تعین کرنا چاہیے۔ اگر کمرہ بڑا ہو تو اس میں استعمال کیا جانے والا فرنیچر بھی سائز میں بڑا ہونا چاہیے۔ بڑے کمرے میں درمیانہ سائز کے فرنیچر سے کمرے میں صحیح توازن محسوس ہوگا۔ لیکن بڑے سائز کے کمرے میں اگر چھوٹے سائز کا فرنیچر رکھا جائے تو کمرہ خالی اور بڑا نظر آئے گا۔

2۔ فرنیچر کی مدد سے کمرے کے ناپسندیدہ حجم کو اپنی پسند کے مطابق چھوٹا اور بڑا کیا جاسکتا ہے۔

3۔ ایک تنگ اور لمبے کمرے میں بیٹھنے اور آپس میں بات چیت کے لیے رقبے اور جگہ کو دو مختلف گروپ کی صورت میں ترتیب دیا جائے۔ اس ترتیب سے کمرے کی لمبائی ظاہری طور پر کچھ مختصر معلوم دے گی۔

4۔ بھاری اور بڑے سائز کا فرنیچر ہمیشہ دیوار کے برابر رکھنا چاہیے۔ اس ترتیب سے کمرے کے ماحول میں توازن برقرار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے اونچی اونچی الماریاں دیوار کے برابر رکھی جاتی ہیں۔ سونے کے کمرے میں پلنگ کا سرہانہ بھی دیوار کے برابر ہونا چاہیے۔

5۔ ایک اور اصول ذہن نشین رہے کہ ٹی وی سیٹ اور ایک عدد ہلکی پھلکی سی کرسی کے علاوہ کبھی بھی فرنیچر کو کمرے میں آڑے رُخ

ترتیب نہیں دینا چاہیے۔

6۔ فرنیچر کو مختلف مشاغل اور سرگرمیوں کے لحاظ سے ترتیب دینا چاہیے۔

7۔ فرنیچر کی ترتیب اس طرح کی ہونی چاہیے کہ چلنے پھرنے میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔

8۔ اگر فرنیچر کمرے کی ضرورت سے زیادہ ہو تو اس میں سے چیدہ چیدہ فرنیچر کا انتخاب کریں۔

ذخیرہ کاری (Storage Space)

جدید طرزِ تعمیر اور تعمیر کے بڑھتے ہوئے اخراجات کے پیشِ نظر رہائشی مکانوں کا خریدنا اور بنانا دونوں ہی مہنگے سودے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جدید طرزِ تعمیر اور چھوٹے رقبہ کی وجہ سے گھروں میں بڑے بڑے سٹور کی سہولتیں موجود نہیں ہیں۔ اس لیے دورِ جدید میں افراد اپنی ضروریات کو مختصر کرنے پر مجبور ہیں۔ مگر ان مختصر ترین ضروریات کے لیے بھی چند اشیاء استعمال کرنی پڑتی ہیں اور گھر کو منظم رکھنے کے لیے ان اشیاء کو مختلف جگہوں پر طریقے اور سلیقے سے رکھنا پڑتا ہے۔ سٹور کرنے والی اشیا میں کپڑوں سے لے کر کتابیں، باورچی خانہ سے لے کر بچوں کے کھلونے، ریکارڈ اور کیسٹ سے لے کر بجلی، پانی، سوئی گیس اور ٹیلیفون کے بل، صفائی اور باغبانی کے سامان سے لے کر کھیلوں تک کا سامان شامل ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان اشیاء میں اضافہ ہوتا رہتا ہے یا ذاتی اشیاء سے حد سے زیادہ جذباتی لگاؤ اور بعض حالتوں میں سستی بھی حائل ہوتی ہے۔ ان تمام مسائل کا حل چیزوں کو محفوظ طریقے سے رکھنے کے لیے مناسب جگہ کا انتظام ہے۔

ذخیرہ کرنے کی جگہ کا انتظام گھر کی ترتیب و آرائش کا اہم ترین پہلو ہے اور اس پر ابتدا ہی سے توجہ دینی چاہیے۔ موجودہ دور میں علیحدہ گودام کا انتظام ایک مشکل مسئلہ نظر آتا ہے۔ اس لیے یہ کوشش کرنی چاہیے کہ اس انتظام کو کمرے کے گرد و پیش اور ماحول میں اس طرح سمو دیا جائے کہ یہ کمرے کے ایک ضروری اور اہم عضو کی حیثیت اختیار کر جائے۔ جہاں بھی ممکن ہو سٹور کرنے کی ایسی جگہ پیدا کی جائے جو کمرے کے ماحول اور گرد و پیش کے ساتھ مکمل طور پر ہم آہنگ ہو۔ گھروں میں سٹوریج کا انتظام کرنے کے لیے چند بنیادی اور رہنما سوالات کی روشنی میں عملی قدم بہتر ثابت ہوگا۔ مثلاً

کیا ہر چیز کو الماریوں میں بند کر کے رکھنے کا ارادہ ہے یا چند ایک کو باہر رکھنا پسند کریں گی؟

کشادہ اور اونچی چھت والے کمروں میں بلند و بالا الماریاں جو کہ آج کل مقابلتاً سستی مل جاتی ہیں۔ دیوار کے ساتھ رکھی جا سکتی ہیں۔ کمرے میں اگر طاق نما جگہ یا گوشہ ہو تو اس جگہ الماری رکھی جا سکتی ہے۔ سونے کا کمرہ اگر بہت چھوٹا ہو تو الماریاں باہر راہداری میں رکھ کر کمرے میں جگہ بچائی جا سکتی ہے۔ اور اس جگہ کو کسی اور مصرف میں لایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح پلنگ کے ساتھ الماری بنوائی جا سکتی ہے اور اگر ہو سکے تو پلنگ کے نیچے ایک دراز لگا کر اس میں چادریں، کمبل غلاف اور تکیہ وغیرہ حفاظت سے رکھے جا سکتے ہیں۔

سٹور کے انتظام کو منظم اور آسان بنانے میں چند نکات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ جو درج ذیل ہیں۔

1۔ اشیا کو استعمال کی مناسبت سے رکھا جائے

اس سلسلہ میں اگر یوں کہا جائے کہ ٹوسٹر کی مناسب جگہ کھانے کی میز یا اس کے نزدیک ہو تو بہتر ہے۔ نمک کی ضرورت باورچی خانہ میں ہوتی ہے۔ اس لیے اگر نمک کو باورچی خانے میں مناسب جگہ پر شیشی میں ڈال کر یا لیبل لگا کر رکھ دیا جائے تو سہولت

رہتی ہے۔

(i) اسی طرح چادریں، تکیے کے غلاف، کھیس وغیرہ کو سونے والے کمرے کے نزدیک کی الماریوں میں رکھنے سے سہولت رہتی ہے۔ روزمرہ استعمال کے کپڑے اور دیگر چیزیں بھی استعمال کے لحاظ سے نزدیک ترین جگہوں پر رکھی جاسکتی ہیں۔

(ii) ساڑھیاں، سوٹ، کپڑے، دوپٹہ، سکارف، ہینڈ بیگ، رومال اور چھوٹے موٹے زیورات وغیرہ کپڑوں کی الماری میں نزدیک رکھے جائیں تا کہ تمام اشیا، بوقت ضرورت با آسانی حاصل کی جاسکیں۔ اسی طرح بچوں کے کپڑے، ان کے انڈرویئر، بنیان، رومال، موزے، یونیفارم اور دیگر ضروری اشیا، تمام کی تمام ایک دراز میں یا علیحدہ الماری میں مگر ایک ہی جگہ رکھی جائیں تا کہ بچوں کو اپنے کپڑے اور دیگر ضروری اشیا حاصل کرنے میں تکلیف نہ ہو۔

(iii) دھلائی میں استعمال ہونے والی اشیا اکٹھی ایک جگہ رکھی جائیں۔

(iv) نیپکن، ٹی کوزی اور ٹرے کور وغیرہ باورچی خانہ میں ہی ایک دراز میں رکھی جائیں تا کہ ضرورت کے وقت با آسانی مل سکیں۔

2۔ اشیا کو مناسب اونچائی پر رکھنا

روزمرہ استعمال ہونے والی اشیا کو مناسب اونچائی پر رکھنا بہتر ہے۔ مناسب اونچائی سے مراد وہ اونچائی ہے جو جسم کو تناؤ اور کھچاؤ سے محفوظ رکھے۔

3۔ اشیا کو یکجا کرنا

ایک مخصوص کام میں استعمال کی جانے والی اشیا کو ایک ہی جگہ رکھنا بہتر رہتا ہے۔ اس طرح غیر ضروری چکر نہیں لگانے پڑتے اور وقت وقوت کی بچت بھی ہو جاتی ہے۔

4۔ جلد خراب ہونے والی اشیا کو مناسب جگہ پر رکھنا

آج کل کھانے پینے کی چیزوں کو ڈیپ فریزر اور ریفریجریٹر میں رکھنے کا رواج عام ہے۔ لیکن وہ مقامات جہاں بجلی کے وسائل نہ ہوں۔ وہاں نعمت خانہ ابھی بھی بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں کھانے پینے والی اشیا کو کچھ عرصہ کے لیے رکھا جاسکتا ہے۔ مگر دودھ، گوشت اور دہی وغیرہ کو زیادہ عرصہ کے لیے نہیں رکھا جاسکتا۔ سالن کے برتن کو پانی کے تسلے میں رکھ کر سخت گرمیوں میں بھی ایک دن کے لیے محفوظ کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ چوبیس گھنٹوں کے دوران اسے دو سے تین مرتبہ گرم کرلیا جائے۔

سوالات

1۔ گھر سے کیا مراد ہے؟

2۔ فرنیچر کی ترتیب کرتے وقت کن بنیادی نکات کو مدِ نظر رکھنا چاہیے؟

3۔ ذخیرہ کاری سے کیا مراد ہے؟ گھر کے انتظام کو منظم اور بہتر بنانے میں کون سے نکات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں؟

4۔ دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) ایک خوبصورت' آرام دہ اور معیاری گھر میں پوری ہوتی ہیں۔

(1) افرادِ خانہ کی ضروریات (2) مہمانوں کی ضروریات (3) بچوں کی ضروریات

(ii) اندرونِ خانہ کی آرائش کرتے وقت مدِ نظر رکھنا چاہیے۔

(1) افراد کی ضروریات اور پسند و ناپسند کو (2) اپنی مرضی کو (3) کسی کو بھی نہیں

(iii) بھاری اور بڑے سائز کا فرنیچر رکھنا چاہیے۔

(1) درمیان میں (2) دیوار کے ساتھ (3) نہیں رکھنا چاہیے

(iv) اشیا کو رکھا جائے

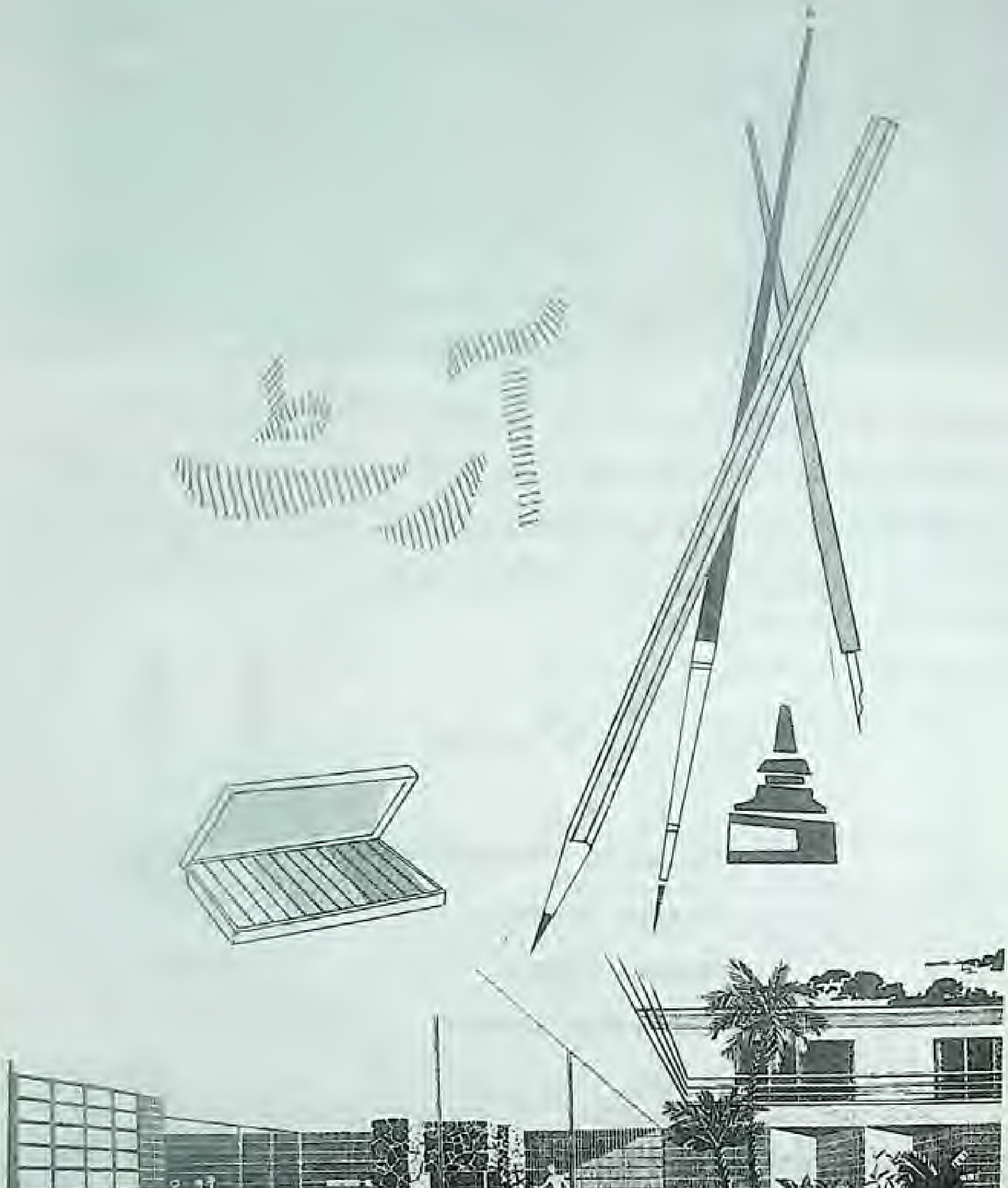
(1) استعمال کی مناسبت سے (2) مناسب اونچائی پر (3) مرضی کے مطابق

(v) روزمرہ استعمال کی اشیا کو رکھنا چاہیے۔

(1) بہت نیچے (2) مناسب اونچائی پر (3) بالکل سامنے

5۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	گھر افرادِ خانہ کو فراہم کرتا ہے۔	رہنے کے لیے مکانیت	
2	کمرے کے ناپسندیدہ حجم کو اپنی پسند کے مطابق چھوٹا بڑا کیا جا سکتا ہے	سٹور کی سہولتیں موجود نہیں	
3	جدید طرزِ تعمیر اور چھوٹے رقبے کی وجہ سے گھروں میں	فرنیچر کی مدد سے	



ڈیزائن

ہمارے اردگرد کائنات میں موجود ہر چیز قدرت کی مصور کشی کا مظہر ہے۔ جسے ہم اپنی پسند کے مطابق سراہتے ہیں۔ ہماری یہی پسند ہمارے ذوقِ حسن (Aesthetic or Artistic Sense) کی نشاندہی کرتی ہے۔

ڈیزائن سے مراد کسی بھی چیز کے وجود، اس کی بناوٹ اور ہیئت سے ہے۔ یہ ساخت و وضع چیزوں کی شکل و ہیئت، رنگ و روغن اور سطحی کیفیات سے متعین ہوتی ہے۔ یہی وہ عوامل ہیں۔ جن کی وجہ سے چیزوں کا ایک خصوصی نمونہ یا ڈیزائن پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بناوٹی شکل و وضع کے اعتبار سے چیزیں گول، چوکور، مربع، تکون، لمبوتری، بیضوی اور زاویہ دار ہو سکتی ہیں۔ چیزوں کی خوشنمائی اور دلکشی کو دوبالا کرنے کے لیے ڈیزائن کے عناصر اور اصولوں سے واقفیت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ڈیزائن کی اقسام کو سمجھنا بھی لازمی ہے۔

ڈیزائن کی اقسام

ڈیزائن کی تقسیم بندی درج ذیل ہے۔

1۔ قدرتی، حقیقی یا اصلی ڈیزائن (Natural Or Realistic Design)

2۔ متصرفہ ڈیزائن (Adapted Design)

3۔ تجریدی ڈیزائن (Abstract Design)

4۔ زاویہ دار یا جیومیٹریکل ڈیزائن (Geometrical Design)

1۔ قدرتی ڈیزائن

یہ وہ ڈیزائن ہیں جن میں اجسام مثلاً پہاڑ، سمندر، بادل، جانور، انسان، سبزیاں، پھل اور پھول وغیرہ کی اشکال ہو بہو ایسے نقل ہوتی ہیں جیسے کیمرے سے لی گئی تصویر ہو۔ ان کو ہو بہو بنانے کے لیے زیادہ وقت اور محنت درکار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس طرح کے نمونے کم ہی بنائے جاتے ہیں۔ اور قدرتی ڈیزائنوں کو صرف فوٹو گرافی میں مقید کرنا زیادہ آسان، سستا، کم وقت اور کم محنت طلب ہے۔ اسی لیے قدرتی ڈیزائنوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے کہ متصرفہ اور تجریدی نمونوں میں ہوتا ہے۔ (شکل 1.1)

(شکل 1.1)

2۔ متصرفہ ڈیزائن

ان میں تمام ایسے ڈیزائن شامل ہوتے ہیں جو قدرتی ڈیزائن اور اشکال میں تھوڑی بہت ترمیم کر کے کسی خاص مقصد یا جگہ کی مطابقت سے بنائے گئے ہوں۔ مثلاً ایک لمبوتری وضع کے گلدان پر اگر دو تین سیب بنانے مقصود ہوں تو سیبوں کو ان کی قدرتی شکل میں بنانے کی بجائے انھیں گلدان کی مطابقت سے قدرے لمبوتری شکل میں بنا دیا جائے۔ (شکل 1.2) مگر پھر بھی رنگ وغیرہ ایسے ہوں کہ پہچانا جا سکے کہ وہ سیب ہیں سیب کے اس ترمیم شدہ ڈیزائن کو "متصرفہ ڈیزائن" کہیں گے۔

(شکل 1.2)

متصرفہ ڈیزائن کی حیثیت قدرتی اور تجریدی نمونوں کے مابین ایک "ثالث" کی سی ہے۔ کیونکہ یہ اپنی منفرد حیثیت رکھنے کے باجود قدرتی اور تجریدی، دونوں طرح کے نمونوں سے قریبی وابستگی اور مماثلت رکھتے ہیں۔

3۔ تجریدی ڈیزائن

یہ ڈیزائن عموماً انفرادی طور پر تخلیق کیے جاتے ہیں۔ یعنی یہ نمونے اختراع شدہ ہوتے ہیں۔ تجریدی نمونے قدرتی ڈیزائن سے اخذ کردہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اور بالکل غیر قدرتی بھی تجریدی ڈیزائن اس قدر انوکھے اور نت نئے انداز میں بنائے جاتے ہیں کہ اکثر اوقات انھیں سمجھنا یا ان کی مماثلت کو سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مثلاً تجریدی آرٹ کے نمونہ کی کوئی تصویر کسی بھی رُخ سے دیکھی جا سکتی ہے۔ عام آدمی ایسی تصویر میں شاید سوائے رنگوں کے کچھ بھی نہ سمجھ سکے لیکن تجریدی آرٹ کی سوجھ بوجھ رکھنے والا شخص اس تصویر میں کائنات کو سموئے ہوئے دیکھ سکتا ہے۔

موجودہ دور میں قدرتی آرٹ اور قدرتی ڈیزائن کی بجائے متصرفہ آرٹ کے ساتھ ساتھ تجریدی آرٹ اور تجریدی ڈیزائن نے

بہت شہرت حاصل کرلی ہے۔ جس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ تجریدی ڈیزائن آسانی سے بنائے جاسکتے ہیں۔ اور دُوسری بڑی وجہ یہ ہے کہ تجریدی نمونہ بناتے ہوئے جدت کا مظاہرہ ہوتا ہے۔ تجریدی نمونے عموماً انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ان میں اکثر ایک ڈیزائن دُوسرے ڈیزائن سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر ڈیزائن اپنی نوعیت آپ ہوتا ہے۔ جسے شاید دُوہرایا تو جاسکتا ہے لیکن عین بعین صحیح طور پر نقل نہیں کیا جاسکتا۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ تجریدی ڈیزائن انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں اور بنانے والے کی شخصیت کا اظہار کرتے ہیں۔ (شکل 1.3)

تجریدی آرٹ:

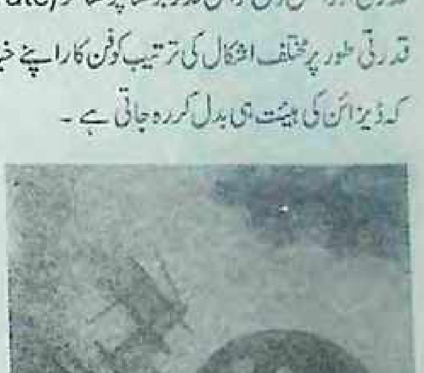
ایک ایسا آرٹ جس میں رنگوں سے مختلف سائز اور بناوٹ کی ایسی اشکال بنائی جائیں جو کہ پرکشش اور اثر انداز معلوم ہوتی ہو۔ لیکن حقیقت میں یہ کسی چیز کی نمائندگی نہ کرتی ہو۔ اس طرح ایک ننھے منے بچے یا ایسے شخص کی بنائی ہوئی کوئی بھی اشکال جو آرٹ یا ڈیزائن کے الف ب سے بھی واقف نہ ہو۔ تجریدی آرٹ کے نمونے ہوتے ہیں (شکل 1.4)۔ اور یہی تجریدی ڈیزائن بنانے کی آسانی ہے۔ آج کل ایسے ہی غیر قدرتی قسم کے ڈیزائن پارچہ جات' لباس و دیگر اشیائے استعمال پر بنائے جاتے ہیں۔ اور ایسے نمونوں کو مختلف مقاصد کے مطابق ہر چھوٹی بڑی چیز پر آسانی سے بنایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر باتیک (Batik) اور بندھائی کی رنگائی (Tie and Dye) کے ڈیزائن تجریدی ڈیزائن کی عمدہ مثال ہیں۔ اس کے علاوہ مٹی سے بنے گھوگھو گھوڑے اور کاغذ و کپڑے سے بنے گھوڑے وغیرہ ہمارے یہاں کی اشیا میں تجریدی نمونوں کی بہترین مثال ہیں۔

اگر تجریدی ڈیزائن قدرتی ڈیزائن سے اخذ کردہ ہوں تو ان کی وضع و شکل اس قدر مختلف کردی جاتی ہے کہ اکثر اوقات اس چیز کا شائبہ بھی نہیں رہ جاتا۔ ایسے ڈیزائن مندرجہ ذیل طریقوں سے بنائے جاتے ہیں۔ مثلاً

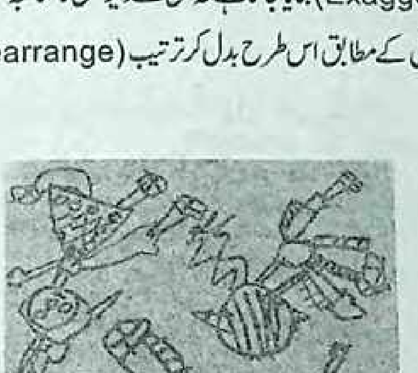
ا۔ قدرتی ڈیزائن کو انتہائی سادہ شکل میں ڈھال کر اس کی اصل اور حقیقی وضع تبدیل کردی جاتی ہے۔ مثلاً بچوں کے آرٹ کے نمونے۔

ب۔ قدرتی اور اصل وضع کو اس قدر بڑھا چڑھا کر (Exaggerate) بنایا جاتا ہے کہ اس کے ڈیزائن کا شائبہ بمشکل ہی رہ جاتا ہے۔

ج۔ قدرتی طور پر مختلف اشکال کی ترتیب کو فن کار اپنے خیال کے مطابق اس طرح بدل کر ترتیب (Rearrange) دے دیتا ہے کہ ڈیزائن کی ہیئت ہی بدل کر رہ جاتی ہے۔



(شکل 1.3)



(شکل 1.4)

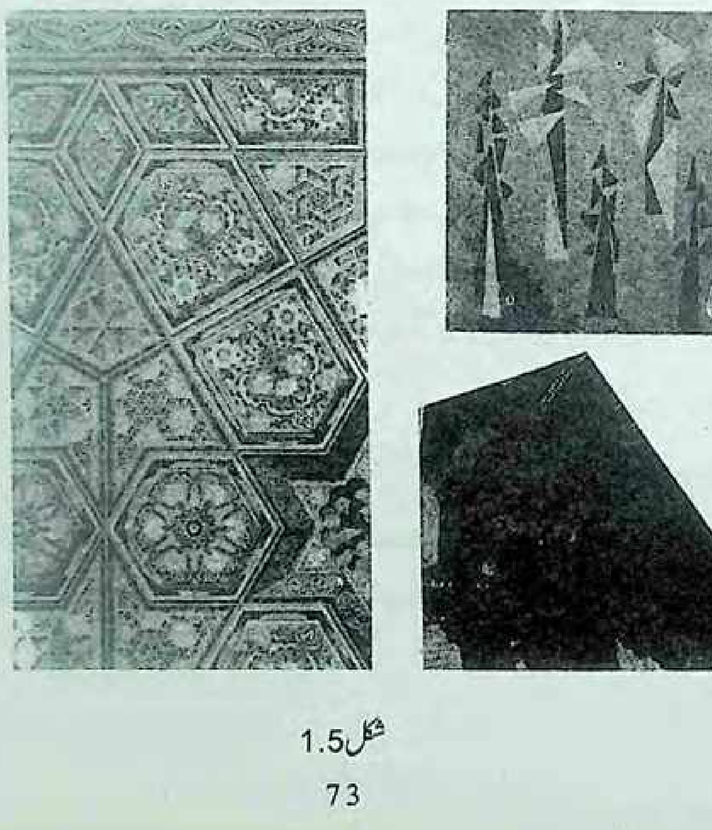
4۔ اقلیدسی یا زاویہ دار ڈیزائن

یہ ڈیزائن دراصل تجریدی اور متصرفہ ڈیزائن کی ہی ایک قسم ہوتے ہیں۔ یہ ایسے نمونے ہیں جو زاویہ دار یا اقلیدسی شکلوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ایسے نمونوں میں بنیادی مثلاً مربع، مستطیل، تکون، بیضوی یا دائرہ شامل کیے جاتے ہیں۔ یہ زاویہ دار ڈیزائن بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔

1۔ ایسے زاویہ دار ڈیزائن جن کی اشکال میں اس قدر صحیح تناسب ہو جو اقلیدسی کے حساب سے ہونا چاہیے۔ ہندسی حساب سے یہ اشکال کامل ہوتی ہیں۔

2۔ دوسری طرح کے زاویہ دار ڈیزائن ایسے ہوتے ہیں جن کی اشکال تو اقلیدسی یا جیومیٹریکل ہوتی ہیں۔ لیکن ان کے تناسب جیومیٹری کے حساب کے مطابق نہیں ہوتے بلکہ ان کے کونوں کو بھی ہلکا سا گولائی نما کر دیا جاتا ہے۔

جیومیٹریکل ڈیزائن بھی متصرفہ و تجریدی ڈیزائن کی مانند قدرتی جسم کی اشکال اور ڈیزائن میں ترمیم سے یا پھر بالکل غیر قدرتی بھی ہو سکتے ہیں۔ گو کہ یہ ڈیزائن بھی تجریدی ہی کا ایک حصہ ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک نمایاں خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ ان کی وضع ہر صورت زاویہ دار یا اقلیدسی اشکال کی بناوٹ میں ہوتی ہے۔ جس کی عام مثالوں میں ہمارے روزمرہ استعمال کی ہزاروں چیزوں کے ڈیزائن شامل ہیں۔ مثلاً گڈیاں، پتنگیں، چھتوں پر بنے ڈیزائن، دسترخوان، میز پوش، پلنگ پوش اور پردوں کے چھاپے، سندھ کی اجرک کا چھاپہ، چارپائیوں کی بنتی، مسجدوں یا مزاروں پر لگی سیمنٹ یا سنگِ مرمر کی جالیاں، جعفریاں، مغل عمارات مثلاً شاہی مسجد، شاہی قلعہ اور جہانگیر کے مقبرے پر لگی ٹائلوں کے منقش ڈیزائن، باورچی خانے کے برتنوں مثلاً دیگچیوں کے ڈیزائن وغیرہ۔ (شکل 1.5)



شکل 1.5

سوالات

1۔ ڈیزائن سے کیا مراد ہے؟ ڈیزائن کی اقسام کے بارے میں لکھیں۔

2۔ خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(i) ہمارے اردگرد کائنات میں موجود ہر چیز ۔۔۔کی مصور کشی کا مظہر ہے۔

(ii) ڈیزائن سے مراد کسی بھی چیز کے۔۔۔اس کی بناوٹ اور۔۔۔سے ہے۔

(iii) چیزوں کی خوشنمائی اور۔۔۔کو دوبالا کرنے کے لیے ڈیزائن کے۔۔۔اور اصولوں سے واقفیت ضروری ہے۔

(iv) ۔۔۔ڈیزائن عموماً انفرادی طور پر تخلیق کیے جاتے ہیں۔

(v) اقلیدسی یا زاویہ دار ڈیزائن بھی۔۔۔ہی کا ایک حصہ ہوتے ہیں۔

☆......☆......☆

ڈیزائن اور اس کے عناصر

ڈیزائن اس مکمل تاثر کو کہتے ہیں جو کسی چیز کی شکل وہیئت، وضع قطع اور رنگ وروغن وغیرہ سے تشکیل پاتا ہے اور ایک خاص نمونے میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ جب کسی چیز کا ڈیزائن اس کے مقصد کو مکمل طور پر پورا کرتا ہے۔ تو وہ چیز کارآمد بھی ہوتی ہے۔ اور خوبصورت بھی۔ یعنی چیزوں کی افادیت اور خوبصورتی میں گہرا تعلق ہے۔ کسی چیز کی افادیت، ضرورت اور استعمال میں آسانی کے لحاظ سے متعین ہوتی ہے۔ اس طرح خوبصورتی کا انحصار بہت حد تک سطحی کیفیت، رنگ اور خطوط کے مجموعی تاثر پر ہوتا ہے۔

اچھا ڈیزائن کسی بھی چیز کا ہوسکتا ہے۔ مثلاً مکان، فرنیچر، کپڑے اور روزمرہ استعمال کی دیگر اشیاء کا ڈیزائن جاذب نظر ہونے کے علاوہ مکمل طور پر پُر افادیت ہوسکتا ہے۔ ایک اچھے ڈیزائن والا مکان وہ ہوگا جس میں سائز کے لحاظ سے کمرے آرام دہ، ہوادار اور روشن ہوں۔ پانی کے نکاس اور گندگی کے اخراج کا انتظام معقول ہو وغیرہ وغیرہ۔ یا ایک کرسی جو دیکھنے میں تو خوش نما نظر آئے لیکن بناوٹ کے لحاظ سے سخت اور آرام دہ نہ ہو تو نمونے کے لحاظ سے اس کو اچھا نہیں کہا جائے گا۔

چیزوں کا ڈیزائن تعمیراتی بھی ہوسکتا ہے اور آرائشی بھی۔ تعمیراتی ڈیزائن مناسب وضع قطع، رنگ اور ہیئت سے مل کر بنتا ہے۔ جبکہ آرائشی ڈیزائن تعمیراتی ڈیزائن کو خوبصورت بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی چیز کے تعمیراتی ڈیزائن کا اس چیز کے مقصد کی مناسبت سے ہونا ضروری ہے۔ مثال کے طور پر مٹی کا گلدان اپنے مقصد کے لحاظ سے مناسب نہ ہوگا اگر اس میں پھولوں کی تازگی قائم رکھنے کے لیے پانی نہ ٹھہر سکے یا اس کا نمونہ مناسب یا متوازن نہ ہو تو اس کو استعمال کرنا مشکل ہوگا۔ یعنی رکھتے ہوئے گرنے کا خدشہ ہوگا اس کے علاوہ اس کا آرائشی ڈیزائن بہت پیچیدہ ہو تو بھی گلدان نمونے کے اعتبار سے اتنا اچھا نہ ہوگا۔

کسی بھی چیز کا ڈیزائن مختلف عناصر کا مرکب ہوتا ہے۔ اور اس میں خوشنمائی کی کیفیت پیدا کرنے کے لیے ڈیزائن کے اصولوں مثلاً تسلسل، توازن، ہم آہنگی اور تناسب وغیرہ سے مدد لی جاتی ہے۔ لہٰذا ان اصولوں کو سمجھنے اور اپنانے کے لیے ڈیزائن کے ان اصولوں کو لباس، ذاتی زیبائش اور اندرونِ خانہ آرائش، غرض یہ کہ ہر جگہ اپنانا لازمی ہے۔

ڈیزائن کے عناصر

ڈیزائن کے عناصر درج ذیل ہیں۔

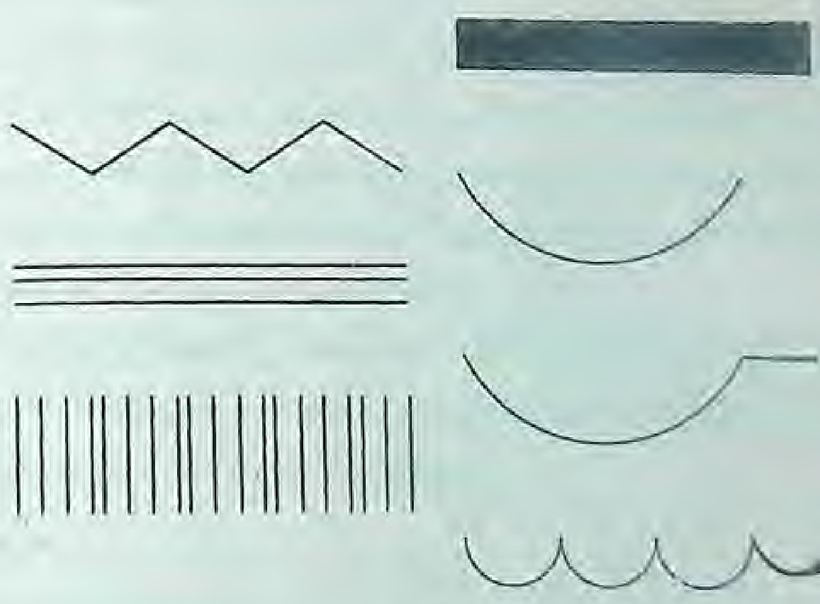
1۔ خطوط (Lines)
2۔ سطحی کیفیت (Texture)
3۔ شکل وہیئت (Form and Shape)
4۔ رنگ (Colour)

1۔ خطوط

چیزوں کی وضع قطع خطوط کی حد بندی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ چیزوں کے کچھ خطوط نمایاں ہوتے ہیں جن کی وجہ سے وہ ایک دوسرے سے جد
نظر آتی ہیں۔ اگر ہم اپنے اردگرد کے ماحول کا جائزہ لیں تو ہمیں اپنے اردگرد خطوط کی مختلف اقسام نظر آئیں گی۔ مثلاً درختوں کی اونچائ
عمودی خطوط کی وضاحت کرتی ہے۔ میدان کی چوڑائی سے افقی خطوط نمایاں ہوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

ماہرین آرائش نے خطوط کو آرائش میں مختلف تاثرات اور احساسات پیدا کرنے کے لیے ڈیزائن کا ایک اہم جز قرار دیا ہے
کیونکہ خطوط نگاہ کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتے ہیں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ مثلاً عمودی اور افقی خطوط کے تاثرات کے بارے میں
کہا جاسکتا ہے کہ کسی کمرے میں اگر کم اونچائی کے صوفے، کتابوں کے شیلف اور اسی طرح کی دیگر اشیاء موجود ہوں تو اُن کے اُفقی خطوط کی وجہ
سے نگاہیں افقی سطح پر کمرے کا طواف کریں گی۔ اس کے مقابلے میں ایسے کمرے میں جہاں بلند و بالا کھڑکیاں اور چھت سے لے کر فرش تک
پردے نظر آئیں تو نگاہ نیچے سے اُوپر اور اُوپر سے نیچے جائے گی اور یوں بلندی کا احساس ہوگا۔ فرنیچر اور پردوں کے دھاری دار کپڑے بھی
اسی قسم کا احساس پیدا کریں گے۔

خطوط عمودی، افقی اور ترچھے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب کوئی خط مڑتا ہوا محسوس ہوتا ہے تو اسے قوسی خط کہتے ہیں۔ مختلف قسم
کے خطوط شکل 2.1 میں دکھائے گئے ہیں۔



شکل 2.1

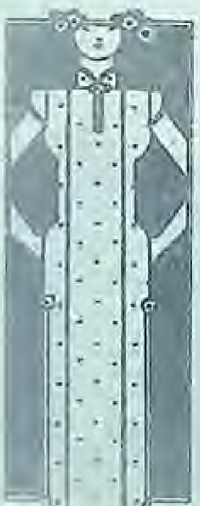
(i) افقی خطوط

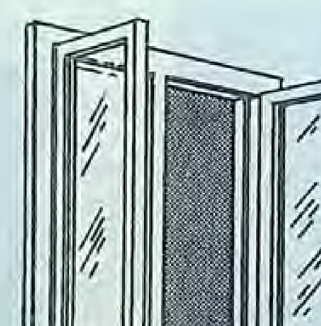
یہ خطوط نظر کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں جانب لے جاتے ہیں اور نظر کی یہ جنبش پھیلاؤ اور سکون کا احساس دلاتی ہے۔
ان خطوط کا عام استعمال کھانے کی میز، پلنگ، دیوان، صوفے، کتابوں کے ریک، شیلف وغیرہ میں ہوتا ہے۔ لباس میں ان خطوط کا استعمال

چوڑائی کا احساس پیدا کرتا ہے۔ لہٰذا کسی بھی جگہ پر چوڑائی کا احساس پیدا کرنے کے لیے ان خطوط کا استعمال مناسب و موزوں رہتا ہے۔

(ii) عمودی خطوط

یہ خطوط نظر کو اُوپر سے نیچے اور نیچے سے اُوپر کی جانب لے جاتے ہیں اور ان کو دیکھنے سے حرکت اور لمبائی کا احساس ہوتا ہے۔ ان خطوط کا استعمال الماریوں، دروازوں اور کھڑکیوں وغیرہ میں عام ہوتا ہے۔ لباس میں ان کا استعمال لمبائی کا احساس دلاتا ہے۔ لہٰذا ان خطوط کا استعمال چھوٹے قد والی لڑکیوں کے لیے موزوں رہتا ہے۔ لمبے قد اور پتلی لڑکیوں کے لیے عمودی اور افقی خطوط کے امتزاج سے تیار کردہ لباس مناسب رہتا ہے۔ گھریلو آرائش میں ان خطوط کا استعمال بھی اسی مناسبت سے کرنا ضروری ہے۔





(iii) ترچھے خطوط

یہ خطوط نہ تو عمودی ہوتے ہیں اور نہ ہی افقی بلکہ ترچھان میں ہوتے ہیں اور بے چینی کا تاثر دیتے ہیں۔ سامنے کی طرف بڑھتے ہوئے ترچھے خطوط چوڑائی یا دھکیلنے کا احساس دلاتے ہیں۔ جبکہ پچھلے رُخ میں جاتے ہوئے ترچھے خطوط سکڑنے کا احساس دلاتے ہیں۔

اکثر گھروں میں کھڑکیوں کے شیڈ اس رُخ میں بنائے جاتے ہیں۔ گھریلو آرائش اور لباس میں ان خطوط کا باہم امتزاج مناس

اور موزوں رہتا ہے۔

(iv) قوسی خطوط

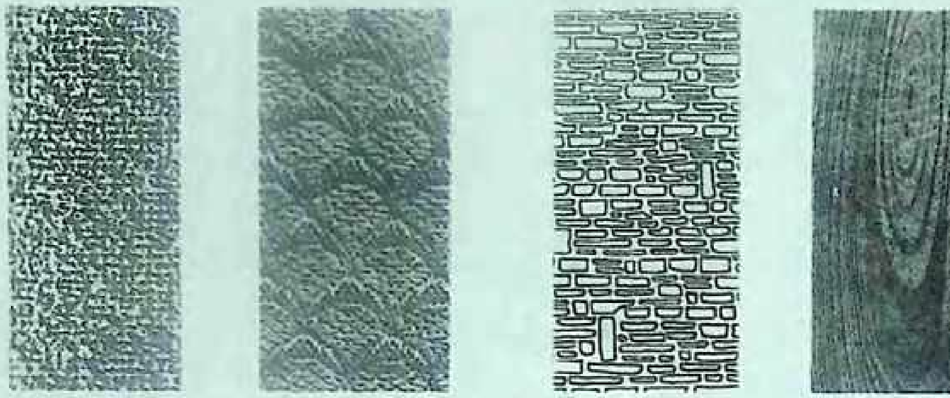
ان خطوط سے تسلسل کا احساس ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ خطوط سمندر کی لہروں اور بادلوں کے خطوط ہیں۔ گھروں میں ان کا استع

محرابوں، فرنیچر اور پردوں وغیرہ میں ہوتا ہے۔

2۔ سطحی کیفیت

کسی بھی چیز کی سطحی کیفیت، دیکھنے اور چھونے سے تعلق رکھتی ہے۔ گھر میں موجود استعمال کی چیزیں مختلف سطحی کیفیت رکھتی

مثلاً کھردری، ملائم، ہموار، چکنی وغیرہ وغیرہ اور ان سطحی کیفیات پر روشنی اور چمک ایک خاص تاثر کی حامل ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کھردری اور مخملی سطح روشنی کو جذب کرتی ہے۔ ہموار اور چمکدار سطح پر روشنی کی چمک بہت بڑھ جاتی ہے۔ اسی وجہ سے سطح کے لحاظ سے وہ چیزیں ہی بھلی اور خوبصورت معلوم دیتی ہیں جو اشیائے بناوٹ کا صحیح اظہار کرتی ہیں۔



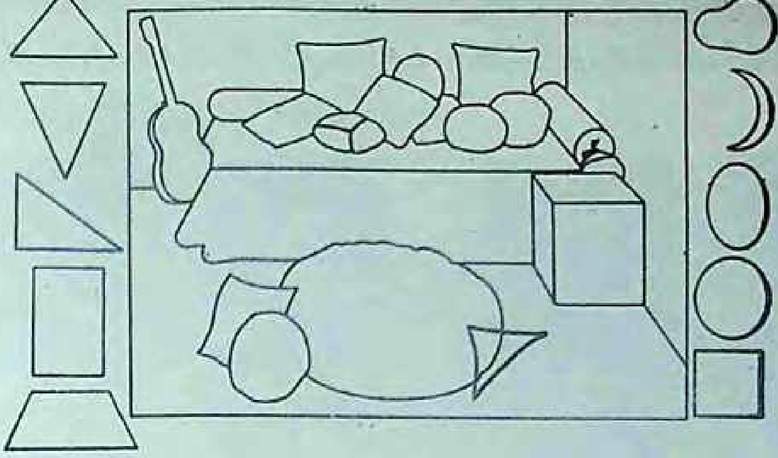
آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ کسی کمرے میں فرنیچر کی مناسب ترتیب اور رنگوں کے خوشنما استعمال کے باوجود بھی بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مختلف چیزوں کی سطحی کیفیت بہت زیادہ نمایاں ہونے کے سبب کمرے میں اختلاف کی کیفیت بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ پردے، پوشش، فرنیچر، دیواریں، گلدان، غرض یہ کہ ہر چیز کسی نہ کسی طرح کا ٹیکسچر رکھتی ہے۔ لہذا ان کو استعمال کرتے وقت ان کی سطحی کیفیت کی مناسبت سے جوڑ اور ہم آہنگی کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔

3۔ شکل و ہیئت

شکل و ہیئت کا تعلق ٹھوس اشیا سے ہوتا ہے۔ مثلاً میز، کرسی، سٹول، موڑھے وغیرہ ٹھوس شکل و ہیئت رکھتے ہیں۔ کسی بھی جگہ یہ ٹھوس یا نیم ٹھوس چیزیں رکھ کر جگہ کو پُر کیا جا سکتا ہے۔ کسی بھی چیز کی شکل و ہیئت مختلف قسم کے خطوط، سطحی کیفیت، سائز وغیرہ سے تشکیل پاتی ہے۔ اور مختلف چیزوں کی شکل و ہیئت مختلف تاثرات کی مظہر ہوتی ہے۔ مثلاً چوکور چیزوں یا شکلوں کو دیکھنے سے باقاعدگی کا احساس ہوتا ہے۔ کیونکہ ان کے چاروں کونے برابر ہونے کی وجہ سے یکساں ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ایک جگہ پر بہت سی چوکور چیزیں جمع کر دی جائیں تو اس سے اکتاہٹ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک کمرے میں مختلف شکل و ہیئت کی چیزوں کا استعمال باعث دلچسپی ہوتا ہے۔ اسی طرح مستطیل شکل سے فعالیت و تبدیلی کا احساس ہوتا ہے اور حرکت محسوس ہوتی ہے۔ کیونکہ ان کی لمبائی اور چوڑائی مختلف ہوتی ہے۔ اس لیے مختلف سائز اور شکلوں کے مستطیل یکجا کر کے یکسانیت اور تنوع و اختلاف کی کیفیت نمایاں کی جا سکتی ہے۔

گول شکلیں تسلسل کی کیفیت پیدا کرتی ہیں اور ان کو دیکھنے سے مکمل ہونے کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ لیکن ایک ہی جگہ پر بہت سی گول شکلیں طبیعت میں گھبراہٹ پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے گول اور بیضوی چیزوں کا یکجا استعمال خوشگوار تاثرات پیدا کرتا ہے۔

تکونی چیزوں کے یکجا استعمال سے تسلسل اور یگانگت کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ عام طور پر گھروں میں بہت کم چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو تکونی ہوں سوائے پھولدان یا سجاوٹی چیزوں کے۔ لیکن پھر بھی پردوں یا صوفوں پر رکھے گئے کشن کے تکونے نقش و نگار سے ایک جداگانہ کیفیت پیدا کی جا سکتی ہے۔



4۔ رنگ (Colour)

رنگ اور روشنی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ روشنی کے بغیر ہم رنگوں کو نہیں دیکھ سکتے۔ روشنی کی شدت رنگوں کی مدد سے کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے۔ ہمارے اردگرد کائنات میں رنگوں کی کمی نہیں اس لیے اگر مختلف چیزوں سے ان کے رنگ چھین لیے جائیں تو یقیناً یہ دُنیا بے رنگ ہوجائے گی اور ہر چیز اپنی جاذبیت کھودے گی۔

ہمارے لباس، غذا اور گھر کی سجاوٹ میں رنگوں کی بدولت ایک خاص کشش پیدا کی جاسکتی ہے اور مناسب رنگوں کا استعمال ہمارے ماحول میں خوبصورتی کو اُجاگر کرتا ہے کیونکہ سامانِ آرائش کو رنگوں کے ذریعے نمایاں بھی کیا جاسکتا ہے اور پس منظر کے ساتھ ہم آہنگ بھی۔

رنگوں کے تقابلی امتزاج سے اور رنگوں کو ملا جلا کر استعمال کرنے سے بے رونق جگہ کو پرکشش بنایا جاسکتا ہے۔ ایک کم روشن یا نسبتاً تاریک کمرے کی دیواروں پر اگر سفید رنگ کرایا جائے اور اس میں خوش رنگ پردوں اور دیگر اشیاء کا استعمال کیا جائے تو کمرے میں تازگی کا احساس ہوگا اور ماحول میں خوش کُن تاثر پیدا ہوجائے گا۔

رنگوں سے پیدا ہونے والے احساسات کو سمجھنے اور ان کے استعمال میں مہارت پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ رنگوں کو عملی طور پر استعمال کریں۔ مثلاً رنگ اور برش لے کر عملی طور پر مختلف رنگوں کو ملا جلا کر رنگ بنائے جائیں۔ اس سلسلہ میں قدرتی مناظر کے رنگوں کو مستعار لیا جائے، کسی فن پارے یا قالین وغیرہ میں استعمال شدہ رنگوں کا امتزاج و استعمال جانچا جائے یا اپنے عزیز و رفقاء کے گھروں میں رنگوں کے استعمال کا مشاہدہ کریں۔ اس کے علاوہ آرائش کی کتب سے بھی رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے اور رنگوں سے متعلق اپنے آپ میں خاص حس و شعور پیدا کیا جاسکتا ہے۔

جب سورج کی روشنی انعکاسی شیشہ (Prism) سے گزرتی ہے تو وہ بکھر جاتی ہے۔ اس کو Prismatic Spectrum کہتے ہیں۔ اس روشنی کو پرزم سے کچھ فاصلے پر سفید چادر یا سکرین پر ڈالا جائے تو سکرین پر چھ مختلف رنگ قوسِ قزح کی صورت میں نظر آئیں گے۔ ان میں سے تین رنگ بنیادی ہوتے ہیں مثلاً زرد، نیلا اور سرخ۔ یہ وہ بنیادی رنگ ہیں جن کو کسی دوسرے رنگوں کی آمیزش سے نہیں بنایا

جاسکتا۔ اس لیے بنیادی رنگ کہلاتے ہیں۔ اگلے تین رنگ مثلاً سبز، جامنی، اور نارنجی ثانوی رنگ کہلاتے ہیں اور یہ دو رنگوں کی آمیزش سے بنتے ہیں۔ مثلاً

1۔ زرد اور نیلا ملانے سے سبز رنگ

2۔ نیلا اور سُرخ ملانے سے جامنی رنگ

3۔ سُرخ اور زرد ملانے سے نارنجی رنگ

اِن بنیادی اور ثانوی رنگوں کے علاوہ کچھ رنگ آس پاس کے رنگوں کی آمیزش سے بنتے ہیں۔ جو غیر ثانوی رنگ کہلاتے ہیں۔ مثلاً

1۔ زردی مائل سبز　　2۔ زردی مائل نارنجی

3۔ نیلاہٹ مائل سبز　　4۔ نیلاہٹ مائل جامنی

5۔ سُرخی مائل جامنی　　6۔ سُرخی مائل نارنجی

رنگوں کی خاصیّت

رنگ اپنی خاصیت کی وجہ سے گرم اور سرد کیفیات پیدا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر زرد، نیلا اور سُرخ رنگ گرم ہوتے ہیں کیونکہ یہ آگ اور سورج کی تپش کو ظاہر کرتے ہیں۔ جبکہ سرد، سفید اور کاسنی سرد رنگ کہے جاسکتے ہیں کیونکہ ان کی مناسبت پانی، آسمان، ہرے بھرے درختوں اور پودوں سے ہے۔ رنگ اور ان کے امتزاج سے جو دل آویزی کسی چیز یا جگہ میں پیدا کی جاتی ہے اس میں رنگوں کی خاصیت کا بڑا دخل ہے۔ گرم اور سرد رنگ اپنی خاصیّت کی وجہ سے آگے بڑھتے اور پیچھے کھسکتے معلوم ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ایک ہی سائز کے دو کمروں میں سے ایک کمرے کی دیواروں پر ہلکا رنگ اور دُوسرے کمرے کی دیواروں پر نارنجی رنگ کر دیا جائے تو پیچھے کھسکنے کی خاصیت کے سبب نیلے رنگ والا کمرہ نارنجی رنگ کے آگے بڑھنے کی خاصیّت کے سبب بڑا معلوم دے گا اور صرف رنگ کے استعمال سے کمرے کے بڑے یا چھوٹے ہونے کا دھوکہ ہوگا۔

یہی صورت لباس کے استعمال میں پیش آتی ہے۔ رنگوں کو ملانے کے دو تین طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ رنگوں کے دائرے پر موجود رنگ کو اُس کے آس پاس کے کسی اور رنگ کے ساتھ ملا کر رکھا جائے یعنی دو رنگ اس طرح استعمال کیے جائیں کہ وہ ایک دُوسرے کے پاس والے رنگ ہوں۔ مثلاً سُرخ کو نارنجی کے ساتھ اور پیلے کو سبز کے ساتھ۔ رنگوں کا یہ امتزاج ''ہم آہنگ امتزاج'' (Double Complementary) کہلاتا ہے۔

2۔ رنگوں کے دائرے پر موجود چھ رنگوں میں سے ایسے دو رنگوں کو ملایا جائے جو ایک دُوسرے کے بالمقابل ہوں یعنی سُرخ رنگ کو سبز رنگ کے اور نارنجی رنگ کو نیلے رنگ کے مقابل رکھا جائے۔ رنگوں کا یہ امتزاج ''مقابل کا امتزاج'' (Contrast Complementary) کہلاتا ہے۔

3۔ دو رنگوں کو ملانے کی بجائے ایک ہی رنگ کے ہلکے اور گہرے تاثر کو برقرار رکھا جائے تو یہ یک رنگی امتزاج (Mono-Chromatic Complementary) کہلاتا ہے۔

4۔ تینوں بنیادی رنگوں کو ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مثلثی امتزاج (Triad Complementary) کہلاتا ہے۔

روزمرّہ زندگی میں ہمیں رنگوں کے لاتعداد نام ملتے ہیں۔ مثلاً بسکٹی رنگ (Beige) خاکی (Brown) ہلکا گلابی (Baby Pink) آتشی گلابی (Magenta) سبز (Olive Green) وغیرہ۔ ہمیں اپنے اردگرد جو رنگ نظر آتے ہیں وہ صرف بنیادی، ثانوی غیر ثانوی رنگ ہی نہیں بلکہ یہ رنگ مختلف شدت کی وجہ سے بدلے ہوئے معلوم دیتے ہیں۔

رنگوں کی شدّت (Intensity Of Colour)

اس سے مراد کسی ایک رنگ کی پختگی سے ہے۔ اس کا انحصار کسی ایک رنگ پر ہے اور اس رنگ میں سیاہی یا سفیدی کی آمیزش سے رنگ ہلکے اور گہرے نظر آتے ہیں مثلاً اگر سُرخ رنگ میں سفیدی ملا دی جائے تو وہ رنگ ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اگر اسی رنگ میں سیاہی ملا دی جائے تو وہ رنگ گہرا ہو جائے گا۔ ایک ہی رنگ میں مختلف مقدار میں سفیدی یا سیاہی ملانے سے بہت سے مختلف رنگ بنتے ہیں۔

رنگوں کی قدر (Value Of Colour)

رنگوں میں پانی ملانے سے بھی ان کی اپنی اصلیت کم ہو جاتی ہے جو رنگوں کی قدر کہلاتی ہے۔

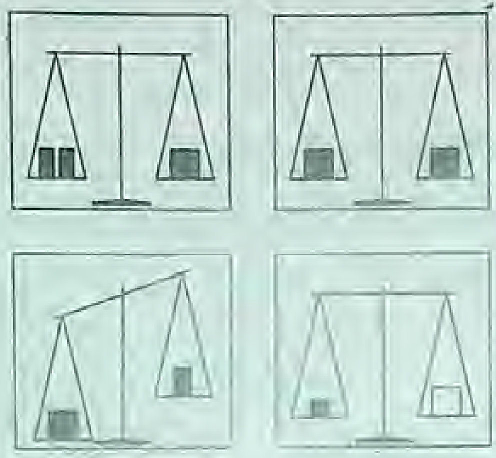
جس طرح سفیدی، سیاہی یا پانی کی آمیزش سے رنگ بدل جاتے ہیں اسی طرح اگر مقابل کے رنگ برابر کی مقدار میں ملائے جائیں تو سیاہ رنگ بن جائے گا۔ اور اگر مقابل کے دو رنگوں کو مختلف مقدار میں ملایا جائے تو بھی اصلی رنگ مدھم ہوتا جائے گا۔ یوں رنگوں کی آمیزش سے کئی ایسے رنگ بنتے ہیں جن کو نیوٹرل (Neutral) رنگ کہا جاتا ہے۔ اور یہ رنگ پس منظر میں باآسانی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

آرٹ کے اصول

ہماری روزمرّہ زندگی کا ہر پہلو آرٹ سے وابستہ ہے۔ مثلاً خوراک، لباس، آرائش خانہ وغیرہ۔ کیونکہ ہر چیز کا انتخاب، ترتیب اور استعمال آرٹ سے متاثر ہوتا ہے اور آرٹ کے اصولوں کو اپنا کر ہر چیز میں خوبصورتی کا عنصر پیدا کیا جا سکتا ہے۔ آرٹ کے ان اصولوں میں توازن، تسلسل، ہم آہنگی و فوقیت اہم ہیں اور ہر تخلیقی ہنر مثلاً مصوری، خطاطی، مجسمہ سازی، نقاشی، سنگ تراشی وغیرہ میں ان سے مدد لی جاتی ہے۔ آیئے دیکھیں کہ ان اصولوں کو روزمرّہ زندگی کے ہر پہلو میں کیونکر اپنایا جا سکتا ہے۔

1۔ توازن (Balance)

توازن سے مراد دو مختلف چیزوں میں برابر کا وزن یا برابر کی دلکشی اور جاذبیت کا ہونا ہے۔ لفظ توازن سے فوراً ذہن میں ترازو کی شکل آتی ہے۔ جس کے دونوں پلڑے سائز اور جھکاؤ میں برابر ہوتے ہیں اور اس کے دونوں پلڑوں میں ایک ہی وزن مگر مختلف سائز کی چیزیں رکھ دی جائیں تو ترازو کے دونوں پلڑے اگرچہ برابر ہوں گے لیکن دیکھنے میں مختلف تاثر پیدا ہوگا۔



ہمارے گردوپیش توازن کی مختلف کیفیتیں نظر آتی ہیں۔ مثلاً فرنیچر کی ترتیب، آتش دان کی سجاوٹ، پھولوں کی آرائش وغیرہ، گھریلو سجاوٹ میں توازن تین طریقوں سے پیدا کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً

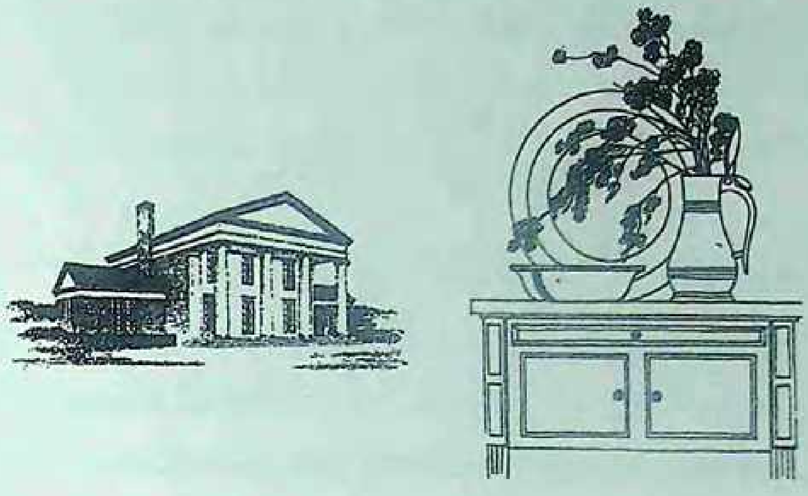
(i) رسمی توازن (Formal Balance)

رسمی توازن سے مراد ایسا توازن ہے جس کی دونوں اطراف برابر ہوں۔ یعنی کمرے میں رکھے سائیڈ بورڈ کے درمیان میں بڑا سا آرائشی کپ رکھ دیا جائے اور اس کی دونوں اطراف پر موم بتیاں سٹینڈ میں رکھ دی جائیں تو اس سے وزن کی ایک سکون آور کیفیت پیدا ہوگی یا آتش دان کے اُوپر درمیان میں دیواری گھڑی (Wall Clock) لگا دی جائے اور اس کے دونوں طرف یکساں وزن کی چیزیں رکھی جائیں تو اس سے بھی رسمی توازن کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

پرانے زمانے کی بنی ہوئی عمارت میں عام طور پر رسمی توازن ملتا ہے اور اگر غور کیا جائے تو تقریباً تاریخی عمارت کی بناوٹ اور آرائشی کام میں رسمی توازن نظر آتا ہے۔ جس کی واضح مثال شاہی مسجد اور جہانگیر کے مقبرے میں نظر آتی ہے۔

(ii) غیر رسمی توازن (Informal Balance)

یہ توازن کی وہ کیفیت ہے جس میں دونوں اطراف پر رکھی گئی اشیاء مختلف نوعیت کی ہوں۔ یعنی سائیڈ بورڈ کے درمیان میں ایسی چیزیں رکھی جائیں جو ایک دُوسرے سے مختلف ہوں۔ موجودہ دور میں عموماً آرائش خانہ میں غیر رسمی توازن کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔ جس سے سجاوٹ میں حرکت کا اظہار ہوتا ہے۔ لباس میں بھی غیر رسمی توازن کا استعمال مختلف انداز میں کیا جا سکتا ہے۔



(iii) گھومتا ہوا توازن (Radial Balance)

یہ توازن کی وہ قسم ہے جو ایک نقطے سے شروع ہو کر تمام اطراف پر برابر دلکشی کا سامان فراہم کرتی ہے۔ اس سے نگاہ ایک مرکز پر رہنے کی بجائے ہر طرف گھومتی ہوئی نظر آتی ہے۔

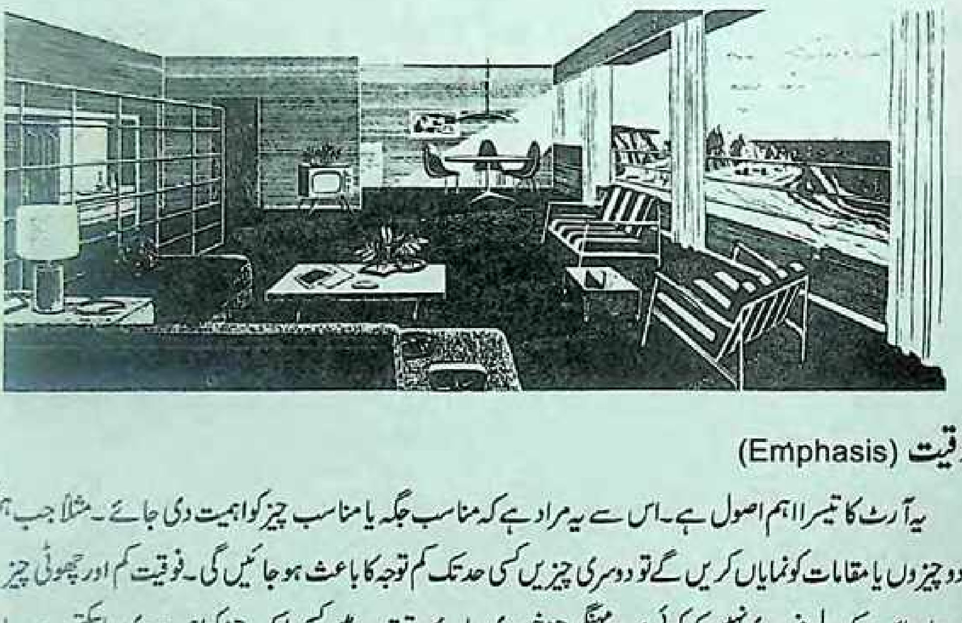
فرنیچر کی ترتیب میں توازن کی کیفیت پیدا کرنے کے لیے اس کی مناسب ترتیب لازمی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک کمرے میں سارا فرنیچر ایک طرف رکھ دیا جائے اور دُوسری جگہ خالی پڑی رہے تو اس سے کمرے میں داخل ہوتے ہی ایک طرف کو جھکاؤ محسوس ہوگا اور

کمرے میں توازن کی کمی کا فقدان رہے گا۔

2۔ تسلسل (Rhythm)

تسلسل کا مطلب ہے ایک ترتیب، ایک واسطہ، ایک تشکیل۔ تسلسل ایک ایسا توازن ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے۔ مثلاً اگر صوفے پر رکھے ہوئے کشن پردوں کے رنگ کے ہوں تو اس میں تسلسل پایا جائے گا۔ لباس، ذاتی آرائش اور گھر کے اندر کی چیزوں کی کسی خصوصیت کو بار بار دُہرانے سے تسلسل کی کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً پردوں، صوفہ کور، تصویروں وغیرہ میں کسی ایک رنگ کے کم یا زیادہ مقدار میں موجود ہونے سے اس جگہ تسلسل محسوس ہوگا۔ یہ قدرتی بات ہے کہ نظر ہمیشہ نمایاں چیز کی طرف جاتی ہے۔ اور جب کئی نمایاں چیزوں کی موجودگی میں نظر ایک چیز سے دوسری اور پھر تیسری چیز کی طرف راغب ہو تو تسلسل کا احساس ہوگا۔ ماحول میں دلچسپی اور تسلسل کی کیفیت پیدا کرنے کے لیے مختلف چیزوں کو ایک خاص جگہ پر یکجا کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اگر کمرے کی ایک دیوار پر کوئی سجاوٹ کی چیز لگی ہو تو کمرے میں داخل ہوتے ہی نظر ایک جگہ ٹھہر جائے گی لیکن اگر اسی دیوار پر تین یکساں چیزیں اس طرح لگا دی گئی ہوں کہ نظر تینوں چیزوں پر ایک خاص انداز سے پڑے تو تسلسل کی کیفیت نمایاں ہوگی۔

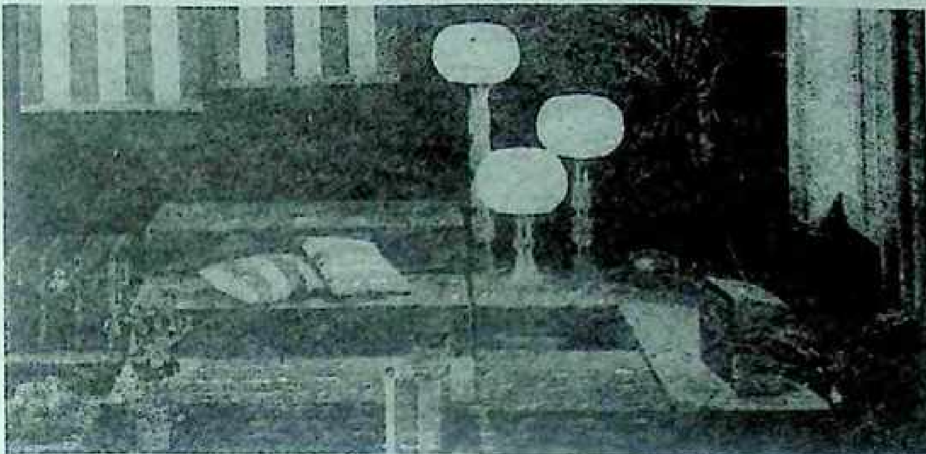
چیزوں کی آرائش کے علاوہ کسی ایک چیز کو مختلف طریقوں سے استعمال کرکے بھی تسلسل کی کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً سونے کے کمرے میں پردوں کے ہم رنگ پلنگ پوش بچھا دینے سے یا اس کپڑے کے خاص رنگ اور ڈیزائن کو دُہرانے سے تسلسل کا احساس پیدا ہوگا اور اگر کسی کپڑے کو فریم کروا کر دیوار پر آویزاں کر دیا جائے تو تسلسل کی کیفیت مزید بڑھ جائے گی۔ کمرے کی وسعت اور وہاں موجود چیزوں کی خصوصیات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے تسلسل پیدا کرنے کے لیے لاتعداد طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔



3۔ فوقیت (Emphasis)

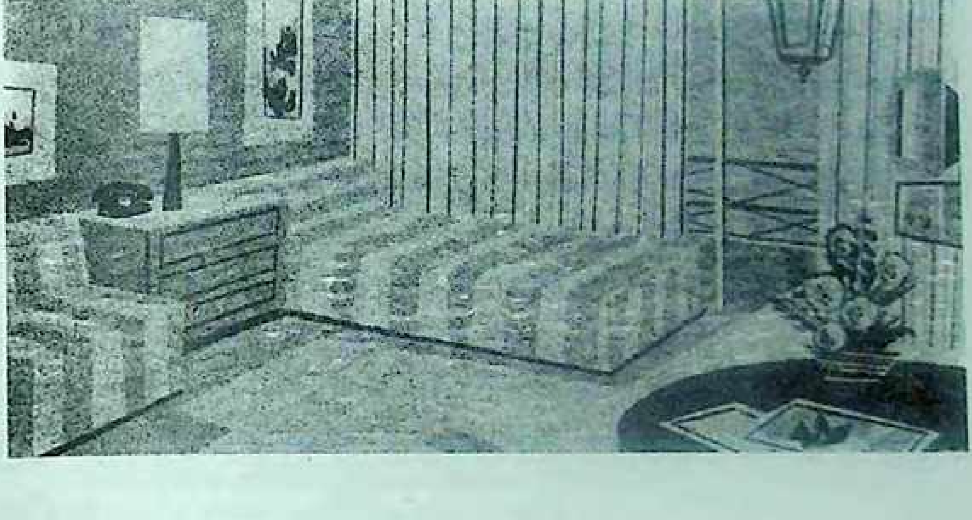
یہ آرٹ کا تیسرا اہم اصول ہے۔ اس سے یہ مراد ہے کہ مناسب جگہ یا مناسب چیز کو اہمیت دی جائے۔ مثلاً جب ہم کسی جگہ پر ایک یا دو چیزوں یا مقامات کو نمایاں کریں گے تو دوسری چیزیں کسی حد تک کم توجہ کا باعث ہو جائیں گی۔ فوقیت کم اور چھوٹی چیز سے بھی دی جاسکتی ہے اور اس کے لیے ضروری نہیں کہ کوئی بہت مہنگی چیز خریدی جائے۔ ترتیب میں کسی ایک چیز کو اہمیت دی جاسکتی ہے۔ یا روشنی کی مدد سے کسی ایک چیز کے نقوش زیادہ اُبھارے جاسکتے ہیں لیکن اس کے لیے ایک بات کو یاد رکھنا ضروری ہے کہ اگر کمرے میں بہت سی خوبصورت

چیزیں ہوں تو نظر ایک طرف سے ہٹ کر دوسری طرف اور پھر تیسری طرف جائے گی اور نظر کی اس حرکت سے ماحول میں بے چینی سی محسوس ہوگی۔ اس لیے ضروری ہے کہ ماحول میں کسی ایک جگہ کو زیادہ نمایاں طریقے سے اُجاگر کیا جائے۔



4۔ ہم آہنگی (Harmony)

یہ ڈیزائن کا چوتھا اہم اصول ہے۔ جس کی مدد سے یکسانیت کی کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے۔ ماہرین کی رائے میں ہم آہنگی خطوط، شکل اور سائز کے ذریعے اُجاگر کی جاسکتی ہے۔ آرائش خانہ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ چیزوں کے خطوط، شکل، سائز اور سطح سے ہم آہنگی کی کیفیت کیونکر پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً اگر کسی کمرے میں سبز رنگ کا قالین ہو اور اسی رنگ کا کوئی شیڈ پردوں، لیمپ شیڈ اور صوفہ سیٹ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔ اسی طرح اگر کمرے کے درمیان میں گول میز رکھا جائے اور اسی شکل کے لیمپ شیڈ بھی لگائے جائیں تو وہ سائز اور شکل کے ذریعے کمرے میں ہم آہنگی پیدا کریں گے۔ لیکن اس کے برعکس اگر کمرے کی ہر چیز، رنگ، سائز اور شکل کے لحاظ سے ایسی ہو جس سے ان کا آپس میں کوئی تعلق نہ ہو تو اس سے ہم آہنگی کی کمی سے اکتاہٹ کا احساس ہوگا۔



5- تناسب و سکیل (Proportion and Scale)

یہ آرٹ کا پانچواں اہم اصول ہے اور یہ ایک حصہ کا دوسرے حصہ سے تعلق اور ربط ظاہر کرتا ہے۔ اس تعلق کا مشاہدہ ایک کمرے

اور اس میں رکھے گئے فرنیچر کے ساتھ کیا جا سکتا ہے یا پھر انفرادی طور پر فرنیچر کے ہر حصہ کا دوسرے حصہ کے ساتھ تعلق دیکھا جا سکتا ہے۔ جیسے کسی میز کی اُونچائی، چوڑائی / لمبائی اور ٹانگوں کی موٹائی کا آپس میں تناسب ہونا۔ یہی اصول روزمرہ استعمال کی اشیا مثلاً پیالے، تصویر میں تصویر کشی، کل رقبہ میں تناسب اور مکانات کی تعمیر میں تعمیراتی رجحان کی عکاسی اور ان کا مجموعی تناسب و سکیل وغیرہ۔

عملی کام

1- روزمرہ زندگی میں آرٹ کے اصولوں اور عناصر کی وضاحت کے لیے رسالوں سے تصاویر کاٹ کر یا ہاتھ سے تصاویر بنا کر اور انھیں پینٹ کر کے فائل میں لگائیں۔

2- بنیادی رنگوں سے ثانوی رنگ بنانے کے لیے کاغذ پر بنیادی رنگ ڈال کر Colour splash pressing سے مختلف ثانوی رنگ بنائیں۔ اس کے لیے پوسٹر رنگ (Poster Colour) کا استعمال کریں۔

سوالات

1- ڈیزائن اور اس کے عناصر پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

2- آرٹ کے اصول کون کون سے ہیں؟ روزمرہ زندگی میں آپ ان اصولوں کا استعمال کیونکر کر سکتی ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔

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

(i) تعمیراتی ڈیزائن بنتا ہے۔

(۱) توازن سے　　(۲) رنگ و ہیئت سے　　(۳) چیز کے لحاظ سے

(ii) کسی بھی چیز کا ڈیزائن مرکب ہوتا ہے۔

(۱) مختلف عناصر کا　　(۲) مختلف لفظوں کا　　(۳) کسی سے بھی نہیں

(iii) شکل وہیئت کا تعلق ہوتا ہے۔

(ا) مائع اشیاء سے (۲) ٹھوس اشیاء سے (۳) کسی سے بھی نہیں

(iv) ہماری روزمرہ زندگی کا پہلو وابستہ ہے۔

(ا) لباس سے (۲) خوراک سے (۳) آرٹ سے

4۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	رنگ اور روشنی کا	نہ عمودی اور نہ افقی ہوتے ہیں۔	
2	فرنیچر کی ترتیب میں توازن	آرٹ کے اصول و عناصر کو مدنظر رکھنا چاہیے۔	
3	ترچھے خطوط	کا خیال رکھنا ضروری ہے	
4	آرائش خانہ کرتے وقت	آپس میں گہرا تعلق ہے۔	

5۔ خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(i) آرٹ کے اصولوں کو اپنا کر ہر چیز میں ----- کا عنصر پیدا کیا جا سکتا ہے۔

(ii) آرٹ کا تیسرا اہم اصول ----- ہے۔

(iii) شکل وہیئت کا تعلق ----- اشیاء سے ہوتا ہے۔

(iv) سبز، جامنی اور نارنجی ----- رنگوں کی آمیزش سے بنتے ہیں۔

پرچہ ب

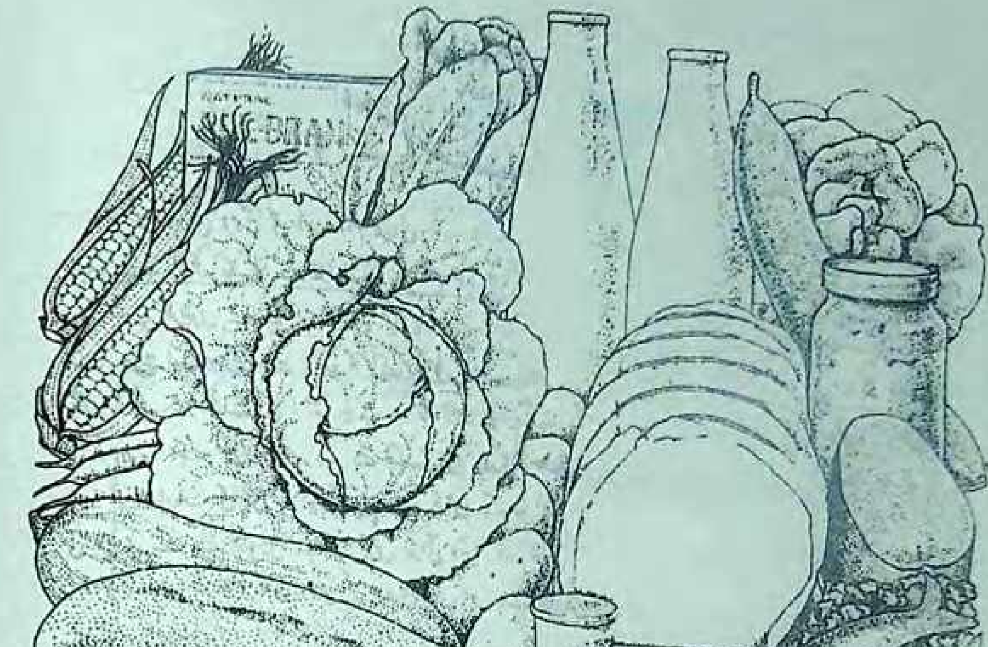
- غذا اور غذائیت

(Food and Nutrition)

- پارچہ بافی اور لباس

(Textiles and Clothing)

غذا اور غذائیت



باب 1

غذا کی اہمیت

غذا اور اس کی اہمیت

ہر کھائی پی جانے والی چیزیں غذا نہیں کہلا سکتیں بلکہ صرف وہ اشیائے خوردنی جو ہماری جسمانی ضروریات اور اس کے تقاضوں کو پورا کرنے کی اہلیت رکھتی ہوں۔ غذا کہلاتی ہیں۔ اس طرح غذا کا مکمل اور درست مفہوم سمجھنے کے لیے جسمانی ضروریات کے بارے میں جاننا نہایت ضروری ہے۔ ہمارے ان جسمانی تقاضوں میں قوت وحرارت، نشوونما اور نظاموں کے درست افعال شامل ہیں۔

جسمانی ضروریات (Body Needs)

زندہ اور تندرست رہنے کے لیے جسم کی تین بنیادی ضروریات کا پورا ہونا ضروری ہے۔ مثلاً قوت وحرارت کی فراہمی، نشوونما پانا اور تمام نظاموں کا عمل درست ہونا۔

1- قوت وحرارت : یہ زندگی کے لیے ناگزیر ہے۔ جس کے بغیر کام کاج، کھیل کود، نشوونما پانا یا بڑھنا، پھولنا پھلنا اور جسمانی نظام کی کوئی بھی حرکت وعمل ناممکن ہے۔ دوران خون، نظام ہاضمہ، نظام اخراج، دل کے دھڑکنے اور سانس لینے اور جسم کے تمام تر نظاموں کی حرکات وسکنات کا انحصار ہماری جسمانی قوت وحرارت پر مبنی ہے۔

2- نشوونما / بڑھنے کا عمل ہر جاندار کے لیے ایک قدرتی امر ہے۔ جس کے بغیر کوئی بچہ جوان یا بڑا نہیں ہو سکتا۔ نشوونما کے عمل کا انحصار جسمانی خلیات کی تعمیر و بحالی پر منحصر ہوتا ہے۔ جن سے مل کر ہمارا جسم بنتا اور نشوونما پاتا ہے۔

3- درست نظام : صحت اور تندرستی کے لیے تمام جسمانی نظاموں کا باقاعدہ ہونا اور درست طور پر عمل کرنا لازمی ہے۔ کسی بھی نظام میں خرابی پیدا ہونے سے صحت بگڑنے لگتی ہے۔ کمزوری اور کئی بیماریاں لاحق ہونے لگتی ہیں۔ مثلاً دوران خون درست نہ رہے تو بلڈ پریشر، نظام انہضام خراب ہونے سے دست، قے، پیچش، قبض وغیرہ اور نظام تنفس کے بگڑنے سے دمہ، دل اور پھیپھڑوں کی کئی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

غذا کی تعریف (Definition of Food)

ہر وہ کھائی پی جانے والی چیز جو ہماری جسمانی ضروریات پوری کرنے کے لیے قوت وحرارت پیدا کرنے، خلیات کی تجدید و بحالی اور نظاموں کو درست و باقاعدہ رکھنے میں سے کوئی بھی ضرورت پوری کرنے کی صلاحیت رکھتی ہو ہماری غذا کہلاتی ہے۔

وضاحت

مندرجہ بالا تعریف کی روشنی میں دن بھر میں کھائی پی جانے والی بے شمار چیزوں میں سے ہر چیز ہماری غذا نہیں ہوتی کیونکہ ہر اشیائے خوردنی، میں ہماری جسمانی ضروریات پوری کرنے کی طاقت نہیں ہوتی۔ اس لیے صرف وہی اشیائے خوردنی ہماری غذا یا خوراک کہلا

سکتی ہیں جو ہماری صحت ونشوونما کی ضامن ہوں مثلاً دودھ' گوشت' انڈے' پھل' سبزیاں' اناج اوران سے بنی ہوئی چیزیں۔ پیٹ بھر کر کھائی جانے والی غذائیں جن پر ہماری زندگی کا دارومدار ہوتا ہے بنیادی غذائیں (Staple Foods) کہلاتی ہیں۔ مثلاً گیہوں' چاول' مکئی وغیرہ۔ باقی چیزیں مثلاً پان' تمباکو' چائے کی پتی' کافی پاؤڈر' چیونگم وغیرہ جیسی متعدد دوسری اشیاء ہم صرف لذت کے لیے کھاتے ہیں مگر ان میں ہماری "حیات وبقاء" اور تندرستی کے لیے کوئی خاصیت وقوت موجود نہیں ہوتی وہ سب غیر ضروری اشیائے خوردنی کہلاتی ہیں بلکہ ایسی چسکے دار اشیاء اکثر نشہ آور بھی ہوتی ہیں اوران میں عموماً ایسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہماری صحت کے لیے شدید مضر ثابت ہوسکتے ہیں۔ جن کی زیادتی سے مختلف قسم کے جسمانی کینسر اور دیگر بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔

غذا کے مقاصد یا اہم کام (Basic Functions of Food)

خوراک صرف ذائقے' پیٹ بھرنے' آپس میں دوستی اور میل جوڑ بڑھانے یا خوشی کی غرض سے نہیں کھائی جاتی بلکہ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ زندہ رہنے' نشوونما پانے اور تندرستی حاصل کرنے کی ضروریات پوری کرنے کے لیے خوراک اشد ضروری ہے۔ ہوا اور پانی کے بعد ہماری زندگی وصحت کا بنیادی دارومدار ہماری غذا پر ہوتا ہے۔ مثلاً

☆ درست اور صحیح خوراک سے انسان صحت مند' تندرست وتوانا رہتا ہے۔
☆ غذا نہ ملے تو انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔
☆ کم یا غلط خوراک کھانے سے انسان کمزور' بیمار اور غذائی تغذیے کا شکار ہوجاتا ہے۔

