AIOU Course Code 209 - Solved Assignment 1 (Autumn 2026)

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرمنٹل ڈیزائن

(کورس: جنرل ہوم اکنامکس (209

سطح: میٹرک

سمسٹر: خزاں 2026

(عملی کام (نمونہ رہنمائی

یونٹ: 1 تا 12

کل نمبر: 200

SOLVED ASSIGNMENT GUIDE — For Study & Reference

نوٹ: یہ حل شدہ گائیڈ صرف مطالعے اور رہنمائی کے لیے ہے۔ طالب علم مشق اپنے الفاظ میں، کتاب اور اپنے مشاہدے کی روشنی میں تحریر کرے؛ ہو بہو نقل کرنے سے گریز کرے۔ جہاں نمونہ جدول، نمونہ بجٹ یا مثالی اعداد دیے گئے ہیں وہ صرف سمجھنے کے لیے ہیں — طالب علم اپنے گھر کے اصل اعداد و مشاہدات لکھے۔

اہم نوٹ: کتابچے کے مطابق عملی کام کی اصل فائل طالب علم اپنے ٹیوٹر صاحب / ٹیوٹر صاحبہ کی مدد سے خود تیار کرتا ہے اور سمسٹر کے آخر میں ٹیوٹر صاحب عملی کام کے نمبر امتحانی مشقوں کے ساتھ جمع کرتے ہیں۔ یہ فائل اسی عملی کام کے دسوں کاموں کی تحریری نمونہ رہنمائی ہے: طریقے، مقداریں اور مثالیں رہنمائی کے لیے ہیں؛ اصل نمونے (ٹانکے، کھلونا، دوپٹہ، ڈیزائن) طالب علم خود بنائے اور جہاں اعداد دیے ہیں وہاں اپنے گھر کے اصل اعداد لکھے۔

سوال نمبر 1

سوال: عملی کام نمبر 1: ایک فائل میں خوراک کی ضروریات کا ہفتہ وار بجٹ، کتاب کے یونٹ نمبر 2 پڑھنے کے بعد آپ اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ٹیوٹر صاحب کی مدد سے ایک فائل تیار کریں گے۔ جس میں اپنے کنبے کی ضروریات کے مطابق خوراک کا (ہفتہ وار بجٹ بنا کر دکھائیں۔ (20

مقصد و تعارف

اس عملی کام کا مقصد بجٹ سازی کے کتابی علم کو اپنے ہی گھر پر لاگو کرنا ہے۔ ہفتہ وار بجٹ ماہوار بجٹ کی بنیاد ہوتا ہے، کیونکہ سبزی، دودھ اور گوشت جیسی اشیاء عام طور پر ہفتے کے حساب سے خریدی جاتی ہیں۔ اس کام میں طالب علم اپنے کنبے کے افراد، ان کی عمروں، کام کی نوعیت اور کھانے کی عادات کو سامنے رکھ کر ایک ہفتے کی خوراک کی مکمل فہرست مقادار و قیمت سمیت تیار کرے گا۔ ذیل میں ایک پانچ افراد کے نمونہ کنبے کے لیے مثالی ہفتہ وار بجٹ پیش کیا گیا ہے؛ طالب علم یہی ترتیب اپنے گھر کے اصل افراد، مقامی قیمتوں اور عادات کے مطابق بدلے۔ فائل کے آغاز میں کنبے کا تعارف، پھر اصول، پھر جدول اور آخر میں مشاہدہ و نتیجہ لکھنا اس کام کی مکمل صورت ہے۔

بجٹ بنانے کے مراحل

پہلا مرحلہ کنبے کی معلومات جمع کرنا ہے: افراد کی تعداد، عمریں، کون اسکول جاتا ہے، کون محنت مزدوری کرتا ہے، کسی کو خاص پرہیز یا اضافی غذا تو نہیں چاہیے۔ دوسرا مرحلہ ہفتے کے کھانوں کی سادہ منصوبہ بندی ہے: تینوں وقت کے کھانوں میں کون سی اشیاء کتنی بار بنیں گی — دال کتنی بار، سبزی، گوشت، انڈے — تاکہ مجموعی مقدار نکل سکے۔ تیسرا مرحلہ مقادار و قیمتوں کا جدول ہے: ہر شے کی ہفتہ وار مقدار موجودہ بازار قیمت سے ضرب دے کر رقم نکالی جاتی ہے۔ چوتھا مرحلہ موازنہ و توازن ہے: کل رقم کو گھر کی ہفتہ وار خوراک کی استطاعت سے ملا کر دیکھیں؛ زیادہ ہو تو گوشت کی تعداد یا مہنگی شے میں کمی کر کے دال و سبزی سے توازن لائیں، کیونکہ غذائیت برقرار رکھنا شرط ہے۔ پانچواں مرحلہ فائل میں پیشکش ہے: صاف خط، جدول کی صورت اور آخر میں اپنا مشاہدہ کہ اس تجربے سے کیا سیکھا۔

(جدول: پانچ افراد کے نمونہ کنبے کا مثالی ہفتہ وار خوراکی بجٹ (قیمتیں مثالی ہیں — اصل قیمتیں اپنے بازار سے لکھیں

شے

ہفتہ وار مقدار

(مثالی رقم (روپے

آٹا

10 کلو

قیمت فی کلو کے مطابق

چاول

2 کلو

قیمت فی کلو کے مطابق

دالیں (مختلف)

2 کلو

قیمت فی کلو کے مطابق

سبزیاں (موسمی)

روزانہ کی ترتیب سے

ہفتہ وار اندازاً

دودھ

روزانہ 1 لیٹر

قیمت فی لیٹر کے مطابق

گوشت / مرغی

1 تا 2 بار

آمدنی کے مطابق

انڈے

12 عدد

قیمت فی درجن کے مطابق

تیل / گھی

1 کلو

قیمت کے مطابق

چینی، چائے، مصالحے

حسبِ ضرورت

ماہانہ اسٹاک سے حصہ

مشاہدہ و سیکھنے کے نکات

اس نمونہ کام کو کرنے سے طالب علم چند باتیں عملی طور پر سیکھتا ہے: خوراک گھر کے کل خرچ کا سب سے بڑا حصہ

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

ہوتی ہے، اس لیے اسی میں منصوبہ بندی سب سے زیادہ بچت لاتی ہے؛ موسمی سبزیاں اور دالیں غذائیت و بچت دونوں دیتی ہیں؛ اور تھوک میں لی جانے والی خشک اشیاء الگ اور روزانہ کی اشیاء الگ رکھنے سے حساب صاف رہتا ہے۔ فائل میں طالب علم اپنے مشاہدے کے طور پر یہ بھی لکھے کہ ہفتے کے دوران کون سی شے کم یا زیادہ پڑی اور اگلے ہفتے وہ کیا تبدیلی کرے گا — یہی جائزہ اس کام کو محض ایک جدول سے بڑھا کر اصل مہارت بنا دیتا ہے۔ ٹیوٹر سے بجٹ دکھا کر ان کی رائے رائے بھی فائل میں شامل کرنا اس کام کی روح ہے، اس لیے نمبروں سے پہلے رہنمائی ضرور حاصل کریں۔

خاکہ: گھریلو بجٹ میں خوراک و دیگر مدات کا تناسب سمجھنے کے لیے مثالی خاکہ

عملی نکات و عام غلطیاں

بجٹ تیار کرتے وقت عام غلطی یہ ہوتی ہے کہ صرف بڑی اشیاء لکھی جاتی ہیں اور چھوٹی مگر روزانہ کی چیزیں — نمک، مرچ، صابن سے متعلق نہیں بلکہ کھانے میں شامل چٹنی، اچار، بچوں کی اضافی دودھ کی مقدار، مہمان کی آمد — رہ جاتی ہیں، جس سے اصل خرچ بجٹ سے بڑھ جاتا ہے۔ دانشمندی یہ ہے کہ بجٹ میں ایک چھوٹی سی "متفرق" مد بھی رکھی جائے۔ دوسری غلطی قیمتوں کا پرانا اندازہ ہے؛ بازار کی تازہ قیمتیں لکھنا ضروری ہے۔ تیسرا نکتہ یہ ہے کہ بجٹ کو سخت زنجیر نہ سمجھا جائے: اگر کسی ہفتے مہمان آ جائیں یا کوئی فرد بیمار ہو تو بجٹ میں تبدیلی فطری ہے، بس تبدیلی لکھ کر کی جائے تاکہ حساب شفاف رہے۔ یہ لچک ہی بجٹ کو قابلِ عمل رکھتی ہے۔

فائل کی پیشکش میں صفائی و ترتیب بھی نمبروں کا حصہ سمجھی جائے: پہلا صفحہ تعارف و کنبے کی تفصیل، دوسرا ہفتہ وار مینیو کا خاکہ، تیسرا اشیاء و قیمتوں کا جدول اور آخری صفحہ مشاہدہ و نتیجہ۔ طالب علم ٹیوٹر سے ملاقات میں اپنے بجٹ کے دو تین فیصلے زبانی بھی سمجھانے کے قابل ہو — مثلاً گوشت دو بار کیوں رکھا، دال سے توازن کیسے بنایا — کیونکہ عملی کام کا مقصد صرف کاغذ بھرنا نہیں، سمجھ پیدا کرنا ہے۔ ہفتے کے اختتام پر اصل خرچ کا بجٹ سے موازنہ بھی شامل کر دیں تو فائل خود اپنی سچائی کا ثبوت بن جاتی ہے اور یہی موازنہ اگلے ہفتے کے بہتر بجٹ کی بنیاد ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں ایک آخری اہم بات یہ ہے کہ ہفتہ وار بجٹ کو گھر کے سربراہ و دیگر افراد کے ساتھ بیٹھ کر بنانا اس کی کامیابی بڑھا دیتا ہے، کیونکہ جس منصوبے میں سب شریک ہوں اس پر عمل بھی سب مل کر کرتے ہیں۔ بچوں کو ان کی سمجھ کے مطابق بجٹ کی گفتگو میں شامل کرنا ان کی مالی تربیت کا پہلا سبق ہوتا ہے۔ طالب علم فائل کے آخر میں یہ بھی لکھے کہ اس کے گھر میں پہلے بجٹ کا کوئی نظام تھا یا نہیں، اور اس کام کے بعد کون سی ایک عادت مستقل اختیار کرنے کا ارادہ ہے — مثلاً ہفتہ وار فہرست بنا کر بازار جانا۔ یہ ارادہ لکھ دینے سے عملی کام محض ماضی کا ریکارڈ نہیں رہتا بلکہ مستقبل کی عادت کا اعلان بن جاتا ہے، اور یہی ہوم اکنامکس کی تعلیم کا حاصل ہے۔

نتیجہ

اس عملی کام کی تکمیل پر طالب علم کے پاس اپنے کنبے کی خوراک کا ایک حقیقی، تحریری و متوازن ہفتہ وار منصوبہ موجود ہوگا۔ یہ مہارت آگے چل کر ماہوار و سالانہ بجٹ کی بنیاد بنے گی اور گھر کی مالی زندگی میں نظم لائے گی۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ نمونہ جدول کا مقصد نقل کرنا نہیں، طریقہ سکھانا ہے: افراد اپنے، مقداریں اپنی، قیمتیں اپنے بازار کی اور مشاہدہ اپنا — تب ہی یہ فائل اصل عملی کام کہلائے گی اور ٹیوٹر کی جانچ میں اپنا مقصد پورا کرے گی۔

