# گھریلو سائنس

8

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

# گھریلو سائنس

حصہ ہشتم

مڈل اسکولوں کے لیے

مترجم

تاجور سامری

قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان
وزارت ترقی انسانی وسائل
حکومت ہند

ویسٹ بلاک-I، آر۔ کے۔ پورم، نئی دہلی-110066

Gharelo Science - 8

© قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

سنہ اشاعت : پہلا اردو اڈیشن 1973

پانچواں اردو اڈیشن 2002 تعداد 1100

قیمت : =/30

سلسلہ مطبوعات : 697

---

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

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

# پیش لفظ

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

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

ڈاکٹر محمد حمید اللہ بھٹ
ڈائرکٹر
قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان
وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند، نئی دہلی

# دیباچہ

زیرِ نظر کتاب آٹھویں 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 تربیت ہو۔

یہ کتاب ڈائرکٹوریٹ کے ٹیکسٹ بک سیکشن کی زیرِ 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

دیویندر پرکاش

ڈائرکٹر آف ایجوکیشن، دلی

صلاح کار کمیٹی

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

ایڈیٹر:

شریمتی کیلاش کھنہ

قلمکار

ڈاکٹر بینا رائے
کماری اوشا آنند
کماری سبھاگ گرودر

مصور:

شری چندر بھان شرما

سرورق:

شری چندر بھان شرما

# فہرست


1 ہماری غذا

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

2 ہمارا گھر

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

3 کپڑوں کی دیکھ بھال

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

4 بچّوں کے کپڑے

(1) بچّوں کے فراک کی چولی 77
(2) پرنسس پیٹی کوٹ 79
(3) اے لائن فراک 81
(4) رومپر 85
(5) ضروری ٹانکے 88
(6) میز پوش 92
(7) ریڈیو کا غلاف 93
(8) کُشن کا غلاف 94
(9) سوئیٹر 96

5 بچّوں کی دیکھ بھال

اسکول جانے کی عمر سے پہلے 100

پہلا باب

# ہماری غذا

## ۱- متوازن غذا

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

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

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

| | |
|---|---|
| 1 گرام پروٹین | 4.1 کیلری |
| 1 گرام کاربوز | 1 کیلری |
| 1 گرام دسا | 9.0 کیلری |

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

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

المختصر متوازن غذا اسے کہتے ہیں ـــ

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

## متوازن غذا کے لیے توجہ طلب باتیں

ہمیں اپنی غذا کو متوازن بنانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کی طرف توجہ دینی چاہیے۔

1. **عمر**: جسم کو بڑھانے کے لیے چھوٹے بچوں اور طالب علموں کو پروٹین وٹامن اور نمک کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے ان کے کھانے میں ایسی چیزیں زیادہ مقدار میں ہونی چاہییں جن میں یہ اجزا مناسب مقدار میں ہوں۔ اس کے ساتھ ہی بچوں کو بڑے لوگوں کی نسبت زیادہ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بڑھاپے میں آدمی کی قوتِ ہاضمہ اور جسمانی طاقت کے کمزور پڑ جانے سے کم کھانا پڑتا ہے۔

2. **جنس**: عورت کو مرد کی بہ نسبت کم غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن حاملہ عورتوں اور اپنے بچوں کو دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس سے وٹامن، نمک اور پروٹین مناسب مقدار میں مل سکیں۔

3. **کام کاج** جسمانی کام کرنے والوں کو دماغی کام کرنے والوں کی بہ نسبت زیادہ کاربوز اور وسا کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ وہ اپنے جسم کی حرارت جسمانی کام کرنے کی وجہ سے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اس کے برعکس دماغی کام کرنے والوں کو نہ صرف کم کھانا چاہیے بلکہ ان کے کھانے میں کم کاربوز اور زیادہ پروٹین کا ہونا ضروری ہے۔

4. **آب و ہوا**: آب و ہوا کے اثر سے غذا کی مقدار اور اس کے اجزا میں کافی فرق آجاتا ہے۔ یعنی سرد ملکوں میں رہنے والوں اور موسم سرما میں زیادہ حرارت اور طاقت دینے والی وسا اور کاربوز والے کھانے استعمال کیے جانے چاہییں۔ گرم ملکوں میں جسم کی گرمی دور کرنے کے لیے زیادہ تر پینے والی چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔

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

## کھانے کی

| فریق | خصوصیت | کیلری | پروٹین (گرام) |
|---|---|---|---|
| مرد | معمولی محنت | 2400 | |
| | درمیانی محنت | 2800 | 55 |
| | سخت محنت | 3900 | |
| عورت | معمولی محنت | 1900 | |
| | درمیانی محنت | 2200 | 45 |
| | سخت محنت | 3000 | |
| | حمل کا زمانہ | +300 | +10 |
| | دودھ پلانے کا زمانہ | +700 | +20 |
| دودھ پیتا بچہ | 0-6 مہینے | 120/ کلوگرام | 2.3-1.8/ کلوگرام |
| | 7-12 مہینے | 100/ کلوگرام | 1.8-1.5/ کلوگرام |
| بچے | 1 سال | | 17 |
| | 2 سال | 1200 | 18 |
| | 3 سال | | 20 |
| | 4-6 برس | 1500 | 22 |
| | 7-9 برس | 1800 | 33 |
| | 10-12 برس | 2100 | 41 |
| لڑکے | 13-15 لڑکے | 2500 | 55 |
| | 13-15 لڑکیاں | 2200 | 50 |
| | 17-18 لڑکے | 3000 | 60 |
| | 17-18 لڑکیاں | 2200 | 50 |

الگ طبقے اور عمر کے لوگوں کو اپنے روز کے کھانے میں کیلری اور الگ کھانے کے الگ اجزا کی مقدار نیچے لکھی مدد حاصل کرنی چاہیے۔

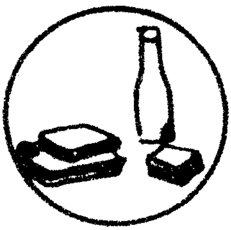
## مقررہ مقدار[1]

| کیلشیم (گرام) | لوہا (ملی گرام) | وٹامن A ملی گرام (آئی یو) | وٹامن B1 (ملی گرام) | وٹامن B2 (ملی گرام) | وٹامن C (ملی گرام) | وٹامن D (آئی یو) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1.2 | 1.3 | | |
| 0.4-0. | 20 | 750 2475 | 1.4 | 1.5 | 50 | |
| | | | 2.0 | 2.2. | | |
| | | | 1.0 | 1.0 | | |
| 0.4-0.5 | 30 | 750 2475 | 1.1 | 1.2 | 50 | |
| | | | 1.5 | 1.7. | | |
| | 40 | 750 2475 | +0.2 | +0.2 | 50 | |
| 1.0 | 30 | 1150 3795 | +0.4 | +0.4 | 80 | |
| | | 400 1320 | | | 30 | |
| 0.5-06 | 1.0 | 300 990 | | | | |
| 0.4-0.5 | 15-20 | 250 825 | 0.6 | 0.7 | | 200 |
| | | 300 990 | 0.8 | 0.8 | | |
| | | 400 1320 | 0.9 | 1.0 | | |
| | | 600 1980 | 1.0 | 1.2 | | |
| | 25 | | 1.3 | 1.4 | 30-50 | |
| 0.6-0., | | 750 2475 | | | | |
| | 35 | | 1.1 | 1.2 | | |
| | 25 | | 1.5 | 1.7 | | |
| 0.5-06 | | 750 2475 | | | | |
| | 35 | | 1.1 | .21 | | |

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

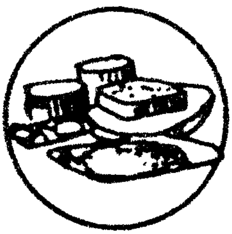
ذیل کے نقشے یا فہرست سے پتہ چلے گا کہ ایک بارہ تیرہ برس کی بچی کو ایک دن میں کیا اور کتنی خوراک یا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

## صبح کا ناشتہ



| | | |
|---|---|---|
| دودھ | 1 | پیالہ |
| ڈبل روٹی | 2 | ٹوسٹ |
| مکھن (چھوٹی ٹکیا | 1 | |
| سنترہ | 1 | |

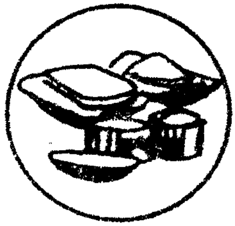
## دوپہر کا کھانا



| | | |
|---|---|---|
| چپاتی | 3 | |
| دال مُونگ سالم | 1 | کٹوری |
| بھرواں بینگن | ½ | پلیٹ |
| سلاد (ٹماٹر، مولی، پیاز | ½ | چھوٹی پلیٹ |

## شام کا ناشتہ

| | |
|---|---|
| چائے | پیالہ |
| نمک پارے | تھوڑے سے |
| مونگ پھلی کی پٹی (گزک) | ٹکڑا |



## رات کا کھانا

اُبلے ہوئے چاول (اگر چپاتی ناپسند ہو تو) 1 پلیٹ
مٹر پنیر (رسدار) 1 پلیٹ
بھجیا آلو میتھی 1 پلیٹ
چپاتی 3
پھلوں کی جیلی (کیلا یا انگور) 1 بڑا ٹکڑا

سونے سے پہلے - ایک پیالہ دودھ

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

| اجزا | مقررہ مقدار | مندرجہ بالا خوراک کی ترتیب سے حاصل مقدار |
|---|---|---|
| کیلری | 2200 | 2335 |
| پروٹین | 50 گرام | 57·26 گرام |
| وٹامن A | 2500 - آئی - یو | 5487 - آئی - یو |
| وٹامن B-1 | 1·1 ملی گرام | 2·30 ملی گرام |
| وٹامن B-2 | 1·2 ملی گرام | 1·62 ملی گرام |
| وٹامن - C | 30-50 ملی گرام | 62·4 ملی گرام |
| کیلشیم | 600-700 ملی گرام | 896·5 ملی گرام |
| لوہا | 35 ملی گرام | 35·56 ملی گرام |

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

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

| معدنی نمک | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| لوہا (ملی گرام) | کیلشیم (ملی گرام) | وٹامن (ملی گرام) | وٹامن (ملی گرام) | وٹامن | وٹامن (آئی۔یو) | کاربونڈگرام ) |
| 3.1 | 10 | 0 | 0.03 | 0.09 | 0 | 78 2 |
| 2.0 | 10 | 0 | 0.10 | 0.42 | 1,502 | 66.2 |
| 1.6 | 16 | — | — | 0.12 | — | 74.8 |
| 11.5 | 48 | 0 | 0.29 | 0.49 | 49 | 69.4 |
| 2.5 | 23 | 0 | 0.07 | 0.12 | 43 | 73.9 |
| 8.5 | 75 | 0 | 0.15 | 0.72 | 83 | 59.9 |
| 4.8 | 69 | 0 | 0.49 | 0.45 | 450 | 59.[illegible] |
| 5.8 | 260 | — | — | — | — | 60 |
| 0.8 | 39 | 124 | 0.03 | 0.06 | 2,000 | 4. |
| 1.5 | 33 | 56 | 0.10 | 0.04 | 51 | 4.0 |
| 2.4 | 50 | 10 | 0.13 | 0.09 | 1,650 | 2.5 |
| 10.9 | 73 | 28 | 0.07 | 0.03 | 9,300 | 2.9 |
| 2.2 | 80 | 3 | 0.02 | 0.04 | 3,150 | 10.6 |
| 0.7 | 180 | 11 | 0.01 | 0.08 | 0 | 11.0 |
| 0.7 | 10 | 17 | 0.01 | 0.10 | 40 | 22.6 |
| 0.4 | 50 | 15 | 0.02 | 0.06 | 5 | 3.4 |
| 0.9 | 18 | 12 | 0.11 | 0.04 | 124 | 4.0 |
| .7 | 50 | 14 | 0.06 | 0.08 | 221 | 4.5 |
| 1.5 | 20 | 9 | 0.01 | 0.25 | 139 | 15.8 |
| 1.6 | 50 | 0 | 0.30 | 0.90 | 63 | 20.3 |
| 0.5 | 10 | 6 | 0.17 | 0.05 | 124 | 24.7 |
| 1.4 | 10 | 212 | 0.03 | 0.03 | 0 | 11 |
| 1.0 | 10 | 13 | — | — | 1,550 | 16 |
| 0.5 | 20 | 30 | — | — | 1,800 | 8.9 |
| 2.1 | 60 | 0 | 0.18 | 0.10 | 1,200 | — |
| — | — | — | — | — | 900 | — |
| 0.2 | 149 | 2 | 0.18 | 0.05 | 150 | 4.4 |
| 0.2 | 210 | 3 | 0.10 | 0.04 | 160 | 5.1 |

# 2- کھانا پکانے کے طریقے

بچّو! آپ ساتویں جماعت میں کھانا پکانے کے مختلف طریقوں کے بارے میں پڑھ چکے ہو۔ کھانا پکانے کے طریقے کو ہم دو حصّوں میں بانٹ سکتے ہیں:

1. صرف آنچ کے ذریعے۔ اس زمرے میں بھوننا اور سینکنا آتا ہے۔
2. بھاپ سے اس زمرے میں اُبالنا اور پکانا آتا ہے۔

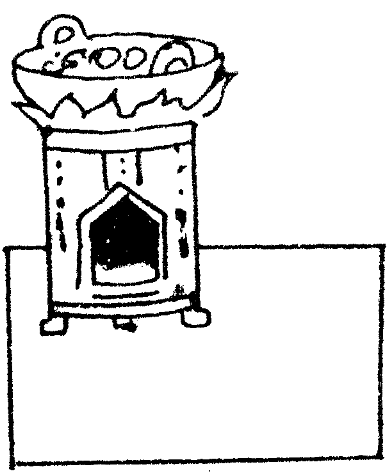
**تجربہ۔** (اساتذہ کو چاہیے کہ بچّوں کو تجربہ کر کے دکھائیں۔)

## بُھوننا

بھوننا دو طرح سے ہوتا ہے:۔

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

اوّل الذکر طریقہ سے بینگن۔ آلو۔ شکرقند وغیرہ کو بھونا جاتا ہے۔ آخرالذکر طریقے سے چنے۔ مکئی وغیرہ کو بھونا جاتا ہے۔



### بینگن کا بُھرتا

سامان:

| | | |
|---|---|---|
| بینگن | 1 | عدد |
| گھی | 1 | بڑا چمچہ |
| پیاز | 1 | چھوٹی |
| ٹماٹر | 1 | عدد |

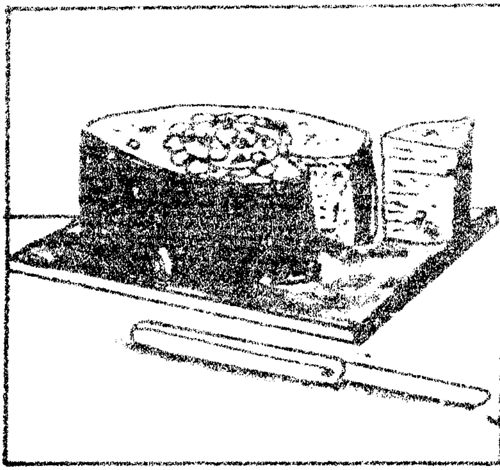
نمک۔ سبز دھنیا۔ ہری مرچ۔ حسب ذائقہ۔

ترکیب:

پہلے بینگن کو ذرا سا گھی میں گرم راکھ یا ہلکی آنچ پر رکھ دیجیے۔ گھی لگانے سے بینگن کا چھلکا جلدی اُتر جائے گا۔ چھلکا اُتر جانے کے بعد اُسے خوب کچلیے۔ اس کے بعد پیاز کو باریک کاٹ کر گھی میں بھونیے۔ پھر ہرا دھنیا۔ ٹماٹر۔ ہری مرچ باریک کاٹ کر گھی میں ڈال دیجیے۔ کچلا ہوا بینگن بھی اسی میں نمک کے ساتھ ملا دیجیے۔ اور تھوڑی دیر کے لیے بھونیے۔ جب یہ ہلکا بھورا رنگ اختیار کرلے تو سمجھ لیجیے بھُرتا تیار ہوگیا ہے۔ اب اُسے کھانے کے ساتھ میز پر رکھیے۔

سینکنا:

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



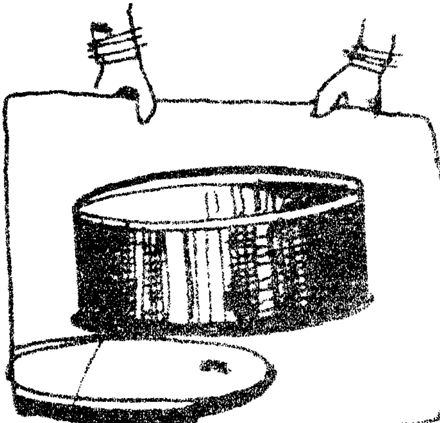
کیک بنانا:

**سامان:**

| | |
|---|---|
| میدہ | 50 گرام |
| چینی (باریک پسی ہوئی) | 50 گرام |
| انڈے | 2 |
| مکھن | 50 گرام |
| بیکنگ پاؤڈر | ¼ چمچہ |
| ونیلا ایسنس | 2 بوند |

**طریقہ:**

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

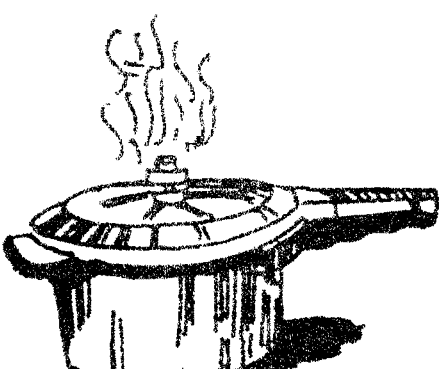


مل جائے۔ پھر مکھن اور چینی کے ملغوبے میں
میدا اور پھینٹا ہوا انڈا باری باری ڈالتے جایئے
اگر یہ ملغوبا زیادہ گاڑھا ہو تو اس میں تھوڑا سا
دودھ ملایا جا سکتا ہے۔ پھر اس میں وینیلا ایسنس
ملا دیجیے۔

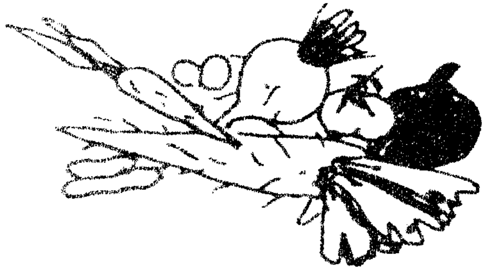
پھر سانچے کی اندرونی سطح کے برابر خاکی
کاغذ کاٹ لیجیے۔ اور اسی طرح سانچے کے اطراف
لگانے کے لیے بھی کاغذ کاٹ لیجیے۔

