گھریلو سائنس

7

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

گھریلو سائنس

درجہ ہفتم

مڈل اسکولوں کے لیے

مترجم

ایس، اے، رحمٰن

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	:	696

Gharelo Science, Vol.-7

ISBN : 81-7587-226-8

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۔110 006

پیش لفظ

پیارے بچو! 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۔

بچو! 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

زیر نظر کتاب ساتویں جماعت میں گھریلو سائنس پڑھنے والے طالب علموں کے لیے ایک نئے سلیبس کی بنیاد پر لکھی 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 ترجیت ہو۔

یہ کتاب ڈائرکٹوریٹ 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۔

ویریندر پرکاش

ڈائرکٹر آف ایجوکیشن، دلی

صلاح کار کمیٹی :

ڈاکٹر بینا رائے
شریمتی آر، پی، نایر
شریمتی سرلا دیوی

ایڈیٹر :

شریمتی کیلاش کھنہ

قلم کار :

ڈاکٹر بینا رائے
کماری اوشا آنند
کماری سبھاگ گردور

مصور :

شری گوریج سنگھ سیری

سرورق :

شری سی، بی، شرما

فہرست

۱۔ ہماری غذا

(1) کھانے کا انتظام 9
(2) ہم کھانا کیوں پکاتے ہیں 13
(3) کھانا پکانا اور پروسنا 18

2۔ ملبوسات کو صاف ستھرا رکھنا

(1) کپڑوں کو صاف ستھرا رکھنے کی ضرورت 24
(2) کپڑوں کو دھونے کے عام اصول 31
(3) دُھلائی اور سجاوٹ 34

3۔ بچّوں کے کپڑے

(1) لباس کا انتخاب 39
(2) بچّے کا جانگیہ 41
(3) بچّے کے موزے 44

4- گھریلو علاج

(1) تیمارداری 48

(2) مریض کا کمرہ 49

(3) مریض کا بستر 52

(4) تھرمامیٹر 54

(5) سینک 57

(6) جراثیم کش دوائیں 59

5- اسکول میں آلیسی تعلقات 63

ہدایت

کتاب میں کہیں کہیں گوشت خوری کا ذکر ہے۔ سبزی خور طلبا کو اس کے کھانے یا استعمال کرنے کی ترغیب ہرگز نہیں دینی چاہیے۔

پہلا باب

ہماری غذا

۱ کھانے کا انتظام

چھٹی جماعت میں آپ نے پڑھا ہی ہوگا کہ ہم دن میں چار بار کھانا کھاتے ہیں۔ وقت کے مطابق جو ہم ایک بار پیٹ بھر کھاتے ہیں اسے کھانا کہتے ہیں۔ ہر شخص من پسند ذایقہ دار کھانا کھانا چاہتا ہے اور اس کی پوری ذمہ داری گھروالی پر ہوتی ہے۔ اس ذمہ داری کو نباہنے کے لیے ضروری ہے کہ وہ کھانے کا بندوبست کرے۔

کھانے کا بندوبست کرنے کا مقصد یہ ہے کہ گھروالی کو آنے والے کچھ دنوں کے لیے مختلف اوقات کی غذا کے بارے میں پوری معلومات ہوں۔ کھانے کا بندوبست اس طرح کرنا چاہیے کہ سارے دن یا پورے ہفتے کی غذا میں جہاں تک ممکن ہوسکے، غذا کے اجزا مختلف ہوں۔ کھانے کا یہ بندوبست ایک وقت میں ایک ہفتے سے زیادہ کے لیے نہیں کرنا چاہیے کیونکہ چیزوں کے بھاؤ بدلتے رہتے ہیں اور ہر موسم میں ایک جیسی چیزیں نہیں ملتیں۔

کھانے کا انتظام صرف اس لیے نہیں کیا جاتا ہے کہ گھر والی گھر کے سب افراد کو خوراک مہیا کر سکے. بلکہ اس لیے بھی کہ وہ خوراک میں ان سب اجزا کو شامل کرے جو جسم کے لیے ضروری ہیں.

غذا کا پہلے سے انتظام کر لینے سے وقت اور پیسے کی بچت ہوتی ہے کیونکہ ایک ہی بار بازار سے ایسی چیزیں خریدی جا سکتی ہیں جو جلدی خراب نہیں ہوتیں جیسے دال. چاول. آٹا وغیرہ. پیسے کی بچت اس طرح سے ہوگی کہ چیزیں اگر زیادہ مقدار میں خریدی جائیں تو ضرور ہی سستی مل سکتی ہیں.

کھانے کا پہلے سے انتظام کرنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ بار بار چیزیں خریدنے کے لیے بازار جانے میں بلا وجہ وقت ضائع نہیں ہوتا اور اس سے گھر والی کو کھانا بنانے اور پروسنے کے لیے کافی وقت مل سکتا ہے اور اس سے سارا کام سکون سے پورا ہونے کی امید ہو سکتی ہے.

غذا کا پروگرام بناتے وقت درج ذیل باتوں پر خصوصی توجہ کرنی چاہیے:

1 کھانا کنبے کے مختلف افراد کی ضرورت کے مطابق ہو

اگر کنبے میں کچھ چھوٹے بچے ہیں یا کوئی بوڑھا شخص ہے یا گھر میں کوئی آدمی بیمار ہے تو ان کی ضرورت کے مطابق ہی کھانا بنانا چاہیے. اس کا یہ مطلب نہیں کہ سب لوگ وہی کھانا کھائیں جو کہ بیمار، بوڑھے، اور بچے کے لیے مناسب ہے بلکہ کھانے کا انتظام اس طرح سے ہونا چاہیے کہ ہر شخص کو تیار کیے گئے کھانے میں سے ضرور کچھ نہ کچھ مل سکے.

2 کھانا غذائیت سے بھرپور مگر کم خرچ ہو

کھانے میں اس طرح کی چیزوں کا استعمال کرنا چاہیے جو نہ صرف سستی ہوں بلکہ جسم کی ضرورتوں کو بھی پورا کر سکیں. اس لیے کھانے کا پروگرام بناتے وقت صرف ایک ہی وقت کی غذا کا دھیان نہیں رکھنا چاہیے بلکہ سارے دن کی غذا کو اکائی کے روپ میں سمجھنا چاہیے اس کے لیے یہ لازمی ہے کہ گھر والی کو نہ صرف کھانے کے مختلف اجزا اور خصوصیات معلوم ہوں بلکہ بازار کے نرخوں سے بھی اچھی طرح واقفیت ہو یہ ضروری نہیں کہ مہنگی اشیاء زیادہ فائدہ مند ہوں. اکثر و بیشتر سستی چیزیں مہنگی چیزوں سے زیادہ فائدہ دیتی ہیں اس لیے ایسی اشیاء کا استعمال

کرنا چاہیے جو غذائیت سے بھرپور اور سستی ہوں۔

3۔ غذا میں فرق ہو

غذا میں فرق پیدا کرنے کے لیے کھانے پکانے میں مختلف انداز اپنانے چاہئیں۔ الگ الگ وقت کے لیے مختلف غذا کا ہونا بھی ضروری ہے۔ ایک وقت کے کھانے میں ایسی چیزیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں رنگ آپس میں میل کھاتے ہوں۔

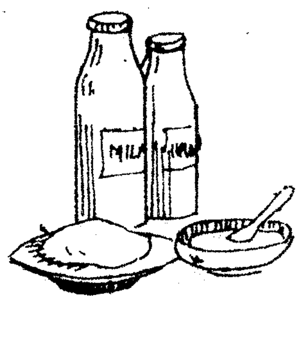
کھانے میں کچھ اجزا ملائم ہوتے ہیں جیسے کھیر اور کچھ کرکرے جیسے پاپڑ۔ ایک وقت کے کھانے میں دونوں قسم کی چیزیں استعمال کرنی چاہئیں تاکہ ایک ہی قسم کا کھانا کھاتے ہوئے اکتاہٹ نہ ہو۔

4۔ غذا کو موسم کے مطابق بنانا

کھانے کا پروگرام بناتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ ہم ان چیزوں کو ہی اپنے غذائی چارٹ میں رکھیں جو موسم کے مطابق بازار میں بہ آسانی مل سکتی ہوں۔ اس کے علاوہ گرمی کے دنوں میں ٹھنڈا اور سردی میں گرم کھانا کھانے میں مزا آتا ہے۔ گرمیوں میں زیادہ ٹھنڈک پہنچانے والی سبزیاں زیادہ مقدار میں کھانے میں شامل کی جانی چاہئیں کیونکہ جاڑوں کے مقابلے میں زیادہ مقوی غذا کم کھائی جاتی ہے۔

5۔ غذا کا من پسند ہونا

جہاں تک ممکن ہو کھانا کنبے کے افراد کی پسند کے مطابق ہونا چاہیے۔ ناپسندیدہ غذا پیٹ تو بھر دیتی ہے مگر تندرستی نہیں بناتی۔ کھانا ایسا ہو کہ اسے دیکھتے ہی منہ میں پانی آنے لگے۔ مناسب طریقے سے پروسا گیا کھانا بھی آدمی کی بھوک کو بڑھاتا ہے اس لیے پروسنے کا ڈھنگ بھی خوبصورت اور پُرکشش ہونا چاہیے۔ کھانا اس طرح پکانا چاہیے کہ ذائقہ نہ رکھتے ہوئے بھی کھانا پسند آجائے۔



مختلف اوقات کی غذا کا انتظام

کھانا تو سب ہی کھا لیتے ہیں۔ انسان بھی اور جانور بھی لیکن غذا کے انتخاب میں صرف انسان ہی اپنی عقل سے کام لے سکتا ہے جانور

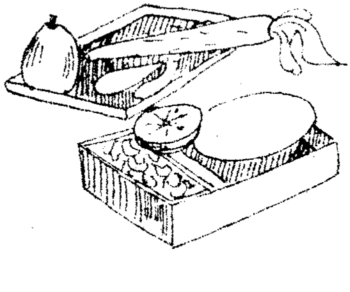
اور پسند نہیں۔ غذا کے انتخاب کے ساتھ ساتھ ہمیں کھانے کے اوقات بھی مقرر کر لینے چاہئیں۔ دن کے مختلف کھانوں میں کم سے کم تین چار گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

صبح کا ناشتہ

رات کے کھانے اور صبح کے ناشتے میں بہت زیادہ وقت کا وقفہ آجاتا ہے اس لیے صبح کا ناشتہ کرنا ایک نہایت ہی اہم کام ہے۔ ناشتے کی مقدار اور چیزوں کا انتخاب موسم اور عادت پر منحصر ہے۔ مختلف ملکوں کے لوگ طرح طرح کی اشیا ناشتے میں لیتے ہیں جیسے ہندوستان میں عموماً دودھ، چائے، ڈبل روٹی، مکھن، جام، پراٹھا اور پھل وغیرہ کھائے جاتے ہیں۔ کچھ لوگ ناشتے میں دہی اور لسی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ بہرحال جیسا بھی ناشتہ کیا جائے، اس میں غذائی اجزا ضرور ہونے چاہئیں تاکہ جسم کو فوراً ہی طاقت مل سکے، یہ تبھی ہو سکتا ہے جب ناشتے میں ایسے اجزا کھائے جائیں جو وٹامن اور معدنیات سے بھرپور ہوں۔ ہو سکے تو ناشتے میں وہ پھل کھائے جائیں جن سے وٹامن 'سی' مل سکے۔ تاکہ سارے دن کی وٹامن 'سی' کی ضرورت کا 1/3 حصہ ناشتے ہی میں فراہم ہو جائے۔

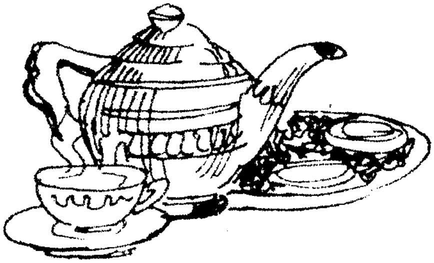
دوپہر کا کھانا

جن لوگوں کو دوپہر کا کھانا ساتھ لے جانا ہوتا ہے۔ ان کے لیے جلدی اور آسانی سے پکنے والا کھانا ہونا چاہیے۔ ساتھ میں شوربے والی سبزی، دہی یا رائتہ وغیرہ نہیں لے جایا جا سکتا۔ اس لیے پراٹھے اور پوری وغیرہ کے ساتھ سوکھی سبزی بنانا لازمی ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کو ذائقے دار بنانے کے لیے اور جسم کی ایک تہائی ضرورت کو دوپہر کے کھانے سے پورا کرنے کے خیال سے موسم کا کوئی پھل یا کچی کھائی جانے والی سبزی جیسے مولی، گاجر، ٹماٹر اور نیبو وغیرہ بھی ساتھ لے جائے جا سکتے ہیں۔ اگر پھل اور سبزیاں گھر سے لے جائی جائیں تو انھیں کاٹے بغیر ہی لے جانا چاہیے تاکہ ان کی غذائیت ختم نہ ہو جائے۔



شام کا ناشتہ

شام کو سب لوگ تھکے ماندے گھر آتے ہیں اس لیے شام کا ناشتہ جلد ہی بننے والا ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ



اگر شام کے ناشتے اور رات کے کھانے میں زیادہ وقفہ نہ ہو تو یہ ناشتہ ہلکا ہی ہونا چاہیے۔ اس میں دودھ اور چائے کے ساتھ کچھ نمکین اور میٹھی چیزیں لی جاسکتی ہیں۔ اگر خواہش کے مطابق کوئی پھل بھی کھالیا جائے تو شام کا ناشتہ اور اچھا بن سکتا ہے۔

رات کا کھانا

رات کا کھانا عموماً دن کے دوسرے کھانوں سے زیادہ آرام اور اطمینان سے کھایا جاتا ہے کیونکہ اس وقت کسی کو باہر جانے کی جلدی نہیں ہوتی اور کنبے کے سب افراد مل جل کر ہی کھانا کھاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی کھانے میں غذائی اجزا بھی کچھ زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ رات کا کھانا تیار کرنے کے لیے کافی وقت مل جاتا ہے۔

رات کے کھانے میں چپاتی اور چاول، شوربے کا سالن اور سوکھی سبزی (یا دال) دہی اور رائتہ، سلاد اور موسم کا کوئی پھل (اگر شام کے ناشتے میں نہ کھایا ہو) کھایا جاتا ہے۔

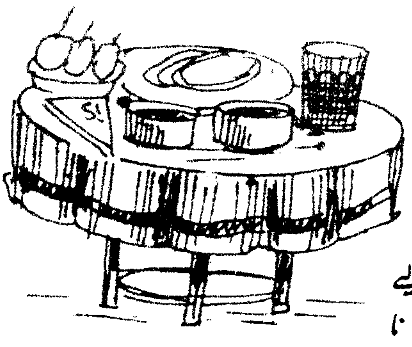
2 ہم کھانا کیوں پکاتے ہیں

پکانے سے —

(1) کھانا مزے دار لگتا ہے

(2) کھانا بہت آسانی سے پچ جاتا ہے۔

(3) کھانے میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ ایک ہی قسم کی چیزوں سے ہم طرح طرح کے کھانے تیار کرسکتے ہیں۔



(4) گرمی کے سبب بیماری کے جراثیم ختم ہوجاتے ہیں۔

(5) کھانا زیادہ دیر تک ٹھیک رہ سکتا ہے۔

(6) کھانا دیکھنے میں بھی اچھا لگتا ہے۔

کھانا پکانے کے مختلف طریقے

کھانا پکانا بھی ایک فن ہے۔ اس فن کو من پسند بنانے کے لیے طرح طرح کے طریقوں کو استعمال میں لانا ضروری ہے۔ کھانا

پکانے کے لیے کون سا طریقہ استعمال کیا جائے یہ تو کھانے پر یا اس کے کھانے والے پر منحصر ہے۔ اگر ایک شخص بیمار ہے تو ہم اس کے لیے کھانا بنانے میں ایسا طریقہ کام میں لائیں گے کہ اسے کھانا ہضم کرنے میں کوئی مشکل نہ ہو۔

کھانا پکانے کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں:

(1) اُبالنا

(2) دھیمی آنچ پر پکانا

(3) بھاپ سے پکانا

(4) تلنا

(5) بھوننا

(6) سینکنا

طریقہ	پکانے کا ذریعہ	پکانے کا عمل	مثال	فائدہ
1 اُبالنا	پانی میں	دیگچی میں پانی ڈال کر اس میں چیز کو اُس وقت تک اُبالا جاتا ہے جب تک وہ نرم نہ ہو جائے اس کے لیے پانی مناسب مقدار میں ہونا چاہیے تاکہ بعد میں پھینکنا نہ پڑے۔ اس طریقے سے کھانا جلد پک جاتا ہے۔	چاول، دال، مٹر، گوبھی، گوشت، مچھلی وغیرہ	اُبال کر پکایا ہوا کھانا جلد پچ جاتا ہے۔
2 اسٹوو یا دھیمی آنچ پر پکانا۔	تھوڑے سے پانی میں ہلکی آگ پر	جو چیز پکانی ہو اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے، ایک برتن میں تھوڑا سا پانی (جو بعد میں پھینکا نہیں جاتا) ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اس میں وقت زیادہ لگتا ہے۔	پھل، سبزیاں، گوشت وغیرہ	1 کھانا ہلکا اور جلد پچ جانے والا ہوتا ہے۔ 2 یہ ایک عام طریقہ ہے کیونکہ اس میں ایندھن کم خرچ ہوتا ہے۔

