گھریلو سائنس

6

قومی کونسل برائے فروغِ اردو زبان، نئی دہلی

گھریلو سائنس

حصہ ششم

مڈل اسکولوں کے لیے

مترجم

شیخ سلیم احمد

قومی کونسل برائے فروغ اُردو زبان

وزارت ترقی انسانی وسائل

حکومت ہند

ویسٹ بلاک ۔ ۱، آر۔ کے۔ پورم، نئی دہلی ۔ 110066

© قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

پہلی اشاعت	: 1973
پانچویں اشاعت	: 2008
تعداد	: 1100
قیمت	: -/33روپے
سلسلہ مطبوعات	: 695

Gharelo Science, Vol.-6

ISBN : 81-7587-225-X

ناشر: ڈائرکٹر، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، ویسٹ بلاک۔1، آر.کے. پورم، نئی دہلی۔110066

فون نمبر: 26103938، 26103381، 26179657، فیکس: 26108159

ای۔میل: urducoun@ndf.vsnl.net.in، ویب سائٹ: www.urducouncil.nic.in

طابع: فہمی کمپیوٹرس اینڈ پرنٹرس، 900، دین دنیا ہاؤس، جامع مسجد، دہلی۔006 110

پیش لفظ

پیارے بچّو! علم حاصل کرنا وہ عمل ہے جس سے اچھے برے کی تمیز آجاتی ہے۔ اس سے کردار بنتا ہے، شعور بیدار ہوتا ہے، ذہن کو وسعت ملتی ہے اور سوچ میں نکھار آجاتا ہے۔ یہ سب وہ چیزیں ہیں جو زندگی میں کامیابیوں اور کامرانیوں کی ضامن ہیں۔

بچّو! ہماری کتابوں کا مقصد تمھارے دل و دماغ کو روشن کرنا اور ان چھوٹی چھوٹی کتابوں سے تم تک نئے علوم کی روشنی پہنچانا ہے، نئی نئی سائنسی ایجادات، دنیا کی بزرگ شخصیات کا تعارف کرانا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ اچھی اچھی کہانیاں تم تک پہنچانا ہے جو دلچسپ بھی ہوں اور جن سے تم زندگی کی بصیرت بھی حاصل کرسکو۔

علم کی یہ روشنی تمھارے دلوں تک صرف تمھاری اپنی زبان میں یعنی تمھاری مادری زبان میں سب سے موثر ڈھنگ سے پہنچ سکتی ہے اس لیے یاد رکھو کہ اگر اپنی مادری زبان اردو کو زندہ رکھنا ہے تو زیادہ سے زیادہ اردو کتابیں خود بھی پڑھو اور اپنے دوستوں کو بھی پڑھواؤ۔ اس طرح اردو زبان کو سنوارنے اور نکھارنے میں تم ہمارا ہاتھ بٹا سکو گے۔

قومی اردو کونسل نے یہ بیڑا اٹھایا ہے کہ اپنے پیارے بچوں کے علم میں اضافہ کرنے کے لیے نئی نئی اور دیدہ زیب کتابیں شائع کرتی رہے جن کو پڑھ کر ہمارے پیارے بچوں کا مستقبل تابناک بنے اور وہ بزرگوں کی ذہنی کاوشوں سے بھرپور استفادہ کرسکیں۔ ادب کسی بھی زبان کا ہو، اس کا مطالعہ زندگی کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈاکٹر علی جاوید

ڈائریکٹر

دیباچہ

موجودہ کتاب چھٹی کلاس میں پڑھنے والی لڑکیوں کے لیے نئے نصاب کے مطابق تیار کی گئی ہے۔ گھریلو سائنس ایک عملی مضمون ہے اور اس مضمون کو پڑھانے کا مقصد ابتدا سے ہی لڑکیوں میں گھریلو کاموں میں دلچسپی اور سلیقہ مندی کا احساس پیدا کرنا ہے۔

موجودہ کتاب میں بہ لحاظ عمر و شعور مختلف موضوعات پر ترتیب کے ساتھ بحث کی گئی ہے اور اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ ہر موضوع کے تسلسل کو یکساں طور پر آگے بڑھایا جائے۔

یہ کتاب محکمۂ تعلیم کے شعبۂ نصابِ تعلیم کی نگرانی میں ماہرین کے ذریعہ تصنیف کی گئی ہے۔ اور اس کو حال میں قائم شدہ نصابی کتب کے بیورو نے شائع کیا ہے۔

امید ہے کہ یہ کتاب مفید ثابت ہوگی۔

ویریندر پرکاش
ڈائرکٹر۔ محکمۂ تعلیم۔ دلّی۔

مشاورت کمیٹی :-

ڈاکٹر بینا رائے
شریمتی آر۔ پی۔ نائر
شریمتی سرلا رکھی

اڈیٹر :-

شریمتی کیلاش کھنہ

مصنفین :-

ڈاکٹر بینا رائے
کماری اوشا آنند
کماری سہاگ گرود ر

مصوّر :-

شریمتی ایس۔ شرما

سرورق :-

شری سی۔ بی۔ شرما

فہرست مضامین

نمبر	باب	صفحہ
1	ہماری خوراک	9
(1)	خوراک کی ضرورت	9
(2)	خوراک کے اجزا	10
(3)	خوراک کے مخصوص گروپ	14
(4)	مناسب خوراک	16
(5)	اعضاء ہضم	18
2	ہمارے کپڑے	
(1)	مختلف قسم کے کپڑے اور اِن میں استعمال ہونے والے ریشے	21
(2)	کپڑوں کی ضرورت	31
(3)	کپڑوں کی دُھلائی	33
3	بچوں کے کپڑے	
(1)	کپڑوں کا انتخاب	40
(2)	جھبلا	41
(3)	بچے کا تولیہ	45

4. ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ)
(1) حادثات 51
(2) پٹیاں 59
(3) فرسٹ ایڈ بکس 63
5. خانگی تعلقات 66

پہلا باب

ہماری خوراک

1۔ خوراک کی ضرورت

پیدائش کے بعد کچھ برسوں تک ہمارے جسم کی نشوونما بہت تیز ہوتی ہے۔ پہلے ہم چھوٹے سے بچے ہوتے ہیں۔ پھر کچھ بڑے ہو کر جوان ہو جاتے ہیں۔ ہمارے جسم کے مختلف حصوں کی یہ نشوونما کچھ خاص اجزا کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ اجزا ہمیں خوراک سے ہی حاصل ہوتے ہیں۔

خوراک کا کام

(1) خوراک ہمارے جسم میں ایندھن کی طرح جل کر حرارت پیدا کرتی ہے۔ اسی حرارت سے جسم میں گرمی باقی رہتی ہے اور یہی حرارت ہمیں زندہ رہنے اور کام کرنے کی طاقت دیتی ہے۔ سانس لینے، چلنے پھرنے اور کام کرنے کے لیے ہمیں خوراک سے ہی طاقت حاصل ہوتی ہے

(2) جسم کی نشوونما کے لیے بھی خوراک ایک ضروری جزو ہے۔ خوراک ہمارے جسم میں نئے ریشے بناتی ہے اور ٹوٹے پھوٹے ریشوں کی مرمت کا کام بھی کرتی ہے

(3) یہی نہیں بلکہ مختلف بیماریوں سے لڑنے اور جسمانی حرکات کو حسب معمول قائم رکھنے کا کام بھی خوراک ہی کو انجام دینا پڑتا ہے۔

اس طرح ہم نے دیکھا کہ کام کرنے کی طاقت، جسم کی نشوونما اور اس کی حفاظت اور جسمانی حرکات کو حسب معمول قائم رکھنے کے لیے خوراک نہ صرف ضروری بلکہ لازمی ہے۔ اس لیے خوراک کے معاملہ میں زیادہ سے زیادہ واقفیت حاصل کرنا ہمارے لیے نہایت ضروری ہے۔

اسی واقفیت کی بدولت ہم اپنے آپ کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔ ہم جس قسم کا بھی کھانا پکائیں اور کھائیں اس میں وہ تمام غذائی اجزا ہونے چاہئیں جن سے ہماری کام کرنے کی طاقت قائم رہے اور ہم تندرست رہیں۔

2 خوراک کے اجزا

مذکورہ مقاصد کی تکمیل کے لیے ہماری روزانہ کی خوراک میں مختلف قسم کے غذائی اجزا شامل ہونے چاہئیں۔ ہمیں یہ تو معلوم ہی ہے کہ صرف ایک قسم کی غذا ہمارے جسم کی تمام ضرورتوں کو پورا نہیں کرسکتی۔ مثلاً دودھ اور اس سے بنی ہوئی چیزیں کھانے سے ہمارے جسم میں نئے ریشے پیدا ہوتے ہیں جن سے جسم کی نشو و نما ہوتی ہے۔ اناج۔ آلو۔ شکر قندی اور چربی وغیرہ سے کام کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور جسم کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے سبزیوں اور پھلوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

اسی طرح جسم کی پرورش کرنے اور اس میں کام کرنے کی طاقت پیدا کرنے کے لیے ہمیں اپنی خوراک میں مختلف غذائی اجزا کو شامل کرنا چاہیے۔ مختلف غذاؤں کی صحیح مقدار سے ہمیں وہ تمام اجزا حاصل ہوجاتے ہیں جو ہماری تندرستی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

خوراک میں مندرجہ ذیل اجزا شامل ہوتے ہیں:۔

(1) ۔ پروٹین ۔

(2) ۔ چربی

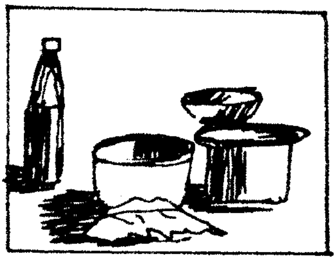
(3) کاربوزنے اشارچ اور شکر دینے والی چیزیں۔

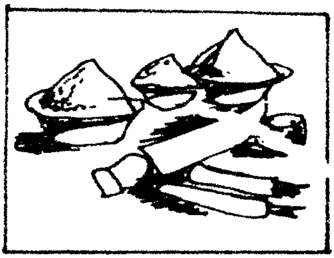
(4)۔ وٹامن ۔ وٹامن اے۔ بی۔ سی اور ڈی۔

(5) ۔ معدنیات ۔ کیلشیم (چونا)۔ نمک۔ لوہا وغیرہ۔ (6) ۔ پانی ۔

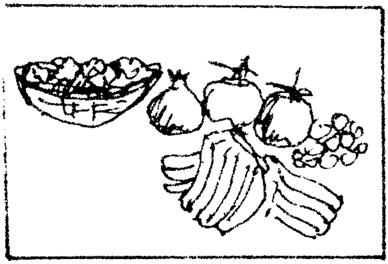
ہماری خوراک

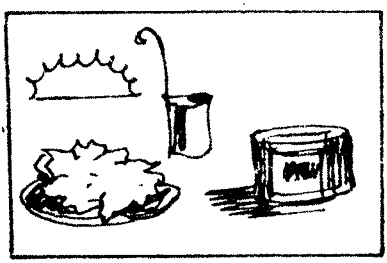
غذائی اجزا	اشیاء	افعال	کمی کے نقصانات
1- پروٹین	دودھ، مچھلی، گوشت، انڈا، دالیں	جسم میں ریشے پیدا کرنا ان کو بڑھانا اور ان کی مرمت کرنا۔	جسم کی نشوونما رک جانا اور غیر صحت مند ہو جانا۔
2- چربی	مکھن، خشک میوے، تیل، گھی	گرمی اور طاقت دینا	جسم سوکھ جانا
3- کاربوز (کاربوہائیڈریٹس)	دالیں، گنا، چقندر، آلو، اناج	گرمی اور طاقت فراہم کرنا	تھکان، جسم کا کمزور ہونا۔ جسم میں جمع شدہ چربی کا طاقت اور گرمی پیدا کرنے میں ضایع ہو جانا
4- وٹامن			
(i) وٹامن اے	گھی دودھ، انڈا، ہرے ساگ، پپیتا	1 آنکھوں کو روشنی دینے میں مدد دینا 2. جسم کی نشوونما میں مدد کرنا۔ 3 جلد کو صحت مند رکھنا	1 آنکھوں میں رتوندی نام کی بیماری لگ جانا 2 کھال سوکھ جانا 3. آنکھ ناک اور گلے کی بیماریاں ہو جانا



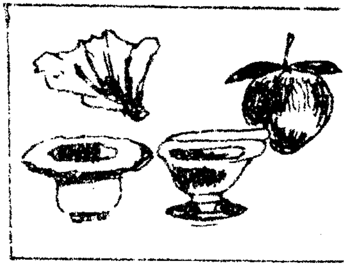


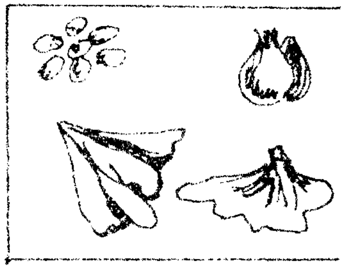
غذائی اجزا	اشیاء	افعال	کمی کے نقصانات
(ii) وٹامن بی	اناج دودھ پنیر۔ انڈا۔ خشک میوے مونگ پھلی ہری سبزیاں	1 قوت ہاضمہ بڑھانا 2 دل کی بیماریوں سے حفاظت کرنا	1 بھوک کم لگنا 2 بیری بیری نام کی بیماری کا ہونا اور 3 ہونٹوں کا پھٹنا
(iii) وٹامن سی	ٹماٹر آملہ کلر پھوٹے اناج یا امرود سنترہ ہری سبزیاں	1 مسوڑوں کو صحت مند رکھنا 2 دانتوں کی نشوونما کرنا۔ 3 زخموں کو اچھا کرنے میں مدد کرنا	1 اسکروی نام کی بیماری ہوجانا 2 مسوڑوں سے خون بہنا
(iv) وٹامن ڈی:۔	دھوپ مچھلی کا تیل دودھ انڈے کی زردی اور کلیجی	1 دانتوں و ہڈیوں کو مضبوط کرنا 2 جسم کے اندر چونا اور فاسفورس کو گلانے میں مدد	1 بچوں کو رکٹس نام کی بیماری ہوجاتی ہے 2 عورتوں کو العظام بیماری

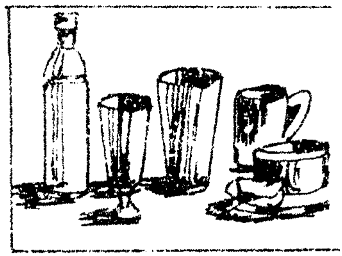




غذائی اجزا	اشیاء	افعال	کمی کے نقصانات
		دینا	ہوجاتی ہے جس میں ان کی ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں ۔
5- معدنیات (i) نمک (ii) کیلشیم	دودھ دہی ہری سبزیاں مچھلی سیب	1- دانتوں وہڈیوں کے بنانے میں مدد کرنا 2- خون میں جمنے کی طاقت پیدا کرنا	1- دانت اور ہڈیاں کمزور ہوجانا 2- زخم سے خون زیادہ دیر تک بہتے رہنا
(iii) لوہا	پیاز پالک جگر (کلیجی) گڑ کھجور کیلا	1- خون کے سرخ ذرات کو بنانا 2- آکسیجن پہنچانا	1- خون میں کمی کی بیماری ہوجانا
6- پانی	شکنجبین دودھ چائے لسّی اور دوسرے مشروب	1- دورانِ خون کو تیز کرنا 2- پسینہ و پیشاب وغیرہ کے ذریعہ جسم کی گندگی کو باہر نکال دینا	1- دورانِ خون ٹھیک طور پر نہ ہونا 2- قبض ہوجانا 3- جسم میں گرمی اور حرارت کا بڑھ جانا



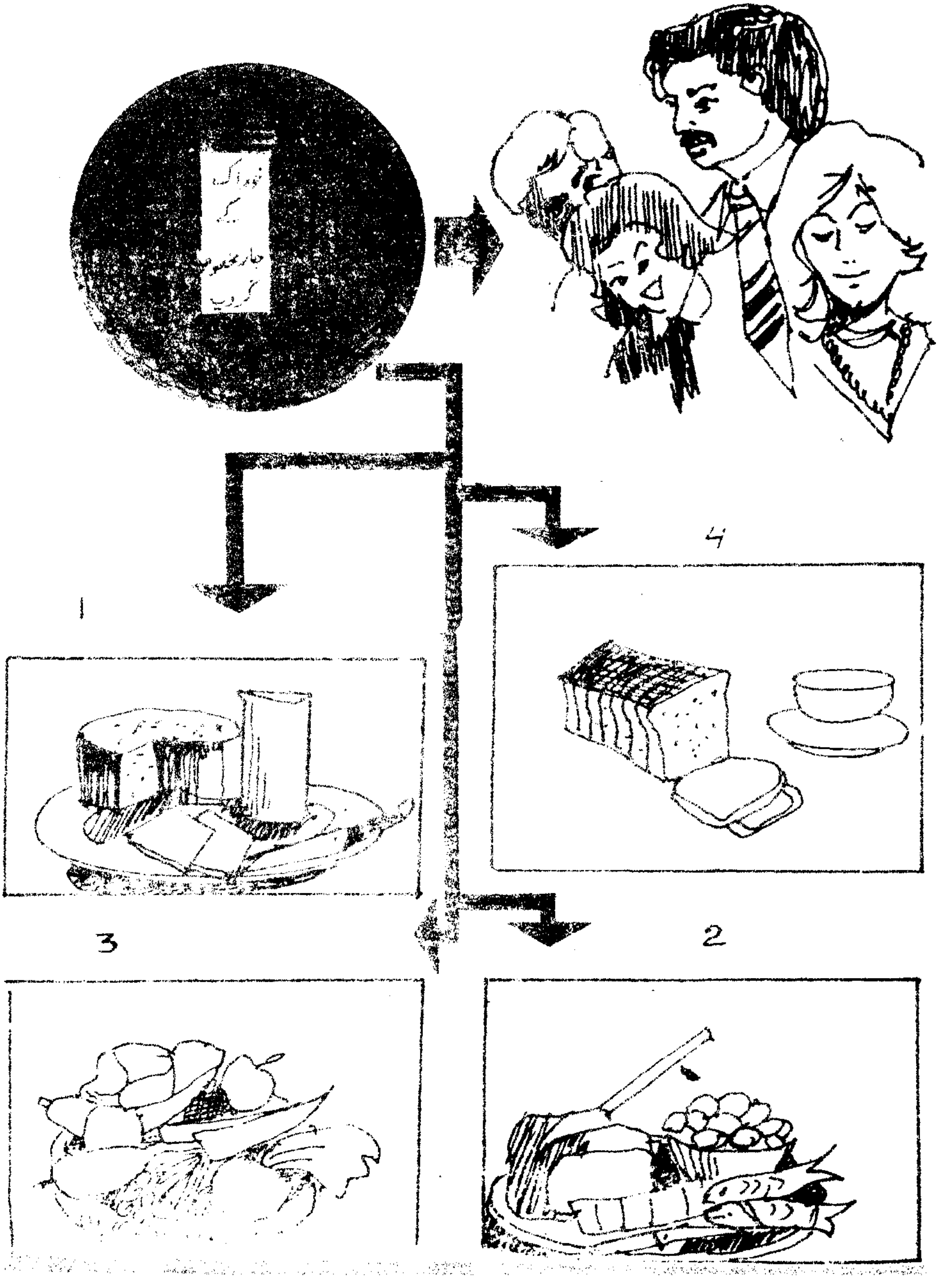




خوراک کے مخصوص گروپ

ہمیں اپنی آسانی کے لیے کھانے کی تمام چیزوں کو چار مخصوص گروپ میں بانٹ لینا چاہیے اگر ہم پورے دن کی خوراک کے لیے ان سبھی مجموعوں میں سے غذائی اجزا حاصل کر لیا کریں، تو ہم بڑی حد تک صحت مند رہ سکتے ہیں۔ خوراک کے یہ چاروں مجموعے یا مخصوص گروپس حسب ذیل ہیں۔