خاکی کاغذ کاٹ کر اس کی ایک طرف تھوڑا
سا گھی لگا دیں اور اس کو سانچے کے اندر رکھ دیں
جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد
سانچے میں کیک کا آمیزہ ڈال کر اُسے لگ بھگ ایک سو چالیس (140°) سینٹی گریڈ یا دو سو پچاس
(250°) ف حرارت پر بھٹی میں رکھ دیجیے۔ اور یہ دیکھنے کے لیے کہ کیک تیار ہو گیا ہے کہ نہیں
لوہے کی ایک نکیلی سلائی یا صاف تنکے کو ڈال کر باہر نکال لیے۔ اگر اس لوہے کی سلائی یا تنکے پر
کیک کے ذرّے نہ چپکے ہوں تو سمجھ لیجیے کیک تیار ہے۔ اب اُسے بھٹی سے نکال لیجیے۔ کیک
پکنے میں لگ بھگ 30 سے 40 منٹ لگتے ہیں۔

## بھاپ سے کھانا پکانا



اکثر سبزیاں۔ گوشت۔ کسٹرڈ۔ اڈلی
وغیرہ بھاپ کے ذریعے پکائی جاتی ہیں۔
یہ طریقہ ابالنے کے مقابلے میں زیادہ اچھا
ہے کیوں کہ اس میں خوراک کے غذائی
اجزا برباد نہیں ہوتے۔



سامان :

گاجر - آلو - پھول گوبھی - مٹر -
نمک - کالی مرچ - لیموں -

ایک بڑے بھگونے یا کھلے منہ والے پتیلے میں تھوڑا پانی ڈال کر اُس پر باریک سا کپڑا اس طرح باندھیے کہ کپڑا پانی کو چھو نہ سکے۔ اس کے بعد ان سبزیوں کو چھیل کر دھو ڈالیے اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ دیجیے۔ اور ان کٹی ہوئی سبزیوں کو اُس کپڑے پر رکھ کر کسی ڈھکنے سے اچھی طرح ڈھک دیجیے۔ اور آگ پر یعنی انگیٹھی یا اسٹوو پر رکھ دیجیے۔ پندرہ بیس منٹ میں سبزی پک جائے گی۔ تیار ہو جانے پر نمک، کالی مرچ اور تھوڑا لیموں کا رس ڈال کر استعمال میں لائیے۔
یاد رہے کہ سبزی کو پریشر کُکر میں بھی بھاپ کے ذریعے پکایا جاسکتا ہے۔ اس میں وقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔

## 3 — پینے کی چیزیں

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

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

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

1. پینے کی گرم چیزیں

اس زمرے میں چائے۔ کافی۔ کوکو وغیرہ آتے ہیں۔

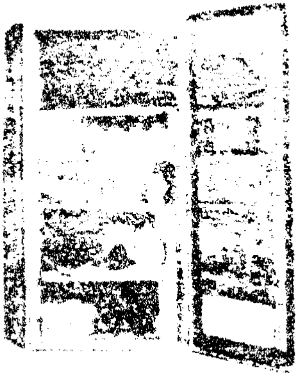
**چائے۔** چائے ایک خاص قسم کے پودے کی پتیوں کو کہتے ہیں۔ عام طور سے مانا جاتا ہے کہ یہ چیزیں جسم کی رگوں اور پٹھوں کی تھکاوٹ کم کرتی ہیں۔ اور دل کو تازگی دیتی ہیں۔ اس کے پیتے ہی جسم میں تازگی اور پھرتی کی لہر دوڑ جاتی ہے لیکن چائے میں کوئی خاص یا اہم جزو نہیں ہے۔ اگر یہ زیادہ استعمال کی جائے تو بھوک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

**کافی۔** کافی گہرے بھورے رنگ کا برادہ یا چورن ہوتا ہے جسے ایک خاص درخت کے بیجوں کو بھون کر اور پیس کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی خوبیاں چائے جیسی ہی ہوتی ہیں لیکن یہ دل کو ہیجان دینے والی نہیں اور نہ ہی اتنی نقصاندہ ہے جتنی کہ چائے۔

**کوکو۔** اس کو بھی ایک درخت کے بیجوں ہی کو بھون اور پیس کر تیار کیا جاتا ہے۔ چائے کے مقابلے میں اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ اس کے چورن یا برادے میں وسا اور نشاستہ ہوتا ہے لیکن اس میں اتنی ہیجان والی طاقت نہیں ہوتی جتنی چائے یا کافی میں۔

2. **پینے کی ٹھنڈی چیزیں**

اس عنوان کے ذیل میں لسی۔ چھاچھ۔ ٹھنڈائی۔ شربت۔ جل جیرا۔ املی کا پانی۔ شکنجبین۔ سوڈا اور



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

**لسّی** (چھاچھ) یہ مزے دار چیز دہی اور دودھ دونوں سے تیار کی جاتی ہے- دودھ میں پانی اور چینی ملا کر کچّی لسّی تیار کرکے گرمیوں میں پینے سے بڑا فائدہ ہے- دہی کو بلو کر اُس میں پانی اور چینی ملا کر پینا بھی بہت مفید ہے اس میں پانی مرضی کے مطابق ملایا جا سکتا ہے- یہ صحت کے لیے بے حد اچھی اور مفید چیز ہے-

**ٹھنڈائی-** ٹھنڈائی تیار کرنے کے لیے اکثر بادام، کالی مرچ، خربوزے کے بیج، چھوٹی الائچی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے- ان کو پیس کر، دودھ، پانی اور چینی ملا کر استعمال کیا جاتا ہے صحت کے لیے یہ بہت مفید چیز ہے-

**شربت-** چینی اور پانی کو آگ پر پکا لینے کے بعد اُس میں رنگ اور خوشبو ملا کر رکھ دیتے ہیں- پھر ضرورت کے مطابق اس میں پانی اور برف ڈال کر مزے لے کر پیا جاتا ہے-

**جل جیرا اور املی کا پانی** یہ ہاضمے کی قوت کو بڑھاتا ہے- املی اور مسالوں کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر اس میں لیموں کا رس ڈال دیا جاتا ہے- اس کے بعد اُسے پینے کے کام میں لایا جاتا ہے-

**سکنجبین-** پانی میں چینی اور نمک ملا کر اس میں لیموں کا رس ڈال دیا جاتا ہے- اس کے بعد اس کو چھان کر ٹھنڈا کر کے پینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے- اس سے پینے والے کے جسم کو وٹامن سی اور کاربوز حاصل ہوتے ہیں-

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

خوشبو اور رنگ ملا کر انھیں بوتلوں میں بھرا جاتا ہے-

چونکہ ان کی تاثیر سرد ہے اور ٹھنڈے ذایقے والے ہوتے ہیں- اس لیے بڑے مزے دار لگتے ہیں-

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

## چند قابل توجہ امور

1 پینے کی چیزوں کو استعمال میں لاتے وقت اُن کی صفائی پر خاص دھیان رکھنا چاہیے۔ بازار میں لسی۔ شربت۔ وغیرہ تیار کرنے میں اتنی صفائی نہیں رکھی جاتی جتنی گھر میں۔

2 مشروب تیار کرنے کے فوراً بعد پی لینا چاہیے تاکہ ان کی خوشبو اور تازہ پن جاتا نہ رہے۔

3 پینے کی گرم چیزیں گرم گرم اور ٹھنڈی چیزیں بہت ٹھنڈی استعمال کرنی چاہییں۔

4 پینے کی چیزوں میں بہت زیادہ برف اور پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس طرح اُن کا ذایقہ بگڑ جاتا ہے۔

5 پینے کی چیز جس قدر کسی کو دینا مقصود ہو اسی کے مطابق گلاس استعمال کرنا چاہیے۔ بہت بڑے گلاس میں کم مقدار مشروب اچھے نہیں لگتے۔

## مشروب تیار کرنا اور مشروب پیش کرنا

### پینے کی گرم چیزیں:

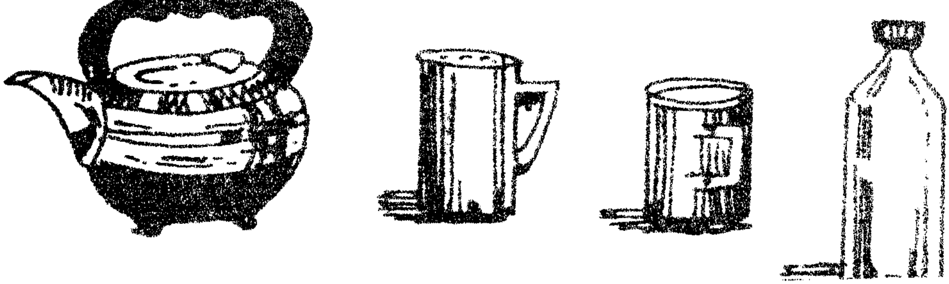
### چائے۔

سامان:

| | |
|---|---|
| پانی | 1 پیالہ |
| چائے کی پتی | $\frac{1}{2}$ چمچہ |
| دودھ | ذایقے کے مطابق |
| چینی | |

طریقہ

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



پیالے میں چائے کا پانی ڈال کر اس میں دودھ اور چینی ملا کر استعمال کیجیے۔

## کوکو

سامان:

| | |
|---|---|
| کوکو | 2 چائے کے چمچے |
| چینی | ذائقے اور ضرورت کے مطابق |
| نمک | ایک چٹکی |
| دودھ | 2 3 پیالے |
| پانی | 1 پیالہ (پیالے کا تیسرا حصہ) |

1. سب سے پہلے کوکو، چینی اور نمک کو تھوڑے سے ٹھنڈے دودھ یا پانی میں گھول لیجیے۔
2. پھر بقایا پانی اور دودھ کو ملا کر اُبلنے کے لیے رکھ دیجیے۔
3. اُبل جانے پر اس میں کوکو کا محلول ملا دیجیے اور ایک دو منٹ کے لیے اُبالیے۔ (اُبالنے سے کوکو کا ذائقہ بہت اچھا ہو جاتا ہے) اور گرم گرم پیجیے اور پلائیے۔

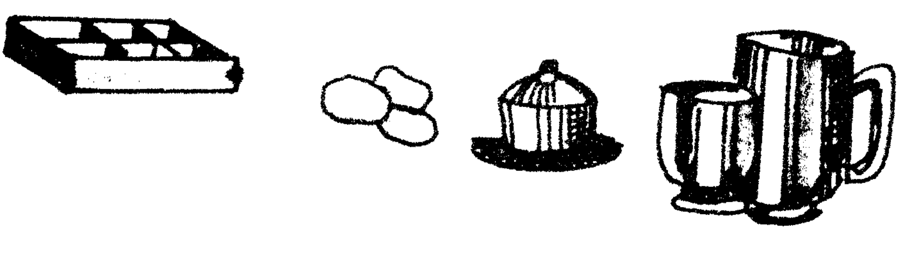
نوٹ: کوکو صرف دودھ میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔

# پینے کی ٹھنڈی چیزیں

## شکنجبین

سامان:

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



طریقہ:

1. سب سے پہلے چینی کو پانی میں اچھی طرح ملا لیجیے۔
2. پھر اس میں لیموں کا رس ملا کر اُس کو کسی پتلے کپڑے یا چھلنی میں چھان لیجیے۔
3. برف کے ٹکڑے کر کے اُس میں ڈال لیے اور دیجیے۔

نوٹ: چینی کی جگہ نمک اور کالی مرچ بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

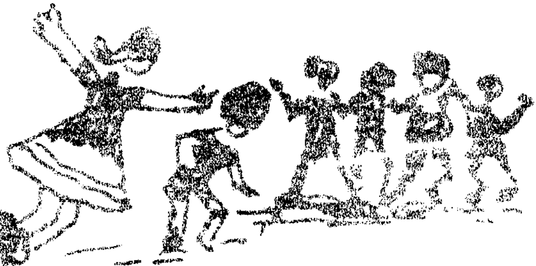
## جل جیرا

سامان:

| | |
|---|---|
| املی | 50 گرام |
| تازہ اور سوکھا پودینہ | تھوڑا سا |
| سفید زیرا | 1 بڑا چمچہ |
| کالا نمک | 2 چھوٹے چمچے |
| ادرک | 15 گرام |
| تازہ لیموں کا رس | 2 بڑے چمچے |
| پانی | 3 گلاس |
| لال مرچ | ½ چھوٹا چمچہ |
| گرم مسالا | ½ چھوٹا چمچہ |
| نمک | 1½ چھوٹا چمچہ |
| چینی | 1½ بڑا چمچہ |
| برف | حسب ضرورت |

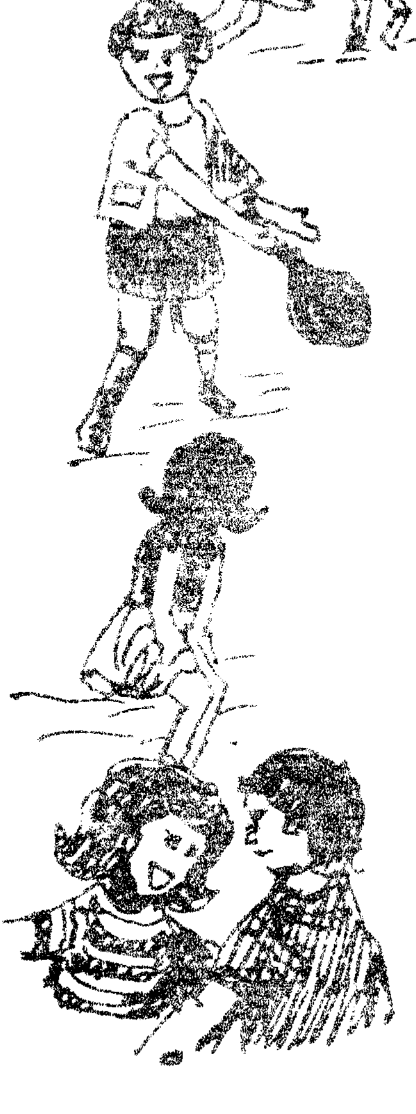
املی کو دھو کر تھوڑے سے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ تھوڑی دیر بعد اُس کو متھ کر اُس کا رس نکال لیے اور جالی دار کپڑے میں چھان لیجیے۔ برف اور لیموں کے رس کو چھوڑ کر باقی سبھی مسالے خوب باریک پیس لیجیے اور اُسے املی کے پانی میں ملا دیجیے۔ پھر باقی پانی بھی اُس میں ڈال کر چند گھنٹوں کے لیے رکھ دیجیے۔ پھر برف اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کیجیے۔

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



## 4۔ پکنک (تفریح)

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



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

### تفریح پر جانے سے پہلے تیاری

پک نک پر جانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا

دھیان رکھنا چاہیے۔

1. **مقام**۔سب سے پہلے ہمیں یہ فیصلہ کرلینا چاہیے کہ ہم کس مقام پر تفریح کرنے جا رہے ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ وہاں پہنچنے پر کوئی دقت پیش نہ آئے۔ اوّل تو وہاں پانی کا مناسب انتظام ہونا چاہیے اور وہ مقام محفوظ ہو۔

2. **وقت**۔ یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ ہم کس وقت تفریح کے لیے جا رہے ہیں؟ تاکہ ہم اُسی کے مطابق اپنے کھانے پینے کی چیزوں کا انتظام کرسکیں۔

3. **لباس**۔تفریح کے لیے جاتے وقت ہمیں ایسے کپڑے پہننے چاہییں۔ جو چلتے پھرتے۔ کھیلتے کودتے وقت کسی طرح کی رکاوٹ پیدا نہ کریں۔ اس لیے کپڑے ہلکے پھلکے۔ سادہ اور مضبوط ہونے چاہییں۔

4. **دل بہلاوے کے ذریعے**۔جیسے پہلے ہی بتایا جا چکا ہے تفریح کا مطلب ہے دل بہلاوا۔ اس لیے تفریح گاہ کے لیے روانہ ہونے سے پہلے ہمیں اپنی مرضی اور آسانی کے مطابق مختلف سامان تاش، گیند، رسّی اور پارسل کھیل کی چیزیں وغیرہ۔

5. **کھانے پینے کے ضروری سامان**۔ تفریح کے لیے جانے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہوجاتا ہے کہ ہمارے ساتھ جانے والوں کی تعداد کتنی ہے۔تاکہ اسی کے مطابق کھانے پینے کا انتظام ہوسکے۔ اگر ہر آدمی اپنے گھر سے کھانا لا رہا ہے تو مشکل کی کوئی بات نہیں۔اگر کھانے کا انتظام مشترکہ طور پر کرتا ہے تو شامل ہونے والوں کی تعداد جاننا ضروری ہی نہیں بلکہ لازمی ہے۔

تفریح کے لیے جاتے وقت کھانے پینے کی اشیا کی فہرست اس طرح تیار کرنی چاہیے جس سے ہمیں متوازن غذا مل سکے۔اس کے علاوہ یہ بھی دھیان میں رکھنا چاہیے کہ کھانے پینے کی چیزیں آسانی سے لے جائی جاسکیں۔

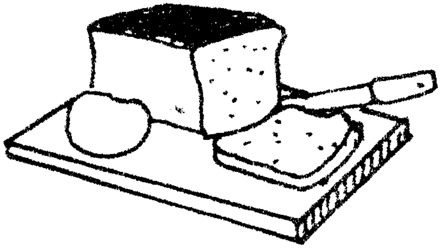
## دوپہر کے کھانے کی فہرست

پک نک پر لے جانے کے لیے مختلف کھانے کی چیزیں لے جائی جاسکتی ہیں۔ان میں سے کھانے کی کچھ چیزوں کو تیار کرنے کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں :

1. **سینڈوچز**

سینڈوچز کے لیے جو ڈبل روٹی استعمال کی جاتی ہے اُس کے ٹکڑے اکثر پتلے اور بڑے ہوتے ہیں۔سینڈوچز کئی چیزوں سے بنائے جاسکتے ہیں جیسے ٹماٹر۔پودینے کی چٹنی۔کھیرا وغیرہ سے۔

## ٹماٹر کے سینڈوچز



سامان :

| | |
|---|---|
| ڈبل روٹی کے ٹکڑے | 2 |
| ٹماٹر (لال اور سخت) | $\frac{1}{2}$ |
| مکھن | 10 گرام |
| نمک۔ کالی مرچ | ذایقے کے مطابق |
| گاجر | $\frac{1}{4}$ |
| سلاد کی پتی | 1 |