طریقہ	پکانے کا ذریعہ	پکانے کا عمل	مثال	فائدہ
				3 کھانے کے غذائی اجزا ختم نہیں ہوتے کیونکہ شوربے یا لعاب کو کھانے کے ساتھ ہی استعمال کیا جاتا ہے۔
3 بھاپ سے کھانا پکانا۔	بھاپ کے ذریعے	بھاپ کے ذریعے کھانا پکانے میں عموماً دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ 1 بالواسطہ 2 براہ راست بالواسطہ طریقہ یہ ہے کہ کسی بڑی پتیلی میں پانی ڈال کر آگ پر رکھ دیا جاتا ہے اور پھر بھاپ سے پکائی جانے والی چیز کو چھوٹی پتیلی میں بھر کر اُبلتے ہوئے پانی میں رکھ دیتے ہیں۔ چھوٹی پتیلی کا منہ چکنے کاغذ سے باندھ دیا جاتا ہے تاکہ پانی کھانے میں نہ چلا جائے بڑی پتیلی میں پانی اُبلنے سے بھاپ بنتی رہتی ہے جو پتیلی کے منہ کو ڈھکن سے بند کر دینے کی وجہ سے	سبزیاں، کسٹرڈ (بھاپ کے ذریعے پکایا ہوا) گوشت وغیرہ	1 آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ 2 کھانے کی غذائیت ضایع نہیں ہوتی اور کھانے کی شکل وصورت میں بھی کوئی فرق نہیں آتا۔

طریقہ	پکانے کا ذریعہ	پکانے کا عمل	مثال	فائدہ
		باہر نہیں نکلتی اور کھانا پکا دیتی ہے۔ براہ راست طریقہ : ایک پتیلی میں پانی بھر کر آگ پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اور اس کے منہ پر ایک ململ کا کپڑا باندھ دیا جاتا ہے۔ پھر کپڑے کے اوپر پکانے والی سبزیاں، پھل وغیرہ رکھ کر انھیں ڈھک دیا جاتا ہے۔ پتیلی کی بنی بھاپ کپڑے کے ذریعے چیزوں تک پہنچ کر انھیں پکا دیتی ہے۔		
4 تلنا	گھی یا تیل میں	اس طرح کھانا بنانے کے دو طریقے ہیں: 1 اتھلے طریقے سے 2. گہرے طریقے سے 1 اتھلا طریقہ: اس طریقے سے کم گھی یا تیل کی ضرورت ہوتی ہے۔ 2 گہرا طریقہ: اس طریقے سے گھی یا تیل اتنا چاہیے کہ تلی جانے والی اشیا اس میں اچھی طرح ڈوب سکیں۔ تیل یا گھی کو اچھی طرح گرم کرکے ان چیزوں کو	اتھلے ذریعے سے پراٹھا کٹ لٹ وغیرہ بنایا جاتا ہے گہرے ذریعے سے پوری کوری پکوڑے جلیبی تلی جاتی ہیں	1 گرمی کی وجہ سے کھانے کی اوپری پرت سخت پڑ جاتی ہے۔ اس طرح سے اس چیز کا ذایقہ اور کھانے کے اجزا ختم نہیں ہونے پاتے۔ 2. کھانا زیادہ ذایقہ دار ہوجاتا ہے۔ 3 جلدہی ہضم ہوجاتا ہے۔

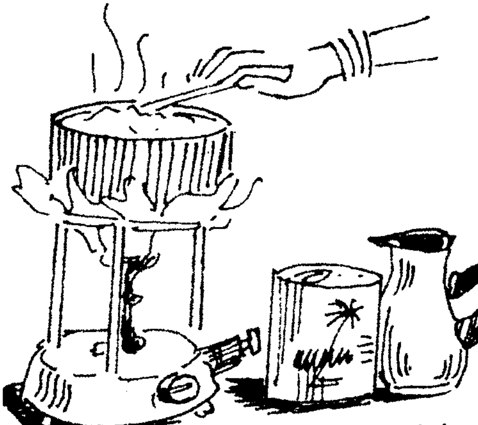
طریقہ	پکانے کا ذریعہ	پکانے کا عمل	مثال	فائدہ
		ڈال دیا جاتا ہے۔		
5. بھوننا	آگ پر پانی اور چکنائی کے بغیر پکانا۔	اس کے دو طریقے ہیں 1. دہکتی آگ پر یا ہلکی آنچ یا گرم ریت میں ڈال کر یا تندور میں رکھ کر۔ 2 کسی برتن میں تھوڑی سی ریت ڈال کر۔ بھوننے والی چیزیں عمدہ قسم کی ہوں اور چھوٹے چھوٹے ٹکروں میں ہونی چاہیں۔	سیخ کباب بینگن، آلو، شکر قند وغیرہ چنے، مکئی وغیرہ	1۔ بھنا ہوا کھانا ہلکا ہوتا ہے اس لیے جلدی ہی ہضم ہو جاتا ہے۔ 2۔ کھانے میں ذائقہ دار ہوتا ہے۔
6 سینکنا	بھٹی میں ہلکی ہوا سے پکانا	بھٹی یا چولہے کی آنچ سے کھانے کی چیزیں تیار کی جاتی ہیں۔ پکانے والی چیز کے مطابق ہی گرمی کو مختلف درجوں میں رکھا جاتا ہے۔	تندوری روٹی، ڈبل روٹی، بسکٹ، کیک، نان خطائی وغیرہ	1. کھانے کے غذائی اجزا ضائع نہیں ہوتے۔ 2. آسانی سے ہضم ہونے کے لائق ہو جاتا ہے۔ 3 کھانا ذائقے دار ہو جاتا ہے۔

(کھانا پکانے اور پروسنے کے تجرباتی عمل پہلے استانی اور پھر بچوں کے ذریعے کیے جائیں گے)

ہم پہلے پڑھ چکے ہیں کہ صبح کے ناشتے، دوپہر یا رات کے کھانے اور شام کے ناشتے میں ہم ہر روز طرح طرح کی چیزیں بناتے ہیں۔ اُن میں ہر وقت کے کھانے کے لیے کچھ اہم اشیا کے بنانے کے طریقے نیچے دیے گئے ہیں۔

صبح کا ناشتہ

صبح کے ناشتے میں دودھ اور چائے کے ساتھ آگ پر سینکے ہوئے ٹوسٹ لیے جا سکتے ہیں۔ ان کو مکھن اور جام کے ساتھ پروسا جاتا ہے۔ مکھن اور جام الگ الگ رکابیوں ہی میں پروسنے چاہئیں تاکہ کھانے والا اپنی مرضی کے مطابق جتنا چاہے لگالے۔ ان ٹوسٹوں کو ہلکی آگ پر سینکنا چاہیے اور گرم گرم ہی پروسنا چاہیے۔



دلیا پکانا

دلیا	2 بڑے چمچے
پانی	تقریباً 3 پیالے
گھی	چائے کا 1/2 چمچا
نمک و چینی	ذائقے کے مطابق
دودھ	1 پیالہ (اگر پسند ہو)

طریقہ

(1) ایک پتیلی میں دلیا اور گھی ڈال کر اسے ہلکی آنچ پر اُس وقت تک بھونیے جب تک وہ ہلکے بھورے رنگ کا نہ ہو جائے۔

(2) پھر اس میں پانی ڈال دیجیے اور کچھ دیر تک ہلکی آنچ پر پکائیے۔ بیچ بیچ میں چمچہ چلاتے رہیں تاکہ وہ نیچے نہ لگ جائے

(3) جب دلیا نرم اور گاڑھا ہو جائے تو اس میں ذائقے کے مطابق چینی یا نمک ڈال کر پھر کچھ دیر تک پکنے دیجیے۔ بس یہ خیال رہے کہ وہ پتیلی کے ساتھ چپک نہ جائے۔

(4) گرم گرم دلیے کو گہری پلیٹ میں ڈال کر پروسیے۔

نوٹ، (1) اگر دلیے میں چینی ڈالی ہے تو ساتھ میں دودھ دیجیے۔

(2) دلیے کو پکاتے وقت پانی کے بجائے دودھ یا آدھا دودھ اور آدھا پانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(3) کچھ لوگ نمکین دلیا بناتے وقت اس میں دال بھی ملا لیتے ہیں۔

(4) اگر دلیا کسی مریض کے لیے بنانا ہو تو اسے گھی کے بغیر بھی بنایا جاسکتا ہے۔

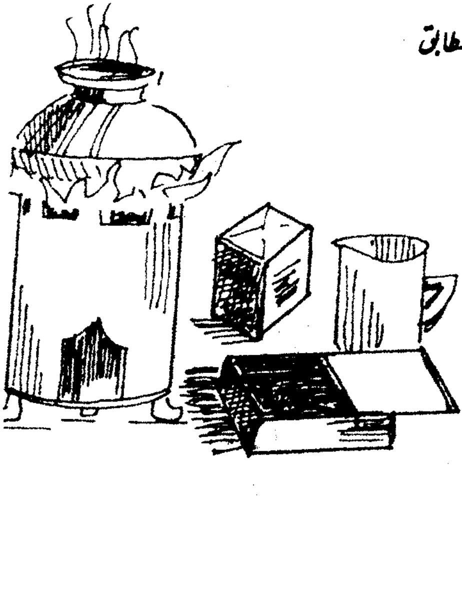
دوپہر اور رات کا کھانا

دال

دالیں کئی طرح کی ہوتی ہیں جیسے مسور، مونگ، اُڑد، ارہر، چنے کی دال وغیرہ۔ سبھی دالوں کو پکانے کا طریقہ ایک سا ہوتا ہے۔

اشیا کی مقدار

دال (جو بھی پکانی ہو)	100 گرام
پانی	1/2 گلاس (یہ دال پر منحصر ہے کہ اس کے لیے کتنا پانی چاہیے)
نمک	خواہش کے مطابق
ہلدی	چائے کا 1/4 چمچہ
لال مرچ	چائے کا 1/4 چمچہ یا ذائقے کے مطابق
کالی مرچ	چائے کا 1/4 چمچہ
زیرہ	چائے کا 1/4 چمچہ
گھی	1 بڑا چمچہ
پیاز	1 چھوٹی
ہرا دھنیا، ہری مرچ	تھوڑی سی
امچور (کھٹائی)	خواہش کے مطابق



طریقہ:

(1) سب سے پہلے دال کو چُن لیں اور پھر دھو کر صاف کرلیں۔

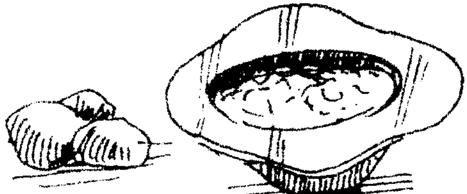
(2) پھر ایک بھگونے میں پانی ڈال کر آگ پر چڑھا دیجیے۔ جب پانی گرم ہو جائے تو اس میں دال ڈال دیں۔ ہلدی اور نمک بھی ڈال دیں۔
(3) جب دال پانی میں ایک جان ہو جائے تو اسے اتار لیجیے۔
(4) پیاز کاٹ کر گھی میں بھونیے اور زیرہ، مرچ، کٹا ہوا دھنیا و ہری مرچ وغیرہ۔ سب مسالے ڈال کر چھونک دیجیے۔
(5) گہری پلیٹ میں پروسنے سے پہلے کھٹائی ملا لیجیے۔

رائتہ

رائتہ کھانے کا سنگھار کہا جاتا ہے۔ یہ کئی چیزوں سے بنایا جاتا ہے۔ جیسے گھیا، آلو، پودینہ، بیسن کی بوندی، ٹماٹر، پیاز وغیرہ۔

آلو کا رائتہ

اشیا کی مقدار



آلو	50 گرام
دہی	100 گرام
نمک، لال مرچ	ذائقے کے مطابق
بھون کر پسا ہوا زیرہ	1/4 چائے کا چمچہ

طریقہ:

(1) آلو کو اچھی طرح اُبال کر چھیل لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
(2) دہی کو اچھی طرح سے پھینٹ کر اس میں ابالے ہوئے آلو ڈال دیں۔ اگر دہی بہت گاڑھا ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی ملا سکتے ہیں۔
(3) نمک ملا کر پلیٹوں میں ڈال دیں۔ اوپر سے پسا ہوا زیرہ اور باریک پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر سجا دیں۔

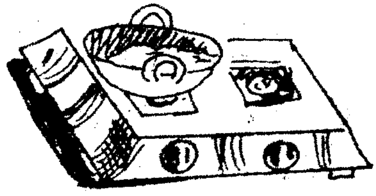
چپاتی

سامان:

آٹا	100 گرام
پانی	گوندھنے کے لیے
گھی	1 بڑا چمچہ

طریقہ:

(1) پانی ڈال کر آٹے کو اچھی طرح گوندھیے۔ یہ نرم ہونا چاہیے مگر چپچپا نہیں۔
(2) گوندھے ہوئے آٹے کو کسی صاف جھاڑن یا تھال سے ڈھک کر رکھ دیں۔
(3) جب چپاتیاں بنانی ہوں تو اس کی چھوٹی چھوٹی لوئیاں بنا کر سوکھے آٹے سے چکلا بیلن سے بیل لیں۔
(4) توا گرم ہونے پر ہر بیلی ہوئی چپاتی کو باری باری اس پر ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد اسے توے پر الٹ دیں۔
(5) دونوں طرف سے پک جانے پر اُسے جھاڑن سے دبا کر پھُلا لیں۔ اگر کوئلے کی انگیٹھی ہو تو چپاتی کو براہ راست آگ پر بھی پھیلایا جا سکتا ہے۔
(6) گھی لگا کر پروس دیں۔



شام کا ناشتہ

شکر پارے

سامان کی مقدار

میدہ	2 بڑے چمچے
گھی (تمام کے لیے)	1/2 چائے کا چمچا
شکر (چینی)	1/4 پیالہ
پانی	اتنا کہ چینی اچھی طرح بھیگ جائے۔ چاشنی کے لیے۔
نمک	چٹکی بھر
گھی	تلنے کے لیے

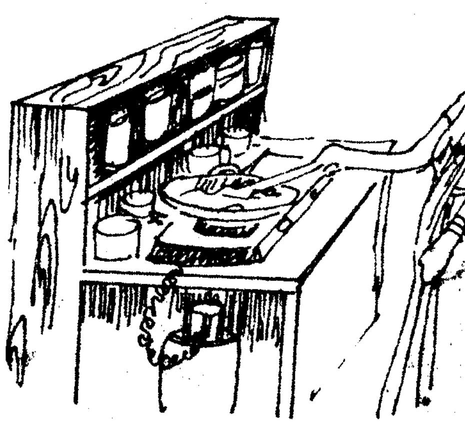
طریقہ :

(1) میدے میں آدھا چمچہ گھی اور چٹکی بھر نمک ڈال کر اس کو پانی کی مدد سے سخت گوندھ لیں۔
(2) پھر چھوٹی چھوٹی لوئیاں بنا کر چکلے پر پتلا پتلا بیل لیں۔
(3) چاقو سے تقریباً 1/4 انچ کی دوری پر کاٹتے جائیں جب تک وہ سب نہ کٹ جائے۔ کاٹتے وقت یہ خیال ضرور رکھیں کہ کنارے الگ نہ ہونے پائیں۔
(4) کناروں سے پکڑ کر اسے گول گول لپیٹ لیں۔
(5) چینی اور پانی کی ایک تار کی چاشنی تیار کریں۔
(6) شکر پاروں کو دھیمی آنچ پر ہلکے بھورے رنگ کا تل لیں۔
(7) پروسنے سے پہلے چاشنی میں ڈال کر نکال لیں۔

نوٹ : (1) پروستے وقت شکر پاروں کے ساتھ چاشنی نہیں دی جاتی۔
(2) شکر پارے نمکین بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ ان کے بنانے کا طریقہ میٹھے ہی کی طرح ہے۔ بس میدے کو گوندھتے وقت ہی اس میں ذائقے کے مطابق نمک ملا لیا جاتا ہے اور چاشنی کی ضرورت نہیں ہوتی۔

پکوڑے

پکوڑے آلو، پیاز، گوبھی، پنیر وغیرہ کے بنائے جاتے ہیں۔



آلو کے پکوڑے

سامان کی مقدار

آلو	1 بڑا
بیسن	2 بڑے چمچے
نمک، لال مرچ	ذائقے کے مطابق
انار دانہ	1/4 چائے کا چمچا
گھی یا تیل	تلنے کے لیے

طریقہ :

(1) آلو کو چھیل کر دھولیں اور گول گول ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
(2) ان پر نمک اور لال مرچ اور پسا ہوا انار دانہ ڈال دیں

(3) بیسن میں نمک، مرچ وغیرہ ڈال کر اسے پانی میں گاڑھا گھول لیں۔ گھول کر اسے اچھی طرح پھینٹیں۔
(4) آلو کو اس بیسن میں ڈبو کر گھی یا تیل میں مدھم آنچ پر تلیں۔ اگر تلنے کے بعد آلو کچھ کچے رہ گئے تو انھیں ہتھیلی سے دبا کر یا چاقو سے کاٹ کر دوبارہ تل لیں۔ پھر گرم گرم پروسیں۔