نمبر	(مخصوص گروپ)	خصوصی اجزا	ان کے کام
1.	دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں (گھی اور مکھن کو چھوڑکر)	پروٹین۔ نمک اور وٹامن	جسم کو فروغ دینا اور ٹوٹے ریشوں کی مرمت کا کام کرنا
2.	گوشت۔ مچھلی۔ انڈا اور دالیں	پروٹین۔ نمک اور وٹامن	جسم کو فروغ دینا اور ٹوٹے پھوٹے ریشوں کی مرمت کرنا۔
3.	پھل اور سبزیاں	وٹامن اور نمک	جسم کو صحت مند رکھنا اور بیماریوں سے بچانا
4.	اناج	کاربوز	جسم کو طاقت بخشنا



خوراک
کے
گروپ
1
4
3
2

4۔ مناسب خوراک

ہم سب ہی کھانا کھاتے ہیں ۔ کیونکہ کھانا ہمارے جسم کی بنیادی ضرورت ہے مگر اتنا ہی کھانا کھانا چاہیے جس سے ہمارا پیٹ بھی بھر جائے۔ اور ہمارے جسم کی تمام غذائی ضرورتیں بھی پوری ہوجائیں۔ ہمارے جسم کو تھوڑی یا زیادہ مقدار میں غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ ہم مذکورہ خوراک کے چاروں مجموعوں میں سے دو یا تین چیزوں کو اپنے دن کی پوری خوراک میں ضرور شامل کرلیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ یہ چیزیں دن میں کبھی بھی کھالی جائیں۔ ان چیزوں کو دن کی خوراک میں برابر کی مقدار میں شامل کرلینا چاہیے تاکہ سبھی وقتوں کی خوراک ہمارے جسم کو تمام غذائی اجزا فراہم کرسکے۔ ایسی خوراک جس میں ہر غذائی مجموعے کی چیزوں کو مناسب مقدار میں شامل کیا گیا ہو مناسب خوراک کہلاتی ہے۔

پورے دن کی خوراک

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ہمارے کھانے میں اگر کوئی من پسند چیز سامنے آجاتی ہے تو ہم بغیر سوچے سمجھے زیادہ کھاجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کبھی کبھی ہم اپنے کام میں اس قدر محو ہوجاتے ہیں کہ گھنٹوں گزر جاتے ہیں اور کچھ کھاتے ہی نہیں۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارا جسم تندرست و توانا رہے تو ہمیں نیچے کی تین باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(1) خوراک کا انتخاب
(2) اس کی مقدار
(3) اور وقت

ہم پورے دن کی خوراک کو مندرجہ ذیل چار حصّوں میں تقسیم کرسکتے ہیں:۔

1۔ صبح کا ناشتہ

صبح کے ناشتے میں اکثر دودھ چائے۔ پراٹھا یا ڈبل روٹی۔ مکھن یا دیا وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ موسم کا پھل بھی ناشتے میں کھانا چاہیے۔ گرمیوں میں دودھ یا چائے کی جگہ لسی یا چھاچھ استعمال کی جاسکتی ہے۔

2۔ دوپہر کا کھانا:۔

اس کھانے میں ہم اکثر چپاتی اور چاول۔ شوربے دار سبزی یا سوکھی سبزی۔ دہی یا رائتہ، سلاد جیسے مولی۔ ٹماٹر۔ گاجر۔ لیمو وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ ہماری دوپہر

کی مناسب غذا ہے۔

3 ۔شام کا ناشتہ :۔

دودھ یا چائے (گرمیوں میں لسی۔ شکنجبین۔ یا کوئی شربت) کوئی نمکین یا میٹھی چیز جیسے بھنیا تلی ہوئی دال اور مرمرے۔ مونگ پھلی کی پٹی۔ موسم کا پھل جیسے کیلا یا امرود وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں۔

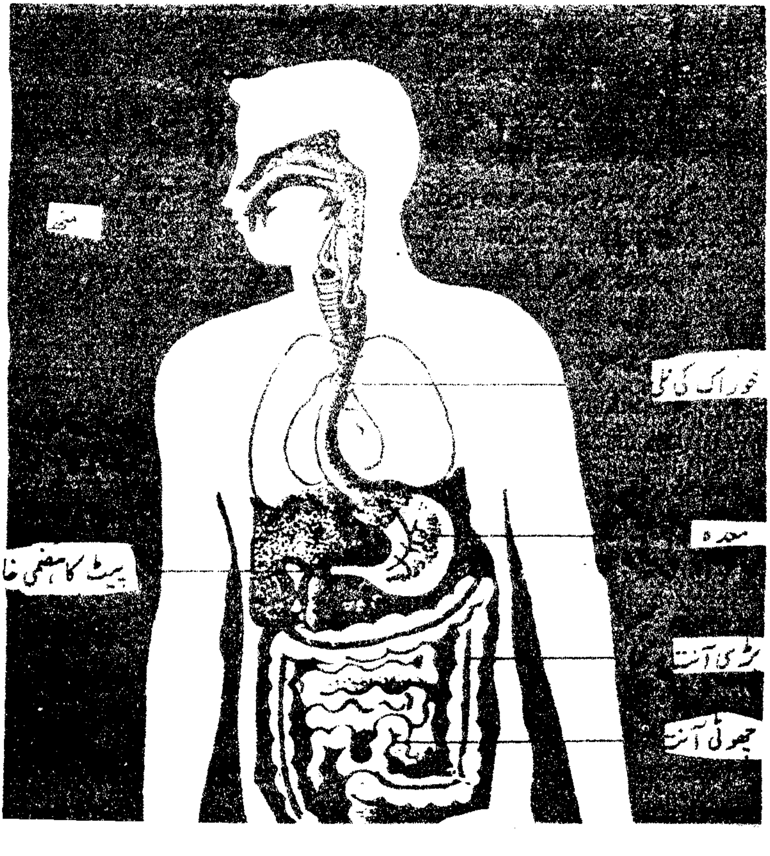
4 ۔رات کا کھانا:۔

چپاتی، چاول، شوربے دار یا سوکھی سبزی (سبزی کی جگہ کبھی کبھی دال بھی استعمال کی جا سکتی ہے) دہی یا رائتہ۔ سلاد جیسے مولی۔ ٹماٹر۔ گاجر وغیرہ۔ رات کو سونے سے پہلے دودھ بھی پیا جا سکتا ہے۔

اگر ہم اوپر لکھی چیزوں کی فہرست کو غور سے دیکھیں تو ہمیں معلوم ہو جائے گا کہ ہمیں خوراک کے ان چاروں مجموعوں میں سے پورے دن کی خوراک میں کچھ نہ کچھ چیزوں کو ضرور شامل کرنا چاہیے۔ ایک وقت کا کھانا دوسرے وقت کے کھانے سے مختلف ہونا چاہیے۔ مختلف قسم کی سبزیوں اور پھلوں کو ادل بدل کر کھانے سے ہمارا مقصد پورا ہو سکتا ہے۔

5. اعضائے ہاضمہ

ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم میں ہضم ہو کر خون میں مل جاتی ہے اور اس سے کام کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کے وہ اعضا جو کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ہیں:-



1۔ منہ:۔

غذا کے ہضم کا کام سب سے پہلے منہ سے شروع ہوتا ہے۔ دانت اور زبان کے علاوہ ہمارے منہ میں کچھ لعاب کے غدود ہوتے ہیں۔ کھانا چباتے وقت ان غدودوں سے لعاب نکل کر ہمارے کھانے میں ملتا رہتا ہے۔ لعاب کے ملنے سے کھانے کا ذائقہ زیادہ مزے دار ہو جاتا ہے۔ کھانے کو جتنا چبائیں گے اتنا ہی لعاب اس میں شامل ہوگا۔ کھانا زیادہ ذائقہ دار ہو جائے گا۔ اچھی طرح اور جلد ہضم ہوگا۔

2۔ خوراک کی نلی:۔

منہ کے بعد کھانا خوراک کی نلی میں جاتا ہے۔ یہ نلی ہمارے گلے سے شروع ہو کر معدہ تک جاتی ہے۔ یہاں سے کھانا اعصاب کے سکڑنے اور پھیلنے کی رفتار کے ساتھ معدہ میں داخل ہو جاتا ہے۔

3۔ معدہ:۔

معدہ ایک تھیلی کے مانند ہوتا ہے جو ہمارے دل کے ٹھیک نیچے کی جانب ہوتا ہے اس کی اندرونی سطح پر کئی غدود ہوتے ہیں جن سے رطوبت نکلتی ہے۔ معدہ میں پہنچ کر کھانے کے چھوٹے چھوٹے ذرّے ہو جاتے ہیں۔ یہاں کھانا تین چار گھنٹے تک رہتا ہے۔

4۔ پیٹ کا ہضمی خانہ:۔

معدہ کے بعد کھانا چھوٹی آنت کے شروع کے حصّہ میں جاتا ہے۔ جس کو ہضم خانہ کہتے ہیں۔ یہ حصّہ انگریزی کے سی 'C' حرف کی مانند ہوتا ہے۔ یہاں ہمارے کھانے میں سیال جگر کا پِت شامل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد کھانا چھوٹی آنت کے باقی حصّہ میں چلا جاتا ہے۔

5۔ چھوٹی آنت:۔

یہ تقریباً 22 فٹ لمبی ہوتی ہے۔ یہاں پر چھوٹی آنت سے آنت کی رطوبت کھانے میں شامل ہو جاتی ہے۔ ہماری غذا کے وہ اجزا جن سے جسم کی پرورش ہوتی ہے خون میں مل جاتے ہیں۔ اور اس کا بقیہ حصّہ بڑی آنت میں چلا جاتا ہے۔

6۔ بڑی آنت:۔

یہ تقریباً 6 فٹ لمبی ہوتی ہے۔ یہاں بھی غذا کا کارآمد حصّہ جذب ہو جاتا ہے اور غذا کا فاضل حصّہ فضلہ بن کر آنت کے آخری سرے سے باہر نکل جاتا ہے۔

سوالات اور مشق

1 - ہم کھانا کیوں کھاتے ہیں؟

2 - (i) کھانے کے خاص خاص اجزاء کے نام بتلائیے۔

(ii) ہر غذائی جز کے لیے تین تین چیزوں کے نام لکھیے

3 - خالی جگہوں کو بھریئے:-

(i) .... کی کمی سے سوکھے کی بیماری ہو جاتی ہے

(ii) کیلشیم حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ...... ہے

(iii) نئے ریشوں کی پرورش اور ٹوٹے پھوٹے ریشوں کی مرمت کے لیے ہماری خوراک میں .... مناسب مقدار میں ہونا چاہیے

(iv) کاربوز اور چکنائی سے جسم کو ...... اور .... ملتے ہیں۔

4 - کھانے کے چار خاص گروپ کیا کیا ہیں؟ ہر گروپ یا مجموعہ کی تفصیل بتلاؤ۔

5 - مناسب خوراک سے آپ کیا سمجھتے ہیں اور اسے آپ کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

6 - جسم کو تندرست و توانا رکھنے کے لیے خوراک سے متعلق کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

7 - آپ دن بھر میں کس وقت کیا کھاتے ہیں؟ اپنی دن بھر کی خوراک کی فہرست بنائیے۔

8 - ہاضمہ کے فعل سے آپ کیا مطلب سمجھتے ہیں؟

9 - ہمارے کون سے اعضا ہاضمے میں مدد دیتے ہیں۔ تصویر بنا کر ان کے نام لکھیے۔

10 - مندرجہ ذیل کے "ہاں" یا "نہیں" میں جواب دیجیے:-

(i) لعاب کے غدود گلے کی نالی میں ہوتے ہیں۔

(ii) معدہ کے بعد کھانا پیٹ کے ہضمی خانے میں جاتا ہے۔

(iii) چھوٹی آنت تقریباً ۲۲ فٹ لمبی ہوتی ہے۔

(iv) کھانے کا فاضل حصہ فضلہ بن کر باہر نکل جاتا ہے۔

(v) گلے کی نالی سے گزرنے کے بعد کھانا میٹھا اور ذائقہ دار ہو جاتا ہے۔

دوسرا باب

ہمارے کپڑے

1۔ مختلف قسم کے کپڑے اور ان میں استعمال ہونے والے ریشے

قدرت کے خزانہ میں ایسی بے شمار چیزیں ہیں جن کے بغیر انسان کا زندہ رہنا بھی ناممکن ہے۔ ان میں وہ پیڑ پودے اور جان دار بھی ہیں جن سے ہمیں کپڑا بُننے کے ریشے اور اون ملتا ہے۔ ان ریشوں کو خاص قسم کی مشینوں کے ذریعہ مختلف قسم کے لمبے اور مضبوط دھاگوں میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ان دھاگوں کو ہی کپڑے بنانے کے کام میں لایا جاتا ہے۔ ایسے ریشوں کو کپڑوں کے بنانے میں استعمال ہونے والے ریشے کہتے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ ریشے کانوں اور زمین سے حاصل ہوتے ہیں جن کو معدنی ریشے کہتے ہیں۔ ان میں سونا اور چاندی قابل ذکر ہیں وہ کپڑے جن میں سونا اور چاندی کے ریشے استعمال ہوتے ہیں ان کو زری کے کپڑے کہتے ہیں۔

انسان فطرتاً ترقی پسند ہے۔ وہ صرف انھیں چیزوں سے مطمئن نہیں رہتا جو اسے قدرتی طور پر ملتی ہیں۔ اس نے کچھ کیمیاوی اجزا کی مدد سے ایسے ریشوں کو تیار کیا ہے جن کو مصنوعی یا انسان کے بنائے ہوئے ریشے کہا جاتا ہے۔

کپڑوں کی قسمیں

جیسے اوپر لکھا گیا ہے کہ ریشے دو قسم کے ہوتے ہیں۔
قدرتی اور مصنوعی یا انسان کے بنائے ہوئے۔

- ریشے
  - قدرتی
    - معدنی
      - طلائی
      - نقرئی
    - حیوانی
      - اونی
      - ریشمی
    - نباتی
      - سن دار
      - لینن دار
      - سوتی
  - مصنوعی
    - نائیلون دار
    - ریون دار
    - ٹرلین دار

1۔ قدرتی ریشے :۔

قدرتی ریشے بہ لحاظ پیداوار تین حصوں میں تقسیم کیے جا سکتے ہیں:۔

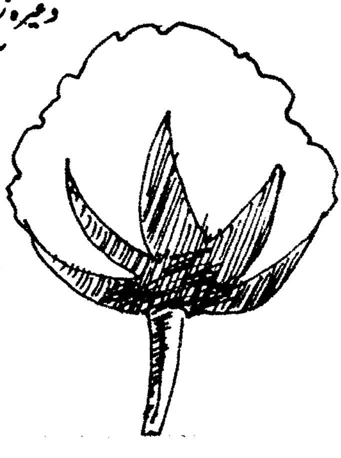
(i) نباتی ریشے :۔ پیڑ پودوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ جن سے سوتی، لینن اور سن کے کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

(ii) حیوانی ریشے :۔ جان داروں سے حاصل ہونے والے ریشوں سے اونی اور ریشمی کپڑے بنائے جاتے ہیں۔

(iii) معدنی ریشے :۔ یہ ریشے زمین سے کھود کر نکالے جانے والے معدنیات سے تیار ہوتے ہیں جن میں سونا اور چاندی خاص اہمیت کے حامل ہیں۔

2۔ مصنوعی ریشے :۔

مصنوعی ریشے مختلف کیمیائی طریقوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ان میں نائیلون، ریون، ٹرلین وغیرہ زیادہ مشہور ہیں۔



سوتی کپڑا :۔ سوت کپاس سے تیار ہوتا ہے۔ کپاس ایک قسم کا پودا ہے جو گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کی پیداوار کے لیے ایسی ملائم مٹی درکار ہوتی ہے جس میں پانی چوسنے کی طاقت موجود ہو۔ کپاس کے پودے پر ایک پھل بھی لگتا ہے جو ہرے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ پھل بعد میں پک کر بھورے رنگ کا ہو جاتا ہے اور پھول کی مانند کھل جاتا ہے اس کے کھلنے پر اس سے روئی حاصل کی جاتی ہے۔ اگر کپاس کے پک جانے پر اس سے روئی نہ نکالی جائے تو اس میں پیلاپن

پیدا ہوجاتا ہے۔ اس روئی کو ہاتھ یا مشینوں کے ذریعہ اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں کالے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دانے ہوتے ہیں۔ جن کو بنولے کہتے ہیں۔ ان بنولوں کو روئی سے الگ کر لیا جاتا ہے اور ان سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ بنولے گائے بھینسوں کو کھلانے کے کام بھی آتے ہیں۔ روئی کو بنولوں سے الگ کرنے کے بعد پھر اس سے ہاتھ کے کرگھوں یا مشینوں سے سوت تیار کیا جاتا ہے۔ جس سے کپڑا بنا جاتا ہے۔

سوت کی خصوصیات :۔

سوت کے ریشے چھوٹے ہوتے ہیں۔ ان کی لمبائی ڈیڑھ سے دو انچ تک ہوتی ہے۔ اصل میں کپڑوں میں استعمال ہونے والے تمام ریشوں میں سوت کی لمبائی سب سے کم ہوتی ہے۔ سوت کے لمبے ریشے، بڑھیا کپڑا تیار کرنے کے کام میں لائے جاتے ہیں۔

سوت میں لینن کی طرح چکنا پن اور چمک نہیں ہوتی ہے۔ یہ اون اور ریشم کے مقابلے میں زیادہ بھاری ہوتا ہے۔

1۔ رگڑنے کا اثر :۔

دھوتے وقت سوتی کپڑے پر رگڑنے کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس کی مضبوطی قائم رہتی ہے۔ اس لیے اسے دھوتے وقت رگڑا بھی جاتا ہے

2۔ پانی جذب کرنے کی صلاحیت :۔

سوت میں پانی کو جذب کرنے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے اس لیے یہ جلد گیلا ہوجاتا ہے۔ اور اس وجہ سے اس کو جھاڑن اور تولیے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

