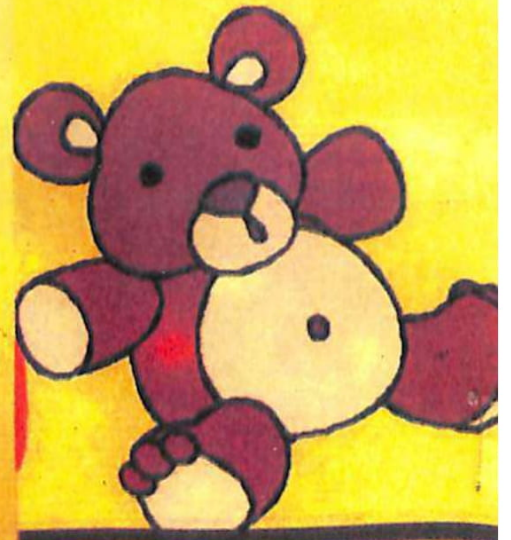
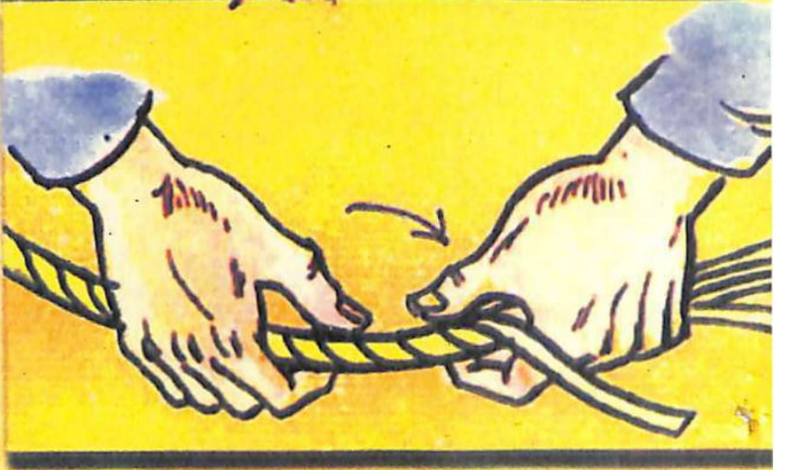
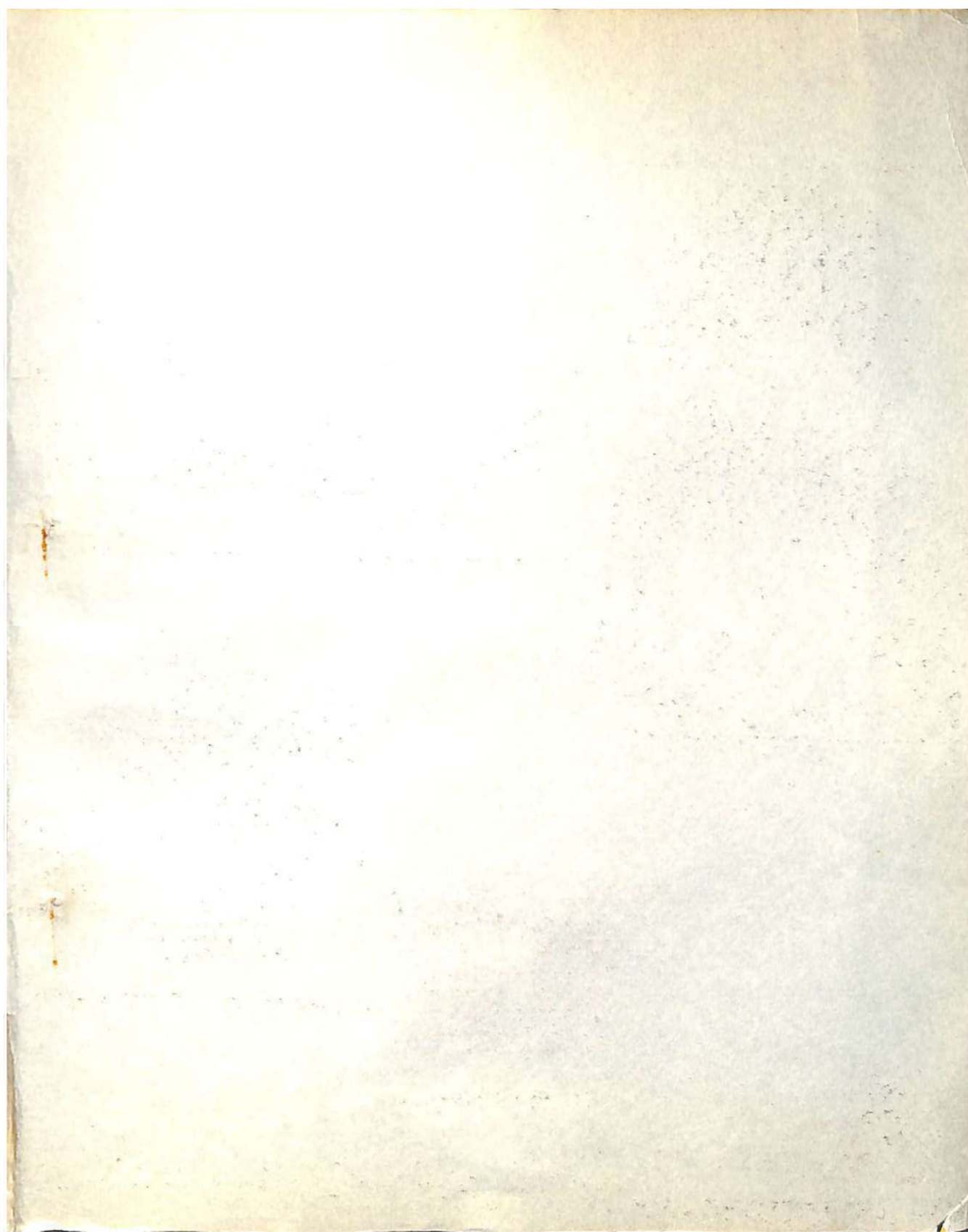


گھریلو سائنس



قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی



گھر یو سائنس

حصہ ہشتم

بڈل اسکول کے لیے

مترجم

تاجور سامری



قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

وزارت ترقی انسانی وسائل

حکومت ہند

ویٹ بلاک-I، آر-کے-پورم، نئی دہلی-110066

Gharelo Science-8

© قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

سنہ اشاعت: پہلا اردو ایڈیشن 1973

چوتھا اردو ایڈیشن 2001 تعداد 1100

قیمت: 30/=

سلسلہ مطبوعات: 697

ناشر: ڈائریکٹر قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، ویسٹ بلاک-ا، آر-کے-پورم، نئی دہلی-110066

طابع: جے-کے آفسیٹ پرنٹرس، جامع مسجد، دہلی۔

پیش لفظ

پیارے بچوں! میں تمہیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ علم حاصل کرنا وہ عمل ہے جس سے کمالات میں نیک و بد کی تمیز آجاتی ہے۔ اس سے کردار بنتا ہے اور شعور بیدار ہوتا ہے، ذہن کو وسعت ملتی ہے اور سوچ میں نکھار آجاتا ہے، یہ سب ہونے کے بعد زندگی میں کامیابیوں اور کامرانیوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے کسی بھی زبان کا ادب خواہ انگریزی ہو یا سندھی، اردو ہو یا ہندی، ادب کا مطالعہ زندگی کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

ہمارے بچوں کا ادب اسی سلسلے کی ایک اہم کڑی ہے۔ ہماری کتابوں کا مقصد تمہارے دل و دماغ کو روشن کرنا ہے۔ اور ان چھوٹی چھوٹی کتابوں سے تم تک نئی نئی سائنسی ایجادات، دنیا کی بزرگ شخصیات اور نئے علوم کی روشنی پہنچانا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ اچھی اچھی کہانیاں تم تک پہنچانا ہے جن سے تم سبق حاصل کر سکو اور اپنے لئے نئی منزلیں متعین کر سکو۔ یاد رکھو اردو زبان کو زندہ رکھنا ہے تو زیادہ سے زیادہ اردو کتابیں خود بھی پڑھو اور اپنے دوستوں کو بھی پڑھاؤ۔ تاکہ اردو زبان کو سنوارنے اور نکھارنے میں ہمارا ہاتھ بٹا سکو۔ اسی لئے قومی اردو کونسل نے یہ بیڑا اٹھلایا ہے۔ اپنے پیارے بچوں کے ذخیرہ علم میں اضافہ کرنے کے لئے نئی نئی دیدہ زیب کتابیں شائع کرتا رہے جن کو پڑھ کر ہمارے پیارے بچوں کا مستقبل تابناک بنے۔

ڈاکٹر محمد حمید اللہ بھٹ

ڈائریکٹر

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند، نئی دہلی

دیباچہ

زیر نظر کتاب آٹھویں جماعت میں گھریلو سائنس پڑھنے والے طالب علموں کے لیے ایک نئے سلیبس کی بنیاد پر بھی گئی ہے۔ گھریلو سائنس ایک عملی موضوع ہے۔ اور اس مضمون کے پڑھانے کا مقصد لڑکیوں کو ابتدا ہی سے گھریلو کام میں دل چسپی لینے اور مہارت حاصل کرنے کے لیے تیار کرنا ہے۔ اس کتاب میں طالب علموں کی عمر کے مطابق ایک سلسلے وار منصوبے کے تحت، مختلف اکائیوں کے آگے بڑھنے کا طریقہ اختیار کیا گیا ہے اور اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ سلسلے کی اکائیوں کی یکساں تربیت ہو۔ یہ کتاب ڈائریکٹوریٹ کے ٹیکسٹ بک سیکشن کی زیر نگرانی متعلقہ موضوع کے ماہروں نے تیار کی ہے اور اسے دلی ٹیکسٹ بکس بیورو نے، جو حال ہی میں قائم ہوا ہے شایع کیا ہے۔ امید ہے کہ کتاب فائدہ مند ثابت ہوگی۔

دیریندر پرکاش
ڈائریکٹوریٹ ایجوکیشن، دلی

صلاح کار کمیٹی:

ڈاکٹر بنیارسے
شریستی آراپی، نامیر
شریستی سرلا دیوی

ایڈیٹر:

شریستی کیلاش کھنہ

قلمکار

ڈاکٹر بنیارسے
کماری ادشا آنند
کماری سبھاگ گردور

مستور:

شری چندر بھان شرما

سہرورق:

شری چندر بھان شرما

فہرست

۱ بیماری غذا

- | | |
|----|----------------------------------|
| 9 | (1) متوازن غذا |
| 18 | (2) کھانا پکانے کے طریقے |
| 21 | (3) پینے کی چیزیں |
| 27 | (4) تفریح |
| 35 | (5) باورچی خانہ اور اس کا انتظام |

2 ہمارا گھر

- | | |
|----|--|
| 39 | (1) گھر کا انتخاب |
| 42 | (2) گھر میں کمروں کا بندوبست |
| 45 | (3) گھر کی دیکھ بھال |
| 47 | (4) کچھ خاص چیزوں کی دیکھ بھال اور صفائی |
| 54 | (5) گھر کی صفائی |

3 کپڑوں کی دیکھ بھال

- | | |
|----|----------------------------------|
| 57 | (1) کپڑے دھونے کے آسان قاعدے |
| 60 | (2) کپڑوں کی دھلائی کے لیے سامان |
| 63 | (3) دھبے |
| 70 | (4) جُزدی صفائی |
| 72 | (5) کپڑوں کی رنگائی |

4. بچوں کے کپڑے

77

(1) بچوں کے فرائز کی چولی

79

(2) پرنس پیٹی کوٹ

81

(3) اے لائن فرائز

85

(4) روپر

88

(5) ضروری طمانجے

92

(6) میز پوش

93

(7) ریڈیو کاغذات

94

(8) کشن کاغذات

96

(9) سویٹر

5. بچوں کی دیکھ بھال

100

اسکول جانے کی عمر سے پہلے



پہلا باب

ہماری غذا

1- متوازن غذا

غذا زندگی کے لیے ہے، نہ کہ زندگی غذا کے لیے۔ ہماری زندگی کے لیے غذا اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ ہوا اور پانی۔ غذا ہمارے جسم کو بڑھاتی ہے اور طاقت بخشتی ہے۔ اگر ہمیں کچھ دن کھانے کو نہ ملے تو جسم کمزور ہو جائے گا اور ہماری کام کرنے کی طاقت جاتی رہے گی لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم سارا دن ہی کچھ نہ کچھ کھاتے رہیں۔ ضرورت سے زیادہ کھائی گئی غذا اتنی ہی نقصان دہ ہوگی جتنی ضرورت سے کم کھائی گئی۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں کھانا جسم کی ضرورت کے مطابق ہی کھانا چاہیے۔

غذا جسم کی ضرورت کے مطابق لی گئی ہے یا نہیں، اس بات کا اندازہ غذا کی وساطت سے جسم میں پیدا کی گئی حرارت سے لگایا جاسکتا ہے۔ اس حرارت کا میزان نہیں کیا جاسکتا البتہ ایک آکے سے ناپا جاسکتا ہے جسے کیلری کہتے ہیں۔

خوردنی اشیا میں حرارت پیدا کرنے کی طاقت الگ الگ ہوتی ہے — کسی میں کم اور کسی میں زیادہ۔ مختلف خوردنی اشیا کی ایک جتنی مقدار سے حاصل ہونے والی حرارت کا جزو بھی مختلف ہو سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل خوردنی اشیا کے ضروری اجزاء کی ایک گرام کی مقدار میں جلنے کے بعد ہر ایک شے کے سامنے دی گئی گرمی یا حرارت پیدا کرتی ہے۔

1. گرام پروٹین	4.1 کیلری
1 گرام کاربوہڈر	1 کیلری
1 گرام دسہ	9.0 کیلری

جسم کو تندرست رکھنے کے لیے ہمیں اپنی غذا میں نہ صرف کیلریوں ہی کا دھیان رکھنا چاہیے بلکہ ان کے ساتھ جسم کے لیے سبھی مقوی اجزاء کی مناسب مقدار کا ہونا بھی ضروری ہے۔ کیلری کی مقدار تو ہمیں پروٹین، دسہ یا کاربوہڈر کسی ایک سے بھی حاصل ہو سکتی ہے لیکن ایسی غذا سے جسم کی ساری ضرورتیں پوری نہیں ہو سکتیں۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ ہم اپنے کھانے میں کیلریوں کے ساتھ ساتھ سبھی مقوی اجزاء مناسب مقدار میں شامل کر لیں۔ ایسے کھانے کو جس میں غذائیت کے سب مقوی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں "متوازن غذا" کہا جاتا ہے۔

ہم جب کھانا کھاتے ہیں تو اس میں کئی قسم کی چیزیں ہوتی ہیں۔ ان کھانے والی چیزوں میں الگ الگ اجزاء پائے جاتے ہیں، جس سے ہماری غذا متوازن ہو جاتی ہے۔ اگر ہم اپنی خواہش کے مطابق روزانہ ایک ہی قسم کا کھانا کھاتے رہیں تو ہمارا جسم ٹھیک طرح سے کام نہیں کرے گا۔ ہمیں معلوم ہی ہے کہ کھانے کی مختلف چیزیں ہمارے جسم میں الگ الگ کام کرتی ہیں جیسے پروٹین ہمارے جسم میں زیادہ تر ریشے بنانے کا کام کرتی ہے اور ٹوٹے پھوٹے ریشوں کو ملائی اور جوڑتی ہے۔ دسہ کا اور کاربوہڈر جسم میں گرمی اور طاقت پیدا کرتے ہیں نیز وٹامن اور نمک مختلف بیماریوں سے ہمیں بچاتے ہیں اور جسم کو تندرست رکھتے ہیں۔ یہ سب اجزاء ہمارے جسم کے لیے اسی وقت مفید ہو سکتے ہیں جب کہ ہم بلا جلا کھانا کھائیں۔ اس کے لیے جیسا آپ پہلے ہی پڑھ چکے ہیں، ہمیں غذا کی چار خصوصیات کی طرف خاص طور پر دھیان دینا چاہیے۔

المختصر متوازن غذا اسے کہتے ہیں —

1. جس میں کپنے کے ہر ایک فرد کو مناسب مقدار میں کیلری مل سکے۔
2. جو بلا جلا کھانا ہو یعنی جس میں مختلف خوردنی اشیا شامل ہوں۔
3. جس سے غذا کے ضروری اجزاء جسم کے لیے مناسب مقدار میں حاصل ہوں۔

متوازن غذا کے لیے توجہ طلب باتیں

- ہمیں اپنی غذا کو متوازن بنانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کی طرف توجہ دینی چاہیے۔
1. **عمر:** جسم کو بڑھانے کے لیے چھوٹے بچوں اور طالب علموں کو پروٹین وٹامن اور نمک کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے ان کے کھانے میں ایسی چیزیں زیادہ مقدار میں ہونی چاہئیں جن میں یہ اجزاء مناسب مقدار میں ہوں۔ اس کے ساتھ ہی بچوں کو بڑے لوگوں کی نسبت زیادہ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بڑھا پے میں آدمی کی قوت ہاضمہ اور جسمانی طاقت کے کمزور پڑ جانے سے کم کھانا پڑتا ہے۔
 2. **جنس:** عورت کو مرد کی نسبت کم غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن حاملہ عورتوں اور لپنے بچوں کو دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس سے وٹامن، نمک اور پروٹین مناسب مقدار میں مل سکیں۔
 3. **کام کا ج:** جسمانی کام کرنے والوں کو دماغی کام کرنے والوں کی نسبت زیادہ کاربوز اور دساک کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ وہ اپنے جسم کی حرارت جسمانی کام کرنے کی وجہ سے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اس کے برعکس دماغی کام کرنے والوں کو نہ صرف کم کھانا چاہیے بلکہ ان کے کھانے میں کم کاربوز اور زیادہ پروٹین کا ہونا ضروری ہے۔
 4. **آب و ہوا:** آب و ہوا کے اثر سے غذا کی مقدار اور اس کے اجزاء میں کافی فرق آجاتا ہے۔ یعنی سرد ملکوں میں رہنے والوں اور موسم سرما میں زیادہ حرارت اور طاقت دینے والی دسا اور کاربوز والے کھانے استعمال کیے جانے چاہئیں۔ گرم ملکوں میں جسم کی گرمی دور کرنے کے لیے زیادہ تر پینے والی چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔

خوراک کو توازن بنانے کے لیے خوراک سے متعلق ضروری باتوں کو دھیان میں رکھتے ہوئے الگ نہرت یا نقشے کے مطابق

کھانے کی

فریق	خصوصیت	کیلری	یہ رد میں (گرام)
مرد	معمولی محنت درمیان محنت سخت محنت	2400 2800 3900	55
عورت	معمولی محنت درمیان محنت سخت محنت محل کا زمانہ دودھ پلانے کا زمانہ	1900 2200 3000 +300 +700	45 +10 +20
دودھ پینا بچہ	0-6 مہینے 7-12 مہینے	120/کلو گرام 100/کلو گرام	2.3-1.8/کلو گرام 1.8-1.5/کلو گرام
بچہ	1 سال 2 سال 3 سال 4-6 برس 7-9 برس 10-12 برس	1200 1500 1800 2100	17 18 20 22 33
لوہے	13-15 17-18	2500 2200 3000 2200	41 55 50 60 50

بطریقہ اور عمر کے لوگوں کو اپنے روز کے کھانے میں کیلری اور الگ الگ کھانے کے الگ اجزاء کی مقدار نیچے لکھی ہو
مل کرنی چاہیے۔
روزہ مقدار لے

شیم	لوہا (ملی گرام)	وٹامن A منی گرام (آئی یو)	وٹامن 1.B (ملی گرام)	وٹامن 2.B (ملی گرام)	وٹامن C (ملی گرام)	وٹامن D (آئی یو)
0.4-0.	20	750 2475	1.2 1.4 2.0	1.3 1.5 2.2	50	
0.4-0.	30	750 2475	1.0 1.1 1.5	1.0 1.2 1.7	50	
1.0	40 30	750 2475 1150 3795	+0.2 +0.4	+0.2 +0.4	50 80	
0.5-0.	1.0	400 1320 300 990			30	
0.4-0.	15-20	250 825 300 990 400 1320	0.6 0.8 0.9	0.7 0.8 1.0	200	
0.6-1	25 35	750 2475	1.0 1.3 1.1	1.2 1.4 1.2	30-50	
0.5-1	25 35	750 2475	1.5 1.1	1.7 1.21		

انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ نے جون 1968 کو روزانہ متوازن خوراک کے طور پر منظور کیا اور سفارش کی۔

ذیل کے نقشے یا نہرست سے پتہ چلے گا کہ ایک بارہ تیرہ برس کی بچی کو ایک دن میں کیا اور کتنی خوراک یا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔



صبح کا ناشتہ

- 1 پیالہ
- 2 ٹوسٹ
- 1
- 1

دودھ
ڈبل روٹی
مکھن (چھوٹی ٹکیا
سنترہ



دوپہر کا کھانا

- 3
- 1 کٹوری
- 1 پلیٹ
- 1 چھوٹی پلیٹ

چپاتی
دال مونگ سالم
بھرداں بینگن
سلاد (ٹماٹر، مولی، پیاز



شام کا ناشتہ

- 1 پیالہ
- تھوڑے سے
- ٹکڑا

چائے
نمک پارے
مونگ پھلی کی پٹی (گنرک)

رات کا کھانا



- اُبے ہوئے چاول (اگر چپاتی ناپسند ہو تو) 1 پلیٹ
 مٹر پنیر (رستار) 1 پلیٹ
 بھجیا آلو میتھی 1/2 پلیٹ
 چپاتی 3
 بھلوں کی جلی (کیلایا انگور) 1 بڑا کٹڑا

سونے سے پہلے - ایک پیالہ دودھ

مندرجہ بالا ترتیب خوراک میں ذائقے اور موسم کے مطابق کبھی کبھی تبدیلی کی جاسکتی ہے۔

اجزا	مقررہ مقدار	مندرجہ بالا خوراک کی ترتیب حاصل مقدار
کیلری	2200	2335
پروٹین	50 گرام	57.26 گرام
وٹامن A	2500 - آئی۔ یو	5487 - آئی۔ یو
وٹامن B-1	1-1 ملی گرام	2.30 ملی گرام
وٹامن B-2	1-2 ملی گرام	1.62 ملی گرام
وٹامن C	30-50 ملی گرام	62.4 ملی گرام
کیلشیم	600-700 ملی گرام	896.5 ملی گرام
لوہ	35 ملی گرام	35.56 ملی گرام

مندرجہ بالا موازنے سے ہم یہ نتیجے اخذ کرتے ہیں کہ اوپر درج کی گئی ترتیب سے ایک لڑکی کو متوازن خوراک حاصل ہوتی ہے۔ اس سے یہ بات بھی واضح ہو جاتی ہے کہ کیلری اور مختلف اجزا بھی مقررہ مقدار کے مطابق ہیں۔

نمبر شمار	کھانے کی چیزیں	کیلری	پروٹین	دس (گرام)
1.	چاول	345	6.8	0.5
2.	مکئی	342	11.1	3.6
3.	سوجی	348	10.4	0.8
4.	آٹا گھوس (چھنا ہوا نہیں)	341	12.1	1.7
5.	میدہ	348	11.0	0.9
6.	دال مونگ سالم	351	24.5	1.2
7.	دال مسور	343	25.1	0.7
8.	دال ماتہ	346	22.9	1.3
9.	بند گوبھی	27	1.8	0.1
10.	چھول گوبھی	30	2.6	0.4
11.	سلاد کے پتے	22	2.1	0.3
12.	پالک	26	2.0	0.7
13.	شکامبر	47	0.9	0.2
14.	پیاز	49	1.2	—
15.	آلو	97	1.6	0.1
16.	مولی	17	0.7	0.1
17.	بینگن	24	1.4	0.3
18.	فرا بنیں	26	1.7	0.1
19.	مٹر	93	7.2	0.1
20.	مونگ بھلی	549	26.7	40.1
21.	کیلا	104	1.1	0.1
22.	امروہ	51	0.9	0.3
23.	آم	74	0.6	0.6
24.	سنترہ	40	0.6	0.2
25.	اٹٹا	173	13.3	13.3
26.	گھی	900	—	100.0
27.	دودھ گاٹ	67	3.2	4.1
28.	دودھ بھینس	116	4.3	8.8

معدنی نمک						کاربوند (گرام)
لوہا (بلی گرام)	کیلشیم (بلی گرام)	وٹامن (بلی گرام)	وٹامن (بلی گرام)	وٹامن	وٹامن (آئی۔و۔)	
3.1	10	0	0.03	0.09	0	78.2
2.0	10	0	0.10	0.42	1,502	66.2
1.6	16	—	—	0.12	—	74.8
11.5	48	0	0.29	0.49	49	69.4
2.5	23	0	0.07	0.12	43	73.9
8.5	75	0	0.15	0.72	83	59.9
4.8	69	0	0.49	0.45	450	59.1
5.8	260	—	—	—	—	60
0.8	39	124	0.03	0.06	2,000	4.
1.5	33	56	0.10	0.04	51	4.0
2.4	50	10	0.13	0.09	1,650	2.5
10.9	73	28	0.07	0.03	9,300	2.9
2.2	80	3	0.02	0.04	3,150	10.6
0.7	180	11	0.01	0.08	0	11.0
0.7	10	17	0.01	0.10	40	22.6
0.4	50	15	0.02	0.06	5	3.4
0.9	18	12	0.11	0.04	124	4.0
1.7	50	14	0.06	0.08	221	4.5
1.5	20	9	0.01	0.25	139	15.8
1.6	50	0	0.30	0.90	63	20.3
0.5	10	6	0.17	0.05	124	24.7
1.4	10	212	0.03	0.03	0	11
1.0	10	13	—	—	1,550	16
0.5	20	30	—	—	1,800	8.9
2.1	60	0	0.18	0.10	1,200	—
—	—	—	—	—	900	—
0.2	149	2	0.18	0.05	150	4.4
0.2	210	3	0.10	0.04	160	5.1

2- کھانا پکانے کے طریقے

بچو! آپ ساتویں جماعت میں کھانا پکانے کے مختلف طریقوں کے بارے میں پڑھ چکے ہو۔ کھانا پکانے کے طریقے کو ہم دو حصوں میں بانٹ سکتے ہیں،

1. صرف آبخ کے ذریعے۔ اس زمرے میں بھوننا اور سینکنا آتا ہے۔
 2. بھاپ سے اس زمرے میں اُبالنا اور پکانا آتا ہے۔
- تجربہ :- (اساتذہ کو چاہیے کہ بچوں کو تجربہ کر کے دکھائیں۔)

بھوننا

بھوننا دو طرح سے ہوتا ہے :-

1. ہلکی آبخ پر
2. کسی برتن میں تھوڑی سی ریت ڈال کر۔

ادل الذکر طریقہ سے بینگن۔ آلو۔ شکر قند وغیرہ کو بھونا جاتا ہے۔ آخر الذکر طریقے سے چنے مکئی وغیرہ کو بھونا جاتا ہے۔

بینگن کا بھرتا

سامان :

- | | |
|-------|-----------|
| بینگن | 1 عدد |
| گھی | 1 بڑا چمچ |
| پیاز | 1 چھوٹی |
| مٹاڑ | 1 عدد |
- نمک۔ سبز دھنیا۔ ہری مرچ۔ حسب ذائقہ۔

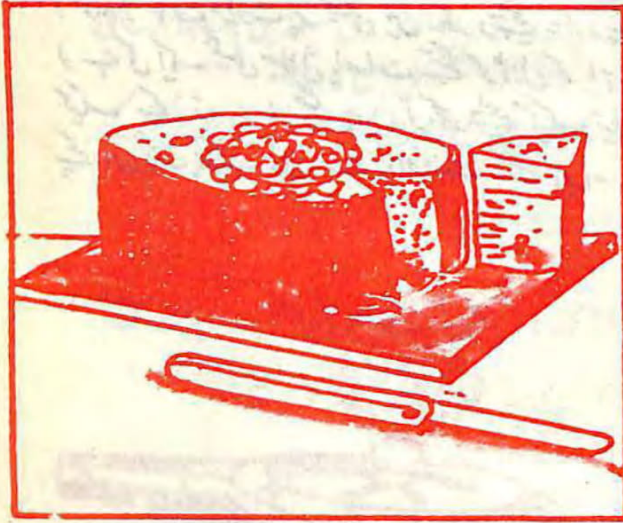


طریقہ:

پہلے بینگن کو ذرا سا گھی میں گرم رکھ یا ہلکی آبخ پر رکھ دیجیے۔ گھی لگانے سے بینگن کا چھنکا جلدی اتر جائے گا۔ چھنکا اتر جانے کے بعد اسے خوب پھیلے۔ اس کے بعد پیاز کو باریک کاٹ کر گھی میں بھوئیے۔ پھر ہر ادھنیا۔ ٹماٹر۔ ہری مرچ باریک کاٹ کر گھی میں ڈال دیجیے۔ کچلا ہوا بینگن بھی اسی میں نمک کے ساتھ ملا دیجیے۔ اور تھوڑی دیر کے لیے بھوئیے۔ جب یہ ہلکا بھورا رنگ اختیار کرے تو سمجھ لیجیے بھرتا تیار ہو گیا ہے۔ اب اسے کھانے کے ساتھ میز پر رکھیے۔