سوالات اور مشق

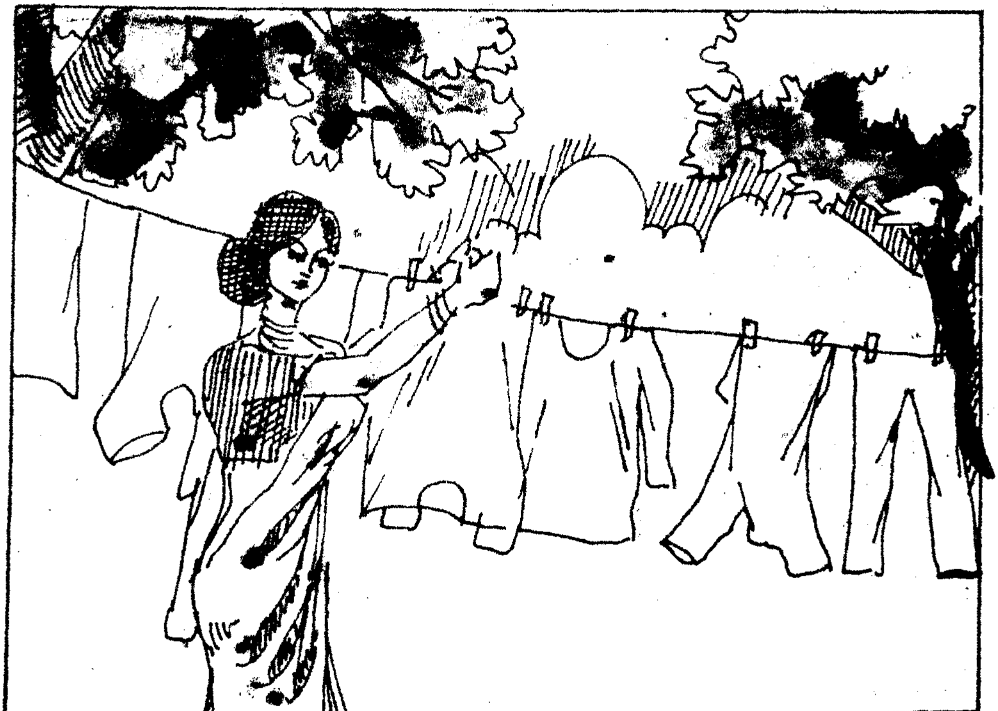
1. کھانے کا انتظام کیوں کیا جاتا ہے؟
2. کھانے میں تبدیلی کس طرح لائی جاسکتی ہے؟
3. آپ دوپہر کے کھانے میں اسکول کے لیے کیا کیا لے جائیں گی اور کیوں؟ دو دن کے لیے کھانے کا چارٹ بنائیے۔
4. کھانا کیوں پکایا جاتا ہے؟
5. کھانا پکانے کے مختلف طریقوں کے نام لکھیں۔
6. نیچے لکھی چیزوں کے پکانے کے طریقے کیا ہیں؟
(الف) پراٹھے
(ب) بھرتا
(ج) پکوڑے
(د) چپاتی
(ہ) بسکٹ
7. شکر پارے اور پکوڑے بنانے میں کیا کیا یکسانیت پائی جاتی ہے؟ اپنی کاپی میں لکھیے۔

دوسرا باب

ملبوسات کو صاف ستھرا رکھنا

١- کپڑوں کو صاف ستھرا رکھنے کی ضرورت

لباس کو صاف رکھنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ اسے پہننا۔ صاف ستھرا لباس ہماری خوش نمائی کو بڑھانے میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ کپڑوں کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ وہ ایسے پانی سے دھلے ہوں جس میں کسی بھی قسم کی بیماری کے جراثیم نہ ہوں۔ نہ صرف پہننے کا لباس بلکہ اوڑھنے اور بچھانے کے کپڑے بھی صاف ہونے چاہئیں۔ اوڑھنے اور بچھانے کے کپڑوں کو ہفتے میں ایک بار دھوپ



میں ضرور ڈالنا چاہیے۔

تندرستی کے نقطۂ نظر سے کپڑوں کو صاف ستھرا رکھنا نہایت ضروری ہے۔ جیسا کہ ہم جانتے ہیں ہماری جلد میں چھوٹے چھوٹے مسام ہوتے ہیں جن کے ذریعے جسم کا میل پسینے کی شکل میں باہر نکلتا رہتا ہے۔ اس لیے اگر ہم صاف ستھرا لباس نہیں پہنیں گے تو ان مساموں کے بند ہونے کا امکان ہوسکتا ہے۔ جس کے سبب جسم ٹھیک طرح اپنا کام نہیں کر سکے گا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ گردوں کو اپنا کام کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کا کام بھی کرنا پڑے گا۔ اور اس طرح زیادہ کام کرنے کی وجہ سے گردے کمزور ہوجائیں گے۔ جسم کی فالتو گرمی بھی پسینے کی شکل میں باہر نہ نکل سکے گی۔ جسم کا درجۂ حرارت بڑھ جائے گا اور جلد پر دھول، چکنائی اور پسینے کی ایک پرت جم جائے گی جس میں نئی نئی بیماریوں کے جراثیم جنم لیں گے اور کئی قسم کی جلدی بیماریاں جیسے پھوڑا پھنسی وغیرہ ہوجائیں گی۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ جسم کو بیماریوں سے بچانے اور سب اعضا کو اپنی ذمہ داری کو اچھی طرح نبھانے کے قابل بنانے کے لیے ہم صاف ستھرے لباس پہنیں۔

گندا لباس پہننے والوں کو ہم نفرت کی نگاہ سے دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اگر ایک بچہ بہت میلے کپڑے پہن کر جماعت میں آتا ہے تو ہوسکتا ہے کہ اس کے دوست اس کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہ کریں، اور نہ ہی اس کے ساتھ دوستانہ برتاؤ کریں۔ یعنی نہ صرف جسم ہی گندا رہے گا بلکہ دوستوں اور آس پاس کے لوگوں سے میل جول بھی نہ رہ سکے گا۔

لباس میلا رکھنے سے اس کی عمر بھی کم ہوجاتی ہے اور کپڑے جلدی پھٹ جاتے ہیں۔ لباس چاہے کتنا ہی قیمتی اور خوبصورت کیوں نہ ہوں جب تک اسے صاف نہیں رکھا جاتا، اس کی کوئی قیمت اور حیثیت ہی نہیں۔ کپڑوں کو زیادہ مدت تک چلانے اور ان کی دیدہ زیبی برقرار رکھنے کے لیے ہمیں اپنے کپڑوں کو بدلتا اور دھونا چاہیے۔ کپڑا جتنا زیادہ میلا ہوگا۔ اسے دھونے میں اتنا ہی زیادہ وقت، محنت اور صابن لگے گا، پھر بھی وہ اتنا صاف نہیں ہوگا جتنا کہ کم میلا ہونے پر وہ ہوسکتا ہے۔

مختصر الفاظ میں ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ صحت کے نقطۂ نظر سے، ایک دوسرے کے ساتھ دوستانہ تعلقات قائم رکھنے کے لیے اور کپڑوں کو زیادہ مدت تک چلانے کے لیے ہمیں صاف ستھرا لباس ہی پہننا چاہیے۔

کپڑے دھونے کا سامان

دُھلائی گھر والی کا ایک خاص کام ہے۔ دُھوبی وغیرہ کا کتنا بھی انتظام کیوں نہ کر لیا جائے، گھر پر کپڑے دھوئے بغیر گزارہ نہیں ہوسکتا۔ گھر میں کپڑے دھونے کے لیے کن کن چیزوں کی ضرورت ہوگی یہ یکایک کہنا مشکل ہے۔ لیکن اتنا ضرور ہوسکتا ہے کہ پہلے تھوڑے سے سامان سے کام شروع کر لیا جائے اور پھر جیسے جیسے چیزوں کی ضرورت پڑتی رہے انھیں بازار سے ضرورت کے مطابق خرید

لیا جائے۔

دُھلائی کے لیے سامان کو درج ذیل حصّوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1۔ میلے کپڑے رکھنے کے لیے

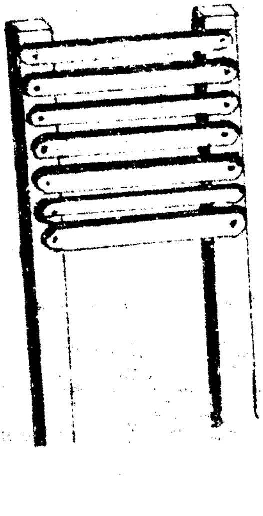
ایک الماری یا کوئی ٹوکری یا کسی بڑے تھیلے کا ہونا ضروری ہے۔ ان میں سے ایک بھی چیز کے نہ ہونے سے کپڑوں کے اِدھر اُدھر بکھرنے کا ڈر رہتا ہے اور انھیں دھونے کے لیے جمع کرنے میں بھی کافی وقت ضایع ہو سکتا ہے۔

2۔ کپڑوں کے بھگونے اور دُھلائی کے لیے

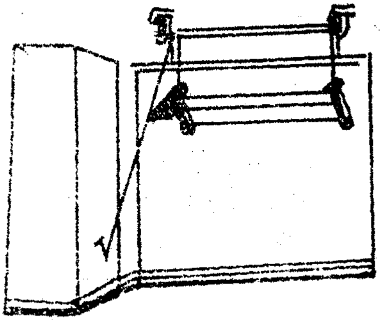
دو یا تین تسلے، ایک بالٹی، صابن اُبالنے کے لیے ایک ڈول یا کنستر (Boiler) اُبلتے کپڑوں کو ہلانے کے لیے ایک ڈنڈا، چمٹا، ایک انگیٹھی، دو یا تین ٹب، رگڑنے کا تختہ (Scrubbing board) کپڑے رگڑنے کا برش، صابن دانی، داغ دھبّے چھڑانے کی دوائیاں۔

3۔ کپڑوں کو نیل اور کلف لگانے کے لیے

کلف بنانے کے لیے ایک پتیلا۔ پانی گرم کرنے کے لیے ایک کیتلی۔ ایک کرچھی۔ دو جھاڑن۔ گھلا ہوا گوند اور سرکہ۔ نیل۔ ایک چمچہ دو یا تین تسلے اور ایک ململ کا کپڑا۔



رگڑنے کا تختہ



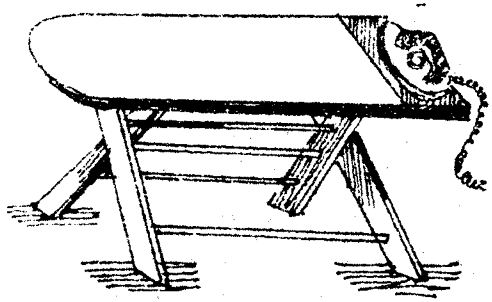
کپڑا سکھانے کا ریک

4۔ کپڑوں کو سکھانے کے لیے =

کپڑے سکھانے کے لیے رسی یا تار، چٹکیاں، ہینگر، کپڑے سکھانے کا ریک۔

5۔ استری کرنے کے لیے

استری کرنے کی میز (Ironing board) (اگر استری کرنے کی خاص میز نہ ہو تو کوئی بھی میز پر ایک کمبل اور چادر بچھی ہو) آستینوں پر استری کرنے کا تختہ، ان کے علاوہ استری۔ بجلی یا کوئلے کی، ایک چھوٹے سے برتن میں پانی (استری کرتے وقت) اور پانی لگانے کے لیے کپڑا، ہینگر وغیرہ۔



استری کرنے کی میز

کپڑے دُھونے کا سامان

(1) صابن — دیسی صابن، سنلائٹ، سرف اور لکس کا چورا، بھیگا ہوا ریٹھا وغیرہ۔

(2) گھلا ہوا گوند

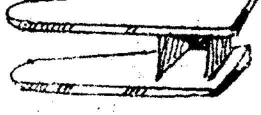
(3) سرکہ

(4) میدا یا اسٹارچ

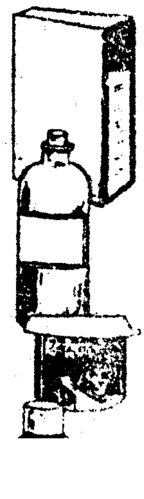
(5) نیل اور ٹینوپال

(6) داغ اور دھبے دور کرنے کے لیے دوائیاں۔

(7) پانی



آستینوں پر استری کرنے کا تختہ



نیل، کلف اور گوند کا استعمال

نیل: سفید سوتی کپڑوں کو دھونے کے بعد ان میں ہلکا سا پیلا پن آجاتا ہے۔ اس زردی کو دور کرنے کے لیے نیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ نیل استعمال کرنے کی دو خاص وجوہ ہیں:

(1) کپڑے میں نیل لگانے سے ان میں ایک خاص سفیدی آجاتی ہے۔ صابن سے کپڑوں میں جو پیلا پن آجاتا ہے، وہ نیل کے استعمال سے دور ہوجاتا ہے۔ اگر ٹینوپال کا استعمال کیا جائے تو نیل لگانے کی ضرورت نہیں۔

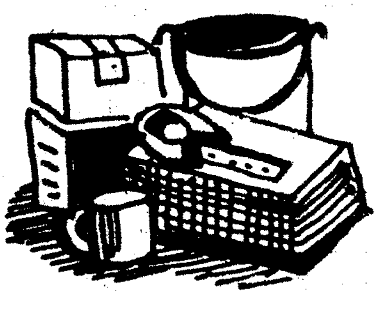
(2) کپڑوں میں پھر سے نیا پن جھلکنے لگتا ہے۔

نیل لگانے کا طریقہ

پہلے ایک تسلے یا کسی کھلے برتن میں اتنا پانی لیں، جس میں کپڑا اچھی طرح بھیگ سکے۔ اگر پانی کم ہوگا تو کپڑوں میں دھبے پڑ سکتے ہیں۔ پھر ایک ململ یا کسی باریک کپڑے میں تھوڑا سا نیل ڈال کر ایک پوٹلی بنالیں۔ اس پوٹلی کو پانی میں اس وقت تک ڈبوئے رہیں جب تک پانی کا رنگ ہلکا نیلا نہ ہوجائے۔ اس کے بعد اس پانی کو اچھی طرح ہلائیں تاکہ وہ نیل سارے پانی میں خوب مل جائے۔ نیل اتنا زیادہ نہیں ہونا چاہیے کہ کپڑا ہی نیلا ہوجائے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ پانی میں نیل کی مقدار مناسب ہے یا نہیں۔ نیل کا تھوڑا سا پانی ہتھیلی میں لے کر دیکھیں۔ اگر وہ ہلکے نیلے رنگ کا ہے اور اس میں سے ہتھیلی صاف دکھائی دیتی ہے تو سمجھ لیں کہ پانی میں نیل کی مقدار ٹھیک ہے۔ اس بات کا بھی خیال رہے کہ نیل برتن کے کناروں یا ہاتھوں پر نہ لگا رہے ورنہ کپڑوں پر دھبے پڑجائیں گے۔

دھوئے ہوئے کپڑوں کو اچھی طرح سے کھول کر نیل کے پانی میں ڈبودیں۔ نیل لگ جانے کے بعد کپڑوں کو خوب نچوڑ کر دھوپ میں سکھانا چاہیے۔

اگر کپڑے میں نیل ضرورت سے زیادہ ہوجائے تو ایک الگ برتن میں پانی لے کر اس میں سرکہ کے کچھ قطرے ڈال کر ہاتھ سے اچھی طرح ہلائیں، پھر کپڑے کو اس میں ڈبودیں، اس سے نیل کی مقدار کم ہوجائے گی۔ اس کے بعد کپڑے کو اچھی طرح نچوڑ کر دھوپ میں سکھالیں۔



کلف: کلف سوتی سفید اور رنگین کپڑوں میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے لگانے کے درج ذیل فائدے ہیں:

(1) کلف لگانے سے کپڑے میں چمک اور نیا پن آجاتا ہے۔

(2) کپڑے صاف ستھرے نظر آتے ہیں۔

(3) کلف لگانے سے کپڑے میں ایک پھبن آجاتی ہے اور کپڑوں کی سلوٹ ٹھیک رہتی ہے جیسے کف، کالر وغیرہ۔
(4) کلف لگانے سے کپڑا جلدی میلا نہیں ہوتا کیونکہ یہ کپڑوں میں دھول اور گندگی نہیں لگنے دیتا۔
(5) کلف والے کپڑوں کو دھونے میں آسانی ہوتی ہے۔ کیوں کہ میل کپڑوں میں لگنے کے بجائے کلف کے ساتھ چپکتا ہے اور جب کپڑے کو دھویا جاتا ہے تو کلف کے ساتھ، جو پانی میں گھل جاتا ہے، میل بھی جلدی نکل جاتا ہے۔

کلف بنانے کا طریقہ

کلف بنانے کے لیے عام چاول، ارا روٹ، ساگودانہ یا بازار کا تیار کیا ہوا اسٹارچ جو پیکیٹ میں ملتا ہے، استعمال کیا جاتا ہے۔

ارا روٹ سے کلف تیار کرنا

سامان:

ارا روٹ	1 بڑا چمچہ
ٹھنڈا پانی	2 بڑے چمچے
اُبلتا ہوا پانی	تقریباً 3 پیالے

طریقہ:

ارا روٹ کو ٹھنڈے پانی میں اتنی اچھی طرح گھولیے کہ اس میں پھٹکیاں باقی نہ رہیں۔ پھر اس میں ابلتا ہوا پانی ڈالیے اور اچھی طرح ہلاتے رہیے تاکہ اس میں گٹھلی نہ بننے پائے۔ اچھی طرح سے تیار کیے ہوئے کلف کا رنگ سلیٹی ہوگا۔

نوٹ: (1) کلف بنانے کے بعد اُسے تھوڑی دیر ڈھک کر رکھ دیں یا چلاتے رہیے تاکہ اس پر موٹی پرت نہ جمنے پائے۔
(2) کلف بنانے کے واسطے اُبلتا ہوا پانی ہی استعمال میں لانا چاہیے نہ کہ اُبلا ہوا کیونکہ اُبلتے ہوئے پانی ہی سے اسٹارچ کے دانے اچھی طرح پھٹتے ہیں جس سے کلف تیار ہو جاتا ہے۔
(3) مختلف کپڑوں کے لیے کلف اور پانی کی مقدار الگ الگ ہوتی ہے کیونکہ یہ تو ہر شخص کی پسند اور

