باب 10

مختلف سماجی حالات کے سروکار اور ضرورتیں

(Concerns and Needs in Diverse Contexts)

A: تغذیہ، صحت اور صفائی

(Nutrition, Health and Hygiene)

آموزشی مقاصد

اس سیکشن کے مطالعے کے بعد طلبا:

- صحت اور اس کی مختلف جہات کی اہمیت پر بحث کرسکیں گے۔
- تغذیہ اور صحت کے باہمی رشتوں کو سمجھ سکیں گے۔
- تغذیے کی قلت (under nutrition) اور کثرت تغذیہ (overnutrition) کے نتائج جان سکیں گے۔
- مناسب اور صحت مند غذائی عادتوں کا انتخاب کرسکیں گے۔
- تغذیہ اور بیماری کے درمیان باہمی تعلق کی نشان دہی کرسکیں گے۔
- غذاؤں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام میں صفائی کی اہمیت کی (Sanitation) وضاحت کرسکیں گے۔

10A.1 تعارف

ہر شخص اچھی زندگی گزارنا پسند کرتا ہے اور صحت وسلامتی کے ساتھ رہنا چاہتا ہے۔ 1948 میں انسانی حقوق کے عالمی منشور میں یہ بات کہی گئی تھی کہ ''ہر شخص کو ایک ایسی زندگی گزارنے کا حق حاصل ہے جو اسے اور اس کے خاندان کی صحت وسلامتی اور غذا فراہم کرنے کے لیے مناسب ہو''۔ اس کے باوجود کئی ماحولیاتی حالات اور ہمارے اپنے طرز زندگی کے اثرات ہماری صحت پر پڑتے ہیں جو کبھی کبھی

کبھی مضر بھی ہوتے ہیں۔ آیئے سب سے پہلے 'ہم لفظ صحت کی' وضاحت کریں۔ صحت سے متعلق ممتاز ترین عالمی تنظیم یعنی عالمی صحت تنظیم (WHO) نے 'صحت' کی تعریف اس طرح بیان کی ہے ''صحت ایک مکمل ذہنی، جسمانی اور سماجی سلامتی کی حالت ہے اور یہ محض بیماری نہ ہونے کا نام نہیں'' بیماری کا مطلب جسمانی صحت میں خلل اور جسم کے کسی عضو یا حصے کے افعال میں رکاوٹ بگاڑ اور ایسی تبدیلی ہے جس سے اس عضو کے معمول کے افعال (normal functions) میں بے قاعدگی پیدا ہوتی ہے اور وہ مکمل سلامتی کی حالت سے دور جا پڑتے ہیں۔ صحت ایک بنیادی انسانی حق ہے۔ تمام لوگوں کو عمر، صنف، نسل، عقیدے، مذہب، جائے رہائش (شہری، دیہی، قبیلہ جاتی) اور قومیت کی کسی بھی تفریق کے بغیر زندگی بھر صحت کا بلند ترین معیار حاصل کرنے اور اس کو برقرار رکھنے کا حق حاصل ہے۔

صحت کے ماہرین (وہ لوگ جو صحت کے مختلف پہلوؤں سے وابستہ ہوں) کا عمومی مقصد اچھی صحت کو فروغ دینا ہے، یعنی زندگی کی بہبود یا سلامتی کو برقرار رکھنے میں تعاون دینا ہے۔

10A-2 صحت اور اس کی جہات (Health and its Dimensions)

آپ نے غور کیا ہوگا کہ صحت کی تعریف میں کئی جہات (یعنی جسمانی، سماجی اور ذہنی) شامل ہیں۔ جسمانی صحت پر تفصیل سے بات کرنے سے پہلے ہم مختصر طور پر ان تینوں جہتوں کے بارے میں غور کریں گے۔

سماجی صحت (Social Health) : سماجی صحت سے مراد افراد اور سماج کی صحت ہے۔ جب ہم سماج کی بات کرتے ہیں تو ہم اس سماج کا ذکر کر رہے ہوتے ہیں جہاں تمام شہریوں کو اچھی صحت کے لیے ضروری تمام بنیادی چیزیں اور خدمات حاصل کرنے کے یکساں مواقع ملیں۔ جب ہم افراد کی بات کرتے ہیں تو ہماری مراد ہر فرد کی بہبود ہوتی ہے — یعنی ہر فرد دوسرے لوگوں اور سماجی اداروں کے ساتھ خوش گوار تعلق رکھے۔ سماجی صحت میں ہماری سماجی صلاحیتیں اور سماج کے فرد کی حیثیت سے کام کرنے کی اہلیت شامل ہیں۔ جب ہم مشکلات اور تناؤ یا دباؤ سے دوچار ہوتے ہیں تو سماجی تعاون ہمیں مقابلے کی ہمت اور درپیش مسئلے کو حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سماجی تعاون کے اقدامات بچوں اور بالغوں میں مثبت سماجی مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرتے ہیں اور شخصی نشو و نما کو فروغ دیتے ہیں۔ سائنسی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ سماج کے ساتھ اچھی مطابقت رکھتے ہیں ان کی عمر زیادہ ہوتی ہے اور وہ بیماریوں سے بھی جلد صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے آج کل سماجی صحت کو بہت اہمیت حاصل ہوتی جا رہی ہے۔ صحت کے چند سماجی عوامل حسب ذیل ہیں:

— روزگار کی نوعیت
— کارخانے یا دیگر کام کرنے کی جگہوں پر حفاظت
— صحت خدماتِ کی دست یابی
— ثقافتی، مذہبی عقائد، اخلاقی پابندیاں، اقدار کا نظام
— سماجی، اقتصادی اور ماحولیاتی حالات

ذہنی صحت : اس سے مراد جذباتی اور نفسیاتی بہبود ہے۔ جس شخص کو نفسیاتی سلامتی کا احساس ہوگا وہ اپنی ادراکی اور جذباتی

© NCERT not to be republished

صلاحیتوں کا صحیح استعمال کر سکے گا، سماج میں اچھی طرح رہ سکے گا اور روزمرہ زندگی کے عام تقاضوں کو پورا کر سکے گا۔ ذیل میں دیے گئے خانے میں ذہنی صحت کے کچھ اشارے دیکھیے۔

مثبت ذہنی صحت والا شخص—

- محسوس کرتا ہے کہ وہ باصلاحیت اور کام کرنے کا اہل ہے۔
- روزمرہ زندگی میں پیش آنے والے دباؤ یا تناؤ سے نمٹ سکتا ہے۔
- اس کے سماجی رشتے اطمینان بخش ہوتے ہیں۔
- خود اپنے بل پر زندگی گزار سکتا ہے۔
- اگر کسی جذباتی یا ذہنی تناؤ یا دباؤ کا شکار ہوتا ہے تو اس صورت حال کا مقابلہ کرتا ہے اور اس سے باہر آ سکتا ہے۔
- حالات سے خوف زدہ نہیں ہوتا۔
- اگر چھوٹی موٹی مشکلات یا مسائل کا سامنا ہو تو غیر معمولی طویل مدت تک شکست خوردگی یا کم ہمتی میں مبتلا نہیں ہوتا۔

جسمانی صحت: صحت کا یہ پہلو جسمانی تن درستی (Physical fitness) اور جسم کے کاموں پر مشتمل ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند وہ شخص ہے جو اپنے معمولات کو انجام دے سکے۔ غیر معمولی طور پر تھکا ہوا نہ محسوس کرے اور جراثیم زدگی (Infection) اور بیماری سے مزاحمت کی مناسب صلاحیت رکھتا ہو۔

10A-3 صحت کی نگہ داشت (Health care)

ہر شخص اپنی صحت کا خود ذمے دار ہے لیکن یہ ایک اہم اور سماجی سروکار (Public Concern) بھی ہے۔ اس لیے حکومت اس سلسلے میں اپنی ذمے داری ادا کرتی ہے اور ملک کے شہریوں کو مختلف سطحوں پر صحت سے متعلق خدمات مہیا کراتی ہے۔ دراصل اچھی صحت فرد اور خاندان دونوں کے لیے معیاری اور بہتر زندگی کی اساس ہے اور برادری اور ملک کی سماجی، اقتصادی اور انسانی ترقی کو یقینی بنانے کی بنیاد بھی۔

صحت کی دیکھ بھال ان مختلف خدمات پر مشتمل ہوتی ہے جنھیں صحت خدمات سے متعلق اداروں کے کارکن یا ماہرین، صحت کے فروغ، اُس کی دیکھ بھال، نگرانی یا بحالی کے لیے افراد اور برادریوں کو مہیا کراتے ہیں۔ اس طرح صحت کی نگہ داشت میں انسدادی، ترقیاتی اور معالجاتی پہلو شامل ہیں۔ صحت خدمات تین سطحوں پر مہیا کرائی جاتی ہیں— ابتدائی، ثانوی اور تیسری۔ ایک مثال سے یہ بات واضح ہو جائے گی۔ گاؤں میں عام طور پر ابتدائی صحت مرکز ہوتا ہے جس میں صحت کی ابتدائی دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ ضلع اسپتال میں ثانوی درجے کی صحت خدمات کا انتظام ہوتا ہے۔ دہلی کے آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (AIIMS) جیسے اسپتالوں میں تیسرے (Tertiary) درجے کی نگہ داشت فراہم کی جاتی ہے۔ اس اسپتال میں ایسے مریضوں کو لیا جاتا ہے جنھیں ثانوی سطح کے اسپتال بہتر علاج کے لیے بھیجتے ہیں۔

© NCERT Not to be republished

10A.4 صحت کے اشاریے (Indicators of Health)

صحت کثیر جہتی ہوتی ہے اور ہر جہت (Dimension) کو متاثر کرنے والے کئی عوامل ہوتے ہیں۔اس طرح صحت کا اندازہ کرنے کے کئی اشاریوں (Indicators) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ان اشاریوں میں اموات، امراض، معذوری کی شرح، تغذیاتی صورت حال، صحت خدمات اور ان کی فراہمی، استفادہ، صحت پالیسی (Health Policy) اور معیار زندگی (Quality of life) وغیرہ شامل ہیں۔

10A.5 تغذیہ اور صحت (Nutrition and Health)

تغذیے اور صحت کا بڑا قریبی تعلق ہے۔'سب کے لیے صحت' کے عالمی پروگرام میں، تغذیے کا فروغ بنیادی عناصر میں شامل ہے۔ تغذیے کا تعلق جسمانی اعضا اور بافتوں کی ساخت اور ان کے کاموں کی دیکھ بھال سے ہے۔ یہ جسم کی نشو ونما سے بھی تعلق رکھتا ہے۔اچھا تغذیہ لوگوں کو صحت مندانہ زندگی گزارنے، جراثیم زدگی (Infection) سے مقابلہ کرنے، توانائی کی مناسب سطح برقرار رکھنے اور اپنے سارے کام تھکن محسوس کیے بغیر کرنے میں مدد دیتا ہے۔بچوں اور نوبالغوں کی نشو ونما، ذہنی نمو اور صلاحیتوں کو بروئے کار لانے میں تغذیے کی بڑی اہمیت ہے۔بالغ افراد کو سماجی اور اقتصادی طور پر مفید اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے کافی مقدار میں تغذیہ بہت ضروری ہے۔کسی بھی شخص کی تن درستی اور صحت اس شخص کی غذائی اور تغذیاتی ضرورتوں کو متعین کرتی ہے۔بیماری کے دوران ایک طرف تغذیاتی ضرورتیں بڑھ جاتی ہیں تو دوسری طرف تغذیاتی اجزا بہت ضائع ہوتے ہیں۔اسی لیے بیماری اور مرض تغذیاتی حالت پر برا اثر ڈالتے ہیں۔اس لیے تغذیہ انسانی زندگی، صحت اور ترقی 'بنیادی ستون' ہے۔

10A.6 تغذیاتی عناصر (Nutrients)

غذاؤں میں تقریباً 50 سے زیادہ تغذیاتی عناصر ہوتے ہیں۔تغذیاتی عناصر کو انسانی جسم کے لیے ان کی ضروری مقداروں کی بنیاد پر کثیر تغذیاتی عناصر (Macronutrients) (جن کی نسبتاً زیادہ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے) اور قلیل تغذیاتی عناصر (Micronutrients) (جن کی کم مقدار میں ضرورت پڑتی ہے) میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ چربی، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور ریشے (Fibre) عموماً کثیر تغذیاتی عناصر کا حصہ ہوتے ہیں۔قلیل تغذیاتی عناصر میں معدنیات مثلاً لوہا، جست (Zinc)، سلی نیم (Selenium) جیسی دھاتیں اور چربی اور پانی میں تحلیل ہوجانے والے وٹامن شامل ہیں۔ان میں سے ہر ایک بہت اہم کام انجام دیتا ہے۔کچھ تغذیاتی عناصر جسم میں ہونے والے مختلف استحالاتی (Metabolic) افعال میں معاون عاملوں (Co-Factors) اور معاون خامروں (Co-enzyme) کے طور پر کام کرتے ہیں۔یہ عناصر جین کی تشکیل اور اندراج (Transcription) میں بھی موثر

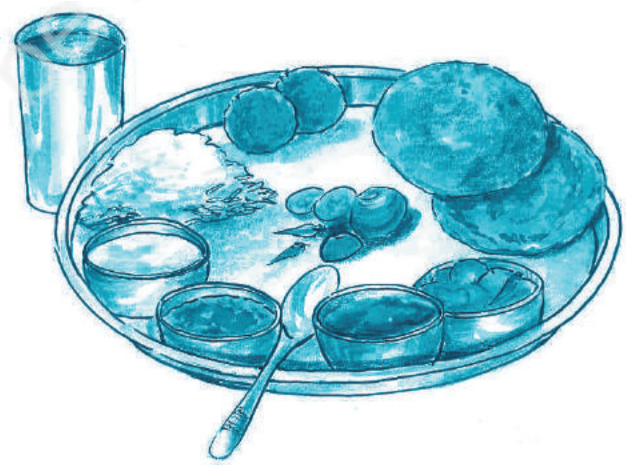
© NCERT not to be republished

ہو سکتے ہیں۔ مختلف اعضا اور نظام مغذیات کے ہضم، انجذاب، استحالے (Metabolism) ذخیرے اور اخراج اور ان کے استحالے کے نتیجے میں انھیں آخری شکل دینے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ دراصل جسم کے تمام حصوں کے خلیے کو تغذیاتی عناصر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عام صحت مند جسمانی حالت میں ان عناصر کی ضرورت عمر، صنف اور عضویاتی حالت (Physiological state) کے مطابق الگ الگ ہوتی ہے۔ بہ الفاظ دیگر نشو و نما کے مختلف ادوار جیسے شیر خوارگی، بچپن، نوبلوغت اور عورتوں میں حمل و رضاعت کے دوران یہ ضرورت الگ الگ ہوتی ہے۔ ہر جسمانی سرگرمی کی سطح بھی توانائی اور توانائی کے استحالے میں شامل تغذیاتی عناصر مثلاً تھائی مین اور ریبو فلے وِنی جیسے وٹامنوں کی ضرورت کو متعین کرتی ہے۔

تغذیاتی عناصر، ان کے استحالے، ذرائع اور ان کے کاموں کی معلومات، بہت اہم ہے۔ ہر شخص کو ایسی متوازن غذا کھانی چاہیے جس میں مطلوبہ مقدار میں تمام ضروری تغذیاتی عناصر موجود ہوں۔

تغذیے کی سائنس کا تعلق زندگی، نشو و نما اور سلامتی کے لیے غذا اور تغذیاتی عناصر کے حصول، فراہمی اور استعمال سے ہے۔

ماہرین تغذیہ (اس شعبے میں کام کرنے والے پیشہ ورانہ ماہرین) کا تعلق صحت و تن درستی کے بہت سے پہلوؤں سے ہے۔ ان میں حیاتیاتی اور استحالاتی پہلو اور امراض کی مختلف حالتیں اور ان کے دوران جسم کو تغذیے کی فراہمی کے طریقے (کلینکل تغذیہ) شامل ہیں۔ تغذیے کے شعبۂ علم کے تحت لوگوں کی تغذیاتی ضروریات اور ان کے تغذیاتی مسائل، تغذیاتی عناصر کی کمی سے پیدا ہونے والے مسائل (عوامی تغذیہ) اور دل کے امراض، ذیابیطس، سرطان اور ہائپر ٹینشن جیسی بیماریوں کی روک تھام کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔

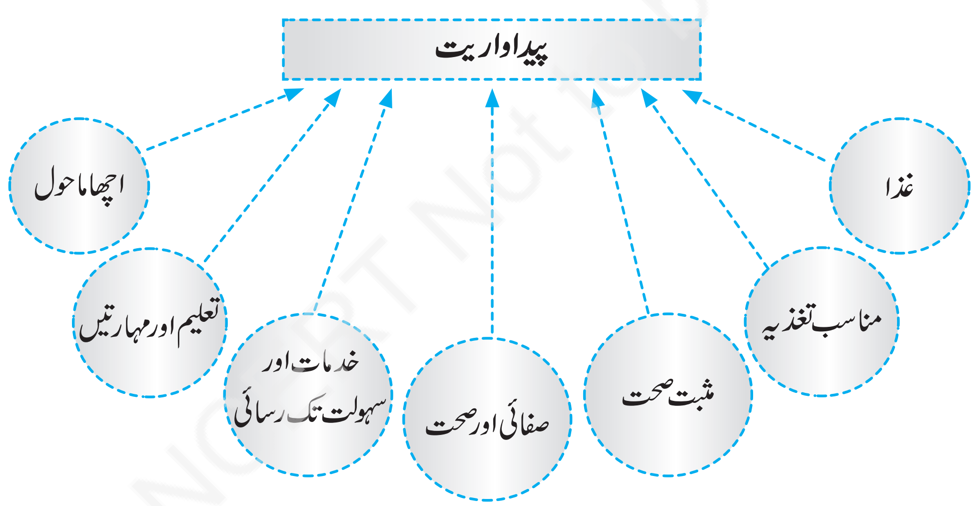


شکل 1: متوازن خوراک

ہم سب جانتے ہیں کہ جب کوئی شخص بیمار ہوتا ہے تو اس کا کھانا کھانے کا جی نہیں کرتا۔ ایک شخص کیا اور کس طرح کھاتا ہے یہ بات صرف اس شخص کے ذائقے پر ہی منحصر نہیں بلکہ اس میں دوسرے عوامل بھی بہت اہمیت رکھتے ہیں، مثلاً غذا کی فراہمی (غذائی تحفظ) جس کا قریبی تعلق قوت خرید (اقتصادی پہلو) سے ہے، ماحولیات (پانی اور آب پاشی) اور قومی و بین الاقوامی پالیسیاں — تہذیب، مذہب، سماجی حالت یا مرتبہ، عقیدے اور ممنوعات (Taboos) بھی ہماری غذائی پسند اور ناپسند، مقدارِ غذا اور تغذیاتی حالت کو متاثر کرتے ہیں۔

اچھی صحت اور تغذیہ کس طرح ہماری مدد کرتے ہیں؟: اپنے چاروں طرف نظر دوڑائیے۔ آپ دیکھیں گے کہ صحت مند لوگ عام طور پر خوش و خرم رہتے ہیں اور وہ دوسروں کے مقابلے کام بھی زیادہ کرتے ہیں۔ صحت مند والدین اپنے بچوں کی اچھی طرح دیکھ بھال اور پرورش کر سکتے ہیں۔ صحت مند بچے عموماً خوش بھی رہتے ہیں اور اسکول میں بھی ان کی کارکردگی اچھی ہوتی ہے۔ اس طرح کوئی شخص صحت مند ہوتا ہے تو وہ اپنے لیے بھی زیادہ تعمیری کام کر سکتا ہے اور معاشرے کی سطح پر بھی مختلف سرگرمیوں میں سرگرم حصہ لے سکتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر کوئی بھوک کا مارا ہوا ہے یا تغذیے کی قلت کا شکار ہے تو وہ صحت مند اور تعمیری صلاحیتوں کا حامل کس طرح ہو سکتا ہے، دوسرے لوگوں کے ساتھ مل جل کر کیسے رہ سکتا ہے اور سماج کا معاون و مددگار فرد کیسے ہو سکتا ہے:

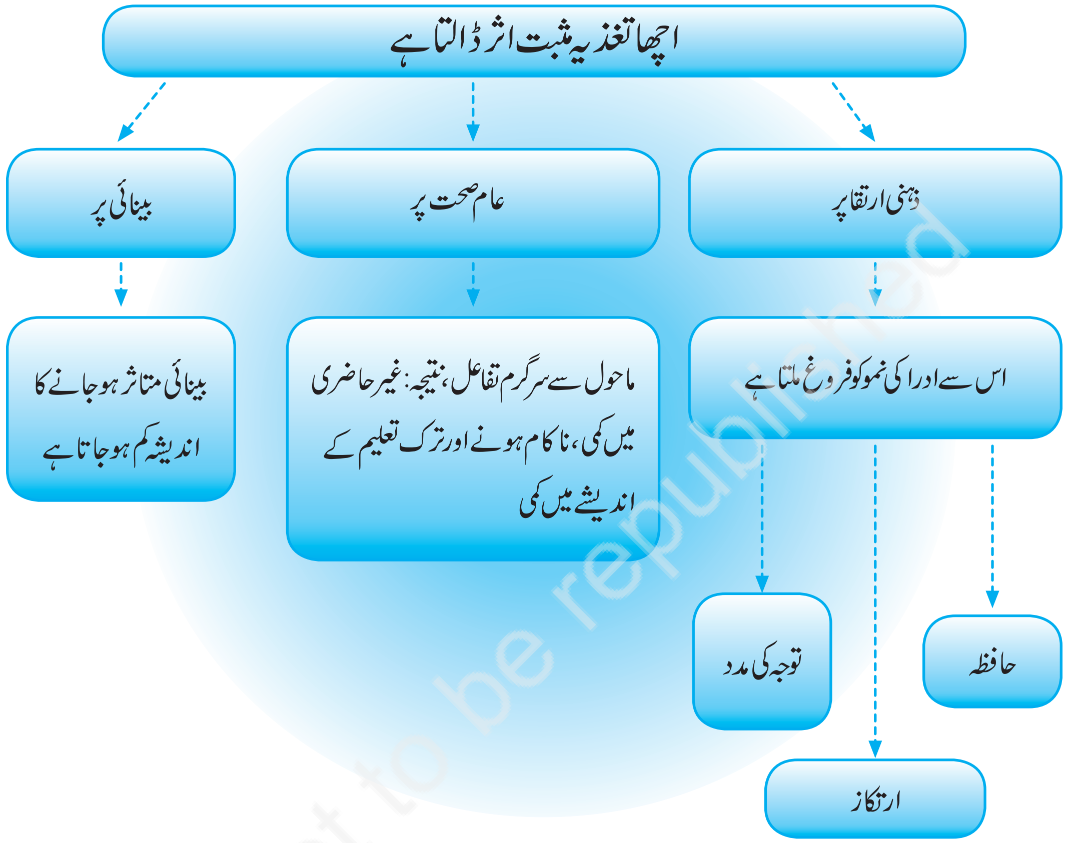
جدول 1: مناسب تغذیاتی حالت بہت ضروری ہے کیوں کہ یہ	
• جسم کے وزن کو برقرار رکھتی ہے	• جراثیم زدگی کے خلاف مزاحمت پیدا کرتی ہے
• عضلات کے حجم کو برقرار رکھتی ہے	• جسمانی اور ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے میں مدد کرتی ہے
• معذور ہو جانے کا اندیشہ کم کرتی ہے	• تعمیری صلاحیتوں کو بہتر کرتی ہے



شکل 1: تعمیری صلاحیتوں کے لیے ضروری صحت اور تغذیے کے وسائل

© NCERT Not to be republished

شکل 2 سے بچوں کی تعلیم کے لیے اچھی تغذیاتی حالت کے فوائد معلوم ہوتے ہیں۔



شکل 2 : بچوں کی تعلیم کے لیے اچھی تغذیاتی حالت کے فوائد

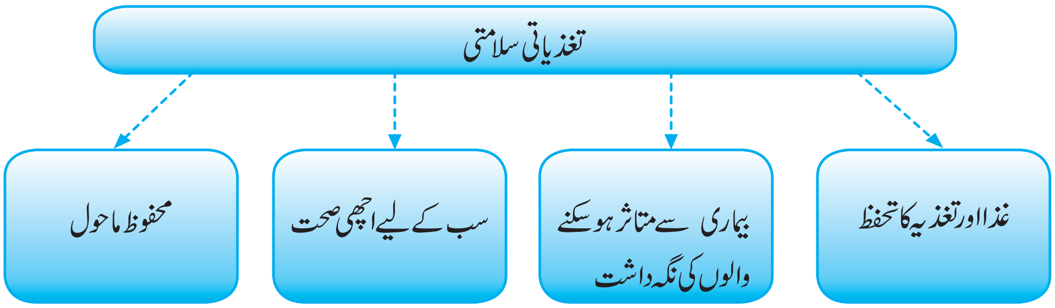
نامناسب تغذیہ کیا ہے؟ (What is malnutrition): نامناسب تغذیہ تغذیے کی عام حالت سے ہٹ جانا ہے۔ جسم کو تغذیے کی جتنی مقدار مطلوب ہوتی ہے، تغذیے کا اس سے کم یا زیادہ استعمال نامناسب تغذیہ کا سبب بنتا ہے۔ اس طرح نامناسب تغذیے کی دو شکلیں ہوتی ہیں۔ ایک تغذیاتی قلت (Undernutrition) اور دوسری تغذیاتی کثرت (Overnutrition) تغذیاتی عناصر کا ضرورت سے زیادہ استعمال تغذیاتی کثرت کا اور ناکافی استعمال تغذیاتی قلت کا سبب بنتا ہے۔ نوبلوغت میں نامناسب تغذیے کا اہم سبب غلط غذاؤں کا انتخاب اور غذاؤں کا غلط امتزاج (Combination) بھی ہوتا ہے۔

10A.7 تغذیاتی سلامتی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

(Factors affecting nutritional well-being)

عالمی صحت تنظیم (WHO) نے چار ایسے اہم عوامل کی فہرست تیار کی ہے جو تغذیاتی سلامتی کے لیے اہم ہیں (جیسا کہ یہاں دی گئی شکل میں دکھایا گیا ہے)۔

© NCERT Not to be republished



اب ہم ان عوامل میں سے ہر ایک کا مختصر بیان کرتے ہیں۔

غذا اور تغذیے کا تحفظ: غذا اور تغذیے کے تحفظ کا مطلب یہ ہے کہ ہر شخص کو (وہ کسی بھی عمر کا ہو) پورے سال مطلوبہ مقدار میں غذا اور تغذیہ حاصل ہو، تا کہ وہ ایک صحت مند زندگی گزار سکے۔

بیماری سے جلدی متاثر ہونے والوں کی دیکھ بھال: اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر فرد کو مشفقانہ نگہ داشت اور توجہ ملنی چاہیے۔ چھوٹے بچوں کے معاملے میں اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ بچے کو صحیح مقدار میں اور صحیح قسم کی غذا، توجہ اور دیکھ بھال حاصل ہو۔ حاملہ خواتین کے معاملے میں اس کا یہ مطلب ہے کہ ان کو خاندان اور سماج کی طرف سے اور کام کاجی ماؤں کے معاملے میں مالکان کی طرف سے دیکھ بھال اور تعاون ملنا چاہیے۔ اسی طرح جو لوگ بیمار ہوں، ان کو بھی مختلف طریقوں سے نگہ داشت اور تعاون ملنا چاہیے۔ مثلاً غذا، تغذیہ اور طبی مدد وغیرہ۔

سب کے لیے صحت 'سب کے لیے صحت' میں بیماریوں کی روک تھام اور بیمار ہوجانے کی صورت میں بیماری کا علاج شامل ہے۔ متعدی بیماریوں کی صورت میں خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، کیوں کہ ان بیماریوں کے سبب جسم میں تغذیاتی عناصر ختم ہوجاتے ہیں جس سے اور تغذیاتی حالت کمزور ہوجاتی ہے۔ ہر شہری کا حق ہے کہ اسے صحت کی کم سے کم نگہ داشت ضرور حاصل ہو۔ صحت انسان کا بنیادی حق ہے۔ اسہال (Diarrhoea) سانس کی بیماریاں، خسرہ، ملیریا اور تپ دق یا ٹی بی جیسی بیماریاں ہندوستان میں، خاص طور پر چھوٹے بچوں میں، عام ہیں، جو موت کا سبب بھی بنتی ہیں۔

محفوظ ماحول: محفوظ ماحول میں ماحول کے تمام پہلو اور ایسی جسمانی، حیاتیاتی اور کیمیائی اشیا شامل ہیں جو صحت پر اثر انداز ہوسکتی ہیں۔ محفوظ ماحول میں محفوظ پینے کا پانی، صاف غذا اور ماحولیاتی آلودگی اور تباہی (Degradation) کی روک تھام شامل ہے۔

10A.8 تغذیے کے مسائل اور ان کے نتائج

(Nutritional Problems and their Consequences)

ہندوستان کے لوگوں کو تغذیہ سے متعلق کئی مسائل کا سامنا ہے۔ ان میں سب سے بڑا مسئلہ تغذیاتی قلت کا ہے۔ ہندوستان میں یہ صورت حال حاملہ خواتین کے ساتھ زیادہ ہے جو قلت تغذیہ کی خود بھی شکار ہیں اور ان کے بچوں کا وزن بھی پیدائش کے وقت کم ہوتا ہے۔ ایسے بچوں (تین سال سے کم عمر والے) کم وزن بچوں کی نشو و نما بھی رک جاتی ہے۔ ہندوستان میں پیدا ہونے والے ایک تہائی بچے پیدائش کے وقت کم وزن کے ہوتے ہیں یعنی ان کا وزن 2500 گرام سے کم ہوتا ہے۔ اسی طرح عورتوں کی ایک بڑی تعداد ایسی ہے جن کے جسم کا وزن کم رہتا ہے۔ تغذیے سے تعلق رکھنے والی کچھ اور خرابیاں بھی ہوتی ہیں جیسے لوہے کی کمی پر مبنی خون کی کمی (Anaemia)، وٹامن A کی کمی (جس کے نتیجے میں نابینائی پیدا ہوجاتی ہے)، آیوڈین کی کمی وغیرہ۔ قلت تغذیہ سے کئی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

© NCERT Not to be republished

تغذیاتی قلت (undernutrition): تغذیاتی قلت سے جسم کا وزن گھٹ جاتا ہے، دوسرے سب سے خطرناک اثر یہ پڑتا ہے کہ بچوں کی ذہنی نمو (cognitive development) اور ان کا دفاعی نظام متاثر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن 'اے' کی کمی کی وجہ سے اندھے پن جیسی معذوری پیدا ہوسکتی ہے۔ آیوڈین کی کمی بھی خاص طور پر حاملہ خواتین اور بچوں کی صحت اور ان کی نشوونما کے لیے ایک بڑا خطرہ ہوتی ہے کیوں کہ اس کی وجہ سے حاملہ عورتوں کو اسقاط ہو جاتا ہے، بچے مردہ پیدا ہوتے ہیں۔ بچوں کو گھینگا، (goitre) ہو جاتا ہے، وہ گونگے بہرے ہو جاتے ہیں، ذہنی طور سے معذور ہو جاتے ہیں یا پیدائشی طور پر سوچنے سمجھنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔

لوہے کی کمی کا بھی صحت اور سلامتی پر منفی اثر پڑتا ہے۔ شیر خوار اور چھوٹے بچوں میں لوہے کی کمی کی وجہ سے نفسی حرکی (psychomotor) کے صلاحیت کے فروغ اور ذہنی نمو میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور اس طرح علمی و تعلیمی کارکردگی بہت زیادہ متاثر ہو جاتی ہے۔ لوہے کی کمی سے جسمانی سرگرمی بھی کم ہو جاتی ہے۔ حمل کے دوران اس سے جنین (foetus) کی نشوونما متاثر ہوتی ہے اور ماں کی بیماری اور موت کا اندیشہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