3۔ گرمی خارج کرنے کی صلاحیت :۔

سوتی کپڑا اندرونی گرمی کو بآسانی باہر نکال دیتا ہے۔ اس لیے یہ گرمی کا عمدہ کنڈکٹر ہے اور جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ یہی وجہ ہے اس کو گرمیوں میں پہنا جاتا ہے۔

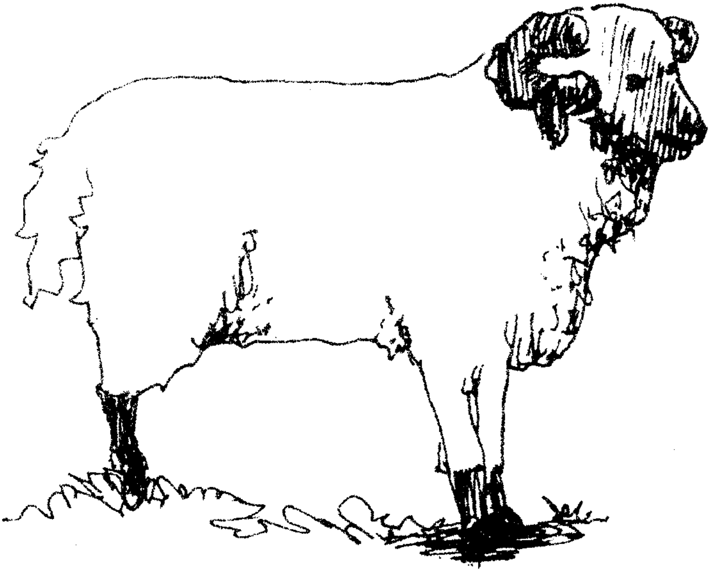
4۔ سوڈے کا اثر :۔

سوڈے کی تھوڑی مقدار سے دھونے پر سوت کو کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا دیسی صابن جس میں سوڈا کافی مقدار میں ہوتا ہے سوتی کپڑے دھونے کے کام میں لایا جاتا ہے مگر زیادہ سوڈا سوتی کپڑوں کا رنگ خراب کر دیتا ہے

اونی کپڑا :۔

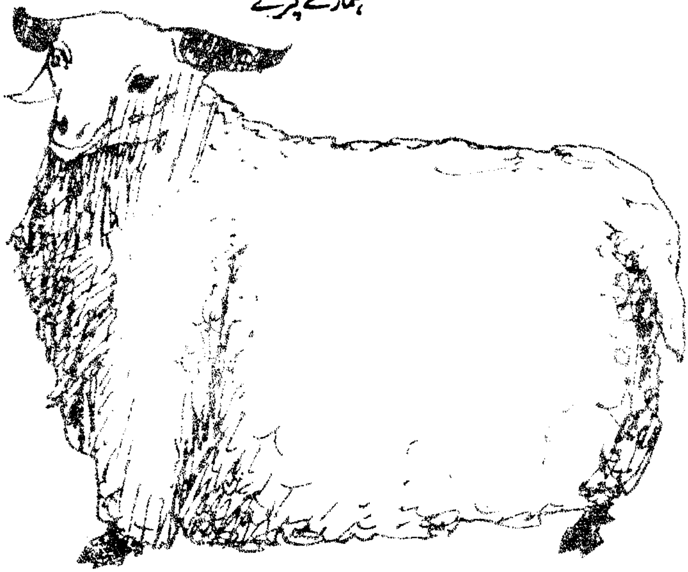
اون عام طور پر بھیڑوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ جن میں سب سے اچھی بھیڑ

میرینو نسل کی مانی گئی ہے۔ اس کے علاوہ انگورہ بکری۔ گائے۔ اونٹ وغیرہ سے بھی تھوڑی مقدار میں اون حاصل ہوتی ہے۔



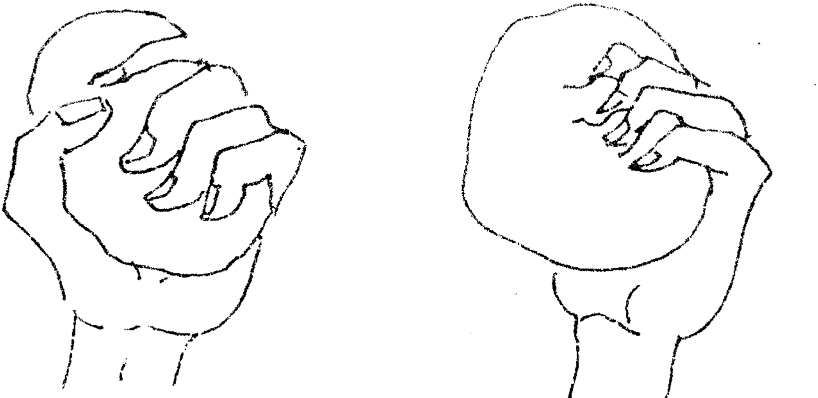
اون کی خصوصیات :۔

اون کے ریشے، تقریباً $1\frac{1}{2}$ سے 14 انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ یہ ریشے جتنے لمبے ہوں اونی کپڑا اسی قدر بڑھیا اور مضبوط ہوتا ہے۔ عام طور پر بڑھیا اون کپڑے اور گھٹیا اون نمدے یا غالیچے بنانے کے کام میں لائی جاتی ہے۔



1 ۔ لچک دار ہونے کی خاصیت :۔

اون کی ایک بہت بڑی خاصیت اس کا لچک دار ہونا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر اون کو مٹھی میں دبا کر چھوڑ دیا جائے تو وہ پھر اپنی اصلی حالت میں آجاتی ہے۔ اون کی اسی خاصیت کی وجہ سے اونی کپڑے اپنی اصلی حالت میں رہتے ہیں اور زیادہ پائیدار بھی ہوتے ہیں۔



2۔ جڑنے کی خاصیت:۔
اکثر اون کے ریشے ایک دوسرے سے الگ رہتے ہیں۔ مگر وہ گرمی۔ نرمی اور دباؤ سے سکڑ جاتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کے اوپر چڑھ جاتے ہیں۔ جس کو اون کا جڑنا کہتے ہیں۔ اون کی یہ خاصیت فیلٹ ہیٹ جوتے وغیرہ بنانے میں کافی کارآمد ثابت ہوئی ہے۔ لیکن دوسری طرف اگر اونی کپڑوں کو دھوتے وقت احتیاط نہ برتی جائے تو اونی کپڑے سکڑ جاتے ہیں۔ اونی کپڑوں کو سکڑنے سے بچانے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ اونی کپڑوں کو جلدی جلدی نرم ہاتھوں سے نیم گرم پانی میں دھوئیں۔ جس سے اون کے ریشے الگ رہیں اور جڑنے نہ پائیں۔

3۔ نمی اور رگڑنے کا اثر:۔
اگر اونی کپڑوں کو دھوتے وقت رگڑا جائے تو ان کے ریشے آپس میں جڑ جاتے ہیں۔ خاص طور پر اس وقت جب پانی کا درجۂ حرارت بدل دیا جائے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اونی کپڑوں کو دھوتے وقت پانی کا درجۂ حرارت یکساں رہنے دیا جائے اور ان کو زیادہ زور سے نہ رگڑا جائے۔

4۔ ہلکی گرمی:۔
اونی کپڑے زیادہ گرمی برداشت نہیں کر سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ اونی کپڑوں پر پریس کرنے سے پہلے ایک ہلکا کپڑا گیلا کر کے رکھا جاتا ہے اور ہلکی گرم پریس سے دبا دبا کر پریس کیا جاتا ہے۔

5۔ گرمی جذب کرنا:۔
اون حرارت اور گرمی کو جذب کر لیتی ہے، یہ گرمی اور حرارت کی خراب کنڈکٹر ہے اور جسم کی گرمی کو باہر نکلنے نہیں دیتی۔ اس لیے اسے سردیوں میں پہنا جاتا ہے۔

6۔ مضبوطی اختیار کرنا:۔
اون کا ریشہ جس قدر لمبا ہو گا کپڑا اسی قدر مضبوط ہو گا۔ اون کو گیلا کرنے سے اس کی 25 فی صدی مضبوطی کم ہو جاتی ہے۔

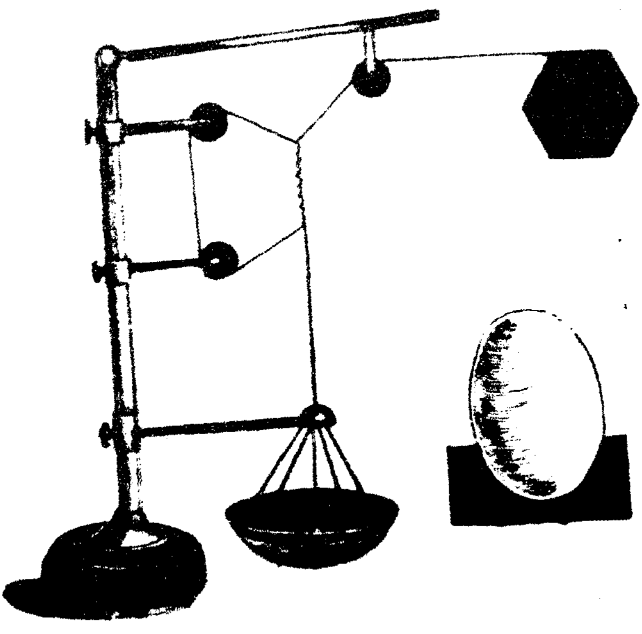
ریشمی کپڑا:۔

ریشم کو "کپڑوں کی رانی" کہا جاتا ہے۔ ریشم کی مضبوطی۔ چکنا ہٹ اور ملائمت کی وجہ سے اس کو یہ خطاب دیا گیا ہے۔ ریشم کے ریشے ریشم کے کیڑوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ کیڑے

شہتوت کے پیڑ پر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں۔

ریشم کی پیداوار:۔

ریشم کی دریافت کب اور کیسے ہوئی اس بارے میں ایک کہاوت مشہور ہے۔ کہتے ہیں چین میں ایک شہزادی باغ میں ایک پیڑ کے نیچے بیٹھی چائے پی رہی تھی۔ چائے کے پیالے میں ایک چیز پیڑ پر سے آکر گری جس کو بعد میں "ریشم کا کویا" کہا گیا۔ جب اس شہزادی نے اس کوئے کو چائے کی پیالی سے نکالا تو اس کی سطح نرم ہو گئی تھی۔ اور اس سے مضبوط اور لمبے دھاگے نکالے جا سکتے تھے۔



ریشم حاصل کرنے کا طریقہ:۔

ریشم کا کیڑا اپنے بڑھاپے میں انڈے دیتا ہے۔ یہ انڈے شہتوت کی پتیاں کھا کر بڑے ہوتے ہیں۔ کچھ دنوں کے بعد یہ اپنے سر سے ودلیس دار اجزا

نکالتے ہیں۔ ریشم کے کیڑے ان اجزا کو اپنے چاروں طرف لپیٹ لیتے ہیں۔ اور اس طرح ایک خول سا بنا کر خود اس میں گھس جاتے ہیں۔ اسی خول کو ریشم کا کویا یا کاکون کہتے ہیں۔

ریشم بنانے کے لیے ریشم کے ان کویوں کو جمع کر لیا جاتا ہے۔ پھر بھاپ کے ذریعہ ان کے اندر کے کیڑوں کو مار کر چرخے کی مدد سے ریشم اتار لیا جاتا ہے جس سے بعد میں ریشم کے کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

ریشم کی خصوصیات

1۔ رگڑنے کا اثر:۔

ریشم کے ریشے نرم و ملائم ہوتے ہیں اور ان کو ملنے یا رگڑنے سے ان کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے ان کو دھوتے وقت زیادہ نہیں رگڑنا چاہیے۔

2۔ نمی کا اثر:۔

ریشم کے کپڑے پر نمی کا کوئی برا اثر نہیں پڑتا ہے۔ یہ پانی میں ڈالنے سے نہ سکڑتا ہے اور نہ ہی پھیلتا ہے۔

3۔ حرارت کا اثر:۔

ہلکی گرم استری سے ریشمی کپڑوں پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا ہے۔ لیکن زیادہ گرم استری ریشمی کپڑوں کو خراب کر دیتی ہے۔ سفید ریشمی کپڑے بہت گرم استری سے پیلے پڑ جاتے ہیں۔

4۔ گرمی کو جذب کرنے کی صلاحیت:۔

ریشم تاپ کا برا کنڈکٹر ہے۔ اس لیے جسم کی گرمی کو باہر نہیں نکلنے دیتا ہے اس لیے ریشم سوت کے مقابلہ میں زیادہ گرم ہوتا ہے اور ہمیں سردی سے بچاتا ہے۔

5۔ سوڈے کا اثر:۔

کپڑے دھونے والے سوڈے کا ریشمی کپڑوں پر نقصان دہ اثر ہوتا ہے۔ کاشٹک سوڈے کے تیز گھول سے ریشمی ریشے خراب ہو جاتے ہیں۔

نائیلون:۔

نائیلون کی پیداوار 1938 میں ہوئی۔ یہ کوئلے، ہوا اور پانی سے مل کر بنتی ہے۔ اس کو بنانے میں کافی مشکلات پیش آتی ہیں۔ کچھ کیمیاوی اجزا کے ساتھ ان تینوں چیزوں کو ملایا جاتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں ایک

قسم کا نمک حاصل ہوتا ہے، جس کو نائیلون نمک کہتے ہیں۔ اس نمک میں سے پانی کو سکھا لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اس کو پگھلا کر سوراخوں والی ایک چھلنی سے نکالا جاتا ہے۔ اس میں سے لمبے لمبے ریشے نکل آتے ہیں۔ اور وہ ہوا لگنے سے سخت ہو جاتے ہیں۔ پھر ان ریشوں کو گیلا کر لیا جاتا ہے۔ جس سے کچھ ریشے مل کر ایک لمبا دھاگا بن جاتے ہیں ان دھاگوں کو ریل پر لپیٹ لیا جاتا ہے اور بعد میں ان سے کپڑا تیار کیا جاتا ہے۔

نائیلون کی خصوصیات

1۔ رگڑنے کا اثر:۔
نائیلون کو رگڑنے سے اس پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا ہے۔

2۔ نمی کا اثر:۔
نائیلون آسانی سے پانی میں دھل جاتا ہے اور نمی کی حالت میں بھی کمزور نہیں پڑتا ہے۔ یہ نمی کو جذب نہیں کرتا۔ اس لیے جلدی سوکھ جاتا ہے۔ نمی کو جذب نہ کرنے کی وجہ سے ہی اس پر کسی قسم کے دھبے اپنا مستقل اثر نہیں چھوڑتے ہیں۔ یہ دھبے دھونے سے جلدی صاف ہو جاتے ہیں۔

3۔ سوکھی حرارت:۔
نائیلون گرمی سے بہت جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ اور زیادہ گرمی سے پگھلنے لگتا ہے۔ اسی لیے نائیلون کے کپڑوں پر پریس کرتے وقت خاص احتیاط برتنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ نائیلون کے کپڑے بغیر استری کے بھی پہنے جا سکتے ہیں۔

4۔ آگ کا اثر:۔
نائیلون کو آگ بہت جلد لگتی ہے۔ آگ لگنے پر یہ پگھلتا ہے اور ایک گول سے موتی کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ باورچی خانہ میں آگ کے سامنے کام کرنے وقت ہمیں نائیلون کے کپڑے نہیں پہننے چاہئیں۔ کیونکہ یہ آگ کو جلدی سے پکڑ لیتا ہے۔ نائیلون کو جلانے پر اس میں سے پلاسٹک کے جلنے کی بو آتی ہے۔

5۔ گرمی کو جذب کرنے کی صلاحیت:۔
نائیلون گرمی کا خراب کنڈکٹر ہے۔ اس لیے اسے سردی میں پہنتے ہیں۔

6۔ مضبوط اور ہلکا:۔
نائیلون کے ریشے بہت مضبوط ہوتے ہیں۔ اسی کے ساتھ نائیلون بہت ہلکی بھی ہوتی ہے۔ اور کم جگہ گھیرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سفر پہ جاتے وقت لوگ سوتی کپڑوں کی بہ نسبت نائیلون

کے کپڑے لے جانا پسند کرتے ہیں۔

7۔ سلوٹوں کا اثر:۔

نائیلون پر سلوٹیں یا شکنیں بہت کم پڑتی ہیں۔ اس لیے اس کو بغیر پریس کے کئی بار پہنا جاتا ہے۔

2۔ کپڑوں کی ضرورت

اپنے جسم کو ڈھانپنے۔ خوب صورت و خوش نما بنانے اور سردی اور گرمی سے بچانے کے لیے ہمیں کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یوں تو جسم کو ڈھانپنے کے لیے ہم طرح طرح کے کپڑے جیسے سوتی۔ نائیلون۔ ریشم وغیرہ پہن سکتے ہیں لیکن سردی سے محفوظ رہنے کے لیے ہمیں ان کپڑوں کے ساتھ اونی کپڑوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

ہمیں کیسے کپڑے پہننے چاہییں

کپڑوں کے سلسلے میں ہمیں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے

1۔ کپڑے موسم کے مطابق ہوں:۔

(i) کپڑے ہمیشہ موسم کے مطابق پہننے چاہییں۔ گرمی کے موسم میں سوتی کپڑوں کا استعمال کرنا ہی سب سے بہتر ہے۔ کیونکہ یہ پسینہ کو جذب کر لیتا ہے۔ یہ آسانی سے دھویا جا سکتا ہے۔ اور جلد نہیں پھٹتا ہے۔ سوتی کپڑا جسم کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ سردیوں میں ریشم اور نائیلون کے کپڑے پہنے جا سکتے ہیں کیونکہ وہ جسم کی گرمی کو باہر نہیں جانے دیتے ہیں۔ اور جسم میں درجۂ حرارت قائم رکھتے ہیں۔ سردیوں میں نائیلون اور ریشم کے کپڑوں کے علاوہ اونی کپڑے بھی پہننے ضروری ہیں۔ اونی کپڑے ہوا کو اپنے سوراخوں میں دبائے رکھتے

ہیں جس کی وجہ سے جسم کی گرمی باہر نہیں نکلتی۔ اور باہر کی ٹھنڈی ہوا جسم کو نہیں چھو پاتی۔

(ii) اس کے علاوہ کپڑوں کے رنگ بھی موسم کے مطابق ہونے چاہئیں۔ گرمیوں میں ہمیں گہرے یا چمکیلے رنگ کے کپڑے جیسے کالا۔ لال۔ نارنجی وغیرہ نہیں پہننے چاہئیں۔ کیوں کہ گہرے رنگوں پر سورج کی کرنوں کا اثر بڑی آسانی سے پڑتا ہے۔ یہ رنگ ہمیں گرمی دیتے ہیں۔ اس لیے ایسے کپڑے سردی میں پہننا زیادہ مفید ہے۔ گرمیوں میں ہمیں ہلکے رنگ کے یا سفید کپڑے پہننے چاہئیں۔ کیوں کہ وہ جسم کو ٹھنڈک پہنچاتے ہیں۔ اور آنکھوں کو بھی خوشگوار لگتے ہیں۔