اس بات پر کہ کپڑے کیسے ہیں منحصر ہوتا ہے. کچھ لوگ لباس میں زیادہ کلف پسند کرتے ہیں تو کچھ کم۔ اس کے علاوہ چھوٹے بچوں کے لباس کے لیے یا بلاؤز کے لیے بہت کم کلف کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں گاندھی ٹوپی، پتلون، قمیص کے کالر اور کف وغیرہ میں زیادہ کلف کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کالر اور کفوں میں ٹھنڈے پانی میں بنا کر کلف لگایا جاتا ہے۔

اس بات کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے کہ جتنا موٹا کپڑا ہوگا اس میں اتنے ہی کم کلف کی ضرورت ہوگی۔

(4) — کلف والے کپڑوں کو دھوپ ہی میں سکھانا چاہیے بشرطیکہ دھوپ میں ان کا رنگ خراب ہونے کا ڈر نہ ہو۔

گوند

گوند، ریشمی، ململ، وایل اور بچوں کے کپڑوں یا نائیلون میں ہلکی سی سختی لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا گھول درج ذیل طریقے سے بنایا جاتا ہے۔

سامان:

گوند	100 گرام
پانی	2 پیالے

طریقہ:

گوند کو پیس کر کسی پتیلی میں ڈال دیں اور اس میں پانی ملائیں۔ پھر اسے آنچ پر رکھ کر اس وقت تک چلائیں جب تک وہ اچھی طرح گھل نہ جائے۔ اس کے بعد کسی ململ کے کپڑے میں چھان کر ایک صاف بوتل میں رکھ لیں اور ضرورت کے مطابق استعمال میں لائیں۔

استعمال کا طریقہ

گوند کے گھول کا استعمال کرنے کے لیے کسی پتیلی یا کسی کھلے برتن میں اتنا پانی لیں جس میں کپڑا بخوبی بھیگ جائے۔ اس کے بعد اس میں چائے کے 1 سے 4 چمچے فی پیالہ پانی کے حساب سے ملائیں۔ دھلے ہوئے کپڑے کو اچھی طرح سے گھول کر اس میں ڈبو دیں اور پھر کپڑے کو نچوڑ کر سایے میں سکھائیں۔

2۔ کپڑے دھونے کا عام اصول

ہم کپڑوں سے میل دور کرنے کے لیے انھیں دھوتے ہیں لیکن کپڑوں کو دھوتے وقت ہمیں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ خراب نہ ہوں۔ اس کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ کپڑوں کو اس طریقے سے دھوئیں کہ نہ تو وہ پھٹیں اور نہ ان کا رنگ خراب ہو۔ کچھ کپڑے روزانہ استعمال کے لیے ہوتے ہیں۔ ان میں زیادہ تر سوتی کپڑے آتے ہیں۔ یہ کپڑے کسی بھی صابن سے اور رگڑ کر بھی دھوئے جا سکتے ہیں۔ اس کے برعکس ریشمی اور اونی کپڑوں کو خاص صابن اور ہلکے ہاتھوں سے دھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان سب باتوں کو دھیان میں رکھتے ہوئے اب ہم یہ دیکھیں گے کہ مختلف قسم کے کپڑوں کو دھونے کے عام اصول کیا ہیں:۔

ذریعہ	سوتی کپڑا	ریشمی کپڑا	اونی کپڑا	نائیلون
1 پانی میں بھگونا	دھونے سے پہلے سفید اور رنگین (جن کے رنگ پکے ہوں) کپڑوں کو کچھ دیر کے لیے پانی میں بھگو دیا جاتا ہے تاکہ ان کا میل پھول جائے لیکن باریک کپڑوں کو جیسے آرگنڈی، وائل وغیرہ پہلے سے بھگونے کی کوئی ضرورت نہیں۔	ریشمی کپڑوں کو بھگونے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ ان کو سوتی لباس کی طرح استعمال نہیں کیا جاتا۔	ریشمی کپڑوں کی طرح اونی کپڑوں کو بھی بھگونا نہیں چاہیے کیونکہ اس طرح اون سکڑ جاتا ہے۔	بھگونے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ اس کا میل اوپری سطح ہی میں رہتا ہے۔
2 صابن کا استعمال	کسی بھی طرح کا صابن استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔ کیونکہ اس پر کپڑے دھونے والے سوڈے کا کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ بہت زیادہ میلے کپڑے دھونے کے لیے کپڑا دھونے کا سوڈا استعمال کریں۔	اچھے صابن کا استعمال کرنا چاہیے جس میں سوڈا کم ہو، جیسے لکس کا چورا اور رنگین کپڑوں کے لیے ریٹھے کا گھول	ریشمی کپڑوں ہی کی طرح انھیں دھونا چاہیے۔	سوڈے کا کوئی خراب اثر نہیں پڑتا اس لیے کسی بھی قسم کا صابن استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

ذریعہ	سُوتی کپڑا	ریشمی کپڑا	اونی کپڑا	نائیلون
	بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔	ہونا چاہیے۔		
3 پانی کا درجۂ حرارت	تیز درجۂ حرارت کا بُرا اثر نہیں پڑتا، اس لیے بہت میلے کپڑے کو اُبالا بھی جا سکتا ہے۔	پانی کنکنا یا ٹھنڈا ہونا چاہیے دھوتے وقت پانی کا درجۂ حرارت بدلنے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا لیکن آخری بار اسے ضرور ہی ٹھنڈے پانی میں سے نکالنا چاہیے۔ اس طرح جو گوند اس میں ہو وہ بھی اوپر کی سطح پر آجاتی ہے۔	کنکنے پانی کا استعمال کرنا چاہیے دھوتے وقت پانی کا درجۂ حرارت یکساں رہنا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو اون کے ریشے سکڑ جاتے ہیں۔	پانی ٹھنڈا یا کنکنا ہونا چاہیے گرم پانی کا استعمال نائیلون کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اگر بہت گرم پانی کا استعمال کیا جائے تو نائیلون پگھل جاتی ہے۔
4 خاکہ تیار کرنا	اس کی کوئی ضرورت نہیں۔	سوتی کپڑوں کی طرح۔	دھونے سے پہلے کپڑے کا خاکہ تیار کرلینا چاہیے تاکہ اس کی شکل بنی رہے۔	سُوتی کپڑوں کی طرح۔
5 دھونے کا طریقہ	رگڑ کر دھویا جا سکتا ہے لیکن وائل، ارگنڈی وغیرہ کو ہلکے دباؤ سے	ہلکے دباؤ کے ذریعے۔	ہلکے دباؤ کے ذریعے اور جلد سے جلد دھو لینا چاہیے	ہلکے دباؤ سے

ذریعہ	سوتی کپڑا	ریشمی کپڑا	اونی کپڑا	نائیلون
	دھونا چاہیے۔			
6 نیل لگانا	سفید سوتی کپڑوں میں نیل لگایا جاتا ہے۔	کوئی ضرورت نہیں۔	کوئی ضرورت نہیں۔	کوئی ضرورت نہیں۔
7 کلف لگانا	سفید اور رنگین کپڑوں میں کلف لگایا جاتا ہے۔	گوند کا گھول بنا کر اس سے کڑا پن لایا جاتا ہے۔	سرکہ یا لیموں کا عرق استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔	کوئی ضرورت نہیں۔
8 چمک لانا	دھوتے وقت کچھ بھی استعمال نہیں کیا جاتا۔	سرکہ یا لیموں کا عرق استعمال میں لایا جاتا ہے۔	سرکہ یا لیموں کا عرق استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔	ہلکے دباؤ سے نچوڑنا چاہیے۔
9 نچوڑنا	مضبوط ہونے کے سبب اچھی طرح سے نچوڑنے میں کوئی نقصان نہیں۔	ہلکے دباؤ سے نچوڑنا چاہیے۔	سوکھے روئیں دار تولیے میں لپیٹ کر ہلکے ہاتھوں سے دبانا چاہیے۔	ہلکے دباؤ سے نچوڑنا چاہیے۔
10 سکھانا	سفید سوتی کپڑوں کو دھوپ اور گھاس پر سکھانا چاہیے کیوں کہ اس سے کپڑے میں سفیدی آجاتی ہے۔ رنگین	الٹا کرکے سائے میں سکھانا چاہیے	تیار کیے گئے خاکے کی جگہ پر الٹا کرکے کپڑے کے سرے رکھ کر ہموار جگہ پر سائے میں سکھانا	سورج کی کرنوں کا نائیلون پر برا اثر پڑتا ہے، اس لیے سائے میں سکھانا چاہیے۔

ذریعہ	سُوتی کپڑا	ریشمی کپڑا	اونی کپڑا	نائیلون
11 استری کرنا	کپڑوں کو سائے میں یا ہلکی دھوپ میں اُلٹا کر کے سُکھانا چاہیے۔ پوری طرح خشک ہونے کے بعد پانی چھڑک دینا چاہیے۔ 15-20 منٹ کے بعد گرم استری کرنا چاہیے۔	جب کپڑے میں تھوڑی نمی رہ جائے تو اس پر ہلکی گرم استری پھیرنی چاہیے۔	چاہیے تاکہ اسے چاروں طرف سے ہوا لگ سکے۔ خاکہ بنی جگہ پر ٹھیک طرح سکھایا جائے تو استری کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔	بغیر استری کے بھی گزارا ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر استری کرنی ہی ہو تو بہت ہی کم گرم استری سے کریں۔

3۔ دھلائی اور سجاوٹ

دُھلائی اور سجاوٹ سے متعلق کام پہلے اُستانی کے ذریعے اور پھر بچّوں کے ذریعے کیے جائیں گے۔

سُوتی۔ ٹرے کلاتھ، میز پوش اور تکیے کا غلاف دُھونا

سب سے پہلے تمام سامان اکٹھا کرلیں۔ اس کے بعد سفید کپڑوں کو رنگین کپڑوں سے الگ کرلیں، خاص طور سے ان رنگ دار کپڑوں کو جن کے رنگ کچے ہوں۔ اگر سفید کپڑے زیادہ میلے ہوں تو انھیں تھوڑے سے گرم پانی میں بھگودیں اور پھر صابن کا گھول بناکر سب کپڑوں کو باری باری سے دھودیں۔ یہ ضرور خیال رکھیں کہ رنگین کپڑے جن کا رنگ کچا پڑنے کا امکان ہو، سب سے آخر میں دھونے چاہئیں، تاکہ ان کا رنگ دوسرے کپڑوں پر نہ لگنے پائے۔ اس کے بعد کپڑوں کو ایک ایک کرکے کلف لگاکر سُوکھنے کے لیے

ڈال دیں۔ تکیے کے غلاف کو کلف لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ویسے اگر کلف لگائیں بھی تو بہت کم۔ سفید کپڑوں پر نیل یا ٹینوپال کا استعمال بھی کریں۔ کپڑوں کے سوکھ جانے کے بعد پہلے بتائے گئے طریقوں سے استری کریں۔

ریشمی یا نائیلون کے کپڑوں کی دُھلائی

پہلے سارا سامان اکٹھا کرلیں۔ اگر کپڑے کہیں سے پھٹے ہوں تو سی لیں تاکہ وہ اور زیادہ نہ پھٹنے پائیں۔ اگر فینسی بٹن لگے ہوں تو انھیں نکال لیں۔

پھر چلمچی میں پانی لے کر اس میں لکس کا چورا (اگر کپڑے سفید ہوں) یا ریٹھے کا گھول (اگر کپڑے رنگین ہوں) ملادیں۔ اچھی طرح سے جھاگ بنائیں۔ پھر کپڑوں کو خوب اچھی طرح اس گھول میں بھگوکر ہلکے ہاتھوں سے ملیں۔ اگر کپڑا کسی جگہ سے زیادہ میلا ہو تو اس پر مزید چورا ڈال کر ملیں۔ اس کے بعد کپڑوں کو صاف پانی میں اس وقت تک رکھیں جب تک کہ اس میں سے سارا صابن نکل نہ جائے۔

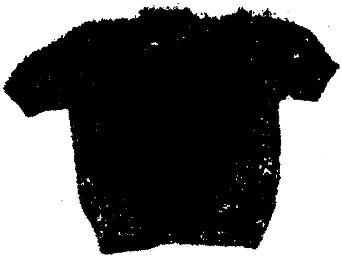
اس کے بعد تھوڑے سے پانی میں گوند کا گھول اور سرکہ یا لیموں کا عرق ملاکر ریشمی کپڑوں کو اس میں ڈال دیں۔

نائیلون کے کپڑوں کے لیے گوند اور سرکے کی کوئی ضرورت نہیں۔ کپڑوں کو ہلکے ہاتھوں سے نچوڑکر اُلٹا کرکے سائے میں سُکھائیں۔ ریشمی کپڑوں میں معمولی سی نمی رہنے پر استری کرنی چاہیے۔

اُونی بُنے ہوئے سوئیٹر کی دُھلائی

اُونی سوئیٹر پر اکثر بٹن لگے رہتے ہیں۔ اگر ایسے فینسی بٹن ہوں جن کے بارے میں یہ خیال ہو کہ وہ دُھلنے میں خراب ہوجائیں گے، تو انھیں اُتار لیں۔

اور اگر سوئیٹر کہیں سے پھٹا ہوا ہو تو پہلے سی لیں۔ پھر سوئیٹر کا خاکہ تیار کر لیں۔ اس کے بعد کنکنے پانی میں ضرورت کے مطابق لکس کا چورا یا ریٹھے کا گھول ملا کر ریشمی کپڑوں کی طرح دھو لیں۔ اس کے بعد کنکنے صاف پانی میں اُس وقت تک دھوتے رہیں جب تک کپڑے کا سب صابن نہ نکل جائے۔



اونی کپڑوں کے لیے پانی کا درجۂ حرارت جہاں تک ممکن ہو یکساں رہنا چاہیے۔ مزید اونی کپڑوں کو پانی میں بہت دیر تک نہ رکھیں کیوں کہ اس طرح ان کے سکڑنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد ایک روئیں دار تولیے میں رکھ کر اس کو ہلکے ہاتھوں سے دبا کر پانی نکال دیں۔ پھر جالے پر رکھ کر کسی کھلی جگہ پر سکھائیں۔

سوالات اور مشق

1. ہمیں صاف ستھرے کپڑے کیوں پہننے چاہئیں؟
2. (الف) استری کتنی قسم کی ہوتی ہے؟ صرف نام بتائیے۔
(ب) اگر آپ کسی چھوٹے شہر یا کیمپ میں گئے ہیں تو کس قسم کی استری استعمال کر سکیں گے؟
3. مندرجہ ذیل چیزیں کپڑوں میں کیوں اور کس طرح لگائی جاتی ہیں:۔
(الف) نیل
(ب) گوند
(ج) کلف
4. روز مرہ کے کپڑوں کو گھر میں دھونے کے لیے جس سامان کی ضرورت ہوتی ہے اس کی

فہرست بنائیے۔

5. مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب دو یا تین سطروں میں دیجیے۔

(الف) سوتی کپڑوں کی دھلائی میں کس قسم کا صابن استعمال کرنا چاہیے۔

(ب) اونی کپڑوں کو دھونے سے پہلے خاکہ کیوں تیار کیا جاتا ہے؟

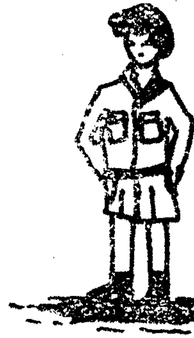
(ج) نائیلون کے کپڑوں کو دھونے سے پہلے پانی میں بھگونے کی ضرورت کیوں نہیں ہوتی؟

(د) ریشمی کپڑوں میں سرکے اور گوند کا استعمال کیوں کیا جاتا ہے؟

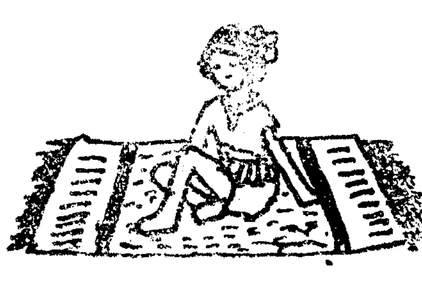
6. اونی اور سوتی کپڑوں کی دھلائی کے طریقوں میں کیا فرق ہے؟ سبب بتا کر واضح کیجیے

تیسرا باب

بچوں کے کپڑے



الگ الگ صوبوں کے لوگ الگ الگ لباس پہنتے ہیں۔ عمر کے مطابق بچوں کے کپڑوں میں بھی فرق ہوتا ہے۔ جیسے مدراسی۔ بنگالی اور گجراتی الگ سے۔ پانچ برس کی لڑکیوں کو گرمیوں میں فراک اور جانگیہ اور سردیوں میں لہنگا چولی پہناتے ہیں۔ لڑکوں کو قمیص، بشرٹ، کرتا، کمبی نیشن سوٹ، جانگیہ، نیکر، پاجامہ پہناتے ہیں۔ پنجابی اس عمر کی لڑکیوں کو گرمیوں میں فراک، قمیص، اے۔ لائن فراک اور جانگیہ پہناتے ہیں۔ اور سردیوں میں قمیص، کرتا، فراک، شلوار، چوڑی دار پاجامہ، بیل باٹم، پاجامہ، اور گرم پتلون پہناتے ہیں۔ اور لڑکوں کو قمیص، بند بشرٹ، ململ کے کرتے، رومپر، کمبی نیشن سوٹ، پاجامہ نیکر اور پینٹ پہنایا جاتا ہے۔



1۔ لباس کا انتخاب

بچوں کے لباس کا انتخاب کرتے وقت کچھ باتوں کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔

1۔ آب و ہوا

جسم کے درجہ حرارت کو قائم رکھنے کے لیے موسم کے مطابق لباس پہننا چاہیے۔ گرمیوں میں سوتی اور ہلکے کپڑے زیب تن کرنے چاہئیں اور سردیوں میں گرم اور موٹے کپڑے، یعنی اونی اور ریشمی لباس ہونا چاہیے۔