غذائی تغذیہ (Malnutrition)

مسلسل کچھ عرصے تک مناسب خوراک نہ ملنے یا خوراک میں کمی وبیشی رہنے سے صحت بگڑنے یا صحت خراب ہونے کو غذائی تغذیہ کہا جاتا ہے۔

☆ اگر خوراک مقدار میں کم ہو تو وزن میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ جسمانی کمزوری اوراس سے متعلقہ بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔
☆ اگر خوراک مقدار میں زیادہ ہو تو وزن میں اضافہ' موٹاپا اوراس سے متعلق متعدد بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔

اس طرح غذا کے چند اہم کام اور بنیادی مقاصد مندرجہ ذیل ہیں۔

1- بقائے حیات کے لیے غذا ہمارے جسم میں قوت وحرارت پیدا کرتی ہے۔
2- نشوونما کے لیے غذا ہمارے جسم میں خلیات کی تعمیر ومرمت کرتی ہے۔
3- صحت وتندرستی کے لیے غذا ہمارے جسم میں تمام نظاموں کو باقاعدہ وبرقرار رکھتی ہے۔

1- خوراک جسم کو حرارت وتوانائی فراہم کرتی ہے (Food Supply Heat and Energy to the body)

ہمارا جسم دن رات مسلسل کام میں مصروف رہتا ہے حتیٰ کہ سونے اور آرام کرنے کی حالت میں ہمارے اندرونی نظام مثلاً دل کا حرکت کرنا' سانس لینا' معدے کا کام کرنا وغیرہ سب مسلسل مصروف عمل رہتے ہیں۔ ان میں کسی ایک کی حرکت عمل بند ہوجانے سے انسان کی

موت واقع ہو جاتی ہے۔ ان تمام نظاموں کی عمل کاری اور ہماری تمام تر حرکات وسکنات کے لیے قوت کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ حرارت ہمیں صرف خوراک سے میسر ہوتی ہے۔

2- خوراک جسمانی خلیات کی تعمیر ونشوونما کرتی ہے۔(Food Builds and Repairs Body Tissues)

ہمارے جسم کا ہر حصہ مختلف قسم کے خلیات کا مجموعہ ہے جو جسم کے مسلسل کام کرتے رہنے کی وجہ سے گھستے اور ٹوٹتے پھوٹتے رہتے ہیں۔ خوراک ان شکستہ اور ناکارہ خلیات کی مرمت وبحالی کرتی ہے اور بڑھنے، پھولنے، پھلنے اور نشوونما پانے کے لیے نئے اضافی خلیات کی تعمیر وتجدید کا بنیادی کام سرانجام دیتی ہے۔ ننھے منے بچوں کا نشوونما پا کر جوان ہونے کا عمل خوراک ہی کا مرہون منت ہے۔

3- خوراک جسمانی نظاموں کو برقرار رکھتی ہے اور قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔
(Food Regulates the body systems and increases Resistance Power)

خوراک ہمارے جسم کے تمام تر نظاموں کے سلسلے اور افعال کو باقاعدہ اور برقرار رکھنے کا نہایت اہم کام کرتی ہے۔ جس سے ہمارے جسم میں بیماریوں سے مقابلے کی استطاعت اور قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور یوں خوراک ہمیں بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

ان بنیادی کاموں کے علاوہ خوراک نفسیاتی اور معاشرتی کام بھی کرتی ہے۔

نفسیاتی کام:۔ خوراک انسان کی نفسیات پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ خوش ذائقہ خوراک سے طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے۔ کھانا پیٹ بھر کر کھایا جاتا ہے جبکہ بدذائقہ اور غیر دلکش خوراک سے طبیعت میں چڑچڑاپن اور غصہ ابھرتا ہے اور کھانا بھی کم کھایا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ روزمرہ کی کھائی جانے والی روائتی خوراک کی جگہ نئی قسم کی خوراک کھائی جائے تو اس سے طبیعت میں تسکین پیدا نہیں ہوتی مثلاً روٹی اور پراٹھا کھانے والے کو کیک، پیسٹری یا چائنیز فوڈ کھانے کے بعد بھی کھانے کا خلا محسوس ہوتا رہے گا کیونکہ ان کے لیے یہ چیزیں چسکہ تو ہو سکتی ہیں لیکن پیٹ بھرنے کا سامان نہیں۔

معاشرتی کام:۔ آپس میں میل جول اور دوستی وتعلقات بڑھانے کے لیے خوراک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گھر، سکول، محلے یا کسی بھی تہوار میں کھانے پینے کے بغیر گرمجوشی اور رونق کے احساسات پیدا نہیں ہوتے۔ کھلانے پلانے سے محبت، خاطر مدارات اور عزت افزائی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

غذا کی خصوصیات

تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ ہر غذا کی خصوصیات ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ مختلف غذائیں جسم میں مختلف کام سرانجام دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ مثلاً کچھ غذائیں جسم کو قوت وحرارت فراہم کر سکتی ہیں۔ کچھ غذائیں خلیات کی تعمیر کرنے اور کچھ غذائیں جسمانی نظاموں کو درست رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں جبکہ بعض غذائیں مثلاً دودھ وغیرہ ایسی ہیں جو کم وبیش تینوں ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ غذا کی افادی صلاحیت (Nutritive Value) جس قدر زیادہ ہوتی ہے۔ اسی قدر ہمارے لیے اس کی اہمیت زیادہ ہوتی ہے۔ کام کرنے کی صلاحیت یا جسم میں افادیت کے اعتبار سے غذاؤں کو مختلف اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے مثلاً قوت وحرارت بخش غذائیں، تعمیری غذائیں، مدافعتی یا محافظ غذائیں۔

1- قوت بخش غذائیں (Energy Foods)

ان کا بنیادی کام جسم میں قوت و حرارت پیدا کرنا ہے۔ ان کے غذائی ذرائع میں اناج' دالیں' نشاستہ دار سبزیاں اور پھل (شکرقندی) تمام میٹھی غذائیں (چینی' جام' گڑ' شہد' پھل' مٹھائیاں) اور روغنی غذائیں (گھی' مکھن' بالائی' مغزیات' تیل وغیرہ) شامل ہیں۔

2- تعمیری غذائیں یا نشوونمائی غذائیں (Body Building Foods)

ان کا بنیادی کام جسم کے خلیات کی تعمیر و بحالی اور نشوونما کرنا ہے۔ ان کے غذائی ذرائع میں دودھ' گوشت' انڈے' مچھلی' پنیر اور ان سے بنی ہوئی چیزیں شامل ہیں۔

3- مدافعتی یا محافظ غذائیں (Protective Foods)

ان کا بنیادی کام جسم کے تمام نظاموں کو درست و باقاعدہ رکھنا ہے۔ ان کے غذائی ذرائع میں خصوصی طور پر تازہ سبزیاں اور پھل اور دیگر تمام غذائیں شامل ہیں۔

خوراک کے ذرائع (Sources of Food)

ہم جو خوراک بھی کھاتے ہیں وہ ہمیں بنیادی طور پر دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہے یعنی حیواناتی اور نباتاتی ذرائع۔

حیواناتی ذرائع

ان میں وہ تمام غذائیں شامل ہیں جو ہمیں جانوروں اور پرندوں سے حاصل ہوتی ہیں۔ مثلاً دودھ' گوشت' مچھلی' انڈے' بالائی' چربی' دیسی گھی' مکھن وغیرہ۔

نباتاتی ذرائع

ان میں پودوں سے حاصل ہونے والی تمام غذائیں شامل ہیں۔ مثلاً ہر قسم کا اناج' دالیں' سبزیاں' پھل اور تیل وغیرہ۔

خوراک کی خصوصیات یا غذائی اجزاء (Essential Food Nutrients)

یہ جان لینے کے بعد کہ خوراک زندگی کی بنیادی ضرورت ہے' ہمیں اس بات کا علم ہونا چاہیئے کہ خوراک میں ایسی کون سی مخ خصوصیات ہیں۔ جن کی بنا پر یہ ہماری جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کی اہلیت رکھتی ہیں۔

دراصل ہر کھائی پی جانے والی چیز چند کیمیائی اجزاء کا مرکب ہوتی ہے۔ غذاؤں کے طرح طرح کے ذائقے اور مختلف قسم کے لال پیلے ہرے رنگ سب انہی کیمیائی اجزاء کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ انہی کیمیائی اجزا میں سے چند ایسے ہوتے ہیں جو ہمارے جسم میں تندر توانائی اور نشوونما کے لیے لازمی ہیں۔ ایسے کیمیائی اجزا کو ضروری غذائی اجزا کہا جاتا ہے۔ اس طرح کسی بھی خوراک کی اہمیت کا انحصار یا اس کی غذائیت (Nutritive Value) انہی کیمیائی اجزاء پر مبنی ہوتی ہیں۔ یہ غذائی اجزا درج ذیل ہیں۔

غذائی اجزاء (Food Nutrients)

خوراک میں موجود ایسے کیمیائی مادے جو ہمارے جسم کی نشوونما کرنے' توانائی فراہم کرنے اور تمام نظاموں کی درستگی اور بحالی

لیے اشد ضروری ہیں۔ وہ ضروری غذائی اجزا کہلاتے ہیں۔ جن کی تعداد چھ ہے۔ ان کے نام درج ذیل ہیں۔

1- پروٹین (Proteins)
2- کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ (Carbohydrates)
3- چکنائی یا روغنیات (Fats)
4- وٹامن یا حیاتین (Vitamins)
5- معدنی نمکیات (Minerals)
6- پانی (Water)

غذائی اجزا کی اہمیت اور بنیادی کام

غذائی اجزا جسم میں مخصوص اور اہم ترین کام کرتے ہیں اور چونکہ صحت و تندرستی اور زندگی کا مکمل دارومدار انہی غذائی اجزا پر ہوتا ہے اسی لیے خوراک میں موجود نامیاتی و غیر نامیاتی مرکبات کو ضامن صحت اور ضامن حیات بھی کہا جاتا ہے ہر غذائی جز کے اپنے اپنے مخصوص اور الگ کام ہوتے ہیں۔ جنھیں وہ جسم کے لیے انجام دیتا ہے۔ لیکن ان میں سے کوئی جز بھی ایسا نہیں جو مکمل طور پر اپنے کام اکیلا ہی انجام دے سکتا ہو ہر جز خود مختار ہونے کے باوجود دوسرے پر انحصار بھی کرتا ہے۔ یوں یہ سارے اجزائے خوراک آپس میں مل جل کر جسم کے سارے کام انجام دیتے ہیں اور کسی ایک کی خوراک میں کمی دوسروں کے افعال پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ایسی خوراک کھانی چاہیے جس میں یہ تمام غذائی اجزاء اپنی متناسب مقدار میں موجود ہوں۔ ایسی خوراک کو متوازن خوراک یا متوازن غذا (Balanced diet) کہتے ہیں۔ ایسی خوراک اچھی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔ خوراک میں موجود مختلف غذائی اجزا کے مخصوص کام اور ان کے غذائی ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

1- پروٹین (Proteins)

بنیادی کام:۔ جسمانی خلیات کی تعمیر، نشوونما اور ان کی مرمت کرنا۔

غذائی ذرائع:۔ گوشت مثلاً گائے، بکرا، مرغی، مچھلی وغیرہ۔ دودھ مثلاً تازہ اور خشک دودھ اور انڈے۔

2- کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ (Carbohydrates)

بنیادی کام:۔ جسم کو قوت و حرارت مہیا کرنا۔

غذائی ذرائع:۔ تمام اناج و دالیں اور ان سے بنی اشیاء مثلاً سوجی، میدہ، دلیا۔ میٹھی چیزیں مثلاً چینی اور ان سے بنی اشیاء نشاستہ، سبزیاں اور پھل مثلاً آلو شکر قندی وغیرہ۔

3- روغنیات (Fats)

بنیادی کام:۔ یہ قوت و حرارت فراہم کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

غذائی ذرائع:۔ حیوانی ذرائع میں مکھن، دیسی گھی، چربی، مچھلی کا تیل وغیرہ۔ نباتاتی ذرائع میں مغزیات گری، تخم، بیجوں کے تیل

درسویابین کا تیل وغیرہ۔

4- وٹامن یا حیاتین (Vitamins)

بنیادی کام:۔ جسمانی نظاموں کو باقاعدہ و برقرار رکھنا۔

غذائی ذرائع:۔ تمام قسم کی حیواناتی و نباتاتی غذائیں مثلاً اناج، پھل، سبزیاں، گوشت، دودھ، انڈے وغیرہ۔

5- معدنی نمکیات (Minerals)

بنیادی کام:۔ جسمانی نظاموں کو درست اور بحال رکھنا۔

غذائی ذرائع:۔ تمام قسم کی حیواناتی و نباتاتی غذائیں۔

6- پانی (Water)

بنیادی کام:۔ خون اور جسم کے تمام سیال مادوں کو رقیق اور جلد و جھلیوں کو مرطوب رکھنا۔

غذائی ذرائع:۔ تازہ پانی کے علاوہ دودھ، رس دار سبزیاں، پھل، شربت، چائے اور دیگر مشروبات وغیرہ۔

نوٹ..... عام طور پر پانی کو غذائی اعتبار سے اس لیے غذائی اجزا میں شمار نہیں کیا جاتا کہ اس میں بذاتِ خود کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔ لیکن زندگی کے لیے اس کی ضرورت سے انکار بھی نہیں کیا جا سکتا کیونکہ پانی ہمارے جسم میں پیاس بجھانے کے علاوہ اور بھی بہت اہم کام انجام دیتا ہے۔ مثلاً

1- جسم میں جو عمل مسلسل ہو رہے ہوتے ہیں پانی ان میں سے بیشتر میں شامل ہوتا ہے۔ مثلاً نظام انہضام اور نظام انجذاب کے دوران پانی بطور کیمیا کام کرتا ہے۔

2- ہمارے جسمانی وزن کا آدھے سے زیادہ حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جو خون اور دوسرے جسمانی مادوں کو رقیق حالت میں رکھتا ہے اور جسم کو تر و تازہ رکھتا ہے۔

3- یہ غذائی اجزا کو خود میں تحلیل کر کے انہیں آنتوں، خون، خلیات اور جسم کے تمام حصوں تک پہنچاتا ہے۔

پانی کی ضرورت پوری کرنے کے لیے سادہ پانی کے علاوہ دودھ، شربت، سرد یا گرم مشروبات، رس دار سبزیوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سوالات

1- غذا سے کیا مراد ہے؟ اس کی ہماری زندگی میں کیا اہمیت ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔

2- غذائیت پر مفصل نوٹ لکھیں۔

3- غذائی اجزاء سے کیا مراد ہے؟ ان کی اقسام اور اہمیت کے بارے میں لکھیں۔

4- مندرجہ ذیل کی وضاحت کریں۔

(الف) غذائی تغذیہ (ب) غذاؤں کی افادی اعتبار سے تقسیم (ج) جسمانی ضروریات

متوازن غذا

متوازن غذا یا متوازن خوراک سے مراد ایسی غذا ہے جس میں غذا کے تمام ضروری اجزا مثلاً کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چکنائی، وٹامن اور نمکیات اپنی متناسب مقدار میں موجود ہوں۔ متوازن خوراک کو غذائی اجزا کا مجموعہ بھی کہا جاسکتا ہے۔ لفظ متناسب مقدار کے پیچھے ایک طویل مطلب پنہاں ہے۔ جس کا انحصار یہ ہوسکتا ہے کہ چونکہ ہر شخص عمر، مشاغل، جنس اور جسامت کے لحاظ سے دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے ہر شخص کی غذائی ضروریات کے مطابق خوراک میں جس قدر غذائی اجزا موجود ہوں وہ خوراک اس کے لیے اتنی ہی متوازن ہوتی ہے۔ اسی طرح جسمانی افعال کو برقرار رکھنے کے لیے صرف ایک غذائی جز کو کافی مقدار میں اور باقی اجزا کو پسند کے مطابق کھانا صحت کی ضمانت نہیں بلکہ جسمانی ضروریات کے مطابق ہر جز کی مقدار کا دن بھر کی خوراک میں ایک خاص حصہ اور تناسب ہونا چاہیے۔ جو جسمانی صحت اور افعال کی بحالی کا ضامن ہو۔

متوازن غذا کی اہمیت

صحت کے بارے میں مقولہ مشہور ہے ''تندرستی ہزار نعمت ہے''(Health is Wealth) اچھی صحت از خود یا اتفاقیہ نہیں ہوجاتی بلکہ اس کا انحصار خوراک پر ہی ہوتا ہے۔ جو نشوونما، جسمانی افعال کی باقاعدگی اور دُرستگی کے لیے جسم کو ضروری غذائی اجزا مہیا کرتی ہے۔

خوراک کے متوازن یا غیر متوازن ہونے کا احساس صرف اس وقت پیدا ہوتا ہے۔ جب اس کی کمی سے صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے مثلاً رنگت میں پیلاہٹ، جسمانی اعضا میں درد، جسم کا سُن ہونا، آنکھوں یا سر میں درد، جلد کے سکڑنے یا کھردرے ہوکر زخمی ہونے کے اثرات کا نمایاں ہونا وغیرہ۔ ورنہ عام حالات میں ہم لوگوں کی توجہ خوراک کی غذائی خصوصیات کی طرف نہیں جاتی بلکہ ہم اچھے ذائقے اور اچھی مقدار کو ہی اہمیت دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بظاہر تو صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن ہوسکتا ہے کہ اندرونی طور پر ہم کسی کمزوری یا بیماری میں مبتلا ہوں۔ جب ہماری خوراک میں غذا کے ایک یا ایک سے زائد جز کی کمی بیشی سے کوئی بیماری لاحق ہوجائے تو اسے نقصِ تغذیہ (Malnutrition) کہتے ہیں۔ جو جسمانی ضروریات کے مقابلے میں خوراک کے کم یا زیادہ مقدار میں کھانے سے پیدا ہوسکتا ہے۔

متوازن غذا کا انتخاب

متوازن غذا کے انتخاب میں مندرجہ ذیل اصولوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔

1۔ غذائی گروہ

خوراک کا انتخاب تمام غذائی گروہوں میں سے ہونا چاہیے۔ ہر کھانے پر یا کم از کم دن بھر میں کھائی جانے والی خوراک میں اگر کوئی نہ کوئی گروہ شامل ہو تو خوراک سے بآسانی تمام غذائی اجزا میسّر آجاتے ہیں جو صحت کی ضمانت ہیں۔ کسی بھی غذائی گروہ میں سے صرف ایک یا دو مخصوص غذاؤں کو ہی ہمیشہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ ہر گروہ کی غذاؤں کو ادل بدل کر کھاتے رہنا چاہیے۔

2۔ عمر

خوراک عمر کے مطابق ہونی چاہیے۔ کیونکہ مختلف عمر کے لوگوں کی نشوونما کے لیے غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً چھوٹی عمر اور نشوونما پانے والے بچوں کے دانت، ہڈیاں اور قد وقامت بنانے کے لیے بالغوں کے مقابلے میں زیادہ حراروں اور زیادہ غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔

3۔ جنس

عورتوں کے مقابلے میں مردوں کو چونکہ زیادہ مشقت کا کام کرنا پڑتا ہے۔ نیز انھیں جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے بھی عورتوں کی نسبت زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

4۔ جسامت

لمبے چوڑے اور زیادہ وزنی قد وقامت والے شخص کو اپنے ہم عمر اور کم جسامت والے شخص کی نسبت زیادہ غذائیت درکار ہوتی ہے۔

5۔ جسمانی کیفیت

بیماری کے دوران شکستہ خلیات کی مرمت وبحالی اور قوتِ مدافعت پیدا کرنے کے لیے بیمار شخص کو زیادہ حراروں والی اور قوت بخش غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح حاملہ اور رضاعی خواتین کو بھی عام دنوں کے مقابلے میں دوگنی یا اس سے بھی زیادہ غذائیت مطلوب ہوتی ہے۔

6۔ مشاغل و کام کاج کی نوعیت

جسمانی مشقت کا کام کرنے والے شخص کو بیٹھ کر ذہنی کام کرنے والے شخص کی نسبت مختلف اور زیادہ حراروں والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

7۔ آب وہوا

سرد موسم میں اور سرد ملک میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ قوت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ وہ بیرونی سردی کا مقابلہ کرکے جسم کے عام درجہ حرارت (Normal Body Temperature) کو برقرار رکھ سکیں۔

متوازن خوراک کے حصول میں مانع عوامل

یوں تو انسان فطرتاً نہایت تبدیلی پسند واقع ہوا ہے۔ لیکن خوراک کے بارے میں وہ عموماً کسی قسم کی تبدیلی کو پسند نہیں کرتا۔ جس کی بنا پر اس کی خوراک کئی غذائی اجزا سے محروم رہ جاتی ہے اور وہ متوازن غذا حاصل کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ متوازن خوراک کے حصول میں آڑے آنے والے چند عوامل درج ذیل ہیں۔ مثلاً

1۔ لاعلمی (Ignorance)

انسان اپنی روزمرہ خوراک پر اتنا قانع اور عادی ہوتا ہے کہ وہ اس کی غذائی خصوصیات کی طرف کبھی دھیان ہی نہیں دیتا۔ اس کے

علاوہ خوراک کے غذائی اجزا اور جسم میں ان کی اہمیت کے بارے میں علم محدود ہونے کی وجہ سے وہ روزمرّہ خوراک میں بلاوجہ تبدیلی کو پسند نہیں کرتا اور اپنی پسند اور معمول کی خوراک کو بدلنے پر راضی نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے وہ ''نقص تغذیہ'' (Malnutrition) کا شکار ہو سکتا ہے۔

2۔ غذا کی عدم فراہمی (Non-Availability)

بعض اوقات کئی علاقوں میں آمدورفت کی سہولت نہ ہونے کی وجہ سے صرف چند محدود اشیاء ہی دستیاب ہوتی ہیں اور لوگوں کو ان اشیاء پر ہی انحصار کرنا پڑتا ہے۔ جس سے تمام مطلوبہ غذائی اجزا کی فراہمی میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے اور ہمیں متوازن خوراک میسّر نہیں آتی۔

3۔ غذائی توہمات وتعصب (Food Fads And Fallacies)

اکثر لوگ غذا کے بارے میں کافی توہم پرست واقع ہوتے ہیں۔ وہ چند مخصوص غذاؤں کو یا ان کے امتزاج کو اپنی خوراک میں بالکل شامل نہیں کرتے اور انھیں کھاتے ہوئے ڈرتے یا ان سے پرہیز کرتے ہیں۔ مثلاً بعض لوگ کھیرا بالکل نہیں کھاتے کیونکہ انھیں یہ وہم ہوتا ہے کہ اس کو کھانے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کے خیال میں گائے کے گوشت سے بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ مچھلی کے ساتھ دہی یا دودھ کا استعمال قطعی نہیں کرتے اور بعض ایک ہی کھانے میں تُرش اور دودھ والی غذائیں استعمال نہیں کرتے۔ حالانکہ ان توہمات کی سائنسی طور پر کوئی بنیاد نہیں ہوتی۔ اور اس طرح وہ کئی اچھے ''امتزاج'' اور اچھی غذاؤں سے محروم رہ جاتے ہیں۔

4۔ روایتی غذائی عادات (Customary Food Habits)

بعض لوگ مخصوص طرز کے کھانوں کے اس قدر عادی ہوتے ہیں کہ انھیں کسی اور قسم کے کھانے پسند نہیں آتے اور وہ نسل در نسل رواج کے مطابق ایک ہی طرز کے کھانوں پر گزارہ کرتے ہیں۔ مثلاً کشمیریوں کے بارے میں مشہور ہے کہ اُبلے چاول (جن کا پانی گرا دیا جاتا ہے) ان کی اتنی مرغوب غذا ہے کہ وہ تینوں کھانوں میں بھی انھیں کھانے سے احتراز نہیں کرتے۔ اسی طرح بعض لوگ گوشت بالکل نہیں کھاتے کیونکہ ان کے بڑوں سے یہ رواج چلا آ رہا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اور اس طرح اپنی مخصوص پسند کے کھانوں سے اکثر لوگ اچھی غذائیت حاصل کرنے سے محروم رہ جاتے ہیں۔

خوراک کے غذائی گروہ (Food Groups)

غذائی اجزا اور متوازن خوراک کی اہمیت اس طرف رغبت دلاتی ہے کہ خوراک کا چناؤ کیسے کیا جائے کہ ہمیں متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک حاصل ہو سکے۔ اسی امر کو آسان بناتے ہوئے ماہرین نے خوراک کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا ہے۔ جنھیں ''غذائی گروہ'' (Food Groups) کہتے ہیں۔ ابتداء میں یہ غذائی گروہ تعداد میں گیارہ بنائے گئے تھے۔ پھر انھیں مختصر کر کے سات اور انھیں بھی مزید مختصر کر کے پانچ اور پھر چار گروہ بنائے گئے جو نہایت مقبول ہوئے اور جنھیں یاد رکھنا بھی آسان ہو گیا۔ لیکن جدید ماہرین نے ان چار گروہوں کو بھی مختصر کر کے تین ایسے غذائی گروہ بنائے ہیں۔ جو خوراک کے تین بنیادی کاموں پر مشتمل ہیں ان گروہوں کی افادیت یہ ہے کہ

1۔ اگر ہر گروہ میں سے کوئی ایک غذا کھانے میں شامل کر لی جائے تو خوراک میں تمام ضروری غذائی اجزا شامل ہو جاتے ہیں جس سے خوراک متوازن ہو جاتی ہے۔

2۔ جسمانی کاموں کی بہتر کارکردگی کے لیے ہر گروہ میں سے غذائیں بدل بدل کر استعمال کی جاسکتی ہیں۔ تاکہ خوراک میں کوئی گروہ حاوی نہ ہو اور نہ ہی کوئی ایک گروہ شامل ہونے سے رہ جائے۔

3- ان گروہوں میں میٹھی اور روغنی غذاؤں کو خصوصی طور پر اس لیے شامل نہیں کیا گیا کہ ذائقہ دار ہونے کی وجہ سے میٹھی اور چکنی غذائیں ہماری روزمرہ خوراک میں ویسے ہی کافی کثرت سے استعمال ہوتی ہیں۔ چونکہ ان کی بہتات سے ذیابیطس۔ بلڈ پریشر۔ موٹاپا اور دل کے مہلک امراض لاحق ہو جاتے ہیں اس لیے انھیں تاکیدی غذاؤں کے گروہوں میں شمار نہیں کیا گیا۔

غذا کے تین بنیادی گروہ درج ذیل ہیں۔

1- تمام قسم کے اناج دالیں اور ان سے بنی چیزیں۔ مثلاً گیہوں' چاول' جوار' باجرہ' سوجی' میدہ' بیسن' دلیا' پراٹھے' ڈبل روٹی' کیک وغیرہ۔

2- دودھ' گوشت' انڈے اور ان سے بنی چیزیں۔ مثلاً دودھ' کھویا' کھیر' گوشت' مچھلی کی کوئی بھی ڈش۔ انڈوں کا حلوہ' پڈنگ وغیرہ۔

3- تازہ سبزیاں اور پھل۔ جن میں ترش' میٹھے اور ہر طرح کے پھل اور سبزیاں شامل ہیں۔

غذائی گروہ کے نام	غذائی اجزا (بنیادی)	بنیادی کام
1- تمام قسم کے اناج' دالیں اور ان سے بنی چیزیں (قوت بخش غذائیں)	کاربوہائیڈریٹ	جسم کو قوت و حرارت پہنچانا
2- دودھ' گوشت' انڈے اور ان سے بنی چیزیں (نشوونمائی غذائیں)	پروٹین	خلیات کی تعمیر و بحالی
3- تمام سبزیاں اور پھل (محافظ اور مدافعتی غذائیں)	وٹامن اور نمکیات	جسمانی نظاموں کی درستگی و بحالی

1۔ دُودھ' گوشت' مچھلی' انڈے' پھلیاں اور مغزیات وغیرہ

اس گروہ میں شامل تمام غذاؤں میں پروٹین کی کثیر اور عمدہ مقدار پائی جاتی ہے۔ ان غذاؤں کا بنیادی کام ہمارے جسم کی نشوونما اور خلیات کی تعمیر و مرمت کرنا ہے۔ حیواناتی ذرائع کی غذائیں مثلاً دودھ' گوشت' انڈے وغیرہ خاصیت کے اعتبار سے بہترین قسم کی یا مکمل پروٹین کی حامل ہیں۔ جبکہ نباتاتی غذاؤں مثلاً سویابین' مونگ پھلی' لوبیا' مٹر اور دیگر مغزیات (nuts) میں پائی جانے والی پروٹین کی حیاتیاتی قدر نسبتاً کم ہوتی ہے۔ اس گروہ کی مختلف غذاؤں کی الگ الگ تفصیلی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

الف۔ دودھ اور دُودھ سے بنی اشیاء

مثلاً تازہ یا خشک دودھ اور ان سے بنی کوئی بھی چیز دہی، لسی، کھیر، کسٹرڈ، شیر خورمہ اور پڈنگ وغیرہ۔ ان میں عمدہ قسم کی پروٹین کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے اور یہ پروٹین سب سے زیادہ زود ہضم ہوتی ہے۔ جسے شیر خوار بچہ بھی آسانی سے ہضم کر لیتا ہے۔ ہڈیوں کی نشوونما کے لیے کیلشیم اور فاسفورس کی اتنی کثیر مقدار دودھ کے ہم وزن کسی اور خوراک میں نہیں پائی جاتی۔ یہ وٹامن اے اور وٹامن بی کمپلیکس کا بھی بہت اچھا ذریعہ ہے۔ عمر کے لحاظ سے بچوں کو روزانہ دو سے چار پیالی اور بڑوں کو دو پیالی دودھ روزانہ کسی نہ کسی شکل میں استعمال کرنا چاہیے۔ دہی اور لسی میں تقریباً دُودھ کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ چونکہ کیلشیم کے لیے کوئی اور غذا دودھ کی ثانی نہیں اس لیے ہمیں اس کی کچھ مقدار روزانہ اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنی چاہیے۔

ب۔ گوشت

مثلاً گائے، بکرے، مرغی یا مچھلی وغیرہ میں مکمل پروٹین پائی جاتی ہیں۔ جس کی خوراک میں تھوڑی سی مقدار بھی تمام ضروری امینوایسڈ فراہم کرنے کی ضامن ہوتی ہے۔ گوشت میں پروٹین، آئرن اور وٹامن بی خصوصاً نیاسین کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لیے گوشت کو اگر روزانہ نہیں تو کم از کم ہفتے میں دو تین بار ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ بڑا گوشت، ہڈی سمیت سستا گوشت یا کلیجی، گردے وغیرہ بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

ج۔ انڈے

انڈے اور اس سے بنی ہوئی غذاؤں میں پروٹین، آئرن اور وٹامن اے موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے انڈا بھی اگر روزانہ نہیں تو کم از کم ہفتے میں تین چار بار ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اگر کوئی شخص کسی بیماری یا الرجی کی وجہ سے انڈا نہیں کھا سکتا تو ایسی صورت میں دوسری پروٹینی غذائیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

د۔ دالیں اور پھلیاں

سویا بین غذائیت کے لحاظ سے گوشت کا نعم البدل ہوسکتی ہے۔ خشک مٹر، لوبیا، چنے اور دالیں اعلیٰ غذائیت کی حامل ہوتی ہیں۔ پھلیوں کو رات بھر بھگوئے رکھنے سے ان کے اکھوئے (Sprouts) نکل آتے ہیں جن سے ان کی غذائیت مزید بڑھ جاتی ہے۔

ف۔ مغزیات

مثلاً بادام، مونگ پھلی، اخروٹ وغیرہ نہ صرف ذائقے دار ہوتے ہیں۔ بلکہ نشوونما کے اعتبار سے ان کی پروٹین سویا بین اور گوشت کے نزدیک ترین ہوتی ہے۔ بادام اور مونگ پھلی وغیرہ کا تیل نکالنے کے بعد ان کے پھوک سے بنا آٹا گیہوں میں ملا کر (75 % گندم + 25% مونگ پھلی یا بادام کا پھوک تلچھٹ) اگر روٹیاں، پراٹھے یا بسکٹ بنائے جائیں تو یہ نہ صرف ذائقے میں لذیذ ہوں گے۔ بلکہ یہ بہترین قسم کی پروٹین مہیا کرنے کے بھی ضامن ہوں گے۔

2۔ اناج، دالیں، چاول، چینی، چکنائی وغیرہ

یہ گروہ تمام ایسی غذاؤں پر مشتمل ہوتا ہے جس میں کاربوہائیڈریٹ اور کیلوریز بکثرت پائے جاتے ہیں ان میں تمام اقسام کے اناج مثلاً گیہوں، دالیں، چاول، باجرہ، جوار، آٹا، سوجی، میدہ اور ان سے بنی غذاؤں کے علاوہ میٹھی اور چکنی چیزیں بھی شامل ہوتی ہیں۔ یہ خوراک سے قوت و حرارت اور دوسری غذائیت مثلاً وٹامن، نمکیات اور پروٹین حاصل کرنے کا سستا ترین ذریعہ ہوتی ہیں۔ کم قیمت ہونے کی وجہ سے دنیا بھر میں اناج اور اس سے بنی چیزیں بطور بنیادی خوراک (Staple Food) استعمال ہوتی ہیں۔ ہمارے ملک اور دیگر ایشیائی ممالک میں تقریباً (80% سے 90%) کلوریز اناج سے ہی حاصل کی جاتی ہیں اور اسے دن میں دو سے تین چار مرتبہ روزمرہ استعمال کرنا چاہیے۔

ثابت اناج میں پسے ہوئے اناج کی نسبت غذائی اجزا کہیں زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ کیونکہ پسائی کے دوران دانوں کے چھلکے اور اندرونی تخم کے حصے پس کر ضائع ہوجاتے ہیں۔ جن میں وٹامن اور نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے آٹا بھوسی (چھان) سمیت استعمال کرنا چاہیے۔ پسے ہوئے اناج کے بجائے ثابت اناج مثلاً گیہوں، ثابت مکئی یا دلیا بھی وقتاً فوقتاً استعمال کرنا زیادہ

روز مرہ کھائی جانے والی خوراک کا مختلف غذائی گروہ میں تعین

1۔ پروٹین پر مشتمل نشو ونمائی گروپ	
ا۔ دودھ 9 برس سے کم عمر کے بچوں کے لیے	2-3 کپ
9-12 سال کے لیے	3 یا زائد پیالی
13-19 سال کے لیے	4 کپ
جوانوں اور بڑوں کے لیے	2 یا زائد کپ
حاملہ خواتین	4 کپ
رضاعی خواتین	4 یا زائد کپ
ب۔ گوشت۔ بکری، گائے، مچھلی، مرغی کا گوشت بغیر ہڈی	60-80 گرام
ج۔ انڈے	1 عدد
د۔ پھلیاں، مٹر، دالیں (پکی ہوئی)	1 کپ
ہ۔ مونگ پھلی کا تیل و مکھن	4 چائے کا چمچ
2۔ وٹامن اور نمکیات پر مشتمل غذائی گروہ	
ا۔ ترش سبزیاں و پھل (وٹامن سی کے اچھے ذرائع)	1-1/2 کپ
ب۔ گہری سبز اور زرد ترکاریاں (وٹامن اے کے لیے)	1-1/2 کپ روزانہ یا کم از کم دُوسرے دن
ج۔ آلو اور دوسری سبزیاں و پھل	1 سے زائد کپ
3۔ قوت و حرارت فراہم کرنے والا گروہ	
درمیانی چپاتی یا ڈبل روٹی کا ٹکڑا	روزانہ 4 یا زائد مرتبہ 1 عدد
اناج سے بنی اشیاء مثلاً نوڈلز وغیرہ	1/2 سے 3/4 کپ

جدول 2.1

بہتر رہتا ہے کیونکہ گیہوں کے چھلکے میں وٹامن بی 1 کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ میدے میں غذائی اجزا سب سے کم ہوتے ہیں۔

اناجوں میں تقریباً (65 سے 80%) نشاستہ اور وٹامن بی 1 کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ آئرن کی بھی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ اسی لیے اگر دو تین دالوں یا اناج کو ملا کر پکایا جائے تو ان کی غذائیت مکمل پروٹین کے برابر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر آٹے کو گوندھتے وقت پانی کی بجائے تھوڑے سے دودھ سے گوندھا جائے یا لسّی، دہی، انڈے، آملیٹ وغیرہ یا کسی بھی حیواناتی پروٹین کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ ملا کر اناج کھایا جائے تو اس کی غذائیت حیواناتی پروٹین کے برابر ہو جاتی ہے۔

3۔ سبزیاں اور پھل

ہری پیلی اور دوسری سبزیوں مثلاً ہر قسم کے ساگ، شلجم، گاجر، گوبھی اور آلو میں وٹامن اور معدنی نمکیات کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آلو اور شکر قندی میں پروٹین اور نشاستہ کی بھی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ دونوں قسم کی سبزیاں روزمرہ کی خوراک میں شامل کرنی چاہییں۔ کچھ سبزیاں مثلاً گاجر، مولی، سلاد، ٹماٹر اور کھیرے کو سلاد کی صورت میں ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

پھلوں میں رس دار ترش پھل مثلاً مالٹے، کنو، امرود، چکوترا اور لیموں وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے پھل مثلاً آم، کیلا، سیب، آلو بخارا، خوبانی، خربوزہ، تربوز، املوک اور کھجوریں وٹامن اور معدنی نمکیات کے لیے اہم ہیں۔

سوالات

1۔ متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ ہماری خوراک میں اس کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

2۔ متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت کن کن اصولوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے؟

3۔ متوازن خوراک کے حصول میں مانع عوامل پر روشنی ڈالیں؟

4۔ غذائی گروہ سے کیا مراد ہے؟ ہماری خوراک میں ان کی کیا افادیت ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

باب 3

غذائی ضروریات

جسمانی نشوونما اور صحت وتندرستی کے لیے ہر شخص کو پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک یعنی زندگی کے ہر دور میں مناسب ومتوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔غذا کی ضروریات عمر، جنس، مشاغل، کام کاج کی نوعیت اور موسم کے لحاظ سے تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔لہذا اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ غذائی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کیا جائے۔

غذائی ضروریات کا اندازہ عموماً خوراک سے حاصل ہونے والی حرارت وتوانائی کی مقدار سے کیا جاتا ہے اور اس کے لیے حرارت ناپنے کی اکائی یعنی (کیلوری) استعمال کیا جاتا ہے۔کسی بھی شخص کی غذائی ضروریات کا تعین کرتے وقت کیلوریز کی مقدار وضروریات کا جاننا از حد ضروری ہے۔انفرادی طور پر کیلوریز کی مقدار اور ضرورت کا اندازہ لگانے کے لیے اگلے صفحوں پر این آر سی کے تجویز کردہ چند جدول دیے گئے ہیں۔جن سے انفرادی طور پر اپنی عمر، جنس، کام کاج اور مشاغل کے مطابق کیلوریز کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔مثلاً جدول نمبر 3.1 میں ان غذاؤں کی مقدار درج ہے جن سے 100 کیلوریز حاصل کیے جاسکتے ہیں۔جدول نمبر 3.2 سے اپنی عمر اور جنس کے مطابق ضروری کیلوریز کی مقدار کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔جب کہ جدول نمبر 3.3 سے مختلف مشاغل پر صرف ہونے والی کیلوریز کی مقدار بحساب فی گھنٹہ معلوم ہوجاتی ہے اور دن بھر میں جتنے عرصے کے لیے جس طرح کے کام بھی کرتے ہوں۔اس وقت کے حساب سے تمام مشاغل کے لیے درکار کیلوریز کو جمع کرنے سے دن بھر کی مطلوبہ کیلوریز کا پتہ چل سکتا ہے۔

این آر سی کے مطابق تجویز کردہ یومیہ کیلوریز (جدول 3.1)			
عمر (سالوں میں)	بچے	عورتیں	مرد
2-6 ماہ	120x گرام		
7-12 ماہ	100x گرام		
1 تا 3 سال	300		
3 تا 6 سال	1700		
7 تا 9 سال	2100		
10 تا 12 سال	2500		
13 تا 15 سال		2600	3100
16 تا 19 سال		2400	3900
25 سال		2300	3200
45 سال		2200	3000
65 سال		1800	2550

نوٹ:۔ حاملہ خواتین کے لیے آخری چھ ماہ کے لیے 300 زائد کیلوریز اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے 1000 زائد کیلوریز تجویز کی جاتی ہیں۔

غذاؤں کی ایسی مقدار جن میں کم وبیش 100 کیلوریز پائی جاتی ہیں (جدول 3.2)			
مکھن	1 چمچ بڑا	گوشت 1/2 پیالہ	ناشپاتی 2 عدد درمیانہ
بالائی	2 چمچ درمیانے	مچھلی "3x"6 ٹکڑا	گاجر 4 عدد
دودھ	172 گرام	کلیجی 57 گرام	دانے مٹر 3/4 کپ
روٹی	1 درمیانی	انڈا 1 بڑا	گوبھی 1 چھوٹا پھول
ڈبل روٹی	2 سلائس چھوٹے 1 سلائس بڑا	کیلا 1 بڑا	آلو 1 درمیانہ
دال	2/3 کپ	سیب 1 بڑا	آئس کریم 1/2 کپ
		انگور 20 دانے	کوکا کولا 1 بوتل
		تربوز 1 درمیانہ	

مختلف مشاغل پر صرف ہونے والی کیلوریز کی مقدار بحساب فی گھنٹہ (جدول 3.3)	
کام ومشاغل	مطلوبہ کیلوریز
دفتری کام کاج (Sedentary work) مثلاً لکھنا، پڑھنا، ریڈیو سننا، ٹی وی دیکھنا، تاش، کیرم بورڈ کھیلنا اور بیٹھ کر قلیل سی حرکات والے کام کرنا	80 تا 100
ہلکے پھلکے کام (Light Activities) مثلاً پکوان کی تیاری کرنا، پکانا، استری کرنا، ہاتھوں سے چھوٹے چھوٹے کپڑے مل کر دھونا، تیار ہونا، نہانا، ہلکی سی چہل قدمی کرنا، قدرے تیز ٹائپ کرنا اور ایسے کام کرنا۔ جو کھڑے ہو کر بازو کی حرکت سے انجام دیے جائیں۔	110 تا 160
درمیانی قسم کے کام (Moderate Activities) مثلاً بستر بنانا، جھاڑو یا کپڑا لگانا، جھاڑ پونچھ کرنا، قالین پر برش لگانا، قدرے تیز رفتار سے چلنا وغیرہ اور ایسے تمام کام جو کھڑی پوزیشن میں بازوؤں کی قدرے تیز رفتار سے یا بیٹھی پوزیشن میں بازوؤں کی کافی تیز رفتار اور محنت سے انجام دیے جاتے ہیں۔ جیسے مشین میں کپڑے دھونا وغیرہ۔	170 تا 240
بھاری کام (Vigorous Activities) رگڑائی کرنا، ہاتھوں سے بڑے بڑے کپڑے دھونا، کپڑے نچوڑ کر جھاڑنا اور پھیلانا، بستر جھاڑنا اور بچھانا، تیز رفتاری سے چلنا اور پھرنا اور کام کرنا، باغبانی کرنا، گیند یا چیزیں پھینکنا۔	250 تا 350
محنت ومشقت کے کام (Streneous Activities) مثلاً تیراکی، ٹینس، سائیکل چلانا، فٹ بال کھیلنا، مزدوری کرنا جیسے اینٹیں لادنا، بوجھ اُٹھانا، وزن گھسیٹنا، دھکیلنا، کھرچنا وغیرہ۔	350 یا زائد

انفرادی غذائی ضروریات

(Individual Food Requirements)

زندگی کو عموماً ارتقا کے لحاظ سے چار مراحل میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثلاً

1۔ شیر خوارگی (Infancy)

2۔ بچپن (Childhood)

3۔ بلوغت و جوانی (Adolescence and youth)

4۔ بڑھاپا (Old Age)

ان مراحل میں بھی چند نمایاں کیفیات ہوتی ہیں۔ جنھیں مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً بیماری، حاملہ اور رضاعت کی کیفیت وغیرہ۔ نشوونمائی حالات کے پیشِ نظر ہر شخص کی غذائی ضروریات بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔

بچے اور نابالغ چونکہ نشوونمائی کے دور سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی غذائی ضروریات بڑوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ بڑوں کی نسبت بچے جسمانی طور پر نہایت چست و چوبند ہوتے ہیں اور ان کے مشاغل میں کھیل کود اور جسمانی حرکات شامل ہوتی ہیں۔ جو ان کی غذائی ضروریات میں تفریق کا باعث بنتی ہیں۔ لہٰذا گھر میں خوراک کی فہرست یا مینو بناتے وقت بچوں کے ان تقاضوں کو ضرور مدِ نظر رکھنا چاہیے کیونکہ

1۔ بڑوں کے مقابلے میں بچوں کو جسم کے وزن کے ہر یونٹ پر قوت و توانائی کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔

2۔ بڑوں کے مقابلے میں بچوں کی غذا میں اجزائے تعمیر (Building Material) مثلاً پروٹین، وٹامن اور نمکیات کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔

3۔ بچوں کی قوتِ ہاضمہ بڑوں سے مختلف ہوتی ہے۔ لہٰذا انھیں قدرے مختلف اور زود ہضم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

1۔ قوت و توانائی (Heat And Energy)

بچوں اور بڑوں کی خوراک میں غذائی اجزا یا خصوصیات کے لحاظ سے کوئی فرق نہیں ہوتا۔ البتہ ان کی مقدار میں ضروریات کے لحاظ سے واضح فرق موجود ہوتا ہے۔ جو بچوں کو زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ جسم کے اندرونی نظام وافعال کی رفتار بڑوں کی نسبت بچوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ جس کے لیے انھیں زائد قوت و حرارت درکار ہوتی ہے۔ جو زمانہ شیر خوارگی میں مقابلتاً (بحساب فی یونٹ) سب سے زیادہ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ کم ہوتی جاتی ہے۔ نشوونما پانے اور پھولنے پھلنے کے لیے نئے خلیات کی تعمیر مطلوب ہوتی ہے۔ جس کے لیے بچوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے جسمانی طور پر زیادہ چست و متحرک ہوتے ہیں۔ اس لیے زیادہ چلنے پھرنے کے لیے انھیں توانائی بخش غذائیں زیادہ مقدار میں درکار ہوتی ہیں۔ لڑکوں کو لڑکیوں کی نسبت بہت زیادہ جسمانی کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے انھیں زیادہ قوت و توانائی والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

2۔ نشوونما (Development)

نشوونما کے لیے حرارت وتوانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔جس کی کیلوریز کا انحصار جسم کے وزن، بناوٹ اور جسمانی کاموں پر ہوتا ہے۔نیز پروٹین کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔جو خلیوں، بافتوں، پٹھوں اور دیگر عضلات کی تعمیر ومرمت اور نشوونما کے کام آتی ہے۔

شیر خوار اور چھوٹے بچوں کو جسم کے فی کلوگرام وزن کے حساب سے بڑوں کے فی کلوگرام وزن کی نسبت زیادہ کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔اسی طرح کم عمر بچوں کو بڑی عمر کے لوگوں کی نسبت دوگنی پروٹین اور چار گنا کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ایک سال کی عمر میں 3.5 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن، 6 سال کی عمر میں 2.5 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن 12-17 سال کی عمر میں 1.5 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن اور بڑی عمر میں 1.0 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن درکار ہوتی ہے۔

حیوانی پروٹین (مثلاً دودھ، لسی، پنیر، گوشت، انڈے وغیرہ) بڑوں کی خوراک میں 40% اور بچوں کی خوراک میں 60% موجود ہونی چاہیے۔کیونکہ ان سے دیگر اہم غذائی اجزا بھی فراہم ہوجاتے ہیں۔مثلاً دودھ پروٹین کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن بی 2 اور وٹامن ڈی بھی کثیر مقدار میں فراہم کرتا ہے۔وٹامن سی کے لیے مالٹے، سنگترے، گریپ فروٹ، سبز پتوں والی سبزیاں، انڈے، کلیجی اور گوشت وغیرہ کو خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔سبزیاں اور انڈے کی زردی، آئرن اور وٹامن اے فراہم کرتی ہیں۔مچھلی کے تیل کی تھوڑی سی مقدار شامل کرنے سے وٹامن اے اور وٹامن ڈی کثیر مقدار میں حاصل ہوتے ہیں۔آئرن کے بہترین ذرائع میں کلیجی اور لیگومز (دالیں، پھلیاں، لوبیا) شامل ہیں۔

3۔ قوتِ ہاضمہ (Digestibility)

بچوں کا معدہ بہت کمزور ہوتا ہے۔اسی لیے شروع کے چند ماہ میں وہ دودھ کے سوا کچھ اور ہضم نہیں کرسکتا۔چند ماہ بعد اس میں رفتہ رفتہ نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی جاتی ہے۔معدہ مضبوط ہونے کے ساتھ ساتھ دانت بھی نکلنے شروع ہوجاتے ہیں جو چبانے میں مدد کرتے ہیں۔اس لیے بچوں کو ہمیشہ صاف ستھری، صحیح پکی ہوئی اور زود ہضم غذائیں دینی چاہیے۔تاکہ معدے پر بوجھ نہ پڑے۔اس کے علاوہ چھوٹے بچوں کو کچے پھل اور سبزیاں خصوصاً چھلکے سمیت یا ادھ پکے پھل، سبزیاں، اناج، دلیا، چاول اور کھچڑی وغیرہ دینے سے احتراز کرنا چاہیے۔ایسے سخت کھانے مثلاً خشک میوہ جات وغیرہ جنہیں چبانا بچے کے لیے دشوار ہو ان سے بھی قطعی پرہیز رکھنا چاہیے۔گھی، مکھن اور روغنیات پر مشتمل غذائیں خصوصاً پہلے ایک سال تو بالکل نہیں دینی چاہییں۔بہت زیادہ مٹھاس والی غذاؤں، چاکلیٹ، کوکو، ٹافی سے بھی پرہیز ضروری ہے اور تیز مصالحے دار غذائیں مثلاً اچار، چٹنیاں اور چٹ پٹے کھانے 12-14 سال کی عمر سے پہلے نہیں دینے چاہییں۔

مخصوص عمر کے لیے غذائی ضروریات

1۔ شیر خوارگی (Infancy)

زندگی کا پہلا ایک ڈیڑھ سال تیز ترین نشوونما کا دور ہوتا ہے۔جس میں بچے کا وزن تین گنا یا اس سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔اس لیے اسی تناسب سے اسے قوت وتوانائی اور نشوونما والی غذاؤں کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔چونکہ شیر خوار بچوں کے معدے میں ابتدائی چند ماہ تک نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی اس لیے ابتدائی چند ماہ میں اس کی پرورش صرف دودھ پر ہی کی جاتی ہے۔

دوسرے ماہ میں اِسے سنگترے کے رس کے چند قطرے دینے شروع کرنے چاہییں تا کہ وٹامن سی کی کمی نہ ہونے پائے۔
تیسرے چوتھے ماہ میں نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے بچے کو نیم ٹھوس نشاستہ دار غذائیں اور اناج بھی دینا چاہیے۔ مثلاً فیرکس (Farax) کی پتلی سی کھیر، 5-6 ماہ کی عمر میں سبزیوں مثلاً آلو، گاجر، پالک کا سوپ اور بغیر چربی کے گوشت 6-8 ماہ کی عمر میں پھلوں مثلاً سیب، ناشپاتی، کیلے کا باریک گودا بھی دینا چاہیے۔ آٹھ ماہ کے بعد گوشت کے پسے ریشوں کو بھی خوراک میں شامل کر دینا چاہیے۔
لیکن بچوں کو نئی خوراک متعارف کراتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ۔

1۔ وہ نہایت رقیق اور پتلی حالت میں ہو۔
2۔ صرف ایک دو قطروں سے ابتدا کرنی چاہیے۔
3۔ آہستہ آہستہ اس کی مقدار اور گاڑھا یا ٹھوس پن بڑھاتے جانا چاہیے۔
4۔ دوسری غذاؤں کی مقدار میں اضافے کے ساتھ ساتھ دودھ کی مقدار اسی تناسب سے کم کرتے جانا چاہیے۔

9-18 ماہ کی عمر کے بچے کی دن بھر کی خوراک کے لیے حسب خواہش غذاؤں کا انتخاب مندرجہ ذیل اشیاء سے کیا جا سکتا ہے۔
دودھ، انڈے کی زردی، کیلا، پھلوں کا رس، سوجی کی فرنی یا فیرکس، دودھ، سوجی یا دلیا، بسکٹ، سبزیاں، ہڈیوں کا سوپ وغیرہ۔

2 سال کی عمر

اس عمر میں صرف مقدار میں اضافے اور نئے کھانوں سے متعارف کرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس عمر میں چلنے پھرنے کے لیے ہڈیوں کی نشوونما نہایت ضروری ہے۔ جس کے لیے دودھ کے علاوہ وٹامن ڈی کو خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔ اس عمر کے بچوں کے لیے نمونے کے طور پر ایک جدول دیا گیا ہے جس میں سے حسب خواہش غذاؤں کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔

جوس : مثلاً مالٹے یا ٹماٹر کا جوس، وٹامن سی کے لیے

کاڈلیور آئل: 2-3 چھوٹے چمچ یا دوسری غذائیں۔

اناج : مثلاً چاول، کھچڑی، دلیا 1/4-1/2 کپ دن میں دو بار، روٹی اور ڈبل روٹی کی مقدار بھی بڑھا دینی چاہیے۔

سبزیاں اور پھل: مثلاً اُبلے آلو، گاجر، سیب، ناشپاتی وغیرہ۔ 3-6 چمچ چاول دن میں دو بار۔

انڈا : (پورا) دن میں یا دو دن میں ایک بار

گوشت : بکرے، مچھلی، مرغی وغیرہ کا 28-50 گرام ہفتے میں 3 سے 7 بار

دودھ : بطور دودھ آدھا کلو۔ دوسرے آدھا کلو سے بنی کوئی چیز یعنی ایک کلو روزانہ، کریم، مکھن، روغن وغیرہ۔ 1-3 چائے کے چمچ۔

3 سے 6 سال کی عمر

اس عمر کے لیے بنیادی طور پر خوراک وہی رہتی ہے۔ لیکن اس میں کھانوں کی مقدار میں مزید اضافے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعـ
اس عمر میں دودھ کی مقدار کم کر دینی چاہیے۔ کچی سبزیوں اور پھلوں کو خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ گوشت خصوصاً مچھلی کی مقدار مـ

اضافہ ہونا چاہیے۔ خوراک میں میٹھی چیزیں مثلاً آئس کریم، شربت، کیک، بسکٹ وغیرہ کی درمیانہ مقدار شامل ہونی چاہیے۔ مکھن اور بالائی، گھی یا روغنی غذاؤں میں بھی اضافہ کر دینا چاہیے۔ خوراک کے درمیانی وقفوں میں ڈبل روٹی، سینڈوچ وغیرہ کے ساتھ دودھ یا جوس اور سلاد کا استعمال مناسب ہے۔

7 - 12 سال کی عمر

اس عمر کے بچوں کی خوراک مقدار اور تنوع (Variety) کے لحاظ سے بھرپور ہونی چاہیے۔ تاکہ بچوں کو ہر طرح کی چیز کھانے کی عادات ڈالی جاسکے۔ اس عمر میں نشوونما کے تقاضوں کے لیے اجزائے قوت، پروٹین، معدنی اجزا اور وٹامن کی کثیر مقدار شامل ہونی چاہیے۔ جس کے لیے روزمرّہ خوراک میں شامل کی جانے والی غذاؤں کے لیے "بنیادی غذائی گروہوں" میں سے ہر گروہ کا حسب خواہش کسی نہ کسی صورت میں شامل کرنا ضروری ہے۔

13-16 سال کی عمر

اس عمر کے لڑکے لڑکیاں قدوقامت اور جسامت میں تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو آئرن والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

17-20 سال کی عمر

اس عمر میں نشوونما کی رفتار کافی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن لڑکوں کو پھر بھی ان کی جسمانی بناوٹ اور مشاغل کے پیش نظر زیادہ توانائی بخش غذائیں درکار ہوتی ہیں۔ اس عمر کے لوگوں کو کھانے کے درمیانی وقفوں میں زیادہ ٹافیاں، چاکلیٹ اور میٹھی چیزیں نہیں کھانی چاہیے۔ صرف کھانے کے بعد مناسب سا میٹھا کافی رہتا ہے۔

حاملہ خواتین

حاملہ خواتین کو اپنی ضرورت کے علاوہ پرورش پانے والے بچے کے لیے بھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو ماں کی خوراک پر انحصار کر رہا ہوتا ہے۔ اگر ماں کی خوراک میں کمی ہو تو بچہ اپنی ضروریات کے لیے اس کی ہڈیوں اور بافتوں کی کیلشیم اور پروٹین استعمال کرتا رہتا ہے جس کے نتیجے میں ماں مختلف قسم کی بیماریوں کا شکار ہو سکتی ہے۔ اس لیے ان دنوں میں خواتین کو اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور خوراک کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ مثلاً

ا۔ تمام غذائی گروہوں کو شامل کرنا ضروری ہے۔

ب۔ دودھ، دہی، لسّی کا فراوانی سے استعمال کرنا چاہیے۔

ج۔ نمکیات اور حیاتین کے بھرپور حصول کے لیے اور قبض کشائی کے مقصد کے لیے بھی تازہ پھل اور سبزیاں خوب کھانی چاہییں۔

د۔ زیادہ میٹھی اور روغنی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

حاملہ خواتین کی خوراک میں کیلوریز کی مقدار 10% اور لحمیات کی مقدار 50% تک بڑھا دینی چاہیے۔ کیلشیم کے انجذاب کے

لیے حیاتین ڈی کی کم از کم 400 بین الاقوامی اکائیاں ضروری ہے۔ درج ذیل میں ایک دن کا معاون چارٹ نمونے کے طور پر درج ہے۔

اناج خصوصاً ثابت اناج مثلاً مکئی، چنے، باجرہ 4-5 روٹیاں یا ان کے برابر اناج یا دلیا بھی استعمال کرنا چاہیے۔

گوشت:۔ تقریباً 120 گرام روزانہ

دودھ، دہی، لسی وغیرہ : کم از کم 4 کپ روزانہ

انڈا : کم از کم ایک روزانہ

رس دار پھل اور دیگر پھل: تقریباً 250 گرام روزانہ

سبز پتوں والی سبزیاں اور زرد ترکاریاں : تقریباً 250 گرام روزانہ

دودھ پلانے والی خواتین

دودھ پلانے والی خواتین کی خوراک بھی تقریباً حاملہ خواتین کے لگ بھگ ہی ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ دودھ میں کیلشیم اور فاسفورس کے ساتھ حیاتین بی بھی ہوتا ہے اس لیے رضائی خواتین کی خوراک میں حاملہ سے بھی زیادہ کیلشیم، فاسفورس، وٹامن بی (اشد ضروری) آئرن اور دیگر نمکیات کا ہونا ضروری ہے۔ اس کی غذا میں دودھ کے علاوہ گوشت، اناج، سبزیوں اور پھلوں کی مقدار بھی قدرے زیادہ ہونی چاہیے۔ کیلوریز کی کمی پوری کرنے کے لیے اناج کے ساتھ شکر، گھی اور مکھن بھی مناسب مقدار میں مگر زود ہضم شکل میں ہونا ضروری ہے۔

معمر افراد

جوں جوں عمر گذرتی جاتی ہے۔ بڑھاپا وارد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کام کاج کی رفتار میں بھی دھیما پن آ جاتا ہے اور زیادہ وقت آرام میں گزرتا ہے۔ لہٰذا اس عمر میں غذائی ضروریات میں کمی آ جاتی ہے اور انھیں مقوی غذاؤں کی بجائے ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے ان کی صحت برقرار رہے۔ مثلاً انھیں اعلیٰ پروٹین، وٹامن اور معدنی نمکیات کی زیادہ مقدار دینی چاہیے۔ لیکن کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی والی غذاؤں کی مقدار بہت کم ہونی چاہیے۔ معمر افراد کی غذا مندرجہ ذیل اشیاء پر مشتمل ہونی چاہیے۔

1۔ دودھ	:	روزانہ 250 سے 500 گرام
2۔ انڈا	:	روزانہ ایک انڈا یا ہفتے میں چار انڈے
3۔ گوشت یا مچھلی	:	95 گرام
4۔ اناج	:	2 سے 3 گندم کی روٹیاں یا چاول
5۔ پھل	:	موسم کی مناسبت سے
6۔ سبزی	:	موسم کی مناسبت سے

مریض

مریض کو بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے کے لیے مناسب خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا خوراک ڈاکٹر کی ہدایات اور بیماری کی نوعیت کے پیشِ نظر دینی چاہیے۔ مریض کی غذا کے سلسلے میں چند باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

1۔ غذا متوازن ہونی چاہیے۔ یعنی اس میں تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہونے چاہئیں۔
2۔ غذا خوش ذائقہ اور دلکش ہو اور اس کو حسبِ ضرورت ردوبدل کر کے پیش کیا جائے۔
3۔ غذا زود ہضم ہونی چاہیے۔
4۔ غذا آسانی سے تیار ہو سکتی ہو۔

اگر مریض ٹھوس غذا نہ کھا سکتا ہو تو اس کی سیال غذا دودھ، پھلوں کے رس، شوربے اور یخنی پر مشتمل ہونی چاہیے۔ ساگودانہ اور کسٹرڈ زود ہضم اور قوت بخش غذائیں ہیں۔ لہٰذا یہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مریض کو دیتے رہنا چاہیے۔ بیماری سے افاقے کے بعد نرم غذا اور پھر معمول کی غذا دینی چاہیے۔

عملی کام

1۔ ایک فرد کے لیے اس کی عمر، جنس، جسامت اور پیشہ کو مدِ نظر رکھتے ہوئے متوازن غذا کا پلان بنائیں۔
2۔ عام اشیائے خوردنی (کم از کم پندرہ) کی کلوریز کی تعداد پر مبنی ایک چارٹ بنا کر فائل میں لگائیں۔
3۔ اپنی غذائی عادات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے ایک ہفتے کا ریکارڈ تیار کریں اور فائل میں لگائیں۔
4۔ چھ سے آٹھ ماہ کی عمر کے بچے کے لیے اضافی غذا کا پلان بنائیں۔

سوالات

1۔ خوراک کے انتخاب میں انفرادی غذائی ضروریات کا علم کیونکر اہمیت کا حامل ہیں؟ تفصیلاً لکھیں۔
2۔ مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔
(i) تین سے چھ سال کے بچے کی غذائی ضروریات
(ii) حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات
3۔ ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں، درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
(i) جسمانی نشوونما اور صحت و تندرستی کے لیے ہر شخص کو ضرورت ہوتی ہے۔
(۱) پیدائش سے بڑھاپے تک غذا کی　　(۲) دو سال کے بعد غذا کی　　(۳) بارہ سال کے بعد غذا کی
(ii) زندگی کا پہلا ایک ڈیڑھ سال نشوونما کا دور ہوتا ہے۔
(۱) تیز ترین　　(۲) بہت زیادہ　　(۳) بہت کم
(iii) معمر افراد کی غذائی ضروریات ہوتی ہیں۔
(۱) بہت زیادہ　　(۲) بہت کم　　(۳) کوئی نہیں
(iv) مریض کی غذا ہونی چاہیے۔
(۱) متوازن　　(۲) بہت چکنی　　(۳) بہت سخت

باب 4

پروٹین

پروٹین غذائی اجزا میں سب سے اہم ترین جز تصور کیے جاتے ہیں۔ پروٹین یونانی لفظ پروٹی یوز (Proteios) سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے "اوّل حیثیت یا بنیادی حیثیت والا" جو پروٹین کی اہمیت کو مسلّم کرتا ہے۔ ہر جاندار کا جسم خلیات کا مجموعہ ہوتا ہے۔ اور ہر خلیے کی زندگی کا انحصار پروٹین پر ہوتا ہے۔ اس طرح انسانی جسم کا ہر ہر حصّہ ہڈیاں، پٹھے، گوشت پوست، رگ و ریشے، دماغ، خون، بال، ناخن اور خامرے (Enzymes) وغیرہ کی تعمیر کا انحصار پروٹین پر ہوتا ہے اور یوں ہمارے جسم کا 1/3 حصّہ پروٹین پر مشتمل ہوتا ہے۔

پروٹین کے کیمیائی اجزاء (Composition of Proteins)

ان میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کے کیمیائی عناصر موجود ہونے کی وجہ سے انھیں "ایندھن والے اجزا" میں بھی شمار کیا جاتا ہے۔ لیکن پروٹین والی غذاؤں میں ایک اور اضافی جوہر "نائٹروجن" بھی موجود ہوتا ہے۔ جو "نشوونما اور تعمیر" میں درحقیقت ایک "لاثانی" مقام رکھتا ہے۔ اسی نائٹروجن کی موجودگی، پروٹین یا پروٹینی غذاؤں کی خصوصیات کو دُوسرے ایندھن والے اجزا (کاربوہائیڈریٹ اور روغنیات) سے منفرد کرتی ہے۔ پروٹین میں نائٹروجن کے علاوہ چند اہم نمکیاتی اجزا مثلاً سلفر، فاسفورس، آئرن اور آیوڈین بھی موجود ہوتے ہیں۔

پروٹین کی ساخت (Structure of Proteins)

جب پروٹین میں موجود کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن اس کی نائٹروجن کے ساتھ خاص انداز میں ملتے ہیں۔ تو ان سے ایک مرکب تیار ہوتا ہے جسے امینو ایسڈ (Amino Acid) کہتے ہیں۔ جو پروٹین میں بطور ایک اکائی موجود ہوتے ہیں اور پروٹین کی ساخت یا خصوصیات کا انحصار انہی امینو ایسڈز کی تعداد و اقسام پر ہوتا ہے۔ جو آپس میں Peptide Link کے ذریعے ریل کے ڈبے کی مانند جڑے ہوتے ہیں۔ اور ہاضمے کے دوران یہی ببپٹائیڈ ٹوٹ کر پروٹین کو سادہ شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

ا۔ ضروری امینو ایسڈ (Essential Amino Acids)

یہ نشوونما کے لیے انتہائی ضروری ہوتے ہیں۔ کیونکہ جسم انھیں خود بخود پیدا نہیں کر سکتا بلکہ انہیں خوراک سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔

یہ تعداد میں آٹھ ہیں۔

ب۔ غیر ضروری امینو ایسڈ (Non-Essential Amino Acids)

ایسے امینو ایسڈ ہوتے ہیں جنھیں ہمارا جسم ضروری امینو ایسڈز کی مدد سے خود بخود تیار کر لیتا ہے اور خوراک سے ان کا حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ ان کی تعداد گیارہ سے چودہ ہوتی ہے۔

ضروری امینوایسڈز		غیر ضروری امینوایسڈز	
1۔لیوسن	(Leucine)	1۔گلائی سن	(Glycine)
2۔آئسولیوسن	(Isoleucine)	2۔ایلانن	(Alanine)
3۔ویلن	(Valine)	3۔سیرین	(Serine)
4۔تھریونن	(Threonine)	4۔سس ٹین	(Systine)
5۔لائی سن	(Lysine)	5۔ٹائروسن	(Tyrosine)
6۔فینائل الانن	(Phenyle Alanine)	6۔اسپارک ایسڈ	(Aspartic Acid)
7۔ٹرپٹوفین	(Tryptophane)	7۔گلوٹیمک ایسڈ	(Glutamic Acid)
8۔میتھونن	(Methionine)	8۔پرولین	(Proline)
		9۔ہائیڈوکسی پرولین	(Hydroxy Proline)
		10۔آرجنن	(Argenine)
		11۔تھائروکسن	(Thyroxine)

سوانہی امینوایسڈز کی موجودگی اور مقدار کے لحاظ سے پروٹین کی درج ذیل دو اقسام ہیں۔

1۔ مکمل پروٹین (Complete Proteins)

تمام ایسی غذائیں جن میں جسمانی نشوونما کے لیے تمام ضروری امینوایسڈز کافی یا متناسب مقدار میں موجود ہوں۔ انھیں مکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔ چونکہ خلیات و جسم کی نشوونما کے لیے یہ بہترین "جز" ہوتے ہیں۔ اس لیے انہیں اعلیٰ حیاتیاتی قدر (High Biological Value) والی پروٹین بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پروٹین تمام حیواناتی غذاؤں میں موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً گوشت، دودھ، پنیر، دہی، لسی، انڈے اور ان سے بنی ہوئی چیزیں وغیرہ وغیرہ۔

2۔ نامکمل پروٹین (Incomplete Proteins)

یہ ایسی پروٹین ہوتی ہیں۔ جن میں ضروری امینوایسڈز تعداد میں تو پورے ہوتے ہیں لیکن مقدار میں ناکافی اور غیر متناسب ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ان غذاؤں کی نشوونما کی اہلیت کم ہوجاتی ہے۔ ان پروٹینی غذاؤں میں تمام نباتاتی غذائیں شامل ہیں۔ مثلاً سویابین، پھلیاں، مٹر، مسور کی دال، دالیں، اناج اور دیگر سبزیاں وغیرہ۔ جس غذا میں امینوایسڈز کی مقدار جس قدر زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی حیاتیاتی قدر میں اسی قدر اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ مثلاً سویابین اور پھلیوں میں ان امینوایسڈز کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کی حیاتیاتی قدر، گوشت کے قریب قریب ہوجاتی ہے۔

پروٹین کے جسم میں کام

پروٹینی غذائیں ہمارے جسم میں بہت سے کام سرانجام دیتی ہیں۔ مثلاً

1۔ یہ جسم کے خلیات کی تعمیر کرتی ہیں۔ گھسے اور ٹوٹے پھوٹے خلیات کی مرمت اور تجدید و بحالی کے لیے ضروری ہیں۔ نشوونما پانے والے بچوں، حاملہ خواتین اور بیماری سے رُوبصحت ہونے والے افراد کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔

2۔ یہ جسم میں ہارمونز اور خامرے (Enzymes) پیدا کرتی ہیں۔ جو جسم کے ہر قسم کے کیمیائی عمل کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ اور جسمانی نظاموں کے افعال کو برقرار رکھتی ہیں۔

3۔ یہ جسم میں ضد اجسام (Antibodies) پیدا کر کے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں۔

4۔ چکنائی اور کاربوہائیڈریٹ کی کمی کی صورت میں ''ایندھن کا کام کر کے'' جسم کو قوت و حرارت بھی بہم پہنچاتی ہیں۔ لیکن اس سے پروٹین کا اپنا کام اثر انداز ہوتا ہے۔ ایک گرام پروٹین سے توانائی کی 4 کیلوریز فراہم ہوتی ہے۔ مخصوص نشوونما کا کام کرنے کے بعد فاضل پروٹین چربی میں تبدیل ہو کر توانائی کے ذخیرے کے طور پر جمع ہو جاتی ہیں۔

5۔ جسم میں رقیق مادّوں کی حرکات میں توازن قائم رکھتی ہیں۔ خون میں پانی کی مقدار کو متناسب رکھتی ہیں۔ اور خون میں تیزابیت اور اساسیت کو مناسب درجے (P.H Level) پر رکھتی ہیں۔

6۔ خون میں سرخ ذرآت کی تعداد کو کم ہونے سے بچاتی ہیں۔ جس سے ایک تو ''انیمیا'' ہونے کا خطرہ نہیں رہتا اور دُوسرے جسم میں آکسیجن کی شمولیت برقرار رہتی ہے۔

پروٹین کی کمی کے اثرات (Deficiency of Proteins)

جسم میں اگر پروٹین کی کمی ہو جائے تو اس سے تمام جسمانی افعال میں گڑبڑ اور بے قاعدگیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ جو معمولی سے لے کر مہلک حد تک نمایاں اثرات کا سبب بنتی ہیں۔ مثلاً

1۔ نشوونما میں کمی آ جاتی ہے۔ نئے خلیات کی تعمیر رُک جاتی ہے۔ جسم کا وزن اور قد اوسط سے کم رہ جاتا ہے انسان کمزور، لاغر اور سست ہو جاتا ہے۔

2۔ ہارمونز اور خامروں میں کمی واقع ہونے سے جسمانی نظاموں مثلاً نظام انہضام اور عمل تکسید وغیرہ میں بے قاعدگیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

3۔ ضد اجسام پیدا نہ ہونے سے ''قوت مدافعت'' کم ہو جاتی ہے اور انسان میں معمولی سی بیماری کا مقابلہ کرنے کی قوت بھی نہیں رہتی۔

4۔ خون میں سرخ ذرات نہیں بننے پاتے۔ جس سے خصوصاً چھوٹے بچوں کو ''انیمیا'' کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔

5۔ پروٹین کی کمی سے ان غذاؤں میں موجود متعدد وٹامن اور نمکیات میں بھی کمی واقع ہونے لگتی ہے۔

6۔ پروٹین کی کمی کی صورت میں پانی خون میں شامل ہونے کی بجائے خلیات میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جو جسم کے مختلف حصوں

میں سوجن کا باعث بنتا ہے۔اس سے خصوصاً پیٹ پھول جاتا ہے اور ٹانگیں بھی سُوج جاتی ہیں۔اس بیماری کو ایڈیما (Edema) کہتے ہیں جو زیادہ تر 1-4 سال کی عمر کے بچوں پر زیادہ اثرانداز ہوتی ہے۔

7۔ پروٹین کی زیادہ کمی ہونے سے کواشیرکور (Kwashirkor) کی بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔جس میں بچے کا مزاج چڑچڑا ہوجاتا ہے۔نشوونما رُک جاتی ہے۔خون میں کمی ہونے سے رنگت پیلی پڑجاتی ہے۔جسم پر جابجا دھبے سے پڑجاتے ہیں۔بالوں کا رنگ بھورا ہوجاتا ہے۔بال کھردرے ہوجاتے ہیں۔اسے Red Headed Child بھی کہتے ہیں۔بھوک کم لگتی ہے۔ دست اور پیچش لگ جاتی ہے۔پیٹ پھول جاتا ہے اور بچہ قریب المرگ ہوجاتا ہے۔اگر فوری طور پر پروٹین کی اس کمی کو رفع نہ کیا جائے تو بچے کی موت تک واقع ہوسکتی ہے۔

8۔ کواشیرکور بیماری مزید بڑھ کر سُوکھے یا "میرسمس" (Marasmus) کی بیماری کی مزید خطرناک شکل اختیار کرلیتی ہے۔جس میں بچے کے جسم میں پروٹین کے ساتھ ساتھ کیلوریز کی مقدار بھی کم ہوجاتی ہے۔جسم سوکھ کر ناکارہ ہوجاتا ہے۔جلد پتلی ہوجاتی ہے اور بوڑھوں کی طرح جُھریاں پڑجاتی ہیں۔آنکھیں باہر کو نکل آتی ہیں۔پیچش اور دست کی وجہ سے جسم کے رقیق مادّوں میں کمی سے "نا آبیدگی" (Dehydration) ہوجاتی ہے اور نتیجتاً بچے کی موت واقع ہوجاتی ہے۔

پروٹین کی یومیہ ضرورت

پروٹین کی روزانہ مقدار کا انحصار انسان کی عمر اور قد وقامت پر ہوتا ہے۔لیکن ایک اوسط آدمی کے لیے روزانہ جسم کے وزن کے ہر کلوگرام کے بدلے ایک گرام پروٹین درکار ہوتی ہے۔جبکہ بچوں کے لیے تقریباً اڑھائی کلوگرام فی کلوگرام وزن اور حاملہ و دودھ پلانے والی خواتین کے لیے بھی اوسط سے زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔

بالغوں کی خوراک میں کیلوریز کی کل مقدار کا 10% سے 12% اور بچوں کے لیے 15% تک حصہ پروٹینی غذاؤں سے حاصل ہونا چاہیے اور پروٹین کی روزمرّہ ضرورت میں سے بھی تقریباً 1/3 حصہ مکمل پروٹین پر مشتمل ہونا چاہیے۔

پروٹین کے ذرائع

پروٹین کائنات میں بے شمار غذاؤں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتی ہیں۔جو حیاتیاتی افادیت اور مقدار کے حساب سے دو ذرائع سے حاصل کی جاتی ہے۔

1۔ حیواناتی ذرائع (Animal Sources)

اس میں دُودھ، گوشت، (مرغی، مچھلی، بکرے اور بھینس وغیرہ) جیلاٹین، انڈے، پنیر، دہی، لسی وغیرہ کے علاوہ ان سے بنی ہوئی چیزیں شامل ہیں۔یہ پروٹین کے بہترین ذرائع میں شمار ہوتے ہیں۔خصوصاً جب یہ خشک حالت میں ہوں۔جیسے خشک دودھ، خشک گوشت، خشک انڈوں کا سفوف وغیرہ۔تازہ حالت میں ان میں 12% سے 29% تک خالص پروٹین موجود ہوتی ہے۔

2۔ نباتاتی ذرائع (Vegetable Sources)

اس میں سویابین، پھلیاں، مٹر، مسور، اناج، دانے، چند سبزیاں اور خشک پھل بھی شامل ہیں۔جن میں سے سویابین، پھلیوں اور

خشک گریوں (Nuts) اور باداموں وغیرہ میں عمدہ قسم کی پروٹین موجود ہوتی ہیں۔ جبکہ اناجوں اور دوسری سبزیوں میں امینو ایسڈز محدود قسم کے ہونے کی وجہ سے پروٹین کی خاصیت کم درجہ کی ہوتی ہے۔ ویسے بھی تازہ پھلوں اور سبزیوں میں بیشتر مقدار پانی کی ہونے کی وجہ سے دوسرے غذائی اجزا کی مقدار نسبتاً بہت کم ہوتی ہے۔

خوراک میں صرف چینی، شکر، گھی، مکھن وغیرہ پروٹین سے یکسر خالی ہوتے ہیں۔

پروٹینی غذاؤں کے بارے میں چند اہم حقائق وتجاویز

پروٹینی غذائیں کھاتے وقت ان کے بارے میں چند خصوصی باتیں ذہن میں رکھنی ضروری ہیں۔ مثلاً

1۔ اہم ترین یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ ضروری امینو ایسڈز کی فراہمی بہر صورت خوراک سے کرنا لازمی ہے۔

2۔ تمام ضروری امینو ایسڈز کا بیک وقت خوراک میں موجود ہونا ضروری ہے ورنہ نہایت کم دورانیے میں ان کی تعداد ضرور پوری ہونی چاہیے۔ تاکہ جسم کو ان سے جسمانی پروٹین بنانے میں سہولت رہے۔ کسی امینو ایسڈ کی موجودگی اور کسی کی عدم موجودگی یا کسی کی مقدار میں زیادتی یا مقدار میں کمی سے جسم میں پروٹین بنانے کی صلاحیت معطل یا محدود ہو کر رہ جاتی ہے۔ کیونکہ ہمارا جسم صرف سب سے کم مقدار میں موجود امینو ایسڈز کے مطابق ہی باقی امینو ایسڈز کو استعمال کرتا ہے۔

3۔ کاربوہائیڈریٹ اور روغنی غذاؤں کی زائد مقدار جسم میں مختلف اعضاء کے آس پاس ذخیرہ ہو جاتی ہے اور بوقت ضرورت کام آتی ہے۔ لیکن پروٹینی غذاؤں میں چونکہ امینو ایسڈز جسم میں کہیں بھی ذخیرہ ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتے اس لیے ان کی کمی کی صورت میں یا اچانک اضافی ضرورت کی صورت کو پورا کرنے کے لیے اگر خوراک کے ذریعے پروٹین حاصل نہ ہوں تو ہمارا جسم اپنے خلیات اور بافتوں کی پروٹین کو استعمال کر کے جسمانی افعال کی برقراری میں مدد حاصل کرتا ہے اور اس کیفیت میں ہم 30-50 دن تک اس کے بغیر گزارہ کر سکتے ہیں۔ جس کے دوران ہمارے جسم کی 1/4 حصہ پروٹین استعمال ہو جاتی ہے۔ جو صحت پر انتہائی برے اثرات مرتب کرتی ہے۔

4۔ مختلف اناجوں کو ملا جلا کر (حلیم کی طرح) پکانے سے بھی ان میں انفرادی طور پر موجود امینو ایسڈز ایک دوسرے کی کمی پورا کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔

5۔ اناجوں اور دالوں کے ساتھ خواہ حیواناتی پروٹین کی انتہائی قلیل مقدار ہی کیوں نہ استعمال کی جائے۔ ان سے مکمل پروٹین کا حصول یقینی ہو جاتا ہے۔

6۔ اگر پروٹین کو ضرورت سے زیادہ مقدار میں مسلسل کھاتے رہیں تو اس سے مختلف امراض لاحق ہو جاتے ہیں مثلاً

(i) گردوں اور جگر پر زیادہ بوجھ اور دباؤ پڑتا ہے۔

(ii) موٹاپا اور دل کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

(iii) بڑی آنت کے نچلے حصے (Colon) میں کینسر کی ایک وجہ پروٹین کی مسلسل زیادتی بتائی جاتی ہے۔

(iv) بڑی عمر کے لوگوں میں ہڈیوں کی کمزوری کا خطرہ ہوتا ہے۔

سوالات

1۔ مکمل پروٹین کا تعین کیسے کیا جاتا ہے اور ان کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین کیوں کہا جاتا ہے؟ ان پروٹینی غذاؤں کے نام لکھیں۔

2۔ نباتاتی ذرائع سے حاصل شدہ پروٹین کو "کم درجے" کی پروٹین کیوں سمجھا جاتا ہے؟ نباتاتی پروٹین کی خاصیت وافادیت کو کیونکر بہتر بنایا جاسکتا ہے؟

3۔ ضروری اور غیر ضروری امینو ایسڈز کے نام لکھیں۔ کن خصوصیات کی بناء پر ان کو ضروری یا غیر ضروری کہا جاتا ہے؟

4۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔	اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین	
2	مکمل پروٹین کو کہا جاتا ہے۔	عمر اور قد وقامت پر ہوتا ہے	
3	پروٹین جسم میں پیدا کرتے ہیں۔	قوت مدافعت	
4	پروٹین کی مقدار کا انحصار	ضروری امینو ایسڈز	

باب5

کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ

کاربوہائیڈریٹ میں تمام نشاستہ دار اور مٹھاس والی غذائیں شامل ہیں۔ مثلاً اناج، دالیں، چاول، آلو، شکر قندی، سنگھاڑے، گڑ، شکر، چینی، شہد، میٹھے پھل اور سبزیاں وغیرہ۔ دنیا بھر میں توانائی فراہم کرنے کا یہ سستا ترین ذریعہ ہیں۔ جو آسانی سے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ممالک میں خوراک سے حاصل کردہ قوت وحرارت کا 80-90 فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔ اناجوں میں کاربوہائیڈریٹ کی اوسطاً 60-80 فیصد مقدار پائی جاتی ہے۔۔ جو چاولوں میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ جڑ والی سبزیوں، میٹھے پھلوں اور سبزیوں وغیرہ میں بھی ان کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کی ساخت