**طریقہ** ۔ سب سے پہلے ڈبل روٹی کے دونوں ٹکڑوں کو چکلے پر پھیلاکر رکھ دیجیے۔ پھر اُن کے اُوپر والے حصے پر مکھن لگا یئے۔ ٹماٹر کے پتلے اور گول ٹکڑے کاٹ کر ایک سلائس پر اس وقت تک رکھتے جایئے جب تک کہ پوری سلائس نہ ڈھک جائے۔ اس کے بعد اس پر نمک اور کالی مرچ (پسی ہوئی) ڈالیے اور اوپر سے دوسری سلائس سے اس طرح ڈھک دیجیے کہ مکھن لگا حصہ اندر کی طرف ہو۔ اس کے بعد سلائس کے چاروں کنارے کاٹ دیجیے پھر اُن کو کسی بھی شکل میں کاٹ دیجیے۔ بس سنڈوچز تیار ہو گئے۔
سینڈوچز کو سجانے کے لیے گاجر کو کدو کش کر لیجیے اور سلاد کے پتے کو اچھی طرح کاٹ لیجیے۔ پھر دونوں کو سینڈوچز پر تھوڑا تھوڑا پھیلا دیجیے۔

## سلاد 2

کھانے کے ساتھ کچّی سبزیوں کا استعمال صحت کے لیے تو مفید ہے ہی۔ دستر خوان پر اچھے ڈھنگ سے چُنی ہوئی سلاد سے کھانے کا لطف بھی دوبالا ہو جاتا ہے۔ آج کل سلاد کو دستر خوان پر سجانے کے مختلف طریقے مروّج ہیں۔

سامان :

| | |
|---|---|
| سلاد کے پتے | 4 |
| چقندر | 1 — ٹکڑا |
| مولی | $\frac{1}{2}$ — |
| گاجر | 1 — |

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

طریقہ :

پہلے مولی اور گاجر کو کدوکش سے گھس کر لچھے بنالیں ۔ کھیرے اور پیاز کی گول گول قاشیں بنالیں ۔ اُبلے ہوئے گول آلوؤں کو چھیل کر اُنھیں چھوٹے چھوٹے پھولوں کی شکل میں کاٹ کر رکھ لیں ۔ اور درمیان میں رکھنے کے لیے ایک بڑے ٹماٹر کو ایک پھول کی شکل کا کاٹ لیں ۔

اب انھیں اس طرح سجائیں :۔

پہلے پلیٹ میں سلاد کی پتیاں دھو کر بچھالیں ۔ اب اس پر کھیرے اور پیاز کی قاشیں گولائی میں جوڑ کر سجائیں ۔ درمیان میں ٹماٹر رکھ دیں ۔ ٹماٹر کے آس پاس آلو سجادیں ۔ کہیں کہیں چھوٹی ہری مرچ یا مولی کے چھوٹے چھوٹے پتّوں کو پھولوں کی پتیوں کی طرح سجادیں ۔ آلو میں سفید پھولوں کے درمیان گاجر، مولی، چقندر کے لچھے بھر کر پھولوں کا دستہ سا بنادیں ۔ اب اس پر لیموں نچوڑ کر نمک اور کالی مرچ ڈال دیں ۔ اسے میز کے درمیان رکھ دیں ۔ میز کی شان دوبالا ہوجائے گی ۔

3. برفی

برفی کئی چیزوں سے بنائی جاتی ہے ۔ جیسے ناریل ۔ کھویا ۔ بیسن وغیرہ ۔

## کھوئے کی برفی

سامان:

| | |
|---|---|
| کھویا | 150 گرام |
| چینی (باریک پسی ہوئی) | 50 گرام |
| گھی | ذرا سا |
| پستہ | خواہش کے مطابق |
| ورق چاندی | 1 |
| کیوڑا | 2 بوند |

طریقہ:

1. سب سے پہلے کھوئے کو پتیلی پر سل کر ہلکی آنچ پر دو تین منٹ کے لیے بھون لیں۔
2. پھر اس میں چینی ڈال دیجیے اور چینی لے کھوئے کو اچھی طرح ہلائیں۔ پھر آگ سے اتار کر اس میں کیوڑا اور کٹا ہوا پستہ ڈال دیں۔
3. ایک تھالی کی اندرونی سطح کو گھی سے چپڑ کر اس پر کھویا پھیلا دیں۔
4. جب یہ پھیلا ہوا مرکب جم جائے تو اس پر چاندی کا ورق لگا کر اس کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

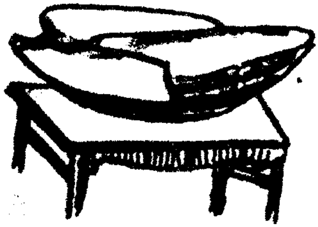
## 4. بھرواں پراٹھے

بھرواں پراٹھوں میں آلو، مٹر، مولی، پھول گوبھی، دال کی پیٹھی وغیرہ بھری جا سکتی ہیں۔

### آلو کے بھرواں پراٹھے

سامان:

| | |
|---|---|
| آلو | 100 گرام |
| آٹا | 100 گرام |
| ہری دھنیا | کچھ پتے |
| ہری مرچیں | 2 |
| نمک اور پسا ہوا انار دانہ | ذائقے کے مطابق |
| زیرا | ½ چھوٹا چمچہ |
| گھی | پراٹھوں پر لگانے کے لیے |



**طریقہ :**

1. آٹے کو سخت گوندھ کر تھوڑی دیر کے لیے ڈھک دیجیے۔
2. آلوؤں کو اُبال کر چھیلیے پھر اچھی طرح مسل دیجیے۔
3. پھر اس میں نمک، زیرا، انار دانہ، باریک کٹا ہوا دھنیا اور ہری مرچ ملادیں۔
4. چپاتی کی طرح آٹے کی چھوٹی سی لوئی بنا کر اُس پر گھی لگا کر آلو وغیرہ بھر دیجیے۔
5. اب لوئی ایسی احتیاط سے بیلیے کہ پراٹھا پھٹنے نہیں۔
6. توے پر گھی لگا کر اُسے تل لیں۔ جب یہ دونوں طرف سے پک جائے تو اسے اُتار لیجیے۔ اسی طرح باقی پراٹھے بھی تیار کیجیے۔

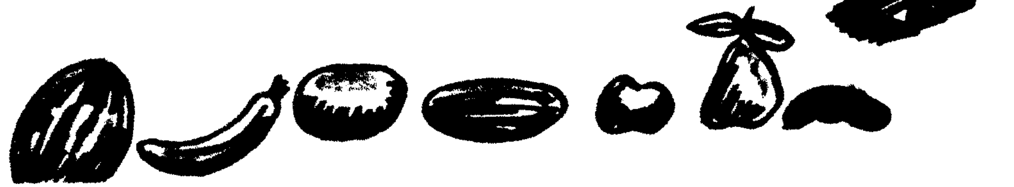
## 5. چاٹ

چاٹ کئی چیزوں سے تیار کی جاتی ہے۔ یعنی آلو کی، آلو چھولے کی، آلو کچالو کی اور پھلوں اور سبزیوں کی چاٹ وغیرہ وغیرہ۔

### پھلوں اور سبزیوں کی چاٹ

**سامان :**

| | |
|---|---|
| پکا ہوا کیلا | 1 |
| آلو | 1 |
| شکر قند | 1 |
| پپیتا | 50 گرام |
| کھیرا | 2 یا 4 ٹکڑے |
| امرود | ½ |
| لیموں | 1 |
| نمک، چاٹ کا مسالا | ذائقے کے مطابق |
| بھون کر پسا ہوا زیرا | ذائقے کے مطابق |



**طریقہ:**

1. پہلے آلو اور شکر قند کو اُبال کر چھیل لیجیے۔ اور اُن کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ ڈالیے۔
2. پھر دوسری سبزیوں اور پھلوں کو دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیے اور ان کو آلو اور شکر قند میں ملا دیجیے۔
3. ان میں نمک، مرچ، زیرا اور چاٹ کا مسالا ملا کر لیموں نچوڑ دیجیے۔

نوٹ۔ چاٹ بنانے کے لیے موسم کے کسی بھی پھل اور کچّی کھائی جانے والی سبزیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

## 6 حلوہ

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

### سوجی کا حلوہ

**سامان:**

| | |
|---|---|
| سوجی | 100 گرام |
| چینی | 125 گرام |
| گھی | 100 گرام |
| پانی | 350 گرام |
| خربوزے کے بیج اور کشمش | حسبِ خواہش |

**طریقہ:**

1. سب سے پہلے چینی اور پانی کو ملا کر اچھی طرح اُبالیے۔
2. کڑاہی میں گھی ڈال کر دھیمی آنچ پر سوجی بھونیے۔
3. جب سوجی ہلکا بھورا رنگ اختیار کر لے تو اس میں تیار شدہ چاشنی ڈال کر کڑچھی یا کفگیر سے ہلاییے۔
4. جب مرکّب گاڑھا ہو جائے تو اُس میں خربوزے کے بیج اور کشمش ڈال کر کڑاہی انگیٹھی

سے اُتار لیجیے اور پلیٹوں میں گرم گرم ڈال دیجیے۔

ہدایت۔ بچوں کو مندرجہ بالا کھانا پکانے کا موقع دیا جائے۔

حساب نامہ:

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

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

## حساب نامہ

| کھانے کی چیزیں | | | | |
|---|---|---|---|---|
| کریانے کی دکان سے | ڈیری سے | تازہ سامان | مقدار | قیمت: روپے پیسے |
| آٹا | — | — | 750 گرام | 0-90 |
| گھی | — | — | 300 گرام | 1-50 |
| سوجی | — | — | 150 گرام | 0-20 |
| چینی | — | — | 450 گرام | 1-00 |
| مسالے | — | — | 15 گرام | 0-25 |
| — | — | آلو | 750 گرام | 0-40 |
| — | — | شکرقند | 500 گرام | 0-25 |
| — | — | ٹماٹر | 500 گرام | 0-50 |
| — | — | امرود | 750 گرام | 0-75 |
| — | — | سنترے | 6 عدد | 1-80 |
| — | — | کیلے | 6 عدد | 0-60 |
| — | — | لیموں | 6 عدد | 0-60 |
| | | | کل خرچ | 8-75 |

مندرجہ بالا فہرست سے معلوم ہوا کہ 6 آدمیوں کے کھانے کا خرچ 8 روپے 75 پیسے ہے۔ اس لیے ہر شخص کے کھانے پر خرچ ہوگا 1 روپیہ 46 پیسے۔

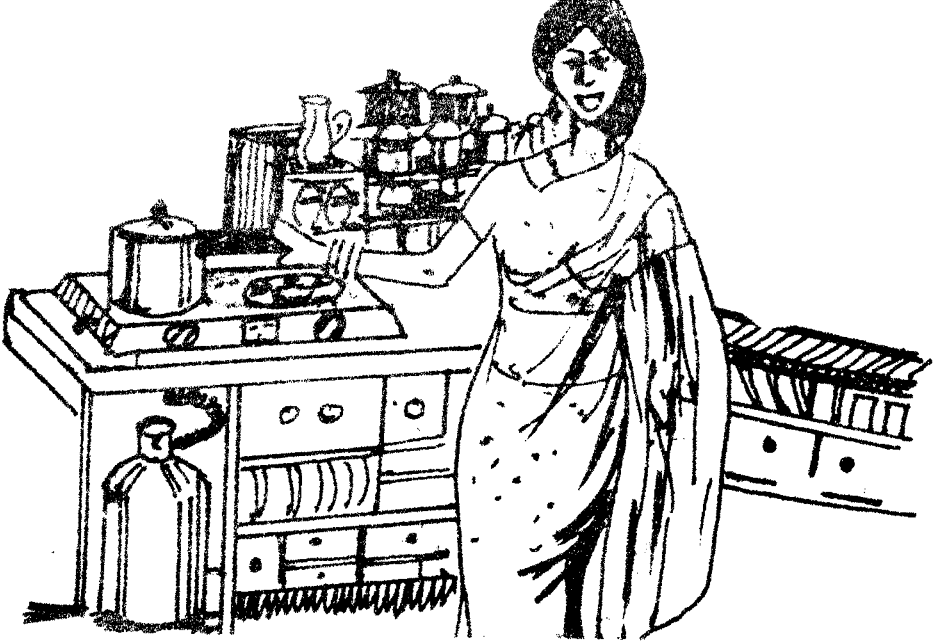
نوٹ۔ شکنجبین اور چائے کی تیاری تفریح گاہ پر ہی کی جائے گی۔

## 5- باورچی خانہ اور اس کا انتظام

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

**حالت:**

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



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

## باورچی خانے کی صفائی

باورچی خانے کو صاف رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اُس کی کھڑکیوں اور دروازے کے پٹوں میں جالی لگادی جائے تاکہ مکھیاں اندر نہ آسکیں۔ فرش پختہ ہونا چاہیے اور اُس کی ڈھلان نالی کی طرف ہونی چاہیے تاکہ دھوتے وقت پانی آسانی سے نالی کی طرف بہہ سکے۔ سامان اس ترتیب سے رکھا جائے کہ فرش کی دُھلائی، صفائی کے وقت چیزوں کو اِدھر اُدھر اُٹھانے کی ضرورت نہ پڑے۔

باورچی خانے میں کوڑے دان بھی ہونا چاہیے تاکہ باورچی خانے کا کوڑا پھینکنے کے لیے بار بار نہ اُٹھنا پڑے اور کوڑا اِدھر اُدھر نہ بکھرا رہے۔ اگر کوڑے دان ڈھکنے والا ہو تو اس سے صفائی رکھنے میں مزید مدد ملتی ہے۔

کھانا پکانے کے فوراً بعد باورچی خانہ صاف کرلینا چاہیے۔ ورنہ وہاں چیونٹے، چیونٹیاں اپنا گھر بنانے میں دیر نہیں لگائیں گی۔ اس کے علاوہ کھانے کی سبھی چیزوں کو ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ اگر کھانا باورچی خانے کے فرش پر بیٹھ کر پکایا جاتا ہو تو باورچی خانے میں جوتے پہن کر نہیں آنا چاہیے۔

باورچی خانے میں ایک ہودی ہو تو اچھا ہے۔ اس سے باورچی خانے میں کام کرنے والے کو کافی آسانی ہو جاتی ہے۔

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

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

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

## سامان کی ترتیب؛

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

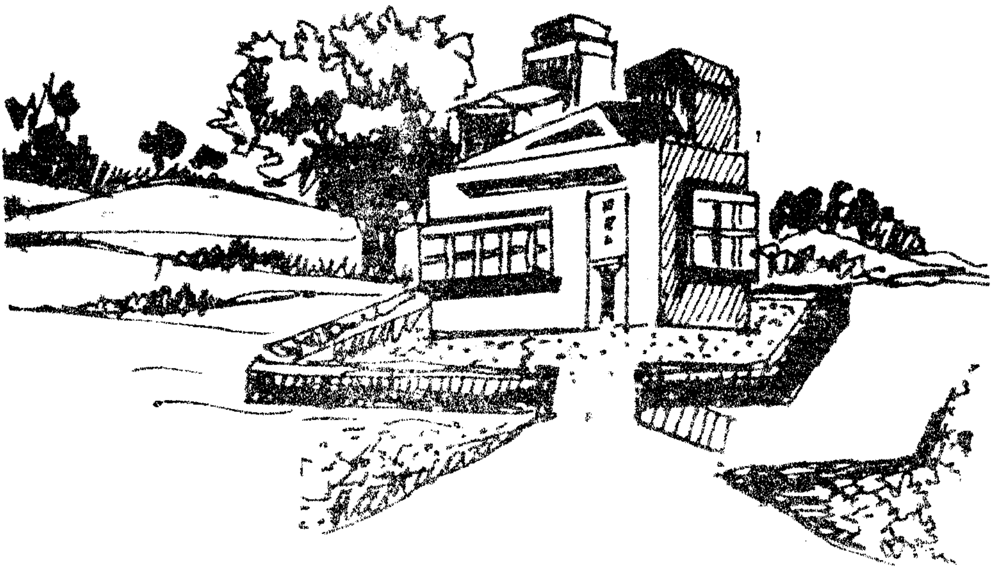
## سوال اور مشق

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

---

ہدایت

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



# ہمارا گھر

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

## ۱- گھر کا انتخاب

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

زمین

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

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

## مکان کا رُخ

مکان کا رُخ جنوب یا جنوب مغرب کی طرف ہونا چاہیے۔ اس سے سورج کی روشنی اور تازہ ہوا آسانی سے آجا سکتی ہے۔

## بنیاد

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

## ہوا کی آمد و رفت کا انتظام

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

## روشنی کا انتظام

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

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

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

## ماحول

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

## ضروریاتِ زندگی کی سہولتیں

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

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

### نالیوں کا انتظام

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

## 2 - گھر میں کمروں کا بندوبست

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

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

### بیٹھک

گھر میں مہمانوں کے ملنے جلنے کے لیے بیٹھک ضرور ہونی چاہیے اور یہ گھر کے بیرونی دروازے کے پاس ہی ہونی چاہیے۔ اس طرح مہمانوں کو گھر کے دوسرے کمروں سے گزر کر نہیں آنا پڑے گا۔

بیٹھک میں صوفہ سیٹ اور درمیان میں ایک میز ضروری ہے۔ کمرے کے فرش پر خوشنما قالین یا

دری۔ ریڈیو سیٹ۔ ٹیلی ویژن۔ قدرتی نظاروں کی تصویریں۔ پھولدان اور پردے وغیرہ بیٹھک کی شان اور زینت دوبالا کرتے ہیں۔ پردوں سے ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ ان کی وجہ سے باہر سے مکان میں بیٹھے لوگوں اور چیزوں پر کسی کی نگاہ نہیں پڑتی۔ یہ سامان بیٹھک میں اس سجاوٹ اور ترتیب سے رکھا جائے کہ دیکھنے والے کو ایک کشش محسوس ہو۔

بیٹھک کو گھر کے لوگوں کے بیٹھنے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## آرام کرنے کا کمرہ

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

## سونے کا کمرہ

گرمی کے موسم میں تو سونے کے لیے آنگن، میدان، مکان کی چھت یا گلی کوچے کو استعمال کیا جا سکتا

ہے لیکن سردیوں میں گھر کے لوگوں کی تعداد کے مطابق سونے کے کمرے کا انتظام کرنا چاہیے۔ یہ انتظام نہایت ضروری ہے۔ یہ کمرہ خاص طور پر ہوادار اور روشنی والا ہونا چاہیے اس کے روشن دان ہمیشہ کھلے رہنے چاہئیں۔ اس کمرے کی تعمیر کسی پُرسکون جگہ پر ہونی چاہیے تاکہ کسی قسم کا شور وغل سونے والوں کی نیند میں خلل نہ ڈال سکے۔ اگر کمرے تھوڑے ہوں اور گھر کے لوگ زیادہ تو اُٹھنے بیٹھنے کے کمرے یا بیٹھک کو بھی خواب گاہ کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

خواب گاہ یا سونے کے کمرے میں پلنگ (جس پر بستر بچھا ہو) ایک میز (جس پر چند کتابیں اور ٹیبل لیمپ موجود ہوں) دیواروں پر حسب پسند تصویریں آویزاں ہوں۔ اس کمرے کے ایک کونے میں آرائش کا انتظام بھی کیا جا سکتا ہے۔