تغذیاتی قلت کے ساتھ تغذیاتی کثرت بھی اچھی چیز نہیں ہے۔ تغذیائی عناصر کی کثرت سے صحت کے کئی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ کچھ تغذئی عناصر کی کثرت سے سمّیت (toxicity) پیدا ہو جاتی ہے اور نتیجتاً وزن بڑھ جاتا ہے اور موٹاپے کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ موٹاپے سے کئی بیماریوں جیسے ذیابیطس، امراض قلب اور ہائی پرٹینشن وغیرہ کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ ہندوستان میں ہمیں دونوں قسم کے مسائل درپیش ہیں یعنی قلت تغذیہ سے متعلق بھی اور کثرت تغذیہ سے متعلق بھی۔ قلت تغذیہ سے تغذیائی خامیاں (Nutritional deficiencies) پیدا ہوتی ہیں اور کثرت تغذیہ کی وجہ سے غذا سے متاثرہ مستقل اور غیر متعدی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس صورت حال کو (جس میں تغذیہ کی قلت اور کثرت دونوں ہوں) ''نامناسب تغذیے کا دوطرفہ بار'' (Double burden of malnutrition) کہا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں تیسرے نیشنل اینڈ فیملی ہیلتھ سروے کے مطابق شہری علاقوں کے 28.9 فی صد مرد اور 22.2 فی صد عورتوں کا وزن زیادہ ہے یا پھر وہ موٹاپے کے شکار ہیں۔ یہ فی صد شرح دیہی مردوں میں (8.6%) اور عورتوں (7.3%) میں کافی کم ہے۔

تغذیہ اور جراثیم زدگی (Nutrition and Infection): تغذیہ کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے مناسب مقدار میں غذا مہیا کرا دینا ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس میں ماحول کا اثر بھی اہم ہوتا ہے۔ تغذیاتی عناصر اور غذا کی بھرپور مقدار میں فراہمی پر ہی تغذیے کا انحصار نہیں ہے بلکہ بڑی حد تک اس بات پر بھی ہے کہ کسی کی صحت کیسی ہے؟ تغذیہ اور جراثیم زدگی کا قریبی تعلق ہے۔ اگر کسی کی صورت حال خراب اور ناکافی ہے تو اس کی مزاحمت اور دفاع کی صلاحیت میں گراوٹ آئے گی اور نتیجتاً جراثیم زدگی کا خطرہ بڑھ جائے گا۔ اس کے برخلاف جراثیم زدگی کے دوران جسم (قے اور دست وغیرہ کے ذریعے) تغذیاتی عناصر کی کافی مقدار کو کھو دیتا ہے جب کہ اس کی تغذیاتی عناصر کی ضرورت حقیقتاً بڑھ جاتی ہے۔ اگر بھوک کی کمی یا (الٹی، قے ہو تو) نہ کھا سکنے کی وجہ سے، تغذیائی عناصر کی اتنی مقدار جسم کو نہیں ملے گی جتنی اس کو ضرورت ہے اور اس طرح جراثیم زدگی، تغذیاتی حالت پر بہت برا اثر ڈالے گی۔ ایسی صورت میں

مزید جراثیم زدگی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور تمام لوگوں خاص طور پر بچوں اور بوڑھوں اور قلت تغذیہ کے شکار لوگوں کے لیے جراثیم زدگی اور بیماری کا خطرہ اور زیادہ ہوجاتا ہے۔

ترقی پذیر ملکوں میں غذاؤں کے سبب لگنے اور پھیلنے والی بیماریاں (جیسے اسہال، پیچش) بہت بڑا مسئلہ ہیں کیوں کہ ان سے جسم میں پانی کی کمی (Dehydration) ہوجاتی ہے جس سے موت بھی ہوسکتی ہے۔ بہت سی متعدی اور چھوت کی بیماریاں ماحولیاتی آلودگی، گھر کی گندگی، ذاتی اور غذائی صفائی نہ ہونے سے ہوتی ہیں۔ اسی لیے دیکھنا یہ ہے کہ بیماریوں کی روک تھام کیسے کی جاسکتی ہے۔

10A.9 حفظان صحت اور صفائی (Hygiene and Sanitation)

بیماری کی روک تھام اور ان پر قابو پانے کے لیے مختلف امراض سے متعلق داخلی اور خارجی دونوں عوامل پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ ذیل کی جدول میں یہ دونوں عوامل دیے گئے ہیں:

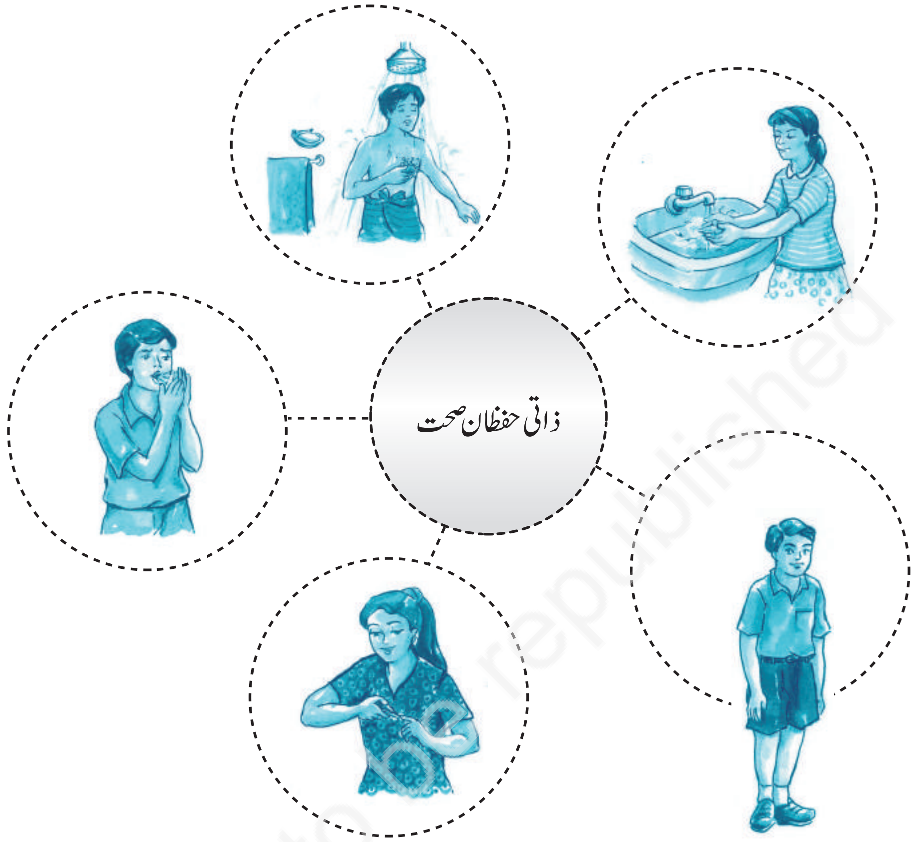
جدول 2: مختلف بیماریوں سے متعلق داخلی اور خارجی عوامل

میزبان عوامل / داخلی	خارجی / ماحولیاتی عوامل
عمر، صنف، نسل، خاندان	طبیعی ماحول: ہوا، پانی، مٹی، گھر، آب وہوا، موسم، جغرافیائی حالات، گرمی، روشنی، شور، تاب کاری (Radiation)
حیاتیاتی (Biological) عوامل: جیسے وراثت، خون کا گروپ، خامرے (Enzymes)، خون میں شامل مختلف مادے (Substances) جیسے کولیسٹرول وغیرہ کی مقدار، مختلف اعضا اور نظاموں کے کام	حیاتیاتی ماحول میں انسان اور دیگر جاندار شامل ہیں جیسے جانور، چوہے، حشرات، پودے، جرثومے یا وائرس، خوردعضویے۔ ان میں سے کچھ بیماری پیدا کرتے ہیں یعنی جراثیم زدگی کا سبب ہوتے ہیں اور امراض کے جراثیم کے میزبان اور پھیلانے والے ہوتے ہیں۔
سماجی اور اقتصادی خصوصیات مثلاً پیشہ، شادی شدہ/غیر شادی شدہ ہونا، مکان	سماجی نفسیاتی عوامل (Psychosocial factors) : جذباتی صحت، ثقافتی اقدار، رسم ورواج، عادات، عقائد، طبعی میلانات، مذہب، طرز زندگی، صحت خدمات وغیرہ۔
طرز زندگی کے عوامل جیسے تغذیہ، خوراک، جسمانی سرگرمیاں، رہن سہن، نشیلی اشیا کا استعمال جیسے نشیلی دوائیں شراب وغیرہ	

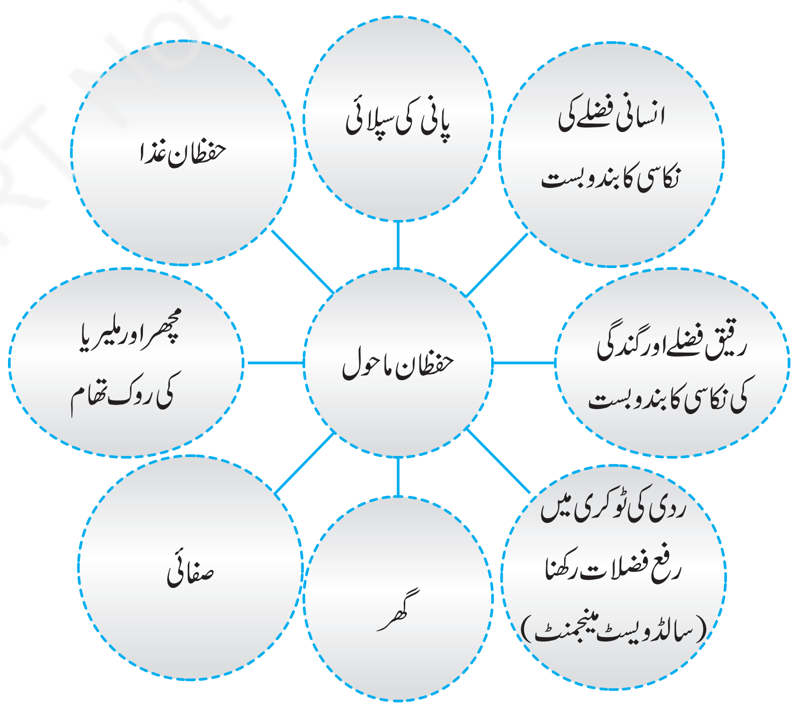
ان عوامل میں حفظان صحت اور اصول صحت، تغذیہ اور بیماری سے مامونیت (Immunisation) بہت اہم ہیں۔ جب ہم حفظان صحت (Hygiene) کی بات کرتے ہیں تو لازمی طور پر دو پہلوؤں کو سامنے رکھتے ہیں۔ ایک ذاتی (Personal) اور دوسرے ماحولیاتی (Environmental)۔ ذیل کی شکلوں سے واضح ہوتا ہے کہ ہر ایک پہلو میں کون سے عوامل شامل ہیں۔ صحت بڑی حد تک سماجی ماحول، طرز زندگی اور رویوں بشمول غذاؤں کے استعمال پر منحصر ہوتی ہے۔ صحت، حفظان صحت سے گہرا تعلق رکھتی ہے۔ حفظان صحت کی کمی سے مختلف طرح کے انفکشن پیدا ہوتے ہیں، مثلاً کیڑوں سے ہونے والی جراثیم زدگی۔

ماحولیاتی حفظان صحت (Environmental Hygiene): اس میں خانگی حفظان صحت اور برادری کی سطحوں پر نامیاتی اور غیر نامیاتی دونوں خارجی مادے شامل ہیں۔ اس میں طبیعیاتی عوامل جیسے پانی، ہوا، رہائش، تاب کاری وغیرہ اور حیاتیاتی عوامل جیسے پودے، بیکٹریا، وائرس، حشرات اور جانور شامل ہیں۔

© NCERT Not to be republished



شکل3: حفظان صحت کے ذاتی پہلو



شکل4 : حفظان صحت کے ماحولیاتی پہلو

© NCERT Not to be republished

ماحولیاتی حالات کو بہتر بنانے کے لیے ماحول کی صحت پر توجہ دینا ضروری ہے۔اس سے صحت کو فروغ ہوگا اور بیماریوں کی روک تھام ہوگی۔ ماحول کی صحت میں پینے کا صاف پانی، صفائی ستھرائی خاص طور پر فضلے کی نکاسی وغیرہ بہت اہم ہیں۔اسی طرح ہوا اور پانی کی آلودگی بھی بڑا مسئلہ ہے۔ پانی کی نوعیت بہت ہی اہم ہے کیوں کہ آلودہ پانی بہت سی بیماریاں جیسے اسہال، کیڑوں سے ہونے والی جراثیم زدگی، جلد اور آنکھوں کے انفکشن اور گنی ورم (Quinea) worm) وغیرہ ہوتی ہیں۔

حفظانِ غذا: غذائی بیماریاں اس وقت ہوتی ہیں جب ہم ایسی غذائیں کھا لیتے ہیں جن میں بیماری پیدا کرنے والے خورد عضویے (Pathogenic micro-organisms) ہوتے ہیں۔غذائی بیماریاں کئی اسباب سے ہوسکتی ہیں:

- غذا میں کسی نامیاتی مادہ یا Toxin کی موجودگی۔
- بیماری پیدا کرنے والے عضویے کا کافی تعداد میں ہونا۔
- آلودہ غذا کا کافی مقدار میں استعمال۔

اسہال (دست آنا) پیچش، امیبائسس (Amoebiasis)، متعدی ہپی ٹائٹس (Infective Hepatitis)، ٹائیفائڈ (Typhoid)، لیسٹیر یوسس (Listeriosis)، بوٹولزم (Botulism)، ہیضہ اور آنتوں کی سوزش (Gastroenteritis) غذا کی آلودگی سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہیں۔ان میں سے بیشتر بیماریاں غلط غذائی عادتوں اور ذاتی بے توجہی کے سبب پیدا ہوتی ہیں جیسا کہ نیچے کہا گیا ہے۔

- ایسی غذاؤں کا استعمال جو خراب ہوگئی ہوں، جن میں جراثیم پیدا ہو گئے ہوں اور غیر محفوظ یا نا قابل استعمال ہوں۔ان میں پانی، مسالے، موسمی پھل اور سبزیاں اور مرکبات (Mixes) وغیرہ بھی شامل ہیں۔
- نامناسب ذخیرہ کاری سے بھی بیماری پیدا کرنے والے خورد عضویوں کی افزائش ہوتی ہے۔
- کیڑوں کی روک تھام نہ ہونا
- آلودہ برتنوں، پلیٹوں، چمچوں، گلاسوں وغیرہ کا استعمال
- غذا کو پوری طرح نہ پکانا
- غذاؤں کو ایسے درجۂ حرارت (4 سے 600 سیلیس) پر رکھنا جو خورد عضویوں کی پیداوار کے لیے معاون ہو
- ٹھنڈک کا ناکافی انتظام
- پکے ہوئے اور بچے ہوئے کھانوں کو ناکافی طور پر گرم کرنا یا دوبارہ گرم کرنا
- مکرّر آلودگی
- غذاؤں کو کُھلا رکھنا
- پلیٹوں میں غذاؤں کی سجاوٹ کے لیے آلودہ چیزوں کا استعمال کرنا
- غذاؤں کی نقل وحمل، خرید وفروخت اور پکانے کے عمل سے وابستہ افراد کا حفظانِ صحت کا اور صفائی کا خیال نہ رکھنا—— مثلاً کپڑوں کا گندا ہونا، ہاتھوں کا دھلا نہ ہونا، ناخون وغیرہ میں میل ہونا وغیرہ۔

© NCERT not to be republished

گھر یا گھر سے باہر کام کرنے کی صلاحیت حاصل کرنے کے لیے تغذیہ، صحت اور حفظان صحت سے متعلق امور کا خیال رکھنا لازمی ہے۔ اگلے باب میں ہم کام، کارکن اور کارگاہ (کام کی جگہ) کے رشتوں سے بحث کریں گے۔

کلیدی اصطلاحات

صحت کی دیکھ بھال یا نگہ داشت (Health Care)، تغذیائی عناصر (Nutrients)، نامناسب تغذیہ (Malnutrition)، حفظان صحت اور صفائی (Hygiene and Sanitation) حفظان غذا (Food Hygiene)

■ مشقیں

1۔ درج ذیل ویب سائٹوں کو دیکھیے اور ان کے بارے میں کلاس میں گفتگو کیجیے

- بچوں کی عالمی صورت حال سے متعلق یونیسیف کی رپورٹ:
  http://www.unicef.org/sowc08/
- انسانی ترقیاتی اشاریہ/ http://hdr.undp.org/en/statisticals
- عالمی صحت تنظیم کی عالمی صحت سے متعلق رپورٹ: http://www.who.in/whr/en/

2۔ کم از کم 6-5 ایسے اشاریوں کی نشان دہی کیجیے جو آپ کے خیال میں صحت کے لیے اہم ہیں اور معلوم کیجیے کہ اس سلسلے میں دنیا کے ملکوں میں ہندوستان کا کون سا درجہ ہے۔

دیہی علاقوں کے طلبا کے لیے متبادل: اپنے گاؤں کی دو ایسی ماؤں سے جن کے چھوٹے بچے ہوں انٹرویو لیجیے۔ ہر ایک ماں سے پوچھیے کہ پچھلے ایک سال کے دوران بچے کو دستوں کی بیماری کتنی بار ہوئی۔ مائیں جو وجوہات بتائیں ان پر اظہار خیال کیجیے۔

3۔ صحت کی بہت سی جہات ہیں۔ کچھ ایسے کاموں یا پیشوں کو بتایئے جو صحت اور تغذیے سے متعلق ہوں جن میں بیماریوں کی روک تھام، اچھی صحت کا فروغ اور معالجاتی خدمات بھی شامل ہیں۔

■ سوالات برائے نظرِ ثانی

1۔ ''تغذیہ تعمیری صلاحیتوں، آمدنی اور زندگی کے معیار پر اثر انداز ہوتا ہے'' اس بیان پر اپنی رائے لکھیے۔

2۔ تغذیہ کس طرح ذہنی معذوری، اندھے پن اور زندگی کے معیار سے تعلق رکھتا ہے؟

3۔ کلاس کو گروپوں میں تقسیم کیجیے۔ ہر گروپ ان مقامات پر جائے جہاں غذائی خدمات دست یاب ہیں مثلاً کینٹین، کیفے ٹیریا،

© NCERT Not to be republished

ریستوراں، ٹھیلا وغیرہ۔ (a) غذا کی صفائی (b) ذاتی صفائی سے متعلق امور سے لا پروائی کی نشان دہی کیجیے۔

4۔ کلاس میں اس بات پر مباحثہ کیجیے کہ حفظان صحت کو کس طرح بڑھاوا دیا جائے اور غذا کو کس طرح محفوظ بنایا جائے۔

یا

طلبا کو تین گروپوں میں تقسیم کیجیے۔ ایک گروپ 'غذا' دوسرا ''لوگوں' اور تیسرا '' اکائی، سہولتوں اور ساز و سامان' پر گفتگو کرے گا۔ ان پہلوؤں یا سرگرمیوں کی نشان دہی کے بعد جو بیماریوں کا اندیشہ بڑھاتی ہیں، ان گروپوں سے انسدادی تدابیر تجویز کرنے کے لیے بھی کہا جا سکتا ہے۔

اساتذہ کے لیے مشورہ

کچھ منتخب طلبا اسکول کے بچوں، والدین اور برادری کے لیے صحت، تغذیہ اور حفظان صحت پر ایک نمائش کا اہتمام کریں اور اس کام میں اساتذہ ان کی رہ نمائی کریں۔

طلبا کے لیے مشورہ

(a) اپنے اسکول اور (b) اپنے گھر کے نزدیک ماحول کی صفائی (Environmental Hygiene) سے متعلق کم از کم تین ایسے عوامل کی نشان دہی کیجیے جن کی درجہ بندی ''بہت اچھے، اچھے، ٹھیک، خراب اور بہت خراب'' کے تحت کی جا سکے۔

▪ عملی کام 10

A۔ تغذیہ، صحت اور حفظان صحت

درج ذیل غذائی جدولوں میں دی گئی غذاؤں کے 150 گرام خوردنی حصے میں توانائی، پروٹین، کیلشیم اور آئرن کی مقدار کا موازنہ کیجیے۔

(a) اناج

اناج کا نام	توانائی کی مقدار Kcal فی 150 گرام	پروٹین کی مقدار گرام فی 150 گرام	کیلشیم کی مقدار mg فی 150 گرام	لوہے کی مقدار mg فی 150 گرام
1۔ باجرہ				
2۔ چاول (خام مل میں تیار)				
3۔ مکئی (خشک)				
4۔ گیہوں (ثابت)				

© NCERT Not to be republished

(b) دالیں

پھلی/دال کا نام	توانائی کی مقدار Kcal فی 150 گرام	پروٹین کی مقدار فی گرام 150 گرام	کیلشیم کی مقدار mg فی 150 گرام	لوہا کی مقدار mg فی 150 گرام
1۔بنگالی چنا دال				
2۔کالا چنا دال				
3۔مسور				
4۔سویابین				

(c) سبزیاں

سبزی کا نام	توانائی کی مقدار Kcal فی 150 گرام	پروٹین کی مقدار گرام فی 150 گرام	کیلشیم mg فی 150 گرام	آئرن mg فی 150 گرام
پالک				
بینگن				
گوبھی				
گاجر				

(d) پھل

پھلوں کے نام	توانائی کی مقدار Kcal فی 150 گرام	پروٹین کی مقدار گرام فی 150 گرام	کیلشیم کی مقدار mg فی 150 گرام	لوہے کی مقدار m g فی 150 گرام
آم (پکا ہوا)				
سنترہ				
امرود (دیسی)				
پپیتا (پکا ہوا)				

© NCERT Not to be republished

(B)۔ اپنے خاندان کی خوراک میں کاربوہائڈریٹ، پروٹین، چربی، وٹامن 'اے'، لوہا اور کیلشیم کی کثرت والے ذرائع بتائیے۔ کیا آپ اس میں کچھ اصلاحات بھی تجویز کریں گے؟ جواب کو ذیل کی جدول میں لکھیے۔

کاربوہائڈریٹ کے ذرائع	پروٹین کے ذرائع	چربی کے ذرائع	وٹامن 'اے' کے ذرائع	لوہا کے ذرائع	کیلشیم کے ذرائع

غذائی عادتیں جن میں اصلاح کی ضرورت ہے	تجاویز

© NCERT Not to be republished

اساتذہ کے لیے نوٹ

اساتذہ اس بات کے لیے طلبا کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے علاقے کی غذاؤں کی (جو اوپر جدول میں مذکور نہیں ہیں) تغذیاتی قدر و قیمت کا تعین کریں۔ اس سلسلے میں درج ذیل کتاب جو انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ (ICMR) نے شائع کی ہے بہت مفید ثابت ہوگی۔

غذا کے تشکیلی عناصر کا جدول (Food Composition Tables)

فی 100 گرام خوردنی حصے کی تغذیاتی قدر (Nutrition value per 100g. edible portion)

اناج

نام	توانائی (Kcal)	پروٹین (g)	کیلشیم (mg)	لوہا (mg)
باجرہ	361	11.6	42	8.0
چاول (خام، ہل کا)	345	6.8	10	0.7
مکئی (خشک)	342	11.1	10	2.3
گیہوں (ثابت)	346	11.8	41	5.3

دالیں

نام	توانائی (Kcal)	پروٹین (g)	کیلشیم (mg)	لوہا (mg)
بنگالی چنادال	360	17.1	56	5.3
کالا چنادال	347	24.0	154	3.8
مسور	343	25.1	69	7.58
سویابین	432	43.2	240	10.4

سبزیاں

نام	توانائی (Kcal)	پروٹین (g)	کیلشیم (mg)	لوہا (mg)
پالک	26	2.0	73	17.4
بینگن	24	1.4	18	0.38
گوبھی	30	2.6	33	1.23
گاجر	48	0.9	80	1.03

پھل

نام	توانائی (Kcal)	پروٹین (g)	کیلشیم (mg)	لوہا (mg)
آم (پکا ہوا)	74	0.6	14	1.3
سنترہ	48	0.7	26	0.32
امرود (دیسی)	51	0.9	10	0.27
پپیتا (پکا ہوا)	32	0.6	17	0.5

(ذریعہ:'ہندوستانی غذاؤں کی تغذیاتی قدر (Nutritive Value of Indian Foods)(1985)، سی گوپالن، بی وی رام شاستری اور ایس سی بال سبرامنین، نظرثانی اور تجدید شدہ (1985)، از بی ایس نرسنگ راؤ، وائی جی دیو ستھالے اور کے سی پنت (دوبارہ اشاعت 2007)

© NCERT Not to be republished

باب 10

B- کام، کارکن اور کارگاہ

(Work, Worker and Workplace)

آموزشی مقاصد۔

اس باب کا مطالعہ کرنے کے بعد طلبا

- کام کے اجزا کی شناخت کرسکیں گے۔
- کام، کارکن اور کارگاہ کی تعریف بیان کرسکیں گے۔
- بہتر کارکردگی کے لیے کارگاہ کے ڈیزائن کی اہمیت بیان کرسکیں گے۔
- کام، کارکن اور کارگاہ کے درمیان باہمی انحصار کی وضاحت کرسکیں گے۔

10B-1 تعارف (Introduction)

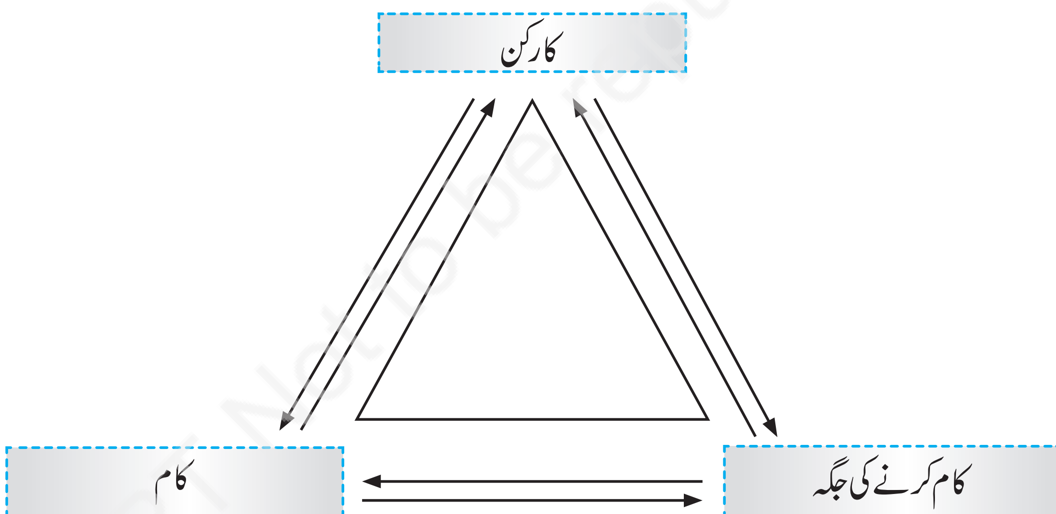
ہم سب روزانہ گھنٹوں کام کرتے ہیں، بچے پڑھنے جاتے ہیں یا کوئی اور کام کرتے ہیں تو والدین روٹی روزی کماتے ہیں اور گھر کا بندوبست بھی کرتے ہیں۔ اگرچہ ہم سب روزانہ بہت سرگرمیاں انجام دیتے ہیں لیکن کیا آپ نے ان مختلف طریقوں کے بارے میں سوچا ہے جن سے ہم کسی ایک کام کو انجام دیتے ہیں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ہم ایک کام کو تو اچھے طریقے سے کرلیتے ہیں لیکن دوسرے کام اتنے اچھے ڈھنگ سے نہیں کر پاتے؟

نِشا ایک ہنرمند کاریگر ہے۔ وہ اپنا کام اچھے طریقے سے نہیں کرسکتی کیوں کہ اس کو اپنے کام سے رغبت نہیں ہے۔ جہاں وہ کام کرتی ہے وہاں کام کا ماحول سازگار نہیں ہے۔ وہ جگہ آرام دہ نہیں ہے۔ جس جگہ کام کرنا پڑتا ہے وہ بھی صحیح بنی ہوئی نہیں ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ اس کا دل کام میں نہیں لگتا۔ اگر کام کے ماحول میں سدھار ہو جائے تو وہ بہتر نتائج دے سکتی ہے اور بہتر طور پر اپنے وسائل (مہارتوں اور علم) کا استعمال کرسکتی ہے۔ کام کے ماحول کے علاوہ اور بھی ایسے عوامل ہو سکتے ہیں جو اس کی کارکردگی کو متاثر کر رہے ہوں۔ آیئے ہم ان عوامل کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

© NCERT Not to be republished

اچھی کارکردگی کے لیے اہم بات یہ ہے کہ ہم کام کو اس ماحول کے تعلق سے سمجھیں جہاں یہ کام انجام دیا جا رہا ہے۔ اگر ہم یہ بات سمجھ لیتے ہیں تو استعمال ہونے والی توانائی اور کام پر لگنے والا وقت دونوں کم ہو جائیں گے اور کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جائے گی۔ ساتھ ہی ساتھ اس سے نہ تو تھکن ہوگی اور نہ ہی صحت سے متعلق دیگر پریشانیاں۔ کسی کاریگر کو غیر آرام دہ ماحول میں کام کرنے پر مجبور کرنے کے بجائے اس کے لیے ایک صحت مند ماحول پیدا کرنا ضروری ہے۔

مثال کے طور پر، آپ کی ماں باورچی خانے میں کام کرتی ہیں اور انھیں برتن اٹھانے کے لیے بار بار جھکنا پڑتا ہے۔ ہوسکتا ہے یہ برتن کچن کاؤنٹر سے ذرا فاصلے پر رکھے ہوں۔ اس صورت میں برتن اٹھانے کے لیے وقت بھی زیادہ لگے گا اور ان کی توانائی بھی زیادہ صَرف ہوگی۔ اس کے علاوہ تھکن اور کمر درد بھی ان کے حصے میں آئیں گے۔ اس کے برعکس اگر برتن کاؤنٹر کے قریب اور کسی مناسب اونچائی پر رکھ دیے جائیں تو وہ اپنا کام آرام سے کرسکیں گی اور اس طرح ان کی کام کی صلاحیت بڑھ جائے گی۔



شکل 1: کام، کارکن اور کام کرنے کی جگہ کے درمیان رشتہ

دی گئی شکل کام، کارکن (Worker) اور کام کرنے کی جگہ کے درمیان باہمی انحصار کو واضح کر رہی ہے۔ اس رشتے کو سمجھنے کے لیے تینوں اجزا (کام، کارکن اور کام کرنے کی جگہ) کا تفصیلی مطالعہ ضروری ہے۔

10B-2 کام (Work)

کام کرنے کی جگہ اور استعمال میں آنے والے دیگر ساز و سامان کے درمیان ایک بہتر تعلق پیدا کرنے کے لیے 'کام' کو سمجھنا ضروری ہے۔ کام کی تعریف اس طرح بیان کی گئی ہے کہ ''یہ ایسی سرگرمی ہے جس کا مقصد کچھ بنانا یا کچھ کرنا ہے''۔ کام کسی کے تفویض کردہ دیے گئے کام کو انجام دینے یا پورا کرنے کے لیے جسمانی اور ذہنی کوشش ہے۔ یہ ہمارے مقاصد کی تکمیل کی بنیاد ہے — یہ ایک فرض

(Duty)، ایک مقصد (Task) یا ایک سرگرمی (Activity) ہے جسے انجام دیا جاتا ہے۔ مثلاً طالب علم کا کام بنیادی طور پر حصولِ علم ہے۔

کام بہت سے چھوٹے چھوٹے کاموں (Jobs)، تفویض کردہ کاموں (Tasks) اور تفویض کردہ ذیلی کاموں (Sub-tasks) پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ سب مطلوبہ مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے آلات اور ذرائع کا کام کرتے ہیں لیکن مقاصد اور ذیلی مقاصد کا فیصلہ کرنے سے پہلے ہر شخص کو اپنے مقاصد کا پورا علم ہونا چاہیے ورنہ کام کو نقصان پہنچے گا۔