ساخت کے اعتبار سے کاربوہائیڈریٹ کاربن، آکسیجن، اور ہائیڈروجن سے مل کر بنتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ کی اقسام

کاربوہائیڈریٹ کی درج ذیل اقسام ہیں۔

1۔ یک شکری مرکبات (Mono-Saccharides)

یہ سادہ ترین شکر ہے۔ جو ذائقے میں میٹھی، زود ہضم اور پانی میں حل پذیر ہوتی ہے۔ اس میں گلوکوز، فرکٹوز اور گلیکوز شامل ہیں۔ یہ شہد، سبزیوں اور پھلوں میں بہتات میں پائے جاتے ہیں۔

2۔ دو شکری مرکبات (Di-Saccharides)

یہ کاربوہائیڈریٹ ذائقے میں میٹھے، پانی میں حل پذیر اور زود ہضم ہوتے ہیں۔ ان میں شامل شکروں کے نام درج ذیل ہیں۔

1۔ سکروز (گلوکوز + فرکٹوز)

2۔ مالٹوز (گلوکوز + گلوکوز)

3۔ لیکٹوز (گلوکوز + گلیکٹوز)

یہ گنے، چقندر، گڑ، شکر، کھجور، شہتوت کے علاوہ اناجوں کے نشاستہ اور دیگر پھلوں اور سبزیوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان میں لیکٹوز واحد شکر ہے جو ہمیں حیواناتی ذریعے یعنی دودھ سے حاصل ہوتی ہے۔

3۔ کثیر شکری مرکبات (Poly-Saccharides)

یہ کاربوہائیڈریٹس پیچیدہ قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں شامل شکروں کے نام درج ذیل ہیں۔

1۔ نشاستہ (Starch) 2۔ ڈیکسٹرین (Dextrin)

3۔ گلائیکوجن یا شکرینہ (Glycogen) 4۔ سیلولوز (Cellulose)

یہ پودوں کی جڑوں، گانٹھوں، ٹہنیوں یا ڈنٹھل اور بیجوں وغیرہ کے علاوہ اس کے پھلوں مثلاً سیب، کیلے، اناج، مکئی اور مٹر وغیرہ میں بڑی بہتات میں موجود ہوتے ہیں اور عموماً ذائقے میں کم میٹھے اور پانی میں ناحل پذیر ہوتے ہیں۔ اناجوں کے نشاستہ کو زود ہضم بنانے کے لیے پکانا اور پانی میں بھگونا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن سبزیوں اور پھلوں کے چھلکوں میں موجود سیلولوز ناقابلِ ہضم ہوتا ہے اور معدے میں صرف حجم (Bulk) پیدا کر کے قبض کشائی کا کام کرتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کے جسم میں کام

یہ جسم میں مندرجہ ذیل کام سرانجام دیتے ہیں۔

1۔ جسم کو توانائی اور حرارت فراہم کرتے ہیں۔

2۔ جسم میں غیر ضروری امینو ایسڈز بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔ اور اس طرح پروٹین کو فاضل کاموں سے بچاتے ہیں۔

3۔ گلوکوز کی صورت میں دماغ کے پیغام رساں حصے کے افعال کے لئے اشد ضروری ہیں۔

4۔ یہ جسم کو نا آبیدگی (Dehydration) سے بچاتے ہیں۔

5۔ یہ کئی دوسرے غذائی اجزا بھی فراہم کرتے ہیں۔ مثلاً آلو، بغیر چھنا آٹا، مکئی وغیرہ کھانے سے آئرن، روغنیات اور وٹامن وغیرہ بھی مہیا ہوتے ہیں۔

6۔ خوراک میں 15 فیصد کاربوہائیڈریٹ (قابل ہضم) کی موجودگی سے روغنی غذاؤں کے قوت و حرارت پیدا کرنے کے عمل میں سہولت پیدا ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کی کمی کے اثرات

کاربوہائیڈریٹ ہماری خوراک میں اتنی بہتات میں شامل ہوتے ہیں کہ اوّل تو ان کی کمی واقع نہیں ہونے پاتی لیکن اگر کسی وجہ سے کمی پیدا ہو جائے تو اس سے مندرجہ ذیل نتائج سامنے آتے ہیں۔

1۔ وزن میں کمی ہو جاتی ہے اور انسان کمزور ہونے لگتا ہے۔

2۔ اس کی کمی کو پوری کرنے کے لیے پروٹین اور روغنی غذائیں نعم البدل کے طور پر جسم کو قوت و حرارت پہنچانے کا کام کرنے لگتی ہیں۔ جس سے ان کے اپنے بنیادی کاموں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

3۔ دماغ کے پیغام رساں حصے کے افعال میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے لئے گلوکوز کے علاوہ کوئی دوسری روغنی یا پروٹینی غذا نعم البدل نہیں ہو سکتی۔

4۔ روغنی غذاؤں کے کیمیائی عمل مثلاً قوت وحرارت پیدا کرنے میں بے قاعدگی ہوجاتی ہے۔

5۔ اس کی کمی کو پورا کرنے کے لئے پروٹین اور روغنی غذاؤں کا اضافہ ضروری ہو جاتا ہے۔ جن کی زیادتی سے دل کے امراض، گنٹھیا اور سرطان کا اندیشہ ہوتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کے ذرائع

یہ خوراک کا سب سے سستا اور کثیر مقدار میں فراہم ہونے والا جز ہے۔ جو اناج، شہد، گنے، چینی اور ان سے بنی ہوئی اشیاء، سبزیوں اور پھلوں نیز خشک میوہ جات میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت اور دودھ میں بھی اس کی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ چند غذاؤں میں کاربوہائیڈریٹ کی فی صد مقدار درج ذیل ہے۔

چند غذاؤں میں کاربوہائیڈریٹ کی فیصد مقدار		
1۔	چینی شکر اور گڑ	91-100 فی صد
2۔	شہد، چھوہارے۔ میوہ	71-80 فی صد
3۔	جام۔ جیلی	61-80 فی صد
4۔	گیہوں کی روٹی	41-50 فی صد
5۔	آلو۔ چاول۔ کیلا	21-30 فی صد
6۔	دلیا۔ سنگترے کا رس۔ سیب۔ مٹر	11-20 فی صد
7۔	دودھ۔ مکھن۔ انڈہ۔ کلیجی۔ پنیر	6-10 فی صد
8۔	مرغی۔ مچھلی۔ گوشت۔ قیمہ۔ گھی۔	0-10 فی صد

سوالات

1- کاربوہائیڈریٹ کی اقسام کے بارے میں مختصراً تحریر کریں۔

2- کاربوہائیڈریٹ ہمیں خوراک کے کن کن ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ ہمارے جسم میں کیا اہم کام سرانجام دیتے ہیں؟

3- گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران کھائی جانے والی خوراک کی فہرست بتائیں۔ ان میں سے کون سی غذائیں کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہیں؟ ان میں موجود حراروں کی تعداد لکھیں اور روزمرہ ضرورت سے تجزیہ کر کے بتائیں کہ اگر یہ کم ہیں تو ان میں اضافہ کیسے کریں گی اور زیادتی کی صورت میں کیا اقدام کریں گی؟

-4 خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(i) کاربوہائیڈریٹ.................. آکسیجن اور.............. سے مل کر بنتے ہیں۔

(ii) کاربوہائیڈریٹ خوراک کا سب سے.............. اور..............مقدار میں فراہم ہونے والا جز ہے۔

(iii) کاربوہائیڈریٹ جسم میں..............ایسڈ بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔

-5 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ صحیح جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) یک شکری مرکبات میں شامل ہیں۔

(الف) گلوکوز (ب) سیلیولوز (ج) گلوکوز۔ فرکٹوز اور گلیکوز

(ii) کاربوہائیڈریٹ ہوتے ہیں۔

(الف) سادہ ترین قسم کے (ب) مشکل ترین قسم کے (ج) پیچیدہ ترین قسم کے

(iii) کاربوہائیڈریٹ کی کمی پوری کرنے کے لیے غذا میں اضافہ کرنا ضروری ہے۔

(الف) چکنائی والی غذاؤں کا (ب) پروٹینی اور روغنی غذاؤں کا (ج) معدنی نمکیات والی غذاؤں کا

باب 6

روغنیات یا چکنائی

کاربوہائیڈریٹس کے بعد یہ بہتات میں استعمال ہونے والی غذائیں ہیں۔ جن میں گھی، مکھن، بالائی، تیل وغیرہ جیسی چکنائی والی غذائیں شامل ہیں۔ کیمیائی ساخت کے اعتبار سے روغنی مرکبات بھی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کے کیمیائی عناصر پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جو مختلف روغنی مرکبات میں مختلف تناسب سے موجود ہوتے ہیں اور ان کے ہضم ہونے کے عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہر روغنی غذا دو اجزا کا مرکب ہوتی ہے اور روغنی غذاؤں کا ہضم ہونے کے لیے انھی دو اجزا میں تقسیم ہونا ضروری ہے۔

1۔ گلیسرول (Glycerol)

2۔ روغنی ترشے (Fatty acids)

روغنیات کی طبعی اقسام

عام مشاہدے کی بات ہے کہ چند روغنی غذائیں عام درجہ حرارت پر ٹھوس، سخت اور جمی ہوئی حالت میں پائی جاتی ہیں۔ جیسے چربی، گھی، (دیسی اور بناسپتی) مکھن وغیرہ۔ جب کہ چند روغنی غذائیں مائع اور رقیق حالت میں ہوتی ہیں۔ مثلاً کسی بھی قسم کا تیل وغیرہ۔ غذاؤں کے ٹھوس یا سیال ہونے کا انحصار ان میں موجود کاربن اور آکسیجن کے مطابق ہائیڈروجن کے تناسب سے ہے۔ اس لحاظ سے روغنیات دو قسم کی ہوتی ہیں۔

1۔ سیر شدہ روغنیات (Saturated Fats)

ایسی روغنی غذائیں جن میں آکسیجن اور کاربن کے مطابق ہائیڈروجن بھرپور اور پوری مقدار میں شامل ہو اور اس میں مزید ہائیڈروجن شامل کرنے کی گنجائش نہ ہو۔ انہیں سیر شدہ روغنیات کہا جاتا ہے۔ یہ عام درجہ حرارت پر ٹھوس اور جمی ہوئی حالت میں رہتی ہیں۔ مثلاً چربی، مکھن، بالائی، گھی وغیرہ۔ ناریل کے تیل اور "پام آئل" کے سوا باقی تمام سیر شدہ روغنیات ہمیں حیواناتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔

2۔ غیر سیر شدہ روغنیات (Unsaturated Fats)

یہ روغنی غذائیں عام درجہ حرارت پر منجمد نہیں ہوتیں بلکہ رقیق اور سیال حالت میں رہتی ہیں۔ انھیں غیر سیر شدہ روغنیات اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ ان کے روغنی ترشوں میں کاربن اور آکسیجن کے تناسب سے ہائیڈروجن کی مقدار کم پائی جاتی ہے اور ان میں مزید ہائیڈروجن شامل کرنے کی گنجائش موجود ہوتی ہے۔ ان کی عام مثالیں، زیتون، سرسوں، بنولے، مونگ پھلی، سویابین، اور سورج مکھی کے تیل کے علاوہ متعدد دوسرے تیل ہوتے ہیں۔

ہائیڈروجن اندازی (Hydrogenation)

غیر سیر شدہ روغنیات کو سیر شدہ بنانے کے لئے ان میں مزید ہائیڈروجن شامل کی جاتی ہے۔ جس کی کمی پوری ہونے سے وہ ٹھوس حالت میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ ہائیڈروجن شامل کرنے کے اس عمل کو ہائیڈروجن اندازی (Hydrogenation) کا عمل کہتے ہیں۔ تیلوں سے بناسپتی گھی اس عمل کے تحت تیار کیا جاتا ہے۔

ہائیڈروجن اندازی ⟵ سیال / غیر سیر شدہ روغنیات + ہائیڈروجن = ٹھوس / سیر شدہ روغنیات

روغنیات کے جسم میں کام

روغنی یا چکنی غذائیں ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل اہم کام سرانجام دیتی ہیں۔

1۔ روغنی غذائیں خوراک کے تمام اجزا کے مقابلے میں جسم کو سب سے زیادہ قوت و حرارت اور ایندھن فراہم کرتی ہیں اور اس کے ایک گرام سے 9 حرارے دستیاب ہوتے ہیں۔

2۔ چربی جسم میں بطور "توانائی کے ذخیرے" کے جمع رہتی ہے۔ جو بوقت ضرورت (ورزش، بھوک، فاقے یا بیماری وغیرہ میں) جسم کو قوت و حرارت فراہم کرکے کمزوری سے محفوظ رکھتی ہے۔ "ایندھن والی غذاؤں" میں سے کوئی بھی غذا ضرورت سے زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو اس کا زائد حصّہ چربی کی صورت میں جسم کے مختلف حصّوں میں جمع ہوجاتا ہے۔

3۔ روغنی غذائیں جسم کو گداز اور سڈول بناتی ہیں اور وزن بڑھاتی ہیں۔

4۔ جسم کے اندرونی اعضا کے اردگرد چربی کی مناسب تہ انھیں چوٹ، صدمے اور مختلف خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ نیز جگر، تلی، دل اور گردوں کو مناسب جگہ پر قائم رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

5۔ جلد، بالوں اور ناخنوں وغیرہ کے لئے ضروری اجزا مہیا کرتی ہیں۔

6۔ روغنی غذائیں آہستہ آہستہ اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں۔ جس کی وجہ سے بھوک جلدی نہیں لگتی اور یہ معدے اور بھوک کو طمانیت بخشتی ہیں۔ معدے میں دیر تک ٹھرنے کی اس خاصیت کو "شکم سیری" (Satiety Value) کہتے ہیں۔

7۔ چکنی غذائیں "وٹامن اے، ڈی، ای اور کے" کے قدرتی ذرائع ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں ایسا ضروری روغنی ترشہ (Essential Fatty Acid) مثلاً لینولیک (Linolic Acid) موجود ہوتا ہے۔ جسے جسم تخلیق نہیں کرسکتا۔ اس کی عدم موجودگی میں نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ جلد کھردری ہوکر زخمی ہوجاتی ہے اور بالآخر "ایگزیما" کی شکل اختیار کرلیتی ہے۔

8۔ روغنیات نظامِ انہضام اور خوراک کے جزو بدن بننے میں معاون ہوتی ہیں۔ یہ ذہنی یادداشت میں منسلک خامرے کی تعمیر میں مدد دیتی ہیں۔

9۔ روغنیات خوراک کو خوش ذائقہ بناتی ہیں۔ ان کی عدم موجودگی سے خوراک بالکل خشک اور بے ذائقہ محسوس ہوتی ہے۔

10۔ جسم کے اندرونی اعضا کے گرد چکنائی کی باریک تہہ (Lubrication) یا چکنی جھلی بناتی ہیں۔ (خصوصاً جوڑوں کے درمیان)

جوانھیں رگڑ سے محفوظ رکھتی ہے۔

روغنیات کی کمی کے اثرات

ہماری خوراک میں روغنی غذاؤں کی کمی عموماً نہیں ہونے پاتی۔ کیونکہ اگر مکھن، بالائی وغیرہ کی صورت میں روغنیات استعمال نہ بھ
کی جائیں تو سالن، پراٹھے، پوری حلوہ، آئس کریم، بادام، مونگ پھلی، کیک، پیسٹری اور روزمرہ کی متعدد کھائی جانے والی چیزوں میں موج
ان کی مقدار روزانہ ضرورت پوری کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کاربوہائیڈریٹ اور پروٹینی غذاؤں کی مقدار اگر ضرور
سے زیادہ ہو تو وہ زائد مقدار بھی چکنائی میں تبدیل ہو کر جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے چکنائی کی مقدار مسلسل کم ہوتی رہے تو ا
سے جسم میں مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1۔ جسم کمزور، دُبلا اور لاغر ہو جاتا ہے اور جسم میں گداز پن کی بجائے ہڈیاں زیادہ ہو جاتی ہے۔
2۔ جسم میں کام کاج کے لیے قوت وحرارت کی کمی ہو جاتی ہے۔
3۔ جلد کھردری، خشک اور زخمی ہو جاتی ہے۔ جس سے نتیجتاً ''ایگزیما'' کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔
4۔ اندرونی اعضا کے گرد مرطوب اور چکنی جھلی میں بھی خشکی کی وجہ سے درد اور کھردرا پن سا پیدا ہونے لگتا ہے۔
5۔ متعدد خامروں کی ساخت اور عمل اثر انداز ہوتے ہیں جو کئی تکالیف کا موجب ہوتے ہیں۔
6۔ چکنائی میں حل شدہ وٹامن (اے، ڈی، کے، ای) خوراک سے میسر نہیں ہوتے جو مزید کئی بیماریوں کی علامت کا باعث بنتے ہیں۔

روغنیات کی زیادتی کے اثرات

ہماری غذاؤں میں چکنائی دار، تلی ہوئی غذاؤں کا استعمال اتنی فراوانی سے ہوتا ہے کہ اس کی کمی کے بجائے اکثر زیادتی ہو جاتی
ہے۔ جس کے برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور انسان کئی مہلک بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

1۔ حیواناتی چکنائی میں ایک کولیسٹرول نامی مادہ ہوتا ہے جو خون کی شریانوں کی دیواروں میں جمنے لگتا ہے۔ اس سے شریانیں تنگ
ہو جاتی ہیں۔ دورانِ خون میں دقت پیدا ہوتی ہے جو دل کی تکلیف کا باعث بنتی ہے اور نظام دورانِ خون میں خرابی بلڈ پریشر
(Blood Pressure) کا باعث بنتی ہے۔

2۔ خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور بعض اوقات نہایت چھوٹے ذرے کی صورت میں لوتھڑا (Clot) سا بننے لگتا ہے جو اگر کسی باریک
شریان میں پھنس جائے تو اس حصے میں خون کی فراہمی نہ ہو سکنے سے اس حصے کے لیے فالج (Paralysis) کا باعث بن
ہے اور اگر دل میں پھنس جائے تو ''ہارٹ اٹیک'' یا ''ہارٹ فیل'' کا موجب بھی بنتا ہے۔

3۔ کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کے مقابلے میں دوگنے سے زیادہ حرارے فراہم کرنے کے باعث اس سے وزن میں ضرورت سے
زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ جسم موٹا اور بھدا ہو جاتا ہے۔ جسے ''موٹاپے کی بیماری'' (Obesity) کہتے ہیں۔ موٹاپے سے نہ صرف
شخصیت بدوضع اور غیر دلکش ہو جاتی ہے۔ بلکہ یہ متعدد مہلک امراض کا باعث بنتا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر، دل کی تکالیف
جوڑوں کی تکلیف اور ''ذیابیطس'' (Diabetes) جیسی امراض لاحق ہو جاتی ہیں۔

روغنیات کی یومیہ ضرورت

روغنیات کی مطلوبہ مقدار کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ البتہ جسم کی ضرورت پوری کرنے کے لیے روزانہ تقریباً 70 سے 80 گرام چکنائی ہماری غذا میں شامل ہونی چاہیے۔

روغنیات کے ذرائع

1۔ خوراک میں روغنیات کے بہترین ذرائع نباتاتی غذائیں ہوتی ہیں۔ جن میں بیجوں کے تیل، تل، مونگ پھلی، بادام، کھوپرے، سویابین، سرسوں، مکئی اور زیتون وغیرہ کے تیل شامل ہیں۔

2۔ حیواناتی ذرائع، روغنی مادوں کے اعتبار سے ایک دوسرے سے مختلف حیثیت رکھتے ہیں۔ سالمن مچھلی اور کاڈ مچھلی کا تیل روغنی ذریعے کی ایک مثال ہے۔ سفید پنیر کے علاوہ باقی تمام پنیروں میں کافی مقدار میں چکنائی موجود ہوتی ہے۔ دودھ میں کریم یا بالائی کی صورت میں اور ان کے مکھن اور گھی میں بھی کافی مقدار میں چکنائی موجود ہوتی ہے۔ جب کہ انڈے کی زردی میں تھوڑی مقدار میں چکنائی پائی جاتی ہے۔ تازہ پھلوں اور سبزیوں میں چکنائی تقریباً موجود نہیں ہوتی۔

سوالات

1۔ روغنیات کی کیمیائی ساخت اور اقسام بیان کریں۔

2۔ قوت و حرارت فراہم کرنے کے علاوہ روغنی غذائیں ہمارے جسم میں اور کیا کیا کام انجام دیتی ہیں۔ نیز ان کی کمی یا زیادتی سے پیدا ہونے والے اثرات بھی تحریر کریں۔

3۔ آپ اپنی جسمانی حالت اور غذائی معمول تحریر کریں۔ اور تجزیہ کر کے بتائیں کہ کل آپ نے جو کچھ کھایا (فہرست بنا کر بھی پیش کریں) اس میں موجود چکنائی کی مقدار آپ کی ضرورت سے کم ہے یا زیادہ۔ نیز آپ کی عام کیفیت کے مطابق آپ کو چکنائی دار غذاؤں کے استعمال میں کیا تبدیلیاں کرنی چاہییں (اگر درکار ہوں تو)

4۔ ہائیڈروجن اندازی (Hydrogenation) سے کیا مراد ہے؟

5۔ روغنیات کا استعمال کن لوگوں کے لیے زیادہ اور کن لوگوں کے لیے کم ہونا چاہیے اور کیوں؟

وٹامن یا حیاتین

وٹامن دو اجزا پر مشتمل ہوتے ہیں مثلاً وٹا (Vita) اور امین (Amine) ''وٹا'' انگریزی کے لفظ ''(Vital)'' سے ماخوذ ہے اور امین (Amine) ایسے کیمیائی مرکبات ہیں جو ''زندگی'' یا ''حیات'' کے لیے انتہائی اہم ہوتے ہیں۔انہی دو الفاظ کو ملا کر ''وٹامن'' (Vitamin) یا ''حیاتین'' یعنی حیات کے لیے ضروری اجزا کا لفظ پیدا ہوا ہے۔

وٹامن کے عمومی خواص

1۔ کاربوہائیڈریٹ، پروٹین اور روغنیات کی طرح کیمیائی ساخت کے اعتبار سے وٹامن بھی پیچیدہ نامیاتی مرکبات ہوتے ہیں۔

2۔ یہ انتہائی قلیل مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں۔لیکن زندگی کے لیے اس قدر اہم ہوتے ہیں کہ ان کی کمی یا عدم موجودگی سے صحت ضرور متاثر ہوتی ہے۔

3۔ وٹامن ایندھن والے اجزا کے برعکس نہ تو جسم میں حرارت پیدا کرتے ہیں اور نہ ہی وزن میں اضافہ کرتے ہیں، بلکہ زندگی کے تمام نظاموں کی باقاعدگی کے لیے ضروری ہیں۔

4۔ وٹامن کی کچھ مقدار آنتوں میں قدرتی طور پر از خود تخلیق ہوتی رہتی ہے۔

5۔ بیشتر وٹامن کافی حساس، نازک اور غیر مستحکم ہوتے ہیں جو حرارت، ہوا اور روشنی سے ضائع ہو جاتے ہیں۔اس لیے خوراک میں سبزیوں کا استعمال ضروری ہے۔

وٹامن کے جسم میں کام

یوں تو ہر وٹامن کا اپنا منفرد اور مخصوص کام ہوتا ہے لیکن مجموعی طور پر وٹامن کے عمومی کام مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ یہ جسمانی نشو و نما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

2۔ صحت مند تولیدگی (Reproduction) کے لیے ضروری ہیں۔

3۔ صحت کی برقراری اور چستی کے لیے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

4۔ عمل تحول یا جسمانی نظاموں کی برقراری اور باقاعدگی کے لیے اس قدر ضروری ہوتے ہیں کہ انھیں ناظم جسم (Body Regulator) بھی کہا جاتا ہے۔یہ نظام انہضام کو درست رکھتے ہیں۔

5۔ جسم میں خامروں (Enzymes) اور شریک خامروں (Co-Enzymes) کی صورت میں بطور عمل انگیز (Catalysts) کام کرتے ہیں۔جو خود کسی عمل سے اثر انداز ہوئے بغیر جسمانی نظاموں کو تیز کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔

وٹامن کے ذرائع

وٹامن بڑی بہتات میں نباتاتی اور حیواناتی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان کا اصل منبع پودے اور نباتات ہی ہوتے ہیں۔ جنہیں خوراک کے طور پر کھانے سے یہ وٹامن حیوانات میں بھی منتقل ہو جاتے ہیں اور یوں یہ دونوں ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

نباتاتی ذرائع

ہری پتے دار ترکاریاں وٹامن کا اچھا ذریعہ ہوتی ہیں۔ دالیں، چنے، لوبیا، گریاں، ثابت اناج اور جڑ والی سبزیاں بھی چند وٹامن کے اچھے ذرائع ہیں۔ رس دار سبزیوں اور پھلوں میں پانی کی موجودگی کی وجہ سے عموماً وٹامن کی مقدار کافی کم ہو جاتی ہے۔

حیواناتی ذرائع

کلیجی، گردے، گوشت اور مچھلی کے علاوہ دودھ، انڈے اور ان سے بنی ہوئی اشیاء وٹامن کے عمدہ ذرائع ہیں۔

وٹامن کی اقسام

وٹامن دو اقسام کی ہوتی ہیں۔ مثلاً

1۔ چکنائی میں حل پذیر وٹامن (Fat Soluble Vitamins)

ان میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای اور وٹامن کے شامل ہیں۔

2۔ پانی میں حل پذیر وٹامن (Water Soluble Vitamins)

ان میں وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔ وٹامن بی کمپلیکس میں ایک گروہ سے تعلق رکھنے والے متعدد وٹامن شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً وٹامن بی 1 یا تھایامین(Thiamine) وٹامن بی2 یا رائبوفلیومن(Riboflavin) نیاسین یا نکوٹینک ایسڈ(Niacin Or Nicotinic Acid) وٹامن بی6 یا پائری ڈوکسن(Pyridoxin) وٹامن بی12 یا پینٹوتھینک ایسڈ(Pantothenic Acid) فولک ایسڈ(Folic Acid) اور بائیوٹین(Biotin)۔ ان میں سے وٹامن بی 1، وٹامن بی2 اور نیاسین کے سوا باقی تمام وٹامن ہمارے جسم کو نہایت قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔

1- چکنائی میں حل پذیر وٹامن

وٹامن اے (Vitamin A)

خصوصیات

1۔ حیواناتی غذاؤں میں یہ ریٹی نول(Retinol) کے طور پر اور نباتاتی غذاؤں میں ان کے زرد نارنجی اور سبز مادے میں بطور کیروٹین(Carotene) پایا جاتا ہے۔ جو آنتوں میں جا کر وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ کیروٹین کو پرو وٹامن اے (Provitamin A) یا پیش رو (Precurser) بھی کہتے ہیں۔

2۔ گرمی اور حرارت اسے زیادہ نقصان نہیں پہنچاتی۔ یہی وجہ ہے کہ پکانے سے یہ عموماً ضائع نہیں ہوتا۔

3۔ جسم میں جگر وٹامن اے کے لیے بطور گودام کام کرتا ہے اس کی زیادتی بُرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ مثلاً سر درد، متلی، دست اسہال، ہڈیوں کی تکلیف، خارش وغیرہ۔

جسم میں کام

1۔ نشوونما اور مکمل تولیدگی (Reproduction) کے لیے اس کا کلیدی عمل دخل ہے۔

2۔ بینائی اور آنکھوں کی درستگی اور صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

3۔ جلد، آنکھ کے قرنیہ، آنتوں، گلے اور مختلف اعضا کی حفاظتی یا لحمی جھلی (Epithelial Cells) کے خلیات کو مرطوب اور چکنا رکھ کر صحیح حالت میں رکھنے کا ضامن ہے۔ اور آنکھوں میں آنسو بنانے میں معاون ہوتا ہے۔

4۔ متعدی امراض کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کر کے ان کی حفاظت کرتا ہے۔

5۔ گلوکوز کو جگر میں حیوانی شکر (Glycogen) میں تبدیل کرنے اور روغنی غذاؤں کے جزو بدن ہونے کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔

6۔ کارٹیزون نامی خامرہ (Cortisone) بناتا ہے۔

7۔ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے معاون ہوتا ہے۔

کمی کے اثرات

1۔ نشوونما اور عمل تولیدگی متاثر ہوتا ہے۔

2۔ شب کوری (Night Blindness) یا اندھراتا کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جس سے مدھم روشنی میں اور خصوصاً رات کو دکھائی نہیں دیتا۔ روشنی میں آنکھیں چندھیانے لگتی ہیں۔ دکھائی کم دیتا ہے۔ آنسوؤں کے غدود سوکھنے سے آنسو خشک ہو جاتے ہیں اور آنکھیں بے آب سی رہنے لگتی ہیں۔ ڈھیلے پر داغ پڑنے لگتے ہیں۔ پپوٹے سوج کر ان میں ورم ہو جاتا ہے اور پیپ کا مادہ بننے لگتا ہے۔ جو اندھے پن کا قریبی مرحلہ ہوتا ہے۔ اس بیماری کو زیروفتھیلمیا (Xerophthalmia) کہتے ہیں۔ جو بڑھ کر السر کی شکل بھی اختیار کر لیتی ہے۔ یہ ننھے شیر خوار بچوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن رفع بھی آسانی سے کی جا سکتی ہے۔

3۔ جلد خشک ہو کر کھردری ہو جاتی ہے۔ کھجلی سے اور پھٹنے سے جا بجا زخم ہونے لگتے ہیں۔ جلد کی رنگت بھی سلیٹی مائل بھوری ہو جاتی ہے اس جلدی بیماری کو "کیراٹینائزیشن (Keratinization) کہتے ہیں۔ بال بھی سخت اور خشک ہونے لگتے ہیں اور چھونے سے کانٹے محسوس ہوتے ہیں۔

4۔ وٹامن اے کی کمی کی ابتدائی علامات میں منہ، حلق، ناک اور تنفس کی نالی کی اندرونی جھلیاں خشک ہو جاتی ہے۔ جس سے ناک، کان اور حلق کی بیماریاں آسانی سے حملہ آور ہونے لگتی ہیں۔ مثلاً زکام لگنا، گلا خراب ہونا، کان اور منہ میں پھنسیوں اور چھالوں کا پیدا ہونا وغیرہ۔ اس کے علاوہ آنتوں اور دوسرے تمام اعضاء کی جھلیاں بھی خشک اور زخمی ہونے لگتی ہیں۔

5۔ قوت مدافعت کم ہو جانے کے باعث قدرتی طور پر اپنا تحفظ کرنے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ بیماریاں آسانی سے غلبہ پا لیتی ہیں

اور زخم بھی جلد ٹھیک نہیں ہوتے۔

6۔ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما ٹھیک نہیں ہونے پاتی۔ دانتوں کا انیمل (Enamal) کمزور پڑ کر اکھڑنے لگتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی غلط نشوونما ہونے کی وجہ سے "حرام مغز کی نلی" (Spinal Cord) پر دباؤ پڑتا ہے۔ جس سے کئی اعصابی اور دماغی افعال اثر انداز ہو کر ذہنی بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

وٹامن اے کے ذرائع

بہترین حیوانی ذرائع میں کلیجی، مکھن، انڈے کی زردی، مچھلی، مچھلی کا تیل، بالائی اور پنیر شامل ہیں۔ نباتاتی ذرائع میں ہری اور پیلی ترکاریاں اور پھل شامل ہیں۔ مثلاً ساگ، چقندر کے پتے، سلاد، گاجر، کدو، شکر قندی، خوبانی، آڑو اور تربوز وغیرہ۔

یومیہ مقدار

اوسط آدمی کے لیے	5,000 بین الاقوامی اکائیاں
حاملہ عورت کے لیے	6,000 بین الاقوامی اکائیاں
دودھ پلانے والی عورت کے لیے	8,000 بین الاقوامی اکائیاں
13-20 سال تک کے لڑکے اور لڑکیوں کے لیے	5,000 بین الاقوامی اکائیاں

نشوونما پانے والے بچوں کے لیے۔ بالغوں کے وزن کے ہر کلوگرام کی نسبت زیادہ اکائیاں درکار ہوتی ہیں۔

وٹامن ڈی (Vitamin D)

وٹامن ڈی کا تعلق ایک سٹیرول (Sterole) نامی نامیاتی گروہ سے ہے۔ یہ وٹامن نہایت مستحکم ہوتا ہے۔ حرارت، آکسیجن، تیزاب اور الکلی کی موجودگی سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اور یہ ضائع بھی نہیں ہوتا۔ البتہ روشنی سے اثر انداز ہوتا ہے۔

جسم میں کام

1- آنتوں میں کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب میں مدد دیتا ہے۔ جس سے ہڈیاں بنتی ہیں اور ان کی نشوونما ہوتی ہے۔

کمی کے اثرات

1۔ خون میں کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب میں گڑبڑ اور کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے ہڈیوں کی تعمیر اور ساخت متاثر ہوتی ہے اور بچوں کو رکٹس (Rickets) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جس سے ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں۔ ہڈیوں کے سرے سوج کر موٹے ہو جاتے ہیں۔ لمبی ہڈیاں مڑ کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور چال بے ڈھنگی ہو جاتی ہے۔ پاؤں کی محرابیں اور سر کی جبینی ہڈی چپٹی سی ہو جاتی ہے۔ بالغوں میں ہڈیوں کی یہی بیماری آسٹیومیلیشیا (Osteomalacia) کہلاتی ہے جس سے جسمانی ڈھانچہ بدوضع سا ہو جاتا ہے۔

2۔ دانت وقت پر نہیں نکلتے نیز ٹیڑھے میڑھے اور بدوضع نکلتے ہیں۔

وٹامن ڈی کے ذرائع

سب سے بڑا قدرتی ذریعہ سورج کی شعاعیں ہیں۔ جن کی موجودگی میں انسانی جسم اور حیوانات میں وٹامن ڈی ازخود پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے ہمارے ملک میں اس کی کمی کا احتمال نہیں ہوتا۔

اس کے علاوہ مچھلی کا تیل (Cod Liver Oil) اور جگر اس کے بہترین ذرائع ہیں۔ کلیجی، دودھ، انڈے، مکھن اور بالائی میں بھی یہ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

یومیہ ضرورت

پیدائش سے لے کر 20 سال تک کی عمر میں 400 بین الاقوامی اکائیاں درکار ہوتی ہیں۔ بالغوں کے لیے سورج کی روشنی اور بقیہ خوراک سے اس کی کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ ماسوا ان لوگوں کے جنہیں سورج کی روشنی میسر نہیں آتی۔ ان کے لیے زائد مقدار درکار ہوتی ہے۔

وٹامن ای (Vitamin E)

یہ واحد قدرتی غیر تکسیدی (Anti Oxidant) عنصر ہے۔ جو چکنائی میں حل پذیر ہونے کے باعث متعدد روغنی غذاؤں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے اچھے ذرائع میں حیواناتی اور نباتاتی دونوں طرح کی غذائیں شامل ہیں۔

جسم میں کام

یہ خون کے سرخ ذرات کو توڑ پھوڑ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ متعدد غذائی اجزا مثلاً وٹامن سی، اے، اور روغنی ترشوں کے علاوہ جسمانی اعضا مثلاً پھیپھڑوں کی بافتوں کو تکسید سے محفوظ رکھتا ہے اور جسم کو وٹامن سی اور اے کی فراہمی بھی بہم پہنچاتا ہے۔

صحیح تولیدگی اور نشوونما نیز قوت و حرارت حاصل کرنے کے لیے درکار ہوتا ہے۔

کمی کے اثرات

انسانوں میں اس وٹامن کی بہتات سے فراہمی کے باعث کمی کے اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔

ذرائع

یہ تخم گندم (Wheat Germs) نباتاتی تیل، گھی، اناج، گریوں اور سورج مکھی کے بیج میں بہتات میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر، مکھن، مچھلی کا تیل، ہری ترکاریاں، دودھ، انڈے کی زردی اور خشک پھلیاں وغیرہ بھی اس کے عمدہ ذرائع میں شامل ہیں۔

وٹامن کے (Vitamin K)

جسم میں کام

یہ وٹامن خون کو گاڑھا کر کے منجمد کرنے کے کام آتا ہے اور ضائع ہونے سے بچاتا ہے۔

کمی کے اثرات

خون میں قوتِ انجماد کم ہو جاتا ہے۔ خصوصاً نوزائیدہ بچوں میں ہیمرج (Haemorrhage) سے خون کے ضیاع کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ذرائع

ہری ترکاریاں، ساگ اور گوشت اس کے بہترین ذرائع ہیں۔ جبکہ انڈے کی زردی، سویابین کا تیل اور کلیجی وغیرہ بھی عمدہ ذرائع ہیں۔

2۔ پانی میں حل پذیر وٹامن

وٹامن سی

وٹامن سی کا کیمیائی نام اسکاربک ایسڈ (Ascorbic Acid) ہے۔ جو لفظ "اینٹی سکوربیوٹک" (Anti Scorbutic) سے نکلا ہے۔ اور اس کا مطلب ہے۔ "محافظ سکربوط" (Scurvy Preventive) یا ایک سادہ قسم کا نامیاتی ترشہ ہوتا ہے۔ جو تمام وٹامن میں سب سے زیادہ نازک اور حساس ہے۔ اور آکسیجن کی موجودگی میں یا ہوا لگنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ خوراک میں تازہ پھلوں اور سبزیوں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتا ہے۔ لیکن ان سے حاصل کردہ مقدار کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے۔ کہ انھیں کیسے تیار کیا جاتا ہے اور کیونکر پکایا جاتا ہے۔ یہ پانی میں نہایت آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔

جسم میں کام

1۔ یہ جسم میں کولیجن (Collagen) نامی پروٹین بنانے کے لیے ضروری ہے۔ کولیجن ہر دو خلیات کو جوڑنے کے لئے سیمنٹ کا کام کرتی ہے۔
2۔ یہ وٹامن زخم جلدی مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
3۔ دانت اور ہڈیاں بنانے کے کام آتا ہے۔
4۔ مسوڑھوں کی بافتیں جو دانتوں کو مضبوطی عطا کرتی ہیں۔ ان کو بنانے کے لیے بہت ضروری ہے نیز پٹھوں کی بافتیں بناتا ہے۔
5۔ خون کی باریک شریانوں اور رگوں میں مضبوطی اور لچک پیدا کرتا ہے۔
6۔ آئرن کو "فیرک" کی شکل میں تبدیل کر کے جسم میں جذب ہونے کے لیے تیار رہتا ہے۔ فیرس آئرن کی واحد حالت ہے جو جسم میں جذب ہوتی ہے۔
7۔ خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے بہت ضروری ہے۔
8۔ جسم میں بیماریوں اور جرثوموں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔
9۔ کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کے کیمیائی عمل اور انجذاب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جسم میں کمی کے اثرات

1۔ اس وٹامن کی کمی سے سکروی (Scurvy) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جس میں بھوک کم لگتی ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ مزاج

بہت چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ جسم میں درد ہوتا ہے۔

2۔ کولیجن کی تعمیر کمزور پڑ جاتی ہے۔ جس سے ہڈیوں، دانتوں، مسوڑھوں، پٹھوں اور رگوں کی بافتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ہڈیوں اور دانتوں میں کیلشیم اور فاسفورس جمع رکھنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور دانت اور ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔

3۔ خون کی شریانیں کمزور ہونے سے ان میں سے جلد کے نیچے اندر ہی اندر خون رسنے لگتا ہے جسے ہیمرج (Haemorrhage) کہتے ہیں۔ اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ آنکھوں کی جھلی کے اندر خون کی رگیں پھٹنے کی علامات نظر آتی ہیں اور جسم میں جابجا نیلے اور قرمزی رنگ کے دھبے پڑنے لگتے ہیں۔

4۔ مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ ان سے خون بہنے لگتا ہے اور ان میں دانتوں کو مضبوطی سے پکڑنے کی صلاحیت نہیں رہتی۔ دانت ہلنے اور جبڑے سے الگ ہونے لگتے ہیں۔

5۔ آئرن کے انجذاب میں رکاوٹ سے خون کے سرخ ذرات نہیں بنتے اور دل کے کئی امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

یومیہ ضرورت

اوسط آدمی کو 70-75 ملی گرام، 16-19 سال کے بچوں کو 80-100 ملی گرام، ننھے بچوں کو قدرے زیادہ اور حاملہ عورت کو 150 ملی گرام وٹامن سی روزانہ درکار ہوتی ہے۔

ذرائع

اس کے بہترین ذرائع میں ہری مرچیں، دھنیا، سلاد، مالٹا، سنگترہ، آملہ، لیموں، گریپ فروٹ، امرود، نارنگی، تربوز، پھول گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان کے علاوہ انناس، خربوزے، آلو، شکرقندی، اور مولی وغیرہ میں بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ وٹامن سی پر مشتمل غذائیں جدول 7.1 میں دی گئی ہیں۔

آملہ	700 ملی گرام	ٹماٹر	32 ملی گرام
امرود	300 ملی گرام	آم، شکرقندی	24 ملی گرام
بند گوبھی	124 ملی گرام	بینگن	23 ملی گرام
چقندر	124 ملی گرام	آلو	17 ملی گرام
سنگترہ	88 ملی گرام	بھنڈی	16 ملی گرام
انناس	68 ملی گرام	پیاز	11 ملی گرام
لیموں کا رس	63 ملی گرام	گریپ فروٹ	10 ملی گرام
مولی	65 ملی گرام	سیب	2 ملی گرام
پالک	48 ملی گرام	کیلے	1 ملی گرام
پپیتا	46 ملی گرام		

جدول 7.1

وٹامن بی 1 یا تھایامین

خصوصیات

1۔ یہ کاربن، ہائیڈروجن، نائٹروجن اور سلفر پر مشتمل ایک آلی مرکب کی صورت میں ہوتا ہے۔

2۔ اس کی بو خمیر جیسی اور ذائقہ نمکین ہوتا ہے۔

3۔ آکسیجن اور حرارت سے زائل ہونے کی خاصیت رکھتا ہے۔ لیکن وٹامن سی کے مقابلے میں اس کی حساسیت قدرے کم ہوتی ہے۔

4۔ پانی میں باآسانی حل پذیر ہے۔ اس لیے جن اجناس میں یہ موجود ہوتا ہے ان کو اگر بھگو کر یا پکا کر ان کا پانی پھینک دیا جائے تو یہ وٹامن پانی کے ساتھ ہی ضائع ہو جاتا ہے۔

ذرائع

یہ خوراک میں کافی بہتات میں ہوتا ہے اور قدرتی طور پر ان تمام غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔ جو پروٹین کے بہترین ذرائع ہیں۔ ثابت اناج اس کا بہترین ذریعہ ہے۔ جبکہ پسے ہوئے اناج میں اس کی کمی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ دانے کے بیرونی خول (بھوسی) اور اندرونی حصے (تخم) میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ جو پسائی میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اناجوں اور سبزیوں کے جس مقام پر کونپل پھوٹتی ہے۔ اس حصے میں بھی اس کی اچھی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس کے بہترین، اچھے اور معمولی ذرائع جدول 7.2 میں دیے گئے ہیں۔

بہترین ذرائع	اچھے ذرائع	معمولی ذرائع
سورج مکھی کے بیج، تل، مونگ پھلی، سویابین، تخم زدہ گندم، جگر	بغیر چھنے آٹا (گندم) جو کا آٹا، مخزن شدہ اناج، مٹر، بکرے کا گوشت	گائے کا گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، آلو، مالٹے اور مالٹے کا جوس، ڈبل روٹی

جدول 7.2

جسم میں کام

1۔ یہ وٹامن نہ صرف جسمانی نشوونما اور عمل تولیدگی کے لیے ضروری ہے بلکہ اس کا ایک انتہائی اہم کام خلیات کی بقاء اور انہیں زندہ رکھنے کا عمل ہے کیونکہ یہ ایک ایسا شریک خامرہ (Co-Enzyme) ہے جو جسمانی بافتوں کو آکسیجن فراہم کرنے کا کام کرتا ہے۔ خصوصاً عصبی بافتیں (Nervous Tissues) اس وٹامن پر زیادہ انحصار کرتی ہیں۔

2۔ تھایامین جسمانی بافتوں کو قوت و حرارت فراہم کرنے کا ذریعہ ہے۔ کیونکہ یہ ایک ایسے شریک خامرہ کا جزو ہے جو خوراک کی کاربوہائیڈریٹ کو کیمیائی عمل کے ذریعے حرارت اور توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔

3۔ اس سے ہاضمے میں اضافہ ہوتا ہے اور ہاضمے کے عمل کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے جس کا براہ راست اثر انسان کی نشوونما پر پڑتا ہے۔

4۔ تھایامین قبض کی شکایت رفع کرنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

کمی کے اثرات

اس کی کمی کے عمومی اثرات کی علامات درج ذیل ہیں۔ مثلاً

1۔ ہاضمے میں کمی یا بھوک نہ لگنا جو نشوونما میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے اور وزن میں کمی واقع ہونے لگتی ہے جس سے انسان کمزور اور لاغر ہونے لگتا ہے۔

2۔ اعصاب پر اس کی کمی سے ذہنی پریشانی، تناؤ اور مایوسی سی پیدا ہونے لگتی ہے اور طبیعت میں چڑچڑا پن، توجہ مرکوز کرنے کی اہلیت میں کمی اور تھکن پیدا ہونے لگتی ہے۔ چونکہ اس کی کمی کے ابتدائی آثار اعصابی برداشت میں کمی کی صورت میں نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ اس لیے اسے Morale Vitamin بھی کہتے ہیں۔

3۔ دل کے افعال میں بے قاعدگی پیدا ہونے لگتی ہے اور گھٹنوں پر سوئیاں چبھنے کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔

4۔ زیادہ کمی کی صورت میں تکالیف بڑھ کر خصوصی بیماریوں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

رائبوفلیوین یا وٹامن بی 2

خصوصیات

1۔ یہ خمیر، کلیجی، دودھ اور انڈے کی سفیدی سے خالصتاً قلمی صورت میں حاصل کیا جاتا ہے۔ جو ٹھوس حالت میں نارنجی مائل زرد ہوتا ہے۔ لیکن محلول بنانے سے اس کا رنگ سبزی مائل زرد ہو جاتا ہے۔

2۔ یہ پانی میں حل پذیر ہوتا ہے۔

3۔ تیزاب اور ہوا کی موجودگی اس پر کوئی برا اثر نہیں ڈالتی۔ البتہ الکلی باعثِ نقصان ہوتی ہے۔

4۔ حرارت کے خلاف قوتِ مدافعت رکھتا ہے اور گرم کرنے سے ضائع نہیں ہوتا۔

5۔ اس کے انجذاب کے لیے آنتوں میں فاسفورس سے امتزاج ضروری ہے۔

ذرائع

رائبوفلیوین نباتاتی اور حیواناتی دونوں ذرائع سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتا ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی اشیا اس کے بہترین ذرائع ہیں۔ اس کے علاوہ پتے دار اور ہری ترکاریوں میں بھی بہتات میں پایا جاتا ہے۔ جبکہ اناجوں میں نہایت قلیل مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے بہترین، اچھے اور معمولی ذرائع جدول 7.3 میں دیے گئے ہیں۔

بہترین ذرائع	اچھے ذرائع	معمولی ذرائع
دودھ، کلیجی، پنیر، دل، گردے، تخم، گندم، خمیر	گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، ساگ، کدو، مٹر، خشک پھلیاں، گریاں، مغز وغیرہ	اناج

جدول 7.3

جسم میں کام

یہ وٹامن خامروں کے گروہ (Flaro Protein) کا لازمی جزو ہے۔ جو خلیات اور بافتوں میں توانائی وحرارت پیدا کرنے کے ضامن ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جو خامرے جسم کی بیرونی جلد اور اندرونی اعضا کی "غلافی جھلی" بناتے ہیں۔ یہ وٹامن ان کے بھی ضروری جزو ہیں۔ اس لیے یہ جسمانی نشوونما کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ رائبو فلیوین کا وسیع پیمانے پر استعمال بہتر صحت، تندرستی اور توانائی کا ضامن ہوتا ہے۔

یومیہ ضرورت

اگرچہ یہ وٹامن قدرتی طور پر آنتوں میں مخصوص جرثومے کے ذریعے پیدا ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے اور کمی کے اثرات فوراً ظاہر نہیں ہوتے۔ لیکن پھر بھی اسے خوراک کے ذریعے حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔ جس کی مقدار کا انحصار عمر اور وزن وغیرہ پر ہوتا ہے۔

ایک عام آدمی کے لیے روزانہ 1-3 ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ بچوں، دودھ پلانے والی ماؤں اور حاملہ خواتین کے لیے اس کی مقدار تقریباً دگنی ہو جاتی ہے۔

کمی کے اثرات

مسلسل کمی ہونے سے جسم پر اس کے درج ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثلاً

1۔ نشوونما بری طرح متاثر ہوتی ہے اور انسان کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔

2۔ نظام انہضام میں گڑبڑ کے باعث خوراک صحیح ہضم نہیں ہو سکتی جو کمزوری اور وزن میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ اس سے موت تک کا احتمال ہو سکتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں جلد، منہ، آنکھوں اور اعصاب پر اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ کمزوری کی وجہ سے بال بھی گرنے لگتے ہیں۔

3۔ جلد کھردری اور خشک ہو کر پھٹنے لگتی ہے۔ جا بجا زخم اور پھنسیاں (Greasy Dermatitis) نکل آتی ہیں۔ خصوصاً ٹھوڑی، ناک اور ہونٹ بری طرح پھٹنے لگتے ہیں۔

4۔ ہونٹ سُرخ ہو کر سوج جاتے ہیں۔ ان کے کنارے اور اردگرد کی جگہ میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں اور کناروں پر زخم ہو جاتے ہیں جسے کیلوسز (Cheilosis) کی بیماری کہتے ہیں۔

5۔ آنکھوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہیں۔ روشنی چبھتی ہے۔ پپوٹوں میں جلن اور کھجلی رہنے لگتی ہے۔ دکھائی کم دیتا ہے۔ دھندلا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کے دیرینہ اثرات میں "موتیا" (Cataract) اُتر آتا ہے جو اندھے پن (Blindness) کا باعث بنتا ہے۔

نایاسن (Niacin)

خصوصیات

1۔ یہ باریک قلموں کی صورت میں ہوتا ہے۔ جس کا ذائقہ نہایت کڑوا ہوتا ہے۔ اس وٹامن کا ابتدائی نام نکوٹینک ایسڈ (Nicotinic Acid) تھا۔

2۔ پانی میں حل پذیر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پکانے کے بعد زائد پانی گرا دینے سے یہ وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔

3۔ ساخت میں کافی مستحکم ہوتا ہے اور ہوا، حرارت، تیزاب اور اساس کے خلاف قوتِ مدافعت رکھتا ہے اور ان کے اثرات سے زائل نہیں ہوتا۔

ذرائع

یہ وٹامن حیواناتی اور نباتاتی ذرائع والی غذاؤں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتا ہے۔ خصوصاً "پروٹین" والی غذائیں "نایاسین" کا اچھا ذریعہ ہوتی ہیں۔ "اناجوں" میں "نایاسین" پیچیدہ مرکب میں ہونے کی وجہ سے جسم کو اس کی فراہمی قلیل مقدار میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی طور پر از خود آنتوں میں تخلیق ہوتا رہتا ہے۔ اس کے بہترین، اچھے اور معمولی ذرائع جدول 7.4 میں دیے گئے ہیں۔

معمولی ذرائع	اچھے ذرائع	بہترین ذرائع
ثابت اناج اور ان سے بنی ہوئی چیزیں۔ مٹر، آلو، ٹماٹر، کیلے	گوشت، مغز، گریاں اور تخمِ گندم وغیرہ	خمیر، مونگ پھلی، کلیجی، مرغی، مچھلی، سویابین، سورج مکھی اور تل وغیرہ

جدول 7.4

جسم میں کام

1۔ نایاسین دو ایسے اہم شریک خامروں (Co-Enzymes) کا لازمی جزو ہے۔ جو جسم کے خلیات میں قوت و حرارت پیدا کرنے کے عمل میں درکار ہوتے ہیں اور خلیات کی نشوونما کرتے ہیں۔

کمی کے اثرات

نایاسین کی کمی کی صورت میں دو مخصوص بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ جن کی علامات و نام دونوں ملتے جلتے ہیں۔ مثلاً خفیف کمی سے "مخفی پلیگرا" (Latent Pellegra) اور شدید کمی سے "پلیگرا" (Pellegra) کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

1۔ مخفی پلیگرا (Latent Pellegra)

نایاسین کی خفیف کمی کی صورت میں ابتدائی طور پر زبان، منہ اور گلا سوج کر سرخ ہو جاتے ہیں اور تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ بچوں میں نایاسین کی کمی سے ان کے ہاضمے کی خرابی براہ راست ان کی نشوونما میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔

2۔ پلیگرا (Pellegra)

نایاسین کی کمی اگر شدید ہو جائے تو اس کے اثرات بھی اتنے ہی زیادہ نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ متعدد جسمانی، کیمیائی عمل اور نظام جن میں "نایاسین" کے حامل (Niacin Containing) "شریک خامرے" درکار ہوتے ہیں۔ ان میں بے قاعدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جس سے جسم کی تمام بافتوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ تین قسم کی "مخصوص بافتیں" جو بہت زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ ان میں (i) جلد (Skin) (ii) نظام انہضام (Gastric Intestinal) اور (iii) عصبی بافتیں (Nervous Tissues) شامل ہیں جو

پلیگرا کے مرض کا باعث بنتی ہیں۔ان تینوں قسم کی بافتوں کے نظاموں میں گڑبڑ پیدا ہونے سے جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ان کے نام چونکہ انگریزی کے حرف ''ڈی''(D) سے شروع ہوتے ہیں۔اس لیے پلیگرا کی علامات کو''تھری ڈی''(Three D's) بھی کہتے ہیں۔یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

(الف) جلد کی تکلیف (Dermatitis)

پلیگرا کا مطلب ''کھردری جلد'' سے ہوتا ہے۔چونکہ نایاسین کی کمی سے جلد کھردری' موٹی اور سرخ ہو کر سیاہ ہونے لگتی ہے۔اس لیے اسے پلیگرا کہا جاتا ہے۔ہاتھ' پاؤں' چہرہ یا جلد کے جس حصے پر بھی سورج کی روشنی پڑتی ہے۔اس پر دانے سے نکل آتے ہیں اور وہ حصہ سوج کر سُرخ ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ زبان اور منہ بھی سوج کر سُرخ ہو جاتے ہیں۔

(ب) اسہال و پیچش (Diarrhoea)

صورتِ حال مزید بگڑ کر ہاضمے میں خرابی کا باعث بنتی ہے۔جس سے دست' اسہال اور خونی پیچش کی تکالیف لاحق ہو جاتی ہیں۔

(ج) ذہنی امراض (Depression)

نایاسین کی کمی سے اعصاب بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور انسان وہم اور خوف وہراس سے لے کر جگ رتا(Insomina) مخبوط الحواسی اور دیوانگی جیسے امراض تک کا شکار ہو جاتا ہے۔جس سے خیالات وگفتگو میں بے ربطگی پیدا ہونے لگتی ہے اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔

یومیہ ضرورت

نایاسین کی ضرورت کا انحصار انسان کے وزن اور جسمانی مشاغل پر ہوتا ہے۔انفرادی طور پر اس کا تعین کرنے کے لیے جسم کے ہر کلوگرام کے بدلے 0-15 ملی گرام درکار ہوتا ہے۔لیکن ایک اوسط عورت کے لیے 10-12 ملی گرام اور اوسط مرد کے لیے 13-16 ملی گرام تجویز کیا جاتا ہے۔جبکہ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے 15 ملی گرام روزانہ اور بچوں کے لیے اپنے وزن کے لحاظ سے بالغوں کی نسبت تقریباً دوگنی مقدار درکار ہوتی ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس

تھایامن' رائبوفلیوین اور نایاسین جیسے اہم ترین وٹامن بی کے علاوہ ''وٹامن بی کمپلیکس'' میں جو دیگر مختلف قسم کے وٹامن بی شامل ہیں۔ان میں وٹامن بی5، بی6، بی12 اور فولک ایسڈ وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ان سب کی ''عمومی خصوصیات'' اور جسم میں ''عمومی کام'' کم وبیش یکساں ہی ہوتے ہیں۔مثلاً

1۔ یہ تمام وٹامن جسم کو انتہائی قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔

2۔ یہ تمام نباتاتی وحیواناتی غذاؤں میں نہایت بہتات میں موجود ہوتے ہیں۔

3۔ انسانی جسم کی آنتوں میں ان تمام ''وٹامن بی'' کو قدرتی طور پر تخلیق کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔اور انہی مندرجہ بالا خوبیوں کے باعث ان وٹامن کی جسم میں عموماً کمی پیدا نہیں ہونے پاتی۔

"وٹامن بی کمپلیکس" کا مختصراً جائزہ (جدول 7.5)

مخصوص نام	ذرائع	اندازاً یومیہ ضرورت	جسم میں کام	کمی کے اثرات
وٹامن بی 6 پائری ڈوکسن (Pyridoxin)	خمیر، سورج مکھی کے بیج، کلیجی، تخم گندم، گندم کا چھان، کیلے، گوشت، ثابت اناج، مونگ پھلی، مغزیات، گریاں وغیرہ۔	اندازاً 1-2 ملی گرام	1۔ پروٹینی غذاؤں اور ضروری روغنی ترشوں کے کیمیائی عمل کے لیے۔ 2۔ اعصابی بافتوں کے صحیح افعال اور تعمیرِ نو کے لیے۔	جلد کا کھردرا اور زخمی ہونا، زبان متورم ہونا، انیمیا، نشوونما میں رکاوٹ، معدے کی خرابی سے قے آنا تشنج اور مرگی کے دورے پڑنا۔
وٹامن بی 5 یا پینٹوتھینک ایسڈ (Pantothenic Acid)	کلیجی، خمیر، ثابت اناج، دودھ، ہری ترکاریاں وغیرہ۔	تعین نہیں ہوسکا۔		انسانوں میں کمی محسوس نہیں کی گئی البتہ چوہوں کے بال گرنے اور سفید ہونے لگتے ہیں۔
بائیوٹن (Biotin)	تقریباً تمام نباتاتی اور حیواناتی بافتوں میں انتہائی بہتات میں موجود ہوتا ہے۔	بہتات میں دستیابی کی وجہ سے تعین نہیں ہوسکا۔	کاربوہائیڈریٹ کے کیمیائی عمل اور نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔	جلد اور زبان کی بیماریاں، بھوک نہ لگنا، دل کے امراض تھکن، کمزوری اور شدید ذہنی تناؤ اور پریشانی
فولک ایسڈ (Folic Acid)	کلیجی، خمیر، سبز پتوں والی ترکاریاں، سویابین، گندم کا تخم اور چھان، مٹر، مالٹا، ساگ وغیرہ۔	صحیح تعین نہیں ہوسکا۔ اندازاً 0.1 - 0.2 ملی گرام	1۔ اس کے خامرے خلیات کے مرکزے یا نیوکلیس بناتے ہیں۔ 2۔ امینو ایسڈ کے تجزیے اور کیمیائی عمل کے لیے ضروری ہے۔	دست، اسہال، پیچش اور انہضام میں خرابی سے تھکن، کمزوری، زبان کا متورم ہوجانا۔ خون کے سرخ ذرات میں کمی سے میکروسٹک (Macro-Cytic Anaemia) خون کے سفید ذرات میں کمی سے قوتِ مدافعت میں کمی اور پروٹین کا جزو بدن نہ ہونا
وٹامن بی 12 یا کوبال امین (Cobal Amine)	کلیجی، گردے، تازہ گوشت وغیرہ	انتہائی قلیل مقدار جس کا تعین نہیں ہوسکا۔	1۔ خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ 2۔ نشوونما کے لیے معاون ہوتا ہے۔ 3۔ امینو ایسڈ کے کیمیائی عملِ تحول میں معاون ہوتا ہے۔	خون کے سرخ ذرات کم ہونے لگتے ہیں۔ اس میں پرنیشس انیمیا (Pernicious Anaemia) کی بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔ رنگ زرد ہوجاتا ہے۔ انتہائی کمزوری موت تک کا باعث بن سکتی ہے۔

4۔ یہ تمام وٹامن بی پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ گو کہ حرارت، روشنی اور عمل تکسید میں ان کی استحکامی خصوصیات ایک دوسرے سے قدرے مختلف ہوتی ہے۔

5۔ ان میں سے بیشتر خامروں یا تحریک خامروں (Co-Enzymes) کے لازمی جزو ہوتے ہیں۔ جن کی مدد سے وہ کیمیائی عمل تحول تیز کرتے ہیں۔ جو خلیات اور بافتوں کی نشوونما اور بچاؤ کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ ان وٹامن کے مخصوص عمل مختصراً جدول 7.5 میں دیے گئے ہیں۔

زیروفتھیلمیا (وٹامن اے کی کمی)

پلیگرا (نیاسین کی کمی)

سوالات

1۔ وٹامن کا لفظ کس سے ماخوذ ہے؟ یہ دوسرے غذائی اجزا سے کس لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں؟ نیز ان کے عمومی کام تحریر کریں۔

2۔ وٹامن اے ہمارے جسم میں کیا اہمیت رکھتا ہے؟ اس کی جسم میں ضرورت اور کمی کے اثرات تحریر کریں۔

3۔ وٹامن ڈی جسم میں کون کون سے کام سرانجام دیتا ہے نیز ہمیں کن کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟

4۔ وٹامن ای کے ذرائع، جسم میں کام اور کمی کے اثرات کے بارے میں لکھیں۔

5۔ وٹامن کے ہمارے لیے کیوں ضروری ہے۔ یہ کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟

6۔ وٹامن سی کے خواص، جسم میں کام اور کمی کے اثرات کے بارے میں لکھیں۔

7۔ وٹامن بی 1 خوراک میں کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے اور ہمارے لیے کیونکر ضروری ہے؟

8۔ وٹامن بی 2 کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔

9۔ نایاسین کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔

10۔ وٹامن بی کمپلیکس (VitaminB Complex) سے کیا مراد ہے اور یہ ہمارے لیے کیوں ضروری ہیں؟ ان کا مختصر جائزہ تحریر کریں۔

معدنی نمکیات

عمومی خصوصیات

جس طرح چھوٹی بڑی ہر عمارت کی تعمیر کا انحصار مٹی، گارے اور سیمنٹ وغیرہ جیسے بنیادی اجزا پر ہوتا ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم کے تمام خلیات، بافتوں اعضا اور اندرونی و بیرونی ڈھانچے کے ہر حصے کی ساخت کا انحصار بنیادی طور پر چند ''کیمیائی عناصر'' پر ہوتا ہے۔ جن کی عدم موجودگی سے جسمانی ڈھانچہ تعمیر نہیں ہوسکتا۔ یہ اجزا معدنی نمکیات کہلاتے ہیں۔ جو جسم میں کئی دوسرے اہم کام کرنے کے علاوہ ہماری ہڈیوں اور جسم کو مخصوص وضع دیتے ہیں۔ اور استخوانی ڈھانچے (bones) کو مضبوط بناتے ہیں۔ تاکہ یہ ہمارے جسم کا بوجھ سہار سکیں۔

''نمکیات'' ''غیر نامیاتی'' (Inorganic) خاصیت رکھتے ہیں اور انہیں ''خاکستری مادے'' (Ash elements) بھی کہا جاتا ہے۔ کیونکہ حیوانی یا انسانی جسم کو جلایا جائے تو اس میں موجود کاربن رکھنے والے تمام ''نامیاتی مادوں'' (Organics) کی کاربن جل کر گیس میں بدل جاتی ہے۔ اور نمکیات یا غیر نامیاتی مادے کاربن موجود نہ ہونے کی وجہ سے بغیر جلے راکھ میں باقی بچ جاتے ہیں۔ اس لیے ان ''نمکیات'' کو ''خاکستری مادے'' (Ash elements) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ نمکیات سولہ سے انیس قسم کے ہوتے ہیں۔ جن میں سے چند نمکیات کی نہایت قلیل مقدار میں جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے ''نمکیات'' قلیل الدرکار نمکیات (Micro or Trace elements) کہلاتے ہیں۔ مثلاً آئرن۔ لیکن وہ نمکیات جو نسبتاً زیادہ مقدار میں درکار ہوں انہیں ''کثیر الدرکار'' (Marco elements) کہا جاتا ہے۔ مثلاً کیلشیم اور فاسفورس وغیرہ۔

جسم کو درکار نمکیات درج ذیل ہیں۔

1۔ کیلشیم	5۔ فاسفورس	9۔ پوٹاشیم	13۔ سلفر
2۔ کلورین	6۔ سوڈیم	10۔ میگنیشیم	14۔ کاپر
3۔ آئرن	7۔ میگانیز	11۔ برومیم	15۔ آیوڈین
4۔ کوبالٹ	8۔ فلورین	12۔ سیلی کون	16۔ زنک

جسم میں کام

نمکیات ہمارے جسم میں دو اہم اور مخصوص کام انجام دیتے ہیں جو آگے سے پھر چھوٹے چھوٹے کاموں میں منقسم ہوجاتے ہیں۔

1۔ جسم کی تعمیر کے لیے بنیادی اجزا کا کام کرتے ہیں۔

2۔ جسم کے نظاموں کو باقاعدہ (Regulate) رکھتے ہیں۔

1۔ نمکیات بطور تعمیری یا بنیادی اجزا (Minerals as Building Materials)

جسم کی تمام بافتوں کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اور نمکیات ان تینوں کی تعمیر کے لیے بنیادی اجزا کا کام کرتے ہیں۔ مثلاً

(i) ٹھوس بافتیں (Hard Tissues)

یہ ہڈیاں اور دانت بناتی ہیں۔ ان کے لیے خصوصی طور پر کیلشیم اور فاسفورس کے نمکیات درکار ہوتے ہیں۔ جبکہ ناخن، بال اور جلد کی بافتیں بنانے کے لیے سلفر کے نمکیات درکار ہوتے ہیں۔

(ii) نرم بافتیں (Soft Tissues)

ان میں گوشت پوست، غدود اور اعصابی بافتیں شامل ہوتی ہیں۔ ان کی تعمیر کے لیے تقریباً تمام نمکیات لیکن خصوصی طور پر پوٹاشیم، فاسفورس، سلفر اور کلورین کے نمکیات درکار ہوتے ہیں۔

(iii) سیال بافتیں (Fluid Tissues)

یہ خون، عروق ہاضمہ اور غدودی رطوبتیں بناتی ہیں۔ ان میں خون بننے کے لیے تقریباً تمام نمکیات خصوصاً آئرن اور عروق ورطوبتوں کے لیے کلورین، سوڈیم اور آیوڈین کے نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔

2۔ نمکیات بطور باقاعدگی نظام (Minerals as Body Regulators)

ا۔ بافتوں میں پانی کی مقدار مناسب رکھنے، اعصاب کی درستگی اور پٹھوں کی تقویت کے لیے تقریباً تمام نمکیات کم وبیش مقدار میں درکار ہوتے ہیں جن میں سے خصوصی طور پر کیلشیم، فاسفورس اور سوڈیم نہایت ضروری ہیں۔ یہ جسمانی درجہ حرارت کو بھی برقرار رکھتے ہیں۔

ب۔ کیلشیم خون کو گاڑھا کر کے بہنے سے روکتا ہے۔

ج۔ آئرن اور آیوڈین کے نمکیات خون کے ذریعے جسمانی خلیات کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں۔ جس سے "عمل تکسید" (Oxidation) باقاعدہ رہتا ہے۔ نیز آئرن سے خون کے ذرات بھی تعمیر ہوتے ہیں۔

د۔ سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم اور آئرن خون میں تیزابیت بڑھنے سے روکتے ہیں۔ جبکہ سلفر، فاسفورس، اور کلورین اساسیت کو بڑھنے نہیں دیتے اور یوں نمکیات خون کو معتدل رکھنے میں معاون ہوتے ہیں۔ نیز خون اور بافتوں میں تیزابیت اور اساسی خاصیت میں توازن قائم رکھتے ہیں۔

ذرائع

نمکیات قدرتی طور پر تمام حیواناتی اور نباتاتی غذاؤں میں بکثرت موجود ہوتے ہیں۔

کمی کے اثرات

غذا میں وافر مقدار میں موجود ہونے کی وجہ سے "قلیل الدرکار" نمکیات کی کمی کا احتمال عموماً بہت کم ہوتا ہے۔ لیکن ان کی کمی کی

صورت میں ان کے اپنے اپنے منفرد کام اثر انداز ہوتے ہیں۔ جو نظاموں میں بے قاعدگی پیدا کرنے اور نشوونما میں رکاوٹ کا باعث بننے کے علاوہ مخصوص بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بھی بنتے ہیں۔ جن کے بارے میں الگ الگ تحریر کیا گیا ہے۔

کیلشیم اور فاسفورس

جسم کا استخوانی ڈھانچہ (Bony Structure) بنانے کے لیے کیلشیم اور فاسفورس کے نمکیات بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ دونوں نمکیات ہمارے جسم میں جو بھی کام سرانجام دیتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے اس قدر مشابہ ہوتے ہیں۔ کہ ان دونوں کا ذکر عموماً اکٹھا ہی کیا جاتا ہے۔

جسم میں کام

1۔ یہ دونوں نمکیات ہڈیوں اور دانتوں کی تعمیر کرتے ہیں۔ اور ان کی نشوونما اور شکست وریخت کرنے کے علاوہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوطی بھی عطا کرتے ہیں۔

2۔ کیلشیم اور فاسفورس خلیات کے ''مرکزے'' (Neuclie) کا اشد ضروری جزو ہیں۔ جن میں کیلشیم خلیات کے مختلف اجزا کو یکجا کر کے بطور سیمنٹ انھیں جوڑنے کا کام کرتے ہیں اور فاسفورس عمل تکسید کے ذریعے خوراک سے حاصل کردہ کاربوہائیڈریٹ سے حرارت اور توانائی فراہم کرتا ہے۔

3۔ کیلشیم خون کو گاڑھا اور منجمد کرتا ہے اور چوٹ وغیرہ لگ جانے کی صورت میں خون کو بہنے سے روکتا ہے۔

4۔ کیلشیم پٹھوں کو تقویت پہنچاتا ہے اور عضلات واعصاب (Nerves) کو درست کرتا ہے۔

5۔ کیلشیم دل کے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کو باقاعدہ اور دُرست رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

6۔ فاسفورس خون میں تیزابیت اور اساسیت میں توازن قائم کر کے خون کو معتدل رکھتا ہے۔

کیلشیم اور فاسفورس کی کمی کے اثرات

بچوں میں کیلشیم اور فاسفورس کی کمی سے مندرجہ ذیل اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔

1۔ نشوونما رُک جاتی ہے۔

2۔ دانت اور ہڈیاں بدوضع اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں

3۔ دانت اور ہڈیاں کمزور، نرم اور نازک ہونے لگتی ہیں۔

4۔ زیادہ کمی کی صورت میں یہی اثرات مخصوص بیماری کا رُوپ دھار لیتے ہیں۔ جسے رکٹس (Rickets) کی بیماری کہتے ہیں۔ اس میں بچوں کا سینہ کبوتر کی طرح باہر کو نکل آتا ہے۔ جسے (Pigeon Chest) کہتے ہیں۔ اس میں پسلیاں غیر متناسب طور پر بڑھنے لگتی ہیں اور سینہ اُوپر سے تنگ اور چھوٹا ہونے لگتا ہے۔ کلائیاں اور ٹخنے بھی غیر متناسب طور پر بڑے ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں کمزور اور نرم ہونے کے باعث ٹانگوں پر جسم کے بوجھ سے پنڈلیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور گھٹنے باہر کو نکل آتے ہیں جسے (Knock Knee) کہتے ہیں۔ اس تکلیف میں مبتلا بچوں کو کیلشیم اور فاسفورس کی کثیر مقدار کھلانے سے یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

5۔ اگرچہ بالغوں کی ہڈیوں کی تعمیر اپنی پختگی تک پہنچ چکی ہوتی ہے لیکن اگر بڑے لوگوں میں کیلشیم اور فاسفورس کی کمی ہوجائے تو یہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی کیونکہ جسم کے متعدد دُوسرے افعال (جن کے لیے ان نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے) کی کمی کی صورت میں جسم انھیں ہڈیوں سے نکال کر استعمال کرتا رہتا ہے۔ جسکے نتیجے میں ہڈیاں کھوکھلی اور بھربھری ہوجاتی ہیں۔ اسے آسٹوپوروسز (Osteoporosis) کہتے ہیں۔ ہڈیوں کی یہی کمزوری اور نرمی مزید کمی کے باعث بڑھ کر ایک اور بیماری آسٹوملیشیا (Osteomalacia) کی صورت اختیار کرلیتی ہے۔ یہ بیماری کیلشیم اور وٹامن ڈی کی مشترکہ کمی سے لاحق ہوجاتی ہے۔ اس کو "لین العظم" یا بڑوں کا رکٹس (Adult-Rickets) بھی کہتے ہیں۔ جس سے ہڈیوں میں سختی اور مضبوطی نہیں رہتی۔ بوجھ پڑنے سے بازوؤں، ٹانگوں، کولہے اور ریڑھ کی ہڈیاں مڑ کر بدوضع ہوجاتی ہیں اور بخار سا رہنے لگتا ہے۔ اس کے لیے اگر روزانہ مطلوبہ مقدار میں 1 گرام کیلشیم کا اضافہ کردیا جائے تو یہ تکالیف رفع ہوسکتی ہیں۔

6۔ کیلشیم اور فاسفورس کی کمی سے پٹھے کمزور ہوجاتے ہیں۔ دل کے افعال میں بے قاعدگیاں پیدا ہوجاتی ہیں اور اعصابی کمزوریاں اور خرابیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

7۔ چوٹ لگنے سے ایسے شخص کا خون بہتا ہی رہتا ہے اور دیر سے جمنے کے باعث ضائع ہوجاتا ہے۔

ذرائع

کیلشیم کے بہترین ذرائع میں دودھ، پنیر اور دُودھ سے بنی ہوئی چیزیں شامل ہیں۔ نباتات میں سبز پتوں والی ترکاریاں، میتھی اور ساگ وغیرہ کے علاوہ پھلیوں، مٹر اور مچھلی میں کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

فاسفورس عموماً پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔ جن میں گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، خشک میوے (Nuts) اور دالیں اور پھلیاں وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے علاوہ یہ دُودھ، پنیر، ثابت اناجوں اور بیجوں میں موجود ہوتے ہیں۔

یومیہ ضرورت

ایک اوسط آدمی کے لیے روزانہ 0.8 گرام کیلشیم اور 1.2 گرام فاسفورس درکار ہوتی ہے۔ بڑھتے ہوئے اور نشوونما پانے والے بچوں، حاملہ اور دُودھ پلانے والی خواتین کے لیے کیلشیم کی مقدار بڑھ کر دوگنی ہوجاتی ہے۔

آئرن

جسمانی نشوونما اور صحت کو قائم رکھنے کے لیے تیسرا بڑا اہم معدنی نمک آئرن ہے۔ جو خون کا اسی طرح بنیادی حصہ ہے۔ جس طرح کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ ایک عام صحت مند شخص کے جسم میں آئرن کی مقدار تقریباً 1-3 گرام کے برابر موجود ہوتی ہے۔

آئرن نامیاتی یا غیر نامیاتی صورتوں میں موجود ہوتا ہے اور انسانی جسم میں استعمال ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یعنی لوہے کے برتن میں کھانا پکانے سے جو آئرن کھانے میں شامل ہوجاتا ہے انسانی جسم اسے بھی ہضم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لیکن دُوسرے غذائی اجزا کی نسبت آئرن کا انجذاب کافی کم ہوتا ہے اور کھائی جانے والی مقدار کا 10% جزو بدن ہوتا ہے۔ وٹامن "سی" کی موجودگی میں آئرن

زیادہ مقدار میں جزوبدن ہوسکتا ہے۔

جسم میں کام

1۔ آئرن جسم کی ہیموگلوبن (Haemoglobin) میں موجود ہوتا ہے۔ جو خون کے سرخ ذرات بناتا ہے۔ اور خون کو سرخی عطا کرتا ہے۔

2۔ آئرن سرخ ذرات کے ذریعے خون کو صاف کرنے کا اہم ترین کام انجام دیتا ہے۔ یہ ذرات پھیپھڑوں کی آکسیجن کو تمام جسم میں پہنچانے اور جسم میں پیدا شدہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو پھیپھڑوں میں واپس لا کر خارج کرنے کا کام کرتے ہیں۔

3۔ یہ متعدد خلیات اور خامروں کے لیے ضروری ہوتا ہے جو عمل تکسید (Oxidation) اور عمل تخفیف (Reduction) کے لیے بطور عمل انگیز (Catalyst) کا کام کرتے ہیں اور حرارت پیدا کرتے ہیں۔

4۔ پٹھوں کے مایوگلوبن (Myoglobin) کا انتہائی اہم جزو ہوتا ہے۔

کمی کے اثرات

جسم میں آئرن کی کمی تین وجوہات کے باعث ہوسکتی ہے۔ مثلاً اگر خوراک میں اس کی مقدار کم ہو تو خون کم بنتا ہے یا کھانے میں اس کی مقدار پوری ہو لیکن معدے یا نظامِ انہضام میں کسی خرابی کے باعث یہ صحیح طور پر جزوبدن نہ ہوسکتا ہو تو بھی خون کم بنتا ہے۔ اس کے علاوہ نکسیر پھوٹتے رہنے سے، السر ہونے سے، اندرونی طور پر شریانوں کے پھٹ کر خون ضائع ہوتے رہنے سے یا پھر کسی حادثے میں یا چوٹ لگنے سے خون ضائع ہونے کی صورت میں جسم میں خون کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ جس کے صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثلاً......