## مطالعہ کرنے کا کمرہ

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

## باورچی خانہ

باورچی خانہ ہر چھوٹے بڑے گھر میں ہوتا ہے۔ اس کے بغیر کھانے کا انتظام ممکن ہی نہیں۔ اس کمرے کو الگ ہی ہونا چاہیے یعنی دوسرے کمروں سے دور ہو تو اچھا ہے جس سے دھواں اور برتنوں کے آپس میں ٹکرانے کی آواز اُن کمروں میں نہ جاسکے۔ یہ کمرہ ہونا تو اتنا بڑا چاہیے کہ اس میں کھانے سے متعلق سارا سامان سلیقے سے رکھا جا سکے۔ اگر باورچی خانے کا کمرہ بڑا نہیں ہو تو اس کے پاس ہی ایک الگ چھوٹا سا کمرہ سامان کے لیے ہونا چاہیے۔

## کھانا کھانے کا کمرہ

کھانا کھانے کے کمرے کو انگریزی میں ڈائننگ ہال کہتے ہیں۔ یہ کمرہ باورچی خانے کے پاس ہی ہونا

چاہیے تاکہ کھانا پہنچانے والے کو دقت نہ ہو۔ اگر کمرے تھوڑے ہوں تو برآمدے کو بھی اس کام کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے یا کسی بڑے کمرے کو پردے کے ذریعے بانٹ کر دو چھوٹے کمروں کی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے جیسے بیٹھک اور کھانا کھانے کا کمرہ۔

اس کمرے میں ایک میز چند کرسیاں اور اگر جگہ ہو تو ایک الماری بھی رکھی جائے جس میں پلیٹ پیالے، چمچے وغیرہ رکھے جا سکتے ہیں۔

## غسل خانہ

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

## پاخانہ

پاخانے کو باورچی خانے بلکہ سبھی کمروں سے دور اور نہانے کے کمرے کے پاس ہونا چاہیے، اس میں ہوا اور روشنی کا انتظام ہونا چاہیے۔

مختصراً یہ کہا جا سکتا ہے کہ اپنی پسند، ضرورت اور آسانی کے مطابق اپنے گھر کے انتظام کے سلسلے کو مرتب کرنا چاہیے۔

# 3- گھر کی دیکھ بھال

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

گھر کی صفائی تین طریقوں سے کی جا سکتی ہے۔

1. **روزانہ کی صفائی**

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

2. **ہفتہ وار صفائی**

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

3. **سالانہ صفائی**

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

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

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

روزانہ صفائی کرنے کے دو بنیادی سبب ہیں:

1 زیادہ گندی چیزوں کو صاف کرنے کے مقابلے میں کم گندی چیزوں کو صاف کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

2 جب چیزیں گندی ہوں تو اُن کو صاف کرنے میں محنت اور وقت زیادہ لگتا ہے اور اس سے چیزوں کی زندگی بھی گھٹ جاتی ہے

**ضروری سامان:**

جھاڑو، برش، جھاڑن، پُرانے کپڑوں کے چند ٹکڑے، جراثیم کش دوائیاں مثلاً فینائل اور باورچی خانے کے برتنوں کو صاف کرنے کے لیے وم، راکھ اور ٹکلی وغیرہ۔

طریقہ:

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

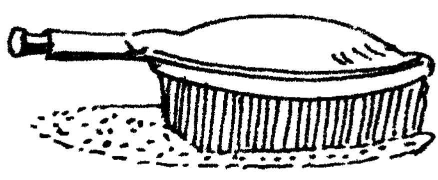
باورچی خانے کی صفائی دن میں ایک بار سے زیادہ کی جاتی ہے۔ کھانا تیار کرنے کے بعد فرش اور برتنوں کو صاف کر کے مقررہ مقام پر رکھ کر باورچی خانے کے فرش کو دھو کر پونچھ دیجیے

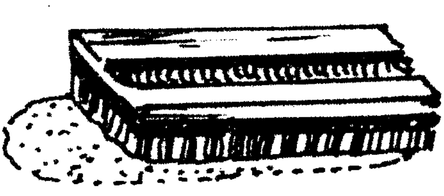
# 4۔ کچھ خاص چیزوں کی دیکھ بھال اور صفائی

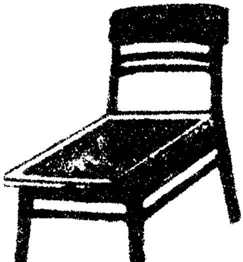
1. فرنیچر

فرنیچر عام طور سے شیشم۔ ساگون۔ آبنوس۔ ڈھاک۔ آم۔ کیکر۔ پیپل وغیرہ کی لکڑی سے تیار کیا جاتا ہے۔ ایسے سامان کی دیکھ بھال اور صفائی کرنے کے لیے مندرجہ ذیل امور کا خیال رکھنا چاہیے:-

1. فرنیچر کی صفائی ہر روز کی جائے۔
2. فرنیچر کو زیادہ دیر تک نہ تو گیلا رکھا جائے اور نہ ہی اس پر زیادہ گرم پانی ڈالا جائے۔
3. فرنیچر کو صابن اور سوڈے سے زیادہ دیر تک نہ دھونا چاہیے
4. فرنیچر کو تیز دھوپ میں زیادہ دیر نہ رکھنا چاہیے۔







5. فرنیچر کو سخت برش سے نہیں رگڑنا چاہیے۔ اس طرح لکڑی کی سطح بگڑ جاتی ہے۔

6. فرنیچر کو لائنوں کی طرف رگڑنا چاہیے۔

7. فرنیچر پر کھانے کی کسی طرح کی بھی چیز نہ گرے۔ اگر گر جائے تو اُسے اُسی وقت صاف کر دینا چاہیے ورنہ دھبے پڑ جائیں گے۔

8. اگر فرنیچر پر کہیں دھبے پڑ جائیں تو اُن کو مندرجہ ذیل طریقوں سے مٹا دینا چاہیے:۔

(الف) اگر کسی گرم چیز سے نشان پڑ گیا ہے تو یوکلپٹس تیل کئی دن تک لگاتے رہیے۔ اس سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

(ب) اگر رنگ روغن کے داغ ہیں تو سفید اسپرٹ سے صاف کر دیجیے لیکن اس طرح رنگ روغن کے ساتھ فرنیچر کی پالش بھی اُتر جائے گی۔ اس لیے اس کو پھر سے پالش کر دیجیے۔

(ج) سیاہی کے دھبے لیموں اور نمک یا آکزیلک ایسڈ سے صاف کیے جا سکتے ہیں۔

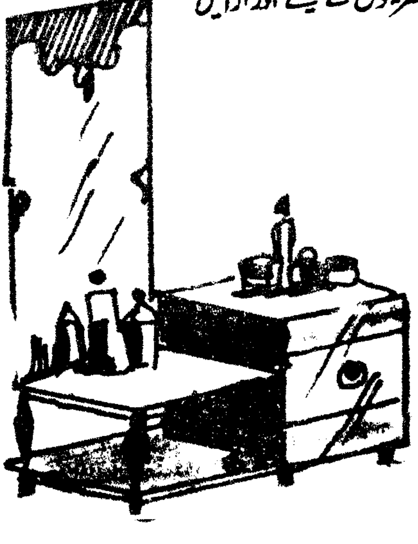
(د) چکنائی کے داغ گرم سوڈے کے گھول سے دور ہو جاتے ہیں۔

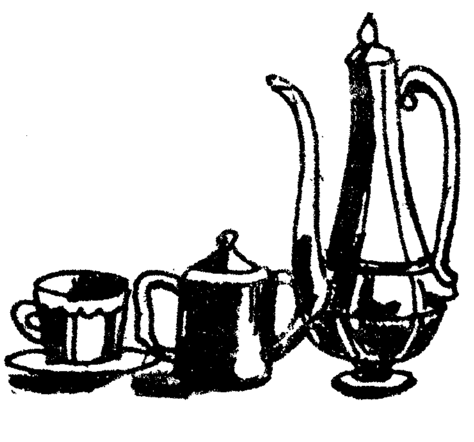
(س) خون کے داغ ٹھنڈے پانی سے صاف کرنے چاہئیں۔ یا داغ والے مقام پر تھوڑا سا نمک ڈال کر اُسے ہلکے ہلکے رگڑنا چاہیے۔

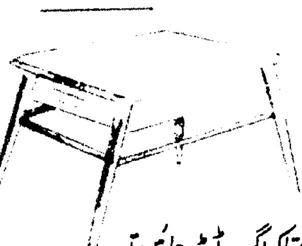
9. فرنیچر کو کبھی کبھی پالش بھی کرتے رہنا چاہیے۔ اس طرح وہ نہ صرف دیکھنے میں پُرکشش ہوں گے بلکہ لکڑی بھی محفوظ رہے گی۔ جس دن آسمان ابر آلود ہو پالش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ وہ سوکھ نہیں سکے گی۔

## 2. کانچ

کانچ، باورچی خانے میں کام آنے والے برتن، دروازوں اور کھڑکیوں کے شیشے اور آرائش کی میز کی بناوٹ میں کام آتا ہے۔



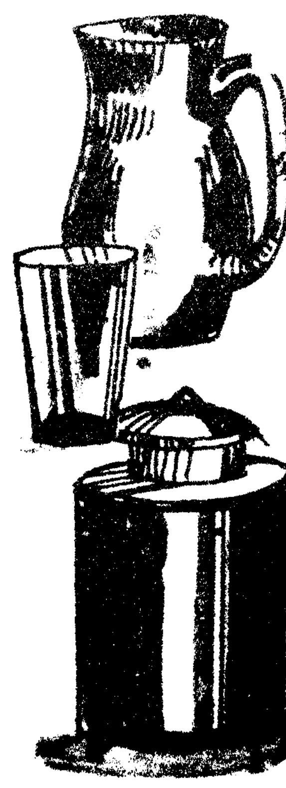




کانچ کے برتنوں کی دیکھ بھال اور صفائی کرنے میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:۔

1. برتن کسی قابلِ اعتبار کمپنی سے خریدیئے تاکہ اگر وہ ٹوٹ جائیں تو ان کے دوبارہ ملنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔
2. برتن سادے ڈیزائن کے ہونے چاہئیں تاکہ وہ آسانی سے دھوئے جاسکیں۔
3. کانچ کے برتنوں کو دوسرے برتنوں سے الگ دھونا چاہیے تاکہ وہ ٹوٹ پھوٹ سے بچے رہیں۔
4. کانچ کے برتنوں کو دھونے کے لیے بہت گرم یعنی اُبلتا ہوا پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس طرح وہ ٹوٹ سکتے ہیں۔
5. اگر کانچ کے برتنوں کو کچھ دیر یا کچھ دنوں کے لیے رکھنا ہو تو اُن کو اُلٹا کرکے رکھنا چاہیے یا الگ الگ کاغذ میں لپیٹ کر رکھنا چاہیے۔

## کانچ کے برتنوں کو صاف کرنا



1. استعمال کے بعد برتنوں میں پانی ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے ایک طرف رکھ دیجیے۔ جن میں دودھ ڈالا گیا ہو اُن میں ٹھنڈا پانی اور چکنائی والوں میں گرم پانی ڈالیے تاکہ ان کو دھونے میں آسانی ہو۔
2. ان برتنوں کو صابن کے گھول، وِم یا راکھ سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ اگر ان برتنوں میں زیادہ چکنائی ہو تو صابن کے پانی یا وِم میں تھوڑا سا سوڈا بھی شامل کر لیجیے۔
3. اس کے بعد نیم گرم صاف پانی میں کھنگالیے اور جلدی سے صاف جھاڑن میں پونچھ لیجیے۔
4. اگر زیادہ برتن صاف کرنے ہیں تو اُن کو آخری بار ٹھنڈے پانی میں دھو دیئے نہیں تو کچھ برتن پونچھنے سے پہلے ہی سوکھ جائیں گے۔ اور اس سے ان میں صفائی اور کشش نہیں آئے گی۔

برتنوں کے علاوہ کھڑکیوں اور دروازوں کے شیشوں کو کپڑے میں

میتھیلیٹڈ اسپرٹ سے بھگو کر کپڑے سے رگڑ اور صاف کیا جا سکتا ہے۔ چونے کا پوڈر (سفیدی) اور امونیا کا گاڑھا گھول بنا کر شیشوں پر لگا دیجیے جب سوکھ جائے تو خشک جھاڑن سے اتار دیجیے۔ اس طریقے سے شیشہ بہت اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے۔

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

## 3۔ بید

یہ تاڑ کے درخت کے تنے سے حاصل ہوتا ہے اور اس میں بڑی لچک ہوتی ہے اس لیے اس سے کرسیاں تیار کی جاتی ہیں۔

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

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

## 4۔ برتنوں کی صفائی

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

1. نرم دھاتیں

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

ایلمونیم وغیرہ۔

2 سخت دھاتیں

ایسی دھاتوں پر لائن یا کھرونچ آسانی سے نہیں پڑ سکتیں جیسے پیتل۔اسٹیل۔لوہا وغیرہ۔

## برتنوں کی صفائی اور حفاظت کے کچھ عام طریقے

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

1. کھانا پکانے۔کھلانے اور کھانے کے استعمال میں آنے والے سبھی برتنوں کو ایک دم صاف کر لینا چاہیے ورنہ اُس میں لگے کھانے کے ذرّے سوکھ کر جم جائیں گے اور پھر برتن کو صاف کرنا مشکل ہو جائے گا۔اگر وقت کی کمی کے باعث موقع نہ ملے تو ان میں پانی بھر دینا چاہیے۔
2. مختلف قسم کے برتنوں کو الگ الگ رکھ کر دھونا چاہیے۔اس طرح چینی اور کانچ کے برتن ٹوٹنے سے بچیں گے۔
3. کھانے کے لیے استعمال کیے جانے والے برتنوں میں اگر چکنائی ہو تو اُسے کسی پرانے کپڑے کے صاف ٹکڑے سے پونچھ دیجیے۔اور گرم پانی اور صابن یا راکھ سے صاف کر دیجیے۔ کانچ کے برتن زیادہ گرم پانی کے استعمال سے ٹوٹ جاتے ہیں۔اس لیے ان کے لیے زیادہ سے زیادہ نیم گرم پانی استعمال کیا جائے۔
4. جن برتنوں کی دراڑوں میں کھانے، راکھ وغیرہ کے ذرّے بھر جائیں، یا

بھر جانے کا احتمال ہو تو انھیں برش سے صاف کرنا چاہیے۔

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

| برتن | سامان | طریقہ |
| --- | --- | --- |
| 1. پیتل | گرم پانی اور راکھ، وِم، املی، صابن یا لیموں، نمک، سوڈا سفیدی اور براسو (Brasso) جھاڑن اور چیتھڑے وغیرہ۔ رگڑنے کے لیے ناریل کے چھلکے، سوکھی ہوئی گھاس اور اسٹیل وُل وغیرہ۔ | چکنائی دور کرنے کے لیے برتنوں کو گرم پانی سے دھوئیے۔ پھر راکھ، وِم یا صابن سے ناریل کے چھلکے سے رگڑیے۔ اگر کہیں داغ ہو تو املی یا لیموں کو نمک کے ساتھ رگڑ کر دھویا جا سکتا ہے۔ پالش کرنے کے لیے سوکھی سفیدی یا براسو سے رگڑنا چاہیے۔ |
| 2. اسٹیل | گرم پانی، وِم یا صابن، اور رگڑنے کے لیے پرانا کپڑا، یا جھاڑن وغیرہ۔ | اگر برتن چکنے ہوں تو گرم پانی میں بھگو دیجیے۔ پھر صابن یا وِم سے دھو ڈالیے۔ اس کے ساتھ سوڈا بھی برتا جا سکتا ہے۔ صاف تازہ پانی میں کھنگالیے اور کسی جھاڑن سے پونچھیے۔ |
| 3. ٹین | گرم پانی، وِم، سوڈا، ریت، سفیدی، پرانے کپڑوں کے ٹکڑے، جھاڑن وغیرہ۔ | برتن کو گرم پانی، وِم یا سوڈے سے دھو ڈالیے۔ اگر برتن چکنائی والے ہوں تو وِم کے ساتھ سوڈا بھی برت سکتے ہیں۔ اگر برتنوں میں کسی طرح کے دھبّے ہوں تو ریت سے رگڑ کے صاف کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد صاف پانی میں برتنوں کو دھو کر کسی گرم جگہ پر رکھ کر سکھایئے۔ پھر سفیدی کا گاڑھا گھول ٹن پر لگا دیجیے۔ سوکھنے پر رگڑ کر صاف کرنے سے برتن چمک اٹھتے ہیں۔ |

# 5۔ گھر کی صفائی

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

گھر کی صفائی خاص طور پر مندرجہ ذیل دو باتوں پر منحصر ہے:۔

1 اندرونی صفائی

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

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

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

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

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

## 2 آس پاس کی صفائی

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

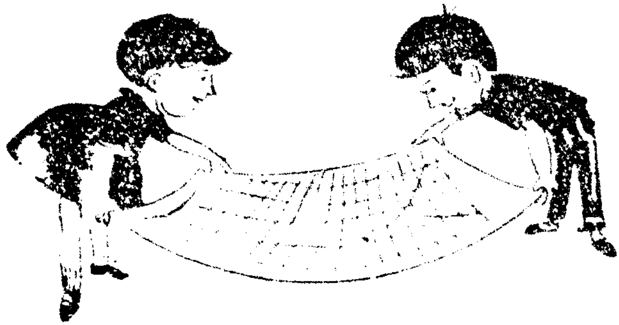
## سوال اور مشق

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

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

## عملی مشاہدہ

اساتذہ چیزوں کی صفائی کی نمایش جماعت میں ضرور کرائیں۔



## تیسرا باب

# کپڑوں کی دیکھ بھال

### 1۔ کپڑے دھونے کے آسان قاعدے

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

### دُھونے سے پہلے

**1 اکھٹے کرنا**

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

**2 چھانٹنا**

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

(الف) باورچی خانے کے جھاڑن وغیرہ۔
(ب) رومال اور چھوٹے چھوٹے کپڑے۔
(ج) سفید اور پکے رنگ کے کپڑے۔
(د) وہ کپڑے جن کا رنگ دھوتے وقت نکلتا ہو۔ یعنی کچے رنگ کے کپڑے۔

3 مرمّت کرنا

اگر کوئی کپڑا پھٹا ہوا ہو تو اُسے دُھونے سے پہلے سی لینا چاہیے تاکہ وہ دُھوتے ہوئے زیادہ نہ پھٹ جائے۔ اگر ان میں قیمتی بٹن لگے ہوں تو اُنھیں اُتار دیجیے۔

4 دھبے اتارنا

اگر کپڑوں میں ایسے دھبّے موجود ہوں جو عام دُھلائی سے نہیں مٹ سکتے تو اُن کو پہلے دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