2۔ کپڑے بہت تنگ نہ ہوں:۔

جسم کو سڈول اور تندرست رکھنے کے لیے اور اعضاء کے صحیح نشو و نما کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہمارے کپڑے تنگ نہ ہوں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم فیشن نہ کریں۔ اور ہم اپنے ساتھیوں و دوستوں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے میں جھجک محسوس کریں۔ لیکن فیشن بھی اسی قدر ضروری ہے جس سے اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، کھیلنے وغیرہ میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ بچوں کے کپڑے سیتے وقت ان کے جسم کی نشو ونما کا زیادہ خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔

3۔ کپڑوں کا صاف ہونا:۔

جسم کو تندرست رکھنے کے لیے کپڑوں کا صاف ہونا بھی نہایت ضروری ہے خاص طور پر اندرونی کپڑے جیسے بنیان وانڈرویر وغیرہ۔ یہ کپڑے سفید ہوں تو بہتر ہے۔ کیوں کہ ان پر میل آسانی سے دکھائی دے جاتا ہے۔ اندرونی کپڑے روزانہ بدلنے چاہئیں۔ اور ان کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

4 - کپڑوں کا موقع ومحل کے مطابق ہونا :-

ہمیں کپڑے ہمیشہ موقع کی مناسبت سے پہننے چاہئیں۔ کسی شادی یا تقریب کے موقع پر چمکیلے اور بھڑک دار کپڑوں کا پہننا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ اسکول کے لیے سادے کپڑوں کا۔ اسکول کے کپڑے ایسے ہونے چاہئیں کہ وہ گھر میں آسانی سے دھوئے جا سکیں اگر ہم پکنک پر جا رہے ہیں تو ہمیں ڈھیلے ومضبوط کپڑے پہننے چاہئیں۔ تاکہ ہم آسانی سے کھیل کود سکیں۔ رات کے سونے کے کپڑے دن کے کپڑوں سے علیحدہ ہونے چاہئیں۔ رات کے پہننے کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں۔ تاکہ نیند میں کروٹ لینے میں آسانی رہے۔

3۔ کپڑوں کی دھلائی

کپڑوں کے گندے ہونے کے اسباب

کپڑے دو طرح سے گندے ہوتے ہیں:-

1 - جسم کے میل سے:-

یہ تو ہم جانتے ہی ہیں کہ ہمارے جسم کی کھال پر بہت سے چھوٹے چھوٹے مسامات ہوتے ہیں جن کے ذریعہ ہمارے جسم کی گندگی پسینہ کی شکل میں باہر نکلتی رہتی ہے۔ جب ہم کپڑے پہنتے ہیں تو یہ گندگی ہمارے کپڑوں پر لگ جاتی ہے۔ جس سے ہمارے کپڑے میلے ہو جاتے ہیں۔ پسینہ سے گندے کپڑوں میں بدبو آنے لگتی ہے۔

2 - باہری میل کی وجہ سے:-

ہوا میں مٹی اور دھول کے ذرات ہمیشہ ملے رہتے ہیں۔ جب یہ ہوا ہمارے کپڑوں سے لگتی ہے تو مٹی و دھول کے کچھ ذرات ہمارے کپڑوں پر لگ جاتے ہیں۔ جس سے کپڑا میلا دکھلائی دینے لگتا ہے۔ ان دھول کے ذرات کے ساتھ بیماری کے جراثیم کے ہونے کے امکانات بھی ہوتے ہیں۔ ہلکے و سفید کپڑوں پر یہ میل اور بھی صاف دکھائی دیتا ہے کھیلنے کودنے پر جب بچے مٹی سے سنے ہاتھ اپنے کپڑوں پر لگاتے ہیں۔ یا کارخانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کا دھوئیں سے واسطہ پڑتا ہے۔ یا جب ہم گاڑی یا بسوں میں ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہیں۔ تو بھی ہمارے کپڑے بہت جلدی میلے ہو جاتے ہیں۔

کپڑوں کی دھلائی میں مدد دینے والی چیزیں

کپڑوں میں دو قسم کا میل ہوتا ہے۔ ایک اوپری میل جو کپڑوں کو جھاڑنے یا برش کرنے سے صاف ہو جاتا ہے۔ دوسرا میل جو کپڑوں سے چپک جاتا ہے اور کپڑوں کو جھاڑنے سے نہیں اترتا ہے۔ اس کو دور کرنے کے لیے صابون اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان چیزوں کے علاوہ کپڑوں میں سختی پیدا کرنے کے لیے سوتی کپڑوں میں کلف کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ اگر سوتی کپڑے سفید ہوں تو نیل یا ٹینوپال بھی استعمال کرنا چاہیے۔

کپڑوں کو دھونے کے لیے صابون کے جھاگ بنانے پڑتے ہیں۔ یا دھونے کے بعد ان کو پانی میں کھنگالنا پڑتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے ان میں نیل یا کلف لگانا پڑتا ہے۔ ان سب کاموں کو کرنے کے لیے ہمیں ٹب۔ کلف بنانے کے لیے دیگچی ڈوکڑھائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

پانی :۔ سوتی کپڑوں کو دھونے سے پہلے اکثر ٹھنڈے یا گرم پانی میں 15-20 منٹ تک بھگو کر رکھ دیا جاتا ہے۔ تاکہ کپڑوں کا میل پھول جائے۔ اگر کپڑے بہت میلے ہوں تو گرم پانی میں صابون کا گھول بنا کر کپڑوں کو اس میں بھگو دیا جاتا ہے۔ اس سے کپڑوں کو دھونے پر ان کا میل جلدی اور آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔ یہ طریقہ صرف سفید یا پکے رنگ والے کپڑوں کے لیے اپنایا جاتا ہے۔

صابن :۔ کپڑوں کو دھونے میں صابن بھی اپنی خاص اہمیت رکھتا ہے۔ اکثر صابن میں کاسٹک سوڈا ہوتا ہے۔ جو کپڑوں کا میل اتارنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ کچھ کپڑوں جیسے سوتی و لینن پر اس کا خراب اثر نہیں پڑتا ہے۔ اس لیے ایسے کپڑوں قسم کے لیے صابن کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اونی و ریشمی کپڑے کاسٹک سوڈے سے خراب ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ان کو دھونے کے لیے ایسے صابن کا استعمال کرنا چاہیے جس سے کپڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔ جیسے لکس۔

کپڑوں کو رگڑنا :۔

کپڑوں کو دھونے کے لیے پہلے صابن کے گھول میں اچھی طرح ڈبو کر ڈال دینا چاہیے تاکہ صابن کے گھول میں کپڑے اچھی طرح بھیگ جائیں اگر کپڑے کے کچھ حصے زیادہ میلے ہیں تو ان حصوں پر صابن کا چورا ڈال کر ان کو رگڑنا چاہیے۔ رگڑنے کے لیے کسی برش کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر اونی ریشمی جیسے ملائم کپڑے دھونے ہوں تو ان کو ہلکے ہاتھوں سے دھونا چاہیے۔ تاکہ وہ پھٹیں اور سکڑیں نہیں۔ اس کے بعد کپڑوں کو صاف پانی سے بار بار دھوئیں۔ تاکہ ان کا تمام صابن باہر نکل جائے۔ سوتی کپڑوں کے لیے ضرورت کے مطابق کلف۔ نیل یا ٹینوپال کا استعمال کرنا چاہیے۔ ریشمی کپڑوں کے لیے کلف کی جگہ گوند کا پانی استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ ان میں چمک لانے کے لیے تھوڑے سے سرکہ کا گھول بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر گوند کے گھول میں تھوڑا سرکہ ملا دیا جائے تو بھی ایک ہی بات ہے۔ اس گھول میں کپڑوں کو اچھی طرح ڈبو کر نچوڑ لیتے ہیں اور سوکھنے کے لیے سایہ میں ڈال دیتے ہیں۔

کپڑوں کی دھلائی:

کپڑوں کی اپنی الگ الگ خصوصیات کی وجہ سے ان کے دھونے کے طریقے بھی الگ الگ ہیں۔ اب کپڑے دھونے کے ان مختلف طریقوں کے بارے میں بتلایا جائے گا۔

سوتی کپڑوں کی دھلائی:۔

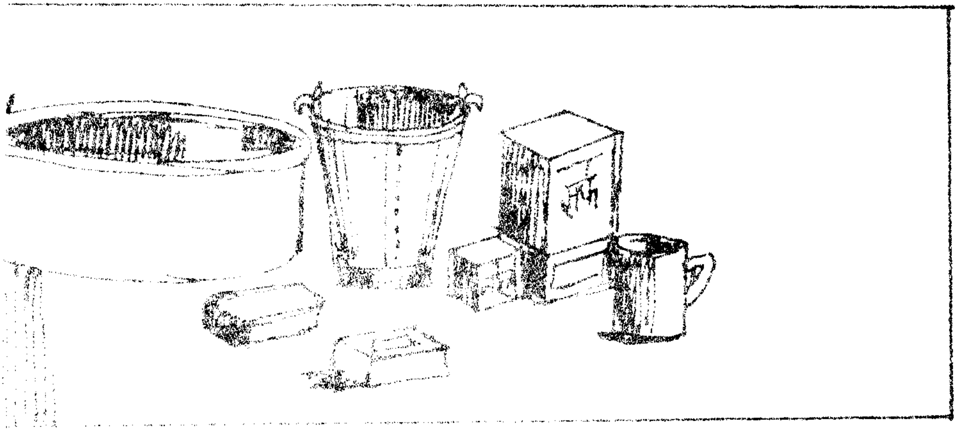
کپڑوں میں سوتی کپڑوں کا دھونا سب سے آسان ہے۔

سامان:۔ صابن۔ نیل۔ یا ٹینوپال۔ کلف۔ ان کے علاوہ کپڑے رگڑنے کا تختہ۔ کپڑے دھونے کا برش۔ کڑھائی۔ بالٹی۔ لوٹا وغیرہ۔

طریقہ:۔ پہلے تمام سامان جمع کر لیجیے۔ اگر سفید سوتی کپڑے زیادہ میلے ہوں تو ان کو صابن کے گھول میں کچھ دیر کے لیے بھگو دیجیے۔ ایسے رنگ دار کپڑوں کو جن کا پانی میں رنگ چھوٹنے کا امکان ہے دھونے سے پہلے بھگونا نہیں چاہیے۔ ورنہ ان کا رنگ خراب ہو جائے گا۔

ٹب میں تھوڑا پانی لے کر اس میں صابن کا گھول بنا لیجیے۔ جیسا پہلے بتایا جا چکا ہے کہ سوتی کپڑوں کو تیز کھار کاسٹک سوڈا جیسی چیزوں سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا ہے اس لیے ان کو دھونے کے لیے کسی بھی صابن جیسے سن لائٹ۔ دیسی صابن۔ سرف۔ ڈیٹ وغیرہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

جھاگ بنانے کے بعد کپڑوں کو کھول کر اس میں ڈالیے۔ اور اچھی طرح رگڑیئے۔



میلے حصّوں خاص طور پر کالر۔کف وغیرہ پر تھوڑا سا صابن کا چورا ڈال کر اچھی طرح رگڑیئے۔ اگر کپڑا زیادہ میلا ہے تو رگڑنے کے تختے و برش کو بھی کام میں لایا جا سکتا ہے اس کے بعد کپڑوں کو نچوڑیے اور صاف پانی میں اس وقت تک دھوئیے جب تک ان میں سے سارا صابن نکل نہ جائے۔

کسی ٹب میں تھوڑا سا پانی جس میں کپڑا اچھی طرح بھیگ جائے لے لیجیے۔ پھر تیارشدہ کلف کو کسی میلے کپڑے میں چھان کر پانی میں اچھی طرح ملیے۔اس کے علاوہ اگر کپڑا سفید ہو تو نیل یا ٹینوپال کا استعمال بھی کرنا چاہیے۔

اگر کپڑے سفید ہوں تو ان کو دھوپ میں سکھائیے۔اس سے کپڑے میں زیادہ سفیدی آجاتی ہے۔ رنگ دار کپڑوں کو سایہ میں سکھانا چاہیے۔تاکہ اس کا رنگ خراب نہ ہونے پائے۔جب کپڑا اچھی طرح سوکھ جائے۔ تو اس پر تھوڑا پانی چھڑک کر نمی کے لیے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیجیے۔تاکہ کپڑے پر پانی اچھی طرح پھیل جائے۔ پھر اس کو پریس کر لیجیے۔

(ہدایت :۔ اوپر لکھے طریقوں کے مطابق بچّوں کو کلاس میں کام کرنے کا موقع دیا جائے)

ریشمی کپڑوں کی دھلائی

سامان :۔ صابن ۔گوند کا گھول ۔سرکہ ۔ ٹب ۔ بالٹی ۔ لوٹا وغیرہ ۔
طریقہ :۔ ریشمی کپڑوں کو دھونے سے پہلے تمام سامان اکٹھا کر لیجیے ۔ پھر ٹب میں تھوڑا سا پانی لے کر اس میں کسی اچھے صابن کا چورا جس میں سوڈا نہ ہو

جیسے لکس کا چورا ملا کر جھاگ بنا لیجیے ۔ ریشمی کپڑوں کو دھونے سے پہلے سوتی کپڑوں کی طرح بھگونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اس کے بعد ریشمی کپڑے کو جھاگ میں ڈال دیجیے اور ہلکے ہاتھوں سے ملیے ۔ ریشمی کپڑوں کو زیادہ زور سے رگڑنے سے ان کے پھٹنے کا ڈر رہتا ہے ۔ اگر کپڑا کہیں سے زیادہ میلا ہے وہاں صابن کا چورا ڈال کر

اسے ہلکے ہلکے ملیے۔ نرمی سے نچوڑ کر کپڑے کو بار بار صاف پانی سے دھوئیے تاکہ تمام صابن اچھی طرح سے نکل جائے۔

ریشمی کپڑوں میں نیل یا کلف نہیں لگایا جاتا بلکہ کلف کی جگہ گوند کے پانی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ریشمی کپڑوں میں چمک لانے کے لیے سرکے یا لیموں کے رس کو تھوڑے سے ٹھنڈے پانی میں ملا کر یا گوند کے پانی ہی میں ڈال کر کپڑے کو اس میں ڈبو کر نچوڑ لینا چاہیے۔ ریشمی کپڑوں کو سایہ میں سکھانا چاہیے اور جب اس میں کچھ نمی باقی ہو تب ہلکا پریس کرنا چاہیے۔

(ہدایت:- بچّوں کو کلاس میں ریشمی کپڑوں کی دُھلائی کا موقع دیا جائے)۔

سوالات اور مشق

1 - کپڑوں میں استعمال ہونے والے ریشے کیا ہوتے ہیں؟

2 - نائیلون میں ایسی کون سی خوبیاں ہیں جن کی وجہ سے وہ عوام کا پسندیدہ کپڑا بن گیا ہے؟

3 - سوتی کپڑے سے کون کون سی چیزیں بنتی ہیں؟ ان میں سے پانچ کے نام لکھو۔

4 - خالی جگہوں کو بھریے:-

(i) کانوں سے حاصل ہونے والے ریشوں میں .... اور .... قابلِ ذکر ہیں۔

(ii) .... ریشے پیڑ پودوں سے حاصل ہوتے ہیں۔

(iii) سوتی کپڑا حرارت کا...... کنڈکٹر ہے۔

(iv) اونی کپڑے .... میں پہننے چاہئیں۔

(v) ریشم کے کیڑے ..... کے پیڑ پر اپنا گزارا کرتے ہیں۔

5 - سوتی - ریشمی - اونی اور نائیلون کے کپڑوں کی خوبیوں کا موازنہ کیجیے۔

6 - ہم کپڑے کیوں پہنتے ہیں؟

7 - کپڑے موسم کے مطابق ہونے چاہئیں۔ اس موضوع پر دس سطریں لکھیے۔

8 - کپڑے کس طرح میلے ہوتے ہیں۔ مختصر طور پر بیان کیجیے۔

9 - مندرجہ ذیل کپڑوں کی دُھلائی میں کون کون سا صابن استعمال کیا جانا چاہیے:-

(i) ریشمی کپڑے۔

(ii) سوتی کپڑے۔

10 ۔ خالی جگہوں کو پُر کیجیے۔

(i) ریشمی کپڑوں میں چمک لانے کے لیے .... کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(ii) کلف لگے سوتی کپڑوں کو...... سوکھ جانے پر پانی چھڑک کر پریس کرنا چاہیے

(iii) ریشمی کپڑوں کو......... دباؤ سے دھونا چاہیے۔

(iv) .... سوتی کپڑوں میں سفیدی لانے کے لیے انھیں دھوپ میں سکھانا چاہیے۔

(v) اندر پہننے کے کپڑے جیسے بنیان۔انڈرویئر وغیرہ سوتی اور....... ہونے چاہئیں۔

تیسرا باب

بچّوں کے کپڑے

بچوں کی صحیح نشو ونما اور ان کی تندرستی کے لیے مناسب قسم کے کپڑوں کا استعمال کیا جاتا ہے ۔ بچوں کے کپڑے آرام دہ اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں تاکہ ان کی نشو ونما اور اعضار جسمانی کی حرکات آسانی سے ہو ۔ عام طور پر لوگ ایک برس کی عمر کے بچوں کو بنیان ۔ جھبلا۔ اور فراک اور نیچے لنگوٹ و جانگیا پہناتے ہیں ۔

۱- کپڑوں کا انتخاب

بچوں کے لیے کپڑوں کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے۔

1 ۔ ملائم و ہلکے کپڑے : ۔ بچوں کی جلد ملائم ہوتی ہے ۔اس لیے ان کے لیے نرم و ہلکے کپڑے ہونے چاہئیں ۔ جیسے وائل ۔ ململ ۔ لون ۔ کیمرک اور روبیا وائل ۔ وغیرہ ۔

2 ۔ نمی کو جذب کرنے کی خاصیت : ۔ کپڑوں میں نمی کو جذب کرنے کی خاصیت ہونی چاہیے۔ تاکہ بچے کے جسم سے نکلا ہوا پسینہ جذب ہو سکے ۔ اس کے لیے سوتی کپڑا مناسب ہے۔ کیونکہ اس میں نمی کو جذب کرنے کی خوبی ہوتی ہے ۔

3 ۔ رنگ : ۔ کپڑوں کے رنگ کی طرف توجہ دینی نہایت ضروری ہے ۔ گرمیوں میں ہلکے رنگ کے کپڑے پہنانے چاہیں ۔ ہلکے نیلے ۔ ہرے ۔ گلابی و بادامی رنگ اچھے ہوتے ہیں ۔ کیونکہ ان سے گرمی کم لگتی ہے ۔ اور یہ ٹھنڈک پہنچاتے ہیں ۔ گہرے رنگ کے کپڑے پہنانے سے زیادہ گرمی لگتی ہے اس لیے گہرے رنگ سردیوں کے لیے اچھے ہوتے ہیں ۔

کپڑوں کا رنگ پکّا ہونا چاہیے ۔ کیونکہ کچے رنگ جسم کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں ۔ اس کے