2۔ کفایت شعاری

کپڑوں کی اہمیت کے مطابق ہی ان پر خرچ کرنا عقلمندی ہے۔ بچے بہت جلدی بڑھتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے کپڑے بھی جلدی چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے بچوں کے لیے کپڑے قیمتی یا زیادہ تعداد میں نہیں بنانے چاہئیں۔

3۔ کپڑے کی خوبیاں

(الف) رنگ: بچوں کے کپڑوں کا رنگ موسم کے مطابق ہونا چاہیے۔ گرمیوں میں ہلکے رنگ کے کپڑے مناسب رہتے ہیں کیوں کہ ہلکے رنگوں سے گرمی بہت ہی کم لگتی ہے۔ اور سردیوں میں گہرے رنگوں کے کپڑے ٹھیک رہتے ہیں۔ گہرے رنگ جسم کی گرمی کو باہر نہیں نکلنے دیتے

(ب) ڈیزائن: بچوں کے کپڑوں کا ڈیزائن ایسا ہو جو ان پر سجے کیوں کہ ہر ڈیزائن سب ہی بچوں پر نہیں کھلتا۔ بچوں کی جسمانی ساخت، قد اور رنگ کے مطابق کپڑا پسند کرنا چاہیے کپڑے کا رنگ اور پرنٹ پکا ہونا چاہیے۔

(ج) نرمی: کپڑوں کے ریشے ملائم ہونے چاہئیں تاکہ بچوں کی نازک جلد کپڑوں کی رگڑ سے محفوظ رہے۔

(د) مضبوطی: بچے سارا دن کھیلتے رہتے ہیں اس لیے ان کے کپڑے جلدی میلے ہوجاتے ہیں۔ کپڑے ایسے ہونے چاہئیں جو آسانی سے دُھل سکیں اور بار بار دُھلنے پر بھی ان کی مضبوطی قائم رہے۔

4۔ کپڑوں کی سِلائی

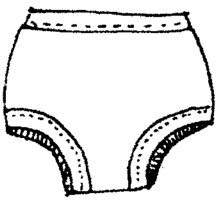
بچوں کے کپڑے سیتے وقت درج ذیل باتوں پر توجہ کریں۔
(1) لباس ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے، جس میں بچے ہاتھ پیر آسانی سے ہلا جلا سکیں۔
(2) بچوں کا جسم جب بڑھتا ہے تو ان کے جسم کی ساخت بھی بدلتی رہتی ہے۔ اس لیے کپڑے کو سیتے وقت سلائی میں کافی موڑ دینا چاہیے۔ تاکہ بعد میں انھیں کھول کر جسم کی ناپ کے مطابق کر دیا جائے۔ اس طرح کپڑے کا بہتر استعمال بھی ہوسکتا ہے۔

5۔ نیچے پہننے والے کپڑے

ہم دیکھتے ہیں کہ اوپر اور نیچے پہننے والے کپڑے مختلف ہوتے ہیں۔ اب ہم نیچے پہننے والے کپڑوں کے بارے میں کچھ بتائیں گے۔
نیچے پہننے والے کپڑے عام طور سے بنیائن اور جانگیہ ہوتے ہیں۔ ان کے لیے اس طرح کا کپڑا ہونا چاہیے جو ملائم، پسینہ جذب کرنے والا، آسانی سے دُھلنے والا اور ٹکاؤ ہو۔ اس کے لیے سوتی کپڑا سب سے بہتر ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس میں مندرجہ بالا سب ہی صفات موجود ہوتی ہیں۔ سوتی کپڑا نیچے جسم پر پہننے کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔ یہ مساموں سے پسینہ نکال کر جسم کو گرمیوں میں ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ مضبوط ہوتا ہے اور سستا بھی۔ اسی لیے سبھی لوگ اسے خریدتے ہیں۔
سوتی کپڑا پسینے کو اپنے اندر جذب کرلیتا ہے۔ بچوں کے کپڑے جلدی جلدی میلے ہوجانے کے سبب بار بار دُھلتے ہیں اس لیے سوتی کپڑا ہی اچھا رہتا ہے۔
ویسے تو ریشمی کپڑا بھی ملائم اور چلنے والا ہوتا ہے۔ لیکن یہ مہنگا ہوتا ہے۔ پسینے کو آسانی سے جذب نہیں کرتا اور نہ ہی مساموں سے پسینہ زیادہ نکلتا ہے۔ اس لیے ریشمی لباس کا استعمال نیچے پہننے والے کپڑے کے لیے نہیں کرنا چاہیے۔
اونی کپڑا سردیوں کے لیے بہترین ہے۔ کیوں کہ یہ جسم کی گرمی کو باہر نہیں نکلنے دیتا۔ اس کا استعمال کرنے کے لیے پہلے نیچے سوتی کپڑا پہننا چاہیے کیوں کہ اونی کپڑا کھُردرا ہوتا ہے۔
چنانچہ ہم اسی نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ نیچے پہننے والے کپڑوں کا سوتی ہی ہونا ضروری ہے۔

2 بچّوں کا جانگیہ

نیچے پہننے والے کپڑوں میں جانگیے کو فوقیت حاصل ہے۔ گرمیوں میں دوسرے کپڑوں کی نسبت اس کا استعمال ضرور ہی کروایا جاتا ہے۔ اس سبق میں ہم 2 سے 3 برس کی عمر والے بچّوں کے لیے جانگیے کا خاکہ بنانا سیکھ رہے ہیں۔ اس ناپ کے جانگیے سے اگر چھوٹا یا بڑا جانگیہ بنانا ہو تو ناپ کو ضرورت کے مطابق گھٹایا بڑھایا جاسکتا ہے۔



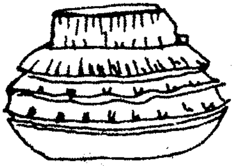
خاکہ

عمر　2 سے 3 برس تک

ناپ

لمبائی　28 سینٹی میٹر

چوڑائی　81 سینٹی میٹر (چاروں طرف کی)



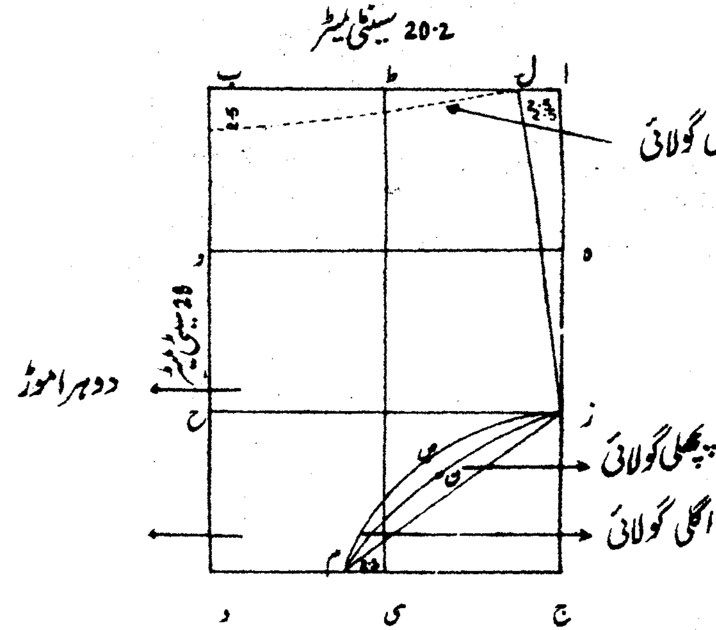
کاغذ کا ناپ

لمبائی　50 سینٹی میٹر

چوڑائی　40.5 سینٹی میٹر

طریقہ:

(1) کاغذ کو پہلے چوڑائی کی طرف سے، پھر لمبائی کی طرف سے دوہرا موڑیئے۔
(2) کاغذ کے دوہرے موڑ کو بائیں طرف اور اکہرے موڑ کو نیچے کی طرف رکھیے۔
(3) چاروں کونوں کا نام ا، ب، ج، د رکھیے۔
(4) ا ب اور ج د کی چوڑائی 20.2 سینٹی میٹر ہے۔
(5) ا ج اور ب د کی لمبائی 28 سینٹی میٹر ہے۔
(6) لمبائی کو تین برابر حصّوں میں تقسیم کیجیے۔ ان کا نام ہ، و اور ز، ح رکھیے۔
(7) چوڑائی کو دو برابر حصّوں میں تقسیم کیجیے۔ ان کا نام ط، ی رکھیے۔
(8) ب سے نیچے 2.5 سینٹی میٹر لیجیے۔ جس کا نام ک رکھیے۔



(9) ا سے اندر کی طرف 2·5 سینٹی میٹر لیں، اس نشان کا نام ل رکھیں۔

(10) ک اور ل کو نیچے کی گولائی سے ملائیں۔ یہ کمر کی اگلی گولائی ہے۔

(11) ل اور ز کو ملائیں۔ یہ کنارے کی کٹائی ہے۔

(12) ی سے د کی طرف 2·5 سینٹی میٹر لے کر اس کا نام م رکھیں، م اور ز کو ملادیں۔

(13) م اور ز کی لائن کے درمیان سے اوپر 1·2 سینٹی میٹر لیں، اس کا نام ن رکھیں۔ م، ن اور ز کو گولائی سے ملادیں۔ یہ ٹانگ کی پچھلی گولائی ہے۔

(14) پھر ن نشان سے 1·2 سینٹی میٹر اوپر لیں اور اس کا نام ص رکھیں۔ م، ص اور ز کو گولائی میں ملادیں۔ یہ ٹانگ کی اگلی گولائی ہے۔

تراش

سب سے پہلے ل اور ز کو کاٹیے۔
م، ن اور ز کی گولائی کاٹیے۔
جانگیے کی اگلی طرف لو پھر ک اور ل کو گولائی میں کاٹیے۔ اس کے بعد م، س اور ز کی گولائی کاٹیے۔

کپڑا کیسا ہو

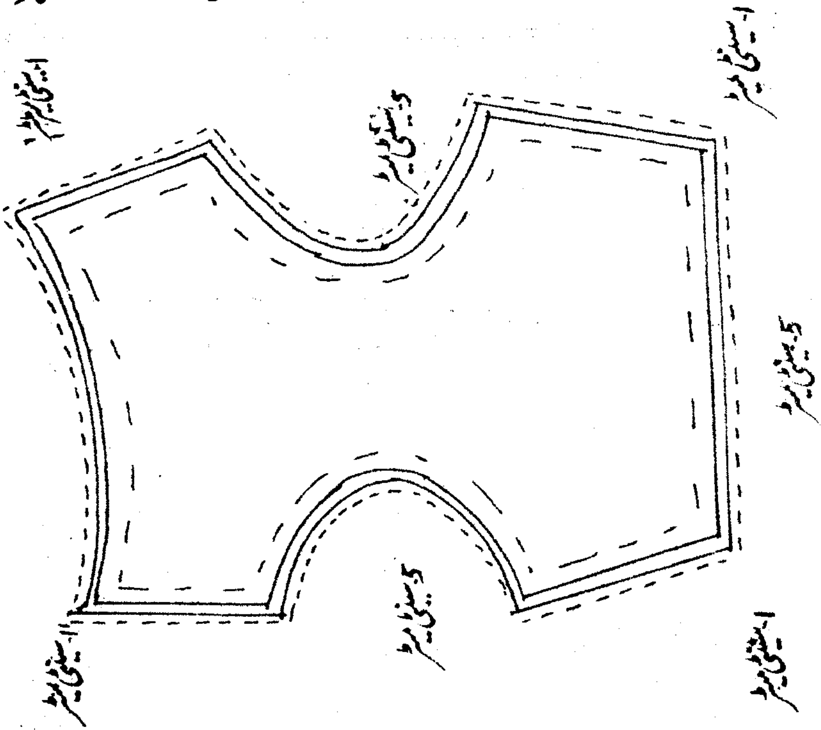
جانگیے کے لیے کیمرک اور پاپلین وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیے۔

کپڑے کا ناپ

لمبائی— 56 + 1 = 57 سینٹی میٹر (1 سینٹی میٹر ٹیپنے کے لیے)
چوڑائی— 40.5 + 2 = 42.5 سینٹی میٹر (2 سینٹی میٹر کناروں کی سلائی کے لیے)

کپڑے پر نشان لگانا

نیچے دی گئی تصویر کی طرح خاکہ کھول کر کپڑے پر بچھائیے۔ اور آلپنوں کی مدد سے خاکے کو کپڑے پر ٹکا دیجیے۔



پھر کناروں کی سیون کے لیے دونوں طرف سے 1 سینٹی میٹر مزید کپڑے پر نشان لگا دیجیے۔ نیفے اور ٹانگوں کی گولائی سے 5 سینٹی میٹر مزید کپڑے پر نشان لگائیے۔ نشان لگانے کے بعد نشانوں پر ہی سے کپڑا کاٹ لیجیے۔

سلائی

(1) دونوں طرف کے کناروں پر چپٹی سلائی کر دیجیے۔
(2) ٹانگوں کی گولائی پر 1.5 سینٹی میٹر چوڑی ترچھی پٹیاں لگائیے اور انھیں موڑ کر ترپائی کیجیے یا ٹانگوں کی گولائی کو ایک دم باریک موڑ کر ترپائی کیجیے۔ اس پر ہاتھ سے لیس لگائی جائے گی۔
(3) اوپر نیفے کے لیے 2.5 سینٹی میٹر چوڑی ترچھی پٹیاں لگائیے۔ انھیں موڑ کر ترپائی کیجیے۔ نیفے میں 1 سینٹی میٹر چوڑا اور 40.5 سینٹی میٹر لمبا الاسٹک پڑے گا۔

جانگیے کو خوبصورت بنانے کے لیے مہریوں میں لیس اور پائپنگ کا استعمال کرتے ہیں اور پیچھے کی طرف 2.5 س۔م چوڑی 3 یا 4 جھالریں ایک دوسری کے بعد لگائیے۔ جھالروں کے کنارے مڑے ہوئے ہونے چاہئیں۔

3 بچّے کا موزہ

سردیوں میں جسم کو گرم رکھنے کے لیے اُونی کپڑے پہنتے ہیں۔ بچّوں کے لیے اون کا سوئیٹر، ٹوپا، اور موزہ بنتے ہیں۔ اس باب میں ہم بچّے کا موزہ بنانا سیکھیں گے۔

سامان

اون	2 اونس
سلائیاں	12 نمبر اور 11 نمبر کی 2، 2
عمر	2 سے 3 برس تک

ناپ

اوپر سے پاؤں تک لمبائی	15 سینٹی میٹر
پاؤں کی لمبائی	15 سینٹی میٹر

طریقہ:

12 نمبر کی سلائیوں پر 40 پھندے چڑھایئے۔ ایک سیدھے اور ایک اُلٹے پھندے کی لائن بنایئے۔ اس لائن کو 6 سینٹی میٹر کی لمبائی تک دوہرایئے۔ یہ باڈر بن گیا۔

ان 40 پھندوں کو 11 نمبر کی سلائیوں پر چڑھایئے۔ 10 سینٹی میٹر تک ایک لائن سیدھی اور ایک لائن اُلٹی، اسی کو دہراتے جایئے۔

ایڑی بنانا

اگلی سلائی میں 20 پھندے بُنیے اور باقی کے 20 پھندے ایک الگ سلائی پر اُتار دیجیے۔ شروع کے 20 پھندوں کو بُنیے اور ہر سلائی کے عمل میں ایک ایک پھندہ گھٹاتے جایئے۔ آخر میں 6 پھندے بچیں گے۔ گھٹائی 5 سینٹی میٹر لمبی ہونی چاہیے۔ اب اگلی لائن بُنیے۔ ہر لائن کی ابتدا میں ایک ایک پھندہ اُٹھاتے جایئے۔ آخر میں پھر 20 پھندے ہونے چاہئیں۔ یہ ایڑی تیار ہوگئی۔

تلوے بنانا

جو 20 پھندے الگ رکھے تھے انھیں دوسرے پھندوں کے ساتھ ملاکر ایک سلائی میں ملا دیجیے۔ اب 5 سینٹی میٹر تک ایک لائن سیدھی اور ایک لائن اُلٹی بُنیے۔

پنجہ بنانا

پنجہ بالکل ایڑی کی طرح تیار ہوتا ہے۔ 40 پھندوں کو 2 سلائیوں میں آدھا آدھا بانٹ دیجیے۔ اب ہمیں یہ خیال رکھنا ہے کہ جس طرف کے پھندوں سے ایڑی بنائی تھی اس کی دوسری طرف سے پنجہ بنانا ہے۔ ہر سلائی کے شروع میں ایک ایک پھندہ کم کرتے جایئے۔ اسے 5 سینٹی میٹر لمبا بُنیے۔ آخر میں 6 پھندے رہ جائیں گے۔ اگلی ہر لائن میں ایک ایک پھندہ اُٹھاتے جایئے۔ آخر میں پھر 20 پھندے ہوجانے چاہئیں۔ ان پھندوں کو اور دوسری سلائی میں رکھے 20 پھندوں کو ملاکر سوئی سے سی کر جوڑ دیجیے۔ یہ پنجہ بن گیا۔

یہ موزے کا ایک پاؤں تیار ہوگیا۔ اسی طرح دوسرا پاؤں بنیے۔ موزوں پر گیلا کپڑا رکھ کر استری کیجیے پھر سلائی کر دیجیے۔