انجام دیا گیا کام معیاری اس وقت ہوگا جب

(a) کام کرنے والا اپنے مقصود سے اچھی طرح واقف ہو

(b) کام کرنے والا اپنی تسکین کے لیے کچھ معیار مقرر کر لے

(c) مقصد کے مطابق دیے ہوئے کام کو انجام دیا جائے

بہر حال ''وقت'' اور ''مطلوبہ توجہ'' جیسے کچھ اور قوتیں ہیں جو تفویض کردہ کاموں (tasks) کی انجام دہی میں موثر ہوتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے ''کام کو آسان کرنا'' ضروری ہے۔ وقت اور توانائی کا صحیح بندو بست ہی کام کو آسان بناتا ہے۔ کام کو آسان بنانے کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک مقررہ توانائی اور وقت میں زیادہ کام کرنا ہے۔

اس طرح یہ کسی سرگرمی کو آسان اور شاید دل چسپ بنا دینے کے لیے بھی لازمی ہے۔ اگر کوئی شخص کسی سرگرمی یا کام کو پسند کرتا ہے تو اس میں بہت دل چسپی لیتا ہے اور اس کو جلد اور بہت بڑی مہارت کے ساتھ پورا بھی کر لیتا ہے۔ (اس موضوع پر آپ اگلے باب میں تفصیل سے پڑھیں گے)۔

10B-3 کارکن (کام کرنے والا) (Worker)

کارکن وہ شخص ہے جو بعض پیداواری نتائج حاصل کرنے کے لیے کوئی کار منصبی یا سرگرمی انجام دیتا ہے۔ کوئی طالب علم جو اپنے اسکول کا کام کرتا ہے اور کوئی خانہ دار خاتون جو گھر کی صفائی کرتی ہے۔ کارکن کی مثالیں ہیں۔ جب کوئی فرد کسی کام میں مشغول ہوتا ہے تو اس میں درج ذیل پہلو ہوتے ہیں:

جسمانی (Physical)

اس کا تعلق کارکن کے جسم سے ہے۔ اس میں انسانی توانائی، جسمانی سرگرمی اور نشو ونما شامل ہیں۔

توانائی: زندہ رہنے اور کام کرنے کے لیے توانائی ضروری ہے۔ یہ توانائی کہاں سے آتی ہے؟ توانائی اس غذا سے ملتی ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ ہماری غذائی ضرورتوں کا انحصار مختلف عوامل جیسے عمر، صنف، جسم کی ساخت، کام کی نوعیت اور کام کی مدت پر ہے۔

جسمانی سرگرمی: کسی بھی شخص کو کام کرنے کے لیے توانائی کی کتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے اس کا انحصار اس شخص کی عمر، صنف،

© NCERT Not to be republished

کام کی نوعیت، کام کی شدت اور کام کی مدت پر ہوتا ہے۔ کام میں جتنے زیادہ عضلات (Muscles) استعمال ہوں گے اور کام کی مدت جتنی طویل ہوگی توانائی کی ضرورت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔

ذیل میں دی گئی جدول ان مختلف مشترک سرگرمیوں کو انجام دینے کے لیے ضروری توانائی کو دکھاتی ہے جنھیں ہم سبھی روزمرہ زندگی میں انجام دیتے ہیں:

جدول 1: کچھ مشترک سرگرمیوں میں استعمال ہونے والی توانائی (Energy Costs)

نمبر شمار	سرگرمی	مرد (Kcal فی منٹ فی کلوگرام وزن جسم)	عورتیں (Kcal فی منٹ فی کلوگرام وزن جسم)
	عام شخصی سرگرمیاں		
1	سونا	1	1
2	لیٹنا	1.2	1.2
3	خاموش بیٹھنا	1.2	1.2
4	کھڑے رہنا	1.4	1.5
5	لباس کی تبدیلی اور آراستگی	2.4	1.6-3.3
	چوٹی باندھنا		1.8
7	کھانا پینا	1.4	1.6
8	آہستہ چلنا	2.8	3
	گھریلو کام کاج		
1	جھاڑو دینا		7.6
2	پوچھا کرنا		12.2
3	کپڑے دھونا		10.5
4	استری کرنا		7.9
5	کھانا پکانا		6.4
6	پانی بھرنا		13.9
7	مسالے پیسنا		9.7

Source: Varghese, M.A., Atreya, N., Bhatnagar. A., & Chatterji L. (1989) : Ergonomics in the home, DRS Report, Mumbai, S.N.D.T. Women's University

نشوونما: نشوونما کے لیے بھی توانائی ضروری ہے۔ اس لیے جب عمر کے کسی خاص حصے میں نشوونما کی رفتار تیز ہوتی ہے تو توانائی کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اسی لیے شیر خواروں، بچوں اور نوبالغوں کو زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

© NCERT Not to be republished

ادراکی (Cognitive)

ادراکی یا ذہنی پہلو کسی کارکن کی نفسیاتی خصوصیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ خصوصیات رویوں، مہارتوں اور معلومات وغیرہ کی ہیں۔ مقاصد تک پہنچنے کے لیے ہمیں اہلیت اور **میلانِ طبع** (Aptitude) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کسی خاص موضوع کو حاصل کرنے، رسمی تربیت اور مستقل مشق کے ذریعے مہارتوں کو فروغ دینے اور کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے **آمادگی یا ذہنی رجحان** (Attitude) کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ذیل کی مثال سے مثبت ذہنی رجحان کی اہمیت کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

شوبھا ایک با صلاحیت نوجوان لڑکی ہے۔ اس کا تخیل زرخیز ہے اور اس میں ڈرائنگ کی صلاحیت ہے۔ شوبھا مصور (Artist) بننا چاہتی ہے۔ اس نے ایک کورس میں داخلہ لیا اور اس طرح اپنی صلاحیتوں کو فروغ دیا اور اپنی منزل مقصود تک پہنچنے کے لیے مطلوبہ علم حاصل کرلیا۔ اس نے اپنی کوششوں، سخت محنت اور دست یاب وسائل کی مدد سے ایک کامیاب آرٹ ٹیچر بننے کا مقصد حاصل کرلیا۔

جذباتی (Affective)

اس میں کام کے بارے میں کسی کارکن کی پسند، ناپسند اور ترجیحات شامل ہیں۔ اس جذباتی پہلو کا تعلق کسی سرگرمی کے بارے میں کارکن کے ذاتی جذبات واحساسات اور مقاصد کے حصول کے لیے اس کی اپنی کوششوں سے ہے۔ کام سے بے اطمینانی تھکن کا احساس پیدا کرتی ہے اور کام کے بارے میں تسلی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔

وقت کے استعمال کا پہلو (Temporal)

اس کا تعلق وقت کے صحیح استعمال سے ہے۔ کبھی کبھی ایسی سرگرمیوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جن کو کوئی شخص ایک متعین وقت میں انجام دینا چاہتا ہے۔ اس کے لیے وقت کا بہتر طور پر استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بارے میں آپ اگلے باب میں پڑھیں گے۔

اس طرح کارکنوں کی ان خصوصیات کو سمجھنا اس بات کا اشاریہ (Indicator) ہے کہ ہر کارکن دوسرے سے مختلف ہوتا ہے اور اس کی جسمانی، ادراکی، جذباتی اور وقت کے استعمال کی صلاحیتیں بھی الگ ہوتی ہیں۔ کام کرنے کا آلات، ساز وسامان اور کام

سرگرمی 1

مندرجہ ذیل عنوانات کے تحت آنے والی سرگرمیوں کی فہرست تیار کیجیے۔

- وہ جسمانی سرگرمیاں جن میں فاضل توانائی خرچ ہوتی ہے۔
- وہ سرگرمیاں جن میں ذہنی کام اور مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
- وہ سرگرمیاں جنھیں آپ پسند کرتے ہوں یا ناپسند کرتے ہوں۔
- وہ سرگرمیاں جن میں وقت کا مناسب استعمال ضروری ہو۔

© NCERT Not to be republished

کرنے کی جگہ ایسی ہونی چاہیے جو کارکن کے جسم کی ساخت کے لحاظ سے بنائی گئی ہو۔ مثال کے طور پر قینچی جیسے اوزار ایسے بنے ہوں جو دائیں اور بائیں دونوں ہاتھ سے کام کرنے والوں کے لیے موزوں ہوں۔ اس کے علاوہ آلات اور اوزار ایسے بھی ہوں جو کارکنوں کی حفاظت کو دھیان میں رکھ کر بنائے گئے ہوں۔

10B.4 کارگاہ (Workplace)

کارگاہ وہ جگہ ہے جہاں کوئی کارکن کام کرتا ہے۔ اسکول، پڑھنے کا کمرہ اور باورچی خانہ وغیرہ بھی کارگاہ یا کام کی جگہیں ہیں۔ کام کرنے کے ناسازگار ماحول سے پیدا شدہ صحت کی خرابیوں سے بچنے کے لیے کارگاہ کو اچھی طرح تیار کیا جانا بہت اہم ہے۔ یہ اچھی پیداواریت اور اچھی کارکردگی کے لیے بھی ضروری ہے۔ کام کی جگہ کارکن اور کام کی نوعیت دونوں کو ذہن میں رکھ کر تیار کی جانی چاہیے تاکہ کام، سکون، آرام اور لیاقت کے ساتھ کم سے کم توانائی خرچ کر کے انجام دیا جا سکے۔

کارگاہ درج ذیل عناصر پر مشتمل ہوتی ہے:

طبیعی اور کیمیائی ماحول (Physical and Chemical Environment)

کام کرنے کی جگہوں پر کئی قسم کے طبیعی اور کیمیائی عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔ ہم ان عوامل کے زیر اثر آنے سے مکمل طور پر بچ نہیں سکتے لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ہماری صحت پر برا اثر نہ پڑے۔

وہ ماحولیاتی عوامل جن کا کارگاہ کے انتخاب یا اس کو تیار کرتے وقت خیال رکھنا ضروری ہے، درج ذیل ہیں:

- **شور:** کام کرتے وقت زیادہ شور ہماری توجہ کام کی طرف سے ہٹا دیتا ہے۔ شور گھر میں بھی ہو سکتا ہے (جیسے ٹی وی کی زیادہ تیز آواز، پریشر کُکر کی سیٹی، ٹونٹی سے پانی کے بہنے کی آواز یا مشینوں وغیرہ کی آوازیں) یا باہر سے بھی آ سکتا ہے (جیسے سڑک کا ٹریفک، لاؤڈ اسپیکر، کوئی جلوس وغیرہ)۔
- **روشنی:** کام کرنے کی جگہ پر روشنی کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔ روشنی کی مقدار کا انحصار کام کی نوعیت، کارکن کی عمر، سرگرمی کی مدت، روشنی کے ذریعے سے دوری اور کام کی جگہ پر مختلف رنگوں کی موجودگی پر ہوتا ہے۔
- **آب و ہوا:** آب و ہوا کو متاثر کرنے والے چار اہم عوامل ہیں: ہوا کی حرارت، ٹھنڈی اور گرم سطحوں کے شعاع ریزی (Radiation) کی حرارت، ہوا کی رفتار اور اضافی رطوبت (Relative Humidity)۔ ان عوامل کا اثر کارکن کی توانائی کی لاگت (Energy Cost) پر بھی ہوتا ہے۔ اندرونی آب و ہوا کو مصنوعی ذرائع مثلاً جیسے پنکھے، اگزاسٹ فین، روم ہیٹر، کولر اور ایر کنڈیشنر وغیرہ سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔
- **شعاع ریزی (Radiation):** جیسا کہ آپ طبیعیات (Physics) یا کیمیا (Chemistry) میں پڑھ چکے ہوں گے، جب کوئی مادہ (Substance) ایسی شعاعوں یا موجوں (Waves) کو خارج کرتا ہے جن کی نوعیت برق مقناطیسی (Electromagnetic) ہوتی ہے تو اس کو شعاع ریزی (Radiation) کہا جاتا ہے۔ اس کے بعض اثرات مفید

© NCERT not to be republished

ہوتے ہیں اور بعض نقصان دہ بھی۔ شعاع ریزی کی افادیت یا مضرّت کا انحصار اس کی قسم (الفا، بیٹا، گاما، ایکس۔ ریز، یو وی ریز)، اس کی شدت اور اس کے زیر اثر آنے کی مدت پر ہوتا ہے۔

- خرد حیاتیاتی آلودگی **(Microbiological Pollution)**: ہم ہمیشہ ماحول میں موجود خورد عضویوں کی زد میں رہتے ہیں کیوں کہ یہ ہوا، پانی، غذا اور ہمارے جسموں میں موجود رہتے ہیں۔ اگر لوگ حِفظان صحت اور صفائی ستھرائی کا اعلا معیار قائم نہیں رکھتے تو اس سے جراثیم پھیلتے ہیں۔ اگر یہ جراثیم نقصان پہنچانے والے ہوں تو ان سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اس شخص کو جو کھانا پکا رہا ہے اسے اپنا کام شروع کرنے سے پہلے ہاتھ دھونے چاہئیں ورنہ ہاتھوں پر موجود جراثیم کی وجہ سے کھانا آلودہ ہو جائے گا۔
- کیمیائی مادے **(Chemical Substances)**: ہم ہر وقت رقیق، گیس، بخارات، دھول یا ٹھوس مادوں کی شکل میں ماحول میں موجود کیمیائی مادوں سے گھرے رہتے ہیں۔ یہ سب چیزیں کارکن کے لیے بےچینی کا سبب بھی بن سکتی ہیں اور صحت کے لیے خطرہ بھی۔

کارگاہ کی ساخت (Work surface)

کام کرنے کی جگہ کے طبیعی اور کیمیائی ماحول کے علاوہ کارگاہ کی ساخت یا سطح بھی کارکن کے آرام اور اس کی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ اس کا تعلق کام کی جگہ کی لمبائی، چوڑائی اور اونچائی سے ہے۔ مناسب اسٹوریج ڈیزائن اور آلات کی مناسب ڈیزائن (Equipment Design) بھی ایسے اہم عوامل ہیں جو کارگاہ کے ڈیزائن کو متاثر کرتے ہیں۔ کارگاہ تیار کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کو پیش نظر رکھنا چاہیے:

- کیا اہم کام کیے جائیں گے؟
- یہ اہم کام کس طرح کیے جائیں گے؟
- کتنے کام کیے جائیں گے؟
- کام کس ترتیب سے کیے جائیں گے؟

کام کرنے کی جگہ کا تعلق کام کرنے کی مخصوص جگہوں (Workstation)، ساز و سامان اور کارکن کی جسمانی حالتوں (Body positions) سے ہے۔ کام کرنے کی جگہ کا ڈیزائن اچھا ہو تو ایک ہی جگہ بیٹھے رہنے، بعض کاموں کی تکرار اور بے ڈھنگ انداز سے بیٹھنے یا کھڑے ہونے کی صورت حال کم پیدا ہوتی ہے جس سے کام کی کیفیت اور معیار میں بہتری آتی ہے۔

ایک اچھی کارگاہ کا نقشہ بناتے وقت مندرجہ ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا چاہیے:

- آلات، اوزار اور دیگر سامان ایسی جگہوں پر اور اس انداز میں رکھے ہوں کہ کارکن ان تک آسانی سے پہنچ سکے۔ مثال کے طور پر، باورچی خانے میں استعمال ہونے والے برتن اور دھلے ہوئے برتن واش بیسن (Wash Basin) یا ایسی ہی کسی اور جگہ

© NCERT Not to be republished

الگ الگ رکھے ہوئے ہوں۔ دھونے کے صابن اور کلینز وغیرہ بھی اس طرح رکھے ہوں کہ برتن دھونے والے کے ہاتھ ان تک پہنچ سکیں۔

- چھوٹے چھوٹے کاموں کے لیے کام کرنے کی بنچ مشقت طلب کاموں کے مقابلے ذرا نیچی ہونی چاہیے۔
- ہاتھ کے اوزار اور دیگر آلات آرام دہ جگہ پر رکھے ہوں اور اس طرح کہ ان سے چوٹ لگنے کا اندیشہ نہ ہو۔
- کوئی اہم کام کرتے وقت، کارکن کو تکلیف دہ حالت میں نہیں کھڑا ہونا چاہیے مثلاً زیادہ دیر تک جھکنا۔
- بیشتر کام ایسے ہوتے ہیں کہ کارکن کو اپنی کارگاہ پسند کرنے کا اختیار نہیں ہوتا۔ پھر بھی وہ اپنی کارگاہ کو اپنی ضرورتوں کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔

طالب علم کی اچھی طرح تیار کی گئی کارگاہ (مطالعے کا کمرہ) ایسی ہونی چاہیے جس میں پڑھنے کی جگہ روشن ہو، میز رکھی جا سکے، کمرے کا درجۂ حرارت آرام دہ ہو اور اس میں شور نہ ہو۔ اگر کرسی استعمال کی گئی ہے تو وہ نہ زیادہ اونچی ہو نہ زیادہ نیچی بلکہ مطالعے کی میز کی اونچائی کے مطابق ہو، کتابیں اور اسٹیشنری کی درازیں قریب ہوں تاکہ طالبِ علم آسانی سے ان تک پہنچ سکے۔

سرگرمی 2

اپنے مطالعے کے کمرے کا نقشہ اپنی ضروریات کے مطابق ترتیب دیجیے۔ جس میں کام، کارکن اور کام کرنے کی جگہ کا لحاظ رکھیے۔

کام، کارکن اور کارگاہ کے درمیان تعلق کو وقت اور جگہ (Time and space) کے وسائل کے مناسب استعمال سے تقویت دی جا سکتا ہے۔ ہم آئندہ باب ''وسائل کی دست یابی اور ان کا بندوبست'' کے زیرِ عنوان دونوں اہم وسائل پر گفتگو کریں گے۔

کلیدی اصطلاحات:

کام (Work)، کارکن (Worker)، کارگاہ (Workplace)، توانائی کی لاگت (Energy cost)

سوالات برائے نظرِ ثانی

1۔ کام کیا ہے؟ کام کے اجزا کے بارے میں بتائیے۔
2۔ کون کون سے عناصر کام کی لیاقت کو بڑھاتے ہیں؟
3۔ ان ماحولیاتی عوامل سے بحث کیجیے جو طالب علم کے کام سے متعلق سرگرمیوں میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔
4۔ آپ کام، کارکن اور کارگاہ کے باہمی انحصار کی وضاحت کس طرح کریں گے؟

© NCERT Not to be republished

باب 10

C- وسائل کی دست یابی اور انتظام کاری

(Resource Availability and Management)

آموزشی مقاصد

اس باب کے مطالعے کے بعد طلبا۔

- وقت اور جگہ کو ضروری وسائل کی حیثیت سے بیان کر سکیں گے۔
- وقت اور جگہ کے انتظام کی ضرورت کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- وقت اور جگہ کی انتظام کاری کے طریقوں پر بحث کر سکیں گے۔
- وقت کی انتظام کاری کے آلات سے بحث کر سکیں گے۔
- جگہ کی منصوبہ بندی کے اصولوں کی وضاحت کر سکیں گے۔

جیسا کہ آپ پچھلے باب میں پڑھ چکے ہیں، املاک، اشیا اور پیسہ ایسے وسائل ہیں جن کا استعمال اپنے مقاصد کے حصول کے لیے کیا جاتا ہے۔ آپ نے یہ بھی پڑھا ہے کہ پیسہ، وقت، جگہ اور توانائی وسائل کی کچھ مثالیں ہیں۔ یہ وسائل فرد کے لیے اثاثوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ وسائل وافر مقدار میں بہت کم فراہم ہوتے ہیں اور ہر شخص کو یکساں طور پر دست یاب نہیں ہوتے۔ اس لیے اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے ہمیں اپنے تمام وسائل کا مناسب استعمال کرنا ضروری ہے۔ اگر یہ وسائل ضائع ہو جائیں یا ان کا مناسب استعمال نہ کیا جائے تو ہمیں اپنے مقاصد حاصل کرنے میں مشکل ہوگی۔

وسائل کا بروقت اور موثر استعمال ان کی بھرپور افادیت کو بڑھاتا ہے۔ اس باب میں آپ **وقت اور جگہ کی انتظام کاری** کے بارے میں پڑھیں گے۔ ایک وسیلے کے طور پر پیسے اور اس کی انتظام کاری کے بارے میں یونٹ 4 میں روشنی ڈالی جائے گی۔

© NCERT Not to be republished

10C-1 وقت کی انتظام کاری (Time Management)

وقت محدود ہوتا ہے اور لوٹ کر نہیں آتا۔ ہم وقت کی پیائش سال، مہینوں، دنوں، گھنٹوں، منٹوں اور سیکنڈوں میں کرتے ہیں۔ ہمیں ہر دن چوبیس گھنٹے ملتے ہیں جنھیں ہم اپنی مرضی سے استعمال کرتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ ہم اس وقت کا استعمال کس طرح کرتے ہیں۔ اگر وقت کا استعمال مناسب نہیں کیا جائے تو اس پر قابو پانے کی تمام تر کوشش کے باوجود وہ ہمارے ہاتھ سے نکلتا جائے گا۔ کوئی شخص کتنا بھی اہم اور کتنا بھی قیمتی کیوں نہ ہو، وہ وقت کو نہیں روک سکتا، نہ اس کی رفتار کو گھٹا بڑھا سکتا ہے۔ حقیقت یہی ہے کہ گیا وقت پھر ہاتھ آتا نہیں۔

آج کے تیزی سے بدلتے ہوئے طرز زندگی میں، گھر، اسکول یا کام کاج کی جگہ پر ہماری ضرورتیں اور ذمے داریاں بڑھ گئی ہیں۔ اس صورت حال نے وقت کی انتظام کاری کی اہمیت کو بہت بڑھا دیا ہے۔ اب کامیابی کے لیے وقت کی انتظام کاری کی مہارتوں کو فروغ دینا بہت ضروری ہوگیا ہے۔ جو لوگ یہ تدابیر اختیار کرتے ہیں وہ زندگی کے ہر میدان میں وہ چاہے زراعت ہو یا تجارت، کھیل ہو یا عوامی خدمت کے دوسرے پیشے، کوئی اور ذاتی زندگی، کامیاب ہوتے ہیں۔ غرض تمام شخصی اور پیشہ ورانہ امور میں وقت کا صحیح استعمال کامیابی کی کنجی ہے۔ وقت کی اس انتظام کاری سے آرام اور تفریح کے لیے بھی وقت نکل آتا ہے۔

وقت کی انتظام کاری کا اصول یہ ہے کہ نتائج پر توجہ مرکوز کیجیے، مشغول رہنے پر نہیں۔ لوگ اکثر ادھورے کاموں کے بارے میں بڑے فکر مند رہتے ہیں اور اسی فکر میں کئی کئی دن گزار دیتے ہیں لیکن انھیں کچھ حاصل نہیں ہوتا اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ سب سے اہم اور قیمتی چیز 'وقت' پر توجہ مرکوز نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر بعض طلبا اپنا سارا وقت امتحان کی فکر میں گزار دیتے ہیں جب کہ انھیں وہ وقت مطالعے میں لگانا چاہیے تھا۔

وقت کی صحیح انتظام کاری، منصوبہ بندی سے شروع ہوتی ہے۔ وقت کے استعمال کا منصوبہ بنانا بہت ضروری ہے۔ اس کے منصوبے کی تعریف ہم اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ یہ ان سرگرمیوں کا پیشگی نظام الاوقات ہے جنھیں ایک مقررہ مدت کے اندر انجام دینا ہے۔

آپ کے وقت کی انتظام کاری کتنی اچھی ہے؟ (How good is your time management?)

وقت اور سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کے اقدامات سے پہلے یہ متعین کرنا ضروری ہے کہ آپ کے وقت کی انتظام کاری کتنی موثر ہے؟ آپ خود اپنے منصوبہ بند کاموں کو کس حد تک پورا کر پاتے ہیں؟ کیا آپ اپنے ہفتہ وار، روزانہ یا ہر گھنٹے کے کام کو سمجھ داری سے انجام دے سکتے ہیں؟ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کو ایسا لگتا ہے کہ اپنی سرگرمیاں مکمل کرنے کے لیے دن بھر کا وقت کافی نہیں ہوتا۔

© NCERT Not to be Republished

سرگرمی 1

ذیل میں دی گئی سرگرمی سے آپ کو وقت کی انتظام کاری کی اپنی صلاحیت کا اندازہ کرنے میں مدد ملے گی۔

ہدایات: ذیل میں دیے گئے سوالات کو نمبر دیجیے اور یہ متعین کیجیے کہ ان میں سے کون سا بیان آپ کے معاملے میں زیادہ صحیح ہے۔ آپ کو جوابات کی درجہ بندی اس طرح کرنی ہے۔

بالکل نہیں = 1

بہت کم = 2

کبھی کبھی = 3

اکثر = 4

اکثر وبیشتر = 5

مثالیں: اگر پہلے سوال کے لیے آپ کا جواب ''اکثر'' ہے تو آپ متعلقہ خانے میں 4 لکھیے اور اگر آپ کا جواب ''بہت کم'' ہے تو متعلقہ خانے میں 2 لکھیے۔

تمام سوالوں کے جواب دینے کے بعد آخری میزان حاصل کرنے کے لیے سب جوابوں کا ماحصل لکھ دیجیے۔

نمبر شمار	سوال	بالکل نہیں	بہت کم	کبھی کبھی	اکثر	اکثر وبیشتر
.1	کیا آپ دن کے دوران اولین ترجیح کے کاموں کو پورا کر پاتے ہیں؟					
.2	کیا آپ اپنے کاموں کو ترجیح کے لحاظ سے ترتیب دے سکتے ہیں؟					
.3	کیا آپ اپنے کام مقررہ مدت میں کر سکتے ہیں؟					
.4	کیا آپ منصوبہ بندی اور نظام الاوقات بنانے کے لیے الگ الگ وقت مقرر کرتے ہیں؟					
.5	کیا آپ اپنے کیے گئے کاموں میں لگنے والے وقت کا حساب رکھتے ہیں؟					
.6	آپ کتنی بار رکاوٹ اور توجہ ہٹے بغیر کام کر سکتے ہیں؟					
.7	آپ کو جو کام انجام دینے ہیں ان کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لیے کیا آپ مقاصد کا تعین کرتے ہیں؟					

© NCERT Not to be republished

.8	کیا آپ غیرمتوقع باتوں پر قابو پانے کے لیے اپنے نظام الاوقات میں 'فاضل وقت' کی گنجائش رکھتے ہیں۔					
.9	کیا آپ نئے تفویض کردہ کاموں کی ترجیح قائم کرتے ہیں؟					
.10	کیا آپ مقررہ مدت اور پابندیوں کے دباؤ میں آئے بغیر اپنا کام مکمل کر سکتے ہیں؟					
.11	کیا آپ اہم کاموں کو رکاوٹوں کے باوجود موثر طور پر انجام دے لیتے ہیں؟					
.12	کیا تفویض کردہ کاموں کو گھر نہ لا کر دفتر میں ہی انجام دے لیتے ہیں؟					
.13	کیا آپ تفویض کردہ کام کرنے سے پہلے اہم کاموں کی فہرست یا منصوبہ عمل تیار کرتے ہیں؟					
.14	کسی تفویض کردہ کام کی ترجیح متعین کرنے کے لیے کیا آپ تجربہ کار لوگوں سے مشورہ کرتے ہیں؟					
.15	تفویض کردہ کام شروع کرنے سے پہلے کیا آپ اس پر غور کرتے ہیں کہ اس کام میں جو وقت لگ رہا ہے، وہ اس کے لائق ہے؟					

میزان=

اسکور کی تشریح

اسکور	تشریح
46-75	آپ اپنے وقت کا بہت موثر بندوبست کر رہے ہیں۔ مزید بہتری کے لیے نیچے دیے گئے سیکشن پر نظر ڈالیے۔
31-45	بعض پہلوؤں سے آپ اچھے ہیں لیکن دیگر پہلوؤں میں بہتری کی گنجائش ہے۔ نیچے دیے گئے کلیدی مسائل پر توجہ کیجیے۔ آپ شاید محسوس کریں گے کہ آپ پر کام کا دباؤ اب پہلے سے کم ہو گیا ہے۔
15-30	آپ کے لیے اچھی خبر یہ ہے کہ طویل مدتی کامیابی کے لیے آپ کے پاس اس بات کا وسیع موقع ہے کہ آپ اپنے کام کو اور موثر بنا سکیں۔ تاہم اس کے لیے آپ کو وقت کے مفید استعمال کے طریقوں کو بہتر کرنا ہوگا۔

© NCERT Not to be republished

وقت اور سرگرمی کی منصوبہ بندی کے اقدامات (Steps in time and activity plan)

(a) جتنی جلد ممکن ہو اپنا کام شروع کر دیجیے۔ ذمے داری سے بچنے یا اس میں تاخیر کرتے رہنے میں اپنا وقت ضائع مت کیجیے۔ طالب علم گھر پہنچے تو تھوڑی دیر آرام کرلے، کھانا کھائے اور پھر دن ختم ہونے تک کام کو ٹالنے کے بجائے فوراً اپنے اسکول کا کام شروع کردے۔

(b) روز کا ایک معمول بنا لیجیے۔ بعض اہم کام کرنے کے لیے وقت کا انتخاب کر لیجیے۔ مثلاً اسکول کا کام کرنا ہے یا گھر کے چھوٹے موٹے کام کرنا— اس کے بعد اپنے معمول کے کاموں کو انجام دیجیے۔ طلبا کو چاہیے کہ اپنے کام وقت پر اور بلا تاخیر کرنے کے لیے ہر روز کا ایک معمول بنالیں۔

(c) اپنے کاموں کی ترجیحی ترتیب مقرر کر لیجیے۔ ہر نیا کام شروع کرنے سے پہلے یہ اطمینان کر لیجیے کہ اس کام سے آپ کے پہلے سے چل رہے کام متاثر نہیں ہوں گے۔ کسی ایک ہی وقت میں بہت سے کاموں یا سرگرمیوں کی ذمے داری مت قبول کیجیے۔ اگر آپ کے پاس وقت کم ہے اور کام زیادہ ہے تو اختیاری کام بعد میں شروع کیجیے اور پہلے لازمی کام انجام دیجیے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی طالب علم کا کوئی کلاس ٹیسٹ ہے تو اسے پہلے اپنے ٹیسٹ کی تیاری کرنی چاہیے اور اس کے بعد ہوم ورک کرنا چاہیے اور اس کے بعد دیگر سرگرمیاں انجام دینی چاہئیں۔

(d) غیر اہم اور کم ترجیح والے کام ہاتھ میں نہ لیجیے۔ اگر آپ کے پاس وقت نہیں ہے یا کام زیادہ ہے تو انکار کرنے کی عادت ڈالیے۔ جو کام اہم نہیں ہے انھیں کرنے سے منع کر دیجیے۔ مثال کے طور پر اگر کسی طالب علم کو اگلے روز کا کچھ کام کرنا ہے تو وہ ٹیلی ویژن نہ دیکھے۔

(e) بڑے کام کو چھوٹے چھوٹے قابل انتظام حصوں میں تقسیم کر دیجیے۔ دن بھر کے اسکول کے کام (بڑے کام) کو مختلف مضامین کے لحاظ سے چھوٹے چھوٹے کاموں میں تقسیم کر دیجیے۔

(f) ان کاموں پر اپنا وقت اور اپنی توانائی ضائع نہ کیجیے جن پر زیادہ توجہ کی ضرورت نہیں ہے۔

(g) کوئی کام شروع کیجیے تو اسے مکمل کیجیے یا پھر یہ طے کر لیجیے کہ اس کو کب تک پورا کرنا ہے۔ کام مکمل کیے بغیر اس کو نہ چھوڑیے۔

(h) 'شروع کرنے' اور 'ختم کرنے' کے اوقات کو نظام الاوقات کا حصہ بنا لیجیے۔ ہر مضمون کے لیے الگ وقت متعین کیجیے۔ کسی ایک مضمون میں بہت زیادہ وقت نہ لگائیے۔

(i) اپنے تمام اہم کاموں اور سرگرمیوں کا ایک نظام الاوقات بنا لیجیے۔ اس سے ہر اہم کام کو موثر طور پر انجام دینے کے لیے وقت مل جائے گا۔ دن بھر کے کاموں کا ایک نظام الاوقات بنا لیجیے جس میں تفریح کا وقت بھی ہمیشہ شامل ہونا چاہیے۔