5 بھگونا

سُوتی، سفید اور پکّے رنگ کے کپڑے اگر بہت میلے ہوں تو اُنھیں تھوڑی دیر کے لیے پانی میں بھگو دینا چاہیے۔ صابن کے گرم پانی کا مرکّب بنا کر اُس میں بہت میلے سُوتی کپڑوں کو بھگویا جا سکتا ہے۔ باورچی خانے میں استعمال کیے جانے والے کپڑے، جھاڑن وغیرہ بھی اُبالے جا سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کے لیے تھوڑی محنت اور کچھ حد تک صابن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریشمی۔ نائے لون اور اونی کپڑوں کو دُھونے سے پہلے بھگونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اس طرح یہ کپڑے سکڑ جاتے ہیں۔

6. کلف یا گوند کا مرکب تیار کرنا

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

## دھوتے وقت

1 سامان جمع کرنا

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

2 صابن کا انتخاب

سوتی کپڑوں کو دھونے کے لیے کسی بھی صابن کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ریشمی اور اونی کپڑوں کو صرف ایسے صابن سے دھونا چاہیے جس میں کپڑے دھونے والا سوڈا بہت کم ہو کیوں کہ اُس کا ریشمی اور اونی کپڑوں پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے کپڑوں کو دھونے کے لیے مناسب قسم کا صابن استعمال کرنا چاہیے۔

## 3 دھونے کا طریقہ

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

## 4. کھنگالنا

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

## 5 نیل۔ کلف۔ گوند۔ اور سرکے کا استعمال

سفید سوتی کپڑوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے نیل یا ٹینو پال استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ان کپڑوں میں ذرا اکڑاپن لانے کے لیے کلف بھی استعمال کرتے ہیں۔ ریشمی کپڑوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے سرکہ اور کلف کی جگہ گوند کا گھول استعمال کرنا چاہیے۔ اونی اور نائیلون کے کپڑوں کے لیے کسی بھی چیز کی

## 6 نچوڑنا

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

## 7 سکھانا

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

## 8. پریس کرنا

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

# 2 کپڑوں کی دُھلائی کے لیے سامان

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

## صابن

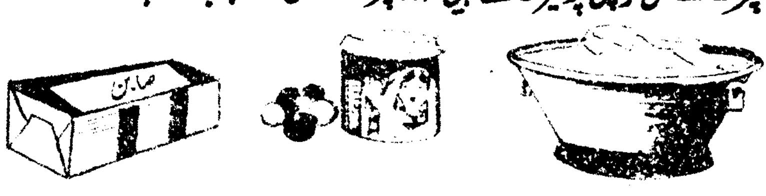
دُھلائی کے لیے صابن ایک بہت ہی ضروری چیز ہے۔ یہ کپڑوں کا میل اور گندگی دور کرتا ہے۔ اس کی تیاری میں کھار جیسے سوڈا، کاسٹک، چربی کا ملاپ ہوتا ہے۔ چربی کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم تو نباتات سے حاصل کی جاتی ہے دوسری قسم جانوروں سے۔ صابن کے بنانے میں کسی بھی چربی کا استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن عام طور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

## صابن کی قسمیں

دُھلائی کے لیے عام طور سے صابن ٹکیا۔ چورا۔ پپڑی اور جیلی وغیرہ کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

## صابن کے فائدے

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



## ریٹھے کا گھول

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

ریٹھوں کا گھول تیار کرنے کے لیے سب سے پہلے ریٹھوں کو پھوڑیئے اور اُن کی گٹھلی نکال کر چھلکا الگ کر لیجیے اور چھلکے کو باریک پیس لیجیے اور ریٹھے (پسے ہوئے چھلکے) اور پانی کو ایک کر کے ہلکی اور دھیمی آنچ پر تھوڑی دیر کے لیے رکھیے۔ اُبل جانے پر کسی پتلے کپڑے سے چھان لیجیے۔ اس گھول کو ریشمی اور اونی کپڑوں کے لیے خاص طور پر جن کا رنگ کچا ہو، دھونے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح نہ صرف کپڑے ہی اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں بلکہ اُن کا رنگ بھی قائم رہتا ہے۔

## کپڑے دھونے کا سوڈا

یہ ایک کھار ہے۔ اسے دُھلائی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے فائدے مندرجہ ذیل ہیں:

1. اگر جھاڑن کی طرح کے سوتی کپڑے بہت میلے ہوں تو اُن کو اُبالنے سے پہلے پانی میں کپڑے دھونے کا سوڈا ڈال دیا جاتا ہے۔ اس طرح کپڑے صاف ہو جاتے ہیں اور چکناہٹ بھی اچھی طرح دور ہو جاتی ہے۔
2. بھاری پانی کو ہلکا کرنے کے کام بھی آتا ہے۔
3. اس کو کپڑے پر گرم پریس سے لگے ہوئے داغ چھڑانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔
4. کپڑے دھونے کا سوڈا کھار ہونے کی وجہ سے میل۔ داغ اور دھبے کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔ یا پوری طرح دور کر دیتا ہے۔

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

## بوریکس (سُہاگا)

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

## ٹینوپال

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

سے گرم پانی میں گھول لینا چاہیے۔ پھر ٹھنڈے پانی میں اچھی طرح ملا کر کپڑے کو اس میں تھوڑی دیر کے لیے بھگو دینا چاہیے۔ اس کے بعد اُسے نکال کر اور خوب اچھی طرح نچوڑ کر دھوپ میں سُکھا دیا جاتا ہے۔

## سرکہ

کپڑوں کی دُھلائی کے لیے سرکہ بہت اہم چیز ہے۔ اس سے بڑے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

سرکہ رنگ دار کپڑوں کے لیے خاص طور سے ریشمی کپڑوں کی چمک اُبھارنے کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوتا ہے۔ ریشمی کپڑوں کو دھونے کے بعد تھوڑے سے پانی میں دو بوند سرکہ ڈال کر ڈبویئے اور نچوڑ کر سوکھنے کے لیے ڈال دیجیے۔

سرکے کے استعمال سے کپڑوں کا رنگ بھی پکّا ہو جاتا ہے۔

اگر کپڑوں میں زیادہ نیل لگ جائے تو سرکے کا گھول اس کو کم کر دے گا۔

سرکہ گھاس اور دواؤں کے دھبّے دور کرنے کے کام بھی آتا ہے۔

## زیول کا گھول

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

سامان:

| | |
|---|---|
| کپڑے دھونے کا سوڈا | 450 گرام |
| اُبلتا ہوا پانی | 4 پیالے |
| بلیچنگ پاؤڈر | 225 گرام |
| ٹھنڈا پانی | 8 پیالے |

طریقہ:

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

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

اس گھول کو استعمال کرنے کے لیے اُس میں نیم گرم پانی ملا کر دھبے والے حصّے کو اس میں بھگو دیئے۔ دھبا اتر جائے تو صابن سے دُھو ڈالیے۔

# 3۔ دھبّے

اکثر ایسا دیکھنے میں آیا ہے کہ ہماری کوشش اور ہوشیاری کے باوجود کپڑوں میں داغ اور دھبّے پڑ ہی جاتے ہیں۔ جن داغ دھبّوں کو صابن سے دور کیا جا سکتا ہے اُن کی اتنی فکر نہیں ہوتی لیکن دوسرے داغ اور دھبّوں کو دُور کرنا ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ سبھی دھبّے ایک ہی ذریعے اور ایک ہی طریقے سے دور نہیں ہوتے۔ الگ الگ قسم کے دھبّوں کو الگ الگ چیزوں ہی سے دور کیا جا سکتا ہے۔ بعض دھبّے تو خاص طریقے ہی سے دور کیے جاتے ہیں۔ ان دھبّوں کو مندرجہ ذیل حصّوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

## 1 نباتات سے

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

## 2 جاندار چیزوں سے

خون۔ انڈے۔ دُودھ اور گوشت وغیرہ کے دھبّے اس زمرے میں شامل ہیں۔ ایسے دھبّوں میں پروٹین ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو دور کرنے کے لیے دھبّوں کو ٹھنڈے پانی سے دُھونا چاہیے۔ اگر گرم پانی سے دھویا جائے تو ایسا داغ اور پکّا ہو جائے گا۔

## 3 چکنائی سے

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

## 4 معدنی چیزوں سے

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

## 5 رنگ کے دھبے

یہ دھبے کھٹاس کھار کے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو مٹانے کے لیے دھبے کی اصل کو جاننا بے حد ضروری ہے۔

## 6 دوسرے دھبے

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

## دھبوں کو مٹانے یا دور کرنے کے طریقے

1. جیسے ہی کپڑے پر دھبے پڑیں اُن کو مٹانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تازہ داغ یا دھبا جلدی مٹ جاتا ہے۔ لیکن سوکھ جانے پر وہ پکا ہو جائے گا۔

2. رنگ دار کپڑوں پر سے دھبے دور کرنے سے پہلے اس کے کسی کونے کو پانی میں بھگو کر یہ معلوم کر لینا چاہیے کہ اُن کا رنگ کچا ہے یا نہیں؟ اور بھگوئے جانے پر اترتا ہے یا نہیں؟

# کپڑوں کی دیکھ بھال

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

3. یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ کپڑا کس قسم کا ہے کیوں کہ سبھی قسم کے کپڑوں کے داغ دھبے مٹانے کے لیے ایک ہی جیسی چیزیں استعمال نہیں کی جا سکتیں۔ مثال کے طور پر اونی اور ریشمی کپڑوں کے داغ دھبے دور کرنے کے لیے کپڑے دھونے کا سوڈا یا اُبلتا ہوا پانی نہیں استعمال کیا جا سکتا۔

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

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

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

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

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

## کپڑوں پر سے مختلف قسم کے دھبّوں کو دُور کرنا

| نمبر شمار | دھبے | سوتی یا لینن | ریشمی یا اونی | ہدایت طریق |
|---|---|---|---|---|
| 1 | چائے یا کافی | 1. اگر دھبا تازہ ہو تو اُس پر اُبلتا ہوا پانی ڈالیے۔<br>2 اگر دھبا پُرانا ہو تو دھبے پر کپڑے دھونے کا سوڈا یا سہاگہ پھیلا کر اُوپر سے اُبلتا ہوا پانی ڈالیے۔<br>3. دھبے کو اُس وقت تک گلیسرین میں بھگوئے رکھیے جب تک وہ اُتر نہ جائے۔ | 1. گنگنے پانی میں بھگوئیے یا ہلکے سہاگے کے گھول میں تھوڑی دیر کے لیے رکھیے۔<br>2. ہلکے ہائیڈروجن پروآکسائیڈ کے گھول کا استعمال کیجیے۔ | 1 ٹھنڈا یا گنگنا پانی استعمال میں لائیے۔<br>2. سہاگے کا گھول استعمال میں لاسکتے ہیں۔ |
| 2 | ترّی دار ترکاری گھی اور ہلدی | 1 اگر دھبا تازہ ہو تو سب سے پہلے اُس پر اور نیچے سیاہی چوس رکھ کر اوپر سے گرم استری یا پریس کر دیجیے۔ اس طرح کچھ چکناہٹ سیاہی | 1. ہلکی گرم استری سے دھبے کے اوپر اور نیچے سیاہی چوس رکھ دیجیے اور پریس کر دیجیے۔ اس کے بعد صابن سے دھو دیجیے۔<br>2. اگر دھبا اس پر بھی نہ مٹے تو پوٹاشیم پرمینگنیٹ | 1 صابن سے دھوئیے۔<br>2. چکنائی کے داغ پٹرول، مٹی کے تیل یا اسپرٹ سے دور ہوسکتے ہیں۔ |

| نمبر شمار | دھبے | سُوتی یا لینن | ریشمی یا اُونی | ہدایت طریق |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| | | چرس پر آجائے گی۔ اس کے بعد کپڑے کو صابن اور گرم پانی سے دھودیجیے اور دُھوپ میں سکھایئے۔<br>2. چکناہٹ کو دور کرنے کے لیے میدے اور اشارچ کا گاڑھا گھول دھبے پر لگا کر سایے میں سوکھنے کے لیے رکھ دیں۔ سوکھنے پر اس کو اتار کر پھر سے میدے کا گھول لگائیں ایک یا دو بار ایسا کرنے سے چکناہٹ دور ہو جائے گی۔<br>3. چکناہٹ کو دور کرنے کے لیے اسپرٹ کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔<br>4. اگر دھبا پھر بھی | اور امونیا کے گھول میں باری باری ڈبویئے پوٹاشیم پرمیگنیٹ کے داغ اوگزیلک ایسڈ سے مٹائے جاسکتے ہیں۔<br>3. چکنائی کے دھبے میدے یا اشارچ کے لیپ سے بھی دور کیے جاسکتے ہیں۔ | |

| نمبر شمار | دھبے | سُوتی یا لینن | ریشمی یا اُونی | ہدایت طریق |
|---|---|---|---|---|
| | | نہ چھوٹے تو زیول کے ہلکے گھول میں بھگو دیں۔ دھبا چھوٹ جانے کے بعد صابن سے دھوئیں۔ | | |
| 3. | کولتار | دھبے کے نیچے سیاہی چوس رکھ کر اوپر سے تارپین کا تیل روئی میں بھر کر مل دیجیے بعد میں اسپرٹ سے دھو ڈالیے۔ | تارپین کا تیل، پٹرول یا ویسلین لگانے سے دور ہو جاتا ہے۔ | ریشمی اور اونی کپڑوں کی طرح۔ |
| 4. | سیاہی | 1. صابن اور پانی سے ہٹائے جا سکتے ہیں<br>2. تازہ دھبوں کو دور کرنے کے لیے کٹے ہوئے لیموں اور نمک سے رگڑ کر دھوپ میں سکھایئے۔ سوکھنے پر پھر وہی طریقہ استعمال کیجیے۔ لیموں کی جگہ ٹماٹر بھی استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔<br>3. دھبے کو کھٹے دودھ یا دہی میں چند گھنٹوں بھیگا رہنے دیجیے۔ اس طرح بھی داغ مٹ جاتے ہیں۔ | 1. صابن اور پانی کے ذریعے۔<br>2. لیموں اور نمک سے۔<br>3. ہائیڈروجن پروآکسائڈ کے گھول سے | ریشمی اور اونی کپڑوں کی طرح۔ |

| نمبر شمار | دھبے | سُوتی یا لینن | ریشمی یا اُونی | ہدایت طریق |
|---|---|---|---|---|
| | | 4. پوٹاشیم پرمیگنیٹ کے گھول سے بھی داغ دھبے مٹائے جاسکتے ہیں لیکن پوٹاشیم پرمیگنیٹ کے دھبے مٹانے کے لیے اوگزیلک ایسڈ کا گھول ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ 5. زیول کے گھول سے۔ | | |
| 5. | رنگ روغن | مٹی کے تیل یا تارپین کے تیل میں دھبوں کو بھگو دیجیے اور اسپرٹ کا استعمال کیجیے۔ | سُوتی اور لینن کی طرح۔ | سُوتی اور لینن کی طرح۔ |
| 6. | آیوڈین | 1. گرم پانی اور صابن سے یا سوڈے کو گرم پانی میں گھول کر دُھونے سے بھی داغ دھبے دور کیے جاسکتے ہیں۔ 2. میدے یا اسٹارچ کا لیپ بنا کر دھبے پر لگائیے اور تھوڑی دیر کے بعد دھو ڈالیے۔ | اسٹارچ کا لیپ دھبے پر لگائیے اور تھوڑی دیر کے بعد دھو ڈالیے۔ | ریشمی اور سوتی کپڑوں کی طرح۔ |

# 4- جُزوی صفائی

عام طور پر کپڑوں کو گھر میں دُھویا جاتا ہے یا کسی دھوبی سے دُھلوائے جاتے ہیں لیکن کچھ اونی کپڑوں کو پانی کے بغیر ہی صاف کرنا اچھا رہتا ہے تاکہ اون کا رنگ و روپ ویسے کا ویسا بنا رہے۔ اس طرح کے کپڑوں کو بازار سے ڈرائی کلین کرایا جاتا ہے۔ ڈرائی کلین کرانے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کپڑوں میں جو میل چکناہٹ کے ساتھ ہی لگا ہوتا ہے اس چکناہٹ کے دور ہوتے ہی میل بھی دور ہو جاتا ہے۔

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

اِس میل کو دور کرنے کے دو طریقے ہیں :-

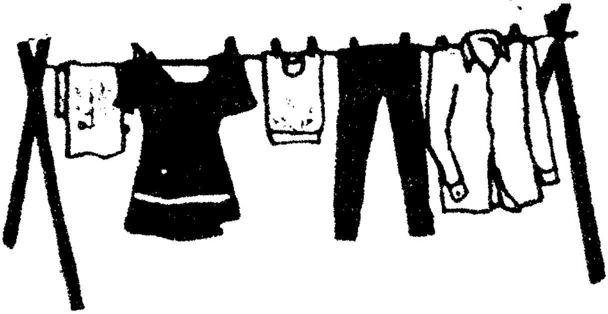
1 گھولنے کا طریقہ

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

2. چُوسنے کا طریقہ

اس کے لیے عام طور سے اسٹارچ کی ضرورت ہوتی ہے میلی اور چکناہٹ والی جگہ پر اسٹارچ یا اُس کا گاڑھا لیپ لگانے سے یہ میل اور چکناہٹ کو چوس لیتی ہے۔ تھوڑی دیر بعد اس اسٹارچ کو اتار دینے سے کپڑے کی میل بھی اُتر جائے گی۔

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



## اُونی شال کی جُزوی صفائی

شال کو صاف کرنے سے پہلے یہ معلوم کر لینا چاہیے کہ اُس کا رنگ کیسا ہے؟ اگر ہلکا اور سفید ہے تو اس کے لیے چوسنے کا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ اس کے لیے اسٹارچ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر شال کا رنگ گہرا ہے تو گھولنے کا طریقہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے لیے پٹرول کی ضرورت ہوگی۔

**سامان:**

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

**گھولنے کا طریقہ**

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

## پٹرول کے استعمال میں احتیاط

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

پڑجانے کا امکان رہتا ہے۔

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

چونے والا طریقہ

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

# 5 کپڑوں کی رنگائی

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

## کپڑے رنگتے ہوئے چند قابلِ توجہ باتیں

1. اگر ایک سے زیادہ کپڑے رنگنے ہوں جو طرح طرح کے ریشوں سے بنے ہوں (جیسے سوتی، ریشمی، اونی وغیرہ) تو ان سب کو الگ کر لینا چاہیے۔
2. رنگنے کے لیے پانی اتنا ہونا چاہیے کہ ہر کپڑا اس میں اچھی طرح ڈوب جائے۔ بہت کم پانی میں کپڑے رنگنے میں ان پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔
3. رنگ کا پانی تیار کرتے ہوئے دھیان رکھنا چاہیے کہ اس میں پھٹکیاں نہ پڑنے پائیں۔ اس کے لیے رنگ کی پوٹلی بنا کر پانی میں ڈالنی چاہیے۔ یا تھوڑے سے پانی میں رنگ اچھی