سینکنا:

اس طریقے سے کیک، بسکٹ، ڈیل روٹی، نان خطائی، تندوری روٹی وغیرہ پکائی جاتی ہیں۔ ان چیزوں کو گرم بھٹی یا آبخ میں تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیا جاتا ہے۔ آبخ کا درجہ پکائی جانے والی چیزوں کی ضرورت کے مطابق کم یا زیادہ رکھا جاتا ہے۔



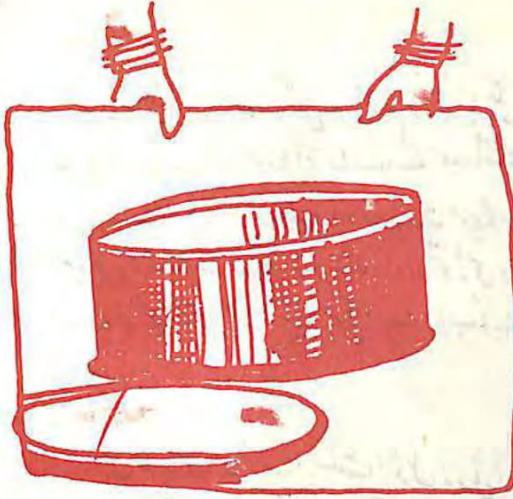
کیک بنانا:

سامان:

50 گرام	میدہ
50 گرام	چینی (باریک سی ہوئی)
2	انڈے
50 گرام	مکھن
1 چمچہ	بیکنگ پاؤڈر
2 بوند	وینلا ایسنس

طریقہ:

چینی اور مکھن کو ایک کٹورے میں چمچے سے اچھی طرح پھینیٹے۔ پھر انڈے کو الگ برتن میں پھینیٹے۔ اس کے بعد بیکنگ پاؤڈر میڈے میں ملا کر دو تین بار چھانیے۔ تاکہ میڈا بیکنگ پاؤڈر میں اچھی طرح



مل جائے۔ پھر مکھن اور چینی کے ملغوبے میں میدا اور پھینٹا ہوا انڈا باری باری ڈالتے جائیے اگر یہ ملغوبہ زیادہ گاڑھا ہو تو اس میں تھوڑا سا دودھ ملایا جاسکتا ہے۔ پھر اس میں وینیل اینس ملادیتے۔

پھر ساپنے کی اندرونی سطح کے برابر حاک کاغذ کاٹ لیجیے۔ اور اسی طرح ساپنے کے اطراف لگانے کے لیے بھی کاغذ کاٹ لیجیے۔

خاک کاغذ کاٹ کر اس کی ایک طرف تھوڑا سا گھی لگا دیں اور اس کو ساپنے کے اندر رکھ دیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد

ساپنے میں کیک کا آئیزہ ڈال کر اُسے لگ بھگ ایک سو چالیس (140°) سینٹی گریڈ یا دو سو پچاس (250°) فہریت پر بھٹی میں رکھ دیجیے۔ اور یہ دیکھنے کے لیے کہ کیک تیار ہو گیا ہے کہ نہیں ہو ہے کی ایک ٹکیلی سلانی یا صاف تنکے کو ڈال کر باہر نکال لے۔ اگر اس کو ہے کی سلانی یا تنکے پر کیک کے ذرے نہ چپکے ہوں تو سمجھ لیجیے کیک تیار ہے۔ اب اُسے بھٹی سے نکال لیجیے۔ کیک پکنے میں لگ بھگ 30 سے 40 منٹ لگتے ہیں۔

بھاپ سے کھانا پکانا

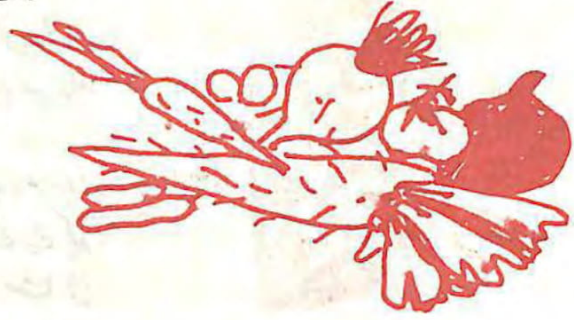
اکثر سبزیاں، گوشت، کسٹرو، اڈلی وغیرہ بھاپ کے ذریعے پکائی جاتی ہیں۔ یہ طریقہ ابلانے کے مقابلے میں زیادہ اچھا ہے کیوں کہ اس میں خوراک کے غذائی اجزاء برباد نہیں ہوتے۔



سبزیوں کو بھاپ کے ذریعے پکانا

سامان:

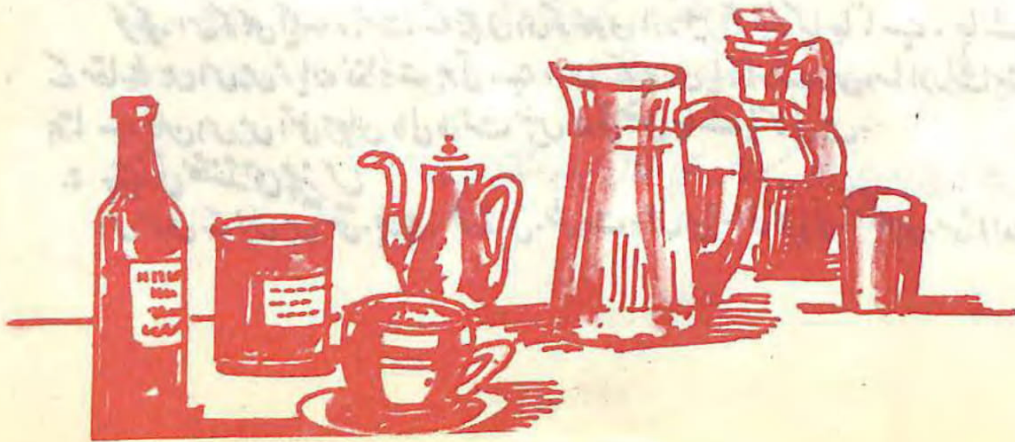
گاجر۔ آلو۔ پھول گو بھی۔ مٹر۔
نمک۔ کالی مرچ۔ لیموں۔



ایک بڑے بھگو نے یا کھلے منہ والے پیٹیلے میں تھوڑا پانی ڈال کر اُس پر باریک سا کپڑا اس طرح باندھے کہ کپڑا پانی کو چھو نہ سکے۔ اس کے بعد ان سبزیوں کو پھیل کر دھو ڈالے اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ دیجیے۔ اور ان کٹی ہوئی سبزیوں کو اُس کپڑے پر رکھ کر کسی ڈھکنے سے ابھی طرح ڈھک دیجیے۔ اور آگ پر یعنی آگٹھی یا اسٹوڈ پر رکھ دیجیے۔ پندرہ بیس منٹ میں سبزی پک جائے گی۔ تیار ہو جانے پر نمک، کالی مرچ اور تھوڑا لیموں کا رس ڈال کر استعمال میں لائیے۔ یاد رہے کہ سبزی کو پریشر کوکر میں بھی بھاپ کے ذریعے پکایا جاسکتا ہے۔ اس میں دقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔

3- پینے کی چیزیں

ہمارے جسم کے لیے پانی اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کھانا۔ پانی ہماری پیاس بجھاتا ہے۔ ہمارے کھانے





کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ خون کے دورہ کرنے اور بدن کی اندرونی گندگی کو نکالنے کا اہم کام پانی ہی سرانجام دیتا ہے۔

جسم کا تین چوتھائی حصہ پانی سے بنا ہے۔ یہ کام صرف پانی ہی سے مکمل نہیں ہوتا۔ اس کے تصادف کے لیے کچھ ایسی چیزیں بھی لینی پڑتی ہیں جن میں کچھ پانی بھی شامل ہوتا ہے۔ ان میں لسی۔ چھاپھ۔ شربت۔ شکنجین۔ چائے سب کے جانے پہچانے نام ہیں۔ ان سبھی چیزوں کو پینے کے مشروب کہتے ہیں۔

1. پینے کی گرم چیزیں

اس زمرے میں چائے۔ کافی۔ کوکو وغیرہ آتے ہیں۔ چائے۔ چائے ایک خاص قسم کے پودے کی پتیوں کو کہتے ہیں۔ عام طور سے ماتا جاتا ہے کہ یہ چیزیں جسم کی رگوں اور پٹھوں کی تھکاوٹ کم کرتی ہیں۔ اور دل کو تازگی دیتی ہیں۔ اس کے پیتے ہی جسم میں تازگی اور پھرتی کی لہر دوڑ جاتی ہے لیکن چائے میں کوئی خاص یا اہم جزو نہیں ہے۔ اگر یہ زیادہ استعمال کی جائے تو بھوک ختم ہو جاتی ہے، نیند بھی اچھی طرح نہیں آتی، قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ چائے کی پتیوں کو بہت دیر تک پانی میں رکھ کر استعمال کرنے سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔

کافی۔ کافی گہرے بھورے رنگ کا برادہ یا چورن ہوتا ہے جسے ایک خاص درخت کے بیجوں کو بھون کر اور پیس کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی خوبیاں چائے جیسی ہی ہوتی ہیں لیکن یہ دل کو ہیجان دینے والی نہیں اور نہ ہی اتنی نقصان دہ ہے جتنی کہ چائے۔ کوکو۔ اس کو بھی ایک درخت کے بیجوں ہی کو بھون کر تیار کیا جاتا ہے۔ چائے کے مقابلے میں اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ اس کے چورن یا برادے میں دسا اور نشاستہ ہوتا ہے لیکن اس میں اتنی ہیجان والی طاقت نہیں ہوتی جتنی چائے یا کافی میں۔

2. پینے کی ٹھنڈی چیزیں

اس عنوان کے ذیل میں لسی۔ چھاپھ۔ ٹھنڈائی۔ شربت۔ جل جیرا۔ املی کا پانی۔ شکنجین۔ سوڈا امد



کئی ہوا آمیز چیزیں جیسے کوکا کولا۔ اورنج۔ رم جہم وغیرہ آتے ہیں۔ ان سرد مزاج اور سرد وجود چیزوں کا استعمال عام طور سے گرمی کے موسم میں ہوتا ہے۔ ان سے جسم کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور خوراک کے ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

لستی (چھاچھ) یہ مزے دار چیز دہی اور دودھ دونوں سے تیار کی جاتی ہے۔ دودھ میں پانی اور چینی ملا کر کچی لستی تیار کر کے گرمیوں میں پینے سے بڑا فائدہ ہے۔ دہی کو بلو کر اس میں پانی اور چینی ملا کر پینا بھی بہت مفید ہے اس میں پانی مرضی کے مطابق ملایا جاسکتا ہے۔ یہ صحت کے لیے بے حد اچھی اور مفید چیز ہے۔

ٹھنڈائی۔ ٹھنڈائی تیار کرنے کے لیے اکثر بادام، کالی مرچ، خربوزے کے بیج، چھوٹی الائچی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کو پیس کر، دودھ، پانی اور چینی ملا کر استعمال کیا جاتا ہے صحت کے لیے یہ بہت مفید چیز ہے۔ شربت۔ چینی اور پانی کو آگ پر پکالینے کے بعد اس میں رنگ اور خوشبو ملا کر رکھ دیتے ہیں۔ پھر ضرورت کے مطابق اس میں پانی اور برت ڈال کر مزے لے کر پیا جاتا ہے۔

جل جیرا اور اٹلی کا پانی یہ ہاضمے کی قوت کو بڑھاتا ہے۔ اٹلی اور سالوں کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر پیس میں لیووں کا رس ڈال دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسے پینے کے کام میں لایا جاتا ہے۔ سکنجبین۔ پانی میں چینی اور نمک ملا کر اس میں لیووں کا رس ڈال دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اس کو چھان کر ٹھنڈا کر کے پینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پینے والے کے جسم کو دھامنی سی اور کاربوز حاصل ہوتے ہیں۔

ہوا آمیز پینے کی چیزیں۔ اس سے پہلے بتایا گیا ہے کہ کوکا کولا۔ سوڈا۔ اورنج وغیرہ ہوا آمیز چیزوں میں شمار کیے جاتے ہیں۔ ان میں کوئی بھی غذائی جزو نہیں پایا جاتا۔ لیکن یہ خوراک کے ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

خوشبو اور رنگ ملا کر انھیں بوتلوں میں بھرا جاتا ہے۔ چونکہ ان کی تاثیر سرد ہے اور ٹھنڈے ذائقے والے ہوتے ہیں۔ اس لیے بڑے مزے دار لگتے ہیں۔

ان پینے کی چیزوں میں پھلوں کا رس بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

گھریلو سائنس - 8

چند قابل توجہ امور

- 1 پینے کی چیزوں کو استعمال میں لاتے وقت ان کی صفائی پر خاص دھیان رکھنا چاہیے۔ یا زار میں لسی۔ شربت۔ وغیرہ تیار کرنے میں اتنی صفائی نہیں رکھی جاتی جتنی گھر میں۔
- 2 مشروب تیار کرنے کے فوراً بعد پی لینا چاہیے تاکہ ان کی خوشبو اور تازہ پن جاتا نہ رہے۔
- 3 پینے کی گرم چیزیں گرم گرم اور ٹھنڈی چیزیں بہت ٹھنڈی استعمال کرنی چاہئیں۔
- 4 پینے کی چیزوں میں بہت زیادہ برف اور پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس طرح ان کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے۔
- 5 پینے کی چیز جس قدر کسی کو دینا مقصود ہو اسی کے مطابق گلاس استعمال کرنا چاہیے۔ بہت بڑے گلاس میں کم مقدار مشروب اچھے نہیں لگتے۔

مشروب تیار کرنا اور دسترخوان پر چھینا

پینے کی گرم چیزیں : چائے۔

سامان :

- | | |
|----------------|-------------|
| 1 پیالہ | پانی |
| 1 چمچہ | چائے کی پتی |
| ذائقے کے مطابق | دودھ |
| | چینی |

طریقہ :-

1. پانی کو اُبلنے کے لیے رکھ دیجیے۔
2. پھر چائے دانی میں چائے کی پتی ڈال کر اس میں اُلتا ہوا پانی ڈال دیں اور اس کو ابھی طرح ہلا کر دو تین منٹ کے لیے ڈھک دیجیے۔



پیا لے میں چائے کا پانی ڈال کر اُس میں دودھ اور چینی ملا کر استعمال کیجیے۔
کوکو

سامان:

2 چائے کے چمچے	کوکو
ذائقے اور ضرورت کے مطابق	چینی
ایک چٹکی	نمک
2.3 پیالے	دودھ
3 پیالے (پیا لے کا تیسرا حصہ)	پانی

1. سب سے پہلے کوکے چینی اور نمک کو تھوڑے سے ٹھنڈے دودھ یا پانی میں گھول بیجیے۔
2. پھر بھقا یا پانی اور دودھ کو ملا کر اُبلنے کے لیے رکھ دیجیے۔
3. اُبل جانے پر اس میں کوکے کا محلول ملا دیجیے اور ایک دو منٹ کے لیے اُبا لیے۔
(اُبا لنے سے کوکے کا ذائقہ بہت اچھا ہو جاتا ہے) اور گرم گرم پیجیے اور پلا لیے۔
نوٹ: کوکے صرف دودھ میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔

پینے کی ٹھنڈی چیزیں

شکببین

سامان:

3/4 گلاس	پانی
2	چینی
1	لیموں
حسب ضرورت ٹھنڈا کرنے کے لیے	برف



طریقہ:

1. سب سے پہلے چینی کو پانی میں اچھی طرح ملا لیجیے۔
 2. پھر اس میں لیموں کا رس ملا کر اس کو کسی پتلے کپڑے یا پھلنی میں چھان لیجیے۔
 3. برت کے ٹکڑے کر کے اس میں ڈالے اور پیجیے۔
- نوٹ: چینی کی جگہ نمک اور کالی مرچ بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

بل جیرا

سامان:

50 گرام	اٹلی
تھوڑا سا	تازہ اور سوکھا پودینہ
1 بڑا چمچ	سفید زیرہ
2 چھوٹے چمچے	کالانمک
15 گرام	ادرک
2 بڑے چمچے	تازہ لیموں کا رس
3 گلاس	پانی
1/2 چھوٹا چمچ	لال مرچ
1/2 چھوٹا چمچ	گرم مسالا
1 1/2 چھوٹا چمچ	نمک
1 1/2 بڑا چمچ	چینی
حسب ضرورت	برت

اٹلی کو دھو کر تھوڑے سے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ تھوڑی دیر بعد اس کو تھک کر اس کا رس نکال لیں اور جالی دار کپڑے میں چھان لیجیے۔ برت اور لیموں کے رس کو چھوڑ کر باقی بھی مسالے خوب باریک پیس لیجیے اور اسے اٹلی کے پانی میں ملا دیجیے۔ پھر باقی پانی بھی اس میں ڈال کر چند گھنٹوں کے لیے رکھ دیجیے۔ پھر برت اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کیجیے۔

ہدایت: جماعت میں بچوں کو کام کرنے کا موقع دیجیے۔



4- پک تک (تفریح)

ہم ہر روز ایک ہی قسم کا کام کرتے کرتے اکتا جاتے ہیں۔ اس لیے کبھی کبھی روزمرہ سے مختلف کام کرنے میں بہت لطف حاصل ہوتا ہے۔ اگر چند لوگ مل کر گھر سے باہر کسی تفریح گاہ پر گھومنے پھرنے کے لیے جاتے ہیں اور اپنے ساتھ کھانے پینے کا سامان بھی لے جاتے ہیں تو اس کو پک تک یا تفریح کہتے ہیں۔

تفریح: دل لگی اور مل جل کر مسرت حاصل کرنے کا ایک بہت ہی اچھا طریقہ ہے۔ ظاہر ہے یہ ہماری روز کی زندگی سے کچھ الگ ہوتی ہے۔ اپنے دوستوں اور رشتے داروں کے ساتھ مل کر کھیلنے کودنے، گانے بجانے اور کھانے پینے میں دماغی تھکن دور ہو جاتی ہے اور دل بہل جاتا ہے۔ اگر ہم کسی تاریخی مقام پر تفریح کے لیے جائیں تو مسرت کے ساتھ ساتھ ہماری واقفیت اور علم میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

تفریح پر جانے سے پہلے تیاری

پک تک پر جانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا





- کھیرا
—1
پیاز
—2
گول آلو
—1
بڑا ٹماٹر
—1
لیبوں
—2 یا 3
ہری مرچ
نمک۔ کالی مرچ حسب ذائقہ

طریقہ:

پہلے مولیٰ اور گاجر کو کدو کش سے گھس کر چٹھے بنالیں۔ کھیرے اور پیاز کی گول گول قاشیں بنالیں۔ اُبلے ہوئے گول آلوؤں کو پھین کر انھیں چھوٹے چھوٹے پھولوں کی شکل میں کاٹ کر رکھ لیں۔ اور درمیان میں رکھنے کے لیے ایک بڑے ٹماٹر کو ایک پھول کی شکل کا کاٹ لیں۔ اب انھیں اس طرح سجائیں:-

پہلے پلیٹ میں سلاڈ کی پتیاں دھو کر بچھالیں۔ اب اس پر کھیرے اور پیاز کی قاشیں گولائی میں جوڑ کر سجائیں۔ درمیان میں ٹماٹر رکھ دیں۔ ٹماٹر کے آس پاس آلو سجادیں۔ کہیں کہیں چھوٹی ہری مرچ یا مولیٰ کے چھوٹے چھوٹے پتوں کو پھولوں کی پتیوں کی طرح سجادیں۔ آلو میں سفید پھولوں کے درمیان گاجر، مولیٰ، چقندر کے کچھے بھر کر پھولوں کا دستہ سا بنادیں۔ اب اس پر لیموں، نمک اور کالی مرچ ڈال دیں۔ اسے میز کے درمیان رکھ دیں۔ میز کی شان دو بالا ہو جائیگی۔

3. برنی

برنی کئی چیزوں سے بنائی جاتی ہے۔ جیسے ناریل، کھویا، مین وغیرہ۔



کھوئے کی برقی

سامان:

150 گرام	کھویا
50 گرام	چینی (باریک پسی ہوئی)
ذرا سا	گھی
خواہش کے مطابق	پستہ
1	درق چاندی
2 بوند	کیوڑا
	طریقہ:

1. سب سے پہلے کھوئے کو تھیلی پر سل کر ہلکی آہٹ پر دو تین منٹ کے لیے بھون لیں۔
 2. پھر اس میں چینی ڈال دیجیے اور چینی لے کھوئے کو اچھی طرح ہلائیں۔ پھر آگ سے اتار کر اس میں کیوڑا اور کٹا ہوا پستہ ڈال دیں۔
 3. ایک تھالی کی اندرونی سطح کو گھی سے چھڑ کر اس پر کھویا پھیلا دیں۔
 4. جب یہ پھیلا ہوا مرکب جم جائے تو اس پر چاندی کا درق لگا کر اس کے ٹکڑے کاٹ لیں۔
- بھر داں پر اٹھنے
- بھر داں پر اٹھوں میں آلو، مٹر، مولی، پھول گو بھی، دال کی پیٹھی وغیرہ بھری جاسکتی ہیں۔

سامان:

100 گرام	آلو
100 گرام	آٹا
کچھ پتے	ہری دھنیا
2	ہری مرچیں
ذائقے کے مطابق	نمک اور پسا ہوا نار دانہ
چھوٹا پیچہ	زیرا
پرانٹوں پر لگانے کے لیے	گھی



طریقہ:

1. آٹے کو سخت گوندھ کر تھوڑی دیر کے لیے ڈھک دیجیے۔
2. آلوں کو اُبال کر پھیلے پھر ابھی طرح مسل دیجیے۔
3. پھر اس میں نمک، زیرہ، انار دانہ، باریک گٹا ہوا دھنیا اور ہری مرچ ملا دیں۔
4. چپاتی کی طرح آٹے کی چھوٹی سی لولی بنا کر اُس پر گھی لگا کر آلو وغیرہ بھر دیجیے۔
5. اب لولی ایسی احتیاط سے بیلے کہ پراٹھا پختے نہیں۔
6. تو بے پر گھی لگا کر اُسے تل لیں۔ جب یہ دونوں طرف سے پک جائے تو اسے اُتار لیجیے۔ اسی طرح باقی پراٹھے بھی تیار کیجیے۔

5. چاٹ

چاٹ کئی چیزوں سے تیار کی جاتی ہے۔ یعنی آلو کی، آلو پھولے کی، آلو کچالو کی اور پھلوں اور سبز یوں کی چاٹ وغیرہ وغیرہ۔

پھلوں اور سبز یوں کی چاٹ

سامان:

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1 | پکا ہوا کیلا |
| 1 | آلو |
| 1 | شکر قند |
| 50 گرام | پیتیا |
| 2 یا 4 ٹکڑے | کھیرا |
| $\frac{1}{2}$ | امروہ |
| 1 | لیموں |
| ذائقے کے مطابق | نمک، چاٹ کا مسالا |
| | بھون کر لپسا ہوا زیرہ |



طریقہ:

1. پہلے آلو اور شکر قند کو اُبال کر چھیل لیجیے۔ اور ان کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ ڈالیے۔
 2. پھر دوسری سبزلیوں اور پھلوں کو دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور ان کو آلو اور شکر قند میں ملا دیجیے۔
 3. ان میں نمک، مرچ، زیرہ اور چاٹ کا مسالا ملا کر لیموں نچوڑ دیجیے۔
- نوٹ۔ چاٹ بنانے کے لیے موسم کے کسی بھی پھل اور کچی کھائی جانے والی سبزیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

6. حلوہ

حلوہ کئی طریقوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ جیسے سوچی کا حلوہ، شکر قند کا، آلو کا، کاشی پھل اور دال کا حلوہ۔

سوچی کا حلوہ

سامان:

سوچی	100 گرام
چینی	125 گرام
گھی	100 گرام
پانی	350 گرام
خربوزے کے بیج اور کشمش	حسب خواہش

طریقہ:

1. سب سے پہلے چینی اور پانی کو ملا کر اچھی طرح اُبالے۔
2. کڑاہی میں گھی ڈال کر دھیمی آگ پر سوچی بھونے۔
3. جب سوچی ہلکا بھورا رنگ اختیار کر لے تو اس میں تیار شدہ چاشنی ڈال کر کڑاہی یا کفگیر سے ہلائیے۔
4. جب مرکب گاڑھا ہو جائے تو اس میں خربوزے کے بیج اور کشمش ڈال کر کڑاہی یا کفگیر سے ہلائیے۔

سے اتار لیجیے اور پلیٹوں میں گرم گرم ڈال دیجیے۔
ہدایت۔ بچوں کو مندرجہ بالا کھانا پکانے کا موقع دیا جائے۔

حساب نامہ:

مختلف کھانوں کے نام جان لینے کے بعد یہ معلوم کرنا بھی ضروری ہے کہ اس کے لیے کون کون سی چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ چیزیں کہاں سے حاصل کی جاسکتی ہیں اور ان کی قیمت کیا ہے۔ ایسے حساب کتاب کو جب ترتیب وار لکھ کر تیار کیا جائے تو اسے حساب نامہ کہتے ہیں۔ اس حساب نامے کے تیار کرنے کی غرض یہ ہے کہ ہم ایک ہی مرتبہ سارا سامان آسانی سے خرید سکتے ہیں۔

فرض کیجیے کہ چھ دوست مل کر تفریح کے لیے جا رہے ہیں۔ اور انہوں نے مندرجہ ذیل کھانے کی فہرست تیار کی ہے۔ آلو کے بھرداں پراٹھے۔ چاٹ۔ حلوہ۔ کیلا۔ سنترہ اور شنگھین۔ اس کے لیے فہرست مندرجہ ذیل طریقے سے بنائی جاسکتی ہے۔

حساب نامہ

کھانے کی چیزیں				
کریانے کی دکان سے	ڈیری سے	تازہ سامان	مقدار	قیمت روپے
آٹا لکھی سوجھی چینی مسالے	—	—	750 گرام	0-90
	—	—	300 گرام	1-50
	—	—	150 گرام	0-20
	—	—	450 گرام	1-00
	—	—	15 گرام	0-25
	—	—	750 گرام	0-40
	—	—	500 گرام	0-25
	—	—	500 گرام	0-50
	—	—	750 گرام	0-75
	—	—	6 عدد	1-80
—	—	—	6 عدد	0-60
	—	—	6 عدد	0-60
	—	—	کل خرچ	8-75

مندرجہ بالا فہرست سے معلوم ہوا کہ 6 آدمیوں کے کھانے کا خرچ 8 روپے 75 پیسے ہے۔ اس لیے ہر شخص کے کھانے پر خرچ ہوگا 1 روپیہ 46 پیسے۔
نوٹ: شہنجین اور چائے کی تیاری تفریح گاہ پر ہی کی جائے گی۔

5- باورچی خانہ اور اس کا انتظام

گھر بناتے وقت ایک کمرہ کھانا پکانے کے لیے مخصوص کیا جاتا ہے جسے باورچی خانہ یا رسوائی گھر کہتے ہیں۔ ہر سلیقہ شعار عورت کا فرض ہے کہ وہ باورچی خانے سے متعلق کاموں پر پوری توجہ دے۔ اسے اپنی ضرورتوں اور مالی حیثیت کے مطابق باورچی خانے کا انتظام اچھے طریقے سے کرنا چاہیے۔ اور ایسا کھانا تیار کرنا چاہیے جس سے خاندان کی صحت درست رہے۔

حالت:

ایک سلیقہ شعار عورت کا زیادہ وقت باورچی خانے ہی میں صرف ہوتا ہے۔ اس لیے باورچی خانہ تیار کرتے وقت اس بات کا دھیان رکھا جائے کہ اس میں دھوپ، روشنی، اور ہوا ضرورت کے



مطابق آسکے۔ اس لیے ایسے روشن دانوں کا انتظام ہوجن سے گندی ہوا باہر نکلتی رہے۔ اگرچہ دن کے وقت سورج کی روشنی خاصی ہوتی ہے لیکن رات کے وقت بجلی کی روشنی کا انتظام کیا جانا بہت ضروری ہے۔ ایک تیز بلب ایسے مقام پر لگانا چاہیے کہ کھانا تیار کرنے کی جگہ پر ٹھیک روشنی پہنچ سکے۔ اور پاخانہ باورچی خانے سے خاصی دوری پر ہونا چاہیے۔ ورنہ اس کی بدبو بد مزگی اور خرابی پیدا کرتی رہے گی۔