1۔ قلتِ خون (Anaemia) کی بیماری لاحق ہوجاتی ہے۔ جس میں انسان بظاہر جسمانی طور پر کمزور دکھائی نہیں دیتا لیکن اندرونی طور پر کمزوری ہوجاتی ہے۔ ایسے شخص کی رنگت پیلی پڑجاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑنے لگتے ہیں۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں اور اگر کمی دیر تک رہے تو انیمیا کی علامات میں سر کا اکثر درد کرتے رہنا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ سرخ ذرات کی کمی کی وجہ سے جسم کو آکسیجن کی فراہمی صحیح نہیں ہونے پاتی۔ سانس میں دقت کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ دل کے افعال اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہاضمے میں کمزوری سے بھوک کم لگنے لگتی ہے اور انسان میں قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے۔

اگر یہ خوراک میں آئرن کی کم فراہمی کے باعث لاحق ہو تو اسے "غذائی انیمیا" (Nutritional Anaemia) کہتے ہیں۔

ذرائع

آئرن کے بہترین حیوانی ذرائع میں کلیجی، گردے، مچھلی، گوشت اور انڈے شامل ہیں جبکہ نباتاتی ذرائع میں یہ پھلیوں مثلاً لوبیا، مٹر، ثابت اناج، آٹے کے چھان کے علاوہ خشک میوے اور تمام سبز پتوں والی ترکاریوں میں پایا جاتا ہے۔

یومیہ ضرورت

آئرن کی ایک منفرد خاصیت یہ ہوتی ہے کہ یہ نہایت قلیل مقدار میں ضائع ہوتا ہے اور پھر 120 دن کے بعد خون میں سرخ ذرات

دوبارہ تعمیر ہوجاتے ہیں۔ اسی لیے ایک بالغ آدمی کو تقریباً 12 ملی گرام اور لڑکیوں کو تقریباً 20 ملی گرام آئرن کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ نشوونما پانے والے بچوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین میں اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے اس لیے انھیں زیادہ مقدار میں آئرن لینا چاہیے۔

آیوڈین

یہ نمک نامیاتی وغیر نامیاتی دونوں صورتوں میں استعمال ہوتا ہے۔ آیوڈین کو اگر جلد پر لگایا اور ملا جائے تو اس کے ذریعے بھی یہ جسم میں جذب ہوجاتی ہے۔

جسم میں کام

1۔ آیوڈین گلے کے سامنے کی طرف واقع تھائرائیڈ نامی غدود (Thyroid) کے لیے اشد ضروری جزو ہے۔ جو اس کی رطوبت ''تھائروکسن'' (Thyroxine) پیدا کرتی ہے۔ یہ تھائروکسن جسم کے کیمیائی عمل کو باقاعدہ کرنے کے کام آتی ہے۔

2۔ آیوڈین جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔

کمی کے اثرات

آیوڈین کی ضرورت انتہائی قلیل مقدار میں ہونے کے باعث عموماً اس کی کمی واقع نہیں ہونے پاتی۔ لیکن ایسے لوگ جو سمندر سے دور اور پہاڑی علاقوں میں رہتے ہوں عموماً ان میں اس کی کمی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ اس کی کمی کے خصوصی اثرات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ گلہڑ کی بیماری (Goitre) آیوڈین کی کمی سے گلے میں واقع تھائرائیڈ غدود پھول کر بڑھ جاتا ہے اور گلے میں رسولی سی پیدا ہوجاتی ہے۔

2۔ بونے پن کی بیماری (Cretin) جسمانی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے اور نشوونما پانے والے بچوں کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔ جسمانی اعضا بھدے اور موٹے موٹے ہوجاتے ہیں۔ نقوش بھی موٹے، بھدے اور کھردرے ہوجاتے ہیں، زبان بھی موٹی ہوجاتی ہے۔ ہونٹ موٹے ہوکر لٹکنے لگتے ہیں اور منہ صحیح بند نہیں ہوتا۔

3۔ ذہنی طور پر پس ماندہ یا کند ہونے کی بیماری بھی لاحق ہوجاتی ہے۔ کیونکہ آیوڈین کی کمی سے ذہنی نشوونما بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے خصوصاً حمل سے پیشتر یا حمل کے پہلے تین ماہ میں عورت میں آیوڈین کی کمی ہونے سے بچہ ذہنی طور پر پس ماندہ پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

ذرائع

سمندر کے پانی، سمندری پودوں اور سمندر میں پائی جانے والی مچھلیوں اور کاڈلیور آئل میں انتہائی بہتات میں موجود ہوتی ہے۔ حیواناتی اور نباتاتی ذرائع میں آیوڈین کی موجودگی کا انحصار جانوروں کو کھلائی جانے والی خوراک اور زمین کی کھاد پر ہوتا ہے۔ لیکن پھر بھی انڈے، دودھ اور پنیر میں کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔ جبکہ اناجوں میں آیوڈین نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

یومیہ ضرورت

ایک اوسط آدمی کے لیے تقریباً 0.15 سے 0.3 ملی گرام روزانہ درکار ہوتی ہے۔

رکٹس (کیلشیم اور فاسفورس کی کمی)

دانت بدوضع اور ٹیڑھے (کیلشیم کی کمی)

گلہڑ کی بیماری کے اثرات (آئیوڈین کی کمی)

سوالات

1۔ نمکیات سے کیا مراد ہے۔ یہ ہمارے جسم میں کون کون سے کام سرانجام دیتے ہیں؟

2۔ "کیلشیم" کی کمی کے اثرات تحریر کریں۔ انھیں رفع کرنے کے لیے خوراک میں کن چیزوں پر انحصار کرنا چاہیے؟

3۔ "فاسفورس" کے جسم میں اہم کام تحریر کریں اور اس کے ذرائع لکھیں۔

4۔ قلیل الدرکار اور کثیر الدرکار نمکیات میں کیا فرق ہے اور وہ کون کون سے ہوتے ہیں۔ آئرن کا شمار کن نمکیات میں ہوتا ہے اور کیوں؟

5۔ آئرن کے جسم میں کام اور خوراک میں اس کی مقدار کی کمی یا زیادتی کے اثرات بھی بیان کریں اور آئرن حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں؟

باب 9

فہرست طعام کی ترتیب

فہرست طعام کی ترتیب سے مراد خوراک کی ایسی منصوبہ بندی سے ہے جس میں منتخب ہونے والی خوراک خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہو۔ معدے کے لیے طمانیت بخش ہو اور مناسب نشوونما کے لیے بھرپور غذائیت فراہم کرنے کی ضامن ہو۔ لہٰذا خوراک کی منصوبہ بندی کرتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔

1۔ خوراک مقدار میں کافی ہونی چاہیے۔ خوراک میں اشیائے خوردنی کی مقدار اتنی ہونی چاہیے کہ شکم سیری کا احساس ہو۔ یعنی خوراک نہ تو ضرورت سے زیادہ ہو اور نہ ہی ضرورت سے کم ہو۔

2۔ خوراک غذائیت سے بھرپور ہونی چاہیے۔ خوراک کا انتخاب تینوں غذائی گروہوں میں سے کرنا چاہیے۔ اور ہر گروہ میں سے کچھ نہ کچھ ضرور منتخب کرنا چاہیے۔ اگر ہر کھانے پر ایسا ممکن نہ ہو سکے تو کم از کم دن بھر کی خوراک ضرور متوازن ہونی چاہیے۔

3۔ دن بھر کے لیے درکار کیلوریز کی تقسیم کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔ اس کے مطابق ناشتے میں 25% دوپہر کے کھانے میں 35% اور رات کے کھانے میں 40% کیلوریز ہونی چاہییں۔ کیلوریز کی فیصد مقدار میں کمی بیشی کا انحصار کام کی نوعیت پر بھی ہوتا ہے۔ مثلاً دن کے ابتدائی حصے میں مشقت کرنے والوں کے لیے ناشتے پر زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔

دن بھر کے لیے درکار کیلوریز کی مطلوبہ مقدار صرف کسی ایک غذا سے حاصل کرنے کی بجائے تینوں ایندھن والے اجزا سے ملا جلا کر حاصل کرنی چاہیے۔ جس کے لیے تجاویز مندرجہ ذیل ہیں۔

پروٹینز سے حاصل ہونے والی کیلوریز۔ بچوں کے لیے 15% اور بالغوں کے لیے 10%

کاربوہائیڈریٹس سے حاصل ہونے والی کیلوریز۔ دن بھر کی مطلوبہ مقدار کا 60%

چکنائی سے حاصل ہونے والی کیلوریز۔ بچوں کے لیے 35% اور بڑوں کے لیے 30% سے 40%

4۔ خوراک بجٹ کے مطابق ہونی چاہیے۔ جس کے لیے مقولہ مشہور ہے۔ ”جتنی چادر ہو اتنے پاؤں پھیلاؤ“۔ اس حساب سے مختلف طبقات کے لیے آمدنی کا ایک حصہ جو خوراک کے لیے مختص ہونا چاہیے۔ اس کے مطابق نچلے طبقے کے لیے 80-85 فیصد، متوسط طبقے کے لیے 50-60 فیصد اور بالائی طبقے کے لیے 35 سے 45 فیصد رقم ہوتی ہے اور اپنی اپنی آمدنی کے لحاظ سے بجٹ کا عموماً آدھے سے زیادہ حصہ دودھ وغیرہ پر۔ 1/5 حصہ سبزیوں اور پھلوں پر اور باقی تقریباً برابر حصوں میں اناج، چینی، چائے، مصالحہ جات پر استعمال ہوتا ہے۔ بجٹ کی حد بندی کے اندر رہ کر متوازن اور سستی خوراک حاصل کرنے کے لیے چند اہم باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

ا۔ موسمی غذائیں سستی ہوتی ہیں۔ اس لیے انھیں اپنے موسم میں بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

ب۔ موسمی غذاؤں کو اگلے موسم کے لیے محفوظ کر لینا چاہیے۔ تاکہ مہنگے زمانے میں وہ سستے داموں میسّر آ سکیں۔ مثلاً اچار، جیلی، جام، سکوائش، شربت وغیرہ۔

ج۔ سستے داموں بہترین خوراک کھانے کے لیے گھر میں کیاریوں اور گملوں میں سبزیاں وغیرہ اُگا کر اور بکری اور مرغی جیسے مفید جانور پال کر عمدہ سبزیاں، گوشت، دودھ اور انڈے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

د۔ بچی ہوئی چیزوں کو ملا جلا کر اور ان کی شکل تبدیل کر کے کھانوں میں تنوع اور ذائقہ پیدا کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً تھوڑی بچی ہوئی دالیں، گوشت اور چاول ملا کر انھیں حلیم کی شکل دی جا سکتی ہے۔ مختلف بچی ہوئی سبزیوں میں ابلے ہوئے آلو یا قیمہ ملا کر ان کے کباب بنائے جا سکتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔

و۔ ہر غذائی گروہ کی غذاؤں اور ان کی قیمتوں کا صحیح علم ہونا ضروری ہے۔ تاکہ اس گروہ کی غذائیت سستی قسم کی خوراک سے حاصل کی جا سکے۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ غذائی نعم البدل (Food Substitution) دو طرح سے کیا جا سکتا ہے۔

الف۔ ایک ہی گروہ کے مابین غذائی نعم البدل

ب۔ غیر مماثل گروہ کے مابین غذائی نعم البدل

الف۔ ایک ہی گروہ کے مابین غذائی نعم البدل

مثلاً مکمل پروٹین کے لیے گوشت میں بکرے کے مہنگے گوشت کی بجائے گائے کا اتنی ہی غذائیت والا گوشت استعمال کیا جا سکتا ہے یا گوشت کے بجائے سویا بین، لوبیا، چنے کی دال اور پھلیاں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ صرف پروٹین کے لیے 250 گرام گوشت کی جگہ اڑھائی پیالی دودھ یا اڑھائی پیالی پکی ہوئی پھلیاں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ کیلشیم، آئرن وغیرہ کے لئے یہ غذائیں ایک دُوسرے کا نعم البدل نہیں ہو سکتیں۔ دو تین دالوں یا اناجوں کو باہم ملا کر بھی (حلیم کی صورت میں) استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یا اناجوں میں کسی صورت میں دودھ ملا کر یا اناجوں کے ساتھ تھوڑی سی مقدار میں انڈے، دہی یا لسی وغیرہ کا امتزاج مکمل پروٹین کا ضامن ہوتا ہے۔ اگر دودھ زیادہ مقدار میں میسّر نہ آ سکے تو دہی سے پتلی لسی کسی حد تک اس کا نعم البدل ہو سکتی ہے۔

سبزیوں اور پھلوں میں ترش پھلوں مثلاً کینو، مالٹے، گریپ فروٹ کی جگہ لیموں اور ٹماٹر استعمال کرنے سے کثیر مقدار میں وٹامن سی میسّر آ سکتی ہے۔ آلو بھی وٹامن سی فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کدو کی جگہ ٹینڈے کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ سیب کی جگہ گاجر اور شلجم کی جگہ مولی بھی پکا کر کھائی جا سکتی ہے۔

ب۔ غیر مماثل گروہوں میں غذائی نعم البدل

کیلشیم اور وٹامن بی 2 کے لیے دودھ کا قریبی نعم البدل انڈے اور پتے دار سبزیوں کا امتزاج ہو سکتا ہے۔ روغنی غذاؤں کے لیے سبز پتے دار اور پیلی ترکاریوں کا کثیر مقدار میں استعمال وٹامن اے کا نعم البدل ہو سکتا ہے۔ سستی توانائی کے لیے مکئی، مٹر یا پھلیوں کی جگہ آلوؤں کا استعمال کیا جاتا ہے جو اضافی وٹامن سی بھی فراہم کرتے ہیں۔ خشک پھل تازہ پھلوں کا اچھا نعم البدل ہیں۔

چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں جو کسی ایک یا دو غذائی اجزا میں اپنی مثال نہیں رکھتیں اور اس اعتبار سے اُنھیں خوراک میں سے خارج

کر کے ان کے نعم البدل تلاش کرنا عقل مندی کی دلیل نہیں ہے۔ مثلاً دودھ کی پروٹین تو دوسری غذاؤں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ لیکن اس کی تھوڑی سی مقدار میں کیلشیم کی کثیر مقدار کا کوئی دوسری غذا نعم البدل نہیں ہوسکتی۔ اسی طرح ترش پھلوں یا ترش سبزیوں کا دوسری کوئی غذا آسان نعم البدل نہیں ہوسکتی۔ ان کے لیے پھر وٹامن سی کی گولیاں ہی کھانی پڑتی ہیں۔

5۔ خوراک کھانے والوں کی پسند کے مطابق ہونی چاہیے۔ خوراک اگر پسند کے مطابق ہو تو عروق ہاضمہ پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ ناپسندیدہ کھانا کھانے سے چڑچڑاپن پیدا ہوجاتا ہے۔ جو ہاضمے اور جسمانی کمزوری کا باعث بنتا ہے۔ خاتونِ خانہ کے لیے ہر ایک کی پسند کا ہر وقت خیال رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ مگر باری باری ہر ایک کی پسند کی چیزیں پکائی جاسکتی ہیں اور دوسرے ایسی چیزیں جو عام گھر والوں کو ناپسند ہوں انھیں پکانے کے لیے ایسا طریقہ استعمال کریں جو اہلِ خانہ کو پسند آئے مثلاً بینگن کی سادہ بھجیا بنانے کی بجائے بگھارے بینگن یا بینگن کا بھرتہ بنایا جاسکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

6۔ خوراک خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔ خوش ذائقہ خوراک کھانے سے طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے اور کھانا ٹھیک کھایا جاتا ہے۔ بلکہ کھانے کی تعریف پر پکانے والے کو محنت اور روپیہ سب وصول ہوجاتا ہے جو ماحول میں خوشی کا باعث بنتا ہے۔ اس لیے خاتونِ خانہ کو پکانے میں تجربے، مشق اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

7۔ زیادہ غذائی اجزا کی حامل غذائیں استعمال کرنی چاہییں۔ ایسی غذائیں جن میں غذائی اجزا مقابلتاً زیادہ ہوتے ہیں۔ انھیں ہفتے میں ایک دو بار ضرور استعمال کرنا چاہیے مثلاً کلیجی، گردے، دل، سری پائے اور ثابت اناج وغیرہ۔ اسی طرح جسم کی وٹامن اور نمکیات کی ضرورت پوری کرنے کے لیے کچی سبزیوں اور پھلوں کا جہاں تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

8۔ خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ ہر روز ایک ہی طرح کی خوراک استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ بلکہ خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ اس طرح ایک تو دل نہیں اکتاتا اور دوسرے زیادہ غذائیت بھی فراہم ہوسکتی ہے۔

9۔ کھانوں میں تنوع (Variety) ہونا چاہیے۔ یعنی کھانے میں ملے جلے ذائقے شامل کرنے چاہییں۔ مثلاً سارے پکوان میٹھے یا سارے پکوان پھیکے نہیں ہونے چاہییں۔ بلکہ پھیکے، نمکین، میٹھے، کھٹے اور تیز ذائقے والے (اچار چٹنیاں وغیرہ) سب شامل کرنے چاہییں۔ کچی اور تازہ غذاؤں کا استعمال بھی ضرور کرنا چاہیے۔ جس کے لیے سبزیوں کا سلاد اور پھل وغیرہ نہ صرف وٹامن اور نمکیات فراہم کرتے ہیں بلکہ کھانوں میں رنگ اور دلکشی پیدا کرتے ہیں۔ پکانے کے لحاظ سے بھی تمام چیزیں ایک ہی طریقے پر نہیں پکی ہونی چاہییں بلکہ کچھ تلی ہوئی، کچھ بھاپ میں پکی ہوئی اور کچھ بھوننے کے طریقے پر پکی ہونی چاہییں۔ اس سے رنگت و شکل کے علاوہ ذائقے پر بھی بہت اثرات پڑتے ہیں۔ ٹیکسچر کے لحاظ سے کچھ کھانے خستہ (Crisp) کچھ نرم، کچھ سخت اور کچھ نیم ٹھوس یا رقیق ہونے چاہییں۔ اسی طرح تمام کھانے ٹھنڈے یا تمام گرم پیش کرنے کی بجائے چند کھانے خوب گرم گرم، چند خوب ٹھنڈے اور چند کھانے درمیانے گرم ہونے چاہییں۔ ٹھنڈے اور گرم کھانوں کو صرف پیش کرتے وقت اوون یا فرج سے نکالنا چاہیے۔ تاکہ ان کی کیفیت برقرار رہے۔

10۔ خوراک خوش رنگ اور خوش شکل ہونی چاہیے۔ اچھی پکی ہوئی چیزوں کی رنگت اور ہیئت برقرار رہتی ہے۔ جسے دیکھتے ہی کھانے کی اشتہا پیدا ہونے لگتی ہے۔ خوراک کو نہ صرف اس کا اپنا رنگ خوش شکل بناتا ہے۔ بلکہ جس برتن میں اسے نکال کر رکھا جاتا ہے اس کا رنگ بھی اسے خوبصورت یا بدرنگ بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً بہت عمدہ بنے کبابوں کو براؤن پلیٹ میں نسواری رنگ کے میز پوش

پر رکھا تصور کریں تو اس بات کی اہمیت از خود سمجھ آنے لگے گی۔ لیکن یہی کباب اگر سفید پلیٹ میں تھوڑے سے کٹے ٹماٹر اور اُبلے ہوئے انڈوں اور ہری سرچ یا اُبلے مٹروں کے ساتھ سجا کر رکھے ہوں گے تو کھانے کی طرف رغبت بڑھے گی، ہاتھ اُدھر لپکے گا اور نظر بار بار ادھر جائے گی۔ رنگ برنگ سبزیوں کے سلاد سے ایک یہ مقصد بھی حاصل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے کھانے، برتن اور میز پوش کا رنگ ایک دوسرے سے مختلف لیکن ہم آہنگ ہونا چاہیے۔

اس ضمن میں برتنوں کی وضع اور سائز بھی مدنظر رکھنے چاہییں۔ یعنی کھانا پیش کرنے والے برتن گول، بیضوی، چوکور اور مختلف وضع کے ہونے چاہییں۔

11۔ کھانے روایتی (Traditional) یا ان سے ملتے جلتے اور معمول میں استعمال ہونے والے (Customary) ہونے چاہییں۔ کیونکہ کھانے اگر بالکل مختلف ہوں تو نہ ہی نفسیاتی طور پر تسلی ہوتی ہے اور نہ ہی شکم سیری۔

12۔ خوراک تازہ اور زود ہضم ہونی چاہیے۔ زیادہ گھی اور چکنائی والی غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ جبکہ گلی سڑی اور باسی غذائیں بدہضمی اور مختلف بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔

13۔ کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہییں۔ کھانوں کے درمیان کم از کم پانچ گھنٹوں کا وقفہ ضروری ہے تاکہ معدہ درست رہے اور رات کا کھانا سونے سے کم از کم ڈیڑھ دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے۔

مینو بنانے کا طریقہ

1۔ سب سے پہلے دن بھر میں کھائے جانے والے کھانوں کی تعداد کا تعین کر لیں۔ مثلاً صبح کی چائے، ناشتہ، دس بجے کی چائے، دوپہر کا کھانا، سہ پہر کی چائے، رات کا کھانا وغیرہ۔

مینو بنانے کی مثال

صبح کا ناشتہ:۔ دودھ۔ 1 پیالی، پراٹھا۔ 1 عدد، تلا ہوا انڈہ۔ 1 عدد

دوپہر کا کھانا:۔ آلو گوشت۔ 1 پلیٹ، روٹی 2 عدد، دہی 1/2 پلیٹ،

سلاد۔ 1/2 پلیٹ، مالٹے۔ 2 عدد

رات کا کھانا:۔ سادہ چاول۔ 1 پلیٹ، دال چنا۔ 1 پلیٹ، اچار

دہی کا رائتہ، سویٹ ڈش

2۔ جب کھانوں کا اندراج ہو جائے تو ان سے حاصل کردہ غذائیت اور اس کی قیمت کا اندازہ لگانے کے لیے دن بھر کے اناج، پھل، سبزیوں، گوشت، دودھ، انڈوں وغیرہ کی کل مقدار ایک جگہ جمع کر لیں۔ مثلاً

دن بھر میں کھایا جانے والا آٹا	125 گرام
مکھن، گھی بالائی	62 گرام تقریباً
چاول	
چینی وغیرہ	

اس طرح کا حساب لگاتے وقت سالن میں شامل گھی سے لے کر ٹوسٹ پر سادہ لگایا گیا مکھن یا بالائی، ٹافی کی صورت میں چینی سے لے کر چائے میں چینی، سویٹ ڈش کی چینی اور ہر کھائی جانے والی میٹھی چیز میں چینی کا اندازہ لگانا ضروری ہے اور یہی حساب تمام غذاؤں کا ہے۔

3۔ ایک جدول بنا کر ان میں تمام غذائیں، ان کی مقدار اور ان کی قیمتوں کے علاوہ ان میں موجود غذائی اجزا بھی درج کر لیں۔ ان کی کل مقدار جمع کرنے سے دن بھر کی غذائیت اور قیمت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ مثلاً

مینو پر اٹھنے والے اخراجات اور اس کے کھانوں میں موجود غذائیت کا اندازہ لگانے کا طریقہ

نمبر شمار	غذائیں	مقدار	قیمت	غذائیت	کیلوریز کی تعداد
1	آٹا				
2	چاول				
3	چینی				
4	گھی یا روغنی غذائیں				
5	دودھ				
6	انڈے				
7	گوشت				
8	سبزیاں				
9	پھل				
			کل قیمت	کل غذائیت	کل کیلوریز

دیے گئے طریقے سے خوراک کے متوازن یا غیر متوازن ہونے کا آسانی سے جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ صرف اس عمل کے لیے ذہنی چستی اور توجہ کی ضرورت ہے۔ لیکن اس کے لیے غذائیت، قیمتوں، چیزوں کی مقدار یا ناپ تول کا صحیح علم ہونا بھی ضروری ہے۔

سوالات

1۔ فہرست طعام کی ترتیب سے کیا مراد ہے؟ خوراک کی منصوبہ بندی کرتے وقت کن اصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟

2۔ مینو بنانے کا کیا طریقہ ہے؟ اپنے خاندان کے لیے ایک دن کے کھانوں کا مینو بنائیں۔

3۔ درست بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) زیادہ مشقت کا کام کرنے والوں کو ناشتے میں ہلکی غذا استعمال کرنی چاہیے۔

(ii) موسمی پھلوں کو شربت، سکوائش کی صورت میں محفوظ کر لینا چاہیے۔

(iii) کھانوں میں تنوع نہیں ہونا چاہیے۔

(iv) کھانوں کے درمیان کم از کم پانچ گھنٹوں کا وقفہ ضروری ہے۔

باب 10

اشیائے خوردنی کی خریداری

رقم کے عوض کسی بھی چیز کا حصول "خریداری کا عمل" کہلاتا ہے۔ خریداری کے عمل کا انحصار "ضرورت" اور "اقتصادی" یا مالی استطاعت پر ہوتا ہے۔ لیکن اچھی خریداری ہی دراصل انسان کی عقل کی دلیل ہوتی ہے۔ عقلمندی سے کی گئی خوراک کی خریداری اچھی صحت، ذہنی سکون اور روپے پیسے کی بچت کی ضامن ہوتی ہے۔ خوراک کی خریداری کے لیے اگر مندرجہ ذیل اقدامات کو ذہن نشین رکھا جائے تو زندگی کے بہت سے بنیادی مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

1۔ خوراک کی خریداری کے لیے سب سے اہم ترین بات "غذائیت کے بارے میں علم کا ہونا ہے کہ صحت وتندرستی کے لیے کون سے غذائی اجزا نہایت ضروری ہیں تا کہ رقم کا استعمال ان غذاؤں کے انتخاب کی طرف رہے جو بنیادی غذائیت فراہم کرتی ہیں۔

2۔ یہ علم ہونا ضروری ہے کہ کون سے غذائی اجزا کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ اس سے مہنگی غذاؤں کی بجائے سستی نعم البدل چیزیں خریدنے میں سہولت رہتی ہے۔ جو تندرستی اور بچت دونوں کی ضمانت ہوتی ہے۔

3۔ اگر کسی پھل یا سبزی کی قیمت صرف سائز چھوٹا ہونے کی وجہ سے کم ہو تو اسے خریدنے سے کم قیمت میں عمدہ غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے جو دانشمندی کی علامت ہے کیونکہ اکثر سبزیوں اور پھلوں کو خصوصاً سائز کے لحاظ سے چھانٹ کر الگ الگ کر دیا جاتا ہے۔ اور ان کی قیمتوں میں یہ واضح فرق اخراجات پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لیکن اس سے غذائیت قطعاً متاثر نہیں ہوتی۔

4۔ مختلف غذاؤں کی قیمتوں کا مختلف مارکیٹوں اور منڈیوں میں علم ہونا ضروری ہے تا کہ جب زیادہ مقدار میں خریدنا درکار ہو تو وہیں سے انھیں خریدا جائے۔ ویسے بھی منڈیوں اور چھوٹے بازاروں میں عام غذاؤں اور خاص طور پر تازہ پھلوں اور سبزیوں کی قیمتوں میں دگنا یا بعض اوقات اس سے بھی زیادہ فرق ہوتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں تو اکثر سبزیاں اور پھل ہفتہ یا دس روز کے لیے بھی اگر اکٹھے خریدے جائیں تو خراب نہیں ہوتے مگر قیمتوں میں حیرت انگیز کمی بجٹ میں واضح اثرات مرتب کرتی ہے۔

5۔ تازہ سبزیاں اور پھل جو دن میں کافی مہنگے بکتے ہیں شام ڈھلنے کے ساتھ ساتھ ان کی قیمتوں میں بہت فرق پڑ جاتا ہے۔ ریڑھیوں پر جو سیب دن میں تیس روپے سے چالیس روپے کلو بکتے ہیں۔ شام کو وہی سیب پچیس سے تیس روپے کلو ملنے لگتے ہیں۔ صبح تیس روپے درجن بکنے والے کینو شام کو بیس روپے درجن تک بکنے لگتے ہیں۔

6۔ کھانے پینے کی جو چیز بھی خریدی جائے اس کا صاف ستھرا اور تر و تازہ ہونا نہایت ضروری ہے۔ جس کے لیے اچھی چیزوں کی پہچان نہایت ضروری ہے۔

7۔ پیکٹوں اور ڈبوں میں بند غذاؤں پر تاریخ لکھی ہوتی ہے جسے پڑھ کر خریدنا نہایت ضروری ہے۔ تا کہ اگر غذا مقررہ تاریخ سے پہلے خراب ہو جائے تو دکاندار کو دکھا کر اسے واپس کیا جا سکے۔ کیونکہ اس کی ذمہ داری کمپنی والوں پر ہوتی ہے۔

8۔ اگر تازہ سبزیاں اور پھل زیادہ روز کے لیے خریدنے ہوں تو انھیں قدرے کچی حالت میں خریدنا چاہیے۔ تاکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ بھی استعمال کے لیے پک کر تیار ہوتے جائیں۔

مختلف غذاؤں کی خریداری کے اصول

خریداری خوراک کی ہو یا کسی اور چیز کی۔ اگر خریدار اچھی پہچان کا مالک ہو تو کم رقم میں بھی عمدہ اور تر و تازہ چیز خریدی جاسکتی ہے۔ اگر خوراک کی پہچان خود نہ ہو تو لازماً دکاندار یا کسی دوسرے پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے۔ اور دکاندار کی کوشش ہمیشہ یہی ہوتی ہے کہ پہلے باسی اور پرانی چیز فروخت کرے۔ تاکہ اگر کچھ مال بچ بھی جائے تو وہ تازہ مال میں سے ہو۔ یوں بھی دکاندار گاہک کی شکل اور نظریں دیکھ کر پہچان جاتے ہیں کہ گاہک کو چیز کے بارے میں کتنی پرکھ ہے اور بھولے بھالے لوگوں کو پانی سے بھرے، تیل سے چمکائے پھل، کھجوریں اور سبزیاں وغیرہ فروخت کر کے دوگنے دام کماتے ہیں۔ خود پہچان رکھنے والا شخص دکاندار کے دھوکے میں آنے سے بچ جاتا ہے اور صرف اپنی عقلمندی سے سستے یا مناسب داموں اچھی چیز خرید کر وقت اور رقم دونوں کی کفایت کرنے میں کامیاب رہتا ہے۔

پرانی، باسی اور گلی سڑی خوراک نہ صرف روپے پیسے کے زیاں کا باعث ہوتی ہے۔ بلکہ ان میں غذائیت ضائع ہونے اور صحت کے لیے ضرررساں جراثیم پیدا ہونے سے کئی بیماریاں پیدا ہونے کا اندیشہ بھی ہوتا ہے۔ چنانچہ خوراک والی اشیا کی صحیح پہچان کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

پھل اور سبزیاں

پھل اور سبزیاں خواہ رس دار ہوں، گودے دار یا پتے دار (مثلاً ساگ، پالک وغیرہ) ان سب کی عمدہ کوالٹی کی پہچان یہ ہے کہ۔

1۔ یہ تر و تازہ ہوں۔

2۔ دیکھنے میں اپنی مخصوص وضع کو نہایت خوبصورتی سے قائم رکھے ہوئے ہوں۔

3۔ چھلکے یا جلد میں ایک تازگی اور قدرتی چمک موجود ہو۔

4۔ چھلکے پتلے ہوں اور ان کی سطح ملائم ہو۔ موٹے موٹے اور ناہموار قسم کے چھلکے پھل یا سبزی کا خشک یا کم رس دار ہونا ظاہر کرتے ہیں۔

5۔ ان کی رنگت میں قدرتی حسن موجود ہو۔

6۔ چھلکے داغ دھبوں سے پاک ہوں۔ بعض داغ صرف سطحی ہوتے ہیں جو نم دار کپڑا لگانے سے یا ہاتھ کے ملنے سے ہی صاف ہو جاتے ہیں۔ ایسے دھبے پھلوں اور سبزیوں کی خاصیت یا کوالٹی پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ لیکن چند داغ ایسے ہوتے ہیں جو چھلکا اتارنے سے بھی رفع نہیں ہوتے۔ مثلاً ایک ہی جگہ پر پڑے رہنے یا دبنے سے گلنے کا داغ یا پانی رس جانے سے چھلکے میں گلنے کا داغ (گلنے کے داغ کی جگہ نرم ہوتی ہے) یا کالا باریک یا موٹا داغ وغیرہ۔ ایسے دھبے صرف چھلکوں یا بیرونی سطح تک ہی محدود نہیں ہوتے بلکہ یہ پھل اور سبزی کو اندر تک متاثر کرتے ہیں جس سے پھل یا تو اندر تک گل جاتا ہے یا پھر اندر کیڑا لگا ہوتا ہے اور یہ اندر سے خراب نکلتا ہے۔ ایسے پھل یا سبزی کو سستی قیمت پر بھی خریدنے کی غلطی نہیں کرنی چاہیے۔

7۔ پتے دار سبزیاں مثلاً ساگ اور پالک وغیرہ تازہ، خستہ اور دلکش ہرے رنگ میں صاف ستھرے ہوں۔ پتے اور ڈنٹھل توڑنے پر نرمی سے مڑنے کی بجائے کڑک کی آواز کے ساتھ فوراً ٹوٹ جائیں اور رس دار سے محسوس ہوتے ہوں۔ نرم یا مرجھائے ہوئے،

بے چمک اور مسلے یا کچلے ہوئے پتے اور ڈنٹھل سبزی کے پرانا ہونے کا ثبوت ہوتے ہیں۔

8۔ رس دار سبزیاں اور پھل سائز میں خواہ چھوٹے ہوں یا بڑے لیکن اگر وزن میں ہلکے ہوں تو اس سے یہ مراد ہے کہ ان میں رس کم ہے اور اندر سے یہ خشک ہیں۔ اس لیے سبزی یا پھل کا وزن دار ہونا ہی اچھی کوالٹی اور تازگی کی علامت ہے۔

9۔ باسی اور پرانی سبزی اور پھل کے چھلکوں اور پتوں میں ڈھیلا پن، نرمی اور جھری پیدا ہونے لگتی ہے۔ رنگت میں چمک، خوبصورتی اور تازگی نہیں رہتی، بلکہ بُجھا بُجھا اور بے چمک سا ہو جاتا ہے۔ کئی جگہ سیاہی مائل (گلنے کے) دھبے سے پڑنے لگتے ہیں اور سبزی یا پھل مرجھا کر سکڑ جاتا ہے۔

اکثر دکاندار سبزیوں اور پھلوں کا تروتازہ تاثر قائم رکھنے کے لیے ان پر وقتاً فوقتاً پانی چھڑکتے رہتے ہیں۔ جو کچھ دیر تو اثر دکھاتا ہے لیکن اس کے بعد زیادہ پانی لگ جانے کی صورت میں ان میں گلنے کی وجہ سے دھبے پڑنے لگتے ہیں اور رنگت میں سیاہی سی پیدا ہونے لگتی ہے۔ پانی لگاتے رہنے سے سبزیوں اور پھلوں کے اندر بھی پانی رستا اور جذب ہوتا رہتا ہے جس سے ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔

اسی طرح کئی غذاؤں کے چھلکوں میں چمک برقرار رکھنے کے لیے اکثر دکاندار ان پر تیل لگا کر چمکا لیتے ہیں جس سے اچھا بھلا انسان دھوکا کھا جاتا ہے۔ تیل کا استعمال کھجوروں کو چمکانے میں بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ امرود، سیب اور کینو وغیرہ پر بھی تیل لگے کپڑے سے صفائی کی جاتی ہے۔ جو ان میں چمک پیدا کرتا ہے۔

اناج مثلاً چاول، دالیں، سُوجی، آٹا وغیرہ

ثابت یا اُدھ دلے اناج مثلاً چاول، دالیں اور چنے وغیرہ دیکھنے میں بالکل صاف ستھرے، مٹی اور جالوں سے پاک ہونے چاہئیں۔ ان میں نمی موجود نہیں ہونی چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ پرانے ہونے چاہئیں کہ ان میں اصلی خوشبو بھی باقی نہ رہے۔ ہتھیلی پر چند دانے رکھنے سے ان کے وزنی یا کھوکھلے ہونے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ جن دانوں میں سونڈی یا کیڑا لگا ہو۔ ان کے اندر باریک سا سوراخ بھی دکھائی دیتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب دانہ زیادہ ہی کھوکھلا ہو گیا ہو۔ اس کے علاوہ اناج کے دانوں میں سونڈی اور پھپھوندی بھی لگ جاتی ہے۔ جو صاف دکھائی دیتی ہے۔ ایسا اناج خریدنے سے بہتر یہی ہے کہ نہ خریدا جائے۔ آٹے، سوجی، میدے وغیرہ میں بھی باریک سی سونڈی اور سُسری سی پڑ جاتی ہے اور ان میں اگر جالا لگا ہو تو یہ بھی ان کے خراب ہونے کی علامت ہے۔ جسے خریدنے سے پہلے ضرور دیکھ لینا چاہیے۔

گوشت

گوشت خواہ بکرے، گائے، مرغی یا مچھلی کا ہو۔ اسے خریدتے وقت دو باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایک تو یہ کہ گوشت بالکل تازہ ہو اور دوسرے یہ چھوٹی عمر کے جانور کا ہو۔ کیونکہ جانور جس قدر عمر رسیدہ ہو۔ اس کا گوشت اسی قدر پختہ اور گلنے میں سخت ہوتا ہے۔

1۔ تازہ گوشت کی پہچان یہ ہے کہ یہ صاف ستھرا اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کا رنگ گلابی مائل سرخ ہوتا ہے۔ سیاہی مائل یا سلیٹی مائل سرخ رنگ پرانے یا بڑے جانور کے گوشت کی نشانی ہے۔

2۔ گوشت کے ریشے نرم، کھڑے کھڑے مگر مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں تر و تازہ اور رس دار سا لگتا ہے اور اپنی شکل برقرار رکھتا ہے۔

3۔ سب سے بڑی نشانی یہ ہے کہ تازہ اور صحت مند جانور کے گوشت پر شدید صحت والی سیل مہر بھی لگی ہوتی ہے۔

4۔ گوشت کا نرم، ڈھیلا، ریشوں کا علیحدہ علیحدہ ہونا اور رنگت کا سیاہی مائل ہونا پرانے گوشت کی علامت ہے۔ باسی گوشت میں ناخوشگوار سی بو بھی پیدا ہونے لگتی ہے۔

انڈے

انڈے کے صحیح ہونے کی پہچان یہ ہے کہ:

یہ وزنی ہوتا ہے۔ وزنی انڈے کو پانی میں رکھا جائے تو پیندے کے ساتھ لگ جاتا ہے اگر انڈا پانی کی سطح پر تیرنے لگے تو خراب ہوتا ہے۔ انڈے کو ہلانے سے اندر کچھ ہلتا محسوس ہو تو یہ انڈا خراب ہونے کی علامت ہے۔

انڈے کے صحیح ہونے پر شک گزرے تو اسے روشنی کی طرف کر کے دیکھنے سے اگر اندر کچھ دھبے میں روشنی چھنتی سی محسوس ہو تو انڈا خراب ہے۔ انڈوں کے اوپر قدرتی طور پر ایک مومی اور لیس دار سی جھلی چڑھی ہوتی ہے۔ جس سے اس کے چھلکے میں چمک ہوتی ہے۔ اگر انڈا صاف کرنے کی خاطر اسے دھویا جائے تو اس سے یہ خول سا اُتر جاتا ہے۔ مسام ننگے ہو جاتے ہیں اور ان کے ذریعے ہوا داخل ہو کر انڈے کو خراب کر دیتی ہے۔

دودھ

اچھے اور تازہ دودھ کی پہچان یہ ہے کہ اس کی اچھی سی خوشبو ہوتی ہے۔ گاڑھا گاڑھا سا ہوتا ہے اور سطح پر چکنائی کے قطرے سے تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ اگر دودھ کی دھار باریک ہو یا اس کی رنگت اور خوشبو دودھ کی مخصوص خوشبو سے مختلف ہو تو اس میں لازمی طور پر پانی اور کسی دوسری چیز کی ملاوٹ موجود ہوتی ہے۔ کیونکہ باسی دودھ کی خوشبو بدل جاتی ہے۔

متفرق اشیائے خوردنی

چینی

چینی صاف ستھری اور سفید ہونی چاہیے نیز نمی سے پاک ہونی چاہیے۔ چونکہ چینی چقندر سے بھی بنتی ہے اور گنے کی شکر سے بھی اس لیے چکھ کر لینی چاہیے۔ کیونکہ چقندر کی چینی میں مٹھاس کم ہوتی ہے۔ ویسے بھی بعض اوقات اگر چینی میں ہم رنگ پاؤڈر کی ملاوٹ موجود ہو تو بھی چینی کا ذائقہ کم میٹھا ہوتا ہے۔

مصالحے

اگر مصالحے کھلے خریدے جائیں تو وہ بھی پھپھوندی سے پاک ہونے چاہئیں۔ صاف ستھرے اور مٹی کنکر سے مبرا ہونے چاہئیں۔ ہر مصالحے کی اپنی مخصوص خوشبو ہوتی ہے جو جس قدر زیادہ موجود ہو گی مصالحہ اتنا ہی اچھا ہو گا۔

چائے کی پتی

اگر کھلی پتی خریدنا مقصود ہو تو پتی میں اچھی مخصوص چائے کی خوشبو، کھلتی ہوئی نسواری سی رنگت کا ہونا ضروری ہے۔ پتی خشک اور صاف ستھری، نمی، مٹی اور جالے سے پاک ہوئی چاہیے۔

ڈبہ بند یا پیکٹ بند اشیا

آج کل نمک مرچ سے لے کر بڑی سے بڑی چیز ڈبوں اور پیکٹوں میں بند ملتی ہے۔ ایسی اشیا مثلاً دودھ، دہی، کریم اور مکھن یا پنیر وغیرہ یا پھر پھلوں اور سبزیوں کے جوس کے پیکٹوں پر ان کے معیاد کی تاریخ درج ہوتی ہے۔ جس کا پڑھ لینا نہایت ضروری ہے تاکہ چیز اگر مقررہ مدت سے پہلے خراب نکلے تو دکاندار کو واپس لوٹائی جا سکے۔

سوالات

1۔ خوراک کی خریداری کرتے وقت کن کن اصولوں کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے؟

2۔ خریداری کرتے وقت مندرجہ ذیل اشیائے خوردنی کی پہچان پر نوٹ لکھیں۔

(i) پھل اور سبزیاں

(ii) اناج اور مصالحے

(iii) گوشت، دودھ اور انڈے

3۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	خوراک کی خریداری کے لیے سب سے اہم بات	یہ صاف ستھرا اور خوشبودار ہوتا ہے	
2	مختلف غذاؤں کی قیمتوں کا علم ہونا چاہیے۔	غذائیت کے بارے میں علم کا ہونا ہے	
3	تازہ گوشت کی پہچان یہ ہے کہ	مختلف مارکیٹوں اور منڈیوں میں	
4	تازہ انڈا	وزنی ہوتا ہے۔	

باب 11

کھانا پکانے کے اُصول و طریقے

روزمرہ کھائی جانے والی خوراک میں سے چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں۔ جنھیں کچی حالت میں بھی کھایا جاسکتا ہے۔ مثلاً مولی' گاجر' ٹماٹر' آم وغیرہ۔ لیکن بیشتر غذاؤں کو پکائے بغیر کھانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ مثلاً گوشت، مچھلی، ساگ، چقندر اور انڈا وغیرہ۔ خوراک صرف دل خوش کرنے اور ذائقے کے لیے ہی نہیں پکائی جاتی بلکہ خوراک پکانے کے چند اہم مقاصد ہوتے ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔

خوراک پکانے کے مقاصد

1۔ خوراک پکانے سے نرم' گرم اور زود ہضم ہوجاتی ہے۔

2۔ دودھ اور گوشت کو پکانے سے متعدد بیماریوں کے جراثیم مرجاتے ہیں۔

3۔ خوراک خوش ذائقہ ہوجاتی ہے۔

4۔ خوراک خوش شکل ہوجاتی ہے۔ جو بھوک کی خواہش پیدا کرتی ہے۔

5۔ مچھلی' انڈے' گوبھی اور مولی میں موجود مخصوص ناپسندیدہ بو پکانے سے ختم ہوجاتی ہے۔

6۔ پکانے سے غذا کے حجم اور مقدار کا صحیح تعین ہوسکتا ہے۔ مثلاً پیالی بھر چاول پکانے سے ان کی مقدار دوگنی ہوجاتی ہے۔ جب کہ سبزیوں اور گوشت کے حجم میں کمی واقع ہوتی ہے۔

7۔ غذا کو پکا کر حسبِ مطلوب ہر عمر' کیفیت اور مطلوبہ نوعیت کے مطابق گرم' ٹھنڈا' نرم یا ٹھوس بنایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ ننھے بچوں' بوڑھوں اور بیماروں کے لیے سبزیوں' پھلوں اور اناجوں کا کچی حالت میں چبانا اور ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

خوراک پکانے کے طریقے

آج تک پکوائی کے جو بھی مختلف طریقے اختیار کیے جاتے رہے ہیں۔ ان سب کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثلاً

1- خشک پکوائی (Dry Heat Cooking)

2- تر پکوائی (Moist Heat Cooking)

3- امتزاجی طریقے سے پکوائی (Combined Cooking Method)

1- خشک پکوائی

خشک پکوائی میں کھانا پکانے کے ایسے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ جن میں پانی اور بھاپ وغیرہ قطعی استعمال نہیں ہوتے۔ مثلاً تلنا' بیکنگ' ڈھال پزی (Grilling Or Broiling) سینکنا' بھوننا (Roasting) وغیرہ۔

2- تر پکوائی

پکانے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور بھاپ کا استعمال ناگریز ہوتا ہے۔ وہ سب تر پکوائی میں شامل ہیں۔ مثلاً پانی میں ابالنا۔ ہلکی آنچ پر پکانا(Simmering)۔ بھاپ دینا۔ دم پُخت وغیرہ۔ مثلاً انڈے' سبزیاں' گوشت وغیرہ ابالنا' چاولوں یا سبزیوں کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر دم دینا' پریشر ککر میں پکانا وغیرہ۔

3- امتزاجی طریقے سے پکوائی

ان میں تر اور خشک دونوں طرح کے طریقے ملا کر استعمال کیے جاتے ہیں یعنی غذا کو پہلے خشک پکایا یا تلا جائے اور بعد میں حسب خواہش پانی کی مقدار ڈال کر نرم کیا جائے۔ جیسے ہمارے ہاں سالن پکانے کا عام طریقہ ہوتا ہے۔ ان میں دم پُخت (Braising) اور روسٹ وغیرہ شامل ہیں۔

پکانے سے متعلق چند عمومی اصول

خوراک کی تیاری سے لے کر پکنے اور محفوظ کرنے تک کے لیے ایسے اصول استعمال ہوتے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے خوراک کی غذائیت اور اس کو خراب ہونے سے محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً

1- غذا کو ضرورت سے زیادہ نہیں دھونا چاہیے اور جس پانی میں دال یا چاول بھگوئے جائیں اسی پانی کو پکانے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔

2- پکانے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے دیگچی کو ڈھکن سے ڈھانپنا ضروری ہے۔ اس سے 10 فی صد سے 20 فی صد تک وٹامن سی کی مقدار ضائع ہونے سے بچائی جا سکتی ہے۔

3- پکانے کے بعد کھانے کو زیادہ عرصے تک مسلسل گرم نہیں رکھنا چاہیے۔ بلکہ فوراً ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔ اگر منجمد کرنا مقصود ہو تو اسے فوراً منجمد کر لینا چاہیے اور بوقت ضرورت اسے پیش کرتے وقت دوبارہ گرم کر لینا چاہیے۔

4- تلتے وقت تیل یا چکنائی کو دھوئیں کی حد تک گرم نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ دھواں ضرورت سے زیادہ گرم ہونے کی علامت ہوتا ہے۔ جس سے تیل کی ساخت کی توڑ پھوڑ بھی ہو جاتی ہے۔

5- بار بار گرم کیے ہوئے تیل یا چکنائی کو دوبارہ استعمال میں لانے سے بھی گریز کرنا چاہیے۔ اس سے ایک تو ان کی غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے۔ دوسرے ان میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔

1- تازہ سبزیاں اور پھل

تازہ پھل اور سبزیاں وٹامن اور نمکیات کے بہترین ماخذ ہوتے ہیں۔ جن میں سے تمام نمکیات اور بیشتر وٹامن پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ اس لیے ان خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمیں سبزیوں اور پھلوں کو اول تو کچا اور تازہ حالت میں کھانے کی کوشش کرنی چاہیے لیکن جن سبزیوں کو کچا نہ کھایا جا سکتا ہو۔ ان کی تیاری اور پکانے میں مندرجہ ذیل طریقے اختیار کرنے چاہییں۔

1- سبزیاں اور پھل کاٹنے اور چھیلنے سے پہلے دھونے چاہییں۔ کیونکہ بعد میں دھونے سے ایک تو ان کی غذائیت پانی میں حل ہو کر نکل جاتی ہے اور دوسرے یہ کہ چھیلتے وقت ان پر لگی ہوئی مٹی ان کے اندر بھی لگ جاتی ہے۔ خصوصاً ساگ اور دوسری پتے دار کی

سبزیوں کو بار بار دھو کر پانی گرانے سے ان کے وٹامن اور نمکیات کی زیادہ سے زیادہ مقدار پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتی ہے۔ جسے کاٹنے سے پہلے دھو لینے سے محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

2- تازہ خصوصاً پتے دار سبزیاں جیسے پالک یا ساگ وغیرہ کو اگر دھونے کے بعد سرکے کے محلول میں کھنگال لیا جائے تو اس سے ایک تو جراثیم مر جاتے ہیں اور دوسرے ان کی تازگی اور رنگت برقرار رہتی ہے۔

3- جن سبزیوں اور پھلوں کو چھلکا اتارے بغیر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً گاجر۔ مولی۔ سیب وغیرہ۔ ان کے چھلکے نہیں اتارنے چاہییں۔ لیکن چھیلنے والی سبزیوں اور پھلوں کو اول تو کھرچ کر صاف کرنا چاہیے۔ لیکن اگر چھلکا اتارنا ناگزیر ہو جائے تو نہایت باریک چھلکا اتارنا چاہیے۔ کیونکہ زیادہ تر وٹامن اور نمکیات چھلکوں کے اندر یا ان کے قریب ہوتے ہیں۔

4- سبزیوں اور پھلوں کو جس قدر ممکن ہو تازہ اور کچی حالت میں کھانا چاہیے اور کھانے یا استعمال کرنے سے صرف چند منٹ پہلے کاٹنا چاہیے۔ تاکہ ہوا کی موجودگی میں عملِ تکسید (Oxidation) سے ان کی غذائیت ضائع نہ ہونے پائے۔

5- ایسی سبزیاں اور پھل جنھیں کاٹنے پر ان کی رنگت کالی پڑنے لگتی ہے۔ مثلاً آلو، بینگن، کیلے، سیب وغیرہ۔ اول تو انہیں کاٹنا ہی عین استعمال کے وقت چاہیے۔ لیکن اگر پہلے کاٹنا ضروری ہو تو انھیں ہلکے نمکین پانی میں ڈبونے سے ان کی اصلی رنگت برقرار رہتی ہے۔

6- سبزیوں کے ٹکڑے جتنے زیادہ باریک کاٹے جائیں انہیں اسی قدر زیادہ ہوا لگتی ہے اور اسی قدر ان کی غذائیت زائل ہوتی ہے۔ اس لیے انہیں کاٹتے وقت ٹکڑے درمیانہ موٹائی کے کاٹنے چاہییں۔

7- کٹی ہوئی سبزیاں اور پھل کبھی بھی زیادہ دیر تک پانی میں نہیں بھگونے چاہییں۔ اس سے ان کی غذائیت پانی میں زائل ہونے لگتی ہے۔ اس لیے جس پانی میں انھیں بھگویا جائے پکاتے وقت اسی پانی کو استعمال کرنا چاہیے۔ تاکہ غذائیت برقرار رہ سکے۔

8- چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کو بھاپ دے کر پکانے یا گھی میں فرائی کرنے سے غذائیت زیادہ محفوظ رہتی ہے۔

9- سبزیوں کو نرم اور خستہ ہوتے ہی پکانا بند کر دینا چاہیے۔ ورنہ سبزیوں کا گودا پھٹ کر میدے کی طرح لئی سی بنا دیتا ہے۔ جو دیکھنے اور کھانے میں ناگوار گزرتا ہے۔

10- اول تو سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جاتی ہیں۔ لیکن اگر ضروری ہو تو صرف اتنا پانی میں ڈالنا چاہیے۔ جس میں وہ گل جائیں تاکہ زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

11- اگر گھر میں منجمد کرنا مقصود ہو تو سبزیوں اور پھلوں کو تازہ ترین حالت میں منجمد کرنا چاہیے۔

12- سبزیاں تازہ ہوں یا منجمد۔ انھیں زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے۔ منجمد سبزیوں کو ڈی فراسٹ (De-Frost) کرنے کی بجائے اُبلتے پانی میں ڈال کر فوراً پکا لینا چاہیے۔

13- سبزیاں اور پھل پکاتے وقت دیگچی کو ڈھکن سے بند رکھنا چاہیے۔ کھلا پکانے یا بار بار ڈھکن اٹھانے سے ہوا کی آمیزش سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

عملی کام

1۔ تین چار موسمی سبزیوں کا سلاد بنائیں۔
2۔ لیموں کی میٹھی اور نمکین سکنجبین بنائیں۔
3۔ سبزیاں اُبال کر پیش کریں۔
4۔ کوئی سی دو سبزیوں کی بھجیا بنائیں۔
5۔ سنگترے / مالٹے کا جوس نکالیں۔
6۔ ٹماٹر کی چٹنی بنائیں۔
7۔ کیلے کا ملک شیک بنائیں۔

2۔ روغنی غذائیں

روغنیات میں تمام قسم کے تیل، گھی، مکھن، چربی، بالائی یا کریم اور مارجرین (Margarine) شامل ہیں۔ یہ ہماری غذا میں لذت، قوت و حرارت اور تسکین معدہ پیدا کرتی ہیں۔ ٹھوس چکنائیوں مثلاً چربی، گھی وغیرہ کو گرم کرنے کے لیے سیال روغنیات یا تیل کی نسبت زیادہ حرارت اور وقت درکار ہوتا ہے۔ روغنیات کی اپنی پکوائی نہیں کی جاتی بلکہ یہ دوسری غذاؤں کو پکانے کا ذریعہ ہوتی ہیں۔

1۔ بہت کم روغن میں تلنا یا پین فرائینگ (Dry or Pan-Frying)

اس میں گھی یا تیل صرف توے یا پین کو لگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تاکہ اس میں بھونی جانے والی چیز جل نہ جائے۔ جیسے ثابت مصالحوں اور مکئی کے دانوں کو بھوننے کے لیے کیا جاتا ہے۔

2۔ درمیانہ مقدار کے روغن میں تلنا (Shallow Fat Frying)

تلنے کے اس طریقے میں گھی یا تیل کی مقدار اتنی ہوتی ہے جس میں تلی جانے والی چیز کا تقریباً 1/2 کنارا ڈوب جائے۔ عموماً ایسی تلائی 1/2 انچ سے ایک انچ تک گہرے روغن میں کی جاتی ہے۔ جیسے پراٹھے، آملیٹ، فرنچ ٹوسٹ، شامی کباب اور چانپ وغیرہ کا تلنا۔ روغن کی گہرائی کا انحصار چیز کی موٹائی پر ہوتا ہے۔

3۔ گہرے روغن میں تلنا (Deep Fat Frying)

اس طریقے میں روغن کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ تلی جانے والی چیز اس میں تقریباً ڈوب جائے مثلاً پکوڑے، آلو کے چپس یا قتلے، چانپ (Chops) شامی کباب، فرائڈ چکن وغیرہ۔

روغنیات کے بارے میں ایک بات قابل ذکر ہے کہ ایک بار پکے ہوئے روغن کو بار بار گرم کر کے استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے روغنیات کی کیمیائی ٹوٹ پھوٹ ہو جاتی ہے۔ جو اس میں زہریلے اثرات (Toxic Effects) پیدا کرتی ہے۔

عملی کام

1۔ انڈہ فرائی کریں۔

2۔ آملیٹ بنائیں۔

3۔ آلو کے دو طرح کے چپس بنائیں۔

4۔ پکوڑے بنائیں۔

5۔ آلو اور قیمے کے شامی کباب بنائیں۔

3۔ اناج اور دالیں

اناجوں میں ہر قسم کی دالیں، چنے، گیہوں، مکئی، جوار، باجرہ، جَو اور چاول شامل ہیں۔ جو دُنیا میں سب سے زیادہ کھائے جاتے ہیں۔ اور یہ خوراک کے نباتاتی ذرائع ہوتے ہیں۔ یہ سستی ترین خوراک ہوتی ہے۔ جو ہمیں قیمت کے لحاظ سے بہترین غذائیت مہیا کرتی ہے۔ اناج سے ہمیں نشاستہ، شکر، نمکیات، کچھ وٹامن اور پروٹین فراہم ہوتے ہیں۔

فوری طور پر کھانے کے لیے تیار شکل میں حاصل کرنے اور کھانے میں آسان صورت بنانے کے لیے زیادہ تر اناجوں کو پیس کر آٹے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پسائی سے اناجوں کا چھلکا بھوسی (چھان) کی صورت میں الگ کر دیا جاتا ہے۔ جو ذائقے میں اہمیت نہ رکھنے کے علاوہ سیلولوز پر مشتمل ہوتا ہے۔ اور نا قابلِ ہضم بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس چھان یا بھوسی میں سیلولوز کے علاوہ نباتاتی پروٹین، نمکیات اور وٹامن بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جو چھان نکالنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے چھان سمیت آٹا استعمال کرنے سے زیادہ غذائیت فراہم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اناجوں کے اندرونی تخم میں بھی چند وٹامن اور نمکیات کی مقدار باقی حصوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ جو پسائی کے عمل سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے باریک پسے آٹے کی بجائے دلیے کی صورت میں اناج کا استعمال زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔

ثابت اناجوں کی تیاری کے بڑے مرحلے میں انھیں دھونا اور بھگونا (تقریباً آدھ گھنٹے کے لیے) شامل ہے۔ جس کا پانی گرا دیا جاتا ہے۔ اس سے اس میں حل پذیر متعدد وٹامن اور نمکیات کی کثیر مقدار زائل ہو جاتی ہے۔ اس لیے دالوں اور اناجوں کی تیاری کے لیے چند اصول مرتب کیے گئے ہیں۔ مثلاً

1۔ دالوں اور چاول وغیرہ کو کم سے کم دھونا چاہیے۔ تاکہ بار بار پانی گرانے سے ان کے اندر حل شدہ اجزا ضائع نہ ہوں۔

2۔ انھیں بھگونے کے لیے صرف اتنا ہی پانی استعمال کرنا چاہیے جس میں وہ پھول کر نرم ہو جائیں اور پانی کی زائد مقدار کو گرانا نہ پڑے یا پھر جو پانی زائد ہو اسے پکانے کے دوران نرم کرنے یا شوربا اور گریوی (Gravy) بنانے کے لیے استعمال کر لینا چاہیے۔ تاکہ اس میں حل شدہ اجزا جسم کو فراہم ہو سکیں۔

پکانے کے اصول

اناج کو پیس کر استعمال کیا جائے یا ثابت دالوں کی صورت میں انھیں پکائے بغیر کھایا نہیں جا سکتا۔ انھیں پکانے کا مقصد ان کے

سیلولوز کو نرم کرنا اور ان میں ذائقہ پیدا کرنا بھی ہے۔ اناج، خشک اور تر دونوں طریقوں سے پکائے جاتے ہیں۔ خشک پکانے کے طریقے میں ریت میں بھوننا، چاول اور مکئی یا دوسرے دانوں کے پف یا پھلیاں بنانے کے علاوہ چکنے پین میں ڈال کر (خصوصاً مکئی کے دانوں کو) بھوننا شامل ہے۔ جسے پارچنگ (Parching) کہتے ہیں۔

"تر پکوائی" کے طریقے میں پانی یا دودھ سے آٹا گوندھنے اور پانی میں اناج کو ابال کر پکانا شامل ہے۔ جیسے گھروں میں دال، چاول، چنے وغیرہ پکائے جاتے ہیں۔

اناجوں کو پکانے کے لیے امتزاجی طریقے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ جن میں رات بھر کے بھیگے ہوئے دانوں کا پانی خشک کر کے تل لیا جاتا ہے۔ جیسے نمکو کی دالیں اور چنے وغیرہ۔

دالوں میں نشاستہ کے علاوہ لحمیات کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جسے کھانے کے لیے زود ہضم بنانا نہایت ضروری ہے اور جب اس مقصد کے لیے انہیں پانی میں پکایا جاتا ہے تو ان کا نشاستہ اپنے اندر پانی جذب کر لیتا ہے اور پکانے کے دوران جب پانی بھاپ بنتا ہے تو وہ ان کے اندر کے دانوں یا سیل (Cell) کو پھاڑ کر باہر نکلتا ہے جس سے دانے اندر سے نرم ہو جاتے ہیں۔ انہیں اگر زیادہ پکایا جائے تو یہ نشاستہ لیس کی صورت میں نکل کر گاڑھا پن بھی پیدا کرتا ہے۔ گندھے ہوئے آٹے کی لچک اور لیس بھی اسی نشاستے کی موجودگی کی وجہ سے ہی ہوتی ہے جو مختلف اناجوں اور دالوں میں مختلف مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس لیے مختلف اناجوں کو پکانے کے لیے پانی کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔

اگر ایسے اناج میں پانی شامل کرنا مقصود ہو تو پانی تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کرنا چاہیے تاکہ اس میں گٹھلیاں نہ بننے پائیں۔ جیسے آٹا گوندھتے وقت کیا جاتا ہے اور اگر نشاستے میں گرم پانی یا گرم دودھ شامل کرنا درکار ہو تو پہلے پاؤڈر یا آٹے کا ٹھنڈے پانی میں پیسٹ بنا لینا چاہیے اور پھر اسے تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ یا پانی میں شامل کرتے جانا چاہیے تاکہ گٹھلیاں نہ بننے پائیں جیسے کسٹرڈ اور کلف وغیرہ۔

ثابت اناج کے لیے ایک اُصول یہ بھی ہے کہ اگر پکاتے وقت پانی کم ہو جائے اور دانے گلے نہ ہوں تو ان میں گرم پانی شامل کرنا چاہیے۔ ٹھنڈا پانی ڈالنے سے دانے اندر سے سخت ہو جاتے ہیں۔

عملی کام

1۔ دلیا، کسٹرڈ اور ساگودانہ پکائیں۔
2۔ سادہ چپاتی، سادہ اور آلو بھرا پراٹھا پکائیں۔
3۔ سادہ چاول ابالیں۔ سادہ پلاؤ اور سبزی پلاؤ پکائیں۔
4۔ کھچڑی پکائیں۔
5۔ دو تین مختلف قسم کی دالیں پکائیں مثلاً لوبیا، چنے کی دال اور ماش کی دھلی دال وغیرہ۔

4۔ پروٹین والی غذائیں

خوراک کے اس گروہ میں نباتاتی ذرائع کی غذائیں مثلاً گوشت، دودھ اور انڈے اور ان سے بنی چیزیں سرفہرست ہیں۔ پروٹین والی غذاؤں کی مخصوص خاصیت یہ ہے کہ پکانے پر پروٹین سخت ہو جاتی ہے اور مشکل سے ہضم ہوتی ہے۔

دودھ

غذائیت کے اعتبار سے دودھ تقریباً ایک مکمل غذا ہے۔ لیکن اس میں وٹامن سی اور آئرن کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ اس کی پروٹین نہایت زود ہضم ہے۔ اسے کچا بھی پیا تو جاسکتا ہے لیکن اس میں ایک مخصوص سی بُو ہوتی ہے نیز اس میں عموماً چند بیماریوں کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ جن میں تپ دق اور اسہال وغیرہ خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ اسی لیے اسے تیز آنچ پر دو تین بار جوش دے کر ابالنا ضروری ہے تاکہ بو اور جراثیم ختم ہو جائیں۔

دوسری پروٹینی غذاؤں کی طرح دودھ کی پروٹین بھی زیادہ پکانے پر سخت ہونے لگتی ہے۔ جیسے ''ربڑی'' وغیرہ۔ لیکن چونکہ دودھ میں پانی کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اس کی پروٹین کے سخت ہونے کا جلدی احساس نہیں ہوتا۔

انڈے

انڈے کی پروٹین دو حصّوں میں منقسم ہوتی ہے۔ یعنی سفیدی اور زردی۔ انڈے کی زردی میں مکمل پروٹین کے علاوہ متعدد دوسرے وٹامن، نمکیات اور چکنائی بھی شامل ہوتی ہے۔ جب کہ سفیدی صرف پروٹین پر مشتمل ہوتی ہے۔

انڈے کو میٹھے، نمکین، نرم یا سخت یا مختلف طریقوں سے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈوں کی ایک منفرد خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ذرا سی حرارت پر ان کی پروٹین جمنے (Coagulate) لگتی ہے اور زیادہ پکانے پر وہ ضرورت سے زیادہ سخت ہو کر نا قابلِ ہضم ہو جاتی ہے۔ انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا داخل ہو جاتی ہے۔ جس سے وہ پھول کر حجم میں زیادہ اور ہلکے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح کیک یا آملیٹ کے لیے کیا جاتا ہے۔ انڈوں کی مخصوص خاصیت ''جوڑنے کا عمل (Binding Agent)'' ہے۔ اسی لیے انھیں کباب، گلاب جامن، رس ملائی کے علاوہ متعدد نمکین اور میٹھے کھانے کی چیزوں کے اندر بھی ملایا جاتا ہے۔ اور اوپر بھی لیپ دیا جاتا ہے تاکہ وہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں اور حجم میں بھی پھول کر بڑے ہو جائیں۔

انڈا جس قدر نرم ابلا ہو۔ اتنا ہی قابلِ ہضم ہوتا ہے اور جتنا سخت ابالا جائے یا زیادہ پکا کر یا فرائی کیا جائے۔ اس کی پروٹین نا قابلِ ہضم ہوتی جاتی ہے۔ اسی لیے انڈوں کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر صرف تھوڑی دیر کے لیے پکانا چاہیے۔ اُبلے انڈے کی نسبت تلا ہوا انڈا زیادہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

گوشت

گوشت بکرے کا ہو، گائے بھینس، مرغی یا مچھلی کا۔ اسے کچا نہیں کھایا نہیں جاسکتا۔ گوشت نہ صرف زود ہضم بنانے کے لیے پکایا جاتا ہے۔ بلکہ پکانے سے یہ مصالحے دار اور لذیذ بھی ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پکانے سے گوشت میں موجود کئی بیماریوں کے جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔

گوشت کو کھلے پانی میں زیادہ دیر تک دھونے سے اس کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے اور خوشبو بھی کم ہو جاتی ہے۔

پروٹین ہونے کے ناطے گوشت میں بھی گرم ہونے پر سخت ہو جانے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ جس کا انحصار گوشت کی قسم، جانور کی عمر اور جسمانی اعضا پر ہوتا ہے۔

گوشت کے ریشے پکوائی سے سکڑ کر سخت ہو جاتے ہیں۔ لیکن پانی کی موجودگی میں گوشت پکانے سے گوشت نرم ہو جاتا ہے۔ جس

طرح عام طور پر سالن کے لیے پکایا جاتا ہے۔

دل، کلیجی اور گردے وغیرہ نازک اعضا ہوتے ہیں اور جلدی نرم ہو کر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے انھیں دم پذیری (Stewing) یا نرم پذیری (Braising) کے طریقوں پر تھوڑے سے پانی میں ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے۔

سب سے نرم گوشت مچھلی کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد مرغی اور بکرے کا۔ سب سے سخت گائے کا گوشت ہوتا ہے۔ مرغی اور مچھلی کو بھی زیادہ آگ اور حرارت نقصان پہنچاتی ہے۔ یہ تیز آنچ سے باہر سے جلدی پک جاتی ہے۔ اور اندر سے کچھ کچی رہ جاتی ہے۔ اس لیے انھیں بھی کم پانی والے طریقوں سے ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ خشک پکوائی مثلاً تلائی یا روسٹ وغیرہ کرنا ان کے لیے بہتر رہتا ہے۔

عملی کام

1۔ انڈے کی پڈنگ بنائیں۔
2۔ قورمہ پکائیں۔
3۔ سادہ سبزی گوشت بنائیں۔
4۔ شامی کباب اور کوئی دوسری قسم کے کباب بنائیں۔
5۔ قیمہ سبزی کے ساتھ بنائیں۔
6۔ دودھ سے کھیر، شیر خورمہ، دلیا، سا گودانہ بنائیں۔

سوالات

1۔ غذا پکانے کے کیا مقاصد ہیں؟ غذا پکانے کے لیے کون سے طریقے استعمال ہوتے ہیں؟
2۔ غذائیت محفوظ رکھنے کے لیے کن عمومی اصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟
3۔ تازہ پھل اور سبزیاں پکانے کے کیا اصول ہیں؟ تفصیل سے لکھیں۔
4۔ روغنی غذاؤں کی تیاری اور پکوائی کے کیا اصول ہیں؟
5۔ اناج، دالوں وغیرہ کی تیاری اور پکوائی کے اصول تحریر کریں۔
6۔ پروٹین والی غذاؤں کو پکاتے وقت کن باتوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟
7۔ درست بیان کے سامنے (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) پکانے سے خوراک سخت ہو جاتی ہے۔
(ii) خوراک پکانے کے چند مقاصد ہوتے ہیں۔
(iii) پکانے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے دیگچی کے ڈھکن کو ڈھانپنا ضروری نہیں۔
(iv) سبزیوں اور پھلوں کو جس قدر ممکن ہو تازہ اور کچی حالت میں کھانا چاہیے۔
(v) گوشت کے ریشے خشک پکوائی سے نرم ہو جاتے ہیں۔

باب 12

کھانا پیش کرنے کے طریقے

کھانا خواہ کس قدر خوش ذائقہ کیوں نہ ہو جب تک اسے دلکش انداز سے پیش نہ کیا جائے اس کی خصوصیات ابھر کر سامنے نہیں آ سکتیں۔ اور جذبے، لگن اور کئی گھنٹوں کی محنت سے تیار کیا گیا کھانا وہ داد و تحسین وصول نہیں کرتا جس کا وہ حقدار ہوتا ہے۔ کھانا پیش کرنے کا انداز اس قدر اہم ہوتا ہے کہ ایک نہایت سادہ اور معمولی کھانے کو تھوڑی سی توجہ سے پیش کیا جائے تو نگاہوں کو اپنی طرف راغب کر لیتا ہے اور کھانے کی اشتہا بڑھاتا ہے۔

کھانا پیش کرنے کے تین طریقے ہیں

1۔ ٹرے میں　　2۔ فرش پر دستر خوان بچھا کر (مشرقی طریقہ)　　3۔ میز پر (مغربی طریقہ)

کھانا خواہ مندرجہ بالا کسی بھی طریقے سے پیش کیا جائے اس کی دلکشی بڑھانے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل درآمد کرنا ضروری ہے۔

1۔ دستر خوان، میز پوش اور ٹرے کور سب بالکل صاف ستھرے، داغ دھبوں اور شکنوں سے پاک اور ہلکے کلف لگے ہوئے ہونے چاہییں اور یہ کسی سوتی اور نسبتاً موٹے کپڑے کے ہونے چاہییں۔ تاکہ نہ تو یہ خود پھسلنے پائیں اور نہ ہی ان پر رکھے برتن پھسلتے اور کھسکتے رہیں۔

2۔ ہاتھ پونچھنے کے لیے نیپکن بھی صاف ستھرے، ہلکی کلف لگے ہوئے اور استری شدہ ہونے چاہییں۔

3۔ کھانا جس طریقے سے بھی پیش کیا جائے تمام برتنوں کی وضع اور سائز بالکل یکساں نہیں ہونے چاہییں۔ اس سے یکسانیت اور غیر دلکش تاثر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف سائز اور وضع کے ڈونگے اور ڈشیں نہ صرف دیکھنے میں خوشنما لگتے ہیں بلکہ ان سے جگہ کی بھی بہت کفایت ہو جاتی ہے۔ اور کم جگہ میں زیادہ چیزیں پیش کی جا سکتی ہیں۔

4۔ برتنوں اور میز پوش وغیرہ کے رنگوں میں تھوڑا بہت فرق ہونا ضروری ہے۔ یعنی ڈونگے کا رنگ بھی کھانے کے ہم رنگ نہیں ہونا چاہیے۔ مثلاً سفید ٹرے کور پر سفید پلیٹ میں سفید اُبلے ہوئے چاول نہ رکھے جائیں یا نسواری ڈش میں گوشت یا نسواری رنگ کے کباب یا گلابی برتن میں گاجر کا حلوہ نہ رکھا جائے۔ یہ احتیاط اس لیے ضروری ہے کہ نہایت لذیذ کھانے محض رنگوں کی یکسانیت کی وجہ سے انتہائی غیر دلکش تاثر پیدا کرنے لگتے ہیں اور کھانے کی طرف رغبت میں رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔

5۔ کھانے کی دلکشی بڑھانے کے لیے برتنوں اور میز پوش یا ٹرے کور وغیرہ کو سادہ اور ہلکے رنگ میں ہونا چاہیے۔ ڈیزائن کی بھرمار، کھانے کی سجاوٹ اور رنگ و روپ پر اثر انداز ہوتی ہے۔

6۔ کھانا خواہ دستر خوان، میز یا ٹرے میں پیش کیا جائے۔ اس کی رونق دوبالا کرنے کے لیے میز اور دستر خوان کے درمیان میں اور

ٹرے کے بائیں طرف ہلکی پھلکی اور تروتازہ پھولوں کی ایسی سجاوٹ یا آرائش ہونی چاہیے جو کھانوں پر حاوی نہ ہو۔

7۔ برتن لگاتے وقت خیال رکھنا چاہیے کہ چمچ کے دستوں، پلیٹوں، پیالی کے کنڈوں اور دیگر اشیا کا رخ انہیں استعمال کرنے والے شخص کی جانب رہے۔ حتی کہ پکڑتے وقت بھی یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ ٹرے اُوپر کی جانب یعنی اس طرف سے پکڑی جائے جس طرف ڈونگے اور کھانے پینے کی اشیا رکھی ہوں اور برتنوں کا رُخ کھانے والے کی جانب رہے۔

8۔ میز یا دستر خوان پر جو جگہ ایک شخص کے سامنے آتی ہے۔ وہ "کور" (Cover) کہلاتی ہے۔ اگر ایک کور پر برتن لگانے کا طریقہ آجائے تو میز یا دستر خوان پر خواہ کتنے ہی لوگوں کے لیے برتن لگانے مقصود ہوں آسان رہتے ہیں۔ ایک کور دراصل ایک میٹ (Mat) پر بھی مشتمل ہوسکتا ہے۔ جس پر اتنی جگہ ضرور ہونی چاہیے کہ ایک شخص کے لیے کھانے کے تمام برتن با آسانی پورے آسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ ایک کوارٹر پلیٹ، پیالی ایک گلاس، نیپکن، چمچ، چھری کانٹے وغیرہ۔

1۔ ٹرے میں کھانا پیش کرنا

کھانا مشرقی انداز سے پیش کیا جائے یا مغربی انداز سے۔ ٹرے کا استعمال ہر جگہ کثرت سے ہوتا ہے۔ ٹرے پر کھانا لگانے کے بھی دو طریقے ہیں۔

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا۔

(ii) زیادہ افراد کے لیے ٹرے لگانا۔

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا

جب کوئی شخص بیمار ہو یا کسی ایک شخص کو اکیلے کھانا پیش کرنا مقصود ہو تو اس کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1۔ ٹرے ایسا ہونا چاہیے۔ جو پکڑنے میں آسان ہو۔ کنارے ہلکے سے اٹھے ہوں تاکہ برتن پھسلنے نہ پائیں اور ٹرے کا سائز اتنا بڑا ضرور ہو جس میں کہ ایک شخص کے لیے کھانے کے ضروری برتن اور کھانے کے ڈونگے با آسانی آسکیں۔

2۔ ٹرے پر ٹرے کور (Tray Cover) بچھانا چاہیے۔

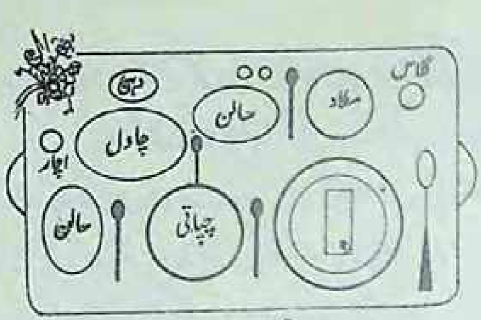
3۔ ٹرے کور نہایت ہلکا پھلکا ہونا چاہیے۔ لیکن کناروں پر سے قدرے وزنی ہونا چاہیے۔ تاکہ ٹرے پر سے ہٹنے نہ پائے۔

4۔ ٹرے کی جگہ چونکہ محدود ہوتی ہے اس لیے اس میں برتن رکھتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کم سے کم برتن لگائے جائیں اور برتن ایسے ہوں جن میں زیادہ سے زیادہ چیزیں کھائی جاسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ جس کے اُوپر ایک گہری پلیٹ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ گہری پلیٹ میں دلیا، سوپ یا ایسی ہی کھانے کے آغاز میں کھائی جانے والی رقیق چیز کھائی جاسکتی ہے اور اس کے بعد بڑی پلیٹ میں چاول یا چپاتی اور نیم خشک سالن، دہی، سلاد وغیرہ کھائے جاسکتے ہیں۔ ٹرے میں رکھے جانے والے ڈونگے بھی چھوٹے اور مختلف وضع کے ہونے چاہئیں تاکہ جگہ بیکار ضائع نہ ہو۔

5۔ ٹرے میں برتن اور پیش کیے جانے والے کھانے کے ڈونگے اس ترتیب سے رکھنے چاہئیں کہ ڈونگوں سے پلیٹ میں ڈال کر کھانا آسان ہو۔ کھاتے وقت پلیٹ سامنے رہے اور ڈونگے بائیں ہاتھ یا اوپر کی طرف رہیں۔ ڈونگا بائیں ہاتھ رکھنے کا فائدہ یہ

ہوتا ہے کہ چونکہ کھانا کھاتے وقت صرف دایاں ہاتھ زیادہ استعمال ہوتا ہے اور بایاں ہاتھ فارغ رہتا ہے اس لیے کھانے میں رکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ نیپکن پلیٹ کے اوپر بائیں طرف رکھا جا سکتا ہے۔

6۔ ٹرے کو مزید دلکش بنانے کے لیے اس کے بائیں طرف چھوٹی اور ہلکی پھلکی سی پھولوں کی آرائش بھی رکھی جا سکتی ہے۔ (شکل 12.1)



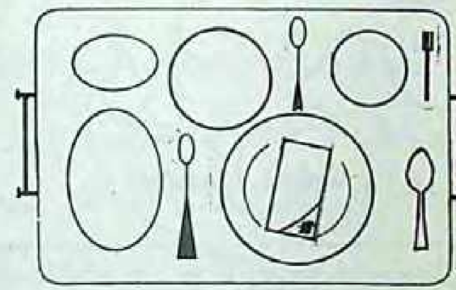
(شکل 12.1)

(ii) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانا

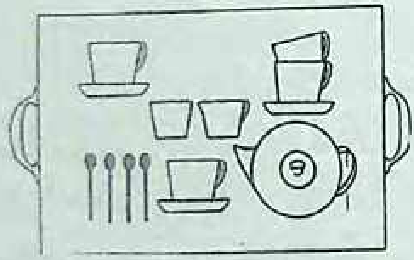
جب کھانا یا مشروبات ایک سے زائد لوگوں کو پیش کرنا مقصود ہوں تو مختلف اشیا ٹرے میں دو تین بار پیش کرنی پڑتی ہیں۔ جن میں ب سے پہلے پلیٹیں، چمچ یا کانٹے اور اس کے ساتھ کم از کم ایک دو کھانے کی اشیا پیش کرنی چاہییں۔ کھانے کی باقی دو تین چیزوں کے ہمراہ پانی بھی پیش کیا جا سکتا ہے یا پھر پانی بعد میں الگ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

زیادہ لوگوں کو پیش کرتے وقت پلیٹیں اور پیالیاں وغیرہ ایک دوسرے کے اوپر تلے ڈھیری کی صورت میں رکھنی چاہییں۔ نیپکن بمطابق جگہ یا تو ہر پلیٹ کے اوپر رکھا جا سکتا ہے یا پھر بائیں طرف الگ بھی اکٹھے رکھے جا سکتے ہیں۔

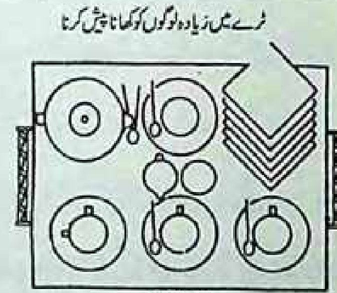
مختلف اشیا کو ٹرے میں پیش کرنے کے نمونے



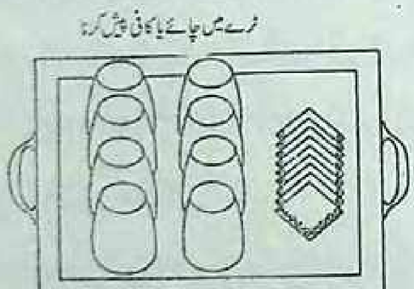
ٹرے میں زیادہ لوگوں کو کھانا پیش کرنا



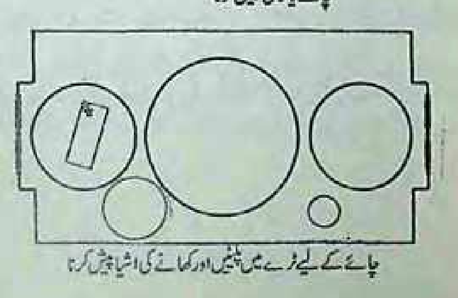
ٹرے میں چائے یا کافی پیش کرنا



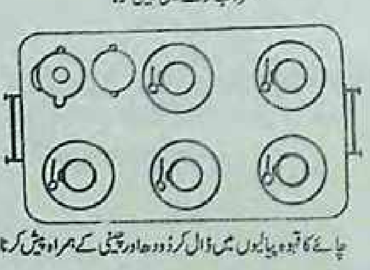
چائے یا کافی پیش کرنا



مشروب ٹرے میں پیش کرنا



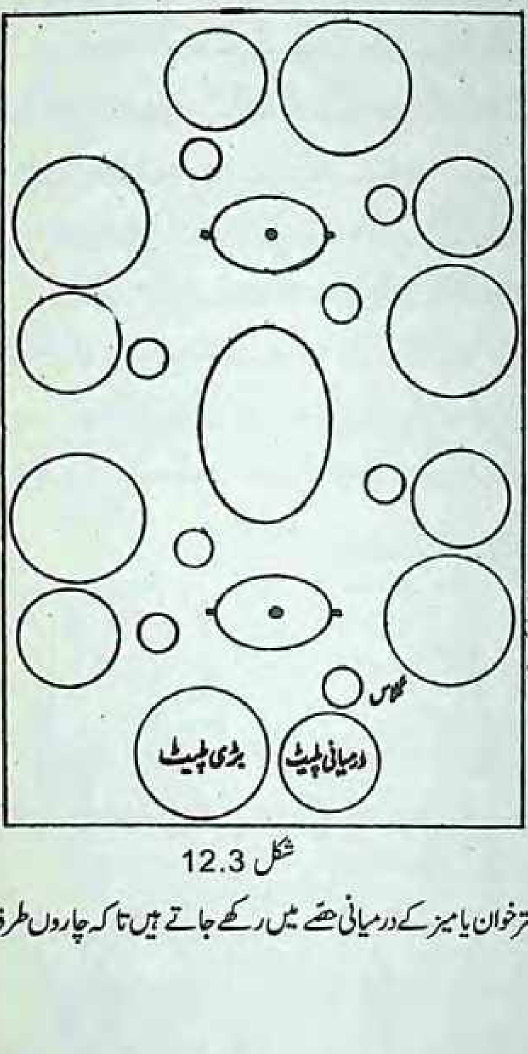
چائے کے لیے ٹرے میں پلیٹیں اور کھانے کی اشیا پیش کرنا



چائے کا قہوہ پیالیوں میں ڈال کر دودھ اور چینی کے ہمراہ پیش کرنا

2۔ مشرقی انداز میں یا دستر خوان پر کھانا پیش کرنا

کھانا کھانے کا روایتی مشرقی انداز تو فرش پر دستر خوان بچھا کر کھانے کا ہی ہے۔ لیکن آج کل زمانے کی جدت اور لباس درست رکھنے کے تقاضوں کی وجہ سے عام طور پر کھانا میز پر بھی کھایا جانے لگا ہے۔ کھانا دستر خوان پر کھایا جائے یا میز پر۔ مشرقی انداز کے مطابق کھانا نہایت سادہ انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ جس میں چھری، کانٹے بلکہ چمچ کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ کیونکہ کھانا ہاتھ سے ہی کھایا جاتا ہے۔ پہلے فرنی، کھیر، گجریلا اور ایسے میٹھے کھانے بھی انگلی ہی کی مدد سے کھا لیے جاتے تھے۔ لیکن آج کل ایسی چیزوں کے لیے چھوٹے چمچ کا استعمال عام شروع ہو گیا ہے۔ اسی طرح چائے میں چینی پہلے تو ساتھ ہی پکالی جاتی تھی۔ لیکن اب چائے یا قہوے کے ساتھ بھی چینی ملانے کے لیے چمچ کا استعمال ہونے لگا ہے۔



شکل 12.3

کھانا دستر خوان پر کھایا جائے یا میز پر۔ مشرقی انداز میں کھانا پیش کرنے اور ایک شخص کے لیے برتن شکل 12.3 کے طریقے سے لگائے جاتے ہیں اور لوگوں کی تعداد کے مطابق آمنے سامنے یا چاروں اطراف میں ایسے ہی برتنوں کے سیٹ فی کس حساب سے چن دیے جاتے ہیں۔

کھانے اور پکوان کی ڈشیں اور ڈونگے، چٹنیاں، اچار وغیرہ دستر خوان یا میز کے درمیانی حصے میں رکھے جاتے ہیں تا کہ چاروں طرف سے ہاتھ بڑھا کر سب کے لیے کھانا لینا آسان رہے۔

3۔ مغربی انداز میں کھانا پیش کرنا

مغربی انداز میں کھانا میز پر بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کھایا جاتا ہے۔ کھڑے ہو کر کھانے کے طریقے کو ''بوفے'' (Buffet) کا طریقہ کہا جاتا ہے۔ مغربی طریقے میں چمچ، کانٹے اور نیپکن کا استعمال ضروری ہوتا ہے اور دہی، سالن وغیرہ کے لیے الگ الگ پلیٹ کی بجائے مغربی طریقے میں ایک ہی بڑی چپٹی پلیٹ (Full Plate) استعمال ہوتی ہے۔ گہری پلیٹ یا پیالے کا استعمال صرف رقیق کھانوں کے لیے کیا جاتا ہے۔ جیسے دلیا، سوپ وغیرہ۔

(i) میز پر بیٹھ کر کھانے کا انداز

میز پر بیٹھ کر بھی کھانا دو طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔

ا۔ غیر رسمی انداز

ب۔ رسمی انداز

دن بھر کے کھانوں میں زیادہ تر دوپہر کا کھانا اور شام کی چائے غیر رسمی انداز میں کھائے جاتے ہیں۔ جبکہ ناشتہ اور رات کا کھانا رسمی انداز میں کھائے جاتے ہیں۔