سوال نمبر 2

سوال: عملی کام نمبر 2: یونٹ نمبر 3 پڑھنے کے بعد اپنی فائل میں غذائی گروہ کا چارٹ بنائیں گے اور پھر اس کی مدد سے اپنے کنبے کے افراد کے مطابق ایک وقت کھانے کی فہرست تیار کریں گے۔ (20)

مقصد و تعارف

غذائی گروہوں کو پہچاننا متوازن غذا کی بنیاد ہے۔ اس عملی کام میں دو چیزیں مطلوب ہیں: پہلے غذائی گروہوں کا چارٹ بنانا، اور پھر اس چارٹ کی مدد سے اپنے کنبے کے لیے ایک وقت کے کھانے کی مکمل فہرست (مینیو) تیار کرنا۔ چارٹ طالب علم کو یہ دکھاتا ہے کہ کون سی شے کس گروہ میں آتی ہے اور اس سے جسم کو کیا ملتا ہے، جبکہ مینیو یہ سکھاتا ہے کہ مختلف گروہوں کو ایک کھانے میں کس ترتیب سے جوڑا جائے کہ بچے، بڑے اور بزرگ — ہر فرد کی ضرورت اسی ایک کھانے سے بڑی حد تک پوری ہو۔ ذیل میں نمونہ چارٹ اور ایک وقت (دوپہر) کے کھانے کی نمونہ فہرست دی گئی ہے؛ طالب علم اپنے گھر کی پسند، موسم اور استطاعت کے مطابق اشیاء بدلے، مگر گروہوں کی مکملیت برقرار رکھے۔

غذائی گروہوں کا نمونہ چارٹ

چارٹ بناتے وقت ہر گروہ کے لیے الگ خانہ رکھیں اور اس میں گروہ کا نام، اس سے ملنے والا بنیادی غذائی جز، اور عام اشیاء کی مثالیں لکھیں۔ رنگوں کا استعمال چارٹ کو واضح و پرکشش بناتا ہے: مثلاً نشاستہ والے گروہ کے لیے ایک رنگ، لحمیات کے لیے دوسرا۔ چارٹ بنانے کا فائدہ یہ ہے کہ کھانا تیار کرتے وقت خاتونِ خانہ ایک نظر میں دیکھ سکتی ہے کہ آج کے کھانے میں کون سا گروہ رہ گیا ہے۔ طالب علم چارٹ اپنے ہاتھ سے صاف لکھ کر یا بنا کر فائل میں لگائے اور نیچے مختصر تشریح بھی لکھے کہ اس نے اپنے کنبے کی خوراک میں کس گروہ کی کمی پائی۔

جدول: غذائی گروہ — نمونہ چارٹ

غذائی گروہ

اہم غذائی جز

مثالی اشیاء

اناج و نشاستہ دار

(توانائی (نشاستہ

گندم، چاول، مکئی، آلو

لحمیات والے

(لحمیات (پروٹین

دالیں، گوشت، مرغی، مچھلی، انڈہ

دودھ و مصنوعات

کیلشیم و لحمیات

دودھ، دہی، پنیر

سبزیاں

حیاتین و نمکیات

موسمی سبزیاں، ہری سبزیاں

پھل

حیاتین، ریشہ

موسمی پھل

تیل و چکنائی

(توانائی (اعتدال سے

تیل، گھی، مکھن

ایک وقت کے کھانے کی نمونہ فہرست

چارٹ کی روشنی میں دوپہر کے کھانے کی نمونہ فہرست یوں بنائی گئی ہے: چاول یا روٹی (نشاستہ گروہ)؛ دال یا گوشت کا سالن (لحمیات)؛ موسمی سبزی (حیاتین و نمکیات)؛ دہی یا رائتہ (دودھ گروہ)؛ کچی سبزیوں کا سلاد (ریشہ و حیاتین)؛ اور کھانے کے بعد موسمی پھل۔ اس فہرست کی خوبی یہ ہے کہ چھ کے چھ گروہ شامل ہیں، گھرانے کے تمام افراد ایک ہی کھانا کھا سکتے ہیں، اور مہنگی شے صرف ایک ہے جسے دال سے بدلا بھی جا سکتا ہے۔ بچوں کے لیے دودھ کا گلاس الگ سے شامل کریں اور بزرگوں کے لیے سالن ہلکا مصالحے والا رکھیں۔ فہرست کے نیچے طالب علم ہر شے کے سامنے اس کا گروہ بھی لکھے تاکہ ٹیوٹر کو چارٹ کے استعمال کا ثبوت ملے۔

خاکہ: غذائی گروہوں کا تقریبی تناسب (تدریسی خاکہ) — چارٹ بناتے وقت رہنمائی کے لیے

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

عملی نکات و توسیع

چارٹ بناتے وقت یہ احتیاط رکھیں کہ ایک شے کا اصل گروہ وہی لکھیں جس کا غذائی جز اس میں غالب ہو: آلو نشاستہ دار گروہ میں آتا ہے اگرچہ وہ سبزی ہے؛ انڈہ و دودھ لحمیات و کیلشیم دونوں دیتے ہیں مگر ان کا شمار عموماً لحمیات/دودھ گروہ میں ہوتا ہے؛ اور مکئی و چاول اناج میں شامل ہیں۔ اس وضاحت سے چارٹ کتابی طور پر درست رہتا ہے۔ چارٹ کو بڑے سائز میں صاف رنگوں سے بنائیں، کیونکہ ٹیوٹر کی جانچ میں چارٹ کی وضاحت و خوبصورتی بھی دیکھی جاتی ہے۔ چاہیں تو ہر گروہ کے خانے میں چھوٹی سی تصویر یا خاکہ بھی بنا سکتے ہیں — مثلاً روٹی، دال کا پیالہ، دودھ کا گلاس — اس سے چارٹ بچوں کے لیے بھی قابلِ فہم ہو جاتا ہے۔

ایک وقت کی فہرست کو مزید مضبوط بنانے کے لیے مقداروں کا اندازہ بھی شامل کریں: فی فرد روٹیوں کی تعداد، سالن کا ایک مناسب حصہ، دہی کا چھوٹا پیالہ — یوں فہرست صرف ناموں کی فہرست نہیں رہتی بلکہ پکانے والے کے لیے عملی رہنما بن جاتی ہے۔ اگر کنبے میں چھوٹا بچہ، بزرگ یا مریض ہو تو اس کے لیے اسی کھانے میں کی جانے والی چھوٹی تبدیلی — ہلکا مصالحہ، نرم غذا، اضافی دودھ — بھی ہر ایک فہرست میں لکھیں؛ یہی تفصیل ظاہر کرتی ہے کہ طالب علم نے چارٹ کو واقعی کنبے کے مطابق استعمال کیا ہے، صرف کتاب سے نقل نہیں کی۔ یہی عملی ربط اس کام میں اچھے نمبروں کی بنیاد بنتا ہے۔

چارٹ کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ یہ خریداری کی فہرست بنانے میں رہنمائی کرتا ہے: جب ہفتے کی خریداری سے پہلے چارٹ دیکھ لیا جائے تو وہ گروہ خود بخود یاد آ جاتا ہے جو گھر میں ختم ہونے والا ہے۔ طالب علم اپنی فائل میں یہ بھی لکھے کہ چارٹ دیکھنے کے بعد اس نے اپنی کنبے کی معمول کی خوراک میں کس گروہ کی سب سے زیادہ کمی محسوس کی اور اسے پورا کرنے کے لیے کس سستی شے کا انتخاب کیا — مثلاً پھل مہنگا ہو تو گاجر و امرود، گوشت مہنگا ہو تو دال و انڈہ۔ یہ فیصلہ سازی ہی اس عملی کام کی اصل آزمائش ہے۔ آخر میں گھر کے افراد — خاص طور پر کھانا بنانے والوں — کو چارٹ دکھا کر ان کی رائے لینا اور ایک سطر میں درج کرنا فائل کو خاندانی دستاویز بنا دیتا ہے اور اس علم کو باورچی خانے تک پہنچا دیتا ہے۔

مشاہدہ و نتیجہ

اس کام کا مشاہدہ یہ نکلتا ہے کہ اکثر گھروں کے کھانوں میں نشاستہ و چکنائی تو زیادہ ہوتی ہے مگر سبزی، پھل اور دودھ کا گروہ اکثر نظر انداز رہتا ہے؛ چارٹ سامنے ہونے سے یہ کمی فوراً نظر آتی ہے اور آسانی سے پوری کی جا سکتی ہے۔ نتیجتاً گزارش ہے کہ طالب علم چارٹ کو فائل تک محدود نہ رکھے بلکہ باورچی خانے میں لگا کر اصل کھانوں میں اس پر عمل کرے۔ ٹیوٹر کی رہنمائی میں بنی یہ فہرست دیگر اوقات — ناشتہ و رات کے کھانے — کے مینیو بنانے کی مشق بھی بن سکتی ہے۔ اس طرح ایک چھوٹا سا عملی کام پورے خاندان کی غذائی عادات کو متوازن سمت دینے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

سوال نمبر 3

سوال: عملی کام نمبر 3: یونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ کسی بھی موسمی سبزی کو دھوپ میں سکھائیں اور پھر (اپنی فائل میں اس کے سکھانے کا طریقہ کار، اس کا دورانیہ اور محفوظ کرنے کا طریقہ کار لکھئے۔ (20

مقصد و نمونہ سبزی کا انتخاب

سبزی سکھانا خوراک کو محفوظ کرنے کا قدیم، سستا اور بجلی سے پاک طریقہ ہے۔ دھوپ کی گرمی و ہوا سبزی سے پانی نکال دیتی ہے؛ پانی نہ رہے تو جراثیم بڑھ نہیں پاتے اور سبزی مہینوں محفوظ رہتی ہے۔ اس عملی کام کے لیے کوئی بھی موسمی سبزی منتخب کی جا سکتی ہے — کریلے، بھنڈی، میتھی، پالک، گوبھی، مٹر یا مرچیں۔ نمونے کے طور پر یہاں کریلوں کو سکھانے کا مکمل طریقہ درج کیا گیا ہے، کیونکہ کریدے (کریلے) اپنے موسم میں سستے و وافر ہوتے ہیں اور سوکھ کر بھی اپنا ذائقہ برقرار رکھتے ہیں۔ طالب علم جو سبزی بھی منتخب کرے، فائل میں اس کا نام، تاریخِ آغاز، روزانہ مشاہدہ، کُل دورانیہ اور محفوظ کرنے کا طریقہ صاف لکھے؛ تصویریں یا سوکھی سبزی کا نمونہ ٹیوٹر کی ہدایت کے مطابق منسلک کرے۔

طریقہ کار: تیاری و سکھانا

مرحلہ 1 — انتخاب و صفائی: تازہ، سخت اور داغ سے پاک کریلے لیں؛ گلے یا پیلے پڑے ہوئے الگ کر دیں۔ اچھی طرح دھو کر خشک کپڑے سے پونچھ لیں۔ مرحلہ 2 — کاٹنا: سرے کاٹ کر گول باریک پھانکیں (قتلے) بنا لیں؛ بیج اگر سخت ہوں تو نکال دیں۔ مرحلہ 3 — نمک لگانا: قتلوں پر تھوڑا سا نمک و ہلدی چھڑک کر ایک دو گھنٹے رکھیں تاکہ کڑوا پانی نکل آئے،