علاوہ رنگ خراب ہو جانے کی وجہ سے کپڑا بھی بدنما معلوم ہوتا ہے۔

2 - جھبلا

جھبلا بچوں کے لیے نہایت مفید لباس ہے۔ اس کا استعمال زیادہ تر گرم صوبوں میں گرمیوں کے موسم میں کیا جاتا ہے۔ اس کو آسانی سے پہنایا اور اتارا جا سکتا ہے۔ یہ ہلکا ہوتا ہے۔ کیونکہ کم کپڑے میں بن جاتا ہے۔ اس کی سلائی بھی آسان ہے۔ کیونکہ اس میں کم جوڑ ہوتے ہیں۔ اور جو جوڑ ہوتے ہیں وہ چپٹے ہوتے ہیں۔ اس میں چبھنے والے بٹنوں کا استعمال نہیں ہوتا ان کی جگہ ڈوری۔ ٹیپ وغیرہ استعمال میں لاتے ہیں۔ یہ بچوں کی نرم جلد کے لیے مفید ہے۔

جھبلے کا خاکہ

دوسرے لباسوں کے مقابلہ میں جھبلے کی کٹائی اور سلائی آسانی سے کی جا سکتی ہے یہ کام انہی لوگوں کے لیے آسان ہے جو سلائی کے فن میں مہارت رکھتے ہیں۔ لیکن جن بچوں کو ابھی کپڑا کاٹنا اور سلائی کرنا سیکھنا ہے ان کے لیے ضروری ہے کہ پہلے کاغذ پر جھبلے کا خاکہ بنائیں اور پھر کپڑے پر کاٹ کر سلائی کریں۔ اس سے جھبلا ٹھیک سل جائے گا۔ اور اس میں کوئی کمی نہیں رہے گی۔ تم جھبلے کا خاکہ مندرجہ ذیل طریقہ سے بنا سکتے ہو۔

عمر- 6 ماہ سے 1 سال تک

ناپ:- لمبائی 30 سینٹی میٹر

چوڑائی 35 سینٹی میٹر

کاغذ کا ناپ :-

لمبائی 60 سینٹی میٹر

چوڑائی 35 سینٹی میٹر

طریقہ:-

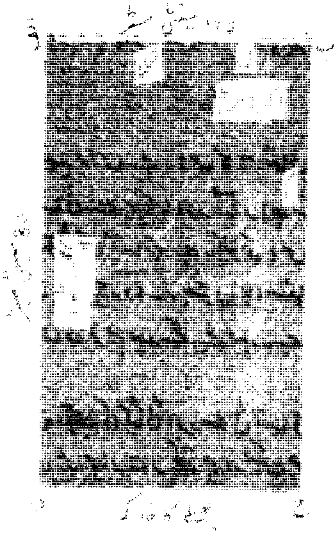
(1)۔ 60 سینٹی میٹر لمبا اور 35 سینٹی میٹر چوڑا کاغذ لیں۔ اسے پہلے لمبائی کی طرف سے پھر چوڑائی کی طرف سے آدھا موڑیں۔

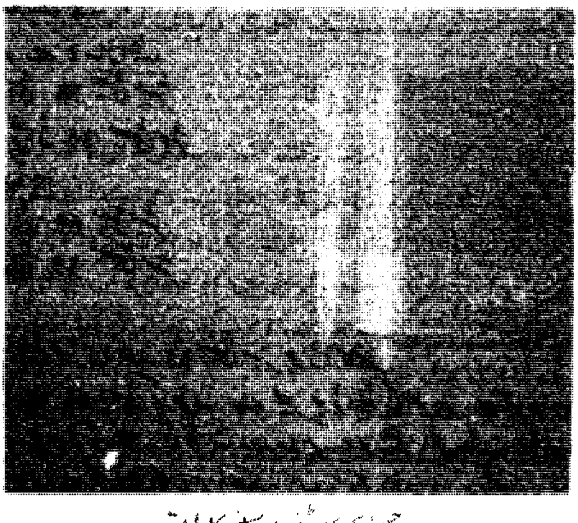
(2) - اکہرے موڑ کو اوپر کی طرف اور دوہرے موڑ کو بائیں طرف رکھیں۔

(3) - پھر چاروں کونوں کا نام الف - ب - ج اور د رکھیں۔

الف - ب - اور ج - د - چوڑائی ہے۔ الف - د - اور ب - ج لمبائی ہے۔

(4) - ب سے الف کی طرف 4 سینٹی میٹر لیں جس کا نام ل رکھیں۔ ب اور ل





جیبی کو کاٹ دینے کا طریقہ.

کندھا ہے۔

(5)۔ ب سے نیچے کی طرف 8 سینٹی میٹر لیں جس کا نام م رکھیں ۔ ب اور م آستین کی مہری ہیں ۔

(6) الف سے ل تک گلے کے لیے بیچ کا حصّہ کاٹیں ۔ خاکے کو کھول دیں ۔ اب یہ خاکہ جھبلا کاٹنے کے لیے تیار ہوگیا۔

کپڑے کی ناپ :۔

لمبائی 60 + 5 = 65 سینٹی میٹر (5 سینٹی میٹر نیچے کے موڑ کے لیے)

چوڑائی 35 + 3 = 38 سینٹی میٹر (3 سینٹی میٹر سلائی کے لیے)

جھبلے کو کاٹنے اور سینے کا طریقہ :۔

(1) تصویر میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق خاکے کو کپڑے پر رکھیے۔ دونوں طرف کی سلائی و نیچے موڑنے کے لیے نشان لگا دیجیے۔ اور گلا کاٹ لیجیے ۔

(2) جھبلے کے دونوں طرف سے جوڑوں کو چپٹی سلائی سے جوڑ دیتے ہیں

(3) بانہوں و گلے پر باریک باریک موڑ کر تُرپائی کرتے ہیں۔ تُرپائی کرنے کے بعد ان دونوں جگہوں پر کروشیا کیا جا سکتا ہے۔ گلے میں ڈوری ڈالی جاتی ہے ۔

(4) نیچے کی طرف 2.5 سینٹی میٹر موڑ کر ترپائی کرتے ہیں۔

کپڑا :۔

جھبلے کے لیے ململ ۔ وائل ۔ روبیا وائل ۔ کیمبرک اچھے کپڑے ہیں ۔

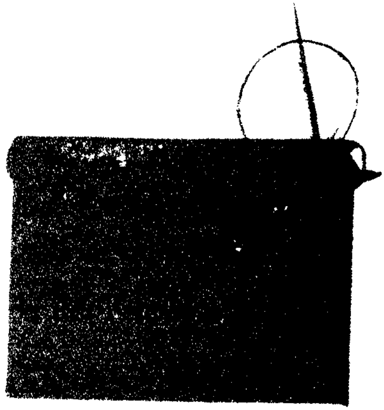
جھبلے کی سلائی کے لیے ضروری ٹانکے

1 ۔ کچا :۔

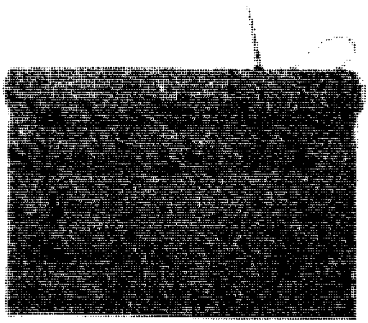
جھبلے کے جوڑوں و موڑ پر پہلے کچی سلائی کرتے ہیں۔ اس سے کپڑا برابر مڑ جاتا ہے۔ پھر اس پر پکا ٹانکا جیسے بخیہ ۔ تُرپائی وغیرہ آسانی سے کی جاسکتی ہے ۔ پکا ٹانکا کرنے کے بعد کچا ادھیڑ دیا جاتا ہے اس لیے اس کو "عارضی ٹانکا" کہتے ہیں ۔ کچے کو ہمیشہ گرہ سے شروع کرنا چاہیے اور بخیہ کے ٹانکے سے بند کرنا چاہیے شکل کے مطابق کچا ٹانکا دائیں طرف سے شروع کرکے بائیں طرف لے جایا جاتا ہے۔

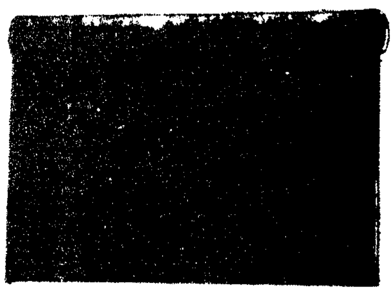
2 - تُرپائی :-

جھبلے کے گلے، باہوں و نیچے کے موڑ پر تُرپائی کی جاتی ہے۔ اس سے کپڑا دیکھنے میں بھی خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ شکل کے مطابق ترپائی کو شروع کرنے کے لیے سوئی کو کپڑے میں سے اس طرح نکالو کہ تھوڑا سا دھاگا پیچھے بچا رہے۔ اسی دھاگے کو موڑ کر اندر دبا کر دائیں طرف سے بائیں طرف کو تُرپائی کرتے ہیں۔ موڑے ہوئے حصے کو ہمیشہ اوپر کی طرف رکھتے ہیں ٹانکے کچے کی طرح سیدھے نہ ہو کر آگے و پیچھے دونوں طرف ترچھے چھوٹے و برابر ہونے چاہئیں۔ شکل کی طرح ترپائی کو بند کرتے



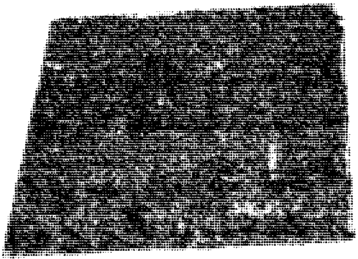
وقت آخری ٹانکے کو دہراتے ہیں۔ اس طرح یہ ٹانکا انگریزی کے حرف 'V' کے مانند بن جاتا ہے۔ پھر سوئی کو ایک یا دو سینٹی میٹر اوپر نکال کر دھاگے کو قینچی سے کاٹ دیتے ہیں۔

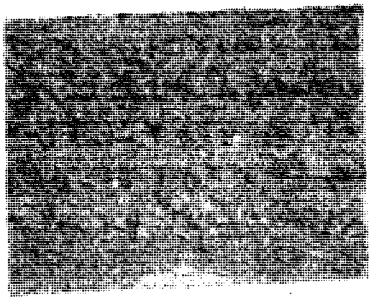




یہ جھبلے کے دونوں طرف سے جوڑنے میں کام آتی ہے۔ اس کے لیے شکل میں جیسے دکھلایا گیا ہے جھبلے کے دونوں طرف سے اس طرح رکھو کہ ایک کپڑا دوسرے کپڑے سے $\frac{1}{2}$ سینٹی میٹر اونچا رہے۔ نیچے والے حصے کے کنارے پر کچا کر دیتے ہیں۔ پھر تین کچے اور ایک بخیے کا ٹانکا بناتے ہیں۔ اس ٹانکے کو بخیے کے ٹانکے سے شروع و ختم کرتے ہیں۔ اب شکل کی طرح اوپر نکلے حصے

کو نیچے کے حصے پر پھیلا کر موڑ دیتے ہیں۔ اس پر پہلے کچا اور پھر ترپائی کرتے ہیں۔ اس سے سیون دونوں طرف سے چپٹی آجاتی ہے۔ یہ ایک کارآمد سلائی ہے جس کا استعمال زیادہ تر نیچے پہننے والے کپڑوں پر کیا جاتا ہے۔





4۔ کروشیا:۔

جھبلے کے گلے و باہوں پر اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ صرف دو دو لائینوں کی جالی بنانی چاہیے کیوں کہ زیادہ چوڑی جالی دیکھنے میں بدنما معلوم ہوتی ہے اور چبھتی ہے کروشیا کے ذریعہ بنائی ہوئی جالی کپڑے کو خوبصورت بناتی ہے۔

3 - بچّے کا تولیہ

بچّے کی جسمانی تندرستی میں تولیے کی بہت بڑی اہمیت ہے۔ بازار سے مختلف قسم اور ناپ کے تولیے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ بچوں کے تولیے گھر پر بھی بنائے جا سکتے ہیں۔ تولیے کے لیے ہم من پسند رنگ و کپڑے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اور اس کو خوبصورت بنانے کے لیے خوشنما رنگ کے دھاگوں سے مختلف قسم کی کڑھائی جیسے پھول۔ بیل۔ گڑیا وغیرہ بنا سکتے ہیں۔ تولیے کے لیے کپڑے کا انتخاب کرتے وقت ہمیں اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ کپڑا ملائم ہو اور رنگ بھی پکّا ہو کیوں کہ کچے رنگ بچّے کی جلد کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ یہ کپڑا پانی کو جذب کرنے والا اور خوش نما رنگ کا ہونا چاہیے تاکہ بچّے کی آنکھوں کو سہانا معلوم ہو۔ یہ رنگ ہلکا گلابی۔ نیلا یا ہرا ہو سکتا ہے۔ بچّوں کے استعمال میں آنے والے تولیے عام طور پر چار قسم کے ہوتے ہیں:-

(1) منہ صاف کرنے کا تولیہ۔
(2) نہانے کے بعد جسم کو پونچھنے کا تولیہ
(3) اسپنج کرنے والا تولیہ
(4) موم جامے کے اوپر رکھنے والا تولیہ

یہاں صرف منہ پونچھنے والے تولیے کے بارے میں ہی بتلایا جائے گا۔ تولیے کے لیے میٹنگ۔ باریک میٹنگ۔ کیس منٹ یا دسوتی کپڑے دستیاب ہیں۔ تولیے کے لیے سوتی کپڑا ہی مفید ہے۔ چوں کہ اس میں پانی کو جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

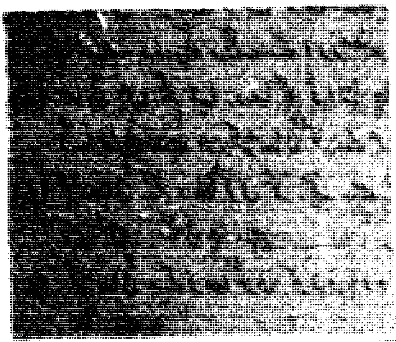
تولیے کا ناپ:-

لمبائی 35 سینٹی میٹر
چوڑائی 35 سینٹی میٹر

طریقہ:-

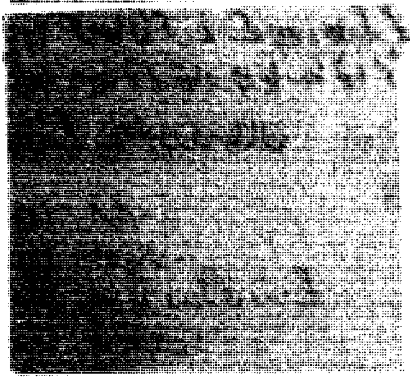
تولیے کا کپڑا لے کر چاروں طرف سے 3 سینٹی میٹر کپڑا چھوڑ کر شکل نمبر 1 کی طرح دھاگے کی تاریں نکالو۔ پہلے چاروں کونے بناؤ۔ پھر چاروں طرف کے کپڑے کو موڑ کر کچّا کرو۔ شکل نمبر 2 میں اکہری بیڈنگ کا طریقہ بتلایا گیا ہے۔ اسی کے مطابق اکہری بیڈنگ کرو۔ پھر اسی طرح نیچے کی طرف دوہری بیڈنگ کرو۔ جس رنگ کا کپڑا ہو اسی رنگ کے دھاگے سے

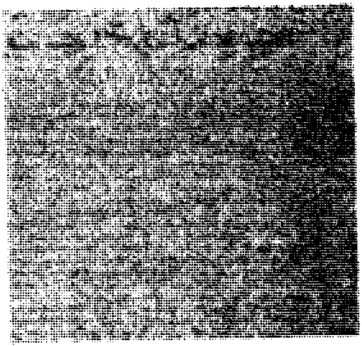
بیڈنگ کرنی چاہیے۔ بیڈنگ باریک باریک کرنی چاہیے۔ تیار شدہ تولیہ شکل نمبر 3 میں دکھلایا گیا ہے



تولیے کی کڑھائی کے اصول اور نمونے

ہم پڑھ چکے ہیں کہ بیڈنگ کے ذریعہ تولیے کے کناروں کو اچھا بنا سکتے





ہیں۔ اب ہم یہ بتلائیں گے کہ تولیے کے اندرونی حصے کو کڑھائی سے کس طرح خوبصورت بنا سکتے ہیں۔ یوں تو زیادہ تر لڑکیاں کڑھائی کرنا جانتی ہیں۔ لیکن کس طرح کی کڑھائی کرنے سے کپڑا خوبصورت معلوم ہوگا۔ اس فن کو شاید وہ اچھی طرح نہ جانتی ہوں۔ اس فن کو سیکھنے کے سلسلہ میں کچھ اصولوں کا ذکر کریں گے۔

اصول:۔

(1) تولیے کی لمبائی و چوڑائی اور ناپ کے مطابق کڑھائی کا نمونہ ہونا چاہیے۔ چھوٹے تولیہ کے لیے چھوٹا نمونہ اور بڑے تولیے کے لیے بڑا نمونہ ہونا چاہیے۔

(2) نمونہ ہمیشہ صفائی سے اتارنا چاہیے۔ تاکہ کاڑھنے میں آسانی

رہے۔ اور کڑھائی میں بھی آسانی رہے۔

(3) کڑھائی کرتے وقت دھاگے کے رنگوں کا کپڑے کے رنگ سے میل ہونا چاہیے۔ وہ پکے رنگ کے اور مضبوط ہونے چاہئیں۔

(4) سوئی میں کم لمبا دھاگا ڈالنا چاہیے۔ کیوں کہ لمبے دھاگے میں بار بار گرہ لگ جاتی ہے اور کڑھائی کرنے میں صفائی بھی نہیں آتی۔

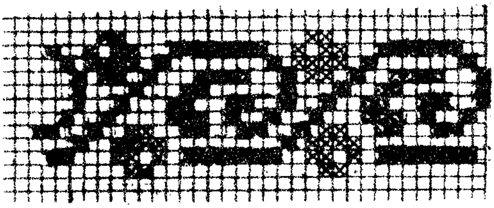
(5) کڑھائی کے دھاگوں کو بخیہ سے شروع اور ختم کرنا چاہیے۔ اور گرہ کبھی بھی نہیں لگانی چاہیے۔

(6) کڑھائی کے دھاگوں کو نہ زیادہ کھینچنا چاہیے اور نہ زیادہ ڈھیلا چھوڑنا چاہیے۔

(7) کڑھائی کرنے کے بعد دھاگے کو ہمیشہ قینچی سے کاٹنا چاہیے۔

(8) جب تولیہ تیار ہو جائے تو الٹی طرف سے استری کرنا چاہیے۔

کڑھائی کے لیے ضروری سامان



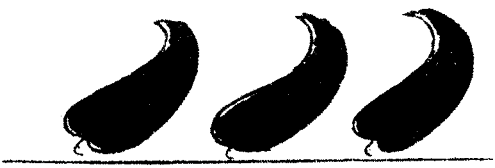
(1) فریم۔

(2) سوئیاں۔

(3) سوتی و ریشمی دھاگے کی لچھیاں۔

(4) قینچی۔

تولیے کو کاڑھنے کے لیے شکل نمبر 1 و 2 میں نمونے بنائے گیے ہیں۔ شکل نمبر 1 کا نمونہ میٹنگ یا دسوتی پر کاڑھا جاسکتا ہے۔ اس میں استعمال ہونے والے ٹانکوں کو کراس اسٹچ یا دسوتی ٹانکا کہتے ہیں۔ اس نمونے کو ہلکے رنگ یا سفید تولیے پر لال، ہرے اور پیلے رنگوں سے بنایا جاسکتا ہے۔