ا۔ غیر رسمی انداز (Informal Method)

غیر رسمی انداز میں تمام کھانے کی چیزوں کے برتنوں اور طعام کو تقریباً ایک ہی بار میز پر چن دیا جاتا ہے۔ البتہ میٹھا بعد میں پیش ہوتا ہے۔ اور اس کے برتن بھی بعد میں رکھے جاتے ہیں۔

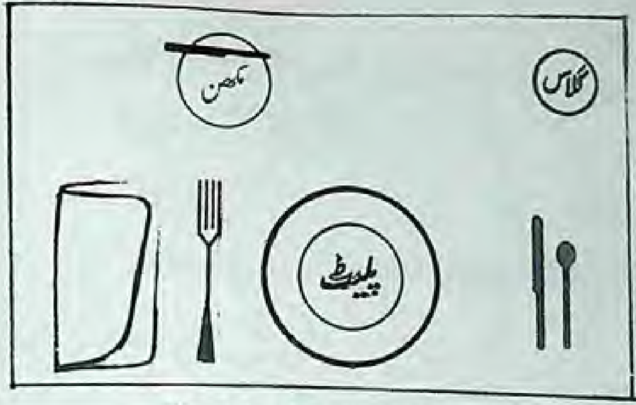
ب۔ رسمی انداز (Formal Method)

رسمی انداز میں جیسا کہ نام سے ہی واضح ہے کہ انداز پر تکلف ہوتا ہے اور میز پر صرف اس کھانے کے برتن چنے جاتے ہیں۔ جو سب سے پہلے پیش کرنا مقصود ہو۔ مثلاً سوپ وغیرہ۔ اگر سوپ پہلے ہی دوسرے کمرے میں پیش کیا جا چکا ہو تو "سلاد" یا پھر چاول وغیرہ۔ اور پھر مختلف کھانوں کے ساتھ ان کے برتنوں کے بھی مختلف دور (Courses) چلتے ہیں۔ اور کھانے میز پر چنے نہیں جاتے بلکہ میزبان مسلسل استعمال شدہ برتن اٹھانے، صاف برتن لانے اور اگلے کھانے پیش کرنے میں مصروف رہتی ہے۔ کھانا پیش کرنے، برتن اٹھانے اور رکھنے کا کام مہمانوں کے بائیں طرف سے کیا جاتا ہے۔ جبکہ پانی، چائے یا شربت وغیرہ دائیں طرف سے پیش کیا جاتا ہے۔

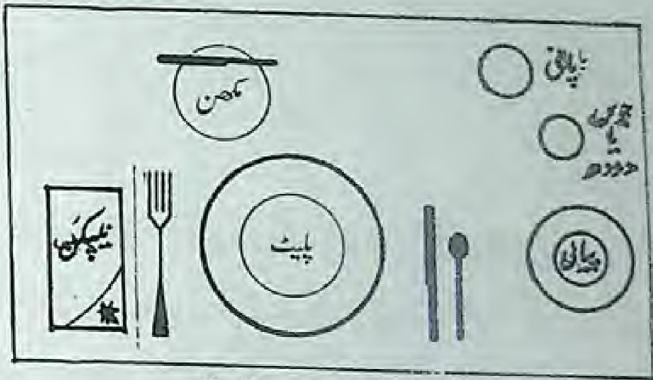
رسمی اور غیر رسمی انداز میں میز لگانے کے لیے ایک شخص کی نشست کے سامنے برتن (شکل 12.4) کے مطابق چنے جاتے ہیں۔

(ii) بوفے طریقے سے کھانا پیش کرنا

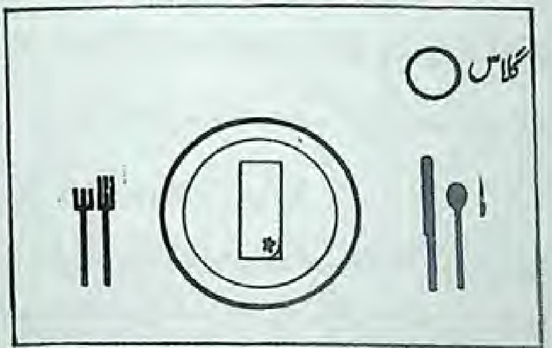
کھانا پیش کرنے کا یہ مغربی انداز کھڑے ہو کر کھانے پر مشتمل ہے۔ جو عام طور پر بڑی بڑی دعوتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کے لیے میز پر تمام برتن، چھریاں، کانٹے اور چمچ کے علاوہ سارے پکوان ایک ہی وقت میں اس طرح چن دیے جاتے ہیں کہ مہمان ایک طرف سے پلیٹیں، چھریاں اور کانٹے وغیرہ بتدریج لیتے ہوئے باری باری سارے کھانے لے کر ایک طرف کھڑے ہو کر گفتگو بھی کرتے رہیں اور جتنی بار دوبارہ چاہیں پھر آسانی سے بمطابق مرضی کھانا خود ہی ڈال لیں۔ بوفے طریقے سے کھانا پیش کرنے کے خاکے شکل (12.5) میں دیے گئے ہیں۔



غیر رسمی انداز میں ظہرانہ کے لیے آراستگی

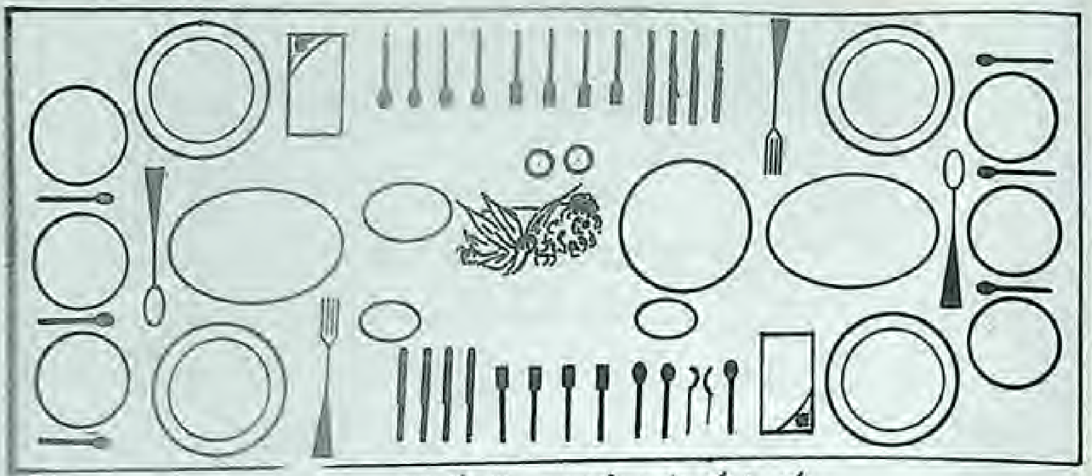


ناشتے کے لیے میز پر چُنے برتن

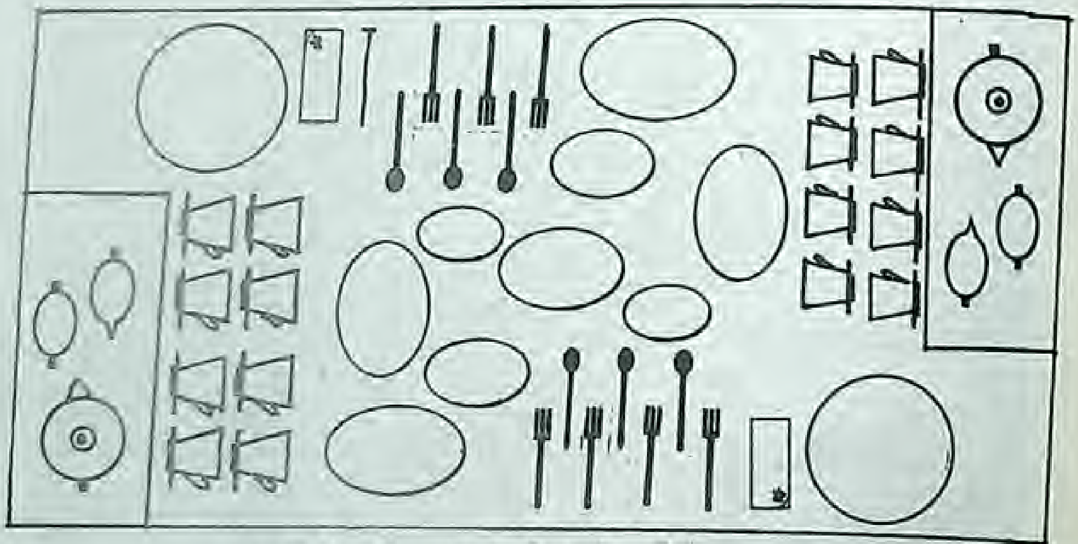


عشائیہ کے لیے رسمی انداز میں آراستگی

شکل(12.4)



کھانے کے لیے بوفے طرز میں برتنوں کی ترتیب



چائے کے لیے بوفے طرز میں برتنوں کی ترتیب

(شکل12.5)

عملی کام

کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقوں کو مدِ نظر رکھتے ہوئے جماعت میں تیار کیے گئے کھانے پیش کریں۔

سوالات

1۔ کھانا پیش کرنے کے لیے کون کون سے طریقے استعمال ہوتے ہیں؟ تفصیلاً لکھیں۔

2۔ ٹرے میں مختلف اشیاء کو پیش کرنے کا طریقہ تصاویر کی مدد سے واضح کریں۔

3۔ مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے طریقوں پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔

4۔ خالی جگہوں کو پُر کریں۔

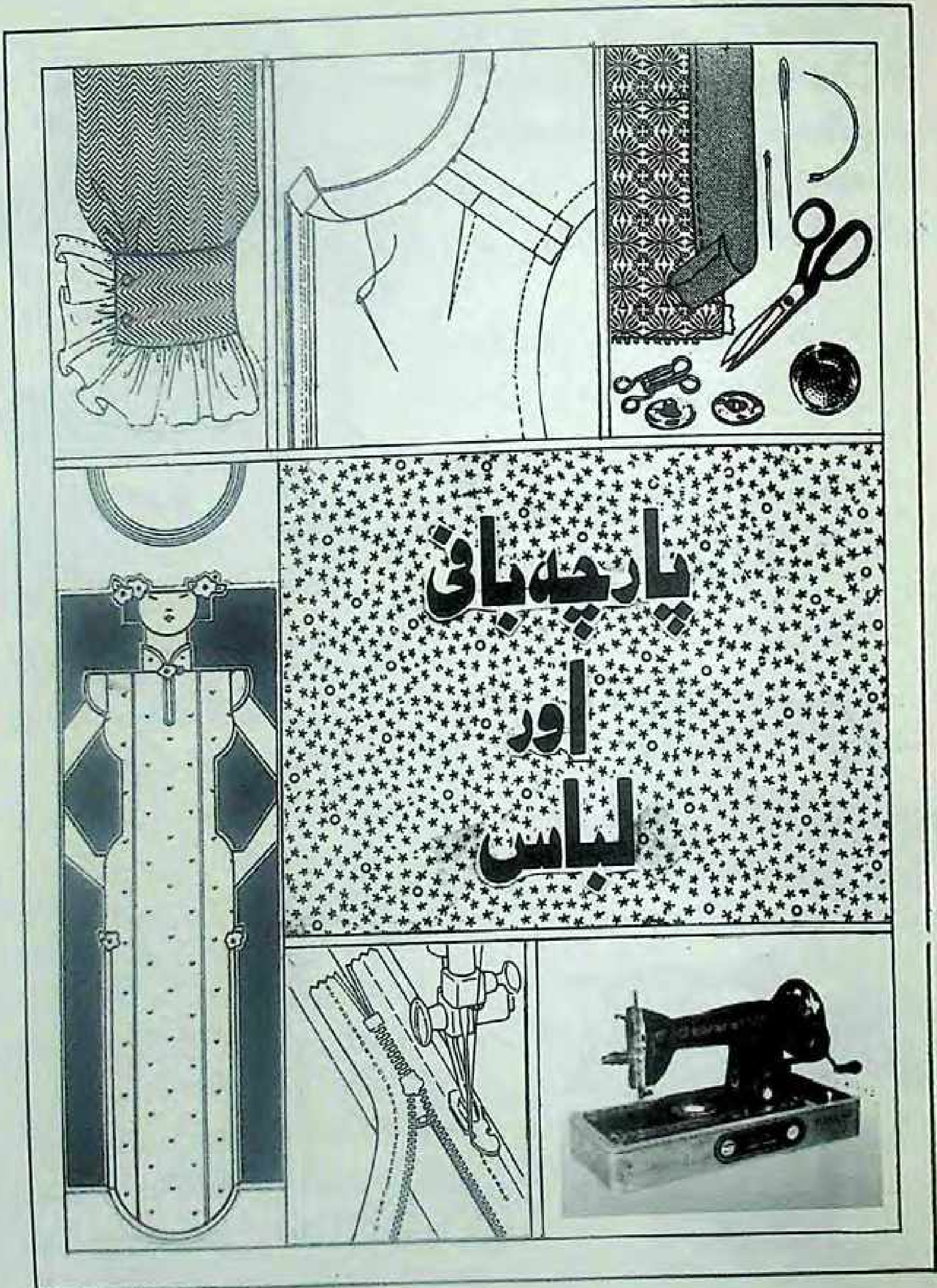
(i) تمام برتنوں کی وضع اور.......... بالکل یکساں نہیں ہونے چاہییں۔

(ii) ٹرے کے اوپر ڈالنے کے لیے کور نہایت.......... ہونا چاہیے۔

(iii) .... انداز کے مطابق کھانا نہایت سادہ انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔

(iv) رسمی انداز میں کھانا.......... ہوتا ہے۔

(v) .... کا استعمال صرف رقیق کھانوں کے لیے کیا جاتا ہے۔


پارچہ بافی
اور
لباس

سلائی کے ابتدائی مراحل

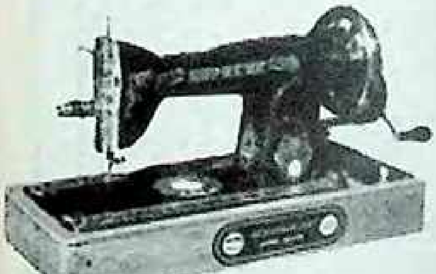
کپڑوں کی سلائی ایک ایسا ہنر ہے جس کے لیے کافی محنت کوشش، دلچسپی اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر اسے بہت مشکل سمجھا جاتا ہے اور بیشتر خواتین اپنے کپڑوں کی سلائی کے لیے درزی کا سہارا لیتی ہیں۔ لیکن اگر سلائی کے بنیادی اصولوں اور طریقوں کو لگن کے ساتھ اور بہتر طریقے سے سمجھا اور سیکھا جائے تو یہ کام نہ صرف آسان بلکہ دلچسپ ہو جاتا ہے۔ اچھی سلائی کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا سمجھنا اور جاننا ضروری ہے۔

(i) سلائی مشین کا استعمال اور احتیاط (ii) سلائی اور کٹائی کے لیے مناسب ساز و سامان کا انتخاب

(iii) کپڑا سینے کی تیاری

(i) سلائی مشین کا استعمال اور احتیاط

موجودہ مشینی دور میں سلائی مشین تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتی ہے اور کپڑے کی معمولی مرمت سے لے کر لباس کی مکمل تیاری تک کے لیے مشین کی ضرورت پڑتی ہے۔ گویا لباس کی سلائی کے لیے مشین ایک لازمی جزو ہے۔ بازار میں مختلف قسم اور ڈیزائن کی مشینیں معقول قیمت پر دستیاب ہیں۔ جن کا انتخاب انسان اپنی ضرورت اور بجٹ کے لحاظ سے کرتا ہے۔ عام طور پر یہ مشینیں درج ذیل قسموں میں دستیاب ہیں۔



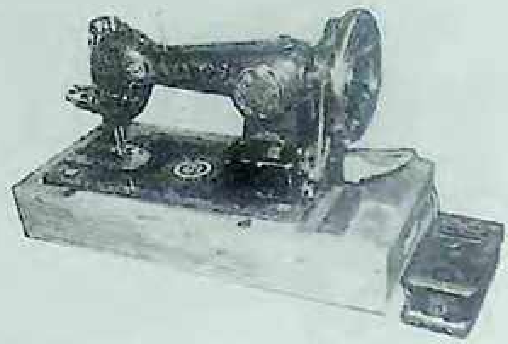
(i) ہاتھ سے چلنے والی مشین

اس مشین کے ساتھ ہتھی لگی ہوتی ہے جس کی مدد سے مشین چلائی جاتی ہے۔ اس مشین کا یہ فائدہ ہے کہ جہاں جی چاہے اٹھا کر لے جائی جا سکتی ہے یا کسی میز/چوکی پر رکھ کر چلائی جا سکتی ہے۔ قیمت میں بجلی کی مشین کے مقابلے میں کافی سستی ہوتی ہے۔

(ii) پاؤں سے چلنے والی مشین

اس مشین کے ساتھ سٹینڈ ہوتا ہے۔ جس پر پاؤں رکھ کر مشین چلائی جاتی ہے۔ اس سے مشینی کڑھائی بھی کی جاتی ہے۔ نیز اس مشین کو بجلی کی موٹر لگوانے سے عام سلائی کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کپڑے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر سلائی کی جاتی ہے اور سینا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

(iii) بجلی سے چلنے والی مشین



یہ مشین ہاتھ اور پاؤں سے چلنے والی مشین کی نسبت کافی مہنگی ہوتی ہے۔ لیکن کام بہت تیزی سے کرتی ہے۔ کیونکہ بجلی سے چلنے کی وجہ سے اس مشین کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے۔ اس مشین کا استعمال آج کل بہت عام ہے۔ اس میں خاص قسم کے پرزے بھی ہوتے ہیں۔ جن سے مختلف قسم کے کاج اور ٹانکے بنائے جا سکتے ہیں۔

(iv) کمپیوٹر سے چلنے والی مشین

یہ کمپیوٹر سے چلنے والی جدید ترین مشین ہے۔ اس میں عام سلائی کے علاوہ مختلف ڈسک (Discs) استعمال ہوتے ہیں۔ جو مشین کے ساتھ ملتے ہیں۔ اس میں وقت اور قوت کی بچت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہر طرح کا ڈیزائن بغیر محنت کے تیار مل جاتا ہے۔ باقی مشینوں کے مقابلے میں یہ کافی مہنگی ہے۔

مشین خواہ کوئی بھی ہو اس کو خریدنے سے پہلے اچھی طرح چلا کر دیکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ہر مشین کے ساتھ ہدایات کی ایک کتاب بھی ملتی ہے۔ جس کو مشین استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح پڑھ لینا چاہیے۔ تاکہ آپ اپنی سلائی مشین کی کارکردگی کو اچھی طرح سمجھ سکیں۔

سلائی مشین کے اہم پرزے اور ان کے کام

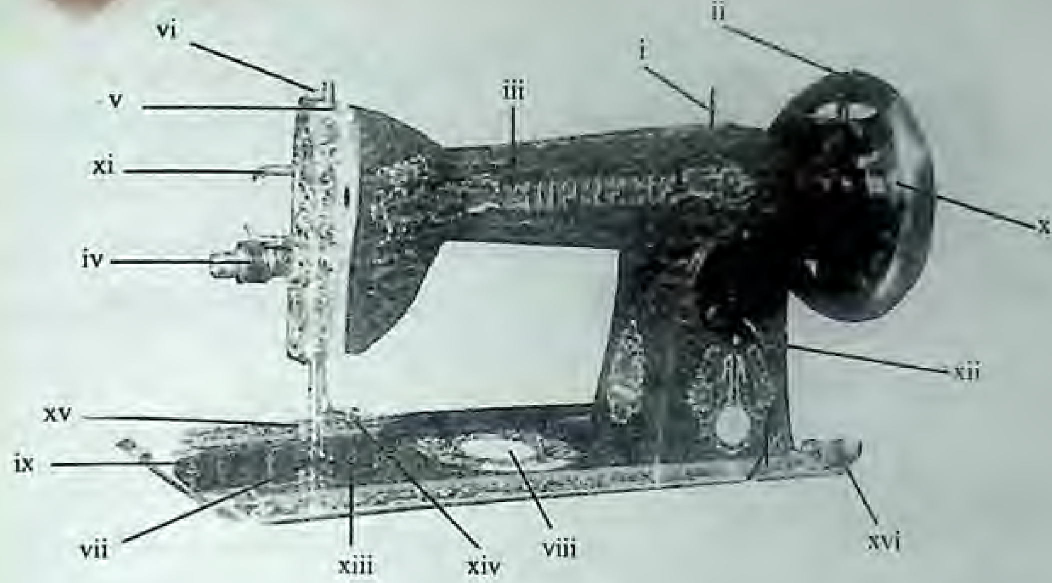
مشین کو مہارت سے استعمال کرنے کے لیے ہمیں سلائی مشین کے اہم پرزوں کے نام اور کام کے بارے میں مکمل واقفیت ہونی چاہیے تاکہ اگر مشین میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو ہم اسے فوری دور کر سکیں اور اپنے وقت اور پیسے کا بہترین استعمال کر سکیں۔ ورنہ تھوڑی سی خرابی ہونے پر کاریگر کا سہارا لینا پڑے گا۔ جس سے نہ صرف پریشانی ہوگی۔ بلکہ وقت اور پیسے کا بھی ضیاع ہوگا۔ مشین کے مختلف حصوں کے نام اور کام کو جاننے کے لیے دی گئی مشین کی تصویر کو غور سے دیکھیں اور نمبروں کی مناسبت سے ان کے کام کو ذہن نشین کر لیں تاکہ آپ کو مشین چلاتے وقت کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

(i) نلکی لگانے کی کیل (Spool Pin)

یہ لوہے کی ایک چھوٹی سی سلاخ ہوتی ہے۔ جس پر سلائی کے لیے نلکی لگائی جاتی ہے۔

(ii) پہیہ (Balance Wheel)

یہ مشین کے دائیں ہاتھ گول پہیے کی شکل میں ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے مشین حرکت کرتی ہے۔ یہ دھاگے کے لیور اور سوئی کی



حرکت کو کنٹرول کرتا ہے۔

(iii) بازو (Arm)

یہ مشین کے سامنے والے حصہ ہوتا 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۔

(iv) دھاگا کسنے والا پرزہ (Tension Regulator)

یہ سپرنگ والا چکر ہے، جس کی مدد سے اوپر والے دھاگے کو تنگ یا ڈھیلا کیا جا سکتا ہے۔ اگر اوپر والا دھاگہ سخت ہو تو دھاگا بار بار ٹوٹتا ہے۔ اگر دھاگہ ڈھیلا ہو تو ٹانکے ڈھیلے آتے ہیں۔ اس کے لیے اس حصے کو گھما کر دائیں یا بائیں طرف کرنے سے ٹانکے درست آتے ہیں۔

(v) دھاگے کا لیور (Thread Lever)

یہ سوئی میں دھاگے کی روانی کا ذمہ دار ہے۔

(vi) دباؤ کا پیچ (Presser Foot)

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

(vii) دندانے (Feed Dog)

یہ پرزہ سلائی کے وقت کپڑے کو چلاتا ہے۔

(viii) بیڈ (Bed)

یہ مشین کا نچلا ہموار سطح والا حصہ ہے۔ جس کے نیچے تمام پرزے ہوتے ہیں۔

(ix) سلائیڈ پلیٹ (Slide Plate)

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

(x) پھرکی میں دھاگا بھرنے والا پرزہ (Bobbin Winder)

یہ پہیے کے ساتھ بائیں طرف چکر والا حصہ ہے۔ جس میں پھرکی رکھ کر دھاگا بھرا جاتا ہے۔ بعض مشینوں میں یہ حصہ پھرکی بھرنے کے بعد خودبخود رُک جاتا ہے۔ جس سے یہ پتہ چل جاتا ہے کہ پھرکی میں مزید دھاگا بھرنے کی گنجائش نہیں۔

(xi) پیر اٹھانے والا پرزہ (Presser Bar Lifter)

یہ مشین کی پشت پر نصب ہوتا ہے۔ جس کو اٹھانے سے کپڑے کو مشین کے نیچے سے نکالتے ہیں اور نیچا کرنے سے سلائی کرتے ہیں۔ اس کے بغیر سلائی نہیں ہو سکتی۔

(xii) ٹانکا چھوٹا یا بڑا کرنے والا پرزہ (Stitch Length Dial)

اس پر درج کردہ نمبر ظاہر کرتے ہیں کہ 2.5 سینٹی میٹر میں کتنے ٹانکے لگتے ہیں۔ اس پرزے کی مدد سے الٹی سلائی بھی ہو سکتی ہے۔

(xiii) پیر (Foot)

کپڑے کو دندانے پر دبائے رکھتا ہے۔

(xiv) سوئی کسنے والا پیچ (Needle Screw)

یہ سوئی کو مضبوط جگہ پر رکھتا ہے۔

(xv) پیر کسنے والا پرزہ (Thumb Screw Clamp)

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

(xvi) پھرکی بھرتے وقت دھاگا کسنے والا پیچ

یہ پرزہ پھرکی بھرتے وقت دھاگے کو مناسب مقدار میں چھوڑتا ہے۔ تاکہ پھرکی اچھی طرح سے بھری جا سکے۔

کچھ مشینوں میں ان پرزوں کے علاوہ درج ذیل پرزے بھی ہوتے ہیں۔

(i) (Hemmer) یہ پرزہ ترپائی کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(ii) (Binder) یہ مغذی لگانے کے کام آتا ہے۔

(iii) (Tucker) پلیٹ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(iv) (Button-Hole Maker) کاج بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(v) (Quilter) یہ خاص کشیدہ کاری Quilting کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(vi) (Ruffler) چنٹ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(vii) (Discs) کمپیوٹر سے چلنے والی مشین میں مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے کچھ Discs بھی ہوتے ہیں۔ جن کو لگانے سے مختلف ڈیزائن بنتے ہیں۔

درج بالا پرزوں کے صحیح استعمال کے لیے ضروری ہے کہ مشین کی ہدایات کی کتاب کو اچھی طرح پڑھا جائے۔

مشین میں پیدا ہونے والی خرابیاں، ان کی وجوہات اور حل

بعض اوقات مشین چلاتے وقت اس میں معمولی سی خرابی بھی پریشانی کا باعث بنتی ہے اس لیے اگر مشین چلانے والی کو ان وجوہات کے بارے میں علم ہو تو وہ باآسانی ان خرابیوں کو دور کر سکتی ہے۔ لیکن اگر خرابی کچھ زیادہ ہی ہو تو اس صورت میں کسی ماہر کاریگر کو دکھانا ضروری ہوتا ہے۔

یہاں پر چند ایسی خرابیوں کا ذکر کیا جاتا ہے جو کہ عام طور پر سلائی کرتے ہوئے مشین میں پیدا ہوتی ہیں۔

مشین میں پیدا ہونے والی خرابیاں	خرابیوں کو دور کرنے کا طریقہ
(i) اوپر کا دھاگا ٹوٹنا	
1۔ دھاگے کا ناقص ہونا۔	اچھی قسم کا دھاگا استعمال کریں۔
2۔ سوئی خراب ہونا یعنی ٹیڑھی یا خم دار ہونا۔	سوئی کو تبدیل کر کے نئی سوئی لگائیں۔
3۔ سوئی میں دھاگا غلط طریقے سے ڈالا ہونا۔	سوئی میں دھاگا صحیح طریقے سے ڈالیں۔
(ii) مشین کی سوئی ٹوٹنا	
1۔ سلائی کرتے وقت کپڑے کو کھینچنا۔	کپڑے کو ضرورت کے مطابق کھینچ کر رکھیں۔
2۔ سوئی کا زیادہ نیچے یا اوپر لگے ہونا۔	سوئی کو اتار کر ٹھیک طریقے سے لگائیں۔
3۔ کپڑے کو اتارنے سے پہلے سوئی اوپر نہ کرنا۔	کپڑا اتارنے سے قبل سوئی کو احتیاط سے اوپر کر لیں۔
4۔ کپڑے کا سوئی کے مطابق ہونا	کپڑے کی مناسبت سے درست نمبر کی سوئی استعمال کریں۔
(iii) مشین کا بھاری چلنا	
1۔ مشین میں تیل کا نہ ہونا۔	مشین میں مناسب مقدار میں مشین کا تیل دیں۔
2۔ دھاگے کا شٹل میں پھنس جانا۔	شٹل نکال کر پھنسا ہوا دھاگا نکال کر دوبارہ لگائیں۔
3۔ دندانے دار حصے میں گرد و غبار یا روئی کا جمع ہونا۔	اس حصے کو چھوٹے برش سے صاف کریں۔
4۔ مشین کو کافی عرصہ کے بعد استعمال کرنے کے نتیجے میں پرزوں کا جامد ہونا	مشین کو تھوڑی دیر کے لیے دھوپ میں رکھیں اور بعد میں صفائی کریں

مشین چلانے کا صحیح طریقہ

مشین کی سلائی کے لیے یہ ضروری ہے کہ سلائی کرنے کا صحیح طریقہ اپنایا جائے۔ مشین چلاتے وقت سب سے اہم سینے والے کے بیٹھنے کا انداز ہے۔ کیونکہ بیٹھنے کا انداز ہر طرح سے کام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ سلائی کرتے ہوئے اس طرح بیٹھنا چاہیے کہ مشین چلاتے وقت آنکھوں اور ہاتھوں کے پٹھے آپس میں ہم آہنگی کے ساتھ کام کریں تا کہ کم سے کم تھکان محسوس ہو۔ مشین کو ایسی جگہ پر رکھا جائے۔ جہاں سے روشنی تو اچھی طرح آئے لیکن بلب یا سورج کی تیز شعاعیں کپڑے پر نہ پڑیں۔ اس کے علاوہ روشنی سینے والے کے اُلٹے شانے سے سلائی پر پڑنی چاہیے۔

سلائی کرتے ہوئے سیدھا بیٹھنا ضروری ہے۔ کیونکہ جھک کر سلائی کرنے سے کمر اور کندھے دونوں جلد تھک جاتے ہیں۔ کرسی یا پیڑھی کا فاصلہِ مشین سے اتنا ہو کہ جھکنا نہ پڑے اور نہ ہی اتنا قریب ہو کہ آنکھوں پر زور پڑے۔ ہماری اکثر خواتین پیڑھی پر بیٹھ کر سلائی کرتی ہیں اور مشین کو فرش پر یا چھوٹے سٹول پر رکھتی ہیں جس کی اونچائی مناسب نہ ہونے سے بہت تھکان ہوتی ہے آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ درزی عام طور پر خود تو فرش پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ لیکن مشین کو اتنی اونچائی والے تختے پر رکھتے ہیں کہ سارا دن کام کرکے بھی کم سے کم تھکن ہو۔ اسی طرح گھروں میں بھی سلائی کے لیے مناسب طریقہ اختیار کیا جائے تو سلائی صحیح اور آسان ہو جائے گی۔

مشین پر مہارت حاصل کرنا

مشین پر مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مشین پر کام کرنے کا صحیح طریقہ سیکھا جائے۔ اس میں ہاتھ سے کپڑے کو پکڑنا اور قابو میں رکھنا' اور نظر کو ٹھیک جگہ پر جمانا ضروری ہے تا کہ سلائی سیدھی ہو۔ سلائی سیدھی کرنے کے لیے ایک دو ہفتوں کی مشق ضروری ہے۔ پہلے ایک دو دن بغیر دھاگہ ڈالے عام سوتی کپڑے پر مشین چلائیں تا کہ مشین کو چلانے اور روکنے کے لیے ہاتھ میں کنٹرول آ سکے۔ اس کے بعد سوتی کپڑے کے تقریباً 30 سینٹی میٹر مربع کپڑے کو دوہرا کرلیں اور دھاگا ڈال کر مشین چلائیں۔ تا کہ نہ صرف دھاگا ڈالنے کی مہارت ہو جائے بلکہ دھاگے کے ساتھ مشین کو چلانے اور روکنے کی بھی مشق ہو جائے۔ اس کے بعد کپڑے کے دوہرے ٹکڑے پر نزدیک نزدیک' ذرا فاصلے پر اور سلائی موڑ کر مختلف شکلوں میں بخیے کریں تا کہ لباس کی سلائی کی لیے مہارت ہو جائے۔ کیونکہ کسی بھی لباس کی سلائی میں نہ صرف سیدھی سلائی ہوتی ہے بلکہ گلے اور مونڈھے پر گولائی میں سلائی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ ریشمی کپڑے کی سلائی کے لیے مشین کے بخیے کو تھوڑا بدلنا پڑتا ہے۔ لہٰذا سوتی کپڑے پر مشق کرنے کے بعد دو تین ریشمی کپڑوں کے ٹکڑے لے کر پہلے سیدھے سیدھے اور پھر مختلف طرح موڑ کر سلائی کریں تا کہ ریشمی کپڑے کی سلائی کے لیے بخیے کی لمبائی کا اندازہ ہو سکے۔

مشین میں سوئی لگانے کا طریقہ

مشین کی سلائی کے دوران بعض اوقات سوئی ٹوٹ جاتی ہے یا خراب ہوجاتی ہے۔ جس کو بدلنا ضروری ہوتا ہے۔ بہتر سلائی کے لیے سوئی کو صحیح طریقے سے لگانا بہت ضروری ہے۔ ورنہ سلائی درست نہیں ہوگی۔ سوئی لگانے کے لیے

1۔ پہیے کو گھما کر سوئی کو خوب اونچا کریں۔
2۔ جہاں پر سوئی لگی ہو اس کے دائیں ہاتھ والا پیچ ڈھیلا کر کے سوئی نکال لیں۔
3۔ نئی سوئی اس طرح لگائیں کہ اس کی چپٹی طرف دائیں جانب ہو اور گول حصّہ بائیں طرف ہو۔
4۔ سوئی کو پکڑ کر رکھیں اور پیچ کس دیں۔

مشین کی حفاظت

مشین کی حفاظت کا مطلب ہے کہ مشین کو کس طرح رکھا جائے؟ اس کی حفاظت کیونکر کی جائے؟ اور تیل کس طرح دیا جائے کہ مشین ٹھیک رہے۔ ان سب چیزوں کا انحصار اس بات پر ہے کہ مشین کتنا استعمال ہوتی ہے۔ یہ تو عام سمجھ کی بات ہے کہ مشین کو جتنا زیادہ استعمال کیا جائے گا۔ اس کے لیے اتنی زیادہ حفاظت کی ضرورت ہوگی۔ عام طور پر مشین کی مناسب حفاظت کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1۔ مشین کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھا جائے۔ ورنہ اِرد گرد کا گرد و غبار مشین میں جمع ہو کر اس کے پرزوں کو خراب کر دے گا۔ تقریباً ہر مشین کے ساتھ ایک ڈھکن ہوتا ہے جو اس مقصد کے لیے مناسب رہتا ہے۔ لیکن اگر ڈھکن نہ ہو تو کسی میز پوش کے ساتھ مشین کو ڈھانپ کر رکھیں۔
2۔ مہینے میں کم از کم ایک دفعہ کسی نرم کپڑے سے مشین کو صاف کریں۔ صفائی کرتے وقت یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اوپر دندانوں میں یا نیچے شٹل والے حصّے میں دھاگا یا میل جمع نہ ہو۔
3۔ بہتر یہ ہے کہ مہینے میں ایک دو دفعہ استعمال کے بعد مشین کو تیل دے کر رکھا جائے اس طرح مشین درست حالت میں رہتی ہے۔ تیل دینے کے لیے یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ تیل مشین کے کن کن حصّوں میں اور کتنا دیا جائے گا۔ عام طور پر ایک قطرہ تیل ہر حصّہ کے لیے کافی ہوتا ہے۔ لیکن ہر مشین میں تیل دینے کے مخصوص حصّے ہوتے ہیں۔ ان کے لیے ہدایات کی کتاب سے مدد لینا ضروری ہے ایک عام مشین کے درج ذیل حصّوں میں تیل دیا جاتا ہے۔

(i) مشین کے اوپر کے تمام سوراخوں میں (ii) سامنے والی پلیٹ کے سوراخوں میں
(iii) دندانے دار حصّے میں (iv) شٹل کے پیچ میں

تیل ڈالنے کے بعد کسی بے کار کپڑے پر مشین کو چلائیں تا کہ تیل مشین کے اندر کے سب حصّوں میں اچھی طرح پہنچ جائے اور فالتو تیل باہر نکل آئے۔ اس کے بعد جب مشین کو دوبارہ سلائی کے لیے استعمال کریں تو کسی بیکار کپڑے پر تیز تیز مشین چلائیں تا کہ تمام پرزوں تک تیل پہنچ جائے اور فالتو تیل رس کر کپڑے پر نکل آئے ہر دو تین مہینے کے بعد مشین کے نچلے حصّے میں بھی ایک ایک قطرہ تیل ڈالیں۔ اگر مشین کو زیادہ عرصہ رکھنا درکار ہو تو اس کے لیے مشین کے اندرونی اور بیرونی پرزوں پر تیل میں بھیگا ہوا

برش اس طرح پھیریں کہ سب پرزوں کو تیل پوری طرح لگ جائے۔ اس طرح ان کو زنگ نہیں لگے گا۔

4۔ استعمال کے بعد مشین کے پیر کے نیچے کپڑے کا ٹکڑا دوہرا کرکے رکھیں اور پھر پیر کو اس کے اوپر رکھ دیں۔ اس طرح آپ کی مشین گرد وغبار سے محفوظ رہ سکے گی۔

(ii) سلائی اور کٹائی کے لیے مناسب ساز وسامان کا انتخاب

مشین کے علاوہ سلائی کے ساز وسامان میں وہ اشیاء شامل ہیں۔ جن سے کپڑوں کی سلائی میں مدد ملتی ہے۔ اچھا سامان اچھے نتائج کا حامل ہوتا ہے۔ اس سے بہتر کارکردگی سامنے آتی ہے۔ مثال کے طور پر وہ لڑکی جس کے پاس قینچی تو ہے لیکن قینچی اتنی کند ہے کہ کپڑا نہیں کاٹ سکتی اور سوئی تو ہے لیکن سائز درست نہ ہونے کی وجہ سے کپڑے میں سوراخ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ سلائی کا سامان مکمل نہ ہونے کی بناء پر کام میں رکاوٹ پیش آسکتی ہے۔ مثلاً صحیح رنگ کا دھاگا یا نشان لگانے والا چاک پاس نہ ہونے سے کام رک جاتا ہے۔ چیزوں کے ناقص ہونے یا نامکمل ہونے سے سلائی بھی خراب ہوجاتی ہے اور کام میں دلچسپی بھی پیدا نہیں ہوتی۔ اس لیے سلائی کا سامان نہ صرف ہر لحاظ سے مکمل ہونا چاہیے بلکہ ہر چیز کام کرنے میں اتنی اچھی ہونی چاہیے کہ کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو اور کام آسانی سے ہو۔

سلائی اور کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی چیزوں کو درج ذیل تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1۔ ناپ لینے اور نشان لگانے والے آلات (Measuring and Marking tools)

2۔ کٹائی میں استعمال ہونے والے آلات (Cutting Tools)

3۔ سلائی میں استعمال ہونے والے آلات (Sewing Tools)

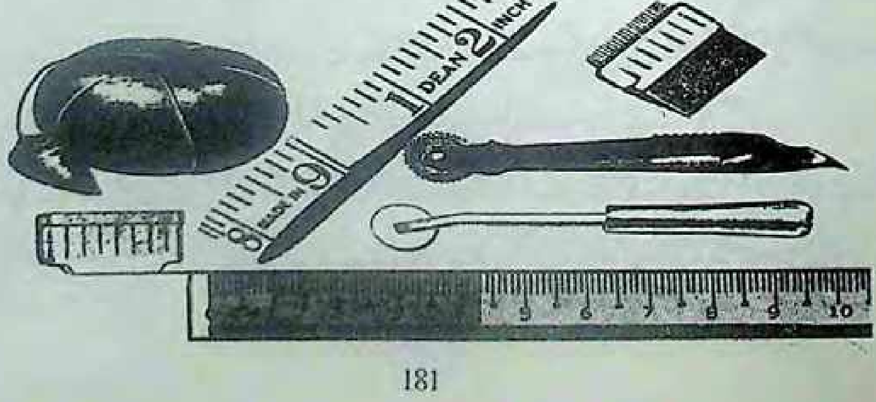
1۔ ناپ لینے اور نشان لگانے والے آلات

(i) ناپنے والا فیتہ (Measuring Tape)

(ii) گز یا میٹر راڈ (Yard Stick or Meter-Rod)

(iii) پن اور پن کشن (Pin and Pin-Cushion)

(iv) ٹریسنگ وہیل اور ٹیلرز چاک (Tracing Wheel and Tailors Chalk)



(i) ناپنے والا فیتہ

یہ فیتہ عموماً 60 انچ لمبا ہوتا ہے اور پلاسٹک یا دھات کا بنا ہوتا ہے۔ دھات والا فیتہ صرف کپڑا ناپنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ جبکہ پلاسٹک والا فیتہ نہ صرف کپڑا ناپنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ بلکہ جسم کا ناپ لینے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔

فیتہ خریدتے وقت یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس کے اوپر دیے ہوئے نمبر واضح ہوں۔ اچھی قسم کا فیتہ تھوڑا مہنگا ہوتا ہے۔ لیکن استعمال میں بہت اچھا رہتا ہے۔ کیونکہ اس کے نشان نہ صرف واضح ہوتے ہیں۔ بلکہ یہ کافی عرصہ تک چلتا ہے۔ استعمال کے بعد فیتہ ہمیشہ گول لپیٹ کر رکھیں۔ کیونکہ گرہ لگنے یا بل پڑنے سے فیتہ خراب ہو جاتا ہے۔

(ii) گز یا میٹر راڈ

یہ سٹیل، لکڑی یا پلاسٹک کا بنا ہوتا ہے۔ اس پر سائز کے مطابق نشان لگے ہوتے ہیں۔ فیتے کی طرح اس پر بھی نشانات کا واضح ہونا ضروری ہے۔ کٹائی کے لیے عام طور پر بارہ انچ کا فٹ ٹھیک رہتا ہے۔ لیکن ڈرافٹ بنانے کے لیے میٹر راڈ مناسب رہتا ہے۔

(iii) پن اور پن کشن

پن اور پن کشن سلائی کی دو کار آمد اشیا ہیں۔ ان سے سلائی میں بہت مدد ملتی ہے۔ کاغذ کے ڈرافٹ کو کپڑے پر لگانے کے لیے پن کا ہونا ضروری ہے۔ یہ گتے کی ڈبیا میں ملتی ہیں۔ جو سائز میں قیمت کے لحاظ سے چھوٹی بڑی ہوتی ہیں۔ ان کے چناؤ میں یہ دیکھنا ضروری ہے کہ یہ اچھی قسم کی ہوں اور آگے سے نوک تیز ہو۔

پن کشن مختلف قسم اور سائز میں ملتے ہیں۔ ان کا مقصد پن اور سلائی کی سوئیوں کو محفوظ کرنا ہے ورنہ استعمال کے بعد سوئیاں اور پن ادھر ادھر رکھنے سے نہ صرف خراب ہوتی ہے۔ بلکہ گم ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگلے حصے سے نوک والا حصہ خراب ہو جاتا ہے۔ بظاہر یہ چھوٹی سی چیز لگتی ہے۔ لیکن سوئیاں اور پن اس طرح رکھنے سے درست اور محفوظ رہتی ہیں۔

(iv) ٹریسنگ وہیل اور ٹیلرز چاک

ٹریسنگ وہیل ایک چھوٹا سا ہینڈل والا اوزار ہے۔ جس کے اندر دندانے دار پہیہ سا ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے کاغذ کے ڈرافٹ کو کپڑے پر ٹریس کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ڈرافٹ کو کپڑے کی ایک طرف سے دوسری طرف لانے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ نشان لگانے کے لیے یہ نہایت کار آمد چیز ہے۔ کیونکہ نشان لگا کر کام بہت جلد اور آسانی سے ہو جاتا ہے۔

ٹیلرز چاک مختلف رنگوں میں دستیاب ہے۔ عام طور پر کپڑے پر متضاد رنگ کا یا ہلکے رنگ کا چاک استعمال ہوتا ہے۔ تاکہ سلائی کے دوران نشان نظر آ سکیں۔ استعمال کے بعد اسے سلائی کے ڈبے میں محفوظ کرنا ضروری ہے ورنہ چاک ٹوٹ کر ضائع ہو جائے گا۔

2۔ کٹائی میں استعمال ہونے والے آلات

کٹائی کے لیے استعمال ہونے والے آلات میں مختلف قسم کی قینچیاں شامل ہیں۔

قینچیاں (Shears And Scissors)

اچھی کٹائی اور سلائی کا ایک اہم جزو عمدہ قسم کی قینچی ہے۔ اچھی دھات کی بنی ہوئی قینچی جس کے دونوں دھاروں سے حرکت آسان ورواں ہو سلائی میں بہت مدد دیتی ہے۔ سلائی میں عام طور پر تین قسم کی قینچیاں استعمال ہوتی ہیں۔

(i) سلائی کی قینچی (Scissors)

اس قینچی کے دونوں دستے برابر گول شکل میں ہوتے ہیں۔ یہ سائز میں پانچ چھ انچ ہوتی ہے سلائی کے دوران اور سلائی کے بعد فالتو دھاگے کاٹنے کے کام آتی ہے۔

(ii) کٹائی کی قینچی (Shears)

یہ قینچی کپڑے کاٹنے کے کام آتی ہے۔ اس کے دونوں دستے برابر نہیں ہوتے بلکہ ایک دستہ بڑا اور ایک دستہ چھوٹا ہوتا ہے۔ تاکہ بڑے دستے میں ایک سے زائد انگلیوں کا دباؤ پڑنے سے کپڑا اچھی طرح کاٹا جاسکے۔

(iii) بھاری کپڑا کاٹنے والی قینچی

یہ قینچی سائز میں بڑی اور وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے بھاری کپڑے مثلاً گرم اونی کپڑوں کی کٹائی میں استعمال ہوتی ہے۔

(iv) دندانے دار قینچی (Pinking Shears)

یہ ایک خاص قسم کی قینچی ہے جس کے دونوں دھار دندانے دار ہوتے ہیں گو یہ بنیادی کٹائی میں استعمال نہیں ہوتی۔ لیکن ریشمی

کپڑوں کی کٹائی کے لیے کافی کار آمد ہوتی ہے۔ کیونکہ کپڑے کے کنارے اس قینچی سے کاٹنے کی وجہ سے کناروں سے دھاگے نہیں نکلتے۔ اس کو (Pinking Shears) کہتے ہیں۔ کپڑوں کی کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی قینچیاں کبھی کاغذ یا گتہ کاٹنے کے لیے استعمال نہیں کرنی چاہییں۔ کیونکہ اس طرح ان کی دھار خراب ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ استعمال کے بعد کبھی کبھار پیچ والے حصے میں ایک قطرہ تیل ڈال کر صفائی کریں۔ اس سے قینچی ہمیشہ درست حالت میں رہے گی۔

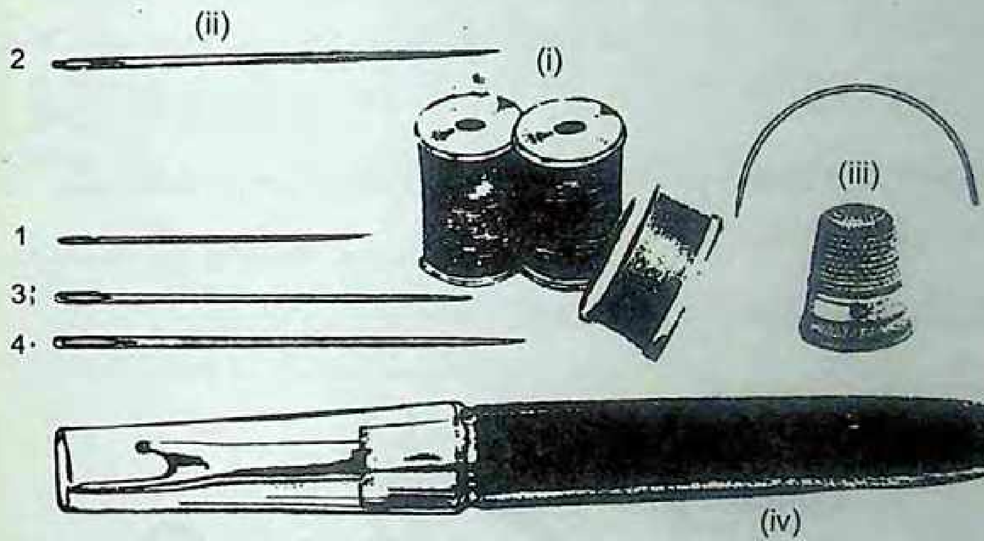
(v) کاج کاٹنے والی قینچی (Buttonhole Scissors)

یہ بھی ایک خاص قسم کی قینچی ہے۔ جس کی مدد سے مختلف سائز کے کاج آسانی سے کاٹے جا سکتے ہیں۔

3۔ سلائی میں استعمال ہونے والے آلات

اس میں مندرجہ ذیل آلات شامل ہیں۔

(i) دھاگے (ii) سوئیاں (iii) انگشتانہ (iv) ٹانکے ادھیڑنے والا پرزہ



(i) دھاگے (Threads)

دھاگے مختلف قسموں اور رنگوں میں دستیاب ہیں۔ ان کا استعمال کپڑے کے لحاظ سے کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ اچھے کپڑے پر ناقص دھاگے سے سلا ہوا کپڑا ادھڑنے لگتا ہے۔ اسی طرح سستے کپڑے پر اچھی قسم کے دھاگے کا استعمال پیسہ ضائع کرنے کے برابر ہے۔

دھاگے کا پائیدار اور رنگ کا پکا ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ عام طور پر دھاگا توڑنے سے اس کی پائیداری کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ لیکن نمبروں کے لحاظ سے بھی پائیداری کی جانچ کی جاتی ہے۔ زیادہ تر دھاگے 30،40 اور 60 نمبر میں دستیاب ہوتے ہیں۔ 60 نمبر کا دھاگا مضبوط اور اچھا سمجھا جاتا ہے۔ سوتی دھاگے کے علاوہ مرسرائزڈ دھاگے ہر لحاظ سے سلائی میں بہتر رہتے ہیں۔ لیکن عمدہ کپڑے پر عمدہ دھاگا ہی

استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ دھاگے رنگ میں پکے ہوتے ہیں۔ بازار میں سوتی، ریشمی، نائلون اور پولی ایسٹر کے دھاگے عام مل جاتے ہیں۔ ان کا چناؤ کپڑے کی ساخت کے مطابق کرنا چاہیے۔ نیز سلائی کے لیے کپڑے کے رنگ سے قدرے گہرا دھاگا استعمال کرنا چاہیے۔

(ii) سوئیاں (Needles)

سلائی کے کام میں سوئی ایک اہم چیز ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ اس کا استعمال کپڑے کی نوعیت کے لحاظ سے نہیں کیا جاتا۔ جس کی وجہ سے سلائی میں بہت دقت ہوتی ہے۔ مثلاً عمدہ باریک کپڑے پر موٹی سوئی کے استعمال سے اچھا خاصا کپڑا خراب ہو جاتا ہے۔ موٹے ٹانکے بہت بدنما لگتے ہیں۔ اسی طرح اچھے موٹے کپڑے پر باریک سوئی کا استعمال مناسب نہیں رہتا۔

ایک عام اصول کے مطابق موٹے کپڑے پر موٹی سوئی اور باریک عمدہ کپڑوں پر باریک سوئی استعمال کرنی چاہیے۔ چونکہ ان سوئیوں کے نمبر ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا جاننا اور پھر کپڑے کے لحاظ سے استعمال کرنا ضروری ہے۔

یہ سوئیاں چھ، سات، آٹھ اور نو نمبر میں ہوتی ہیں۔ یہ انگلش نمبر ہیں۔ چھ نمبر کی سوئی سب سے موٹی ہوتی ہے۔ جب کہ اس سے اگلے نمبر کی سوئیاں باریک ہوتی ہیں۔ اس طرح نو نمبر کی سوئی سائز میں سب سے باریک ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ سوئیاں ایک سے پانچ نمبر میں بھی ملتی ہیں۔ یہ چائنہ نمبر ہیں۔ ان میں ایک نمبر کی سوئی سب سے موٹی اور پانچ نمبر کی سب سے پتلی ہوتی ہے۔ کچھ سوئیاں چھوٹے ناکے والی ہوتی ہیں۔ (شکل نمبر 2 سوئی) یہ سوئیاں ہاتھ کی عام سلائی میں استعمال ہوتی ہیں۔ ان کو (Sharp Needles) کہتے ہیں۔ جبکہ لمبے ناکے والی سوئیاں بھی ہوتی ہیں۔ جن کو (Crewel Needles) کہتے ہیں۔ یہ کشیدہ کاری میں خاص استعمال ہوتی ہیں۔ کیونکہ ناکا لمبا ہونے کی وجہ سے اس میں دھاگے کے دو یا تین تار ڈالنے آسان ہوتے ہیں۔

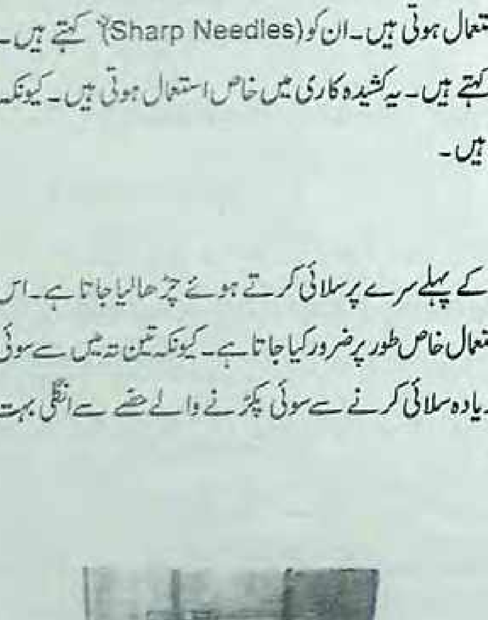
(iii) انگشتانہ (Thimble)

یہ چھوٹا سا دھات کا ٹوپی نما خول ہوتا ہے۔ جو ہاتھ کی درمیانی انگلی کے پہلے سرے پر سلائی کرتے ہوئے چڑھا لیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے انگلی میں سوئی نہیں چبھتی۔ (Quilting) کرتے ہوئے اس کا استعمال خاص طور پر ضرور کیا جاتا ہے۔ کیونکہ تین تہ میں سے سوئی نکالتے ہوئے اس کے استعمال سے مشکل پیش نہیں آتی۔ اس کے علاوہ اکثر زیادہ سلائی کرنے سے سوئی پکڑنے والے حصے سے انگلی بہت خراب ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس پر سوئی کا دباؤ زیادہ پڑتا ہے۔

(iv) ٹانکے ادھیڑنے والا پرزہ (Ripper)

یہ سلائی کے ٹانکوں کو ادھیڑنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

سلائی کا ڈبہ (Sewing Kit)



سلائی اور کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی تمام چیزوں کو رکھنے کے لیے ایک ڈبے کا ہونا ضروری ہے۔ اس سے نہ صرف ساری چیزیں محفوظ رہتی ہیں بلکہ ہر چیز کے مخصوص جگہ پر ہونے سے سلائی کے دوران چیزوں کو ڈھونڈنا نہیں پڑتا اور پھر ساری چیزیں ایک ڈبے میں

رکھنے سے بار بار اُٹھنا نہیں پڑتا بلکہ صرف ڈبے کو اٹھا کر پاس رکھنے سے سارا کام ہو جاتا ہے۔ یہ ڈبہ اپنی ضرورت کے مطابق چھوٹا یا بڑا بنوایا جاسکتا ہے یا گھر میں خالی ڈبوں میں سے کسی کو اس مقصد کے لیے رکھا جاسکتا ہے۔

کام اچھا اور جلدی کرنے کے لیے ایک مقولہ ہے کہ "ہر چیز کا اپنی جگہ پر موجود ہونا" اور "ہر چیز کے لیے جگہ ہونا"۔ اس لحاظ سے سلائی کے ڈبے میں سلائی کی ہر چیز موجود ہوتی ہے۔ اور ہر چیز کے لیے جگہ مخصوص ہوتی ہے۔ جس سے سلائی کا کام منظم طریقے سے ہوتا ہے۔

(iii) کپڑا سینے کی تیاری

مناسب کپڑے کا انتخاب ایک نومشق کے لیے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ ریشمی کپڑے کے مقابلے میں سوتی کپڑے پر سلائی سیکھنا زیادہ آسان ہے کیونکہ سوتی کپڑے سے تار نکلنے کا خدشہ بھی نہیں ہوتا اور اس پر سلائی بھی با آسانی کی جاسکتی ہے۔ کپڑا سینے کی تیاری میں درج ذیل عوامل کا مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1۔ کپڑے کی بناوٹ اور اس میں استعمال ہونے والے تکنیکی الفاظ (Technical Terms) کے بارے میں جاننا

2۔ کاٹنے سے قبل کپڑے کی تیاری

3۔ کٹائی کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب

4۔ سلائی کے بنیادی اصول

1۔ کپڑے کی بناوٹ اور اس میں استعمال ہونے والے تکنیکی الفاظ کے بارے میں جاننا

(i) ترچھان (Bias)

کپڑے کی وہ سمت ہے جو نہ تو لمبائی کی طرف ہوتی ہے اور نہ ہی چوڑائی کی طرف۔ ایک چوکور ٹکڑے کی وتری لائین (Diagonal Line) اصلی ترچھان یا (True Bias) ہوتی ہے جو تانے اور بانے کا 45 درجے کا زاویہ قائمہ بنائے۔ اس میں کھنچنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

(ii) کنی (Selvedge)

کپڑے کی لمبائی کی طرف گُھتے ہوئے دونوں سرے کنی کہلاتے ہیں۔ اس میں کپڑے کی نسبت زیادہ مضبوط دھاگے استعمال ہوتے ہیں۔ ان کی بنائی کپڑے کی بنائی سے مختلف ہوتی ہے اور کنی عموماً 25 سینٹی میٹر چوڑی اور گُھتی ہوئی (Tight) ہوتی ہے۔

(iii) تانا (Warp)

یہ دھاگے کے متوازی چلتے ہیں اور انھیں (Length-wise Threads) کہتے ہیں۔ کپڑے کی بنائی میں یہ دھاگے مشین میں بھی پروئے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ تار زیادہ مضبوط اور نسبتاً موٹے ہوتے ہیں۔ چونکہ کنی تانے کے ہی زیادہ دھاگوں سے بنی ہوتی ہے۔ اس لیے اس میں کپڑے کی نسبت سکڑنے کا زیادہ احتمال ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے کپڑا کاٹتے وقت یا تو اس کو بالکل علیحدہ کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر کاٹ دیا جاتا ہے۔ گردن سے قمیض کی لمبائی تک اور بغل سے کہنی یا کلائی تک آستین کی لمبائی تانے کے رخ سے لی جاتی ہے۔

(iv) بانا (Weft)

چوڑائی کے دھاگے چونکہ محض لمبائی والے تاگوں کو بھرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ اور بانے کے اوپر نیچے سے گزارے جاتے ہیں۔ اس لیے مقابلتاً باریک اور کمزور ہوتے ہیں۔ عموماً بانے کے دھاگے کم بٹے ہوئے استعمال ہوتے ہیں۔

(v) گرین (Grain)

دھاگا یا سوت جس سے کپڑا بنایا جاتا ہے گرین (Grain) کہلاتا ہے۔ اس سے مراد کپڑے میں تانے اور بانے کی سیدھ ہے۔ جب کپڑے میں کٹی نہ ہو تو اس کی لمبائی معلوم کرنے کے لیے کپڑے کا تھوڑا سا حصہ کھینچ کر دیکھیں جس رخ پر کپڑا کم کھنچے وہ کپڑے کی لمبائی ہوگی۔

2۔ کاٹنے سے قبل کپڑے کی تیاری

کسی لباس کی اچھی سلائی مناسب تیاری کے بغیر نہیں ہوتی۔ اکثر کپڑوں کے لباس اگر بغیر تیاری کے کاٹ لیے جائیں تو سلائی میں بہت دقت پیش آتی ہے۔ عموماً استعمال کے بعد بہت سے نقائص سامنے آتے ہیں اور اکثر اوقات ایسے کپڑے ضائع کر دیئے جاتے ہیں۔ کیونکہ سینے سے پہلے مناسب تیاری نہ کرنے سے تیار شدہ لباس ادھر اُدھر سے لٹکا نظر آتا ہے۔ وہ کپڑے جن کو سکیڑنا ضروری ہوتا ہے (خاص طور پر سوتی کپڑے) دھلنے کے بعد سکڑ جاتے ہیں۔ اسی طرح تانا بانا صحیح نہ ہونے سے فٹنگ صحیح نہیں ہوتی۔ اس لیے کٹائی سے پہلے مندرجہ ذیل چیزوں کا کرنا بہت لازمی ہے۔

(i) سکیڑنا اور استری کرنا
(ii) کپڑے کے سرے ملا کر سیدھا کرنا
(iii) کپڑے کی سیدھی طرف کی جانچ کرنا
(iv) تانے بانے کا رخ صحیح رکھنا

(i) سکیڑنا اور استری کرنا (Shrinking and Ironing)

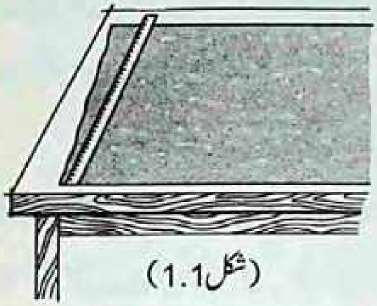
ایسے تمام کپڑے جن کو تیاری کے دوران سکیڑا نہ گیا ہو۔ انہیں کاٹنے سے پہلے سکیڑنا ضروری ہے۔ خاص طور پر سوتی کپڑے کو پانی میں تین چار گھنٹوں کے لیے بھگو دیں۔ اس کے بعد پانی سے نکال کر تھوڑا سا نچوڑیں اور کسی ہموار سطح پر پھیلا دیں۔ نیم گیلا ہونے پر استری کرلیں۔ ریشمی، نائلون، ڈیکرون اور پولی ایسٹر کپڑوں کو سکیڑنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اونی کپڑے بھی عام طور پر تیاری کے دوران سکیڑے جاتے ہیں۔ اور لیبل پر (Pre-Shrink) لکھا ہوتا ہے۔ لیکن اگر انہیں سکیڑنے کی ضرورت ہو تو اس کے لیے اونی کپڑے کی لمبائی چوڑائی کے برابر سوتی کپڑے یا بستر کی چادر کو گیلا کر کے نچوڑ لیں۔ اس کو اونی کپڑے کے اوپر بچھا کر لپیٹ (Roll) دیں اور سات آٹھ گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد کھول کر استری کرلیں۔ سکیڑنے کے بعد کپڑے کو استری کرلیں تاکہ سلوٹیں وغیرہ نکل جائیں۔

(ii) کپڑے کے سرے ملا کر سیدھا کرنا (To Straighten the Fabric)

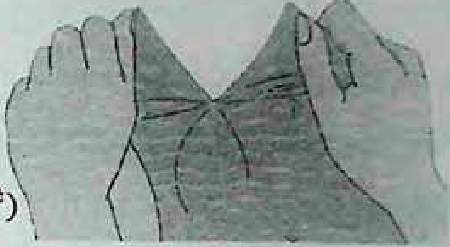
یہ عمل کپڑے کی تیاری میں بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اکثر اوقات کپڑے کے دونوں سرے تہ کرنے پر آپس میں نہیں ملتے۔ چونکہ تیاری کے دوران فیکٹری میں اس کی سیدھ کے خلاف استری کر دی جاتی ہے یا تھان بناتے ہوئے کپڑے کو دوہرا کیا جاتا ہے۔ جس سے دونوں سرے آپس میں برابر نہ رہنے سے پورے تھان میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن کٹائی سے پہلے یہ سرے برابر کرنے بہت ضروری ہیں۔ ورنہ کٹائی میں خرابی پیدا ہوگی بلکہ فٹنگ بھی صحیح نہیں آئے گی۔

کپڑے کے سرے سیدھے کرنے کے لیے عام طور پر دو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ مثلاً

1۔ کپڑے کو میز پر بچھا کر دیکھیں اگر سرے برابر نہ ہوں تو چوڑائی والے سرے پر اس طرح قینچی سے نک لگائیں کہ پھاڑنے کے بعد کپڑا دوسرے سرے کے برابر ہو جائے۔ (شکل 1.1 اور شکل 1.2)

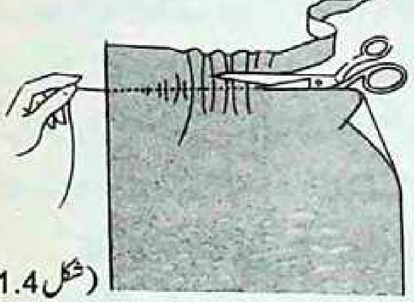


(شکل 1.1)

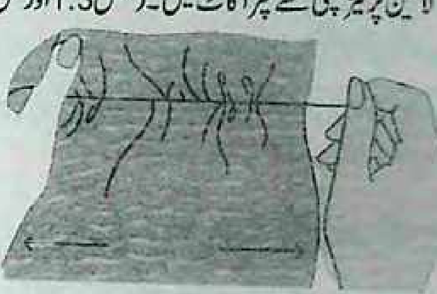


(شکل 1.2)

2۔ کم چوڑائی والے حصے پر نک لگا کر اس میں سے دھاگے کی تار اسی طرح کھینچیں کہ کپڑے کی ساری چوڑائی سے تار نکالا جا سکے اس لائین پر تیز قینچی سے کپڑا کاٹ لیں۔ (شکل 1.3 اور شکل 1.4)



(شکل 1.4)

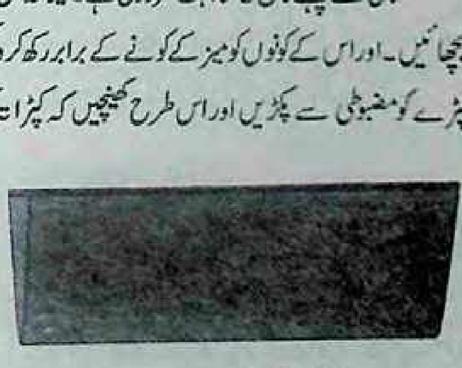


(شکل 1.3)

کچھ کپڑوں کے سرے تو برابر ہو جاتے ہیں لیکن تہ کرنے پر کپڑے کے بیچ میں جھول پڑتا ہے۔ عام طور پر اس کو کان کہا جاتا ہے۔ اس کو نکالنا ضروری ہے مثلاً بعض اوقات کپڑے کو تہ کرنے سے کنارے تو آپس میں ملتے ہیں۔ لیکن سرے نہیں ملتے۔ اگر کاٹنے کے لیے ملائے جائیں تو جھول پڑتے ہیں۔ بعض کپڑوں کو تہ کرنے سے سرے اور کنارے آپس میں ملتے ہیں۔ لیکن کونے برابر نہیں ہوتے۔ (شکل 1.5)

کٹائی سے پہلے کان نکالنا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اس کو نکالے بغیر کٹائی درست نہیں ہوتی۔ اس کے لیے کپڑے کو میز یا کسی ہموار سطح پر بچھائیں۔ اور اس کے کونوں کو میز کے کونے کے برابر رکھ کر دیکھیں کہ کپڑے کو کس طرف کھینچنے کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد ہاتھوں میں کپڑے کو مضبوطی سے پکڑیں اور اس طرح کھینچیں کہ کپڑا تہ کرنے پر دونوں طرف سے برابر ہو جائے۔ (شکل 1.6)

(شکل 1.6)



(شکل 1.5)

کچھ کپڑوں پر بھاپ سے استری کر کے بھی کان نکالی جا سکتی ہے۔ لیکن استری کے دوران یہ دیکھنا ضروری ہے کہ کپڑے کو غلط طرف سے نہ کھینچا جائے۔

(iii) کپڑے کی سیدھی طرف کی جانچ کرنا

کٹائی سے پہلے کپڑے کی سیدھی طرف کی جانچ کرنا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر جانچ اتنی مشکل نہیں ہوتی۔ لیکن کبھی کبھار کپڑے کی سیدھی اور الٹی طرف میں بہت کم فرق ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ جانچ مشکل ہوتی ہے۔

بنیادی طور پر تقریباً سب کپڑوں کے ڈیزائن سیدھی طرف سے زیادہ شوخ اور اجاگر ہوتے ہیں۔ اور الٹی طرف سے مدھم ہونے کی بناء پر سیدھی طرف کو نمایاں کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیدھی طرف سے کپڑا زیادہ ہموار ہوتا ہے۔ یہ فرق خاص طور پر کٹی کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے لیکن یہ طریقہ سادہ کپڑوں کی شناخت کے لیے موزوں ہے۔

تمام کپڑوں کے تھان بناتے ہوئے سیدھی طرف ہمیشہ باہر رکھی جاتی ہے تاکہ دوکانوں پر کپڑا خوبصورت نظر آئے اور خریدنے والا باہر سے ہی دیکھ کر اپنی پسند کے مطابق کپڑا نکلوا سکے۔ یہ بھی کپڑے کی سیدھی طرف کی پہچان کرنے کے لیے صحیح طریقہ ہے کیونکہ کاٹنے سے پہلے کپڑے کی تہ کو دیکھ کر اندازہ ہو جاتا ہے کہ الٹی طرف کونسی ہے۔ یہ طریقہ ان کپڑوں کے لیے بہت مناسب ہے۔ جن کی سیدھی اُلٹی طرف میں بہت کم فرق ہوتا ہے اور اس تہ کو دیکھ کر ہی کپڑے پر نشان لگا لیا جاتا ہے۔

(iv) تانے بانے کا رُخ صحیح ہونا

کپڑا بنانے کے لیے دھاگے دو رخ میں استعمال ہوتے ہیں۔ لمبائی والے دھاگے کو تانا اور چوڑائی والے دھاگے کو بانا کہتے ہیں۔ تانے کے دھاگے بانے کے دھاگوں سے زیادہ مضبوط ہوتے ہیں اور ان میں لچک زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے کٹائی کے وقت کپڑے کو ہمیشہ لمبائی کے رُخ رکھا جاتا ہے۔

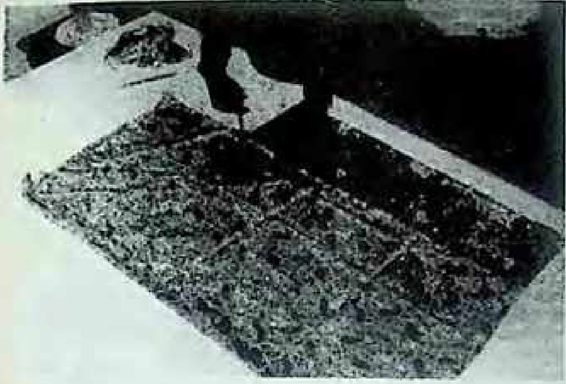
لباس کی سلائی میں تانے بانے کا درست ہونا ضروری ہے۔ ورنہ لباس کی فٹنگ متاثر ہوتی ہے۔ جب تک کسی ڈیزائن میں کپڑے کا رُخ چوڑائی میں نہ دیا ہو کپڑے کو لباس بنانے کے لیے لمبائی کے رُخ رکھا جاتا ہے۔ قمیض کی کٹائی میں اگلے، پچھلے حصے اور آستین کو ہمیشہ لمبائی کے رُخ رکھ کر کٹائی کی جاتی ہے۔ اسی طرح شلوار کی کٹائی میں پائنچے اور کندے کپڑے کی لمبائی سے ہی بنائے جاتے ہیں۔

چونکہ فٹنگ کا تعلق بہت حد تک تانے بانے کے درست ہونے پر ہے اس لیے کٹائی کرنے سے پہلے اس کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

3۔ کٹائی کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب

عام طور پر گھروں میں کٹائی سلائی کے لیے کوئی خاص جگہ مخصوص نہیں کی جاتی۔ اس کی وجہ شاید یہ ہے کہ لوگ اس کی اہمیت سے واقف نہیں ہوتے۔ حالانکہ صرف مناسب جگہ پر کٹائی نہ کرنے سے سلائی میں بہت سی خامیاں رہ جاتی ہیں۔ آپ نے اکثر درزی کی دوکان پر دیکھا ہوگا کہ اس نے کپڑے قطع کرنے کے لیے ایک خاص قسم کی مناسب اونچائی کی میز رکھی ہوتی ہے۔ جس سے نہ صرف کام آسانی سے ہوتا ہے۔ بلکہ کٹائی بھی بہتر طریقے سے ہوتی ہے۔

ہمارے گھروں میں عام طور پر کپڑوں کی کٹائی فرش پر یا پلنگ وغیرہ پر کی جاتی ہے۔ چونکہ جگہ مناسب نہیں ہوتی۔ اس لیے کٹائی کے دوران کپڑا ادھر ادھر ہل جانے سے کوئی نہ کوئی نقص رہ جاتا ہے۔ نیز جھک کر کام کرنے سے غیر ضروری تھکن ہوتی ہے۔ اور کٹائی کا کام مشکل لگتا ہے۔



گھریلو کٹائی کے لیے اگر مناسب سائز اور اونچائی کا میز رکھ لیا جائے تو بہت اچھا ہے۔ چونکہ ایک خاص میز اس کام کے لیے رکھنا ممکن نہیں ہوتا اس لیے کھانے والا میز بہت آسانی سے اس کام کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔ یہ میز تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتا ہے۔ لیکن اس کے لیے یہ عادت ڈالنا ضروری ہے کہ جب بھی کپڑوں کی کٹائی کرنی ہو اس مخصوص جگہ پر ہی کی جائے ورنہ سلائی میں کوئی نہ کوئی نقص رہ جائے گا۔

4۔ سلائی کے بنیادی اُصول

مشین کی سلائی کرتے وقت چند بنیادی اصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

1۔ سینے سے پہلے سیون (Seam) کے دونوں حصّوں کو اچھی طرح برابر ملائیں ورنہ ایک حصہ بڑا یا چھوٹا رہ جاتا ہے۔

2۔ سلائی شروع کرتے وقت دبانے والے پرزے کو نیچے کرنے سے پہلے دھاگا لینے والا پرزے کو پورا اونچا کھینچیں۔ تاکہ سلائی شروع کرتے ہی اوپر والا دھاگہ نکل نہ جائے۔ یہی کام سلائی کے اختتام پر کریں ورنہ ہر دفعہ دھاگا دوبارہ ڈالنا پڑے گا۔

3۔ کپڑے کا بڑا حصہ اُلٹے ہاتھ کی طرف رکھیں تاکہ مشین کے اندر والے حصے میں کپڑا اکٹھا نہ ہو اور سلائی میں مشکل نہ پیش آئے۔

4۔ سیون کو شروع اور آخر میں مضبوط کرنا لازمی ہوتا ہے۔ ورنہ یہ ادھڑ جاتی ہے۔ اس کے لیے عام طور پر دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

(i) ایک طریقہ تو یہ ہے کہ سلائی شروع کرنے پر کپڑا مشین کے پاؤں کے نیچے رکھ کر مشین چلائیں۔ لیکن کپڑے کو سرکنے نہ دیں اور ایک ہی جگہ دو تین ٹانکے لگائیں۔ اس طرح سلائی کے شروع کے ٹانکے میں ایک چھوٹی سی گرہ بن جائے گی جس سے سلائی نہیں کھلے گی۔ یہی عمل سلائی ختم ہونے پر آخری ٹانکے پر کریں تو سلائی دونوں حصوں سے مضبوط ہو جائے گی۔

(ii) دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سلائی کو پلٹ کر دوبارہ دو تین سینٹی میٹر تک ٹانکے لگائیں۔ اس طرح سلائی دوہری ہونے سے نہیں نکلتی۔ یہ طریقہ گولائی والے حصوں کے لیے خاص طور پر موزوں ہے۔ مثلاً آستین کو قمیض سے جوڑنے کے لیے۔ اس طریقہ سے سلائی بہت مضبوط رہتی ہے۔

ڈارٹ وغیرہ بنانے پر دونوں طرف صرف گرہ لگانے سے سلائی مضبوط ہو جاتی ہے۔ لیکن اکثر اوقات ایسا نہ کرنے سے ڈارٹ اوپر اور نیچے سے ادھڑنے کی وجہ سے کھلے نظر آتے ہیں۔

5۔ گلے پر سیدھی یا ترچھی پٹی لگاتے ہوئے پٹی کی چوڑائی مناسب رکھی جائے ورنہ گولائی میں جھول آئیں گے۔ عام طور پر ترچھی پٹی کی چوڑائی 2.5 سینٹی میٹر اور سیدھی پٹی کی چوڑائی 3 سینٹی میٹر رکھی جاتی ہے۔ اگر پٹی زیادہ چوڑی ہو تو گلے میں صفائی نہیں آتی۔ اس کے علاوہ پٹی کو قمیض کے سیدھی طرف گلے کے برابر رکھ کر لگائیں۔

6۔ گلے پر ترچھی پٹی لگاتے ہوئے پٹی کو بالکل نہ کھینچا جائے۔ ورنہ گلے میں صفائی اور خوبصورتی نہیں آئے گی۔

7۔ ترچھا اور سیدھا حصہ جوڑنے کے لیے ترچھے حصّے کو اوپر اور سیدھے حصّے کو نیچے رکھ کر سلائی کی جاتی ہے۔

8۔ جھول دار اور سیدھا حصّہ جوڑنے کے لیے جھول دار حصّہ اوپر اور سیدھا حصّہ نیچے رکھ کر جوڑنا چاہیے۔ ورنہ سلائی میں دقت پیش آتی ہے۔ مثلاً فراک میں سکرٹ کا باڈی کے ساتھ جوڑنا یا یوک کا باڈی کے ساتھ جوڑنا۔

9۔ دوہری سیونوں میں سلائی کی گنجائش کم سے کم رکھی جائے تاکہ جھول پیدا نہ ہوں مثلاً گلا بناتے ہوئے ترچھی یا سیدھی پٹی قمیض کے گلے کے ساتھ لگانے میں اگر سلائی کا حق زیادہ رکھا جائے تو نہ صرف جھول پیدا ہوں گے بلکہ صفائی بھی نہیں آئے گی۔ اس طرح آستین کو قمیض کے ساتھ جوڑتے ہوئے سلائی کا حق زیادہ رکھنے سے گولائی صحیح نہیں آئے گی اور جھول بھی پیدا ہوں گے۔

10۔ کسی چیز کو غلط سل جانے پر اگر ادھیڑنے کی نوبت آئے تو کبھی کپڑے کو کھینچ کر نہ ادھیڑا جائے۔ بلکہ سوئی سے بخیہ ڈھیلا کر کے ادھیڑا جائے ورنہ کپڑا اس حصّے سے خراب ہو جائے گا اور سلائی میں صفائی نہیں آئے گی۔

11۔ سلائی سیکھنے والے کے لیے ضروری ہے کہ کسی کپڑے کی سلائی کرنے کے لیے سلائی کی لائن پر پہلے ہاتھ سے کچا کر لیں اور پھر اس مشین سے سلائی کی جائے۔

12۔ مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جو چیز بھی سیکھی جائے اس کو کم از کم چار پانچ مرتبہ دوہرایا جائے۔ کیونکہ ایک دفعہ کرنے سے مہارت حاصل نہیں ہوتی۔

13۔ کسی چیز کا چھوٹا یا بڑا حصّہ سینے کے بعد فالتو دھاگے ساتھ ساتھ کاٹنے نہ صرف بہتر ہوتے ہیں۔ بلکہ یہ اچھی سلائی کا اہم جزو ہے ورنہ آخر میں بہت سے دھاگے کاٹنے مشکل ہوتے ہیں۔

14۔ سوتی کپڑے پر سلائی کافی آسان ہوتی ہے۔ اس لیے سلائی سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ سوتی کپڑوں پر کافی مہارت حاصل کرنے کے بعد ریشمی اور باریک کپڑوں پر سلائی کی جائے۔

سوالات

1۔ سلائی مشین کتنی قسم میں دستیاب ہے؟ اس کے مختلف حصوں کے نام اور کام کے بارے میں تحریر کریں۔

2۔ مشین میں خرابیاں کیونکر پیدا ہوتی ہیں؟ ان خرابیوں کو دور کرنے کے لیے مناسب حل تجویز کریں۔

3۔ مشین چلانے کا صحیح طریقہ کیونکر اپنایا جا سکتا ہے۔ مشین پر مہارت حاصل کرنے کے لیے کن باتوں کا جاننا ضروری ہے؟

4۔ کپڑا سینے کی تیاری میں کن کن عوامل کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟ تفصیلی نوٹ لکھیں۔

5۔ "سلائی کا سامان ہر لحاظ سے مکمل ہونا چاہیے" اس کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔

6۔ درج ذیل بیانات میں درست بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) کپڑے کی ترچھان میں کھینچنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

(ii) کنی کی بنائی کپڑے کی بنائی سے مختلف ہوتی ہے۔

(iii) گرین سے مراد کپڑے میں تانے اور بانے کی سیدھ ہے۔

(iv) باریک کپڑے پر موٹی سوئی مناسب رہتی ہے۔

(v) کڑھائی کی سوئی کا ناکا گول ہوتا ہے۔

(vi) چیزوں کے ناقص اور نامکمل ہونے سے سلائی بہتر ہوتی ہے۔

(vii) دھاگے کا استعمال کپڑے کی نوعیت کے لحاظ سے کرنا چاہیے۔

(viii) کپڑے کی کٹائی سے پہلے سرے برابر کرنا ضروری ہے۔

(ix) کپڑے کی سیدھی اور الٹی طرف میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔

(x) کپڑوں کے تھان بناتے ہوئے سیدھی طرف باہر رکھی جاتی ہے۔

7۔ "کسی لباس کی اچھی سلائی مناسب تیاری کے بغیر نہیں ہوتی۔" مناسب کٹائی کے لیے کن کن باتوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے اور کیوں؟

8۔ سلائی کے بنیادی اصول کون کون سے ہیں؟

9۔ ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست بیان کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) کمپیوٹر سے چلنے والی مشین میں ڈیزائن بنانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

(1) دھاگے (2) مختلف ڈسک (Discs) (3) جدید ترین

(ii) اچھے کپڑے پر سلا ہوا کپڑا ادھڑنے لگتا ہے۔

(1) موٹے دھاگے سے (2) رنگدار دھاگے سے (3) ناقص دھاگے سے

(iii) مضبوط ہوتے ہیں۔

(1) بانے کے دھاگے (2) تانے کے دھاگے (3) کوئی نہیں

(iv) جھول دار اور سیدھا حصہ جوڑنے کے لیے رکھنا چاہیے۔

(1) جھول دار حصہ نیچے اور سیدھا حصہ اوپر (2) جھول دار حصہ اوپر اور سیدھا حصہ نیچے