پھر ہلکے سے نچوڑ لیں۔ مرحلہ 4 — پھیلانا: صاف بڑی تھالی، ٹرے یا صاف کپڑے پر قتلوں کو ایک تہ میں پھیلائیں کہ وہ ایک دوسرے پر نہ چڑھیں۔ مرحلہ 5 — دھوپ: صبح سے شام تک تیز دھوپ میں رکھیں؛ گرد و مکھیوں سے بچاؤ کے لیے اوپر باریک ململ کا کپڑا ڈالیں۔ شام کو ٹھنڈی و خشک جگہ اندر رکھیں تاکہ رات کی نمی / اوس نہ لگے۔ اگلے دن پھر دھوپ میں ڈالیں اور درمیان میں قتلوں کو الٹ پلٹ کر دیں تاکہ ہر حصہ یکساں سوکھے۔

دورانیہ و تیاری کی پہچان

دورانیہ موسم، دھوپ کی شدت اور پھانکوں کی موٹائی پر منحصر ہوتا ہے: تیز گرمی کی دھوپ میں باریک قتلے عموماً تین تا پانچ دنوں میں مکمل سوکھ جاتے ہیں، جبکہ بادل یا نمی والے دنوں میں یہ عرصہ بڑھ سکتا ہے۔ تیاری کی پہچان یہ ہے کہ قتلہ توڑنے پر اندر سے نمی محسوس نہ ہو، وہ خشک و کرسپ ہو اور دبانے سے ٹوٹنے لگے۔ اگر اندر نمی باقی ہو اور ذخیرہ کر دیا جائے تو پھپھوندی لگنے کا خطرہ ہوتا ہے، اس لیے شک کی صورت میں ایک دن مزید دھوپ دینا بہتر ہے۔ فائل میں روزانہ کا مشاہدہ لکھیں: پہلے دن تازہ حالت، دوسرے دن سکڑنا شروع، تیسرے چوتھے دن خشکی بڑھنا، آخری دن مکمل خشکی و وزن میں نمایاں کمی — یہ ریکارڈ ہی اس کام کی اصل قدر ہے۔

محفوظ رکھنا و استعمال

سوکھی سبزی مکمل ٹھنڈی ہونے کے بعد صاف خشک شیشے کے مرتبان یا بند ڈبے میں بھریں؛ پلاسٹک کی تھیلی میں بھی رکھی جا سکتی ہے مگر ہوا نکال کر اور نمی سے دور رکھیں۔ ذخیرہ خشک و سایہ دار جگہ میں ہو اور ڈبے پر سبزی کا نام و تاریخ لکھ دیں۔ ہر دو تین ہفتے بعد جائزہ لیں؛ نمی یا پھپھوندی نظر آئے تو متاثرہ حصہ فوراً الگ کریں۔ استعمال کے وقت سوکھے کریلے نیم گرم پانی میں کچھ دیر بھگو کر نرم کر لیں اور پھر عام طریقے سے پکائیں؛ سوکھی میتھی و پالک کو ہاتھ سے مسل کر سالن و دال میں خوشبو و غذائیت کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔ اس طرح موسم کی سستی سبزی غیر موسم میں بھی دسترخوان کی زینت بنتی ہے اور گھر کی بچت بھی ہوتی ہے۔

جدول۔ سکھانے کے مراحل — خلاصہ ریکارڈ

دن / مرحلہ

عمل

مشاہدہ

دن 1

دھونا، کاٹنا، نمک لگانا، پھیلانا

قتلے تازہ و نرم

دن 2 تا 3

دھوپ، الٹ پلٹ، رات اندر

سکڑنا و خشکی شروع

دن 4 تا 5

مکمل دھوپ

کرسپ؛ نمی ختم

ذخیرہ

مرتبان میں بھرنا، لیبل

خشک و محفوظ

عملی نکات و متبادل سبزیاں

سکھانے میں کامیابی کی چند آزمودہ شرائط یہ ہیں: سبزی ہمیشہ اس کے عروج کے موسم میں سکھائیں جب وہ سستی و بہترین معیار کی ہو؛ بارش، بادل یا نمی والے دنوں میں نیا بیچ شروع نہ کریں؛ اور دھوپ کی جگہ ہوادار ہو تاکہ نمی اڑتی

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

رہے۔ تھالی پر قتلے چپک جائیں تو ہلکے سے الگ کریں، زور سے کھینچنے سے ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ جن علاقوں میں گرد زیادہ ہو وہاں ململ کی جالی ڈھانپنا لازمی سمجھیں۔ سوکھی سبزی کا وزن تازہ کے مقابلے میں ڈرامائی طور پر کم ہو جاتا ہے — عموماً اصل وزن کا چھوٹا سا حصہ رہ جاتا ہے — فائل میں تازہ و سوکھا وزن تول کر لکھنا مشاہدے کو سائنسی بنا دیتا ہے اور یہی تفصیل ٹیوٹر کی توجہ حاصل کرتی ہے۔

یہی طریقہ دوسری سبزیوں پر ان کی فطرت کے مطابق ڈھلتا ہے: بھنڈی کو سابت یا لمبائی میں کاٹ کر، میتھی و پالک کو پتوں کی صورت میں ڈنٹھل الگ کر کے، گوبھی کو چھوٹے پھولوں میں توڑ کر اور ہری مرچوں کو سابت — ہر سبزی کی کٹائی و وقت مختلف ہوگا، مگر اصول ایک ہی ہے: یکساں ٹکڑے، ایک تہ، مکمل خشکی۔ طالب علم فائل میں یہ بھی لکھے کہ اگر اسے دوسری سبزی منتخب کرنا پڑتی تو وہ کون سی ہوتی اور کیوں؛ یہ جملہ ظاہر کرتا ہے کہ اس نے طریقہ رٹا نہیں، سمجھا ہے۔ موسم ختم ہونے سے پہلے گھر کے ضرورت کے مطابق بڑا بیچ سکھا لینا اس مہارت کا اصل گھریلو فائدہ ہے، اس لیے فائل کے ساتھ گھر والوں کا تجربہ بھی ایک دو سطروں میں شامل کرنا مناسب رہے گا۔

نتیجہ

اس عملی کام سے طالب علم خوراک کے تحفظ کا وہ بنیادی اصول عملی طور پر سیکھ لیتا ہے جس پر فریج کے بغیر بھی خوراک بچائی جا سکتی ہے۔ فائل میں طریقہ، دورانیہ و ذخیرے کی تفصیل کا اپنا مشاہدہ شامل کرنا اس کام کی شرط ہے؛ نمونہ یہاں رہنمائی کے لیے دیا گیا ہے۔ یہ مہارت خاص طور پر دیہی گھرانوں و محدود وسائل والے خاندانوں کے لیے قیمتی ہے، جہاں موسمی پیداوار کی بہتات اکثر ضائع ہو جاتی ہے۔ احتیاط کا اصول آخر میں دہرانا ضروری ہے: نیم سوکھی سبزی ہرگز ذخیرہ نہ کریں اور خرابی کی علامت پر اسے استعمال نہ کریں۔

سوال نمبر 4

سوال: عملی کام نمبر 4: یونٹ نمبر 5 کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ٹیوٹر صاحب کی مدد سے موسمی (سبزیوں کا ملا جلا اچار بنائیے؛ چیزوں کی مقدار کے تعین کے لیے اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ٹیوٹر صاحب سے مدد لیجئے۔ (20

مقصد و تعارف

ملا جلا سبزیوں کا اچار کئی موسمی سبزیوں کو ایک ساتھ محفوظ کرنے کا مزیدار طریقہ ہے۔ اس کام کی خصوصیت یہ ہے کہ کتابچے نے مقداروں کا تعین ٹیوٹر کی مدد پر چھوڑا ہے، کیونکہ ہر علاقے کی سبزیاں، ذائقہ اور روایت مختلف ہوتی ہے۔ یہاں ایک نمونہ ترکیب اسی شرط کے ساتھ دی جا رہی ہے کہ اصل مقداریں طالب علم اپنے ٹیوٹر سے مشورہ کر کے طے کرے اور فائل میں وہی لکھے۔ نمونے میں گاجر، گوبھی، مولی، شلجم اور ہری مرچ شامل کی گئی ہیں، جو سردیوں کے موسم میں عام و سستی ہوتی ہیں۔ اچار کے بنیادی اصول — صفائی، خشکاؤ، مناسب نمک و تیل — یہاں بھی وہی ہیں جو اچار کی عمومی ترکیبوں میں بیان ہوئے ہیں۔

اجزاء (نمونہ) و تیاری

نمونہ اجزاء: گاجر آدھا کلو، گوبھی آدھا کلو، مولی و شلجم ملا کر آدھا کلو، ہری مرچیں حسبِ ذائقہ، سرسوں کا تیل تقریباً 250 گرام، نمک ذائقے و تحفظ کے مطابق، ہلدی 1 کھانے کا چمچ، رائی پسا ہوا 2 کھانے کے چمچ، سونف و کلونجی 1 1 کھانے کا چمچ، لال مرچ پسی حسبِ ذائقہ اور سرکہ آدھا کپ (اختیاری — بعض گھرانے سرکے کے بغیر تیل والا اچار بناتے ہیں؛ ٹیوٹر کی رہنمائی سے فیصلہ کریں)۔ تیاری: سبزیاں دھو کر مکمل خشک کریں، چھیل کر مناسب ٹکڑوں میں کاٹیں اور گوبھی کے پھول الگ کر لیں۔ کٹی سبزیوں پر نمک و ہلدی لگا کر چند گھنٹے رکھیں تاکہ فاضل پانی نکل آئے؛ وہ پانی نکال کر سبزی کو صاف کپڑے پر پھیلا کر ہوا میں مزید خشک کر لیں — یہی مرحلہ اچار کی عمر طے کرتا ہے۔

مصالحہ ملانا و مرتبان بھرنا

سرسوں کا تیل دھواں اٹھنے تک گرم کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ بڑے خشک برتن میں سبزیاں، پسے مصالحے و ہری مرچیں ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں، پھر تیار تیل شامل کریں۔ اگر سرکے والا اچار بنانا ہو تو سرکہ اسی مرحلے پر ملایا جاتا ہے۔ آمیزہ صاف خشک شیشے یا چینی کے مرتبان میں دبا کر بھریں اور اوپر تیل کی تہ برقرار رکھیں۔ مرتبان کو دھوپ میں رکھیں اور روزانہ خشک چمچ سے آہستہ ہلائیں؛ سبزیوں کی سختی کے مطابق ایک تا دو ہفتے میں اچار نرم ہو کر ذائقہ پکڑ لیتا ہے۔ فائل میں طالب علم روزانہ کا مشاہدہ بھی لکھے: پہلے دن مصالحے کا رنگ، درمیانی دنوں میں سبزی کا نرم ہونا اور آخر میں تیار ذائقہ — ساتھ ہی ٹیوٹر سے طے شدہ حتمی مقادروں کی فہرست صاف درج کرے۔

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

جدول: ملا جلا اچار — مرحلہ وار خلاصہ

مرحلہ

عمل

احتیاط

1

سبزیاں دھو، کاٹ، خشک کریں

پانی بالکل نہ رہے

2

نمک و ہلدی لگا کر رکھیں

فاضل پانی نکال دیں

3

مصالحے و تیار تیل ملائیں

تیل پکا کر ٹھنڈا کریں

4

مرتبان و دھوپ

خشک چمچ؛ روزانہ ہلائیں

5

تیاری کا جائزہ

پھپھوندی ہو تو استعمال نہ کریں

عملی نکات و مشاہدہ نگاری

ملا جلا اچار میں سبزیوں کا انتخاب کرتے وقت سختی کا خیال رکھیں: سخت سبزیاں (گاجر، شلجم) دیر سے نرم ہوتی ہیں اور نرم سبزیاں (گوبھی) جلدی؛ اگر سب کو ایک جتنے بڑے ٹکڑوں میں کاٹا جائے تو گوبھی گل جائے گی جب گاجر سخت رہے گی، اس لیے سخت سبزی کے ٹکڑے نسبتاً چھوٹے رکھنا تجربے کی بات ہے۔ رائی کا پسا ہوا آٹا اچار کو روایتی کھٹاس و ذائقہ دیتا ہے؛ اس کی مقدار بھی ٹیوٹر سے طے کریں۔ اچار کو پہلی بار کھولنے پر خوشبو، رنگ و سبزی کی نرمی کا جائزہ لیں اور فائل میں تاریخ وار لکھیں۔ گھر کے بڑوں کا ذائقہ چکھ کر رائے دینا بھی اس کام کی فطری تکمیل ہے؛ ان کی رائے ایک سطر میں درج کریں۔