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

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

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

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

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

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

## سُوتی کپڑوں کی رنگائی

سُوتی کپڑے دو طرح سے رنگے جاتے ہیں

### 1 کچّے رنگ میں

سب سے پہلے رنگ کو پانی میں گھول کر گیلے کپڑے کو اُس میں ڈبو دیجیے اور نکال لیجیے۔ اور اچھی طرح نچوڑ کر سایے میں سُوکھنے کے لیے کسی ہموار جگہ پر پھیلا دیجیے۔ کپڑے میں کلف بھی لگائی جا سکتی ہے۔

### 2 پکّے رنگ میں

بازار سے پکّا رنگ خریدیے اور اُسے پانی میں ملا کر اُبالیے۔ رنگ میں پکّا پن لانے کے لیے تھوڑا نمک یا پھٹکری ڈال دیجیے۔ کپڑے کو گیلا کر کے رنگ میں ڈال کر تھوڑا سا اُبال دیجیے۔ پھر نچوڑ کر سایے میں سُوکھنے کے لیے ہموار جگہ پر پھیلا دیجیے۔ اگر ضرورت ہو تو کپڑے میں کلف بھی لگائی جا سکتی ہے۔

## ریشم کپڑوں کی رنگائی

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

اگر کسی ریشمی کپڑے پر رنگ چڑھانا ہو تو سب سے پہلے پانی کو اُبالنے کے لیے آگ پر رکھ دیجیے پھر اُس میں رنگ ملا کر تھوڑی دیر کے لیے اُبلنے دیجیے۔ اور دھیمی آنچ کر کے اُس میں کپڑے ڈال دیجیے۔ تھوڑی دیر بعد اُسے نکال کر گوند اور سرکے کے گھول میں ڈبو کر نچوڑیئے اور سایے میں سکھایئے۔ ریشمی کپڑوں میں کلف کی جگہ گوند کا پانی استعمال کیا جاتا ہے اور چمک لانے کے لیے سرکے کا پانی۔

## اُونی کپڑوں کی رنگائی

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

## سُوتی دُوپٹے کی رنگائی

### سامان:

دوپٹہ۔ رنگ۔ ڈول۔ پانی۔ ڈنڈا۔ نمک یا پھٹکری اور کلف وغیرہ۔

### طریقہ:

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

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

## سوال اور مشق

1. کپڑوں کو دھونے سے پہلے کون کون سی باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے؛ وضاحت سے لکھیے۔
2. خالی جگہوں کو پُر کیجیے؛

(الف) اگر کپڑوں میں نیل زیادہ لگ جائے تو اس کو کم کرنے کے لیے ......... کا استعمال کرنا چاہیے۔

(ب) کپڑے دھونے کا سوڈا صرف ...... کپڑوں کے لیے ہی استعمال میں لانا چاہیے۔

(ج) صابن تیار کرنے کے لیے ...... اور ........ کی ضرورت ہوتی ہے۔

(د) کپڑوں میں سفیدی لانے کے لیے نیل کی جگہ ........ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

3. (الف) اونی کپڑوں کی دُھلائی کے لیے آپ ریٹھے کا گھول کیسے تیار کریں گے؟

(ب) صابن کتنی قسم کا ہوتا ہے؟ کپڑوں کو دھونے میں اِسے کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟

4. دھبے کتنی قسم کے ہوتے ہیں؟ ہر قسم کی دو دو مثالیں دیجیے۔
5. مندرجہ ذیل دھبے آپ کس طرح دور کریں گی؟

(الف) ریشمی کپڑوں پر کے رسدار ترکاری کے دھبے؟

(ب) سوتی قسم پر چائے کے دھبے؟

(ج) ریان کی قمیص پر آیوڈین کے دھبے؟

6. (الف) کپڑوں کی جزوی صفائی کرتے ہوئے چوسنے کا طریقہ کب استعمال کرنا چاہیے؟

(ب) کسی گہرے رنگ کی شال کی صفائی آپ کیسے کریں گے؟

7. کپڑوں کو رنگتے وقت کون کون سی باتوں پر دھیان رکھنا چاہیے؛
8. سوتی کپڑوں کی رنگائی کتنی قسم کی ہوتی ہے ؟
9. دُھلائی کرتے وقت نیچے لکھی چیزیں کب اور کہاں استعمال کی جاتی ہیں ؟
(الف) گوند کا پانی
(ب) نمک
(ج) ایسٹک ایسڈ

## تجربہ

1. مختلف طرح کے دھبّوں کو دُور کرنے کی مشق کرائی جائے
2. کسی سُوتی کپڑے کی عام اور آسان رنگائی کی مشق کرائی جائے۔

**استاد کے ذریعے**

3. کسی اونی کپڑے کی ڈرائی کلینگ صفائی کی نمائش کلاس میں کی جائے۔

# بچوں کے کپڑے

## 1 بچوں کے فراک کی چولی

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

خاکہ:

عمر 4 سے 6 برس

ناپ:

لمبائی 26 سینٹی میٹر (گلے سے کمر تک)

چھاتی 60 سینٹی میٹر (چاروں طرف کی)

کاغذ کا ناپ:

لمبائی 26 سینٹی میٹر

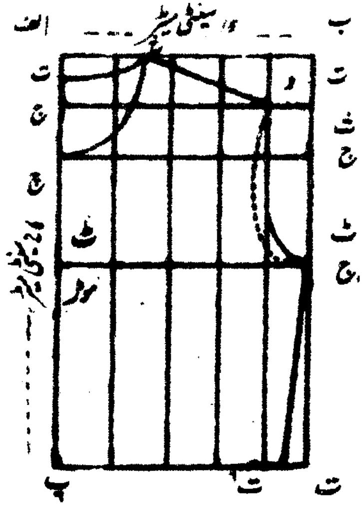
چوڑائی 30 سینٹی میٹر (چھاتی کا آدھا)

## طریقہ

1. 26 سینٹی میٹر لمبا اور 30 سینٹی میٹر چوڑا کاغذ لیجیے۔ اُسے چوڑائی کی طرف سے آدھا موڑ دیجیے۔ اس موڑ کو بائیں طرف رکھیے۔
2. چاروں کونوں کا نام الف۔ ب۔ پ۔ ت رکھیے۔ الف۔ ب اور پ۔ت۔ چوڑائی 15 سینٹی میٹر ہے الف۔پ۔ اور ب۔ ت۔ لمبائی 26 سینٹی میٹر ہے۔
3. کاغذ کو چوڑائی کی طرف پانچ برابر کے حصوں میں بانٹیے۔ اس طرح ہر حصہ 3 سینٹی میٹر کا ہوگیا۔
4. پھر کاغذ کو لمبائی کی طرف نصف بانٹیے ٹ۔ٹ1 رکھیں۔ یہ چھاتی کی لکیر ہے۔
5. الف۔ ٹ کو آدھا بانٹیے۔ اس کا نام ث۔ ث1 رکھیے۔ یہ تیرے کی لکیر ہے۔
6. الف۔ ث کو آدھا بانٹیے۔ اس کا نام ت۔ ت1 رکھیے۔ یہ کندھے کی لکیر ہے۔
7. الف ب گلے کی لکیر ہے اور الف۔ٹ یہ کمر کی لکیر ہے۔

## پچھلا بلاک

1. الف سے نیچے کی طرف آدھا بلاک لیجیے۔ اس نقطے کا نام ج رکھیے۔ الف سے دائیں طرف دوسرے بلاک کو نصف کرکے ایک نقطہ خ لیجیے۔ خ اور ج کو گولائی سے ملا دیجیے۔ یہ پشت کا گلا ہے۔
2. خ کو تیرے کی لکیر پر چوتھے بلاک سے ملا دیجیے اس نقطے کا نام د رکھیے۔ یہ کندھے کی پچھلی طرف کی کاٹ ہے۔
3. د کو ج سے ملا دیجیے۔ یہ بازو کی پشت کی گولائی ہے۔




## آگے کا بلاک

1. خ کو ث سے ملا دیجیے۔ یہ آگے کا گلا ہے۔
بازو کے آگے کی گولائی کے لیے د سے چوتھے

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

## خاکہ کاٹنا

پہلے خ اور ت کی گولائی کو کاٹیے۔ پھر خ اور د کو کاٹیے۔ اب د اور ج کی گولائی کاٹیے۔ ج[1] اور ت[1] کو کاٹیے۔ یہ پشت کا حصہ ہو گیا۔ اب کاغذ کی ایک اور تہ پکڑ کر خ اور ث کی گولائی کاٹیے۔ پھر د سے ج[1] کی گولائی کاٹیے۔ یہ آگے کا حصہ ہو گیا۔ اب کاغذ کے موڑے ہوئے حصے کو کاٹ دیجیے۔ اس طرح ایک آگے کا اور ایک بلاک پشت کا بن گیا۔

## 2- پرنسس پیٹی کوٹ

خاکہ:

| | |
|---|---|
| عمر | 4 سے 6 برس تک |
| ناپ | |
| لمبائی | 54 سینٹی میٹر |
| چوڑائی | 61 سینٹی میٹر |
| تیرا | 28 سینٹی میٹر |
| کاغذ کی ناپ | |
| لمبائی | 54 سینٹی میٹر |
| چوڑائی | 61 سینٹی میٹر |

طریقہ:

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

کاغذ لیجیے۔ کاغذوں کو چوڑائی کی طرف سے آدھا موڑ دیجیے۔ موڑ کو اپنی بائیں طرف رکھیے۔

2. چاروں کونوں کا نام الف۔ ب۔ پ۔ ت رکھیے۔ الف۔پ۔ اور ب۔ت۔ لمبائی 54 سینٹی میٹر الف۔ ب اور پ۔ت۔ چوڑائی 30.5 سینٹی میٹر ہے۔

3. ایک کاغذ لیجیے۔ اس پر بچے کی چولی کی پچھلی طرف کے حصے کو اس طرح رکھیے کہ چولی کے گلے کا نقطہ ج۔ د لکیر تک آئے۔ پھر گلے۔ کندھے۔ کی لکیر بازو کی گولائی اور کمر کی لکیر کے نشان لگائیے۔

4. اب دوسرے کاغذ پر بچے کی چولی کا آگے کا حصہ رکھیے اور پشت کے حصے کی طرح اس پر بھی نشان لگائیے۔

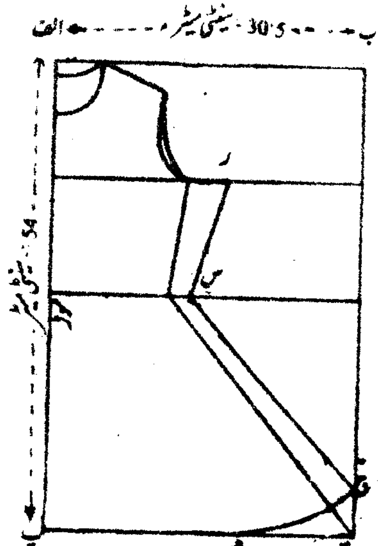
5. بازوؤں کی گولائی کو 4 سینٹی میٹر داہنے ہاتھ کی طرف باہر کو بڑھا دیجیے۔ اس نقطے کا نام ر رکھ دیجیے۔

6. کمر کی لکیر کو 2 سینٹی میٹر باہر کی طرف بڑھا دیجیے۔ اس نقطے کا نام س رکھیے۔ اور ر اور س کو ملا دیجیے۔

7. ت سے اوپر کی طرف 2 سینٹی میٹر لیجیے۔ اس نقطے کا نام ج رکھیے۔ اور س، ج کو ملا دیجیے پھر ج کو پ کی لکیر پر گولائی سے ملا دیجیے۔

## کٹائی

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

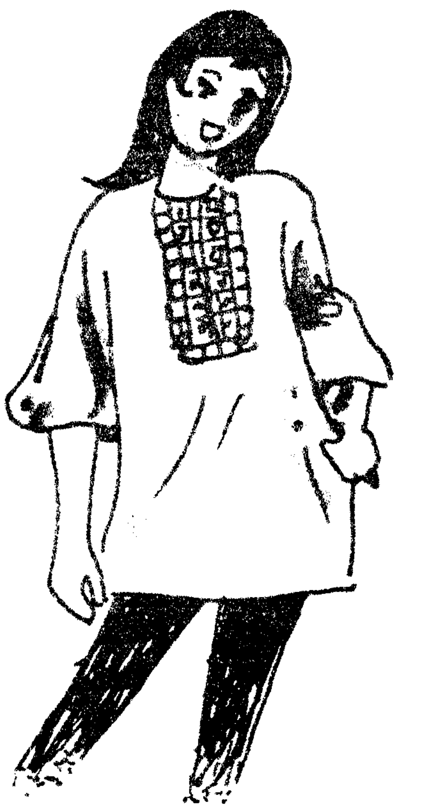


## سلائی

کندھوں پر اور کناروں پر مشین کا بخیہ کیجیے۔ گلے، بازوؤں اور نیچے کے موڑ پر 1.5 سینٹی میٹر چوڑی ترچھی پٹیاں یا پائپنگ لگاکر تُرپائی کیجیے۔ 2.5 سینٹی میٹر چوڑی دو جھالریں بنایئے۔ انھیں نیچے ایک دوسرے کے بعد لگایئے۔ نیچے جھالر مڑے ہوئے حصّے سے 1.5 سینٹی میٹر نیچے لٹکتی رہنی چاہیے

## کپڑا

1½ میٹر کیمرک یا پاپلین



# 3- اے لائن فراک

**خاکہ**

| | |
|---|---|
| عمر | 4 سے 6 برس تک |

**ناپ**

| | |
|---|---|
| لمبائی | 56 سینٹی میٹر |
| چھاتی | 66 = 10 + 56 سینٹی میٹر |
| ( | سینٹی میٹر ڈھیلا رکھنے کے لیے ) |
| تیرا | 28 سینٹی میٹر |
| ہپ | 66 سینٹی میٹر |

**طریقہ:**

1. 56 سینٹی میٹر لمبے 66 سینٹی میٹر چوڑے سائز کا خاکی کاغذ لیجیے۔ کاغذ کی چوڑائی کی طرف

سے آدھا موڑ دیجیے۔ موڑ کو اپنے بائیں طرف رکھیے۔

2. چاروں کونوں کا نام الف۔ ب۔ پ۔ ت رکھیے۔ الف۔ پ اور ب۔ ت ۔ لمبائی 56 سینٹی میٹر ہے۔ الف۔ ب اور پ۔ ت ۔ چوڑائی 33 سینٹی میٹر ہے۔

3 پُشت کے حلقے کے لیے خاکی کاغذ کا ایک ٹکڑا لیجیے ۔ اس پر بچّے کی چولی کی پُشت کا حصّہ اس طرح رکھیے کہ چولی کے گلے کا نقطہ الف۔ب کی لائن پر آئے۔ پھر گلے۔ کندھے ۔ بازو اور کمر کے لیے نشان لگائیے۔

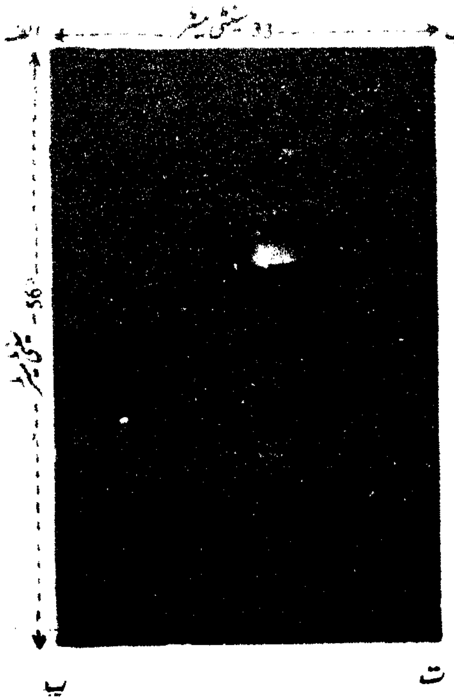
4. دوسرے کاغذ پر چولی کے آگے کا حصّہ رکھ لیجیے اور پشت کے حصّے کی طرح نشان لگائیے۔

5. دونوں کاغذوں پر بازوؤں کی گولائی کو 5 سینٹی میٹر داہنے ہاتھ کی طرف باہر کو بڑھا دیجیے۔ اس نقطے کا نام ٹ رکھ لیجیے۔

6. کمر کی لکیر سے نیچے کی جانب 15 سینٹی میٹر لیجیے۔ یہ ہِپ لائن ہے۔ اس لائن کو چھاتی کی لائن جتنا بڑھا لیجیے اور آخری نقطے کا نام ج رکھ لیجیے۔

7. ت سے اوپر کی جانب 2 سینٹی میٹر لیجیے اس نقطے کا نام د رکھیے۔ ٹ ۔ج اور د کو سیدھی لکیر سے ملا دیجیے۔

8. د کو پ۔ت لکیر پر گولائی سے ملا دیجیے۔




## کٹائی

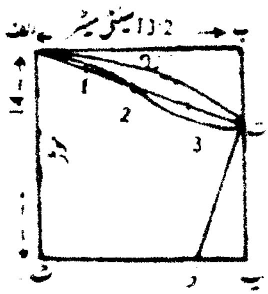
آگے کے اور پیچھے کے حصّے کی کٹائی کے لیے نشان لگے ہوئے حلقوں کو کاٹیے۔

## بازو کی ناپ

لمبائی 14 سینٹی میٹر
(چھاتی کا 1 4 حصّہ)
چوڑائی 26.5 سینٹی میٹر
(چھاتی کا آدھا $1\frac{1}{2}$ سینٹی میٹر)

## طریقہ :

1. 14 سینٹی میٹر لمبا اور 26.5 سینٹی میٹر چوڑا کاغذ لیجیے۔ کاغذ کو چوڑائی کی جانب سے آدھا موڑ دیجیے۔ موڑ کو اپنے بائیں ہاتھ کی طرف رکھیے۔
2. چاروں کونوں کا نام الف۔ ب۔ پ۔ ٹ رکھیے۔ ب سے نیچے ت کی جانب بچے کی چولی کی لمبائی کا 1/5 حصہ یعنی 2 5 سینٹی میٹر لیجیے۔ اس نقطے کا نام ج رکھیے۔
3. ج اور الف کو سیدھی لکیر سے ملا دیجیے۔ اس لکیر یا خط کو چار حصوں میں بانٹیے۔ تینوں نقطوں پر 1,2,3 نمبر لکھیے۔
4. دو نمبر سے 1.5 سینٹی میٹر اوپر کو لیجیے۔ اس نقطے کا نام د رکھیے۔ 1، ج اور ت گولائی سے ملا دیجیے۔ یہ بازو کی پشت کی گولائی ہے۔