© NCERT Not to be republished

سرگرمیوں کی قسمیں

اختیاری

مثال: سفر پر جانا، گھر پر پیڑ پودے لگانا،
تقریبات میں شرکت کرنا وغیرہ

لازمی

روزانہ

مثال: ہر روز گھر کی صفائی اور جھاڑو پوچھا۔
اسکول کے تفویض کردہ کام، اسکول
کے لیے تیاری، کھانا پکانا، آرام وغیرہ

ہفتہ وار

مثال: کپڑوں کی دھلائی، کپڑوں پر استری،
گھر کی ہفتہ وار صفائی، ضروری چیزوں کی خریداری،
اسکول کے ہفتہ وار تفویض کردہ کاموں کے لیے تیاری وغیرہ

ماہانہ

مثال: اسکول کی ماہانہ فیس کی ادائیگی،
الماریوں وغیرہ کی نئی ترتیب

سالانہ

مثال: سالانہ امتحان، اسکول میں کھیل کود کی
سالانہ تقریبات اور صحت کے معائنے وغیرہ

شکل 1: نظام الاوقات کی قسمیں

© NCERT Not to be republished

سرگرمی 2

ذیل میں بارھویں درجے کے ایک ایسے طالب علم کے وقت اور کاموں کا نظام الاوقات درج ہے جو کسی چھوٹے شہر میں اسکول کے قریب ہی رہتا ہے۔ سامنے کے کالم میں اپنے اوقات اور سرگرمیوں کا نظام تحریر کیجیے۔

	دیہی خانہ دار کے اوقات کی منصوبہ بندی	آپ کے اوقات کی منصوبہ بندی
5.00 am	سوکر اٹھتا ہے	
5.00-6.00 am	روزمرّہ کی ذاتی سرگرمیاں	
6.00 am - 7.00 am	پڑھائی/باورچی خانے کے کام میں مدد	
7.00 am - 7.30 am	نہانا اور اسکول کی تیاری	
7.30 am - 7.50 am	ناشتہ اور اخبار بینی	
7.50 am - 8.00 am	اسکول پہنچنا	
8.00 am - 2.00 pm	اسکول میں رہنا	
2.00 pm - 2.10 pm	گھر پہنچنا	
2.10 pm - 3.00 pm	کپڑے بدلنا، ہاتھ منہ دھونا، دوپہر کا کھانا کھانا وغیرہ۔	
3.00 pm - 4.00 pm	آرام/سونا	
4.00 pm - 6.00 pm	پڑھنا اور اسکول کا کام کرنا	
6.00 pm - 8.30 pm	باہر جا کر کھیلنا، خالی وقت گزارنا، ٹی وی دیکھنا، والدین کے ساتھ وقت گزارنا، بہن بھائیوں اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا	
8.30 pm - 9.00 pm	رات کا کھانا	
9.00 pm - 10.00 pm	مطالعہ، اگلے دن کے لیے اسکول کا بستہ تیار کرنا	
10.00 pm - 5.00 am	سونا	

© NCERT Not to be republished

وقت سے متعلق منصوبے انفرادی ضروریات کے مطابق بنائے جاتے ہیں۔ ہر شخص کے مقاصد الگ ہوتے ہیں اور ہر شخص کی ضروریات الگ ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم کے وقت کا منصوبہ اس شخص کے منصوبے سے الگ ہوگا جو کام پر باہر جاتا ہو۔

سرگرمی 3

	دیہی خانہ دار کے اوقات کی منصوبہ بندی	والدہ کے اوقات کی منصوبہ بندی
4.00 am	جاگنا	
4.00 am - 5.00 am	گائے کو چارہ دینا اور دودھ دوہنا	
5.00 am - 5.30 am	نہا کر پوجا پاٹ کرنا	
5.30 am - 7.00 am	کھانا پکانا اور گھر والوں کو پیش کرنا	
7.00 am - 9.00 am	کھیت میں کام کرنا	
9.00 am - 10.30 am	گھر کے دیگر چھوٹے موٹے کام جیسے گھر کی صفائی، برتنوں کی صفائی، کپڑوں کی دھلائی	
10.30 am- 12.30 pm	آرام کا وقت: اس میں بُنائی، گھر کے افراد سے بات چیت، پڑوسیوں سے بات چیت، ٹی وی دیکھنا شامل ہے	
12.30 pm- 1.30 pm	گھر والوں کو دوپہر کا کھانا دینا، خود بھی کھانا کھانا	
1.30 pm - 3.00 pm	سہ پہر کا آرام	
3.00 pm - 4.30 pm	پکانے کے لیے پانی لانا	
4.30 pm - 6.00 pm	گھر کے چھوٹے موٹے کام نپٹانا	
6.00 pm - 7.30 pm	رات کا کھانا تیار کرنا	
7.30 pm - 8.30 pm	گھر والوں کو کھانا دینا اور خود بھی کھانا	
8.30 pm - 9.30 pm	گھر کے باقی کام کرنا	
9.30 pm- 10.00 pm	ٹی وی دیکھنا، سونا	

© NCERT Not to be republished

وقت کی انتظام کاری کے لیے موثر مشورے (Tips for effective time management)

1۔ ''کاموں کی'' ایک سادہ سی فہرست تیار کیجیے۔

اس سے آپ کو کاموں کی نشان دہی کرنے، انھیں انجام دینے کی وجہ جاننے اور ان کو مکمل کرنے کے لیے وقت کا تعین کرنے میں مدد ملے گی۔

سرگرمی کوانجام دینے کا سبب	مکمل کرنے کا دن / تاریخ	سرگرمی	نمبرشمار

2۔روزانہ/ہفتہ وار منصوبہ ساز

دن	گھنٹے													
	صبح					شام								
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	9-10	10-11
پیر															
منگل															
بدھ															
جمعرات															
جمعہ															
ہفتہ															
اتوار															

3۔طویل مدتی منصوبہ ساز

ایک ماہانہ چارٹ بنائیے تاکہ آگے کی منصوبہ بندی کی جا سکے۔طویل مدتی منصوبہ ساز سے اس بات کی یاددہانی کرتا رہے گا کہ اپنے اوقات کی بھی تعمیری منصوبہ بندی کرنی ہے۔

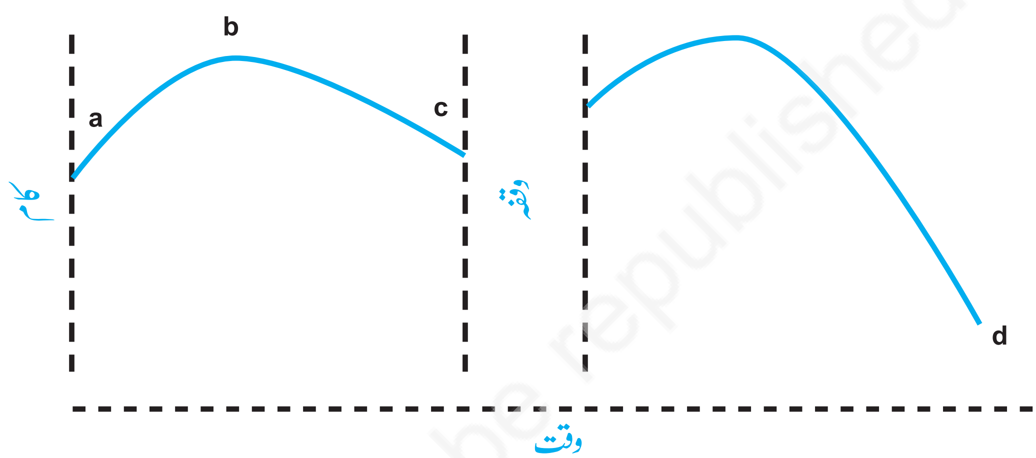
جنوری	
فروری	
مارچ	
اپریل	
مئی	
جون	
جولائی	
اگست	
ستمبر	
اکتوبر	
نومبر	
دسمبر	

© NCERT Not to be republished

وقت کی انتظام کاری کے طریقے (Tools in time management)

ذیل میں دیے گئے طریقے وقت کی انتظام کاری کرنے میں معاون ہوسکتے ہیں:

(i **بہت زیادہ مصروفیت کا وقت (Peak load period)** : وقت کی وہ مدت ہے جس میں کام کا بوجھ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر صبح کا وقت یا رات کے کھانے کا وقت۔



(ii **کام کا خط منحنی (Work Curve)**: یہ کسی وقت کے دوران ہونے والے کام کا پتا لگانے کا طریقہ ہے۔

یہاں a سے b تک خود کام کے لیے آمادہ کرنے کا وقت ہے۔ c کام کرنے کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت اور d تھکن کی وجہ سے آنے والی زیادہ سے زیادہ گراوٹ ہے۔

سرگرمی 4

اپنے روز کے زیادہ سے زیادہ کام کے اوقات اور آرام کے وقفوں کی نشاندہی کیجیے۔

(iii **آرام کے وقفے**: یہ کام کے دوران غیر پیداواری رکاوٹیں ہیں۔ آرام کے وقفوں کی مدت اور ان کا تعدد (Frequency) بہت اہم ہوتا ہے۔ یہ وقفے نہ بہت طویل ہونے چاہئیں اور نہ بہت مختصر۔

(iv **کام کو آسان بنانا (Work Simplification)**: یہ کسی کام کو شعوری طور پر، سادگی، آسانی اور تیزی سے کرنے کی کوشش ہے۔ اس میں دو اہم وسائل یعنی وقت اور توانائی کی ہم آہنگی اور انتظام کاری شامل ہے۔ اس کا مقصد ایک دیے گئے وقت اور توانائی کی مدد سے کام کو انجام دینا ہے، یا یوں کہیے کہ ایک مقررہ کام کی انجام دہی میں وقت یا توانائی یا دونوں کی مقدار کو کم کرنا ہے۔ کام کو آسان بنانے کے طریق کار میں تبدیلی لانے کے لیے تبدیلیوں کی تین سطحیں بہت اہم ہیں۔ یہ حسب ذیل ہیں:

- **ہاتھ اور جسم کی حرکات میں تبدیلی**: اس میں کام کے یکساں ذرائع اور نتیجے پر نظر رکھتے ہوئے صرف جسم اور

© NCERT Not to be republished

ہاتھوں کی حرکت میں تبدیلی لانا ہے۔ اس طرح بہت سے کام درج ذیل ذریعے سے کم کوشش اور محنت سے کیے جاسکتے ہیں—

(I) بعض مراحل کو چھوڑ کر اور بعض کو ایک ساتھ ملا کر۔ مثلاً

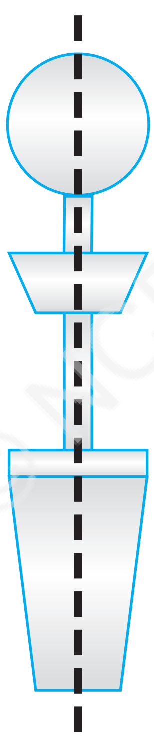
- ڈشوں کو برتنوں کی ریک (Rack) پر سوکھنے دیجیے۔ اس طرح انھیں پونچھ کر سکھانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔
- جو چیزیں بازار سے خریدنی ہیں ان کی ایک فہرست بنا لیجیے اور ان کو الگ الگ خریدنے کے بجائے ایک ساتھ خریدیے۔

(II) کام کی ترتیب اور اس کے انداز کو بہتر بنا کر، مثلاً

- یکساں قسم کے کام ایک ساتھ کیجیے۔ گھر کی صفائی کرتے وقت، سارے کمروں میں جھاڑنے جھاڑو دینے اور پونچھا پھیرنے کے کام ہر کمرے کو الگ الگ صاف کرنے کے بجائے ایک ساتھ کیے جاسکتے ہیں۔ اس طرح کام زیادہ سلیقے سے ہو جائے گا۔

(III) کام کی مہارت پیدا کرکے بھی محنت کو کم کیا جاسکتا ہے۔ کسی کام کی بھرپور واقفیت اور مہارت سے جسمانی محنت کم لگتی ہے اور اس طرح وقت اور توانائی کی بھی بچت ہوتی ہے۔

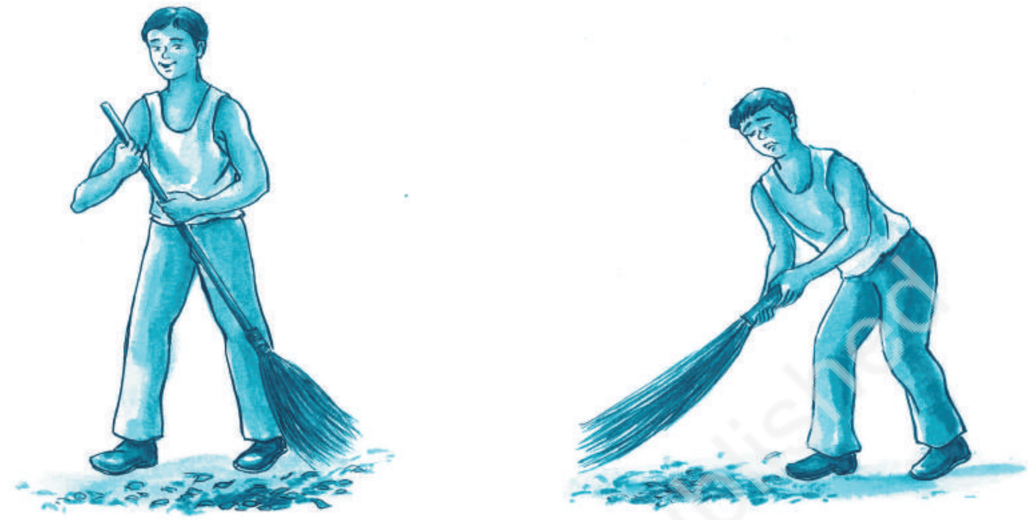
(IV) جسم کی وضع کو بہتر بنا کر بھی محنت کی بچت ہوسکتی ہے۔ یعنی جسم کی درست اور اچھی وضع کو برقرار رکھنا، (شکل 2 دیکھیے) عضلات کا موثر استعمال کرنا، جسم کے اعضا سیدھے رکھنا اور آخرکار ہڈیوں پر زیادہ سے زیادہ وزن ڈالنا، اس طرح عضلات کو تناؤ سے آزاد رکھنا۔ مثال کے طور پر جھک کر جھاڑو دینے کے بجائے جھاڑو کا لمبا دستہ جسم کی مستحکم وضع کو برقرار رکھے گا (دیکھیے شکل 3)۔



کھڑے ہونے کا درست انداز– کھڑے ہونے کے صحیح انداز میں سر، گردن، سینہ اور پیٹ ایک دوسرے کے اوپر توازن کے ساتھ رہتے ہیں۔ اس سے جسم کا بوجھ ہڈیوں کے ڈھانچے (Bony framework) پر رہتا ہے اور عضلات اور رباطوں (ligaments) پر کم سے کم دباؤ پڑتا ہے۔

اسی طرح کام کرنے کے لیے **بیٹھنے کا صحیح انداز** بہت متوازن اور پرسکون ہونا چاہیے۔ بیٹھنے کا انداز ایسا ہو کہ جسم کا بوجھ ہڈیوں کے ڈھانچے پر رہے اور عضلات اور اعصاب پر دباؤ یا تناؤ نہ ہو۔ توازن اس انداز کا ہو کہ کام کرنے میں سہولت ہو جائے۔

شکل 2: جسم کے اعضا کو مرکزِ ثقل کی سیدھ میں دکھانے والی شکل



غیر آرام دہ دستے والی جھاڑو جس میں کمر کو جھکانا پڑتا ہے اور عضلات پر دباؤ پڑتا ہے۔

آرام دہ لمبے دستے والی جھاڑو

شکل 3:

- **کام، ذخیرہ گاہ اور زیر استعمال آلات میں تبدیلی** —اس میں ذخیرہ گاہ کو منظم کرنے، کچن کے سامان کو دوبارہ ترتیب دینے، استعمال کرنے والے کی ضرورت کے مطابق کام کرنے کی جگہ کی صحیح اونچائی اور چوڑائی کا تعین کرنے اور پریشر ککر، واشنگ مشین، مائکروویو وغیرہ محنت بچانے والے سامان استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ان تمام امور سے وقت کی بچت ہوتی ہے اور ہاتھ کم چلانے پڑتے ہیں۔
- **نتیجے کی تبدیلی**—یہ تبدیلیاں درج ذیل کے استعمال سے ہوتی ہیں۔

— مختلف خام مال مثلاً ثابت مسالوں کے بجائے پسے ہوئے تیار مسالے، فصلوں کے لیے نامیاتی بیجوں کا استعمال وغیرہ۔

— ایک ہی خام مال سے مختلف مصنوعات کی تیاری۔مثلاً آئس کریم کے بجائے قلفی، کوفتے کے شوربے کے بجائے لوکی کا پراٹھا وغیرہ۔

— خام مال اور تیار مصنوعات دونوں میں تبدیلی۔مثلاً فاؤنٹین پین کے بجائے بال پین وغیرہ کا استعمال۔

10C.2 جگہ کی انتظام کاری (Space Management)

گھر یا گھر سے باہر اور دفتر میں مختلف سرگرمیاں انجام دینے کے لیے لوگ جگہ کا استعمال کرتے ہیں۔آپ نے دیکھا ہوگا کہ ایک اچھے نقشے پر بنا ہوا کمرہ کشادگی کا احساس کراتا ہے جب کہ اتنے ہی رقبے میں بنا ہوا یکساں پیمائش کا کمرہ ٹھیک سے منظم نہ کیا جائے تو بند بند اور بے ترتیب سا لگتا ہے۔جگہ کی انتظام کاری (Space management) میں جگہ کی منصوبہ بندی، منصوبے کے مطابق

© NCERT Not to be republished

اس کا استعمال، استعمال کے لحاظ سے منصوبے پر عمل درآمد اور اس کی افادیت اور جمالیاتی اثر کے لحاظ سے اس کی قدر و قیمت کا تعین وغیرہ شامل ہیں۔ اچھی طرح تیار کی گئی کام کی جگہ پر کام کے دوران نہ صرف آرام ملتا ہے بلکہ وہ دل کش بھی نظر آتی ہے۔

جگہ اور گھر (Space and the home)

بیٹھنا، سونا، پڑھنا، پکانا، نہانا، دھونا، تفریح وغیرہ ایسی اہم سرگرمیاں ہیں جو گھر میں انجام پاتی ہیں۔ ان سرگرمیوں اور ان سے پیدا ہونے والے کاموں کے لیے عام طور پر گھر میں کچھ جگہیں طے ہوتی ہیں۔ جہاں جگہ دست یاب ہو وہاں ایسی سرگرمیوں کو انجام دینے کے لیے مخصوص کمرے ہوتے ہیں۔ اکثر شہری متوسط طبقے کے بیشتر گھروں میں بیٹھک، خواب گاہ، باورچی خانہ، اسٹور روم، غسل خانہ، بیت الخلا، برآمدہ، صحن وغیرہ ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ کچھ گھروں میں بعض اور کمرے جیسے ڈائننگ روم، اسٹڈی روم، ڈرینگ روم، مہمان خانہ، بچوں کا کمرہ، گیریج (اسکوٹر/کار کے لیے)، زینہ، راہداری، پوجا کا کمرہ، باغیچہ اور ٹیریس وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ ان جگہوں کی منصوبہ بندی کس طرح ہوگی؟

سرگرمی 5

اپنے گھر میں مختلف کمروں اور جگہوں میں انجام دی جانے والی سرگرمیوں کی ایک فہرست تیار کیجیے۔ مثال کے طور پر:

کمرے	سرگرمیاں
باورچی خانہ	کھانا پکانا

جگہ کی منصوبہ بندی کے اصول (Principles of space planning)

جگہ کے بھرپور استعمال کے لیے اس کی منصوبہ بندی کی جانی ضروری ہے۔ ذیل میں ایسے اصول درج کیے جاتے ہیں جنھیں گھر میں کام کی جگہوں کے تعین اور ان کو تیار کرتے ہوئے ذہن میں رکھنا چاہیے۔

© NCERT Not to be republished

(i) **رخ (Aspect)**: رخ کسی عمارت کی بیرونی دیواروں میں دروازوں اور کھڑکیوں کی ترتیب یا نظم کو کہتے ہیں۔ اس سے وہاں مقیم لوگوں کو قدرت کے عطیات مثلاً دھوپ، ہوا اور مناظر سے لطف اندوز ہونے کے مواقع حاصل ہوتے ہیں۔

(ii) **تاثر (Prospect)**: تاثر اپنے اصل مفہوم میں وہ احساس ہے جو اس شخص میں پیدا ہوتا ہے جو کسی گھر کو باہر سے دیکھتا ہے۔ گھر اس طرح بنایا جائے کہ وہ دیکھنے میں اچھا لگے۔ اس کے قدرتی حسن کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں دروازوں اور کھڑکیوں کے رخ کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ اس میں ناخوش گوار چیزوں کو چھپانا بھی شامل ہے۔

(iii) **ذاتی پہلو (Privacy)**: جگہ کی منصوبہ بندی میں ذاتی پہلو کا خیال رکھنا سب سے اہم اصول ہے۔ ذاتی معاملات کے دو اہم پہلو ہیں۔

- **اندرونی ذاتی پہلو** *(Internal Privacy)*: ایک کمرے کو دوسرے کمرے سے الگ رکھ کر اندرونی ذاتی پہلو کا خیال رکھا جا سکتا ہے۔ اسے دروازوں کی جگہ کے تعین اور چھوٹی راہداری یا لابی وغیرہ کی سہولت کے ساتھ گھر کی منصوبہ بندی کر کے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اندرونی ذاتی پہلو کا خیال چھوٹے بڑے پردے ڈال کر بھی رکھا جا سکتا ہے۔ زیادہ افراد والے گھروں میں عورتوں کے بیٹھنے کے لیے الگ جگہ رکھی جاتی ہے جس سے انھیں ہر مداخلت سے دور رکھنے کا مقصد حل ہو جاتا ہے۔
- **خارجی ذاتی پہلو** *(External Privacy)*: گھر کے تمام حصوں کو پڑوس کی تمام عمارتوں یا گھروں، عام راستوں اور جگہوں سے روپوش رکھ کر خارجی ذاتی پہلو کا خیال رکھا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے دروازے کے آگے ایک سائبان بھی بنایا جا سکتا ہے، جس کے سامنے کوئی پیڑ یا بیلیں بھی لگائی جا سکتی ہیں۔

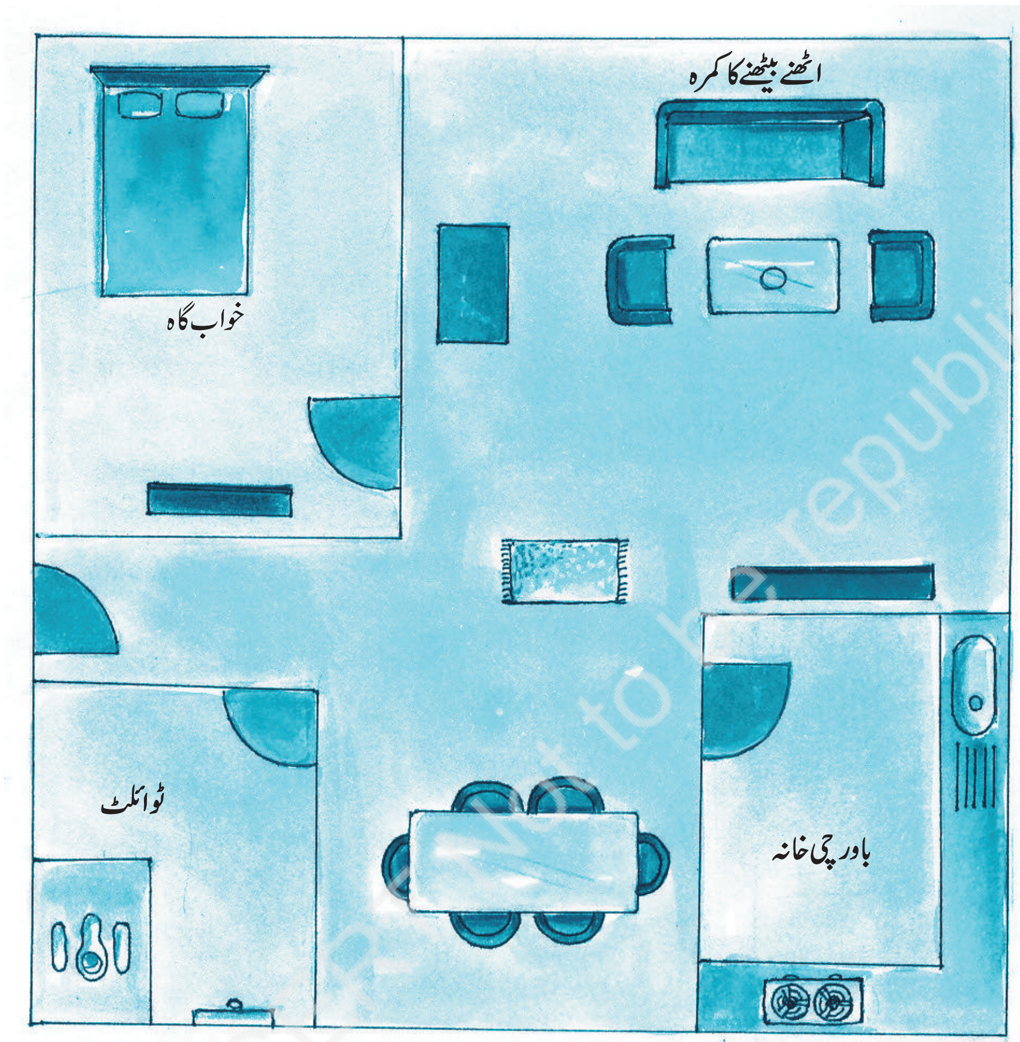
خارجی ذاتی پہلو کا اہتمام– باڑہ یا جھاڑیوں کے ذریعے محفوظ گھر

سرگرمی 6

اپنے خاندان کے مختلف عمر کے لوگوں سے بات کیجیے اور ان سے پوچھیے کہ وہ 'ذاتی پہلو' سے کیا سمجھتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

(iv) **یک جائی (Grouping):** اس کا مطلب گھر کے مختلف کمروں کا ایک دوسرے سے نزدیک یا دور ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی عمارت میں، کھانے کا کمرہ باورچی خانے کے نزدیک ہونا چاہیے اور باورچی خانہ بیت الخلا سے دور ہونا چاہیے۔



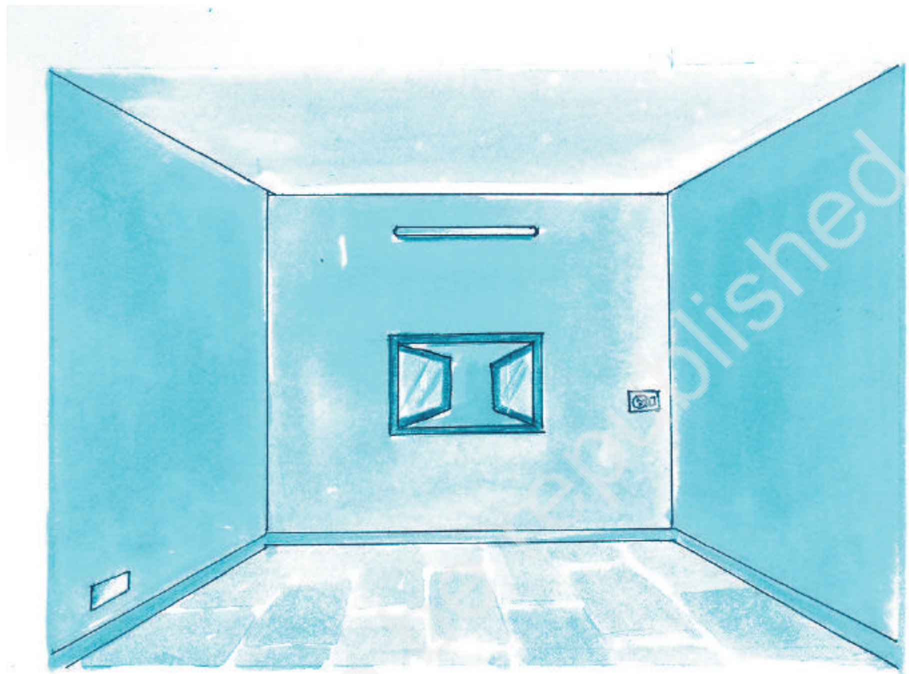
مکان کا نقشہ

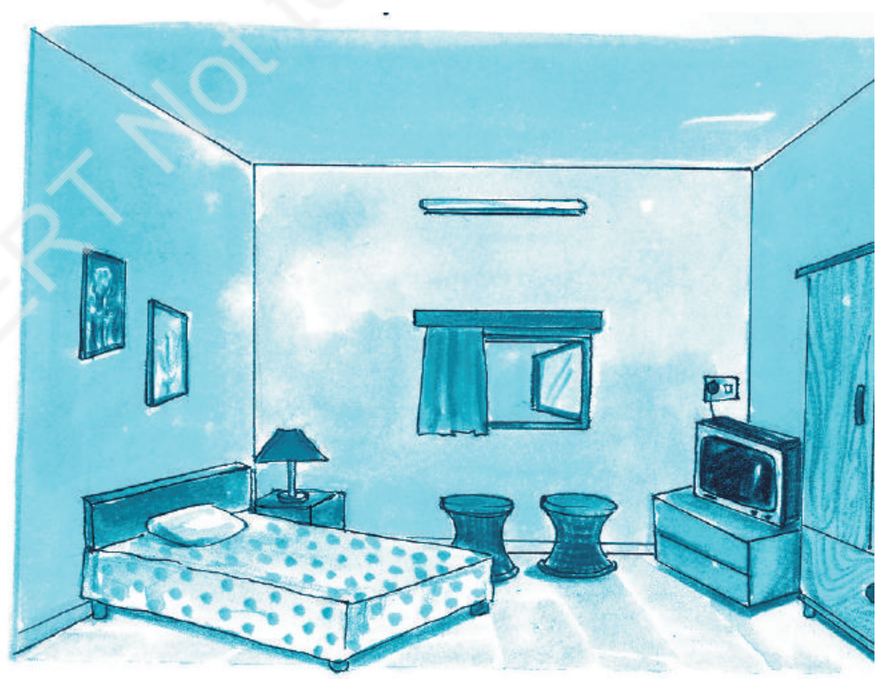
(v) **کشادگی (Roominess):** اس کا مطلب کسی کمرے میں رہنے والے لوگوں کو کشادگی کا احساس دلانا ہے۔ دست یاب جگہ کا بھرپور استعمال کیا جانا چاہیے۔ مثال کے طور پر کمرے کی دیواروں میں الماری، طاق اور مچان ہوسکتا ہے تاکہ کمرے کا فرش مختلف سرگرمی کے لیے بچا رہے۔ اس کے علاوہ کمرے کا سائز، کمرے کی شکل، فرنیچر کی ترتیب اور کمرے کے رنگوں کا امتزاج بھی اس کی کشادگی کے احساس پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ایک مناسب مستطیل کمرہ مربع شکل کے یکساں ناپ والے کمرے کے مقابلے میں زیادہ کشادہ لگتا ہے۔ گہرے رنگوں کے مقابلے ہلکے رنگوں سے بھی کمرہ زیادہ کشادہ معلوم ہوتا ہے۔

(vi) فرنیچر: کمروں کی منصوبہ بندی کرتے وقت وہاں رکھے جانے والے فرنیچر کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ اس بات کا بھی دھیان

© NCERT Not to be republished

رہے کہ ضروری فرنیچر ہی کمرے میں رکھے جائیں۔ فرنیچر کو اس طرح ترتیب دیا جائے کہ کمرے میں چلنے پھرنے کے لیے بھی کافی گنجائش باقی رہے۔





بغیر فرنیچرغیر آراستہ کمرے جنھیں بعد میں فرنیچر کی تمام ضروریات کو پورا کرتے ہوئے آراستہ کیا گیا۔

© NCERT Not to be republished

(vii) صفائی(**Sanitation**): صفائی، مناسب روشنی، ہوا کی آمدورفت، اورصفائی اور دھلائی کی سہولتوں پر مشتمل ہوتی ہے جس کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