باورچی خانے کی صفائی

باورچی خانے کو صاف رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کی کھڑکیوں اور دروازے کے پٹوں میں جالی لگادی جائے تاکہ مکھیاں اندر نہ آسکیں۔ فرش پختہ ہونا چاہیے اور اس کی ڈھلان نالی کی طرف ہونی چاہیے تاکہ دھوئے وقت پانی آسانی سے نالی کی طرف بہ سکے۔ سامان اس ترتیب سے رکھا جائے کہ فرش کی دھلائی، صفائی کے وقت چیزوں کو ادھر ادھر اٹھانے کی ضرورت نہ پڑے۔ باورچی خانے میں کوڑے دان بھی ہونا چاہیے تاکہ باورچی خانے کا کوڑا پھینکنے کے لیے بار بار نہ اٹھنا پڑے اور کوڑا ادھر ادھر نہ بکھرا رہے۔ اگر کوڑے دان ڈھکنے والا ہو تو اس سے صفائی رکھنے میں مزید مدد ملتی ہے۔

کھانا پکانے کے فوراً بعد باورچی خانہ صاف کر لینا چاہیے۔ ورنہ وہاں چوہے، چوہیاں اپنا گھر بنانے میں دیر نہیں لگائیں گی۔ اس کے علاوہ کھانے کی سبھی چیزوں کو ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ اگر کھانا باورچی خانے کے فرش پر بیٹھ کر پکایا جاتا ہو تو باورچی خانے میں جوتے پہرے نہیں آنا چاہیے۔ باورچی خانے میں ایک ہودی ہو تو اچھا ہے۔ اس سے باورچی خانے میں کام کرنے والے کو کافی آسانی ہو جاتی ہے۔

صفائی کرنے کے لیے باورچی خانے میں ایک کھونٹی کا ہونا بھی ضروری ہے۔ اس پر کام شروع کرنے سے پہلے ہاتھ دھو کر پونچھنے کے لیے تولیہ وغیرہ رکھا جاسکتا ہے۔ یہ کھونٹی نل اور ہودی کے پاس ہونا چاہیے۔ ہاتھ دھونے کے لیے صابن کی ایک ٹکیا اور صابن دانی وغیرہ کا انتظام بھی ہونا چاہیے۔

باورچی خانے میں ایک صاف جھاڑن بھی رکھنا چاہیے تاکہ کھانا نکالنے سے پہلے برتن پونچھے جاسکیں۔ میلا ہو جانے پر اس جھاڑن کو فوراً تبدیل کر دینا چاہیے۔ جھاڑن کی جگہ برتن پونچھنے کے

لیے ساڑھی یا دوپٹے کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
برتن صاف رکھنے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ ان کو مٹی سے صاف کرنے میں کئی نقصانات
ہو سکتے ہیں کیونکہ اس میں بیماری کے جراثیم پائے جانے کا احتمال ہے۔ برتنوں کو راکھ، دم یا صابن
سے دھونا زیادہ اچھا ہے۔ اگر برتنوں کو دھونے کے لیے کپڑے کا ٹکڑا استعمال کیا جاتا ہو تو اس کو
بھی جلدی جلدی بدلتے رہنا چاہیے۔ اس کے علاوہ صاف کیے ہوئے برتنوں کو استعمال کرنے سے
پہلے دھولینا چاہیے۔

سامان کی ترتیب:

بادرچی خانے کا سامان اس طرح سجایا جانا چاہیے کہ ضرورت کے وقت آسانی سے دستیاب
ہو سکے۔ اس غرض کے لیے بادرچی خانے میں کئی الماریاں ہونی ضروری ہیں تاکہ ساری چیزیں ترتیب
سے رکھی جاسکیں۔ الماریاں بنانا ممکن نہ ہو تو بادرچی خانے کے قریب ہی اسٹور یا سامان خانہ ہونا
چاہیے جس میں مہینے بھر خراب نہ ہونے والی چیزیں رکھی جاسکیں۔
اگر الماریاں تیار کی جائیں تو ان کے خانوں میں مناسب فاصلہ ہو لیکن گہرائی ایک فٹ سے
زیادہ نہ ہو ورنہ پیچھے رکھی ہوئی چیزیں نکالنے میں وقت پیش آئے گی۔ چیزوں کو الماریوں میں رکھتے
ہوئے یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جلدی جلدی استعمال ہونے والی چیزیں آگے رکھی جائیں اور دیر میں
استعمال کی جانے والی چیزیں پیچھے رکھی جائیں۔
ڈبے، وغیرہ اچھی طرح سکھا کر پھر ان میں اشیائے خوردنی رکھنی چاہیے۔ اشیاء کی پہچان کے لیے
ڈبوں پر لیبل لگا دینے چاہئیں۔ یا چیزوں کو شیشے کے مہتابوں میں رکھا جائے تاکہ ان کو ڈھونڈنے
میں زیادہ وقت نہ لگے۔ بادرچی خانے کے سامان کو کبھی کبھی دھوپ میں بھی رکھنا چاہیے۔
کھانا پکانے کے لیے جن چیزوں کی ہر وقت ضرورت ہوتی ہے وہ ایسی جگہ رکھی جانی
چاہئیں کہ کھانا تیار کرنے والے کو بیکار دوڑ دھوپ کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ کھانا پکانے کی جگہ
کے پاس ہی سبھی مسالے وغیرہ رکھے جانے چاہئیں۔ تاکہ کھانا پکاتے وقت بنا کسی مشکل کے
ان کو جلد حاصل کر کے استعمال کیا جاسکے۔
مختصر یہ کہ بادرچی خانے کے انتظام کو بہتر بنانے کے لیے ہمیں اس میں رکھی ہوئی چیزوں کو
ترتیب وار رکھنا چاہیے اور بادرچی خانے کی صفائی کا بھی دھیان رکھنا چاہیے۔

سوال اور مشق

1. (الف) متوازن خوراک سے آپ کیا مراد لیتے ہیں؟
(ب) خوراک کو متوازن شکل دینے کے لیے کس کس بات کو دھیان میں رکھنا چاہیے؟
2. آپ اپنے لیے دن بھر (صبح کا ناشتہ - دوپہر کا کھانا - شام کا ناشتہ اور رات کا کھانا) کے کھانے کی فہرست تیار کیجیے۔
(الف) بیگن کو کیوں بھونا جاتا ہے؟
(ب) کون کون سی چیزیں بھاپ کے ذریعے پکائی جاتی ہیں؟ ان میں سے کسی ایک کے پکانے کا طریقہ وضاحت سے لکھیے۔
4. (الف) گرمیوں میں کون کون سی پینے کی چیزیں استعمال میں لائی جاتی ہیں؟ ان کے نام لکھیے۔
(ب) اپنی بنائی ہوئی پینے کی چیزوں میں سے اپنی من چاہی دو چیزوں کے بنانے کا طریقہ لکھیے۔
5. تفریح پر جانے کے لیے آپ کو کن کن باتوں کا دھیان رکھنا ضروری ہے؟ اور کیوں؟ مختصراً لکھیے۔
6. بھر داں پراٹھے کس کس چیز سے بنائے جاتے ہیں؟ کسی ایک قسم کے پراٹھے کو تیار کرنے کا طریقہ لکھیے۔
7. باورچی خانے میں چیزوں کو ترتیب اور سلسلے وار رکھنے کا کیا مطلب ہے؟ اس کو صاف ستھار رکھنے کے لیے کیا کچھ کیا جانا چاہیے؟

ہدایت

کتاب میں جہاں کہیں بھی گوشت سے متعلق چیزوں کا ذکر ہے ان کو سیکھنے یا کھانے یا استعمال کرنے کی سبزی خور طلباء کو ترغیب نہ دی جائے۔



دوسرا باب

ہمارا گھر

خوراک اور لباس کے بعد انسان کی بنیادی ضرورت اُس کے رہنے کی جگہ یا گھر ہے۔ انسان ہی پر کیا موقوف ہے جانور اور پرندے بھی اپنے لیے گچھاؤں اور گھونسوں کی صورت میں گھر بناتے ہیں۔

1- گھر کا انتخاب

مکان چاہے گاؤں میں ہو یا کسی شہر میں، بڑا ہو یا چھوٹا۔ اس کی تعمیر اور انتخاب میں اس بات کا دھیان ضرور رکھنا چاہیے کہ صحت، بخش اور آرام دہ ہو۔ مکان کا انتخاب اور تعمیر کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں پر دھیان دینا ضروری ہے:-

زمین خشک اور پانی کو جذب کرنے والی ہونی چاہیے۔ چونکہ چکنی مٹی پانی کو نہیں چوستی اس لیے

اُس کی بنیادوں پر تعمیر کیے ہوئے مکان میں ہمیشہ سیلن رہتی ہے اس سے کئی طرح کی بیماریاں پیدا ہونے کا احتمال اور خطرہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ مکان کے چاروں طرف پانی جمع ہو جانے سے اُس کی بنیادیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ریشیلی زمین گرمیوں میں گرم اور سردیوں میں ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ ایسی زمین پر تعمیر کیا ہوا مکان مضبوط نہیں ہوتا۔ کنکریٹ کی زمین ہی مکان کے لیے سب سے بہتر ہوتی ہے۔ اس طرح کی زمین پر مکان کی بنیاد مضبوط رہتی ہے۔

مکان کا رخ

مکان کا رخ جنوب یا جنوب مغرب کی طرف ہونا چاہیے۔ اس سے سورج کی روشنی اور تازہ ہوا آسانی سے آجاسکتی ہے۔

بنیاد

مکان بنواتے وقت اس بات کا بھی دھیان رکھنا چاہیے کہ اُس کی بنیاد گہری ہو۔ مکان کی بنیاد اس کی اونچائی کے مطابق ہونی چاہیے۔ جتنا زیادہ اونچا مکان ہوگا اتنا ہی زیادہ بوجھ بنیاد پر پڑے گا۔ اس لیے اس کی بنیاد اونچائی کے مطابق ہی رکھی جانی چاہیے۔ بنیاد کے لیے زمین کو تین فٹ گہرا کھودنا چاہیے اور اس کو مضبوط بنانے کے لیے اس کو کافی اونچائی تک کنکریٹ اور سینٹ سے بھر دینا چاہیے۔ مضبوط بنیاد پر ہی ایک اچھے مکان کی تعمیر ممکن ہے۔

ہوا کی آمد و رفت کا انتظام

خواب ہوا کے ضرر سے بچنے کے لیے اور صاف و تازہ ہوا حاصل کرنے کے لیے کمروں میں ہوا کی آمد و رفت کا مناسب انتظام کرنا بے حد ضروری ہے۔ اس غرض کے لیے یہی بہتر اور مناسب ہے کہ دروازے اور کھڑکیوں کی تعداد زیادہ ہو اور وہ آگے سامنے ہوں۔ اس طرح گندی ہوا کمروں میں نہ رک سکے گی۔ چھت کے قریب ہی دیواروں میں روشن دان کا ہونا بھی ضروری ہے۔

روشنی کا انتظام

ہوا کے ساتھ ہی گھر میں روشنی بھی آنی چاہیے۔ اور اس غرض کے لیے مناسب انتظام ہونا بے حد



ہمارا گھر

ضروری ہے۔ دن کے وقت سورج کی روشنی کمروں میں آنا بھی بہت ضروری ہے۔ سورج کی روشنی صحت کی محافظ ہے۔ یہ انسان کی صحت کو نقصان پہنچانے والے جراثیم کو ہلاک اور ہوا کو صاف کرتی ہے۔ اگر بہت سے لوگ اندھیرے کمروں میں رہتے ہیں تو ان کو دیائی مرض یعنی جھوٹا کی بیماریاں (کھانسی، زکام، نمونیہ، تپ دق وغیرہ) گھیر لیتی ہیں۔ اس لیے ہمارے مکانوں میں ہوا کے گئے جانے کے لیے روشن دان اور دھوپ کے آنے کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔

سورج کی روشنی کے ساتھ رات کو روشنی کی ضرورت

پر بھی توجہ کرنی چاہیے اور روشنی بھی ایسی جس سے پڑھنے لکھنے اور دوسرے کام کرتے وقت ہمارے آنکھوں پر زور نہ پڑے۔ دھندلی یا کم روشنی میں پڑھنے سے آنکھوں کی مینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لیے پڑھنے لکھنے یا سلائی کے کاموں کے لیے مناسب روشنی کا انتظام ہونا بے حد ضروری ہے۔ پڑھتے وقت روشنی بائیں طرف سے کتاب پر پڑے نہ کہ چہرے پر۔

ماحول

گھر کے آس پاس کا ماحول بھی اچھا ہونا چاہیے۔ اگر تالاب، ندی، گندے نالے، کارخانے، پاخانے، ریلوے اسٹیشن، شمشان بھومی گھر کے قریب ہوں گے تو صحت پر بڑا نقصان دہ اثر پڑے گا۔ گھر کے آس پاس مکان بھی بہت اونچے نہیں ہونے چاہئیں۔ ان کی موجودگی سورج کی روشنی اور تازہ ہوا کے آنے جانے میں بہت بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ اونچے اونچے درخت اگر گھر کے پاس ہوں گے تو بھی دھوپ کے آنے میں رکاوٹ ہوگی۔ اگر ایک آدھ درخت گھر سے مناسب دوری پر ہو تو وہ فائدہ بخش ہوگا۔ وہ زمین کو خشک رکھتے ہیں اور ان سے صاف اور تازہ ہوا گھر والوں کو ملتی ہے۔

ضروریات زندگی کی سہولتیں

مکان ایسے مقام پر ہو جہاں زندگی کی روزمرہ کی ضرورتوں کے مرکز زیادہ دور نہ ہوں۔ اسکول

کانٹ جہاں بچوں کو پڑھنے کے لیے جانا ہوتا ہے، بازار جہاں سے اپنے گھر کی ضرورت کی چیزیں لانی ہوتی ہیں، ہسپتال اور ڈاکٹر، طبیب وغیرہ۔ زیادہ دور ہونے سے وقت اور پیسے زیادہ صرف ہوتے ہیں مطلب یہ کہ مکان ایسی جگہ پر ہونا چاہیے جہاں سے ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچنے کا پورا انتظام ہو۔

نالیوں کا انتظام

گھر میں کمروں کے دھونے اور صاف کرنے کے بعد پانی کے نکاس کا معقول انتظام ہونا بے حد ضروری ہے۔ خاص طور سے بادرچی خانے، غسل خانے اور پاخانے میں تو نالیوں کا انتظام بے حد ضروری ہے۔ نالیاں پکی اور ڈھلواں ہوں تاکہ پانی آسانی سے بہہ جائے۔ یہ نالیاں ڈھکی ہوئی ہونی چاہئیں اور ان میں نائل وغیرہ ڈالتے رہنا چاہیے۔ ان نالیوں میں اور دیواروں پر کچھ اونچائی تک سینٹ کا استعمال بھی ضروری ہے۔

2- گھر میں کمروں کا بندوبست

ہر گھر میں کتنے کمرے ہونے چاہئیں؟ اگرچہ اس سوال کا تعلق خاندان کی ضروریات سے ہے۔ لیکن مکان اتنا بڑا ضرور ہو جس میں خاندان کے سبھی لوگ آسانی سے رہ سکیں۔ گھر کے اندرونی حصے میں صحن کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو ایک برآمدہ بھی ہونا چاہیے۔ اس سے کمرے گرمی میں ٹھنڈے رہتے ہیں اور سردیوں میں ٹھنڈے نہ رہتے ہیں۔ یوں بھی بہت سے کاموں کے لیے برآمدہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

گھر کے انتظام کو درست رکھنے کے لیے طرح طرح کے کمروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر مہان کے استقبال کے لیے بیٹھک، گھر کے لوگوں کے لیے آرام کا کمرہ، سونے کا کمرہ، پڑھنے کا کمرہ، کھانا بنانے کے لیے بادرچی خانہ، کھانا کھانے کا کمرہ، غسل خانہ، پاخانہ وغیرہ۔

بیٹھک

گھر میں مہانوں کے لیے جلنے والے پانی کی بیٹھک ضرور ہونی چاہیے اور یہ گھر کے بیرونی دروازے کے پاس ہی ہونی چاہیے۔ اس طرح مہانوں کو گھر کے دوسرے کمروں سے گزر کر نہیں آنا پڑے گا۔ بیٹھک میں صوفہ سیٹ اور درمیان میں ایک میز ضروری ہے۔ کمرے کے فرش پر خوشناتیلین یا



دری۔ ریڈیٹ۔ ٹیل ویژن۔ قدرتی نظاروں کی ہیں۔ پھولداران اور پردے وغیرہ میٹھک کی شان اور زینت بالا کرتے ہیں۔ پردوں سے ایک فائدہ یہ ہے کہ ان کی وجہ سے باہر سے مکان میں بیٹھے لوگوں اور چیزوں پر کسی کی نگاہ نہیں پڑتی۔ یہ سامان میٹھک، اس سجاوٹ اور ترتیب سے رکھا جائے کہ دیکھنے والے کو ایک کشش محسوس ہو۔
بچے کو گھر کے لوگوں کے بیٹھنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

آرام کرنے کا کمرہ

گھنے ہر شخص کے لیے آرام اور راحت حاصل کرنے کا بھی ایک ہونا چاہیے بلکہ اس کا ہونا بے حد ضروری ہے۔ یہ ایسا کمرہ ہو جہاں خاندان کے سبھی لوگ آسانی سے اپنا کام کر سکیں۔ اس کمرے میں گھر کے لوگوں کی پسند کے مطابق تصویریں رکھی جاسکتی ہیں۔

سونے کا کمرہ

گھر کے موسم میں تو سونے کے لیے آئین، میدان، مکان کی چھت یا گلی بے کو استعمال کیا جاسکتا

ہے لیکن سردیوں میں گھر کے لوگوں کی تعداد کے مطابق سونے کے کمرے کا انتظام ہونا چاہیے۔ یہ انتظام نہایت ضروری ہے۔ یہ کمرہ خاص طور پر ہوادار اور روشنی والا ہونا چاہیے۔ ن کے روشن دان ہمیشہ کھلے رہنے چاہئیں۔ اس کمرے کی تعمیر کسی پرسکون جگہ پر ہونی چاہیے تاکہ کمرے کا شور و غل سونے والوں کی نیند میں خلل نہ ڈال سکے۔ اگر کمرے تھوڑے ہوں اور گھر کے لوگ زیادہ اٹھنے بیٹھنے، کمرے یا بیچل کو بھی خواب گاہ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خواب گاہ یا سونے کے کمرے میں پلنگ (جس پر بستر بچھا ہو) ایک میز، س پر چند کتاہیں، درمیل لمپ موجود ہوں، دیواروں پر حسب پسند تصویریں آویزاں ہوں۔ اس کمرے کے ایک کونے میں ریش کا انتظام بھی کیا جاسکتا ہے۔

مطالعہ کرنے کا کمرہ

بچوں کے پڑھنے لکھنے کے لیے بھی ایک الگ کمرے کا ہونا ضروری ہے۔ اگر اس مقصد کے لیے ایک الگ کمرہ تعمیر کرنا ممکن نہ ہو تو کمرے کا ایک کونا مقرر کیا جاسکتا ہے۔ اس کونے میں پڑھنے کی میز بچنے کی کرسی اور کتاہیں رکھنے کے لیے ایک ریک رکھ لیا جائے۔ اب اس کے لیے ایک الگ کمرہ ہا کمرے کا ایک حصہ۔ یہ بات دھیان میں ضرور رکھی جانی چاہیے پڑھنے کی جگہ پرسکون ہو اور روشنی کا بھی مناسب انتظام ہو۔

بادرچی خانہ

بادرچی خانہ ہر چھوٹے بڑے گھر میں ہوتا ہے۔ اس کے بغیر کھانے کا انتظام ممکن ہی نہیں۔ لکڑے کو الگ ہی ہونا چاہیے یعنی دوسرے کمروں سے۔ ہو تو اچھا ہے جس سے دھواں اور برتنوں کا پس میں ٹکرانے کی آواز اُن کمروں میں جاسکے۔ یہ کمرہ بڑا اتنا بڑا چاہیے کہ اس میں کھانے سے متعلق سارا سامان سلپتے سے رکھا جاسکے۔ اگر بادرچی کے کمرے بڑا نہیں ہو تو اس کے پاس ہی ایک الگ بھوٹا سا کمرہ سامان کے لیے ہونا چاہیے۔

کھانا کھانے کا کمرہ

کھانا کھانے کے کمرے کو انچھے میں ڈانگ ہال کہتے ہیں۔ یہ کمرہ بادرچی خانے کے پاس ہونا

چاہے تاکھانا پہنچانے والے کو وقت نہ ہو۔ اگر کمرے تھوڑے ہوں تو برآمدے کو بھی اس کام کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے یا کسی بڑے کمرے کو پردے کے ذریعے بانٹ کر دو چھوٹے کمروں کی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے جیسے بیچک اور کھانا کھانے کا کمرہ۔
اس کمرے میں ایک میز چند کرسیاں اور اگر جگہ ہو تو ایک الماری بھی رکھی جائے جس میں پلیٹ، برتن، چمچے وغیرہ رکھے جاسکتے ہیں۔

غسل خانہ

ہانے کے لیے اور کپڑے دھونے کے لیے ایک کمرے کا انتظام ضرور کرنا چاہیے۔ اس میں پانی کا مناسب انتظام ہونا ضروری ہے۔ کپڑے اور تولیے لٹکانے کے لیے کھونٹی یا کھونٹیاں ہوں۔ صابن، برش، ٹوٹھ پیسٹ، منجن وغیرہ رکھنے کے لیے بھی مناسب جگہ ہونا ضروری ہے۔

پاخانہ

پاخانے کو باورچی خانے کے پیچھے کمرے سے دور اور نہانے کے کمرے کے پاس ہونا چاہیے اس میں ہوا اور روشنی کا انتظام ہونا چاہیے۔
مختصر یہ کہا جاسکتا ہے کہ اپنی پسند، ضرورت اور آسائش کے مطابق اپنے گھر کے انتظام کے سلسلے کو مرتب کرنا چاہیے۔

3- گھر کی دیکھ بھال

گھر کو صاف ستھرا رکھنا اسی قدر لازمی ہے جس قدر کہ اس میں ساز و سامان کو اچھی طرح سجانا۔ گھر میں کتنی ہی بیش قیمت اور دل کش چیزیں ہوں نہ موجود ہوں جب تک ان کو جھڑا پونچھا نہیں جائے گا۔ وہ دیکھنے میں بہت بھدڑی لگیں گی۔ ایسے کمرے میں بیٹھ کر کام کرنے کو جی نہیں چاہے گا۔ اس کے علاوہ یہ گھر والوں کی صحت کے لیے بھی مضر ہے۔ اس لیے گھر کو بیماریوں سے بچانے کے لیے اور اسے دل کش اور شان دار بنانے کے لیے اس کی صفائی بے حد ضروری ہے۔

گھر کی صفائی تین طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔

1. روزانہ کی صفائی

روزانہ کی صفائی کا مطلب ہے ہر روز کمروں کی صفائی اور سامان کی جھاڑ پونچھ۔

2. ہفتہ وار صفائی

ہفتہ وار صفائی کے لیے ہفتہ کا کوئی ایک دن مقرر کیا جاسکتا ہے۔ اس دن روزانہ کی نسبت یاہ توجہ اور محنت اور شوق سے صفائی کی جانی چاہیے۔ اس میں روزانہ کی صفائی کے مقابلے میں وقت زیادہ صرف ہوتا ہے کیونکہ فرش سے چھت تک کی صفائی کرنی ہوتی ہے۔ کونے کھدروں سے جالے اتارنے ہوتے ہیں۔ گدیوں کے غلاف بدلنے ہوتے ہیں اور چادریں وغیرہ جھاڑنی ہوتی ہیں۔

3. سالانہ صفائی

صفائی کا یہ عمل چونکہ سال میں ایک ہی بار ہوتا ہے اس لیے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ اس دن روزانہ اور ہفتہ وار صفائی سے کہیں زیادہ صفائی کا سلسلہ پھیل جاتا ہے۔ گھر میں سفیدی اور کھٹیوں دروازوں پر رنگ دارنش بھی کی جاتی ہے۔

۱۔ ہم روزانہ کی صفائی کے متعلق تفصیل سے پڑھیں گے۔ روزانہ کی صفائی کا مطلب چیزوں پر دھول دور کرنا، جھاڑنا، پونچھنا، جھاڑ لگانا اور ہر روز کے استعمال کی چیزوں کو اُن کے مقررہ مقام پر ترتیب سے رکھنا ہے۔

جہاں تک ہوسکے روزانہ صفائی کو صبح سویرے ہی کر لینا چاہیے کیونکہ رات کو دھول بیٹھ جاتی ہے اور گھر والوں کے بیدار ہونے سے پہلے صفائی شروع کرنا آسان کام ہے۔

روزانہ صفائی کرنے کے دو بنیادی سبب ہیں :

- 1 زیادہ گندی چیزوں کو صاف کرنے کے مقابلے میں کم گندی چیزوں کو صاف کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔
- 2 جب چیزیں گندی ہوں تو اُن کو صاف کرنے میں محنت اور وقت زیادہ لگتا ہے اور اس سے چیزوں کی زندگی بھی گھٹ جاتی ہے

ضروری سامان :

جھاڑو، برش، جھاڑن، پُرانے کپڑوں کے چند ٹکڑے، جراثیم کش دوائیاں مثلاً فینائل اور باورچیا کے برتنوں کو صاف کرنے کے لیے دم، راکھ اور چٹھی وغیرہ۔

طریقہ:

سب سے پہلے بھی دروازے اور کھڑکیاں کھول دیجیے تاکہ صاف اور تازہ ہو آسکے۔ اس کے بعد صفائی کا سارا سامان اکٹھا کیجیے۔ پھر کمروں میں جھاڑو لگائیے۔ جھاڑو کے بعد جہاں تک ہاتھ پہنچ سکے دیواروں سے تصویریں، کیلنڈر اور سجاوٹ کی چیزیں اتاریے۔ سارا فرنیچر، دروازے اور کھڑکیاں جھاڑیے پونچھیے، صفائی کرتے ہوئے یہ دھیان رکھیے کہ ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف جھاڑنا پونچھنا چاہیے۔ کیونکہ نیچے سے اوپر جھاڑنے پونچھنے سے نیچے والی جگہ گندی ہو جائے گی۔ اور اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ جھاڑتے وقت جھاڑن کو زور سے پٹک پٹک کر نہیں مارنا چاہیے۔ اس طرح دھول ایک جگہ سے اٹھ کر دوسری جگہ جم جائے گی اور یہ بھی تو ہوسکتا ہے جھاڑن زور سے مارنے پر آئیے اور کپڑے کی چیزیں ٹوٹ جائیں! اگر فرش پر درسی بھی ہو تو اسے فرش سے صاف کرنا چاہیے۔ اگر کمرے میں پھولوں سے سجاوٹ کا انتظام ہے تو گلہان کے پانی اور باسی پھولوں کی جگہ نیا پانی اور تازہ پھول لگائیے۔ اور سارے سامان کو مناسب اور مقررہ مقام پر رکھ کر فرش کو نیلے کپڑے سے پونچھیے۔

بادرچی خانے کی صفائی دن میں ایک بار سے زیادہ کی جاتی ہے۔ کھانا تیار کرنے کے بعد فرش اور برتنوں کو صاف کر کے مقررہ مقام پر رکھ کر بادرچی خانے کے فرش کو دھو کر پونچھ دیجیے

4۔ کچھ خاص چیزوں کی دیکھ بھال اور صفائی

1. فرنیچر عام طور سے شیشم، ساگون، آبنوس، ڈھاک، آم، لیکر، پیل وغیرہ کی کڑی سے تیار کیا جاتا ہے۔ ایسے سامان کی دیکھ بھال اور صفائی کرنے کے لیے مندرجہ ذیل امور کا خیال رکھنا چاہیے:-
1. فرنیچر کی صفائی ہر روز کی جائے۔
2. فرنیچر کو زیادہ دیر تک نہ تو گیلارکھا جائے اور نہ ہی اس پر زیادہ گرم پانی ڈالا جائے۔
3. فرنیچر کو صابن اور سوڈے سے زیادہ دیر تک نہ دھونا چاہیے
4. فرنیچر کو تیز دھوپ میں زیادہ دیر تک نہ رکھنا چاہیے۔





5. فرنیچر کو سخت برش سے نہیں رگڑنا چاہیے۔ اس طرح لکڑی کی سطح بگڑ جاتی ہے۔
6. فرنیچر کو لائونوں کی طرف رگڑنا چاہیے۔
7. فرنیچر پر کھانے کی کسی طرح کی بھی چیز نہ کرے۔ اگر گر جائے تو اسے اسی وقت صاف کر دینا چاہیے ورنہ دھبے پڑ جائیں گے۔
8. اگر فرنیچر پر کہیں دھبے پڑ جائیں تو ان کو مندرجہ ذیل طریقوں سے مٹا دینا چاہیے۔
(الف) اگر کسی گرم چیز سے نشان پڑ گیا ہے تو یوگلیش، تیل کئی دن تک لگاتے رہیے۔ اس سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔
(ب) اگر رنگ روغن کے داغ ہیں تو سفید اسپرٹ سے صاف کر دیجیے لیکن اس طرح رنگ روغن کے ساتھ فرنیچر کی پالش بھی اتر جائے گی۔ اس لیے اس کو پھر سے پالش کر دیجیے۔
(ج) سیاہی کے دھبے لیموں اور نمک یا اوکریک ایسڈ سے صاف کیے جاسکتے ہیں۔
(د) چکنائی کے داغ گرم سوڈے کے گھول سے دور ہو جاتے ہیں۔
(س) خون کے داغ تھنڈے پانی سے صاف کرنے چاہئیں۔ یا داغ والے مقام پر تھوڑا سا نمک ڈال کر اسے ہلکے ہلکے رگڑنا چاہیے۔
9. فرنیچر کو کبھی کبھی پالش بھی کرتے رہنا چاہیے۔ اس طرح وہ نہ صرف دیکھنے میں پرکشش ہوں گے بلکہ لکڑی بھی محفوظ رہے گی۔ جس دن آسمان ابر آلود ہو پالش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ وہ سوکھ نہیں سکے گی۔