5. ایک نمبر سے 7 سینٹی میٹر اوپر اور تین نمبر سے 7 سینٹی میٹر نیچے کو لیجیے۔ 1 سے گولائی کو شروع کر کے نمبر ایک سے ملاتے ہوئے نمبر دو سے نیچے کی طرف نمبر تین سے ملا کر ت پر ختم کیجیے۔ یہ اگلے بازو کی گولائی ہے۔
6. پ سے ت کی طرف 10 سینٹی میٹر لے کر اس کا نام ج رکھیے۔ ت کو ج سے ملائیے۔

## بازو کی کٹائی

ج، د کو کاٹیے۔ ذ۔ ر اور 1 کی گولائی کاٹیے۔ بازو کھول کر اس کی اگلی گولائی کاٹیے۔

### فراک کا (کپڑے پر) کاٹنا

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

### بازو کا (کپڑے پر) کاٹنا

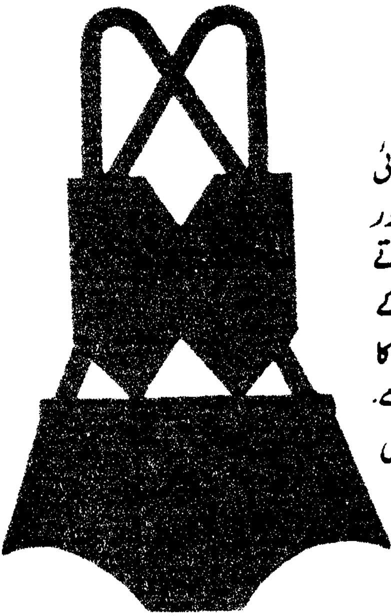
دونوں بازوؤں کے لیے کپڑا لیجیے اور ہر حصّے پر بازو ڈرافٹنگ کھول کر آلپنوں کے ذریعے چپاں کر دیجیے۔ تصویر یا نقش کے مطابق بازوؤں کی گولائی اور بازو کے موڑ کے لیے 1 سینٹی میٹر کپڑا لیجیے۔ کناروں کی سلائی 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ کپڑا لے کر نشان لگائیے اور ان ہی نشان لگے حصّوں سے کپڑا کاٹیے۔

### فراک کی سلائی

1. کندھے اور کناروں کی سلائی پر صرف مشین سے بخیہ ہوگا۔
2. گلے پر پائپنگ لگا کر تُرپائی کی جائے گی۔
3. بازوؤں کو مشین کے بخیے کے ذریعے جوڑا جائے گا۔ اور آگے کے حصّے کو موڑ کر ترپائی کی جائے گی۔
4. فراک کے پشت کے حصّے کو کھلا رکھنے کے لیے ایک جانب کی پٹّی کو بڑھا کر اور دوسری طرف مڑی ہوئی سادی پٹّی لگے گی۔ ان پٹّیوں پر تُرپائی ہوگی۔ پٹّیوں پر ہُک یا ٹِچ بٹن لگائے جائیں گے۔
5.. نیچے کے موڑ پر تُرپائی ہوگی۔

فراک پر لیس لگائی جا سکتی ہے یا کڑھائی کی جا سکتی ہے۔ جیب اور کالر لگایا جا سکتا ہے۔ آگے والے حصّے میں خوشنما کڑھائی بھی کی جا سکتی ہے۔ اور کالر پر لیس بھی لگائی جا سکتی ہے۔

اب فراک تیار ہے۔ اسے پریس کر کے سنبھال کر رکھیے۔



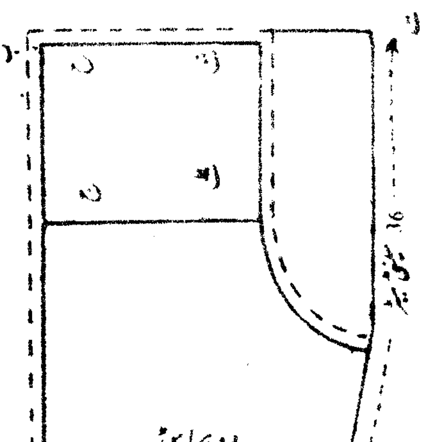
# 4 رومپر

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

عمر 1 سے 2 برس تک

رومپر کا نچلا حصہ

رومپر کے نچلے حصے کا خاکہ تیار کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس لیے صرف جانگھیے کے خاکے کی بنیاد پر آیئے رومپر کا نچلا حصہ کاٹیں۔




طریقہ:

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

کاغذ پر کٹے ہوئے جانگھیے کو کپڑے پر اس طرح رکھیے کہ اُس کا دُہرا موڑ کپڑے کے دُہرے موڑ اور اکہرا موڑ کپڑے کے اکہرے موڑ پر آجائے۔

## کٹائی

ث اور ٹ کی گولائی کے باہر کی جانب نیفے یا کناروں کی سلائی کے لیے ایک ایک سینٹی میٹر اور کپڑا لے کر نشان لگا یئے۔ پھر نشان لگے حصّوں کو کاٹیے۔

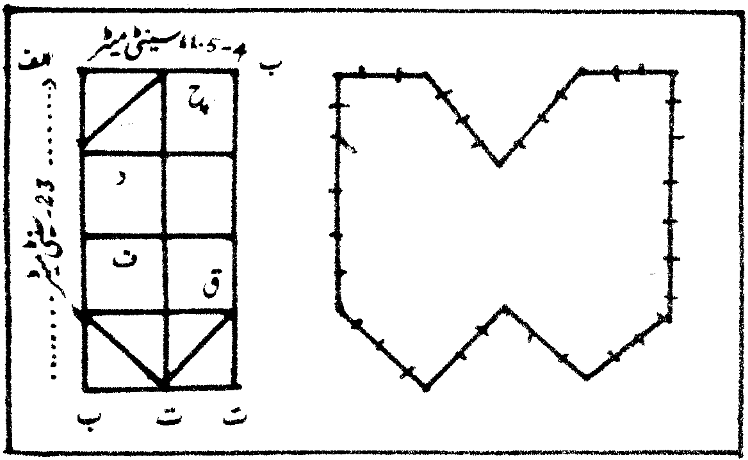
## سلائی

1. رومپر کے کناروں کو جانگھیے کی طرح چپٹی سلائی کے ذریعے سی دیجیے۔
2. ٹانگوں کی گولائی پر 2 سینٹی میٹر چوڑی ترچھی پٹّیاں لگا یئے اور موڑ کر تُرپائی کیجیے۔ ان میں الاسٹک پڑے گا۔
3. کمر میں چُنٹیں ڈال کر 5 سینٹی میٹر چوڑی پٹّی لگا یئے۔ اس پٹّی کو آدھا موڑ دیجیے اور تُرپائی کیجیے۔ رومپر کی پُشت کی طرف 6 سینٹی میٹر لمبی بٹنوں کی پٹّی بنے گی۔ پٹّی تیار ہو جائے تو اس پر کاج کر کے بٹن لگا یئے۔

## رومپر کا اوپر کا حصّہ

### طریقہ:

1. ایک کاغذ 23 سینٹی میٹر لمبا اور 23 سینٹی میٹر چوڑا لیجیے۔ اس کی چوڑائی کی طرف سے موڑ دیجیے۔ اور موڑ کو اپنے بائیں ہاتھ کی طرف رکھیے۔ چاروں کونوں کے نام الف۔ ب۔ پ۔ ت۔ رکھیے۔
2. کاغذ کی لمبائی کو 4 حصّوں میں اور چوڑائی کو 2 حصّوں میں بانٹ دیجیے۔
3. تصویر کو دیکھیے۔ اس کے مطابق ج کو د سے ملا دیجیے۔ یہ گلے کے لیے ہے۔
4. ف کو ت¹ سے ت¹ کو ق سے ملا دیجیے۔




خاکے کی کٹائی

ج سے د اور ف سے ت اور ث سے ق کی لکیر کاٹیے۔ اور تصویر کی طرح خاکے کو کھول دیجیے۔

کپڑے کاٹنا

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

سلائی (فیتہ)

38 سینٹی میٹر چوڑے اور 8 سینٹی میٹر لمبے کپڑے کے دو ٹکڑے لیجیے۔ ہر فیتے کو موڑ کر سی لیجیے۔ پھر ان کو سیدھا کر دیجیے۔ فیتوں کے کناروں کو دوہری چولی کے کندھے میں رکھ کر مشین سے جوڑ دیجیے۔ اب چولی کو چاروں طرف سے سی دیجیے۔ صرف تھوڑا سا حصہ کھلا رکھیے تاکہ اسے سیدھا کیا جا سکے۔
چولی کو سیدھا کر کے کھلی جگہ کو کھڑی ترپائی سے بند کر دیجیے۔
اس چولی کو رومپر کے سامنے کی طرف پٹی سے جوڑ دیجیے۔ فیتے کے پچھلے کناروں پر کاج بنا سیئے۔ رومپر کی پشت والی پٹی پر بٹن لگائیے۔

رومپر کی چولی کو خوشنما بنانے کے لیے اُس پر کڑھائی یا پیچ کا کام کیا جا سکتا ہے۔

**کپڑا**

میٹر۔ کیمرک یا پاپلین۔

# 5- ضروری ٹانکے

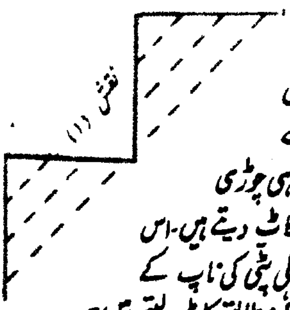
پچھلے حصّوں میں جن تین کپڑوں کو کاٹنا اور سینا سکھایا گیا ہے۔ اُن میں استعمال کیے جانے والے ترچھی پٹی۔ بٹنوں کی پٹی۔ بٹن کاج وغیرہ کے موضوع پر اس حصّے میں بات کی جاتی ہے۔

## ترچھی پٹیاں

سلے ہوئے کپڑوں کے کناروں کو کئی طرح سے موڑا جا سکتا ہے۔ سیدھے حصّوں کو تو بیچ سے موڑ سکتے ہیں کیونکہ وہ آسانی سے مڑ جاتے ہیں لیکن گولائی کے کناروں کو بیچ سے نہیں موڑ سکتے۔ کیونکہ ان میں جھول پڑ جاتا ہے۔ اس لیے اُن حصّوں پر آڑی پٹیوں کا عمل لانا پڑتا ہے۔ آڑی پٹیوں کو آسانی سے کھینچ کر دوری پر لگا سکتے ہیں کیونکہ ان میں لچک ہوتی ہے۔ ترچھی پٹی کو پائپنگ کی شکل یا پوری طرح اندر موڑ کر بھی لگا سکتے ہیں۔

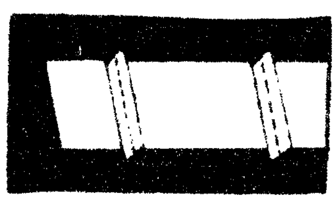
### آڑی پٹی بنانے کا طریقہ

آڑی پٹیاں تیار کرنے کے لیے کپڑے کا ٹکڑا لے کر ایک کونے پر اس طرح رکھتے ہیں کہ تکون بن جاتی ہے اور تکون کی لمبی لکیر یا خط ترچھا ہوگا۔ جتنی چوڑی پٹی کی ضرورت ہوتی ہے ترچھے خط یا لکیر کے مطابق اتنی ہی چوڑی پٹیوں کے لیے ناپ نشان لگا کر کاٹ دیتے ہیں۔ اس طرح جتنی پٹیاں چاہیں ان کے لیے پہلی پٹی کی ناپ کے مطابق ہی نشان لگا کر نقش (۱) کے مطابق کاٹ لیتے ہیں۔



نقش (۱)

نقش (۲)



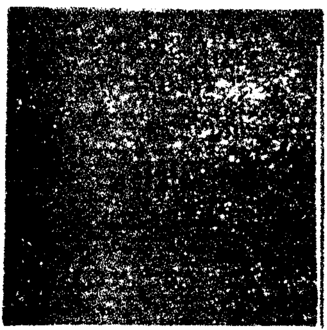
ترچھی پٹیاں بنانے کے لیے کسی بھی سائز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو جوڑ کر ایک چوکور ٹکڑا بنایا جاتا ہے اس طرح کپڑے کی بچت ہو جاتی ہے۔ بڑے کپڑے کو بیکار ضایع نہیں کرنا پڑتا۔

## پٹیوں کو جوڑنے کا طریقہ

پٹیوں کو جوڑنے سے پہلے اُن کے کناروں کو برابر کر لیا جاتا ہے اور ہمیشہ ان کی اس طرح جڑائی میں تانے کے دھاگوں کی طرف کو جوڑا جاتا ہے۔ نقش یا تصویر (۲) کے مطابق جوڑی جانے والی پٹیوں کو اس طرح رکھتے ہیں کہ اُن کی سیدھی طرف ایک دوسری کے اوپر آئے اور ایک پٹی کا نکیلا کنارا اور دوسری پٹی کا چپٹا کنارا آپس میں مل جائیں۔ پھر جوڑ پر پن لگا کر سلائی کر دی جاتی ہے اور نقش یا تصویر (۳) کی طرح جوڑنے کے بعد کھول کر چپٹا کر دیتے ہیں۔

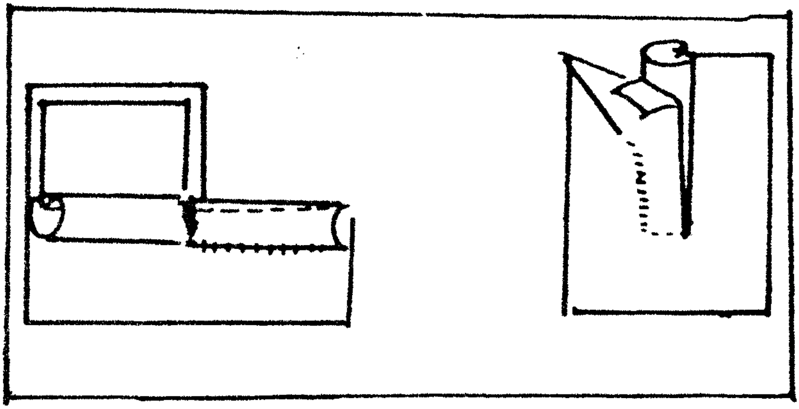
## بٹنوں کی پٹی

کپڑوں میں اس پٹی کو اس طرح اس لیے بنایا جاتا ہے کہ اُسے آسانی سے پہنا اور جسم سے الگ کیا جا سکے۔



### طریقہ

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



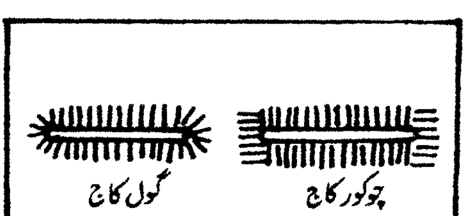
وہ باہر کی جانب بڑھی رہے۔ اس کے کناروں پر تُرپائی کی جاتی ہے اور یہ تُرپائی باہر کی طرف دکھائی نہیں دینی چاہیے۔ اور جس پٹی کو اوپر کی طرف رکھنا ہو اُس کی چوڑائی نیچے والی پٹی کے برابر ہونی چاہیے اس لیے پٹی کی چوڑائی اور موڑنے کے لیے کپڑا رکھ کر باقی کپڑے کو کاٹ دیا جاتا ہے۔ اور پٹی کو کھول کر درمیانی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

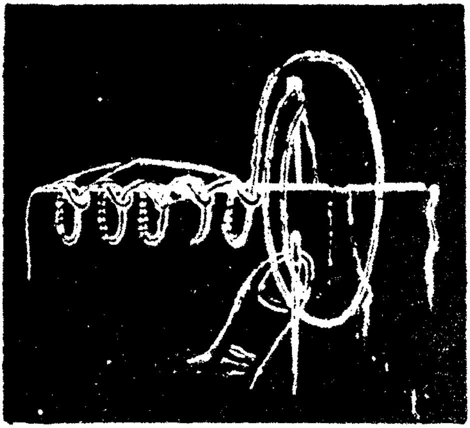
## کاج اور بٹن

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

## کاج بنانے کا طریقہ

کاج کی لمبائی بٹن کی چوڑائی سے 65 سینٹی میٹر زیادہ ہونی چاہیے۔ پنسل سے کپڑے پر نشان لگا کر تیز دھار والی قینچی سے کاج کاٹ لیجیے۔ کاج ہمیشہ دُہرے کپڑے پر بنانا چاہیے۔ کاج کاٹانکا بائیں





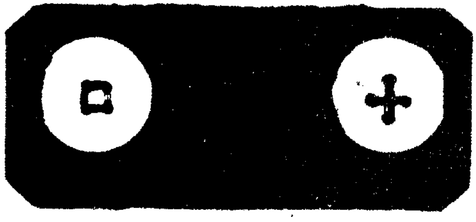
سے داہنے ہاتھ کو چلتا ہے۔ اس کو شروع کرتے وقت گانٹھ (دھاگے میں) لگاتے ہیں۔ سوئی کو دُہرے کپڑے میں سے اس طرح نکالتے ہیں کہ تھوڑا دھاگا پیچھے بچا رہے۔ نقش (تصویر) کی طرح کاج کے ٹانکے سے کاج بنانا شروع کیجیے۔ بچے ہوئے دھاگے کو شروع کے تین چار ٹانکے لگاتے وقت اُن کے درمیان کرتے جائیے۔ کاج کے کنارے الگ الگ سائز کے بنائے جاتے ہیں۔ گول کناروں کو سادہ ٹانکے سے اور چوکور کو کاج کے ٹانکے سے بناتے ہیں۔ کاج کو پشت کی طرف بخیے کے ٹانکے سے ختم کیا جاتا ہے۔

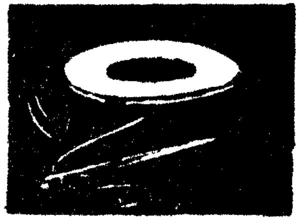
## بٹن

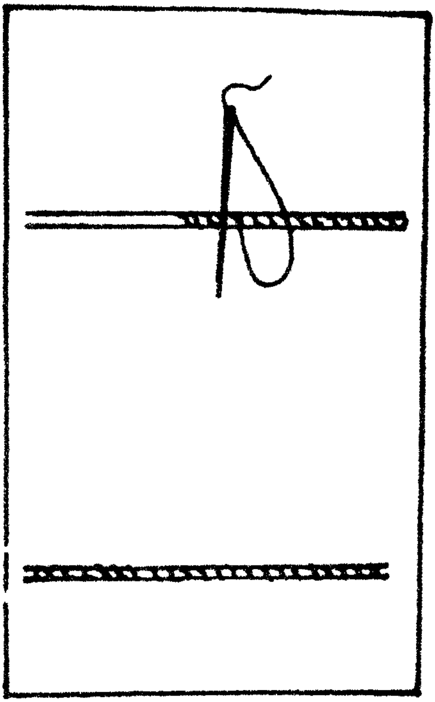
پہننے کے کپڑوں کو خوبصورت اور خوشنما اور وضع دار بنانے کے لیے طرح طرح کے بٹنوں کا استعمال بھی ہوتا ہے۔ جیسے کپڑے کے بٹن۔ سیپ کے بٹن۔ نائیلون کے بٹن۔ پلاسٹک کے بٹن۔ رنگین بٹن وغیرہ۔