شکل نمبر 2 کا نمونہ کیس منٹ یا دوسرے کپڑوں کے تولیے کے لیے ہے۔ جسے زنجیرہ ٹانکے سے ایک یا دو رنگوں کے میل سے بنایا جاسکتا ہے۔

سوالات اور مشق

1 - خالی جگہوں کو پر کیجیے:-

(i) جھبلے کے لیے .... لمبا اور ...... چوڑا کاغذ لیتے ہیں۔

(ii) .... موڑ کو اوپر کی طرف اور .... موڑ کو بائیں طرف رکھتے ہیں۔

(iii) جھبلے کے دونوں طرف سے موڑوں کو .... سے جوڑتے ہیں۔

(iv) جھبلے کے نیچے کا موڑ .... چوڑا ہوتا ہے۔

(v) جھبلے کے لیے .... کپڑا سب سے اچھا ہے۔

2 - کچا کرتے وقت کن کن باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے۔

3 - کچے کو عارضی ٹانکا کیوں کہتے ہیں؟

4 - ترپائی کا استعمال کیوں اور کس طرح کرتے ہیں۔

5 - چپٹی سلائی کے کیا فائدے ہیں؟ اس کو بنانے کا مناسب طریقہ کیا ہے؟

6 - تولیے کا استعمال کیوں کرتے ہیں؟

7 - تولیے کے لیے کون کون سے کپڑے اچھے ہوتے ہیں؟

8 - کڑھائی کرتے وقت کن کن اصولوں پر عمل کرنا چاہیے؟

9 - کڑھائی کے لیے ضروری سامان کی فہرست بنائیے۔

عملی کام

1 - استانی بچوں کو جھبلے کا خاکہ بنانا سکھائے گی۔ پھر اس خاکہ کی مدد سے جھبلے کاٹنا سمجھائے گی۔ ایک تیار شدہ جھبلے سے جھبلے کی سلائی سکھلانی چاہیے۔ بچے جھبلے کا خاکہ بنا کر اسے کاٹیں گے اور سئیں گے۔

2 - استانی بچوں کو کچا۔ ترپائی۔ چپٹی سیون اور کروشیا کا ٹھیک ٹھیک استعمال کلاس میں کر کے دکھلائے۔

3 - 10 سینٹی میٹر چوڑا اور لمبا پرانا کپڑا لے کر اس کی ایک طرف کچا دوسری طرف ترپائی اور تیسری طرف کروشیے کے ذریعہ جالی بنا کر بچے استانی کو دکھلائیں۔

4 - بچے استانی کی مدد سے بچے کا منہ پونچھنے والا تولیہ بنائیں گے۔

5 - استانی کلاس میں بچوں کو کڑھائی کر کے دکھلائے۔

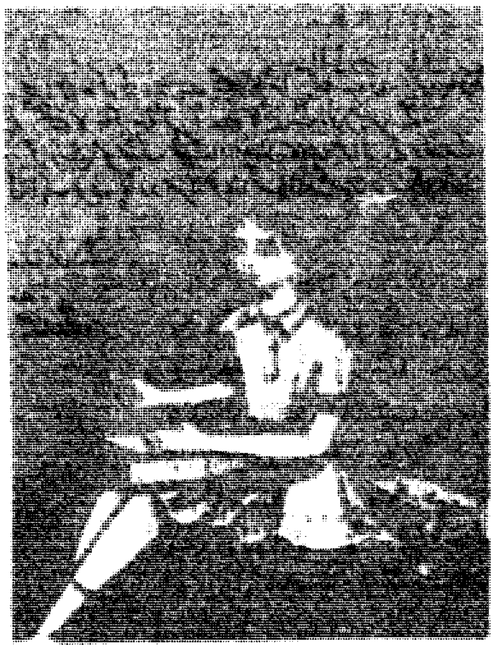
6 - بچے تولیے پر کڑھائی کا خوبصورت سا نمونہ کاڑھیں گے۔

چوتھا باب

ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ)

روزانہ کی زندگی میں مختلف قسم کے حادثات ہوتے رہتے ہیں۔ چاہے ہم اسکول میں ہوں۔ گھر میں ہوں یا باہر ہوں کبھی نہ کبھی۔ کہیں نہ کہیں حادثات سامنے آتے رہتے ہیں۔ اس قسم کے حادثات کا جو علاج ڈاکٹر کے پاس یا اسپتال لے جانے سے پہلے کیا جاتا ہے اسے ابتدائی طبی امداد یعنی فرسٹ ایڈ کہتے ہیں۔ ابتدائی طبی امداد دینے والے کو ابتدائی مددگار کہتے ہیں۔

فرسٹ ایڈ کے فوائد



زخمی کی ابتدائی طبی امداد کر کے اس کی زندگی بچائی جا سکتی ہے اور بیماری کو آگے بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے۔ اسکول میں کسی لڑکی کی انگلی پنسل بناتے وقت بلیڈ سے کٹ جاتی ہے۔ اور خون بہنے لگتا ہے۔ یا کوئی بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس وقت اگر ہمیں فرسٹ ایڈ کی تھوڑی سی بھی معلومات ہے۔ تو خون روکنے یا بے ہوشی کو دور کرنے کا علاج کر سکتے ہیں۔ فرسٹ ایڈ دینے سے حالت زیادہ خراب نہیں ہوگی۔ اگر ہم ڈاکٹر کا انتظار کرتے رہیں گے تو زیادہ خون بہ جانے کی وجہ سے بیمار کی حالت زیادہ تشویشناک ہو سکتی ہے۔ اس لیے فرسٹ ایڈ کا علم

ہر شخص کے لیے ضروری ہے۔ مگر فرسٹ ایڈ کا مطلب یہ نہیں کہ وہ ڈاکٹر کی جگہ ہی لے لے۔ لیکن اس کو ڈاکٹر کے آنے تک بیمار کا علاج کرتے رہنا چاہیے۔ ڈاکٹر کے آنے کے بعد اس کا کام ختم ہوجاتا ہے۔

فرسٹ ایڈ دینے والے کی خوبیاں

ابتدائی طبی امداد یا فرسٹ ایڈ دینے والا چاہے بچہ۔ بوڑھا یا جوان ہو اس میں مندرجہ ذیل خوبیاں ہونی چاہئیں:-

(1) اسے حوصلہ مند ہونا چاہیے تاکہ مصیبت کا سامنا جرأت کے ساتھ کرسکے۔

(2) زخمی کی علامتوں کو جلدی سے پہچان کر ان کا علاج کر سکے

(3) حادثہ کی جگہ جو چیز بھی دستیاب ہو اس کا مناسب استعمال کرسکے۔

(4) زخمی کو تکلیف پہنچائے بغیر اس کا علاج کر سکے۔

(5) اسے ہمدرد۔ خوش اخلاق۔ ہنس مکھ اور حوصلہ مند ہونا چاہیے۔

1. حادثات

زخمی ہوجانا:-
کبھی کبھی چاقو یا بلیڈ سے پنسل بنانے یا سبزی کاٹتے وقت انگلی کٹ جاتی ہے۔ اس وقت

تھوڑا بہت خون بہنے لگتا ہے۔

علاج:-

(1) خون کو روکنے کا طریقہ سیکھنا چاہیے۔

(2) کٹے ہوئے حصّہ کو جراثیم مارنے والی دوا سے صاف کرنا چاہیے۔ جیسے ڈیٹول۔پوٹاشیم پرمینگنیٹ۔یا اسپرٹ۔اس سے زخم پھیلنے سے بچ جاتا ہے۔اگر یہ دوائیاں دستیاب نہ ہوں۔ تو زخم کو صاف پانی سے دھونا چاہیے۔

(3) زخم پر مرکیورو کروم یا ٹنکچر بنجوئن لگانا چاہیے۔

(4) زخم پر اگر کھرنڈ آگیا ہو تو اسے نہیں ہٹانا چاہیے۔کیوں کہ یہ خون کو روکنے کا قدرتی طریقہ ہے۔

جلنا اور جھلسنا

جلنا:-

خشک گرمی سے جلنا جیسے آگ۔گرم دھات۔تیزاب کھار۔بجلی۔تیز گھومنے والے پہیے یا تار کی رگڑ۔

علامات:-

(1) زیادہ تکلیف۔

(2) دہشت۔

(3) جلد پر سرخی۔

علاج:-

(1) دہشت سے بچانے کے لیے زخمی کو گرم رکھنا۔

(2) جلن کو کم کرنے کے لیے کوئی ٹھنڈک پہنچانے والا گھول جیسے کھانے کے سوڈے کا گاڑھا گھول جلے ہوئے حصّہ پر لگاتے ہیں۔

(3) اس حصّہ پر برنول بھی لگا سکتے ہیں۔

نوٹ:۔اگر کپڑوں میں آگ لگ جائے تو زخمی کے جسم کو کسی موٹے کپڑے میں لپیٹ دیں۔یا اسے زمین پر کروٹیں لینے کو کہیں۔اس سے آگ بجھ جائے گی۔زخمی کو کبھی بھی بھاگنے نہیں دینا چاہیے اور نہ اس پر پانی ڈالنا چاہیے۔

جھلسنا:- بہنے والی چیزوں سے جلنا۔ جیسے گرم پانی: دودھ۔گھی۔تیل۔بھاپ وغیرہ۔

علامات:۔

(1) زیادہ درد اور جلن۔

(2) دہشت۔

(3) جلد جھلس جاتی ہے اور چھالے پڑ جاتے ہیں۔

(4) زخم ہو جاتا ہے۔

علاج:۔

(1) زخمی کو زیادہ سے زیادہ آرام پہنچانے کی کوشش کریں۔

(2) چھالوں کو نہ پھوڑنا چاہیے اور نہ کپڑے کو ہٹانا چاہیے۔ (اگر وہ جلے ہوئے حصّہ پر چپک گیا ہے)

(3) کھانے والے سوڈے کے گھول میں مٹی کو گھول کر ڈھیلا باندھ دیتے ہیں تاکہ چھالے پھوٹنے نہ پائیں۔

(4) دہشت سے بچانے کے لیے زخمی کو گرم رکھیں۔

(5) زخمی کو گرم گرم چائے یا کافی میں زیادہ چینی ڈال کر دیں۔ جلنے اور جھلسنے پر زخمی کو جلد سے جلد ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔ کیوں کہ ان دونوں حالتوں میں زخمی کی حالت تشویشناک ہو جاتی ہے۔

موچ: کبھی کبھی جلدی چلنے سے یا بھاگنے سے یا پھسل کر گر جانے سے جسم کے کسی بھی جوڑ پر اچانک جھٹکا آجاتا ہے۔ یا وہ مڑ جاتا ہے۔ اس وقت جوڑ کے آس پاس بندھن یا تو ٹوٹ جاتے ہیں یا کھنچ جاتے ہیں۔ اسے موچ آجانا کہتے ہیں۔ موچ زیادہ تر ہاتھ یا پاؤں میں ہی آتی ہے۔

علامات:۔

(1) جوڑ والے حصّہ میں درد

(2) جوڑ کو ہلانے میں تکلیف کا احساس۔

(3) ورم یا نیلاپن

علاج:۔

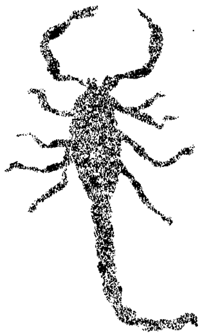
(1) موچ والے حصّہ کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ جگہ پر رکھیں۔

(2) اس حصّہ پر کس کر پٹی باندھ دیں۔

(3) اگر آرام نہ ملے تو پٹی کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر باندھ دیں اور اسے گیلا رکھیں۔

(4) کچھ دیر بعد گرم سکائی کریں۔

کیڑوں کے ڈنک



کبھی کبھی ۔ بچھو ۔ شہد کی مکھی ۔ بھڑ وغیرہ انسان کے جسم پر ڈنک مار دیتے ہیں۔ اس وقت خطرناک حالت ہو جاتی ہے ۔

علامات:۔

(1) اس حصہ پر ورم آجاتا ہے ۔
(2) سخت درد ہوتا ہے۔
(3) زیادہ بے چینی ہوتی ہے۔

علاج :۔

(1) سوئی کی نوک کو گرم کر کے اس سے ڈنک نکالیں۔
(2) اگر ڈنک اندر ہو تو انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے اس جگہ کو دبا دیں۔ جس سے ڈنک اوپر آجائے اور زہر باہر نکل جائے۔
(3) اس حصہ کو ڈیٹول یا پوٹاشیم پرمیگنٹ سے دھو کر کھانے والے سوڈے کا گھول لگا دیں ۔
(4) اگر آس پاس کے حصہ پر بھی ورم آگیا ہے تو سوکھی گرم سکائی کر کے پٹی باندھیں۔

جانوروں کا کاٹنا:۔

کبھی کبھی کتا ۔ بندر یا سانپ کاٹ لیتے ہیں اس کا علاج اسی وقت کر لینا چاہیے۔ ورنہ مریض کی حالت تشویشناک ہو جاتی ہے۔ ہر ایک جانور کے کاٹنے کی علامات اور اس کا علاج مختلف ہوتا ہے ۔ اس کے بارے میں آپ کو مختصر طور پر بتلائیں گے ۔

پاگل کتے کا کاٹنا اور پاگل کتے کی پہچان :۔

(1) کتے کی پچھلی ٹانگیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

اندر وہ بھاگ نہیں سکتا۔

(2) پانی کو دیکھ کر ڈرتا ہے۔

(3) اس کے منہ سے سفید جھاگ نکلتے ہیں۔

(4) کاٹنے کے بعد کتّا دس دن کے اندر مرجاتا ہے۔

علاج:۔

(1) مریض کی دہشت کو دور کریں۔

(2) زخم کو پانی و صابن سے صاف کریں۔

(3) کاٹے ہوئے حصّہ کو کاربولک کے تیزاب سے داغ دیں۔

(4) پوٹاشیم پرمینگنٹ کے پانی سے زخم کو صاف کریں یا اس کے دو یا تین دانے زخم میں ڈال دیں۔

(5) لوہے کو گرم کر کے بھی وہاں لگاتے ہیں۔

(6) ٹنکچر آیوڈین کو کٹے ہوئے حصّہ پر لگادیں۔

(7) مریض کا حوصلہ قائم رکھنے کے لیے گرم چائے یا کافی پینے کو دیں۔

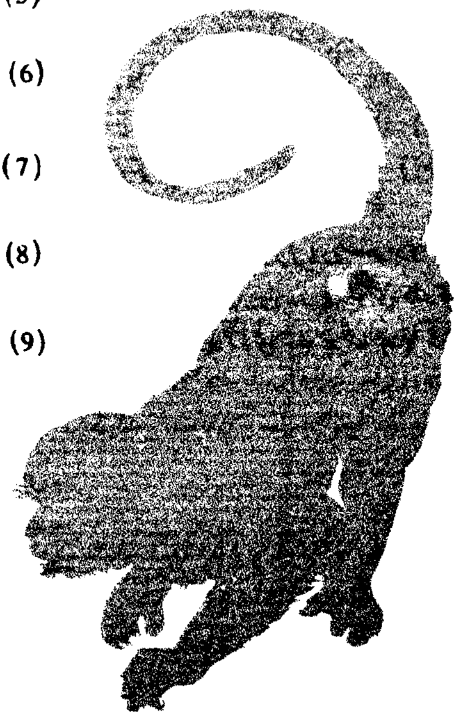
(8) فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیئے۔

(9) کتّے کے کاٹنے پر پاسچر کے ٹیکے لگوائے جاتے ہیں۔

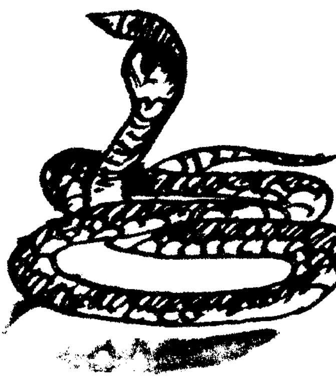
نوٹ:۔ اگر فوراً ہی علاج نہ کیا جائے تو مریض کے اندر بھی پاگل کتّے کی علامات آجاتی ہیں

بندر کا کاٹنا:۔

کبھی کبھی بندر بھی کاٹ لیتا ہے۔ اس کے کاٹے کا علاج بھی کتّے کے کاٹے کی طرح ہی کرنا چاہیے۔



سانپ کا کاٹنا :۔



علامات:۔

(1) دہشت۔
(2) زیادہ درد اور بے چینی۔
(3) سانس لینے میں دشواری۔

علاج :۔

(1) ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔
(2) زخم کے اوپر و نیچے باندھ دینا چاہیے۔
(3) پوٹاشیم پرمینگنٹ کے پانی سے زخم کو دھوئیں۔
(4) کسی تیز چیز کو جراثیم سے صاف کر کے زخم پر کراس (×) کا نشان لگادیں۔ اور اس میں پوٹاشیم پرمینگنٹ کے دانے بھر دیں۔
(5) مریض کو گرم رکھیں اور اس کو پورا آرام دیں۔
(6) اسے سونے نہ دیں۔
(7) اگر وہ پی سکے تو گرم کافی یا چائے پینے کو دیں۔

بے ہوشی :۔

اچانک غم یا خوشی کی خبر سن کر زیادہ درد۔ زیادہ گرمی اور زیادہ سردی کے سبب کوئی خوف ناک منظر دیکھنے سے یا زیادہ بھیڑ میں بیٹھے رہنے سے۔ بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے۔ دماغ میں خون مناسب مقدار میں نہ پہنچنے کی وجہ سے آدمی بے ہوش ہوجاتا ہے۔

علامات :۔

(1) دانت بھنچ جاتے ہیں۔
(2) ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوجاتے ہیں۔
(3) چہرے کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔
(4) نبض کی رفتار دھیمی پڑ جاتی ہے۔
(5) سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔
(6) ماتھے پر پسینہ آجاتا ہے۔