2. کابج

کابج، باد چھی خانے میں کام آنے والے برتن، دروازوں اور کھڑکیوں کے شیشے اور آرائش کی میز کی بناوٹ میں کام آتا ہے۔





ہمارا گھر

کاپنچ کے برتنوں کی دیکھ بجال اور صفائی
کرنے میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال
رکھنا چاہیے:-

1. برتن کسی قابل اعتبار کمپنی سے خریدیئے تاکہ اگر وہ ٹوٹ جائیں تو ان کے دوبارہ ملنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔
 2. برتن سادے ڈیزائن کے ہونے چاہئیں تاکہ وہ آسانی سے دھوئے جاسکیں۔
 3. کاپنچ کے برتنوں کو دوسرے برتنوں سے الگ دھونا چاہیے تاکہ وہ ٹوٹ پھوٹ سے بچے رہیں۔
 4. کاپنچ کے برتنوں کو دھونے کے لیے بہت گرم یعنی اُلتا ہوا پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس طرح وہ ٹوٹ سکتے ہیں۔
 5. اگر کاپنچ کے برتنوں کو کچھ دیر یا کچھ دنوں کے لیے رکھنا ہو تو ان کو اُلتا کر کے رکھنا چاہیے یا الگ الگ کاغذ میں لپیٹ کر رکھنا چاہیے۔
- کاپنچ کے برتنوں کو صاف کرنا
1. استعمال کے بعد برتنوں میں پانی ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے ایک طرف رکھ دیجیے۔ جن میں دودھ ڈالا گیا ہو ان میں ٹھنڈا پانی اور چکنائی والوں میں گرم پانی ڈالیے تاکہ ان کو دھونے میں آسانی ہو۔
 2. ان برتنوں کو صابن کے گھول، دم یا راکھ سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ اگر ان برتنوں میں زیادہ چکنائی ہو تو صابن کے پانی یا دم میں تھوڑا سا سوڈا بھی شامل کر لیجیے۔
 3. اس کے بعد نیم گرم صاف پانی میں کھنگالیے اور جلدی سے صاف جھاڑن میں پونچھ لیجیے۔
 4. اگر زیادہ برتن صاف کرنے ہیں تو ان کو آخری بار ٹھنڈے پانی میں دھویئے نہیں تو کچھ برتن پونچھنے سے پہلے ہی سوکھ جائیں گے۔ اور اس سے ان میں صفائی اور کشش نہیں آئے گی۔
- برتنوں کے علاوہ کھڑکیوں اور دروازوں کے شیشوں کو کپڑے میں



میتھیلینڈ اسپرٹ سے بھگو کر کپڑے سے رگڑا اور صاف کیا جاسکتا ہے۔ چونے کا پوٹر (سفیدی) اور ایمونیا کا گاڑھا گھول بنا کر شیشوں پر لگا دیجیے جب سوکھ جائے تو خشک جھاڑن سے اتار دیجیے۔ اس طریقے سے شیشہ بہت اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے۔

شیشے کی بوتلوں اور گِل دانوں کو صاف کرنے کے لیے صابن اور گرم پانی استعمال کیجیے۔ اگر گِل دان میں دھبے ہوں تو اُن میں صابن کا چورا اور پانی تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیجیے۔ اس طرح سبھی دھبے آسانی سے دور ہو جائیں گے۔

3۔ بید

یہ تار کے ذریعہ کے تنے سے حاصل ہوتا ہے اور اس میں بڑی لچک ہوتی ہے اس لیے اس کے کمرسیاں تیار کی جاتی ہیں۔

بید کو صاف کرنے کے لیے ہر روز جھاڑن سے پونچھتے رہنا چاہیے۔ اگر میلا ہو جائے تو اس کو نیم گرم پانی اور نمک کے گھول سے دھو دیں۔ بعد میں نمک اور ٹھنڈے پانی کے گھول سے صاف کر دیں، نمک کے استعمال سے بید میں کڑا پن آ جاتا ہے اور اُس میں اگر کوئی داغ دھبہ ہو تو وہ اُتر جاتا ہے۔ اگر بید زیادہ میلا ہو جائے تو گرم پانی اور صابن سے دھو دیں۔ لیکن اس سے بید ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ بید کو کسنے کے لیے اُس پر اُلتا ہوا سوڈے کا پانی کپڑے سے لگائیے۔ تھوڑی دیر بعد پونچھ کر کھلی ہوا میں رکھائیے۔ اتنا خیال ضرور رہے کہ سوڈے والا پانی لکڑی والے حصے کو نہ چھوے۔ ورنہ اُس کی پالش خراب ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ بید کو صاف کرتے ہوئے اُسے کسی کپڑے سے نیچے دبائیے تاکہ وہ نیچے بھکنے سے ڈھیلا نہ ہو جائے۔

4۔ برتنوں کی صفائی

ہمیں کوئی گھر ایسا نہیں ملے گا جہاں کسی نہ کسی قسم کے برتن نہ ہوں۔ برتن عام طور سے دو دھاتوں سے بنتے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں :

1۔ نرم دھاتیں

یہ وہ دھاتیں ہیں جن پر کھرو پنچ یا لائن آسانی سے پڑ جاتی ہیں جیسے چاندی، تانبا اور

ایلمونیم وغیرہ۔

2 سخت دھاتیں۔

ایسی دھاتوں پر لائن یا کھروچ آسانی سے نہیں پڑ سکتیں جیسے پتیل۔ اسٹیل۔ لوہا وغیرہ۔

برتنوں کی صفائی اور حفاظت کے کچھ عام طریقے

برتن چاہے کسی بھی دھات کے بنے ہوں اور کسی بھی کام کے لیے بنائے گئے ہوں ان کی صفائی میں نیچے لکھی باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1. کھانا پکانے۔ کھلانے اور کھانے کے استعمال میں آنے والے بھی برتنوں کو ایک دم صاف کر لینا چاہیے ورنہ اس میں لگے کھانے کے ذرے سوکھ کر جم جائیں گے اور پھر برتن کو صاف کرنا مشکل ہو جائے گا۔ اگر وقت کی کمی کے باعث موقع نہ ملے تو ان میں پانی بھر دینا چاہیے۔

2. مختلف قسم کے برتنوں کو الگ الگ رکھ کر دھونا چاہیے۔ اس طرح چینی اور کاغذ کے برتن ٹوٹنے سے بچیں گے۔

3. کھانے کے لیے استعمال کیے جانے

والے برتنوں میں اگر چکناٹی ہو تو

اسے کسی پرانے کپڑے کے صاف

ٹکڑے سے پونچھ دیجیے۔ اور گرم پانی

اور صابن یا راکھ سے صاف کر دیجیے۔

کاغذ کے برتن زیادہ گرم پانی کے استعمال

سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس لیے ان کے

لیے زیادہ سے زیادہ نیم گرم پانی استعمال

کیا جائے۔

4. جن برتنوں کی دراڑوں میں کھانے،

راکھ وغیرہ کے ذرے بھر جائیں، یا

5. بھر جانے کا احتمال ہو تو انھیں برش سے صاف کرنا چاہیے۔
کھانے کے استعمال میں آنے والے برتنوں میں بازار کی تیار کی ہوئی پالش نہیں کرانی جاتی خاص طور سے اندرونی حصے میں تو ہرگز نہیں۔ لیکن اگر پالش کرانے کا ارادہ کر ہی لیا ہے تو صرف باہر والے حصے پر کرائی یا کرنی چاہیے۔
6. آرائش کی چیزوں کو پالش کرنے سے پہلے ان پر سے گرد و غبار کپڑے سے جھاڑ پونچھ لینی چاہیے۔
7. جن برتنوں پر پالش کرانی ہو ان کو بالکل خشک ہونا چاہیے۔
8. تھوڑی سی پالش لگا کر برتنوں کو اچھی طرح رگڑیے۔ اس طرح ان میں چمک پیدا ہو جائے گی۔
9. برتن صاف کرنے کے بعد ان کو مقررہ جگہ پر رکھ دینا چاہیے اور جھاڑن کو دھو کر سوکھنے کے لیے ہوا یا دھوپ میں ڈال دینا چاہیے۔

برتن	سامان	طریقہ
1. پیتل	گرم پانی اور راکھ، دم، املی، صابن یا لیہوں، نمک، سوڈا سفیدی اور براسو (Brasso) جھاڑن اور چھترے وغیرہ۔ رگڑنے کے لیے ناریل کے پھلکے، سوکھی ہوئی گھاس اور اسٹیل ڈل وغیرہ۔	چکناٹی دور کرنے کے لیے برتنوں کو گرم پانی سے دھو بیچے۔ پھر راکھ، دم یا صابن سے ناریل کے پھلکے سے رگڑیے۔ اگر کہیں داغ ہو تو املی یا لیہوں کو نمک کے ساتھ رگڑ کر دھوا جاسکتا ہے۔ پالش کرنے کے لیے سوکھی سفیدی یا براسو سے رگڑنا چاہیے۔
2. اسٹیل	گرم پانی، دم یا صابن، اور رگڑنے کے لیے پیرانا کپڑا، یا جھاڑن وغیرہ۔	اگر برتن چمکنے ہوں تو گرم پانی میں بھگو دیجیے۔ پھر صابن یا دم سے دھو ڈالیے۔ اس کے ساتھ سوڈا بھی بڑا جاسکتا ہے۔ صاف تازہ پانی میں کھنگالیے اور کسی جھاڑن سے پونچھیے۔
3. ٹن	گرم پانی، دم، سوڈا، ریت، سفیدی، پُرانے کپڑوں کے ٹکڑے، جھاڑن وغیرہ۔	برتن کو گرم پانی، دم یا سوڈے سے دھو ڈالیے۔ اگر برتن چکناٹی والے ہوں تو دم کے ساتھ سوڈا بھی برت سکتے ہیں۔ اگر برتنوں میں کسی طرح کے دھبے ہوں تو ریت سے رگڑ کے صاف کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد صاف پانی میں برتنوں کو دھو کر کسی گرم جگہ پر رکھ کر خشکھائیے۔ پھر سفیدی کا گاڑھا گھول ٹن پر لگا دیجیے۔ سوکھنے پر رگڑ کر صاف کرنے سے برتن چمک اٹھتے ہیں۔

5۔ گھر کی صفائی

گھر اور اُس میں رکھے سامان کو صاف رکھنا اور دیکھ بھال کرنا بہت ہی ضروری ہے۔ گھر کے اندر۔ باہر اور اُس پاس کی جگہوں کے گندے رہنے سے ہوا بھی گندی ہو جاتی ہے جس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے۔ گندی جگہوں پر کھٹیاں۔ چمچ بڑی تعداد میں پیدا ہونے اور بڑھنے لگتے ہیں۔ ظاہر ہے گھر کی صفائی کے ساتھ ہی مکھیوں۔ چمچروں سے نجات اور اپنی حفاظت بے حد ضروری ہے۔ کھٹیاں چمچر کئی بیماریوں اور دباؤں کا موجب ہوتے ہیں۔ اس لیے بیماریوں اور دباؤں سے بچنے اور صحت کو درست رکھنے کے لیے گھر کی صفائی پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

گھر کی صفائی خاص طور پر مندرجہ ذیل دوتاؤں پر منحصر ہے:-

1 اندرونی صفائی

اندرونی صفائی کا مطلب ہے۔ گھر کے مختلف کمروں اور آنگن کی صفائی۔ سبھی کمروں اور بادرچی خانے کی صفائی ہر روز کی جانی چاہیے۔ گھر کے کسی کونے میں کوڑے دان کا رکھنا بہت ضروری ہے تاکہ صفائی کرنے کے بعد گھر کا سارا کوڑا کرکٹ اُس میں ڈالا جاسکے۔

بادرچی خانے کے کوڑے کو کسی ڈول یا کسی برتن میں اکٹھا کرنا چاہیے۔ اس کے بھر جانے پر اُسے کوڑے دان میں ڈال دینا چاہیے۔ یہ کوڑا کسی دوسرے مقام پر نہیں پھینکنا چاہیے بلکہ ایک مقررہ جگہ پر اکٹھا کیا جائے اور بعد میں اُسے جلا دیا جائے۔ بادرچی خانے کے دروازوں اور کھڑکیوں پر جالی لگانی چاہیے۔ کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ کھانا تیار کرنے کے فوراً بعد اُس جگہ کو دھو کر صاف کر دینا چاہیے۔

ایک اور ضروری بات یاد رکھنا چاہیے کہ کھانے کے بعد چھوٹے برتنوں کو مٹی وغیرہ سے صاف نہیں کرنا چاہیے کیونکہ مٹی میں بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔

پانی کے مکسل کاس کے لیے گھر میں نالیاں ہونی ضروری ہیں اور ان میں روزانہ فیصلہ ڈالتے رہنا چاہیے تاکہ ان میں سے بدبو نہ آئے۔ ان نالیوں کا گلی کی نالیوں سے سیدھا تعلق ہونا بے حد ضروری ہے۔

گھر کی صفائی کو قائم رکھنے کے لیے، گھر کے سامان کو کبھی کبھی دھوپ میں رکھنا ضروری ہے۔ اس طرح مکھی چمچ وغیرہ کو بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔
 کمروں کے فرش کو فیئائل وغیرہ کے پانی سے دھوتے رہنا چاہیے۔ باورچی خانے اور غسل خانے کو بھی فیئائل سے دھونا ضروری ہے۔

2 آس پاس کی صفائی

اپنے گھر کے آس پاس کی جگہ کو صاف ستھرا رکھنا صحت اور تازگی کے لیے بہت ضروری ہے۔ گھر کی صفائی کا مطلب یہ تو ہرگز نہیں ہے کہ اپنے گھر کا کوڑا کرکٹ اور غلاظت کسی دوسرے کے گھر کے سامنے ڈال دیا جائے۔ کیونکہ اس سے پڑوسی کے گھر میں پیدا ہونے والی مکھیاں اور چمچ ہمارے گھر پر بھی دھوا دھولیں گے اور ان سے نجات حاصل کرنا مشکل ہو جائے گا۔ اس لیے گھر کی صفائی کے بعد کوڑے کرکٹ کو کوڑے دان میں ڈال دینا چاہیے۔ اگر گھر کے آس پاس گڑھے ہوں تو ان میں مٹی بھر دینی چاہیے۔ اور گلی میں کوڑے کرکٹ کے ڈھیر نہیں لگنے دینے چاہئیں۔ کوڑے کو جلدی جلدی اٹھوا دینا چاہیے۔
 اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے اور گھر کو خوبصورت بنانے کے لیے اُس کو صاف ستھرا رکھنا بے حد ضروری ہے۔

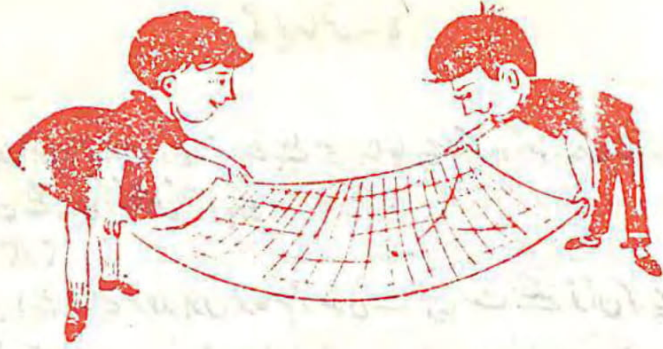
سوال اور مشق

1. گھر بناتے وقت کس کس بات کا خیال رکھنا چاہیے اور کیوں؟
2. (الف) ہمیں اپنے گھر میں بہت سے کمروں کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟
 (ب) آپ ہلچک، مطالعے کے کمرے، اور سونے کے کمرے میں کون کون سا سامان رکھیں گے؟
 (ج) باورچی خانہ دوسرے کمروں سے دور کیوں ہونا چاہیے؟
3. (الف) روزانہ، ہفتہ وار اور سالانہ صفائی سے آپ کیا مراد لیتے ہیں؟
 (ب) آپ اپنے کمروں کی روزانہ صفائی کس طرح کریں گے؟

4. (الف) برتن بنانے میں کون کون سی دھاتیں استعمال ہوتی ہیں؟ ہر ایک کی دو دو مثالیں دیجیے۔
(ب) پیتل کے برتنوں کی صفائی آپ کس طرح کریں گے؟
5. بید کی صفائی کرتے ہوئے نمک کو کیوں استعمال میں لایا جاتا ہے؟ اپنے گھر کے فریج پر کی دیکھ بھال کیسے کریں گے؟
6. گھر کو صاف ستھرا رکھنا کیوں ضروری ہے؟ اسے کس طرح صاف رکھا جاسکتا ہے؟

عملی مشاہدہ

اساتذہ چیلوں کی صفائی کی نمائش جماعت میں ضرور کرائیں۔



تیسرا باب کپڑوں کی دیکھ بھال

1- کپڑے دھونے کے آسان قاعدے

بچو! آپ ساتویں جماعت میں کئی قسم کے کپڑوں کی دھلائی کر چکے ہیں۔ اب یہ دیکھنا ہے کہ کپڑوں کو دھونے سے پہلے یا دھوتے وقت کون کون سی باتوں پر دھیان رکھنا ضروری ہے۔
دھونے سے پہلے
1 اکٹھے کرنا

2 سب سے پہلے جن کپڑوں کو دھونا ہے ان کو ایک جگہ پر جمع کر لینا چاہیے۔
چھانٹنا

کپڑوں کو جمع کرنے کے بعد الگ الگ قسم کے کپڑے الگ کر کے سوتی کپڑوں کو مندرجہ ذیل حصوں میں بانٹ کر رکھ لینا چاہیے۔

(الف) بادری خانے کے جھاڑن وغیرہ۔

(ب) رومال اور چھوٹے چھوٹے کپڑے۔

(ج) سفید اور پتے رنگ کے کپڑے۔

(د) وہ کپڑے جن کا رنگ دھوتے وقت نکلتا ہو۔ یعنی پتے رنگ کے کپڑے۔

3 مرمت کرنا

اگر کوئی کپڑا پھٹا ہوا ہو تو اسے دھونے سے پہلے سی لینا چاہیے تاکہ وہ دھوتے ہوئے زیادہ نہ پھٹ جائے۔
اگر ان میں فینسی جٹن لگے ہوں تو انھیں اتار لیجیے۔

4 دھبے اتارنا

اگر کپڑوں میں ایسے دھبے موجود ہوں جو عام دھلائی سے نہیں مٹ سکتے تو ان کو پہلے دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

5 بھگوننا

سوتی، سفید اور ہلکے رنگ کے کپڑے اگر بہت میلے ہوں تو انھیں تھوڑی دیر کے لیے پانی میں بھگو دینا چاہیے۔ صابن کے گرم پانی کا مرکب بنا کر اس میں بہت میلے سوتی کپڑوں کو بھگوایا جاسکتا ہے۔ باورچی خانے میں استعمال کیے جانے والے کپڑے، جھاڑن وغیرہ بھی ابلے جاسکتے ہیں۔ ایسا کرنے کے لیے تھوڑی محنت اور کچھ حد تک صابن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریشمی۔ نائے لون اور ادنی کپڑوں کو دھونے سے پہلے بھگونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اس طرح یہ کپڑے سکڑ جاتے ہیں۔

6. کلف یا گوند کا مرکب تیار کرنا

سوتی کپڑوں کو دھونے کے بعد کلف کی اور گوند کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اگر ریشمی اور سوتی کپڑے دھونے ہوں تو ضرورت کے مطابق کلف اور گوند کا گھول تیار کر لینا چاہیے۔
دھوتے وقت

1 سامان جمع کرنا

سب سے پہلے کپڑوں کے دھونے کا سارا سامان جمع کر لینا چاہیے تاکہ بار بار کسی چیز کے لیے اٹھنے اور لانے میں وقت ضائع نہ ہو۔

2 صابن کا انتخاب

سوتی کپڑوں کو دھونے کے لیے کسی بھی صابن کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ریشمی اور ادنی کپڑوں کو صابن سے دھونا چاہیے جس میں کپڑے دھونے والا سوڈا بہت کم ہو کیوں کہ اس کا ریشمی اور ادنی کپڑوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے کپڑوں کو دھونے کے لیے مناسب قسم کا صابن استعمال کرنا چاہیے۔

3 دھونے کا طریقہ

ریشمی اور ادنی کپڑے چونکہ نرم ہوتے ہیں اس لیے ان کو نرمی سے دھونا چاہیے لیکن سوتی کپڑے اکثر زیادہ میلے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو رگڑ کر دھویا جاتا ہے۔ ان کو صاف کرنے کے لیے ٹھوڑی کی تھالی یا برش بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

4. گھنگنا لانا

کپڑوں کو دھو لینے کے بعد صاف پانی میں کئی بار گھنگانا چاہیے تاکہ ان میں سے صابن پوری طرح خارج ہو جائے ورنہ پریس کرتے ہوئے ان پر پیلے پیلے داغ پڑ جائیں گے۔

5 نیل۔ کلف۔ گوند۔ اور سر کے کا استعمال

سفید سوتی کپڑوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے نیل یا ٹینوپال استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ان کپڑوں میں ذرا کڑا پن لانے کے لیے کلف بھی استعمال کرتے ہیں۔ ریشمی کپڑوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے ہمرک اور کلف کی جگہ گوند کا گھول استعمال کرنا چاہیے۔ ادنی اور نائیلون کے کپڑوں کے لیے کسی بھی چیز کی

6 نچوڑنا

اگر کپڑے بہت نرم نہ ہوں تو انھیں اچھی طرح نچوڑ کر پانی نکال دینا چاہیے۔ ادنی کپڑوں کو ایک روئی والے تولیے میں دبا کر نچوڑنا چاہیے۔

7 سکھانا

سفید سوتی کپڑوں کو دھوپ میں سکھانا چاہیے تاکہ ان میں سفیدی اور چمک آسکے۔ رنگ دار اور ریشمی کپڑوں کو اٹا کر کے سایے میں سکھانا چاہیے تاکہ دھوپ کی تیزی سے ان کا رنگ خراب نہ ہو۔ ادنی کپڑے سفید ہوں یا رنگ دار ان کو سایے ہی میں سکھانا چاہیے۔

8. پریس کرنا

جب سوتی کپڑے اچھی طرح سوکھ جائیں تو ان پر ہلکا سا پانی چھڑک کر تھوڑی دیر بعد پریس کرنا چاہیے اور ریشمی کپڑوں کو تھوڑا نمبار ہوتے ہوئے ہی پریس کرنا چاہیے۔ ادنی کپڑوں کے اوپر گیلا کپڑا رکھ کر پریس کرنا چاہیے جب وہ اچھی طرح سے سوکھ جائیں۔ اکثر ریشمی کپڑوں پر ہلکی گرم آغ کی

استری کرنی چاہیے۔

2 کپڑوں کی دھلائی کے لیے سامان

کپڑے دھونا ایک فن ہے لیکن اس فن کو بہترین بنانے کے لیے کچھ چیزوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اُن میں صابن اور پانی بہت ضروری ہیں۔ ان کے علاوہ اور کئی چیزیں ہیں جن کے استعمال سے کپڑے اور بھی خوشنما، خوبصورت، پُرکشش اور شان دار ہو سکتے ہیں اور وہ چیزیں ہیں کپڑے دھونے کا سوڈا، سُہاگہا، ٹینو پال اور سرکہ وغیرہ۔

صابن

دھلائی کے لیے صابن ایک بہت ہی ضروری چیز ہے۔ یہ کپڑوں کا میل اور گندگی دور کرتا ہے۔ اس کی تیاری میں کھار جیسے سوڈا، کاسٹک، چربی کا ملاپ ہوتا ہے۔ چربی کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم تو نباتات سے حاصل کی جاتی ہے دوسری قسم جانوروں سے۔ صابن کے بنانے میں کسی بھی چربی کا استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن عام طور سے نباتاتی چربی ہوتی ہے۔ یعنی مہوے کا تیل اس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

صابن کی قسمیں

دھلائی کے لیے عام طور سے صابن نکلیا۔ چورا۔ پیٹری اور جیلی وغیرہ کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

صابن کے فائدے

1. کپڑوں میں میل اکثر چکنائی سے ملتا ہے۔ جب کپڑوں پر صابن لگایا جاتا ہے تو چکنائی چھوٹے چھوٹے حصوں میں بٹ کر پانی پر تیرنے لگتی ہے۔ چکنائی کے کپڑوں کو چھوڑتے ہی دھول اور مٹی کے ذرے بھی کپڑے کو چھوڑ دیتے ہیں اور کپڑے صاف ہو جاتے ہیں۔
2. کپڑوں کو دھونے کے لیے جب صابن سے پانی میں جھاگ بنائی جاتی ہے تو صابن میں سے کھار نکلتا ہے۔ یہ کپڑوں کی چکنائی اور میل کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
3. صابن پانی کو کپڑوں کے ریشوں تک پہنچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح گندگی کے ذرے کپڑے سے نکل کر پانی پر تیرنے لگتے ہیں۔ اور کپڑے کا میل دور ہو جاتا ہے۔



ریٹھے کا گھول

ریٹھے درختوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان سے صابن کی جگہ کپڑوں کو دھویا جاتا ہے۔ یہ اکثر رنگین۔ ادنیٰ اور ریشمی کپڑوں کو دھونے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کا استعمال سفید کپڑوں کے لیے نہیں ہوتا کیونکہ ریٹھوں سے ان کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔

ریٹھوں کا گھول تیار کرنے کے لیے سب سے پہلے ریٹھوں کو پھوڑیے اور ان کی گٹھلی نکال کر پھلکا اگ کر پیچھے اور پھلکے کو باریک پیس پیسے اور ریٹھے (پسے ہوئے پھلکے) اور پانی کو ایک کر کے ہلکی اور دھیمی آہنج پر تھوڑی دیر کے لیے رکھیے۔ ابل جانے پر کسی پتلے کپڑے سے چھان لیجیے۔ اس گھول کو ریشمی اور ادنیٰ کپڑوں کے لیے خاص طور پر جن کا رنگ کچا ہو، دھونے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح نہ صرف کپڑے ہی اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں بلکہ ان کا رنگ بھی قائم رہتا ہے۔

کپڑے دھونے کا سوڈا

یہ ایک کھار ہے۔ اسے دھلائی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے فائدے مندرجہ ذیل ہیں:-
1. اگر بھاڑن کی طرح کے سوتے کپڑے بہت میلے ہوں تو ان کو ابلانے سے پہلے پانی میں کپڑے دھونے کا سوڈا ڈال دیا جاتا ہے۔ اس طرح کپڑے صاف ہو جاتے ہیں اور چکنا ہٹ بھی اچھی طرح دور ہو جاتی ہے۔

2. بھاری پانی کو ہلکا کرنے کے کام بھی آتا ہے۔

3. اس کو کپڑے پر گرم پریس سے لگے ہوئے داغ چھڑانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

4. کپڑے دھونے کا سوڈا کھار ہونے کی وجہ سے میل۔ داغ اور دھبے کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

ہے۔ یا پوری طرح دور کر دیتا ہے۔

نوٹ:- یہ کھار بہت تیز ہوتا ہے اس لیے اسے ہوشیاری سے اور ضرورت کے مطابق ہی استعمال کرنا چاہیے۔ نہیں تو یہ کپڑے کو کمزور کر دے گا۔
بوریکس (سہاگا)

سہاگا ایک ہلکا کھار ہے۔ اس لیے اسے نرم یعنی ادنیٰ کپڑوں کے لیے ہی استعمال کرنا چاہیے۔ یہ کپڑے دھونے کے سوڈے کی طرح ہی کام میں آتا ہے۔

ٹینوئیل

یہ سفید کپڑوں کی سفیدی کو بچکانے میں بڑی مدد کرتا ہے۔ اس کو استعمال کرنے سے پہلے تھوڑے

سے گرم پانی میں گھول لینا چاہیے۔ پھر ٹھنڈے پانی میں اچھی طرح ملا کر کپڑے کو اس میں تھوڑی دیر کے لیے جھگو دینا چاہیے۔ اس کے بعد اسے نکال کر اور خوب اچھی طرح بخوڑ کر دھوپ میں خشکھا دیا جاتا ہے۔