اس کام کی فائل میں تین چیزیں نمایاں ہونی چاہئیں: ٹیوٹر سے طے شدہ حتمی مقداروں کی فہرست، مراحل کی اپنی تحریر، اور کم از کم دو مشاہدات — مثلاً چوتھے دن رنگ کی تبدیلی اور نویں دن نرمی و ذائقہ۔ تصویر یا ٹیوٹر کے دستخط/رائے کا اندراج فائل کی ساکھ بڑھاتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ اچار ذائقے کے ساتھ ساتھ کھانوں کی مقدار بھی کم کر دیتا ہے، کیونکہ ذائقہ دار اچار کے ساتھ سادہ دال چاول بھی شوق سے کھائے جاتے ہیں؛ یوں یہ فن گھر کی معیشت میں بھی خاموش حصہ ڈالتا ہے۔ صحت کے اعتبار سے اچار کو روزانہ بڑی مقدار کے بجائے کھانے کے ساتھ تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا ہی متوازن طرز ہے، اور یہی بات فائل کے آخری نوٹ میں لکھنا طالب علم کی سمجھ کو ظاہر کرے گا۔

فائل میں اچار کی تیاری کے دنوں کا سادہ کیلنڈر بھی شامل کریں: کس تاریخ کو سبزیاں تیار ہوئیں، کس دن مصالحہ ملا، کس دن پہلی بار چکھا گیا اور کس دن مکمل تیار قرار پایا۔ یہ تاریخ وار ریکارڈ ٹیوٹر کو طالب علم کی باقاعدگی دکھاتا ہے اور اگلی بار اچار بناتے وقت اصل رہنما بھی بنتا ہے۔ اگر دورانِ تیاری کوئی مسئلہ پیش آیا ہو — مثلاً تیل کم پڑ جانا یا نمک زیادہ محسوس ہونا — تو اس کا حل بھی ایمانداری سے لکھیں، کیونکہ عملی کام میں غلطی و اس کی اصلاح دونوں ہی سیکھنے کا ثبوت ہیں۔ ملا جلا اچار کی یہی لچک اسے ہر علاقے میں مقبول بناتی ہے: مقامی سبزی بدل جاتی ہے مگر اصول

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

وہی رہتا ہے۔ اس اصول کی سمجھ آ جائے تو طالب علم کسی بھی سبزی کا اچار اعتماد سے بنا سکتی ہے اور موسم کی پیداوار کو ضائع ہونے سے بچا سکتی ہے۔

احتیاطیں و نتیجہ

احتیاطیں وہی آزمودہ ہیں: گیلا برتن یا چمچ اچار کا دشمن ہے؛ دھاتی برتن تیزابی اچار کے لیے مناسب نہیں؛ تیل کی سطح نیچے جائے تو پکا ٹھنڈا تیل مزید ڈالیں؛ اور نمک میں کمی تحفظ گھٹا دیتی ہے، جبکہ زیادہ نمک صحت کے لیے مناسب نہیں — اسی توازن کے لیے ٹیوٹر کا مشورہ اس کام کی شرط بنایا گیا ہے۔ نتیجتاً یہ کام طالب علم کو تین چیزیں سکھاتا ہے: موسمی سبزیوں کا بہترین استعمال، تجربہ کار رہنمائی کی قدر، اور صفائی کے اصولوں کی عملی پابندی۔ طالب علم اپنا بنایا اچار ٹیوٹر کو دکھا کر ان کی رائے فائل میں لکھے؛ اصل کامیابی ترکیب کی نقل نہیں بلکہ اپنے ہاتھ کے بنے محفوظ و مزیدار اچار کی ہے۔ نمک و مرچ کی مقدار میں خاندان کے مزاج و صحت کا خیال رکھنا بھی اسی عملی دانش کا حصہ ہے۔

سوال نمبر 5

سوال: عملی کام نمبر 5: یونٹ نمبر 7 کا مطالعہ کرنے کے بعد اپنے گھر کی جس طرح روزانہ صفائی کرتے ہیں اس کا طریقہ (کار فائل میں درج کیجئے۔ (20

مقصد و تعارف

اس عملی کام میں کوئی نئی چیز بنانا نہیں بلکہ اپنے گھر کی روزانہ صفائی کے اصل طریقہ کار کو مشاہدے کے ساتھ تحریر کرنا ہے۔ اس کا مقصد یہ شعور پیدا کرنا ہے کہ صفائی ایک باقاعدہ نظام ہے: کس کمرے سے شروعات ہوتی ہے، کون سا کام پہلے و کون سا بعد میں ہوتا ہے، اور صفائی کا سامان و ترتیب کیا ہے۔ ہر گھر کا طریقہ اس کی ساخت و افراد کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے؛ یہاں ایک نمونہ طریقہ کار مثال کے طور پر پیش کیا گیا ہے۔ طالب علم اپنی فائل میں اپنے گھر کا حقیقی معمول لکھے — یہی اس کام کی جانچ کا اصل معیار ہے کہ تحریر مشاہدے پر مبنی ہو، کتابی نقل نہ ہو۔

صبح کی صفائی: کمروں کی ترتیب

نمونہ طریقہ کار کی ابتدا بستر و کمروں سے ہوتی ہے: اٹھتے ہی کھڑکیاں کھول کر تازہ ہوا و روشنی اندر آنے دی جاتی ہے، بستر سمیٹ کر چادریں جھاڑی جاتی ہیں، اور کپڑے اپنی جگہ رکھے جاتے ہیں۔ اس کے بعد جھاڑو کا عمل صحن سے شروع ہو کر کمروں تک آتا ہے تاکہ گرد باہر کی طرف جائے؛ پھر پنکھوں، میزوں و الماریوں کی جھاڑن (ڈسٹنگ) نم کپڑے سے ہوتی ہے تاکہ گرد ہوا میں نہ اڑے۔ فرش پر پوچھا (موپ) ڈسٹ کے بعد لگایا جاتا ہے۔ اس ترتیب کا اصول اوپر سے نیچے اور اندر سے باہر کی طرف حرکت ہے، تاکہ صاف حصہ دوبارہ گندہ نہ ہو۔ گھر کے افراد میں کام کی تقسیم — بچے اپنے بستر و کتابیں سمیٹیں، بڑے بڑے کام کریں — صفائی کو بوجھ کے بجائے مشترکہ عادت بناتی ہے۔

باورچی خانہ، غسل خانہ و دیگر مقامات

باورچی خانے کی صفائی کھانا پکانے کے فوراً بعد سب سے اہم ہے: چولہا و گرد کی سطح صاف کرنا، برتن دھو کر الٹے رکھنا تاکہ پانی نکل جائے، کھانے کی اشیاء ڈھک کر رکھنا اور کوڑا ڈھکن والے ڈبے میں ڈال کر روزانہ باہر نکالنا۔ سنک میں جھاگ و چکنائی جمع نہ ہونے دیں، ورنہ بدبو و مکھیوں کی بنیاد بنتی ہے۔ غسل خانہ و بیت الخلا کی روزانہ صفائی میں فرش دھونا، سطحوں کی جراثیم کش صفائی اور پانی کے کھڑا نہ ہونے کا خیال شامل ہے۔ پانی کی ٹنکی و گھڑوں کے گرد صفائی اور مہینے میں مقررہ وقفے پر بڑی صفائی (ٹنکی، پنکھے، جالے) بھی معمول کا حصہ ہے، اگرچہ وہ روزانہ نہیں ہوتی۔ فائل میں طالب علم اپنے گھر کی اصل ترتیب — کن چیزوں کی روزانہ، کن کی ہفتہ وار صفائی ہوتی ہے — جدول کی شکل میں لکھے تو تحریر مزید واضح ہو جاتی ہے۔

(جدول: نمونہ گھر کی صفائی کا معمول (خلاصہ

وقت / جگہ

کام

صبح — کمرے

کھڑکیاں کھولنا، بستر سمیٹنا، جھاڑو و ڈسٹنگ

صبح — صحن

جھاڑو، پودوں کو پانی، کوڑا اکٹھا کرنا

کھانے کے بعد — باورچی خانہ

برتن دھونا، چولہا و سنک صاف، غذا ڈھانپنا

روزانہ — غسل خانہ

فرش دھونا، سطحوں کی صفائی

شام

کوڑا باہر، صحن کا ہلکا جائزہ، چیزیں اپنی جگہ

ہفتہ وار

پوچھا و بڑی صفائی، ٹنکی و جالے باری باری

عملی نکات و ذاتی جائزہ

اپنے طریقہ کار کو لکھتے وقت وقت کی تقسیم بھی درج کریں: کس کام میں کتنے منٹ لگتے ہیں، دن کا کون سا حصہ صفائی کے لیے رکھا ہے اور گھر کے کون سے فرد کون سا کام کرتا ہے۔ یہ تفصیل تحریر کو عام رپورٹ سے اصل مشاہداتی دستاویز بنا دیتی ہے۔ ساتھ یہ بھی لکھیں کہ صفائی کے سامان — جھاڑو، پوچھا، ڈسٹر، صفائی کا محلول — کہاں رکھے جاتے ہیں اور ان کی اپنی صفائی و تبدیلی کب ہوتی ہے، کیونکہ گندے سامان سے صفائی نامکمل رہتی ہے۔ اگر گھر میں چھوٹے بچے یا بزرگ ہیں تو ان کی وجہ سے صفائی میں آنے والی خصوصی احتیاط — فرش کا خشک رکھنا، صفائی کے کیمیکل بچوں سے دور رکھنا — بھی شامل کریں۔

اپنے جائزے میں ایمانداری سے یہ بھی لکھیں کہ گھر کے کس حصے کی صفائی میں کمی رہ جاتی ہے اور اس کی وجہ کیا ہے — وقت کی کمی، سامان کی کمی یا عادت کی کمی — اور اگلے مہینے اس کمی کو دور کرنے کا ایک قابلِ عمل قدم بھی تجویز کریں۔ یہ خود جائزہ اس عملی کام کا سب سے قیمتی حصہ ہے، کیونکہ ہوم اکنامکس کا مقصد کتابی معلومات سے آگے بڑھ کر گھریلو زندگی کی اصل بہتری ہے۔ ٹیوٹر سے اپنی تحریر پر رائے حاصل کریں اور ہو سکے تو صفائی کے بعد کے گھر کی ایک سادہ تصویر یا خاکہ بھی فائل میں لگائیں۔ آخر میں یہ اصول دہرانا مناسب ہے کہ صفائی کو سزا یا بوجھ نہیں، گھر کی صحت و عزت کا روزانہ نظام سمجھا جائے۔