سوالات اور مشق

1. مختلف صوبوں کے لوگ بچّوں کو سردی اور گرمی کے دنوں میں کون کون سے کپڑے پہناتے ہیں؟
2. بچّوں کے لباس کا انتخاب کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
3. بچّوں کے کپڑے سیتے وقت کن اصولوں کی پابندی کرنی چاہیے؟
4. مندرجہ ذیل میں سے کیا صحیح اور کیا غلط ہیں؟
   (الف) بچّوں کے کپڑے زیادہ تعداد میں ہونے چاہئیں تاکہ بچّہ اچھا لگے۔
   (ب) سب ہی بچّوں پر ایک ہی جیسا کپڑا زیب دیتا ہے۔
   (ج) کپڑے سیتے وقت جوڑ اور سلائی میں زیادہ کپڑا رکھتے ہیں۔
5. نیچے پہننے والے کپڑوں میں کیا کیا خوبیاں ہونی چاہئیں؟
6. سوتی کپڑے کو بہترین کیوں مانتے ہیں؟
7. سردیوں میں کیسے کپڑوں کا استعمال کیا جاتا ہے؟
8. جانگیے کے لیے کون سا کپڑا بہتر ہوتا ہے؟
9. (الف) کپڑے پر جانگیے کے خاکے کا نشان لگاتے وقت چاروں طرف سے کتنا کتنا کپڑا زیادہ لیتے ہیں؟
   (ب) زیادہ کپڑا کیوں لیا جاتا ہے؟
10. جانگیے کو سیتے وقت کیسی کیسی سلائی کی جاتی ہے؟
11. خالی جگہوں کو مکمل کرو:
   (الف) کاغذ کو پہلے .... کی طرف سے پھر .... کی طرف سے دوہرا موڑتے ہیں۔
   (ب) کاغذ کے .... موڑ کو بائیں طرف اور .... موڑ کو نیچے رکھتے ہیں۔
   (ج) لمبائی کو .... حصّوں میں اور چوڑائی کو ..... حصّوں میں بانٹتے ہیں۔

ضروری ہدایات

1 اُستانی جماعت میں پہلے سیاہ تختے پر اور پھر خاکی کاغذ پر جانگیے کا خاکہ بنا کر دکھائیں گی۔ خاکہ تیار کرنے، کپڑے پر نشان لگا کر تراشنے اور پھر سلائی کرنے کا طریقہ بتایا جائے گا۔

بچیاں جانگیے کا خاکہ بنائیں گی۔ پھر اس کی مدد سے کپڑے پر جانگیے کو کاٹیں گی۔ اور پھر اسے سیئیں گی۔

2 اُستانی جماعت میں بچیوں کو 2 سلائیوں کی مدد سے چھوٹا موزہ بُن کر دکھائیں گی۔ پھر لڑکیاں اپنی سلائیوں اور اون سے 3 برس کے بچّے کے لیے موزے بُنیں گی۔

چوتھا باب

گھریلو علاج

گھریلو علاج سے مراد ایسا علاج ہے جس میں معالج کے مشورے کے مطابق گھر میں مریض کی دیکھ بھال کی جاتی ہے جیسے ٹھیک وقت پر تھرمامیٹر لگانا، دوا اور کھانا دینا وغیرہ۔ کچھ مرض ایسے ہوتے ہیں جس میں مریض صرف دوا سے ہی اچھا نہیں ہوتا بلکہ صحیح دیکھ بھال سے جلد اچھا ہوجاتا ہے۔

1- تیمارداری

گھر میں کبھی نہ کبھی کوئی نہ کوئی بیمار پڑ ہی جاتا ہے اس لیے ہر لڑکے یا لڑکی کے لیے گھریلو علاج سے واقف ہونا ضروری ہے۔ ایسے وقت میں ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق گھر میں مریض کی جو دیکھ بھال کی جاتی ہے وہ تیمارداری کہلاتی ہے۔

تیماردار میں حسب ذیل خوبیاں ہونی چاہئیں

(1) تیماردار کو خود اعتمادی اور صبر کے ساتھ اپنا کام کرنا چاہیے مریض کا مزاج بیماری میں چڑچڑا ہوجاتا ہے۔

(2) اسے مہربان اور ہنس مکھ ہونا چاہیے۔

(3) اسے معالج کے مشوروں کی تعمیل کرنی چاہیے۔

(4) اس کو پوری ذمہ داری اور ایمانداری کے ساتھ مریض کی خدمت کرنی چاہیے۔

تیماردار کے فرائض

بیمار کی دیکھ بھال کرتے وقت تیماردار کو کچھ اصولوں کی پابندی

بھی کرنی پڑتی ہے تاکہ مریض جلد ہی تندرست ہو جائے۔
تیمارداری کے فرائض کو تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1. مریض سے متعلق

(1) مریض کے ساتھ ہمدردی اور محبت کا برتاؤ کرنا چاہیے۔
(2) اس کے کمرے اور بستر کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔
(3) اس کی جسمانی طہارت کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔
(4) اسے مقررہ اوقات پر دوا اور غذا دینی چاہیے۔
(5) اس کے آرام کا زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔

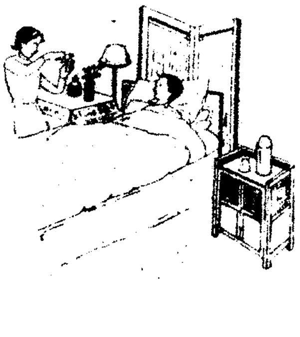
2. معالج سے متعلق

(1) معالج کی ہدایات کی تعمیل کرنی چاہیے۔
(2) مریض کے بخار، نبض، پیاس، بول و براز، درد، بھوک، نیند وغیرہ کی تفصیل ڈاکٹر کو بتاتے رہنا چاہیے۔
(3) مریض میں اگر کوئی تبدیلی آئی ہو تو یہ بھی معالج کو بتا دینا چاہیے۔

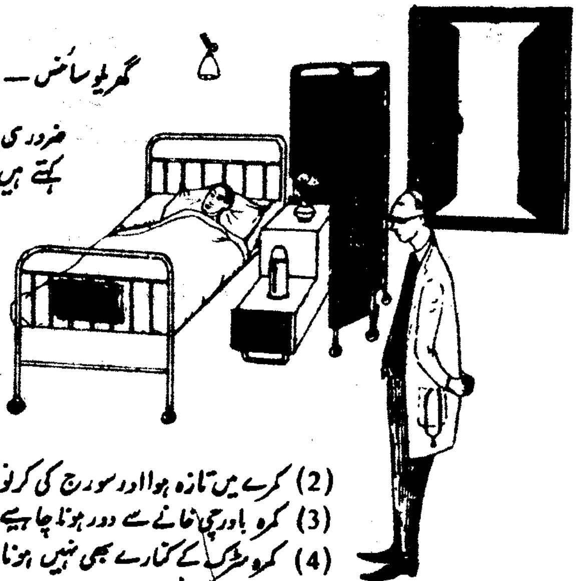
3. اپنے لیے

(1) اپنی صحت کا مکمل خیال رکھنا چاہیے۔ اگر تیماردار خود تندرست ہوگا تو مریض کی دیکھ بھال بھی اچھی طرح کر سکے گا۔
(2) اپنی جسمانی طہارت کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ مثال کے طور پر ناخن، دانت اور کپڑے صاف ستھرے ہوں
(3) مریض کے کمرے سے باہر آتے ہی جراثیم کش صابن سے ہاتھ دھولینا چاہیے۔
(4) مریض کی دیکھ بھال اس طرح کرنی چاہیے کہ تیماردار خود بیمار نہ پڑے۔

2 مریض کا کمرہ



گھر میں کسی شخص کے بیمار پڑنے پر مکمل آرام دینے کے لیے اسے الگ کمرے میں رکھنا نہایت ضروری ہے۔ اگر بیماری طویل مدت اور چھوت والی ہو تو کمرے کا الگ ہونا اور بھی زیادہ



ضروری ہوجاتا ہے۔ اسی کمرے کو مریض کا کمرہ کہتے ہیں۔

کمرے کا انتخاب

مریض کے لیے کمرے کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(1) مریض کا کمرہ گھر کے سب سے سکون والے حصے میں ہونا چاہیے۔

(2) کمرے میں تازہ ہوا اور سورج کی کرنوں کے آنے کا انتظام ہونا چاہیے۔

(3) کمرہ باورچی خانے سے دور ہونا چاہیے تاکہ کمرے میں دھواں نہ آسکے۔

(4) کمرہ سڑک کے کنارے بھی نہیں ہونا چاہیے تاکہ دھول مٹی بھی نہ آنے پائے اور مریض شور وغل سے بھی بچا رہے۔

مریض کے لیے ضروری سامان

بیمار کے مناسب علاج کے لیے تیماردار کو چاہیے کہ استعمال میں آنے والی سب ہی چیزوں کو مریض کے کمرے میں رکھ دے تاکہ ضرورت کے وقت انھیں تلاش کرنے میں دقت نہ ہو۔ سامان صرف اتنا ہی ہونا چاہیے جتنا کہ مریض کے لیے ضروری ہو۔ ضروری سامان کی تفصیل درج ذیل ہے:۔

(1) تھرمامیٹر اور ٹمپریچر چارٹ۔

(2) دوائیں اور ناپ کا گلاس۔

(3) گھڑی، ڈائری اور پنسل۔

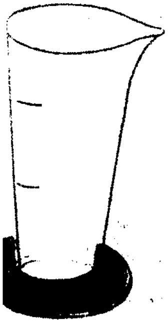
(4) گرم پانی کی تھیلی، برف کی تھیلی۔

(5) تولیہ، صابن، صابن دانی، تیل، کنگھا، شیشہ۔

(6) پٹیاں، روئی، قینچی۔

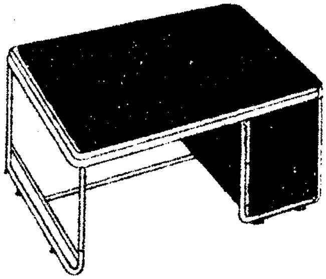
(7) جراثیم کش دوائیں: ڈیٹول، کاربالک صابن وغیرہ

(8) مشروبات پلانے کا پیالہ، چمچہ، پیالی، کھانے کی پلیٹ، گلاس۔



(9) رات کے لیے ہلکے اور رنگین بلب

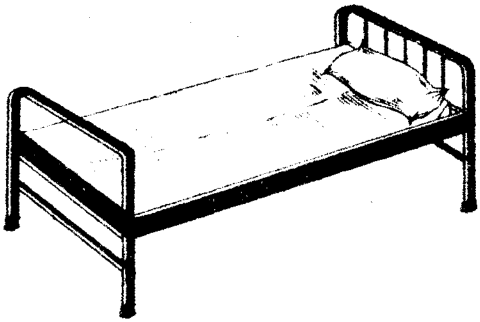
(10) سلپچی، فیڈنگ کپ، جھاڑو اور جھاڑن وغیرہ

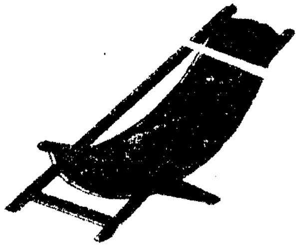


مریض کے کمرے کے لیے فرنیچر

(1) پلنگ اور بستر

(2) ایک میز



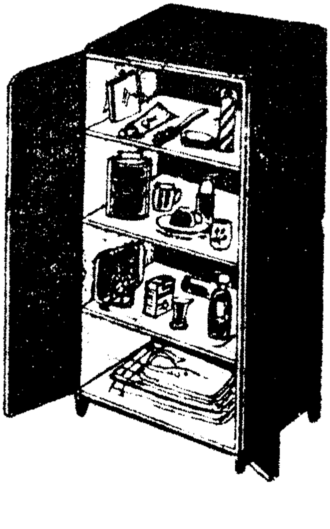


(3) ایک آرام کرسی مریض کے لیے اور دو دوسری کرسیاں۔

(4) ایک چھوٹی الماری — مریض کے کپڑوں اور دوسرے سامان کے لیے۔

(5) ایک نعمت خانہ — کھانے پینے کا سامان رکھنے کے لیے۔

مریض کے لیے جتنے سامان کی ضرورت ہو اُسے کمرے میں ٹھیک طرح سے رکھنا چاہیے تاکہ کمرہ دیکھنے میں بھی خوبصورت لگے اور چلنے پھرنے



اور مریض کی تیمارداری کرنے میں آسانی ہو۔ ایک گلدان میں پھول سجا کر رکھنے سے کمرے کی خوبصورتی بڑھائی جا سکتی ہے۔ پھولوں کو دیکھ کر دوسروں کا دل بھی بہت خوش ہوگا۔

کمرے میں سامان کا انتظام

(1) مریض کا پلنگ کھڑکی یا دروازے کے سامنے نہیں ہونا چاہیے تاکہ ہوا براہِ راست مریض پر نہ پڑ سکے۔ اگر مریض کا پلنگ پنکھے کے نیچے رکھا ہو تو مریض کو پیٹ تک چادر سے ڈھک دیجیے۔
(2) کمرے میں کم سے کم سامان ہو تاکہ آسانی سے صفائی کی جا سکے۔
(3) کمرے میں مناسب فرنیچر ہونا چاہیے تاکہ ڈاکٹر، نرس اور مریض کو پورا آرام مل سکے۔
(4) مچھروں سے بچنے کے لیے مچھر دانی ضروری ہے۔
(5) گرمیوں میں کمرے کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے خس خس کی چقوں اور بجلی کے پنکھوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔
(6) سردیوں میں کمرے کو بجلی کے ہیٹر کے ذریعے گرم کر سکتے ہیں۔ اگر انگیٹھی کا استعمال کرنا ہو تو خاص احتیاط برتنی چاہیے تاکہ کمرے میں زہریلی گیس نہ پھیلے۔

کمرے کی صفائی

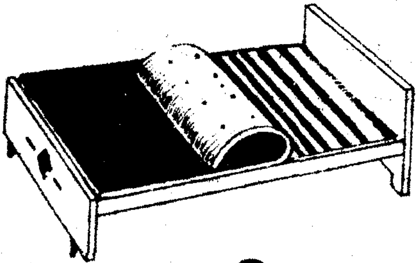
(1) مریض کے کمرے کو کسی بھی جراثیم کُش دوا کے گھول میں کپڑے کو بھگو کر پونچھنا چاہیے تاکہ دھول نہ اُڑ سکے۔
(2) اگر مریض کمرے میں نہ ہو تو جھاڑو سے بھی کمرے کی صفائی کی جا سکتی ہے۔

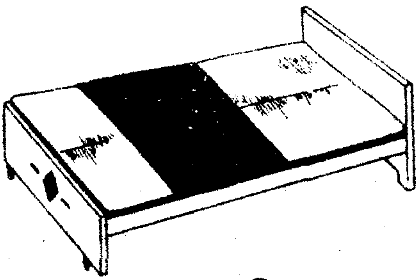
روشنی کا انتظام

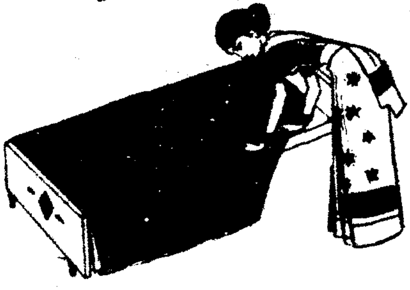
کمرے میں روشنی کا انتظام اس طرح ہونا چاہیے جس سے مریض کی آنکھوں پر بُرا اثر نہ پڑے۔ بلب تیز روشنی والا نہیں ہونا چاہیے۔ بلب ہلکے نیلے رنگ کا ہونا چاہیے۔ مریض کے بستر کے قریب ایک ٹیبل لیمپ کا بندوبست ہونا چاہیے۔

3 مریض کا بستر

مریض کے لیے کمرے کا انتخاب کرنے کے بعد اس میں ضروری سامان کا انتظام کر کے بیمار کے لیے بستر تیار کرنا چاہیے۔ بستر بچھانے سے پہلے یہ طے کر لینا چاہیے کہ پلنگ کو کمرے







ہیں کس طرح رکھنا ہے۔ پلنگ تین قسم کے ہوتے ہیں:۔

(1) لوہے کا پلنگ
(2) بان سے بنی ہوئی چارپائی
(3) نواڑ کا پلنگ

لوہے کا پلنگ زیادہ تر ہسپتالوں میں کام آتا ہے، بان کی چارپائیوں اور نواڑ کے پلنگوں کا گھروں میں استعمال ہوتا ہے۔ بہرحال پلنگ کیسا بھی ہو مگر وہ آرام دہ اور کسا ہوا ہونا چاہیے۔

بستر لگانا

مریض کا بستر لگاتے وقت یہ خیال رکھنا چاہیے کہ مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام ملے بستر صفائی سے بچھا ہوا ہو۔ جس سے کہ اس میں سلوٹ نہ رہے۔ بستر کے لیے درج ذیل سامان ہونا چاہیے:۔

ایک دری، ایک گدّا، تین سفید چادریں، ایک موم جاما، ایک کمبل اور تکیہ۔

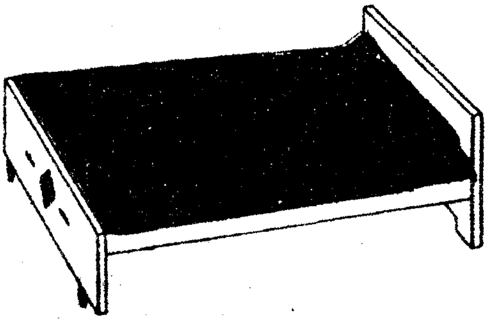
بستر لگانے کا طریقہ

(1) پلنگ پر پہلے دری بچھا کر اس پر گدّا بچھاتے ہیں۔
(2) گدّے پر نیچے چادر بچھا کر اس کے چار کونے بناتے ہیں، پھر چاروں کناروں کو گدّے کے نیچے موڑ دیتے ہیں۔
(3) موم جامے کے ٹکڑے کو، جو مریض کی