علاج:۔

(1) بیمار کو مکمل آرام دیں۔ اس کے صدمے کو دور کریں۔
(2) بیمار کو کھلی جگہ پر لے جا کر سیدھا لٹا دیں۔ کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کھول دیں۔ تاکہ تازہ ہوا مل سکے۔
(3) آس پاس کی بھیڑ کو ہٹا دیں۔
(4) گردن۔ چھاتی اور کمر کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔
(5) سانس لینے میں رکاوٹ ہو تو مصنوعی سانس دلائیں۔ اگر سر پر چوٹ نہیں لگی ہو تو سونگھنے والا نمک سنگھائیں۔
(6) گرم کپڑے یا کمبل کے ذریعہ گرم رکھیں۔
(7) اگر چہرہ کا رنگ سرخ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ٹانگوں کی طرف دورانِ خون زیادہ ہے۔ اس لیے گردن کو اونچا کر دیں۔
(8) اگر چہرہ کا رنگ پیلا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ ٹانگوں کی طرف دوران خون زیادہ ہو رہا ہے۔ اس لیے ٹانگوں کو تھوڑا اونچا کر دیں۔
(9) اگر چوٹ لگنے سے خون بہہ رہا ہے تو پہلے اسے روکیں۔
(10) جب تک ہوش نہ آئے۔ تب تک کھانے پینے کے لیے کچھ نہ دیں۔ ہوش آنے پر گرم کافی۔ چائے یا دودھ پلائیں۔

ناک سے خون بہنا

اکثر گرمیوں میں زیادہ گرمی کے سبب ناک سے خون بہتا ہے۔ اسے نکسیر پھوٹنا بھی کہتے ہیں۔ کبھی کبھی ناک پر چوٹ لگنے سے اور منہ کے بل گرنے سے بھی ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ جب بھی نکسیر پھوٹے۔ اسی وقت مندرجہ ذیل طریقوں سے اس کا علاج کرنا چاہیے۔

علاج:۔

(1) مریض کو کھلی جگہ پر یا کھڑکی کے سامنے جا کر کرسی پر بٹھا دیں تاکہ تازہ ہوا مل سکے۔
(2) اس کے سر کو پیچھے اور ہاتھ کو اونچے کر دیں۔ اگر مریض بیٹھ نہیں سکتا۔ تو اسے سیدھا لٹا کر کندھوں کے نیچے

دو تکیے رکھ دیں۔

(3) گردن اور سینے کے آس پاس کے تنگ کپڑوں کو ڈھیلا کر دیں۔

(4) ناک کے ذریعہ سانس نہ لے کر منہ کے ذریعہ سانس لینے کو کہیں۔

(5) ناک اور ریڑھ کی ہڈی پر ٹھنڈے پانی کی پٹی رکھیں تاکہ خون کا بہاؤ کم ہو جائے۔

(6) ایک برتن میں نیم گرم پانی لے کر مریض کے پاؤں کو اس میں رکھیں اور تولیہ سے ڈھک دیں۔ گرم پانی کی وجہ سے خون کا بہاؤ پاؤں کی طرف زیادہ ہوگا۔

ہڈی کا ٹوٹنا:۔

جب ہڈی کے ایک یا ایک سے زیادہ ٹکڑے ہو جاتے ہیں۔ یا اس میں دراڑ پڑ جاتی ہے۔ تو اسے ہڈی کا ٹوٹنا کہتے ہیں۔

علامات:۔

(1) ہڈی ٹوٹنے کے حصہ پر یا اس کے آس پاس درد ہوتا ہے۔

(2) اس جگہ ورم آجاتا ہے۔

(3) وہ حصہ بے طاقت ہو جاتا ہے۔

(4) اس کی شکل غیر فطری ہو جاتی ہے اور لٹک جاتا ہے۔

علاج:۔

(1) زخمی حصہ کو فوراً سہارا دے کر رکھنا چاہیے۔

(2) اگر خون بہہ رہا ہو تو اس کو روکنا چاہیے۔

(3) جس حصہ کی ہڈی ٹوٹی ہے۔ اسے ہلنے نہیں دینا چاہیے۔ اس کے لیے پٹیوں کا استعمال کرتے ہیں۔ اگر کھپچیاں نہ ملیں تو اس کی جگہ گتا۔ پیمانہ۔ لکڑی کا ٹکڑا۔ چھڑی اور موٹے کپڑے کو تہہ کرکے استعمال کر سکتے ہیں۔ ان میں سے کسی کا بھی استعمال کرنے سے پہلے ان پر روئی لپیٹ دینی چاہیے۔ تاکہ ان کی سختی کی وجہ سے زخمی حصہ کو تکلیف نہ پہنچے۔

(4) اس کے بعد اس حصہ کو جھولی بنا کر سہارا دینا چاہیے

کھپچیاں

ہڈی ٹوٹنے پر اس حصّہ کو سیدھا رکھنے کے لیے کھپچیوں کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ لکڑی کی بنی ہوتی ہیں۔

کھپچیوں کا استعمال:۔

کھپچیاں اتنی لمبی ہونی چاہئیں کہ وہ ٹوٹی ہڈی کا اوپری اور نچلا جوڑ سیدھا رکھ سکیں۔ ان کا استعمال کرنے سے پہلے۔ دونوں طرف روئی کی گدیاں اچھی طرح لگا دینی چاہئیں۔ جس جگہ کھپچیاں لگانی ہوں وہاں ان کو رکھ کر تکونی پٹی کی نیرو پٹی بنا کر باندھ دیں۔ پھر اس عضو کو سہارا دینے کے لیے جھولی باندھ دیں۔

2 - پٹیاں

پٹیاں دو قسم کی ہوتی ہیں۔

1۔ تکونی پٹی:۔

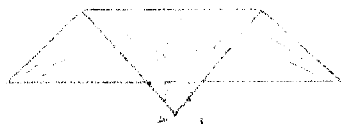
فرسٹ ایڈ میں زیادہ تر تکونی پٹی کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں:۔

(1) موچ آئے ہوئے یا چوٹ لگے حصّے کو سہارا دیتی ہے۔

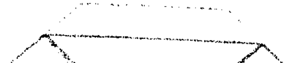
(2) خون کے بہاؤ کو روکتی ہے۔ اور ورم کو کم کرتی ہے۔

(3) ہڈی ٹوٹے ہوئے عضو کو سیدھا رکھتی ہے۔

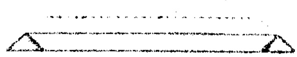
تکونی پٹی



چوڑی پٹی



کم چوڑی پٹی



سنکری پٹی

تکونی پٹی بنانے کا طریقہ

تکونی پٹی بازار میں بھی ملتی ہیں۔ لیکن ان کو گھر پر بھی بنا سکتے ہیں۔ اس کے لیے 1 میٹر لمبا

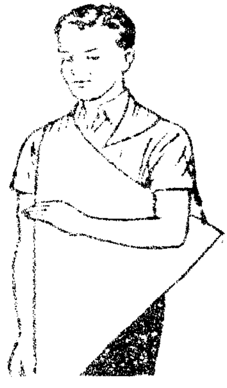
اور 1 میٹر چوڑا کپڑا لے کر آڑا کاٹ دیتے ہیں۔

جھولیاں:۔

چوٹ لگنے یا ہڈی کے ٹوٹنے پر اگر اس عضو کو لٹکتا ہوا رکھا جائے تو زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اس لیے اسے سہارا دینے کے لیے تکونی پٹی کی جھولی بنا کر گلے میں لٹکا دیتے ہیں۔ جھولیاں کئی قسم کی ہوتی ہیں۔

(1) بازو کی جھولی

(2) کالر کف جھولی



شکل 1

بازو کی جھولی

اس کا استعمال آگے کے بازو اور ہاتھ کو سہارا دینے کے لیے کرتے ہیں۔ شکل نمبر 1 کی طرح تکونی پٹی کو کھول کر زخمی کے سینہ پر پھیلا دیتے ہیں۔ پھر شکل نمبر 2 کی طرح دونوں آخری کونوں کو زخمی بازو کی ہنسلی کی ہڈی پر ریف گرہ سے باندھ دیتے ہیں۔ کہنی والے کونے کو آگے کی طرف کھینچ کر تھوڑا موڑ دیں۔ اور سیفٹی پن لگا دیں۔ پٹی باندھنے کے بعد یہ دیکھنا چاہیے کہ پٹی چھوٹی انگلی کے ناخن کی جڑ تک پہنچے۔ تاکہ سبھی انگلیوں کے ناخن دکھائی دیتے رہیں۔

شکل 3

شکل 2

کالر کف:۔

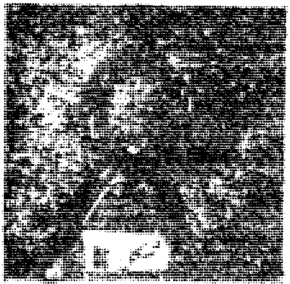
اس کا استعمال کلائی کو سہارا دینے کے لیے کیا جاتا ہے۔ اس کو باندھنے کے لیے شکل نمبر 3 کے مطابق زخمی کی کہنی کو اس طرح موڑ کر رکھیں کہ وہ 45° ڈگری کا زاویہ بنائے۔ شکل نمبر 4 کے مطابق کلائی کو کلو وچ گرہ سے سیدھا کرتے ہوئے زخمی بازو کی

شکل 4

ہنسلی کی ہڈی پر دونوں آخری کناروں کو ریف گرہ سے باندھ دیں۔

کلووہچ گرہ:۔

کلووہچ گرہ بنانے کے لیے نیٹری پٹی لیں۔شکل نمبر 1 کے مطابق ایک پھندہ بنائیں۔ایک اور پھندہ بناکر شکل نمبر 2 کے مطابق پہلے پھندے کے پیچھے سے گھمائیں۔



ریف گرہ:۔

ریف گرہ باندھنے کے لیے پٹی کے دونوں سروں کو ہاتھوں میں پکڑ لیں۔دائیں ہاتھ کے سرے کو بائیں ہاتھ کے سرے کے نیچے سے نکال کر اوپر لاکر چکر دے دیں۔پھر دونوں سروں کو کھینچ دیں۔شکل میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق گرہ بن جائے گی۔

گول پٹی:۔

گول پٹی گاج کے کپڑے سے بنتی ہے۔کھلے ہوئے حصے کو کنارہ اور لپیٹے ہوئے حصہ کو سرا کہتے ہیں۔

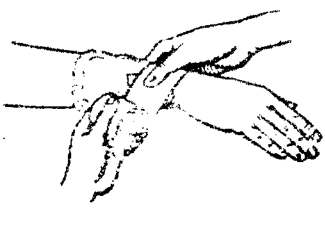
گول پٹی کا استعمال:۔

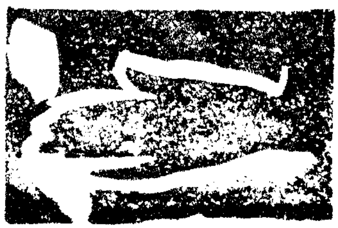
(۱) زخم پر لگی ہوئی دوا اور روئی کو سیدھا رکھنے کے لیے۔

(2) درد اور ورم کم کرنے کے لیے۔

(3) اعضا کو سہارا دینے کے لیے۔

(4) خون کے بہاؤ کو کم کرنے کے لیے۔





جسم کے مختلف اعضاء کے لیے پٹیوں کی چوڑائی بھی مختلف ہوتی ہے جیسے:۔

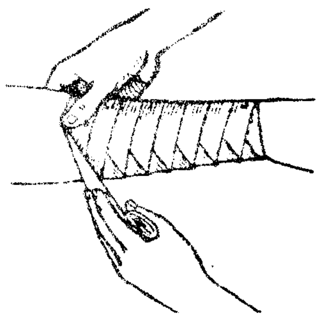
پٹی والے عضا	چوڑائی
انگلیاں	2.5 سینٹی میٹر
سر اور بازو	5 سینٹی میٹر
دھڑ	10 سینٹی میٹر
ٹانگ	7.5 سینٹی میٹر

پٹی باندھنے کے عام اصول

(1) پٹی باندھنے والے آدمی کو زخمی کے سامنے کھڑا ہونا چاہیے۔

(2) پٹی کو زیادہ نہیں کھولنا چاہیے۔

(3) جب بائیں عضو میں پٹی باندھنی ہو تو پٹی کے سرے کو دائیں ہاتھ میں پکڑیے اور جب دائیں عضو میں پٹی باندھنی ہو تو سرے کو بائیں ہاتھ میں پکڑیے۔



(4) پٹی زیادہ کسی ہوں اور نہ زیادہ ڈھیلی ہونی چاہیے۔

(5) پٹی کی ہر ایک تہ پہلی تہ کا دو تہائی حصہ ڈھانپ دے۔

(6) پٹی ہمیشہ نیچے سے اوپر کی طرف اور اندر سے باہر کی طرف لپیٹیں۔

(7) پٹی باندھنے کے بعد اُسے پن سے باندھ دیں۔

گول پٹی باندھنے کے طریقے

(1) معمولی پیچ — اسے ان اعضا پر باندھتے ہیں جن کی گولائی برابر ہو جیسے کلائی اور انگلیاں۔

(2) اُلٹے پیچ — اسے ان اعضا پر باندھتے ہیں جن کی موٹائی ایک سی نہیں ہوتی جیسے ٹانگ یا اگلا بازو۔

(3) انگریزی کے ہندسہ 8 کی شکل کی پٹی — اسے ان اعضا پر باندھتے ہیں جہاں ایک حصہ چوڑا۔ دوسرا حصہ پتلا ہوتا ہے جیسے ہاتھ۔ انگوٹھا۔ کندھا۔ جوڑ والے اعضا جیسے کہنی۔ ٹخنہ۔ ایڑی وغیرہ۔

3۔ فرسٹ ایڈ کا ڈبہ

ہر فرسٹ ایڈ والے کے پاس گھر اور اسکول میں ایک معمولی چھوٹا سا فرسٹ ایڈ کا ڈبہ ہونا چاہیے۔ جس میں ابتدائی طبی امداد کی مندرجہ ذیل ضروری چیزیں ہوں:۔

(1) ٹنکچر آیوڈین۔
(2) ٹنکچر بنجوئن۔
(3) مرکیورو کروم۔
(4) اسپرٹ امونیہ۔
(5) پوٹاشیم پرمینگنیٹ اور ڈیٹول۔
(6) سوڈا بائی کارب۔
(7) سونگھنے کا نمک (سمیلنگ سالٹ)
(8) اے۔ پی۔ سی۔
(9) برنول۔
(10) دوائی والا پلاستر۔
(11) تکونی اور گول پٹی
(12) روئی۔ گاز۔ (جالی والا کپڑا)
(13) قینچی اور چاقو۔ سیفٹی پن۔
(14) کھپچیاں۔

سوالات اور مشق

1 - ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) سے آپ کیا سمجھتے ہیں ؟
2 - فرسٹ ایڈ کے مددگار میں کیا کیا خوبیاں ہونی چاہئیں ؟
3 - خالی جگہوں کو پُر کیجیے :-

(1) زخم پر اگر........ بن گیا ہو تو اسے .... ہٹانا چاہیے۔
(2) کپڑوں میں آگ لگ جائے تو جسم کو .... میں لپیٹ دیتے ہیں۔
(3) موچ آئے عضو پر .... اور .... علامات پائی جاتی ہیں۔
(4) ڈنک کو نکالنے کے لیے .... اور .... سے اس حصّہ کو دبا دیتے ہیں۔
(5) کتّے کے کاٹنے پر .... کے ٹیکے لگاتے ہیں۔
(6) سانپ کے کاٹنے پر مریض کو .... نہیں دینا چاہیے۔
(7) اگر چہرہ کا رنگ سرخ ہو تو .... کو اونچا کر دیتے ہیں۔
(8) ناک میں سے اگر خون بہہ رہا ہو تو مریض کے .... کو پیچھے کی طرف اور .... کو اونچا کر دیتے ہیں۔
(9) نکسیر پھوٹنے پر .... سے سانس نہ لے کر .... سے سانس لینا چاہیے۔
(10) ہڈی کے ٹوٹنے پر .... حصّہ کو فوراً ہی .... دینا چاہیے۔
(11) ہڈی کے ٹوٹے ہوئے حصّے کو سیدھا رکھنے کے لیے .... کا استعمال کرتے ہیں۔

4 - تکون پٹی کا استعمال فرسٹ ایڈ میں زیادہ تر کیوں کیا جاتا ہے؟
5 - تکون پٹی کی تصویر بنا کر اس کے مختلف حصّوں کے نام لکھو۔
6 - چوڑی پٹی۔ کم چوڑی پٹی اور سنکری چوڑی پٹی بنا کر دکھاؤ۔
7 - بازو کی جھولی اور کالر کف جھولی کا استعمال کب اور کس طرح کرتے ہیں ؟
8 - ریف گرہ کا استعمال کب اور کہاں کرتے ہیں ؟
9 - پٹی کو باندھنے کے عام اصول کون کون سے ہیں ؟
10 - گول پٹی کو باندھنے کے کتنے طریقے ہیں۔ ان الگ الگ طریقوں سے پٹیوں کو کہاں کہاں باندھا جاتا ہے ؟
11 - فرسٹ ایڈ بکس میں کیا کیا سامان ہونا چاہیے ؟

1 ۔ استانی خود بچوں کے سامنے حادثوں کی ابتدائی طبی امداد کر کے کلاس میں دکھلائے ۔
بچے استانی کی ہدایت کے مطابق ایک دوسرے کو ان حادثوں کی فرسٹ ایڈ دینا سیکھیں اور مشق کریں ۔

2 ۔ استانی بچوں کو بازو کی جھولی ۔ کالر کف جھولی ۔ کلو دہچ ۔ ریف گرہ ۔ گول پٹی باندھنا سکھلائیں
بچے استانی کی ہدایت کے مطابق ایک دوسرے سے ان مختلف پٹیوں کو باندھنا سیکھیں اور مشق کریں ۔

3 ۔ استانی فرسٹ ایڈ بکس کے لیے ضروری سامان اکٹھا کر کے بچوں کو دکھائے ۔
بچے فرسٹ ایڈ، بکس تیار کریں گے

پانچواں باب

خانگی تعلقات

جس گھر میں بچّہ پیدا ہوتا ہے۔ اور اس کی پرورش کی جاتی ہے۔ اس گھر کا بچّہ کی زندگی پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ گھر ہی بچّے کا پہلا اسکول ہوتا ہے۔ یہیں انسان۔ کائنات اور زندگی کے بارے میں اس کے ذہنی رجحانات کی تشکیل ہوتی ہے۔ ابتدائے شعور سے ہی بچّوں کے اندر جو عادتیں اور ذہنی رجحانات پرورش پا جاتے ہیں، وہ ہمیشہ قائم رہتے ہیں۔ آگے چل کر ان میں تبدیلی تو ضرور پیدا کی جاسکتی ہے مگر ان کو قطعاً ختم نہیں کیا جاسکتا۔

گھر اور کنبہ

گھر اس جگہ کو کہتے ہیں جہاں ایک ہی کنبے کے افراد رہتے ہیں۔ جہاں بچوں کی پیدائش اور ان کی پرورش ہوتی ہے۔ کنبے کے بہت سے افراد ہوتے ہیں۔ ان میں آپس میں خون کا رشتہ ہوتا ہے۔ ان سب کے باپ دادا ایک ہی ہوتے ہیں۔ کنبے کے سب افراد بڑے محبت و پیار کے ساتھ رہتے ہیں اور ایک دوسرے کے لیے عزت واحترام اور اعتماد و تعاون کے جذبات رکھتے ہیں۔ یہ لوگ چاہے گھر میں رہیں یا گھر سے باہر۔ اپنے عزیزوں کی محبت انھیں گھر کی طرف کھینچ بلاتی ہے۔ غریب۔ امیر۔ چھوٹے اور بڑے سبھی کو اپنا گھر اور اپنے لوگ عزیز ہوتے ہیں۔