## بٹن لگانے کا طریقہ

بٹنوں کو درست جگہ پر اور اچھی طرح لگانا چاہیے۔ جہاں بٹن لگانے ہوں اُس مقام پر بخیے کا ٹانکا لگا کر اُس پر بٹن رکھیے اور اُس کے سوراخوں میں سے سوئی کو نکال کر نقش (تصویر) کے مطابق بٹن لگا دیتے ہیں۔ بٹن کو ذرا ڈھیلا لگانا چاہیے اور پھر دھاگے کو نقش (تصویر) کے مطابق اُس کے نیچے کی طرف چاروں طرف چار پانچ مرتبہ لپیٹنا چاہیے تاکہ بٹن پکا ہو جائے۔







## کھڑی ترپائی

سلائی کا یہ ڈھنگ بھی ترپائی کی ہی طرح ہوتا ہے۔ کپڑے کے کھلے کناروں کو بند کرنے کے لیے اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ جس طرح قمیص کے نچلے موڑ کے دونوں کناروں پر۔ روپر کے فیتوں اور چولی کے کناروں پر کیا جاتا ہے۔

### طریقہ

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

# 6- میز پوش

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

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

سامان :

1 میٹر لمبا اور 1 میٹر چوڑا کیسمنٹ۔ دوسُوتی یا میٹنگ۔ ضرورت کے مطابق رنگین دھاگے۔ فریم۔ سُوئیاں اور قینچی۔

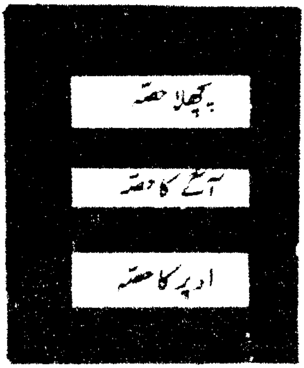
## کڑھائی کے ٹانکے

میز پوش پر کڑھائی کرنے کے لیے کئی ٹانکوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسے اُلٹا بخیہ۔ زنجیری ٹانکا۔ لیزی ڈیزی ٹانکا۔ کاج کا ٹانکا۔ بھرواں ٹانکا۔ کشمیری ٹانکا۔ پھلکاری۔ چوبھی کی کڑھائی۔ شیشے کا کام۔ دوسُوتی ٹانکا وغیرہ۔

# 7- ریڈیو کا غلاف

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

پاپلین یا کیسمنٹ کا کپڑا (کپڑے کا رنگ کمرے میں رکھے دوسرے سامان کے رنگوں سے میل کھاتا ہوا ہو)




## کپڑے کی ناپ

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

## سلائی

ریڈیو کے آگے پیچھے اور اُوپر کی ناپ کے مطابق کپڑا لیجیے۔ تصویر کے مطابق اس کپڑے پر پشت کی اور آگے کی جانب کی لمبائی ناپ کر نشان لگائیے۔ جو کپڑا درمیان میں بچا رہے گا وہ اوپر کا حصّہ ہوگا اب ریڈیو کے دونوں طرف کے لیے کپڑا لے کر ایک طرف کے کپڑے کو ریڈیو کی پشت اور اُوپر کے حصّے کے کپڑے سے سی دیجیے۔ اسی طرح دوسرے حصّے کو بھی سی دیجیے۔ ریڈیو کے آگے کا حصّہ کھلا رہے گا۔ یہ کسی دوسرے حصّے سے نہیں جُڑے گا۔ آگے کے حصّے کے دونوں کناروں کو 1.2 سینٹی میٹر موڑ کر تُرپائی کر دیجیے۔ اب آگے اور پشت کے حصّوں میں کناروں کو موڑ کر تُرپائی کیجیے۔ آگے کے حصّے میں نیچے کی جانب جھالر یا لیس بھی لگا سکتے ہیں اور وسط کے حصّے میں کڑھائی بھی کی جا سکتی ہے۔

# 8- کُشن کا غلاف

کُشن کا استعمال آج کل بیشتر گھروں میں کیا جاتا ہے۔ صوفے اور کرسیوں کی زینت اور دلکشی بڑھانے میں اس کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ اس کو لوگ صوفے اور کرسیوں کی پُشت کی طرف رکھتے ہیں تاکہ بیٹھنے والے آرام سے بیٹھ سکیں۔ یہ کئی طرح کے ہوتے ہیں یعنی گول، چوکور اور تکونے۔

کسی بھی کُشن کے لیے کپڑے کا رنگ کمرے کے پردے۔ قالین۔ دیواروں اور صوفے کے رنگ سے میل کھاتا ہوا ہونا چاہیے۔ ایک صوفہ سیٹ کے لیے ایک ہی رنگ کے سبھی کُشنوں کو یا الگ الگ رنگوں کے کُشنوں کو بھی استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

کڑھائی کا نمونہ کُشن کے حجم کے مطابق ہونا چاہیے۔ اُن پر بیل۔ بوٹے اور بارڈر۔ خانے بنا کر

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

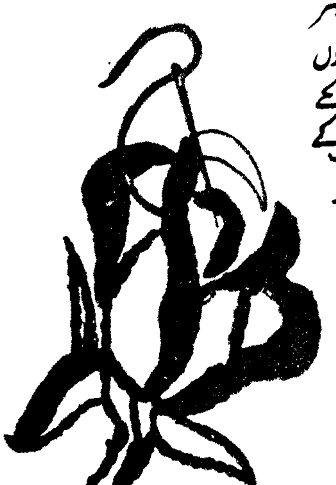
## سامان

1 میٹر چوڑا 1 میٹر لمبا کیسمنٹ یا میٹنگ کا کپڑا۔

## سلائی

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

مثال کے لیے دکھائے گئے نمونوں کو میز پوش اور کُشن کے کونوں پر اور ریڈیو کے غلاف پر کاڑھ سکتے ہیں۔ شاخوں اور پتیوں کو اُلٹے بخیے کے ذریعے سبز اور بھورے رنگ کے دھاگوں سے اور پھول کو بھرواں ٹانکے سے گلابی، سُرخ اور نیلے رنگ کے دھاگوں سے کاڑھ سکتے ہیں۔



# 9 سُوئِٹر

## سامان:

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

## بُنائی

### پچھلا حصہ بُننے کا طریقہ

12 نمبر کی سلائیوں پر 100 پھندے چڑھا کر ایک پھندا سیدھا اور ایک پھندا اُلٹا بنایئے۔ اسی طرح 24 لائنوں کا بارڈر بُنیے۔ پھر 10 نمبر کی سلائیوں کے ذریعے مندرجہ ذیل طریقے سے بُنیے۔

پہلی لائن — ساری (پوری) سیدھی بُنیے۔
دوسری لائن — ساری (پوری) اُلٹی بُنیے۔
اسی طرح 64 لائنیں بارڈر کے اُوپر بُنیے۔

### کندھے کی کٹائی

پہلی اور دوسری لائن کے شروع میں تین تین پھندوں کو گھٹایئے اور ہر لائن کے شروع کے دو پھندوں کو اکٹھا بُنیے۔ اسی طرح 56 لائنیں بُنیے۔ باقی 38 پھندے رہ جائیں گے۔ انھیں ایک پن میں الگ اُتار کر رکھ دیجیے۔

### اگلا حصہ بُننے کا طریقہ

12 نمبر کی سلائیوں پر 30 پھندے چڑھا کر سوئٹر کے پچھلے حصے کی طرح کندھے تک بُن لیجیے۔

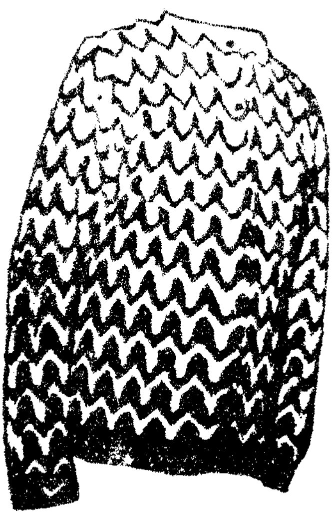
کندھے کا گھٹاؤ

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

گلے کی گولائی

51 ویں لائن کے شروع میں 3 پھندے گھٹایئے۔
52 ویں لائن میں صرف کندھے کو گھٹایئے۔
53 ویں لائن کے شروع کے 2 پھندے گھٹایئے۔
54 ویں لائن میں صرف کندھے کو گھٹایئے۔
55 ویں لائن کے شروع کے ایک پھندے کو گھٹایئے۔
56 ویں لائن میں صرف کندھے کو گھٹایئے۔

بازو بننے کا طریقہ



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

کندھے کا گھٹاؤ

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

پٹیاں بننا

سیدھا اور ایک اُلٹا بُنیے۔ اس طرح اس کی لمبائی سوئٹر کے آگے کے حصّے کے گلے کی گولائی تک ہوگی۔ ان پٹیوں کو آگے کے حصوں کے ساتھ جوڑ دیجیے۔

## گلے کی پٹی

12 نمبر کی سلائیوں کے ذریعے گلے کی گولائی کے ساتھ ساتھ پھندے اُٹھاتے جائیے اور جو پھندے بٹن پر اُتارے گئے ہیں انھیں بھی ملا لیجیے۔ پھر بارڈر کی طرح 8 لائن بُن کر پھندے بند کر دیجیے۔

## سوئٹر سی کر تیار کرنا

سوئٹر کے سبھی حصّوں پر گیلا کپڑا رکھ کر پریس کیجیے۔ پھر سبھی حصّوں کو جوڑ کر پٹیوں پر بٹن لگا دیجیے اور سوئٹر پہننے کے لیے تیار ہو گیا ہے۔

# سوال اور مشق

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

## تجرباتی کام

1. اُستاد یا اُستانی کو جماعت میں بچّوں کو اُن کے اپنے فراک کی چولی کا خاکہ خاکی کاغذ پر بنانا اور کاٹنا

سکھانا چاہیے۔ سیکھنے کے بعد بچے بچیاں خود خاکی کاغذ پر خاکے کو کاٹیں۔

2. اُستاد یا اُستانی کو جماعت میں پرنسس پیٹی کوٹ اور اے لائن فراک کا خاکہ تیار کرنا، بنانا اور اُسے کپڑے پر رکھ کر کاٹنا سکھانا ہوگا۔ اس کے بعد بچے بچیوں سے خاکے بنوا کر کھنچوانا اور کپڑے کو کاٹ کر فراک اور پرنسس پیٹی کوٹ سلوایا جائے۔

3. اُستاد یا استانی کے ذریعے جانگھیے کا خاکہ تیار کرا کے یا کھیوا کر رومپر کا نچلا حصہ کاٹا جائے۔ رومپر کے اوپر کے حلقے کے لیے پہلے خاکہ بنانا بچوں کو سکھایا جائے اور اسی کی بنیاد پر کپڑے پر اُوپر کے حصے کی کٹائی ہوگی۔ بچے بچیاں بھی رومپر کے اوپر کے اور نیچے کے حصے کے لیے خاکہ تیار کریں اور اُستاد یا اُستانی کی مدد سے رومپر کی سلائی کرنا سیکھیں۔

4. کسی پرانے کپڑے پر اُستاد یا اُستانی کی مدد سے بچے بچیاں ترچھی پٹی، بٹنوں کی پٹی، کاج، بٹن اور کھڑی تُرپائی کرنا، لگانا سیکھیں۔

5. بچے بچیاں میز پوش، ریڈیو غلاف اور کشن میں سے کسی ایک کو اپنی مرضی کے مطابق چُن کر اُستاد یا اُستانی کی رہنمائی میں کاٹنا، سینا اور کاڑھنا سیکھیں۔

6. بچے بچیاں اُستاد یا اُستانی کی رہنمائی میں سوئٹر بننا، کندھے اور گلے کاٹنا سیکھیں۔ اور اُستاد یا اُستانی کے ذریعے سوئٹر کی سلائی کرنے کا طریقہ بتایا جائے۔

پانچواں باب

# بچّوں کی دیکھ بھال

## اسکول جانے کی عمر سے پہلے

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

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

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

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

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

## بچّے کی ضرورتیں

بچّے کی ضرورتوں کو دو حصّوں میں بانٹا جا سکتا ہے۔

### ا۔ جسمانی ضرورتیں

بڑھتے ہوئے بچّے کی جسمانی ضرورتیں مندرجہ ذیل ہیں:-

**(الف) خوراک:**

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

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

## (ب) کپڑے

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

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

## (ج) جسمانی حفاظت

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

## (د) نیند

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

## (س) کسرت یا ورزش

بچّہ چھوٹا ہو یا بڑا، اُسے ورزش یا کسرت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بچکانہ کسرت سے اُس کی صحت قائم رہتی ہے۔ جیسے جیسے اُس کی عمر بڑھتی ہے اُس کی کسرت یا ورزش کا ڈھنگ اور معیار بھی بدلتا رہتا ہے۔ شروع میں وہ بچھونے پر لیٹے لیٹے اپنی ٹانگیں اور بازو اِدھر اُدھر چلا کر یا ہلا کر ورزش کرتا ہے

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

## ۲۔ جذباتی ضرورتیں

جسمانی ضرورتوں کے ساتھ ہی بچے کی کچھ جذباتی ضرورتیں بھی ہوتی ہیں۔ یہ ضرورتیں اُس کی انفرادی شخصیت کی تعمیر میں بڑی مددگار ہوتی ہیں۔ اس لیے بچے کے شخصی توازن کو قائم رکھنے کے لیے اُس کی جذباتی ضرورتوں کو پورا کرنا بے حد ضروری ہے۔ بچے کی جذباتی ضرورتیں یہ ہیں :-

لگاؤ۔ تعلق۔ تحفظ۔ آزادی۔ احساسِ خودی۔

اب اِن پانچوں ضرورتوں کی تشریح کی جاتی ہے۔

**(الف) لگاؤ**

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

**(ب) جذباتی تحفظ**

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

(ج) تعلق

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

(د) احساسِ خودی

بچوں میں دوسروں کے لیے کشش کا مرکز بن کر اور اُنھیں اپنی طرف متوجہ کرکے بڑی خوشی ہوتی ہے اور جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے اپنے ماں باپ، رشتے داروں اور دوستوں ساتھیوں سے تعریف حاصل کرنے کی تمنّا بھی ترقی کرتی رہتی ہے۔ بچّہ وہی کام کرنا چاہتا ہے جس سے اُسے تعریف وتوصیف حاصل ہوسکے۔ اُس کی یہ دلی خواہش ہمیشہ اُس کے ساتھ رہتی ہے اور بچّہ ہمیشہ اسے حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔

(س) آزادی

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

## خوراک، کپڑوں اور کھلونوں کا انتخاب

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

(الف) کھانا

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

بچوں کا کھانا سادے ڈھنگ سے پکایا جانا چاہیے۔ مسالوں کا استعمال کم سے کم ہونا چاہیے صرف نمک اور کالی مرچ ہی اُس کے لیے بہت ہے۔ کھانا پکاتے ہوئے صفائی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ بچے کی بھوک بہت کم ہوتی ہے۔ اس لیے اُسے ایک وقت پر تھوڑا کھانا دینا چاہیے۔ دن میں تین بار مکمل یا پورا کھانا اور دو پہر کو دودھ کے ساتھ ناشتہ اور رات کو سونے سے پہلے دودھ دینا چاہیے۔ کھانے سے پہلے کچھ بھی کھا لینے سے بھوک مٹ جاتی ہے اس لیے ان کو وقت کے مطابق کھانا کھانے کا عادی بنانا چاہیے۔ سادا اور ڈھنگ کا کھانا اوقات کے مطابق کھانے سے بچے کی قوت ہاضمہ بھی درست رہتی ہے اور اس کی صحت بھی بگڑنے سے بچتی ہے۔

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

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

(ب) کپڑے

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

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

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

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

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

(ج) کھلونے

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

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

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

## بچّوں کے لیے کھلونے

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

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

## بچوں کی پارٹی

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

## سالگرہ کا جشن اور انتظام

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

### (الف) کھانا

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

### (ب) کھانے کی فہرست

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

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

(ج) دل بہلاوے کے لیے

اس موقع پر بچوں کی پسند کے گانے، کھیل یا ناچ کا بھی انتظام کرنا بہتر رہے گا۔ اور بات چیت میں ہر بچے کو حصہ لینے کے لیے حوصلہ افزائی کرنی چاہیے بلکہ پہلے ہی سے بچوں کو خاص لباس میں بلایا جا سکتا ہے۔ یہ ایسا موقع ہے کہ بچوں کو اپنی اپنی خوشی کے لیے مناسب حد تک کام کرنے اور انتظام کرنے کی آزادی دینی چاہیے۔

(د) دعوت میں بیٹھنے اور کھانے کا انتظام

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

کھانا دیتے ہوئے یہ ضرور دیکھیے کہ بچے کو اچھی اور مناسب مقدار میں چیزیں مل گئی ہیں؟ کھانے کی مقدار اتنی نہ ہو کہ اُن سے کھائی نہ جا سکے۔ کھانے کے برتن پلاسٹک، کاغذ یا اسٹیل کے ہوں تاکہ گر کر ٹوٹ نہ جائیں۔ ہاتھ منہ دھو کر پونچھنے کے لیے رومال یا نیپکن بھی اُن کو دینا چاہیے۔ اس جشن کے موقع پر بچوں کو کھانے پینے، کپڑے پہننے اور کئی طرح کی یعنی اُٹھنے بیٹھنے اور کھیلنے کی آزادی ملنا ضروری ہے۔

بچے اپنی پارٹی کا انتظام خود تو نہیں کر سکتے۔ اس سلسلے میں اُنھیں اپنے نگراں اور بڑوں کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں نکلتا کہ اُنھیں بچہ جان کر انتظام کے کاموں سے دور ہی رکھا جائے یا اُنھیں باہر نکال دیا جائے! اگر نگراں ہر قدم پر بچے کی مدد، نگرانی اور رہنمائی کریں تو بچے اپنی پارٹی کے کام خوشی سے اور اچھی طرح کر سکتے ہیں۔ اور اس طرح ان کو اپنی ذمے داری کا یقین اور احساس مضبوط ہوگا اور پارٹی کامیابی سے مکمل ہوگی۔ یعنی بچے پارٹی کا انتظام اپنے بزرگ اور نگراں لوگوں کے زیر اہتمام خود کریں تاکہ ان میں خود اعتمادی پیدا ہو سکے۔

## سوال اور مشق

1. ننھے بچے کی جسمانی ضرورتوں کا ذکر کیجیے؟

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

Rs.30/-

Printed at J.K.Offset Printer,315, Matia Mahal Jama Masjid, Delhi