کر سے گھٹنے تک لمبا ہوتا ہے، بچھا کر دونوں طرف سے گدّے کے نیچے موڑ دیتے ہیں اور اس کے اوپر اسی ناپ کی دوسری چادر بچھا دیتے ہیں اور چادر کے دونوں کناروں کو بھی گدّے کے نیچے دبا دیتے ہیں۔ چھوٹی چادر سے کئی فائدے ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ گندی ہونے پر آسانی سے بدلی جا سکتی ہے۔ دوسرا فائدہ یہ کہ مریض کو نمی اور ٹھنڈ سے بچاتی ہے۔ موم جاما نیچے کی چادر اور گدّے کی حفاظت کرتا ہے۔

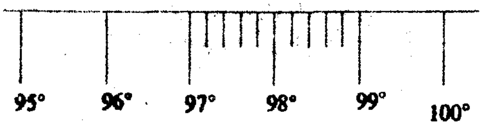
(4) مریض کی آسانی اور آرام کے مطابق سر کے نیچے تکیے رکھ دیتے ہیں۔

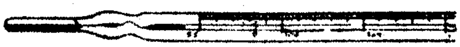
(5) تیسری چادر مریض کے اوڑھنے کے لیے ہوتی ہے۔ اسے تکیے کے اوپر تک بچھاتے ہیں اور اس کے اوپر کمبل کو اس طرح پھیلاتے ہیں کہ اس کا اوپری سرا تکیے کے نیچے تک آجائے۔ تکیے کے اوپر بھی چادر کو کمبل کے اوپر موڑ دیتے ہیں تاکہ کمبل کا کھردرا پن مریض کو نہ چبھے پیروں کی طرف سے بچی ہوئی چادر اور کمبل کو گدّے کے نیچے موڑ دیتے ہیں۔



4 تھرمامیٹر

جسم کے درجۂ حرارت کو جانچنے والے آلے کو تھرمامیٹر یا تپش پیما کہتے ہیں۔ یہ ایک شیشے کی نلی ہوتی ہے۔ اس کے ایک سرے پر ایک بلب ہوتا ہے جس میں پارہ بھرا رہتا ہے۔ شیشے کی نلی پر °95 ڈگری فہرن ہائٹ سے 110 ڈگری فہرن ہائٹ تک کے نشان لگے ہوتے ہیں۔ ہر ایک ڈگری کو ایک لمبی کالی لکیر کے ذریعے دکھایا جاتا ہے۔ ایک ڈگری میں چار چھوٹی لکیریں





ہوتی ہیں۔ ہر چھوٹی لکیر اعشاریہ 2 کے برابر ہوتی ہے۔ تھرمامیٹر میں 98.4° ڈگری کو تیر کے نشان سے دیکھا جاتا ہے۔ جو ایک صحت مند آدمی کا فطری درجۂ حرارت ہے۔

تھرمامیٹر لگانے کا طریقہ

1. منہ سے درجۂ حرارت لینا

(1) تھرمامیٹر کو جراثیم کش دوا سے دھو کر پارے کو 95° ڈگری سے نیچے کر دیں۔ پھر مریض کی زبان کے نیچے رکھ کر مریض سے منہ بند کر لینے کے لیے کہیں۔

(2) تھرمامیٹر کو اس کے اوپر لکھے ہوئے وقت سے دوگنے وقت تک لگاتے ہیں۔

(3) تھرمامیٹر کو منہ سے نکال کر درجۂ حرارت دیکھتے ہیں۔ پھر تھرمامیٹر کو دھو کر رکھتے ہیں۔

نوٹ: درج ذیل حالتوں میں تھرمامیٹر منہ میں نہیں لگاتے۔

(1) بچے اور بے ہوش آدمی کے۔

(2) ٹھنڈا یا گرم کھانے پینے کے فوراً بعد۔

2 بغل یا زانو سے ٹمپریچر لینا

(1) پہلے بغل یا زانو کو پونچھ کر تھرمامیٹر کو وہاں اس طرح لگاتے ہیں کہ وہ جسم کو چھوتا رہے۔

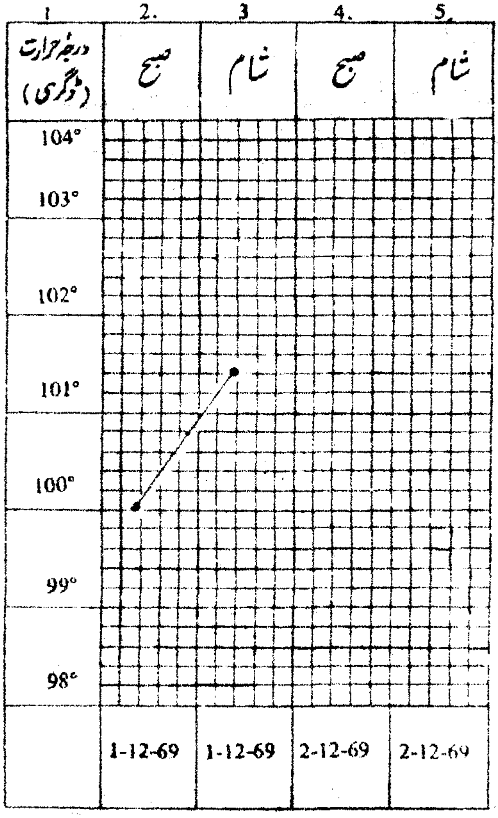
(2) بازو کو سینے کے ساتھ اس طرح ملائیں کہ تھرمامیٹر ہلنے نہ پائے۔

(3) تھرمامیٹر کو اس پر لکھے وقت سے دوگنے وقت تک لگاتے ہیں۔ ٹمپریچر نوٹ کرنے کے بعد تھرمامیٹر دھو کر رکھ دیتے ہیں۔

(4) بغل اور زانو میں ٹمپریچر منہ کی بہ نسبت 1/2 ڈگری کم ہوتا ہے۔

ٹمپریچر لکھنا

مریض کا درجۂ حرارت جس کاغذ پر لکھا جاتا ہے، اُسے ٹمپریچر چارٹ کہتے ہیں۔ یہ بازار میں بنے بنائے ملتے ہیں اور



گراف کاغذ پر گھر میں بھی بنائے جا سکتے ہیں۔ اس کے ذریعے مریض کا ٹمپریچر ڈاکٹر کو ٹھیک ٹھیک بتایا جا سکتا ہے۔

سامنے دی گئی تصویر کے مطابق ٹمپریچر چارٹ تیار کیا جا سکتا ہے۔ اس کے اوپر کے خانے میں صبح اور شام یا وقت اور نیچے کے خانوں میں تاریخ اور بائیں طرف درجۂ حرارت کی ڈگریاں لکھی جاتی ہیں۔ ٹمپریچر چارٹ میں اس طرح لکھا جا سکتا ہے۔ اگر 1-12-69 کو صبح ٹمپریچر 100° ڈگری ہے تو ٹمپریچر چارٹ میں صبح کے خانے میں 100° ڈگری کے آگے نقطہ لگا دیتے ہیں۔ اسی طرح اگر شام کو ٹمپریچر 101.4° ڈگری ہے تو شام کے خانے میں 101.4° ڈگری کے سامنے نقطہ بنا دیتے ہیں۔ اسی طرح ایک دن سے ایک ہفتے کے چارٹ میں ایسے نقطے لگا کر ان سب نقطوں کو ملا دیتے ہیں۔

اگر گراف کا کاغذ مل جائے تو اچھا ہے نہیں تو نیچے دیئے گئے چارٹ کے مطابق گھر بھی مریض کا ٹمپریچر چارٹ آسانی سے بن

(1)	(2)	(3)
تاریخ	وقت	درجۂ حرارت
15-1-70	6 بجے صبح	100.4° ف
	10 بجے صبح	101.6° ف
	2 بجے دوپہر	99.1° ف
	6 بجے شام	100.2° ف

5- سینکنا

مریض کی حالت کبھی سُدھر جاتی ہے اور کبھی بگڑ جاتی ہے۔ کئی بار مریض کا ٹمپریچر بڑھ جاتا ہے اور کبھی کبھی سردی لگنے لگتی ہے یا درد ہونے لگتا ہے۔ ان مختلف حالتوں میں یا تو ٹھنڈی سینک یا گرم سینک کا انتظام کیا جاتا ہے۔

ٹھنڈی سینک

اس کا استعمال خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے، سوجن، درد اور تیز بخار کو کم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

ٹھنڈی سینک دو طرح سے کی جاتی ہیں:-
(1) برف کی تھیلی سے
(2) ٹھنڈی پٹی کے ذریعے

برف کی تھیلی سے

برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو پانی سے دھو کر تھیلی کو دو تہائی بھر لیں اور اس میں ایک چھوٹا (چائے کا) چمچہ نمک ڈال دیں تاکہ برف جلد نہ پگھلے۔ پھر تھیلی سے ہوا نکال کر اس میں ڈھکنا لگا دیں۔ تھیلی کو باہر سے پونچھ کر فلالین کے کپڑے میں لپیٹ کر مریض کو سینکنے کے لیے دے دیں۔ جب برف پگھل جائے تو پانی پھینک کر دوسری برف بھر دیں۔ بخار کم ہو جانے پر اسے ہٹا دیں۔

ٹھنڈی پٹی کے ذریعے

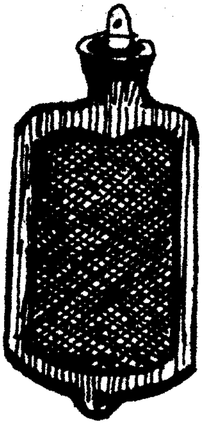
اس کے لیے لینٹ یا ملائم کپڑے کے دو ٹکڑے لے کر برف والے پانی میں ڈال دیتے ہیں۔ پھر ایک کپڑے کو نچوڑ کر مریض کی پیشانی پر رکھتے ہیں۔ اس کے گرم ہو جانے پر دوسرے کپڑے کے ٹکڑے کو نچوڑ کر رکھتے ہیں۔ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد پانی کو بدلتے رہنا چاہیے۔ پانی میں 2-3 قطرے یوڈی کلون کے بھی ڈال سکتے ہیں جس سے مریض کو ٹھنڈک اور تازگی ملتی رہے۔

نوٹ: ٹھنڈی سینک کا استعمال کرنے سے پہلے مریض کا ٹمپریچر لینا ضروری ہے۔

گرم سینک

اس کا استعمال جسم کے کسی حصّے میں درد، خون کے بہاؤ کو تیز کرنے، سوجن کو دور کرنے اور جسم میں گرمی پہنچانے کے لیے کیا جاتا ہے۔

گرم سینک درج ذیل طریقوں سے کی جاتی ہے۔



(1) گرم پانی کے ذریعے سے۔
(الف) ربڑ کی تھیلی سے۔
(ب) شیشے کی بوتل سے۔
(2) اینٹ کے ذریعے سے۔
(3) روئی کے ذریعے سے۔
(4) ریت کی تھیلی یا نمک کی ذریعے سے۔
(5) روٹی کے ذریعے سے۔

۱۔ گرم پانی کے ذریعے

(الف) ربڑ کی تھیلی سے

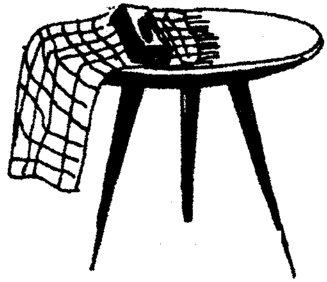
تھیلی کو میز کے کنارے کے ساتھ لٹکا کر ایک کپ کی مدد سے اس میں دو تہائی گرم پانی بھر لیں۔ پانی اُبلتا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔ اس سے تھیلی کے گلنے اور پھٹنے کا ڈر رہتا ہے۔ پھر بھاپ نکال کر ڈھکن لگا دیں کیونکہ اگر بھاپ رہ جائے تو بھی تھیلی کے پھٹ جانے کا خطرہ رہے گا۔ بوتل کو اٹھا کر دیکھ لیں کہ پانی ٹپک تو نہیں رہا ہے۔ بوتل کو تولیے یا فلالین سے لپیٹیں تاکہ مریض کا جسم نہ جلے اس کے علاوہ تولیے یا فلالین لپیٹ لینے سے پانی زیادہ دیر تک گرم رہتا ہے۔

(ب) شیشے کی بوتل سے

بوتل میں تھوڑا سا گرم پانی ڈال کر ہلالیں تاکہ بوتل نہ پھٹے، تب گرم پانی بھر کر بھاپ نکال دیں اور پیچ والا ڈھکنا کس دیں۔ کارک نہیں لگانا چاہیے کیونکہ وہ بھاپ سے اُڑ سکتا ہے۔ اسے بھی تولیے یا فلالین میں لپیٹ کر استعمال کرتے ہیں۔

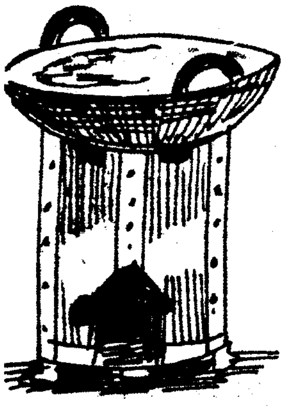
۲۔ اینٹ کے ذریعے

اینٹ کو گرم کرکے موٹے کپڑے میں لپیٹ کر استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔



3۔ روئی کے ذریعے سے

نازک اعضا کے لیے روئی، پُرانے اور نرم کپڑے کو گرم کر کے استعمال کرتے ہیں۔ اس کا استعمال عموماً آنکھوں وغیرہ کے لیے کیا جاتا ہے۔



4۔ ریت یا نمک کے ذریعے سے

گرم ریت یا نمک تھیلی میں ڈال کر اس سے سینک کرتے ہیں۔

5۔ روٹی کے ذریعے سے

آٹے کی موٹی سی روٹی پکا کر اسے کپڑے میں لپیٹ کر اس سے سینکتے ہیں۔

6۔ جراثیم کش دوائیں

چھوت کے امراض زیادہ جراثیم کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ اس لیے جراثیم کو ختم کرنا ضروری ہے۔ جن چیزوں کے ذریعے جراثیم کو ختم کیا جاتا ہے انھیں جراثیم کش دوائیں کہتے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈی، ڈی، ٹی فنائل۔ ڈٹول۔ پوٹاشیم پرمینگنیٹ وغیرہ۔

ڈی، ڈی، ٹی

ایک بہت ہی عام چلنے والی جراثیم کش دوا ہے۔ ڈی، ڈی، ٹی دو شکلوں میں بازار میں ملتی ہے۔

(1) سفوف: یہ سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کا استعمال نالیوں، پیشاب خانوں اور جوؤں کو مارنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

(2) رقیق: رقیق ڈی، ڈی، ٹی، فلٹ کے نام سے ملتی ہے۔ اس کا استعمال مچھر، مکھی، کھٹمل،

دیمک وغیرہ کو مارنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ جہاں سورج کی روشنی نہیں پہنچتی وہاں بھی اسے چھڑکتے ہیں تاکہ گھریلو کیڑے مکوڑے تباہ ہو جائیں۔

فنائل

یہ ایک طاقتور جراثیم کش دوا ہے۔ یہ بھورے رنگ کا رقیق مادہ ہوتا ہے لیکن پانی میں ڈالنے سے اس کا رنگ سفید ہو جاتا ہے۔ یہ جراثیم کو مارتی ہے اور بدبو کو دور کرتی ہے۔ اس کو نالیوں، پیشاب گھروں اور اگالدان میں ڈالتے ہیں۔ مریض کے کپڑوں اور بستروں کو جراثیم سے پاک رکھنے کے لیے بھی اسے عام طور پر ہسپتالوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ فرش پونچھنے کے بھی کام میں آتا ہے۔

ڈٹول

یہ بھورے رنگ کا رقیق مادہ ہے۔ پانی میں گھل کر اس کا رنگ بھی سفید ہو جاتا ہے جسم پر چوٹ لگنے پر، زخم کو زہریلا بننے سے بچانے کے لیے، غراروں کے لیے، سر میں جوئیں پڑ جانے پر، سر میں خشکی ہو جانے پر، جلدی امراض ہونے پر، دانتوں کے درد اور ڈاکٹری اوزاروں کو دھونے کے لیے ڈٹول کا استعمال کیا جاتا ہے۔

پوٹاشیم پرمیگنیٹ

یہ بھی ایک جراثیم کش دوا ہے۔ یہ لال دوا کے نام سے مشہور ہے۔ اس کے دانے جامنی رنگ کے ہوتے ہیں۔ اور پانی میں آسانی سے گھل جاتے ہیں۔ اس کے گھول کو غرارہ کرنے، منہ صاف کرنے، ہیضے کے دنوں میں پھلوں اور سبزیوں کو دھونے، زخم کو صاف کرنے کے لیے اور زہریلے کیڑوں کے کاٹنے پر استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ ایک اچھی اور سستی جراثیم کش دوا ہے۔

سوالات اور مشق

1. گھریلو علاج کسے کہتے ہیں؟ ایک اچھے تیماردار میں کون کون سی خوبیاں ہونی چاہئیں؟
2. تیماردار کے فرائض کو کتنے حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے؟ ہر حصے کی تفصیل بیان کیجیے۔
3. مریض کے لیے کمرہ الگ کیوں رکھنا چاہیے؟ کمرے کا انتخاب کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
4. مریض کے کمرے میں کون کون سا سامان اور فرنیچر ہونا چاہیے؟
5. کمرے کی صفائی کرتے وقت کن کن باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے؟
6. مریض کا بستر تیار کرنے کے لیے کن کن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے؟ بستر بچھانے کا صحیح طریقہ لکھیے۔
7. تھرمامیٹر کیوں استعمال کرتے ہیں؟ تھرمامیٹر کا استعمال کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
8. اپنا ٹمپریچر لے کر ایک ٹمپریچر چارٹ تیار کیجیے۔
9. خالی جگہوں کو پُر کیجیے :۔
   (i) صحت مند آدمی کا فطری درجۂ حرارت . . . . ہوتا ہے۔
   (ii) بغل میں منہ کی نسبت ٹمپریچر . . . . . . ڈگری کم ہوتا ہے۔
   (iii) ہر ایک چھوٹی لکیر . . . . . . کے برابر ہوتی ہے۔
   (iv) . . . . اور . . . . کے منہ میں تھرمامیٹر نہیں لگانا چاہیے۔
10. ٹھنڈی سینک کا استعمال کیوں اور کس طرح کرتے ہیں؟
11. گرم سینک کا استعمال کیوں کرتے ہیں؟ ربڑ کی تھیلی بھرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
12. ڈی ڈی ٹی۔ فنائل، پوٹاشیم پرمیگنیٹ اور ڈیٹول کا استعمال کیوں کرتے ہیں؟