کنبہ اور رشتے دار

ایک ہندوستانی کنبہ میں ماں باپ۔ بھائی بہن۔ دادا۔ دادی۔ نانا۔ نانی کے علاوہ چچا چچی۔ ماموں۔ مامی۔ پھوپھا۔ پھوپھی۔ چچازاد اور ماموں زاد بھائی بہن بھی شامل ہوتے ہیں۔ پُرانے نوکر چاکر جو بہت عرصے سے گھر میں کام کاج کرتے ہیں وہ بھی خاندان کا حصّہ بن جاتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے افراد ایک ہی گھر میں رہتے ہیں۔ ایک ہی گھر میں رہنے والے ایک خاندان کے افراد مختلف

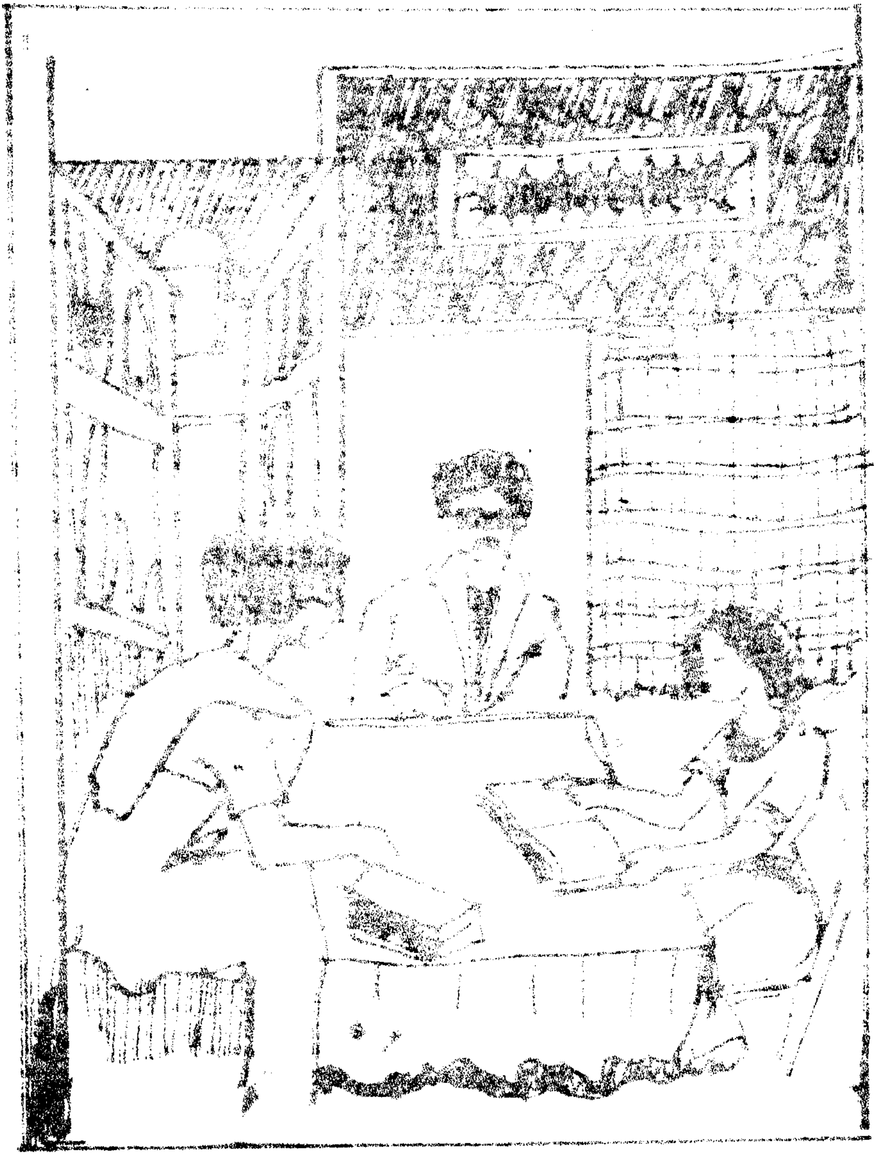
خیالات بھی رکھتے ہیں۔ اور ان میں اپنے ذاتی اوصاف بھی ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود وہ سب ایک ہو کر گھر میں رہتے ہیں اپنے گھر کی بھلائی اور خاندانی عزت کو سامنے رکھ کر کام کرتے ہیں۔ خاندان کے افراد چھوٹے ہوں یا بڑے۔ غریب ہوں یا امیر۔ صحت مند ہوں یا بیمار۔ سبھی کے اندر خاندانی تعلق کا جذبہ کارفرما رہتا ہے۔ اور سبھی اپنے گھر سے اپنائیت قائم رکھتے ہیں۔ اپنے گھر میں ہی انھیں اپنا وجود نظر آتا ہے۔ اور اس طرح ان میں باہمی تعاون اور ہمدردی کا جذبہ پرورش پاتا ہے۔

اچھے تعلقات

ایسا گھر بلاشبہ جنت سے کم نہیں جس کے سبھی افراد آپس میں مِل جُل کر رہتے ہوں۔ جہاں سب اپنی ذات کے علاوہ دوسروں کے بھی آرام و آسائش کا خیال رکھتے ہوں۔ خوش گوار تعلقات کا ایسا ماحول قائم کرنے کے بھی بنیادی اصول ہیں۔ جس گھر کے رہنے والوں میں باہمی تعلقات اچھے ہوتے ہیں۔ وہاں پرورش پانے والے بچّوں کے ذہن بھی ان سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے ہیں۔ جو بچّہ اپنے ہمدرد عزیزوں میں پیار و محبت۔ خوش اخلاقی۔ بے غرضی اور اعتماد وغیرہ اوصاف کی جھلک دیکھتا ہے اس میں یہ خوبیاں خود بخود آجاتی ہیں۔ گھر میں دوسرے افراد کے ساتھ مل جل کر رہنے کی تعلیم بچّے کو اپنے گھر والوں سے ہی ملتی ہے۔ بچّہ جب اپنے خاندان کے ساتھ مل کر رہنا سیکھ لیتا ہے تبھی سے اسے سماج کے رسم و رواج اور اصول و عقائد کی اہمیت بھی معلوم ہوتی ہے۔ والدین کے باہمی تعلقات کی بنیاد پر ہی بچّہ کی سماجی نشو و نما ہوتی ہے۔ اس طرح اپنے خاندان میں رہ کر بچّہ اس طرزِ عمل کو سیکھتا ہے جو سماج کے لیے قابلِ قبول بھی ہوتا ہے اور ضروری بھی۔

خاندان کے افراد کا باہمی برتاؤ

خاندان میں جتنے بھی افراد ہوتے ہیں۔ سبھی کا ایک دوسرے سے کوئی نہ کوئی رشتہ ہوتا ہے رشتہ کے مطابق ہر فرد سے الگ الگ برتاؤ کی امید کی جاتی ہے۔ ماں باپ کا باہمی برتاؤ۔ بھائی بہن کے باہمی برتاؤ سے مختلف ہوتا ہے۔ گھر میں اچھّے تعلقات قائم رکھنے کے لیے فرد کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ کیسا برتاؤ کرے۔ اپنے گھر میں امن و سکون برقرار رکھنے کے لیے۔ بچّے کو بھی کوشاں ہونا چاہیے۔ اسے گھر کے ہر فرد کے ساتھ خوش اسلوبی سے پیش آنا چاہیے۔ تاکہ گھر کے سبھی لوگ اس سے



خوش رہیں۔ خاندان کے ان مختلف افراد کے ساتھ بچّے سے کس قسم کے برتاؤ کی امید کی جاتی ہے اس کا بیان اس باب میں کیا جائے گا۔

والدین کے ساتھ برتاؤ

والدین اپنے بچّہ کی پرورش کتنی محبّت و شفقّت کے ساتھ کرتے ہیں۔ ان کی یہی تمنّا ہوتی ہے کہ بچّے پڑھ لکھ کر ترقی کریں۔ اپنے پاؤں پر کھڑے ہوں اور خوب پھلے پھولیں۔ وہ ہمیشہ اپنے بچّوں کی بھلائی کے خواہاں رہتے ہیں۔ بچّوں کی ذراسی تکلیف سے والدین کس قدر پریشان ہو جاتے ہیں۔ وہ خود تکلیفیں اٹھا کر اپنے بچّے کو زندگی کا ہر سکھ دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کی اس بے لوث خدمت کا صلا کس طرح ممکن ہے؟

اصل میں والدین اپنے بچّے کے لیے جو کچھ کرتے ہیں وہ کسی غرض کی خاطر نہیں کرتے۔ لیکن اس کے باوجود بچّوں کو اپنی طرف سے ان کی اس بے غرض خدمت کا قرض چکانے کی کوشش ضرور کرنی چاہیے اور اس کا ایک آسان طریقہ ہے کہ والدین کے ساتھ بچّوں کا طرزِ عمل فرماں برداری اور ادب و احترام کا ہونا چاہیے۔ اس طرزِ عمل کے لیے بچّوں کو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

1۔ تعلقِ خاطر۔

بچّوں کا والدین سے تعلق خاطر قائم رکھنا سب سے زیادہ ضروری ہے۔ اس کا اظہار مختلف طریقوں سے کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً ماں باپ جو چھوٹے موٹے کام بتلائیں ان کو بخوشی اور فوری طور پر انجام دینا چاہیے۔ ان کے لیے عزّت و احترام کے الفاظ استعمال کرنے چاہئیں۔ ان کے حکم کی تعمیل خوشی کے ساتھ کرنی چاہیے۔

2۔ صاف گوئی۔

والدین سے اپنی کوئی بات چھپانی نہیں چاہیے۔ انھیں اپنے رنج وغم کی بات اور اپنے ذاتی مسائل سبھی کچھ بلا جھجک بتا دینے چاہئیں۔ بچّوں کے سچّے خیر خواہ وہی ہوتے ہیں وہ ان کی خوش حالی اور کامیابی کو دیکھ کر سب سے زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ اس لیے انھیں بچّوں کا اعتماد حاصل ہوتا ہے۔ تو یہی ان کی بے غرض خدمت کا سب سے بڑا انعام ہے۔ چنانچہ بچّوں کو صاف گوئی سے کام لینا چاہیے اور والدین

سے کچھ چھپانا نہیں چاہیے۔

3۔ عزت واحترام:۔

بچوں کے دلوں میں اپنے والدین کا اعتماد ہی انھیں ان کی عزت کرنا سکھاتا ہے۔ جب بچوں کو یہ یقین ہو جاتا ہے کہ ان کے والدین کوئی غلطی نہیں کر سکتے تبھی وہ ان کی عزت کر سکتے ہیں۔ بچوں کو اپنے والدین کے ساتھ اچھے اخلاق سے پیش آنا چاہیے۔ اور ان کے سامنے نرم لہجہ اختیار کرنا چاہیے۔ ان کے حکم کو خوشی خوشی ماننا چاہیے۔ والدین جس قسم کے برتاؤ کے خواہاں ہیں ان کے ساتھ اسی طرح پیش آنا چاہیے اور ایسی کوئی بات نہیں کرنی چاہیے جس سے وہ ناخوش ہوں۔

بھائی بہنوں کے ساتھ برتاؤ

ایک باپ کی اولاد کا باہمی رشتہ بھائی بہن یا بھائی بھائی کا ہوتا ہے۔ والدین کو اپنے سبھی بچے پیارے ہوتے ہیں چاہے وہ بڑے ہوں یا چھوٹے۔ خوبصورت ہوں یا بدصورت۔ لائق ہوں یا نالائق۔ تندرست ہوں یا بیمار۔ اس لیے اپنے بھائی بہنوں کو اپنا مخالف یا دشمن سمجھ کر ان سے حسد کرنا۔ لڑنا جھگڑنا اچھا نہیں۔ بچوں کو چاہیے کہ وہ اپنے بھائی بہنوں کے ساتھ مل جل کر رہیں۔ اپنے بڑے بھائی بہنوں کے ساتھ عزت سے اور چھوٹے بھائی بہنوں کے ساتھ پیار و محبت سے پیش آئیں۔ سبھی کے ساتھ پیار و محبت کا برتاؤ کریں۔ تاکہ گھر میں سکھ چین کا ماحول قائم رہے۔ بڑے بھائی بہنوں کی عزت اور چھوٹے بھائی بہنوں کی دیکھ بھال کرنی چاہیے اور انھیں اچھی عادتیں سکھلانی چاہئیں۔ اگر بڑے بھائی بہن اپنے طرزِ عمل کو چھوٹے بھائی بہنوں کی نادانی کے خیال سے بدلنا سیکھ جائیں تو پھر بھائی بہنوں کے باہمی تعلقات بہت اچھے ہو سکتے ہیں۔

دوسرے رشتہ داروں کے ساتھ برتاؤ

اپنے والدین اور بھائی بہنوں کے علاوہ خاندان میں دوسرے اور افراد بھی ہوتے ہیں۔ جیسے نانا۔ دادا۔ دادی۔ چچا۔ چچی اور پھوپھی وغیرہ۔ یہ لوگ خاندان کے افراد ہونے کی وجہ سے خاندان کی بھلائی کے لیے ہی کام کرتے ہیں۔ ان سب رشتے داروں کے ساتھ بچوں کو کیسا برتاؤ کرنا چاہیے۔ اب اس کے بارے میں بتلایا جائے گا۔

9۔ دادا۔ دادی اور نانا۔ نانی کے ساتھ برتاؤ:۔

یہ لوگ بچوں کے والدین کے بھی والدین ہوتے ہیں۔ اس لیے خاندان میں ان کا ایک خاص درجہ ہوتا ہے۔ ان کو چھوٹے بچوں سے بہت لگاؤ ہوتا ہے کیونکہ یہ بچے ان کی اولاد کی اولاد ہیں۔ بچوں کو چاہیے کہ وہ ان کا بھی اسی طرح احترام کریں جس طرح اپنے والدین کا کرتے ہیں۔ بچوں کی اور دادا دادی یا نانا نانی کی عمروں کے درمیان بہت زیادہ فرق ہونے کی وجہ سے کچھ دشواریاں پیش آتی ہیں۔ کیونکہ ان لوگوں کے خیالات نئے زمانہ کے خیالات سے نہیں ملتے۔ اس لیے بچوں کو ان کے خیالات سے اتفاق نہیں ہوتا۔ یہ بزرگ پُرانے طور طریقوں کو قائم رکھنا چاہتے ہیں اس لیے کہ یہ چیزیں ان کے دور کی دین ہیں۔ ان کے اور نئی نسل کے بچوں کے درمیان فکر و عمل کا بہت بڑا فرق ہوتا ہے۔ بچوں کو یہ خیال رکھنا چاہیے کہ وہ اپنے ان بزرگوں کے خیالات بدل تو نہیں سکتے۔ مگر از راہ احترام وہ ان کو اپنے خیالات سمجھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کو چاہیے کہ وہ ان سے اکثر بات چیت کرتے رہیں۔ اپنے تجربات ان کو سنائیں اور ان کے تجربات سنیں۔ ایسا کرنے سے دونوں ایک دوسرے کو سمجھ سکیں گے۔ اور اس کی وجہ سے باہمی تعلقات کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔

2۔ دوسرے رشتہ داروں کے ساتھ برتاؤ

ماموں ممانی۔ چچا چچی۔ پھوپھا پھوپھی۔ خالہ وغیرہ کا بھی بچوں سے رشتہ ہوتا ہے۔ اصل میں ماں باپ کے بعد رشتے داروں میں یہ لوگ قریبی رشتہ دار ہوتے ہیں یوں بھی یہ لوگ ماں باپ کے بھائی بہن ہونے کی وجہ سے قابل احترام ہیں۔ چچازاد اور ماموں زاد بھائی بہنوں کو اپنے ہی بھائی بہنوں کی طرح سمجھنا چاہیے اور ان سے بھی محبت اور عزت کے ساتھ پیش آنا چاہیے۔

3۔ نوکروں اور دوسرے خادموں کے ساتھ برتاؤ

ان رشتے داروں کے ساتھ بچوں کو ان لوگوں کا بھی خیال کرنا چاہیے جو ایک عرصے سے خاندان کی خدمت انجام دے رہے ہیں۔ ان لوگوں میں گھر کا نوکر۔ چوکیدار۔ دودھ والا۔ دھوبی۔ سبزی والا اور جمعدار شامل ہے۔ یہ غریب لوگ محنت کرتے ہیں۔ اپنے اور اپنے خاندان کا گذارا کرتے ہیں۔ اپنے مالکوں سے یہ ہمیشہ ہمدردی کی امید رکھتے ہیں۔ بچوں کو ہمیشہ محنت کی قدر کرنی چاہیے۔ اور ان لوگوں سے بھی خوش اخلاقی سے پیش آنا چاہیے۔ ان سے نرمی کے ساتھ بات کرنی چاہیے۔ گھر کے نوکر اور نوکرانیاں چھوٹے بچوں کی پرورش میں بھی مدد کرتی ہیں۔ یہی بچے بڑے ہو کر جب انھیں ٹھکراتے ہیں۔ تب انھیں بہت صدمہ پہنچتا ہے۔ اس لیے بچوں کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ یہ لوگ بھی ان کے خاندان کا ایک حصہ ہیں۔ چنانچہ ان سے بھی خاندان کے دوسرے افراد کی طرح نرمی اور خوش اخلاقی سے پیش آنا چاہیے۔

سوالات و مشق

1۔ خاندان کے کون کون سے افراد ہوتے ہیں؟

2۔ اچھے تعلقات کے لیے کن اوصاف کی ضرورت ہوتی ہے؟

3۔ بچوں پر اچھے تعلقات کا اثر کس طرح پڑتا ہے؟

4۔ کسی ایسے واقعہ کو بیان کرو جس کی وجہ سے تمھارے ماں باپ نے تم پر فخر کیا ہو۔ اور کوئی ایسا واقعہ بھی بتاؤ جس کی وجہ سے وہ تم سے ناراض ہوگئے ہوں۔

5۔ کچھ ایسے دلچسپ تجربات بتاؤ۔ جو تمھیں اپنے دادا دادی یا نانا نانی کے ساتھ پیش آئے ہوں۔

6۔ تمھیں اپنے بھائی بہنوں کی کون سی باتیں اچھی لگتی ہیں؟

7۔ اپنے چچازاد بھائی بہن کے ساتھ اگر تم نے کسی دوسرے شہر میں کوئی دن گذارا ہے تو اس کا حال بیان کرو۔

Price 33/-

National Council for Promotion of Urdu Language
West Block-1, R.K. Puram, New Delhi-110066

Designed & Printed By : Rehmi Computers & Printers