سرکہ

کپڑوں کی دھلائی کے لیے سرکہ بہت اہم چیز ہے۔ اس سے بڑے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ سرکہ رنگ دار کپڑوں کے لیے خاص طور سے ریشمی کپڑوں کی چمک ابھارنے کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوتا ہے۔ ریشمی کپڑوں کو دھونے کے بعد تھوڑے سے پانی میں دو بند سرکہ ڈال کر ڈبوئے اور بخوڑ کر سوکھنے کے لیے ڈال دیجیے۔
سرکے کے استعمال سے کپڑوں کا رنگ بھی پکا ہو جاتا ہے۔
اگر کپڑوں میں زیادہ نیل لگ جائے تو سرکے کا گھول اس کو کم کر دے گا۔
سرکہ گھاس اور دواؤں کے دھبے دور کرنے کے کام بھی آتا ہے۔

زیول کا گھول

یہ داغ وغیرہ شانے کے کام آتا ہے۔ یہ بہت ہی تیز چیز ہے۔ اس لیے اسے صرف سفید سوتی کپڑوں کے لیے ہی استعمال کرنا چاہیے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ اس طرح ہے:-

سامان:

کپڑے دھونے کا سوڈا	450 گرام
آبلت ہوا پانی	4 پیالے
بلیچنگ پاؤڈر	225 گرام
ٹھنڈا پانی	8 پیالے

طریقہ:

پہلے سوڈے اور آبلے پانی کو گھول لیجیے۔ پھر بلیچنگ پاؤڈر کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر تھوڑی دیر کے لیے ایک طرف رکھ دیجیے۔ پھر بلیچنگ پاؤڈر کے گھول کے اوپر کا سیال مادہ لے کر سوڈے کے گھول

میں ملا دیجیے اور اس کو تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیجیے تاکہ ٹھوس مواد نیچے بیٹھ جائے۔ اس کے بعد اس سیال مواد کو ہتھار کر کے کسی گہرے رنگ کی بوتل میں اس طرح بھر دیجیے کہ اس میں ہوا داخل نہ ہونے پائے۔

اس گھول کو استعمال کرنے کے لیے اس میں نیم گرم پانی ملا کر دھتے والے حصے کو اس میں بھگوئیے۔ دھتہ اتر جائے تو صابن سے دھو ڈالیے۔

3۔ دھبے

اکثر ایسا دیکھنے میں آیا ہے کہ ہماری کوشش اور ہوشیاری کے باوجود کپڑوں میں داغ اور دھبے پڑ ہی جاتے ہیں۔ جن داغ دھبوں کو صابن سے دور کیا جاسکتا ہے ان کی اتنی فکر نہیں ہوتی لیکن دوسرے داغ اور دھبوں کو دور کرنا ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ بھی دھتے ایک ہی ذریعے اور ایک ہی طریقے سے دور نہیں ہوتے۔ الگ الگ قسم کے دھبوں کو الگ الگ چیزوں ہی سے دور کیا جاسکتا ہے۔ بعض دھتے تو خاص طریقے ہی سے دور کیے جاتے ہیں۔ ان دھبوں کو مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1 نباتات سے

چائے۔ کافی۔ کوکو۔ پھل اور سبزیوں وغیرہ کے لگے ہوئے دھتے نباتاتی دھتے کہلاتے ہیں۔ ایسے دھبوں میں کھٹاس شامل ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو مٹانے کے لیے کھار کا استعمال کیا جانا چاہیے۔

2 جاندار چیزوں سے

خون۔ اٹلس۔ دودھ اور گوشت وغیرہ کے دھتے اس زمرے میں شامل ہیں۔ ایسے دھبوں میں پردہین ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو دور کرنے کے لیے دھتوا، کوٹھنڈے پانی سے دھونا چاہیے۔ اگر گرم پانی سے دھویا جائے تو ایسا داغ اور پتھا ہو جائے گا۔

3 چکنائی سے

ان دھبوں کی چکنائی کے ساتھ کچھ رنگ بھی شامل ہو سکتا ہے۔ یہ دھبے گچی، بکھن اور ترکاریوں وغیرہ سے لگتے ہیں۔ ان دھبوں کو مٹانے کے لیے گھول اور چوسک کا طریقہ استعمال کرنے سے یہ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

4 معدنی چیزوں سے

ان دھبوں میں سیاہی، کوتار، دوائیاں اور زنگ کے دھبے شامل ہیں۔ ان کو مٹانے کے لیے پہلے کھٹاس اور بعد میں کھارے سے دھونا چاہیے۔

5 رنگ کے دھبے

یہ دھبے کھٹاس کھارے کے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو مٹانے کے لیے دھبے کی اصل کو جاننا بہ ضروری ہے۔

6 دوسرے دھبے

مندرجہ بالا گنوائے گئے دھبوں کے علاوہ کئی ایسے دھبے بھی ہیں جو کسی بھی قسم میں شامل نہیں کیے جاسکتے۔ جیسے: پسینے کے دھبے، رنگ و روغن کے دھبے اور بہت گرم پیریس کے دھبے۔ ان کے علاوہ کھٹاس سے پڑے ہوئے دھبے نباتاتی زمرے میں لائے جاتے ہیں۔ لیکن ان کو مٹانے کا طریقہ نباتاتی دھبوں کو مٹانے کے طریقے سے الگ ہے۔

دھبوں کو مٹانے یا دور کرنے کے طریقے

1. جیسے ہی کپڑے پر دھبے پڑیں، ان کو مٹانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تازہ داغ یا دھبہ جلد ہی مٹ جاتا ہے۔ لیکن سوکھ جانے پر وہ پکا ہو جائے گا۔
2. رنگ دار کپڑوں پر سے دھبے دور کرنے سے پہلے اس کے کسی کونے کو پانی میں بھگو کر یہ معلوم کر لینا چاہیے کہ ان کا رنگ کچا ہے یا نہیں؟ اور بھگوئے جانے پر اترتا ہے یا نہیں؟

اگر کپڑے کارنگ کچا ہو تو اُن پر ایسی چیزوں کو نہیں استعمال کرنا چاہیے جن سے اُن کپڑوں کو کسی طرح کا نقصان پہنچتا ہو۔

3. یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ کپڑا کس قسم کا ہے کیوں کہ سبھی قسم کے کپڑوں کے داغ دھبے مٹانے کے لیے ایک ہی جیسی چیزیں استعمال نہیں کی جاسکتیں۔ مثال کے طور پر ادنیٰ اور ریشمی کپڑوں کے داغ دھبے دور کرنے کے لیے کپڑے دھونے کا سوڈا یا اُبلت ہو پانی نہیں استعمال کیا جاسکتا۔

4. اگر یہ معلوم نہ ہو کہ دھبہ کس قسم کا ہے تو اُس کو دور کرنے کے لیے نرم طریقے سے کام لینا چاہیے۔ پھر ضرورت پڑے تو ذرا تیز اثر کرنے والے طریقے کا استعمال کریں۔ اگر کوئی دھبہ صابن سے مٹ جائے تو تیز اثر کھار یا تیزاب کے استعمال کی ضرورت ہی نہیں۔

5. اگر یہ معلوم نہ ہو سکے کہ دھبہ کس قسم کا ہے تو گرم پانی کا استعمال بھول کر بھی نہ کرے کیونکہ اس طرح کچے دھبے بھی پکے ہو جاتے ہیں۔

6. اگر کوئی دھبہ ایک دوا سے نہ مٹے تو دوسری دوا کا استعمال کرنے سے پہلے پہلی دوا کو اچھی طرح دھو دینا چاہیے۔

7. اگر دھبہ دور کرنے کے لیے کسی کھار کا استعمال کیا گیا ہو تو اس کے اثر کو دور کرنے کے بعد کھٹاس کا استعمال کرنا چاہیے۔ اور اگر کھٹاس کا استعمال کیا گیا ہو تو کھار سے اُس کا اثر دور کرنا چاہیے۔

8. دھبے والی جگہ کو دوا میں اتنی دیر تک رکھنا چاہیے جب تک کہ دھبہ مٹ نہ جائے۔ جب وہ مٹ جائے تو اُس جگہ کو صابن کے گھول میں اچھی طرح دھو لیا جائے تاکہ ساری دوا اس میں سے نکل جائے اور کپڑے کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

کپڑوں پر سے مختلف قسم کے دھبوں کو دور کرنا

نمبر شمار	رہتے	سوتی یا لینن	ریشمی یا ادنی	ہدایت طریق
1	چائے یا کافی	1. اگر دھبہ تازہ ہو تو اس پر اُبلتا ہوا پانی ڈالیے۔ 2. اگر دھبہ پرانا ہو تو دھبے پر کپڑے دھونے کا سوڈا یا سہاگہ پھیلا کر اُدپر سے اُبلتا ہوا پانی ڈالیے۔ 3. دھبے کو اس وقت تک کلیسرن میں بھگوئے رکھیے جب تک وہ اتر نہ جائے۔	1. گنگنے پانی میں بھگوئے یا ہلکے سہاگے کے گھول میں تھوڑی دیر کے لیے رکھیے۔ 2. ہلکے ہائیڈروجن پروآکسائیڈ کے گھول کا استعمال کیجیے۔	1. ٹھنڈا یا گنگنا پانی استعمال میں لائیے۔ 2. سہاگے کا گھول استعمال میں لاسکتے ہیں۔
2	تری دار ترکاری گھی اور بھدی	1. اگر دھبہ تازہ ہو تو سب سے پہلے اس پر اور نیچے سیاہی چوس رکھ کر اُدپرے گرم استری یا پریس کر دیجیے۔ اس طرح کچھ چکنا ہٹ سیاہی	1. ہلکی گرم استری سے دھبے کے اُدپرے اور نیچے سیاہی چوس رکھ دیجیے اور پریس کر دیجیے۔ اس کے بعد صابن سے دھو دیجیے۔ 2. اگر دھبہ اس پر بھی نہ مٹے تو پوٹاشیم پرمینگنیٹ	1. صابن سے دھویے۔ 2. چکناٹی کے داغ پٹرول، مٹی کے تیل یا اسپرٹ سے دور ہو سکتے ہیں۔

نمبر شمار	دھتے	سوتی یا لینن	ریشمی یا آونی	ہدایت طریق
		چوس پر آجائے گی۔ اس کے بعد پٹرنے کو صابن اور گرم پانی سے دھو دیجیے اور دھوپ میں سکھائیے۔ 2. چکناہٹ کو دور کرنے کے لیے میدے اور اشارچ کا گڑھا گھول دھتے پر لگا کر سایے میں سوکھنے کے لیے رکھ دیں۔ سوکھنے پر اس کو اتار کر پھر سے میدے کا گھول لگائیں ایک یا دو بار ایسا کرنے سے چکناہٹ دور ہو جائے گی۔ 3. چکناہٹ کو دور کرنے کے لیے اسپرٹ کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ 4. اگر دھتتا پھر بھی	اور ایمونیا کے گھول میں باری باری ڈبوئے پڑائیں پریگینٹ کے داغ اوگرز ایک ایسٹرنے ٹائے جاسکتے ہیں۔ 3. چکناہٹ کے دھتے میدے یا اشارچ کے لیپ سے بھی دور کیے جاسکتے ہیں۔	

نمبر شمار	دھبے	سوتلی یا لینن	ریشمی یا ادنی	ہدایت طریق
3.	کولتار	بچھڑے تو زیول کے بلے گھول میں بھگو دیں۔ دھبا چھوٹ جانے کے بعد صابن سے دھویں۔ دھبے کے نیچے سیاہی چوس رکھ کر اوپر سے تارپین کا تیل روئی میں بھر کر مل بیچے بعد میں اسپرٹ سے دھو ڈالے	تارپین کا تیل، پٹرول یا دیس لین لگانے سے درد ہو جاتا ہے۔	ریشمی اور ادنی پٹروں کی طرح۔
4.	سیاہی	1. صابن اور پانی سے ہٹائے جاسکتے ہیں 2. تازہ دھبوں کو درد کرنے کے لیے کٹے ہوئے لیموں اور نمک سے رگڑ کر دھوپ میں سکھائیے۔ سوکھنے پر پھر وہی طریقہ استعمال کیجیے۔ لیموں کی جگہ ٹماٹر بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ 3. دھبے کو کھٹے مددھیا دی میں چند گھنٹوں بھیگا رہنے دیجیے۔ اس طرح بھی داغ مٹ جاتے ہیں۔	1. صابن اور پانی کے ذریعے۔ 2. لیموں اور نمک سے۔ 3. بائٹرو دھجن پروڈاکٹس کے گھول سے	ریشمی اور ادنی پٹروں کی طرح۔

نمبر شمار	دھتے	سوتی یا لینن	ریشمی یا ادنی	ہدایت طریقی
5.	رنگ روغن	4. پٹاشیم پریگنیٹ کے گھول سے بھی داغ دھتے مٹائے جاسکتے ہیں لیکن پٹاشیم پریگنیٹ کے دھتے مٹانے کے لیے اوگزیک ایسڈ کا گھول ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ 5. زیول کے گھول سے۔ مٹی کے تیل یا تارین کے تیل میں دھتوں کو بھگو دیتیے اور اسپرٹ کا استعمال کیجیے۔	سوتی اور لینن کی طرح۔	سوتی اور لینن کی طرح۔
6.	آیوڈین	1. گرم پانی اور صابن سے یا سوڈے کو گرم پانی میں گھول کر دھونے سے بھی داغ دھتے دور کیے جاسکتے ہیں۔ 2. میدے یا اشارچ کالیپ بنا کر دھتے پر لگائیے اور تھوڑی دیر کے بعد دھو ڈالیے۔	اشارچ کالیپ دھتے پر لگائیے اور تھوڑی دیر کے بعد دھو ڈالیے۔	ریشمی اور سوتی پٹروں کی طرح۔

4۔ جزوی صفائی

عام طور پر کپڑوں کو گھر میں دھویا جاتا ہے یا کسی دھوبی سے دھلوائے جاتے ہیں لیکن کچھ ادنیٰ کپڑوں کو پانی کے بغیر ہی صاف کرنا اچھا رہتا ہے تاکہ اون کا رنگ وردپ دیے کا دیا بننا ہے۔ اس طرح کے کپڑوں کو بازار سے ڈرائی کلین کرایا جاتا ہے۔ ڈرائی کلین کرانے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کپڑوں میں جو میل چکنا ہٹ کے ساتھ ہی لگا ہوتا ہے اس چکنا ہٹ کے دور ہوتے ہی میل بھی دور ہو جاتا ہے۔

بازار سے ڈرائی کلین کرانا بہت مہنگا پڑتا ہے۔ گھر میں بازار جیسا ڈرائی کلین تو نہیں ہو سکتا کیونکہ اس کے لیے پٹرول کی کافی مقدار میں ضرورت پڑتی ہے۔ اور ڈرائی کلیننگ کی مشین بھی ضرور چاہیے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر کپڑوں میں کہیں کہیں میل ہے تو اسے گھر ہی میں دور کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ جب پانی کے بغیر کسی کپڑے کے کچھ حصوں کے میل کو دور کیا جاتا ہے تو اسے جزوی صفائی کہتے ہیں۔

اس میل کو دور کرنے کے دو طریقے ہیں :-

1. گھولنے کا طریقہ

اس طریقہ کو استعمال کرنے کے لیے عام طور سے پٹرول - سیاہی چوس - کسی کپڑے یا روئی کی ضرورت ہوتی ہے جیسے کہ پہلے کہا گیا ہے کہ میل چکنا ہٹ کے ساتھ لگی رہتی ہے چکنا ہٹ پٹرول میں گھل جانے والی چیز ہے اس لیے اس چکنا ہٹ کے ساتھ کپڑے کی میل بھی اتر جائے گی جس کو سیاہی چوس لے گا۔ طریقہ گھل جانے والے دھبوں کو مٹانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

2. چوسنے کا طریقہ

اس کے لیے عام طور سے اسٹارچ کی ضرورت ہوتی ہے میلی اور چکنا ہٹ والی جگہ پر اسٹارچ یا اس کا گاڑھالیپ لگانے سے یہ میل اور چکنا ہٹ کو چوس لیتی ہے۔ تھوڑی دیر بعد اس اسٹارچ کو اتار دینے سے کپڑے کی میل بھی اتر جائے گی۔

یہ طریقہ اکثر سفید اور ہلکے رنگ کے کپڑوں کے لیے اختیار کیا جاتا ہے۔ کیونکہ گہرے رنگ کے کپڑوں پر اسٹارچ دکھائی دینے لگتا ہے۔



اُونی شال کی جُزوی صفائی

شال کو صاف کرنے سے پہلے یہ معلوم کر لینا چاہیے کہ اُس کا رنگ کیسا ہے؟ اگر ہلکا اور سفید ہے تو اس کے لیے چونسے کا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔

اس کے لیے اشارچ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر شال کا رنگ گہرا ہے تو گھولنے کا طریقہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے لیے پٹرول کی ضرورت ہوگی۔

سامان :

شال۔ ایک برش۔ شال کی صفائی کرنے کے لیے اشارچ یا پٹرول۔ ایک پتلا مہین پٹرا۔ روئی۔ ایک کٹوری۔ ایک میز جس پر کبل یا چادر بچھی ہو۔ اور سیاہی چوس۔

گھولنے کا طریقہ

1. سب سے پہلے شال سے اوپری میل کو برش سے صاف کیجیے۔
2. پھر شال کو میز پر پھیلا کر میلے حصے کے نیچے سیاہی چوس رکھ دیجیے۔
3. ایک کٹوری میں یا چوڑے منہ کی بوتل میں تھوڑا سا پٹرول ڈال کر اور ایک روئی کی پٹلی کا بند سے (یعنی پتے کپڑے میں روئی ڈال کر) شال کی میلی جگہ پر تھوڑا تھوڑا پٹرول لگاتے جائیے۔ اس طرح میل دھیرے دھیرے کھل کر سیاہی چوس میں آجائے گا۔ اگر سیاہی چوس میلا ہو جائے تو اس کو بدل کر دوسرا رکھ لینا چاہیے۔
4. اس کے بعد شال کو تھوڑی دیر کے لیے کسی کھلی جگہ پر پھیلا دیجیے تاکہ پٹرول کی بو دور ہو جائے۔
5. پٹرول کی بو دور ہو جانے کے بعد اس پر ہلکی گرم استری کرنی چاہیے۔ تیز گرم استری سے شال کے جل جانے کا خطرہ ہے۔

پٹرول کے استعمال میں احتیاط

1. روئی کی پٹلی پر ایک بار میں تھوڑا سا پٹرول لگانا چاہیے۔ نہیں تو کپڑے یعنی شال پر پٹرول کے دھبے

پڑ جانے کا امکان رہتا ہے۔
2. پٹرول میں آگ بہت جلد لگ جاتی ہے اس لیے اسے استعمال کرتے ہوئے آگ اور جلتی ہوئی سگونیٹ وغیرہ پاس نہیں لانی چاہیے۔ استعمال سے بعد پٹرول کی بوتل یا ڈبے کو اچھی طرح بند کر کے کسی محفوظ جگہ پر رکھنا چاہیے۔

چھوٹے والا طریقہ

اگر شال گہرے رنگ کی ہے تو گھولنے کے طریقے سے شال کو برش سے صاف کر لیجیے۔ پھر اس پر اسٹارچ کا پاؤڈر اچھی طرح پھیلا کر اس کو لیپٹ کر چند گھنٹوں کے لیے ایک طرف رکھ دیجیے۔ اگر شال کسی جگہ سے زیادہ میلی ہو تو اس پر اسٹارچ کا لیپ لگا کر اس وقت تک رکھے رہیے جب تک لیپ سوکھ نہ آئے۔ لیپ کے سوکھ جانے پر برش سے اس کو اتار دیجیے۔ اسٹارچ اتر جائے تو پریس کیجیے۔

5 کپڑوں کی رنگائی

کبھی کبھی کپڑے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ اور کبھی کوئی رنگ اچھی طرح کپڑے پر نہیں چڑھتا۔ ایسی حالت میں کپڑوں کو رنگنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ رنگریز تو ان کی رنگائی کی بہت اجرت مانگتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے کپڑوں کو گھر میں رنگا جاسکتا ہے۔

کپڑے رنگتے ہوئے چند قابل توجہ باتیں

1. اگر ایک سے زیادہ کپڑے رنگتے ہوں جو طرح طرح کے ریشموں سے بنے ہوں (جیسے سوتی، ریشمی، اونٹنی وغیرہ) تو ان سب کو الگ کر لینا چاہیے۔

2. رنگنے کے لیے پانی اتنا ہونا چاہیے کہ ہر کپڑا اس میں اچھی طرح ڈوب جائے۔ بہت کم پانی میں کپڑے رنگنے میں ان پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔

3. رنگ کا پانی تیار کرتے ہوئے دھیان رکھنا چاہیے کہ اس میں پھٹکیاں نہ پڑنے پائیں اس کے لیے رنگ کی پوٹلی بنا کر پانی میں ڈالنی چاہیے۔ یا تھوڑے سے پانی میں رنگ اچھی

طرح گھول کر چھان لیا جائے پھر اُسے اُس سارے پانی میں ملا دیا جائے جو رنگنے کے لیے رکھا ہو۔

4. رنگ کا گھول تیار کرتے ہوئے اس بات کا دھیان رکھیے کہ رنگ کا کوئی حصہ برتن میں اُدھر اُدھر نہ لگا رہے۔

5. اگر ایک پٹڑا رنگینے کے بعد اُس پانی میں اور کپڑا رنگنا ہو تو اُسی پانی میں تھوڑا رنگ اور پانی اور ملا لینا چاہیے۔

6. میلے پٹروں کو رنگنے سے پہلے دھو لینا چاہیے تاکہ اُس میں میل، نیل اور کلف نہ لگی رہے۔

7. رنگنے سے پہلے کپڑے کو سادے پانی میں اچھی طرح گھسیلا کر کے رنگ میں اچھی طرح گھول کر ڈالنا چاہیے۔

8. یہ جاننے کے لیے کہ تیار کیے گئے رنگ میں رنگ مناسب مقدار میں ہے یا نہیں؟ پہلے کپڑے کے ایک کونے کو یا اسی طرح کے کسی دوسرے کپڑے کے ایک ٹکڑے کو اُس رنگ میں ڈبوئیے۔ اگر اس پر ضرورت سے زیادہ گہرا رنگ آئے تو کچھ پیچھے کہ رنگ کا گھول ٹھیک ہے کیونکہ رنگے ہوئے کپڑے کا رنگ کھنگالنے اور سوکھنے پر ہلکا ہو جاتا ہے۔

سوتی پٹروں کی رنگائی

سوتی کپڑے دو طرح سے رنگے جاتے ہیں

1. کچے رنگ میں

سب سے پہلے رنگ کو پانی میں گھول کر گیلے کپڑے کو اُس میں ڈبو دیجیے اور نکال دیجیے۔ اور اچھی طرح پھونک کر سایے میں سوکھنے کے لیے کسی ہموار جگہ پر پھیلا دیجیے۔ کپڑے میں کلف بھی لگائی جاسکتی ہے۔

2. پختے رنگ میں

بازار سے پکا رنگ خریدیے اور اُسے پانی میں ملا کر اُبالیے۔ رنگ میں پکا پن لانے کے لیے تھوڑا نمک یا پھٹکری ڈال دیجیے۔ کپڑے کو گھسیلا کر کے رنگ میں ڈال کر تھوڑا سا اُبال دیجیے۔ پھر پھونک کر سایے میں سوکھنے کے لیے ہموار جگہ پر پھیلا دیجیے۔ اگر ضرورت ہو تو کپڑے میں کلف بھی لگائی جاسکتی ہے۔

ریشمی کپڑوں کی رنگائی

ریشمی کپڑے بھی سوئی کپڑوں کی طرح ہی رنگے جاتے ہیں لیکن ان کو سوئی کپڑوں کی طرح آبالا نہیں جاتا بلکہ تھوڑی دھیمی آرخ پر رنگا جاتا ہے۔ ریشمی کپڑے پر رنگ آسانی سے آجاتا ہے اور یہ پکا ہوتا ہے۔

اگر کسی ریشمی کپڑے پر رنگ پڑھانا ہو تو سب سے پہلے پانی کو آبالنے کے لیے آگ پر رکھ دیجیے پھر اُس میں رنگ ملا کر تھوڑی دیر کے لیے اُبلنے دیجیے۔ اور دھیمی آرخ کر کے اُس میں کپڑے ڈال دیجیے۔ تھوڑی دیر بعد اُسے نکال کر گوند اور سر کے گھول میں ڈبو کر چوڑیے اور سایے میں سکھائیے۔ ریشمی کپڑوں میں کلفت کی جگہ گوند کا پانی استعمال کیا جاتا ہے اور چمک لانے کے لیے سر کے کا پانی۔

اُونی کپڑوں کی رنگائی

اُونی کپڑوں کو رنگنے کے لیے بازار میں خاص قسم کے رنگ ملتے ہیں۔ اس لیے اُونی کپڑوں کو ان ہی رنگوں میں رنگنا چاہیے۔ ریشمی کپڑوں کی طرح اُونی کپڑوں کو بھی تیز آرخ پر نہیں رنگا جاتا بلکہ پہلے تو رنگ کو پانی میں گھول کر آبال لینا چاہیے۔ پھر اُونی کپڑے اُس میں ڈال کر ہلکی آرخ پر رکھے رہیے پھر اُس کو نکالے۔ رنگ کے پانی میں تھوڑا سا ایٹک ایسڈ ملا کر دھیمی آرخ میں پکنے دیجیے۔ دو چار منٹ بعد اُونی کپڑے کو بھی اُس میں ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے آگ پر رہنے دیجیے۔ ایٹک ایسڈ کے استعمال سے نہ صرف اُونی کپڑے کا رنگ پک جاتا ہے بلکہ اُس میں چمک آجاتی ہے۔ اس کے بعد کپڑے سادے پانی سے نکال کر سوکھنے کے لیے سایے میں پھیلا دیجیے۔

سوئی دوپٹے کی رنگائی

سامان : دوپٹہ۔ رنگ۔ ڈول۔ پانی۔ ڈنڈا۔ نمک یا پھٹکری اور کلفت وغیرہ۔

طریقہ :

پانی کو ابٹنے کے لیے رکھیے۔ پھر رنگ کو پوٹلی میں باندھ کر اُبلتے پانی میں ڈال دیجیے اور اس کو

کپڑوں کی دیکھ بھال

دو چار منٹ تک اُبلنے دیجیے۔ پھر دوپٹے کو گینا کر کے رنگ کے گھول میں اچھی طرح کھول کر ڈال دیجیے۔ اس کے ساتھ ہی تھوڑا سا نمک یا پھٹکری بھی رنگ والے گھول میں ڈال دیجیے تاکہ رنگ پکا ہو جائے۔ لیکن جب دوپٹے کو رنگ میں ڈالا جائے تو اسے ڈنڈے سے ہلاتے رہنا چاہیے۔ تاکہ سارے دوپٹے پر رنگ اچھی طرح چڑھ جائے۔ تھوڑی دیر کے بعد اسے رنگ سے نکال بیچے اور سادے پانی میں کھنگالیے اور دوپٹے کو کلف لگا دیجیے۔ اور پھر نوڈ کر سائے میں سکھائیے۔ رنگے ہوئے دوپٹے کو تار یا رستی پر نہیں سکھانا چاہیے اس سے دوپٹے کے رنگ میں فرق آجاتا ہے۔ دوپٹے کو ہاتھ میں پکڑ کر یا ہموار جگہ پر سکھانا چاہیے۔

سوال اور مشق

1. کپڑوں کو دھونے سے پہلے کون کون سی باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے؟ وضاحت سے لکھیے۔
2. خالی جگہوں کو پُر کیجیے؛
(الف) اگر کپڑوں میں نیل زیادہ لگ جائے تو اس کو کم کرنے کے لیے کا استعمال کرنا چاہیے۔
(ب) کپڑے دھونے کا سوڈا صرف کپڑوں کے لیے ہی استعمال میں لانا چاہیے۔
(ج) صابن تیار کرنے کے لیے اور کی ضرورت ہوتی ہے۔
(د) کپڑوں میں سفیدی لانے کے لیے نیل کی جگہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
(الف) اونٹنی کپڑوں کی دھلائی کے لیے آپ رستھے کا گھول کیسے تیار کریں گے؟
(ب) صابن کتنی قسم کا ہوتا ہے؟ کپڑوں کو دھونے میں اسے کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟
(ج) کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟ ہر قسم کی دو دو مثالیں دیجیے۔
(د) مندرجہ ذیل دجھے آپ کس طرح دور کریں گی؟
(الف) ریشمی کپڑوں پر کے رس دار ترکاری کے دجھے؟
(ب) سوتی قسم پر چائے کے دجھے؟
(ج) ریشم کی قمیص پر آئیوڈین کے دجھے؟
(الف) کپڑوں کی بخڑوسی صفائی کرتے ہوئے چُونے کا طریقہ کب استعمال کرنا چاہیے؟
(ب) کسی گہرے رنگ کی شال کی صفائی آپ کیسے کریں گے؟