(a) روشنی: روشنی کی دوہری اہمیت ہے۔ایک تو اس سے روشنی ہوتی ہی ہے دوسرے حفظان صحت میں بھی مدد ملتی ہے۔کسی عمارت میں روشنی قدرتی ذرائع سے بھی فراہم کی جاتی ہے اور مصنوعی ذرائع سے بھی۔کھڑکیاں، بلب، ٹیوب لائٹ روشنی کے کچھ ذرائع ہیں۔

(b) ہوا کا انتظام (Ventilation): یہ کسی عمارت میں باہر سے ہوا کے آنے کا انتظام ہے۔ہوا کا انتظام ایک اہم عامل ہے جو کمروں اور عمارت کو آرام دہ بناتا ہے۔عام طور پر کھڑکیوں، دروازوں، روشن دانوں کو عمارت میں اس طرح رکھا جاتا ہے کہ زیادہ سے زیادہ ہوا آسکے۔اگر کھڑکیاں آمنے سامنے لگائی جائیں تو اس سے ہوا کی آمد بڑھ جاتی ہے۔کسی عمارت میں ہوا کی کمی سر کے درد، غنودگی اور کام سے اکتاہٹ کا سبب بنتی ہے۔ہوا قدرتی ذرائع سے بھی آتی ہے اور مصنوعی طریقے سے بھی مثلاً ایگزاسٹ فین وغیرہ استعمال کرکے۔

(c) صفائی ستھرائی کی سہولتیں: عام صفائی ستھرائی اور عمارت کا رکھ رکھاؤ وہاں رہنے والوں کی ذمے داری ہوتی ہے۔تاہم منصوبہ بندی کرتے وقت صفائی ستھرائی کی سہولتوں کا خیال رکھنا اور دھول سے محفوظ رہنے کا بھی بندوبست ضروری ہے۔عمارت میں غسل خانے اور بیت الخلا کا بندوبست بھی صفائی ستھرائی کے زمرے میں شامل ہے۔دیہی مکانات میں بیت الخلا اور غسل خانے عام طور پر صحن کے پچھلے حصے اور کمروں سے دور الگ اکائی کے طور پر بنائے جاتے ہیں۔ان کو رہائشی حصوں سے دور رکھنے میں حفظان صحت کے اصول پر عمل ہوتا ہے۔

(viii) ہوا کی گردش (Circulation): ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں ہوا کا گزر ممکن ہونا چاہیے۔ہوا کے گزرنے

اسکول بلڈنگ

کا مطلب یہ ہے کہ ہوا کسی مشترکہ جگہ سے ہر رہائشی اکائی تک بے روک پہنچ سکے۔ اس سے گھر کے افراد کے ذاتی پہلو کا تحفظ بھی یقینی ہو جاتا ہے۔

(ix) **عملی پہلو**: کسی جگہ کی منصوبہ بندی کرتے وقت، کچھ عملی پہلوؤں کو بھی پیش نظر رکھنا ضروری ہے۔ ان عملی پہلوؤں میں عمارت کی مضبوطی، اس میں فراہم کی جانے والی سہولتیں، خاندان کا آرام، سادگی، خوب صورتی اور مستقبل میں توسیع کی گنجائش بہت اہم ہیں۔ کمزور عمارت کھڑی کر کے بچت کرنا عقل مندی نہیں ہوگی۔

(x) **خوش نمائی**: خوش نمائی منصوبے کے عام نقشے سے پیدا شدہ تاثر کا نام ہے۔ کفایت سے سمجھوتہ کیے بغیر، کسی بھی جگہ کا نقشہ ایسا ہو جس سے ہماری جمالیاتی حس کو تسکین ملے۔

مذکورہ بالا اصولوں کی رعایت رکھنے سے جگہ کی منصوبہ بندی اور انتظام کاری میں مدد ملتی ہے۔ اس باب میں ہم نے دو اہم وسیلوں یعنی وقت اور جگہ کے بارے میں پڑھا کہ کس طرح ان کا بہتر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگلے باب میں ہم ایک اور وسیلے، علم اور اس کے حصول کے طریقوں کے بارے میں پڑھیں گے۔ آموزش، تعلیم اور توسیع، حصول علم کی بنیاد ہیں۔

کلیدی اصطلاحات

وقت کی انتظام کاری (Time Management)، جگہ کی انتظام کاری (Space Management)، وقت کے استعمال کا منصوبہ (Time plan)، سرگرمی کا منصوبہ (Activity plan)، کام کو آسان بنانا (Work simplification)

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ وقت اور جگہ کے وسائل کو بیان کیجیے۔

2۔ وقت کی انتظام کاری کیوں ضروری ہے؟

3۔ وقت اور سرگرمی کے منصوبے کے مراحل کے بارے میں بحث کیجیے۔

4۔ وقت کی انتظام کاری کے کون کون سے ذرائع ہیں؟

5۔ جگہ کی انتظام کاری کی تعریف بیان کیجیے۔ گھر کے اندر جگہ کی منصوبہ بندی کے اصولوں پر بحث کیجیے۔

© NCERT Not to be republished

باب 10

D- آموزش، تعلیم اور توسیع

(Learning, Education and Extension)

آموزشی مقاصد

اس حصّے کے مطالعے کے بعد طلبا:

- آموزش کے معنی اور اس کی اقسام سے بحث کرسکیں گے۔
- خاندان، اسکول، برادری اور سماج کے پس منظر میں تعلیم کا کردار بیان کرسکیں گے۔
- توسیع تعلیم اور اس کے طریقوں کی اہمیت کو واضح کرسکیں گے۔
- ہندوستان کے چند توسیعی پروگراموں کے بارے میں معلومات حاصل کرسکیں گے۔

10D.1 آموزش یا سیکھنا (Learning)

تعارف: اب تک آپ نے اتنا کچھ سیکھ لیا ہوگا کہ اب آموزش یا سیکھنے کا مطلب بتانا ضروری نہیں رہا۔ آپ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ آموزش ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ ہمارے علم، ہماری فہم اور ہمارے رویوں کی کلید ہے۔ ہم اسی وقت سے سیکھنا شروع کردیتے ہیں جب ہم اس دنیا میں آتے ہیں۔ درحقیقت، تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ جنین ماں کے پیٹ میں ہی سیکھنا شروع کردیتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں آموزش زندگی کے ساتھ ہی شروع ہوجاتی ہے۔ اس طرح آموزش کی تعریف اس طرح بیان کی جاسکتی ہے:

- کسی تجربے کے نتیجے میں کسی نئے طرزِ عمل (Behaviour) کا حصول یا کسی پرانے رویے کا طاقت ور یا کمزور ہونا۔

آموزش کے عمل میں تین اہم اجزا شامل ہیں:

- سیکھنے والا، جس کے طرزِ عمل میں اصلاح یا تبدیلی ہوتی ہے۔
- طرزِ عمل کی تبدیلی کے لیے مطلوبہ تربیت
- وسائل، انسانی اور مادی

© NCERT Not to be republished

آموزش پانچ قسم کی ہوسکتی ہے

(i) **زبانی آموزش (Verbal learning)**: مختلف زبانوں کو سیکھنے کا عمل زبانی آموزش کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عام طور پر ہم اس قسم کی آموزش کے لیے نشانات، تصویروں، علامتوں، لفظوں، شکلوں، اصوات اور موسیقی کی آوازوں جیسے ابلاغی طریقوں کا استعمال کرتے ہیں۔ اس میں تحریری یا زبانی نثر کے ذریعے معنیات (Semantics) یا رسمیاتی علم (Procedural knowledge) کی آموزش بھی شامل ہے۔ مثال کے طور پر کسی درسی کتاب کے اسباق پڑھ کر سیکھنے کا عمل۔

(ii) **یاد کرنے یا رٹنے کے ذریعے آموزش (Rote learning or memorisation)**: یہ بھی لفظی آموزش (Verbal learning) کی ایک قسم ہے۔ مگر اس آموزش میں کسی موضوع کے گہرے معانی کی تفہیم اور نتائج اخذ کرنے کی اہمیت کم ہوتی ہے۔ اس کے بجائے اس میں مواد کو رٹ لینے پر زور ہوتا ہے۔ رٹنے کے ذریعے آموزش میں رٹنے یا بار بار یاد کرنے کی تکنیک اپنائی جاتی ہے۔ رٹنے کے طریقے کا استعمال ریاضی، موسیقی اور مذہبی موضوعات میں زیادہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اشعار یاد کرنا، پہاڑے یاد کرنا، سورتیں اور اشلوک یاد کرنا وغیرہ رٹنے کے ذریعے آموزش کی مثالیں ہیں۔

(iii) **حرکی آموزش (Motor learning)**: اس قسم کی آموزش میں ہم مختلف قسم کے عضلات (Muscles) کا استعمال کرتے ہیں جس سے جسمانی پھرتی پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں مہارتوں (Skills) کو فروغ ملتا ہے۔ تیراکی، ڈرائیونگ، سلائی، ٹائپنگ، بُنائی، ساز بجانا، سائیکل چلانا، ڈرائنگ، پینٹنگ اور رقص وغیرہ سیکھنا حرکی آموزش کی چند مثالیں ہیں۔ اس طرح کی آموزش کے ذریعے مختلف مہارتوں کے حصول اور ان میں مشاق ہو جانے سے سیکھنے والے میں اعتماد بھی پیدا ہو جاتا ہے اور اس کی تشفی بھی ہوتی ہے۔

(iv) **تصور مرکوز آموزش (Concept learning)**: آموزش کے اس طریقے میں کسی چیز کے ادراک، سابقہ تجربے، تربیت یا ادراکی سرگرمیوں (Cognitive processes) کے نتیجے میں ہمارے ذہن میں ایک تصویر بن جاتی ہے۔ یہ ذہنی تصویر کسی بھی چیز کے عمومی خیال (Generalised idea) کو ظاہر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر ہم نے کتا نامی جانور کے تصور کو سمجھ لیا تو جب کبھی لفظ 'کتا' زبان سے نکلے گا تو کتے اور اس کی خصوصیات کے بارے میں ہمارے ذہن میں ایک تصویر بن جائے گی۔ تصور مرکوز آموزش اشیا اور خیالات کو شناخت کرنے، ان کا نام لینے یا ان کی نشان دہی کرنے میں کام آتی ہے۔ اس سے سیکھنے والے بتدریج نظری تصورات مثلاً انصاف، صداقت اور غیر یکسانیت (Heterogeneity) کے مفاہیم سمجھنے لگتے ہیں۔

(v) **مسائل کا حل (Problem solving)**: جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، مسائل کا حل اعلا درجے کی آموزشی سرگرمی ہے۔ اس میں ادراکی اہلیتوں جیسے غور و فکر، استدلال، تمیز، تعیم، تخیل، مشاہدے اور نتائج اخذ کرنے کی اہلیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر عمر کے لوگ مسائل حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثلاً ایک شیر خوار بچہ بھوکا ہونے پر رونے کے ذریعے اپنا مسئلہ حل کرتا ہے

اور ایک طالب علم سنجیدگی کے ساتھ اپنے اسکول کا کام پورا کر کے اپنا مسئلہ حل کر لیتا ہے۔ اس طرح مسائل کے حل کے ذریعہ بہت کچھ سیکھا جا سکتا ہے۔

خلاصہ

آموزش کی قسمیں

- زبانی آموزش (Verbal learning): یعنی کسی نئی زبان کا سیکھنا۔
- رٹنے کے ذریعے آموزش (Rote learning): نظموں، پہاڑوں سورتوں یا اشلوکوں کو یاد کرنا۔
- حرکی آموزش (Motor learning): جیسے ڈرائیونگ، ٹائپنگ، سلائی، سائیکلنگ، تیراکی وغیرہ۔
- تصور مرکوز آموزش (Concept learning): جیسے قومی جھنڈا، آزادی، جذبہ وغیرہ۔
- مسائل کا حل (Problem solving): جیسے ریاضی کے سوال، معمے، بھیڑ والی سڑک پار کرنا وغیرہ۔

10D.2 تعلیم (Education)

اسی صفحے پر دی گئی شکل کو دیکھیے اور درج ذیل سوالوں کے جواب دیجیے۔ آپ کے روزمرّہ کے تجربے میں تعلیم کا مطلب ہے:

a. موٹی موٹی کتابیں پڑھنا اور ان کو یاد کر لینا؟

ہاں ☐ نہیں ☐ کبھی کبھی ☐

b. کوئی ایسی چیز جو کسی رسمی نظام میں طے شدہ نصاب کے تحت پڑھائی جاتی ہو

ہاں ☐ نہیں ☐ کبھی کبھی ☐

c. نئے تصورات کا حصول؟

ہاں ☐ نہیں ☐ کبھی کبھی ☐

d. اپنی صلاحیتوں کا ادراک؟

ہاں ☐ نہیں ☐ کبھی کبھی ☐

اس حصے میں ہم دیکھیں گے کہ تعلیم کس طرح انسانی ماحولیات یعنی خاندان، اسکول، برادری اور سماج کی تفہیم میں مددگار ہوتی ہے۔

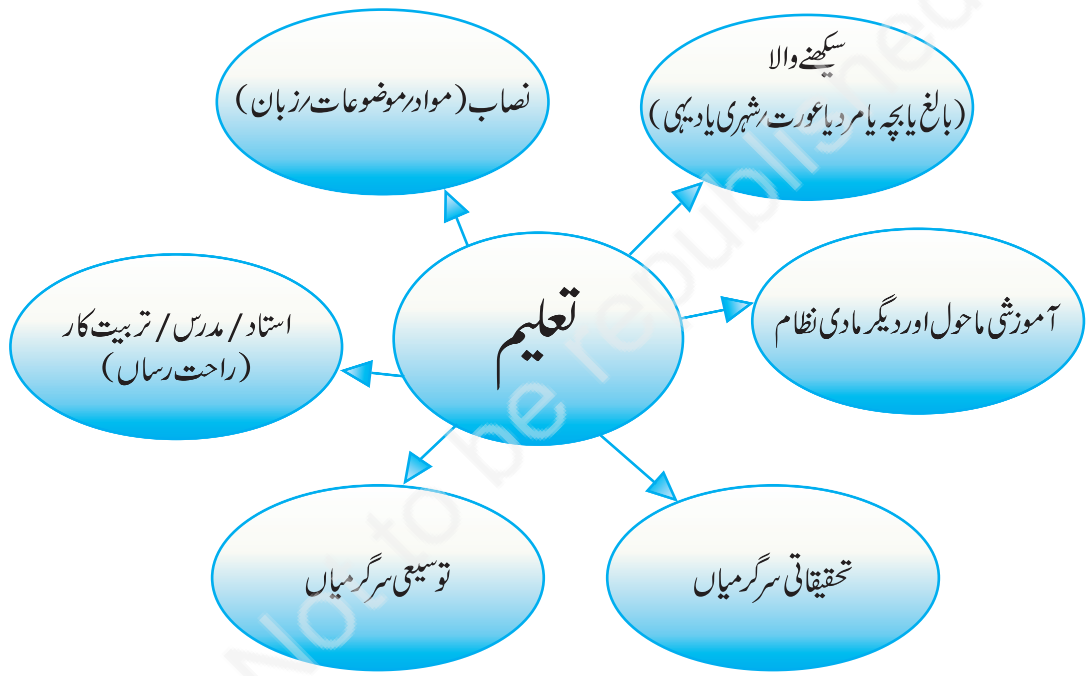
> تعلیم کا بنیادی مقصد انسانی دل و دماغ کی قوتوں کو فروغ دینا ہے..........اس سے علم اور قوت ارادی پیدا ہوتی ہے اور بازیافت اور علم، کردار اور کلچر کو استعمال کرنے کے لیے طاقت آتی ہے۔ (شری اروبندو، بیسویں صدی کے ایک ہندوستانی فلسفی)

تعلیم ہمارے جسمانی، جذباتی، ادراکی اور ماورائی تجربات کے ذریعے دنیا کی تفہیم کو آسان بناتی ہے۔ یہ انسان کی پوشیدہ صلاحیتوں کو بروئے کار لاتی ہے۔ تعلیم مختلف طریقوں سے، چاہے وہ رسمی ہوں یا غیر رسمی، دی جا سکتی ہے۔ رسمی تعلیم باقاعدہ تدریس کے ذریعے ہوتی ہے۔ روزمرہ زندگی کے غیر ساختہ ماحول میں نسبتاً تھوڑے سے وسائل استعمال کر کے دی جا سکتی ہے۔ یہ سمجھ لینا بہت ضروری ہے کہ تدریس اسی وقت سودمند ہوگی جب سیکھنے کا عمل بھی شامل ہو۔ آموزش ایسا عمل ہے

© NCERT Not to be republished

جس میں طالب علم خود سیکھتا ہے، اسے سیکھنے پر مجبور نہیں کیا جاتا، یہ ایسی چیز نہیں ہے جو طالب علم کے ساتھ زبردستی کی جائے۔

گیارھویں جماعت کے طالب علم ہونے کے ناطے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ تعلیم کی جن سرگرمیوں کا ذکر بھی کیا گیا ان کا تعلق آپ کی تعلیم سے ہی ہے۔ اسکول میں آپ رسمی تعلیم حاصل کرتے ہیں حالاں کہ آپ کی آموزش اور آپ کی تعلیم اسکول سے باہر بھی بہت کچھ ہوتی ہے۔ ذیل میں دی گئی شکل ادارہ جاتی (Institution-based) تعلیم کے مختلف اجزا کا ایلگریفک (Graphic) اظہار ہے۔



شکل 1: تعلیم کے اجزا

تعلیم اور خاندان (Education and the Family)

آپ نے اکائی IIA میں 'خاندان' کے باب میں پڑھا ہے کہ بچے کے اسکول جانے سے بہت پہلے خاندان، سماجی میل جول (Socialisation) سکھانے کا کام کو شروع کر دیتا ہے یہ سلسلہ اس وقت بھی جاری رہتا ہے جب بچہ مختلف تعلیمی اداروں میں زیر تعلیم ہوتا ہے۔ بچے کو خاندان میں رہنے سہنے کے طور طریقوں، خاندان کی قدروں، عقیدوں اور رویوں کے بارے میں سکھانا یا تعلیم دینا بھی سماجی میل جول میں شامل ہے۔ اس طرح بچہ نہ صرف خاندان کی زبان بولنا سیکھ لیتا ہے بلکہ یہ بھی سیکھتا ہے کہ گھر آنے والے ملاقاتیوں کے ساتھ کس طرح برتاؤ کیا جاتا ہے یا یہ کہ والدین اور دیگر افراد کو ناخوش نہیں کرنا چاہیے۔

اب سوال یہ ہے کہ خاندان، خاندان کے مسائل اور ضروریات کی تفہیم کے سلسلے میں تعلیم کیا کردار ادا کرتی ہے؟ شکل 1 میں آپ نے دیکھا کہ تمام رسمی تعلیم میں کچھ موضوعات ہوتے ہیں جن کو نصاب کہا جاتا ہے۔ تعلیم کے مختلف مراحل ہیں۔ ابتدائی سے اعلا تعلیم تک ایسے بہت سے سبق یا مضمون پڑھائے جاتے ہیں جن سے آپ کو خاندان کے بارے میں معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ ابتدائی درجات ہی

© NCERT Not to be republished

میں جب آپ نے پہلا مضمون لکھا تھا اور خاندان کی پہلی تصویر بنائی تھی تو خاندان کے بارے میں آپ کا تصور کافی وسیع ہو چکا تھا۔ تبھی سے سماجی علوم کے نصاب کے ذریعے دنیا بھر میں موجود خاندانوں کے تنوع کے بارے میں آپ کو نئی نئی معلومات حاصل ہوتی رہی ہیں۔ سماجیات (Sociology) جیسے مضامین اور اب 'انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری' نے اس شعبے میں آپ کے علم میں مزید اضافہ کیا ہے۔ اس طرح ہم یہ جان چکے ہیں کہ دنیا میں بہت سے شہری، دیہی اور قبائلی خاندان ہیں جن کی اپنی ضروریات اور اپنے تجربات ہیں۔

سرگرمی 1

وہ زمانہ یاد کیجیے جب آپ نے پہلی بار ''میرا خاندان'' پر مضمون لکھا تھا۔ اگر اس موضوع پر آج آپ کچھ لکھیں گے تو کن پانچ باتوں پر توجہ دیں گے؟

.1 ______________________________

.2 ______________________________

.3 ______________________________

.4 ______________________________

.5 ______________________________

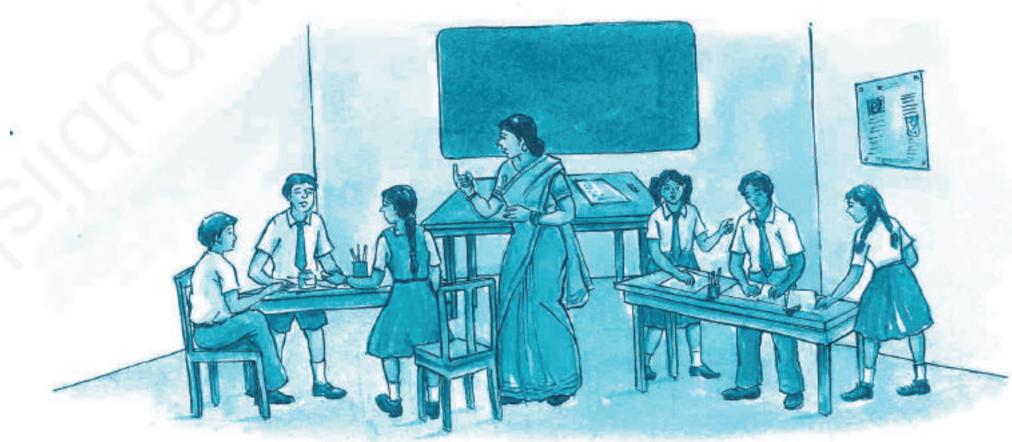
تعلیم اور اسکول (Education and the School)

آپ میں سے بیشتر لوگ تعلیم کو سب سے پہلے اسکول سے جوڑتے ہیں۔ اکائی II A کے ایک باب میں آپ نے رشتوں کی تشکیل کے سلسلے میں اسکول کی اہمیت کے بارے میں پڑھا ہے۔

موجودہ زمانے میں اسکول، بچوں کو پہلی جماعت سے بارھویں تک رسمی تعلیم مہیا کرانے کا ایک اہم ادارہ ہے۔ ملک کے بہت سے حصوں میں پری اسکول (preschool) کے گروپ بھی رسمی تعلیم سے وابستہ ہوتے ہیں۔ بہت سے تعلیمی نظاموں میں دسویں جماعت کے بعد گیارھویں اور بارھویں درجات کی تعلیم پوری کرنے کے لیے طلبا کو کسی کالج میں داخلہ لینا ہوتا ہے۔ ہم نے رسمی تعلیم کی اصطلاح کئی بار استعمال کی ہے۔ طالب علم غیر رسمی طریقے سے بھی تعلیم حاصل کرسکتا ہے۔ رسمی اور غیر رسمی تعلیم میں کیا فرق ہے؟ ان دونوں کی معنویت کیا ہے؟

(a) رسمی تعلیم (Formal Education): رسمی تعلیم، درس و تدریس کا ایک باقاعدہ نظام ہے۔ یہ تعلیم حکومت اور حکومت کے منظور شدہ غیر سرکاری اداروں میں دی جاتی ہے۔ اس طرح اسکول، کالج، یونیورسٹیاں، تکنیکی اور پیشہ ورانہ تعلیمی ادارے رسمی تعلیم فراہم کرتے ہیں۔ رسمی تعلیم کے تمام اداروں میں کچھ خصوصیات مشترک ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات حسب ذیل ہیں:

- ایک زمانے سے رسمی تعلیم کی درجہ بندی چلی آرہی ہے جو ابتدائی تعلیم سے شروع ہو کر اعلا ثانوی درجے اور پھر یونیورسٹی سطح پر ثلاثی یا اعلا تعلیم تک پہنچتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اعلا سطح تک پہنچنے کے لیے اس سے پہلے کے درجات کی تعلیم رسمی طور پر مکمل کرنا لازمی ہے۔
- نصاب تعلیم پہلے سے طے شدہ ہوتا ہے۔ اس میں لچک یہ ہوتی ہے کہ استاد کلاس روم میں اپنے اپنے انداز سے پڑھاتے ہیں۔
- تعلیم کی کسی بھی سطح یا کسی بھی درجے میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے طلبا کے مقاصد مشترک ہوتے ہیں۔
- تعلیمی سال کے دوران اور نصاب تعلیم کے مکمل ہونے پر تمام طلبا کا امتحان ہوتا ہے۔ امتحان میں کامیابی پر ان کو سرٹیفکیٹ، ڈپلوما یا ڈگری دی جاتی ہے۔



(b) غیر رسمی تعلیم (Non-formal Education): ہندوستان میں بہت سے بچے ایسے ہیں جو مختلف وجوہات کی بنا پر اسکول نہیں جا پاتے۔ آپ ان کے بارے میں اکائی III کے باب نگہداشت اور تعلیم (Care and Education) میں تفصیل سے پڑھیں گے۔ ایسے بالغ لوگ بھی ہیں جو بچپن میں اسکول نہ جا سکے اور اپنی تعلیم مکمل نہ کر سکے۔ غیر رسمی تعلیم کا نظام

ایسے ہی لوگوں کو تعلیم حاصل کرنے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔

اس طرح غیر رسمی تعلیم ایک ایسی با قاعدہ تعلیمی سرگرمی ہے جو تعلیم کے رسمی سانچے کے دائرہ کار سے باہر انجام پاتی ہے۔گلی کوچوں میں بے کار گھومنے والے اور کام کرنے والے بچوں کے لیے تعلیم کے غیر رسمی مراکز اور بڑی عمر والوں کے لیے تعلیم بالغان کے پروگرام موجود ہیں۔اگرچہ یہاں بھی تعلیم کا مقصد وہی علم کا حصول اور مہارتوں کا فروغ ہے لیکن غیر رسمی تعلیم کی کچھ الگ خصوصیات بھی ہیں، جو حسب ذیل ہیں:

- غیر رسمی تعلیم میں چوں کہ طلبا کی عمروں میں فرق ہوتا ہے اور ان کے تعلیمی مقاصد اور سابقہ تجربات بھی الگ ہوتے ہیں اس لیے یہ نظام درجہ بندی کے معاملے میں سخت نہیں ہوتا۔
- یہاں تدریس ''طلبا پر مرکوز'' ہوتی ہے اور اس میں طلبا ہی کے تناظر کو اہمیت دی جاتی ہے۔
- اس میں اساتذہ صرف مددگار یا معاون کے طور پر اپنے فرائض انجام دیتے ہیں اور جو نصاب تعلیم پڑھایا جاتا ہے وہ طلبا کی ضروریات پر مبنی ہوتا ہے۔
- مقامی کوشش کرنے اور اپنی مدد آپ کرنے والے حلقوں کو لوگوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے پروگرام منظّم کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔
- اس نظام کے تحت طلبا کو اسناد (Certificates) دی جاتی ہیں۔البتہ ڈپلوما یا ڈگری نہیں دی جاتی۔

سرگرمی 2

اپنے اسکول کے علاوہ اپنے علاقے کے رسمی تعلیم کے کسی ایک سرکاری اور ایک نجی اسکول کا نام بتایئے۔

1. ____________________
2. ____________________

____

____

پتا لگایئے کہ کیا آپ کے شہر، گاؤں یا قصبے میں غیر رسمی تعلیم کا بھی کوئی مرکز ہے۔اس کا نام بھی لکھیے۔

____

تعلیم، برادری اور سماج (Education, Community and Society)

بچوں، نوجوانوں اور بالغوں کو جو بھی تعلیم دی جاتی ہے، اس کا مقصد بالآخر آس پاس کے لوگوں اور بڑے پیمانے پر سماج کی ترقی میں مدد کرنا ہے۔تعلیمی عمل کے ذریعے علم، شخصی ترقی اور مہارتوں کا حصول لوگوں کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ قومی تعمیر میں حصہ لیں اور عالمی سطح پر انسانی ترقی میں تعاون دے سکیں۔

اگر آپ تعلیم کے اجزا سے متعلق شکل 1 دیکھیں تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ توسیعی سرگرمیاں (Extension activities) تعلیم کا ایک لازمی حصہ ہیں۔اگلے حصّے میں ہم توسیعی تعلیم اور برادریوں کی ترقی کے لیے اس کی معنویت پر گفتگو کریں گے۔

10D.3 توسیع (Extension)

آموزش یا سیکھنے کے علاوہ تعلیم کے تین اہم عمل ہیں:
- تحقیق کے ذریعے علم کا فروغ
- تدریس کے ذریعے علم کی اشاعت
- علم کو عمل میں لانا اور توسیع کے ذریعے اس کا استعمال کرنا۔

اس طرح تعلیم اور توسیع کے درمیان گہرا تعلق ہے۔ تحقیق، طریقۂ تربیت، ابلاغ اور ٹکنالوجی، غیر سرکاری تنظیموں (NGO) کی تحریک اور سرکاری اقدامات کے ذریعے آج توسیعی سرگرمیاں قومی ترقی کا ایک ذریعہ بن چکی ہیں۔

توسیع اور توسیعی تعلیم (Extension and Extension Education)

توسیع کا مطلب علم کو معلوم سے نامعلوم کی طرف لے جانا ہے۔ یہ علم اور تجربات کے اشتراک کا ایک دوطرفہ عمل ہے جو فرد اور برادری کی ترقی کے لیے افراد اور گروپوں کو تیار کر کے حرکت میں لاتا ہے۔ مثال کے طور پر لوگوں کی خدمت میں مصروف گرام سیوک اور گرام سیوکائیں لوگوں کے مسائل کو توسیعی افسروں یا تعلیمی اداروں تک لے جاتی ہیں۔ اس کے بعد ان مسائل پر بلاک کی سطح پر غور و فکر ہوتا ہے اور حل ہونے کے بعد ان کا فائدہ لوگوں کو پہنچتا ہے۔

توسیعی تعلیم ایک مکمل شعبۂ علم ہے جس کا اپنا فلسفہ، مقاصد، اصول، طریقۂ کار اور تکنیکیں ہیں جن سے لوگوں کی ترقی اور توسیع سے وابستہ لوگوں کا واقف ہونا ضروری ہے۔ جب علم اور آموزش کو عمل میں لایا جاتا ہے اور اس کا دائرہ لوگوں تک وسیع ہوتا ہے تو اس کو توسیعی تعلیم کہا جاتا ہے۔

تاریخی تناظر میں دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ یہ شعبہ سماجی مصلحین کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ سماجی مصلحین نے تجربات کے ذریعے دیہی زندگی کی تعمیر نو کے لیے بڑی کوششیں کی ہیں۔

کچھ مثالیں دیکھیے

1. مہاتما گاندھی نے 1920 میں بنیادی تعلیم مہیا کرانے اور خود کفالت (Self-sufficiency) پیدا کرنے کے لیے مہاراشٹر میں سیوا گرام کی تحریک شروع کی۔
مزید معلومات کے لیے دیکھیے ویب سائٹ htt://wardha.nic.in/htmldocs/sevagram.asp
2. رابندر ناتھ ٹیگور نے 1921 میں بنگال میں شانتی نکیتن قائم کیا تا کہ گاؤں کے لوگ خود اپنے مسائل حل کر سکیں۔ بعد میں یہیں ایک مکمل یونیورسٹی 'وشو بھارتی یونیورسٹی' کے نام سے وجود میں آئی۔
مزید معلومات کے لیے ویب سائٹ: http://www.wb.nic.in./westbg/shanti.html

© NCERT not to be republished

توسیعی تعلیم کے اصول (Principles of extension education)

(i) **مفادات اور ضرورت کا اصول (Principle of Interest and Need)**: توسیع کا کام لوگوں کی ضروریات پر مبنی ہوتا ہے۔ چوں کہ ہر فرد، ہر گاؤں، ہر بلاک اور ہر ریاست کی ضرورتیں اور مفادات الگ الگ ہیں اس لیے سب لوگوں کے لیے ایک ہی پروگرام نہیں ہوسکتا۔