طریقہ کار لکھتے وقت صفائی کے پانی و محلول کے استعمال کا بھی ذکر کریں: کس کام کے لیے سادہ پانی، کس کے لیے صابن والا پانی اور کس سطح کے لیے جراثیم کش محلول استعمال ہوتا ہے — یہ تفصیل ظاہر کرتی ہے کہ طالب علم صفائی کو محض جھاڑو لگانا نہیں سمجھتا۔ ماحول کا خیال بھی جدید صفائی کا حصہ ہے: کوڑا کھلے میں پھینکنے یا جلانے کے بجائے مقررہ جگہ ڈالنا اور پانی ضائع کیے بغیر صفائی کرنا گھر کے ساتھ محلے کی بھی خدمت ہے۔ فائل میں گھر کے ایک فرد — مثلاً والدہ یا بڑی بہن — کی رائے دو سطروں میں لکھنا تحریر کو سچائی کا رنگ دیتا ہے، کیونکہ روزانہ صفائی عموماً پورے گھر کا مشترکہ نظام ہوتی ہے۔ اس اشتراک کو تحریر میں جگہ دینا اس عملی کام کو خاندانی مشاہدے کی ایک مکمل تصویر بنا دیتا ہے۔

مشاہدہ و نتیجہ

فائل کے آخر میں طالب علم اپنے مشاہدے لکھے: صفائی میں کتنا وقت لگتا ہے، کون سا حصہ سب سے مشکل ہے، مہمان آنے یا بارش کے دن معمول کیسے بدلتا ہے، اور کن تبدیلیوں سے کام آسان ہو سکتا ہے — مثلاً ہر چیز کی مقررہ جگہ، صفائی کا سامان ایک جگہ تیار رکھنا، اور استعمال کے فوراً بعد جگہ صاف کرنے کی عادت۔ یہ مشاہدہ اس کام کو رپورٹ سے بڑھا کر خود آگاہی بنا دیتا ہے۔ نتیجتاً یہ عملی کام ایک سادہ مگر قیمتی سبق دیتا ہے: صفائی محنت سے زیادہ نظام کا نام ہے؛ درست ترتیب و باقاعدگی سے کم وقت میں گھر صاف بھی رہتا ہے اور صحت بخش بھی۔ طالب علم اپنے تحریر کردہ طریقہ کار کو گھر والوں کو بھی سنائے تو یہ فائل پورے خاندان کی عادات میں بہتری کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

سوال نمبر 6

(سوال: عملی کام نمبر 6: یونٹ نمبر 8 کی مدد سے اپنے گھر کے لیے ابتدائی طبی امداد کا بکس تیار کیجئے۔ (20

مقصد و تعارف

ابتدائی طبی امداد کا بکس گھر کی حفاظت کا وہ سامان ہے جو حادثے کے پہلے چند منٹوں میں کام آتا ہے۔ کھیل، باورچی خانہ، مرمت یا سفر — چوٹ کہیں بھی لگ سکتی ہے، اور اس لمحے پٹی و گوج کی تلاش میں وقت ضائع کرنا نقصان بڑھا سکتا ہے۔ اس عملی کام میں طالب علم اپنے گھر کے لیے ایک مکمل، منظم اور قابلِ استعمال فرسٹ ایڈ بکس تیار کرے گا۔ ذیل میں بکس کے اجزاء، ان کی ترتیب، رکھنے کی جگہ اور نگہداشت کا مکمل نمونہ دیا گیا ہے۔ فائل میں طالب علم اپنے تیار کردہ بکس کی اصل فہرست، جہاں سے سامان لیا اور کل تخمینی خرچ (اپنی اصل رسیدوں کے مطابق) درج کرے؛ تصویر یا بکس ٹیوٹر کو دکھانا اس کام کی جانچ کا حصہ ہے۔

بکس اور بنیادی اجزاء

بکس کے لیے مضبوط، ڈھکن والا اور نمی سے محفوظ ڈبہ منتخب کریں جس پر واضح الفاظ میں ”ابتدائی طبی امداد“ لکھا ہو تاکہ ہنگامی صورت میں کوئی بھی فرد اسے فوراً پہچان سکے۔ بنیادی اجزاء یہ ہیں: مختلف سائز کی گوج (جراثیم سے پاک پیڈ)، روئی، کریپ و سادہ پٹیاں، چپکنے والا پلاسٹر (بینڈ ایڈ) مختلف سائز میں، چپکنے والی ٹیپ، اینٹی سیپٹک محلول یا وائپس، قینچی (کند نوک والی)، چمٹی (فورسپس)، سیفٹی پن، ڈسپوزیبل دستانے، اور تھرمامیٹر۔ یہ اجزاء زخم کی صفائی، پٹی بندی اور روزمرہ کی چھوٹی چوٹوں کے لیے کافی بنیاد فراہم کرتے ہیں؛ طالب علم ہر شے کے سامنے اس کا استعمال بھی فائل میں لکھے تاکہ بکس صرف سامان کا ڈھیر نہ رہے۔

جدول: ابتدائی طبی امداد بکس — نمونہ فہرست

شے

استعمال

گوج و روئی

زخم ڈھانپنا و خون جذب کرنا

پٹیاں و پلاسٹر

پٹی بندی و چھوٹے کٹ

اینٹی سیپٹک

زخم کے گرد صفائی

قینچی و چمٹی

پٹی کاٹنا؛ کانٹا وغیرہ نکالنا

دستانے

امداد دینے والے کی حفاظت

تھرمامیٹر

بخار جانچنا

ٹارچ و نوٹ بک

اندھیرے میں دیکھنا؛ اہم نمبر

اضافی اشیاء و معلومات کارڈ

بنیادی فہرست کے علاوہ چند چیزیں بکس کی قدر بڑھا دیتی ہیں: او آر ایس (نمکول) کے ساشے، برف کے لیے دوبارہ استعمال ہونے والا کولڈ پیک یا صاف پلاسٹک تھیلی، چھوٹی ٹارچ، اور گھر کے کسی فرد کی مستقل دوا کی نقل (اصل دوا ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق الگ رکھیں)۔ سب سے اہم شے معلومات کارڈ ہے: ایک کارڈ پر ریسکیو 1122، قریبی اسپتال و ڈاکٹر کے نمبر، گھر کے سربراہ کا نمبر، اور اہلِ خانہ کی خاص حالتیں (الرجی، مستقل بیماری) لکھ کر بکس میں رکھیں۔ یہ کارڈ اس وقت بولتا ہے جب گھبراہٹ میں کچھ یاد نہ آئے۔ طالب علم فائل میں اس کارڈ کی نقل بھی شامل کرے اور اصل کارڈ بکس ہی میں رکھے۔

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

رکھنے کی جگہ، نگہداشت و احتیاطیں

بکس ایسی جگہ رکھیں جو خشک، ٹھنڈی اور تمام بڑوں کی فوری پہنچ میں ہو — باورچی خانے یا درمیانی کمرے کی مقررہ الماری مناسب ہے — مگر چھوٹے بچوں کی پہنچ سے اوپر ہو۔ گھر کے ہر بالغ فرد کو بکس کی جگہ و استعمال معلوم ہو؛ یہ معلومات صرف ایک فرد تک محدود نہ رکھیں۔ نگہداشت کا اصول سادہ ہے: ہر استعمال کے بعد کمی فوراً پوری کریں، اور ہر چند ماہ بعد پوری فہرست کا جائزہ لے کر تاریخ گزرنے والی اشیاء بدل دیں۔ دواؤں کے معاملے میں خاص احتیاط رہے: بکس میں بغیر ڈاکٹر کے مشورے کی دوا رکھنا یا کسی کو دینا درست نہیں؛ یہ بکس امداد کے لیے ہے، علاج کے لیے نہیں۔ فائل میں طالب علم نگہداشت کا اپنا شیڈول بھی لکھے۔

عملی نکات و خود آزمائی

بکس تیار کرنے کے بعد خود آزمائی کا ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ گھر کے کسی فرد سے فرضی صورت حال دے کر کہیں کہ وہ بکس سے مطلوبہ شے نکالے؛ اگر شے چند لمحوں میں مل جائے تو ترتیب درست ہے، ورنہ فہرست و ترتیب پر نظر ثانی کریں۔ بکس کے ڈھکن کے اندر اجزاء کی فہرست چسپاں کرنا بھی آزمودہ تدبیر ہے، تاکہ کمی فوراً نظر آئے۔ ایک چھوٹا سا اضافی تھیلا سفر کے لیے الگ رکھنا — جس میں پلاسٹر، قینچی و اینٹی سیپٹک ہو — خاندان کی سیر و سفر میں بھی یہی تحفظ ساتھ لے جاتا ہے۔ طالب علم فائل میں یہ بھی لکھے کہ اس نے بکس کیوں اسی جگہ رکھا اور گھر والوں کو اس کی اطلاع کیسے دی؛ یہ تفصیل کام کو نمائش کے بجائے اصل تیاری ثابت کرتی ہے۔

قیمت کے اعتبار سے یہ بکس مہنگا نہیں بنتا: بنیادی اشیاء مقامی میڈیکل اسٹور سے معمولی خرچ میں مل جاتی ہیں، اور ڈبہ گھر کا مضبوط ڈبہ بھی ہو سکتا ہے — شرط صرف صفائی، ترتیب و لیبل کی ہے۔ خریداری کی اصل رسیدیں فائل میں لگانا خرچ کی شفافیت دکھاتا ہے۔ اس کے ساتھ گھر کے بچوں کو عمر کے مطابق یہ سمجھانا کہ بکس کھیل کی چیز نہیں، بھی والدین و بڑوں کی ذمہ داری ہے۔ ٹیوٹر سے بکس کا معائنہ کرواتے وقت ان کی تجویز کردہ کمی — مثلاً اضافی پٹی یا بہتر ڈبہ — کو نوٹ کر کے پوری کریں؛ یہی جوابی عمل اس عملی کام کو مکمل اور قابلِ اعتماد بناتا ہے۔

بکس کی تیاری میں محلے یا اسکول کی سطح پر بھی سوچنا مفید ہے: اگر گھر والوں کو بنیادی پٹی بندی آتی ہو تو بکس کی قدر دوگنی ہو جاتی ہے، اس لیے فائل میں یہ بھی درج کریں کہ گھر کے کن افراد کو بکس کے استعمال کی سادہ تربیت دی گئی — مثلاً خون روکنے کے لیے دباؤ کا طریقہ اور پٹی باندھنے کی مشق پرانے کپڑے پر۔ ایک فرضی مشق کا انعقاد اس کام کو زندہ مہارت میں بدل دیتا ہے۔ اسی طرح بکس کی فہرست کی ایک نقل گھر کی ڈائری یا موبائل میں رکھنا بھی جدید دور کی آسان تدبیر ہے تاکہ بازار جاتے وقت کمی کی اشیاء یاد رہیں۔ ان چھوٹے اضافوں سے فرسٹ ایڈ بکس محض فائل کی شرط نہیں رہتا بلکہ خاندان کی حفاظت کا مستقل نظام بن جاتا ہے۔

مشاہدہ و نتیجہ

اس کام کا مشاہدہ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ گھروں میں پٹی و گوج تو کسی دراز میں مل جاتی ہے مگر وقت پر نہیں ملتی، اور یہی تاخیر اصل نقصان ہے؛ منظم بکس اس مسئلے کو جڑ سے ختم کرتا ہے۔ ایک بار کا معمولی خرچ اور تھوڑی سی ترتیب پورے خاندان کو سالوں تحفظ دیتی ہے۔ نتیجتاً گزارش ہے کہ بکس کو فائل کی تکمیل کے بعد بھی زندہ نظام کے طور پر برقرار رکھا جائے: استعمال ہو تو پورا کریں، جائزہ ہو تو تاریخ دیکھیں، اور بچوں کو بھی ان کی عمر کے مطابق اس کے بنیادی استعمال سے آگاہ کریں۔ ٹیوٹر سے بکس کی جانچ و رہنمائی حاصل کرنا اس عملی کام کی تکمیل ہے، اور یہی تیاری کسی ناگہانی صورت میں طالب علم کو اپنے خاندان کا مددگار بناتی ہے۔