7. پٹروں کو رنگتے وقت کون کون سی باتوں پر دھیان رکھنا چاہیے؟
 8. سوئی پٹروں کی رنگائی کتنی قسم کی ہوتی ہے؟
 9. دھلائی کرتے وقت نیچے بھی چیزیں کب اور کہاں استعمال کی جاتی ہیں؟
- (الف) گوند کا پانی
(ب) نمک
(ج) ایشک ایسٹ

تجربہ

1. مختلف طرح کے دھبوں کو دور کرنے کی مشق کرائی جائے
 2. کسی سوئی پٹے کی عام اور آسان رنگائی کی مشق کرائی جائے۔
- استاد کے ذریعے
3. کسی ادنیٰ پٹے کی ڈرائی کلینگ صفائی کی نمائش کلاس میں کی جائے۔

چوتھا باب

بچوں کے کپڑے

1 بچوں کے فرائڈ کی چولی



عمر کے مطابق جیسے جیسے بچوں کا جسم بڑھتا ہے ویسے ویسے اُن کے جسم کی شکل بدلتی رہتی ہے۔ اس دور میں اُن کے کپڑوں کے صحیح ناپ کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ اس حصے میں ہم بچوں کے فرائڈ کی چولی کے بارے میں پڑھیں گے۔ اسی کی بنیاد پر قمیص، فرائڈ، بلیاؤز، روپے وغیرہ کی سلائی بھی کی جاسکتی ہے۔ پکڑا بڑا یا چھوٹا جیسا بھی بنانا ہے ناپ کو اس کے مطابق بڑھایا گھٹایا جاسکتا ہے۔



خاکہ:

عمر 4 سے 6 برس

ناپ:

26 سینٹی میٹر

لمبائی

(گلے سے کمر تک)

60 سینٹی میٹر

چھائی

(چاروں طرف کی)

کافڈ کا ناپ:

26 سینٹی میٹر

لمبائی

30 سینٹی میٹر

چوڑائی

(چھائی کا آدھا)

بچوں کے کپڑے

بلاک کا $\frac{2}{3}$ حصہ اندر کی طرف لے کر گولائی میں نیچے۔
ج سے $\frac{1}{2}$ بلاک اندر کی طرف لے کر اس نقطے کا نام ت رکھ دیجیے اور ت اور پ کو ملا دیجیے۔ یہ دونوں طرف کی کمر کی کاٹ یا کٹائی ہے۔

خاکہ کاٹنا

پہلے خ اور ت کی گولائی کو کاٹیے۔ پھر خ اور د کو کاٹیے۔ اب د اور ج کی گولائی کاٹیے۔ ج اور ت کو کاٹیے۔ یہ پشت کا حصہ ہو گیا۔ اب کاغذ کی ایک اور تہ پکڑ کر خ اور ت کی گولائی کاٹیے۔ پھر د سے ج کی گولائی کاٹیے۔ یہ آگے کا حصہ ہو گیا۔ اب کاغذ کے موڑے ہوئے حصے کو کاٹ دیجیے۔ اس طرح ایک آگے کا اور ایک پشت کا بن گیا۔

2- پرنسس پیٹی کوٹ

خاکہ:

عمر 4 سے 6 برس تک

ناپ

54 سینٹی میٹر

لمبائی

61 سینٹی میٹر

چوڑائی

28 سینٹی میٹر

تیرا

کاغذ کی ناپ

54 سینٹی میٹر

لمبائی

61 سینٹی میٹر

چوڑائی

طریقہ:

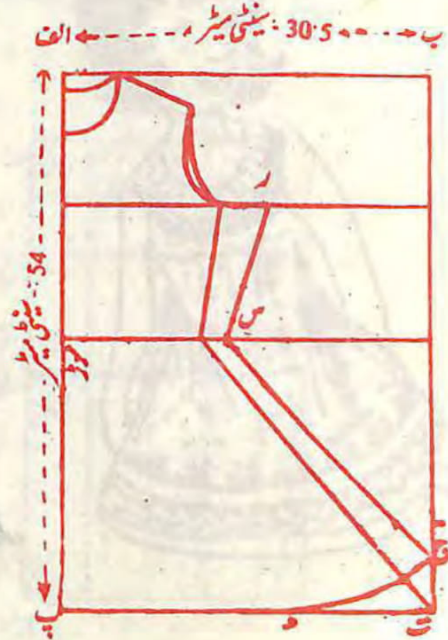
1 54 سینٹی میٹر لمبا اور 61 سینٹی میٹر چوڑا۔ دو الگ الگ



1. کاغذ لیجیے۔ کاغذوں کو چوڑائی کی طرف سے آدھا موڑ دیجیے۔ موڑ کو اپنی بائیں طرف رکھیے۔
2. چاروں کونوں کا نام الف۔ ب۔ پ۔ ت رکھیے۔ الف۔ پ۔ اور ب۔ ت۔ لمبائی 54 سینٹی میٹر الف۔ ب اور پ۔ ت۔ چوڑائی 30.5 سینٹی میٹر ہے۔
3. ایک کاغذ لیجیے۔ اس پر نیچے کی چولی کی پھلی طرف کے حصے کو اس طرح رکھیے کہ چولی کے گلے کا نقطہ ج۔ د تکبر تک آئے۔ پھر گلے۔ کندھے۔ کی لکیر بازو کی گولائی اور کمر کی لکیر کے نشان لگائیے۔
4. اب دوسرے کاغذ پر نیچے کی چولی کا آگے کا حصہ رکھیے اور پشت کے حصے کی طرح اس پر بھی نشان لگائیے۔
5. بازوؤں کی گولائی کو 4 سینٹی میٹر داہنے ہاتھ کی طرف باہر کو بڑھا دیجیے۔ اس نقطے کا نام ر رکھ دیجیے۔
6. کمر کی لکیر کو 2 سینٹی میٹر باہر کی طرف بڑھا دیجیے۔ اس نقطے کا نام س رکھیے۔ اور ر اور س کو ملا دیجیے۔
7. ت سے اوپر کی طرف 2 سینٹی میٹر لیجیے۔ اس نقطے کا نام ج رکھیے۔ اور س، ج کو ملا دیجیے پھر ج کو پ کی لکیر پر گولائی سے ملا دیجیے۔

کٹائی

1. آگے کے اور پیچھے کے حصے کی کٹائی کے لیے نشان لگے ہوئے حصوں کو کاٹیے۔
2. اب اگلی اور پھلی ڈھانگ لے کر کپڑے کے ٹکڑوں پر رکھیے۔ گلے۔ کندھے۔ بازو اور نیچے کے موڑ سلائی کے لیے 1 سینٹی میٹر سے زیادہ کپڑا لیجیے۔ کناروں کی سلائی کے لیے 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ کپڑا لے کر نشان لگائیے۔ اور ان ہی نشان لگائے گئے حصوں کی مدد سے کپڑے کو کاٹیے۔



سلانی

کندھوں پر اور کناروں پر مشین کا بنیہ کیجیے۔ گلے۔ بازوؤں اور نیچے کے موڑ پر 1.5 سینٹی میٹر چوڑی ترچی پٹیاں یا پائپنگ لگا کر تڑپائی کیجیے۔ 2.5 سینٹی میٹر چوڑی دو جھاریں بنائیے۔ انھیں نیچے ایک دوسرے کے بعد لگائیے۔ نیچے جھالڑے ہوئے حصے سے 1.5 سینٹی میٹر نیچے لٹکتی رہنی چاہیے

کپڑا

1 1/2 میٹر کیمک پاپلین

3- "اے" لائن فرائ

خاکہ

4 سے 6 برس تک

عمر
ناپ

56 سینٹی میٹر
 $56 + 10 = 66$ سینٹی میٹر
 (سینٹی میٹر ڈھیلا رکھنے کے لیے)
 28 سینٹی میٹر
 66 سینٹی میٹر

لمبائی
 چھاتی
)
 تیرا
 ہپ



طریقہ:

1. 56 سینٹی میٹر لمبے 66 سینٹی میٹر چوڑے ساڑے
 ساخا کی کاغذ لیجیے۔ کاغذ کا چوڑائی کی طرف

1. سے آدھا موڑ دیجیے۔ موڑ کو اپنے بائیں طرف رکھیے۔
2. چاروں کونوں کا نام الف۔ ب۔ پ۔ ت رکھیے۔ الف۔ پ اور ب۔ ت۔ لمبائی 56 سینٹی میٹر ہے۔ الف۔ ب اور پ۔ ت۔ چوڑائی 33 سینٹی میٹر ہے۔
3. پشت کے حلقے کے لیے خاکی کاغذ کا ایک ٹکڑا لیجیے۔ اس پر پچے کی چولی کی پشت کا حصہ اس طرح رکھیے کہ چولی کے گلے کا نقطہ الف۔ ب کی لائن پر آئے۔ پھر گلے۔ کندھے۔ بازو اور کمر کے لیے نشان لگائیے۔
4. دوسرے کاغذ پر چولی کے آگے کا حصہ رکھ لیجیے اور پشت کے حصے کی طرح نشان لگائیے۔
5. دونوں کاغذوں پر بازوؤں کی گولائی کو 5 سینٹی میٹر داہنے ہاتھ کی طرف باہر کو بڑھا دیجیے۔ اس نقطے کا نام ٹ رکھ لیجیے۔
6. کمر کی لکیر سے نیچے کی جانب 15 سینٹی میٹر لیجیے۔ یہ ہپ لائن ہے۔ اس لائن کو چھاتی کی لائن جتنا بڑھا لیجیے اور آخری نقطے کا نام ج رکھ لیجیے۔
7. ت سے اوپر کی جانب 2 سینٹی میٹر لیجیے اس نقطے کا نام د رکھیے۔ ج اور د کو سیدھی لکیر سے ملا دیجیے۔
8. د کو پ۔ ت لکیر پر گولائی سے ملا دیجیے۔

کٹائی

آگے کے اور پیچھے کے حصے کی کٹائی کے لیے نشان لگے ہوئے حلقوں کو کاٹیے۔

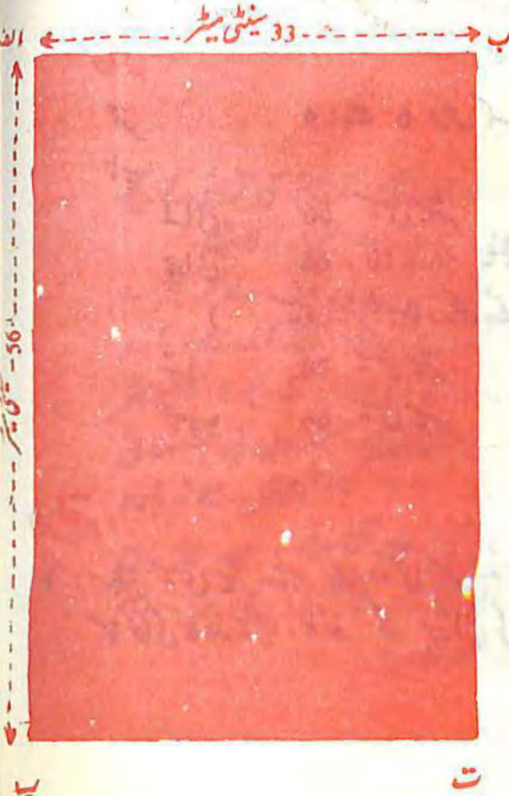
بازو کی ناپ

لمبائی 14 سینٹی میٹر

(چھاتی کا 14 حصہ)

چوڑائی 26.5 سینٹی میٹر

(چھاتی کا آدھا 13 سینٹی میٹر)



فراک کا (کپڑے پر) کاٹنا

آگے کی اور پشت کی ڈرافٹنگ کو کپڑے کے ٹکڑوں پر آپٹنوں سے چسپاں کر دیجیے۔ گلے، کندھے اور بازو کی سلائی کے لیے 1 سینٹی میٹر سے زیادہ کپڑا لیجیے اور کناروں کی سلائی اور نیچے کے موڑ کے لیے 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ کپڑا لیجیے اور نشان لگائیے۔ انھیں نشان لگے حصوں سے کپڑا کاٹیے۔ فراک کی پشت کی جانب کو دو حصوں میں کاٹ دیجیے۔ یہ اس لیے کہ فراک پشت سے کھلی رہے گی۔

بازو کا (کپڑے پر) کاٹنا

دونوں بازوؤں کے لیے کپڑا لیجیے اور ہر حصے پر بازو ڈرافٹنگ کھول کر آپٹنوں کے ذریعے چسپاں کر دیجیے۔ تصویر یا نقش کے مطابق بازوؤں کی گولائی اور بازو کے موڑ کے لیے 1 سینٹی میٹر کپڑا لیجیے۔ کناروں کی سلائی 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ کپڑا لے کر نشان لگائیے اور ان ہی نشان لگے حصوں سے کپڑا کاٹیے۔

فراک کی سلائی

1. کندھے اور کناروں کی سلائی پر صرت مشین سے بنجیہ ہوگا۔
2. گلے پر پائپنگ لگا کر تڑپائی کی جائے گی۔
3. بازوؤں کو مشین کے نیچے کے ذریعے جوڑا جائے گا۔ اور آگے کے حصے کو موڑ کر تڑپائی کی جائے گی۔
4. فراک کے پشت کے حصے کو کھلا رکھنے کے لیے ایک جانب کی پٹی کو بڑھا کر اور دوسری طرف طری ہوئی سادی پٹی لگے گی۔ ان پٹیوں پر تڑپائی ہوگی۔ پٹیوں پر مہک یا ٹچ بن لگائے جائیں گے۔

5. نیچے کے موڑ پر تڑپائی ہوگی۔

فراک پر لیس لگائی جاسکتی ہے یا کڑھائی کی جاسکتی ہے۔ جیب اور کالر لگایا جاسکتا ہے۔ آگے والے حصے میں خوشنما کڑھائی بھی کی جاسکتی ہے۔ اور کالر پر لیس بھی لگائی جاسکتی ہے۔
اب فراک تیار ہے۔ اسے پریس کر کے سنبھال کر رکھیے۔

4 روپیر



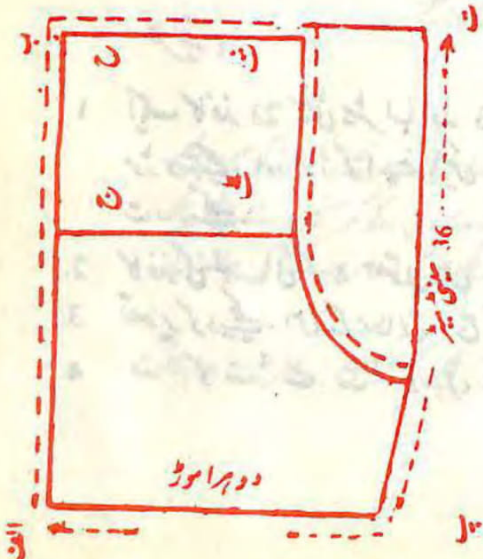
اس سے پہلے لڑکیوں کے پہننے کے کپڑوں کی کٹائی، سلائی، سکھائی گئی تھی۔ اب ہم لڑکوں کے پہننے کے کپڑے بنانا اور تیار کرنا سیکھیں گے۔ اس باب میں روپیر کو موضوع بناتے ہیں۔ نقشے یا تصویر کو دیکھنے سے واضح ہوتا ہے کہ روپیر کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک اوپر کا۔ دوسرا نیچے کا۔ لڑکوں کا روپیر نراک کی چولی اور جانگھی یا نیکر کی مدد سے تیار ہوتا ہے۔ بچو! آپ نے ساتویں کلاس میں جانگھیا تیار کرنا سیکھا تھا۔ اسی کی بنیاد پر اب آپ کو روپیر کا پچھلا حصہ بنانا سکھاتے ہیں۔

1 سے 2 برس تک

روپیر کا پچھلا حصہ

روپیر کے نچلے حصے کا خاکہ تیار کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس لیے صرف جانگھے کے خاکے کی بنیاد پر آئیے روپیر کا پچھلا حصہ کاٹیں۔

طریقہ:



1. سب سے پہلے جانگھے کی ڈرافٹنگ کیجیے۔ (جس طرح ساتویں کلاس میں کی تھی)
2. 72 سینٹی میٹر چوڑا اور 57 سینٹی میٹر لمبا کپڑا لیجیے اس کپڑے کو پچھلا جانگھی کی طرف سے اور پھر چوڑائی کی جانب سے آدھا موڑ لیں۔ اور دوسرے موڑ کو بائیں طرف اور اکھرے موڑ کو نیچے کی جانب رکھیے۔
3. چاروں کونوں کا نام الف۔ ب۔ پ۔ ت رکھیے پھر

کاغذ پر کٹے ہوئے جانگھے کو کپڑے پر اس طرح رکھیے کہ اس کا دھرا موڑ کپڑے کے دھرے موڑ اور اکہرا موڑ کپڑے کے اکہرے موڑ پر آجائے۔

کٹائی

ٹ اور ٹ کی گولائی کے باہر کی جانب نیچے یا کناروں کی سلائی کے لیے ایک ایک سینٹی میٹر اور کپڑے کو نشان لگائیے۔ پھر نشان لگے حصوں کو کاٹیں۔

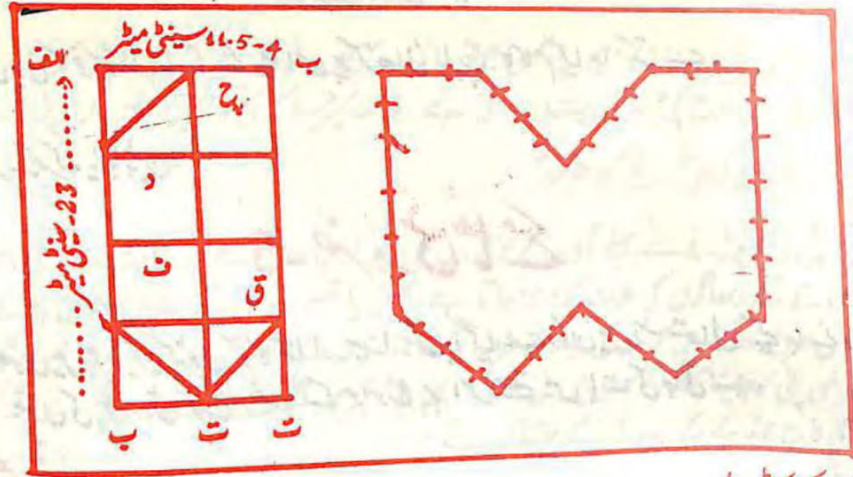
سلائی

1. روپے کے کناروں کو جانگھے کی طرح پیٹی سلائی کے ذریعے سی دیجیے۔
2. ٹانگوں کی گولائی پر 2 سینٹی میٹر چوڑی ترچھی پٹیاں لگائیے اور موڑ کر تڑپائی کیجیے۔ ان میں لاسٹک پڑے گا۔
3. کمر میں پیش ڈال کر 5 سینٹی میٹر چوڑی پٹی لگائیے۔ اس پٹی کو آدھا موڑ دیجیے اور تڑپائی کیجیے۔ روپے کی پشت کی طرف 6 سینٹی میٹر لمبی بیٹنوں کی پٹی بنے گی۔ پٹی تیار ہو جائے تو اس پر کالج کر کے بن لگائیے۔

روپے کا اوپر کا حصہ

طریقہ :

1. ایک کاغذ 23 سینٹی میٹر لمبا اور 23 سینٹی میٹر چوڑا لیجیے۔ اس کی چوڑائی کی طرف سے موڑ دیجیے۔ اور موڑ کو اپنے بائیں ہاتھ کی طرف رکھیے۔ چاروں کونوں کے نام الف، ب، پ، ت۔ رکھیے۔
2. کاغذ کی لمبائی کو 4 حصوں میں اور چوڑائی کو 2 حصوں میں بانٹ دیجیے۔
3. تصویر کو دیکھیے۔ اس کے مطابق ج کو د سے ملا دیجیے۔ یہ گلے کے لیے ہے۔
4. ف کو ت^۱ سے ت^۱ کو ق سے ملا دیجیے۔



خاکے کی کٹائی

پچ سے دائرے ت اور ت سے ق کی لکیر کاٹیے۔ اور تصویر کی طرح خاکے کو کھول دیجیے۔

پچڑے کاٹنا

47 سینٹی میٹر لمبا اور 24 سینٹی میٹر چوڑا کپڑا لیجیے۔ کپڑے کو لمبائی کی طرف سے آدھا موڑ دیجیے۔ اس تصویر یا نقش کی طرح کاٹنا ہوا خاکہ آپٹوں سے چسپاں کر دیجیے۔ چاروں طرف ایک ایک سینٹی میٹر زیادہ پٹا سلائی کے لیے لیجیے۔ اب دوسری چولی کے لیے یہ دو ٹکڑے بن گئے۔

سلائی (نیتہ)

38 سینٹی میٹر چوڑے اور 8 سینٹی میٹر لمبے کپڑے کے دو ٹکڑے لیجیے۔ ہر نیتہ کو موڑ کر سی لیجیے۔ پھر ان کو سیدھا کر دیجیے۔ نیتوں کے کناروں کو دوسری چولی کے کندھے میں رکھ کر مشین سے جوڑ دیجیے۔ اب چولی کو چاروں طرف سے سی دیجیے۔ مرن تھوڑا سا حصہ کھلا رکھیے تاکہ اسے سیدھا کیا جاسکے۔ چولی کو سیدھا کر کے کھلی جگہ کو کھڑی تریانی سے بند کر دیجیے۔ اس چولی کو روپہر کے سامنے کی طرف پٹی سے جوڑ دیجیے۔ نیتے کے پچھلے کناروں پر کاج بنائیے۔ روپہر کی پشت والی پٹی پر ٹن لگائیے۔

روپہ کی چولی کو خوشنما بنانے کے لیے اُس پر کڑھائی یا پیچ کا کام کیا جاسکتا ہے۔
کپڑا میٹر۔ کیمک یا پالین۔

5- ضروری ٹانگے

پچھلے حصوں میں جن تین پٹروں کو کاٹنا اور سینا رکھا گیا ہے۔ اُن میں استعمال کیے جانے والے ترچھی پٹی۔ بٹنوں کی پٹی۔ بٹن کاج وغیرہ کے موضوع پر اس حصے میں بات کی جاتی ہے۔

ترچھی پٹیاں

پسے ہوئے پٹروں کے کناروں کو کبھی طرح سے موڑا جاسکتا ہے۔ سیدھے حصوں کو تو بیچ سے موڑ سکتے ہیں کیونکہ وہ آسانی سے مڑ جاتے ہیں لیکن گولائی کے کناروں کو بیچ سے نہیں موڑ سکتے۔ کیونکہ ان میں جھول پڑ جاتا ہے۔ اس لیے اُن حصوں پر آڑی پٹیوں کا عمل لانا پڑتا ہے۔ آڑی پٹیوں کو آسانی سے کھینچ کر دوری پر لگا سکتے ہیں کیونکہ ان میں لچک ہوتی ہے۔ ترچھی پٹی کو پائینگ کی شکل یا پوری طرح اندر موڑ کر بھی لگا سکتے ہیں۔
آڑی پٹی بنانے کا طریقہ

آڑی پٹیاں تیار کرنے کے لیے پٹے کا ٹکڑا لے کر ایک کونے پر اس طرح رکھتے ہیں

کہ بکون بن جاتی ہے اور بکون کی لمبی لکیر یا خط ترچھا ہوگا۔ جتنی چوڑی پٹی کی ضرورت ہوتی ہے

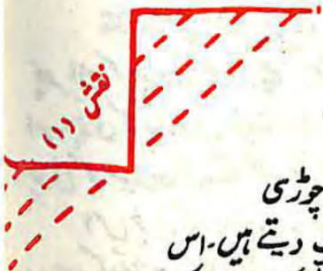
ترچھے خط یا لکیر کے مطابق اتنی ہی چوڑی

پٹیوں کے لیے ناپ نشان لگا کر کاٹ دیتے ہیں۔ اس

طرح جتنی پٹیاں چاہیں ان کے لیے پہلی پٹی کی ناپ کے

مطابق ہی نشان لگا کر نقش (۱) کے مطابق کاٹ لیتے ہیں۔

نقش (۲)



ترہی پٹیاں بنانے کے لیے کسی بھی سائز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو چھوڑ کر ایک چوکور ٹکڑا بنایا جاتا ہے اس طرح کپڑے کی بچت ہو جاتی ہے۔ بڑے کپڑے کو بیکار ضائع نہیں کرنا پڑتا۔

ہتھوں کو جوڑنے کا طریقہ

ہتھوں کو جوڑنے سے پہلے ان کے کناروں کو برابر کر لیا جاتا ہے اور ہمیشہ ان کی اس طرح جڑائی میں تانے کے دھاگوں کی طرف کو جوڑا جاتا ہے۔ نقش یا تصویر (۲) کے مطابق جوڑی جانے والی ہتھوں کو اس طرح رکھتے ہیں کہ ان کی سیدھی طرف ایک دوسری کے اوپر آئے اور ایک ہتھ کی کانکیلا کنارہ اور دوسری ہتھ کی کانچٹا کنارہ آپس میں مل جائیں۔ پھر جوڑ پرین لگا کر سلائی کر دی جاتی ہے اور نقش یا تصویر (۳) کی طرح جوڑنے کے بعد کھول کر چٹا کر دیتے ہیں۔

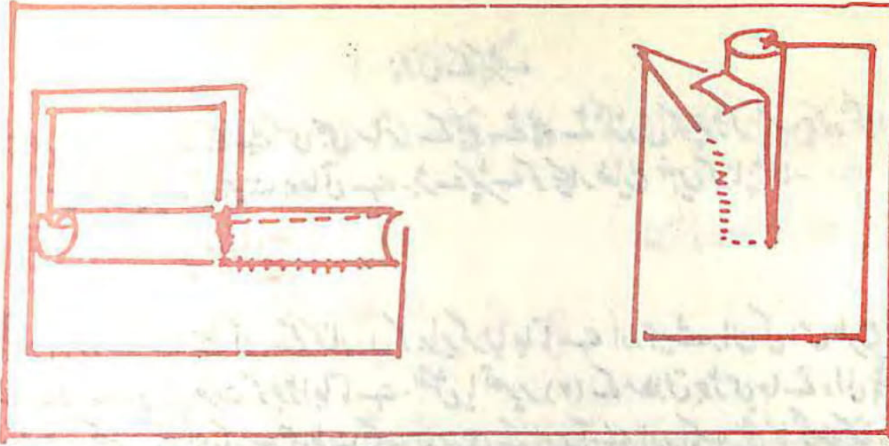
ہتھوں کی پٹی

کپڑوں میں اس پٹی کو اس طرح اس لیے بنایا جاتا ہے کہ اسے آسانی سے پہنا اور جسم سے الگ کیا جاسکے۔

طریقہ

1. پٹی تیار کرنے کے لیے ضرورت کے مطابق اس کپڑے کو نقش (تصویر) کے مطابق کاٹ لیا جاتا ہے۔
2. جتنی لمبی پٹی بنانی ہو اس لمبائی سے دو گنی لمبائی کا پٹرا لیا جاتا ہے۔ پٹی کی لمبائی تانے کی سی ہونی چاہیے۔
3. اگر 1 سینٹی میٹر جوڑی پٹی تیار کرنی ہو تو 2.5 سینٹی میٹر جوڑائی کا کپڑا لیا جاتا ہے۔
4. اس پٹی کو کٹے ہوئے کپڑے کے سرے پر سے لگانا شروع کیا جاتا ہے۔ پہلے تو کچے ٹانگوں سے سیتے ہیں اور جیسے جیسے یہ کچے ٹانگوں کی سلائی نیچے جاتی ہے کنارے کے نزدیک آتی جاتی ہے اور درمیانی جگہ پر تھوڑی سی گولائی پر ختم کیا جاتا ہے۔ اسی طرح دوسرے حصے کو بھی سیتے ہیں۔
5. جس پٹی کو نیچے کی طرف رکھنا ہو اسے آدھا موڑ دیتے ہیں تاکہ





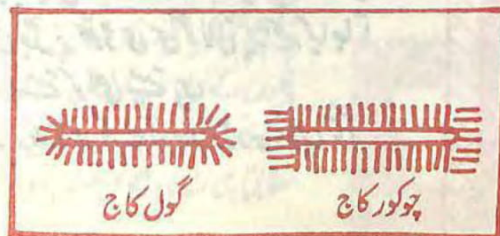
وہ باہر کی جانب بڑھی رہے۔ اس کے کناروں پر تریائی کی جاتی ہے اور یہ تریائی باہر کی طرف دکھائی نہیں دینی چاہیے۔ اور جس پٹی کو اوپر کی طرف رکھنا ہو اس کی چوڑائی نیچے والی پٹی کے برابر ہونی چاہیے اس لیے پٹی کی چوڑائی اور موڑنے کے لیے کپڑا رکھ کر باقی کپڑے کو کاٹ دیا جاتا ہے۔ اور پٹی کو کھول کر درمیانی حصے میں اندر کی طرف بچہ کر دیتے ہیں۔ اب یہ پٹی ٹن لگانے کے لیے تیار ہو گئی ہے۔ تصویر میں ٹنوں کی پٹی تیار کر کے دکھائی گئی ہے۔