10۔ سلائی کٹائی کے مناسب ساز و سامان کیلئے آپ کیسی دوکان کا انتخاب کریں گی۔

صفحہ نمبر 181-185 پر دیا گیا ساز و سامان کیسے خریدیں گی؟

11۔ آپ سلائی کرنے کیلئے کون سی مشین کا انتخاب کریں گی؟ وجہ بیان کریں۔

اچھی فٹنگ کے لیے مناسب ناپ کی اہمیّت

ایک اچھی فٹنگ کا لباس آرام دہ ہوتا ہے اور پہننے والی کی حرکات میں بھی مخل نہیں ہوتا۔ اس کی ڈھال میں روانی اور تسلسل ہوتا ہے۔ اس میں شکنیں نہیں پڑتیں۔ ہر سیون مناسب مقام سے شروع ہوتی ہے اور ٹھیک جگہ پر ختم ہوتی ہے۔ کندھے کی سیون صحیح جگہ پر بیٹھتی ہے اور آستین کی ڈھال میں بھی تسلسل ہوتا ہے۔ الغرض یہ کہ ایک اچھی فٹنگ کا لباس درج ذیل خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔

ایک اچھی فٹنگ کا لباس تیار کرنے کے لیے ڈرافٹنگ (Drafting) ضروری ہوتی ہے اور ڈرافٹنگ سے مراد ''کاغذ کا ڈرافٹ'' بنانا ہے۔ جو کپڑے پر رکھ کر پن کر لیا جاتا ہے۔ اور پھر سارے نشان کپڑے پر لگانے کے بعد کٹائی کی جاتی ہے۔ ڈرافٹنگ کرنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ اگر کوئی غلطی ہو جائے تو صرف کاغذ ضائع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سلائی سیکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ کاغذ کا ڈرافٹ بنا کر مختلف چیزوں کو دیکھ لیا جائے کہ جو ڈیزائن بنانا ہے وہ کیسا لگتا ہے۔ تاکہ کپڑے پر بنانے سے قبل اس کا اندازہ ہو جائے۔ اس کے علاوہ وہ

حصے جہاں پر گولائی کرنی ہو۔انہیں کاغذ پر کر لینے سے مہارت ہو جاتی ہے۔اور کپڑے پر کٹائی آسان ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ ڈرافٹنگ سے فٹنگ ہر لحاظ سے ٹھیک آتی ہے۔کاغذ کا ڈرافٹ بنانے کا یہ مطلب نہیں کہ ہر دفعہ اس کی مدد سے لباس بنایا جائے بلکہ مہارت ہونے پر جس طرح ہر چیز کا نشان کاغذ پر لگایا جاتا ہے۔اسی طرح براہ راست کپڑے پر لگا کر کٹائی کی جا سکتی ہے۔(اس کا بیان عملی باب میں تفصیل سے کیا جائے گا۔کہ مختلف قسم کے لباس کے لیے کس طرح ڈرافٹ بنایا جاتا ہے۔) لیکن کاغذ پر ڈرفٹ بنانے اور اچھی طرح سمجھنے کے بعد کپڑے پر کٹائی کرنا آسان ہو جاتا ہے۔اس کا اندازہ آپ اس بات سے لگائیں کہ درزی تقریباً سب کٹائی کاغذ کے ڈرافٹ کے بغیر کرتے ہیں۔لیکن حساب کتاب کر کے کپڑے پر نشان ضرور لگاتے ہیں۔اس لیے شروع میں سلائی سیکھنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ پہلے کاغذ پر سارا حساب کتاب لگا کر ڈرافٹ بنایا جائے۔ورنہ صرف لباس میں بہت سی خامیاں رہ جائیں گی بلکہ کام بھی صفائی سے نہیں ہوگا۔مہارت ہونے پر کاغذ کی طرح کپڑے پر نشان لگائے جا سکتے ہیں۔

ڈرافٹنگ کے بنیادی اُصول

ڈرافٹنگ کے لیے درج ذیل اصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔مثلاً

1۔ مناسب کاغذ اور پنسل کا انتخاب
2۔ جسم کے مختلف حصوں کا صحیح ناپ لینا
3۔ فارمولے کے مطابق بنیادی حصوں کا حساب کتاب نکالنا
4۔ ڈرافٹ کو ہر لحاظ سے مکمل کرنا

1۔ مناسب کاغذ اور پنسل کا انتخاب

ڈرافٹ بنانے کے لیے صحیح قسم کا کاغذ اور اچھے سکے والی پنسل استعمال کرنا ضروری ہے۔عام طور پر خاکی کاغذ اس مقصد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔کیونکہ اس کا سائز اتنا ہوتا ہے کہ تقریباً ہر قسم کے لباس کے لیے مناسب رہتا ہے۔ڈرافٹ بنانے کے لیے کاغذ کی الٹی طرف استعمال کی جاتی ہے۔کیونکہ سیدھی طرف سے کاغذ چکنا ہونے کی وجہ سے نشان لگانا مشکل ہوتا ہے۔

2۔ جسم کے مختلف حصوں کا صحیح ناپ لینا

کپڑا پہننے میں کامیابی کافی حد تک اچھی طرح سے ناپ لینے پر منحصر ہوتی ہے۔کیونکہ نمونے کا انتخاب کرنے اور اس میں تبدیلیاں کرنے کا یہ بنیادی طریقہ ہے۔اچھی کٹائی کا انحصار بہت حد تک صحیح ناپ پر ہوتا ہے۔بہترین اور عمدہ لباس کی سلائی کے لیے جسم کے ناپ کا صحیح ہونا ضروری ہے۔عام طور پر لوگ بہت سی چیزیں اندازے سے کرتے ہیں۔جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوئی نہ کوئی نقص ضرور رہ جاتا ہے۔مثلاً صحیح طریقے سے ناپ لیا جائے تو بہت حد تک فٹنگ صحیح آتی ہے۔

اپنا ناپ خود نہیں لیا جا سکتا۔ناپ لیتے وقت جسم کو آرام دہ حالت میں اور سیدھا رکھنا چاہیے۔اس کے علاوہ جسم پر زیادہ موٹا یا بھاری لباس نہیں ہونا چاہیے بلکہ جن کپڑوں پر ناپ لیا جائے وہ ہلکے اور اچھی فٹنگ والے ہونے چاہییں۔دوپٹہ بھی اتار کر ایک طرف رکھ لینا چاہیے۔کیونکہ یہ ناپ لینے میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔آسائش اور حرکت کے لیے ناپ کی ضرورت کپڑے کی ساخت اور لباس کے نمونے

پر منحصر ہوتی ہے۔اس لیے فٹنگ کا تعین کرنے کے لیے تمام ضروری ناپ لیں اور ناپ ہمیشہ ٹھیک لیں۔یعنی نہ بہت تنگی سے اور نہ بہت ڈھیلا کیونکہ نمونہ بناتے وقت سیون اور آسائش کی گنجائش رکھ لی جاتی ہے۔سینہ، کولہے اور بازو کا ناپ صحیح مقام سے لیں (یعنی سب سے زیادہ اُبھرے ہوئے حصّہ سے) بازو کے لیے بھی کہنی کو ذرا سا موڑ کر ناپ لیں۔اسی طرح گردن، مونڈھے اور کندھے کے ناپ کا بھی صحیح ہونا ضروری ہے۔ناپ عموماً جسم کے سامنے سے لیا جاتا ہے۔جسم کے مختلف حصّوں کا ناپ لینے کا طریقہ عملی کام میں تصاویر کے ذریعے بتایا گیا ہے۔جو ڈرافٹ بنانے میں بہت مددگار ثابت ہوگا۔

3۔ فارمولے کے مطابق بنیادی حصّوں کا حساب نکالنا

ڈرافٹنگ میں ناپ لینے کے بعد یہ ایک اہم چیز ہے۔کیونکہ ہر حصّے کا ناپ لینے کے بعد ڈرافٹ بنانے میں نشان لگانے کے لیے کچھ حساب کیا جاتا ہے۔اگر یہ حساب پہلے کر کے ایک کاغذ پر لکھ لیا جائے تو ڈرافٹنگ بہت آسان ہو جاتی ہے۔یوں تو حساب کتاب لباس کی نوعیت کے لحاظ سے کیا جاتا ہے لیکن یہاں قمیض کا ڈرافٹ بنانے کے لیے بنیادی حساب کا طریقہ دیا گیا ہے۔جو درج ذیل ہے

ڈرافٹ بنانے کے لیے پانچ بنیادی حصوں کا ناپ لکھیں۔

نمبر شمار	جسم کے بنیادی حصے	کل ناپ	فارمولے کے مطابق ڈرافٹ کے لیے ناپ
1	تیرہ کی لائن	36 س م ("14)	1/2 تیرہ=18 س م
2	چھاتی کی لائن	80 س م ("32)	1/4 چھاتی +2.5 س م (آسائش کا حق)=80/4+2.5=22.5 س م
3	کمر کی لائن	64 س م ("25)	1/4 کمر+2.5 س م ڈارٹ کے لیے=64/4+2.5=18.5 س م
4	کولہوں کی لائن	90 س م ("36)	1/4 کولہے +2.5 س م (آسائش کا حق) 90/4+2.5=25 س م
5	دامن کی لائن	25 س م ("10)	کولہوں کی لائن = دامن کی لائن
6	قمیض کی کل لمبائی	100 س م ("40)	کل لمبائی=100 س م

چونکہ یہ حساب ناپ کے لحاظ سے نکالا جاتا ہے۔اس لیے دیے ہوئے طریقے کے مطابق ان بنیادی حصّوں کا حساب نکال کر الگ کاغذ یا کاپی پر لکھ کر پاس رکھ لیں۔اور زبانی یاد کر لیں۔اس طرح ڈرافٹ بناتے ہوئے بجائے ضرب تقسیم کرنے کے نکالے ہوئے حساب کو دیکھ کر ڈرافٹ بنایا جاسکتا ہے۔

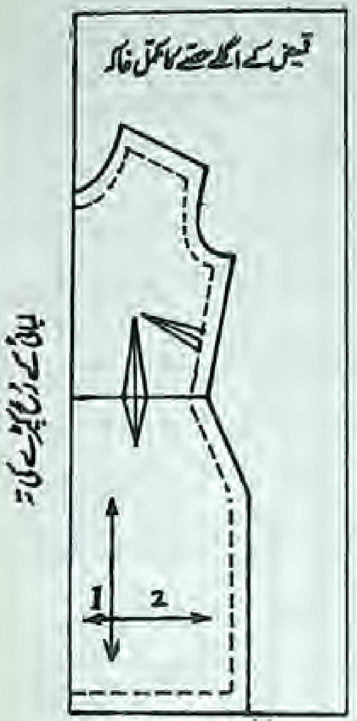
اسی طرح شلوار کا ڈرافٹ بنانے کے لیے پائنچہ اور کندے کی لمبائی اور چوڑائی کے لیے حساب لگانا پڑتا ہے۔اس کی تفصیل آگے عملی کام میں دی جائے گی۔یہاں پر یہ بتانا ضروری ہے کہ ہر ڈرافٹ کا حساب لباس کے مطابق پہلے سے کر لیں تاکہ ڈرافٹ بنانے میں آسانی ہو۔

4۔ ڈرافٹ کو ہر لحاظ سے مکمّل کرنا

ڈرافٹنگ کا مطلب ایک لحاظ سے مکمّل لباس کا ڈرافٹ ہے۔جس طرح قمیض بنانے کے لیے اگلا پچھلا حصّہ اور آستین بنائی جاتی ہے۔اسی طرح کاغذ پر بھی تینوں چیزوں کا مکمّل ہونا ضروری ہے۔اگر قمیض کالر والی ہے تو کالر کا ڈرافٹ بھی بنانا ضروری ہے۔

اسی طرح بچے کے فراک میں اُوپر کا حصہ الگ بنتا ہے اور نچلا الگ۔ اس کے علاوہ آستین اور کالر وغیرہ کا ڈرافٹ بھی کاغذ پر بنانا ضروری ہے تاکہ کٹائی کے دوران مشکل پیش نہ آئے اور سلائی کی سب لائنوں کو بالکل واضح کر کے نشان لگائے جائیں تاکہ کپڑے پر صحیح سلائی ہو سکے۔

اکثر اوقات لوگ کپڑے پر صرف کٹائی والی لائن لگا لیتے ہیں۔ لیکن وہ لائن جہاں سلائی کرنی ہوتی ہے۔ واضح نہیں کرتے جس سے سلائی صحیح جگہ پر نہیں کی جاتی اور لباس میں کوئی نہ کوئی نقص رہ جاتا ہے۔



1- لمبائی کے رُخ گرین
2- چوڑائی کے رُخ گرین

سوالات

1- اچھی فٹنگ سے کیا مراد ہے؟ ایک اچھی فٹنگ کا لباس کن خصوصیات کا حامل ہوتا ہے؟

2- ڈرافٹنگ کے بنیادی اصول تحریر کریں۔

3- درست بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) اچھی فٹنگ والے لباس کی ڈھال میں روانی اور تسلسل نہیں ہوتا۔

(ii) درزی تقریباً سب کٹائی کاغذ کا ڈرافٹ بنا کر کرتے ہیں۔

(iii) اچھی کٹائی کا انحصار بہت حد تک صحیح ناپ پر ہے۔

(iv) ناپ ہمیشہ جسم کے سامنے سے لیا جاتا ہے۔

(v) ڈرافٹنگ کا مطلب مکمل لباس کے ڈرافٹ سے ہے۔

4- کالم (الف) میں دیے گئے اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	اچھی فٹنگ میں بے سیدن شروع ہوتی ہے۔	فٹنگ ہر لحاظ سے	
2	ڈرافٹنگ سے ٹھیک آتی ہے۔	آرام دہ ہوتا ہے	
3	ایک اچھی فٹنگ کا لباس	مناسب مقام سے	
4	ڈرافٹ بنانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔	کاغذ کی الٹی طرف	

باب 3

ریشوں کے مطالعے کی اہمیّت

ریشوں کا مطالعہ ایک ایسا علم ہے۔ جس سے گھریلو استعمال اور پہننے والے کپڑوں کی بناوٹ اور خصوصیات کے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ یہ علم بہت وسیع ہے۔ کیونکہ کچھ عرصہ پہلے تک پارچہ جات محدود قسم کے تھے۔ لوگوں کا رہن سہن سادہ ہونے کی وجہ سے پارچہ جات کا استعمال زیادہ نہ تھا۔ رفتہ رفتہ لوگوں کے رہن سہن میں تبدیلی آئی جس سے ضروریات بھی مختلف نوعیت کی ہوتی گئیں اور ایسے پارچہ جات کی ضرورت محسوس ہوئی جو لوگوں کی ضروریات کے مطابق ہوں۔ اس سے نئے نئے ریشوں کی دریافت ہوئی اور نئے نئے کپڑے بننے لگے۔

موجودہ دور میں پارچہ جات کی اقسام میں بہت اضافہ ہوا ہے جس کی وجہ سے اکثر اوقات کپڑوں کے چناؤ اور استعمال میں بہت دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً بعض اوقات کوئی کپڑا بہت اچھا سمجھ کر خرید لیا جاتا ہے۔ لیکن استعمال کے بعد اس کی خرابی کا پتہ چلتا ہے۔ اس طرح علم نہ ہونے سے اکثر اوقات کپڑوں کی مناسب دیکھ بھال نہیں کی جاتی اور احتیاط نہ برتنے سے کوئی نہ کوئی کپڑا دھلائی یا استری میں خراب ہو جاتا ہے۔ پارچہ جات کا استعمال لباس کے علاوہ گھریلو استعمال کی لاتعداد چیزوں میں ہوتا ہے۔ مثلاً پردے، صوفے، بستر کی چادریں، لحاف، گدے وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جن کا استعمال تقریباً ہر گھر میں ہوتا ہے۔

کچھ عرصے پہلے تک یہ سب چیزیں مخصوص قسم کے ریشوں سے بنتی اور استعمال ہوتی تھیں۔ لیکن نئے ریشوں کی دریافت سے لاتعداد قسم کے کپڑے بننے لگے ہیں جو موجودہ دور کے طرزِ زندگی میں بہت فائدہ مند ثابت ہو رہے ہیں۔ لیکن علم نہ ہونے کی بنا پر ان چیزوں کے لیے صحیح کپڑا نہیں خریدا جاتا۔ جس سے کوئی نہ کوئی خرابی نکلتی ہے اور استعمال بھی صحیح نہیں ہوتا۔ اگر پارچہ جات کے بارے میں بنیادی معلومات ہوں تو اس سے ہر قسم کے کپڑوں کا چناؤ صحیح ہوتا ہے اور اسے استعمال کرتے وقت ہر قسم کی احتیاط برتی جاتی ہے۔ جس سے نہ صرف روپے پیسے کا صحیح استعمال ہوتا ہے بلکہ کپڑوں سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔

پارچہ جات کا علم حاصل کرنے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ سب کپڑے جو ہم استعمال کرتے ہیں وہ کہاں سے آتے ہیں اور کیونکر بنتے ہیں؟ ان کی خصوصیات کیا ہیں؟ اور ان کی شناخت کیونکر کی جاسکتی ہے؟

اس باب میں ریشے کے بارے میں تفصیل سے دیا گیا ہے۔ تاکہ یہ علم حاصل کرنے کے بعد آپ روزمرہ زندگی میں اس سے استفادہ کرسکیں۔

ریشہ کیا ہے؟

ریشہ خام مال کا وہ تار ہے جس سے دھاگا بنایا جاتا ہے اور یہ دھاگا کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً کپاس دیکھنے میں تو عام روئی ہے۔ لیکن یہ روئی ان گنت ریشوں کی شکل ہے۔ جس کو صاف کرنے کے بعد مختلف مراحل سے گزار کر دھاگے کی شکل میں تبدیل کیا جاتا

ہے اور اس دھاگے سے تمام سوتی کپڑے بنتے ہیں۔

اسی طرح اُونی کپڑا بھیڑ کی اُون سے تیار کیا جاتا ہے۔ جس پر مختلف عوامل کیے جاتے ہیں اور دھاگے میں تبدیل کرنے کے بعد کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ وہ ریشے ہیں جو خام مال میں دھاگے کی شکل میں نہیں ہوتے۔ اس لیے ان کو دھاگا بنانے سے قبل مختلف عوامل سے گزرنا پڑتا ہے۔

کچھ کپڑوں کے ریشے دھاگے کی شکل میں ہوتے ہیں۔ جن کو معمولی بل دینے پڑتے ہیں۔ مثلاً ریشم، رے آن اور پولی ایسٹر کے ریشے، کچھ دھاگے مسلسل تاروں یعنی ایک ہی قسم کے بہت باریک دھاگے کی شکل میں ہوتے ہیں۔ اس طرح پارچہ بافی میں دو قسم کے ریشوں کا استعمال ہوتا ہے۔ وہ ریشے جن کو کات کر دھاگے کی شکل میں لایا جاتا ہے اور وہ ریشے جو تار کی شکل میں ہوتے ہیں اور انھیں ہلکا سا بل دے کر کاتنے کے بعد دھاگے کی شکل میں لایا جاتا ہے۔

ریشے کی اقسام اور وسائل

ہم اپنی روزمرہ زندگی میں جن پارچہ جات کا استعمال کرتے ہیں وہ بنیادی طور پر تین قسم کے ہیں اور درج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

ریشوں کی تقسیم	ریشے کا نام	ریشے کے ذرائع
1۔ قدرتی ریشے (Natural Fibers)	کاٹن (Cotton) لینن (Linen) ریشم (Silk) اُون (Wool)	کپاس کا پودا (Cotton Plant) فلیکس کا پودا (Flax Plant) ریشم کا کیڑا (Silk Worm) بھیڑ کے بال (Hair Of Sheep)
2۔ انسانی خود ساختہ ریشے (Man Made Fibers)	رے آن ایسی ٹیٹ (Rayon Acetate) رے آن وس کوس (Rayon Viscose) رے آن کاپرامونیم (Rayon Cuprammonium)	بنولے کا رواں اور ایسی ٹیٹ (Cotton Linters+Acetate) بنولے کا رواں اور لکڑی کا گودا (Cotton Linters+Wood Pulp) بنولے کا رواں، کاپر آکسائیڈ اور امونیا (Cotton Linters + Copper Oxide + Ammonia)
3۔ کیمیاوی ریشے (Synthetic Fibers)	(i) پولی ایسٹر (Polyester) ٹیرالین (Teraline) (ii) پولی امائیڈ (Polyamide) فیبرون (Fabron) ڈیکرون (Dacron) نائلون (Nylon) پرلون (Perlon) برلون (Brilon) (iii) پولی ایکریلین (Poly-Acryline) Orlon-Acrylene,	(Teraphic Pure acid and Ethylene Glycol) (Hexamethylene) (Diamine and Adipic Acid) (Ethylene+Hypochlorous Acid)

1۔ قدرتی ریشے

یہ ریشے دو ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں مثلاً

ا۔ وہ ریشے جو حیوانی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں ان کو حیوانی ریشے (Animal Fibers) کہتے ہیں۔ مثلاً ریشم اور اون۔

ب۔ وہ ریشے جو نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان کو نباتاتی ریشے (Vegetable Fibers) کہتے ہیں۔ مثلاً کاٹن اور لینن۔

(ا) حیوانی ریشے

(i) اُون

اُونی ریشہ زیادہ تر بھیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔ جن کو سال میں ایک دفعہ مونڈھ کر اُن کی اُون اتاری جاتی ہے اور اکٹھا کرنے کے بعد فیکٹریوں میں بھیجا جاتا ہے۔ جہاں پر مختلف عوامل کرنے کے بعد دھاگا بنایا جاتا ہے۔ جس سے اُونی کپڑا بنتا ہے۔ انگورہ، موہیر بھیڑوں کی اون بہتر سمجھی جاتی ہے۔ اس لیے مہنگی بھی ہوتی ہے۔ بھیڑوں کے علاوہ بلی، خرگوش اور اونٹ کے بال بھی دھاگا بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔

اُون کا بنیادی ریشہ بھیڑوں سے حاصل ہوتا ہے لیکن آج کل بہت سے اُونی کپڑے اور سویٹر خالص اُون سے نہیں بنائے جاتے۔ بلکہ دوسرے ریشوں کی ملاوٹ سے بنتے ہیں جس کی بنا پر وہ اصلی اون والے کپڑوں کے مقابلے میں اتنے گرم نہیں ہوتے۔

(ii) ریشم

ریشم ایک خاص قسم کے کیڑے سے حاصل ہوتا ہے۔ جس کو ریشم کا کیڑا کہتے ہیں۔ یہ کیڑا شہتوت کی نرم کونپلوں پر پالا جاتا ہے۔ جب یہ کیڑا ایک ماہ کا ہو جاتا ہے تو اپنے منہ کے نیچے کے دو سوراخوں سے لیس دار لعاب نکالتا ہے اس لعاب سے تار بنتا چلا جاتا ہے۔ جس کو کیڑا اپنے اردگرد خول کی شکل میں لپیٹتا ہے۔ خول مکمل کرنے پر کیڑا اندر بند ہو جاتا ہے اور یہ خول ایک کویے کی شکل میں بن جاتا ہے۔ دو ہفتوں کے بعد ان کویوں کو تیز دھوپ یا کھولتے پانی میں ڈال کر کیڑا تلف کر دیا جاتا ہے اور ریشم کا تار کھول لیا جاتا ہے۔ اس تار کی لمبائی 800 سے 1200 میٹر تک ہوتی ہے۔ یہ ریشہ قدرتی ریشوں میں سب سے لمبا ریشہ ہے۔ ایسے دو تین تاروں کو معمولی بل دے کر دھاگا بنایا جاتا ہے۔ جو ریشمی کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ب۔ نباتاتی ریشے

(i) کاٹن

کاٹن کا ریشہ کپاس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ کپاس کے پودے سے روئی حاصل ہوتی ہے۔ جس کو کھیتوں سے چننے کے بعد بڑے بڑے گٹھوں میں باندھ کر فیکٹریوں میں بھیجا جاتا ہے اور مختلف عوامل سے گزارنے کے بعد دھاگا تیار کیا جاتا ہے۔ جس سے سوتی کپڑا بنتا ہے۔ (ان عوامل کا ذکر اگلے باب میں تفصیل سے کیا گیا ہے)

(ii) لینن

اس کا ریشہ خاص قسم کے پودے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ جس کو فلیکس پودا (Flax Plant) کہتے ہیں۔ اس کا پودا بیج سے اُگایا جاتا ہے۔ جب یہ پودا پھول دے کر بیج پر آ جاتا ہے تو اس کو اکھیڑ لیا جاتا ہے۔ اور بڑی بڑی گٹھڑیاں بنا کر پانی میں ڈال کر سڑایا جاتا ہے۔ بعد ازاں پانی سے نکالنے کے بعد سکھایا جاتا ہے اور خاص قسم کی مشینوں میں ڈال کر ریشہ حاصل کیا جاتا ہے۔ جس کو کات کر دھاگا بنایا جاتا ہے۔

2۔ انسانی خودساختہ ریشے (Man-Made Fibers)

(i) رے آن

رے آن ایک قسم کا مصنوعی ریشم ہے۔ جس میں بنولے کا روُاں (Cotton Linters) استعمال ہوتا ہے۔ یہ تین مختلف طریقوں سے بنتا ہے۔ اس لیے درج ذیل تین ناموں سے پہچانا جاتا ہے۔ مثلاً

ا۔ ایسی ٹیٹ ب۔ رے آن وس کوس ج۔ رے آن کاپراموینم

ا۔ ایسی ٹیٹ (Acetate)

اس میں بنولے کے روئیں کے ساتھ ایسی ٹیٹ ملایا جاتا ہے جو راب (Mollasses) پر مختلف عوامل سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ راب گنے سے چینی بنانے کے دوران حاصل کی جاتی ہے۔

ب۔ رے آن وس کوس (Rayon Viscose)

اس میں بنولے کے روئیں کے ساتھ لکڑی کا گودا (Wood pulp) ملا کر مختلف عوامل کیے جاتے ہیں جس سے رے آن کا تار حاصل ہوتا ہے۔

ج۔ رے آن کاپراموینم (Rayon Cuprammonium)

اس میں بنولے کے روئیں کے ساتھ کاپر آکسائیڈ اور امونیا ملایا جاتا ہے۔ لیکن پہلی قسم میں اس کے ساتھ ایسی ٹیٹ ملایا جاتا ہے جو (Mollasses) پر مختلف عوامل سے حاصل کیا جاتا ہے۔

ان تینوں اقسام میں مختلف کیمیائی عوامل سے ایک محلول بنایا جاتا ہے۔ جسے خاص قسم کی مشین سے گزار کر ریشہ حاصل کیا جاتا ہے جو رے آن بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

3۔ کیمیائی ریشے

آپ نے پولی ایسٹر، پولیتھین، ڈیکرون اور فیبرون وغیرہ کا نام سنا ہوگا۔ یہ وہ کپڑے ہیں جو مکمل طور پر کیمیائی مرکبات سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ان کی خصوصیات قدرتی ریشوں سے تیار شدہ کپڑوں سے بالکل مختلف ہوتی ہیں اور یہ موجودہ دور کے نئے ایجاد شدہ ریشے ہیں۔ کیمیائی اجزاء میں فرق ہونے کی وجہ سے ان کو تین مختلف اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(i) پولی ایسٹر

اس ریشے کی ایجاد تو پرانی ہے لیکن 1979ء میں آئی سی آئی نے (جو دنیا کی سب سے بڑی کمپنی ہے) شیخوپورہ اور کراچی میں (National Fibers) کے نام سے بنایا۔ جہاں اس کی تیاری ہوئی اور اب ہر جگہ اس کا استعمال ہونے لگا ہے۔

اس ریشے کی تیاری میں دو کیمیائی اجزا مثلاً (Ethylene Gycol+Pure Teraphic) استعمال ہوتے ہیں اور اس ریشے سے بنے ہوئے کپڑے فیبرون، ڈیکرون اور ٹیرالین جیسے مختلف ناموں سے بازار میں بکتے ہیں۔

(ii) پولی امائڈ

اس ریشے کی تیاری میں (Adipic Acid اور Hexamethylene, Diamine) استعمال ہوتے ہیں اسے نائلون بھی کہتے ہیں۔ اس ریشے سے بنے ہوئے کپڑے فیبرون، ڈیکرون اور ٹیرالین کے نام سے مشہور ہیں۔

(iii) پولی اکری لین

اس ریشے کی تیاری میں (Ethylene Hypochloric Acid) استعمال ہوتا ہے اور اس سے آرلون (Orlon) اور اکری لین (Acrylene) نام کے کپڑے بنتے ہیں۔

مختلف قسم کے ریشوں سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

ہر ریشے کی بنیادی خصوصیات مختلف ہوتی ہیں۔ اسی وجہ سے سب کپڑوں کا استعمال بھی مختلف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کپڑے کی ظاہری شکل اور پائیداری کا انحصار بہت حد تک ریشے پر ہوتا ہے۔ کپڑے کی تیاری میں جس قسم کا ریشہ استعمال ہوا ہو۔ وہ کپڑے ان ہی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ اس لیے ریشوں اور ان سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات کے بارے میں جاننے سے کپڑوں کا انتخاب کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

1۔ قدرتی ریشے

ا۔ کپاس کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

(i) کپاس پارچہ جات میں دنیا کا سب سے قدیم ریشہ ہے۔ اس سے بنے ہوئے کپڑے کو عالمی کپڑا کہا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ ساری دنیا میں سب سے زیادہ بنایا جاتا ہے۔ اور استعمال ہوتا ہے۔ چین، جاپان، مصر، امریکہ کپاس پیدا کرنے والے ملکوں میں بہت مشہور ہیں۔ پاکستان میں کپاس سے کپڑا بنانے کے سب سے زیادہ کارخانے کراچی اور فیصل آباد میں ہیں۔

(ii) یہ ریشے لمبائی میں بڑے چھوٹے ہوتے ہیں۔ لمبے ریشوں سے تیار شدہ دھاگے میں کم جوڑ ہوتے ہیں۔ اس لیے اس سے بنا ہوا کپڑا زیادہ مضبوط اور ہموار ہوتا ہے۔ چھوٹے ریشوں سے تیار شدہ دھاگے میں جوڑ زیادہ ہوتے ہیں اس لیے اس دھاگے سے سستے قسم کا سوتی کپڑا تیار ہوتا ہے جو پائیداری اور بناوٹ میں اتنا اچھا نہیں ہوتا۔

(iii) سوتی ریشے میں چمک نہیں ہوتی اس لیے اس سے بنائے ہوئے کپڑے میں خود ساختہ چمک پیدا کی جاتی ہے۔ مثلاً مرسرائزڈ

کپڑے میں عام سوتی کپڑے کے مقابلے میں تھوڑی چمک ہوتی ہے۔ اسی طرح کاٹن ساٹن کی چمک اس کی بنائی یعنی ساٹن بنائی (Satin Weave) کی وجہ سے ہوتی ہے۔

(iv) سوتی ریشہ موصل حرارت ہے یعنی نمی جذب اور خارج کرتا ہے۔ اس لیے اس سے بنے ہوئے کپڑے گرمیوں کے لیے بہترین سمجھے جاتے ہیں۔

(v) سوتی کپڑے صفائی اور دھلائی میں سہل ہوتے ہیں۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کے لحاظ سے محفوظ ہوتے ہیں۔ اس لیے تمام ریشوں میں یہ واحد ریشہ ہے جو ہر قسم کے علاج معالجہ میں محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ جراثیم کشی کے لیے اُبلتے پانی میں ڈالنے سے بھی خراب نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ بھٹی پر چڑھانے سے بھی اس سے بنے ہوئے کپڑے خراب نہیں ہوتے۔

(vi) اس ریشے میں رنگ قبول کرنے کی قدرتی صلاحیت نہیں ہوتی لیکن کافی جاذب ہونے کی وجہ سے آسانی سے رنگا جاسکتا ہے۔ اُونی اور ریشمی کپڑوں کے مقابلے میں رنگ اتنے پکے نہیں ہوتے۔ اسی وجہ سے سوتی کپڑوں کے رنگ کچھ عرصہ استعمال کے بعد ہلکے پڑجاتے ہیں۔

(vii) مضبوطی میں سوتی ریشہ قدرتی ریشم کے بعد آتا ہے۔ اسی لیے سوتی کپڑے مضبوط اور دیرپا ہوتے ہیں۔ لیکن مصنوعی ریشوں سے بنے ہوئے کپڑوں کے مقابلے میں یہ کم پائیدار ہیں۔

(viii) یہ ریشہ گرمی برداشت کرسکتا ہے۔ اس لیے اس سے بنے ہوئے کپڑوں کے لیے تیز گرم استری استعمال کی جاسکتی ہے۔

(ix) اس ریشے پر عام الکلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ایسے کپڑے تیز صابن سے بھی دھوئے جاسکتے ہیں۔ دھلائی کے لیے ریشمی کپڑوں کی طرح احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہلکے تیزاب کا کچھ عرصہ تک کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لیکن تیز تیزاب سے کپڑا جل جاتا ہے۔

(x) پھپھوندی اس ریشے پر بہت جلدی اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی لیے سوتی کپڑے اگر نم دار رہ جائیں یا برسات کے موسم میں کسی نم دار جگہ پر پڑے رہیں تو پھپھوندی لگنے سے داغ دھبے پڑجاتے ہیں جو اُتارنے بہت مشکل ہوتے ہیں۔

استعمال

سوتی کپڑے مندرجہ ذیل چیزوں میں استعمال ہوتے ہیں۔

ا۔ زنانہ اور مردانہ لباس میں

ب۔ بچوں کے لباس میں

ج۔ گھریلو استعمال میں پردے، صوفے، لحاف، گدے، میز پوش، بستر کی چادروں اور تولیے کے لیے

د۔ مریضوں کے لباس، بستر اور علاج کے لیے

ساری دنیا کے ہسپتالوں میں یہ واحد کپڑا ہے جو حفظانِ صحت کے اصولوں کے لحاظ سے محفوظ ہونے کی وجہ سے استعمال ہوتا ہے۔

(ب) لینن کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

لینن کا لفظ dlin سے لیا گیا ہے۔ یہ مصری زبان کا لفظ ہے اور مصر میں جس پودے سے حاصل کیا گیا ہے اس کو dlin کہتے ہیں۔

قدیم زمانے میں مصر لینن کا گھر کہلاتا تھا۔ کم از کم دس ہزار سال پرانا ریشہ ہے اور سب سے پہلے مصر ہی میں دریافت ہوا۔ لیکن دیگر ممالک میں جس پودے سے یہ ریشہ حاصل کیا گیا اسے Flax plant کہتے ہیں۔ یہ ان ممالک میں بنائی جاتی ہے جہاں اس پودے کی پیداوار ہو سکے۔ آسٹریلیا، بلجیم، فرانس، جرمنی، آئرلینڈ، کینیڈا اور امریکہ اصل لینن بنانے میں مشہور ہیں۔ پاکستان میں اس پودے کی پیداوار نہیں ہوتی۔ اس لیے یہاں پر جو کپڑا لینن کے نام سے مشہور ہے وہ دراصل رے آن وس کوس (Rayon Viscose) اور سوتی ریشے کی ملاوٹ سے بظاہر لینن کی طرح بنایا گیا ہے۔ لیکن اس کی خصوصیات لینن سے بہت مختلف ہوتی ہیں۔ اصل لینن کی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) یہ نباتاتی ریشہ ہے۔ کپاس کے مقابلے میں دوگنا مضبوط ہے۔

(ii) ہموار، نرم اور بہت ملائم ہوتا ہے اور کپڑے میں ہلکی سی چمک ہوتی ہے۔

(iii) ریشہ موصل حرارت ہے۔ نمی جذب اور خارج کرتا ہے۔ پہننے پر ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے اس لیے گرمیوں کے لباس میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

(iv) ریشہ بغیر لچک کے ہوتا ہے۔ اس لیے شکنیں پڑنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ ایک بار شکن پڑ جائے تو آسانی سے دور نہیں ہوتی۔

(v) ریشے میں رنگ قبول کرنے کی قدرتی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے رنگ پکے ہوتے ہیں اور ہر رنگ میں رنگا جا سکتا ہے۔

(vi) دھلائی میں خاص احتیاط نہیں کرنی پڑتی۔ تیز الکلی کا ریشے پر اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے تیز صابن سے دھویا جا سکتا ہے۔

(vii) سوتی کپڑے کی طرح پھپھوندی کا اثر ہوتا ہے۔ اس لیے نم دار پڑا رہنے سے داغ دھبے پڑ جاتے ہیں جو آسانی سے دور نہیں ہوتے۔

(viii) ہلکے گرم تیزاب سے خراب ہوتا ہے۔ جبکہ ٹھنڈے تیزاب کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

استعمال

اصل لینن بہت نفیس اور عمدہ کپڑا ہے اور اس پر کڑھائی بہت خوبصورت لگتی ہے اس لیے اس کا استعمال بنیادی طور پر Table Linen اور Household Linen کے لیے رہا ہے۔ اب بھی اس کا زیادہ تر استعمال میز پوش، بیڈ کور، نیپکن، ٹرالی سیٹ وغیرہ بنانے میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ لباس بنانے میں بھی لینن کا استعمال ہوتا ہے۔ لیکن سوتی کپڑے کے مقابلے میں یہ بہت کم استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بہت مہنگا ہوتا ہے۔

ج۔ اُونی ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

پارچہ بافی میں اُونی ریشہ سب سے پہلا ریشہ ہے جو دُنیا میں دریافت ہوا۔ اس کا ذکر چودہ سو سال پہلے قرآن پاک کی سورۃ نمبر 14 النحل کی آیت نمبر 80 میں اس طرح کیا گیا کہ "بنا دیے بھیڑوں کی اُون سے، اونٹ کی ببریوں سے اور بکریوں کے بالوں سے کتنے استعمال کی چیزیں" اُونی ریشہ بھیڑوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کی کوالٹی کا انحصار بھیڑ کے پالنے، آب ہوا، خوراک اور بھیڑ کی عام صحت پر ہوتا ہے۔ آسٹریلیا، ارجنٹینا، انڈیا، جنوبی افریقہ اور امریکہ، اچھا اُونی ریشہ بنانے میں مشہور ہیں۔ پاکستان میں کراچی، بنوں، ہرنائی اور لارنس پور میں اُونی کپڑا تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے ریشے اور کپڑے کی خصوصیات درج ذیل ہیں۔

(i) اُونی ریشے لمبائی میں چھوٹے بڑے ہوتے ہیں۔ چھوٹے ریشے ایک دو سے سات سینٹی میٹر اور بڑے ریشے سات دس سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں۔ بڑے ریشوں سے تیار شدہ دھاگا اچھی قسم کے اُونی کپڑے مثلاً ورسٹڈ، گیبرڈین، سرج بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

(ii) یہ ریشہ روئیں دار اور کھردرا ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اُونی کپڑے میں چمک نہیں ہوتی۔

(iii) قدرتی ریشوں میں اُونی ریشہ کمزور ترین ریشہ ہے لیکن خاص عوامل سے کپڑے میں پائیداری پیدا کی جاتی ہے۔

(iv) قدرتی ریشوں میں اُون سب سے زیادہ کھینچا جا سکتا ہے۔ یہ اپنی اصلی حالت میں ٹوٹے بغیر 30 فیصد تک کھینچا جا سکتا ہے۔ اس لیے اس سے بنے ہوئے کپڑوں میں سلوٹیں نہیں پڑتیں۔

(v) یہ ریشہ غیر موصل حرارت (Non-Conductor of Heat) ہے۔ اس سے بنے ہوئے کپڑے جسم کی گرمی کو منتقل نہیں کرتے اور گرم ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے سردیوں میں استعمال ہوتے ہیں۔

(vi) اس ریشے میں جذب کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لیے بہت اچھا رنگا جاتا ہے۔

(vii) ریشہ تیز الکلی سے خراب ہوتا ہے اس لیے اسے دھونے کے لیے تیز صابن استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(viii) ریشہ تیز گرم استری سے خراب ہو جاتا ہے۔ عام استری بھی نم دار کپڑا اُوپر رکھ کر کرنی چاہیے۔ ورنہ حرارت سے ریشے کے سکڑنے اور جڑنے کا امکان ہوتا ہے۔

(ix) چونکہ یہ ایک حیوانی ریشہ ہے۔ اس لیے اس پر کیڑا فوری اثر کرتا ہے۔ اسی وجہ سے اس سے بنے ہوئے کپڑوں کے لیے خاص حفاظت درکار ہوتی ہے۔

(x) اُونی ریشہ پانی بہت جلد جذب کرتا ہے اور اپنے اندر بہت دیر تک نمی کو برقرار رکھتا ہے۔ اصلی اُونی ریشے اپنے وزن کا 20 فیصد نمی جذب کرنے کے بعد بھی گیلے محسوس نہیں ہوتے اور پچاس فیصد نمی جذب کرنے تک ان میں سے وہ نمی قطروں کی شکل میں نہیں ٹپکتی۔ اسی وجہ سے اُونی کپڑے دھلنے کے بعد بہت دیر میں سوکھتے ہیں۔

(xi) دھوپ میں ریشہ کمزور ہو جاتا ہے اور اپنی پائیداری کھو دیتا ہے۔ اسی لیے اُونی کپڑے تیز دھوپ میں نہیں سکھانے چاہییں۔ سٹور کرنے سے پہلے ہوا لگوانے کے لیے سایے میں رکھنے چاہییں۔

استعمال

ا۔ اُونی کپڑا سردیوں میں مردانہ، زنانہ اور بچوں کے کپڑوں میں سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ سویٹر، موزے، گرم بنیان، انڈرویئر بھی اُونی ریشے سے بنتے ہیں۔

ب۔ گھریلو استعمال میں کمبل، قالین اور نمدے بنانے میں اُونی ریشہ استعمال ہوتا ہے۔

د۔ ریشم کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

ریشم کو کپڑوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ پرانی چینی کہاوتوں کے مطابق ریشم ایک چینی ملکہ نے دریافت کیا تھا۔ اس کے بعد چینیوں نے تین ہزار سال تک اس کے حاصل کرنے کے طریقے کو ایک راز رکھا۔ حتیٰ کہ ریشم کوریا کے راستے جاپان اور جاپانیوں کی معرفت یورپ پہنچا۔ اس کے بعد تمام دنیا میں ریشم حاصل ہوا اور پہننے میں استعمال ہوا۔ اس کی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) یہ ریشہ مسلسل تار ہے جو قدرتی ریشوں میں سب سے لمبا ریشہ ہے۔ اس کی لمبائی 800 سے 1200 میٹر تک ہوتی ہے۔ اس لیے اس سے بنا ہوا کپڑا بہت ملائم اور نرم ہوتا ہے۔

(ii) یہ ریشہ تار کی شکل میں بہت باریک ہوتا ہے۔ اس لیے اس سے بنا ہوا کپڑا وزن میں بہت ہلکا ہوتا ہے۔ یہ اصل ریشم کی ایک اہم خوبی ہے۔

(iii) ریشم کی تار میں قدرتی چمک ہوتی ہے۔ اس سے بنے ہوئے کپڑے کی چمک دمک بھی اسی وجہ سے ہوتی ہے۔ قدرتی ریشوں میں یہ واحد ریشہ ہے جس میں یہ چمک ہوتی ہے۔

(iv) مضبوطی میں بھی ریشم سب سے مضبوط ریشہ ہے۔ اسی وجہ سے کپڑے بہت پائدار اور مضبوط ہوتے ہیں۔

(v) ریشہ موصل حرارت ہونے کی وجہ سے جسم کی حرارت کو منتقل نہیں کرتا۔ اس لیے گرم محسوس ہوتا ہے۔ ہلکا ہونے کی وجہ سے گرمی میں استعمال ہوتا ہے۔ لیکن آرام دہ محسوس نہیں ہوتا۔

(vi) ریشے میں رنگ جذب کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اس سے بنے ہوئے کپڑوں کے رنگ نہ صرف پکے ہوتے ہیں۔ بلکہ خوبصورت ہوتے ہیں اور تقریباً ہر رنگ میں رنگے جا سکتے ہیں۔

(vii) ریشہ لمبا ہونے کی وجہ سے کپڑا نرم اور ملائم بنتا ہے جس سے گرد و غبار جمع نہیں ہوتا۔ اگر مٹی وغیرہ لگ جائے تو آسانی سے اتر جاتی ہے۔

(viii) مسلسل تار کی شکل میں ہونے کی وجہ سے ہموار سطح کا کپڑا بنتا ہے جو دھلنے پر سکڑتا نہیں۔

(ix) تیز صابن کے استعمال سے خراب ہوتا ہے اس لیے ہلکے صابن کا استعمال ضروری ہے۔

(x) پسینے سے خراب ہو جاتا ہے اور رنگ اُترنے سے دھبہ پڑ جاتا ہے۔

(xi) دھوپ کے اثر سے ریشہ کمزور ہوتا ہے۔ سفید ریشم دھوپ میں زیادہ دیر رہنے سے زردی مائل ہو جاتا ہے۔

(xii) تمام قدرتی ریشوں میں مضبوطی اور نزاکت کے لحاظ سے منفرد حیثیت رکھتا ہے۔ اس لیے مہنگا ہونے کے باوجود بہت مشہور کپڑا ہے۔

استعمال

تقریبات کے لباس میں کافی استعمال ہوتا ہے۔ مہنگا ہونے کی وجہ سے کم لوگ استعمال کرتے ہیں۔ دُوسرے کپڑوں کے مقابلے میں کم بنتا ہے اور کم استعمال ہوتا ہے۔ لیکن خاص موقعوں کے لباس میں استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً شادی بیاہ وغیرہ۔

2۔ انسانی خودساختہ ریشے

رے آن کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

چونکہ اصل ریشم بنانے کا طریقہ بہت محنت طلب ہے اور مہنگا پڑتا ہے۔ اس لیے رے آن جو ایک قسم کا مصنوعی اور انسانی خودساختہ ریشہ ہے۔ اصل ریشم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ پاکستان میں سب سے پہلے کالا شاہ کاکو میں (راوی رے آن لمیٹڈ شیخوپورہ میں واقع ہے) رے آن بنانے کا سب سے بڑا کارخانہ بنایا گیا۔ اس میں دس ٹن رے آن کا دھاگا روزانہ تیار ہوتا ہے جو مختلف شہروں میں کپڑا بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

(i) رے آن میں ایسی چمک ہے جو آنکھوں کو خیرہ نہیں کرتی بلکہ ریشم کی مانند ہوتی ہے۔

(ii) رنگ بہت پکے اور خوبصورت ہوتے ہیں۔

(iii) دھلائی میں بالکل نہیں سکڑتا۔

(iv) بہت سے دُوسرے ریشوں کے ساتھ ملا کر مختلف قسم کے کپڑوں کو بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

(v) کیڑے اور پھپھوندی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

(vi) قیمت میں اصل ریشم کے مقابلے میں بہت سستا ہوتا ہے۔

(vii) رے آن کا دھاگا بہت کچا ہوتا ہے۔ لیکن دیکھنے میں اصل ریشم کی طرح لگتا ہے اس لیے اس سے بنے ہوئے کپڑے مضبوط اور پائیدار نہیں ہوتے۔ اس کی پہچان کے لیے اگر اس سے بنے ہوئے کپڑے سے دھاگے کا ایک تار نکال کر توڑا جائے تو وہ فوراً ٹوٹ جائے گا۔

استعمال

رے آن کا دھاگا مندرجہ ذیل چیزوں میں استعمال ہوتا ہے۔ آج کل اسّی فیصد صوفے کے کپڑے بنانے میں رے آن کا استعمال ہوتا ہے اس کے علاوہ ساٹن، ٹیفٹہ، شارک سکن، استر، مخمل، شنگھائی، بروکیڈ، چکن ڈیزائن، جائے نماز، الاسٹک، کشیدہ کاری کے دھاگے، فیتے اور لیس بنانے میں یہی دھاگا استعمال ہوتا ہے۔

3۔ کیمیائی ریشے

نائلون، ڈیکرون اور پولی ایسٹر کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

کیمیاوی ریشوں میں نائلون، ڈیکرون اور پولی ایسٹر اہم ریشے ہیں۔ جو موجودہ دور میں لوگوں کی ضروریات کے مطابق بنائے جا رہے ہیں۔ پارچہ جات کی اقسام میں زمانے کی ضروریات کے مطابق تبدیلی ہوتی رہتی ہے اور ہوتی رہے گی۔ یہاں پر بیان کرنا ضروری ہے کہ کچھ سال پہلے پولی ایسٹر کا استعمال نہ تھا۔ آج کل یہ ریشہ تقریباً نوے فیصد زنانہ کپڑوں میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ مردانہ قمیضوں میں 35% کاٹن اور 65% پولی ایسٹر کے تناسب سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس کپڑے کی اہم خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) ریشے مسلسل تار کی شکل میں ہونے کی وجہ سے جوڑ کے بغیر ہوتے ہیں۔ جس سے کپڑے ہموار اور نرم ہوتے ہیں۔

(ii) ایسے کپڑوں میں ہوا کا گزر نہیں ہو سکتا۔ اس لیے یہ کپڑے گرمیوں میں بہت گرم محسوس ہوتے ہیں۔

(iii) ان ریشوں میں سکڑنے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ اس لیے ان سے بنے ہوئے کپڑے بالکل نہیں سکڑتے۔

(iv) ان ریشوں سے بنے ہوئے کپڑے غیر جاذب ہوتے ہیں اس لیے جلد سوکھ جاتے ہیں اور داغ دھبے آسانی سے اُتر جاتے ہیں۔

(v) رنگ پکے اور بہت خوبصورت ہوتے ہیں۔ تقریباً ہر رنگ میں رنگے جا سکتے ہیں۔ کیونکہ اس کے لیے خاص قسم کے رنگ استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن اس کی رنگائی کافی مہنگی پڑتی ہے۔

(vi) زیادہ گرمی سے پگھلتے ہیں۔ اس لیے ہلکی استری کی ضرورت ہوتی ہے اور استری آسانی سے ہو جاتی ہے۔

(vii) غیر موصل حرارت اور غیر جاذب ہونے کی وجہ سے گرمیوں میں استعمال کے لیے مناسب نہیں سمجھے جاتے۔ اس کے علاوہ حساس جلد والوں کے لیے ایسے کپڑے الرجی کا باعث بنتے ہیں۔

(viii) بہت مضبوط اور پائدار ہوتے ہیں اور زیادہ استعمال سے بھی خراب نہیں ہوتے۔ نیز ہر قسم کی رگڑ برداشت کر لیتے ہیں۔

(ix) یہ لامحدود اقسام میں بنائے جاتے ہیں۔

(x) ان سے بنے ہوئے کپڑوں کی حفاظت باقی تمام ریشوں سے بنے ہوئے کپڑوں کے مقابلے میں کم کرنی پڑتی ہے۔

(xi) دھوپ کا ان ریشوں پر کوئی اثر نہیں ہوتا اس لیے کھڑکیوں اور دروازوں کے پردے بنانے میں فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

(xii) نرم اور ہموار ہونے کی وجہ سے سلوٹیں بہت کم پڑتی ہے۔ اگر پڑ جائیں تو آسانی سے دور ہو جاتی ہیں۔

(xiii) اس ریشے کو قدرتی ریشوں کے ساتھ ملا کر مختلف قسم کے کپڑے بنائے جاتے ہیں۔ جس سے اس میں ایسی خاصیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ جو استعمال میں کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ ان کپڑوں میں خصوصیات کے ساتھ ساتھ چند خامیاں بھی ہیں۔ مثلاً یہ کہ ان پر چکنائی فوراً اثر کرتی ہے۔ اس لیے چکنائی سے بنی ہوئی چیزوں کے داغ دھبے لگنے سے کپڑے خراب ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ چکنائی ان کے اندر جذب ہو جاتی ہے اور اتارنی مشکل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان کپڑوں پر کچھ تکنیکی عوامل ایسے ہوتے ہیں جو جلدی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لیے بعض حساس جلد والے لوگوں کے لیے ان کپڑوں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا۔

استعمال

آج کل تقریباً نوے فیصد زنانہ اور مردانہ لباس کے کپڑوں میں کیمیاوی ریشوں کا استعمال ہو رہا ہے۔ زنانہ سوٹ اب تقریباً اسی کپڑے کے بنتے ہیں۔

مردانہ قمیضوں میں بھی 35 فیصد کاٹن اور 65 فیصد پولی ایسٹر کے تناسب سے استعمال ہو رہا ہے۔ نیز پردوں اور صوفوں کے کپڑوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

ریشوں کی شناخت

ریشوں کی شناخت ایک اہم اور دلچسپ موضوع ہے۔ بہت سے کپڑے جو ہم خریدتے ہیں ایسے نہیں ہوتے جیسا کہ ان کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے۔ موجودہ سائنسی دور میں دھاگے اور سوت کی تیاری پیچیدہ ہو گئی ہے اور نئے نئے ریشوں کی ایجاد سے نئے نئے کپڑے بننے لگے ہیں۔ اس کے علاوہ قدرتی ریشے مصنوعی ریشوں میں اس طرح سے ملا دیے جاتے ہیں کہ ان کی شناخت مشکل ہو جاتی ہے۔ اس طرح ہم کم تر درجے کے پارچہ جات کی مہنگی قیمت ادا کرنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض تکمیلی عوامل ایسے ہیں جن کے کرنے سے کم درجے والے ریشوں سے تیار شدہ کپڑے زیادہ قیمتی لگتے ہیں۔ اس طرح ایک ناتجربہ کار خریدار کے لیے یہ پہچان مشکل ہو جاتی ہے۔ وہ کم درجے کے کپڑے کو قیمتی سمجھ کر خرید لیتا ہے اور اسے اکثر اوقات استعمال کرنے کے بعد مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے برعکس ایک ایسی خاتون جس کو پارچہ بافی کے بارے میں تھوڑی بہت بنیادی معلومات ہوتی ہیں۔ وہ کپڑے کی پہچان بہتر طریقے سے کر سکتی ہے۔

پارچہ بافی کے ریشوں کی شناخت کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

1۔ کپڑے کو محسوس کرنے کے عمل سے
2۔ کپڑے کا دھاگا توڑنے کے عمل سے
3۔ کپڑے کو جلانے کے عمل سے
4۔ کپڑے کا خوردبین سے تجزیہ کرنے سے
5۔ کپڑے پر کیمیاوی عمل سے

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 جاسکتا ہے۔ پارچہ بافی میں محسوس کرنے کا مطلب ہے کہ کپڑے پر ہاتھ کی اُنگلی رکھ کر دیکھا جائے۔ اگر اُنگلی کی حرارت اسی حصّے پر رہے اور کپڑا گرم لگے تو اس سے پتہ چلے گا کہ یہ کپڑا اُونی ہے۔ کیونکہ اونی کپڑا حرارت کو منتقل نہیں کرتا جبکہ سوتی کپڑے کی صورت میں حرارت منتقل ہو جائے گی اور کپڑا ٹھنڈا لگے گا۔

مختلف کپڑوں کی محسوس کرنے کے عمل سے شناخت درج ذیل ہے۔

کپڑا	محسوس کرنے کے عمل سے شناخت
سوتی کپڑا	ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ چُھونے پر لچک محسوس نہیں ہوتی۔
لینن	ٹھنڈا اور سوتی کپڑے کے مقابلے میں زیادہ ہموار لگتا ہے اور چُھونے پر لچک محسوس ہوتی ہے۔
اُونی کپڑا	گرمی کا احساس دلاتا ہے۔ اس کی سطح کھردری ہوتی ہے۔
رے آن	نرم لیکن ریشم کے مقابلے میں قدرے بھاری محسوس ہوتا ہے۔
پولی ایسٹر	ملائم، نرم اور ریشم کی طرح لگتا ہے۔
نائلون	اس کی حرارت آگے منتقل نہیں ہوتی۔ گرم محسوس ہوتا ہے اور چکنا لگتا 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 10-15 سینٹی میٹر لمبا دھاگا نکالیں اور دھاگے کے بل کو کھولیں۔ کیونکہ عام طور پر دو تین تاروں کو بل دے کر دھاگا بنایا ہوتا ہے۔ لیکن اس شناخت کے لیے صرف ایک تار لیا جاتا ہے اس تار کو آرام سے کھینچیں اور توڑ کر دیکھیں۔ مختلف کپڑوں کے دھاگوں کی شکل توڑنے پر درج ذیل ہوگی۔

کاٹن	سرے آگے سے برش کی طرح منتشر ہوتے ہیں۔
لینن	کاٹن کے مقابلے میں زیادہ زور سے ٹوٹتا ہے۔ سرے سیدھے، لمبے اور تھوڑے سے چمکیلے ہوتے ہیں۔
اُونی کپڑا	لچک سے ٹوٹتا ہے اور دھاگے کی سطح کھردری ہوتی ہے۔
رے آن	آسانی سے ٹوٹتا ہے۔ سرے درخت کی شاخوں کی طرح نظر آتے ہیں۔
ریشم	زیادہ زور سے ٹوٹتا ہے۔ سرے عمدہ اور چمکیلے ہوتے ہیں۔
نائلون	بہت زور سے کھینچنے سے بھی نہیں ٹوٹتا۔
پولی ایسٹر	زور سے کھینچنے سے بھی نہیں ٹوٹتا۔

3۔ جلانے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت

کپڑوں کی شناخت کے لیے یہ کافی حد تک قابلِ اعتبار طریقہ ہے۔ اس عمل کے لیے کپڑے کے چھوٹے سے ٹکڑے کو جلایا جاتا ہے۔ لیکن اگر کپڑے کے تانے بانے میں مختلف ریشوں کے تار لگے ہوں تو یہ تار الگ الگ نکال کر جلائے جاتے ہیں۔ اس عمل کے لیے تین چیزوں کا دیکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

(i) شعلہ قریب لانے سے کپڑا کس طرح جلتا ہے۔ (ii) جلے ہوئے حصّے کی حالت (iii) راکھ کی شکل اور بو۔

بذریعہ	جلانے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت
کاٹن	شعلہ قریب لانے سے آگ کو جلدی پکڑتا ہے کیونکہ اس میں سیلولوز ہوتا ہے جو زیادہ بھڑکتا ہے۔ جلنے پر راکھ ہلکی ہوتی ہے۔ اس کی بو جلے ہوئے کاغذ کی مانند ہوتی ہے۔
لینن	کاٹن کے مقابلے میں ذرا آہستہ سے جلتی ہے۔ جلنے کے بعد راکھ سوتی کپڑے جیسی ہوتی ہے۔ کیونکہ دونوں نباتاتی ریشے ہیں۔ راکھ کی بو بھی جلے ہوئے کاغذ کی طرح ہوتی ہے۔
اُون	غیر مسلسل طور پر جلتی ہے۔ شعلہ قریب لانے سے چنگاریاں نکلتی ہیں۔ ہلکی سی آواز پیدا ہوتی ہے شعلہ دور کرنے سے جلنے کا عمل ختم ہو جاتا ہے۔ راکھ کی خاص قسم کی بو ہوتی ہے جو گندھک کی موجودگی کی وجہ سے ہوتی ہے۔
ریشم	آہستہ سے جلتا ہے۔ شعلہ ہٹا لینے سے جلد بند ہو جاتا ہے۔ اس کی راکھ چمکتے ہوئے موتیوں کی طرح ہوتی ہے جو اُنگلیوں سے مسلی جا سکتی ہے۔ بو پروں کے جلنے جیسی ہوتی ہے۔
رے آن	کاٹن کی طرح تیزی سے جلتا ہے۔ شعلہ دُور کرنے سے بھی جلتا رہتا ہے۔ راکھ کی بو جلے ہوئے کاغذ کی طرح ہوتی ہے۔ جو مسلنے سے مسلی نہیں جاتی بلکہ سخت رہتی ہے۔
نائلون	شعلہ قریب لانے سے پگھلتا ہے پھر سکڑ کر گول موتی بن جاتے ہیں۔ جن کو اُنگلیوں سے مسلنا مشکل ہوتا ہے۔ جلنے پر بہت ناگوار بو آتی ہے۔
ڈیکرون	یہ بھی جلنے سے پہلے پگھلتا ہے اور آہستہ آہستہ جلتا ہے۔ لیکن ان کی راکھ آسانی سے ٹوٹنے والی ہوتی ہے۔ جو آسانی سے کچلی جا سکتی ہے۔ جلنے پر فروٹ کی طرح خوشبو ہوتی ہے۔
پولی ایسٹر	شعلے سے پگھلتا ہے۔ سلیٹی رنگ کے موتی بنتے ہیں جو مسل کر توڑے نہیں جا سکتے۔

4۔ کیمیاوی اجزا کے استعمال سے کپڑوں کی شناخت

یہ شناخت کا قابلِ اعتبار طریقہ ہے۔ لیکن گھریلو پیمانے پر استعمال نہیں ہوتا بلکہ کاروباری نقطہ نظر سے لیبارٹری میں کیا جاتا ہے تاکہ ریشوں کی صحیح پہچان ہو سکے۔ انسانی خود ساختہ ریشوں سے بنے ہوئے کپڑوں کے لیے کیمیاوی اجزا استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً رے آن، پولی ایسٹر، نائلون، ڈیکرون وغیرہ۔ کیمیاوی اجزا کے استعمال سے ریشوں کی شناخت مندرجہ ذیل طریقے سے کی جاتی ہے۔

(i) فینول کے ذریعے (Phenol Test)

ا۔ کپڑے کے چھوٹے ٹکڑے کو اُبلتے ہوئے فینول میں ڈالیں۔ اگر یہ ٹکڑا فوراً گھل جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کپڑا پولی ایسٹر سے بنا ہوا ہے۔

ب۔ کپڑے کا ٹکڑا ٹھنڈے فینول میں ڈالیں۔ اگر کپڑے کا ٹکڑا گھل جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کپڑا نائلون کا بنا ہوا ہے۔

(ii) ایسی ٹون کے ذریعے (Acetone Test)

وہ تمام کپڑے جو ایسی ٹیٹ سے بنے ہوتے ہیں وہ ایسی ٹون میں گھل جاتے ہیں اس لیے ایسے کپڑوں کی شناخت کے لیے یہی ٹیسٹ استعمال ہوتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ کپڑا رے آن ایسی ٹیٹ ہے یا اصل ریشم، پولی ایسٹر کو ایسی ٹون محلول میں ڈالیں۔ اگر کپڑا گھل جائے تو اس سے پتہ چلتا ہے کہ کپڑا رے آن ایسی ٹیٹ ہے ورنہ پولی ایسٹر۔

(iii) فارمک ایسڈ کے ذریعے (Formic Acid Test)

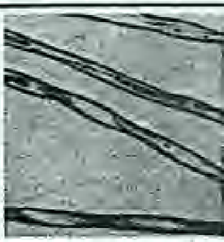
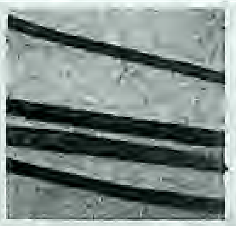
پولی ایسٹر اور نائلون کی پہچان کے لیے Formic Acid استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کپڑا اس میں حل ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کپڑا پولی ایسٹر ہے ورنہ نائلون۔

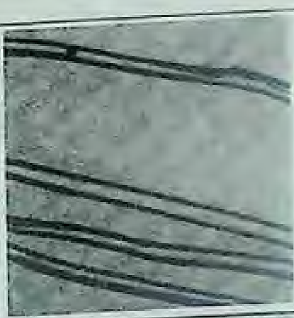
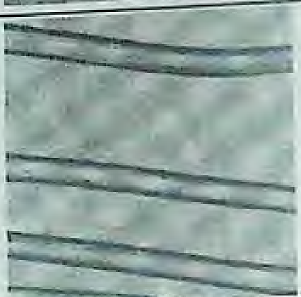
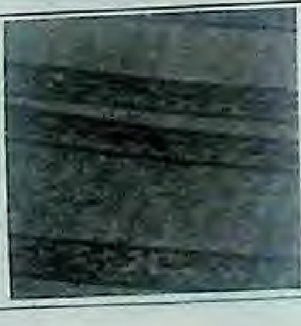
(iv) ڈائی میتھائل فورمامائیڈ (Dimethyle Formamide)

اکری لک (Acrylic) سے بنا ہوا کپڑا نیم گرم ڈائی میتھائل فورمامائیڈ کے محلول میں حل ہو جاتا ہے۔

5۔ کپڑے کا خوردبین سے تجزیہ کرنا

شناخت کا یہ طریقہ سب سے زیادہ قابلِ اعتبار ہے لیکن کارخانوں اور لیبارٹری میں کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے کپڑے کا چھوٹا سا دھاگا نکال کر اس کے بل کھول کر خوردبین کے نیچے رکھ کر تجزیہ کیا جاتا ہے۔ جس سے مختلف ریشوں کی شناخت با آسانی کی جا سکتی ہے۔

کپڑے کا نام	خوردبین سے تجزیہ
کاٹن	ریشہ مڑا ہوا اور بل دار نظر آتا ہے۔ 
لینن	سیدھا اور گول مگر جگہ جگہ جوڑ نظر آتے ہیں جو بانس کی مانند ہوتے ہیں۔ 
اون	یہ ریشہ چھوٹے چھوٹے تہ دار ریشوں کا مجموعہ نظر آتا ہے اور بیچ رو میں دار لگتی ہے۔

ریشم	ملائم، ہموار، سیدھا اور گول نظر آتا ہے۔	
رے آن	بغیر کسی جوڑ کے مسلسل، ہموار اور گول نظر آتا ہے۔	
ڈیکرون	ریشہ سیدھا اور، ہموار نظر آتا ہے۔	
نائلون	ہلکی سی چمک ہوتی ہے اور ریشہ گول، ہموار اور سیدھا نظر آتا ہے۔	
پولی ایسٹر	کالے کالے نقطے نظر آتے ہیں۔ ریشہ سیدھا' ہموار اور شفاف نظر آتا ہے۔	

ریشوں کی شناخت کا چارٹ

ریشے کا نام	محسوس کرنے سے	توڑنے سے	جلانے سے	خوردبین کے ذریعے دیکھنے سے	کیمیائی اجزاء کے استعمال سے
کاٹن	ٹھنڈک کا احساس دیتا ہے۔	دھاگے کے سرے برش کی طرح منتشر ہونے لگتے ہیں۔	جلدی سے جلتی ہے جلنے پر راکھ ہلکی اور کاغذ کی مانند ہوتی ہے۔	ریشہ مڑا ہوا نظر آتا ہے۔ بل نظر آتے ہیں۔	ٹھنڈے ہائیڈروکلورک ایسڈ میں حل نہیں ہوتا بلکہ خراب ہو جاتا ہے اور تیز ہائیڈروکلورک ایسڈ میں تباہ ہوجاتا ہے۔
لینن	ٹھنڈا لیکن سوتی کپڑے کے مقابلے میں زیادہ ہموار ہوتا ہے۔	سرے سیدھے، لمبے اور تھوڑے سے چمکیلے ہوتے ہیں۔	کاٹن کے مقابلے میں ذرا آہستہ سے جلتی ہے راکھ کی بو کاغذ کی مانند ہوتی ہے۔	سیدھا مگر جگہ جگہ جوڑ نظر آتے ہیں جو بانس کی مانند ہوتے ہیں	ٹھنڈے اور تیز ہائیڈروکلورک ایسڈ کا کاٹن کی طرح اثر ہوتا ہے۔
ریشم	نرم، ہموار اور ہلکا ہوتا ہے۔	زیادہ زور سے ٹوٹتا ہے۔	آہستہ سے جلتا ہے۔ شعلہ ہٹا لینے سے جلنا بند ہوجاتا ہے۔ راکھ چمکتے موتی کی مانند ہوتی ہے۔	ملائم ہموار، گول اور سیدھا نظر آتا ہے۔	ٹھنڈے ہائیڈروکلورک ایسڈ میں حل ہوجاتا ہے۔
اون	گرم محسوس ہوتا ہے۔ سطح کھردری ہوتی ہے۔	لچک سے ٹوٹتا ہے۔	شعلہ قریب لانے سے چنگاریاں نکلتی ہے۔ ہلکی سی آواز پیدا ہوتی ہے۔ راکھ کی بو بالوں کے جلنے کی مانند ہوتی ہے۔	ریشوں کا مجموعہ نظر آتا ہے اور سطح روئیں دار لگتی ہے۔	ہلکے تیزاب کا اُون پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ تیز تیزاب سے کپڑا تباہ ہوجاتا ہے۔
رے آن ایسی ٹیٹ	نرم لیکن ریشم کے مقابلہ میں بھاری ہوتا ہے۔	آسانی سے ٹوٹتا ہے	کاٹن کی طرح زیادہ تیزی سے جلتا ہے۔ سرکے کی مانند بو ہوتی ہے۔ راکھ اُنگلیوں سے مسلنی مشکل ہوتی ہے۔	بغیر کسی جوڑ کے ہموار نظر آتا ہے۔	ایسی ٹون میں ڈالنے سے حل ہوجاتا ہے۔ Formic Acid کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔
پولی ایسٹر	ملائم، نرم، ریشم کی طرح لگتا ہے۔	زور لگانے سے بھی نہیں ٹوٹتا۔	جلنے سے پہلے پگھلتا ہے بو پھلوں جیسی ہوتی ہے۔ راکھ موتیوں کی مانند ہوتی ہے جو مسلی جاتی ہے۔	کالے کالے نقطے نظر آتے ہیں اور شفاف نظر آتا ہے۔	اُبلتے فینول (phenol) میں حل ہوجاتا ہے Formic Acid میں حل ہوجاتا ہے۔
نائلون	چکنا لگتا ہے	کھینچنے سے زور لگانے پر بھی نہیں ٹوٹتا۔	جلنے سے پہلے پگھلتا ہے۔ بو بہت تیز ہوتی ہے۔ راکھ سخت موتیوں کی شکل میں ہوتی ہے۔ جو مسلی نہیں جاسکتی۔	سیدھا نظر آتا ہے۔ ہلکی سی چمک نظر آتی ہے۔	ٹھنڈے فینول (Phenol) میں حل ہو جاتا ہے۔ (Formic Acid) میں فوراً حل نہیں ہوتا۔

سوالات

1۔ پارچہ بافی کے مطالعے کی کیا اہمیت ہے؟ نوٹ لکھیں۔

2۔ ریشہ کیا ہے؟ اس کے متعلق جاننا کیوں ضروری ہے؟

3۔ ریشے کی کتنی اقسام ہیں اور یہ کن وسائل سے حاصل ہوتے ہیں؟

4۔ انسانی خودساختہ ریشے سے کیا مراد ہے؟ اس کا استعمال کن چیزوں میں ہوتا ہے؟

5۔ قدرتی ریشے اور کیمیاوی ریشے سے تیار شدہ کپڑوں کی خصوصیات میں کیا فرق ہے؟

6۔ روزمرہ پہننے والے لباس کے لیے آپ کون سے ریشے سے بنے ہوئے کپڑے کا انتخاب کریں گی۔ کم از کم چار وجوہات لکھیں۔

7۔ ریشم اور رے آن میں کیا فرق ہے؟ آپ کپڑا خریدتے وقت یہ فرق کیونکر معلوم کریں گی؟

8۔ درج ذیل بیانات میں سے درست بیان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

(i) کاٹن ٹھنڈک کا احساس دلاتی ہے۔

(ii) اُونی کپڑا حرارت کو منتقل کرتا ہے۔

(iii) ریشم کے سرے عمدہ اور چمکیلے ہوتے ہیں۔

(iv) ریشم کی بو پروں کے جلنے جیسی ہوتی ہے۔

(v) کپڑے کی پائیداری اور رنگ کا پختہ ہونا ضروری نہیں۔

(vi) پولی ایسٹر زور سے کھینچنے سے نہیں ٹوٹتا۔

(vii) لینن کا پودا پاکستان میں پیدا ہوتا ہے۔

(viii) مضبوطی میں ریشم سب سے مضبوط ہوتا ہے۔

9۔ آج کل پولی ایسٹر سے تیار شدہ ریشے کیوں استعمال ہوتے ہیں؟ اس کی دس وجوہات لکھیں۔

10۔ خالی جگہ پُر کریں۔

(i) انسانی خودساختہ ریشوں میں ....شامل ہیں۔

(ii) ....کا تی جاذب ہونے کی وجہ سے آسانی سے رنگا جا سکتا ہے۔

(iii) سوتی کپڑا..........کا احساس دلاتا ہے۔

(iv) خوردبین کے نیچے..........گول، ہموار اور سیدھا نظر آتا ہے۔

(v) نائیلون..........سے کھینچنے سے بھی نہیں ٹوٹتا۔

11۔ گرمی میں پہننے والے کپڑوں کی ریشے کی پہچان آپ کیونکر کریں۔گی کم از کم دو طریقے بیان کریں؟

12۔ سردی میں پہننے والے کپڑوں میں کون سے ریشے استعمال ہوتے ہیں پہچان کے طریقے بیان کریں؟

باب 4

پارچہ بافی کے بُنیادی طریقے

1۔ ریشے سے سوت

ریشوں کی تقسیم اور ذرائع کے مطالعہ میں آپ پڑھ چکی ہیں کہ کپڑا بنانے کے لیے ریشوں کو مختلف عوامل کے ذریعے دھاگے کی شکل میں لایا جاتا ہے۔ یہ عوامل ان ریشوں پر کئے جاتے ہیں۔ جو خام مال کی شکل میں تار کی طرح نہیں ہوتے۔ مثلاً کپاس، اون اور لینن کے ریشے ایسی حالت میں ہوتے ہیں جن سے بغیر دھاگا بنائے کپڑا نہیں بنایا جا سکتا۔ پارچہ بافی میں اِن مراحل کو بہت اہمیت حاصل ہے اور یہ مطالعہ بھی بہت دلچسپ ہے کہ کپاس کی روئی اور بھیڑ کے بالوں سے کپڑا کیسے بن جاتا ہے۔ یہاں پر ان تمام مراحل کو بیان کیا جاتا ہے۔ جو ریشوں پر کئے جاتے ہیں اور ریشے دھاگے میں تبدیل ہوتے ہیں۔

(i) کپاس اور سوت بنانے کے مراحل

(i)	کھولنا اور ملانا	(Opening and Blending)
(ii)	دھننا	(Carding)
(iii)	کنگھا کرنا	(Combing)
(iv)	کھینچنا	(Drawing)
(v)	کاتنا	(Spinning)

(i) کھولنا اور ملانا

اس عمل میں روئی کے وہ گٹھے جو کھیتوں سے چننے کے بعد بنائے جاتے ہیں کارخانوں میں لانے کے بعد کھلی جگہ پر پھیلائے جاتے ہیں۔ اس طرح ایک جگہ پھیلنے اور ملنے سے ریشوں میں یکسانیت پیدا ہوتی ہے۔

(ii) دھننا

کھولنے اور ملانے کے بعد تمام ریشوں کو ایک مشین میں ڈالا جاتا ہے۔ جس کو کارڈنگ مشین (Carding Machine) کہتے ہیں۔ جس طرح رضائی میں روئی بھرنے کے لیے روئی کو دھننا ضروری ہوتا ہے۔ اسی طرح دھاگا بنانے کے لیے یہ ایک قسم کا بنیادی عمل ہے جو بجلی کی مشین میں کیا جاتا ہے۔ اس عمل سے روئی کے تمام ریشے علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ مٹی اور گرد و غبار الگ ہو جاتا ہے اور روئی کھل کر نرم اور ہموار ہو جاتی ہے۔

(iii) کنگھا کرنا

دھننے کے بعد تمام صاف کئے ہوئے ریشے ایک اور مشین میں ڈالے جاتے ہیں۔ جس کو Combing Machine کہتے ہیں۔ جیسا کہ مشین کے نام سے ظاہر ہے۔ اس میں باریک تار کے بڑے بڑے کنگھے لگے ہوتے ہیں۔ جن سے بڑے اور چھوٹے ریشے الگ الگ ہو جاتے ہیں۔ اور وہ روئی جو نرم اور ہموار تھی ایک باریک پردے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

(iv) کھینچنا

کنگھا کرنے کے بعد ریشوں سے بنا ہوا پردہ ایک اور مشین میں آتا ہے جس میں لپیٹنے اور کھینچنے کے آلے لگے ہوتے ہیں۔ جن پر روئی والے ریشوں سے بنا ہوا پردہ موٹی موٹی رسیوں میں بٹ جاتا ہے۔ یہ عمل اتنی دیر تک کیا جاتا ہے۔ جب تک کہ موٹی رسیاں کافی باریک نہ ہو جائیں اور کاتنے والی حالت میں نہ آ جائیں۔ اس عمل کے بعد تیار شدہ مواد نلکیوں پر لپیٹ لیا جاتا ہے۔

(v) کاتنا

نلکیوں پر لپیٹے ہوئے ریشوں کو کاتنے کی مشین میں لگا دیا جاتا ہے جس میں یہ لپیٹنے اور بٹنے کے آلوں سے بڑی تیز رفتاری سے چکر کاٹتا ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ حسب ضرورت لمبائی کا سوت نہ بن جائے۔ کاتا اور بٹا ہوا سوت بڑی بڑی ریلوں پر مشین کے ذریعے چڑھا دیا جاتا ہے۔ یہی دھاگا کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

(ii) اونی ریشے سے اونی دھاگا بنانے کے مراحل

اونی دھاگا تیار کرنے کے لیے سب سے پہلے بھیڑ کے بال مونڈھ لیے جاتے ہیں اس عمل کو Shearing کہتے ہیں۔ پھر اس کی گانٹھیں بنائی جاتی ہیں اور فیکٹریوں میں بھیج دیا جاتا ہے جہاں اُن کی درجہ بندی (Grading) بالوں کی لمبائی، موٹائی، رنگت اور دوسری خصوصیات کی بناء پر کی جاتی ہے۔ درجہ بندی کے بعد دوسرا مرحلہ بالوں کی صفائی کا آتا ہے۔ اس میں بالوں کو ہلکے الکلی (Naoh) کے محلول کی موجودگی میں صاف کیا جاتا ہے اس سے ہر قسم کی آلودگی مثلاً گرد و غبار، بالوں کے ساتھ چپکی ہوئی گھاس اور چکنائی دور ہو جاتی ہے اس چکنائی کو Lanolin کہا جاتا ہے جسے میک اَپ کی مختلف مصنوعات بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس عمل کے بعد اونی ریشے کو سیدھا کرنے (Carding) اور کنگھا کرنے (Combing) کے مراحل سے گزارا جاتا ہے یہ عمل سوتی ریشے سے دھاگا بنانے کے عمل سے ملتا جلتا ہے۔

اس عمل کے بعد دو قسم کے دھاگے تیار ہوتے ہیں۔

(ا) لمبے اور مہین ریشے سے تیار شدہ دھاگے کو Worsted Yarn کہتے ہیں اور اس سے تیار شدہ کپڑے کو بھی ورسٹڈ کپڑا کہا جاتا ہے۔

(ب) چھوٹے اور نسبتاً کھردرے ریشے سے تیار ہونے والے دھاگے کو وولن دھاگے (Woollen Yarn) کہتے ہیں اور اس سے تیار شدہ کپڑے کو وولن کا کپڑا کہا جاتا ہے۔

(ج) بہت کھردرے ریشے سے تیار ہونے والے دھاگے کو Carpet wool yarn کہتے ہیں۔ جو قالینوں کی بنائی میں استعمال ہوتا ہے۔ پاکستان میں زیادہ تر اونی دھاگا قالینوں کی بنائی میں استعمال ہوتا ہے۔

2۔ دھاگے سے کپڑے تک

دھاگے سے کپڑا بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ زیادہ استعمال میں آنے والے طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ بُننا (Weaving)

2۔ بُنائی (Knitting)

3۔ فیلٹنگ (Felting)

1۔ بُننا

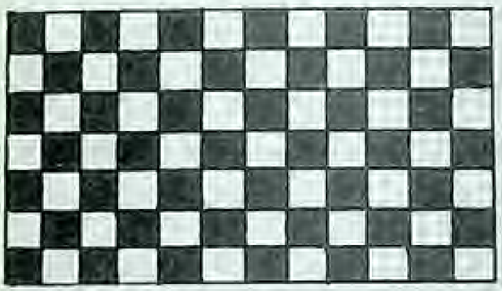
کپڑا بنانے کا یہ ابتدائی طریقہ ہے۔ ہمارے زیادہ تر کپڑے اسی طریقے سے بنائے جاتے ہیں۔ بنیادی طور پر بنائی میں دھاگے کے دو گروپ (تانا اور بانا) استعمال ہوتے ہیں۔ جن میں سے ایک دھاگا (تانا) زاویہ قائمہ بناتے ہوئے بانا میں سے گزرتا ہے۔ اس کو گزارنے کے طریقے مختلف ہونے کی وجہ سے اس کو مختلف نام دیے گئے ہیں۔ مثلاً

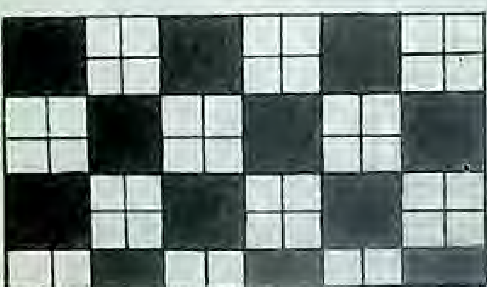
(i) سادہ بنائی (Plain Weave)

(ii) ٹوئیل بنائی (Twill Weave)

(iii) ساٹن بنائی (Satin Weave)

(i) سادہ بنائی





کپڑے کی بنائی میں سادہ بنائی ایک بنیادی طریقہ ہے۔ یہ مشین یا کھڈی پر صرف دو فریموں سے بنتا ہے۔ عام الفاظ میں ایک تار اوپر اور ایک تار نیچے کی بنائی کہا جاتا ہے۔ اس بنائی میں مشین میں تانے کے آدھے تار ایک بار اوپر اٹھتے ہیں اور بانے کے تار ان میں سے گزر جاتے ہیں۔ دوسری بار نیچے کے تار اوپر اٹھتے ہیں اور اوپر کے تار نیچے ہو جاتے ہیں۔ اس طرح یہ عمل جاری رہنے سے سادہ بنائی کا کپڑا بنتا ہے۔

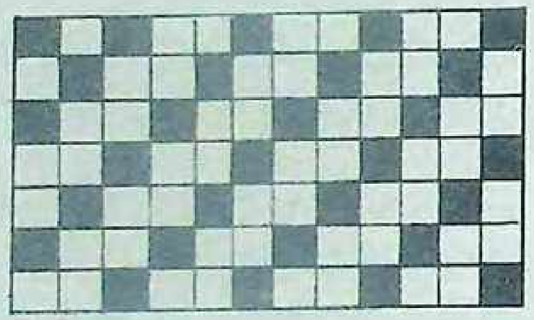
پہننے والے اور گھریلو استعمال والے تقریباً تمام کپڑے اس بنائی میں بنتے ہیں۔ سوتی، ریشمی اور اونی سب کپڑے اس بنائی میں بن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک تار کی بجائے دو تار تانے اور دو تار بانے کے استعمال کرنے سے سادہ بنائی فرق قسم کی بن جاتی ہے۔ اس کی مثال دوسوتی کپڑا ہے۔ سادہ بنائی میں دو کی بجائے چار تار تانے میں اور چار تار تانے بانے میں لگانے سے چو سوتی کپڑا بنتا ہے۔