سوال نمبر 7

سوال: عملی کام نمبر 7: 10 مختلف قسم کے ٹانکے تیار کرنے کے بعد اسے اپنی فائل میں چسپاں کیجئے۔ ہر ٹانکا الگ الگ (ٹکڑے پر ہو جس کی لمبائی 3 انچ اور چوڑائی 2 انچ ہو۔ (20

مقصد و ہدایات

ٹانکے سلائی کڑھائی کی بنیادی مہارت ہیں؛ انہی سے کپڑا جڑتا، کنارہ مڑتا، بٹن لگتا اور کڑھائی کی خوبصورتی بنتی ہے۔ اس عملی کام میں دس مختلف ٹانکے الگ الگ ٹکڑوں پر تیار کر کے فائل میں چسپاں کرنا مطلوب ہے، اور کتابچے کی ہدایت کے مطابق ہر ٹکڑے کی لمبائی 3 انچ اور چوڑائی 2 انچ ہونی چاہیے۔ ذیل میں دس نمونہ ٹانکوں کے نام، ان کا طریقہ و استعمال درج ہے؛ طالب علم یہی ٹانکے اپنے ہاتھ سے تیار کرے، ہر ٹکڑے کے نیچے ٹانکے کا نام صاف لکھے اور کنارے صاف ستھرے رکھے۔ فائل میں اصل ٹکڑے چسپاں ہوں گے؛ یہ تحریر ان کی شرح و رہنمائی ہے۔ سامان: ململ یا سفید روئی کا کپڑا، مختلف

رنگ کے دھاگے، سوئی نمبر مناسب، قینچی، پیمائش کا فیتا و پنسل۔

جدول: دس نمونہ ٹانکے اور ان کے استعمال

نمبر

ٹانکا

استعمال

1

(کچا ٹانکا (رننگ اسٹچ

عارضی جوڑ، چنٹ و ڈیزائن کی نشان دہی

2

(پکا ٹانکا (بیک اسٹچ

مضبوط سلائی؛ مشینی سلائی کا متبادل

3

(موڑ ٹانکا (ہیمنگ

کنارے موڑنا — دوپٹہ، قمیض کا دامن

4

(زنجیری ٹانکا (چین اسٹچ

کڑھائی کی لکیریں و خاکے

5

(کاج ٹانکا (بٹن ہول اسٹچ

کاج بنانا؛ کناروں کی حفاظت

6

(صلیبی ٹانکا (کراس اسٹچ

شماری کڑھائی، نام و نقش بنانا

7

(مچھلی ہڈی ٹانکا (فش بون

پتے و پھول کی بھرائی

8

(بھرائی ٹانکا (سیٹن اسٹچ

چھوٹے نقش مکمل بھرنا

9

(گانٹھ ٹانکا (فرنچ ناٹ

پھول کے وسط و چھوٹے نقطے

10

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

(کمبل ٹانکا (بلینکٹ اسٹچ

کناروں کی سجاوٹ و حفاظت

(چند ٹانکوں کا طریقہ (خلاصہ

کچا ٹانکا سب سے آسان ہے: سوئی کو برابر فاصلے پر اوپر نیچے گزارتے جائیں، ٹانکے یکساں رکھنا ہی اس کی خوبصورتی ہے۔ پکا ٹانکا اس سے مضبوط ہے: ایک ٹانکا آگے لگا کر سوئی پچھلے ٹانکے کے آخری نقطے سے نکالی جاتی ہے، یوں بلا فصل لکیر بنتی ہے۔ موڑ ٹانکا کنارے کو اندر موڑ کر ترچھی چھوٹی گرفتوں سے لگایا جاتا ہے اور سامنے سے تقریباً نظر نہیں آتا۔ زنجیری ٹانکے میں ہر ٹانکا پچھلے کے اندر حلقہ بناتا ہے، جس سے زنجیر جیسی لکیر بنتی ہے۔ کاج ٹانکے میں دھاگے کا حلقہ کنارے کے گرد لپیٹ کر گانٹھ سی بنتی ہے اسی لیے یہ کنارے کو اکھڑنے سے بچاتا ہے۔ صلیبی ٹانکے میں دو ترچھی گرفتوں سے انگریزی حرف ایکس کی شکل بنتی ہے اور ترتیب سے لگانے پر نقش ابھرتا ہے۔

باقی ٹانکے و تیاری کی ترتیب

مچھلی ہڈی ٹانکے میں درمیانی لکیر کے دونوں جانب ترچھی گرفت لگتی ہے، اس لیے یہ پتے کی قدرتی شکل دیتا ہے۔ بھرائی (سیٹن) ٹانکے میں نقش کے اندر قریب قریب سیدھی گرفتیں لگا کر پوری سطح ہموار بھری جاتی ہے۔ گانٹھ ٹانکے میں دھاگہ سوئی کے گرد دو بار لپیٹ کر قریب ہی سے نیچے کھینچا جاتا ہے جس سے چھوٹی گانٹھ بنتی ہے۔ کمبل ٹانکا کنارے پر برابر فاصلے سے عمودی گرفتیں و حلقے بنا کر کنارے کو مضبوط و خوبصورت کرتا ہے۔ تیاری کی ترتیب یہ رکھیں: پہلے کپڑے کے دس ٹکڑے مقررہ سائز (3 ضرب 2 انچ) میں کاٹیں، کنارے صاف کریں، پنسل سے ہلکی رہنما لکیریں لگائیں، پھر آسان ٹانکوں سے شروع کر کے مشکل کی طرف جائیں۔ ہر ٹکڑے پر کم از کم تین چار قطاریں یا ایک مکمل نمونہ بنائیں تاکہ ٹانکے کی پہچان واضح ہو۔

چسپاں کرنا، پیشکش و احتیاط

تیار ٹکڑوں کو فائل کے مضبوط صفحات پر صاف گوند یا ٹانکے سے اس ترتیب سے چسپاں کریں کہ ہر ٹکڑے کے نیچے اس کا نام و نمبر لکھا ہو اور ٹکڑا جھریوں کے بغیر چپکا ہو۔ سوئی کے استعمال میں احتیاط لازمی ہے: کام کے بعد سوئی ہمیشہ پن کشن یا مقررہ ڈبی میں رکھیں، اور ٹکڑے کاٹتے وقت قینچی احتیاط سے چلائیں۔ دھاگے کے رنگ متضاد منتخب کریں تاکہ ٹانکے سفید کپڑے پر نمایاں نظر آئیں۔ فائل کے آغاز میں ٹانکوں کی فہرست و جدول درج کریں اور آخر میں اپنا مشاہدہ لکھیں کہ کون سا ٹانکا سب سے آسان و کون سا مشکل لگا اور کیوں۔ یہی تحریری شرح اصل نمونوں کے ساتھ مل کر اس کام کو مکمل کرتی ہے۔

عملی نکات و مشق کا طریقہ

ٹانکوں کی یکسانیت مشق سے آتی ہے؛ ٹکڑے بنانے سے پہلے فالتو کپڑے پر ہر ٹانکے کی ایک قطار آزما لیں، جب ہاتھ رچ جائے تو اصل ٹکڑے شروع کریں۔ سوئی میں دھاگہ مناسب لمبائی کا رکھیں — بہت لمبا دھاگہ الجھتا و کمزور ہوتا ہے، بہت چھوٹا بار بار ڈالنا پڑتا ہے۔ کپڑے کو کھینچ کر رکھنے کے لیے کڑھائی کا فریم (اڈا) ہو تو ٹانکے مزید صاف آتے ہیں، ورنہ ٹکڑے کو گھٹنے یا میز کے کنارے سے سنبھال کر کام کریں۔ غلط ٹانکا لگ جائے تو اسی وقت احتیاط سے اکھاڑ کر درست کریں؛ غلطی چھپانے سے نمونہ خراب ہوتا ہے۔ ہر ٹکڑے کے پچھلی طرف بھی صفائی رکھیں، کیونکہ ہاتھ کے کام کا معیار دونوں طرف سے جانچا جاتا ہے۔

رنگوں کے انتخاب میں کنٹراسٹ کا اصول رکھیں: ہلکے کپڑے پر گہرے دھاگے اور درمیانے کپڑے پر روشن دھاگے ٹانکے کو نمایاں کرتے ہیں۔ اگر کسی ٹانکے میں دھاگہ ختم ہو جائے تو گانٹھ پیچھے کی طرف لائیں تاکہ سامنے صاف رہے۔ فائل میں ہر نمونے کے ساتھ ٹانکے کا سادہ خاکہ (لکیر سے دکھایا ہوا راستہ) بنانا بھی اچھا اضافہ ہے، کیونکہ اس سے طالب علم کی سمجھ ٹیوٹر پر واضح ہوتی ہے۔ وقت کی منصوبہ بندی بھی ضروری ہے: دس نمونے ایک دن میں جلدی جلدی بنانے کے بجائے دو تین دن میں سکون سے بنائیں تو معیار کہیں بہتر رہے گا۔ آخر میں تمام ٹکڑوں کو ترتیب وار نمبر دے کر فہرست سے ملا لیں کہ کوئی ٹانکا رہ تو نہیں گیا۔

نتیجہ

اس عملی کام کی تکمیل پر طالب علم سلائی و کڑھائی کی بنیادی زبان سیکھ لیتا ہے: اب وہ معمولی مرمت — اکھڑی سلائی، کنارہ موڑنا، نقش بنانا — خود کر سکتا ہے اور آگے کی مہارتوں (کھلونا، لباس) کی بنیاد بھی تیار ہو جاتی ہے۔ اصل

نمونے طالب علم کے اپنے ہاتھ کے ہونے چاہئیں؛ کسی اور کا بنا نمونہ لگانا اس کام کے مقصد کے خلاف ہے۔ ٹیوٹر کو نمونے دکھا کر ان کی نشان دہی کردہ کمزوریاں — مثلاً ٹانکوں کی ناہمواری — درست کرنا اس کام کا آخری مرحلہ ہے۔ صفائی و یکسانیت ہی ہاتھ کے کام کی پہچان ہے، اور باقاعدہ مشق سے یہ صفت ہر طالب علم حاصل کر سکتا ہے۔

سوال نمبر 8

سوال: عملی کام نمبر 8: اپنی فائل میں سکول جانے والے بچوں کی عمر کے لیے 3 عدد فراک کے ڈیزائن بنائیے جن میں 2 (گرمیوں کے لیے اور ایک سردی کے موسم کے لیے۔ (20