کاج اور ٹن

کاج کا ٹن کا کاج کے کناروں کو مضبوط اور خوبصورت بنانے کے لیے لگایا جاتا ہے۔ کاج دو قسم کے ہوتے ہیں۔ گول اور چوکور۔ گول کاج چوکور کاج کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔

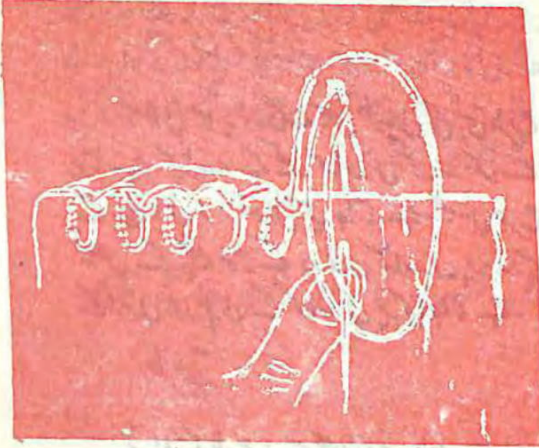
کاج بنانے کا طریقہ

کاج کی لمبائی ٹن کی چوڑائی سے 65 سینٹی میٹر زیادہ ہونی چاہیے۔ پنل سے کپڑے پر نشان لگا کر تیز دھار والی پیچھی سے کاج کاٹ لیجیے۔ کاج ہمیشہ دھڑے کپڑے پر بنانا چاہیے۔ کاج کا ٹن کا بائیں



گول کاج

چوکور کاج



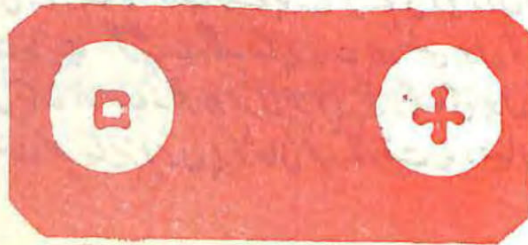
سے داہنے ہاتھ کو چلتا ہے۔ اس کو شروع کرتے وقت گانٹھ (دھاگے میں) لگاتے ہیں۔ ٹھنی کو دھیرے کپڑے میں سے اس طرح نکالتے ہیں کہ تھوڑا دھاگا بچھے بچا رہے۔ نقش (تصویر) کی طرح کاج کے ٹانگے سے کاج بنانا شروع کیجیے۔ بچے ہوئے دھاگے کو شروع کے تین چار ٹانگے لگاتے وقت ان کے درمیان کرتے جایئے۔ کاج کے کنارے الگ الگ سائز کے بنائے جاتے ہیں۔ گول کناروں کو سادہ ٹانگے سے اور چوکور کو کاج سے ٹانگے سے بناتے ہیں۔ کاج کو پشت کی طرف نیچے کے ٹانگے سے ختم کیا جاتا ہے۔

ٹن

پہننے کے کپڑوں کو خوبصورت اور خوشنما اور وضع دار بنانے کے لیے طرح طرح کے ٹنوں کا استعمال بھی ہوتا ہے۔ جیسے کپڑے کے ٹن۔ سیپ کے ٹن۔ نائیلون کے ٹن۔ پلاسٹک کے ٹن۔ رنگین ٹن وغیرہ۔

ٹن لگانے کا طریقہ

ٹنوں کو درست جگہ پر اور اچھی طرح لگانا چاہیے۔ جہاں ٹن لگانے ہوں اس مقام پر نیچے نما ٹن لگا کر اس پر ٹن رکھیے اور اس کے سوراخوں میں سے سونی کو نکال کر نقش (تصویر) کے مطابق ٹن لگا دیتے ہیں۔ ٹن کو ذرا ڈھیلا لگانا چاہیے اور پھر دھاگے کو نقش (تصویر) کے مطابق اس کے نیچے کی طرف چاروں طرف چار پانچ مرتبہ لپیٹنا چاہیے تاکہ ٹن پکا ہو جائے۔



کھڑی تڑپائی

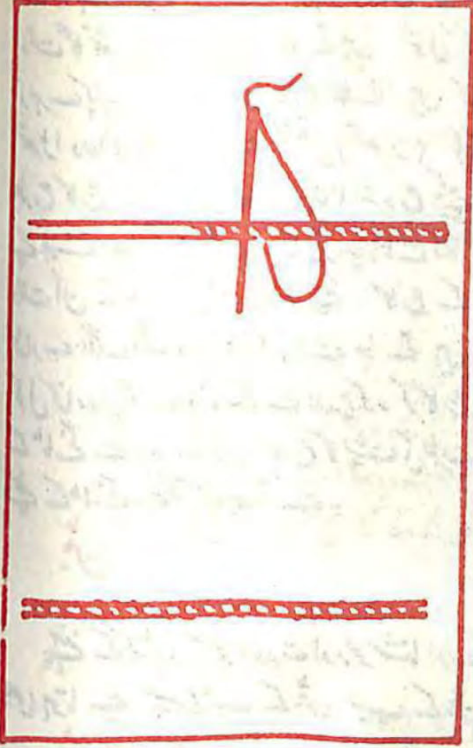
سلائی کا یہ ڈھنگ بھی تڑپائی کی ہی طرح ہوتا ہے۔ کپڑے کے کھلے کناروں کو بند کرنے کے لیے اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ جس طرح قیصے کے پچلے موڑ کے دونوں کناروں پر روپیہ کے فیٹوں اور چوٹی کے کناروں پر کیا جاتا ہے۔

طریقہ

تڑپائی کی طرح اسے بھی دائیں طرف سے بائیں طرف کرتے ہیں۔ اس کے ٹانگے پیچھے سے آگے کی طرف سیدھے سیدھے بنائے جاتے ہیں۔ اسے بھی تڑپائی کی طرح سے شروع اور ختم کیا جاتا ہے۔

6- میز پوش

یہ تو نام ہی سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس کپڑے کو میز کی سطح کو ڈھانپنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طرح کمرے کی زینت دو بالا ہو جاتی ہے۔ میز پوش تیار کرنے کے لیے میز کی شکل اور سائز دیکھنا پڑتا ہے۔ جیسے گول میز کے لیے گول، چوکور میز کے لیے چوکور، ٹیکونی میز کے لیے ٹیکونی میز پوش بننا چاہئیں۔ اس کے لیے کیسمنٹ، دوستوٹی یا میٹنگ استعمال میں لایا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ کپڑے موٹے اور بھاری ہوتے ہیں۔ ان کا سائز نہیں بدلتا اور میز پر بچھائے جانے پر اپنی جگہ قائم رہتے ہیں۔ میز پوش کے رنگ کا انتخاب کرتے ہوئے کمرے کی دیواروں، پردوں اور فرنیچر وغیرہ کے رنگ کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ اگر گہرے رنگ کے پردے اور کُشن ہوں تو میز پوش ہلکے رنگ کا ہونا چاہیے۔ تاکہ کمرے میں چمک آجائے۔ اگر دوسری چیزیں ہلکے رنگ کی ہوں تو میز پوش کا رنگ گہرا ہونا چاہیے۔ مختلف قسم کے میز پوشوں پر کڑھائی کرتے وقت یہ دھیان رکھنا چاہیے کہ کون سا نمونہ یا طرز



کس پر اچھا لگتا ہے۔ چوکور میز کے وسط میں ٹکون۔ گول یا چوکور نمونے بنا سکتے ہیں۔ گول میز پوش پر گول بیل یا وسط میں کوئی گول نمونہ بنا سکتے ہیں۔ ٹکون میز پوش کے بھی کونوں پر پھول کا ڈھبے جا سکتے ہیں۔ کڑھائی کرتے وقت استعمال میں آنے والے دھاگوں کا واقعی میل ہونا چاہیے اور دھاگوں کے رنگ بھی پتے ہونے چاہئیں۔ کڑھائی صفائی اور دل کشی والی ہونی چاہیے۔ تاکہ میز پوش دیکھنے میں دل کش اور اچھا لگے۔ اس کے کناروں پر بیڈنگ۔ کانٹا یا پھندے بھی بنا سکتے ہیں۔

سامان :

1 میٹر لمبا اور 1 میٹر چوڑا کیسٹنٹ۔ دو سوئی یا میٹنگ۔ ضرورت کے مطابق رنگین دھاگے۔ فریم۔ سوئیاں اور پینس۔

کڑھائی کے ٹانگے

میز پوش پر کڑھائی کرنے کے لیے کئی ٹانگوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسے اٹا، نیخہ۔ زنجیری ٹانگا۔ لیزی ڈیزئی ٹانگا۔ کاج کا ٹانگا۔ بھرواں ٹانگا۔ کشمیری ٹانگا۔ پھلکاری۔ چوبھی کی کڑھائی۔ شیشے کا کام۔ دو سوئی ٹانگا وغیرہ۔

7- ریڈیو کا غلاف

بعض لوگ میز پوش کی طرح ایک چوکور کپڑے پر کڑھائی کر کے یا کروٹے سے جالی بن کر ریڈیو پر بچھا دیتے ہیں تاکہ اس کے اندر دھول، غبار اور مٹی وغیرہ نہ جا سکے۔ لیکن ہوتا کیا ہے؟ اتنا کچھ کرنے پر بھی دھول وغیرہ ریڈیو میں گھس جاتی ہے۔ ریڈیو کو صاف، دل کش اور چمک دار رکھنے کے لیے اس پر غلاف چڑھانا چاہیے۔ اس طرح دھول، مٹی یہاں تک کہ کیڑے وغیرہ بھی اندر نہیں جا سکتے۔ غلاف کے کئی نمونے بنائے جاتے ہیں۔ ریڈیو کے غلاف بنانے کا ایک نہایت اچھا طریقہ اس طرح ہے۔

پاپلین یا کیسٹنٹ کا کپڑا (کپڑے کا رنگ کرے میں رکھے دوسرے سامان کے رنگوں سے میل کھاتا ہوا ہوا)



کپڑے کی ناپ

ریڈیو کی پشت کی اور اوپر کی لمبائی اور چوڑائی کو ناپ کر پھر اس کے دونوں طرف کی لمبائی اور چوڑائی ناپیے۔ اس ناپ میں لمبائی کی جانب موڑنے کے لیے 5 سینٹی میٹر اور چوڑائی کی طرف سلائی کے لیے 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ کپڑا جوڑ لیجیے۔

سلائی

ریڈیو کے آگے پیچھے اور اوپر کی ناپ کے مطابق کپڑا لیجیے۔ تصویر کے مطابق اس کپڑے پر پشت کی اور آگے کی جانب کی لمبائی ناپ کر نشان لگائیے۔ جو کپڑا درمیان میں بچا رہے گا وہ اوپر کا حصہ ہوگا اب ریڈیو کے دونوں طرف کے لیے کپڑے لے کر ایک طرف کے کپڑے کو ریڈیو کی پشت اور اوپر کے حصے کے کپڑے سے سی دبئیجیے۔ اسی طرح دوسرے حصے کو بھی سی دبئیجیے۔ ریڈیو کے آگے کا حصہ کھلا رہے گا۔ یہ کسی دوسرے حصے سے نہیں جوڑے گا۔ آگے کے حصے کے دونوں کناروں کو 1.2 سینٹی میٹر موڑ کر تڑپائی کمر دبئیجیے۔ اب آگے اور پشت کے حصوں میں کناروں کو موڑ کر تڑپائی کیجیے۔ آگے کے حصے میں نیچے کی جانب جھالریا لیس بھی لگا سکتے ہیں اور وسط کے حصے میں کڑھائی بھی کی جاسکتی ہے۔

8- کشن کا غلاف

کشن کا استعمال آج کل بیشتر گھروں میں کیا جاتا ہے۔ صوفے اور کرسیوں کی زینت اور دکشی بڑھانے میں اس کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ اس کو لوگ صوفے اور کرسیوں کی پشت کی طرف رکھتے ہیں تاکہ بیٹھنے والے آرام سے بیٹھ سکیں۔ یہ کسی طرح کے ہوتے ہیں یعنی گول، چوکور اور تنکونے۔ کسی بھی کشن کے لیے کپڑے کا رنگ کمرے کے پردے، قالین، دیواروں اور صوفے کے رنگ سے میل کھاتا ہونا چاہیے۔ ایک صوفہ سیٹ کے لیے ایک ہی رنگ کے سبھی کشنوں کو یا الگ الگ رنگوں کے کشنوں کو بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ کڑھائی کا نمونہ کشن کے حجم کے مطابق ہونا چاہیے۔ ان پر نیل، بوٹے اور بارڈر۔ خانے بنا کر

بچوں کے کپڑے

اُن میں پھول اور کُشن کو پورا بھر کر کڑھائی کی جاسکتی ہے۔ دھاگوں کے رنگ اچھے اور میل کھاتے ہوئے ہونے چاہئیں۔ کیونکہ اسی کے ذریعے ایک ساے نمونے کو بھی دیدہ زیب، پرکشش اور زیادہ سے زیادہ خوبصورت اور دل کش بنایا جاسکتا ہے۔



سامان

1 میٹر چوڑا 1 میٹر لمبا کینٹ یا سینگ کا کپڑا۔

سلانی

چوڑائی کو چار حصوں میں بانٹ دیجیے۔ درمیانی دو حصوں میں کڑھائی کیجیے۔ آس پاس کے دونوں حصوں کے کنارے پر 1 سینٹی میٹر موڑ کر تڑپائی کیجیے۔ پھر ان کناروں کو ایک دوسرے پر رکھ کر دوسرے دونوں کناروں کو مشین سے سی دیجیے۔ تڑپائی کیے گئے کناروں پر 2-3 ٹن لگا دیجیے پھر اُلٹی جانب سے پریس کیجیے۔

مثال کے لیے دکھائے گئے نمونوں کو میز پوش اور کُشن کے کوٹوں پر اور ریڈیو کے غلات پر کاڑھ سکتے ہیں۔ شاخوں اور پتیوں کو اُلٹے نیچے کے ذریعے سبز

اور بھورے رنگ کے دھاگوں سے اور پھول کو بھرداں ٹانگے سے گلابی، سُرخ اور نیلے رنگ کے دھاگوں سے کاڑھ سکتے ہیں۔



9 سوئٹر

سامان:

اُون
سلائیاں
بٹن

10. اونس (چار پلائی)
2. سلائیاں 12 نمبر کی اور 2 سلائیاں 10 نمبر کی۔
- 8 (اُون کے رنگ سے میل کھاتے ہوئے)

بنائی

پچھلا حصہ بننے کا طریقہ

12 نمبر کی سلائیاں پر 100 پھندے چڑھا کر ایک پھندا سیدھا اور ایک پھندا الٹا بنائیے۔ اسی طرح 24 لائنوں کا بارڈر بنیے۔ پھر 10 نمبر کی سلائیاں کے ذریعے مندرجہ ذیل طریقے سے بنیے۔
پہلی لائن - ساری (پوری) سیدھی بنیے۔
دوسری لائن - ساری (پوری) الٹی بنیے۔
اسی طرح 64 لائنیں بارڈر کے اوپر بنیے۔

کندھے کی کٹائی

پہلی اور دوسری لائن کے شروع میں تین تین پھندوں کو گھٹائیے اور ہر لائن کے شروع کے دو پھندوں کو اکٹھا بنیے۔ اسی طرح 56 لائنیں بنیے۔ باقی 38 پھندے رہ جائیں گے۔ انہیں ایک پن میں الگ اتار کر رکھ دیجیے۔

اگلا حصہ بننے کا طریقہ

12 نمبر کی سلائیاں پر 50 پھندے چڑھا کر سوئٹر کے پچھلے حصے کی طرح کندھے تک بن لیجیے۔



کندھے کا گھٹاؤ

پہلی لائن میں تین پھندے لگائیے۔ پھر ہر سیدھی لائن کے شروع میں دو پھندوں کو اکٹھا بیٹے۔ اس طرح کل 50 لائنیں بیٹے۔

گلے کی گولائی

- 51 دیں لائن کے شروع میں 3 پھندے، گھٹائیے۔
- 52 دیں لائن میں صرف کندھے کو گھٹائیے۔
- 53 دیں لائن کے شروع کے 2 پھندے گھٹائیے۔
- 54 دیں لائن میں صرف کندھے کو گھٹائیے۔
- 55 دیں لائن کے شروع کے ایک پھندے کو گھٹائیے۔
- 56 دیں لائن میں صرف کندھے کو گھٹائیے۔

بازو بننے کا طریقہ

12 نمبر کی سلائیوں پر 46 پھندے چڑھا کر 24 لائنوں کا بارڈر بیٹے۔ پھر 10 نمبر کی سلائیوں کے ذریعے بننا شروع کیجیے، ہر 6 لائنوں کے بعد دونوں طرف ایک ایک پھندا بڑھائیے اور اسی طرح 60 لائنیں بیٹے۔

کندھے کا گھٹاؤ

اس کا گھٹاؤ سوٹر کی پشت کے حصے کی طرح ہی کیا جائے گا۔

پٹیاں بننا



سیدھا اور ایک اُلٹا بنیے۔ اس طرح اس کی لمبائی سو میٹر کے آگے کے حصے کے گلے کی گولائی تک ہوگی۔ ان پٹیوں کو آگے کے حصوں کے ساتھ جوڑ دیجیے۔

گلے کی پٹی

12 نمبر کی سلاخیوں کے ذریعے گلے کی گولائی کے ساتھ ساتھ پھندے اٹھاتے جاییے اور جو پھندے پن پر آتارے گئے ہیں انھیں بھی ملائیے۔ پھر بارڈر کی طرح 8 لائن بن کر پھندے بند کر دیجیے۔

سوٹر سی کرتیار کرنا

سوٹر کے سبھی حصوں پر گیلیا کپڑا رکھ کر پریس کیجیے۔ پھر سبھی حصوں کو جوڑ کر پٹیوں پر ٹین لگا دیجیے اور سوٹر پہننے کے لیے تیار ہو گیا ہے۔

سوال اور مشق

1. کسی کپڑے کو کاٹنے سے پہلے اس کا خاکہ بنانا کیوں ضروری ہے؟
2. فراک کی چولی کا خاکہ تیار کرتے ہوئے کاغذ کو لمبائی اور چوڑائی کی جانب سے کتنے حصوں میں کاٹنا جاتا ہے؟
3. پرنسس پیٹی کوٹ اور اے لائن فراک کے بنانے میں کیا فرق ہے؟
4. ترچھی پٹی کا استعمال کیوں اور کس کس جگہ پر کیا جاتا ہے؟ ترچھی پٹی کس طرح تیار کی جاتی ہے؟
5. بنوں کی پٹی کیوں بنائی جاتی ہے؟ اسے تیار کرنے کا کوئی مناسب طریقہ لکھیے۔
6. کالج کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟ ان کو بنانے کا طریقہ بتائیے۔
7. ٹین کپڑے پر کس طرح لگائے جاتے ہیں؟ یا کس طرح لگانا چاہیے؟
8. کٹری ٹریائی کہاں کرتے ہیں؟ اسے کس طرح کرنا چاہیے؟
9. میز پوش کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟ ان کو تیار کرتے اور بناتے ہوئے کس کس بات کا خیال رکھنا چاہیے؟
10. ریڈیو پر غلاف کیوں چٹھاتے ہیں۔ ریڈیو کے غلاف کے لیے کپڑے کا ناپ کس طرح لیتے ہیں؟
11. عکشن کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟ ان کا استعمال کیوں ہوتا ہے؟

تجرباتی کام

1. استاد یا آستانی کو جامعیت میں بچوں کو ان کے اپنے فراک کی چولی کا خاکہ خاکی کاغذ پر بنانا اور کاٹنا

1. سکھانا چاہیے۔ سیکھنے کے بعد بچے بچیاں خود خاکی کاغذ پر خا کے کو کاٹیں۔
2. اُستاد یا اُستانی کو جماعت میں پرنس پیٹی کوٹ اور اسے لائن فرک کا خا کہ تیار کرنا، بنانا اور اسے کپڑے پر رکھ کر کاٹنا سکھانا ہوگا۔ اس کے بعد بچے بچیاں سے خا کے بنوا کر کھینچوانا اور کپڑے کو کاٹ کر فرک اور پرنس پیٹی کوٹ سلوایا جائے۔
3. اُستاد یا اُستانی کے ذریعے جانگھے کا خا کہ تیار کر کے یا کھینچ کر روپر کا پخلا حصہ کاٹنا جائے۔ روپر کے اوپر کے حلقے کے لیے پہلے خا کہ بنانا بچوں کو سکھایا جائے اور اسی کی بنیاد پر کپڑے پر اوپر کے حصے کی کٹائی ہوگی۔ بچے بچیاں بھی روپر کے اوپر کے اور نیچے کے حصے کے لیے خا کہ تیار کریں اور اُستاد یا اُستانی کی مدد سے روپر کی سلانی کرنا سیکھیں۔
4. کسی پرانے کپڑے پر اُستاد یا اُستانی کی مدد سے بچے بچیاں تر بھی پیٹی، بٹنوں کی پٹی، کالج، بٹن اور کھڑی تیرپانی کرنا، لگانا سیکھیں۔
5. بچے بچیاں میز پوش، ریڈیو غلاف اور کٹن میں سے کسی ایک کو اپنی مرضی کے مطابق چن کر اُستاد یا اُستانی کی رہنمائی میں کاٹنا۔ سینا اور کاٹڑھنا سیکھیں۔
6. بچے بچیاں اُستاد یا اُستاد کی رہنمائی میں سوٹر بننا۔ کندھے اور گلے کاٹنا سیکھیں۔ اور اُستاد یا اُستانی کے ذریعے سوٹر کی سلانی کرنے کا طریقہ بتایا جائے۔

پانچواں باب

بچوں کی دیکھ بھال

اسکول جانے کی عمر سے پہلے

انسان کے بچپن کا ارتقاء اس کی نشوونما پیدائش کے زمانے سے شروع ہو کر اُس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک کہ وہ جوانی یا بلوغت کی ذہنی اور جسمانی خصوصیتیں حاصل نہیں کر لیتا۔ ارتقاء یا نمو کا یہ سلسلہ کئی منزلوں سے گزرتا ہے۔ اس سفر کے درجوں یا موڑوں کو مختلف نام دیے گئے ہیں۔ جب بچہ پیدا ہو کر چند ہی ہفتوں کا ہوتا ہے تو اُسے بچہ کہتے ہیں۔ پیدائش سے دو برس تک کی عمر بچپن کہلاتی ہے۔ دو برس سے پانچ برس تک کی عمر کو اسکول سے پہلے کا زمانہ کہتے ہیں اور پانچ سے گیارہ برس تک کی عمر کو بالین کہتے ہیں۔ 18 برس تک نوجوانی اور 20 برس کی عمر کے بعد جوانی کہلاتی ہے۔ اس کے بعد 5-6 برس میں مکمل جوانی کا زمانہ کہلاتا ہے۔

اسکول جانے سے پہلے کے زمانے کی عمر بچے کے لیے نہایت اہم ہوتی ہے۔ کیونکہ ایسی عمر میں بچے کے جسمانی ذہنی جذباتی اور عقلی ارتقاء کی بنیاد شروع ہوتی ہے۔ یہی وہ عمر ہے جو اُس کی شخصیت کی تخلیق کرتی ہے۔ بچہ آنے والے برسوں میں کیسی شخصیت یا انفرادیت اختیار کرے گا اس کا فیصلہ اسی وقت ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس عمر کے بچوں کی دیکھ بھال بڑی توجہ اور سمجھ داری سے کرنی چاہیے تاکہ وہ ایک متوازن جوان آدمی اور خانہ دار بن سکے اور اپنے ملک اور سماج کے لیے مفید اور اچھا شہری ثابت ہو سکے۔

وہ بچہ جو ابھی پیدا ہوا ہو اتنا چھوٹا تھا بے بس اور کمزور ہوتا ہے کہ خود اپنے لیے کچھ نہیں کر سکتا۔ دھیرے دھیرے وہ پہچاننا، سکراتا، چیزوں کو پکڑنا، اپنے ماحول کو بس میں کرنا، بیٹھنا، گھٹنوں چلنا، کھڑے ہونا، چلنا، دوڑنا، کودنا، بولنا، اپنی خوشی اور غصہ ظاہر کرنا اور اپنے کاموں میں ایک ترتیب لانا سیکھ جاتا ہے۔ اپنے آس پاس رہنے والے لوگوں کو دیکھ کر اُن کی نقل کرتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ لوگوں کی توجہ اُس پر ہو اور اُسے کبھی پیار کریں۔ وہ خود بھی اپنے پیار کی نمائش یا اظہار کرنا چاہتا ہے۔ نیچر یا قدرت کی طرف بھی اُس کا

دھیان جاتا ہے وہ بھی اُسے بہت کچھ کھاتی ہے۔ اختصار سے یہ کہنا نامناسب نہیں ہوگا کہ یہی وہ عمر ہے جب اُس کے دماغ اور شعور کے ہر پہلو کا ارتقاء یعنی اس کی نشوونما ہوتی ہے وہ مختلف جسمانی ذہنی جذباتی اور سماجی خوبیوں کو قبول کرتا ہے۔

بچہ ایک چھوٹے سے پودے کی طرح ہوتا ہے جو اپنی ضرورتوں اور خواہشوں کو ظاہر کرنے میں بے بس ہوتا ہے۔ دونوں ہی کے ارتقاء کے لیے بہت دیکھ بھال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا تو دونوں کے برباد ہونے کا امکان رہتا ہے۔ بچے کی دیکھ بھال کرنے والوں کو یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ اس عمر میں اُس کی کون کون سی ضرورتیں ہیں؟ تاکہ وہ بچے کے بتائے بغیر ہی اُن کو سمجھ لیں اور اُنھیں پورا کر سکیں۔ اس باب میں بچے کی انہی ضرورتوں کا بیان کیا جاتا ہے۔

بچے کی ضرورتیں

بچے کی ضرورتوں کو دو حصوں میں بانٹا جاسکتا ہے۔

۱۔ جسمانی ضرورتیں

بڑھتے ہوئے بچے کی جسمانی ضرورتیں مندرجہ ذیل ہیں :-

(الف) خوراک :

پیدائش سے پہلے بھی بچے کو کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیوں کہ اُسے جینا اور بڑھنا ہے۔ اُس زمانے میں وہ اپنا کھانا بغیر کسی محنت کے اپنی ماں سے حاصل کرتا ہے۔ پیدائش کے بعد اُسے اپنی ہر ضرورت کے لیے اپنے پالنے والوں کا محتاج ہونا پڑتا ہے اور اُنھیں پورا کرنے کے لیے خود بھی اُسے محنت کرنا پڑتی ہے۔ بچے کی پرورش کرنے والوں کو چاہیے کہ وہ اُس کے کھانے کی ضرورت کو سمجھیں اور اُسے وقت اور ضرورت کے مطابق کھلائیں پلائیں۔

کھانا بچے کو طاقت دیتا ہے اس کے دانت اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ خون اور رگوں میں پھول سکو بڑھاتا ہے۔ خوراک کی کمی کی بیماریوں سے اُس کی حفاظت کرتا ہے اور دوسری بیماریوں اور تکلیفوں سے بچنے کے لیے طاقت دیتا ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے لیے سب سے اچھی خوراک ہے لیکن تھوڑی مدت تک کے لیے۔ بچے کی عمر جیسے جیسے بڑھتی ہے اُسے ماں کے دودھ کے علاوہ بھی دوسرے کھانوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ اُس کی ان ضرورتوں کو قاعدے اور اصول کے مطابق پورا کرنا چاہیے اور یہ فرض بچے کے پرورش کرنے والوں کے ذمے ہوتا ہے۔

(ب) کپڑے

کپڑے بچے کی موسم کی سردی گرمی سے حفاظت کرتے ہیں۔ اسے اتنے ہی کپڑے پہنانے چاہئیں جتنے ضروری ہوں۔ زیادہ پہنانے سے اس کی جسمانی ترقی میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ ٹھنڈی تیز ہوا اور سردی سے بچانے کے لیے بچے کو گرم ٹوپی، موزے پہنائے جاتے ہیں۔ یہی نہیں تیز دھوپ میں بھی اس کے سر کی حفاظت کرنی چاہیے۔ موزے اور جوتے پہنانے سے پاؤں میں چوٹ نہیں لگتی۔

کپڑے پہنانے کا ایک مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ اس سے جسم کی زینت اور خوشنوائی اُبھرتی ہے اور اگر سادے قسم کے کپڑے پہنائے جائیں تو بچہ اور بھی دلکش اور خوبصورت لگتا ہے۔ اس پر بھی یہ نہ بھولنا چاہیے کہ کپڑے ڈھیلے اور آرام دہ ہوں تاکہ انھیں پہن کر وہ ہل چل سکے اور آرام اور آزادی محسوس کر سکے۔