(ii) **تہذیبی فرق کا اصول (Principle of Cultural difference)**: جن لوگوں کے لیے یا جن لوگوں کے ساتھ یہ توسیع کا کام کرنا ہے ان کے تہذیبی پس منظر کو دھیان میں رکھنا توسیعی تعلیم کے لیے ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ توسیع سے متعلق کارکن کے لیے ضروری ہے کہ کوئی بھی توسیعی پروگرام شروع کرنے سے پہلے ان لوگوں کے علم کی سطح، ان کی مہارتوں، طورطریقوں، رسم ورواج اور عقائد واقدار کے بارے میں واقفیت حاصل کرے۔

(iii) **شرکت کا اصول (Principle of Participation)**: توسیع ان لوگوں کی مدد کرتی ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں۔ اچھی توسیع کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ دیہی اور شہری خاندانوں کو پہلے سے طے شدہ حل دینے کے بجائے ان کی اس طرح مدد کی جائے کہ وہ اپنے مسائل خود حل کرسکیں۔

(iv) **مطابقت پذیری کا اصول (Principle of adaptability)**: توسیع کے پروگرام کو لچک دار ہونا چاہیے تاکہ بدلتے ہوئے حالات کے مطابق جب بھی ضرورت ہو توان میں تبدیلیاں کی جاسکیں۔

(v) **بنیادی سطح پر تنظیم (The grassroots principle of organisation)**: توسیع کا کام مقامی برادری کی سرپرستی میں ہونا چاہیے۔ مقامی حلقوں کو منظّم کرنے کا مقصد نئے کاموں یا نئے پروگراموں کی قدر و قیمت کا مظاہرہ کرنا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ ان پروگراموں کو قبول کرنے کی طرف مائل ہوں اور ان میں شرکت کریں۔

(vi) **قیادت کا اصول (The Leadership Principle)**: توسیع کے کام میں بیشتر مقامی قیادت سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ مقامی رہنماؤں پر لوگوں کو زیادہ اعتماد ہوتا ہے اور اسی لیے ان کی نشان دہی اور تربیت ضروری ہے تاکہ برادری کے لوگ کسی مزاحمت کے بغیر نئے خیالات کو قبول کرلیں۔

(vii) **مجموعی خاندان کا اصول (The whole family principle)**: اگر خاندان کے تمام مردوں، عورتوں، بچوں اور تمام جوان لوگوں کو ساتھ لیا جائے تو توسیع کے کام میں کامیابی کے زیادہ مواقع ہوں گے۔

(viii) **باہمی تعاون کا اصول (Principle of Co-operation)**: توسیع امداد باہمی کا نام ہے۔ یہ ایک مشترکہ اور جمہوری سرگرمی ہے جس میں لوگ اپنے گاؤں، بلاک اور ریاستی حکّام کے ساتھ مل کر کسی مشترکہ مقصد کے لیے ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔

(ix) **تشفّی کا اصول (Principle of satisfaction)**: توسیعی تدریس (Extension teaching) کی کوششوں کا ماحصل وہ تشفّی ہے جو مسائل کے حل، ضرورتوں کی تکمیل، نئی مہارتوں کے حصول یا طرزعمل میں کسی نئی تبدیلی کی شکل میں شرکا (Participants) کو میسر آتی ہے۔

© NCERT Not to be republished

(x) **قدر پیمائی کا اصول (The Evaluation Principle)**: توسیع سائنسی طریقوں پر مبنی ہوتی ہے اور اس کو مسلسل جانچتے رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیے گئے کام کے کارگر ہونے کا اندازہ ان تبدیلیوں کی شکل میں کیا جاتا ہے جو لوگوں کے علم، مہارتوں، طرز عمل میں ظاہر ہوتی ہیں انھیں محض مادی نشانے حاصل کر کے نہیں جانچا جاتا۔ مثال کے طور پر جب کوئی گرام سیوکا عورتوں کو پولیو سے بچنے کے بارے میں بتاتی ہے تو بعد میں اس بات کی جانچ بھی کی جاتی ہے کہ اس کے نتیجے میں پولیو کے واقعات میں کمی آئی یا نہیں۔

توسیعی تدریس کے طریقے (Extension Teaching Methods)

توسیع کے کام کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ حسب ذیل ہیں:

(i) **کھیتوں اور گھروں پر ملاقات (Farm and home visits)**: اس کا مطلب ہے توسیعی کارکن کی افراد یا خاندان کے اراکین سے براہ راست بات چیت۔ اس سے معلومات کا تبادلہ ہوتا ہے اور مسائل سے واقفیت ہوتی ہے۔

(ii) **نتیجے کا مظاہرہ (Result Demonstration)**: نتیجے کا مظاہرہ تجویز کردہ کاموں کے فائدوں اور مقامی حالات میں ان کے استعمال یا اطلاق (Applicability) کو ظاہر کرنے کے لیے کی جانے والی تعلیمی جانچ ہے۔ یہ طریقہ کچھ کاموں جیسے کیمیائی کھاد، کیڑے مار دواؤں اور کھیتی باڑی میں بیجوں کی زیادہ پیداوار دینے والی قسموں کے استعمال کی افادیت دکھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

(iii) **طریق کار کا مظاہرہ (Method Demonstration)**: یہ طریقہ عمومی یا کچھ کام کو کرنے کی تکنیک بتانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً پودوں کی کیاری تیار کرنا، کیڑے مار اور پھپھوند مار (Fungicides) دواؤں سے بیجوں کی حفاظت کرنا، تھوڑے تھوڑے فاصلے سے بوائی کرنا، مٹی کا نمونہ لینا اور پھل دار درختوں کی قلم لگانا وغیرہ۔

(iv) **گروپ مباحثے (Group discussions)**: توسیعی کارکن، آبادی کی کثرت کے پیش نظر انفرادی طور پر ہر کسان سے رابطہ قائم نہیں کر سکتے۔ البتہ ان سے گروپ کی شکل میں رابطہ کرنا ممکن ہے اور آسان بھی۔ اس طریقے کو گروپ مباحثہ کا نام دیا جاتا ہے۔

(v) **نمائشیں (Exhibitions)**: معلومات، حقیقی نمونوں، ماڈلوں، پوسٹروں، تصویروں، اور چارٹوں وغیرہ کو باقاعدہ طور پر اور منطقی ترتیب سے دکھانا نمائش ہے۔ جن چیزوں کی نمائش مقصود ہوتی ہے ان کے بارے میں لوگوں کی دل چسپی بڑھانے کے لیے نمائش کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ نمائشوں کا اہتمام مختلف موضوعات جیسے کسی ماڈل گاؤں کی پلاننگ یا آب پاشی کے جدید طریقوں کے مظاہرے وغیرہ کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔

(vi) **عام جلسے (General meetings)**: عام طور پر آئندہ کوئی قدم اٹھانے اور لوگوں کو معلومات فراہم کرنے کے لیے جلسے منعقد کیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر کسی قومی تیوہار یا 'ون مہوتسو' کو منانے کے لیے لوگوں کو تیار کرنا۔

(vii) **مہمیں (Campaigns)**: لوگوں کی توجہ کسی خاص مسئلے جیسے چوہوں پر قابو پانے، گاؤں میں صفائی رکھنے، پودوں کی حفاظت کرنے، ربیع کی فصل بڑھانے یا خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرانے وغیرہ پر مبذول کرانے کے لیے مہمیں چلائی جاتی ہیں۔ ان سے عوام میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور لوگ کسی بھی پروگرام میں جوش و خروش کے ساتھ شریک ہوتے ہیں۔

(viii) **دوروں اور کھیتوں پر جانا (Tours and field visits)**: نئی چیزوں، نئی مہارتوں اور نئے اوزاروں وغیرہ کے بہتر نتائج کسانوں کو دکھانے اور پھر ان کو اوزاروں کے استعمال کی رغبت دلانے کے لیے ان کے پاس جانا بہت سودمند ہوتا ہے۔ اس سے نئے نئے شعبوں میں چیزوں کی فراہمی، ان کی افادیت اور ان کے اطلاق کے بارے میں کسانوں کے خیالات میں تبدیلی آتی ہے۔

(ix) **سمعی وبصری امدادی وسائل کا استعمال (Use of Audio-Visual Aids)** جیسے:

- **مطبوعہ مواد**: اس میں پڑھے لکھے لوگوں کو معلومات فراہم کرنے کے لیے اخبارات، رسائل، خبر نامے، کتابچے، فولڈر اور پمفلٹ وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔
- **ریڈیو**: یہ ابلاغ کا عوامی ذریعہ ہے اور بہت کم خرچ پر اور ایک متعین وقت میں لوگوں کی بڑی تعداد تک پہنچ سکتا ہے۔
- **ٹیلی وژن**: ٹی وی ابلاغ کا سب سے طاقت ور ذریعہ ہے۔ اس میں سننے کے ساتھ دیکھنے کا اثر بھی ہوتا ہے۔ یہ ہر قسم کی معلومات کی اشاعت کے لیے بہت موزوں اور مفید ہے۔
- **فلمیں (Motion Pictures or Movies)**: فلمیں لوگوں میں دل چسپی پیدا کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہیں کیوں کہ فلموں میں دیکھنا، سننا اور عمل تینوں شامل ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ اصل زندگی کے تجربے بھی فلموں میں دکھائے جاتے ہیں۔

دیہی روزگاروں کی فراہمی اور دیگر اسکیمیں
(Some of the Rural Employment Generation and Other Schemes)

دیہی اور شہری علاقوں میں لوگوں کے معیارِ زندگی کو بہتر بنانے کے لیے حکومت نے بہت سی اسکیمیں تیار کی ہیں۔ ان اسکیموں کے بارے میں معلومات سے بھی بیداری آئے گی۔ ذیل میں کچھ اسکیموں کا بیان کیا گیا ہے۔

1. **سورن جینتی گرام سو روزگار یوجنا** (SGSY): یہ پروگرام اپریل 1999 میں شروع کیا گیا تھا۔ اس پروگرام میں آپ خود روزگاری کے تمام پہلو جیسے غریبوں کے ''اپنی مدد آپ'' گروپوں کی تشکیل، ان کی تربیت، قرض، ٹکنالوجی، بنیادی ڈھانچہ اور مارکیٹنگ شامل ہیں۔

ایس جی ایس وائی (SGSY) کا **مقصد** دیہات کے غریب لوگوں کو پائدار آمدنی مہیا کرانا ہے۔ اس پروگرام کے تحت دیہی علاقوں میں بڑی تعداد میں ایسے چھوٹے پیمانے کے روزگار پیدا کرنا ہے جو غریبوں کی صلاحیت کے مطابق ہوں۔ امید کی جاتی ہے کہ ایس جی ایس وائی کے تحت جن خاندانوں کی مدد کی جائے گی وہ خطِ افلاس سے اوپر پہنچ جائیں گے۔

2. **جواہر گرام سمردھی یوجنا** (JGSY): یہ پرانی جواہر روزگار یوجنا کی ایک نئی اور جامع شکل ہے۔ اس کا مقصد غریبوں کے معیارِ زندگی کو بہتر بنانا ہے۔ یہ اسکیم پہلی اپریل 1999 میں شروع کی گئی تھی۔ اس کا بنیادی مقصد گاؤں کی سطح پر دیہی برادری کے لیے ایک ایسے بنیادی ڈھانچے کی تشکیل کرنا ہے جو مانگ (Demands) پر مبنی ہو۔ اس میں پائدار اثاثے (یعنی تربیتی مرکز) بھی شامل ہیں۔ ان اثاثوں کے قیام کا مقصد دیہی غریبوں کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ پائدار روزگار کے لیے مواقع پیدا کر سکیں۔ اس کا ثانوی مقصد دیہی علاقوں کے بے روزگار غریبوں کے لیے زائد روزگار پیدا کرنا ہے۔

© NCERT not to be republished

3. **ایم پی مقامی ایریا ڈویلپمنٹ پروگرام**:(MP Local Area Development Programme):

ایم پی ایل اے ڈی پی (MPLADP) پروگرام مرکزی سیکٹر کی ایک اسکیم کی شکل میں دسمبر 1993 میں شروع کیا گیا تھا۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ لوک سبھا اور راجیہ سبھا کے ارکان اپنی پسند کی ایسی اسکیموں کو لاگو کرسکیں جو ترقیاتی ہونے کے ساتھ ساتھ اسی مقصد کے رہنما اصولوں کے مطابق مقامی ضرورتوں پر مبنی ہوں۔

اس اسکیم کے تحت جو کام کیے جا سکتے ہیں ان میں اسکولوں، ہوسٹلوں، لائبریریوں کے لیے عمارت بنانا اور بزرگوں نیز معذوروں کے لیے رین بسیروں کی تعمیر، سڑکوں، زمین دوز نالیوں، پلوں، عوامی آب پاشی اور گندے پانی کی نکاسی کی سہولتوں وغیرہ کی تعمیر بھی شامل ہے۔

درج ذیل مخفف کے پورے نام بتائیے

1۔ ایس جی ایس وائی (SGSY) ____________________

2۔ جے جی ایس وائی (JGSY) ____________________

3۔ ایم پی ایل اے ڈی پی (MPLADP) ____________________

اپنے علاقے کے ایک اور توسیعی پروگرام کا پتہ لگایئے اور اس کا نام ذیل میں لکھیے۔

____

مزید معلومات کے لیے دیکھیے ویب سائٹ:

http:www.krishiworld.com/html/agri _extension_edu1.html

گروپ کے لیے کام: 6 سے 10 طلبا کے گروپ بنایئے۔ ہر گروپ مطالعے کے لیے ایک الگ موضوع اور ایک الگ ٹارگیٹ گروپ کا انتخاب کرے۔

1۔ درج ذیل گروپوں میں سے کسی ایک کے لیے کھیتی باڑی، ٹکنالوجی، صحت اور حفظان صحت میں سے کسی ایک عنوان کا انتخاب کیجیے۔

- کسی شہری جھونپڑپٹی کی نوجوان لڑکیاں
- دیہی علاقے کی نوجوان لڑکیاں
- 20-30 سال کے شہری جوان
- 20-30 سال کے دیہی نوجوان
- شہری ردیہی ابتدائی اسکول کے طلبا کے والدین
- آپ کے ہم جماعت
- مارکٹنگ مینجمنٹ کے تربیت یافتہ جن کا تقرر دیہات میں ہوا ہے
- خانہ دار خواتین (Housewives)
- برسرروزگار خواتین (Working women)

2۔ ان میں سے ہر ایک کے لیے کسی مناسب موضوع کا انتخاب کیجیے۔

3۔ منتخب گروپوں کو موضوع پڑھانے کے لیے کسی توسیعی طریقے (Extension Method) کا انتخاب کیجیے۔

4۔ آپ نے جو عنوان، جو موضوع اور جو توسیعی طریق کار پسند کیا ہے اس کی وجوہات بیان کیجیے۔

© NCERT Not to be republished

بنیادی سطح پر توسیعی سرگرمیوں میں شامل ہونے کا ایک نمایاں فائدہ یہ ہے کہ اس سے اپنے ملک کے ثقافتی ورثے (Cultural Heritage) کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے مواقع حاصل ہو جاتے ہیں۔ ہندوستان کا ثقافتی ورثہ بہت شان دار اور متنوع ہے۔ اگلے باب میں ہم اسی ورثے سے متعلق ایک شعبے یعنی کپڑوں کی وراثت کے بارے میں پڑھیں گے۔

کلیدی اصطلاحات:

آموزش (Learning)، تعلیم (Education)، غیر رسمی تعلیم (Non-formal Education)، توسیعی تعلیم (Extension Education)، دیہی روزگار فراہمی اسکیمیں (Rural Employment Generating Schemes)

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ آموزش کی اصطلاح اور اس کی قسموں کی وضاحت کیجیے۔

2۔ تعلیم کے کوئی تین اجزا بیان کیجیے۔

3۔ رسمی اور غیر رسمی تعلیم کے درمیان فرق واضح کیجیے۔

4۔ توسیعی تعلیم سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟ اس کے اصولوں کا تذکرہ کیجیے۔

5۔ درج ذیل کی صورتِ حال کے لیے دو سب سے مناسب توسیعی طریق کار کو منتخب کیجیے اور انھیں بیان کیجیے (استاد کی رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے)۔

(a) بچیوں کے لیے تعلیم کو مقبول بنانا۔

یا

(b) گھر کے کام کاج میں شریک مردوں کی اہمیت۔

© NCERT not to be republished

باب 10

E- ہندوستان میں کپڑا اسازی کی روایات

(Textile Traditions in India)

آموزشی مقاصد

اس سیکشن کے مطالعے کے بعد طلبا:

- ہندوستان میں ہزاروں سال سے تیار کیے جانے والے کپڑوں کی مختلف قسموں کی شناخت کرسکیں گے۔
- سوت، ریشم اور اون کے کپڑوں سے متعلق شعبوں کی نشان دہی کرسکیں گے۔
- رنگائی (Dyeing) کے تصور اور کپڑوں کی رنگائی کو بیان کرسکیں گے۔
- ملک کے مختلف حصوں میں کی جانے والے زردوزی (Embroidery) کے کام کی امتیازی خصوصیات کی وضاحت کرسکیں گے۔
- ہماری سماجی، ثقافتی اور اقتصادی زندگی میں کپڑا اسازی کی مروجہ روایات کی بحث پر بحث کرسکیں گے۔

10E.1 تعارف (Introduction)

اس سے پہلے والے باب 'روزمرہ استعمال کے کپڑے' میں آپ ہندوستان میں تیار کیے جانے والے طرح طرح کے کپڑوں اور ان کے استعمال کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔ کیا کبھی آپ نے سوچا کہ یہ کپڑے کس طرح وجود میں آئے اور کس طرح ہندوستان کا ایک اہم ورثہ شمار ہونے لگے۔ اگر آپ کسی میوزیم یا عجائب گھر میں گئے ہوں تو آپ نے وہاں کسی حصے میں کپڑوں اور ملبوسات کی نمائش بھی دیکھی ہوگی۔ آپ نے یہ بھی محسوس کیا ہوگا کہ اس حصے میں شامل چیزوں کی تعداد بہت کم ہے اور پھر یہ چیزیں دیگر چیزوں کے مقابلے زیادہ پرانی بھی نہیں ہیں۔ دراصل اس کی وجہ یہ ہے کہ ہڈی، پتھر یا دھات وغیرہ کے مقابلے کپڑے جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ اس کے باوجود قدیم مجسموں اور دیواروں پر بنی انسانی شکلوں کے ملبوس ہونے سے واضح ہو جاتا ہے کہ انسان بیس ہزار سال پہلے بھی کپڑا اسازی کا فن جانتا تھا۔ قدیم ادب اور غاروں اور عمارتوں کی دیواروں پر بنے مصوری کے نمونوں سے بھی ہمیں کپڑوں کے بارے میں معلومات حاصل ہوتی ہے۔

© NCERT Not to be republished

کپڑا سازی سے متعلق خام مال قدیم زمانے سے ہی انسانوں کے لیے باعث حیرت اور تہذیب کا ایک ضروری حصہ رہا ہے۔ سبھی قدیم تہذیبوں کے لوگوں نے اپنے علاقے میں پائے جانے والے خام مال کو استعمال کر کے مختلف تکنیکوں اور ٹکنالوجیوں کو ترقی دی۔ ان لوگوں نے اپنے جداگانہ اور ممتاز ڈیزائن بنائے اور ڈیزائنوں والی مصنوعات کی بڑے پیمانے پر پیداوار کی۔

10E.2 ہندوستان میں کپڑا سازی کا تاریخی تناظر (Historical Perspective in India)

ہندوستان میں نفیس کپڑوں کی پیداوار کا سلسلہ اتنا ہی قدیم ہے جتنی ہندوستان کی تہذیب۔ رگ وید اور اپنشدوں میں کائنات کی تخلیق کے بیان میں کپڑے کو ایک علامت کے طور پر استعمال کیا گیا ہے۔ ان تحریروں میں کائنات کو ''دیوتاؤں کا بُنا ہوا کپڑا'' قرار دیا گیا ہے۔ روئے زمین پر روشنی اور تاریکی پیدا کرنے والے دن اور رات کو کرگھے کی چرخی کی حرکت سے مثال دی گئی ہے۔

کپڑے کی 'بنائی' قدیم ترین دست کاریوں میں شامل ہے اور نفیس کپڑے کی پیداوار ابتدائی زمانے سے ہوتی چلی آئی ہے۔ کپڑے کے ٹکڑے، پکائی ہوئی مٹی کی بنی تکلیاں، کانسے کی سوئیاں، جو موہن جوداڑوں کی کھدائی کے دوران ملی ہیں، اس بات کی گواہ ہیں کہ ہندوستان میں کتائی، بُنائی، رنگائی اور زردوزی کی روایت کم از کم 5000 سال پرانی ہے۔ قدیم ترین تہذیبوں میں سب سے پہلے ہندوستان میں رنگ کی دریافت ہوئی اور کپڑوں، خاص طور پر سوتی کپڑوں پر ان کے استعمال کی تکنیک کو بھی پہلی بار یہیں ترقی دی گئی۔ رنگے اور چھپے ہوئے سوتی کپڑے دوسرے ملکوں کو برآمد کیے جاتے تھے۔ یہ کپڑے اپنے گہرے رنگوں کے لیے مشہور تھے۔ کلاسیکی ادب (یونانی اور لاطینی) میں ان کے بارے میں ایسے مقولے موجود ہیں کہ ''ہندوستانی کپڑوں کا رنگ دانش کی طرح پائدار ہوتا ہے''۔

تحریری تاریخ کے ہر دور میں ہندوستان کے سوتی، ریشمی اور اونی کپڑوں کی عمدگی کے ستائشی حوالے موجود ہیں۔ یہ کپڑے اپنی عمدگی اور بُنائی، پکی رنگائی، چھپائی اور زردوزی کے ذریعے بنائی جانے والی ڈیزائنوں کی وجہ سے مشہور تھے۔ اسی لیے یہ کپڑے جلد ہی تجارت کا بہت سودمند ذریعہ بن گئے، ان سے سیاسی تعلقات کو فروغ دینے میں مدد ملی اور ان کے زیر اثر دیگر ملکوں میں بھی ایسی ہی صنعتوں کا قیام عمل میں آیا۔ پندرھویں صدی تک ہندوستان کپڑے برآمد کرنے والا سب سے بڑا ملک بن گیا تھا۔ یورپی ملکوں کی طرف سے مختلف ایسٹ انڈیا کمپنیوں کے قیام کا عمل بھی ہندوستان کے کپڑوں کی تجارت سے ہی تعلق رکھتا تھا۔

10E.3 تین خاص ریشے (The Three Main Fibre)

روایتی طور پر ہندوستانی کپڑے کی پیداوار تین خاص ریشوں سے متعلق ہے۔ یہ تین ریشے ہیں کپاس، ریشم اور اون۔ آیئے ہم ان کی اہمیت پر گفتگو کرتے ہیں۔

© NCERT Not to be republished

کپاس (Cotton)

ہندوستان کپاس کا گڑھ ہے۔ کپاس کی کاشت اور بُنائی میں اس کا استعمال ماقبل تاریخ سے ہی چلا آ رہا ہے۔ یہاں ایجاد کی جانے والی کتائی اور بُنائی کی تکنیکوں سے ایسے کپڑے تیار کیے گئے جنھیں ان کی انتہائی لطافت اور آرائش کی وجہ سے شہرت حاصل ہوئی۔ کپاس نے ہندوستان سے نکل کر تمام دنیا میں رواج پایا۔ قدیم بابل کے علاقے میں کھدائی سے حاصل ہونے والے آثار اور ہڑپہ کی مہروں سے معلوم ہوتا ہے کہ کپاس ان دنوں تجارتی سامان کے طور پر استعمال ہوتی تھی۔ جب رومیوں اور یونانیوں نے کپاس کو دیکھا تو کہا کہ یہ پیڑوں پر اگنے والی اون ہے۔

سوت کی بُنائی نے بہت سی کہانیوں کو جنم دیا ہے۔ ڈھاکہ میں (جواب بنگلا دیش میں ہے) ایک بہت نفیس کپڑا — ململ خاص یا شاہی ململ (Royal Muslin) — بنتا تھا۔ یہ اتنا باریک اور عمدہ ہوتا تھا کہ یہ مشکل ہی نظر آتا تھا، اور اسی لیے اس کے نام بھی شاعرانہ تھے، مثلاً 'بافت ہوا' ''آب رواں' یا 'شبنم' وغیرہ۔ جامدانی یا منقش ململ جو بنگال اور شمالی ہند کے بعض حصوں میں تیار کیا جاتا تھا، ہندوستانی بُنکروں کی نفیس ترین بروکیڈ مصنوعات میں شامل ہے۔

> عام بُنائی کے دوران بھراؤ یا بانے کے تار، ایک خاص ترتیب میں تانے کے تار کے اوپر نیچے چلتے ہیں لیکن جب بروکیڈ کے ڈیزائن ریشم، سوت، یا سونے یا چاندی (Gold/silver) کے تاروں سے بُنے جاتے ہیں تو ان تاروں کو بُنائی کے درمیان آر پار پیوست کر دیا جاتا ہے۔ ان بروکیڈوں کو ان میں استعمال شدہ ریشے کے لحاظ سے سوتی بروکیڈ (Cotton brocade) ریشمی بروکیڈ یا 'زری' (دھاتی تار) بروکیڈ کہا جاتا ہے۔

205

سوتی کپڑے کو بنانے کی مہارت کے علاوہ، ہندوستانی بُنکروں کی ایک ممتاز خصوصیت سوتی کپڑوں پر شوخ اور پکے رنگوں سے نقش و نگار بنانا بھی رہی ہے۔ ہندوستان، 17 ویں صدی تک، سوتی کپڑے رنگنے کے پیچیدہ کیمیائی عمل میں مہارت رکھنے والا تنہا ملک تھا۔ اس عمل کا مقصد سوتی کپڑے کو رنگنا ہی نہیں تھا بلکہ یہ رنگ گہرے اور پائیدار بھی ہوتے تھے۔ ہندوستانی چھینٹ کے کپڑوں (چھپے ہوئے سوتی کپڑے) نے ایک زمانے میں یورپ کے فیشن بازار میں انقلاب پیدا کر دیا تھا۔ ہندوستانی دست کاروں کو **''ساری دنیا کے استاد رنگ ریزوں''** کا خطاب دیا گیا ہے۔

سوتی کپڑا سارے ہندوستان میں بُنا جاتا ہے۔ آج بھی بہت سی جگہوں پر انتہائی نفیس سوت کاتا اور بُنا جاتا ہے۔ البتہ بڑے پیمانے پر بُنا جانے والا سوتی کپڑا تھوڑا موٹا ہوتا ہے۔ یہ کپڑا کئی ڈیزائنوں اور مختلف رنگوں میں تیار ہوتا ہے جس کا استعمال ملک کے مختلف حصوں میں کیا جاتا ہے۔

ریشم (Silk)

ہندوستان میں ریشمی کپڑے قدیم زمانے سے بنتے آئے ہیں۔ ہم نے گذشتہ سبق میں پڑھا ہے کہ ریشم کی شروعات سب سے پہلے چین میں ہوئی۔ لیکن ہندوستان میں بھی ریشم کا استعمال ضرور ہوتا رہا ہوگا۔ ریشم کی بُنائی کا تذکرہ تیسری صدی ق م سے ملتا ہے اور اُس وقت بھی ہندوستانی ریشم اور چینی ریشم میں امتیاز کیا جاتا تھا۔ سلطنتوں کی راجدھانیوں، مقدس شہروں اور تجارتی مرکزوں میں اور ان کے

© NCERT not to be republished

اطراف ریشم کی بُنائی کے مرکز قائم ہوئے۔بُنکروں کے ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کا سلسلہ شروع ہوا تو ریشم کی بُنائی کے نئے مرکز قائم ہونے لگے۔ ہمارے ملک کے مختلف علاقے ریشم کی بُنائی کے خصوصی اسالیب کے لیے مشہور ہیں۔ یہ اہم مراکز حسب ذیل ہیں:

وارانسی: اتر پردیش کا شہر وارانسی ریشم کی بُنائی کے ایک خاص طرز کی روایت کا حامل ہے۔ وہاں کی سب سے مشہور پیداوار بروکیڈ یا کم خواب ہے۔اس کا نام کمخواب دراصل اس کی شان وشوکت، زیب وزینت اور کپڑے کی اونچی لاگت کا آئینہ دار ہے۔کم خواب کا مطلب ایسا کپڑا ہے جسے کوئی خواب میں بھی نہ دیکھ سکے۔

مغربی بنگال: مغربی بنگال اپنی روایتی ریشم کی بُنائی کے لیے مشہور ہے۔ یہاں کے بُنکر جامدانی بُننے والے کرگھوں جیسے کرگھے استعمال کر کے ریشمی بروکیڈ والی ساڑی (Brocade sari) بُنتے ہیں۔اس ساڑی کو'بالوچر بوٹے دار' کہا جاتا ہے۔ یہ طرز بالوچر سے شروع ہوا جو ضلع مرشد آباد میں ایک جگہ کا نام ہے۔اب یہ طرز وارانسی میں بھی کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہاں بُنے ہوئے سادہ کپڑوں میں ریشم کے بغیر بٹے ہوئے تاروں سے بروکیڈ (Brocade) کا کام کیا جاتا ہے۔ان ساڑیوں کی اہم ترین خصوصیت ان کا پلو ہوتا ہے۔ان ساڑیوں پر نادر قسم کے نقش ونگار بنے ہوتے ہیں جن میں قدیم مذہبی قصوں، شاہی دربار کے مناظر، گھریلو زندگی یا سفر سے متعلق منظروں مثلاً گھوڑ سواروں اور پالکیوں کو دکھایا جاتا ہے۔ کناروں اور پلّوؤں پر عموماً آم جیسی شکلیں بنی ہوتی ہیں۔

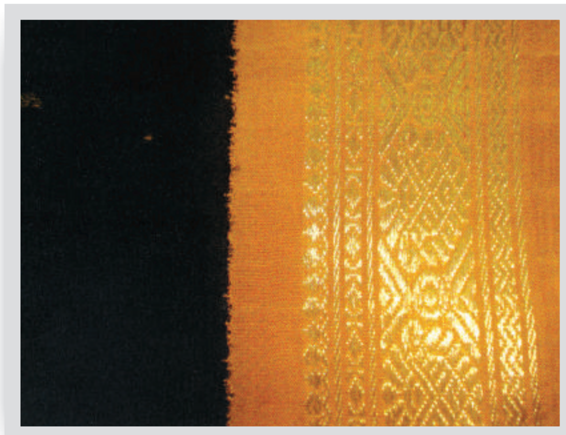
گجرات: گجرات کے کم خواب کا اپنا الگ انداز ہے۔ بھڑوچ اور کیمبے میں نہایت نفیس کپڑے تیار ہوتے تھے جو ہندوستانی حکمرانوں کے درباروں میں بہت مقبول تھے۔ احمد آباد کی 'اشاولی' ساڑیاں اپنے خوب صورت بروکیڈ حاشیوں اور پلّوؤں کے لیے بہت مشہور ہیں۔ان کی زمین پر سونے اور چاندی کے تاروں کا گھنا کام ہوتا ہے جن میں رنگین دھاگوں سے نقش ونگار بُنے ہوتے ہیں۔ اس سے کپڑے پر چمک آجاتی ہے۔ان نقوش میں انسانوں، جانوروں اور پرندوں کی تصویریں بھی کثرت سے ہوتی ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسی تصویریں گجرات کی لوک روایت کا لازمی حصہ ہیں۔

کنچی پورم: تمل ناڈو میں کنچی پورم قدیم زمانے سے ہی جنوبی ہند کی بروکیڈ بُنائی کا مشہور مرکز رہا ہے۔ یہاں کی روایتی ساڑیوں میں پرندوں اور جانوروں کی تصویریں ہوتی ہیں اور ان کے پلّو پر بروکیڈ کا گھنا کام ہوتا ہے۔ سرخ، ارغوانی، نارنجی، زرد، سبز اور نیلے گہرے رنگ جنوبی ہند کے کپڑوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔

پیٹھن: مہاراشٹر میں اورنگ آباد کے نزدیک دریائے گوداوری کے کنارے واقع پیٹھن علاقہ دکن کے قدیم ترین شہروں میں سے ایک ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی ریشمی ساڑی کے لیے مشہور ہے جس کے حاشیوں اور نقش ونگار پر سونے کی پچی کاری ہوتی ہے۔ پیٹھن کی مشجّر بُنائی (Tapestry weave)، آرائشی بُنائی کی قدیم ترین تکنیک ہے جو سنہری تاروں سے بُنے گئے کپڑے کے لیے مشہور ہے۔ جھلملاتے سنہری پس منظر میں، لال، گلابی اور ارغوانی رنگوں کے مختلف نقش ونگار (بیل بوٹے، شجر زندگی، کلیاں اور پھولدار حاشیے) جواہرات کی طرح چمکتے ہیں۔

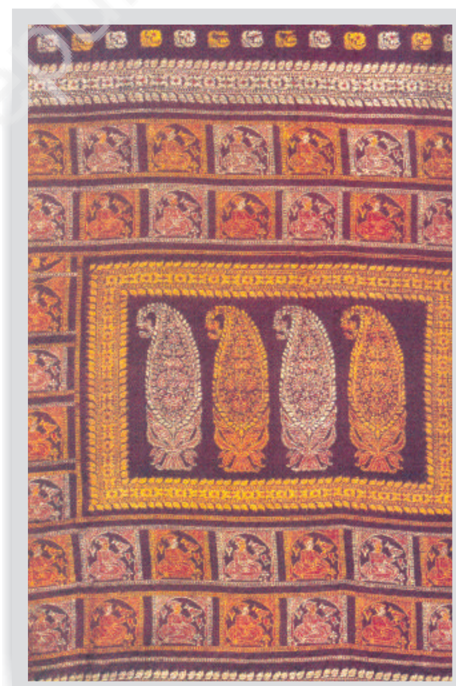
> مشجّر بُنائی میں بھراؤ یا بانے کے غیر مسلسل تاروں کا طریقہ اپنایا جاتا ہے اور مختلف رنگوں والے دھاگے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کپڑے کی سیدھی اور الٹی دونوں سطحیں ایک جیسی لگتی ہیں۔

سورت، احمد آباد، آگرہ، دہلی، برہان پور، تروچراپلّی اور تھنجاوڑ زرزری بروکیڈ بنائی کے مشہور قدیم روایتی مراکز ہیں۔



کانچی پورم

کم خواب

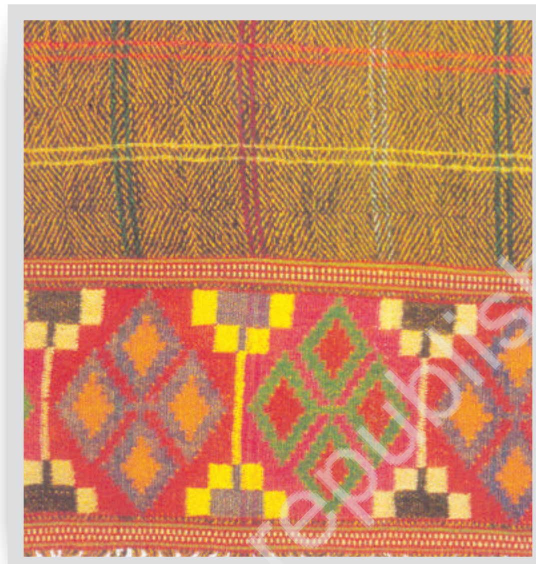


بلوچار بٹے دار

پتھانی

© NCERT not to be republished

بنارس بروکیڈ



کلوشال

شال جاموار

شال

© NCERT Not to be republished

اون (Wool)

اون کی پیداوار زیادہ تر ٹھنڈے علاقوں جیسے ہماچل پردیش، لداخ، جموں وکشمیر اور اتر پردیش کی پہاڑیوں، مغربی بنگال کی پہاڑیوں، بعض شمال مشرقی ریاستوں، پنجاب، راجستھان اور وسطی ومغربی ہند کے کچھ مقامات میں ہوتی ہے۔

ہندوستان میں بھیڑوں کے علاوہ کچھ مخصوص جانوروں (پہاڑی بکرا، خرگوش اور اونٹ) کے بال بھی اون بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اون سے متعلق قدیم ترین تذکروں میں پہاڑی بکروں اور کچھ ہرن جیسے جانوروں سے حاصل شدہ بہت باریک بالوں کا حوالہ ملتا ہے۔

گیارھویں صدی کے کشمیری ادب سے اُس وقت کے مختلف رنگوں والے اونی کپڑوں کا پتا چلتا ہے۔ چودھویں صدی سے، ایرانی اثرات کے تحت، شالوں کی پیداوار شروع ہوئی۔ ان شالوں میں پیچیدہ نقش ونگار اور طرح طرح کے رنگوں والی پیچیدہ مشجّر بُنائی کا استعمال ملتا ہے۔ بہترین شالیں 'پشمینہ' اور 'شاہ توش' کی ہوتی ہیں جو پہاڑی بکروں کے بال ہوتے ہیں۔ اس فن کو فروغ دینے کا سہرا مغل بادشاہوں کے سر ہے۔ کشمیری شالیں اب دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ اٹھارھویں صدی سے، چھپے ہوئے سوتی کپڑوں کی طرح ان شالوں کو بھی بڑی تعداد میں برآمد کیا جانے لگا ہے۔ بعد میں ان شالوں میں زردوزی (Embroidery) کا کام بھی شامل ہو گیا۔ شالوں کے نقش و نگار کشمیر کی قدرتی خوب صورتی کی عکاسی کرتے ہیں۔ ان شالوں پر آم کا موتف (Motif) جس کو 'پیسلے' (Paisley) کہا جاتا ہے بے شمار رنگوں اور شکلوں میں دیکھنے کو ملتا ہے۔

> کہا جاتا ہے کہ 'جامہ وار' شالوں کو اکبر نے متعارف کرایا۔ یہ شالیں بہت بڑی ہوتی تھیں جنھیں عام لباس کی طرح بھی استعمال کیا جا سکتا تھا۔ آپ نے میوزیم یا کتابوں میں ایسی تصویریں دیکھی ہوں گی جن میں مغل بادشاہوں کو پیچیدہ نقش ونگار والے چوغے پہنے دکھایا گیا ہو۔

ہماچل پردیش کی شالوں میں اکثر گوشہ دار اقلیدسی نقش ونگار بُنے ہوتے ہیں جو سیدھے افقی خطوط، گولوں یا دھاریوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ ایک دو نقش عمودی شکل میں بھی ہو سکتے ہیں۔ وادیِ کلّو شالوں اور بعض دیگر اونی کپڑوں جیسے 'پٹّو' اور 'دوہرو' (مردوں کی چادریں) کی بُنائی کے لیے مشہور ہے۔

ادھر ایک عرصے سے بعض اور مقامات پر بھی شالوں کی بُنائی نے اہمیت اختیار کر لی ہے۔ اس سلسلے میں پنجاب کے امرتسر اور لدھیانہ شہر اور اتراکھنڈ اور گجرات جیسی ریاستیں خصوصی طور پر قابل ذکر ہیں۔

10E.4 رنگائی (Dyeing)

ہم پہلے ہی پڑھ چکے ہیں کہ ہندوستان میں رنگائی کی تاریخ بہت قدیم ہے۔ انیسویں صدی کے وسط سے پہلے تک رنگائی کا سامان فقط قدرتی ذرائع سے حاصل کیا جاتا تھا۔ رنگائی کا یہ سامان بیشتر پیڑ پودوں کی چھال، پتیوں، پھولوں، جڑوں اور بیجوں سے حاصل کیا جاتا تھا۔ کچھ کیڑوں اور معدنیات سے بھی رنگ حاصل ہوتا تھا۔ رنگائی کے قدیم نمونوں کے تجزیے سے معلوم ہوتا ہے کہ ہندوستان کے لوگوں کو ہمیشہ سے رنگائی کے کیمیائی عمل اور ان کے استعمال کی تکنیکوں کا بڑا گہرا علم تھا، جس سے وہ پکے رنگوں والے کپڑوں کی پیداوار کے لیے مشہور تھے۔

© NCERT Not to be republished

رنگائی روک کپڑے (Resist Dyed Fabrics)

رنگوں سے ڈیزائن بنانے کا سب سے پرانا طریقہ 'رنگائی روک' تکنیک ہے۔ رنگائی میں کمال حاصل کرنے کے بعد یہ بات سوچی گئی کہ اگر کپڑے کے بعض حصوں کو رنگ جذب کرنے سے روک دیا جائے تو اس کے اصل رنگ باقی رہیں گے اور ایک ڈیزائن تیار ہو جائے گی۔ 'رنگائی روک' کے سامان میں دھاگہ، کپڑے کے ٹکڑے یا پھر مٹی اور موم جیسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جو رنگوں کو جذب ہونے سے روکتی ہیں۔ رنگائی روک کا سب سے عام طریقہ 'دھاگے سے باندھنا' ہے۔ ہندوستان میں تیار کیے جانے والے ٹائی اور ڈائی (Tie and dye) کپڑوں کی دو شکلیں ہیں۔ ایک '' کپڑے کی ٹائی اور ڈائی'' اور دوسرے 'دھاگے کی ٹائی اور ڈائی'۔ دونوں ہی صورتوں میں اس حصے کو دھاگے سے کس کر باندھ دیا جاتا ہے جس پر ڈیزائن بنانا مقصود ہو اور پھر رنگائی کی جاتی ہے۔ رنگائی کے دوران، بندھے ہوئے حصوں پر، کپڑے کی زمین، پر اصل رنگ برقرار رہتے ہیں۔ خشک ہو جانے پر بندھے ہوئے کچھ حصوں کو کھول دیا جاتا ہے اور کچھ حصوں کو پھر باندھ کر رنگائی کی جاتی ہے۔ مزید رنگوں کے لیے اس عمل کو دہرایا جا سکتا ہے جس سے ہلکے رنگ شوخ ہو جاتے ہیں۔

'ٹائی اور ڈائی' کی ایک مذہبی اہمیت بھی ہے۔ ہندوؤں میں کسی بھی مذہبی تقریب سے پہلے کلائی پر جو دھاگہ باندھا جاتا ہے اسے 'ٹائی رنگائی' کے ذریعے سفید، پیلا اور لال رنگ دیا جاتا ہے۔ 'ٹائی اور ڈائی' کے ذریعے رنگے ہوئے کپڑوں کو شادی کی تقریبات کے لیے مبارک سمجھا جاتا ہے۔ دلہن کا لباس اور مردوں کی پگڑیاں عام طور پر ایسے ہی کپڑوں کی ہوتی ہیں۔

(i) **کپڑے کی 'ٹائی اور ڈائی'**: بندھنی، چنری اور لہریا کچھ ایسے کپڑوں کے نام ہیں جن میں بُنائی کے بعد کپڑے کو باندھ کر نقش و نگار پیدا کیے جاتے ہیں۔ بندھیج بھی 'ٹائی اور ڈائی' کا ایک مخصوص ڈیزائن ہے جس کے نقوش میں بے شمار بُنکیاں (Dots) ہوتی ہیں۔ ایک اور قسم لہریے کی ہے جس کے نقش و نگار ٹیڑھی دھاریوں کی شکل کے ہوتے ہیں۔ گجرات اور راجستھان اس قسم کے کپڑوں کے گڑھ ہیں۔

(ii) **دھاگے کی ٹائی اور ڈائی**: دھاگے کی ٹائی اور ڈائی، ڈیزائن دار کپڑوں کو بنانے کا ایک پیچیدہ عمل ہے۔ ایسے کپڑوں کو ایکات (Ikat) کپڑے کہا جاتا ہے۔ یہ کپڑے جس تکنیک سے تیار کیے جاتے ہیں اس میں تانے یا بانے کے تاروں کو یا دونوں کو بُنائی سے پہلے ہی رنگ دیا جاتا ہے۔ اس طرح جب کپڑا بُنا جاتا ہے تو اس پر خصوص نقش و نگار ابھر آتے ہیں۔ یہ نقش و نگار دھاگوں کے رنگے ہوئے حصوں پر منحصر ہوتے ہیں۔ اگر صرف تانے یا بانے کا کوئی ایک تار ٹائی کے ذریعے رنگا گیا ہے تو اسے اکیلا ایکاٹ (Single Ikat) کہتے ہیں اور اگر اسی طرح دونوں تاروں کو باندھ کر رنگا گیا ہے تو اسے مخلوط ایکات (جس میں دونوں تار جداگانہ نقوش بناتے ہیں) یا دوہرا ایکات (جس میں ایک متحدہ نقش ابھرتا ہے) کہا جاتا ہے۔

ایکات کاری گر نہ صرف رنگائی کے ماہر ہوتے ہیں بلکہ ان کو بُنائی کی تکنیکی معلومات بھی ہوتی ہے، جس کپڑے اور جس ڈیزائن کی تیاری مقصود ہے اس کے لیے تانے اور بانے کے مطلوبہ تاروں کا حساب لگایا جاتا ہے۔ دھاگوں کو باندھنے اور پھر رنگائی کے بعد بُننے کے لیے بڑی مہارت درکار ہوتی ہے تاکہ تانے اور بانے کے تاروں کی آمیزش سے ڈیزائن تیار کیا جا سکے۔

© NCERT not to be republished

ایکات فیبرک

© NCERT Not to be republished

ایکات فیبرک

© NCERT Not to be republished

گجرات ایکات بُنائی کی شان دار روایت کا امین ہے۔ 'پٹولا' ریشم کی بنائی ہوئی دہرے ایکات کی سب سے رنگین ساڑی ہے۔ ضلع مہسانا کا پاٹن علاقہ ان ساڑیوں کی پیداوار کا بڑا مرکز ہے۔ ان ساڑیوں پر اقلیدسی (Geometrical) نقش ونگار کے علاوہ، جن پر مقامی فن تعمیر کے نمایاں اثرات ہوتے ہیں، پھولوں، چڑیوں، جانوروں اور ناچتی ہوئی گڑیوں کے نقش ونگار بھی عام ہیں۔ عموماً لال، پیلا، ہرا، کالا اور سفید رنگ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ رنگ ایک دوسرے میں پیوست ہو جاتے ہیں جس سے خاکہ بگڑتا نہیں ہے۔

اڑیسہ میں بھی ایکات ساڑیاں اور دیگر ریشمی اور سوتی کپڑے تیار ہوتے ہیں۔ یہاں اس عمل کو ''بندھا'' کہا جاتا ہے، چاہے یہ اکیلا ایکات ہو یا مخلوط۔ پٹولا کے مقابلے میں ڈیزائن زیادہ نرم اور خم دار ہوتی ہے۔ یہاں کے ڈیزائنوں کی ایک خصوصیت یہ بھی ہوتی ہے کہ بانے کا ایک اضافی تار بھی چھوٹے تصویری ڈیزائنوں میں بُنا ہوا ہوتا ہے۔

آندھرا پردیش کے پوچم پلی اور چیرالہ علاقے میں سوتی ایکات کپڑے تیار ہوتے ہیں جنھیں 'تیلیا رومال' کہا جاتا ہے۔ یہ کپڑے 75-90 سینٹی میٹر کے چوکور ٹکڑے ہوتے ہیں جو عام طور پر جوڑے (Pair) کی شکل میں بُنے جاتے ہیں۔ موٹے کپڑوں سے لنگیاں، کاندھے پر ڈالنے والے رومال یا ماہی گیروں کے لنگوٹ بنتے ہیں جب کہ باریک کپڑوں سے دوپٹے یا نقاب بنائے جاتے ہیں۔

10E.5 زردوزی (Embroidery)

کپڑے پر ریشم، سوت، سونے یا چاندی کے تاروں سے آرائش یا کڑھائی کا فن زردوزی کہلاتا ہے۔ اس میں سوئی یا سوئی جیسا کوئی آلہ استعمال کیا جاتا ہے۔ زردوزی ایک قدیم دست کاری ہے جسے سوئی سے کی جانے والی مصوّری کہا جا سکتا ہے۔ زردوزی کا کام دنیا کے بہت سے حصوں میں ہوتا ہے۔ ہندوستان میں بھی یہ کام بہت قدیم زمانے سے ہوتا آیا ہے اور ایسے شواہد موجود ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ زردوزی پورے ملک میں اس طرح رائج تھی کہ

- اسے تمام سماجی اور اقتصادی سطحوں پر خانہ بدوش چرواہوں سے لے کر شاہی گھرانوں کے افراد تک میں مقبولیت حاصل تھی۔
- یہ کام ہر قسم کے کپڑے پر کیا جاتا تھا جن میں موٹے سوتی کپڑے، اونٹ کے بالوں سے لے کر نہایت عمدہ ریشمی کپڑے اور پشمینے شامل تھے۔
- اس میں سوت، اون، ریشم یا زری اور اس کے ساتھ ہی کوڑیوں، شیشے اور آئینے کے ٹکڑوں، موتیوں، جواہرات اور سکوں جیسے ہر قسم کے سامان اور دھاگوں کا استعمال کیا جاتا تھا۔
- اسے مختلف چیزیں جیسے شخصی لباس، گھریلو استعمال کی چیزیں، گھروں کی سجاوٹ کا سامان، مذہبی نذر و نیاز اور مویشیوں اور جانوروں کی آرائش کا سامان بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔

زردوزی کو عام طور پر ایک گھریلو دست کاری اور ایسا پیشہ سمجھا جاتا ہے جسے عورتیں خالی وقت میں لباسوں اور گھریلو کپڑوں کو سجانے کے لیے انجام دیتی ہیں۔ تاہم ہمارے ملک اور دنیا کے بعض اور حصوں میں زردوزی کی بعض مصنوعات کی تجارت بھی ہوتی

© NCERT Not to be republished

ہے۔آیئے زردوزی کی بعض طرزوں پر ایک نظر ڈالیں جن کی پیداوار آج کل تجارتی پیمانے پر ہو رہی ہے۔

پھُلکاری (Phulkari)

پھُلکاری پنجاب کی زردوزی کا فن ہے۔ یہ اصطلاح زردوزی کے لیے بھی استعمال ہوتی ہے اور اس چادر یا شال کے لیے بھی استعمال ہوتی ہے جس پر اس قسم کی زردوزی کا کام کیا گیا ہو۔ پھُلکاری کا مطلب ہے پھولوں کا کام یا پھولوں کی کیاری۔ ایک اور اصطلاح 'باغ' کا بھی یہی مفہوم ہے۔ پھُلکاری خاص طور پر ایک گھریلو دست کاری تھی جسے لڑکیاں اور خواتین بناتی تھیں اور کبھی کبھی ان کی دیکھ ریکھ میں ملازمائیں بھی بنالیا کرتی تھیں۔ زردوزی کا کام کچے اور غیر بٹے ریشم (جسے 'پت' کہتے ہیں) سے موٹے سوتی (کھدر) کے کپڑوں پر کیا جاتا ہے۔ 'باغ' کی گھنی زردوزی میں، کپڑا زردوزی سے اتنا ڈھک جاتا ہے کہ کپڑے کا بنیادی رنگ بس الٹی طرف ہی دکھائی دیتا ہے۔ روایتی طور پر یہ زردوزی شادی کی تقریبات سے تعلق رکھتی تھی اور نانیاں اپنی نواسیوں کے لیے یا دادیاں اپنی بہوؤں کے لیے 'باغ' بنایا کرتی تھیں۔

کسوتی (Kasuti)

کسوتی لفظ کرناٹک کی زردوزی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ لفظ کسوتی **(Kasuti)** فارسی لفظ 'کشیدہ' سے ماخوذ ہے جس کے معنی کڑھائی کے ہیں۔ پھلکاری کی طرح یہ بھی ایک گھریلو دست کاری ہے جسے عورتیں انجام دیتی تھیں۔ یہ زردوزی کی نازک ترین شکل ہے۔ اس میں زردوزی کے دھاگے کپڑے کی بُنائی کے نمونے پر ہی چلتے ہیں۔ کسوتی ریشمی کپڑوں پر ریشمی دھاگوں کی باریک لڑیوں سے تیار کی جاتی ہے۔ اس میں جو رنگ استعمال ہوتے ہیں وہ بھی کپڑے کی زمین سے میل کھاتے ہیں۔ اس کے نقش ونگار علاقے کے مندروں کے فنِ تعمیر سے متاثر نظر آتے ہیں۔

کانتھا (Kantha)

بنگال کی کانتھا کشیدہ کاری پرانی سوتی ساڑیوں یا دھوتیوں کی تین چار تہوں پر مشتمل بنیاد پر کی جاتی ہے۔ یہ زردوزی لحاف یا رضائی میں ڈورے ڈالنے جیسا کام ہے۔ اس طرح جو چیز بنتی ہے اسے بھی کانتھا کہتے ہیں۔ اس قسم کی زردوزی پھٹی ساڑیوں کی مضبوطی کے لیے رفوگری سے شروع ہوئی ہوگی لیکن اب اس سلائی کے ٹانکے کپڑے پر بنی شکلوں کو بھرنے کے کام آتے ہیں۔ کانتھا کی اصل زمین سفید ہوتی ہے جس پر مختلف رنگ کے دھاگوں سے زردوزی کی جاتی ہے۔ یہ دھاگے اصل میں پرانی ساڑیوں کے کناروں سے نکالے جاتے تھے۔ کانتھا سے جو چیزیں بنتی ہیں وہ چھوٹے سائز کی کنگھے دانیوں اور پرسوں (Purses) سے لے کر مختلف سائز کی شالوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ کانتھا کی مذہبی اہمیت بھی ہے کیوں کہ ان کو مذہبی مقامات پر پیش کی جانے والی نذر کے طور پر یا پھر دیگر خصوصی مواقع پر استعمال کیا جاتا ہے۔

© NCERT not to be republished

ٹائی اور ڈائی فیبرک

© NCERT Not to be republished

© NCERT not to be republished

پھلکاری امبورڈیری

کشیدہ کاری (Kashida Kari)

کشیدہ ایک عمومی اصطلاح ہے جو کشمیر کی کشیدہ کاری یا زردوزی کے لیے استعمال ہوتی ہے۔'سوزنی' اور 'زلک دوزی' کشمیر کی دو اہم زردوزیاں ہیں۔کشمیر اون کا گڑھ ہے، اسی لیے وہاں اونی کپڑوں پر زردوزی کی جاتی ہے، جن میں نفیس قسم کی شالوں سے لے کر فیرن جیسے درمیانی موٹائی کے لبادے اور موٹے نمدے جو فرش کے طور پر استعمال ہوتے ہیں، شامل ہیں۔

شالوں اور نفیس اونی کپڑوں پر جو زردوزی ہوتی تھی وہ شاید ابتدا میں ان نقائص کی مرمت کے لیے کی جاتی ہوگی جو بُنائی کے دوران پیدا ہو جاتے تھے۔ بعد میں کئی رنگوں والے بُنائی کے نقش و نگار بنائے جانے لگے جن میں چین کی زردوزی کے طرزوں (جیسے ساٹن کی بخیہ اور چھوٹی بڑی بخیوں) کا اضافہ ہوا۔سوزنی زردوزی میں وہ تمام کشیدہ کاری شامل ہے جو کپڑے کی سطح سے ہم آہنگ اور کپڑے کے دونوں طرف یکساں ہوتی ہے۔ یہ زردوزی ریشم کے دھاگوں سے کی جاتی ہے جن کے الگ الگ رنگ ہوتے ہیں اور ان سے بنائے گئے ڈیزائن قدرتی معلوم ہوتے ہیں۔

> بُنائی کے لیے استعمال کی جانے والی طُغرا سازی کی تکنیک میں کبھی کبھی معمولی اصلاحات اور تبدیلیوں کی ضرورت پڑتی تھی۔ یہ کام زردوزی کی طرح بُنائی کے نمونے کو دوہرا کر کیا جاتا تھا جسے بُنائی کے نمونے کی رفوگری کہتے تھے۔اسی لیے کشمیر کے زردوزی کرنے والوں کو آج بھی رفوگر کہا جاتا ہے۔

'زلک دوزی' پیچ دار ٹانکوں کی زردوزی ہے جو 'آری' سے کی جاتی ہے۔آری ایک ایسا ہُک ہوتا ہے جیسا موچی استعمال کرتے ہیں۔ابتدا میں اس طریقے کو خاص طور پر نمدوں پر استعمال کیا جاتا تھا لیکن اب اسے ہر قسم کے کپڑوں اور شالوں پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مذکورہ بالا تمام زردوزیوں کے برخلاف، کشمیری زردوزی ایک تجارتی سرگرمی ہے جسے مرد کرتے ہیں اور اس کی مصنوعات بڑے پیمانے پر خریدی جاتی ہیں۔

چکن کاری (Chikan Kari)

اتر پردیش کی چکن کاری ایک ایسی زردوزی ہے جس کا استعمال شروع سے ہی تجارتی مقاصد کے لیے کیا جاتا رہا ہے۔ اگرچہ اس کا بنیادی کام خواتین کرتی ہیں لیکن اس کے ماہر فن کار اور انتظام کار خاص طور پر مرد ہیں۔لکھنؤ کو اس کام کا خاص مرکز سمجھا جاتا ہے۔شروع میں یہ کام سفید کپڑے پر سفید دھاگے سے کیا جاتا تھا۔اس میں کپڑے کی الٹی طرف کشیدہ کاری کے ذریعے کڑھائی کے ٹانکوں سے نقوش ابھارے جاتے ہیں۔اس کی خصوصیت اس کی جالی دار سطح ہوتی ہے جو زردوزی کے ذریعے کپڑے کے دھاگوں کو کس کر بنائی جاتی ہے۔اس کی تیسری خصوصیت وہ نقش و نگار ہیں جو ٹانکوں میں گرہ لگا کر پیدا کیے جاتے ہیں۔ یہ گرہیں چاول یا باجرے کے دانوں کے مشابہ ہوتی ہیں۔ادھر ایک عرصے سے اس کام میں زری کے دھاگے، چھوٹے چھوٹے موتی دانے اور چمک دار ستارے بھی نظر آتے ہیں جن کو ڈیزائن میں شامل کر لیا گیا ہے۔ چوں کہ یہ ایک تجارتی سرگرمی ہے اس لیے اس کے ڈیزائن اور اس کے طرز فیشن کے ساتھ بدلتے رہتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

بدلتے رہتے ہیں۔

گجرات کی زردوزی کی ثروت مند روایت (Gujarat has a very rich tradition in embroidery)

گجرات بنیادی طور پر خانہ بدوش قبیلوں کی سرزمین ہے۔ یہ قبیلے مختلف ثقافتی روایات سے متعلق ڈیزائنوں اور تکنیکوں کی آمیزش کرتے رہے ہیں۔ یہاں کی زردوزی زندگی کے تمام پہلوؤں کو محیط ہے۔ دروازوں کی سجاوٹ تورن(Torans) یا 'پچی پتی' سے کی جاتی ہے، دیواریں 'چکلوں' یا 'چندرواس' سے سجائی جاتی ہیں اور گنیش کی مورتیاں نصب کی جاتی ہیں۔ (یہ سب چیزیں خانہ بدوشوں کے طرز زندگی میں اہم ہیں)۔ مردوں، عورتوں اور بچوں کے لباس مختلف قبائلی انداز میں سجائے جاتے ہیں اور اسی طرح ان کے مویشیوں، گھوڑوں اور ہاتھیوں کے غلاف بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ کئی زردوزیاں قبیلوں کے نام پر ہیں جیسے 'مہاجن'، 'رباری'، 'موچی بھرت'، 'کانبی بھرت'، اور 'سندھی'۔ ان میں بیشتر بہت شوخ اور بھڑکیلے رنگ استعمال کیے جاتے ہیں۔

گجرات کی پارہ دوزی **(Applique work)** کا اپنا الگ انداز ہے۔ یہ ایک طرح کی پیوند کاری ہے۔ اس میں مختلف ڈیزائن کے کپڑوں کے ٹکڑوں کو مختلف سائز اور مختلف شکلوں میں کاٹ لیا جاتا ہے اور انھیں ایک سادہ کپڑے پر سی لیا جاتا ہے۔ ان کا استعمال گھر میں استعمال ہونے والے کپڑوں کے لیے ہوتا ہے۔

سوراشٹر اور کچھ میں موتیوں**(Beads)** کا کام بھی بہت اہم فن ہے۔ یہ زردوزی کا کام نہیں ہے بلکہ دھاگوں کے ایک جال میں مختلف رنگوں کے دانے پرودیے جاتے ہیں۔ اس سے برتنوں کے غلاف، پردے اور پرس وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔

گجرات سے راجستھان کی نزدیکی اور خود راجستھان میں قبائلی آبادی کی موجودگی کے سبب ان دونوں ریاستوں کی زردوزی کے فن میں بڑی یکسانیت ہے۔ البتہ تصویریں اور ان کے رنگ مختلف قبائل میں مختلف ہوتے ہیں۔ اس طرح ان کے استعمال کے مواقع بھی الگ الگ ہوتے ہیں۔

چمبا رومال(Chamba mals)

ہماچل پردیش کی سابق پہاڑی ریاست چمبا کے 'چمبا رومال' خاص مہمانوں یا اہم شخصیتوں کو پیش کیے جانے والے تحفوں کی تھالیوں پر ڈھکے جاتے تھے۔ ان رومالوں پر دیوی دیوتاؤں کی ویسی ہی تصویریں ہوتی ہیں جیسی 'پہاڑی' مصوری کے نمونوں پر نظر آتی ہیں۔ ان میں باہر باہر رواں سلائی ہوتی ہے اور دھاگوں کے ذریعے صورتیں ابھاری جاتی ہیں۔ سب سے اچھی تصویریں وہ ہوتی ہیں جو کپڑے کے دونوں طرف نظر آتی ہیں۔

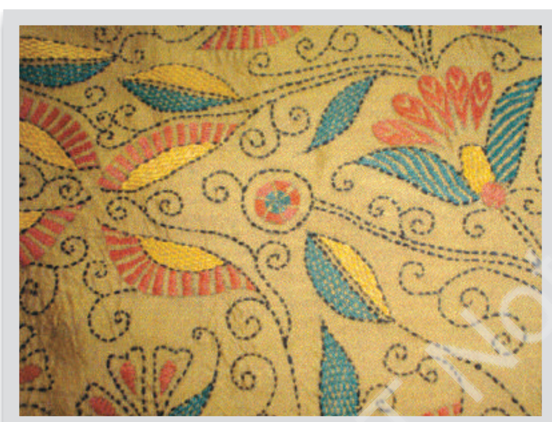
© NCERT Not to be republished

کسوتی امبوڑری

چکن کاری امبوڑری

© NCERT Not to be republished

کانتھا امبورڈیری



چکن کاری

چکلا

ترن

© NCERT Not to be republished

10.E.6 ماحصل (Conclusion)

ہندوستان کے خوب صورت ملبوسات اپنے حسن اور فن کاری کے لیے دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ مسلسل حملوں، ہجرتوں، سیاسی اتھل پتھل اور بہت سے دیگر نشیب و فراز نے ہندوستان کے کپڑا سازی کے فن کو بہت زرخیز بنا دیا ہے۔ آج ہندوستانی ملبوسات کی زرخیزی اور تنوع یہاں مختلف تہذیبوں اور ثقافتوں کے بقائے باہم کی قدیم روایت کی مرہون منت ہے۔

ہندوستان کے بعض خطوں میں کپڑا سازی کی روایات بہت پرانی ہیں۔ ان روایات کا تعلق مختلف قسم کے ریشوں، سوت، ریشم اور اون، سے بھی ہے اور کپڑا سازی کے مختلف مراحل — کتائی، بُنائی، رنگائی، چھپائی اور تزئین کاری — سے بھی۔ وقت کے ساتھ، کپڑے کی پیداوار کے مراکز میں رنگ، ڈیزائن، آرائش اور کپڑوں کی مخصوص مصنوعات کے استعمال کے خود اپنے طریقے وضع کیے گئے۔ ہماری سماجی اور معاشی زندگی میں ایسے مراکز کی اہمیت اب بھی باقی ہے جہاں صرف مذہبی اور دیگر سماجی رسوم سے وابستہ کپڑوں کی ہی پیداوار نہیں ہوتی بلکہ عصری ضروریات کا خیال رکھنے والی مصنوعات بھی تیار کی جاتی ہیں۔ یہ مراکز مختلف قسموں کے کپڑے بنانے اور روایتی کپڑوں کا متبادل استعمال تلاش کرنے میں مصروف ہیں۔ اب محض چند منتخب کپڑوں کی پیداوار کے بجائے بڑے پیمانے پر کپڑوں کی پیداوار پر توجہ دی جا رہی ہے۔