تانے اور بانے کے تار میں فرق رنگ کا دھاگا لگانے سے سادہ بنائی میں مختلف ڈیزائن بنتے ہیں۔ اس کی مثال چیک کپڑے ہیں۔ سادہ بنائی کے کپڑوں کی ظاہری مضبوطی کا اندازہ تانے اور بانے کی تاروں کے گھٹا ہوا ہونے پر ہے۔ جتنی نزدیک سے یہ تاریں بنائی میں لگی ہوں گی۔ کپڑا اتنا ہی مضبوط اور پائیدار ہوگا اور دیکھنے میں بھی اسی طرح کا لگے گا۔

اگر تانے اور بانے کے تار ڈھیلے ہوں تو بنائی بھی ڈھیلی ہوگی جس سے کپڑا اتنا گھٹا ہوا نظر نہیں آئے گا۔ مثال کے طور پر ہلکی قسم کے ململ اور وائل میں یہ بنائی بہت ڈھیلی ہوتی ہے۔ ایسی بنائی والے کپڑے دھلائی میں بہت سکڑتے ہیں۔ اس طرح کپڑے کی ظاہری حالت بنائی کے نزدیک نزدیک اور ڈھیلے ہونے سے بہت متاثر ہوتی ہے۔

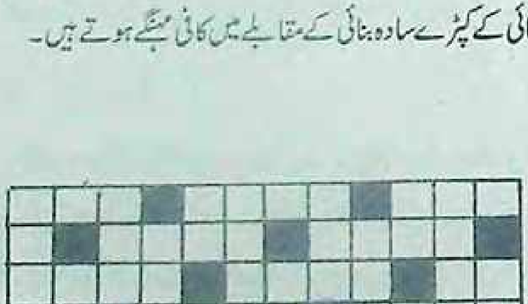
(ii) ٹویل بنائی (Twill Weave)

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



اس میں تانا سادہ بنائی کی طرح لگایا جاتا ہے۔ لیکن بانے کے تار تانے کے ایک سے زائد تاروں کے اوپر اور نیچے سے عموماً دو اور ایک کے حساب سے گزارتے ہیں اور زیادہ سے زیادہ چار تاروں سے بانے کے تار گزارتے ہیں مگر ہر بار بانے کا تار اس دو یا چار کے گروپ کو توڑتا ہے۔ یعنی ہر بار ایک ہی رُخ ایک ایک بار بڑھا کر ترچھی دھار بنتی ہے۔ مگر حساب وہی رہتا ہے یعنی دو تار نیچے اور ایک تار اوپر ہوتا ہے۔ اس بنائی کی پہچان ترچھی دھاریوں سے کی جاتی ہے۔ یہ سادہ بنائی کے مقابلے میں بہت زیادہ مضبوط بنائی ہے اور سوتی، ریشمی اور اونی کپڑوں کی بنائی میں استعمال ہوتی ہے۔ لیکن سب سے زیادہ اونی مردانہ کپڑے اس بنائی میں بنتے ہیں۔ ورسٹڈ، گیبرڈین، اور ٹویڈ وغیرہ اہم گرم کپڑوں کے نام ہیں۔ جو اس بنائی میں بنتے ہیں۔ سوتی کپڑوں میں زین، گیبرڈین اس بنائی میں بنتے ہیں۔ اس بنائی کے کپڑے سادہ بنائی کے مقابلے میں کافی مہنگے ہوتے ہیں۔

(iii) ساٹن بنائی (Satin Weave)



یہ بنائی زیادہ تر ساٹن کا کپڑا بنانے میں استعمال ہوتی ہے کیونکہ اس بنائی کی اہم خاصیت یہ ہے کہ اس میں چمک پیدا ہوتی ہے جو ساٹن کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ اس بنائی میں بانے کا ایک تار اوپر اور چار تار نیچے رکھ کر بانے کا تار گزارا جاتا ہے اور ہر بار ان چار تاروں کے گروپ کو توڑا جاتا ہے۔ اس طرح کپڑے کے اوپر مسلسل لہریں بنتی ہیں لیکن کوئی واضح ڈیزائن نہیں بنتا۔ اسی لیے ساٹن کی سطح پر کوئی نمونہ نہیں ہوتا۔

اس بناوٹ میں بانے کا سوت کم بٹا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے بھی کپڑے کی سطح پر چمک آتی ہے اور تانے کے بٹے ہوئے تار بانے کے پھولے ہوئے تاروں کے نیچے دب کر ہموار اور نرم سطح بناتے ہیں۔

باقی بنائیوں کے مقابلے میں اس بنائی میں بہت کم کپڑے بنتے ہیں۔ کیونکہ اس بنائی کا کپڑا زیادہ پائیدار نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں کم بٹا 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 بغیر بنے تار ہوتے ہیں۔ اگر یہ تار کسی چیز سے اٹک جائے تو پورے کا پورا تار کھنچ کر کپڑے کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کے علاوہ استعمال کے بعد کپڑے کی سطح پر بتیاں سی بن جاتی ہیں۔ جنھیں Pills کہتے ہیں۔ جن سے کپڑا بدنما لگتا ہے۔ ریشمی کپڑوں میں ساٹن اور سوتی کپڑوں میں کاٹن ساٹن اس بنائی میں بنتے ہیں۔ نئی نئی اقسام کے کپڑوں کی ایجاد سے ساٹن کا استعمال کافی حد تک کم ہو چکا ہے۔ کیونکہ استعمال کے لحاظ سے یہ کپڑا نئے کپڑوں کے مقابلے میں اتنا اچھا نہیں رہتا۔

2۔ بنائی (Knitting)

یہ کپڑا بنانے کا دوسرا طریقہ ہے۔ ہمارے لباس میں بہت سی چیزیں اس طریقے سے بنائی جاتی ہیں۔ مثلاً جرابیں، سوئٹر، بنیان وغیرہ۔ اس میں ایک مسلسل تار استعمال ہوتا ہے۔ جس میں پھندے (Loops) بنائے جاتے ہیں اور ایک پھندا دوسرے پھندے میں پھنس جاتا ہے اور اس طرح مسلسل بنائی (Knitting) سے کپڑا تیار کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے ہاتھ اور مشین سے لباس تیار کیا جاتا ہے۔

3۔ فیلٹنگ (Felting)

یہ کپڑے کی بنائی کے ابتدائی طریقوں میں سے ایک ہے۔ اس میں کپڑا بُنا نہیں جاتا بلکہ صرف اونی ریشے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ اونی ریشے کی خاصیت ہے کہ اگر اس کے ریشے آپس میں جڑ جائیں تو پھر علیحدہ نہیں ہوتے۔

اس طریقہ میں اونی ریشوں کو قریب قریب ہموار سطح پر پھیلا دیا جاتا ہے۔ نیم گرم پانی سے ریشوں کو گیلا کر کے ان کو کوٹا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ کپڑے کی شکل اختیار کر لیں۔ بازار میں یہ فیلٹ (Felt) کپڑے کے نام سے ملتا ہے۔ جو باقی تمام اونی کپڑوں کی نسبت قدرے موٹا ہوتا ہے۔ اس سے مردانہ واسکٹ، سواتی پٹھو' نمدے اور ٹوپیاں وغیرہ بنائی جاتی ہیں۔

3۔ کپڑے کا تکمیلی عمل

بنائی کے بعد جو کپڑا حاصل ہوتا ہے۔ وہ کپڑے کی خام حالت کہلاتا ہے۔ ہر کپڑا جو مشین پر بنتا ہے وہ استعمال سے پہلے کسی نہ کسی تکمیلی عمل سے گزار کر استعمال کے قابل بنایا جاتا ہے۔ کیونکہ تیار ہونے پر تقریباً تمام کپڑوں کی سطح کھردری اور ناہموار ہوتی ہے۔ کپڑے کی اصلی حالت تکمیلی عمل سے بنتی ہے۔

کچھ تکمیلی مراحل کپڑوں کی پنہاں خصوصیات کو مزید اجاگر کرتے ہیں۔ مثلاً بعض ریشے جن میں سکڑنے اور شکن پڑنے کی خاصیت ہوتی ہے ان سے بنے ہوئے کپڑوں کو مزید کیمیائی عوامل کے ذریعے شکن نہ پڑنے اور سکڑنے والا بنایا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ تکمیلی عمل کا ایک مقصد کپڑے کی قدر و قیمت بڑھانا بھی ہے۔ کیونکہ اکثر لوگوں کی مانگ کم قیمت مگر دیدہ زیب کپڑا خریدنے کی ہوتی ہے۔ اس لیے ناقص اور کمزور پارچہ جات کو کسی نہ کسی تکمیلی عمل سے خوبصورت بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ

ہوتا ہے کہ ایسا کپڑا دھلنے کے بعد خراب ہو جاتا ہے یا رنگ اور ڈیزائن وہ نہیں رہتا جو اصلی حالت میں ہوتا ہے۔ کچھ تکمیلی عوامل میں کاروباری نقطۂ نظر سے منافع کی خاطر کچھ ایسی ترکیبیں کی جاتی ہیں۔ جن سے ناتجربہ کار خریدار خسارے میں رہتا ہے۔ بعض تکمیلی عوامل عارضی ہوتے ہیں اور بعض مستقل جو کپڑے کی ظاہری حالت پر بہت حد تک اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کو جاننے سے کپڑے کا بہتر انتخاب اور صحیح استعمال ہوتا ہے۔ یہ عوامل مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) کلف لگانا	(Sizing)	(vi) سطح ہموار کرنا	(Singeing)
(ii) سکیڑنا	(Shrinking)	(vii) روئیں دار بنانا	(Napping)
(iii) استری کرنا	(Calendering)	(viii) ڈیزائن بنانا اور رنگنا	(Printing and Dying)
(iv) سفید کرنا	(Bleaching)	(ix) چمک دار بنانا	(Glazing)
(v) مرسرائزیشن	(Mercerization)	(x) سلوٹ مانع بنانا	(Crease Resistant)

(i) کلف لگانا

اس تکمیلی عمل سے کپڑے میں اکڑاہٹ پیدا کی جاتی ہے۔ جس سے کپڑے کی ظاہری حالت میں فرق پڑ جاتا ہے۔ عام الفاظ میں اس کو کلف لگانا کہہ سکتے ہیں۔ لیکن فیکٹریوں میں یہ عمل مشینوں پر کیا جاتا ہے اور کلف لگانے کے لیے مختلف اشیا، کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کلف اگر مناسب مقدار میں لگایا جائے تو ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر زیادہ لگا دیا جائے تو نہ صرف کپڑے کی پائیداری پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ استعمال میں بھی ٹھیک نہیں رہتا۔ کیونکہ زیادہ اکڑاہٹ والا کپڑا کسی لحاظ سے بھی آرام دہ نہیں ہوتا نیز دھونے کے بعد کلف نکل جاتا ہے اور کپڑا اچھا خاصا پتلا ہو جاتا ہے۔ یہ عمل عارضی ہے۔ عام طور پر چھینٹ، وائل اور سستے قسم کے پرنٹ اور سادہ کپڑے میں ہوتا ہے۔

اگر کسی کپڑے میں کلف کی زیادتی کا احساس ہو تو اس کو دیکھنے کے لیے اس کپڑے کو دونوں ہاتھوں سے مسل کر دیکھا جائے۔ اگر سفید پاؤڈر نکل آئے تو اس کا مطلب ہے کہ کلف ضرورت سے زیادہ ہے۔ اس کے علاوہ اس کی جانچ کرنے کے لیے کپڑے کی سطح پر آیوڈین کا ایک قطرہ ڈالیں۔ کلف کی زیادتی کی وجہ سے کپڑے کا رنگ نیلا ہو جائے گا۔ کپڑے پر مناسب مقدار کے کلف کا ہونا ضروری ہے۔ لیکن زیادہ کلف والے کپڑے کا استعمال کسی لحاظ سے بھی ٹھیک نہیں ہوتا اس لیے ایسا کپڑا خریدنے سے گریز کرنا چاہیے۔

(ii) سکیڑنا

ریشے سے دھاگا بنانے کے عمل کے دوران دھاگے ایک خاص تناؤ میں ہوتے ہیں۔ بنائی کے دوران بھی تانے اور بانے میں خاص کھچاؤ ہونے کی وجہ سے کپڑے کا سکیڑنا لازمی ہوتا ہے۔ اس لیے کپڑے کو تیاری کے بعد ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر گرم پانی اور بھاپ سے گزارا جاتا ہے۔ اس طرح کرنے سے کپڑا سکڑنے سے محفوظ رہتا ہے۔ لیکن اس کی قیمت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس عمل پر جو خرچ آتا ہے وہ کپڑے کی قیمت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس وجہ سے بعض کپڑا بنانے والے اس عمل کے بغیر ہی کپڑا مارکیٹ میں بھیج دیتے ہیں اور استعمال کے بعد پتہ چلتا ہے کہ کپڑا سکڑنے والا تھا۔ اسی چیز کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کہا جاتا ہے کہ سوتی کپڑے کبھی بغیر سکیڑے لباس بنانے میں استعمال نہیں کرنے چاہییں۔

خریدتے وقت کپڑے کو دیکھ لینے سے خریدار فائدے میں رہتا ہے کیونکہ فیکٹری میں سکیڑے ہوئے کپڑوں پر عام طور

سے Pre-Shrink کی مہر (Stamp) لگی ہوتی ہے۔ جس سے پتہ چلتا ہے کہ کپڑا اسکیڑا ہوا ہے۔

(iii) سفید کرنا

عام الفاظ میں بلیچ کا مطلب رنگ کاٹنا ہے۔ لیکن کپڑوں کی تیاری میں اس کا مطلب ریشوں کے قدرتی رنگ کو اڑانا ہوتا ہے۔ تاکہ کپڑے پر دوسرے رنگ اور ڈیزائن بن سکیں۔ تقریباً سب ریشوں کا قدرتی رنگ ہوتا ہے۔ جسے اتارنا ضروری ہوتا ہے۔ رنگ کاٹ چونکہ ہلکے اور تیز قسم کے ہوتے ہیں اس لیے کپڑے کے ریشے کے مطابق استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ جن کپڑوں کو سفید رکھنا ہوتا ہے ان پر بلیچ کرنے سے ہی سفیدی آتی ہے۔ جس سے کپڑے کی ظاہری حالت پر بہت فرق پڑتا ہے۔

(iv) کیلینڈرنگ

اس تکمیلی عمل میں کپڑے کو بھاپ کے رولر سے گزارا جاتا ہے۔ جس سے کپڑے کی ساری سلوٹیں دور ہو جاتی ہے اور کپڑا ہموار ہو جاتا ہے۔ اس عمل سے تھوڑی سی چمک بھی پیدا ہوتی ہے۔ جو دائمی نہیں ہوتی' زیادہ چمک پیدا کرنے کے لیے کپڑے کو کلف لگا کر رولر سے گزارا جاتا ہے۔ اس عمل سے کپڑا خوبصورت ہو جاتا ہے۔

(v) مرسرائزیشن

یہ ایک ایسا تکمیلی عمل ہے۔ جس سے کپڑے میں چمک پیدا ہوتی ہے اور اس کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگوں کی جاذبیت بڑھ جاتی ہے۔ عام طور پر یہ عمل سوتی کپڑے پر کیا جاتا ہے۔ عام سوتی کپڑے کے مقابلے میں مرسرائزڈ زیادہ ملائم اور خوبصورت ہوتے ہیں۔

اس عمل میں کپڑا کاسٹک سوڈا کے خاص محلول میں خاص دباؤ اور حرارت میں رکھا جاتا ہے۔ جس سے کپڑے میں نہ سکڑنے کی خاصیت پیدا ہوتی ہے اور کپڑا مزید نہیں سکڑتا۔ اس کے بعد کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں ڈالا جاتا ہے۔ مرسرائزڈ کپڑا عام سوتی کپڑے کے مقابلے میں مہنگا ہوتا ہے۔ لیکن مضبوطی اور خوبصورتی میں عمدہ ہوتا ہے۔ اس عمل سے کپڑے میں تین اہم خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں۔

1۔ اس کی مضبوطی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

2۔ اس کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

3۔ اس میں رنگوں کو جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

(vi) سطح ہموار کرنا

عام طور پر کپڑے مشین سے نکلنے کے بعد زیادہ ہموار نہیں ہوتے۔ کیونکہ تیاری کے دوران کچھ فالتو دھاگے، گرہیں یا روئیں رہ جاتے ہیں۔ جو اس عمل سے دور کیے جاتے ہیں۔ اس طرح کپڑے کی سطح ہموار اور صاف ہو جاتی ہے۔ اس عمل میں کپڑے کو مشین میں فٹ کئے ہوئے گیس یا بجلی کے فلیٹ پلیٹ نما حصے کے اوپر سے تیزی سے گزارا جاتا ہے۔ یہ عمل ان کپڑوں پر ہوتا ہے جو چھوٹے ریشوں سے بنے ہوتے ہیں۔ اس طرح سے قسم کے سوتی، اونی اور ریشمی کپڑوں پر یہ تکمیلی عمل ہوتا ہے۔ جس سے یہ کپڑے ظاہری حالت میں اچھے خاصے

قیمتی لگتے ہیں۔

(vii) روئیں دار بنانا

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس تکمیلی عمل سے مشین میں لگے خاص رولرز کے اندر لگے برش سے کپڑے کی سطح ابھاری جاتی ہے۔ جس سے کپڑا روئیں دار بن جاتا ہے۔ سوتی کپڑوں میں فلالین ایک اہم مثال ہے۔ ایسا کپڑا عام کپڑے کے مقابلے میں ظاہری شکل میں مختلف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے کپڑے کی بنائی اگر ڈھیلی بھی ہو تو اس تکمیلی عمل سے چھپ جاتی ہے اور بظاہر یہ کپڑا گرم لگتا ہے جو کسی حد تک بن بھی جاتا ہے کیونکہ کوئی کپڑا جتنا زیادہ روئیں دار ہوگا اتنا ہی اس میں ہوا کو روکنے کی صلاحیت ہوگی جس سے باہر کی ہوا جسم کے اندر نہیں جائے گی۔ ان خاصیتوں کی وجہ سے اس تکمیلی عمل والے کپڑوں کا استعمال سردیوں کے لیے خاص طور پر موزوں ہے۔

(viii) رنگنا اور ڈیزائن دار بنانا

کپڑے کو زیادہ دیدہ زیب بنانے کے لیے مختلف رنگوں میں رنگا جاتا ہے۔ رنگنے کا عمل اور استعمال کیے جانے والے رنگ ریشے کی نوعیت کے مطابق ہوتے ہیں۔ رنگنے کے علاوہ تکمیلی عوامل میں پرنٹنگ ایک اہم عمل ہے۔ کیونکہ ہمارے استعمال میں زیادہ کپڑے پرنٹ والے ہوتے ہیں۔ مشین سے اترنے کے بعد تقریباً سب کپڑے سادہ ہوتے ہیں۔ لیکن تمام پھولدار ڈیزائن پرنٹنگ کے عمل سے بنائے جاتے ہیں۔ جو مختلف طریقوں سے بننے کی وجہ سے خوبصورتی اور استعمال میں مختلف ہوتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ (Block Printing) باتیک (Batik) ٹائی اینڈ ڈائی (Tie and Die) سکرین پرنٹنگ (Screen Printing) اور رولر پرنٹنگ (Roller Printing) کپڑوں پر ڈیزائن بنانے کے عام طریقے ہیں۔ ان میں بلاک پرنٹنگ، باتیک، ٹائی اینڈ ڈائی بہت محنت طلب طریقے ہیں کیونکہ ان میں ڈیزائن ہاتھ سے بنائے جاتے ہیں۔ اس وجہ سے ایسے کپڑے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں۔ ان کے برعکس رولر پرنٹنگ میں ڈیزائن مشین سے بنائے جاتے ہیں۔ اس لیے پہلے طریقوں سے بنائے ہوئے کپڑوں کے مقابلے میں سستے ہوتے ہیں۔ سوتی، ریشمی اور اونی سب کپڑوں پر رولر پرنٹنگ سے ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔

چونکہ پرنٹنگ سے کپڑے کی ظاہری حالت بہت حد تک بدل جاتی ہے۔ اس لیے پرنٹ کیے ہوئے کپڑوں کا استعمال بھی اس کے مطابق ہوتا ہے جب کہ سادہ کپڑے کی صورت میں اس کا استعمال مختلف ہوتا ہے۔

(ix) چمک دار بنانا

یہ ایسا عارضی تکمیلی عمل ہے۔ جس سے عام سستا کپڑا دیکھنے میں کافی اچھا لگتا ہے۔ اس لیے بہت سے سوتی کپڑوں کو بہتر شکل ینے کے لیے کلف اور دیگر لیس دار مادے سے کپڑے میں اکڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور رولرز کے ذریعے دباؤ ڈال کر استری کی جاتی ہے س سے کپڑے کی سطح چمک دار اور ملائم ہو جاتی ہے۔

) مانع سلوٹ بنانا

یہ وہ عوامل ہیں جو کپڑے میں سلوٹ پڑنے سے روکتے ہیں۔ ایسے کپڑے نہ صرف دھلنے میں آسان ہوتے ہیں بلکہ ان پر بہت کم ـری کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس عمل میں کپڑے کو بنانے کے بعد خاص قسم کے محلول (Resin) میں ڈبویا جاتا ہے۔ جس سے کپڑے میں یہ خاصیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ Drip Dry بنانے کے لیے کپڑے کو چند ایسے ریشوں کے ساتھ ملا کر بنایا جاتا ہے کہ وہ آسانی سے دُھل اور سوکھ سکے۔ مثلاً سوتی ریشے کو پولی ایسٹر کے ساتھ ملا کر ایسا کپڑا بنایا جاتا ہے جو آسانی سے دھلتا اور سوکھتا ہے۔ اس طرح آج کل بہت سے کپڑے ایسے بن رہے ہیں۔ جن کے استعمال سے روزمرہ کام میں بہت سہولت ہو گئی ہے۔

اگر خاتون خانہ پارچہ بافی کے بارے میں واقفیت رکھتی ہو تو ایسے کپڑوں کے استعمال سے اپنے گھر کے بہت سے کام کاج میں سہولت پیدا کر سکتی ہے۔

سوالات

1۔ کپڑا بنانے کے لیے ریشہ کن کن عوامل سے گزرتا ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

2۔ کپڑوں کے تکمیلی عمل سے کیا مراد ہے؟ کپڑوں میں اس عمل سے کیا خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔

3۔ کپڑوں کی ظاہری حالت پر کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟ کسی ایک کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

4۔ کپڑے کی ظاہری حالت اور مضبوطی کا انحصار کپڑے کی بناوٹ پر ہوتا ہے۔ کیونکر؟

5۔ ٹوِیل بنائی خاص طور پر کن کپڑوں کیلئے موزوں سمجھی جاتی ہے؟ کم از کم پانچ ایسے کپڑوں کے نام لکھیں جو اس بنائی میں بنتے ہیں۔

6۔ نیچے دیے گئے الفاظ میں سے مناسب لفظ چن کر خالی جگہوں کو پُر کریں۔

ٹوِیل، سادہ، استعمال، چمک، مضبوطی، رولر پرنٹنگ، پائیداری، ظاہری۔

(i) دھاگے کی ساخت کپڑے کی.......... حالت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

(ii) سب سے مضبوط بنائی .... ہے۔

(iii) تکمیلی عمل کے بغیر کپڑا.......... نہیں ہو سکتا۔

(iv) ...... بنائی سب سے زیادہ کپڑوں پر بنائی جاتی ہے۔

(v) مرسرائزیشن سے کپڑے میں.......... پیدا ہوتی ہے۔

(vi) سائٹن بنائی میں خاص.......... ہوتی ہے۔

(vii) ڈھیلی بنائی کے کپڑے.......... نہیں ہوتے۔

(viii) کپڑوں پر پھولدار ڈیزائن...... سے بنتے ہیں۔

7۔ کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست اندراج کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم الف	کالم ب	کالم ج
1	کھولنے اور ملانے کے بعد ریشوں کو ڈالا جاتا ہے	ورسٹڈ دھاگے کہتے ہیں	
2	لمبے اور مہین ریشے سے تیار شدہ دھاگے کو	کیلینڈرنگ کے عمل سے	
3	کپڑے کو بھاپ کے رولر سے گزارا جاتا ہے	کارڈنگ مشین میں	
4	مانع سلوٹ بنانے کے لیے کپڑے کو ڈبویا جاتا ہے۔	خاص قسم کے محلول (Resin) میں	

باب 5

کپڑوں کی منصوبہ بندی

کپڑوں کی منصوبہ بندی سے مراد کپڑوں کا سوچ سمجھ کر انتخاب کرنے سے ہے۔ کیونکہ شخصیت کو اُجاگر کرنے میں لباس اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نیز لباس ہمیں معاشرے میں متعارف کراتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کپڑوں کا انتخاب سوچ سمجھ کر کیا جائے۔ جس سے ہمیں معاشرے میں عزت وانفرادیت حاصل ہو اور خود میں ذمہ داری اور خود اعتمادی محسوس ہو۔

وارڈروب (Wardrobe) کے لفظی معنی ایک طرح سے الماری کے ہیں۔ جس میں پہننے کے کپڑے، جوتے، ہینڈ بیگ اور متفرقات یعنی چوڑیاں، کلپ، ربن، ٹاپس اور میک اَپ کے لوازمات رکھے جاتے ہیں۔ لہٰذا لباس کی منصوبہ بندی یا وارڈروب پلاننگ کا اصل مفہوم یوں ہے کہ لباس کے ساتھ جو لوازمات بھی استعمال کیے جائیں وہ لباس سے ملتے جلتے ہوں۔ ان چیزوں کا انتخاب اور استعمال خوبصورتی سے کیا جائے اور یہ چیزیں موقع محل سے مناسبت رکھتی ہوں۔

یہ سب کپڑے کیسے بنتے ہیں اور کیونکر بنائے جاتے ہیں؟ انسان کی خوش پوشی میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر یہ کپڑے خاص توجہ اور منصوبہ بندی سے بنائے جائیں تو کم سے کم کپڑے بھی ہماری ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ لیکن اگر بغیر سوچے سمجھے کپڑے بناتے چلے جائیں تو کپڑوں سے بھری ہوئی الماری میں سے کسی خاص تقریب پر پہننے کے لیے ایک بھی مناسب جوڑا نہیں ملتا۔

ہمارے گھرانوں میں کپڑوں کی منصوبہ بندی کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی رہی۔ لیکن اب وقت کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ لباس کی اہمیت کو سمجھا جانے لگا ہے اور یہ محسوس کیا گیا ہے کہ مناسب لباس نہ صرف انسان کی خوش پوشی میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ شخصیت کو اُجاگر کرنے میں نہایت اہمیت کا حامل ہے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب کپڑے کسی خاص منصوبہ بندی کے تحت بنائے جائیں۔

عام طور پر کپڑے ذاتی پسند سے بنائے جاتے ہیں اور اس پہلو کو کافی حد تک نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ جو کپڑے بنتے ہیں وہ ڈیزائن اور رنگ کے لحاظ سے پہننے والے کی شخصیت اور موقع محل کے مطابق ہوں۔ کیونکہ شخصیت اور موقع محل کی مناسبت سے پہنا ہوا عام لباس بھی دیدہ زیب، خوبصورت اور پُرکشش لگتا ہے۔

کپڑوں کی منصوبہ بندی اصولاً بچپن سے شروع ہوتی ہے۔ جس سے کپڑوں کے مناسب رنگ اور ڈیزائن عمر کے مطابق بنانے کی عادت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ احساس بھی پیدا ہوتا ہے کہ خوش پوش رہنے کا مطلب بہت زیادہ کپڑوں سے نہیں بلکہ سوچ سمجھ کر کپڑوں کا انتخاب کرنے سے ہے۔ اس طرح فالتو کپڑے بنانے کی عادت نہیں پڑتی۔

پیدائش یا شادی بیاہ کے موقع پر سب کپڑے نئے بنائے جاتے ہیں جن میں وقتاً فوقتاً نئے کپڑوں کا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ یہ اضافہ

عموماً موسم بدلنے پر یا کسی خاص تقریب کے موقع پر ہوتا ہے۔ اس اضافے کی منصوبہ بندی سوچ سمجھ کر کرنے سے مناسب کپڑے بنتے ہیں۔ جو ہر ضرورت کو پورا کرتے ہیں۔ منصوبہ بندی کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ ہر ممکن کوشش کی جائے کہ کم سے کم کپڑے بنائے جائیں۔

شروع میں نوزائیدہ بچوں کے لیے اگر زیادہ کپڑے بنا لیے جائیں تو اس طرح بہت سے کپڑے ضائع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ بچے تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اِسی طرح بڑوں کے کپڑے بھی فیشن کے بدلنے سے تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لیے ایک وقت میں ضرورت سے زیادہ کپڑوں کا بنانا درست نہیں ہوتا۔ لباس کی منصوبہ بندی کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1۔ کپڑوں کے لیے مخصوص رقم (Clothing Budget)

2۔ کپڑوں کی تعداد (Number of Dresses)

3۔ ضروریات (Needs)

4۔ سرگرمیاں (Activities)

5۔ شخصیت (Personality)

6۔ موجودہ کپڑوں کا جائزہ (Analysis of Present wardrobe)

7۔ شرعی تقاضے (Religious Requirements)

8۔ آب وہوا (Climate)

1۔ کپڑوں کے لیے مخصوص رقم

ایک خاندان میں ہر فرد کے لیے کپڑے بنتے ہیں۔ اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ تمام افراد کی ضروریات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کپڑوں کی تعداد کا تعین کر کے رقم مخصوص کر دی جائے۔ اس کا تعین خاندان کی آمدنی پر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ لوگ کپڑے پہننے کے شوقین ہوتے ہیں اور کپڑوں پر زیادہ رقم خرچ کرتے ہیں۔ رقم خواہ کتنی بھی ہو اس کا حساب رکھنا ضروری ہے۔ کیونکہ اسی صورت میں کپڑوں کا صحیح چناؤ ہو سکتا ہے۔ ورنہ ممکن ہے کہ آپ کے پاس زیادہ رقم ہو اور آپ کم قیمت کپڑا خرید لیں۔ جو دیرپا ثابت نہ ہو یا آپ کے پاس کم رقم ہو اور آپ زیادہ قیمت والا کپڑا خرید لیں جس سے بعد میں پریشانی اٹھانی پڑے۔

2۔ کپڑوں کی تعداد

عام طور پر کپڑوں کی تعداد کے لیے کوئی خاص اصول وضع نہیں بلکہ یہ ہماری اپنی پسند اور وسائل پر منحصر ہے۔ بعض لوگوں کے پاس بہت پیسہ ہوتا ہے۔ لیکن وہ لباس پر زیادہ خرچ کرنا پسند نہیں کرتے یا اچھا نہیں سمجھتے۔ کیونکہ ان کے خیال میں لباس پر زیادہ رقم خرچ کرنے کی بجائے دوسری چیزوں پر خرچ کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ جبکہ کچھ لوگوں کے وسائل محدود ہوتے ہیں۔ لیکن وہ لباس پر بہت خرچ کرتے ہیں۔ اس لیے یہ فیصلہ انسان کی سوچ پر منحصر ہے۔

کپڑوں کی تعداد انسان کی سرگرمیوں اور ضروریات کے مطابق متعین ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر کپڑوں کی تعداد کا جائزہ لینے کے لیے ایک کالج کی تقریباً سو طالبات سے سوالات کیے گئے۔ ان طالبات سے سوالات کرنے پر معلوم ہوا کہ ہمارے ہاں عام طور پر لڑکیاں روزانہ کالج جانے کے علاوہ ہفتے میں ایک دو دفعہ شام باہر گھومنے کے لیے جاتی ہیں اور سال میں صرف دو چار شادیوں پر جاتی ہیں۔ ایسی سرگرمیوں کے لیے اندازاً کپڑوں کے اٹھارہ جوڑے کالج جانے والی لڑکی کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ یہ جائزہ اس طریقے سے کیا گیا۔

کالج کے پہناوے	3 جوڑے یونیفارم
گھر جا کر بدلنے والے کپڑے	6 جوڑے
عام اور خاص موقعوں پر پہننے والے کپڑے	7 جوڑے
سونے کے لیے پہننے والے کپڑے	2 جوڑے
کل	18 جوڑے

سو طالبات میں سے صرف چند طالبات ایسی تھیں جن کے پاس اٹھارہ جوڑے موجود تھے۔ ورنہ تقریباً تمام طالبات کے پاس بیس سے چالیس تک جوڑے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ تقریباً سارے جوڑے سال میں دو تین دفعہ پہنے جاتے ہیں۔ ورنہ یوں ہی پڑے رہتے ہیں۔ کیونکہ فیشن بھی بدلتے رہتے ہیں۔ اور یوں کپڑے پڑے ہی رہتے ہیں۔ آج کل بہت زیادہ اور قیمتی کپڑے بنانے کا رجحان بڑھ گیا ہے جبکہ یہ سراسر اسراف میں آتا ہے۔ قرآن پاک کی سورۃ نمبر 17 (بنی اسرائیل) کی آیت نمبر 80 کا مطالعہ کریں اور دیکھیں کہ اسراف کرنے والوں کو کیا کہا گیا ہے۔ آیت کا ترجمہ یوں ہے کہ "اندھا دھند خرچ نہ کریں۔ بے جا خرچ کرنے والے شیطان کے ساتھی ہیں" اس لیے لباس کی منصوبہ بندی بہت ضروری ہے۔

3۔ ضروریات

کپڑوں کی منصوبہ بندی میں ضرورت کا جانچنا بہت اہم ہے۔ کیونکہ اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ لوگ بغیر ضرورت کے کپڑے بنا لیتے ہیں اور فالتو کپڑے جمع ہونے کی یہ بڑی وجہ ہے۔ منصوبہ بندی کا بہت حد تک مطلب یہی ہے کہ جب تک کپڑوں کی ضرورت نہ ہو۔ کپڑے کا خوبصورت رنگ یا ڈیزائن پسند آنے پر ہرگز کپڑا نہ خریدا جائے۔ ہر فرد کی ضرورت اس کی سرگرمیوں کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔ اس لیے ہر فرد کی سرگرمیوں کا جائزہ لے کر وسائل کے لحاظ سے کپڑوں کی تعداد کا فیصلہ کیا جائے۔

4۔ سرگرمیاں

جیسا کہ اُوپر بیان کیا گیا ہے کپڑوں کی تعداد کا اندازہ انسان کی سرگرمیوں سے لگایا جاتا ہے۔ کپڑے بنانے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کیا کرتی ہیں اور کہاں کہاں جاتی ہیں۔ کیونکہ وہ لڑکیاں جو زیادہ باہر جاتی ہیں اور سماجی سرگرمیوں میں حصہ لیتی ہیں یا پارٹیوں اور دعوتوں پر جاتی ہیں ان کے پاس زیادہ کپڑوں کا ہونا لازمی ہے۔ جبکہ وہ لڑکیاں جو کالج کے علاوہ بہت کم دعوتوں اور دُوسری تقریبات پر جاتی ہیں۔ ان کو یہ دیکھتے ہوئے کہ زیادہ کپڑے بنانے سے فیشن بدلنے پر کپڑے ضائع ہو جائیں گے۔ کم سے کم کپڑے بنانے چاہییں۔ اس کے علاوہ رنگ اور ڈیزائن کا موقع کے لحاظ سے مناسب ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لیے جب تک سرگرمیوں کا مکمل جائزہ نہ لیا جائے مناسب کپڑوں کا انتخاب نہیں ہو سکتا۔

5۔ شخصیت

شخصیت انسان کی ظاہری شکل وصورت، حرکات وسکنات، طرزِ گفتگو اور اندازِ فکر کا مجموعہ ہے۔ ہر شخص کی اپنی منفرد حیثیت ہوتی ہے۔ جو مناسب لباس پہننے سے اُبھرتی ہے اور وہ لڑکی خوش پوش نظر آتی ہے۔ جو اپنی شخصیت کے مطابق لباس کے رنگ اور ڈیزائن کا انتخاب کرتی ہے۔

اپنی شخصیت کو جاننے کے لیے اپنا ذاتی جائزہ لینا ضروری ہے۔ اس جائزہ میں اپنی رنگت اور قد کے لحاظ سے جسامت کا دیکھنا ضروری ہے۔ مناسب رنگ، ڈیزائن اور کپڑے کی قسم کا فیصلہ آپ کے ذاتی جائزے کے مطابق ہوگا۔ ہلکے رنگ کسی بھی چیز کے سائز کو اصل سائز سے بڑا دکھاتے ہیں۔ اور گہرے رنگ کسی بھی چیز کے سائز کو اپنے اصل سائز سے چھوٹا دکھاتے ہیں۔ اس لیے دُبلی پتلی جسامت والی لڑکیوں کے لیے ہلکے رنگ مناسب ہیں۔ جبکہ موٹی اور بھاری جسامت والے لڑکیوں کے لیے شوخ رنگ بہتر رہتے ہیں۔ درمیانی جسامت والی لڑکیاں تقریباً سب رنگ پہن سکتی ہیں۔ لیکن اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ مناسب رنگوں کا انتخاب کیا جائے۔

ہلکے اور گہرے رنگوں کا فیصلہ کرنے کے بعد اپنی رنگت کے مطابق کپڑوں کا انتخاب کرنا ضروری ہے۔ اس کے لیے دن کی روشنی میں مختلف رنگوں کے کپڑے جسم پر رکھ کر یا پہن کر آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنا جائزہ لیں تو اس سے آپ کو بخوبی اندازہ ہو جائے گا کہ کن رنگوں سے جلد پر تازگی آتی ہے اور رنگت نکھرتی ہے۔ کن رنگوں سے جلد میں زرد پن سا آتا ہے۔ اس طرح رنگوں کے مناسب یا نامناسب ہونے کا پتہ چل جاتا ہے اور آپ اپنے کپڑوں کی منصوبہ بندی بہتر طریقے سے کر سکتی ہیں۔

رنگ کے علاوہ کپڑے اور اس کے ڈیزائن کا مناسب ہونا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ کپڑے وزن میں بھاری، درمیانے اور ہلکی قسم کے ہوتے ہیں۔ اسی طرح وزن میں چھوٹے، درمیانہ اور بڑے ڈیزائن جسمانی سائز کو چھوٹا یا بڑا کرنے میں بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ دیے گئے چارٹ کی مدد سے آپ اپنے لیے مناسب کپڑوں کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

جسامت کے لحاظ سے کپڑوں کا انتخاب	
بھاری اور موٹے کپڑے مثلاً کھدر، فلالین، گرم اونی کپڑے، بردار کپڑے اور بڑے ڈیزائن۔	جسمانی سائز کو بڑا کر کے دکھاتے ہیں اور انسان اپنے اصل سائز سے موٹا لگتا ہے۔ اس لیے یہ بھاری جسامت والی لڑکیوں کے لیے مناسب نہیں جبکہ دبلی پتلی اور لمبی لڑکیوں کے لیے یہ کپڑے موزوں ہیں۔
درمیانے قسم کے موٹے اور پتلے کپڑے مثلاً مختلف قسم کے ریشمی کپڑے کاٹن، پولی ایسٹر سے تیار شدہ کپڑے اور درمیانے ڈیزائن مثلاً کے ٹی، فلیٹ و کریپ وغیرہ۔	جسمانی سائز کو اصل سائز سے ذرا کم دکھاتے ہیں۔ بھاری اور درمیانی جسامت والی لڑکیوں کے لیے موزوں ہیں۔
جسم سے چپکنے والے اور ہلکے کپڑے مثلاً جرسی، جارجٹ، اصل ریشم وغیرہ اور چھوٹے ڈیزائن۔	جسمانی سائز کو نہ تو گھٹاتے ہیں اور نہ ہی بڑھاتے ہیں بلکہ اصل سائز کو کافی نمایاں کر دیتے ہیں۔ موٹی اور بہت پتلی لڑکیوں کے لیے موزوں نہیں ہیں۔ درمیانی جسامت والی لڑکیوں کے لیے مناسب ہیں۔

ان سب چیزوں کو مدِ نظر رکھ کر آپ اپنے لیے مناسب رنگ، ڈیزائن اور کپڑے کی قسم کا چارٹ نیچے دیے ہوئے طریقے سے بنالیں۔ اس سے آپ کو کپڑوں کے انتخاب میں بہت مدد ملے گی۔

کپڑوں کی منصوبہ بندی کے لیے اپنی شخصیت کے مطابق مناسب رنگ، ڈیزائن اور مناسب کپڑے کا انتخاب		
مناسب کپڑا	مناسب ڈیزائن	مناسب رنگ

6۔ موجودہ کپڑوں کا جائزہ

جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچکا ہے کہ سرے سے نئے کپڑے ہر دفعہ نہیں بنائے جاتے بلکہ موجودہ کپڑوں میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ کے پاس کپڑوں، جوتوں اور متفرقات کا جو سٹاک موجود ہے اس کا جائزہ اچھی طرح لیا جائے۔ ورنہ نئے جوڑوں کا اضافہ غلط ہوسکتا ہے۔ اس کا ایک مقصد تو یہ ہے کہ نئے جوڑوں کا اضافہ اس طرح نہ ہو کہ سرے سے نئے جوتے، ہینڈ بیگ اور چوڑیاں وغیرہ بنانی پڑیں۔ یہ بہتر ہے کہ موجودہ سٹاک کی کچھ چیزوں مثلاً دوپٹوں یا جوتوں کے ساتھ جوڑے بنالیے جائیں۔ تاکہ ساری چیزیں خریدنی نہ پڑیں۔ اس کے علاوہ اپنے مخصوص رنگوں، ڈیزائن اور کپڑے کا اندازہ ہونے سے نئے لباس کا اضافہ بھی ان کے مطابق ہوگا۔ ورنہ ذرا سی لاپرواہی سے غلط رنگ یا کپڑے کا انتخاب ہوجاتا ہے اور نیا جوڑا بنانے کے باوجود تسلی نہیں ہوتی اور ضرورت بھی پوری نہیں ہوتی۔

7۔ شرعی تقاضے

ایک مسلمان ہونے کی حیثیت سے ہمارا لباس شرعی تقاضوں کے مطابق ہونا چاہیے۔ یعنی لباس کا کپڑا اتنا باریک نہ ہو کہ اس میں سے جسم نظر آئے۔ لباس ایسا سلا ہوا نہ ہو کہ جسم نمایاں ہو۔ مردانہ لباس سے مشابہت نہ رکھتا ہو۔ نیز لباس سے اسراف کا پہلو ظاہر نہ ہو۔ ان تمام باتوں کی اہمیت جاننے کے لیے سورۃ الاعراف (پارہ نمبر 8) کی آیات نمبر 26 اور 31 کا ضرور مطالعہ کریں جن کا ترجمہ یہ ہے کہ

'اے آدم کی اولاد بے شک ہم نے تمہاری طرف ایک لباس وہ اُتارا کہ تمہاری شرم کی چیزوں کو چھپائے اور ایک وہ کہ تمہاری آرائش ہو اور پرہیزگاری کا لباس۔ وہ سب سے بھلا اور یہ اللہ کی نشانیوں میں سے ہے کہ وہ نصیحت مانیں' (سورۃ الاعراف آیت نمبر 26)

'اے آدم کی اولاد اپنی زینت لو۔ جب مسجد میں جاؤ اور کھاؤ پیئو اور حد سے نہ بڑھو۔ بے شک حد سے بڑھنے والے اُسے پسند نہیں'۔ (سورۃ الاعراف آیت نمبر 31)

8۔ آب وہوا

کپڑوں کی منصوبہ بندی اپنے ملک اور شہر کی آب وہوا کے مطابق کرنی چاہیے مثلاً کوئٹہ اور مری میں رہنے والی لڑکیوں کے کپڑے

لاہور اور کراچی میں رہنے والی لڑکیوں سے مختلف ہوں گے۔ اپنی مقررہ رقم، ضروریات، سرگرمیوں، تعداد، شخصیت، موجودہ کپڑوں کا جائزہ لینے، شرعی تقاضوں اور آب و ہوا کا اندازہ لگانے کے بعد منصوبہ بندی کا خاکہ مندرجہ ذیل طریقے سے تیار کریں۔

تیرہ سے اٹھارہ سال کی لڑکی کی وارڈروب کا نمونہ

موجودہ کپڑوں کی فہرست	تعداد	رنگ، کپڑا اور ڈیزائن
1۔ کالج یونیفارم		
2۔ گھریلو پہناوے		
3۔ عام موقعوں پر پہننے والے لباس		
4۔ خاص موقعوں پر پہننے والے لباس		
5۔ زیر جامے		
6۔ سویٹر		
7۔ شال		
8۔ کوٹ		
9۔ جوتے		
10۔ متفرقات		
نئے کپڑوں کا اضافہ		
1۔ گھریلو پہناوے		
2۔ عام موقعوں کے لیے		
3۔ خاص موقعوں کے لیے		
4۔ جوتے		
5۔ متفرقات		

خاکے کے پہلے حصے میں اپنے موجودہ کپڑوں کی سیونوں میں سے کترن لے کر کاغذ پر چسپاں کر لیں تاکہ کپڑے خریدتے وقت مناسب رنگ اور ڈیزائن کا انتخاب ہو سکے۔

سوالات

1۔ کپڑوں کی منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے؟ وارڈروب بنانے کے لیے آپ کن چیزوں کو مدِ نظر رکھیں گی اور کیوں؟ اپنی مکمل وارڈروب کا خاکہ تیار کریں۔

2۔ آپ نئے کپڑوں کا تعین کیونکر کریں گی؟ آئندہ سال کے لیے اپنے کپڑوں کا منصوبہ بنائیں۔

3۔ اپنی موجودہ وارڈروب کا تجزیہ کریں۔ یہ لباس کس حد تک آپ کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں، نیز آپ کے پاس کتنے کپڑے فالتو ہیں اور کیوں؟

4۔ اپنے مخصوص رنگوں اور کپڑوں کے ڈیزائن کا چارٹ بنائیں۔

تیرہ سے اٹھارہ سال کی لڑکی کی وارڈروب

عام تقریبات کے لیے	خاص تقریبات کے لیے	گھریلو پہناوے	کالج
1۔ درمیانی قیمت والے ریشمی کپڑے	1۔ قیمتی اور خاص قسم کے ریشمی کپڑے کا لباس	1۔ آرام دہ، گہرے رنگ اور پھول دار ڈیزائن والے کپڑے	1۔ بہت زیادہ آرام دہ
2۔ کڑھائی یا لیس والے ڈیزائن	2۔ کڑھائی یا سجاوٹی کام کا گلا، دامن وغیرہ۔	2۔ آسانی سے دھلنے اور استری ہونے والے	2۔ مضبوط اور آسانی سے دھلنے اور استری ہونے والے
3۔ سینڈل یا ایڑی والے جوتے	3۔ کام والے دوپٹے کے ساتھ سادہ سوٹ۔	3۔ گلے اور آستین کے سادہ ڈیزائن	3۔ فینسی ڈیزائن، لیس اور کڑھائی کے بغیر
4۔ تھوڑی سی آرائشی چیزیں	4۔ زیادہ ایڑی والے ہم رنگ جوتے	4۔ سادہ اور آرام دہ جوتے	4۔ فلیٹ آرام دہ جوتے
	5- آرائشی سامان	5۔ کم سے کم آرائش والی چیزیں	5۔ کم سے کم آرائش والی چیزیں

باب 6

ذاتی زیبائش

ذاتی زیبائش سے مراد اپنی شخصیت کو دلکش طریقے سے بنا کر رکھنے سے ہے۔ ایک مقولے کے مطابق ہر لڑکی دلکش اور حسین ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ وہ ذاتی زیبائش کا دھیان رکھے اور اپنی دیکھ بھال باقاعدگی سے کرے۔ وہ لڑکی جو ذاتی دیکھ بھال خاص طریقے سے کرتی ہے۔ اس کی شخصیت اس لڑکی سے، بہت مختلف ہوتی ہے۔ جو ان پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتی۔

اگرچہ لباس کا شخصیت کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہوتا ہے۔ مگر صرف لباس پہننے سے ہی انسان صاف ستھرا اور صحت مند نہیں لگ سکتا بلکہ اپنی شخصیت کو جاذب نظر اور پر اثر بنانے کے لیے چمکتی ہوئی آنکھیں، سیاہ اور چمکتے ہوئے بال، صاف چمکتے ہوئے دانت اور صاف ستھرے ہاتھ اور ناخن بھی بہت ضروری ہیں۔ جس سے دوسرے لوگ فوراً متاثر ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں عام طور پر ذاتی دیکھ بھال کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ ہمیں اس کی اہمیت کا اندازہ نہیں ہوتا کہ ذاتی دیکھ بھال انسان کی شخصیت پر کس قدر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی زندگی کے ہر شعبے میں دلکش شخصیت کو ہی پسند کیا جاتا ہے۔

ذاتی زیبائش کا طریقہ

ذاتی زیبائش کے لیے دو چیزیں، بہت ضروری ہے۔

1۔ ان سب چیزوں کا جاننا جو ذاتی زیبائش کے لیے ضروری ہے۔

2۔ ان سب چیزوں کو باقاعدگی سے کرنا جو بہت اہم ہیں۔ کیونکہ عام طور پر لوگ جانتے بوجھتے ہوئے بھی بہت سی چیزیں باقاعدگی سے نہیں کرتے۔ جس کے نتیجہ میں شخصیت پر نکھار نہیں آتا۔ ذاتی زیبائش کے لیے کوئی روپیہ پیسہ خرچ نہیں کرنا پڑتا۔ بلکہ چند باتوں پر عمل کرنے سے آپ کی شخصیت اور جسمانی صحت بہتر بن سکتی ہے۔

1۔ متوازن غذا کا استعمال
2۔ جسمانی صفائی
3۔ بالوں کی صفائی اور حفاظت
4۔ دانتوں کی صفائی اور حفاظت
5۔ ہاتھ پاؤں اور ناخنوں کی صفائی اور حفاظت
6۔ ورزش اور اٹھنے بیٹھنے کا انداز

1۔ متوازن غذا کا استعمال

ذاتی زیبائش اچھی صحت سے شروع ہوتی ہے کیونکہ اچھی صحت سے ہی انسان کی جلد صحت مند نظر آتی ہے۔ ورنہ ظاہری حفاظت سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ چونکہ صحت کا انحصار بہت حد تک متوازن غذا پر ہے۔ اس لیے ہر ممکن کوشش سے متوازن غذا کھانے کی عادت باقاعدگی سے اپنانی ضروری ہے۔ ورنہ ذاتی زیبائش کے باقی اُصول اپنانے سے کوئی خاص فرق نہیں پڑے گا۔

2۔ جسمانی صفائی

جسمانی صفائی میں صحیح طریقے سے ہاتھ منہ دھونا اور نہانا شامل ہے۔ یوں تو ہاتھ منہ دھونا اور نہانا ایک معمولی سی بات ہے اور تقریباً سب لوگ کسی نہ کسی طریقے سے یہ کرتے بھی ہیں لیکن توجہ سے ہاتھ منہ دھونے اور نہانے سے جلد پر خاص تازگی آتی ہے جو خاص عرصے تک قائم رہتی ہے۔ اس میں دو چیزوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1۔ ہلکی قسم کا صابن استعمال کرنا
2۔ نرم تولیہ استعمال کرنا

زیادہ تیز صابن استعمال کرنے سے جلد بہت خراب ہو جاتی ہے اور اس میں کھردرا پن اور سختی آ جاتی ہے اور اس کے برعکس ہلکی قسم کے صابن اور نرم تولیے کے استعمال سے جسم اور چہرے کی جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔ دن میں دو یا تین دفعہ ہاتھ منہ دھونا ضروری ہے۔ کیونکہ کچھ لوگوں کی جلد چکنی ہوتی ہے۔ اردگرد کا گرد و غبار چہرے پر جمنے سے جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور جلد پر میل جمی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اپنی جلد کے مطابق منہ دھو لیا جائے لیکن صابن کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ چکنی جلد کے لیے بیسن کا استعمال بہتر رہتا ہے۔ لیکن جن لوگوں کی جلد خشک ہوتی ہے۔ ان کو بیسن کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے جلد زیادہ خشک ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ زیادہ مرتبہ دھونے سے بھی خشکی پیدا ہوتی ہے جن لوگوں کی جلد درمیانی قسم کی ہوتی ہے۔ ان کے لیے دن میں دو دفعہ ہاتھ منہ دھونا کافی ہے۔ اسی طرح نہانے سے بھی جسمانی صفائی میں فرق پڑتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ باقاعدگی سے نہانا نہ صرف صحت کے لیے اچھا ہے بلکہ اس سے جلد بھی صاف ستھری اور چہرہ خاص طور پر نکھرا نظر آتا ہے۔ گرمیوں میں دن میں دو مرتبہ نہانا بہتر ہے کیونکہ اس طرح پسینے کی بو اور گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔ سردیوں میں ہر روز اگر نہ نہایا جا سکے تو ہفتے میں دو دفعہ نہانا ذاتی صفائی اور تازگی کے لیے لازمی ہے۔ اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے اور قدرتی خوبصورتی کو دوبالا کرنے کے لیے بالوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔

3۔ بالوں کی صفائی اور حفاظت

صاف ستھرے اور کنگھی کیے ہوئے بال قدرتی طور پر خوبصورت لگتے ہیں۔ بال چکنے، خشک اور درمیانی قسم کے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی صفائی اور حفاظت بھی اسی لحاظ سے کرنی چاہیے۔ چکنے بالوں کو زیادہ دھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر نارمل بال جو نہ زیادہ چکنے اور نہ زیادہ خشک ہوتے ہیں۔ ہفتے میں دو دفعہ دھونے ضروری ہوتے ہیں۔ دھونے کے علاوہ مندرجہ ذیل طریقوں سے بالوں کی صفائی اور حفاظت کرنی ضروری ہے۔

1۔ اپنی کنگھی اور برش ہمیشہ الگ رکھنا چاہیے۔
2۔ ہر روز دن میں دو دفعہ تین سے پانچ منٹ تک بالوں میں کنگھی کریں۔ اس سے خون کی گردش تیز ہوتی ہے جو بالوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔
3۔ ہفتے میں ایک دفعہ بالوں کو اچھی طرح تیل لگائیں یہ بھی بالوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔
4۔ اپنے بالوں کو ہمیشہ اس حالت میں رکھیں جیسے کنگھی کیے ہوں۔ یہ بالوں کی قسم پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ خشک قسم کے بالوں کو چکنے بالوں سے زیادہ کنگھی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اپنے بالوں کے مطابق کنگھی کریں۔
5۔ اپنے چہرے کے مطابق بال بنائیں۔ اس سے انسانی حسن میں کافی فرق پڑتا ہے۔

6۔ بالوں کی صحت کے لیے متوازن غذا بھی بہت ضروری ہے۔ پھل، ہر قسم کی سبزیاں، انڈے، دودھ، گوشت اور اناج کھانے سے بالوں میں چمک اور ملائمت آجاتی ہے۔

4۔ دانتوں کی صفائی اور حفاظت

صاف اور چمکیلے دانت اچھی صحت کے لیے ہی ضروری نہیں بلکہ یہ قدرتی حسن میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ کیونکہ بات چیت کرتے اور ہنستے مسکراتے وقت صاف دانت نمایاں ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی ڈاکٹر کی رائے کے مطابق صبح اٹھنے کے بعد ناشتے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے کرنی لازمی ہے۔ کیونکہ خوراک کا کوئی ذرہ بھی دانتوں میں لگا رہنے سے خرابی پیدا ہوسکتی ہے۔ دانتوں کو خوبصورت اور چمک دار رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

1۔ متوازن غذا استعمال کریں۔ جس میں دودھ، انڈے، سبزیاں، پھل، گوشت اور مختلف قسم کے اناج شامل ہیں۔

2۔ دانتوں کی روزانہ صفائی کریں اور دانتوں کے اندر، باہر، اوپر، نیچے اور ہر سطح پر اچھی طرح برش کریں۔ اگر برش کی بجائے تازہ مسواک استعمال کی جائے تو اس سے بھی دانت صاف اور صحت مند رہتے ہیں۔

3۔ وقتاً فوقتاً اپنے دانتوں کا معائنہ کرواتے رہنا چاہیے۔

5۔ ہاتھ پاؤں اور ناخنوں کی صفائی اور حفاظت

ہاتھ پاؤں کے ناخن صاف رکھنا زیبائش کا اہم حصہ ہیں۔ صحت کے لیے صرف ناخنوں کی صفائی ہی ضروری نہیں۔ بلکہ اچھے اور صاف ستھرے ناخن خوبصورت بھی لگتے ہیں۔ ہم ہر کام کرنے میں ہاتھوں کا استعمال کرتے ہیں اور یہ زیادہ دکھائی دیتے ہیں۔ اس لیے ان کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ لمبے ناخنوں کو صاف ستھرا اور اچھی شکل میں رکھنا بہت مشکل ہے۔ ان کی احتیاط کے لیے زیادہ وقت درکار ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ناخنوں کی تراش خراش کا خاص خیال رکھا جائے کیونکہ یہ سنت نبویؐ بھی ہے۔ ناخنوں کی صفائی کے لیے مندرجہ ذیل اصولوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہٖ وسلم ہر جمعہ کو ناخن تراشتے تھے۔ اگر ایسی عادت ڈال لی جائے تو ایک سنت بھی پوری ہوگی۔

1۔ ناخنوں کی صفائی کے لیے ایک چھوٹا سا ناخن صاف کرنے والا سیٹ (Manicuring Set) استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں ناخن کاٹنے کے لیے ناخن تراش (Nail Cutter) اور اس کی شکل بنانے کے لیے (Nail Filer) ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ ایک چھوٹی قینچی بھی ہوتی ہے۔ ان چیزوں کی مدد سے نہ صرف ناخن آسانی سے صاف ہوجاتے ہیں۔ بلکہ باقاعدگی سے کرنے کے لیے ایک مخصوص جگہ پر چیزیں موجود ہوتی ہیں جن سے کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

2۔ ناخنوں کو نہانے کے فوراً بعد صاف کرنا اور تراشنا بنانا بہتر ہے۔ کیونکہ اس وقت ناخن نرم ہوتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہوسکے۔ تو کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں اور خشک تولیے سے خشک کریں۔ بعد میں کوئی کریم ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کے اردگرد کی جلد نرم رہتی ہے اور ناخن ٹوٹتے نہیں۔

3۔ ناخنوں کی صفائی ضرورت کے لحاظ سے کریں اور ناخنوں کو ہمیشہ صاف رکھیں۔

4۔ ناخنوں کو کترنے کی عادت سے ہمیشہ پرہیز کریں۔ یہ نہ صرف صحت کے لیے مضر ہے۔ بلکہ کترے ہوئے ناخن بہت برے لگتے ہیں۔

5۔ پاؤں کے ناخن صاف رکھنے کے ساتھ ساتھ پاؤں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر پاؤں کی ایڑی اور نچلا حصہ نہاتے وقت اچھی طرح سے صاف کریں۔

6۔ ورزش اور اٹھنے بیٹھنے کا انداز

روزمرہ کے کاموں میں آج کل اتنی مشقت نہیں ہوتی جتنی پہلے ہوا کرتی تھی اس لیے ذاتی زیبائش کے لیے ہلکی سی ورزش کرنا بہت ضروری ہے تاکہ سارا دن چاق وچوبند گزرے۔ نیز اٹھنے بیٹھنے کا بھی صحیح انداز اپنانا ضروری ہے۔

ذاتی زیبائش کے لئے چارٹ

ذاتی زیبائش میں باقاعدگی کی عادت ڈالنے کے لیے شروع میں دو تین مہینے ضروری ہے کہ آپ ہفتے کے دنوں کے حساب سے چیک کریں۔ یہ چارٹ اپنی الماری میں لٹکالیں اور ہر صبح دیکھ لیں تاکہ اندازہ رہے کہ آپ نے کیا کیا چیزیں کرنی ہیں۔ عادت پختہ ہونے پر صرف ذہن میں رکھ کر اپنی دیکھ بھال کریں۔

ذاتی زیبائش	جمعہ	ہفتہ	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات
ورزش کرنا							
نہانا							
ہاتھ منہ دھونا							
دانت صاف کرنا							
بالوں کو صاف کرنا							
بالوں کو برش کرنا							
ہاتھ پاؤں کے ناخن صاف کرنا							

سوالات

1۔ ذاتی زیبائش سے کیا مراد ہے؟ روزمرہ زندگی میں اس کی اہمیت بیان کریں۔

2۔ صحیح طریقے سے بالوں کی صفائی اور حفاظت کیسے کی جاتی ہے آپ کے بالوں کے لیے کونسا طریقہ مناسب ہے؟

3۔ ہر روز نہانے سے شخصیت پر کیا اثر پڑتا ہے؟ آپ یہ عادت کیسے ڈال سکتی ہیں؟

4۔ ہاتھ پاؤں اور ناخنوں کی صفائی اور حفاظت سے کیا مراد ہے؟

5۔ خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(i) اچھی صحت کے لیے.........ضروری ہے۔

(ii) جسمانی صفائی میں.........دھونا اور.........شامل ہے۔

(iii) بالوں کو ہفتے میں.........دفعہ دھونا چاہیے۔

(iv) ہاتھ منہ دھونے کے لیے.........قسم کا صابن استعمال کرنا چاہیے۔

(v) دن میں.........دفعہ کنگھی کرنی چاہیے۔

(vi) دانت.........سے پہلے اور.........کے بعد صاف کرنے چاہئیں۔

6۔ ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) لباس کا شخصیت کے ساتھ تعلق ہے۔	گہرا / کم / بالکل نہیں
(ii) نہانے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔	ہلکی قسم کا صابن ، تیز صابن
(iii) ناخن کترنے کی عادت	بُری ہے۔ ، اچھی ہے۔
(iv) بالوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔	متوازن غذا ، غیر متوازن غذا

7۔ ذاتی زیبائش میں کون سی چیزیں شامل ہیں۔

1.........
2.........
3.........
4.........
5.........
6.........

8۔ جمعہ کو ناخن کاٹنے کی کیا اہمیت ہے؟ ذاتی زیبائش کے مطالعے کے بعد آپ نے عملی طور پر کیا تبدیلی کی ہے؟

9۔ روزمرہ زندگی میں ورزش اور اٹھنے بیٹھنے کے انداز سے انسانی صحت کیونکر متاثر ہوتی ہے؟

10۔ ذاتی زیبائش پر تفصیلی مضمون تحریر کریں۔

سلائی کے بنیادی طریقے

سیون اور سیون کی پختگی

سیون لباس کی سلائی میں بنیادی عنصر ہے اور لباس کے حسب منشا طرز وضع انہی کی مدد سے حاصل ہوتی ہے۔ سیون کی پختگی سے مراد وہ سلائی ہے جو کپڑے کے کناروں کو صاف ستھرا اور پکا کرنے کے لیے کی جاتی ہے۔ اور اس کی مدد سے کپڑے کے کناروں سے دھاگے بھی نہیں نکلتے۔ اس کے علاوہ لباس کی سلائی میں پائیداری آجاتی ہے۔ لباس کی سلائی کے لیے عموماً چار قسم کی سیون استعمال ہوتی ہیں۔

1۔ سادہ سلائی یا سیون (Plain Seam)

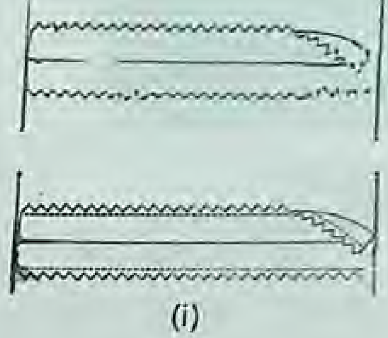
2۔ گم سلائی (French Seam)

3۔ بند اور جمی ہوئی سلائی (Lapped Seam)

4۔ چپٹی سلائی (Flat Fell Seam)

1۔ سادہ سلائی

لباس کی سلائی میں اس کا استعمال سب سے زیادہ ہوتا ہے اور یہ سوتی، ریشمی اور اُونی کپڑوں پر استعمال ہوتی ہے۔ اس میں کپڑے کی سیدھی طرف اندر اور اُلٹی طرف باہر رکھی جاتی ہے۔ اس سیون کے کناروں کی پختگی درج ذیل طریقوں سے کی جاتی ہے۔



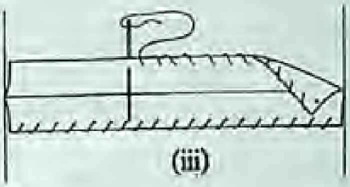
(i)

(i) سادہ سلائی کے کناروں کو (Pinking Shears) یا سادہ قینچی سے اس شکل میں کاٹ لیا جاتا ہے۔ جس سے کپڑے کے سروں سے دھاگے نہیں نکلتے۔ زیادہ دھاگا نکلنے والے کپڑوں پر مشین سے بخیہ کیا جاتا ہے۔

(ii) سادہ سلائی کے کناروں کو 3 س م اندر موڑ کر مشین کے لمبے ٹانکے سے بخیہ کرلیں اسکو Edge Stitching کہتے ہیں۔

(ii)

(iii) سادہ سلائی کے کناروں پر وتری ٹانکے (Over Cast) لگائے جاتے ہیں۔ یہ ٹانکے سلائی کے بعد سوئی دھاگے سے لگائے جاتے ہیں۔



(iii)

2۔ گم سلائی

جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے۔ اس سلائی میں کنارے اس طرح سے بند کردیے جاتے ہیں کہ کسی قسم کے سلے ہوئے سرے نظر نہیں آتے۔ یہ سلائی عموماً باریک کپڑوں پر کی جاتی ہے۔ جن کے سرے سیدھی طرف نظر آتے ہیں۔ یہ سلائی بھاری اور موٹے کپڑوں کے لیے موزوں نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ خم دار جگہوں اور گہرائی میں استعمال نہیں ہوسکتی۔ سیدھی سلائیوں میں یہ نرم و نفیس رہتی ہے۔

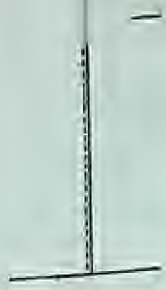
بنانے کا طریقہ

(i) کپڑے کی اُلٹی طرف اندر اور سیدھی طرف باہر رکھ کر سلائی کریں۔ یہ سلائی کنارے کے بالکل ساتھ ساتھ ہونی چاہیے۔

(ii) اُلٹی طرف سے سادہ سلائی کی طرح سی لیں۔ اگر پہلی سلائی کے سرے چوڑے ہوں اور دوسری سلائی میں نظر آئیں تو ان کو پہلے تھوڑا سا کاٹ لیں تاکہ دوبارہ سلائی کرنے سے کپڑے کے سرے نظر نہ آئیں۔

3۔ بند اور جمی ہوئی سلائی

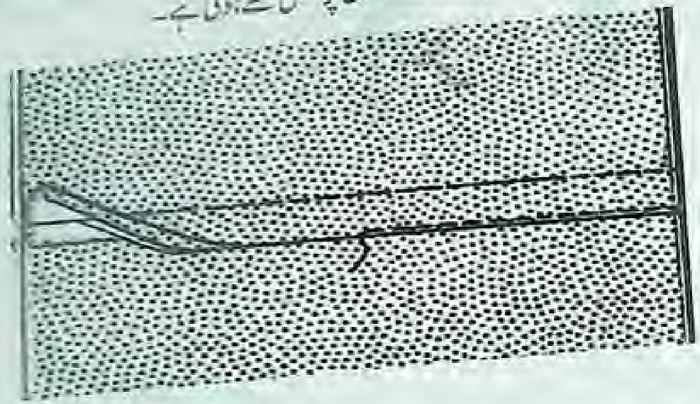
یہ سلائی چینٹ والے، جھول دار اور پلیٹ والے حصوں کی سلائی کو بٹھانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔



اس کے علاوہ زنانہ و مردانہ کرتوں پر بھی کی جاتی ہے۔ اس میں سادہ سلائی کی طرح ایک سلائی کی جاتی ہے۔ چنٹ والے اور جھول دار حصوں کے لیے پہلے الٹی طرف سے سلائی کی جاتی ہے اور پھر سیدھی طرف سے سلائی کو استری کر کے اس پر اس طرح سے سلائی کی جاتی ہے کہ چنٹ یا جھول والا حصہ اچھی طرح بیٹھ جائے۔

4۔ چپٹی سلائی

یہ مردانہ کپڑوں پر کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کے کھیل کے کپڑوں اور جینز (jeans) وغیرہ پر بھی ہوتی ہے یہ بہت پائیدار اور آرام دہ سلائی ہے۔ لیکن گولائی والے اور پلیٹ والے حصوں پر مشکل سے ہوتی ہے۔

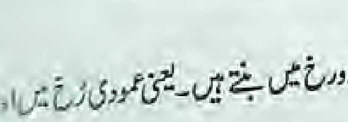


بنانے کا طریقہ

(i) کپڑے پر سادہ سلائی کریں۔
(ii) کپڑے کے دونوں سرے ایک طرف کو موڑ کر استری کر لیں۔
(iii) اندر والے سرے کو تقریباً آدھا کاٹ لیں۔
(iv) دوسرے چوڑے سرے کو موڑ کر کاٹے ہوئے سرے کے اُوپر رکھ کر سلائی کر لیں۔

کاج بنانا

کاج عام طور پر دوہری پٹی پر بنائے جاتے ہیں اور دو رخ میں بنتے ہیں۔ یعنی عمودی رُخ میں اور اُفقی رخ میں۔

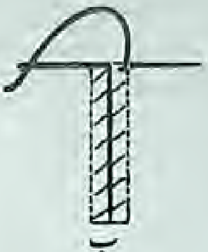


اُفقی رخ کا کاج

عمودی رخ کا کاج

1۔ عمودی رخ کے کاج

اس رُخ کے کاج میں دونوں طرف دھاگے کا بند(Bar) بنتا ہے۔



ب

ا

بنانے کا طریقہ

(ا) کاج کی لمبائی کا تعین بٹن کے لحاظ سے کرلیں اور 2 س م پر ہاتھ سے یا مشین سے بخیہ کرلیں۔ (شکل ا)

(ب) کاج کو درمیان سے کاٹ لیں اور کناروں پر وتری ٹانکے (Over Cast) کرلیں۔ (شکل ب)

(ج) دائیں سے بائیں طرف کاج ٹانکا کریں اور ایک سرے پر پہنچ کر دھاگے کے دو ٹانکے سیدھے سیدھے لے کر کنارہ پکا کرلیں (شکل ج)

(د) یہی عمل دہرائیں۔ کاج تیار ہے۔ (شکل د)

د

ج

2۔ اُفقی رُخ کے کاج

اس رُخ کے کاج کے ایک سرے پر دھاگے کا بند(Bar) اور دوسری طرف کے سرے پر کاج ٹانکے کو پنکھے کی شکل میں بنایا جاتا ہے۔

(الف) کاج کے سائز کا تعین بٹن کے لحاظ سے کریں اور 2 س م پر مشین سے یا ہاتھ سے بخیہ کرلیں۔ (شکل ا)

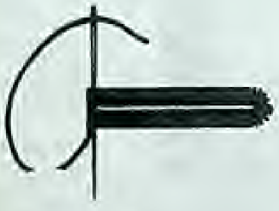
ج

ا

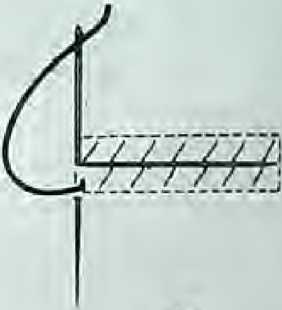
(ب) کاج کو درمیان سے کاٹ لیں اور کناروں پر وتری ٹانکے کرلیں۔ (شکل ب)

(ج) دائیں سے بائیں طرف کاج ٹانکا کریں۔ لمبائی ختم ہوتے پر ٹانکوں کا رُخ گولائی میں موڑتی جائیں اور دوسری طرف بھی کاج ٹانکا کرتے ہوئے دوسرے کنارے پر سوئی لائیں۔ (شکل ج)

(د) اس حصے میں سوئی سے سیدھے سیدھے دو ٹانکے لیں اور کنارہ پکا کرلیں۔ (شکل د)



د

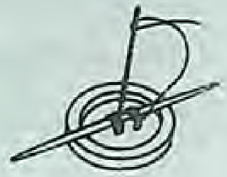


ب

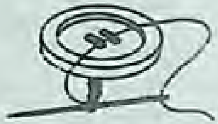
بٹن لگانا

بٹن عموماً دو اور چار سوراخ والے ہوتے ہیں اور تقریباً ایک ہی طریقے سے لگائے جاتے ہیں۔

لگانے کا طریقہ



1۔ شکل کے مطابق بٹن کے اُوپر پن رکھیں۔ سوئی میں دوہرا دھاگا ڈالیں اور سوئی ایک سوراخ سے نکال کر دوسرے سوراخ میں ڈالیں۔ یہی عمل دو تین بار دہرائیں۔

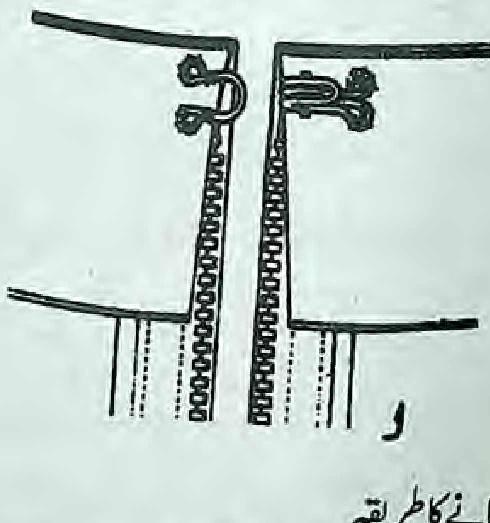


2۔ اب پن کو نکال لیں اور بٹن کو اُوپر سے ہاتھ سے پکڑیں۔ کپڑے کے اوپر اور بٹن کے درمیان والے حصے میں سوئی والے دھاگے سے بند باندھ دیں۔ اس طرح قمیض پر لگا ہوا بٹن مضبوط رہتا ہے اور اس میں کھچاؤ پیدا نہیں ہوتا۔

ہک لگانا

آمنے سامنے والی پٹی پر گول ہک لگایا جاتا ہے (شکل ا) اور نیچے آنے والی پٹی پر سیدھا ہک لگایا جاتا ہے۔ (شکل ب)

ب



ا

لگانے کا طریقہ

1۔ ہک لگانے کے لیے پٹی پر جگہ کا تعین کر کے چاک سے نشان لگالیں۔

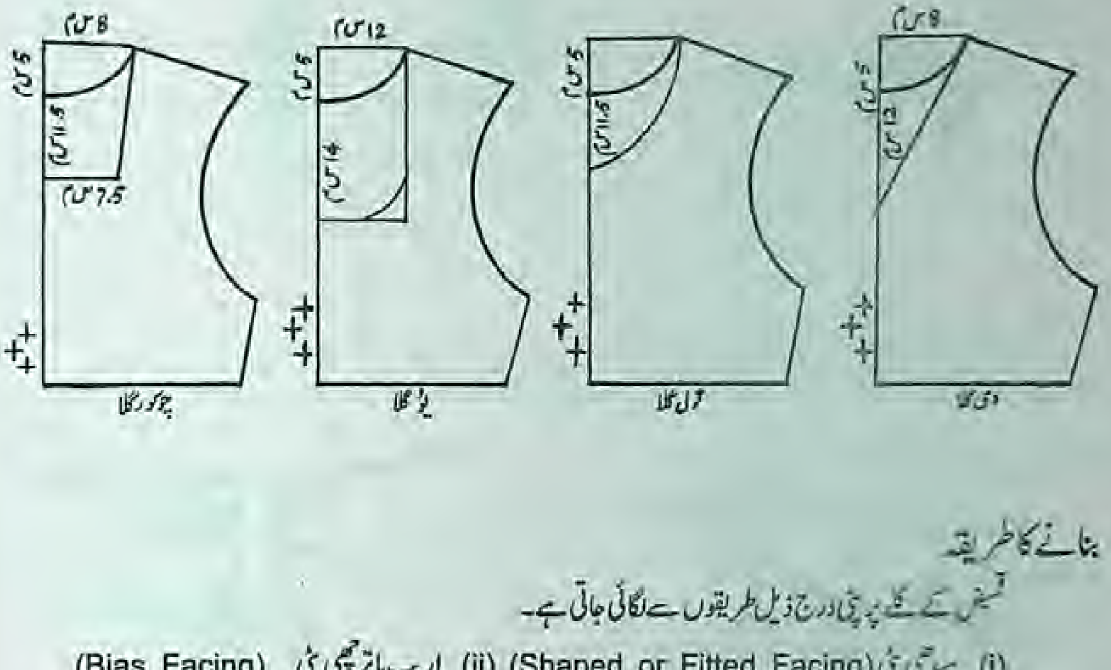
2۔ ہک کا گھنڈے والا سرا دونوں سوراخوں میں سے ٹانکے لے کر مضبوط کریں۔ اس کے بعد سوئی کو کپڑے کے نیچے سے سیدھی طرف نکال

کر دو تین ٹانکے لگائیں اور نیچے کی طرف گزار کر پکا کر لیں۔

3۔ دوسری پٹی پر ہک کا دوسرا حصہ پہلے حصے کے سامنے رکھیں۔ اور دونوں سوراخوں میں سے اوپر نیچے ٹانکے لے کر پکا کریں۔

قمیض کے بنیادی گلے بنانا

قمیض پر عموماً چار قسم کے بنیادی گلے بنتے ہیں۔ مثلاً گول، چوکور، وی اور یو گلا۔ ہر گلے کا خاص سائز ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اچھا لگتا ہے۔ لیکن پسند کے مطابق گلے کا سائز چھوٹا یا بڑا کیا جا سکتا ہے۔ یہاں پر ان چاروں کا مناسب سائز دیا گیا ہے۔ ان کو سمجھنے کے بعد پہلے کاغذ پر گلا کاٹ کر دیکھ لیں۔ لیکن مہارت ہونے پر قمیض کا ڈرافٹ بناتے ہوئے پسند کے مطابق گلے کا ڈیزائن بنا لیں۔ قمیض میں کرتے والا گلا بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کا بنیادی سائز 23 س م ہے۔ اس کے اگلے حصے میں پٹی بنتی ہے جو پسند کے مطابق بڑی چھوٹی کی جا سکتی ہے۔



بنانے کا طریقہ

قمیض کے گلے پر پٹی درج ذیل طریقوں سے لگائی جاتی ہے۔

(i) سیدھی پٹی (Bias Facing) (ii) اریب یا ترچھی پٹی (Shaped or Fitted Facing)

(iii) مغذی (Piping)

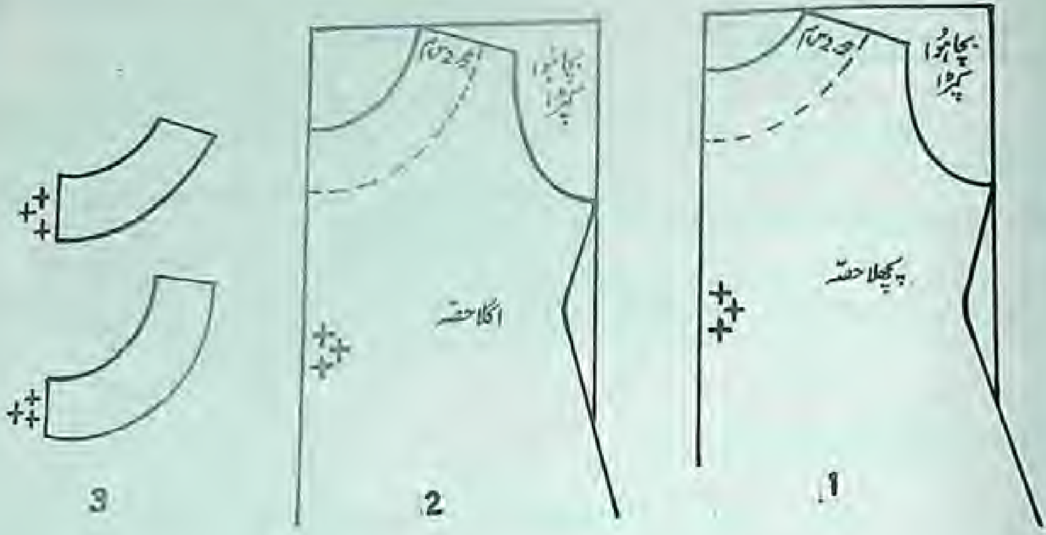
(i) سیدھی پٹی لگانے اور کاٹنے کا طریقہ

1۔ قمیض کو لمبائی کے رخ تہ لگا کر ناپ کے مطابق اگلے پچھلے حصے کا گلا کاٹ لیں۔

2۔ اب بچے ہوئے کپڑے کا 25 س م مربع ٹکڑا لے کر لمبائی کے رخ تہ لگائیں اور اس پر قمیض کا اگلا حصہ رکھ کر گلے کی شکل کو ٹریس کر لیں۔ اب 2.5 س م چوڑائی پر گلے کی شکل کے مطابق نشان لگائیں اور اس نشان پر کپڑا کاٹ لیں۔

3۔ قمیض کے پچھلے حصے کے لیے بھی یہی طریقہ دہرائیں اور جس جگہ سے اگلے حصے کے گلے کی کٹائی کی گئی ہے۔ اسی جگہ پر رکھ کر ٹریس کر لیں اور 2.5 س م پر گلے کی چوڑائی کا نشان لگا کر کپڑا کاٹ لیں۔

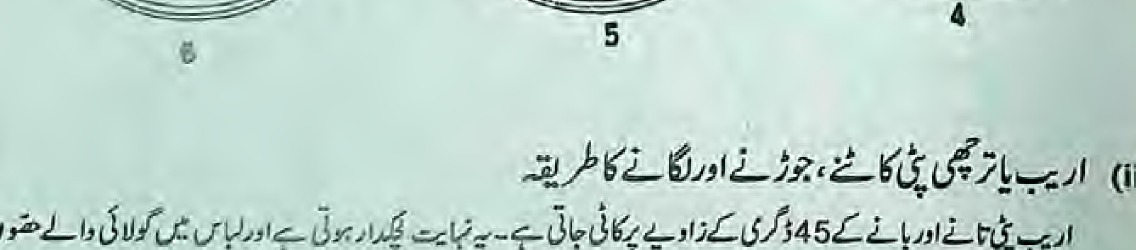
4۔ کاٹی ہوئی دونوں پٹیاں کو کندھوں سے سی لیں۔ قمیض کے کندھوں کی سلائی بھی کرلیں اور قمیض کے کندھوں کے ساتھ رکھ کر گولائی میں سلائی کرلیں۔