مقصد و اصول

اس عملی کام میں اسکول جانے والی بچی (تقریباً 5 تا 10 سال عمر) کے لیے تین فراک کے ڈیزائن کاغذ پر بنانا مطلوب ہے: دو گرمیوں کے لیے اور ایک سردیوں کے لیے۔ ڈیزائن سے مراد فراک کی شکل، گلہ، آستین، لمبائی، کپڑا، رنگ اور سجاوٹ کی مکمل تصویر و تفصیل ہے، جسے دیکھ کر درزی یا خود سلائی کرنے والا فراک تیار کر سکے۔ اچھے ڈیزائن کے اصول یہ ہیں: بچی کی عمر و جسامت کے مطابق سائز؛ حرکت و کھیل کی آزادی؛ موسم کے مطابق کپڑا؛ اسکول کے ماحول کے مطابق سادگی و نفاست؛ اور بٹن و زپ ایسی جگہ جہاں بچی خود آسانی سے استعمال کر سکے۔ ذیل میں تین نمونہ ڈیزائن تفصیل سے پیش کیے گئے ہیں؛ طالب علم یہی اصول اپنا کر اپنے ڈیزائن خود بنائے اور رنگ بھر کر فائل میں لگائے۔

ڈیزائن 1: گرمیوں کی فراک — سادہ و ہوا دار

کپڑا: ہلکی ململ یا لان، ہلکا رنگ (سفید، ہلکا گلابی یا آسمانی) جو گرمی کم محسوس کرائے اور اسکول یونیفارم کے بھی قریب رہے۔ کٹ: بغیر آستین یا چھوٹی غلافی آستین، گول گلہ جس پر سفید لیس کی پٹی، کمر سے ہلکا سا گھیر دار نچلا حصہ جو دوڑنے کھیلنے میں آزاد رہے؛ لمبائی گھٹنوں تک۔ بندش: پیچھے زپ یا بٹن کی پٹی تاکہ بچی خود پہن سکے۔ سجاوٹ: جیب پر چھوٹی سی کڑھائی کا پھول یا سینے پر دو بٹن — سادگی قائم رہے۔ خصوصیت: کپڑا پسینہ جذب کرنے والا اور آسانی سے دھلنے والا ہو؛ یہ ڈیزائن روزانہ اسکول کے استعمال کے لیے سب سے عملی ہے۔ فائل میں اس ڈیزائن کا خاکہ سامنے و پیچھے دونوں رخ سے بنائیں اور ساتھ کپڑے و رنگ کی وضاحت لکھیں۔

(ڈیزائن 2: گرمیوں کی فراک — چنٹ دار (پلیٹڈ

کپڑا: ملائم کاٹن یا پوپلین، درمیانہ رنگ (ہلکا سبز، پیچ یا طباعتی چھوٹے پھولوں والا)۔ کٹ: آدھی آستین پف والی، چوکور یا گول چھوٹا گلہ جس پر سفید کالر، بالائی حصہ جسم کے مطابق اور کمر سے باکس پلیٹس (چنٹیں) جو گھیر کو ترتیب و خوبصورتی دیں؛ لمبائی گھٹنوں تک۔ بندش: سامنے اوپر کے حصے میں بٹن تاکہ پہننا اتارنا آسان ہو۔ سجاوٹ: کمر پر اسی کپڑے کی پٹی (بیلٹ) یا پہلو میں دو جیبیں — جیبیں اسکول کی بچی کے لیے رومال و چھوٹی اشیاء رکھنے میں مفید ہوتی ہیں۔ خصوصیت: چنٹ دار گھیر دھلنے کے بعد بھی شکل برقرار رکھتا ہے اور یہ فراک اسکول کی تقریبات میں بھی نفیس لگتی ہے۔ خاکے میں چنٹوں کی سمت و تعداد واضح کریں اور کالر کی شکل الگ چھوٹے خاکے میں بھی دکھائیں۔

ڈیزائن 3: سردیوں کی فراک — گرم و بند

کپڑا: فلالین، گرم کاٹن یا ہلکی اون آمیز جرسی، گہرا رنگ (میرون، نیوی نیلا یا بوتل سبز) جو میلا کم ظاہر کرے۔ کٹ: پوری آستین کف دار، بند گلہ یا چھوٹا کالر، اندر ہلکی استر کی سہولت، گھیر قدرے کم مگر حرکت کے لیے کافی؛ لمبائی گھٹنے سے ذرا نیچے تاکہ ٹانگیں سردی سے محفوظ رہیں۔ بندش: سامنے بٹن کی پوری پٹی یا زپ۔ سجاوٹ: جیبوں پر متضاد رنگ کی پٹی اور سینے پر چھوٹا سا کڑھائی کا نقش؛ نیچے اسکول کی گرم جرابوں / ٹائٹس کے ساتھ پہننے کا تصور۔ خصوصیت: یہ ڈیزائن سرد ہوا سے تحفظ دیتا ہے اور سویٹر کے ساتھ یا اس کے بغیر دونوں طرح قابلِ استعمال ہے۔ خاکے میں آستین کے کف و کالر کی تفصیل اور کپڑے کی موٹائی کا ذکر ضرور کریں۔

جدول: تینوں ڈیزائنوں کا موازنہ

پہلو

(ڈیزائن 1 (گرمیاں

(ڈیزائن 2 (گرمیاں

(ڈیزائن 3 (سردیاں

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

کپڑا

لان / ململ، ہلکا رنگ

کاٹن / پوپلین طباعتی

فلالین / گرم آمیز، گہرا رنگ

آستین

بغیر / غلافی

آدھی پف

پوری، کف دار

خاص بات

ہوا داری و سادگی

چنٹ و کالر

حرارت و بند گلہ

عملی نکات و پیمائش کی رہنمائی

ڈیزائن بناتے وقت بچی کی عمر کے مطابق اوسط پیمائشوں کا خیال رکھنا ڈیزائن کو حقیقت پسند بناتا ہے: سینہ، کمر، فراک کی لمبائی اور آستین کی لمبائی عمر کے ساتھ بڑھتی ہے، اس لیے خاکے کے نیچے منتخب عمر (مثلاً 6 تا 7 سال) لکھ کر اسی کے مطابق تناسب رکھیں۔ حرکت کی آزادی کے لیے گھیر و آستین میں مناسب ڈھیل رکھنا ڈیزائن کا اصول ہے؛ بہت تنگ فراک اسکول کی بچی کے لیے نامناسب ہوتی ہے۔ رنگ منتخب کرتے وقت اسکول کے یونیفارم ضابطے کا بھی خیال رکھیں — اگر ڈیزائن یونیفارم کے طور پر ہے تو اسکول کا مقررہ رنگ و انداز ہی بنیاد ہوگا، اور اگر گھر یا تقریب کی فراک ہے تو ذوق کی آزادی زیادہ ہے؛ فائل میں یہ وضاحت ایک سطر میں لکھ دیں۔

خاکہ سازی کی ترتیب یہ رکھیں: پہلے ہلکی پنسل سے پورا خاکہ، پھر تفصیلات (کالر، آستین، جیب، بٹن)، پھر رنگ، اور آخر میں تفصیلی نوٹ۔ ہر ڈیزائن کے ساتھ کپڑے کا چھوٹا سا نمونہ (اگر میسر ہو) چسپاں کرنا فائل کو پیشہ ورانہ بنا دیتا ہے۔ سجاوٹ میں اعتدال رکھیں: اسکول کی فراک پر بڑی کڑھائی یا چمک دمک کے بجائے لیس، پٹی یا جیب جیسی کارآمد سجاوٹ موزوں ہے۔ ٹیوٹر سے ڈیزائن کی جانچ میں یہ پوچھنا مفید ہوگا کہ کون سا ڈیزائن سلائی کے اعتبار سے سب سے آسان و کون سا مشکل ہے اور کیوں؛ یہ گفتگو فائل کے آخری نوٹ میں ایک دو سطروں میں درج کریں۔ یوں یہ کام صرف تصویر کشی نہیں رہتا، لباس سازی کی سوچ بن جاتا ہے۔

پیشکش و نتیجہ

فائل میں ہر ڈیزائن الگ صفحے پر پیش کریں: اوپر ڈیزائن کا نام و موسم، درمیان میں رنگین خاکہ، نیچے کپڑا، رنگ، کٹ، بندش و سجاوٹ کی تحریری تفصیل۔ خاکے سادہ لکیروں سے بھی بن سکتے ہیں؛ صفائی و تناسب اصل خوبی ہے، بڑے فنکار جیسی مصوری شرط نہیں۔ آخر میں ایک سطر میں لکھیں کہ کون سا ڈیزائن کس عمر کی بچی کے لیے زیادہ موزوں ہے — چھوٹی بچی کے لیے سادہ و آسان بندش والا، بڑی کے لیے نسبتاً نفیس۔ نتیجتاً یہ کام طالب علم کو لباس کے ڈیزائن کی سوچ سکھاتا ہے: موسم، عمر، استعمال اور ذوق کو ایک ساتھ دیکھنا۔ اصل ڈیزائن طالب علم کے اپنے ہونے چاہئیں؛ یہ نمونے صرف اصول و ترتیب کی رہنمائی کے لیے ہیں۔ ٹیوٹر سے ڈیزائن دکھا کر بہتری کی رائے حاصل کرنا اس کام کی تکمیل ہے۔

سوال نمبر 9

سوال: عملی کام نمبر 9: اپنی ٹیوٹر صاحبہ/ٹیوٹر صاحب کی مدد سے کسی بھی سادہ قسم کا ایک عدد کپڑے کا کھلونا تیار کیجئے۔ (20)

مقصد و نمونہ کھلونے کا انتخاب

کپڑے کا کھلونا بچوں کے لیے محفوظ، نرم اور گھر پر بننے والا بہترین کھلونا ہے؛ یہ پلاسٹک کے کھلونوں کے مقابلے میں سستا، دھلنے کے قابل اور ماحول دوست ہوتا ہے۔ اس عملی کام میں ٹیوٹر کی مدد سے ایک سادہ کھلونا تیار کرنا مطلوب

میں کر کے ہر حصہ انگلی سے پھیلا لیں؛ اور چہرہ بنانے سے پہلے پنسل کے ہلکے نشان لگا کر آئینے میں دیکھ لیں۔ اگر سلائی مشین میسر نہ ہو تو پکا ٹانکا ہاتھ کی سلائی کو کافی مضبوط بنا دیتا ہے، خصوصاً کناروں پر دوہری قطار لگا دی جائے۔ بھرائی کے لیے روئی مہنگی پڑے تو پرانے گرم کپڑے یا رضائی کے اندر کی پرانی روئی — دھو کر خشک کی ہوئی — بھی استعمال ہو سکتی ہے، بشرطیکہ صاف ہو۔

فائل میں کھلونے کی تصویر کے ساتھ اس کی پیمائش (اونچائی و چوڑائی)، لگنے والا وقت اور کل مواد کی فہرست بھی درج کریں۔ بچے کو کھلونا دیتے وقت اس کی خوشی کا مشاہدہ ایک دو سطروں میں لکھنا اس کام کو جذباتی طور پر بھی مکمل کرتا ہے اور ٹیوٹر کو ظاہر کرتا ہے کہ طالب علم نے مقصد سمجھا ہے۔ حفظانِ صحت کے لیے کھلونا دینے سے پہلے ہلکا دھونا یا دھوپ لگانا مناسب ہے۔ اگر وقت و سہولت ہو تو اسی خاکے سے دوسرا کھلونا مختلف رنگ میں بنا کر موازنہ کرنا مشق کو دوبالا کر دیتا ہے، مگر کتابچے کی شرط ایک ہی کھلونے کی ہے؛ اضافی کام صرف ذاتی شوق کے لیے ہو۔ آخر میں سوئیاں و قینچی مقررہ جگہ پر رکھنا نہ بھولیں۔

کھلونے کی فائل میں مہارت کی ترقی کا ذکر بھی شامل کریں: شروع میں کون سا مرحلہ مشکل لگا، ٹیوٹر نے کیا رہنمائی دی، اور آخر میں کون سی مہارت — مثلاً پکا ٹانکا یا یکساں بھرائی — بہتر ہو گئی۔ یہ تحریر عملی کام کے جائزے کا اصل نچوڑ ہوتی ہے۔ اگر کھلونا کسی خاص بچے کے لیے بنایا گیا ہو تو اس کی عمر کے مطابق منتخب کردہ حفاظت — نرم بھرائی، کڑھائی والی آنکھیں، دھلنے والا کپڑا — کی وجوہات بھی لکھیں؛ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ طالب علم نے کھلونا محض شوق سے نہیں، صارف کی ضرورت سمجھ کر بنایا ہے۔ اسی نقطہ نظر سے یہ سادہ سا کام آگے چل کر سلائی کے گھریلو کاروبار — بچوں کے کھلونے، کشن و سجاوٹ — کی پہلی سیڑھی بھی بن سکتا ہے، بشرطیکہ معیار و صفائی کا وہی معیار برقرار رکھا جائے جو اس نمونے میں رکھا گیا ہے۔

حفاظت و نتیجہ

حفاظت اس کام کی بنیاد ہے: سوئی قینچی کا استعمال ٹیوٹر یا بڑوں کی نگرانی میں ہو؛ تیار کھلونے میں سوئی یا پن باقی نہ رہے — تکمیل پر پورا کھلونا ہاتھ پھیر کر جانچیں؛ اور چھوٹے بچے کے کھلونے میں اکھڑنے والی کوئی شے (بٹن، موتی) نہ لگائیں۔ صفائی کے لیے کھلونا ایسے کپڑے سے بنائیں جو دھویا جا سکے۔ فائل میں طالب علم سامان کی فہرست، مراحل کی تحریر، درپیش مشکل (مثلاً کون سا حصہ مشکل لگا) اور ٹیوٹر کی رہنمائی کا ذکر لکھے۔ نتیجتاً یہ کام طالب علم کو تین مہارتیں ایک ساتھ دیتا ہے: منصوبہ بندی، ہاتھ کی مہارت اور بچوں کی حفاظت کا شعور۔ اپنے ہاتھ کا بنا کھلونا جب کسی بچے کے ہاتھ میں خوشی بن کر جاتا ہے تو اس کی قدر بازار کے کھلونے سے بڑھ جاتی ہے — یہی اس عملی کام کا اصل ثمر ہے۔

سوال نمبر 10

(سوال: عملی کام نمبر 10: بندھائی اور رنگائی کی مدد سے اپنے لیے ایک عدد دوپٹہ تیار کیجئے۔ (20

مقصد و تعارف

بندھائی اور رنگائی (ٹائی اینڈ ڈائی) کپڑے کو رنگنے کا روایتی و فنکارانہ طریقہ ہے: کپڑے کو مختلف انداز سے باندھ، لپیٹ یا چنٹ کر کے رنگ میں ڈبویا جاتا ہے؛ بندھے ہوئے حصے تک رنگ نہیں پہنچتا، یوں کھولنے پر خوشنما نقش — دائرے، لکیریں، لہریں — بن جاتے ہیں۔ سندھ و راجستھان کی بندھنی اسی فن کی مشہور صورت ہے۔ اس عملی کام میں طالب علم اپنے لیے ایک دوپٹہ اسی طریقے سے تیار کرے گا۔ ذیل میں مکمل طریقہ کار، نقشوں کی اقسام اور احتیاطیں درج ہیں؛ اصل دوپٹہ طالب علم خود تیار کر کے ٹیوٹر کو دکھائے گا اور فائل میں مراحل و مشاہدہ درج کرے گا۔ رنگ و نقش کا انتخاب اپنی پسند کے مطابق کیا جا سکتا ہے۔

سامان و تیاری

سامان: سفید یا ہلکے رنگ کا روئی / ململ کا دوپٹہ (مصنوعی ریشے والا کپڑا رنگ اچھی طرح نہیں پکڑتا)، کپڑے کے لیے موزوں رنگ (بازار میں دستیاب فیبرک ڈائی، رنگ کے پیکٹ پر درج ہدایات پر عمل کریں)، مضبوط دھاگہ یا ربڑ بینڈ، نمک یا رنگ پکا کرنے کی شے (رنگ ساز کی ہدایت کے مطابق)، بڑا برتن، دستانے، پرانے اخبار یا پلاسٹک (جگہ بچانے کے لیے) اور پانی۔ تیاری: دوپٹے کو پہلے سادہ پانی و معمولی صابن سے دھو کر خشک کر لیں تاکہ کپڑے کی اوپری چکنائی و میل اتر جائے اور رنگ یکساں لگے۔ کام کی جگہ پر پلاسٹک بچھا لیں، کیونکہ رنگ کے دھبے آسانی سے نہیں جاتے۔ اپنے کپڑوں کی حفاظت کے لیے ایپرن یا پرانے کپڑے پہننا بہتر ہے۔

باندھنے کے نقش و طریقہ

نقش باندھنے کے انداز سے بنتا ہے: (1) دائرے دار نقش: کپڑے کو جگہ جگہ سے پکڑ کر چھوٹے گولے کی صورت دھاگے سے مضبوط باندھیں — ہر باندھ کھلنے پر دائرہ چھوڑے گی۔ (2) لکیری نقش: دوپٹے کو لپیٹ کر (رول کر کے) وقفوں سے باندھیں — متوازی لکیریں بنیں گی۔ (3) چنٹ دار نقش: دوپٹے کو اِکارڈین کی طرح تہ کر کے باندھیں — لہر دار یا چوکور نقش ابھرے گا۔ (4) گانٹھ نقش: جگہ جگہ سادہ گانٹھیں لگا دیں — بے ترتیب قدرتی نقش بنے گا۔ باندھنے میں جتنی مضبوطی و خشکی ہوگی، نقش اتنا ہی واضح ہوگا؛ ڈھیلا باندھا حصہ رنگ جذب کر لے گا۔ ایک دوپٹے میں دو انداز ملا کر بھی نقش بنایا جا سکتا ہے، مگر پہلی کوشش میں سادہ نقش بہتر رہتا ہے۔

رنگائی، کھولنا و تکمیل

رنگائی: بڑے برتن میں رنگ کی ہدایت کے مطابق گرم پانی و رنگ تیار کریں اور متعلقہ پکاؤ شے شامل کریں۔ باندھا ہوا دوپٹہ آہستہ سے رنگ میں ڈبوئیں، چمچ سے دبا کر ہر حصہ رنگ میں ڈوبا رکھیں اور مقررہ وقت (عموماً 20 تا 40 منٹ، رنگ کی ہدایت کے مطابق) رہنے دیں۔ پھر دستانے پہن کر دوپٹہ نکالیں، زائد رنگ نچوڑیں اور دھاگے کھولے بغیر صاف پانی سے اس وقت تک کھنگالیں جب پانی صاف آنے لگے۔ اب احتیاط سے دھاگے / ربڑ کھولیں — نقش اسی لمحے ظاہر ہوتا ہے — اور دوپٹے کو سایہ دار ہوادار جگہ میں پھیلا کر خشک کریں؛ تیز دھوپ رنگ کو مدھم کر سکتی ہے۔ خشک ہونے پر ہلکی استری کریں اور کناروں کی موڑ سلائی (ہیمنگ) چیک کریں۔ پہلے چند دھلائیوں میں دوپٹہ الگ دھوئیں کیونکہ زائد رنگ نکل سکتا ہے۔

جدول: بندھائی کے نقش — خلاصہ

انداز	باندھنے کا طریقہ	بنے والا نقش
دائرہ دار	گولہ بنا کر مضبوط باندھنا	گول دائرے / چھلے
لکیری	رول کر کے وقفوں سے باندھنا	متوازی لکیریں
چنٹ دار	تہ کر کے باندھنا	لہر دار / چوکور
گانٹھ	جگہ جگہ گانٹھیں	بے ترتیب قدرتی نقش

عملی نکات و نقش کی منصوبہ بندی

رنگائی شروع کرنے سے پہلے دوپٹے کے نقش کی سادہ منصوبہ بندی کاغذ پر کر لینا دانشمندی ہے: کہاں دائرے ہوں گے، کہاں لکیریں، اور خالی جگہ کتنی رہے گی۔ زیادہ باندھنے سے کپڑا تقریباً سفید رہ جاتا ہے اور کم باندھنے سے نقش گھل مل جاتا ہے؛ توازن ہی خوبصورتی ہے۔ رنگ ہلکا رکھنا ہو تو وقت کم رکھیں، گہرا رکھنا ہو تو وقت و رنگ کی مقدار ہدایت کے مطابق بڑھائیں۔ دو رنگوں کا دوپٹہ بنانا بھی ممکن ہے — پہلے ہلکے رنگ میں رنگ کر خشک کیے بغیر منتخب حصے دوبارہ باندھ کر دوسرے رنگ میں ڈبونا — مگر پہلی کوشش میں ایک رنگ کا صاف نقش زیادہ کامیاب رہتا ہے۔ تجربے کے لیے پہلے

AIOU LIBRARY aioulibrary.com

چھوٹے رومال پر وہی نقش آزما لینا اصل دوپٹے کو خرابی سے بچا لیتا ہے۔

دوپٹہ تیار ہونے کے بعد اس کی زندگی بڑھانے کے اصول بھی فائل میں لکھیں: الگ و الٹا کر کے ہلکے صابن سے دھونا، تیز دھوپ کے بجائے سائے میں سکھانا، اور استری درمیانی گرم رکھنا۔ رنگ کا ہلکا سا نکلنا ابتدائی دھلائیوں میں فطری ہے، مگر اچھی پکائی والا رنگ جلد مستحکم ہو جاتا ہے۔ اپنا مشاہدہ بھی درج کریں کہ کھولنے کے لمحے نقش کیسا لگا، کون سا حصہ توقع سے مختلف نکلا اور دوبارہ بنانے پر کیا تبدیلی کریں گے۔ یہ خود جائزہ ہی فن سیکھنے کا اصل طریقہ ہے۔ ٹیوٹر کو اصل دوپٹہ دکھانا اور ان کی رائے لینا اس عملی کام — اور اس کے ساتھ پورے کورس کے عملی حصے — کی باوقار تکمیل ہے۔

احتیاطیں و نتیجہ

احتیاطیں: رنگ و گرم پانی کا کام بڑوں کی نگرانی و دستانوں کے ساتھ ہو؛ رنگ کے پانی کو نالے میں انڈیلنے سے پہلے مقامی اصولوں کا خیال رکھیں اور برتن کھانے کے استعمال سے الگ رکھیں؛ تیار دوپٹے کو پہلی بار پہننے سے پہلے دھو لیں تاکہ جلد پر رنگ کا اثر نہ ہو۔ فائل میں طالب علم کا نام، منتخب نقش، رنگائی کا وقت، کھولنے پر نقش کی صورت اور اپنی غلطیوں و سیکھنے کی باتیں لکھے؛ ممکن ہو تو پہلے چھوٹے ٹکڑے پر تجربہ کر کے اس کا نتیجہ بھی درج کرے۔ نتیجتاً یہ عملی کام طالب علم کو روایتی فن سے جوڑتا ہے: سادہ سفید دوپٹہ اس کے اپنے ہاتھ کے نقش سے منفرد لباس بن جاتا ہے، اور یہی مہارت آگے چل کر چھوٹے گھریلو کاروبار کی بنیاد بھی بن سکتی ہے۔ اصل لطف تخلیق کا ہے — اسی لیے یہ کام نقل سے نہیں، اپنے تجربے سے مکمل ہوتا ہے۔

AIOU LIBRARY aioulibrary.com