(ج) جسمانی حفاظت

اب یہ دہرانے کی ضرورت نہیں کہ شروع میں بچے کا بدن بے حد کمزور ہوتا ہے۔ لیکن یہ کہنا تو کسی طرح غلط اور بے موقع نہیں کہ اس کی دیکھ بھال بہت ہی حوصلے، محبت اور توجہ سے ہونی چاہیے۔ اسے جسمانی بیماریوں سے بچانا چاہیے۔ اور اسے صحت بخش ماحول اور آب و ہوا میں رکھنا چاہیے اس کے بال، بدن کی جلد، ناخن، دانت، ناک، کان اور آنکھوں کی ضرورت کے مطابق دیکھ بھال اور صفائی کرنی چاہیے۔ اس پر استعمال ہونے والی چیزیں یعنی کنگھا، تولیہ، لنگوٹ، برش، بستر، کھلونے، کھانے کے برتن، دودھ کی بوتل وغیرہ کی صفائی بھی بے حد ضروری ہے۔

(د) نیند

بچہ جتنا عمر کا چھوٹا ہوتا ہے اسے اتنی ہی زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب وہ میٹھی اور گہری نیند سو جاتا ہے تو اسے جسمانی آرام ملتا ہے اور تھکاوٹ دور ہو کر تازگی آ جاتی ہے۔ اس لیے جن کے نئے بچے کی دیکھ بھال ہے انھیں چاہیے اسے رات دن زیادہ سے زیادہ آرام سے سونے دیں۔

(س) کسرت یا ورزش

بچہ چھوٹا ہو یا بڑا۔ اسے ورزش یا کسرت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بچہ کسرت سے اس کی صحت قائم رہتی ہے۔ جیسے جیسے اس کی عمر بڑھتی ہے اس کی کسرت یا ورزش کا ڈھنگ اور معیار بھی بدلتا رہتا ہے۔ شروع میں وہ بچھونے پر لپٹے لپٹے اپنی ٹانگیں اور بازو ابھرا دھرا دھرا کر یا ہلا کر ورزش کرتا ہے

جیب وہ گھٹنیوں چلنے لگتا ہے یا چلنے کے لائق ہوتا ہے تو چل پھر کر۔ بھاگ کر۔ کود کر ورزش کرتا ہے۔ ذریعہ کوئی بھی ہو۔ ورزش کرنے والوں کا یہ فرض ہے کہ وہ دیکھیں کہ بچے کو روزانہ کی ضرورت کے مطابق ورزش کرنے کا موقع ملتا ہے یا نہیں۔ اسے یہ موقع ضرور ملتا رہنا چاہیے تاکہ اس کا جسم صحت مند رہے۔

۲. جذباتی ضرورتیں

جسمانی ضرورتوں کے ساتھ ہی بچے کی کچھ جذباتی ضرورتیں بھی ہوتی ہیں۔ یہ ضرورتیں اس کی انفرادی شخصیت کی تعمیر میں بڑی مددگار ہوتی ہیں۔ اس لیے بچے کے شخصی توازن کو قائم رکھنے کے لیے اس کی جذباتی ضرورتوں کو پورا کرنا بے حد ضروری ہے۔ بچے کی جذباتی ضرورتیں یہ ہیں:-
لگاؤ۔ تعلق۔ تحفظ۔ آزادی۔ احساس خودی۔
اب ان پانچوں ضرورتوں کی تشریح کی جاتی ہے۔
(الف) لگاؤ

بچے کی یہ جذباتی ضرورت بہت ہی گہری ہوتی ہے۔ ہر بچہ اپنے اپنے والدین یعنی اپنوں سے لاڈ پیار کی امید رکھتا ہے۔ اگر اسے پیار بھرے بول اور سہانی مسکراہٹ نصیب ہوتی رہے تو اس کی یہ ضرورت پوری ہو جاتی ہے اور اسے اپنے سے متعلق بھروسے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ اپنوں کی طرف سے تھوڑی سی بے توجہی بھی بچے کے اس اعتماد کو سخت ٹھیس پہنچاتی ہے۔ اور اس کا برا اثر اس کی شخصیت پر پڑتا ہے۔

(ب) جذباتی تحفظ

بچہ چاہتا ہے کہ وہ جلد سے جلد بڑا ہو جائے لیکن اپنے ماں باپ کی نظروں میں ہمہ ہی رہے۔ یہ جذباتی تحفظ بچے کو آزادی اور شعور کے پکا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اپنوں سے ملے ہوئے لاڈ پیار۔ توجہ۔ رجحان۔ راحت اور دلاسا۔ یہی وہ بنیادیں ہیں جن پر اس احساس کی تعمیر ہوتی ہے۔ لیکن اپنوں یعنی اسے پالنے والوں کے لاڈ پیار اور رچاؤ کی بھی ایک حد مقرر ہونی چاہیے۔ حد سے گزر کر لاڈ پیار کرنا بچے کو بگاڑتا ہے۔ اس لیے ایسے جذبے کا اظہار اسی حد تک ہونا چاہیے جس سے بچے کا یہ یقین قائم رہے کہ اس کے ماں باپ اور دوسرے اسے اپنے دل سے پیار کرتے ہیں۔ اور اسے یہ احساس کبھی نہیں ہونے دینا چاہیے کہ اب گھر میں اس کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

(ج) تعلق

بچہ سب اپنوں سے پیار ہی نہیں اپنی موجودگی کا احساس بھی چاہتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ گھر میں ہونے والے کاموں میں اس کی بھی رائے لی جائے۔ کیونکہ گھر کے بھی لوگوں کی طرح وہ بھی اس کا رکن ہے۔ اس لیے اس کے پالنے والوں کو چاہیے کہ وہ گھر کے چھوٹے موٹے امور میں اس کا مشورہ لیتے رہیں۔ اور اس طرح اسے اس کی ضرورت کا احساس تازہ کراتے رہیں۔

(د) احساس خودی

بچوں میں دوسروں کے لیے کشش کا مرکز بن کر اور انھیں اپنی طرف متوجہ کر کے بڑی خوشی ہوتی ہے اور جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے اپنے ماں باپ، رشتے داروں اور دوستوں ساتھیوں سے تعریف حاصل کرنے کی تمنا بھی ترقی کرتی رہتی ہے۔ بچہ وہی کام کرنا چاہتا ہے جس سے اسے تعریف و توصیف حاصل ہو سکے۔ اس کی یہ دلی خواہش ہمیشہ اس کے ساتھ رہتی ہے اور بچہ ہمیشہ اسے حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔

(س) آزادی

بچے کو دنیا کا کوئی تجربہ نہیں ہوتا لیکن اپنوں کی مدد سے دھیرے دھیرے دنیا کے بارے میں بہت کچھ سمجھ لیتا ہے اس طرح اس میں جستجو کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ جب وہ خود کو کسی کام کے لائق محسوس کرتا ہے تو اپنے سے تعلق اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ اسی بھروسے کا سہارا لے کر وہ آگے بڑھتا ہے اور پہلے سے مشکل کاموں کو سرانجام دینے کی تمنا ظاہر کرتا ہے۔ اس طرح اس میں خودی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں اس احساس سے متعلق طرز عمل اکثر دیکھے کو ملتے ہیں۔ مثال کے طور پر: وہ خود کھانا چاہتا ہے۔ خود کپڑے پہنتا ہے اور اپنے سب کام خود کرنے کی خواہش ظاہر کرتا ہے۔ موقع نہ ملنے پر جھگڑتا ہے۔ یاد رکھیے — بچے کی ان خواہشوں کو دبانے کو یا اسے دشمنی کا رویہ سکھانا ہے۔ اسے خود کام کرنے دینا چاہیے۔ لیکن خبردار رہیے کہیں کوئی شکل کام کر کے وہ اپنے آپ کو نقصان نہ پہنچائے۔ کوئی کھوج کرنا ہوا کسی مصیبت میں بھی پڑ سکتا ہے۔ اس عمر میں تو اسے اپنے پرورش کرنے والوں کی رہنمائی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

خوراک، کپڑوں اور کھلونوں کا انتخاب

انتخاب کے سلسلے میں نیچے لکھی باتوں پر دھیان دینا چاہیے۔

(الف) کھانا

بچے کو کھانے کی ضرورت۔ طاقت کے ارتقا اور بیماریوں سے بچنے کے لیے ہوتی ہے۔ بچہ ماں کے دودھ پر پلتا ہے۔ اگر کسی باعث اسے ماں کا دودھ حاصل نہ ہو سکے تو یہ کمی بوتل کے دودھ سے پوری کی جاتی ہے۔ ذرا بڑا ہونے پر اسے دودھ کے علاوہ پھلوں کا رس۔ ترکاری کا سوپ۔ نیرکس۔ دلیا۔ گلابی ہوئی سبزی ترکاریاں۔ دہی۔ کسٹرڈ۔ وغیرہ بھی دیے جاتے ہیں۔ جب اس کے دانت نکل آتے ہیں تو وہ بھی بڑوں کی طرح ہر قسم کی کھانے کی چیزیں کھانے کی خواہش کرتا ہے۔ یعنی وہ چاول۔ چپانی۔ پھل۔ سبزیاں۔ ترکاریاں وغیرہ کھا سکتا ہے۔ پالنے والوں کو چاہیے کہ بچے کے کھانے میں پھل کیلے سنترہ۔ امرود۔ پپیتا۔ آم وغیرہ اور کچی ترکاریاں جیسے مثاڑ۔ کھیرا۔ گاجر اور مولیٰ خاصی مقدار میں کھلائیں۔ اور پتے دار سبزیاں ترکاریاں یعنی بند گو بھی اور پالک وغیرہ کھانے میں اس کو شوق دلانا چاہیے۔ اسے دودھ بھی مناسب مقدار میں ملنا چاہیے۔ پھلوں اور ترکاریوں سبزیوں سے دلتا مین اور نمکیات حاصل ہوتے ہیں۔ اور ان کی مدد سے اس کا جسم بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔ دودھ۔ انڈا۔ مچھلی۔ دالیں وغیرہ اس کے بدن کو پروٹین دیتی ہیں جو جسم کی مضبوطی اور توانا میں کام دیتی ہیں۔ ڈبل روٹی۔ چاول۔ چپاتی۔ تیل۔ گھی۔ مکھن وغیرہ بچہ کھیلنے کودنے اور کام کرنے کی قوت حاصل کرتا ہے۔ یاد رکھیے بچے کو کھلائی جانے والی چیزیں تازہ اور صاف اور نرم ہونی چاہئیں۔

بچوں کا کھانا سادے ڈھنگ سے پکایا جانا چاہیے۔ سالوں کا استعمال کم سے کم ہونا چاہیے مرنے تک اور کالی مرچ ہی اس کے لیے بہت ہے۔ کھانا پکاتے ہوئے سفائی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ بچے کی بھوک بہت کم ہوتی ہے۔ اس لیے اسے ایک وقت پر تھوڑا کھانا دینا چاہیے۔ دن میں تین یا چار کھانے یا پورا کھانا اور دوپہر کو دودھ کے ساتھ ناشتہ اور رات کو سونے سے پہلے دودھ دینا چاہیے۔ کھانے سے پہلے کچھ بھی کھالینے سے بھوک مٹ جاتی ہے اس لیے ان کو وقت کے مطابق کھانا کھانے کا عادی بنانا چاہیے۔ سادا اور ڈھنگ کا کھانا اوقات کے مطابق کھانے سے بچے کی قوت ہاضمہ بھی درست رہتی ہے اور اس کی صحت بھی بگڑنے سے بچتی ہے۔

بچے کی خوراک میں کوئی نئی چیز شامل کرتے ہوئے اس امر کا خیال رکھیے کہ ایک وقت میں ایک ہی چیز بڑھائی جائے لیکن کھانے کی چیزوں میں طرح طرح کی کمی چیزیں ہونی چاہئیں۔ یعنی روٹی۔ دال۔ ترکاری۔ دہی۔ سلاد وغیرہ۔ اگر بچے کی تھالی صاف ہو اور وہ سچائی بھی جائے تو وہ بہت خوش

ہوتا ہے اور کھانے کا وقت یوں بھی خوشی سے معمور ہونا چاہیے تاکہ بچہ بڑے لگاؤ اور خوشی سے کھانا کھائے۔ اس لیے نگران کو چاہیے کہ وہ بچے سے شروع میں کھانے سے متعلق اچھی اچھی باتیں کرنے کی عادت ڈالیں تاکہ اُس کی صحت ہمیشہ اچھی رہے۔

(ب) کپڑے

بچوں کو کپڑے جسمانی حفاظت، خوشنالی اور خوبصورتی کی خاطر پہنائے جاتے ہیں اس لیے اُن کے کپڑوں کا انتخاب کرتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

کپڑے موسم کے مطابق ہی ہوں یعنی گرمیوں میں سوتی اور سردی میں ریشمی اور اُونی کپڑے۔ بہت ٹھنڈی ہوا سے بچانے کے لیے اُونی ٹوپی پہنانی چاہیے اور پاؤں میں موزے۔ یہ پاؤں کی حفاظت کرتے ہیں اور روڑے، کنکر، پتھر کی ضرب سے بھی بچاتے ہیں۔

بچوں کے لباس کے نمونے اور رنگ بھی ہمیشہ اُن کے مطابق ہی ہونے چاہئیں۔ وہ عام طور سے کھیل کود میں لگے رہتے ہیں اس لیے کپڑے ایسے ہوں جن سے اُن کو پہنے جلنے اور اُچھلنے کودنے میں کوئی دقت۔ رکاوٹ اور تکلیف نہ ہو۔ مطلب یہ کہ بچوں کے کپڑے ضرورت کے مطابق کچھ ڈھیلے ڈھالے سے ہونے چاہئیں۔

اس عمر میں بچے اس تیزی سے بڑھتے ہیں کہ اُن کا لباس کچھ ہی دنوں میں چھوٹا اور تنگ ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان کے لیے بہت زیادہ کپڑے ایک ہی مرتبہ تیار کرنا خاص طور سے قیمتی کپڑے بنوانا بیکار ثابت ہوگا۔ اس عمر میں تو ان کے کپڑے تھوڑے اور سستے ہونے چاہئیں۔ اور سستے کپڑوں کے پرکشش نمونے اور اُن پر سجاوٹ کے لیے بیل بوٹے کاڑھنے اور پہنانے سے بچے بے حد خوبصورت اور پیارے لگتے ہیں۔

بچوں کے کپڑوں کے رنگوں کا انتخاب بھی موسم کے مطابق ہی ہونا چاہیے۔ یعنی سردیوں میں گہرے رنگ اور گرمیوں میں ہلکے رنگ مناسب ہیں اور اُن کے لباس کے کپڑے ایسے ہونے چاہئیں جن کو آسانی سے دھویا جاسکے اور ایسے ہوں کہ بچہ کبھی کبھی اپنے آپ بھی پہن سکے۔ چوڑی آستین۔ کھلے گلے۔ آگے کی طرف بڑے ٹین۔ بچوں کو خود کپڑے پہننے میں بڑی مدد کرتے ہیں۔

(ج) کھلونے

بچہ جیسے ہی چیزوں کو تھامنے پکڑنے کے لائق ہوتا ہے اس کے لیے کھلونوں کا انتظام ہونا چاہیے۔ ان سے کھیلنے میں اسے بڑی راحت اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ دل خوب بہلتا ہے اور دقت اچھی

بچوں کی دیکھ بھال

طرح کٹ جاتا ہے۔ اس طرح اس کی درزش بھی ہو جاتی ہے۔ کھلونوں کی مدد سے جسمانی حرکات اور سمجھ کی ترقی اور نشوونما ہوتی ہے۔ دو برس کی عمر سے پہلے بچے اکیلے ہی کھیلنا پسند کرتے ہیں۔ جب وہ ابھی طرح بولنا سیکھ جاتے ہیں تو اکیلے کھیلنے کی جگہ دوسرے بچوں سے مل کر کھیلنا اُن کو اچھا لگتا ہے۔

کھلونے بھی بچوں کی عمر کے مطابق ہی ہونے چاہئیں۔ مندرجہ ذیل نقشے میں اُن کو خریدنے کے لیے کچھ تجویزیں درج ہیں :-

بچوں کے لیے کھلونے

پیدائش سے ایک سال کی عمر تک	دو سال سے تین سال کی عمر تک	چار سال سے پانچ سال کی عمر تک
بڑے چمک دار رنگ کے گیند اور دوسرے کھلونے۔ چبانے کے لیے لکڑی یا ربڑ کا چھلا۔ پلاسٹک یا کسی دھات کا بنا ہوا جھنجھنا۔ ردی سے بھرے ہوئے ڈھور ڈنگروں اور پرندوں کی صورتوں والے کھلونے وغیرہ۔	گیند گڑیا۔ کھینچ کر چلانے والے کھلونے۔ پلاسٹک کے ہلکے خوشنما کھلونے۔ ڈبے۔ چوکور مکڑے۔ جھولا۔ ریت۔ وغیرہ۔	پانی کے رنگ۔ چاک۔ گڑیا۔ گڑیا کا گھر۔ ہتھوڑا۔ کیل اور دوسرے اوزار۔ کھانا پکانے اور کھانا کھانے کے برتن۔ کھیتی کے اوزار۔ ڈھونک جھاٹو۔ برش۔ تین پیسے والی سائیکل وغیرہ۔



بچوں کے لیے کھلونے خریدتے ہوئے اس امر کا خیال رکھنا بے ضروری ہے کہ ان میں کھردرے اور نیکیلے حصے نہ ہوں اور نہ ایسے حصے ہی ہونے چاہئیں جن کو الگ کر کے بچہ اپنے منہ میں ڈال کر نگل جائے۔ بچے کو تو شروع میں ہر چیز کو اپنے منہ میں ڈالنے کی عادت ہوتی ہے اس لیے کھلونے کے رنگ زہریلے اثر والے نہ ہونے چاہئیں۔ کھلونے سادے اور سستے ہوں لیکن بچے کی ضرورت اور پسند کے ہونے چاہئیں اور ان کا ایسا ہونا ضروری ہے کہ وہ آسانی سے دھوئے جاسکیں۔ ایک وقت پر ایک ہی کھلونا بچے کو دینا چاہیے۔ کیونکہ ایک ہی یا ایک ہی بار بہت سے کھلونوں سے وہ جلد اکتا جاتا ہے۔ کھلونوں کو سنبھال کر رکھنے کا عادی بچوں کو ضرور بنانا چاہیے۔ شروع ہی سے اس امر کی تربیت ان کو دی جانی چاہیے۔ کھلونے کو سنبھال کر رکھنے کا بھی مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ گھر میں کوئی ایسی جگہ جو بے ضروری ہے جہاں بچے اپنے کھلونوں کو سنبھال کر رکھ سکیں۔

2 سے 5 برس کی عمر میں بچے اپنی عمر کے بچوں کے ساتھ بیٹھنا پسند کرتے ہیں۔ چاہے وہ آپس میں نہ کھیلیں لیکن اپنے بھولیوں کو دیکھ کر ان کو مسرت ہوتی ہے۔ پرورش کرنے والوں کو چاہیے کہ وہ اکثر تہوار کی طرح کے جماعتی پارٹیوں کا انتظام کیا کریں اور اپنے بچوں کا دوسرے بچوں سے میل ملاپ پیدا کریں۔ ایسی پارٹی کے لیے اچھا اور مناسب موقع بچوں کا جنم دن ہی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی کوئی تہوار ہو سکتا ہے۔ جنم دن یا یوم پیدائش تو بے حد اہمیت کا دن ہوتا ہے کیونکہ اس دن وہ بچہ جس کا یوم پیدائش منایا جا رہا ہوتا ہے سب کی توجہ کا مرکز بن جاتا ہے۔ ایسے موقع پر ماں باپ ہی نہیں۔ اڈوسی پڑوسی سگے رشتے دار دوست بھولی بھی اسے پیار کرتے ہیں۔ اس کے لیے تحفے لاتے ہیں اور اس کی تعریف کرتے ہیں۔ مبارکباد دیتے ہیں۔

سالگرہ کا جشن اور انتظام

اس جشن کی کامیابی اس کے پروگرام اور انتظام پر منحصر ہے۔ اس موضوع پر کچھ تجویزیں لکھی جاتی ہیں۔

الف: کھانا

سالگرہ کے جشن پر عام طور سے دن کا کھانا یا شام کی چائے کی دعوت دی جاتی ہے۔ بچے کے ماں باپ اور اس کے اپنے لوگوں کو سب سے پہلے ہی سوچ لینا چاہیے کہ کون سا وقت مناسب ہے۔ بچوں کا خیال کرتے ہوئے یہ دونوں وقت یعنی کھانے کے لیے دن کا وقت اور چائے پارٹی کے لیے شام کا وقت کیسے زیادہ موزوں ہوتا ہے۔

ب: کھانے کی فہرست

فہرست مرتب کرتے ہوئے اس بات کا خاص طور سے خیال رکھنا چاہیے کہ کھانے کی چیزیں ایسی تیار کی جائیں جو بچوں کو بے حد پسند اور پیاری ہوں۔ ان کی بھوک کم ہوتی ہے اس لیے الگ الگ کھانے کی چیزوں کی مقدار

دانشگاه تهران

۸۸

در این کتاب به بررسی و تحلیل آثار و سوانح زندگی شاعران و نویسندگان برجسته ایران پرداخته شده است. در این کتاب به بررسی و تحلیل آثار و سوانح زندگی شاعران و نویسندگان برجسته ایران پرداخته شده است.



در این کتاب به بررسی و تحلیل آثار و سوانح زندگی شاعران و نویسندگان برجسته ایران پرداخته شده است. در این کتاب به بررسی و تحلیل آثار و سوانح زندگی شاعران و نویسندگان برجسته ایران پرداخته شده است.

ضرورت کے مطابق ہی مقرر کی جائے تاکہ چیزیں بیکار نہ پڑی رہیں۔ اس فہرست میں کوئی پیسے کی چیز بھی شامل کی جانی چاہیے۔ اس کا انتخاب بھی موسم کے مطابق ہی مناسب ہے۔ یعنی گرمیوں میں پھل کا رس، کوکو کولہ، مکا، شیک یا شربت۔ اور سردیوں میں کوکو۔ چائے۔ کافی میں سے کوئی بھی چیز منتخب کر لینا چاہیے۔

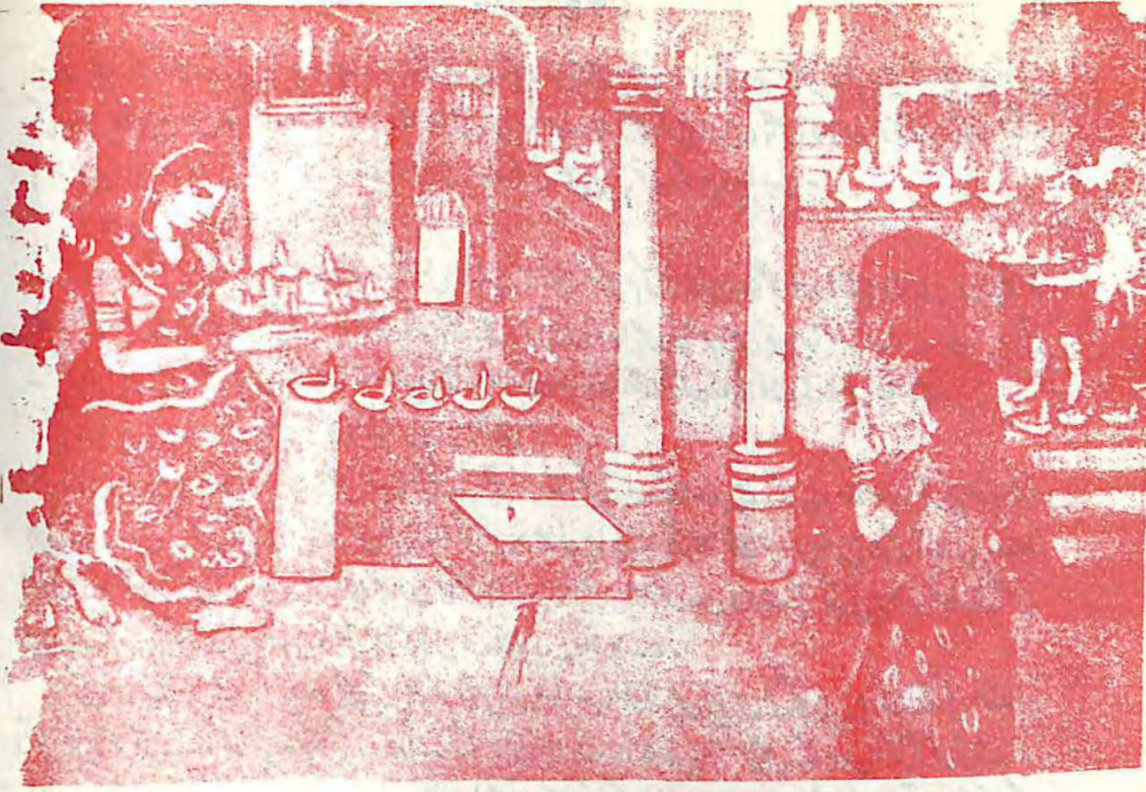
(ج) دل بہلاوے کے لیے اس موقع پر بچوں کی پسند کے کھانے کھیل یا ناچ کا بھی انتظام کرنا بہتر رہے گا۔ اور بات چیت میں ہر بچے کو حصہ لینے کے لیے حوصلہ افزائی کرنی چاہیے بلکہ پہلے ہی سے بچوں کو خاص لباس میں بدلایا جاسکتا ہے۔ یہ ایسا موقع ہے کہ بچوں کو اپنی اپنی خوشی کے لیے مناسب حد تک کام کرنے اور انتظام کرنے کی آزادی دینی چاہیے۔

(د) دعوت میں بیٹھنے اور کھانے کا انتظام اس موقع پر بچوں کے لیے اچھی طرح بیٹھنے، باتیں کرنے، کھیلنے اور کھانے پینے کے لیے مناسب جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کے بیٹھنے کی جگہ خاص طور سے آرام دہ ہونی چاہیے۔ جگہ کا انتظام اس طرح ہو کہ آسانی سے ادھر ادھر گھوم سکیں۔ رنگوں سے ان کا دلی لگاؤ ہوتا ہے اس لیے اس دن دعوت کی جگہ کی چوڑی جگہ خاص طور سے رنگ برنگی ہونی چاہیے۔ یعنی جھنڈیوں اور غباروں وغیرہ سے۔

کھانا دیتے ہوئے یہ ضرور دیکھیے کہ بچے کو اچھی اور مناسب مقدار میں چیزیں مل گئی ہیں؟ کھانے کی مقدار کھانا دیتے ہوئے سے کھائی نہ جاسکے۔ کھانے کے برتن پلاسٹک، کاغذ یا اسٹیل کے ہوں تاکہ گر کر ٹوٹ نہ اتنی نہ ہو کہ ان سے دھوکر پونچھنے کے لیے رد مال یا نیکین بھی ان کو دینا چاہیے۔ اس جشن کے موقع پر بچوں کو جائیں۔ ہاتھ منہ دھو کر پونچھنے کے لیے رد مال یا نیکین بھی ان کو دینا چاہیے۔ اس جشن کے موقع پر بچوں کو کھانے پینے کے برتن ہونے اور کئی طرح کی یعنی آٹھنے بیٹھنے اور کھیلنے کی آزادی ملنا ضروری ہے۔ بچے اپنی پارٹی کا انتظام خود تو نہیں کر سکتے۔ اس سلسلے میں انھیں اپنے نگران اور بڑوں کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں نکلتا کہ انھیں بچہ جان کر انتظام کے کاموں سے دور ہی رکھا جائے یا انھیں باہر نکال دیا جائے! اگر نگران ہر قدم پر بچے کی مدد، نگرانی اور رہنمائی کریں تو بچے اپنی پارٹی کے کام خوشی سے اور اچھی طرح کر سکتے ہیں۔ اور اس طرح ان کو اپنی ذمہ داری کا یقین اور احساس مضبوط ہوگا اور پارٹی کا میاں بی سے مکمل ہوگی۔ یعنی بچے پارٹی کا انتظام اپنے بزرگ اور نگران لوگوں کے زیر اہتمام خود کریں تاکہ ان میں خود اعتمادی پیدا ہو سکے۔

سوال اور مشق

۱۔ نئے بچے کی جانی ضرورتوں کا ذکر کیجیے؟



2. بچے کو کھانا کس طرح کا دینا چاہیے؟
3. بچے کو کپڑے کس طرح کے پہنانے چاہئیں؟
4. ایک پانچ برس کی عمر کا بچہ اپنے پرورش کرنے والوں اور بھولیوں سے کس ڈھنگ کے پیار اور احساسِ خودی کے اعزاز کی امید رکھتا ہے؟ یہ احساسِ خودی اُسے کس قسم کی مدد دیتا ہے؟
5. چند ایسے طریقے بتائیے جن کے ذریعے بچوں کے دل میں اپنے پالنے والوں کے اوپر اعتماد پیدا ہو سکے۔
6. بچوں کو کس طرح کے تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے؟
7. تین برس کی عمر کے لڑکے اور لڑکی کے لیے آپ کس قسم کے کھلونے منتخب کریں گی؟ مثال کے ذریعے سمجھائیے اور انتخاب کے لیے دلیل بھی دیجیے؟
8. دیوالی کے موقعے کے لیے بارہ بچوں کی ایک پارٹی کا منصوبہ تیار کیجیے۔