ضروری ہدایات

1. اُستانی مریض کے کمرے کا ضروری سامان بچوں کو دکھائیں اور ان کی مدد سے مریض کا کمرہ تیار کریں۔
2. اُستانی مریض کا بستر تیار کرنے کے لیے ضروری سامان یکجا کریں گی اور پھر بچوں کی مدد سے مریض کا بستر بنائیں گی۔ بچے باری باری مریض کا بستر تیار کرنے کی مشق کریں گے۔

3. اُستانی تھرمامیٹر کی تصویر سیاہ تختے پر بھی بنائیں اور اصل تھرمامیٹر بھی دکھائیں۔ پھر اس کا استعمال کر کے ٹمپریچر دیکھنا اور اس کے لکھنے کا طریقہ بچوّں کو سکھائیں۔ ہر ایک بچہّ تھرمامیٹر لگا کر ٹمپریچر دیکھے گا اور اسے ٹمپریچر چارٹ پر درج بھی کرے گا۔

4. اُستانی برف کی تھیلی اور ٹھنڈے پانی کی پٹی کا استعمال کرنے کا طریقہ اور ضروری سامان اکٹھا کر کے بچوّں کو دکھائیں۔

5. اسی طرح گرم سینک کے مختلف طریقوں کو بھی ضروری سامان فراہم کر کے جماعت میں بتائیں۔ اُستانی مختلف جراثیم کش دوائیں بچوّں کو دکھائیں۔

6. بچےّ اپنی کاپیوں میں مریض کے کمرے کے لیے ضروری سامان کی تصویریں کاٹ کر یا خود ہی بنا کر لگائیں۔

پانچواں باب

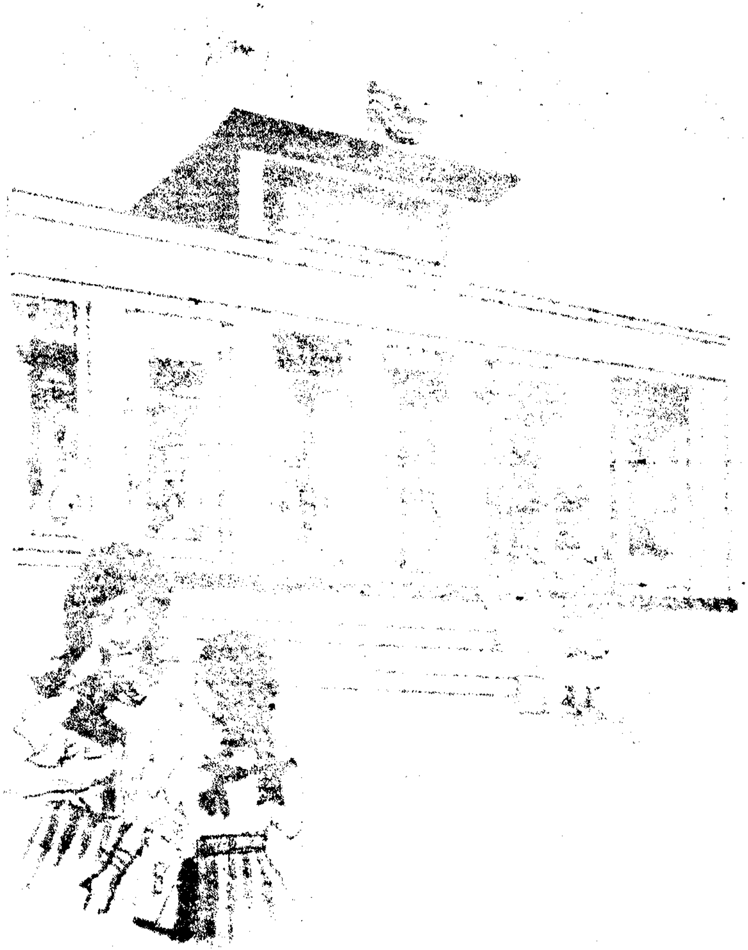
اسکول میں آپسی تعلقات

چھوٹے بچّے کے لیے اسکول جانے کا مطلب ہے 'بڑے ہوجانا' دوسرے لفظوں میں جب بچہ بڑا ہوجاتا ہے تو وہ اسکول میں پڑھنے جاتا ہے۔ اس کی اپنی کتابیں، پنسل وغیرہ ہوتی ہیں اور اسکول میں اس کے اپنے ساتھی ہوتے ہیں۔ ہر ایک بچّہ اس انتظار میں رہتا ہے کہ کب وہ بڑا ہو اور کب اسکول جاکر پڑھنا لکھنا سیکھے۔

شروع میں جب بچّہ اسکول جانے لگتا ہے تو وہاں دوسرے بچّوں کے ہوتے ہوئے بھی تنہا ہی کھیلتا کودتا ہے۔ کچھ وقت گزرنے کے بعد اُسے اپنے اُستاد یا اُستانی سے لگاؤ پیدا ہونے لگتا ہے اور اسے اپنا آدرش بنالیتا ہے۔ اس شخصیت کے علاوہ وہ کسی اور کی بات پر دھیان نہیں دیتا لیکن آہستہ آہستہ اس کا چلن سماجی ہونے لگتا ہے۔ وہ اپنے ساتھ کے بچّوں سے بات چیت کرتا ہے۔ ان کے ساتھ کھیلنا بھی شروع کرتا ہے اور وہ سب اس کے دوست بن جاتے ہیں۔ اب اس کی توجہ اُستاد کی طرف سے ہٹ کر ساتھیوں کی طرف ہوجاتی ہے، یہاں تک کہ بعض اوقات اسے پڑھنا لکھنا بھی اچھا نہیں لگتا۔

بچّے کی شخصیت کی تشکیل میں بھی اسکول کا بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ ابتدا میں بچّے کے لیے مدرسہ گھر کی طرح ہوتا ہے۔ جہاں وہ ان تعلیمی ضرورتوں کی تکمیل کے لیے استاد پر بھروسہ کرتا ہے۔ لیکن آہستہ آہستہ عمر اور مدرسے کے تجربات بڑھنے سے تعلیم گاہ کے لیے بچّے کا رجحان بدل جاتا ہے اب بچہ اپنے اُستاد پر ہی انحصار نہیں کرتا بلکہ بہت سے کاموں میں ایک حد تک اپنے آپ پر بھروسہ کرنے لگتا ہے۔ اسکول میں آدھی چھٹی کا وقت اب اسے بہت اچھا لگتا ہے کیوں کہ یہی وہ وقت ہے جب وہ

آزادی کے ساتھ اپنے دوستوں سے بات چیت کر سکتا ہے اور کھیل سکتا ہے۔ اُستاد کے ساتھ اب اس کا تعلق صرف جماعت تک ہی محدود رہتا ہے۔



اسکول میں ہیڈ ماسٹر یا پرنسپل کے ساتھ بھی اس کا تعلق احترامانہ ہوجاتا ہے۔ اسکول میں اُستادوں اور ساتھیوں کے علاوہ بچہ کچھ اور لوگوں کے تعلق میں بھی آتا ہے جیسے کلرک۔ چوکیدار۔ جمعدار۔ چپراسی وغیرہ بچے کا ان لوگوں سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہوتا مگر ان سب ہی کے ساتھ بچے سے ایک خاص برتاؤ کی امید کی جاتی ہے۔ اسکول کے کس شخص کے ساتھ بچے کا کیا تعلق ہونا چاہیے اور اس کے مطابق بچے کو اس کے ساتھ کیسا برتاؤ کرنا چاہیے" اس کا ذکر اس سبق میں کیا جائے گا۔

اُستاد کی اہمیت

پرائمری جماعتوں میں بچوں کی زندگی میں اُستاد ہی سب سے اہم ہوتا ہے اور بچے کی شخصیت بنانے میں اس کا بہت بڑا حصہ ہوتا ہے۔ اپنے اُستاد سے اسے جو برتاؤ ملتا ہے اسی کی بنیاد پر وہ خود کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اُستاد کے میٹھے بول، لبوں کی مسکراہٹ، توجہ وغیرہ بھی بچے میں اس کے اپنے لیے اعتماد کا جذبہ پیدا کرتے ہیں۔ اُستاد سے ملی پھٹکار اور جھڑکی بھی بچے کے لیے کم اہمیت نہیں رکھتی۔ ان سے بچہ اچھے بُرے کی پہچان سیکھتا ہے۔ اُستاد کی مدد ہی سے بچہ اسکول میں گھل مل کر رہنا سیکھتا ہے۔ جماعت کے سماجی اور اخلاقی ماحول کی تشکیل بھی اُستاد ہی کرتا ہے۔

دوست اور ساتھی

جب بچہ کچھ بڑا ہوجاتا ہے اور اسکول میں کسی ٹولی کا رکن بن جاتا ہے تو اپنے گروپ کے اراکین کی تعریف یا بے عزتی بھی اس کے لیے بہت اہم ہوجاتی ہے۔ اب وہ صرف وہی کام کرنا چاہتا ہے، جس کی وجہ سے ساتھی اس کی تعریف کریں۔ کسی گروپ کا رکن بن کر اسے سوچنے اور برتاؤ کرنے کا شعور ملتا ہے۔ ساتھیوں کی مدد ہی سے وہ بہت سی باتیں سیکھتا ہے اور ان کی مشق کرتا ہے۔

جو بچہ گروپ کے ضابطوں کی پابندی نہیں کرتا اسے پارٹی سے نکال دیا جاتا ہے۔ اسی لیے ہر بچے کو ویسا ہی برتاؤ کرنا پڑتا ہے جو اس کے گروپ کے مطابق ہو، اس لیے ہر بچہ گروپ کا رکن بنے رہنے کے لیے اس کے قواعد کی جی جان سے پابندی کرتا ہے۔

اسکول کے دوسرے کارکن

اُستاد اور ساتھیوں کے علاوہ اسکول کے دوسرے لوگوں میں لائبریرین ہی سے بچے کا زیادہ رابطہ ہوتا ہے۔ لائبریری میں جاکر بیٹھنے سے ایسے مطالعے کی عادت پڑتی ہے جو آگے چل کر اس کی شخصیت بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح لائبریرین بچوں کی زندگی پر کافی اثر انداز ہوسکتا ہے۔ اگر وہ ٹھیک طرح بچوں کی رہنمائی کرے اور ان سے نرم لہجے میں بولے تو ان میں شروع ہی سے مطالعے کی اچھی عادت ڈالی جاسکتی ہے۔

ابھی تک ہمیں یہ معلوم ہوا ہے کہ اسکول میں کن کن لوگوں کے تعلق میں بچہ آتا ہے۔ اور اس کی زندگی میں ان لوگوں کی کیا اہمیت ہے۔ اب ہم یہ دیکھیں گے کہ ان کے ساتھ بچے کو کیسا برتاؤ کرنا چاہیے جس سے اسکول کے اندر اس کے سماجی تعلقات اچھے بن سکیں اور بچے وہاں اچھی طرح سے پڑھیں لکھیں اور رہیں۔

اساتذہ

چھوٹے اور بڑے اُستاد ان ہی بچوں کو پسند کرتے ہیں جن کا برتاؤ اچھا ہو، جو دوسروں کے ساتھ مل جل کر رہیں۔ جو اپنی پوری ذمہ داری کے مطابق کام کریں اور اچھی بُری باتوں کا خیال رکھیں۔

1. ماں باپ اپنے بچوں کو استادوں کی نگرانی میں چھوڑتے ہیں۔ اسکول میں یہ اساتذہ والدین کی طرح ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی اتنی ہی عزت کرنی چاہیے، جتنی عزت بچے اپنے ماں باپ کی کرتے ہیں۔ بچوں کو استادوں کے ساتھ ہمیشہ اچھے لہجے میں، ادب کے ساتھ بات چیت کرنی چاہیے۔ ان کے احکام کی تعمیل کرنی چاہیے اور ان کے تئیں احترام کے جذبات رکھنے چاہئیں۔

2. اساتذہ ہمیشہ بچوں کی بھلائی چاہتے ہوئے انھیں لکھنا پڑھنا سکھاتے ہیں۔ اس کے لیے بچوں کو بھی ہمیشہ اپنے استادوں کا احسان مند رہنا چاہیے۔ بچے اپنے برتاؤ، قول و عمل ہی سے اپنے اس جذبۂ احسان مندی کا اظہار کرسکتے ہیں۔

3. اُستاد کی موجودگی میں آدابِ مجلس کا احترام اور پابندی کرنا بھی بچوں کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اپنے سے بڑوں کی عزت کرنا، دوسروں کی سہولت کا خیال رکھنا، اُستاد کو دیکھ کر کھڑے ہوکر آداب کرنا اور اس کی ہدایت کو ماننا وغیرہ وہ تہذیبی اصول ہیں جو اسکول میں اُستادوں سے اچھے تعلقات بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

دوست اور ساتھی

ہر بچّے کی یہ دلی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنی ٹولی کا رکن بنا رہے اور پارٹی میں اس کی اہمیت قائم رہے۔ اس مقصد کے لیے بچّے کو درج ذیل اصولوں پر چلنا چاہیے:-

(1) دوستی قائم رکھنے کے لیے اسے خود ایک اچھا دوست بننا چاہیے۔

(2) محبّت کرنا، دوسروں کے خیالوں کو سمجھنا، ان پر یقین کرنا، ان کے لیے وفادار ہونا وغیرہ کچھ ایسی صفات ہیں جو دوستی کی بنیاد ہیں۔

(3) دوستی کو دولت، غرور اور خوش حالی کے پیمانے سے نہیں ناپنا چاہیے۔ غریب ہو یا امیر، چھوٹا ہو یا بڑا، دوست تو دوست ہی ہوتا ہے۔

(4) دوستوں کا سُکھ دُکھ میں ساتھ دینا چاہیے۔

(5) دوست کی خواہشوں، مذہب، رسم و رواج، رہن سہن اور خیالات وغیرہ کا احترام کرنا چاہیے۔

(6) دوستی کے لیے کوئی بھی قربانی بڑی نہیں ہے۔ دوستوں

کے لیے کچھ بھی کرنے کے لیے ہر وقت تیار رہنا چاہیے۔

(7) دوستوں کے کہنے سے پہلے ہی ان کی مدد کر دینی چاہیے۔

(8) دوستوں سے بھی مہذب برتاؤ کرنا چاہیے اور ان کی خوبیوں کا احترام کرنا چاہیے۔

دوسرے کارکن

اسکول میں کام کرنے والے دوسرے کارکنوں کے ساتھ بھی اچھے تعلقات رکھنے ضروری ہیں کیونکہ یہ لوگ کنبے کے افراد کی طرح ہوتے ہیں۔ انھیں بھی مناسب عزّت دینی چاہیے۔ اس کے لیے بچّوں کو مندرجہ ذیل باتیں یاد رکھنی ضروری ہیں:۔

(1) اسکول میں کام کرنے والے اونچے عہدیداروں جیسے دفتر اور لائبریری کے کارکنوں کی عزّت کرنی چاہیے۔

(2) اسکول میں کام کرنے والے دوسرے لوگوں جیسے چپراسی، چوکیدار اور جمعدار وغیرہ سے بھی نرم برتاؤ کرنا چاہیے۔

(3) اپنے سے چھوٹے بچّوں کے ساتھ پیار اور ہمدردی کا سلوک کرنا چاہیے اور بڑے طلبا کے ساتھ تہذیب سے ملنا چاہیے۔

(4) ہر شخص کے اچھے خیالات کی تعریف کرنی چاہیے۔

وہ بچّے جو مندرجہ بالا اصولوں کی پابندی کرتے ہیں اور ہمیشہ مل جل کر رہتے ہیں، اپنے گروپ ہی میں نہیں بلکہ پورے اسکول میں ہر دلعزیز ہو جاتے ہیں اور ہمیشہ سراہے جاتے ہیں۔

سوالات اور مشق

1. اسکول میں بچّے کے تعلق میں کون کون سے لوگ آتے ہیں؟
2. جیسے جیسے بچّے کی عمر بڑھتی ہے ویسے ویسے اُستاد کے لیے اس کے خیالات میں کیا تبدیلی آتی ہے؟
3. اپنے ساتھیوں میں جو صفات تمھیں اچھی لگتی ہوں ان کی فہرست بناؤ۔

4. اپنے ساتھیوں سے دوستی بنائے رکھنے کے لیے آپ کن کن باتوں کا خیال رکھیں گے؟
5. اگر آپ اپنے پرنسپل یا استاد سے اسکول سے باہر ملیں تو ان کے ساتھ کس طرح کا برتاؤ کریں گے؟
6. اپنے اسکولوں میں کام کرنے والے چھوٹے کارکنوں کے ساتھ آپ کیسا سلوک کریں گے؟

Price 33/-

क़ौमी काउंसिल बराए फ़रोग़-ए-उर्दू ज़बान

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

Designed & Printed By : Fehmi Com