ہندوستانی کپڑا سازی کی تقریباً تمام روایات آج بھی باقی ہیں۔ البتہ نئے نئے ڈیزائنوں کی ترقی کی وجہ سے قدیم روایات میں اور چمک دمک آ گئی ہے۔ بہت سی سرکاری اور غیر سرکاری تنظیمیں اور کئی تعلیمی ادارے کپڑا سازی کی روایات کے تحفظ اور انھیں نئی زندگی دینے کے لیے مشترکہ طور پر کام کر رہے ہیں۔

کلیدی اصطلاحات

بروکیڈ (Brocade)، ململ، جامدانی، کم خواب، شال، ٹیپسٹری (Tapestry) 'ٹائی اور ڈائی' (Tie and Dye)، ایکات (Ikat)، پٹولا، زردوزی (Embroidery)، پھل کاری، کشیدہ کاری، چکن کاری

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ ہندوستان کی کپڑا سازی کے فن کی قدامت کے بارے میں کن تاریخی آخذ سے معلومات حاصل کی جاسکتی ہے؟

2۔ سوتی کپڑوں کی وہ کون سی دو خصوصیات ہیں جنھوں نے ہندوستانی کپڑوں کو دنیا بھر میں مشہور کر دیا؟

3۔ سلک بروکیڈ کی بُنائی سے متعلق شعبوں کے نام بتائیے۔ ہر ایک کی اہم خصوصیات بھی لکھیے۔

4۔ ہندوستانیوں کو دنیا کا استاد رنگ ریز کیوں کہا جاتا ہے؟

5۔ آپ درج ذیل اصطلاحات کے ساتھ کن چیزوں کو وابستہ کریں گے؟

پھلکاری، کسوتی، کشیدہ کاری، کانتھا اور چکن کاری

© NCERT Not to be republished

عملی کام 11

ہندوستان میں کپڑا سازی کی روایات

موضوع: علاقے میں موجود کپڑا سازی کے روایتی فن/دست کاری سے متعلق معلومات کی فراہمی

کام: کسی منتخب علاقے میں پائی جانے والے کپڑا سازی کے روایتی فن اور دست کاری سے متعلق معلومات اور تصویروں کی فہرست تیار کرنا۔

عملی کام کا مقصد: ہندوستانی دست کاری اور اس کے لاکھوں دست کار، روایتی علم اور دیسی ٹکنالوجیوں کا نہایت وسیع اور اہم وسیلہ ہیں۔ اس سے طلبا کو ہندوستان کی دست کاری کی روایات کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ اس طرح وہ متعلقہ معلومات حاصل کر سکیں گے اور ان میں کپڑا سازی کی مختلف روایات کو بروئے کار لانے کی صلاحیت پیدا ہوگی۔ اس سے دیہی اور شہری نوجوانوں کے درمیان رابطے بھی بڑھیں گے۔

عملی کام کا طریق کار: اپنے علاقے کے نزدیک ہونے والی کسی نمائش، دست کاری کے میلے یا میوزیم جا کر کپڑا سازی صنعت کی ابتدا/تاریخ، مختلف کپڑوں، تکنیکوں، رنگ، ڈیزائن اور دست کاری کی مصنوعات کے بارے میں معلومات جمع کیجیے۔ جمع کی گئی معلومات کو فولڈر یا کیٹالاگ کی شکل میں پیش کیجیے۔

دست کاری کا تعلق کتائی، بنائی، رنگائی، چھپائی یا کڑھائی جیسے کپڑا سازی کے مختلف طریقوں سے ہوسکتا ہے۔

© NCERT Not to be republished

مزید مطالعے کے لیے حوالے کی کتابیں

- Chattopadhyay, K. 1985. Handicrafts of India. Indian Council for Cultural Relations. New Delhi.
- Chisti, R. K. and Jain, R. 2000. Handcrafted Indian textiles. Roli Books. New Delhi.
- Damhorst, M L., Miller, K. A., and Michelman, S. O. 2001. The meanings of dress. Fairchild Pub. New York.
- D'Souza, N. 1998. Fabric care. New Age International Pvt. Ltd. New Delhi.
- Ghosh, G.K. and Ghosh, Shukla 1983. Indian textiles. Rinehart and Winston. New York.
- Gupta, C. B. 2004. Management Concepts and Practices (5th ed.). Sultan Chand& Sons. New Delhi.
- Harnold, K. H. 2001. Essentials of Management. Tata McGraw Hill. New Delhi.
- Joseph, M. L. 1986. Introductory Textile Science. Rinehart and Winston. New York.
- Joshi, S.A. 1992. Nutrition and Dietetics. Tata McGraw Hill. New Delhi.
- Kumar, K. J. 2008. Mass Communication in India. Jaico Publishing House Mumbai.
- Mahan, K. L. and Escott, S.S. 2008. Krause's Food and Nutrition Therapy (12th ed.). Elsevier Science. Boston
- Mangal, S.K. 2004. Advanced Educational Psychology. Prentice Hall. New Delhi.
- Mishra, G. and Dalal, A. K. (Eds.). 2001. New Directions in Indian Psychology: Vol. 1. Social Psychology. Sage. New Delhi.
- Mudambi, S.R. and Rajagopal, M.V. 2001. Fundamentals of Foods and Nutrition. New Age International Pvt. Ltd. New Delhi.
- Pandey, I. M. 2007. Financial Management. (9th ed.). Vikas Publishing House.New Delhi
- Pankajam, G. 2001. Extension Third Dimension of Education. Gyan Publishing House. New Delhi.
- Rao Raja, S.T. 2000. Planning of residential buildings. Standard Distributors.New Delhi.
- Saraswathi, T. S. 1999. Culture, Socialisation and Human Development. Sage.New Delhi
- Sawhney, H. K. and Mital, M. 2007. Family Finance and Consumer Studies.Elite Publishing House. New Delhi.
- Sharma, D. 2003. Childhood, Family and Socio-cultural Change in India: Reinterpreting the inner world. OUP. New Delhi.
- Sharma, N. 2009.Understanding Adolescence. New Delhi: National Book Trust.
- Srivastava, A. K. 1998. Child Development: An Indian Perspective. NCERT.New Delhi.
- Sturm, M. M. and Grieser, E. H. 1962. Guide to Modern Clothing. Mc Graw Hill.New York.
- Vidyasagar, P.V. 1998. Handbook of textiles. Mittal Pub. New Delhi.
- Wadhwa, A., and Sharma, S. 2003. Nutrition in the community. Elite Pub. New Delhi.
- Yadava, J.S., and Mathur, P. 1998. Issues in mass communication, the Basic Concepts. Vol. 1. Kanishka Pub. New Delhi.

© NCERT Not to be republished

ضمیمہ

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری

گیارھویں اور بارھویں جماعت کے لیے نصاب

جواز

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری (HEFS) جسے پہلے ہوم سائنس کہا جاتا تھا، کا نصاب این سی ای آر ٹی کے ''قومی درسیات کا خاکہ 2005'' کے اصولوں کو پیش نظر رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ روایتی طور پر ہوم سائنس کا شعبہ پانچ موضوعات کا احاطہ کرتا ہے جن کے نام ہیں، غذا اور تغذیہ، فروغِ انسانی اور مطالعات خاندان داری، کپڑے اور ملبوسات، وسائل کا انتظام اور مواصلات اور توسیع۔ ان تمام شعبوں کا اپنا مخصوص مواد ہے اور مخصوص مرکزِ توجہ ہے جو ہندوستان کے سماجی و ثقافتی تناظر میں فرد اور خاندان سے متعلق مطالعات میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ نیا نصاب اس طرح تیار کیا گیا ہے کہ وہ کئی صورتوں میں اس شعبے کے روایتی خاکے کی حدود کو توڑنے میں کامیاب ہوا ہے۔ نئے تصورات کے مطابق اس شعبے کے مختلف میدانوں کے درمیان حائل سرحدیں ختم کردی گئی ہیں۔ ایسا اس لیے کیا گیا ہے تاکہ طلبہ میں گھر اور سماج میں زندگی کی مجموعی تفہیم کی صلاحیت پیدا کی جا سکے۔ اس بات کی خصوصی کوشش کی گئی ہے کہ گھر اور سماج میں ہر طالب علم کی زندگی کے تئیں احترام کے جذبے کی ترسیل ہو سکے اور نصاب کو مختلف تناظرات میں رہنے والے لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے مناسب بنا کر یہ کام کیا گیا ہے۔ ان میں ایسے لڑکے اور لڑکیاں بھی شامل ہیں جو بے گھر ہیں۔ اس بات کو بھی یقینی بنایا گیا ہے کہ سبھی یونٹ اپنے مواد کے اعتبار سے حصّے داری، مساوات اور اجتماعیت کے نمایاں اصولوں پر پورے اتریں۔ ان میں صنفی حساسیت، دیہی۔ شہری۔ قبائلی مقامات ذات، طبقہ، روایتی اور جدید دونوں اثرات کی قدر کے تعلق سے تنوع اور تکثیریت کا احترام، سماجی سروکار قومی علامات پر احساس تفاخر شامل ہیں۔ اس کے علاوہ نئے طریقہ کار کے تحت ایسی جامع کوشش کی گئی ہے کہ سائنس اور سوشل سائنس کے دیگر مضامین کے درمیان حائل اختلافات کو دور کرکے اسکول میں آموزش کو مربوط کیا جائے۔

عملی کاموں کی ایک اختراعی اور اصلی خصوصیت ہے اور وہ ایسی نئی تکنیک اور اطلاق سے استفادے کے عکاس ہیں۔ جن سے زندہ حقائق کے ساتھ ضروری وابستگی کو استحکام حاصل ہوگا۔ اس سے بڑھ کر یہ کہ عملی زندگی کے تجربے سے ہم آہنگ کیا گیا ہے۔ عملی کاموں کی تشکیل اس طرح کی گئی ہے کہ ان سے تنقیدی غور وفکر کو فروغ ملے۔ مزید یہ کہ بندھی ٹکی صنفی حیثیتوں پر بحث سے پرہیز کرنے کی شعوری کوشش کی گئی اور اس طرح تجربات کو لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے زیادہ بامعنی اور قابل شمولیت بنایا گیا ہے۔ عملی کاموں کو خاندان اور سماج میں دست یاب وسائل کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہی کرانا ضروری ہے۔

© NCERT not to be republished

کورس میں مدت زندگی کا طریق کار کے تحت گیارھویں جماعت میں نشو ونما پر مبنی خاکہ اختیار کیا گیا ہے جو نو بلوغت سے شروع ہوتا ہے۔ یہ نشو ونما کا وہ مرحلہ ہے جس سے طلبہ گزر رہے ہیں۔ کسی شخص کی خود اپنی نشو ونما کے ہی مرحلے سے آغاز دلچسپی کا سبب ہوگا اور طلبہ میں یہ صلاحیت پیدا ہوگی کہ وہ ان جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں کو پہچاننے کی صلاحیت پیدا ہوگی جن سے وہ گزر رہے ہیں۔ اس کے بعد بچپن اور بلوغت کا مطالعہ ہے۔ ہر یونٹ میں مسائل اور سروکاروں کے تعلق سے بات کی گئی ہے، ساتھ ہی ساتھ ان مسائل سے نمٹنے کے لیے ضروری سرگرمیوں اور وسائل پر بھی توجہ کی گئی ہے۔

گیارھویں جماعت کے لیے 'فرد اور خاندان' اور ''گھر'' پر توجہ مرکوز کی گئی ہے تاکہ انفرادی زندگیوں اور سماجی تفاعل کی حرکیات کی تفہیم ہو سکے۔ اس طریقۂ کار کو اختیار کرنے کی منطق یہ ہے کہ اس سے نو بلوغت کے مرحلے میں طلبہ کو خاندان کے تناظر میں خود کو سمجھنے میں مدد ملے گی جو اس کے برعکس وسیع تر ہندوستانی سماجی وثقافتی تناظر میں پوشیدہ ہے۔

بارھویں جماعت کے لیے فرد کی پوری زندگی میں عمر کے لحاظ سے ''کام اور پیشوں'' پر زیادہ زور دیا گیا ہے۔ اس تناظر میں کام کو ایک ایسی لازمی انسانی سرگرمی تصور کیا گیا ہے جو افراد، خاندان اور سماج کی ترقی اور استحکام میں مددگار ہوتی ہے۔ اس کی قدر و قیمت کا تعلق محض اقتصادی پہلوؤں سے نہیں ہے۔ کام، روزگار اور پیشوں کی اہمیت اور ان کے باہمی تعلق کو سمجھنے میں طلبہ کی مدد کی جائے گی۔ اس تصّور کی تفہیم کے لیے طلبہ کو ایچ ای ایف ایس کے متعلقہ شعبوں میں زندگی کی مہارتیں اور کام کی مہارتیں سکھائی جائیں گی۔ اس سے بنیادی مہارتوں کی تحصیل اور ان جدید ترین پیشہ وارانہ مہارتوں سے واقفیت میں آسانی ہوگی جن کی ضرورت کورس میں مہارت بہم میں بیان کردہ منتخب شعبوں میں اختصاص کے لیے ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ یہ مہارتیں طالب علم کی نجی سماجی زندگی کے لیے کارآمد ہوں گی نیز مستقبل میں کسی کیریئر کے انتخاب کے سلسلے میں طالب علم کو آگے بڑھانے کا ذریعہ ثابت ہوں گی۔

مقاصد

انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری (HEFS) کا نصاب اس لیے وضع کیا گیا ہے کہ طالب علموں میں یہ صلاحیت پیدا کی جا سکے کہ وہ:

1۔ خاندان اور سماج کے تعلق سے اپنی شخصیت کی تفہیم کر سکیں۔

2۔ ایک کارآمد فرد کے طور پر اور اپنے خاندان، برادری اور سماج کے ایک رکن کے طور پر اپنے کردار اور اپنی ذمّے داریوں کی تفہیم کر سکیں۔

3۔ مختلف شعبوں کے تعلق سے آموزش کو مربوط کر سکیں اور دیگر تعلیمی مضامین کے ساتھ ان تعلق قائم کر سکیں۔

4۔ حساسیت پیدا کر سکیں اور اشتراک عملی اور تنوع کا تنقیدی تجزیہ کر سکیں۔

5۔ ماہرانہ پیشوں کے لیے ایچ ای ایف ایس کے الگ الگ شعبوں کی تحسین کر سکیں۔

© NCERT Not to be republished

جماعت XI

نظریہ — کل پیریڈ 180

تعارف : اس مضمون کاارتقااورزندگی کےمعیارکےحوالےسےاس کی معنویت — 2

اکائی I : خودکوسمجھنا : نوبلوغت — 60

A۔ اپنے وجودکااحساس۔یہ سمجھناکہ میں کون ہوں؟

B۔ خصوصیات اورضروریات

C۔ تشخّص کی تشکیل پر پڑنے والےاثرات

— حیاتیاتی اورجسمانی تبدیلیاں

— سماجی وثقافتی سیاق

— جذباتی تبدیلیاں

— وقوفی تبدیلیاں

D۔ غذا،تغذیہ،صحت اورتندرستی

E۔ وسائل کاانتظام۔وقت،پیسہ،توانائی اورجگہ

F۔ کپڑےاورلباس

G۔ میڈیااورمواصلاتی ٹکنالوجی

H۔ ترسیل کی مہارتیں

I۔ عالم گیرسماج میں رہنااورکام کرنا

اکائی II: خاندان،برادری اورسماج کی تفہیم — 50

A۔ ’دیگراہم لوگوں‘ کےساتھ تعلقات اورتال میل؛

— خاندان

— اسکول۔ہم عمرافراداورمعلمین

— برادری

— سماج

© NCERT Not to be republished

B۔ مختلف سیاق : خاندان، اسکول، برادری اور سماج کے مسائل اور ضروریات

اہم شعبے :

(a) صحت، تغذیہ اور صفائی ستھرائی

(b) سرگرمی، کام اور ماحول

(c) وسائل کی دست یابی اور انتظام

(d) آموزش، تعلیم اور توسیع

(e) ہندوستان میں پارچہ بافی (ٹیکسٹائل) کا ورثہ

اکائی III: بچپن **30**

— بقا، نشو ونما اور ارتقا

— تغذیہ صحت اور خوش حالی

— نگہ داشت اور تعلیم

— کپڑے اور لباس

— خصوصی ضروریات والے بچے

— بچوں پر سماجی اور ثقافتی اثرات

اکائی IV: بلوغت **38**

— صحت اور تندرستی

— مالی منصوبہ بندی اور انتظام

— کپڑوں اور لباس کی نگہ داشت اور دیکھ بھال

— ترسیل و گفتگو میں مختلف تناظرات

— افراد کے حقوق اور فرائض

© NCERT Not to be republished

گیارھویں جماعت کے لیے عملی کام

1۔ درج ذیل امور کے حوالے سے اپنی جسمانی خصوصیات کا مطالعہ:

(a) عمر، قد، وزن، کولہوں کا سائز، سینے چھاتی کی چوڑائی، کمر کی چوڑائی

(b) پہلے حیض (Menarche) کے وقت عمر: لڑکیاں

(c) داڑھی ہونا، آواز میں تبدیلی: لڑکے

(d) بالوں اور آنکھوں کا رنگ

2۔ درج ذیل امور کے حوالے سے اپنے آپ کو سمجھنا:

(a) نشو ونما کے اصول

(b) ساتھی، لڑکا اور لڑکی دونوں

(c) صحت کی سطح

(d) کپڑوں کا سائز

3۔ (a) اپنی ایک دن کی خوراک کا ریکارڈ تیار کرنا

(b) موزونیت کے لیے معیار کے اعتبار سے تجزیہ کرنا

4۔ (a) وقت کے استعمال اور کام کے لحاظ سے اپنی دن بھر کی سرگرمی کا ریکارڈ تیار کرنا

(b) عملی نوعیت کے اعتبار سے ان کی زمرہ بندی کرنا

5۔ (a) ایک دن میں استعمال ہوئے کپڑے اور ملبوسات کا ریکارڈ تیار کرنا

(b) اپنے لیے نظام الاوقات مرتب کرنا

6۔ (a) مختلف مواقع پر دن بھر میں اپنے جذبات کا ریکارڈ تیار کرنا

(b) اس بات پر ردِّ عمل کا اظہار کہ اسی طرح کے جذبات اور انھیں برتنے کا یہی طریقہ کار ''کیوں'' ہے۔

7۔ پرنٹ اور الیکٹرونک میڈیا میں شائع پانچ ایسے پیغامات کی فہرست بنائیے اور جن سے آپ متاثر ہوئے ہوں ان پر بحث کیجیے۔

© NCERT Not to be republished

8۔ درج ذیل عنوانات کے تعلق سے ہندوستان کے مختلف حصّوں سے معلومات جمع کرنا اور ان پر تنقیدی بحث کرنا:

(a) کھانے پینے کے رواج بشمول ممنوع غذائیں۔ روزہ، برت اور تہواروں کی تیاری

(b) رسم و رواج اور پیشوں کے تعلق سے لباس پہننے کا طریقہ

(c) ابتدائی برسوں میں بچوں کی دیکھ بھال۔ صنفی مماثلتیں اور اختلافات

(d) ترسیل کی روایتی شکلیں بشمول تہوار اور خصوصی مواقع

9۔ مندرجہ ذیل افراد سے اتفاق اور نا اتفاقی کے 5-4 پہلوؤں کی فہرست بنانا اور ان پر بحث کرنا

(a) والدہ

(b) والد

(c) بھائی بہن

(d) دوست

(e) استاد

ہم آہنگی اور باہمی رضا مندی کی صورت حال پیدا کرنے کے لیے آپ نا اتفاقیوں کا حل کس طرح تلاش کریں گے؟

10۔ پڑوس کے کسی روایتی ٹیکسٹائل، آرٹ/کرافٹ کی دستاویز کاری

11۔ بچوں کے لیے چلائے جا رہے کسی پروگرام/ادارے (سرکاری/رضا کار تنظیم) میں جانا: پروگرام کے تحت جاری سرگرمیوں کا مشاہدہ اور ان پر رپورٹ تیار کرنا۔

یا

پڑوس کے مختلف عمر کے کن ہی دو بچوں کا مشاہدہ اور ان کی سرگرمیوں اور برتاؤ پر رپورٹ تیار کرنا

12۔ کوالٹی آف لائف (QOL) اور انسانی فروغ کا اشاریہ (HDI) بنانا

13۔ ریشوں اور ان کے استعمال میں تعلق:

(a) حرارتی صفات اور آتش پذیری

(b) رطوبت کا انجذاب اور طمانیت

14۔ درج ذیل امور کے حوالوں سے 35 سے 60 سال تک کی عمر کی ایک عورت اور ایک مرد کا مطالعہ:

(a) صحت اور بیماری

© NCERT Not to be republished

(b) جسمانی سرگرمیاں اور وقت کا نظام

(c) خوراک

(d) چیلنجز سے نمٹنا

(e) میڈیا کی دست یابی اور ترجیحات

15۔ تغذیاتی اجزا کے اہم ذرائع کی شناخت کے لیے غذاؤں کی تغذیاتی قدر کا حساب لگانا۔

16۔ کسی نوبالغ کے سیاق کے لیے موزوں مختلف صحت مند ناشتے (اسنیکس) کی تیاری

17۔ مندرجہ درج ذیل اشیا پر چسپاں لیبل کا مطالعہ:

(a) غذا

(b) دوائیں اور کاسمیٹکس (زیبائشی اشیا)

(c) کپڑے اور لباس

(d) صارفین کے لیے پائیدار اشیا

18۔ مختلف مقامات حالات میں گروہی حرکیات کا مشاہدہ اور اندراج مثلاً۔

(a) گھر پر

(b) کھانے پینے کی جگہوں پر

(c) کھیل کے میدانوں میں

(d) اسکول میں

(e) تفریحی مقامات پر

19۔ گفتگو کے انفرادی طریقہ کار اور مہارت کا تجزیہ۔

20۔ مخصوص حالت/مقصد کے تحت اپنے لیے بجٹ تیار کرنا۔

21۔ صارف کے طور پر آپ کو یا خاندان کو درپیش پانچ مسائل کی فہرست بنانا اور ان سے نمٹنے کے لیے حل تجویز کرنا۔

© NCERT Not to be Republished

جماعت XII

نظریہ

کل پیریڈ 140

اکائی I: کام، معاش اور کیریئر **35**

- زندگی کا معیار (Quality of Life)
- سماجی ذمہ داری اور رضا کاری
- ہندوستان کے روایتی پیشے
- کام، عمر اور جنس
- کام کے تئیں روّیے اور رجحانات
- زندگی کی مہارتیں اور کام سے متعلق زندگی کا معیار
- کام اور کام کا ماحول
- کاروباری مہم (Enterpreneurship)

اکائی II: کیریئر کے مواقع :

اعلا تعلیم اور پیشوں میں انسانی ماحولیات اور علوم خاندان داری کے امکانات **5**

درج ذیل شعبوں میں اہم تصورات، معنویت اور مہارتیں:

A۔ تغذیہ، غذائی سائنس اور ٹیکنالوجی **20**

مخصوص پیشے اور شعبے

- طبی تغذیہ اور غذائیات
- تغذیہ عامہ اور صحت
- طعام سازی اور غذا کا انتظام
- فوڈ پروسسنگ اور ٹکنالوجی
- غذا کا معیار اور غذا کی حفاظت

B۔ فروغ انسانی اور مطالعاتِ خاندان **20**

مخصوص کیریئر اور شعبے

- ابتدائی بچپن کی نگہ داشت اور تعلیم

© NCERT Not to be republished

— رہنمائی اور صلاح کاری

— خصوصی تعلیم اور امدادی خدمات

— بچوں نو جوانوں اور معمر افراد کے لیے امدادی خدمات، اداروں اور پروگراموں کا انتظام

C۔ کپڑے اور لباس 20

مخصوص پیشے اور شعبے

— کپڑے اور لباس کے ڈیزائن

— فیشن ڈیزائننگ اور فروخت کاری

— کپڑوں اور لباس کی صنعت میں پیداوار اور معیار

— میوزیم میں کپڑوں کا تحفظ

D۔ وسائل کا انتظام 20

مخصوص پیشے اور شعبے

— انسانی وسائل کا انتظام

— انتظام ضیافت

— ماحولیاتِ کار (Ergonomies) اور اندرونی و بیرونی مقامات کی ڈیزائننگ

— تقریبات کا انتظام

— خاندان کے لیے مالی وسائل کا انتظام اور تربیت صارفین

E۔ مواصلات اور توسیع 20

مخصوص پیشے اور شعبے

— ترقیاتی پروگراموں کی منصوبہ بندی اور نفاذ

— ترقیاتی ترسیل اور صحافت

— میڈیا کا انتظام اور وکالت

— میڈیا ڈیزائن اور تیاری

— کارپوریٹ ترسیل اور عوامی روابط

© NCERT Not to be republished

بارھویں جماعت کے لیے عملی کام

ایچ ای ایف ایس میں اختصاصات

تغذیہ، علم غذا اور ٹیکنالوجی

1۔ غذا میں ملاوٹ کی سطح کی جانچ۔

2۔ تغذیاتی پروگراموں کے لیے معاون غذاؤں کی تشکیل اور تیاری۔

3۔ کسی اسکول کی کینٹین یا مڈ ڈے میل اسکیم کے لیے کھانے کی فہرست (کھانے کا چارٹ) کی منصوبہ بندی۔

4۔ معمر یا بزرگ شخص کے لیے معمول کی خوراک کو قدرے آسان اور زود ہضم خوراک میں بدلنا۔

5۔ کسی ڈبّہ بند خوراک کا ڈیزائن بنانا، اس کی تیاری کرنا اور اس کی قدر و قیمت کا اندازہ کرنا۔

فروغ انسانی اور مطالعاتِ خاندان

6۔ معاون تدریسی اشیا کی تیاری اور استعمال، دیسی اور مقامی طور پر دست یاب ساز و سامان کو استعمال کرنا تاکہ سماج میں بچوں، نوبالغوں اور بالغوں کے لیے سماجی اعتبار سے بامعنی پیغامات کی ترسیل ہو سکے۔

7۔ اساتذہ کی نگرانی میں کیریئر گائیڈنس، تغذیہ سے متعلق کاؤنسلنگ اور نجی کاؤنسلنگ کے شعبے میں ساتھیوں کے ساتھ نقلی سیشن (Mock Sessions) منعقد کرنا۔

کپڑے اور لباس

8۔ اطلاقی ٹیکسٹائل کی تکنیکیں استعمال کرتے ہوئے اشیا کی تیاری: ٹائی اینڈ ڈائی / باٹیک / بلاک پرنٹنگ۔

9۔ ملبوسات کی صنعت میں کوالٹی کنٹرول کی تکنیکوں کا اطلاق:

(a) کپڑے کا معائنہ

(b) بخیوں اور سیون کا معیار

(c) سائز کے لیبل

10۔ کپڑوں کی دیکھ بھال اور نگہداشت:

(a) رفو

(b) صفائی

© NCERT Not to be republished

وسائل کا انتظام

11۔ کسی بینک رڈاک خانے میں کھاتہ کھولیے۔ بینکنگ کی بنیادی کارروائیاں سیکھیئے (بینک یا ڈاک خانے سے اصلی فارم لے کر تجربہ گاہ میں نقل (Mock) پر مبنی مشقیں)۔

12۔ طے شدہ مخصوص اصولوں کی بنیاد پر کسی تقریب کا مشاہدہ اور تنقیدی تجزیہ:

13۔ صارفین کی تعلیم وتربیت کے لیے لیف لیٹ اور پمفلٹ تیار کرنا (درج ذیل میں سے کسی ایک پر)

(a) سی پی اے (صارفین کے تحفظ سے متعلق قانون)

(b) صارفین کی ذمہ داریاں

(c) صارفین کی تنظیمیں

(d) صارفین کے مسائل

14۔ کسی اشتہار کا تجزیہ کسی تنظیم میں درج ذیل انسانی وسائل کے کسی ایک پوسٹ (Position) کے لیے اشتہار تیار کیجیے اور درج ذیل نکات کی نشان دہی کیجیے۔

(a) پوزیشن اشتہار

(b) تعلیمی قابلیت

(c) ضروری مہارت

توسیع اور ترسیل

15۔ درج ذیل امور کے حوالے سے پرنٹ، ریڈیو اور الیکٹرانک میڈیا کا تجزیہ اور تبادلہ خیال:

فوکس، پیشکش، ٹکنالوجی اور خرچ

16۔ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک موضوع پر گروپوں کے ساتھ بات چیت

(a) معاشرتی پیغامات۔جنسی مساوات، ایڈس، مادہ جنین کشی، بچہ مزدوری حقوق کی پامالی اور اس طرح کے دیگر موضوعات

(b) سائنسی حقائق ر دریافت

(c) کوئی اہم واقعہ رتقریب

© NCERT Not to be republished

پروجکٹس

1۔ درج ذیل میں سے کوئی ایک پروجکٹ لیا جاسکتا ہے اور اس کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے:

(a) اپنے مقامی علاقے میں رائج روایتی پیشوں کا تجزیہ، ان کا آغاز، موجودہ صورت حال اور انھیں درپیش مسائل کا تجزیہ۔

(b) صنفی حیثیت، کاروباری مہم کے مواقع اور مستقبل کے کیریئر اور خاندان کی شرکت۔

2۔ ایسے کسی عوامی / سرکاری مہم کی دستاویز کاری جس پر آپ کے علاقے میں عمل درآمد کیا جا رہا ہو۔ درج ذیل حوالوں سے دستاویز کاری کی جائے گی:

(a) مہم کا مقصد

(b) فوکل گروپ

(c) نفاذ یا عمل درآمد کے طریقۂ کار

(d) اس میں شامل افراد

(e) میڈیا اور استعمال ہونے والے طریقۂ کار

مہم کی معنویت پر رائے زنی۔

3۔ مندرجہ ذیل حوالوں سے کسی فرقے کے لیے جاری ایسے مربوط پروگرام کا مطالعہ جس پر آپ کے علاقے میں عمل درآمد کیا جارہا ہو:

(a) پروگرام کے مقاصد

(b) فوکل گروپ

(c) عمل درآمد کے طریقۂ کار

(d) اس میں شامل افراد

4۔ آس پاس کے علاقوں میں جا کر دو نو بالغوں اور دو بالغوں کا انٹرویو لینا اور خصوصی ضروریات والے افراد کے متعلق ان کی سوچ کے بارے میں معلومات حاصل کرنا۔

5۔ خصوصی ضروریات والے کسی فرد، بچے یا جوان کی خوراک کپڑا، سرگرمی، جسمانی اور نفسیاتی ضروریات کو جاننے کے لیے ان کا خاکہ تیار کرنا۔

© NCERT Not to be republished

6۔ اپنے اسکول میں کسی تقریب کی منصوبہ بندی کیجیے اور تقریب منعقد کیجیے۔ درج ذیل امور کے تعلق سے اس کا تجزیہ کیجیے۔

(a) اس کی معنویت

(b) وسائل کی دست یابی اور ان کا حصول

(c) تقریب کی منصوبہ بندی اور اس پر عمل

(d) مالی معاملات

(e) شامل افراد کے جوابی تاثرات (فیڈ بیک)

(f) مستقبل کے لیے ترمیمات تجویز کرنا

7۔ مختلف فوکل گروپوں کے لیے ترسیل کے مختلف طریقہ کار استعمال کرتے ہوئے تغذیہ، صحت اور زندگی کی مہارتوں سے متعلق پیغامات کی منصوبہ بندی۔

8۔ ڈبّہ بند خوراک، ان کی پیکنگ اور لیبل پر چسپاں معلومات سے متعلق بازار کا سروے۔

© NCERT Not to be republished