3 2 1

5۔ کندھے کی سلائیوں کو استری کر کے جمالیں اور پٹی کے سرے کو 3 س م موڑ کر کچا کرلیں۔

6۔ اب پٹی کو سیدھی طرف سے قمیض کی اُلٹی طرف موڑیں۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ٹک لگائیں اور سلائی کو اچھی طرح بٹھالیں تاکہ پٹی سیدھی طرف سے نظر نہ آئے۔ اس کو کچا کرنے کے بعد ترپائی کریں اور مکمل ہونے پر استری کرلیں۔



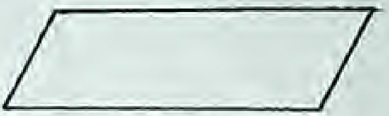
6 5 4

(ii) اریب یا ترچھی پٹی کاٹنے، جوڑنے اور لگانے کا طریقہ

اریب پٹی تانے اور بانے کے 45 ڈگری کے زاویے پر کاٹی جاتی ہے۔ یہ نہایت لچکدار ہوتی ہے اور لباس میں گولائی والے حصوں کو مکمل کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

کاٹنے کا طریقہ

(i)



(ii)

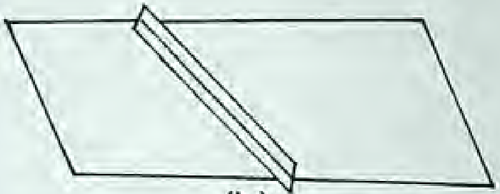
(i) کپڑے کو لمبائی سے چوڑائی کے رُخ اس طرح موڑیں کہ تکون بن جائے۔

(ii) تہ پر استری کرلیں اور 2.5×2.5 س م پر نشان لگا کر پٹی کاٹ لیں۔

پٹی کا ایک سرا چوڑا اور دوسرا تنگ بنے گا۔

(iii) لمبی پٹی بنانے کے لیے دو پٹیوں کو آپس میں ملا کر جوڑنا ضروری ہے۔

(iv) جوڑنے کے لیے دونوں پٹیوں کو آپس میں اس طرح رکھیں کہ ایک پٹی کی سیدھی طرف اُوپر اور دُوسری پٹی کی اُلٹی طرف اُوپر ہو۔ اس پر سلائی کرلیں اور الٹی طرف سے سلائی کو کھول کر استری کرلیں۔ اور تیار ترچھی پٹی کے دونوں طرف سے بڑھے ہوئے سرے کاٹ دیں۔



(iv)

(iii)

قمیض کے گلے

ا

(i) گلے کے سائز کے مطابق اندازاً ترچھی پٹیاں اوپر دیے گئے طریقے سے جوڑ لیں۔

(ii) قمیض کے کندھے کی سلائی کرلیں۔ (ا)

(iii) پٹی کے ایک سرے کو قمیض کی سیدھی طرف سے کندھے پر رکھ کر کچا کرتے ہوئے پورے گلے پر لگانے کے بعد دُوسرے سرے کو سی لیں (ب)

ج

ب

(iv) مشین سے سلائی کرنے کے بعد تھوڑے تھوڑے فاصلے پر قینچی سے ٹک لگالیں۔ پٹی کو اندر کی طرف موڑ لیں اور استری سے سلائی کو اچھ
طرح بٹھائیں تاکہ سیدھی طرف سے پٹی نظر نہ آئے۔ اس پٹی کو 6 س م اندر کی طرف موڑ کر قمیض کے ساتھ کچا کر لیں یا پن لگالیں ا
ترپائی کرلیں۔ (ج)

3۔ قمیض کے گلے پر مغذی لگانے کا طریقہ

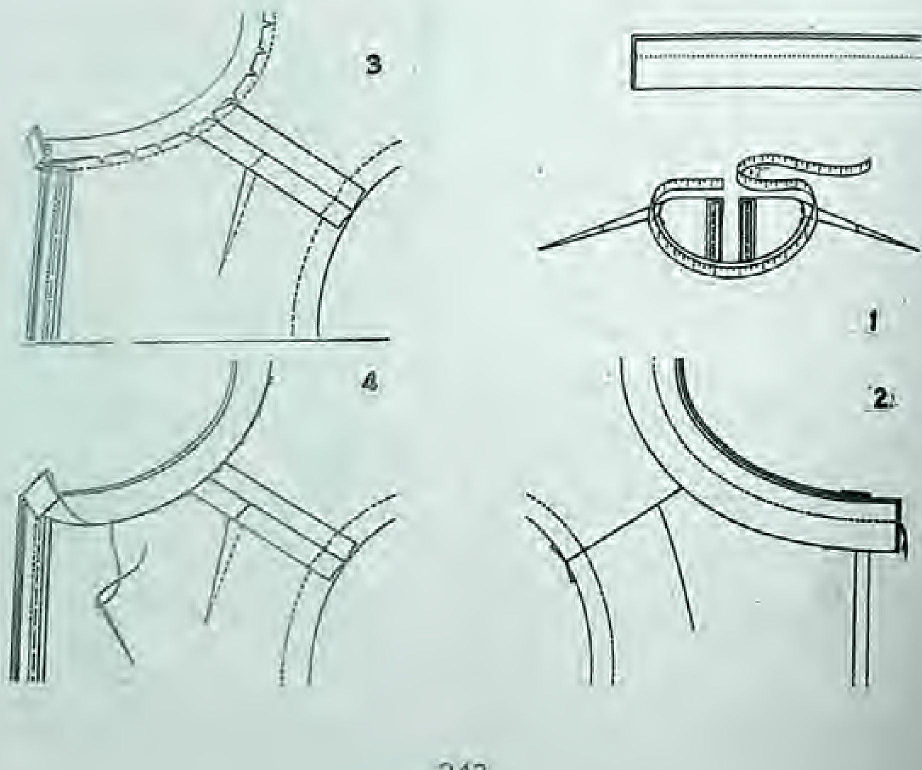
مغذی لگانے کے لیے ہمیشہ ترچھی پٹی استعمال کی جاتی ہے۔ مغذی لگانے سے پہلے قمیض کے گلے کے کنارے پر مشین سے بخیہ کریں۔ اس سے گلے کی شکل صحیح رہتی ہے۔

1۔ 2.5 س م چوڑی ترچھی پٹی کاٹ لیں۔ اس کی لمبائی قمیض کے گلے کے برابر یا ذرا بڑی ہونی چاہیے۔

2۔ قمیض کے کندھے کی سلائی کرلیں اور دونوں طرف سے سلائی کو پھیلا کر استری کریں۔ سیدھی طرف پٹی رکھ کر قمیض کے کندھے سے کچا کریں۔ اندر کی طرف سے مغذی کو کھینچ کر رکھیں۔ آخری دونوں سرے آپس میں سی لیں۔ اور پھر مشین سے سلائی کرلیں۔

3۔ گلے کی مغذی کو باہر کی طرف رکھ کر استری کریں۔

4۔ قمیض کی سیدھی طرف سے مغذی کو اندر کی طرف موڑیں اور پہلی سلائی کے اوپر لا کر کچا کرلیں۔ بعد میں ترپائی کرلیں۔ خیال رہے کہ ترپائی کرتے ہوئے ٹانکے پہلی سلائی کے بخیوں میں سے لیے جائیں۔ تاکہ قمیض کی سیدھی طرف سے گلے پر ٹانکے نظر نہ آئیں۔



قمیض میں کُرتے والی پٹی بنانا

اس میں دائیں طرف کاج اور بائیں طرف بٹن لگاتے ہیں۔ پٹی کی کٹائی اور سلائی کے لیے نمبروں کے ساتھ ساتھ اشکال کے نمبر بھی دیکھتی جائیں۔

1۔ سیدھی طرف سے قمیض کے گلے کے درمیان سے 6 س م دائیں طرف نشان لگا کر 20 س م (آٹھ انچ) کی لمبائی میں کاٹیں اور آخر میں دونوں طرف چھوٹا سا نک لگائیں۔ (شکل ا)

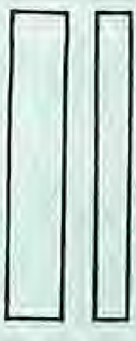
2'3- دو پٹیاں کاٹیں جن میں سے ایک 4 س م چوڑی اور 23 س م لمبی اور دوسری 7.5 س م چوڑی اور 23 س م لمبی ہو۔ (شکل ج)

4۔ 4 س م ×23 س م پٹی کو لمبائی کے رُخ تین برابر حصوں میں تہ کریں۔ بہتر ہے کہ استری کر لیں۔ (شکل ب)

5۔ تہ کی ہوئی پٹی کو قمیض کی کاٹی ہوئی لمبائی میں چوڑے حصے کی طرف اس طرح رکھیں کہ پٹی کا 6 س م والا حصہ باہر کی طرف ہو۔ اوپر سے ذرا سا کنارا موڑ کر پٹی نیچے رکھ کر مشین سے سلائی کر لیں۔ اس پٹی پر بٹن لگائے جائیں گے۔ (شکل د)

6۔ 7.5 س م ×23 س م پٹی کا ایک لمبائی والا سرا قمیض کی پٹی کی دوسری طرف لگا کر سی لیں اور اندر کی طرف موڑ کر ترپائی کر لیں۔

7۔ 7.5 س م ×23 س م پٹی ترپائی کرنے کے بعد نچلی پٹی پر اس طرح رکھیں کہ بند کرنے پر یہ ایک دوسرے کے اوپر آئے۔ نیچے سے شکل کے مطابق موڑ کر ترپائی کر لیں۔ نچلی پٹی پر بٹن اور اُوپر والی پٹی پر کاج بنا لیں۔ (شکل ہ)

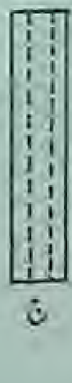


ب

ا

ہ

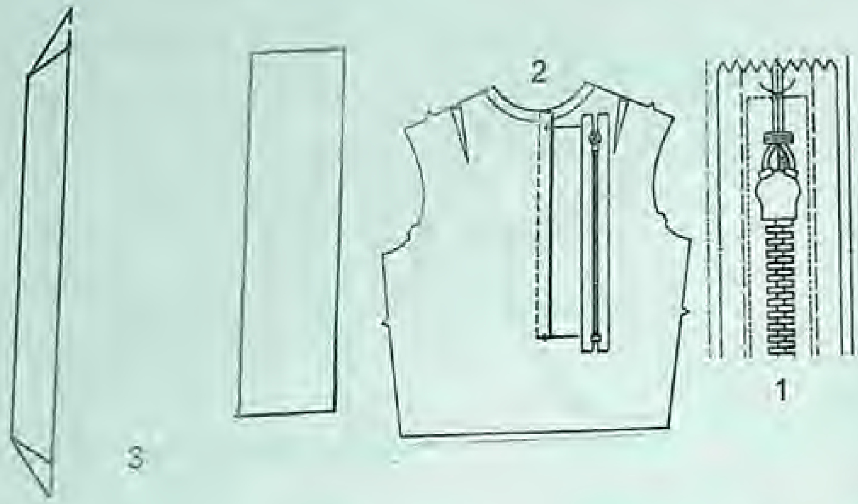
د



ج

قمیض کے پچھلے حصے میں زِپ لگانا

قمیض کے پچھلے حصے میں لگائی جانے والی زِپ کپڑے کے رنگ کے مطابق ہونی چاہیے۔ لگانے سے پہلے زِپ کو کھول کر اور بند کر کے دیکھنا ضروری ہے ورنہ زِپ خراب ہونے پر سلائی میں مشکل پیش آتی ہے۔ زِپ لگانے کے لیے ہدایات کے نمبروں کے ساتھ ساتھ اشکال کے نمبر بھی دیکھتی جائیں۔



1۔ زِپ۔

2۔ زِپ کی لمبائی سے 5 س م (دو انچ) چوڑی کپڑے کی پٹی کاٹ لیں۔

3۔ پٹی کو لمبائی کے رُخ درمیان سے سیدھی طرف باہر رکھ کر استری کر لیں اور قمیض کے پچھلے حصے کو بھی درمیان سے لمبائی کے رُخ استری کر لیں۔

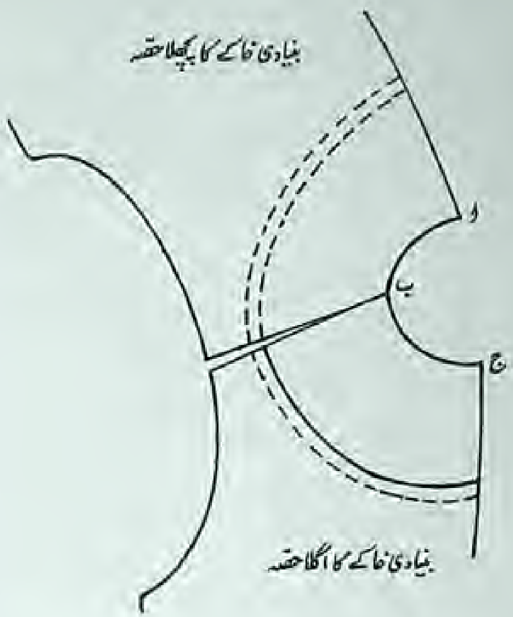
4۔ یہ پٹی قمیض کے پچھلے حصے کی درمیانی تہ پر سیدھی طرف سے رکھیں اور ایک سرے سے دُوسرے سرے تک سی لیں۔

5۔ درمیان میں سے قمیض اور پٹی کو کاٹ کر قمیض کو اُلٹی طرف موڑ لیں۔

6۔ زِپ کو پٹی کے نیچے اس طرح رکھیں کہ کنارے کے ساتھ رہے۔ زِپ کھول کر مشین سے بخیہ کرتے ہوئے نچلی طرف سے دوسری طرف موڑ لیں۔

7۔ زِپ کو بند کر لیں اور دُوسری طرف سے 6 س م پر بخیہ کر لیں۔ اس طرح زِپ دونوں طرف سے سِل جائے گی۔

فراک کا کالر بنانا



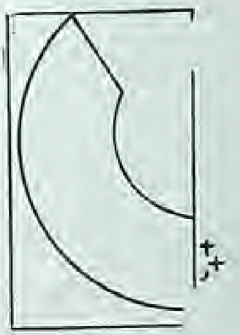
کالر بنانے کے لیے فراک کے بنیادی خاکے سے گلے کا ناپ لیا جاتا ہے۔ بنیادی خاکہ بنانے کا طریقہ کپڑوں کی تیاری والے باب میں تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

1۔ کالر بنانے کے لیے بنیادی خاکے کے اگلے اور پچھلے حصے کو آپس میں اس طرح ملائیں کہ گلے کی طرف سے سرے مل جائیں۔ لیکن مونڈھے کی طرف سے 0.6 س م پچھلا حصہ اگلے حصے کے اُوپر ہو۔ اس طرح ا سے ب تک کالر کا پچھلا حصہ اور ب سے ج تک کالر کا اگلا حصہ بنے گا۔

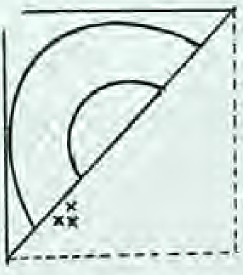
2۔ ا اور ج سے کالر کی چوڑائی 5 س م ناپ کر پوری گولائی کر لیں۔

3۔ کاٹنے کے بعد 0.6 س م ناپ کر سلائی کے لیے نشان لگائیں۔

کٹائی کرنا



1


2

کالر کی کٹائی دو طریقوں سے کی جاتی ہے۔

1۔ کالر کا ڈرافٹ کپڑے کی کنی کے رُخ سے دوہری تہ پر پن کر لیں۔ چاک سے نشان لگائیں اور کٹائی کر لیں۔ اسی طرح ایک اور کالر کاٹ لیں۔ کیونکہ کالر ہمیشہ دوہرا بنتا ہے۔ لیکن اس کی کٹائی الگ الگ کی جاتی ہے۔ اس طرح سائز ٹھیک بنتا ہے۔ ورنہ اکٹھا کاٹنے سے کالر چھوٹا بڑا ہو سکتا ہے۔

2۔ دوسرے طریقے سے کالر کاٹنے کے لیے کپڑے کا چوکور ٹکڑا لیا جاتا ہے۔ جس کا سائز کالر سے تقریباً 10 س م بڑا ہونا چاہیے۔ اس چوکور کو اس طرح دوہرا کریں کہ مثلث بن جائے۔ اب اس مثلث کی دوہری طرف کالر کا ڈرافٹ رکھ کر نشان لگائیں اور کٹائی کر لیں۔

سلائی

1۔ سینے کے لیے ہمیشہ پہلے کالر کو باہر کی طرف سے مشین سے گولائی میں جوڑ لیں۔

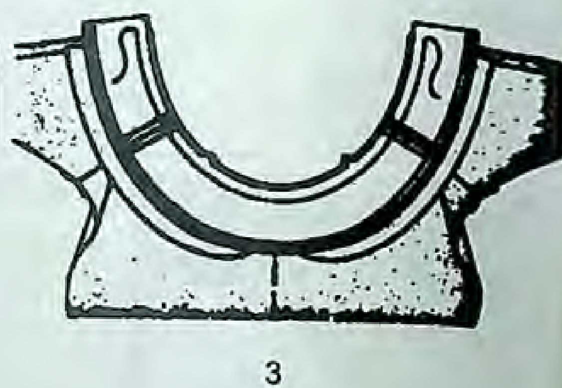
2۔ 2.5 س م پر سلائی میں ٹک لگائیں تاکہ کالر اچھی طرح موڑا جا سکے۔ سینے کے بعد کالر کو سیدھا کر لیں۔ فراک کے گلے کے سائز کے برابر 2.5 س م چوڑی ترچھی پٹی کاٹ لیں۔

3۔ فراک کو کندھوں سے سینے اور اگلی یا پچھلی پٹی بنانے کے بعد کالر کو گلے کی پٹی چھوڑ کر لگائیں۔ لیکن ترچھی پٹی کو گلے کے شروع سرے پر رکھیں اور مشین سے سی لیں۔

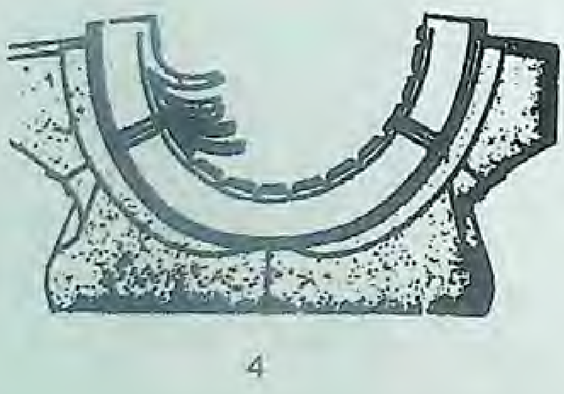
4۔ اب گلے کی سلائی میں 2.5 س م پر ٹک لگائیں اور ترچھی پٹی موڑ کر ترپائی کر لیں۔

1

2



3



4

صحیح ناپ لینے کا طریقہ

آپ پچھلے ابواب میں مناسب ناپ کی اہمیت کے بارے میں پڑھ چکی ہیں۔ یہاں پر آپ کو جسم کے مختلف حصوں کا ناپ لینے کا طریق کار تصاویر کی مدد سے بتایا گیا ہے۔ ان کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اپنے جسم کا ناپ لیں تا کہ ڈرافٹ تیار کیا جا سکے۔

1

1۔ تیرے کا ناپ

یہ ناپ بائیں سے دائیں کندھے تک لیا جاتا ہے اس کے لیے فیتہ صحیح جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔ ورنہ قمیض کندھے سے نیچے لٹکے گی یا اوپر چڑھے گی۔ جس سے کھچاؤ پیدا ہوگا۔ تیرے کا ناپ لینے کے لیے فیتے کو صحیح جگہ پر رکھنے کے لیے تصویر نمبر 1 کو غور سے دیکھیں۔

2

2۔ گدی سے کمر تک کا ناپ

اس ناپ کے لیے فیتہ گردن کی پچھلی درمیانی ہڈی (جو چھونے پر محسوس ہوتی ہے) پر رکھیں اور لمبائی میں کمر تک لے جائیں۔ یہ ناپ قمیض کا ڈرافٹ بنانے کے لیے لیا جاتا ہے۔ اس لیے ناپ صحیح نہ لینے سے قمیض کی فٹنگ متاثر ہوتی ہے۔ فیتہ کی پوزیشن کے لیے تصویر نمبر 2 دیکھیں۔

3

3۔ چھاتی کا ناپ

یہ ناپ چھاتی کے اُبھرے ہوئے حصے سے لیں۔ فیتہ نہ زیادہ ڈھیلا رکھیں۔ اور نہ زیادہ کھینچ کر۔ کیونکہ اس طرح ناپ صحیح نہیں ہوتا بلکہ فیتے کے دونوں سرے دائیں یا بائیں ہاتھ کی دو انگلیوں اور انگوٹھے سے اس طرح ملائیں کہ صحیح ناپ سامنے سے پڑھا جا سکے۔ (تصویر نمبر 3)

4۔ کمر کا ناپ

فیتے کو کمر کے گرد اس طرح لائیں کہ فیتہ خود بخود اصل کمر والے حصے میں آجائے۔ فیتے کے دونوں سروں کے اندر کی طرف اپنے ہاتھ کی دو انگلیاں رکھیں تاکہ ناپ بہت تنگ نہ ہو۔ (تصویر نمبر 4)

4

5۔ کولھوں کا ناپ

یہ ناپ کمر سے 20 سینٹی میٹر ("8) نیچے لیا جاتا ہے۔ لیکن یہ ناپ قد کے مطابق ہوتا ہے۔ فیتے کو کولھوں کے اُبھار پر رکھ کر دونوں سرے ملائیں اور ناپ لیں۔ (تصویر نمبر 5)

5

6۔ قمیض کی لمبائی

قمیض کی لمبائی فیشن کے مطابق بدلتی رہتی ہے۔ لیکن لمبائی جو بھی ہو اس کے لیے فیتے کو اُوپر کندھے کے پاس (تصویر نمبر 6) رکھ کر جتنی لمبائی رکھنی ہو اس کے مطابق ناپ لیں۔ اس ناپ میں غور کریں کہ ذرا سا درمیان سے پکڑا ہوا ہے۔ سیدھا رکھنے سے قمیض کی لمبائی صحیح نہیں رہتی۔

6

آستین کا ناپ

آستین کے ناپ میں آستین کی لمبائی اور چوڑائی لی جاتی ہے۔ لمبائی کے لیے تصویر نمبر 7 کے مطابق فیتہ رکھیں۔ بازو کو خم میں س۔ فیتے کو کلائی تک لے جائیں اور ناپ لیں۔ اگر آستین تین چوتھائی یا آدھی بنانی ہو تو اس صورت میں بازو سیدھا ہی رکھیں۔ اگر آستین

پوری بنانی ہو تو آستین کی آگے سے چوڑائی کلائی کے ناپ کے مطابق رکھی جائے گی۔ (تصویر نمبر 8) لیکن اگر آستین تین چوتھائی یا آدھی بنانی ہو تو بازو کے اس حصے پر فیتہ رکھ کر ناپ لیں۔

7

8

کپڑوں کی تیاری

قمیض کا ڈرافٹ اور اُس کی کٹائی وسلائی

1۔ ڈرافٹ بنانا

جسم کے اگلے اور پچھلے حصے کی بناوٹ چونکہ مختلف ہوتی ہے۔ اس لیے دونوں حصوں کا ڈرافٹ الگ الگ بنایا جاتا ہے۔ ہر حصے کا ڈرافٹ آدھا بنایا جاتا ہے اور تیار ہونے کے بعد ڈرافٹ ہمیشہ دوہرے کپڑے پر رکھ کر کاٹا جاتا ہے۔ تاکہ دونوں حصے متوازن کٹیں۔ قمیض کا ڈرافٹ بنانے کے لیے اس کے اگلے، پچھلے حصے اور آستین کا ڈرافٹ بنایا جاتا ہے۔ اس کے لیے درج ذیل ناپ لیے جاتے ہیں۔

1۔ لمبائی	100 س م	(40")
2۔ تیرہ	36 س م	(14")
3۔ چھاتی	80 س م	(32")
4۔ کمر	70 س م	(26")
5۔ کولہے	90 س م	(36")
6۔ گدی سے کمر تک کی لمبائی	38 س م	(15")
7۔ آستین کی لمبائی	48 س م	(19")

ڈرافٹ بنانے کے لیے ایک لائن عمودی اور پانچ لائنیں افقی لگائی جاتی ہیں۔اس کا حساب مندرجہ ذیل طریقے سے کریں اور الگ لکھ کر چارٹ بنالیں۔ یہ ناپ ایک سترہ سالہ لڑکی کا ہے۔

پہلی لائن	ا ب	لمبائی	قمیض کی لمبائی +5 س م موڑنے کے لیے (عمودی) 100+5=105 س م
دوسری لائن	ا ج	تیرہ (چوڑائی)	1/2 تیرہ =18 س م (افقی)
تیسری لائن	ج3 ج4	چھاتی	1/4 چھاتی +2.5 س م گنجائش کا حق (افقی) 20+2.5=22.5 س م
چوتھی لائن	ج5 ج6	کمر	1/4 کمر +2.5 س م گنجائش کا حق (افقی) (یہ لائن گدی سے کمر تک کے ناپ میں 2.5 س م جمع کر کے لگائی جاتی ہے) 17.5+2.5=20 س م
پانچویں لائن	ج7 ج8	کولھے	1/4 کولھے +2.5=25 س م (یہ لائن کمر سے کولھے تک کی لمبائی 20 س م پر لی جائے گی)
چھٹی لائن	ب ج9	دامن	یہ لائن کل لمبائی پر لی جائے گی (افقی)

قمیض کا اگلا حصہ

1۔ ا ب= 105+2.5 س م (قمیض کے اگلے حصے میں پہلو کے ڈارٹ کے لیے)

2۔ ا ج=1/2 تیرہ

3۔ ج ج1=1/2 تیرہ +1.3 س م

4۔ ا ج3= ج ج1۔ان نکات کو آپس میں ملا لینے سے ایک چوکور بنتا ہے۔

5۔ ج3 سے ج4=1/4 چھاتی +2.5 س م

6۔ ا ج5= گدی سے کمر تک کا ناپ +2.5 س م (اگلے حصے کے لیے)

7۔ ج5 سے ج6=1/4 کمر +2.5 س م (ڈارٹ کے لیے)

8۔ ج7 سے ج8=1/4 کولھے +2.5 س م (یہ لائین ج5 سے 20 س م نیچے لی جائے گی)

9۔ ب ج9= ج7 ج8

10۔ ا د=8 س م (گلے کی چوڑائی) ا د1=12 س م (گلے کی لمبائی) اس کا سائز پسند کے مطابق چھوٹا بڑا کیا جا سکتا ہے۔

11۔ ج سے ج2 =2.5 س م لے کر د سے ملا دیں۔ یہ کندھے کی لائین بن جائے گی۔

12۔ ج2 کو ج4 سے گولائی میں اس طرح ملائیں کہ یہ لائین ج اور ج1 سے 1.3 س م اندر کی طرف ہو۔

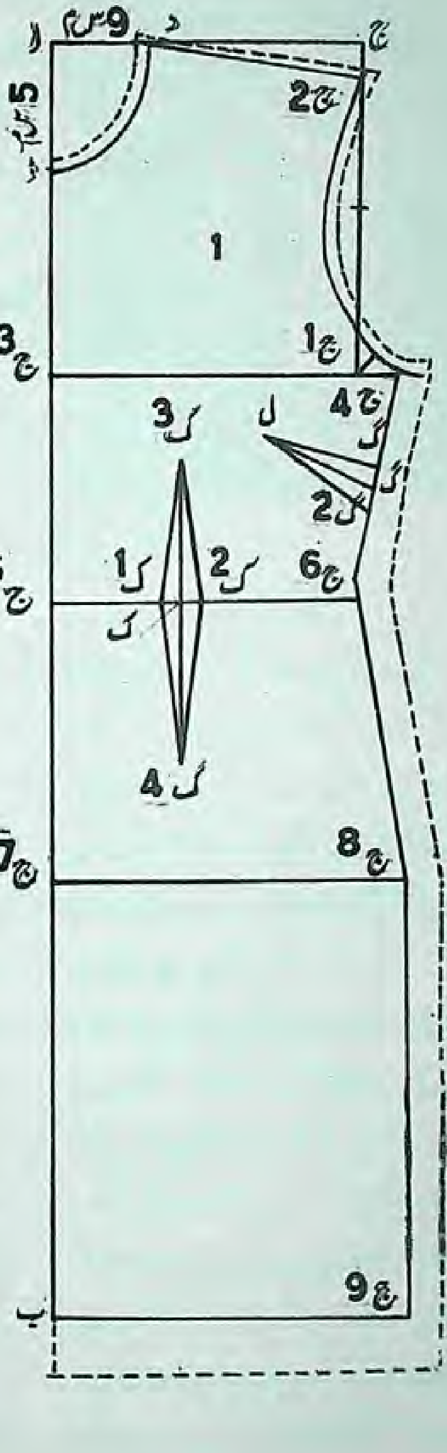
13۔ ج4 کو ج6 سے ملائیں۔ ج 6 کو ج8 اور ج9 سے ملا دیں۔

14۔ کمر کا ڈارٹ بنانے کے لیے ج5 سے 9 س م دائیں طرف نقطہ ک لگائیں۔ ک کے دونوں طرف 1.3 پر ک 1 اور ک 2 لگائیں۔

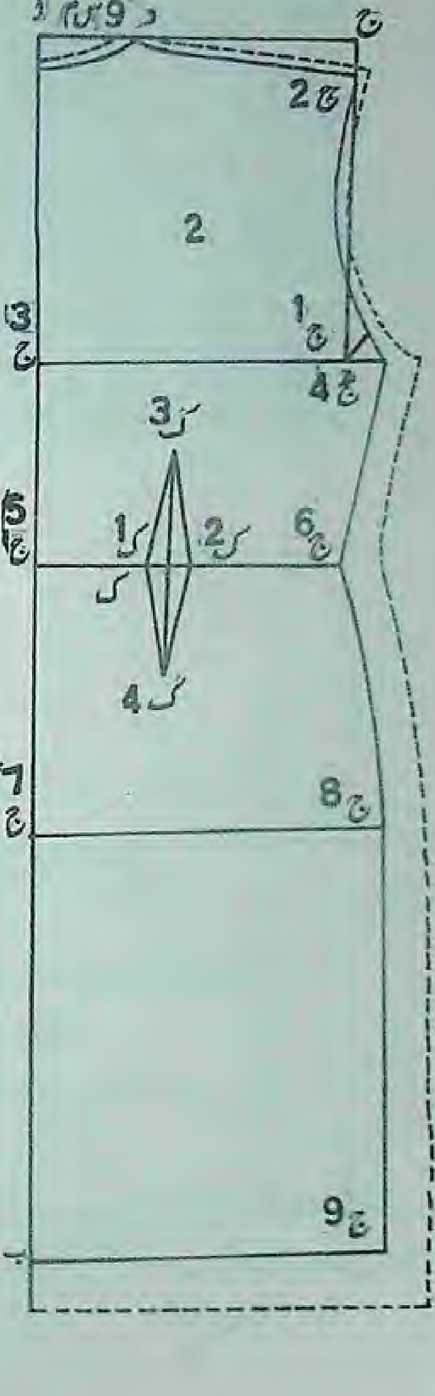
15۔ ک سے 10 س م اوپر نقطہ ک3 اور 13 س م نیچے نقطہ ک4 لگائیں۔ ک3 کو ک 2 سے اور ک 2 کو ک4 سے ملائیں۔ اسی طرح ک3 کو ک1 سے اور ک1 کو ک4 سے ملائیں تاکہ ڈارٹ مکمل ہو جائے۔

16۔ پہلو کا ڈارٹ بنانے کے لیے ج4 سے 10 س م نیچے کی طرف نقطہ گ لگائیں۔

قمیض کا اگلا حصہ



قمیض کا پچھلا حصہ



17۔ ک 3 سے 2.5 س م اوپر اور 2.5 س م دائیں طرف نقطہ لگائیں۔ گ گول سے سیدھا ملالیں اب گ کے دونوں طرف 1.3 س م کے فاصلے پر گ 1 اور گ 2 لگائیں۔ دوران گول سے ملادیں۔

سلائی کا حق

1۔ قمیض کی اطراف کے لیے 2.5 س م سلائی کا حق رکھیں۔

2۔ گولائی والے حصوں کے لیے 1.5 س م سلائی کا حق رکھیں۔

3۔ قمیض کے نچلے حصے کی ترپائی کے لیے 5 س م اندر موڑنے کے لیے رکھیں۔

قمیض کا پچھلا حصہ

پچھلے حصے کا ڈرافٹ تقریباً اگلے حصے کی طرح بنایا جاتا ہے۔ لیکن اس میں مندرجہ ذیل تبدیلیاں کی جاتی ہیں۔

1۔ ا د 1 = 5 س م یہ پچھلے حصے کے لیے گلے کا سائز ہے۔ اس کو بھی پسند کے مطابق چھوٹا یا بڑا کیا جا سکتا ہے۔

2۔ ا ج 5 = 17.5 س م جبکہ اگلے حصے میں یہ 20 س م رکھا جاتا ہے۔ اور پہلو کا ڈارٹ آنے سے یہ برابر ہو جاتا ہے۔

3۔ ج 2 کو ج 4 سے گولائی میں اس طرح ملائیں کہ یہ سیدھی لائن کو چھوتے ہوئے ج 4 سے ملے۔ اس کا فرق اگلے حصے کے ساتھ ضرور دیکھیں۔

4۔ اگر پچھلے حصے میں زپ لگانی ہو تو کولھوں سے 6 س م اوپر کی طرف زپ کے لیے نشان لگالیں۔

آستین

ڈرافٹ بنانے کے لیے آستین کی لمبائی اور چوڑائی ناپ لیں۔ آستین کی لمبائی پسند کے مطابق پوری، آدھی یا تین چوتھائی رکھی جاتی ہے۔ اس لیے جتنی لمبی آستین رکھنی ہو وہاں تک فیتہ سے بازو کو ناپ لیں۔ آستین کے اوپر کے حصے کی گولائی قمیض کے اگلے اور پچھلے مونڈھے سے ایک انچ بڑی ہونی چاہیے۔ آستین کی چوڑائی چھاتی کے ناپ سے ہی لی جاتی ہے۔ اس کا فارمولا یہ ہے۔

چھاتی کا ناپ گنجائش کا حق رکھنے کے بعد 80 س م ("32) + 10 س م ("4) = 90 س م

اب اس کا 1/5 نکال کر یعنی 90/5 = 18 س م ("7) رہ جاتا ہے۔

سادہ آستین کا ڈرافٹ نمبر 1

ڈرافٹ درج ذیل طریقے سے بنائیں۔

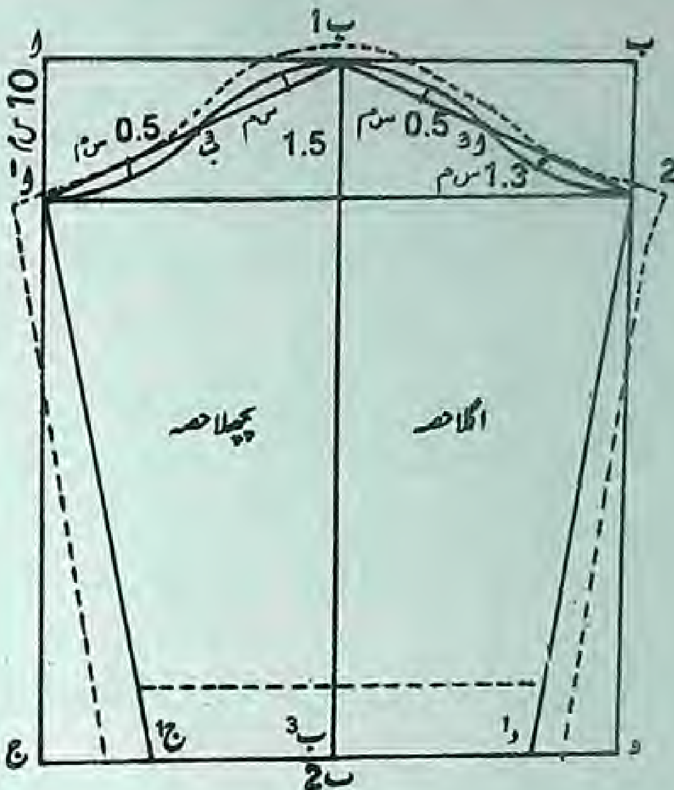
ا ب 1 = 18 س م

ب ب 1 = 18 س م

ب د = ا ج
د ج = ا ب
} اب ج د کو آپس میں ملا کر ایک مستطیل بنالیں۔

1۔ ا ب کو لمبائی کے رُخ دو حصوں میں تقسیم کر کے ب 1 اور ب 2 نشان لگا کر سیدھی لائن میں ملادیں۔

2۔ ا ب سے نیچے ا 1 اور ا 2 نشان 10 س م پر لگائیں اور سیدھی لائن میں ملادیں۔



3۔ ا2 اور ا1 کو ب 1 سے ترچھا ملادیں۔ اب ا1 اور ب 1 کے درمیان نشان ب 3 لگائیں اسی طرح ا2 اور ب 1 کے درمیان نشان ا3 لگالیں۔

4۔ ڈرافٹ میں دیے ہوئے طریقے کے مطابق ا1 کو ب3 اور ب3 کو ب 1 سے اس طرح گولائی سے ملائیں کہ یہ ا1 اور ب 3 کے نیچے 1.5 س م اور ب3 اور ب 1 کے اُوپر 0.5 س م ہو۔ اسی طرح ب 1 کو ا2 سے اس طرح ملائیں کہ یہ ب 1 اور ا3 کے اُوپر 1.5 س م اور ا 2 کے نیچے 0.5 س م ہو۔

5۔ ب 2 سے دونوں طرف کلائی کے ناپ کا نصف لے کر ا1 اور ا2 سے ملادیں۔

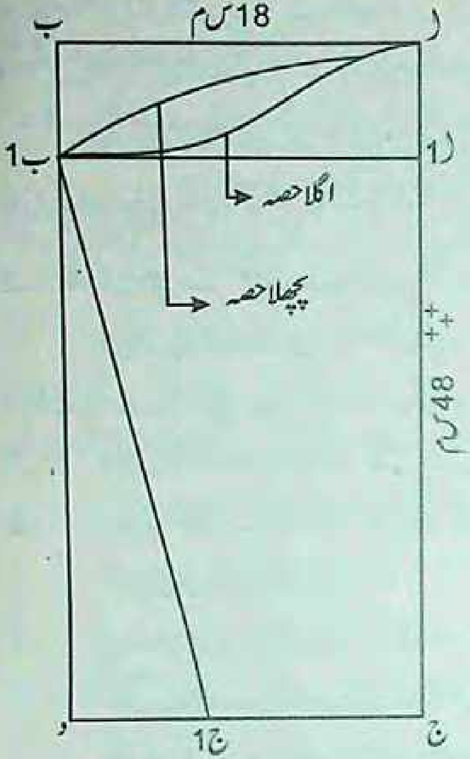
6۔ لمبائی میں دونوں طرف 2.5 س م اور ا1 سے ا2 تک گولائی میں 1.3 س م سلائی کے حق کے لیے نشان لگائیں۔

7۔ ب 2 سے اوپر 2.5 س م پر ب3 د1 ج1 نشان موڑنے کے لیے لگائیں۔

سادہ آستین کا ڈرافٹ نمبر 2

1۔ ڈرافٹ بنانے کے لیے کاغذ کو دوہرا کرلیں اور درج ذیل طریقے سے ڈرافٹ بنائیں۔

اج = آستین کی لمبائی = 48 س م



ا ب = آستین کی چوڑائی = 18 س م

(یہ ناپ قمیض کی چھاتی کی لمبائی ج3 ج4 کے پانچویں حصہ کے برابر ہے)

ا سے ا1 اور ب سے ب1 = 10 س م

ا1 اور ب1 کو سیدھی لائن میں ملالیں۔

ا کو ب1 سے ترچھا ملادیں۔

آستین کے اگلے اور پچھلے حصے کی گولائی دیے گئے طریقے سے بنالیں۔

ج سے ج1 کلائی کے ناپ کا نصف ہے۔

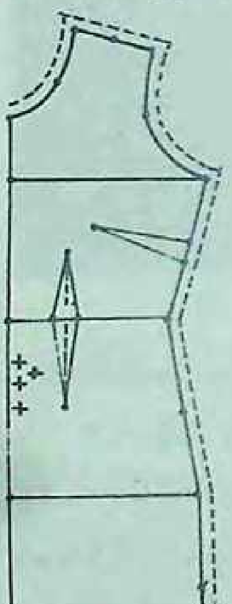
ج1 کو ب1 سے ملالیں۔

2۔ آستین کے ڈرافٹ کی کٹائی کرلیں۔ کپڑے پر ڈرافٹ کو پن کرلیں۔

3۔ کپڑے پر کٹائی کرتے ہوئے لمبائی کے رُخ 2.5 س م اور گولائی میں 1.5 س م سلائی کا حق رکھ کر کٹائی کریں۔

2۔ قمیض کی کٹائی

جیسا کہ آپ پڑھ چکی ہیں کہ کپڑے کو کاٹنے سے پہلے اسے سکیڑنا، استری کرنا اور دونوں طرف سے سرے برابر کرنا ضروری ہے۔ اس لیے قمیض کی کٹائی سے پہلے یہ سارے عمل کرلیے جائیں۔ تاکہ کٹائی صحیح ہوسکے۔ اس کے بعد ڈرافٹ کو کپڑے پر پن کرلیں اور ڈرافٹ کے اُوپر کے سب نشان کپڑے پر لگالیں۔ یہ نشان درج ذیل طریقوں سے لگائے جاسکتے ہیں۔



1۔ ڈرافٹ میں سوراخ کرنے کے طریقے سے نشان لگانا

اس طریقے میں نوک دار پنسل استعمال کی جاتی ہے۔ کاغذ کے ڈرافٹ کی سلائی والی لائن پر 5 س م کے فاصلے پر پنسل سے اس طرح سوراخ کریں کہ آپ ان سوراخوں کی مدد سے کپڑے پر نشان لگاسکیں۔ ہر حصے میں اس طرح نشان لگائیں کہ اس حصے کو پوری طرح کپڑے پر لایا جاسکے۔ مثلاً کمر کے ڈارٹ کے لیے سامنے دیے ہوئے طریقے سے دو نشان اُوپر نیچے اور دو درمیان میں لگانے سے ڈارٹ کی لمبائی اور چوڑائی آسانی سے کپڑے پر بن سکے گی۔

اسی طرح پہلو کے ڈارٹ کے لیے ایک نشان بائیں طرف اور دو دائیں طرف لگانے سے پورا ڈارٹ بن سکے گا۔

کاغذ پر مکمل نشان لگانے کے بعد کپڑے کو لمبائی میں دوہرا تہ کرلیں۔ یاد رہے کہ کپڑے کی لمبائی اور چوڑائی کاغذ کے ڈرافٹ کی لمبائی اور چوڑائی کے برابر ہو۔ اس پر پن لگانے کے بعد بنائے

ہوئے سوراخوں میں پنسل سے کپڑے پر نشان لگائیں۔ایک طرف نشان لگانے کے بعد ڈرافٹ اُتار لیں اور یہی عمل دُوسری طرف دہرائیں۔نشان مکمل ہونے پر ڈرافٹ اتار لیں اور نشان لگانے والے چاک سے ساری لائنیں مکمل کر لیں۔

اسی طریقے سے آستین کے ڈرافٹ پر بھی سوراخ کر لیں اور کپڑے پر پن کرنے کے بعد نشان لگالیں ڈرافٹ اُتار کر دُوسری طرف لگائیں تاکہ دوسری آستین پر بھی نشان لگائے جاسکیں۔سارے نشان مکمل ہونے پر ڈرافٹ اُتار لیں اور چاک سے لائین مکمل کر لیں۔

2۔ کاربن پیپر کے استعمال سے نشان لگانا

اس طریقے میں دو کاربن پیپر استعمال کیے جاتے ہیں۔ان کی سیدھی اور اُلٹی طرف اس طرح رکھی جاتی ہے کہ ایک ہی دفعہ ڈرافٹ کے سارے نشان کپڑے کے دونوں طرف لگ جاتے ہیں۔اس کا طریقہ درج ذیل ہے۔

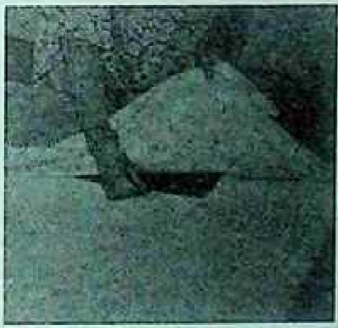
1۔ کاغذ کے ڈرافٹ کو تہ والے حصے سے کپڑے پر پن کر لیں۔

2۔ دوسری طرف سے صرف ڈرافٹ کو اٹھائیں اور کاربن پیپر کو (جس کی سیدھی طرف اُوپر ہو) کپڑے اور ڈرافٹ کے درمیان میں رکھیں۔(تصویر نمبر 1)

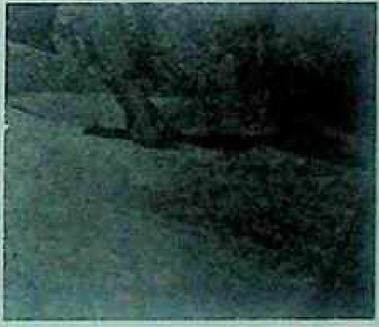
3۔ اب دُوسرا کاربن پیپر (جس کی اُلٹی طرف اندر اور سیدھی طرف باہر ہو) کپڑے کی دونوں تہ اٹھا کر نیچے رکھیں اور پنسل یا ٹریسنگ وہیل سے کاغذ کے ڈرافٹ سے کپڑے پر ٹریس کریں۔(تصویر نمبر 2)

جتنا لمبا کاربن پیپر ہوگا اتنے حصے پر نشان لگانے کے بعد کاربن پیپر کو اُٹھا کر آگے کر لیں اور اسی طریقے قمیض کو ٹریس کر لیں۔(تصویر نمبر 3) یہی عمل آستین کے لیے کریں۔

3



2



1

3۔ دھاگے کی مدد سے نشان لگانا

اس طریقے میں کپڑے کو دوہرا کر کے رکھتے ہیں۔اس پر ڈرافٹ کو رکھ کر دوہرے دھاگے اور سوئی سے لمبے لمبے ٹانکے لگائے جاتے ہیں۔دھاگے کا رنگ کپڑے کے رنگ سے مختلف ہونا چاہیے۔اس کے بعد ڈرافٹ کو اٹھا کر قینچی سے دھاگے کو کپڑے کی تہ اور کاغذ کے درمیان سے کاٹیں۔اس طریقے سے دھاگے کی سلائی کپڑے کے دونوں طرف آجائے گی۔یہ طریقہ گہرے رنگوں کے لیے مناسب ہے۔جن پر کسی اور طریقے سے نشان نظر نہیں آتے۔یہ عمل صرف سیکھنے کے دوران اختیار کرنا ضروری ہے۔کیونکہ مہارت ہونے اور طریقہ سمجھ آنے پر کپڑے پر خود بخود ہی نشان لگائے جاسکتے ہیں۔

آستین کی کٹائی

اگر کپڑے کا عرض ایک میٹر سے کم ہو تو آگے جوڑ لگانا پڑتا ہے۔ مہارت ہونے پر جوڑ لگانے والا طریقہ ٹھیک ہے لیکن شروع میں کوشش کریں کہ کپڑے کی چوڑائی اور لمبائی ڈرافٹ سے 5 سم بڑی ہو۔ دی ہوئی لمبائی اور چوڑائی کے برابر کپڑے کے دو ٹکڑے کاٹ کر اس طرح رکھیں کہ دونوں کی سیدھی طرف اندر ہو، ورنہ آستین کے اگلے حصے کی گولائی ٹھیک رخ نہیں آئے گی۔

ڈرافٹ کو پن کرنے کے بعد پنسل سے دونوں میں سے نشان لگالیں۔ ڈرافٹ اُتارتے کے بعد نشان مسلسل لائن میں ملا کر کاٹ لیں۔

3۔ قمیض کی سلائی

1۔ قمیض سینے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ گولائی والے حصوں یعنی گلے اور مونڈھے والے کنارے پر مشین سے 0.4 سم پر بخیہ لگالیں اس طرح گولائیاں بڑی نہیں ہوتیں۔ ورنہ گلا اور مونڈھے کھنچ جانے کی وجہ سے بڑے ہو جاتے ہیں۔

2۔ اگر زپ لگانی ہو تو سب سے پہلے زپ لگالیں۔

3۔ قمیض کے اگلے اور پچھلے حصے کے ڈارٹ بنالیں۔

4۔ قمیض کے اگلے اور پچھلے حصے کے کندھے آمنے سامنے رکھ کر سلائی کر لیں۔

5۔ گلا مکمل کر لیں۔

6۔ قمیض کے اگلے اور پچھلے حصے برابر رکھ کر پہلوؤں کی سلائی کر لیں۔ چاک کے لیے فیشن کی مناسبت سے کچھ حصہ خالی چھوڑ دیں۔

7۔ اب قمیض کو بغیر آستین لگائے پہن کر شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر دیکھ لیں۔ تاکہ اگر ڈارٹ اوپر نیچے کرنے، قمیض تنگ یا ڈھیلی کرنے کی ضرورت ہو تو اس کو درست کر لیا جائے۔

8۔ آستین کو اطراف سے سی لیں۔

9۔ آستین کو قمیض کے ساتھ جوڑنے کے لیے آستین سیدھی اور قمیض اُلٹی کر کے آستین کو مونڈھے کے اندر ڈال کر دونوں سیونوں کو ملا کر کچا کر کے بخیہ لگالیں۔ مہارت ہونے پر کچا کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس حصے میں سلائی 0.6 سم سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ ورنہ جھول پیدا ہونے کی صورت میں آستین کی فٹنگ ٹھیک نہیں ہوگی۔

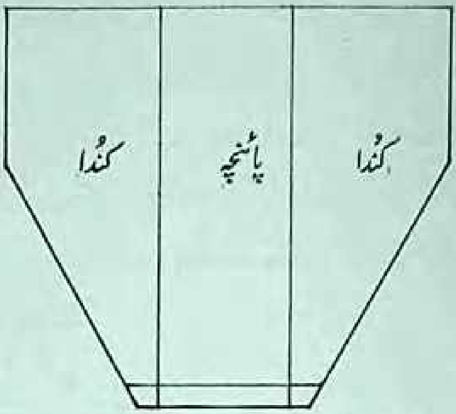
10۔ اگلے اور پچھلے حصے کے دامن اور چاک کو موڑ کر ترپائی کر لیں۔

شلوار کا خاکہ اور اِس کی کٹائی و سلائی

1۔ سادہ شلوار

1۔ ڈرافٹ بنانا

سادہ شلوار بنانے کے لیے دو پائنچے اور چار کندے کاٹے جاتے ہیں۔ لیکن ڈرافٹ صرف ایک پائنچہ اور دو کندوں کا بنتا ہے۔ جبکہ کپڑے پر کٹائی کرتے ہوئے دوہری تہ رکھنے سے دو پائنچے اور چار کندے بنتے ہیں۔



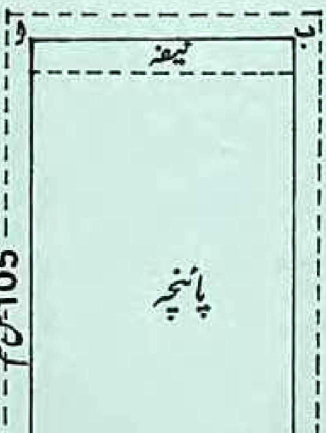
ڈرافٹ بنانے کے لیے پائنچے اور کنڈے کی لمبائی چوڑائی کا ناپ لینا ضروری ہے۔ پائنچے کی چوڑائی عام طور پر فیشن کے مطابق رکھی جاتی ہے اور لمبائی میں شلوار کی کل لمبائی + 5 س م نیفے کے لیے رکھے جاتے ہیں۔ اس طرح اگر شلوار کی لمبائی 100 س م ہے تو 5 س م نیفے کے جمع کرنے سے پائنچہ کی لمبائی 105 س م رکھی جائے گی۔ چوڑائی اگر تیار 40 س م ہے تو 38 س م رکھ کر کٹائی ہوگی کیونکہ 2.5 س م کنڈے کی چوڑائی پائنچے میں آنے سے چوڑائی پوری ہوجائے گی۔ کنڈے کی لمبائی کے لیے کچھ حساب کرنا ضروری ہے۔ جو مندرجہ ذیل ہے۔

کنڈے کی لمبائی = پائنچہ کی لمبائی + میانی 5 س م نیفہ۔ اس طرح اگر پائنچہ کی لمبائی 105 س م ہے تو 105+46+5 س م جمع کرنے سے 156 س م لمبائی آتی ہے جو کنڈے کے لیے رکھی جائے گی۔

کنڈے کی چوڑائی عام طور پر پائنچے کی کل چوڑائی سے 5 یا 7 س م بڑی رکھی جاتی ہے اس کے علاوہ ذاتی پسند اور جسامت کا لحاظ بھی رکھا جاتا ہے۔ اگر زیادہ گھیر والی شلوار پسند ہو تو کنڈے کی چوڑائی زیادہ رکھی جاتی ہے۔ اسی طرح بھاری جسم والی لڑکی کے لیے بھی کنڈے کی چوڑائی زیادہ رکھی جاتی ہے۔

لیکن کنڈے کے اوپر اور نیچے کی چوڑائی کے لیے مندرجہ ذیل فارمولا استعمال کیا جاتا ہے۔

یعنی اوپر سے کنڈے کی چوڑائی = 1/2 تیار لمبائی۔ مثال کے طور پر اگر شلوار کی تیار لمبائی 100 س م ہے تو کنڈے کی چوڑائی = 100÷2 = 50 س م ہوگی۔ نیچے سے کنڈے کی چوڑائی 5 س م یا ذرا کم رکھی جاتی ہے۔ یہ فارمولا کسی بھی عمر کے فرد کی شلوار کا ڈرافٹ تیار کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔



شلوار کا ڈرافٹ درج ذیل مثالی ناپ کو مدِ نظر رکھ کر تیار کیا جائے گا۔

لمبائی = 100 س م + 5 س م نیفہ وسیون = 105 س م

میانی = 46 س م = 1/2 لمبائی۔ 5 س م = 46 س م

پائنچے کی چوڑائی = 38 س م لیکن فیشن کے مطابق اسے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

(1/4 لمبائی + 5 س م = 25+5 = 30 س م)

شلوار کا ڈرافٹ دو حصوں میں تیار ہوگا یعنی پائنچے اور کنڈے۔

1۔ پائنچے

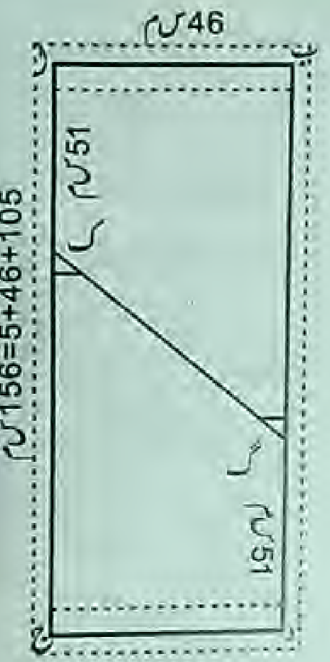
1۔ ایک عمودی لائین ا ج کھینچیں۔ ا ج = پائنچے کی لمبائی = 105 س م

2۔ ا ج سے ایک افقی لائن ب کھینچیں۔ ب د = پائنچے کی چوڑائی = 38 س م

3۔ اس طرح 105 س م لمبی اور 38 س م چوڑی مستطیل بنالیں۔

اطراف پر 1.2 س م سیون کے لیے اور 5 س م نیفے کے لئے نشان

لگالیں۔



2۔ کندے

1۔ ایک افقی لائن ا ب کھینچیں۔ ا ب = 46 س م

2۔ ا ب سے دو عمودی لائنیں ا ج اور ب د کھینچیں۔

ا ج اور ب د = پائنچے کی لمبائی + میانی + 5 س م = 105 + 46 + 5 = 156 س م

3۔ ا سے 46 س م نیچے نشان ک لگائیں۔ اسی طرح د سے 46 س م اوپر نشان گ لگائیں۔ ک سے 2.5 س م دائیں طرف اور گ سے 2.5 بائیں طرف نشان لگا کر دیے ہوئے طریقے سے ملالیں۔ اس طرح یہ لمبائی پائنچے کی لمبائی کے برابر ہوجائے گی۔

4۔ اطراف پر 1.5 سیون کے لیے اور 5 س م نیفے کے لیے رکھ کر نشان لگائیں۔

2۔ شلوار کی کٹائی

عام سوتی کپڑے کا عرض 90 س م ہوتا ہے۔ جبکہ ریشمی کپڑے 110 س م عرض میں بھی ہوتے ہیں۔ عرض کے مطابق کپڑے کو دوہرا کر کے کاغذ پر بنایا ہوا ڈرافٹ پن کر کے کاٹ لیں۔ اس طرح دو پائنچے بن جائیں گے۔ اب کپڑے کو دوبارہ دوہرا کر کے کاغذ پر بنا ہوا کندے کا ڈرافٹ پن کر لیں اور نشان لگا کر کٹائی کر لیں۔

3۔ شلوار کی سلائی

شلوار کی سلائی بہت آسان ہے یہ سلائی مندرجہ ذیل طریقے سے ہوگی۔ ایک پائنچے کے دونوں طرف لمبائی کے رخ ایک ایک کندا اس طرح لگائیں کہ میانی ایک ہی رُخ نظر آئے۔ اسی طرح دوسرے پائنچے کے ساتھ باقی کے دو کندے سی لیں۔ اب دونوں طرف سے میانی آمنے سامنے سے ملا کر سی لیں۔ اس کے بعد نیفہ بنائیں۔ آخر میں پائنچوں کے نیچے فیشن کے مطابق چوڑی پٹی لگا کر پائنچے بنالیں۔ پائنچے کے لیے دوہری پٹی کپڑے کے کنی والے حصے سے لیں۔ دوہری پٹی میں ایک تہ بکرم کی رکھ کر پائنچے کے نیچے لگائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اکہری پٹی کے ساتھ بھی بکرم کی تہ لگائی جاسکتی ہے۔ مزید برآں یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ پٹی کی لمبائی پائنچے کی نچلی چوڑائی سے 7 س م بڑی رکھی جاتی ہے۔ تاکہ موڑنے کے بعد اوپر والے حصے کے برابر آسکے۔

2۔ بیلٹ والی شلوار

1۔ ڈرافٹ بنانا

بیلٹ والی شلوار بنانے کے لیے ایک پائنچہ، دو کندے اور ایک بیلٹ کا ڈرافٹ بنایا جاتا ہے۔ لیکن کپڑے پر دو پائنچے، چار کندے اور ایک بیلٹ کاٹے جاتے ہیں۔ اس کا ڈرافٹ بنانے کے لیے کل لمبائی میں سے بیلٹ کی لمبائی منفی کی جاتی ہے۔ باقی ناپ سادہ شلوار کی طرح لیے جاتے ہیں۔

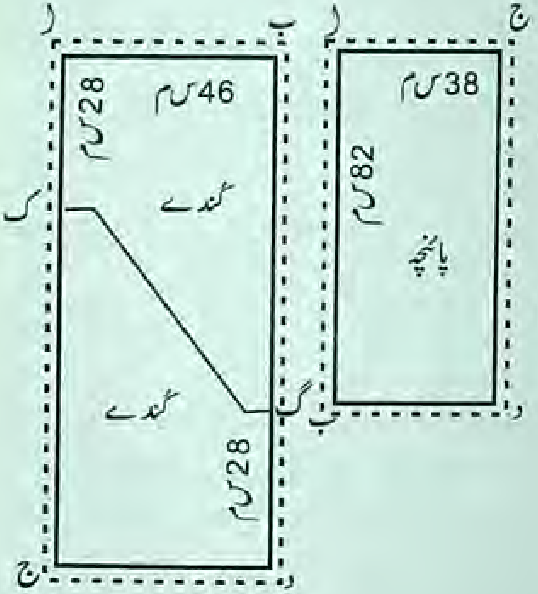
ڈرافٹ بنانے کے لیے درج ذیل ناپ لیے جاتے ہیں۔

شلوار کی تیار لمبائی = 100 س م

کولہے = 90 س م

میانی = 46 س م

بیلٹ کی لمبائی = 18 س م



پائنچے

پائنچے بنانے کے لیے شلوار کی تیار لمبائی میں سے 18 س م بیلٹ کے لیے نکال لیں۔ اس طرح پائنچے کی لمبائی 82 س م رہ جائے گی۔

1۔ ایک عمودی لائین ا ب کھینچیں۔ ا ب = 82 س م

2۔ ا اور ب سے ایک افقی لائین ج اور د کھینچیں۔ ج د = 38 س م پائنچے کی چوڑائی فیشن کے مطابق چھوٹی یا بڑی کی جا سکتی ہے۔

کندے

1۔ کندے درج ذیل طریقے سے بنائیں۔

کندے کی لمبائی = پائنچے کی لمبائی + میانی (18 س م بیلٹ کی لمبائی نکالنے کے بعد) + 2.5 (سیون)

= 82+28+2.5=112.5 س م

اس طرح ا ب = 46 س م

ا ج = 112.5 س م

2۔ ا سے 28 س م نیچے نشان ک لگائیں۔ اسی طرح د سے 28 س م اوپر نشان گ لگائیں۔

3۔ ک سے 2.5 س م دائیں اور گ سے 2.5 س م بائیں طرف نشان لگا کر دیے ہوئے طریقے سے ملالیں۔

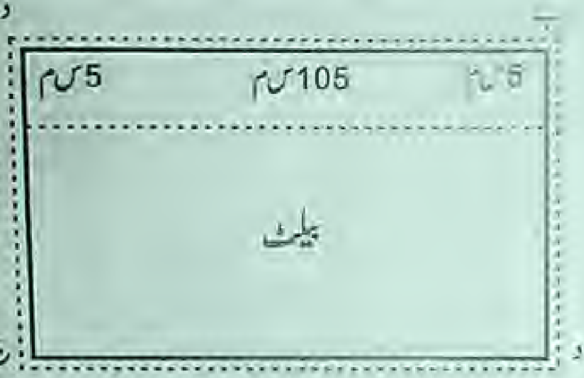
بیلٹ

1۔ ایک افقی لائن اب کھینچیں۔

اب = کولہوں کا ناپ +15 س م (آزادانہ کا حق) = 90+15=105 س م

2۔ (ا اور ب سے عمودی لائین ج د کھینچیں۔ ا ج اور ب د = کمر سے کولہوں تک کی لمبائی +5 س م (نیفہ و سیون)

= 18+5=23 س م



اب ج د مستطیل کو مکمل کر لیں۔ اور اب سے 5 س م نیچے کی طرف نیفہ کے لیے نشان لگائیں۔

سلائی کا حق: بیلٹ، پائنچے اور کندے کے اطراف کی سلائیوں کے لیے 1.5 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگا لیں۔

2۔ شلوار کی کٹائی

کپڑے کو لمبائی کے رُخ دوہرا کر لیں اور پائنچے کا خاکہ پن کرنے کے بعد کاٹ لیں۔ کپڑے کو دوبارہ دوہرا کریں اور کندے کا ڈرافٹ پن کرنے کے بعد کاٹ لیں۔ اس طرح چار کندے بن جائیں گے۔ بیلٹ کے ڈرافٹ کو دوہرے کپڑے پر پن کرنے کے بعد کاٹ لیں۔ کپڑے پر کٹائی کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ کپڑا کسی طرح بھی ضائع نہ ہو۔ اس لیے کپڑے کے عرض کے مطابق اندازہ لگا لیں۔ کہ پائنچے اور کندے کس طرح سے کاٹے جائیں کہ صرف بیلٹ کے درمیان میں جوڑ آئے۔

3۔ شلوار کی سلائی

1۔ سادہ شلوار کی طرح پائنچے اور کندے سی لیں۔

2۔ بیلٹ کو درمیان میں سے سی کر نیفہ بنا لیں۔

3۔ پائنچوں کے درمیان میں دونوں طرف اس طرح چنٹ ڈالیں یا ڈارٹ بنائیں کہ فاصلہ دس دس سینٹی میٹر رہ جائے۔ تقریباً ساری چنٹ یا پلیٹ سامنے کی طرف آئے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ڈارٹ کا رُخ اندر کی طرف ہو۔

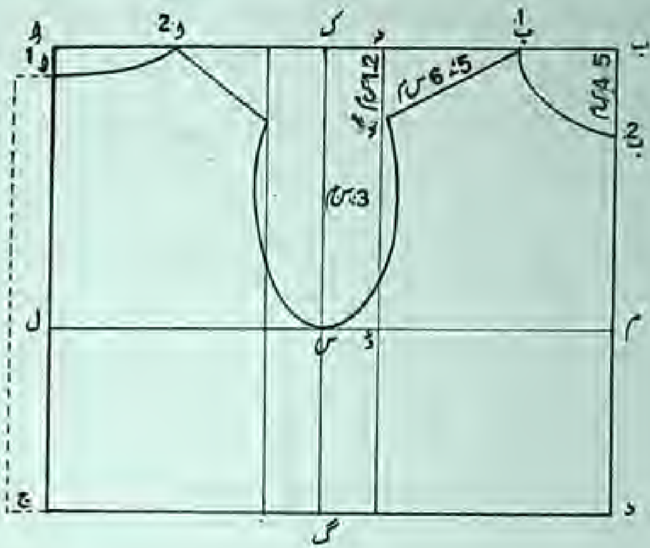
4۔ شلوار کے پچھلے حصے میں دو پلیٹ دائیں طرف اور دو پلیٹ بائیں طرف بنا لیں یا چنٹ ڈال لیں۔

5۔ بیلٹ کو درمیان سے شلوار کے درمیان تک ملا کر پن کریں اور ساری بیلٹ کو شلوار کے ساتھ ملا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر پن لگائیں یا کچا کر لیں۔ بعد میں مشین سے سلائی کر لیں۔

6۔ پائنچوں کے نیچے پٹی لگا لیں۔ پٹی کی چوڑائی پسند اور فیشن کے مطابق رکھی جاتی ہے۔ عام طور پر پٹی 6 س م چوڑی اور پائنچے کی لمبائی سے 7.5 س م بڑی رکھی جاتی ہے تاکہ پائنچے کے اوپر والے حصے کے برابر آ سکے۔ یہ پٹی کنی کے رُخ لی جاتی ہے۔ دوہری پٹی کے درمیان میں ایک تہ بکرم یا ہم رنگ کپڑے کی رکھ کر لگائیں۔

ایک سال کے بچے کا فراک

ایک سال کے بچے کا ناپ لینا چونکہ مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا ایک خاص ناپ اندازاً لے کر بنیادی ڈرافٹ تیار کیا جاتا ہے اور ڈیزائن کے مطابق اس میں تبدیلی کی جاتی ہے۔ اس عمر کے بچوں کے فراک عموماً یوک والے ہوتے ہیں۔ تاکہ بچوں کو آسانی سے پہنائے اور اتارے جاسکیں۔



فراک کا بنیادی ڈرافٹ درج ذیل طریقے سے بنایا جاتا ہے۔

فراک کا بنیادی ڈرافٹ

ا ب = 26 س م

ا ج = 20 س م

ا ج = ب د اور ا ب = ج د

1۔ ا ب کے نصف پر نشان ک لگائیں۔
اسی طرح ج د کے نصف پر نشان گ لگائیں۔
ک گ کو سیدھی لائین میں ملالیں۔

2۔ اگلے حصے کا گلا بنانے کے لیے ا ب لائین پر ب سے 4.5 س م نیچے اور بائیں طرف 4.5 پر نشان ب 1، ب 2 لگا کر گولائی میں ملالیں۔

3۔ کندھا بنانے کے لیے ب 1 سے 6.5 س م پر نشان د لگائیں۔
د سے 1.2 س م نیچے نشان د 1 لگائیں۔ ب 1 د 2 کو ترچھا ملالیں۔

4۔ مونڈھے کی گولائی بنانے کے لیے د سے 13 س م نیچے نشان ڈ لگائیں اور ڈ کو ڈ سے سیدھی لائین میں ملالیں۔ د 1 سے ڈ تک گولائی کرلیں۔

5۔ پچھلے حصے کا گلا بنانے کے لیے 2 س م نیچے کی طرف نشان د 1 لگائیں۔ ا ب لائین پر ا سے 4.5 س م پر نشان ا 2 لگائیں۔ ا 1 کو ا 2 سے گولائی میں ملالیں۔ پچھلے حصے کا کندھا بھی اگلے حصے کی طرح بنے گا۔ مونڈھے کی گولائی بھی ڈرافٹ کے مطابق کرلیں۔

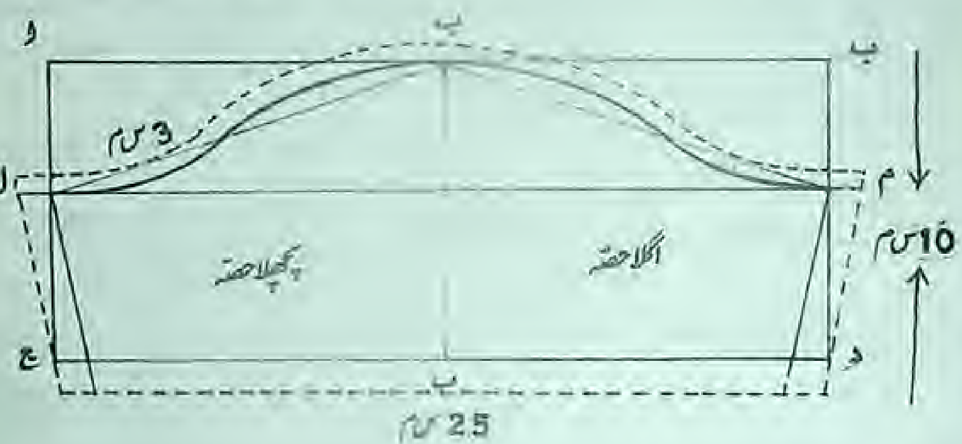
6۔ فراک کا بنیادی ڈرافٹ مکمل ہے۔ اسے کاٹ کر دوسرے کاغذ پر ٹریس کرلیں اور 1.5 س م سلائی کے حق پر نشان لگائیں۔

آستین

ضروری ناپ : آستین کی چوڑائی = 25 س م ، آستین کی لمبائی = 10 س م

کاغذ پر ا ب ج د مستطیل بنائیں۔ جس میں ا ب = 25 س م اور ا ج = 10 س م۔ ا ب ج د کے نصف پر نشان ب 1، ب 2 لگا کر سیدھی لائین میں ملالیں۔ ا اور ب سے 3.7 س م نیچے نشان ل م لگائیں اور ان کو سیدھی لائین میں ملالیں۔ ل اور م کو ب 1 سے

ملائیں۔ آستین کا پچھلا حصہ بنانے کے لیے ل ب 1 کے نصف پر نشان لگائیں اور خاکے کے نیچے 3 س م اور اوپر 6 س م نشان لگا کر گولائی میں ملالیں۔ اسی طرح آستین کا اگلا حصہ بنانے کے لیے م ب 1 کے نصف پر نشان لگائیں اور اوپر 3 س م اور نیچے 6 س م نشان لگا کر گولائی میں ملالیں اور 6 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگالیں۔ اطراف میں 2.5 س م اور پچھلے حصے میں 5 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگالیں۔



فراک کے مختلف ڈیزائن بنانا

بچوں کے فراک کے مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے بنیادی ڈرافٹ ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ بنیادی ڈرافٹ سے مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے درج ذیل نکات کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1۔ فراک کا ڈیزائن اچھی طرح سے دیکھنے کے بعد بنیادی ڈرافٹ بنائیں۔

2۔ ڈیزائن کے مطابق بنیادی ڈرافٹ میں نشان لگائیں۔

3۔ دیے ہوئے نشان سے ڈرافٹ کاٹ کر مختلف حصے الگ الگ ٹریس کرلیں۔

4۔ جن حصوں میں چنٹ نہ ڈالنی ہو۔ وہاں سلائی کی گنجائش کے لیے 6 س م پر نشان لگائیں۔

5۔ باقی حصے میں چنٹ یا پلیٹ کے لیے پسند کے مطابق 10 یا 13 س م آگے بڑھائیں اور نشان لگائیں۔

یہاں پر یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ فراک کا بنیادی ڈرافٹ بنانے کے بعد ہر حصے کا قطع کرنا اور سلائی کی گنجائش کا حق رکھنا ضروری ہے ورنہ فراک کا سائز چھوٹا ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ اگر یوک میں کوئی پلیٹ وغیرہ ڈالنے ہوں تو ان کے لیے بھی گنجائش رکھنی ضروری ہے۔

اگلے صفحات پر فراک کے دو نمونے بنانے کے لیے ڈرافٹ بنانے کا طریقہ دیا گیا ہے اس کے مطابق ڈرافٹ تیار کریں۔

فراک کی کٹائی اور سلائی

فراک کے لیے عموماً دوہری یوک لگائی جاتی ہے۔ جو خوبصورت لگتی ہے۔ لیکن اکہری یوک بھی لگائی جاسکتی ہے۔ دوہری یوک بنانے کے لیے دو اگلے حصے اور چار پچھلے حصے کاٹے جاتے ہیں اور ان کی سلائی فراک کے نمونے کے مطابق کی جاتی ہے۔

اے لائن فراک

یہ ایک ہی لمبائی کی فراک ہے اس کی باڈی علیحدہ نہیں ہوتی اور نہ ہی کمر پر چُنٹ پڑتی ہے۔ اس کے لیے فراک کے گھیرے کی چوڑائی پر نشان لگایا جاتا ہے اور اس کو مونڈھے کی گولائی کے آخری سرے پر ترچھا ملا لیا جاتا ہے۔ یہ دیگر تمام فراکوں سے زیادہ آسان ہے کیونکہ اس میں تمام سلائیاں سیدھی ہوتی ہیں۔

ڈرافٹ بنانا

اگلا اور پچھلا حصہ:

1۔ بنیادی خاکے کے اگلے اور پچھلے حصے کو ٹریس کر لیں۔

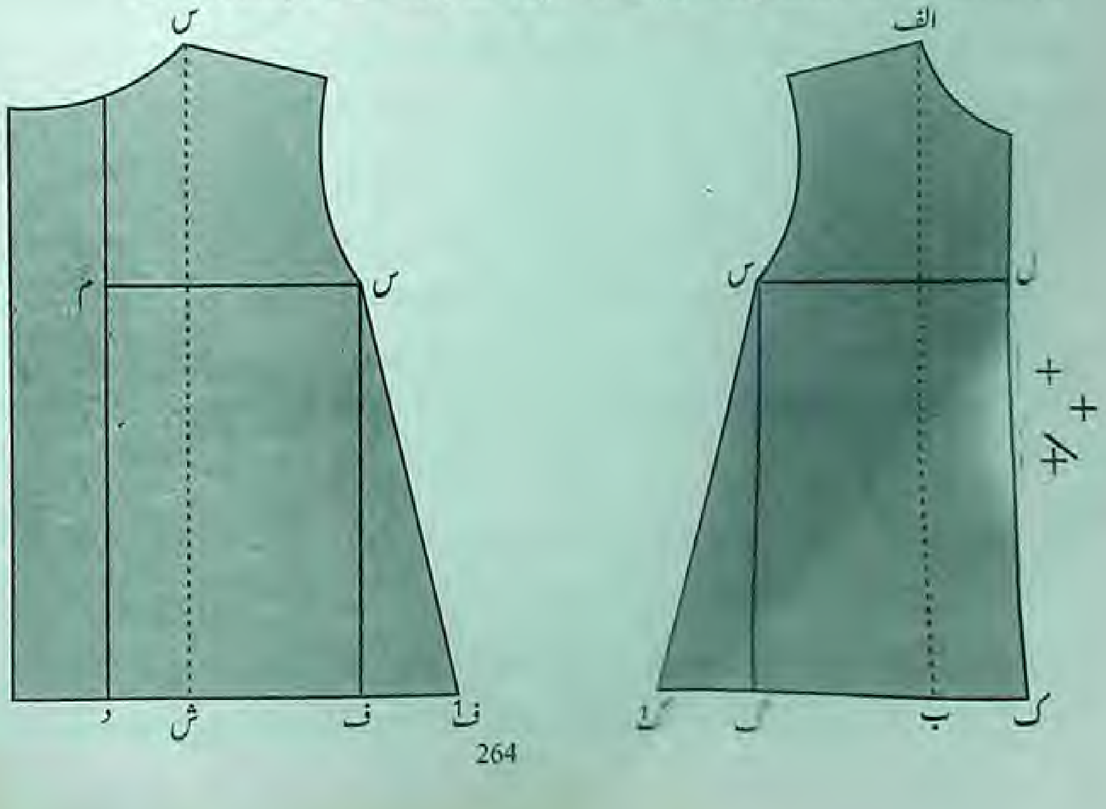
2۔ اگلے کندھے سے نیچے کی طرف فراک کی کل درکار لمبائی کے لیے لائین الف ب لگائیں۔ اسی طرح پچھلے کندھے سے نیچے کی طرف کل درکار لمبائی کے لیے لائین س ش لگائیں۔

3۔ ل س اور م س سے نیچے کی طرف لائن ک گ اور ف د لگائیں۔

4۔ ف اور گ سے 3 س م باہر کی طرف لائن گ^1 اور ف^1 لگائیں۔ ف^1 اور گ^1 کو س سے ترچھا ملا لیں۔

5۔ پچھلے حصے میں بٹن کی پٹی بنانے کے لیے م د 5 س م باہر کی طرف لائن لگائیں اور اس کو سیدھا ملا لیں۔

6۔ مونڈھے اور گلے کی سلائی کے لیے 1.2 س م اور اطراف و پچھلے حصے کی ترپائی کے لیے 2 س م سلائی کا حق رکھیں۔



یوک والا فراک

یہ فراک عام طور پر شیر خوار بچوں سے لیکر بڑی بچیاں بھی پہن سکتی ہیں۔ یوک سادہ کپڑے پر کڑھائی کر کے یا ڈیزائن دار کپڑے پر ربن یا لیس لگا کر بھی بنایا جاسکتا ہے۔ یوک کو زیادہ نمایاں کرنے کے لیے فرل بھی لگائی جاسکتی ہے۔

ڈرافٹ بنانا

1۔ بنیادی خاکے کے اگلے اور پچھلے حصے کو ٹریس کر لیں۔

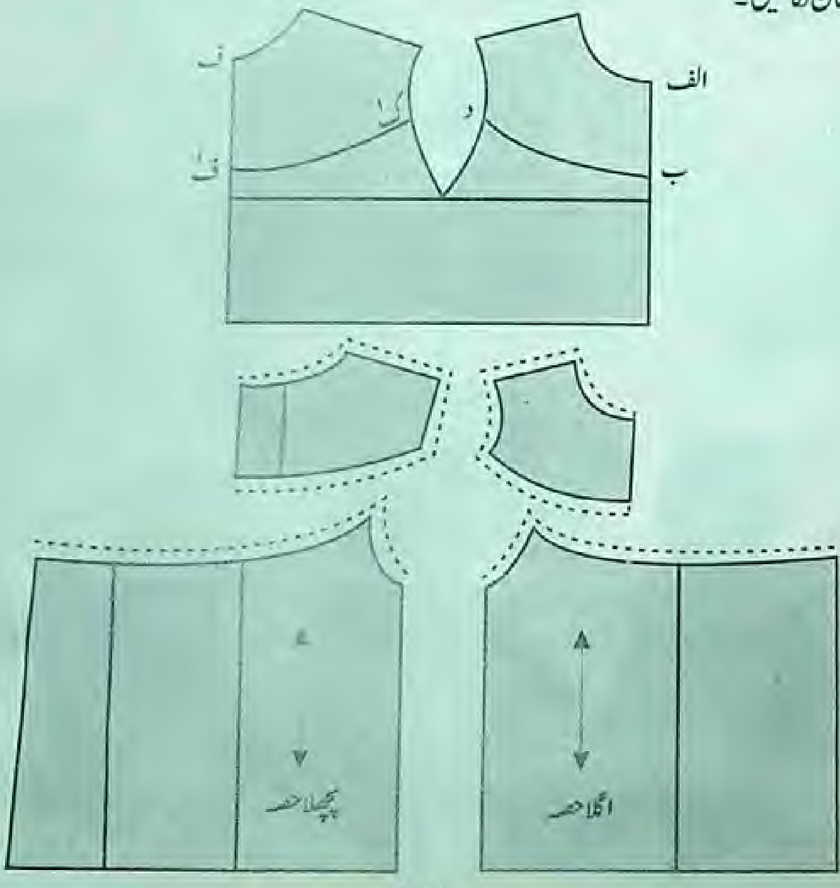
2۔ اگلے حصے کے یوک کے لیے الف اور ج سے نیچے کی طرف یوک کے لیے نشان ب د لگائیں۔

3۔ پچھلے حصے کے یوک کے لیے ف سے نیچے کی طرف نشان ک' لگائیں۔ ف' اور ک' کو ہلکی سی گولائی میں ملائیں۔

4۔ یوک کو کاٹ لیں اور سلائی کے حق پر دیے گئے طریقے سے نشان لگالیں۔

5۔ فراک کے اگلے حصے کی لمبائی کے لیے الف سے نیچے کی طرف فراک کی درکار لمبائی کے لیے لائن لگالیں۔ اور چٹ کے لیے 10 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگالیں۔

6۔ فراک کے پچھلے حصے کے لیے بھی اسی عمل کو دوہرائیں۔ لیکن اس میں اوپری پٹی کے لیے 2 س م اور نچلی پٹی کے لیے 2.5 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگائیں۔



فراک کے مختلف نمونے

چائلڈ پروٹیکشن بیورو ہیلپ لائن 1121

کیا آپ اپنے سکول جانے والے بچے سے مزدوری کروانا پسند کریں گے؟

’’چائلڈ لیبر‘‘ قوم کے لیے باعثِ ندامت ہے۔ بچوں سے مزدوری کروانے والے قابلِ سزا ہیں۔

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ منظور شُدہ نصاب کے مطابق معیاری اور سستی کُتب مُہیا کرتا ہے۔ اگر ان کُتب میں کوئی تصور وضاحت طلب ہو، متن اور املا وغیرہ میں کوئی غلطی ہو تو گزارش ہے کہ اپنی آرا سے آگاہ فرمائیں۔ ادارہ آپ کا شکر گزار ہو گا۔

فون نمبر: 042-99230672-76
فیکس نمبر: 042-99230679
ای میل: info@pctb.punjab.gov.pk
ویب سائٹ: www.pctb.punjab.gov.pk

مینجنگ ڈائریکٹر
پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ
21-ای-II، گلبرگ-III، لاہور

امانت دیانت

پنجاب
کریکولم اینڈ
ٹیکسٹ بک بورڈ
لاہور

صداقت شرافت

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور