ہوم اِکنامکس

6

RUB HERE

DO NOT ACCEPT IF COLOUR DOES NOT SHIFT FROM BROWN / GREEN

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

ہوم اِکنامکس 6

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

ہوم اکنامکس 6

جملہ حقوق بحق پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور محفوظ ہیں۔
تیار کردہ: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور۔
منظور کردہ وفاقی وزارت تعلیم (شعبہ نصاب سازی) حکومت پاکستان، اسلام آباد
بحوالہ نمبر F.2-15/87 ایگزوٹیک مورخہ: 27 مارچ 1994

فہرست مضامین

باب	عنوان	صفحہ نمبر
	غذا اور غذائیت	
1-	غذا اور غذائیت	1
2-	انڈا	9
3-	سا گودانہ	15
4-	لیموں کی سکنجبین	18
5-	لسی اور رائتہ	21
6-	سینڈوچ	26
7-	سلاد	33
8-	دستر خوان پر کھانا پیش کرنا	42

باب	عنوان	صفحہ نمبر
	لباس اور ہاتھ کی سلائی	
1-	سلائی کا ڈبہ	48
2-	کڑھائی کے ٹانکے	58
3-	علاقائی ٹانکے	70
4-	نمائش اور اس کی افادیت	78

مصنفہ: مسز انجم نواز
مدیران: مسز صغیرا ضیاء / زبیندہ مشکور

ناشر: ندیم لاء بک ہاؤس
پرنٹر: Z.H.H پرنٹرز لاہور

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد	قیمت
اپریل 2011ء	3	12	10,000	37.00

غذا اور غذائیت

1 غذا اور غذائیت

غذا سے کیا مراد ہے؟

غذا ایک اہم بنیادی ضرورت ہے۔ ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے ہوا اور پانی کے علاوہ غذا کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ غذا کے بغیر انسان صرف چند روز تک ہی زندہ رہ سکتا ہے۔ غذا سے مراد ہر اس چیز سے ہے جو ہم روزمرہ زندگی میں پیٹ بھرنے اور صحت برقرار رکھنے کے لیے کھاتے پیتے ہیں۔ مثلاً سبزیاں، پھل، دودھ، انڈے، گوشت اور اناج وغیرہ وغیرہ۔

غذا کے کام

غذا ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل اہم کام انجام دیتی ہے۔ مثلاً

1- غذا جسم کی نشوونما کرتی ہے۔

2- غذا جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرتی ہے۔

3- غذا جسم میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتی ہے اور بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے نیز جسمانی نظاموں کو برقرار و باقاعدہ رکھتی ہے۔ ان کاموں کو سرانجام دینے کے لیے ہمارے جسم کو مناسب و متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو ہمارے جسم کو پوری غذائیت فراہم کر سکے اور ہمارا جسم معمول کے مطابق کام سرانجام دے سکے۔

غذائیت سے کیا مراد ہے؟

غذا خواہ نباتاتی ذرائع سے حاصل کردہ ہو یا حیواناتی ذرائع سے ہر غذا کے اندر چند ایسی غذائی خصوصیات ہوتی ہیں جن کو دوسرے لفظوں میں اس کی غذائیت (Nutritive value) کہا جاتا ہے اور غذائیت کا دارومدار غذا میں موجود 'غذائی اجزا' (Food nutrients) کی موجودگی پر ہوتا ہے۔ ہر غذائی جُز جسم میں ایک خاص کام سرانجام دیتا ہے اور کسی بھی جُز کے بغیر نشوونما اور صحت وتندرستی ممکن نہیں۔ یہ غذائی اجزا مندرجہ ذیل ہیں:

1- پروٹین یا لحمیات (Proteins)
2- کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ (Carbohydrates)
3- چکنائی (Fats)
4- وٹامن یا حیاتین (Vitamins)
5- معدنی نمکیات (Minerals)
6- پانی (Water)

دن بھر کی خوراک کو متوازن بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں مندرجہ بالا تمام غذائی اجزا موجود ہوں تا کہ جسم کو زیادہ سے زیادہ غذائیت فراہم ہو سکے۔

غذائی اجزا اور ان کی خصوصیات

1- پروٹین

یہ ہماری غذا کا سب سے اہم جز ہے۔ پروٹین یونانی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں 'اوّلین اہمیت والا'۔ ہمارے جسم کا سب سے زیادہ حصہ پروٹین پر مشتمل ہے۔ اس سے جسم کی نشوونما ہوتی ہے اور جسم کو طاقت وحرارت بہم پہنچتی ہے۔

پروٹین کے ذرائع

پروٹین ہمیں درج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

i- حیواناتی ذرائع: مثلاً مرغی، مچھلی، گائے، بکرے کا گوشت، انڈے، دودھ، دہی، پنیر وغیرہ۔

ii- نباتاتی ذرائع: مثلاً دالیں، پھلیاں، مٹر اور اناج وغیرہ۔

پروٹین کے کام

پروٹین ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام انجام دیتی ہیں۔ مثلاً

i- جسم کی نشوونما کرتی ہیں۔

ii- خلیات اور بافتوں کی تعمیر ومرمت کرتی ہیں۔

iii- جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرتی ہیں۔

-iv جسم میں قوت وحرارت پیدا کرتی ہیں۔

-v نظام انہضام کو برقرار و باقاعدہ رکھتی ہیں۔

-2 کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ

ہماری غذا کا بیشتر حصہ کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ پر مشتمل ہوتا ہے کیونکہ کاربوہائیڈریٹ کا سب سے اہم کام جسم میں حرارت وتوانائی پیدا کرنا ہے اور یہ حرارت وتوانائی حاصل کرنے کا سستاترین اور بہتات میں حاصل ہونے والا ذریعہ ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ کے ذرائع

کاربوہائیڈریٹ ہمیں درج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

-i تمام اقسام کے اناج مثلاً گیہوں، دالیں اور چاول وغیرہ۔

-ii جڑ والی سبزیاں مثلاً آلو، شکرقندی وغیرہ۔

-iii تمام میٹھی چیزیں مثلاً شہد، جام، گُڑ اور چینی وغیرہ۔

-iv تمام اقسام کے میٹھے، رس دار اور تازہ پھل مثلاً آم، کنو، مالٹے، آلو بخارا، خوبانی اور تمام اقسام کے خشک میوہ جات۔

کاربوہائیڈریٹ کے کام

کاربوہائیڈریٹ ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام انجام دیتے ہیں۔ مثلاً

i- یہ جسم کو حرارت وتوانائی فراہم کرتے ہیں۔

ii- جو نشاستہ دار غذائیں فوری طور پر استعمال نہ ہوسکیں وہ حیوانی شکر میں تبدیل ہو کر جسم میں جمع ہو جاتی ہیں۔

3- چکنائی

چکنائی ہماری غذا کا ایک اہم جز ہے جو دن بھر کی غذا میں کسی نہ کسی صورت میں ضرور موجود ہوتی ہے۔ مثلاً بالائی، مکھن اور تیل وغیرہ۔ یہ کھانوں کو لذیذ اور مزے دار بناتی ہے اور نشاستہ کی نسبت دگنی مقدار میں حرارت وتوانائی مہیا کرتی ہے۔

چکنائی کے ذرائع

i- حیوانا تی ذرائع: مثلاً چربی، بالائی، مکھن، دیسی گھی وغیرہ۔ یہ چکنائی ٹھوس حالت میں پائی جاتی ہے۔

ii- نباتاتی ذرائع: تمام اقسام کے تیل (Vegetable and Cooking oils) مثلاً بنولہ، سرسوں، زیتون، سورج مکھی، بادام، ناریل، تل اور مونگ پھلی کا تیل وغیرہ۔ یہ چکنائی نارمل یا ٹھنڈے درجہ حرارت میں مائع حالت میں رہتی ہے۔ اور اس کو کیمیائی عمل سے ٹھوس حالت میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً بناسپتی گھی وغیرہ۔

چکنائی کے کام

چکنائی ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام انجام دیتی ہے مثلاً

i- یہ جسم کو قوت وحرارت فراہم کرتی ہے۔

ii- یہ جسم کو وٹامن اے، ڈی، ای اور کے فراہم کرتی ہے۔

iii- چکنائی والی غذا دیر سے ہضم ہوتی ہے اور دیر تک معدے میں رہنے سے بھوک جلد محسوس نہیں ہوتی۔

iv- جسم کے اندرونی اعضا کے اردگرد چکنائی کی مناسب تہ انہیں چوٹ، صدمے یا دیگر خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

-v چکنائی غذا کو ذائقہ دیتی ہے۔

4- وٹامن یا حیاتین

حیاتین کا لفظ 'حیات' سے لیا گیا ہے اور یہ ہمارے نظامِ زندگی کے لیے انتہائی اہم جزو ہے۔ ہمارے جسم کو حیاتین کی انتہائی قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن ان کی کمی سے ہمارا جسمانی نظام درہم برہم ہونے لگتا ہے۔ صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے اور ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

وٹامن کی اقسام

وٹامن کی درج ذیل دو اقسام ہیں۔

-i پانی میں حل پذیر وٹامن (Water Soluble Vitamins) مثلاً وٹامن بی کمپلیکس اور وٹامن سی۔

-ii چکنائی میں حل پذیر وٹامن (Fat Soluble Vitamins) مثلاً وٹامن اے، ڈی، ای اور کے۔

وٹامن کی اقسام

- پانی میں حل پذیر وٹامن
  - وٹامن بی کمپلیکس
  - وٹامن سی
- چکنائی میں حل پذیر وٹامن
  - وٹامن اے
  - وٹامن ڈی
  - وٹامن ای
  - وٹامن کے

وٹامن کے ذرائع

وٹامن حیواناتی اور نباتاتی دونوں ذرائع سے قدرتی طور پر وافر مقدار میں حاصل ہوتے ہیں۔ مثلاً بکرے اور گائے کا گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، دُودھ، پھل، سبزیاں، اناج اور دالیں وغیرہ۔

وٹامن کے کام

وٹامن ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام انجام دیتے ہیں۔ مثلاً

i- جسمانی نظاموں کو باقاعدہ اور برقرار رکھتے ہیں۔

ii- جسم میں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

iii- جسم کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

iv- مختلف قسم کے خلیات اور بافتوں کی بناوٹ اور نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔

v- نظامِ انہضام کو درست رکھتے ہیں۔

5- معدنی نمکیات

معدنی نمکیات ہمارے جسم کے ہر حصے میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے غذا میں ان کو شامل کرنا ضروری ہے۔ ہمارے جسم کو تندرست حالت میں رہنے کے لیے سولہ قسم کے نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سب سے اہم خوردنی نمک ہے جو ہم ہر روز استعمال کرتے ہیں دیگر اقسام میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، آیوڈین، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، کلورین، تانبا وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں سے کیلشیم، فاسفورس، آئرن اور آیوڈین دیگر نمکیات کی نسبت انسانی جسم کو زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔

معدنی نمکیات کے ذرائع:

یہ تمام اقسام کی غذاؤں سے حاصل ہوتے ہیں مثلاً کلیجی، گُردے، گوشت، دُودھ، پنیر، دہی، اناج، دالیں، سبز پتوں والی سبزیاں اور پھل وغیرہ۔

معدنی نمکیات کے کام

معدنی نمکیات ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل کام انجام دیتے ہیں۔ مثلاً

i- کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کرتے ہیں۔

ii- آئرن خون بنانے کے کام آتا ہے۔

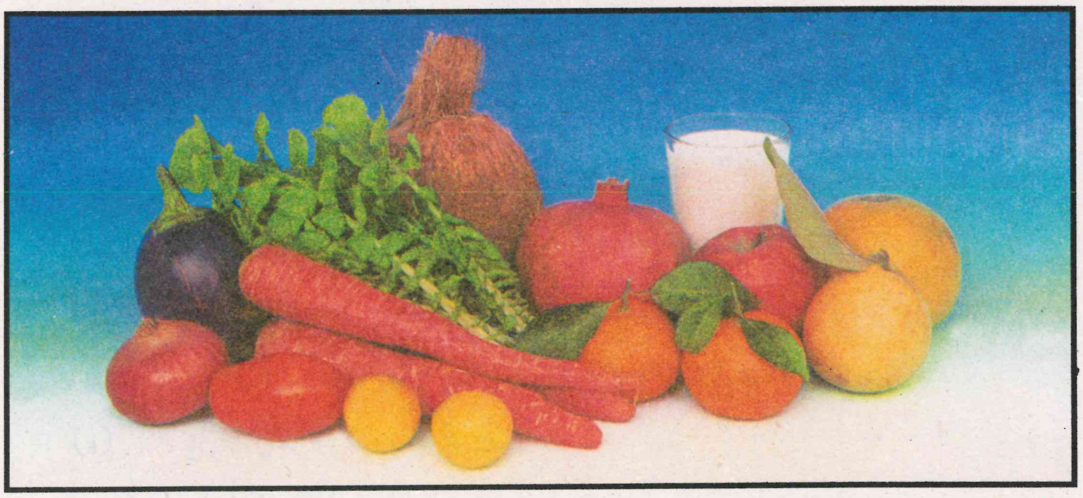
iii- آیوڈین گلے کے غدود کے لیے لازمی ہے۔اس کی کمی سے گلہڑ (Goitre) کی بیماری ہوجاتی ہے۔آیوڈین کی کمی زیادہ تر شمالی علاقوں میں رہنے والے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔

6- پانی

پانی ہماری غذا کا اہم جز ہے اور انسانی جسم کا تقریباً 3/4 حصّہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔یہ جسم کے ہر خلیے مثلاً خون، پٹھے، چربی اور ہڈی میں موجود ہوتا ہے۔اس لیے ہمیں دن میں آٹھ سے دس گلاس پانی ضرور پینا چاہیے۔

پانی کے ذرائع:

پانی ہمیں قدرتی طور پر دُودھ، رس دار سبزیوں اور پھلوں سے حاصل ہوتا ہے۔



پانی کے کام:

پانی کی بذاتِ خود کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔یہ جسم کی پیاس بُجھانے کے علاوہ مندرجہ ذیل اہم کام انجام دیتا ہے۔مثلاً

i- غذائی اجزا کو تحلیل کر کے اُنہیں خلیات، بافتوں، خون اور جسم کے تمام حصّوں تک پہنچاتا ہے۔

ii- جسم کے خلیوں اور بافتوں کو تر رکھنے میں مدد دیتا ہے اور اس طرح انہیں باہمی رگڑ سے محفوظ رکھتا ہے۔

iii- اجزائے خوراک کو خلیوں تک لے جانے اور گندے مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

iv- جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور جسم کی حرارت کو پسینے کے ذریعے خارج کرتا ہے۔

مناسب اور متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

''مناسب اور متوازن غذا سے مُراد ایسی غذا ہے جس میں تمام غذائی اجزا مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن، معدنی نمکیات اور پانی وغیرہ مناسب مقدار میں موجود ہوں ۔جن سے ہمارے جسم کی مناسب نشوونما ہو، ہماری صحت برقرار رہے اور ہم اپنے روزمرّہ فرائض بخوبی انجام دے سکیں۔

سوالات

1- غذا سے کیا مُراد ہے؟ غذا ہمارے جسم میں کون کون سے اہم کام انجام دیتی ہے؟

2- غذائیت سے کیا مُراد ہے؟ غذائی اجزا کے نام لکھیں۔

3- پروٹین ہمیں کن کن ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں اور یہ ہمارے جسم میں کون کون سے کام انجام دیتی ہیں؟

4- چکنائی ہمارے جسم میں کون کون سے کام سرانجام دیتی ہے؟

5- معدنی نمکیات ہمارے جسم میں کون کون سے کام سرانجام دیتے ہیں؟

6- ہمارے جسم کے لیے پانی کیونکر اہم ہے؟

7- مناسب ومتوازن غذا سے کیا مُراد ہے؟

8- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) ہر وہ چیز جو ہم.................. ہیں.................. کہلاتی ہے۔

(ب) غذا جسم کی.................. کرتی ہے۔

(ج) غذا.......... اور.......... ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

(د) ہر غذائی جُز.................. میں ایک.................. کام سرانجام دیتا ہے۔

(ہ) پانی ہماری غذا کا.................. جُز ہے۔

9- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) غذا کے بغیر ہم زندہ رہ سکتے ہیں۔

(ب) ہر غذائی جُز جسم میں ایک خاص کام سرانجام دیتا ہے۔

(ج) پروٹین خلیات اور بافتوں کی تعمیر ومرمت کرتی ہیں۔

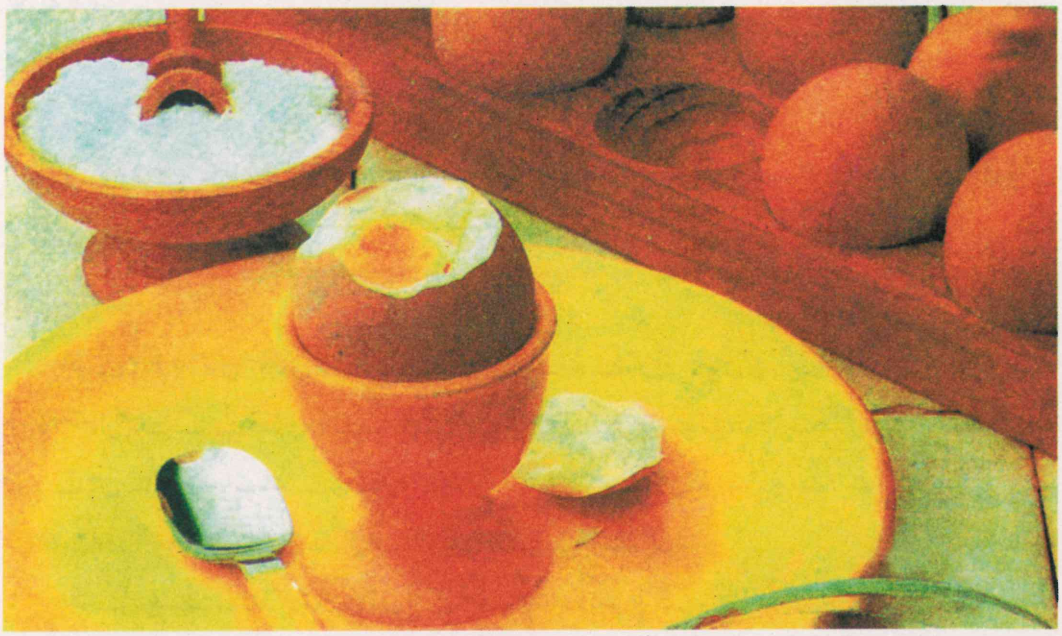
(د) چکنائی نشاستے کے مقابلے میں کوئی توانائی فراہم نہیں کرتی۔

(ہ) وٹامن نظامِ انہضام کو درست نہیں رکھتے۔

(ل) پانی غذائی اجزا کو تحلیل کرتا ہے۔

2

اَنڈا



انڈے کی غذائی اہمیّت

انڈا ایک مکمّل غذا ہے اور یہ ایک فرد کی روز مرّہ لحمیاتی ضروریات کا قریباً 1/10 حصّہ فراہم کرتا ہے۔ انڈا دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ مثلاً یعنی زردی اور سفیدی۔

انڈے کی زردی میں سفیدی کی نسبت زیادہ غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔ مثلاً چکنائی، وٹامن اے و دیگر وٹامن اور معدنی نمکیات مثلاً فاسفورس، کیلشیم اور آئرن وغیرہ۔

انڈے کی سفیدی خالص پروٹین پر مشتمل ہوتی ہے۔ جس میں کچھ مقدار میں پانی اور معدنی نمکیات بھی موجود ہوتے ہیں۔ کمزور معدے والے افراد کے لیے انڈے کی سفیدی بہت مفید ہے۔ نیز اگر شیر خوار بچّوں کو دُودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو ان کو انڈے کی سفیدی میں پانی ملا کر دیا جاتا ہے۔ انڈے کی سفیدی زیادہ پکانے سے سخت ہو جاتی ہے اور دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ اس لیے انڈا پکاتے وقت اس کی سفیدی زیادہ سخت نہیں ہونے دینی چاہیے۔ بلکہ بہتر تو یہ ہے کہ انڈے کو نرم اُبال کر کھایا جائے تا کہ یہ آسانی سے ہضم ہو سکے۔ زیادہ پکے ہوئے انڈے کو اچھّی طرح چبا چبا کر کھانا چاہیے۔

انڈے کی اقسام

ہمارے ہاں عام طور پر کھانے کے لیے مُرغی کے انڈے استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ درج ذیل اقسام میں بآسانی مِل جاتے ہیں۔

i- ولایتی انڈے

ii- دیسی انڈے

ولایتی انڈے دیسی انڈوں کی نسبت سستے ہوتے ہیں اور آسانی سے مِل جاتے ہیں۔ اِن کی غذائیت میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا۔

انڈے کی پہچان

انڈے ہمیشہ تازہ ہی استعمال کرنے چاہییں۔ کیونکہ خراب انڈے میں کئی کیمیائی تبدیلیاں آجاتی ہیں۔ جن کی وجہ سے ان کا استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ گرمی کے موسم میں چونکہ درجۂ حرارت زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے انڈے جلد خراب ہوجاتے ہیں۔ تازہ اور خراب انڈے کی پہچان کرنا بظاہر تو مشکل ہوتا ہے۔ لیکن انڈے خریدتے وقت اگر چارٹ میں دیے گئے نکات کو مدِ نظر رکھا جائے تو اس سے کسی قدر بہتر نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

انڈے خریدنے کے بعد ہمیشہ فرج میں یا کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھنے چاہییں۔ نیز اگر کوئی انڈا ٹوٹ جائے تو اس کو فوراً استعمال کر لینا چاہیے۔

تازہ اور خراب انڈے کی پہچان کا طریقہ کار

تازہ انڈے کی پہچان	خراب انڈے کی پہچان
i- تازہ انڈے کی سطح چکنی اور صاف سُتھری ہوتی ہے اور ہلانے پر انڈا ٹھوس محسوس ہوتا ہے۔	i- خراب انڈے کی سطح مسام دار ہوتی ہے اور ہلانے پر انڈے کے اندر کچھ ہلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔
ii- تازہ انڈے کو اندھیرے کی طرف کر کے اس پر اگر روشنی ڈالی جائے تو وہ اندر سے بالکل صاف نظر آتا ہے۔	ii- خراب انڈے پر روشنی ڈالنے سے اس کے اندر دھندلا پن اور داغ نظر آتے ہیں۔
iii- تازہ انڈا بھاری ہوتا ہے اور پانی میں ڈالنے سے پیندے میں بیٹھ جاتا ہے۔	iii- خراب انڈا ہلکا ہوتا ہے اور پانی میں ڈالنے سے سطح پر تیرنے لگتا ہے۔
iv- توڑنے پر تازہ انڈے کی زردی سُنہری یا ہلکے پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔ اس کی ایک خاص خوشبو ہوتی ہے اور اس کی سفیدی اور زردی اپنی مخصوص گولائی میں قائم ہوتی ہے۔ نرم یا پھیلی ہوئی نہیں ہوتی۔	iv- توڑنے پر خراب انڈے کی سفیدی اور زردی پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ اس میں بدبُو پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کا ذائقہ بھی بدل جاتا ہے اور اس کی زردی میں سیاہی مائل یا سُرخ دھبا پیدا ہوجاتا ہے۔

اُبلے ہوئے انڈے کی نرمی اور سختی میں وقت کا تعین

انڈا اُبالنے کے لیے درج ذیل طریقے استعمال ہوتے ہیں:۔

-i ٹھنڈے پانی میں انڈا اُبالنا (Cold Water Start)

-ii اُبلتے ہوئے پانی میں انڈا اُبالنا (Hot Water Start)

-1 ٹھنڈے پانی میں انڈا اُبالنا

-i انڈا دھو کر دیگچی میں احتیاط سے رکھیں اور اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ انڈا اس میں ڈوب جائے۔

-ii دیگچی کو چولہے پر رکھیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو نرم اُبلے ہوئے انڈے کے لیے انڈے کو پانی میں دو سے تین منٹ تک اُبالیں۔ سخت اُبلے ہوئے انڈے کے لیے انڈے کو پانچ سے دس منٹ تک اُبالیں۔

-iii دیگچی کو چولہے سے اُتار لیں اور انڈے کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

-2 اُبلتے ہوئے پانی میں انڈا اُبالنا

-i دیگچی میں قریباً نصف تک پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں۔

-ii انڈے کو دھولیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو انڈے کو چمچ میں رکھ کر احتیاط سے پانی میں ڈال دیں۔

-iii نرم اُبلے ہوئے انڈے کے لیے انڈے کو تین سے پانچ منٹ تک اُبالیں۔ سخت اُبلے ہوئے انڈے کے لیے انڈے کو آٹھ سے دس منٹ تک اُبالیں۔

-iv دیگچی کو چولہے سے اُتار لیں اور انڈے کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

انڈے اُبالنا

نرم اُبلا ہوا انڈا

اشیا:

انڈا	ایک
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ
پانی	حسب ضرورت

پیش کرنے کے لیے

انڈے والا کپ	ایک
چھوٹا چمچ	ایک
چھوٹی ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک
نیپکن	ایک

طریقہ:

i- انڈے کو دھو کر دیگچی میں احتیاط سے رکھیں اور اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ انڈا ڈوب جائے۔
ii- دیگچی کو چولہے پر رکھیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو انڈے کو دو سے تین منٹ تک اُبالیں۔
iii- دیگچی کو چولہے سے اُتار لیں اور انڈے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر انڈے والے کپ میں رکھیں۔
iv- ٹرے میں انڈے والا کپ، نمک، کالی مرچ اور چھوٹا چمچ رکھیں اور پیش کریں۔

سخت اُبلا ہوا انڈا

اشیا:

انڈا	ایک
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ
پانی	حسبِ ضرورت

پیش کرنے کے لیے

انڈے والا کپ	ایک
چھوٹا چمچ	ایک
چھوٹی ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک
نیپکن	ایک

طریقہ:

i- انڈا دھو لیں۔
ii- دیگچی میں قریباً نصف تک پانی ڈال کر اِسے چولہے پر اُبلنے کے لیے رکھ دیں۔
iii- جب پانی اُبلنے لگے تو انڈے کو چمچ میں رکھ کر احتیاط سے پانی میں رکھ دیں اور دس سے پندرہ منٹ تک اُبالیں۔
iv- دیگچی کو چولہے سے اُتار لیں اور انڈے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر انڈے والے کپ میں رکھ دیں۔
v- ٹرے میں نمک، کالی مرچ، چھوٹا چمچ اور انڈے والا کپ رکھیں اور پیش کریں۔

احتیاطیں:

i- انڈا ہمیشہ دھو کر استعمال کریں۔
ii- انڈا احتیاط سے دیگچی میں رکھیں تا کہ چٹخ نہ جائے۔
iii- انڈا ہمیشہ ہلکی آنچ پر اُبالیں۔

iv- انڈا اُبالتے ہوئے وقت کا خاص خیال رکھیں۔

v- انڈے کو گرم پانی سے نکالنے کے بعد ٹھنڈے پانی سے ضرور دھوئیں۔ اِس طرح چھلکا آسانی سے اُتر جاتا ہے۔

vi- انڈا اُسی وقت اُبالیں جب اس کو استعمال کرنا مقصود ہو۔ کیونکہ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے انڈے کی زردی کی سطح پر کالی تہ جم جاتی ہے۔

سوالات

1- انڈے کی غذائی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

2- خراب اور تازہ انڈے کی پہچان کیونکر کی جاسکتی ہے۔ دونوں کا موازنہ کریں۔

3- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) انڈا ایک مکمل غذا ہے۔

(ب) انڈے کی زردی میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔

(ج) انڈے کی سفیدی زیادہ پکنے پر سخت ہو جاتی ہے۔

(د) تازہ انڈا بھاری ہوتا ہے۔

(ہ) خراب انڈے کا استعمال صحت کے لیے اچھا ہے۔

4- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) نرم اُبلا ہوا انڈا.................تک اُبالیں۔

(ب) انڈے کی زردی میں زیادہ.................پائے جاتے ہیں۔

(ج) دِیسی انڈے.................ہوتے ہیں۔

(د) تازہ انڈے کی ایک خاص.................ہوتی ہے۔

(م) خراب انڈے کا.................صحت کے لیے.................ہے۔

جائزہ

عملی کام ———— انڈا اُبالنا (نرم و سخت)

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	چھلکا اُتارنے پر انڈے کی سطح ہموار اور چمکدار ہے۔	2	
2	انڈے کی سفیدی جمی ہوئی مگر نرم ہے۔	2	
3	انڈے کی زردی جمی ہوئی مگر نرم ہے۔	2	
4	زردی کے گرد سیاہ حلقہ نہیں۔	2	
5	برتن صاف سُتھرے ہیں۔	2	
6	ٹرے میں تمام اشیا سلیقے سے رکھی گئی ہیں اور انڈا صحیح طریقے سے پیش کیا گیا ہے۔	5	
	کل نمبر	15	

گریڈ

دستخط انچارج معلمہ ____________

تاریخ ____________

3 ساگودانہ

ساگودانہ کی غذائی اہمیت اور استعمال

ساگودانہ کاربوہائیڈریٹ فراہم کرنے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ کاربوہائیڈریٹ سے جسم کو حرارت و توانائی فراہم ہوتی ہے۔ اس سے پروٹین کی کچھ مقدار بھی حاصل ہوتی ہے۔ ساگودانہ جب دودھ کے ہمراہ کھایا جاتا ہے تو اس سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ دودھ میں پروٹین اور دوسرے اجزا موجود ہوتے ہیں۔

ساگودانہ ایک زُود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ اِس لیے اِسے معدے کے مریضوں اور بچّوں کو بطور غذا دیا جاتا ہے تاکہ ان کی قوت و توانائی بحال ہو سکے۔ ساگودانہ کو کم وقت میں نہایت آسانی سے اور جلد تیار کیا جاسکتا ہے۔

ساگودانہ پکانا

اشیا:

ساگودانہ	تین کھانے کے چمچ
دُودھ	ایک پیالی
چینی	تین کھانے کے چمچ

پیش کرنے کے لیے

چھوٹی ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک
گہری پلیٹ، چھوٹی پلیٹ	ایک، ایک
چھوٹا چمچ	ایک
نیپکن	ایک

طریقہ:

i- ساگودانہ اچھی طرح چُن کر صاف کرلیں اور اسے پانی سے دھولیں تاکہ مٹی نکل جائے۔

ii- دیگچی میں دُودھ ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔

iii- جب دُودھ اُبلنے لگے تو اس میں ساگودانہ ڈال کر اسے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پکانے کے دوران چمچ سے ساگودانہ کو برابر ہلاتی رہیں۔ تاکہ گھٹلیاں نہ بننے پائیں۔

iv- جب سفید دانہ اچھی طرح گل جائے اور نظر نہ آئے تو اس میں چینی ملا دیں اور ایک دو اُبال آنے پر چولہے سے اُتار لیں۔

v- ٹرے میں ایک گہری پلیٹ، ایک چھوٹا چمچ اور نیپکن رکھیں اور تیار ساگودانہ گہری پلیٹ میں ڈال کر پیش کریں۔

نوٹ:

ساگودانہ دُودھ کے علاوہ پانی میں بھی پکایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ بعض حالات میں ساگودانہ دُودھ میں پکانے سے زیادہ زود ہُضم نہیں رہتا۔ ایسی صورت میں ساگودانہ کو تھوڑے سے پانی میں اُبال کر گاڑھا سا پکا لیں اور پھر دُودھ کے ہمراہ پیش کریں۔

سوالات

1- ساگودانہ کی غذائی اہمیت اور استعمال بیان کریں۔

2- ساگودانہ تیار کرتے وقت، کن کن باتوں کو مدِّ نظر رکھنا چاہیے؟

3- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) ساگودانہ.................فراہم کرنے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔

(ب) کاربوہائیڈریٹ سے جسم کو.................اور.................فراہم ہوتی ہے۔

(ج) ساگودانہ دُودھ کے علاوہ.................میں بھی پکایا جاتا ہے۔

(د) ساگودانہ ایک ....غذا ہے۔

(م) ساگودانہ اچھی طرح...................کر صاف کرلیں۔

4- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:۔

(الف) ساگودانہ کی کوئی غذائی اہمیت نہیں۔

(ب) ساگودانہ ایک زودِ ہضم غذا ہے۔

(ج) ساگودانہ تیز آنچ پر پکانا چاہیے۔

(د) ساگودانہ پروٹین بھی فراہم کرتا ہے۔

(ہ) بچّوں کا معدہ ساگودانہ ہضم نہیں کرسکتا۔

جائزہ

عملی کام ______ ساگودانہ پکانا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	ساگودانہ یکجان ہے۔	5	
2	دانے کھلے ہوئے اور گلے ہوئے ہیں۔	5	
3	ساگودانہ گرم گرم پیش کیا گیا ہے۔	5	
4	ساگودانہ سلیقے سے پیش کیا گیا ہے۔	5	
	کل نمبر	20	

گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ______

تاریخ ______

4

لیموں کی سکنجبین

لیموں اور چینی کی غذائی اہمیّت

لیموں وٹامن سی فراہم کرنے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ اس میں قدرتی طور پر کافی کھٹاس اور ترشی پائی جاتی ہے۔ اس لیے کھانے کے ساتھ پیش کرنے اور شربت تیار کرنے کے لیے نہایت موزوں ہے۔

ہمارے ملک میں لیموں دو اقسام میں دستیاب ہیں:

1- **یورپین لیموں:** اس میں رس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ عموماً دسمبر اور جنوری میں ملتا ہے۔

2- **کاغذی لیموں:** اِس میں رَس کی مقدار کم ہوتی ہے اور یہ عموماً موسمِ بہار اور موسمِ برسات میں وافر مقدار میں ملتا ہے۔

لیموں کا استعمال ہماری قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ نیز یہ ہمیں متعدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے اور ہمارے اعصاب مضبوط بناتا ہے۔ بدہضمی کو روکتا ہے۔ دانت اور مسوڑھے مضبوط کرتا ہے نیز خون کو روکنے اور زخم ٹھیک کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سکنجبین میں موجود چینی سے ہمیں وافر مقدار میں کاربوہائیڈریٹ حاصل ہوتے ہیں۔ جس سے جسم کو حرارت و توانائی فراہم ہوتی ہے۔ نیز یہ غذا میں شیرینی پیدا کر کے اُسے لذیذ اور خوش ذائقہ بناتی ہے۔

تازہ لیموں کے رس میں نمک یا چینی ملا کر سکنجبین تیار ہوتی ہے جو گرمیوں کے موسم میں بہت فرحت افزا اور مفید ہوتی ہے۔ اِس کے علاوہ اس سے شربت بھی بنایا جاتا ہے جس میں تازہ رس اور چینی کا استعمال ہوتا ہے۔

لیموں کی سکنجبین

اشیا:

لیموں	ایک عدد
پانی	1/2 1 گلاس
چینی	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
برف	حسب ضرورت

پیش کرنے کے لیے

جگ	ایک
گلاس، چھوٹی پلیٹ	ایک، ایک
چھوٹی ٹرے بمعہ ٹرے کوّر	ایک

طریقہ:

i- جگ کو صاف کر کے اس میں ناپ کر پانی ڈال دیں۔
ii- چینی اور نمک کو پانی میں حل کر لیں۔
iii- لیموں دھو لیں اور درمیان سے دو حصوں میں کاٹ لیں۔ چُھری سے اس کے بیج نکال دیں۔
iv- لیموں نچوڑ سے اس کا رس نکال لیں اور چھلنی سے چھان کر جگ میں ڈال دیں۔
v- برف باریک کوٹ کر اس میں ڈال دیں۔
vi- ٹرے میں جگ، چھوٹی پلیٹ میں گلاس اور چھوٹا چمچ رکھیں اور پیش کریں۔

سوالات

1- لیموں اور چینی کی غذائی اہمیّت بیان کریں۔
2- خالی جگہوں کو پُر کریں۔
(الف) لیموں.................فراہم کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔
(ب) لیموں...............اور.................مضبوط کرتا ہے۔
(ج) لیموں میں.............................قدرتی طور پر پائی جاتی ہے۔
(د) چینی جسم کو...............اور.............فراہم کرتی ہے۔
(م) سکنجبین بہت...............اور.............. ہوتی ہے۔

3- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) لیموں میں تُرشی نہیں ہوتی۔

(ب) لیموں کا استعمال ہمیں متعدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

(ج) لیموں خون روکنے میں مدد نہیں دیتا۔

(د) لیموں ہمارے اعصاب مضبوط بناتا ہے۔

(ہ) کاغذی لیموں میں رس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

جائزہ

عملی کام ———— لیموں کی سکنجبین

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

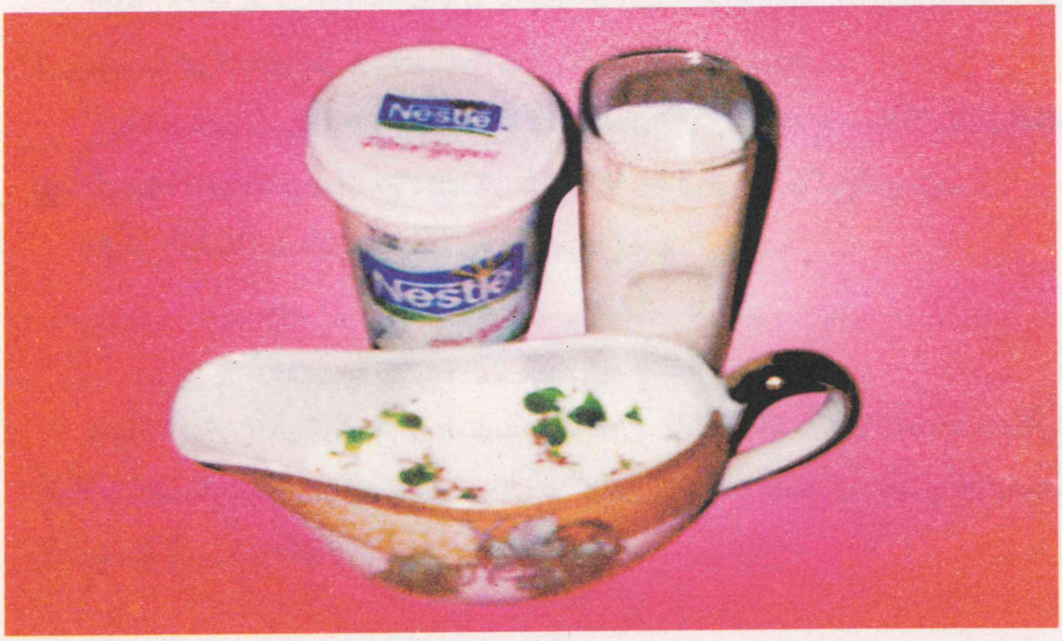
نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	چینی اچھی طرح گھلی ہوئی ہے۔	2	
2	لیموں کا رس، پانی اور چینی اچھی طرح حل ہوئے ہیں۔	2	
3	رس کو چھلنی سے چھانا گیا ہے۔	2	
4	کھٹے اور میٹھے ذائقے میں توازن ہے۔	3	
5	لیموں کی خوشبو تازہ ہے۔	2	
6	جگ صحیح طرح دُھلا ہوا ہے۔	3	
7	گلاس پر اُنگلیوں کے نشان نہیں ہیں۔	3	
8	سکنجبین کو سلیقے سے پیش کیا گیا ہے۔	3	
	کل نمبر	20	

گریڈ

دستخط انچارج معلمہ ________________

تاریخ ________________

5 لسّی اور رائتہ



دہی کی غذائیت، فوائد اور استعمال

دُودھ ہر لحاظ سے ایک مکمّل غذا ہے کیونکہ اس میں تمام غذائی اجزا مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن اور نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ دُودھ میں وٹامن سی اور آئرن کی نہایت قلیل مقدار موجود ہوتی ہے۔

دہی دُودھ میں ضامن ڈال کر بنایا جاتا ہے۔ اس لیے اس کے غذائی اجزا بھی قریباً وہی ہوتے ہیں جو دُودھ میں پائے جاتے ہیں۔ یہ تمام غذائی اجزا جسمانی نشوونما اور صحت وتندرستی کے لیے لازمی ہیں۔ دہی میں دُودھ کی چکنائی بھی ہوتی ہے جو جسم کو حرارت وتوانائی فراہم کرتی ہے۔

دہی سادہ بھی کھایا جاتا ہے اور اس میں مختلف سبزیاں ڈال کر رائتہ بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دہی بھلے بھی بنائے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو دُودھ کا ذائقہ پسند نہ ہو اُن کے لیے دہی کی لسی کا اِستعمال مناسب ہے۔

ہمارے ملک میں لوگوں کی اکثریت گرم اور سرد دونوں موسموں میں لسّی کا استعمال کرتی ہے۔ اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔ خصوصاً گرمیوں میں نمکین اور ٹھنڈی لسّی فرحت کا احساس دلاتی ہے۔ لسّی کو مزید گاڑھا، لذیذ اور خوشبودار بنانے کے لیے اِس میں مغزیات، دُودھ اور خوشبو بھی ڈالی جاسکتی ہے یا پھر صرف پانی ڈال کر ہی لسّی بنائی جاتی ہے۔

لسّی بڑے اور بچّے سبھی شوق سے پیتے ہیں۔ یہ جَلد ہضم ہو جاتی ہے۔ اِس لیے گرمیوں کے موسم میں بچّوں کو صبح اور سہ پہر لسّی پلانا زیادہ مفید ہے۔

دہی میں مختلف سبزیاں مثلاً پیاز، کھیرا، ٹماٹر، اُبلے ہوئے آلو، کدو اور تلے ہوئے بینگن ڈال کر رائتہ تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں پودینہ اور مصالحے ڈال کر بھی رائتہ بنایا جاسکتا ہے۔

دہی میں سبزی ڈالنے سے اس کی غذائیت میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے۔ کیونکہ سبزیوں میں وٹامن اور نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسمانی افعال کی باقاعدگی اور صحت وتندرستی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

لسّی یا رائتہ بنانے کے لیے تازہ دہی استعمال کرنا چاہیے۔ تازہ دہی اچھی طرح جما ہوا ہوتا ہے اور ذائقے میں میٹھا ہوتا ہے۔ گرمی کے موسم میں عموماً دہی جلد کھٹا ہوجاتا ہے۔ اس لیے اسے ہمیشہ ٹھنڈی جگہ پر یا فرج میں رکھنا چاہیے۔

دہی گھر پر بھی آسانی سے جمایا جاسکتا ہے۔ اس کا طریقہ درج ذیل ہے:

دُودھ	1/4 کلو
دہی	ایک چائے کا چمچ

دُودھ کو اچھی طرح اُبال لیں اور نیم گرم ہونے کے لیے رکھ دیں۔ پیالے میں ایک چمچ دہی اور تھوڑا سا دودھ ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر اس کو باقی کے دُودھ میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر کسی گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب دہی جم جائے تو پھر اس کو کسی ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کرلیں۔

لسّی

اشیا:

دہی	آدھی پیالی
چینی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ٹھنڈا پانی	دو گلاس
برف	حسب ضرورت

پیش کرنے کے لیے

گلاس	ایک
جگ	ایک
چھوٹی پلیٹ	ایک
ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک
نیپکن	ایک

طریقہ:

i- دہی کو پلاسٹک کے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح بلوئیں۔

ii- جب وہ بالائی کی طرح پتلا ہوجائے تو اس میں چینی، نمک اور ٹھنڈا پانی ڈال کر خوب بلوئیں اور جگ میں ڈال دیں۔

iii- برف کو باریک کوٹ کر یا چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر جگ میں ڈال دیں۔

iv- ٹرے میں جگ، گلاس کے نیچے چھوٹی پلیٹ اور نیپکن رکھیں اور پیش کریں۔

اُبلے ہوئے آلوؤں کا رائتہ

اشیا:

دہی	250 گرام یا ایک پیالی
آلو	ایک درمیانہ سائز
ٹماٹر	125 گرام
پیاز	ایک درمیانہ سائز
نمک، سُرخ مرچ	حسبِ ذائقہ
بُھنا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
سبز مرچ اور پودینہ	حسبِ ضرورت

پیش کرنے کے لیے

چھوٹا ڈونگا	ایک
بڑا چمچ	ایک
چھوٹا چمچ	ایک
چھوٹی گہری پلیٹ یا پیالہ	ایک
ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک
نیپکن	ایک

طریقہ:

i- آلو دھو کر اُبال لیں اور باریک قتلوں میں کاٹ لیں۔

ii- ٹماٹر بھی دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

iii- پیاز چھیل لیں اور دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

iv- دہی اچھی طرح پھینٹ کر ڈونگے میں ڈال لیں۔ اس میں نمک، سرخ مرچ، سفید زیرہ، پیاز، آلو اور ٹماٹر ڈال کر

ملالیں۔سبز مرچ اور پودینہ باریک کُتر کراس کے اُوپر چھڑک دیں۔رائتہ تیار ہے۔

v- ٹرے میں رائتے کا ڈونگا، بڑا چمچ، چھوٹی گہری پلیٹ یا پیالہ، چھوٹا چمچ اور نیپکن رکھیں اور پیش کریں۔

سوالات

1- دہی کی غذائی اہمیت بیان کریں؟

2- دہی کو کن کن طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے؟

3- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:۔

(الف) دُودھ ایک مکمّل غذا ہے۔

(ب) دہی میں کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔

(ج) دہی میں دُودھ کی چکنائی شامل ہوتی ہے۔

(د) گرمیوں میں نمکین لسّی فرحت کا احساس دلاتی ہے۔

(ہ) دہی میں سبزی ڈالنے سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

4- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) دہی دُودھ میں..................ڈال کر بناتے ہیں۔

(ب) دہی میں..................کی چکنائی بھی ہوتی ہے۔

(ج) گرمیوں میں..........اور..............لسّی فرحت کا احساس دلاتی ہے۔

(د) گرمی کے موسم میں دہی عموماً جلد..................ہوجاتا ہے۔

(م) رائتہ..........اور............ڈال کر بھی بنایا جاسکتا ہے۔

جائزہ

عملی کام ـــــــــــــــ لسّی

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	لسّی کا رنگ سفید دُودھیا ہے۔	5	
2	محلول یکجان ہے۔	5	
3	لسّی خوش ذائقہ ہے۔	5	
4	لسّی سلیقے سے پیش کی گئی ہے۔	5	
	کل نمبر	20	

گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ـــــــــــــــ

تاریخ ـــــــــــــــ

جائزہ

عملی کام ـــــــــــــــ رائتہ

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	رائتہ میں نمک، مرچ اور مصالحے کا تناسب درست ہے۔	5	
2	سبزیاں درست طریقے سے کٹی ہوئی ہیں۔	2	
3	رائتہ خوش ذائقہ ہے۔	3	
	کل نمبر	10	

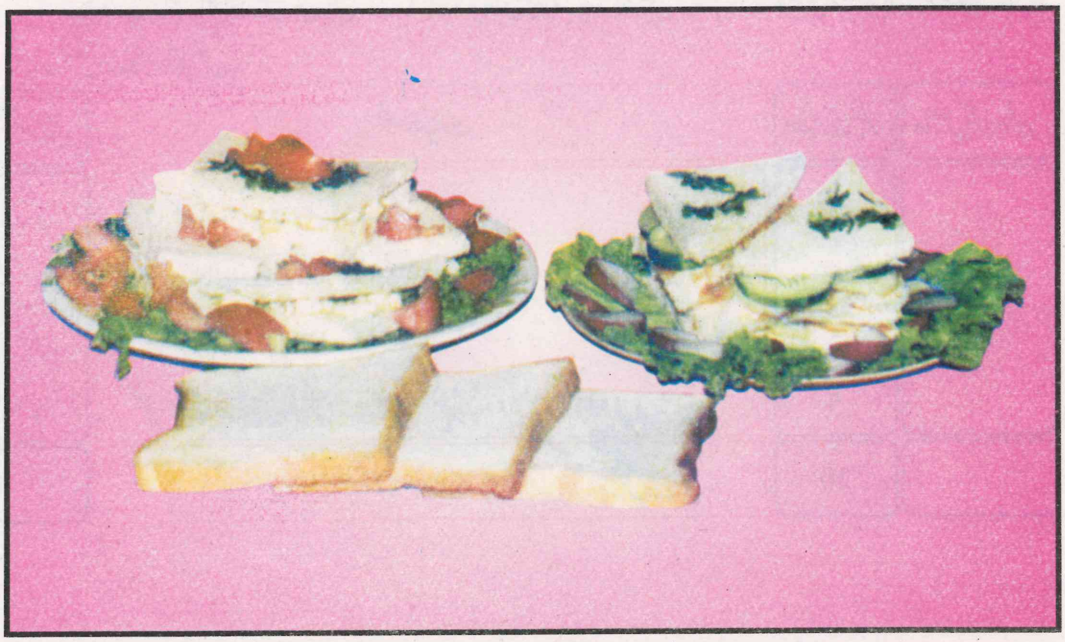
گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ـــــــــــــــ

تاریخ ـــــــــــــــ

6

سینڈوچ



سینڈوچ کی غذائی اہمیت

سینڈوچ ڈبل روٹی کے سلائس (Slices) کے درمیان گوشت، انڈے، مکھن، پنیر اور سبزی وغیرہ رکھ کر تیار کیے جاتے ہیں۔ چائے کے ساتھ پیش کیے جانے والے سینڈوچ باریک اور نفاست سے کٹے ہوئے ہوتے ہیں جبکہ کھانے کے ساتھ پیش کیے جانے والے سینڈوچ موٹے اور بڑے ہوتے ہیں۔

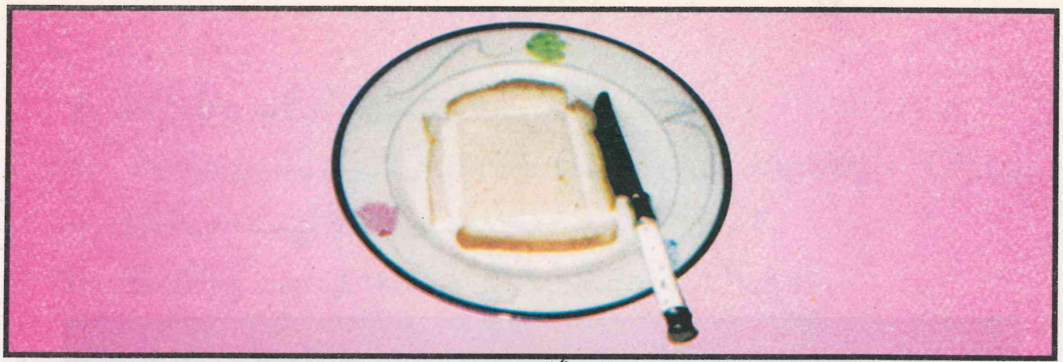
سینڈوچ میں ڈبل روٹی استعمال ہوتی ہے جس سے کاربوہائیڈریٹ حاصل ہوتے ہیں۔ سینڈوچ کی بقایا غذائیت کا اِنحصار اس میں رکھی جانے والی اشیا کی غذائیت پر ہوتا ہے۔ سبزیوں کے استعمال سے وٹامن اور معدنی نمکیات فراہم ہوتے ہیں۔ مکھن چکنائی فراہم کرتا ہے۔ انڈے، قیمہ، گوشت یا مُرغی کے قتلے کے استعمال سے پروٹین فراہم ہوتی ہیں۔ اِس طرح ڈبل روٹی کے دو سلائس پر مشتمل سینڈوچ مکمّل غذائیت فراہم کرتا ہے۔

ڈبل روٹی کے سلائس کو سینڈوچ بنانے کے لیے درج ذیل طریقوں سے کاٹا جاتا ہے:۔

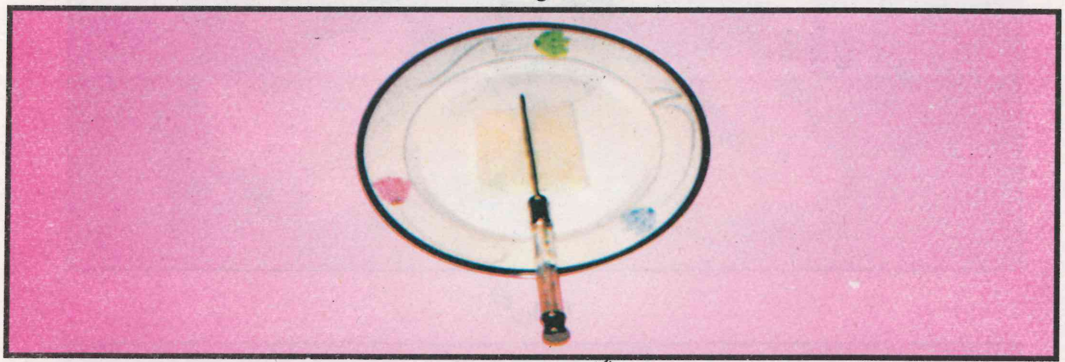
i- ڈبل روٹی کے سلائس کے کنارے کسی تیز چھُری سے کاٹ لیں۔ (شکل 6.1)

ii- کٹے ہوئے سلائس کو درمیان میں سے مختلف اشکال میں کاٹ لیں۔ (شکل 6.2 الف، ب)

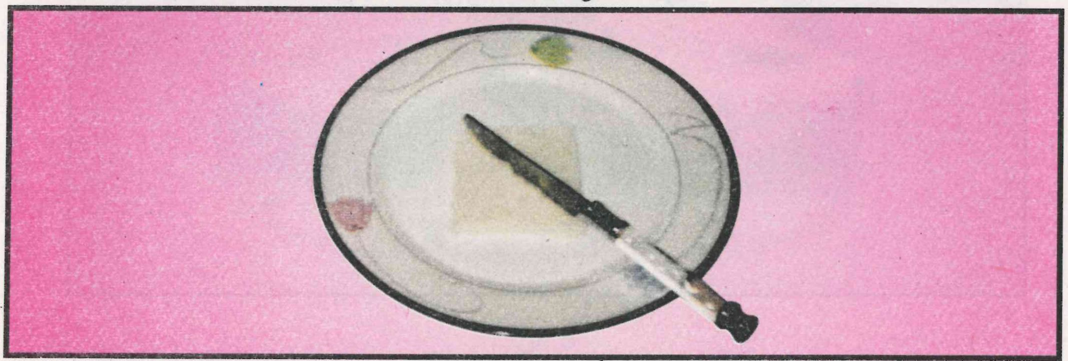
iii- تیار سینڈوچ کی شکل اس طرح ہوگی۔ (شکل 6.3)



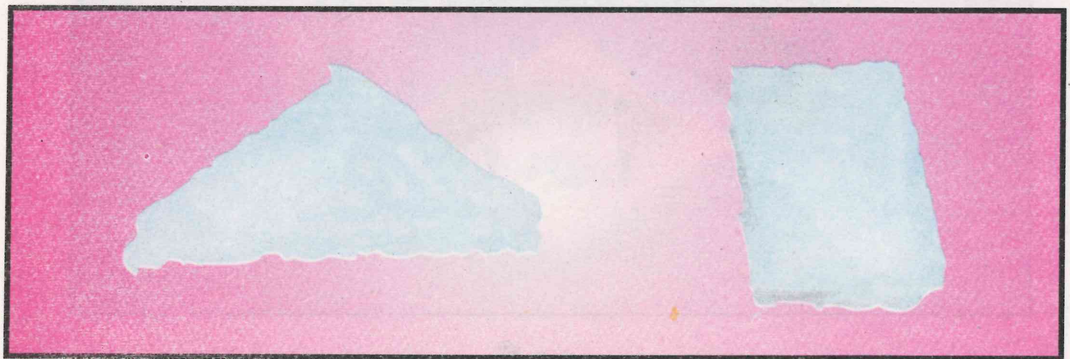
شکل6.1



شکل6.2 (الف)



شکل6.2 (ب)



شکل6.3

سینڈوچ پیش کرنے کے طریقے:

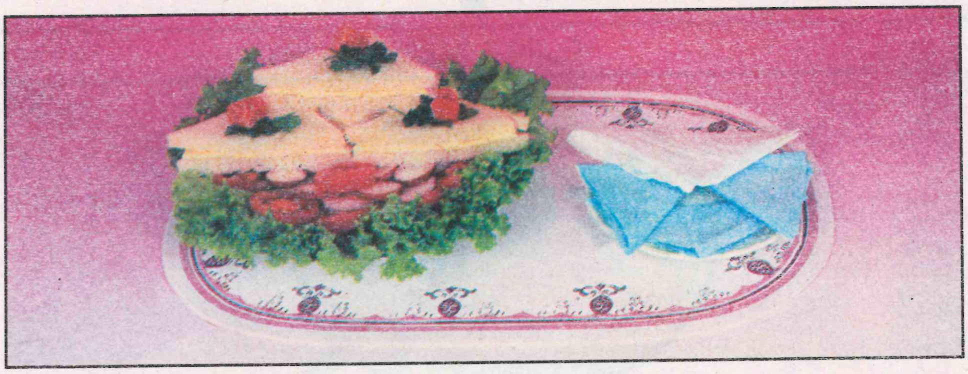
سینڈوچ کئی طریقوں سے پیش کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً

i- براہِ راست پلیٹ میں یا پلیٹ میں ٹشو پیپر (Tissue Paper)، نیپکن (Napkin) بچھا کر۔ (شکل 6.4)

ii- پلیٹ میں سلاد کے پتے سجا کر اور ان کے اُوپر سینڈوچ رکھ کر۔ (شکل 6.5)

iii- سینڈوچ کو اُوپر سے پودینے، سلاد کے پتوں یا ٹماٹر وغیرہ سے سجا کر۔ (شکل 6.6)

شکل 6.4



شکل 6.5

شکل 6.6

انڈے کے سینڈوچ

اشیا:

انڈے	دو
ڈبل روٹی	چھ سلائس (بڑے)
مکھن	دو درمیانہ سائز کی ٹکیاں
نمک	1/2 چائے کا چمچ رحسبِ ذائقہ
کالی مرچ (پسی ہوئی)	1/4 چائے کا چمچ
رائی (پسی ہوئی)	1/4 چائے کا چمچ

سجانے کے لیے:

کھیرا	ایک
سلاد کے پتّے	دو
ٹماٹر	ایک

پیش کرنے کے لیے:

ڈش یا بڑی پلیٹ	ایک
چھوٹی پلیٹ	ایک
کانٹا اور چھری	ایک، ایک
نیپکن رٹشو پیپر	چار
ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک

طریقہ:

i- انڈے سخت اُبال لیں اور کانٹے سے مسل (Mash) لیں۔

ii- ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کے کنارے تیز چھری سے کاٹ لیں۔

iii- مکھن کو کانٹے سے پھینٹ لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور رائی ملا کر یکجان کر لیں۔ اس کے بعد انڈے بھی اس میں شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں۔

iv- ڈبل روٹی کے ہر سلائس پر آمیزے کو چھری سے لگا لیں۔ دو سلائس آپس میں جوڑ کر ہاتھ سے دبائیں اور تیز چھری سے درمیان میں سے کاٹ لیں۔

v- سلاد، کھیرا اور ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں۔ ایک پلیٹ میں سلاد بچھا لیں۔ اس کے اُوپر سینڈوچ رکھیں۔ ٹماٹر اور کھیرے کے قتلے اس کے اردگرد سجا لیں۔

vi- ٹرے میں سینڈوچ کی پلیٹ، چھوٹی پلیٹ، کانٹا اور نیپکن رکھیں اور پیش کریں۔

نوٹ:

i- سینڈوچ کے لیے گھر میں پکی ہوئی یا بچی ہوئی مختلف خشک چیزیں مثلاً قیمہ، اُبلے ہوئے آلوؤں کا بھرتہ، شامی کباب، گوشت یا مُرغی کے قتلے بھی اِستعمال ہو سکتے ہیں۔

ii- تیار سینڈوچ نم دار کپڑے یا رومال میں لپیٹ کر رکھیں تا کہ نرم رہیں۔

کھیرے اور ٹماٹر کے سینڈوچ

اشیا:

ڈبل روٹی	6 سلائس (بڑے)
کھیرے	2
ٹماٹر	2
نمک	1/2 چائے کا چمچ
کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
سلاد کے پتّے	2

پیش کرنے کے لیے:

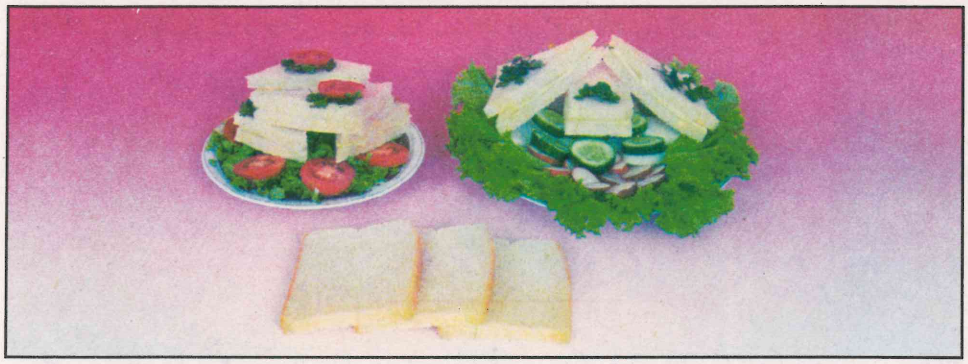
بڑی پلیٹ یا ڈش	ایک
چھوٹی پلیٹ	ایک
کانٹا اور چھُری	ایک، ایک
نیپکن/ٹشو پیپر	چار عدد
ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک

طریقہ:

i- ٹماٹر اُبال کر مَسل لیں۔ ان میں کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔

ii- کھیرے دھو کر اور چھیل کر باریک قتلوں میں کاٹ لیں یا کدوکش کر لیں۔

iii- ڈبل روٹی کے سلائس کے کناروں کو تیز چھری سے کاٹ لیں۔



iv- ڈبل روٹی کے ہر سلائس پر ٹماٹر کا آمیزہ لگائیں۔ ایک سلائس پر کھیرے کے قتلے رکھیں۔ اس کے اُوپر ٹماٹر کے آمیزے والا سلائس رکھ کر ہاتھ سے دبائیں اور تیز چھری سے درمیان میں سے کاٹ لیں۔

v- سلاد کے پتے دھو کر کاٹ لیں۔ بڑی پلیٹ میں سلاد بچھا لیں اور اس کے اُوپر سینڈوچ رکھ دیں۔ ٹرے میں سینڈوچ کی ڈش، چھوٹی پلیٹ، چھری، کانٹا اور نیپکن رکھیں اور پیش کریں۔

سوالات

1- سینڈوچ کی غذائی اہمیّت بیان کریں؟

2- سینڈوچ بنانے کے لیے ڈبل روٹی کے سلائس کو کن کن طریقوں سے کاٹا جا سکتا ہے؟

3- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) سینڈوچ..........................فراہم کرتا ہے۔

(ب) سینڈوچ میں..........................اِستعمال ہوتی ہے۔

(ج) مکھن..........................فراہم کرتا ہے۔

(د) چائے کے ساتھ پیش کیے جانے والے سینڈوچ..........................اور..........................ہوتے ہیں۔

(م) تیز چھری سے..........................کے کنارے کاٹ لیں۔

4- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:-

(الف) سینڈوچ مکمل غذائیت فراہم کرتا ہے۔

(ب) ڈبل روٹی میں کاربوہائیڈریٹ نہیں ہوتے۔

(ج) سینڈوچ کی غذائیت کا انحصار اس میں بھری جانے والی اشیا کی غذائیت پر ہوتا ہے۔

(د) چائے کے ساتھ پیش کیے جانے والے سینڈوچ موٹے ہوتے ہیں۔

(ہ) مکھن چکنائی فراہم نہیں کرتا۔

جائزہ

عملی کام ـــــــــــــــ سینڈوچ

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	ڈبل روٹی کے کنارے صفائی سے کاٹے گئے ہیں۔	2	
2	انڈے کا آمیزہ یکساں لگایا گیا ہے۔	2	
3	سینڈوچ کو صفائی سے کاٹا گیا ہے۔	2	
4	سینڈوچ کو خوبصورتی سے سجایا گیا ہے۔	2	
5	سینڈوچ کو صحیح طریقے سے پیش کیا گیا ہے۔	2	
6	سینڈوچ کا ذائقہ اچھا ہے۔	2	
	کل نمبر	12	

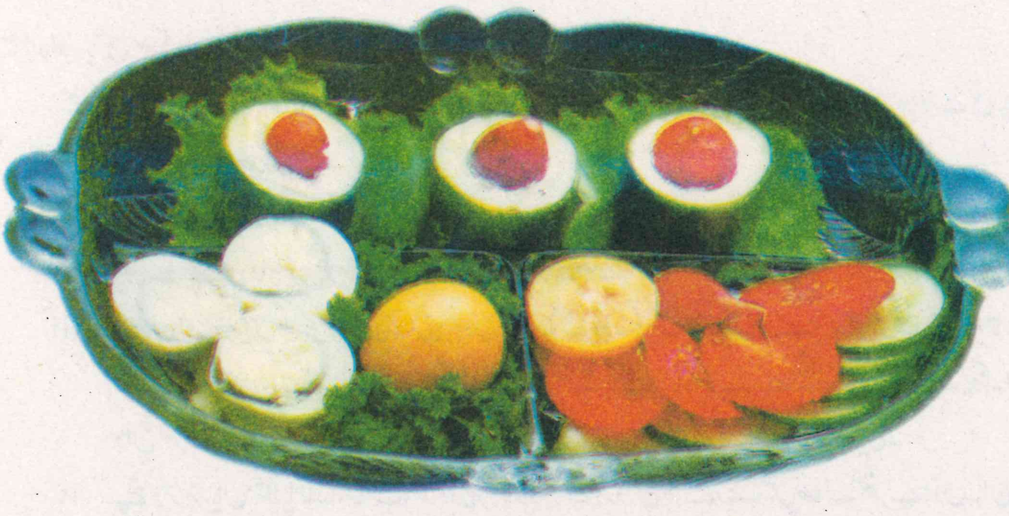
گریڈ

دستخط انچارج معلمہ ـــــــــــــــ

تاریخ ـــــــــــــــ

7

سلاد



سلاد ہماری غذا کا ایک جزو ہے سلاد سبزیوں سے بھی تیار کی جاتی ہے اور پھلوں سے بھی۔ اس میں کچی اور اُبلی ہوئی سبزیاں اور پھل استعمال ہوتے ہیں۔ سبزیوں کا سلاد کھانے کے ساتھ ہر روز ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ کچی سبزیاں ہمارے جسم کو وافر مقدار میں وٹامن سی اور نمکیات فراہم کرتی ہیں۔

سلاد کے پتوں کے علاوہ سلاد درج ذیل سبزیوں کو یکجا کر کے بھی سلاد تیار کی جاسکتی ہے۔

i- ٹماٹر، کھیرا، لیموں، ہری مرچ، پیاز وغیرہ۔

ii- ٹماٹر، کھیرا، کچی گاجر یا مولی اور سلاد کے پتے وغیرہ۔

iii- بند گوبھی، ٹماٹر، پیاز، کھیرا وغیرہ۔

iv- اُبلے ہوئے آلو اور مٹر، ٹماٹر، سلاد کے پتے اور اُبلے ہوئے انڈے وغیرہ۔

v- مولی، گاجر، اُبلے ہوئے چقندر، ٹماٹر، پیاز وغیرہ۔

بعض خاص موقعوں پر پھلوں کی سلاد بھی بنائی جاسکتی ہے۔ اس میں کچے یا نیم پکے پھل (Stewed or Steamed Fruit) استعمال ہوتے ہیں۔ مثلاً سیب، ناشپاتی، مالٹے یا گریپ فروٹ کی پھانکیں اور آڑو، خوبانی وغیرہ کے قتلے مختلف انداز میں کاٹ کر سجائے جاتے ہیں۔ عموماً پھلوں کے سلاد میں تمام پھل چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک پیالے میں ملا دیے جاتے ہیں اور ان کے اُوپر نمک، مرچ اور لیموں کا عرق ڈالا جاتا ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کے سلاد کی غذائی اہمیت

سلاد کی غذائیت کا انحصار اس میں شامل کیے جانے والی سبزیوں اور پھلوں پر ہوتا ہے مثلاً سبز پتوں والی سبزیوں اور پھلوں میں وٹامن سی، وٹامن اے، کیلشیم اور آئرن وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جو جسمانی نظاموں کو درست رکھتے ہیں۔

گودے والی اور جڑ والی سبزیوں اور پھلوں مثلاً آلو، شکر قندی، آم، کیلے، مالٹے وغیرہ میں کاربوہائیڈریٹ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اور یہ جسم کو قوت وحرارت فراہم کرتے ہیں۔

تمام تُرش پھلوں میں وٹامن سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔

تازہ اور باسی سبزی اور پھل کی پہچان

پھلوں اور سبزیوں کو ہمیشہ تازہ ہی استعمال کرنا چاہیے۔ تازہ اور باسی پھلوں اور سبزیوں کے عمدہ ہونے کی پہچان درج ذیل طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔

i- یہ دیکھنے میں چمکدار اور تروتازہ ہوں۔

ii- ان کے چھلکے اور ظاہری شکل میں قدرتی تازگی اور چمک ہو۔

iii- پھلوں اور سبزیوں کی بیرونی سطح داغ دھبوں سے پاک ہو۔ کیونکہ چند داغ ایسے ہوتے ہیں جو چھلکا اُتارنے سے بھی دُور نہیں ہوتے۔ مثلاً ایک ہی جگہ پر پڑے رہنے سے یا دباؤ پڑنے سے گلنے کا داغ وغیرہ۔ کیونکہ ایسے داغ صرف باہر کی سطح تک ہی محدود نہیں ہوتے بلکہ یہ پھل یا سبزی کو اندر تک متاثر کرتے ہیں۔

iv- پتے دار سبزیاں مثلاً پالک، ساگ، سلاد وغیرہ تازہ، خستہ اور دلکش ہرے رنگ میں صاف ستھرے ہوں۔ ان کے پتے اور ڈنٹھل توڑنے پر کڑک کی آواز کے ساتھ فوراً ٹوٹ جائیں اور یہ رس دار سے محسوس ہوں۔

v- رس دار سبزیاں اور پھل خواہ سائز میں چھوٹے ہوں یا بڑے لیکن اگر وزن میں ہلکے ہوں تو اس سے مُراد یہ ہے کہ ان کا رس کم ہے اور یہ اندر سے خشک ہیں۔ اس لیے پھل یا سبزی کا وزن دار ہونا ہی اچھی کوالٹی اور تازگی کی علامت ہے۔

vi- باسی یا پرانی سبزی اور پھل کے چھلکوں میں نرمی، ڈھیلا پن اور جھُریاں سی پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان کی رنگت میں چمک، خوبصورتی اور تازگی نہیں رہتی اور پھل یا سبزی مُرجھا کر سُکڑ جاتی ہے۔

vii- بعض دُکاندار سبزیوں اور پھلوں کو تروتازہ رکھنے کے لیے ان پر وقتاً فوقتاً پانی چھڑکتے رہتے ہیں جس سے ان کے اندر تک پانی رِستا رہتا ہے اور اُن کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ لہٰذا سبزی یا پھل خریدتے وقت اس بات کو ضرور مدِنظر رکھنا چاہیے۔

سلاد کی تیاری

سلاد کی تیاری میں درج ذیل نکات کو مدِنظر رکھنا بہت ضروری ہے مثلاً

i- سلاد تیار کرنے سے پہلے سبزیوں اور پھلوں کو دھونا نہایت ضروری ہے۔

ii- سلاد ہمیشہ تازہ ہی پیش کرنا چاہیے کیونکہ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے سبزیاں اپنی تازگی اور غذائیت کھودیتی ہیں اور ان کی خوشبو بھی کم ہوجاتی ہے۔ لیکن اگر گھر میں فرج ہو تو سلاد پہلے سے تیار کرکے اس میں رکھی جاسکتی ہے۔

iii- سلاد کے لیے سبزیاں ہمیشہ تازہ ہی استعمال کرنی چاہییں۔

iv- اُبلی ہوئی سبزیوں کا سلاد تیار کرنے کے لیے سبزیوں کو اُبالتے وقت پانی میں ذرا سا نمک شامل کرلیں۔ اس

طرح ان کی غذائیت محفوظ رہتی ہے۔ ہر سبزی کو علیٰحدہ علیٰحدہ مگر مناسب مقدار کے پانی میں اُبالیں۔

v- سلاد ہمیشہ نفاست اور سلیقے سے پیش کریں۔

vi- سلاد کے لیے سبزیاں درمیانہ سائز کے ٹکڑوں میں کاٹیں تا کہ کھانے میں آسانی رہے۔

vii- ڈش یا پلیٹ میں سبزیاں اُن کے رنگوں کی مناسبت سے ترتیب دیں۔

viii- خاص موقعوں کے لیے سلاد بناتے وقت سبزیوں کو درج ذیل مختلف خوشنما شکلوں میں کاٹا جا سکتا ہے۔

الف۔ کھیرے

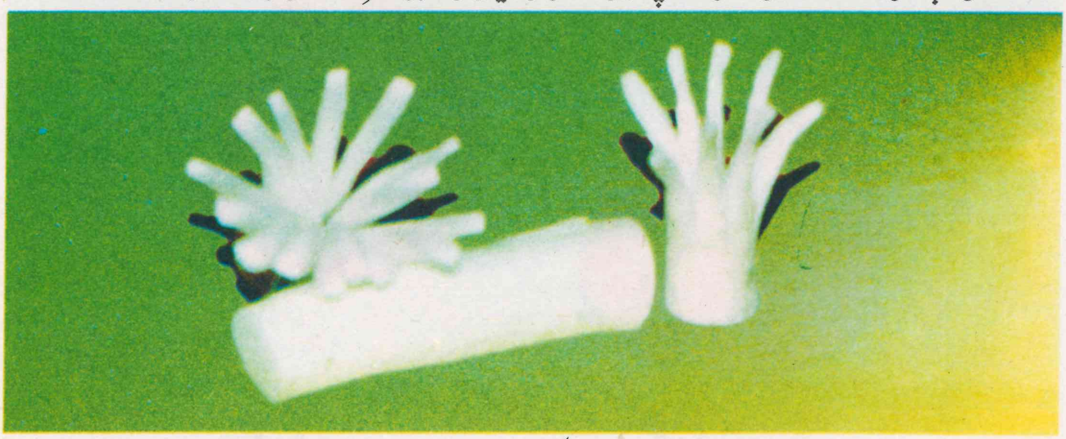
i- کھیرے کے باریک گول قتلے کاٹ لیں اور ہر قتلے کے مرکز تک کٹ لگائیں۔

ii- اب دونوں کٹی ہوئی اطراف ایک دوسرے کے اندر ڈال کر ذرا سا دبائیں تو اس سے شکل 7.1 بن جائے گی۔

شکل 7.1

ب۔ مولی

مُولی کے اُوپر کا حصّہ کاٹ دیں اور اس کو پھُول کی پتی کی شکل میں بنانے کے لیے اس طرح کاٹیں کہ پھانکیں علیٰحدہ نہ ہوں اب اس کو ذرا سا جھٹکیں تو اس سے پھانکیں پھُول کی پتیوں کی طرح نظر آنے لگیں گی۔ (شکل 7.2)

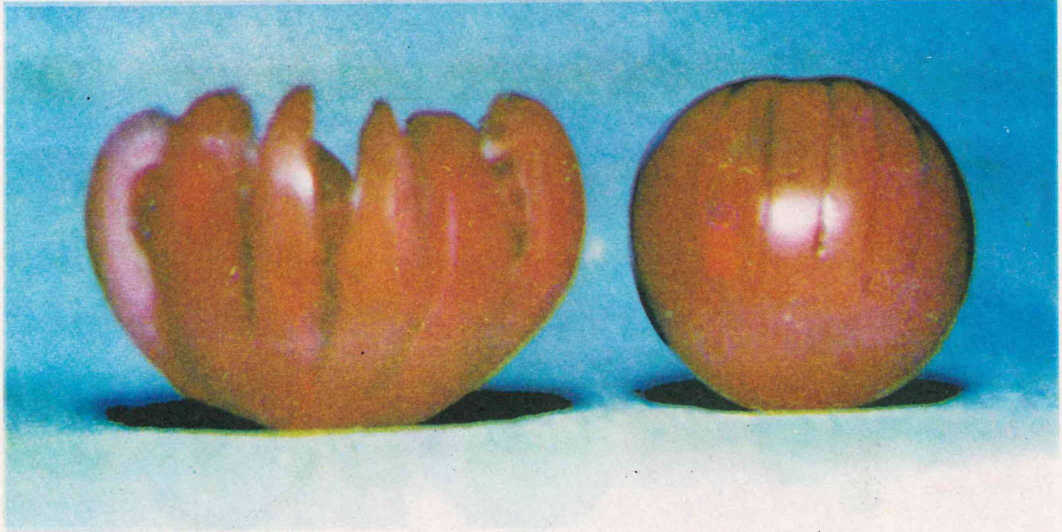


شکل 7.2

ج۔ٹماٹر

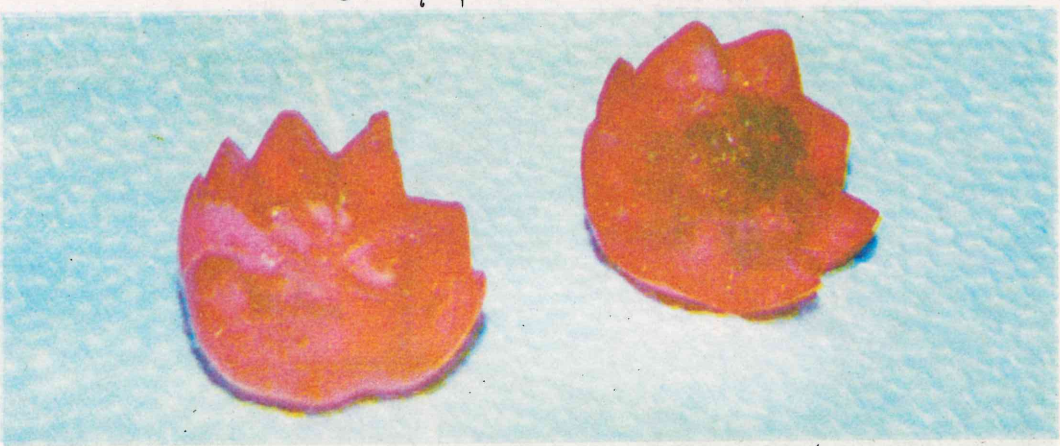
ٹماٹر ذرا سخت لیکن پکے ہوئے اور سُرخ رنگ میں ہونے چاہییں۔ان کو تیز چھُری سے درج ذیل طریقوں سے کاٹ لیں:۔

i- تیز چھُری سے ٹماٹر کے اُوپر کا حصہ کاٹ لیں اور ٹماٹر کی قاشیں خربوزے کی مانند اس طریقے سے کاٹیں کہ نچلے حصّے سے یہ جُڑی رہیں۔(شکل 7.3) کھُلنے پر ان کی شکل اس طرح ہوگی۔(شکل 7.4)



شکل 7.4 شکل 7.3

ii- تیز چھُری کی نوک سے ٹماٹر کو درمیان سے شکل 7.5 کی طرح کاٹ لیں۔خیال رہے کہ کٹائی صرف بیرونی گودے تک ہو اور درمیانی یعنی بیجوں والا حصّہ بدستور قائم رہے۔(شکل 7.6)



شکل 7.5 شکل 7.6

کچّی سبزیوں کا سلاد

اشیا:

سلاد کے پتّے	ایک چھوٹی گٹھی
ٹماٹر	دو
پیاز	ایک
کھیرا	دو
گاجر	ایک
لیموں	ایک
نمک، کالی مرچ	حسبِ ذائقہ

پیش کرنے کے لیے

سلاد کے لیے ڈش	ایک
کانٹا	ایک
درمیانی پلیٹ	ایک
ڈش کا چمچ	ایک
نیپکن	ایک
چھوٹی ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک

طریقہ:

i- تمام سبزیاں بہتے پانی سے اچھّی طرح دھولیں۔
ii- گاجر چھیل کر گول یا چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں یا کدوکش کرلیں۔
iii- سلاد کے پتّے ہاتھ سے یا چھُری سے باریک کاٹ لیں۔
iv- ٹماٹر پتلے قتلوں میں کاٹ لیں۔
v- کھیرے چھیل کر لمبائی کے رُخ کاٹ لیں۔
vi- پیاز چھیل کر باریک گول لچھوں میں کاٹ لیں۔
vii- لیموں کا رس نکال کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملالیں۔
viii- سبزیوں کو ڈش میں رنگوں اور اشکال کی مناسبت سے ترتیب دے لیں اور ان کے اُوپر لیموں کا رس چھڑک دیں۔
سلاد تیار ہے۔

ix- ٹرے میں سلاد کی ڈش، ڈش کا چمچ، چھوٹی پلیٹ، کانٹا اور نیپکن رکھیں اور پیش کریں۔

اُبلی ہوئی سبزیوں کا سلاد

اشیا:

انڈے	دو
چقندر	ایک
ٹماٹر	دو
آلو	دو
مٹر	100 گرام
گاجر	دو یا تین
دُودھ	تھوڑا سا
سبز مرچ	دو
نمک، کالی مرچ	حسبِ ذائقہ

پیش کرنے کے لیے

سلاد کی ڈش	ایک
چمچ	ایک
درمیانی پلیٹ	ایک
چھوٹا چمچ	ایک
کانٹا	ایک
نیپکن	ایک
ٹرے بمعہ ٹرے کور	ایک

طریقہ:

i- تمام سبزیاں دھو کر نمک ملے پانی میں علیٰحدہ علیٰحدہ اُبال لیں۔ گاجر اُبالنے سے پہلے چھیل لیں۔ مٹروں کے دانے نکال کر اُبال لیں۔

ii- انڈے اُبال کر چھیل لیں اور گول قتلوں میں کاٹ لیں۔

iii- اُبلے ہوئے آلو چھیل کر مَسل لیں۔ تھوڑا سا دُودھ ملا کر پھینٹ لیں اور تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ بھی ملا دیں۔

iv- چقندر گول یا چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

v- گاجر لمبائی کے رُخ کاٹ لیں۔ سبز مرچیں باریک کُتر لیں۔

vi- ایک ڈش میں سبزیوں کو ان کے رنگوں کی مناسبت سے رکھیں مثلاً

a- ڈش کے درمیان میں پسے ہوئے آلو رکھیں اور ان کے اُوپر مرچیں چھڑک دیں۔

b- آلوؤں کے گرد ٹماٹر کے قتلے رکھیں۔

c- پھر مٹر اور چقندر رکھیں اس کے بعد انڈوں کے قتلے رکھیں اور سب سے آخر میں گاجریں رکھیں۔

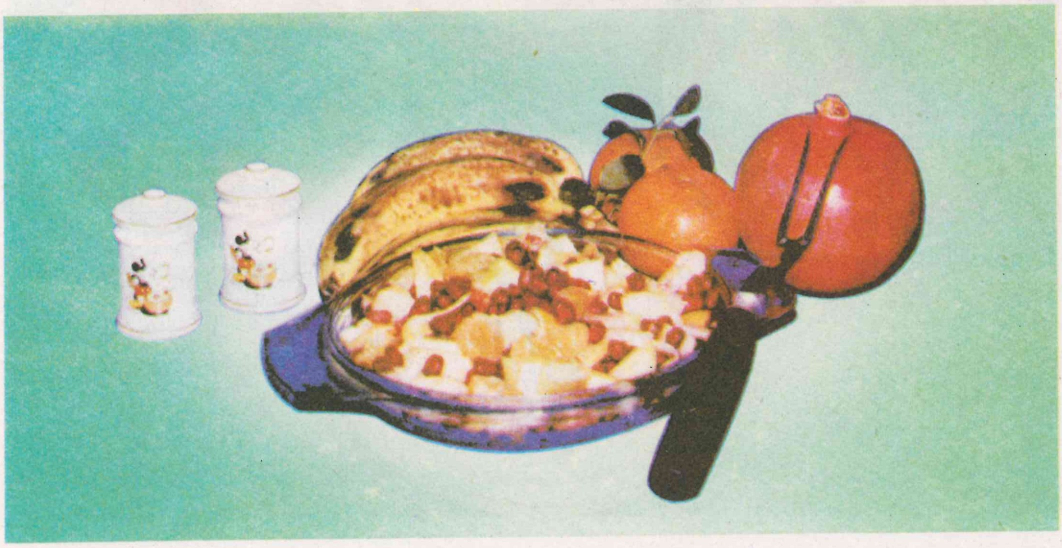
d- اگر لیموں ہو تو اُس کو آدھا یا چار حصوں میں کاٹ کر آلوؤں کے درمیان میں رکھ دیں۔ اس طرح سلاد خوشنما نظر آئے گا۔

vii- ٹرے میں سلاد کی ڈش، ڈش کا چمچ، درمیانی پلیٹ، کانٹا اور نیپکن رکھیں اور پیش کریں۔

پھلوں کا سلاد

i- کوئی سے موسمی پھل لے کر دھولیں ان کو چھوٹے چھوٹے گول یا چوکور ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک پیالے میں ڈال دیں۔

ii- کریم میں چینی ڈال کر پھینٹ لیں اور اُس کو کٹے ہوئے پھلوں میں ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ پھلوں کا سلاد تیار ہے۔



نوٹ:

چینی یا نمک کو لیموں کے رس میں ملا کر پھلوں کے سلاد میں ملایا جاسکتا ہے۔

مختلف قسم کے سلاد

سوالات

1- سلاد کن سبزیوں کو یکجا کر کے تیار کی جاسکتی ہے؟

2- تازہ اور باسی سبزی اور پھل کی پہچان کیونکر کی جاسکتی ہے؟

3- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) سلاد .... سے بھی تیار کی جاتی ہے اور .... سے بھی۔

(ب) سبزیاں ہمارے جسم کو وافر مقدار میں .... فراہم کرتی ہیں۔

(ج) سلاد ہماری غذا کا ایک نہایت اہم .... ہے۔

(د) تُرش پھلوں اور سبزیوں میں .... بکثرت پائے جاتے ہیں۔

(م) پھلوں اور سبزیوں کو ہمیشہ .... استعمال کرنا چاہیے۔

4- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) سبزیوں کا سلاد کھانے کے ساتھ ہر روز ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

(ب) سلاد میں اُبلی ہوئی سبزیاں استعمال نہیں ہوتیں۔

(ج) تُرش پھلوں میں وٹامن سی پایا جاتا ہے۔

(د) سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے داغ دھبوں سے پاک ہونے چاہییں۔

(ہ) ڈش میں سبزیوں کو ان کے رنگوں کی مناسبت سے سجالیں۔

جائزہ

عملی کام ———— سلاد

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

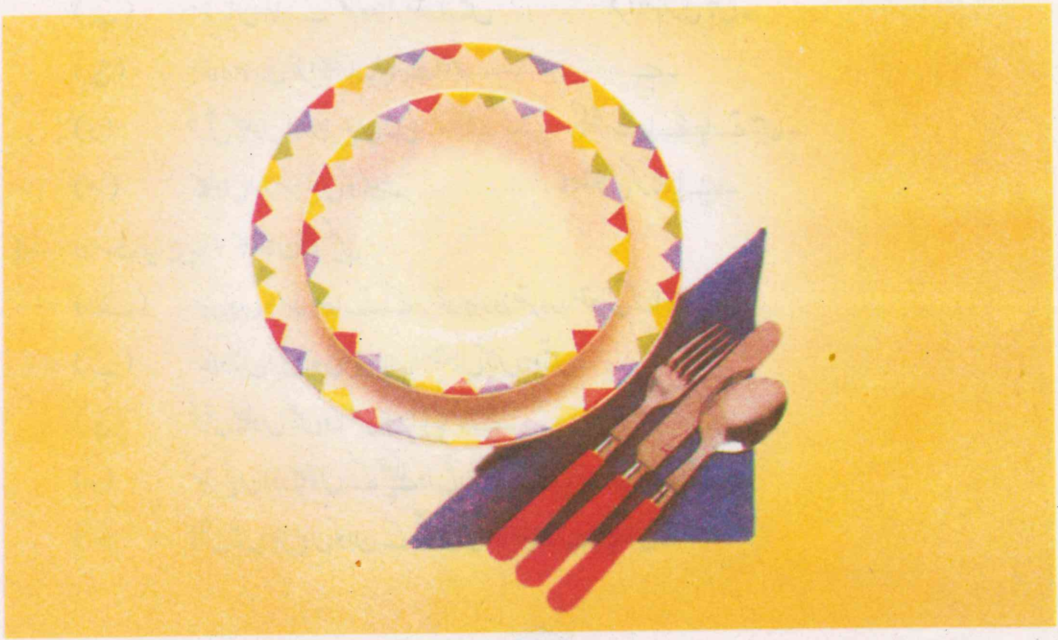
نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	سبزیاں تازہ ہیں۔	5	
2	سبزیاں صفائی سے کاٹی گئی ہیں۔	5	
3	سلاد میں رنگوں کا امتزاج مناسب ہے۔	5	
4	سلاد سلیقے سے پیش کیا گیا ہے۔	5	
	کل نمبر	20	

گریڈ

دستخط انچارج معلمہ ____________

تاریخ ____________

8 دسترخوان پر کھانا پیش کرنا



کھانا پیش کرنے کی اہمیّت

کھانا پیش کرنا بھی ایک آرٹ ہے اور کھانا خواہ کتنا ہی اچھا اور خوش ذائقہ کیوں نہ ہو۔ اگر اِسے نفاست اور سلیقے سے پیش نہ کیا جائے تو کھانے کا لطف نہیں آتا۔ ایک اچھے اور پُرکشش انداز میں پیش کیا گیا سادہ اور معمولی سا کھانا بھی نہ صرف کھانے والوں کو اپنی طرف راغب کر لیتا ہے بلکہ یہ کھانے کی اشتہا بڑھاتا ہے۔ جس سے پیش کرنے والے کو بھی خوشی محسوس ہوتی ہے۔ لہٰذا کھانا پیش کرتے وقت درج ذیل اقدامات کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1- مناسب جگہ کا انتخاب:

گھرانے کے سب افراد کھانے کے وقت اکٹھے مِل کر بیٹھتے ہیں۔ اس لیے کھانا ایسی جگہ پیش کرنا چاہیے جہاں سب افراد اطمینان اور سکون کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاسکیں۔ کھانا باورچی خانے میں، کھانے والے کمرے (Dinning Room) میں، برآمدے میں یا کسی بھی کمرے میں مثلاً لاؤنج (Lounge) وغیرہ میں کھایا جاسکتا ہے۔ کھانا کھانے والی جگہ صاف ستھری اور آرام دہ ہونی چاہیے۔ نیز مکھیوں اور چیونٹیوں سے مبرا ہونی چاہیے۔

2- برتنوں کا انتخاب:

کھانا پیش کرنے کے لیے قیمتی یا مہنگے برتنوں کا ہونا ضروری نہیں بلکہ سَستے، مناسب اور صاف سُتھرے برتنوں میں بھی کھانا پیش کیا جاسکتا ہے۔ برتنوں کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ تمام برتنوں کی وضع اور سائز یکساں نہ ہوں

کیونکہ اس سے یکسانیت اور غیر دلکش تاثر پیدا ہوتا ہے۔ اِس کے علاوہ مختلف وضع اور سائز کے ڈونگے اور ڈِشیں وغیرہ دیکھنے میں بھی خوشنما لگتے ہیں اور ان سے کم جگہ میں بھی زیادہ چیزیں پیش کی جاسکتی ہیں۔

3- دسترخوان یا میز پوش کا انتخاب:

دسترخوان یا میز پوش ہمیشہ سادہ، ہلکے رنگ کا اور صاف سُتھرا ہونا چاہیے۔ برتنوں اور میز پوش کے رنگوں اور ڈیزائین میں تھوڑا بہت فرق ہونا چاہیے۔ شوخ رنگوں یا ڈیزائین کی بھرمار کھانے کی سجاوٹ اور رنگ رُوپ پر اثرانداز ہوتی ہے۔

نیپکن (Napkin) بھی صاف سُتھرے، ہلکی کلف لگے ہوئے اور استری شدہ ہونے چاہییں اور ان کا رنگ دسترخوان سے مطابقت رکھتا ہوا ہونا چاہیے۔

4- پھولوں کی سجاوٹ:

کھانے کی رونق بڑھانے کے لیے میز یا دسترخوان کے درمیان میں اور ٹرے کے بائیں طرف تازہ پھولوں کی ہلکی پھلکی آرائش ہونی چاہیے اگر میز چھوٹا ہو تو درمیان میں آرائش نہ رکھیں بلکہ اس جگہ پر سلاد رکھ دیں کیونکہ سلاد کی وجہ سے میز یا دسترِخوان اِتنا سج جاتا ہے کہ پھولوں کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

5- دسترخوان یا میز لگانا:

دسترخوان یا میز لگاتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے مثلاً

i- پلیٹیں میز یا دسترخوان کے کنارے سے کم از کم "1 یا "3/4 اندر ہونی چاہییں۔

ii- چمچ کے دستے، پلیٹ یا پیالی کے کنڈے کا رُخ انہیں استعمال کرنے والے کے دائیں طرف ہونا چاہیے۔

میز پر کھانا رکھتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ میز پر چیزوں کی بھرمار نہ ہو۔ جو کھانے گرم کھائے جاتے ہیں انہیں گرم ہی پیش کیا جائے اور جو کھانے ٹھنڈے کھانے ہوں انہیں ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ اس طرح کھانے کا لُطف دوبالا ہو جاتا ہے۔ جو کھانے آخر میں پیش کیے جانے ہوں انہیں دوسری میز پر رکھیں۔

میز یا دسترخوان پر کھانا کھانے کے لیے جو جگہ ایک شخص کے سامنے آتی ہے وہ کور (Cover) کہلاتی ہے۔ کور پر ایک بڑی پلیٹ، ایک درمیانی پلیٹ، گلاس، نیپکن، کانٹا، چمچ وغیرہ رکھا جاسکتا ہے۔ افراد کی تعداد کے مطابق ہر شخص کے سامنے اتنی جگہ ضرور ہونی چاہیے جہاں کھانے کے تمام برتن بآسانی آسکیں۔

کھانا پیش کرنے کا مشرقی طریقہ:

یہ طریقہ ہمارے ہاں اکثر گھرانوں میں رائج ہے۔ اِس میں کھانا دو طریقے سے پیش کیا جاتا ہے۔ یعنی

i- دسترخوان بچھا کر کھانے کی اشیا امّی یا باجی کے قریب رکھ دی جاتی ہیں۔ سب افراد دسترخوان پر بیٹھ جاتے ہیں اور وہ سب کو پلیٹوں میں کھانا نکال کر دیتی ہیں۔

ii- کھانا میز پر چُن دیا جاتا ہے اور سب افراد حسبِ منشا کھانا ڈال کر کھاتے ہیں۔ اس میں کھانے کی ڈشیں ایک فرد

سے دوسرے فرد کو اس طرح سے منتقل (Pass) کی جاتی ہیں کہ ایک سرے سے دوسرے سرے تک بیٹھے ہوئے تمام افراد تک باری باری سب ڈشیں پہنچ جائیں۔

مشرقی طریقے سے میز لگانے کا طریقہ

اِس طریقے میں کھانا میز پر پیش کیا جاتا ہے۔لیکن کھانا کھانے کے لیے چُھری، کانٹے یا چمچ کا استعمال نہیں ہوتا۔

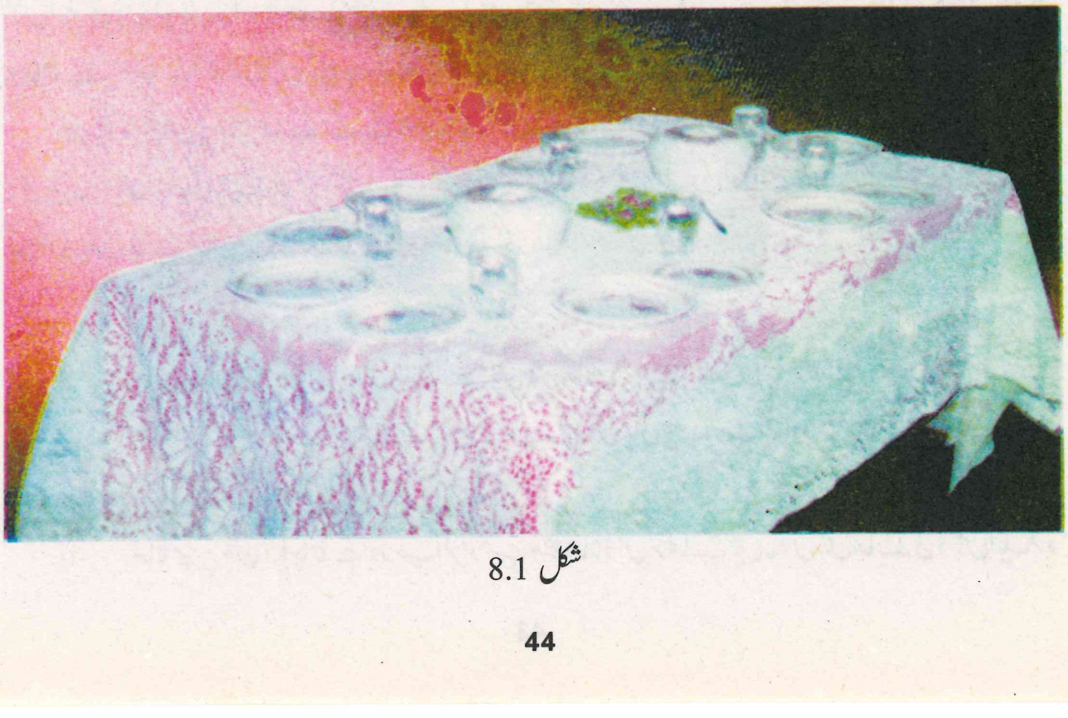
اگر کھانے میں روٹی اور سالن ہی ہے تو اس کے لیے ایک گہری پلیٹ، ایک درمیانی پلیٹ اور ایک گلاس کی ضرورت ہو گی۔ درمیانی پلیٹ دائیں ہاتھ، گہری پلیٹ بائیں ہاتھ اور گلاس تین چوتھائی پانی سے بھر کر درمیانی پلیٹ کے اُوپر کی طرف دائیں ہاتھ کو رکھیں۔

اگر کھانے کے ساتھ سُوپ بھی ہو تو بڑی پلیٹ کے اُوپر ہی سُوپ کے لیے پیالہ رکھا جائے۔اسی طرح اگر چاول بھی پیش کرنے ہوں تو پھر گہری پلیٹ کی بجائے بڑی پلیٹ رکھی جائے گی اور پانی کا گلاس بھی دائیں ہاتھ کی بجائے بائیں ہاتھ رکھا جائے گا اور اسی ہاتھ سے اُٹھایا جائے گا۔ کیونکہ اس طریقہ میں چاول ہاتھ سے کھائے جاتے ہیں۔ بڑی پلیٹ کے درمیان میں اُوپر کی طرف نیم گرم پانی کا پیالہ رکھیں تا کہ چاول کھا کر اُنگلیاں دھوئی جاسکیں۔ میٹھے پکوان کے لیے ذرا گہرا پیالہ اور چمچ اس وقت رکھیں جب میٹھے پکوان کا برتن رکھا جائے اور کھانے کے استعمال شدہ برتن اُٹھائے جا چکے ہوں۔

دسترخوان کے درمیان میں کسی گہرے پلیٹ نما گلدان میں پُھول سجائیں۔

کھانے کے ڈونگے، ڈشیں، سلاد، چٹنی، اچار وغیرہ دسترخوان یا میز کے درمیانی حصّے میں رکھے جاتے ہیں تا کہ افراد حسبِ منشا چاروں طرف سے ہاتھ بڑھا کر کھانا لے سکیں۔

افراد کی تعداد کے پیشِ نظر دسترخوان کے آمنے سامنے بلکہ چاروں اطراف میں برتنوں کی ترتیب شکل 8.1 کے مطابق ہوگی۔



شکل 8.1

کھانا کھانے کے آداب

کھانا اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اور گھرانے کے تمام افراد کھانا کھانے کے اوقات میں اکٹھے مل کر بیٹھتے ہیں۔ اس لیے کھانا کھاتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

i- جب آپ دستر خوان پر کھانا کھانے کے لیے آئیں تو آپ کا لباس صاف سُتھرا ہونا چاہیے۔

ii- کھانا شروع کرنے سے پہلے صابن سے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔ گندے ناخنوں اور ہاتھوں سے جراثیم جسم کے اندر داخل ہو کر آپ کو کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

iii- کھانا کھانے کے لیے ہمیشہ وقت پر پہنچنا چاہیے تا کہ دستر خوان پر بیٹھے ہوئے افراد کو بھی انتظار کی زحمت نہ اُٹھانا پڑے۔

iv- جب تک گھر کے بزرگ کھانے کے لیے نہ بیٹھ جائیں، آپ کو کھانے کے لیے نہیں بیٹھنا چاہیے۔

v- جب تک سب لوگ پلیٹوں میں کھانا نہ ڈال لیں۔ کھانا شُروع نہ کریں۔

vi- کھانا شُروع کرنے سے پہلے ''بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم'' پڑھنی چاہیے۔

vii- کھانا کھانے کے دوران ایک دُوسرے کی طرف متوجہ رہنا چاہیے اور ایک دوسرے کی ضرورت کا خیال رکھنا چاہیے۔

viii- کھانا کھاتے وقت ناک، کان یا سر کو نہ کھجائیں۔

ix- کھانا اچھی طرح چبا چبا کر کھائیں کیونکہ جلدی جلدی کھانے سے کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔

x- کھانا کھاتے وقت اگر آپ کو کھانا پسند نہ آئے تو اس میں نقص نہ نکالیں۔

xi- کھانا چباتے وقت مُنہ سے آوازیں نہ نکالیں۔ ہمیشہ چھوٹا نوالہ لیں اور جب مُنہ میں نوالہ ہو تو بلاوجہ باتیں نہ کریں۔

xii- دستر خوان پر آپ کے اِردگرد جو لوگ بیٹھے ہوں انہیں اپنے قریب رکھی ہوئی کھانے کی چیزیں پیش کرتی رہیں۔ جب آپ کو کوئی چیز پیش کی جائے تو شکریے کے ساتھ قبول کریں یا انکار کر دیں۔

xiii- کھانا کھاتے وقت پلیٹ پر بہت زیادہ نہیں جُھکنا چاہیے۔

xiv- اپنی پلیٹ میں اِتنا ہی کھانا ڈالیں جتنا آپ کھا سکیں۔

xv- کھانا ڈالتے وقت احتیاط برتیں تا کہ دستر خوان پر سالن وغیرہ نہ گرے اور آپ کو سب کے سامنے شرمندگی نہ اُٹھانی پڑے۔

xvi- جب تک سب لوگ کھانا ختم نہ کر لیں آپ کو بھی دستر خوان پر بیٹھے رہنا چاہیے۔ لیکن اگر کسی ضرورت کے تحت اُٹھنا ضروری ہو تو معذرت کر کے اُٹھنا چاہیے۔

xvii- کھانا ختم ہونے پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے اور ''اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ'' پڑھنی چاہیے۔

سوالات

-1 کھانا پیش کرتے وقت کن اقدامات کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے؟

-2 مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔

-3 درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) کھانا پیش کرنا بھی ایک آرٹ ہے۔

(ب) کھانا پیش کرنے کے لیے مہنگے برتنوں کا ہونا ضروری ہے۔

(ج) دسترخوان کے درمیان میں پھول نہ سجائیں۔

(د) کھانا سلیقے سے پیش نہیں کرنا چاہیے۔

(ہ) سلاد کی وجہ سے میز یا دسترخوان سج جاتا ہے۔

-4 خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) پُرکشش انداز میں پیش کیا گیا کھانا کھانے کی.................. بڑھاتا ہے۔

(ب) برتنوں کی.................. اور سائز.................. نہ ہوں۔

(ج) دسترخوان کے.................. میں کسی گہرے.................. میں پھول سجائیں۔

(د) کھانا اللہ کی بہت بڑی.................. ہے۔

(م) کھانا ختم کرنے پر.................. کا شکر ادا کرنا چاہیے۔

جائزہ

عملی کام ——————— دسترخوان پر کھانا پیش کرنا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	دسترخوان صاف ستھرا اور شکنوں سے پاک ہے۔	2	
2	دسترخوان صحیح طریقے سے بچھایا گیا ہے۔	2	
3	دسترخوان کے درمیان میں پھول سجائے گئے ہیں۔	2	
4	ہر شخص کے بیٹھنے کی جگہ اور برتنوں کی ترتیب صحیح ہے۔	4	
	کل نمبر	10	

گریڈ ______

دستخط انچارج معلمہ ______

تاریخ ______

لباس اور ہاتھ کی سلائی

1

سلائی کا ڈبہ

سلائی کی چیزیں اکٹھی رکھنے کی اہمیّت اور فوائد

سلیقہ مندی کا تقاضا ہے کہ اپنی چیزوں کو اچھی طرح سنبھال کر اور مناسب جگہ پر رکھا جائے تا کہ بوقت ضرورت اِدھر اُدھر ڈھونڈنا نہ پڑے۔ کیونکہ کام کرتے وقت اگر چیزوں کو اِدھر اُدھر سے تلاش کرنا پڑے تو اس سے پریشانی بھی ہوتی ہے۔ نیز تھکن ہو جانے سے طبیعت اُچاٹ ہو جاتی ہے اور کام میں دل نہیں لگتا۔

سلائی کڑھائی کے لیے ہمیں کئی قسم کی چیزیں درکار ہوتی ہیں۔ مثلاً سوئیاں، دھاگے، قینچی، پن و پن کُشن، انگشتانہ، ناپنے کا فیتہ، فریم وغیرہ۔ اِن تمام متعلقہ اشیا کا یکجا ہونا لازمی ہے۔ تا کہ آپ دلچسپی اور لگن سے کام کر سکیں اور سلائی کرتے ہوئے آپ کو بار بار اُٹھنا نہ پڑے۔ کیونکہ بعض اوقات چیزیں نہ ملنے کی وجہ سے طبیعت اُچاٹ ہو جاتی ہے اور کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ لہٰذا ان تمام باتوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ سلائی کی تمام چیزوں کو ایک جگہ رکھنے کی عادی ہوں اور اس سہولت کے پیشِ نظر یہ ضروری ہے کہ آپ کے پاس سلائی کے لیے ایک علیٰحدہ ڈبہ یا ٹوکری ہو جس میں ضرورت کی تمام اشیا رکھی جا سکیں۔ آج کل بازار میں پلاسٹک کے بنے ہوئے سلائی کے ڈبے (Sewing Box) عام مل جاتے ہیں جن میں

مختلف اشیا کو رکھنے کے لیے خانے سے بنے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ دھاگے کی ریلیں رکھنے کے لیے بھی جگہ بنی ہوتی ہے۔ یہ ڈبہ کافی کارآمد ہوتا ہے۔ (شکل 1.1)

شکل 1.1

سلائی کی چیزوں کو حفاظت سے رکھنے کے لیے آپ سلائی کا ڈبہ خود بھی بنا سکتی ہیں۔ یہ ڈبہ جوتے کے عام ڈبے سے بآسانی بنایا جا سکتا ہے۔ اس پر رنگین کاغذ یا کپڑا چڑھا کر ڈبے کو زیادہ خوشنما بنایا جا سکتا ہے۔ اِس کے علاوہ ڈبے کے ڈھکن کو ڈبے کے ساتھ الاسٹک لگا کر جوڑا بھی جا سکتا ہے۔ اِس کے لیے درج ذیل اشیا کی ضرورت ہوگی۔

جوتے کا مضبوط ڈبہ یا کوئی اور ڈبا

موٹا، رنگین سادہ یا پھول دار کاغذ

الاسٹک، گوند، قینچی وغیرہ

بنانے کا طریقہ

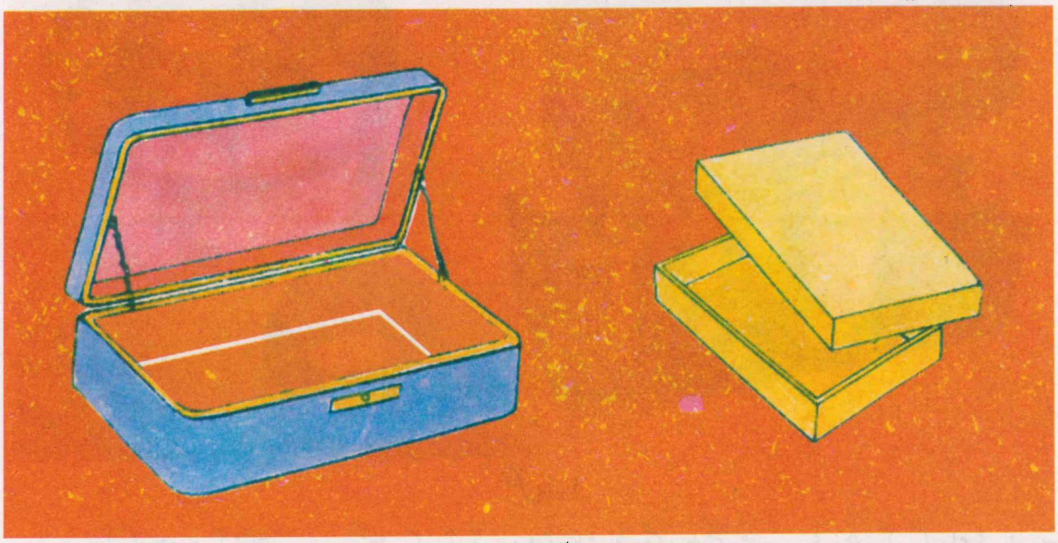
i- ڈبے کی اندرونی اطراف اور نچلے حصّے پر لگانے کے لیے کاغذ ناپ کر کاٹ لیں۔ یہ کاغذ ناپ سے ذرا بڑا کاٹیں۔

ii- ڈبے کی اندرونی اطراف پر کاغذ صفائی سے چپکا لیں۔ اِسی طرح ڈبے کے نچلے حصّے پر بھی گوند لگا کر کاغذ چپکا لیں۔

iii- ڈبے کی بیرونی اطراف کی لمبائی اور چوڑائی کے مطابق ناپ کر کاغذ کاٹ لیں۔ ڈبے پر گوند لگائیں اور صفائی سے کاغذ چپکائیں۔ ڈبے کے نچلے کونے مضبوط بنانے کے لیے 4 س م چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ان پر گوند لگائیں اور کاغذ کو درمیان سے کونے پر رکھ کر ایک طرف سے دبائیں۔ اِس سے کونا سا بن جائے گا جو خوبصورت بھی لگے گا اور ڈبا بھی مضبوط ہو جائے گا۔

iv- ڈبے کے ڈھکن کی اندرونی اور بیرونی اطراف کے لیے ناپ کر کاغذ کاٹیں اور گوند لگا کر صفائی سے چپکا لیں۔

اس کے بعد ڈھکن کے دونوں طرف الاسٹک جوڑ کر ڈھکن کو ڈبے کے ساتھ لگا دیں۔ یوں سلائی کی چیزیں ڈالنے کے لیے سلائی کا ڈبا تیار ہو جائے گا۔ اِس ڈبے کے اندر سلائی کی تمام اشیا ترتیب سے رکھ دیں اور ڈبے کو ایسی جگہ رکھیں جہاں بچّوں کی پہنچ نہ ہو۔ استعمال کے بعد اشیا کو اس ڈبے میں رکھ دیں تاکہ ڈھونڈنے کی زحمت نہ ہو۔ وقتاً فوقتاً ڈبے کے اندر سلائی کی اشیا کا اضافہ کرتی رہیں۔ (شکل 1.2)



شکل 1.2

ہدایات:

1- ڈبے پر چپکانے کے لیے کاغذ صفائی سے کاٹیں اور اس کو چپکاتے وقت خاص احتیاط برتیں۔ کیونکہ جس قدر صفائی سے آپ کاغذ کاٹیں اور چپکائیں گی۔ ڈبا اِتنا ہی خوشنما بنے گا۔

2- ڈھکن کو ڈبے کے ساتھ جوڑنے کے لیے آپ الاسٹک بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

سلائی کا سامان، اس کا استعمال اور حفاظت

یوں تو سلائی کے لیے بہت سی چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن آپ کے لیے درج ذیل اشیا سلائی کے ڈبے میں موجود ہونی چاہییں۔ مثلاً سوئیاں، دھاگے، پن، کاربن پیپر، ٹریسنگ پیپر، پنسل، فٹ، ربڑ وغیرہ۔

سلائی کے ڈبے میں موجود اشیا کے استعمال اور ان کی حفاظت و دیکھ بھال کے بارے میں جاننا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ بہتر استعمال اور مناسب دیکھ بھال سے یہ اشیا خراب نہیں ہوتیں۔

قینچی (Shears and Scissors)

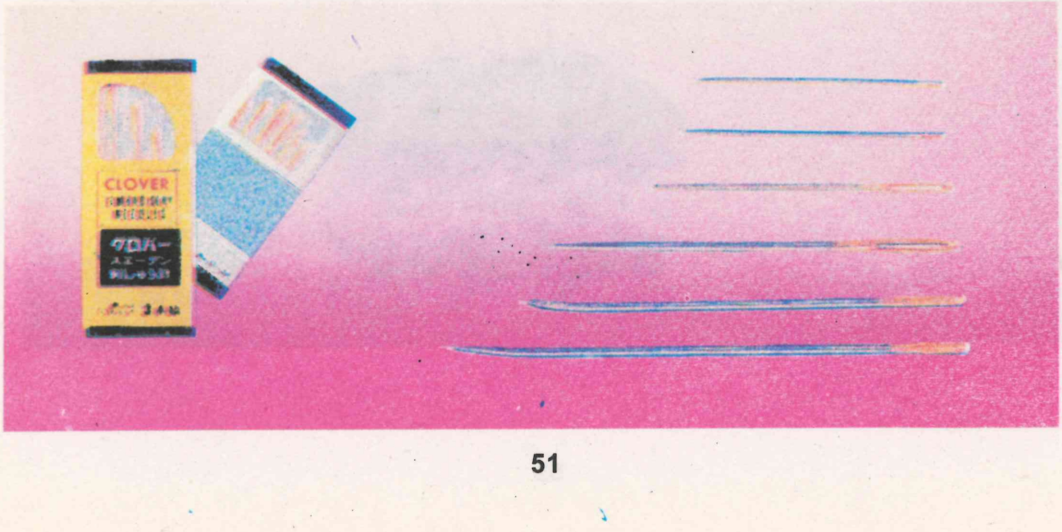
اچھی کٹائی وسلائی کے لیے مناسب قینچی کا ہونا ضروری ہے۔ مناسب قینچی سے مراد ''تیز اور صحیح سائز کی قینچی'' سے ہے۔ کپڑوں کی کٹائی کے لیے بڑی قینچی استعمال ہوتی ہے۔ جس کو Shears کہتے ہیں۔ جبکہ چھوٹی قینچی دھاگے کاٹنے اور عام کانٹ چھانٹ میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کو Scissors کہتے ہیں۔

صحیح کٹائی کے لیے قینچی کا تیز ہونا بہت ضروری ہے۔ کُند یا خراب دھار والی قینچی سے کام کرنے میں اُلجھن پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے کپڑا کاٹنے والی قینچی کو کبھی بھی گتہ یا کاغذ کاٹنے کے لیے استعمال نہ کریں۔ کیونکہ اس طرح اس کی دھار خراب ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ استعمال کے بعد کبھی کبھار اس کے پیچ والے حصے میں ایک قطرہ تیل ڈال کر صفائی کریں۔ اس سے قینچی ہمیشہ درست حالت میں رہتی ہے۔

استعمال کے بعد قینچی کو سلائی کے ڈبے میں حفاظت سے رکھ دیں۔ تا کہ بوقتِ ضرورت اِدھر اُدھر تلاش نہ کرنا پڑے۔

سوئیاں (Needles)

سلائی کڑھائی کے لیے سوئیاں بنیادی اہمیت رکھتی ہیں۔ بازار میں مختلف سائز کی سوئیاں ملتی ہیں۔ گھروں میں بھی مختلف سائز کی سوئیاں موجود ہوتی ہیں۔ ان سوئیوں کے مختلف نمبر ہوتے ہیں۔ مثلاً چھ، سات، آٹھ اور نو نمبر۔ چھ نمبر کی سوئی سب سے موٹی ہوتی ہے اور اس سے اگلے نمبر کی سوئیاں باریک ہوتی ہیں۔ مثلاً نو نمبر کی سوئی سب سے باریک ہوتی ہے اور موتی وغیرہ پرونے کے کام آتی ہے۔



عام سلائی کے لیے استعمال ہونے والی سوئیوں کا ناکا چھوٹا ہوتا ہے۔ان کو Sharp Needles کہتے ہیں۔
کشیدہ کاری کے لیے استعمال ہونے والی سوئیوں کا ناکا لمبا ہوتا ہے۔جس میں دھاگے کے دو یا تین تار بآسانی ڈالے جاسکتے ہیں۔ان سوئیوں کو Crewel Needles کہتے ہیں۔اسی طرح لحاف یا گدے سینے کے لیے لمبی اور موٹی سوئی استعمال ہوتی ہے۔یہ لحاف سینے والی سوئی کے نام سے ملتی ہے۔اس کا ناکا بھی کافی لمبا ہوتا ہے۔

سوئیوں کا استعمال کپڑوں کی نوعیت کے مطابق کرنا چاہیے۔سوئی ہمیشہ ہموار اور صحیح نوک کی استعمال کرنی چاہیے۔نیز استعمال کے بعد ان کو حفاظت سے پن کشن میں یا دھاگے کی ریل پر لگا دینا چاہیے۔تاکہ ان کی نوک خراب نہ ہو۔

پن اور پن کشن (Pins and Pincushion)

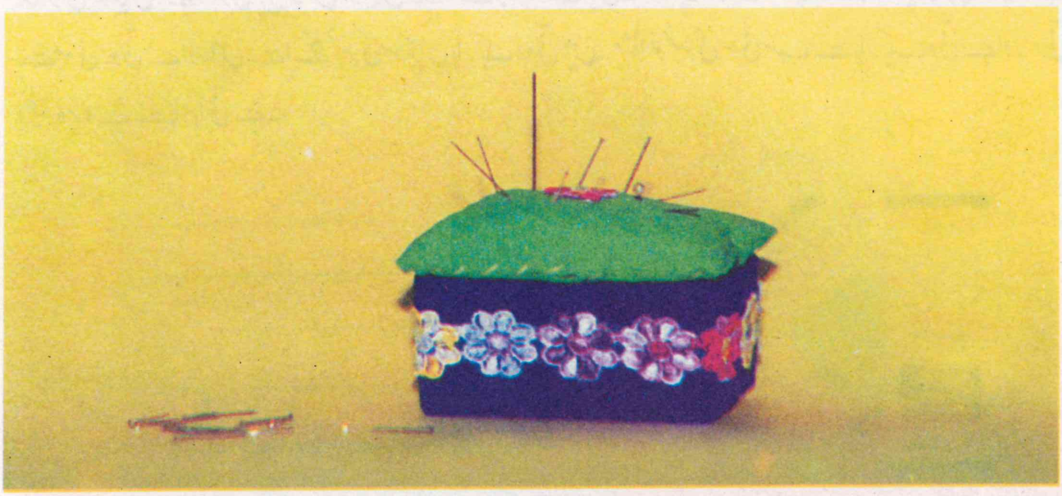
سلائی کڑھائی میں پن اور پن کشن نہایت اہم ہیں اور سلائی کے ڈبے میں ان کا موجود ہونا ضروری ہے۔

پن:۔ پن کپڑے کے دو ٹکڑوں کو آپس میں جوڑنے، ترپائی کا گھیرا موڑنے اور ڈرافٹ کو کپڑے پر لگانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔خصوصاً زیادہ پھسلنے والے کپڑوں کو اپنی جگہ پر قائم رکھنے کے لیے ان کا استعمال ضروری ہے۔

پن گتے کی ڈبیا میں ملتے ہیں۔ان کو خریدتے وقت یہ دیکھنا ضروری ہے کہ پن اچھی قسم کے ہوں اور ان کی نوک تیز ہو تاکہ کپڑے پر نشان نہ پڑیں۔استعمال کے بعد ان کو پن کشن میں لگا کر رکھنا چاہیے۔

پن کشن:۔ پن کشن کا مقصد سوئیوں اور پنوں کو محفوظ اور درست حالت میں رکھنا ہے۔یہ مختلف قسم اور سائز میں ملتے ہیں۔

پن کشن آپ خود بھی بآسانی بنا سکتی ہیں۔اس کو بنانے کے لیے کپڑے کے دو چوکور ٹکڑے لیں۔ان کو تین اطراف سے سی کر سیدھا کر لیں۔اب کھلی طرف سے اس میں روئی یا لکڑی کا برادہ اچھی طرح سے بھر لیں اور اس کے منہ کو صفائی سے ٹانکے لگا کر سی دیں۔پن کشن تیار ہے۔



انگشتانہ (Thimble)

یہ ایک چھوٹی لیکن نہایت کارآمد چیز ہے۔ یہ ٹوپی کی شکل میں انگلی کے ناپ کا ایک خول ہوتا ہے۔ جس کو سلائی کرتے وقت ہاتھ کی بڑی انگلی پر پہنا جاتا ہے۔

انگشتانہ پلاسٹک یا دھات کا بنا ہوتا ہے۔ اس کے اوپر والی سطح پر دندانے سے بنے ہوتے ہیں۔ جس سے سوئی سلائی کرتے ہوئے انگلی میں نہیں چبھتی۔

دھاگے (Threads)

سلائی کڑھائی کے لئے الگ الگ قسم کے دھاگے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً

1- سلائی کے دھاگے

سلائی کے دھاگے ریلوں پر لپٹے ہوتے ہیں۔ ان کو خریدتے وقت دھاگے کی مضبوطی اور رنگ کی پختگی کا اطمینان کر لینا چاہیے۔ کیونکہ کچا دھاگا سلائی میں دقت پیدا کرتا ہے۔ دھاگے کی مضبوطی کا اندازہ لگانے کے لیے ریل میں سے تھوڑا سا دھاگا توڑ کر دیکھ لینا چاہیے۔ کچے رنگ کے دھاگے سے کپڑے پر دھلائی کے بعد رنگ اترنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے ریل میں سے تھوڑا سا دھاگا لے کر اس کو سفید کپڑے پر رگڑ کر اس کے رنگ کے پختگی کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

استعمال کے بعد دھاگے کو احتیاط سے سلائی کے ڈبے میں رکھنا چاہیے۔ دھاگے کی ریلوں پر دھاگا اٹکانے کے لیے ایک کاٹ (Cut) بنی ہوتی ہے۔ استعمال کے بعد دھاگے کے سرے کو ریل کے اس حصے پر اٹکا دیں۔ تو اس سے ریلوں کے آپس میں اُلجھ کر ضائع ہونے کا امکان نہیں رہتا۔

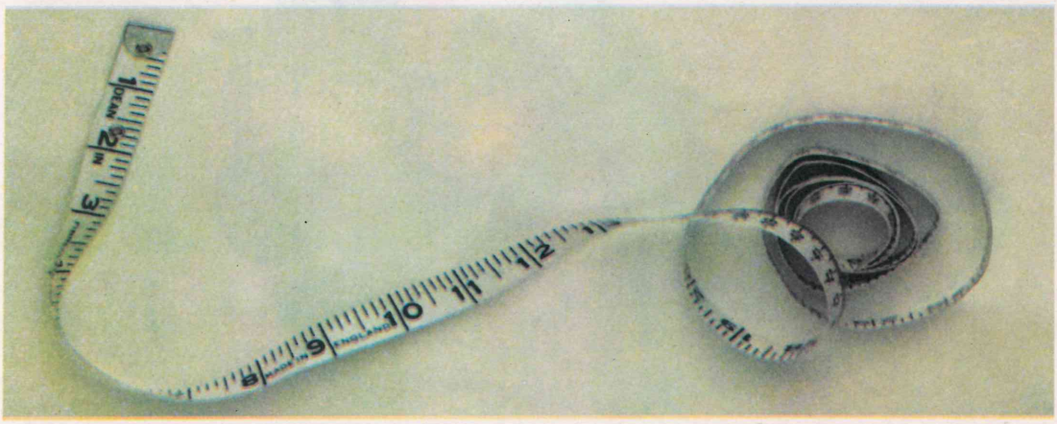
2- کڑھائی کے دھاگے

کشیدہ کاری کے لئے مختلف قسم کے دھاگے استعمال ہوتے ہیں۔ اور عام طور پر گچھیوں میں یا کُھلے ملتے ہیں۔ ان کو خریدتے وقت بھی دھاگے کی مضبوطی اور رنگ کی پختگی کے بارے میں اطمینان کر لینا چاہیے۔ رنگ کی پختگی کے لیے دھاگے کے ایک سرے کو تھوڑا سا گیلا کر کے کپڑے پر رگڑ کر ٹسٹ کر لیں۔ اگر دھاگے کا رنگ کچا ہو تو اس کو استعمال سے پہلے دھولیں۔ تا کہ بعدازاں کپڑا خراب نہ ہو۔

کڑھائی کے دھاگوں کو بھی استعمال کے بعد احتیاط سے سنبھال کر رکھ دینا چاہیے۔ تا کہ آئندہ کڑھائی کے کام آسکیں۔

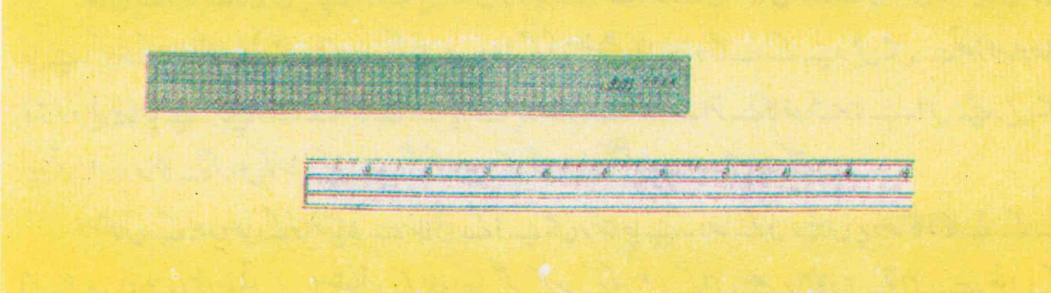
ناپنے کا فیتہ (Measuring Tape)

کپڑا ناپنے یا جسم کا ناپ لینے کے لیے فیتہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پلاسٹک یا کینوس کا بنا ہوتا ہے۔ اور عام طور پر ڈیڑھ میٹر لمبا ہوتا ہے۔ اس پر ڈیسی میٹر، سینٹی میٹر اور انچ کے نشان بنے ہوتے ہیں۔ فیتہ خریدتے وقت اس بات کا اطمینان کر لینا چاہیے کہ اس کے اوپر دیے ہوئے نمبر اور نشانات واضح ہوں۔ استعمال کے بعد فیتہ ہمیشہ گول لپیٹ کر رکھنا چاہیے۔ تا کہ گرہ لگنے یا بل پڑنے سے فیتہ خراب نہ ہو۔



چھوٹا اسکیل یا فٹ (Scale or Ruler)

یہ اسکیل کپڑے کے کناروں کو یکساں ناپنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

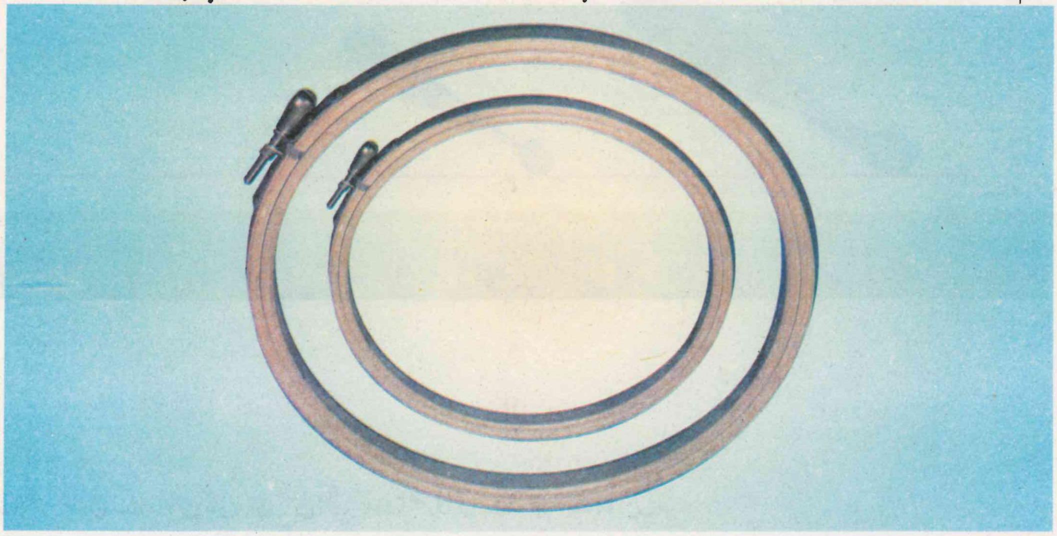


یہ لکڑی یا پلاسٹک کا بنا ہوتا ہے۔ اور 15 س م یا 30 س م لمبا ہوتا ہے۔ اس کو خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ اس پر دیے ہوئے انچ اور سینٹی میٹر کے نشانات واضح ہوں۔ استعمال کے بعد اس کو حفاظت سے سلائی کے ڈبے

میں اس کی مخصوص جگہ پر رکھ دینا چاہیے۔

کڑھائی کا فریم (Frame)

کڑھائی کرنے کے لیے فریم استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ فریم لکڑی یا سٹیل کا بنا ہوتا ہے۔ اور ہر سائز میں دستیاب ہے۔
عام کڑھائی کے لیے درمیانہ سائز کا فریم مناسب رہتا ہے۔ استعمال کے بعد فریم کو حفاظت سے رکھنا چاہیے۔



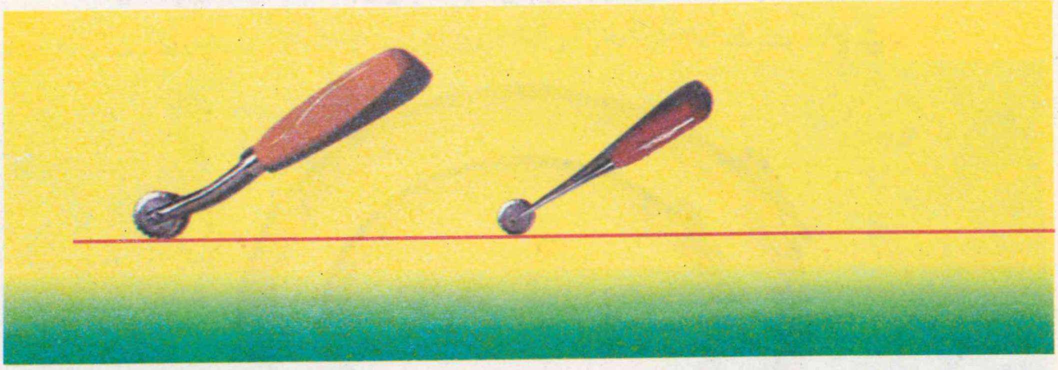
ٹیلرز چاک (Tailor's Chalk)

یہ کپڑوں پر نشانات لگانے اور نمونہ کو کپڑے پر اُتارنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ عموماً درزی اس چاک کو کٹائی کے وقت کپڑے پر نشانات لگانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

چاک مختلف رنگوں میں اور مختلف اشکال میں عام ملتے ہیں۔ ان کا رنگ کچا ہوتا ہے۔ جو دھونے پر نکل جاتا ہے۔
استعمال کے بعد چاک کو حفاظت سے رکھنا چاہیے۔ تاکہ یہ ٹوٹ کر ضائع نہ ہو۔

ٹریسنگ ویل (Tracing Wheel)

یہ ایک چھوٹا سا دندانے دار پہیہ ہوتا ہے۔ جو لکڑی کے ہینڈل کے ساتھ لگا ہوتا ہے۔ کپڑے پر نشان اُتارنے کے لیے یہ ایک نہایت کارآمد چیز ہے۔



سوالات

1- سلائی کے سامان میں کن کن اشیا کا ہونا ضروری ہے؟ فہرست بنائیں۔

2- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) سلائی کی چیزوں کو مناسب جگہ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

(ب) سلائی کی تمام اشیا کا یکجا ہونا لازمی ہے۔

(ج) سلائی کا ڈبہ ایک کارآمد چیز ہے۔

(د) سلائی کی چیزیں مناسب جگہ پر نہ ہونے سے طبیعت اچاٹ ہو جاتی ہے۔

(ہ) سلائی کا ڈبہ بنانا بہت مشکل ہے۔

3- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) سلیقہ مندی کا............... ہے کہ اپنی چیزوں کو............... جگہ پر رکھا جائے۔

(ب) سلائی کی تمام متعلقہ............... کا یکجا ہونا ضروری ہے۔

(ج) .... بنانا بہت آسان ہے۔

(د) مناسب قینچی سے مراد............... ہے۔

(م) سلائی کڑھائی کے لیے............... بنیادی اہمیت رکھتی ہیں۔

جائزہ

عملی کام ــــــــــــــ سلائی کا ڈبہ

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	سلائی کا ڈبہ تیار کرنے کے لیے ڈبہ مضبوط لیا گیا ہے۔	2	
2	سلائی کے سامان کے مطابق ڈبے کا سائز درست ہے۔	2	
3	ڈھکن کو ڈبے کے نچلے حصہ کے ساتھ الاسٹک سے جوڑا گیا ہے۔	2	
4	ڈبے کا ڈھکن آسانی سے کھولا جا سکتا ہے۔	2	
5	ڈبے میں سلائی کی تمام اشیا رکھی گئی ہیں۔	2	
	کل نمبر	10	

گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ــــــــــــــــ

تاریخ ــــــــــــــــ

2 کڑھائی کے ٹانکے

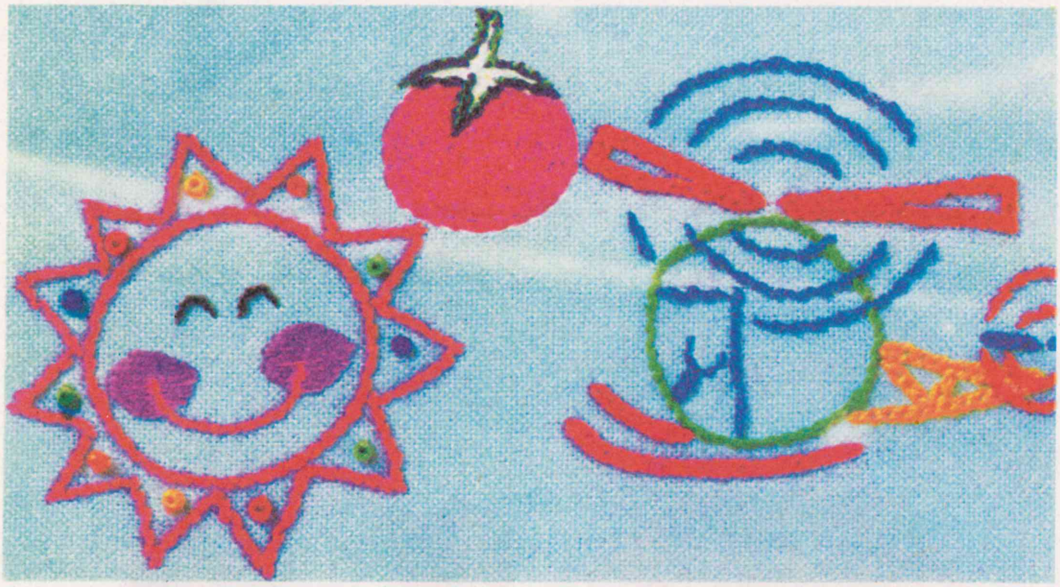
کپڑوں پر کڑھائی کرنا ایک ایک نہایت دلچسپ اور آسان فن ہے اور اس کا شعور بچیوں میں ابتدائی عمر سے ہی پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جب انہیں اپنی گڑیوں کے لیے چھوٹے چھوٹے کپڑے سینے اور سجانے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور وہ کچّے ٹانکے سے ہی گُڑیوں کے کپڑے سیتی ہیں۔ یہی شوق بڑھتے بڑھتے انہیں کڑھائی کے ٹانکے سیکھنے کی طرف مائل کرتا ہے اور وہ اپنی والدہ یا بڑی بہن سے یہ ٹانکے سیکھتی ہیں اور عموماً چھوٹی موٹی کڑھائی سے رومال، تکیے کے غلاف وغیرہ پر پھول کاڑھ لیتی ہیں۔ بہترین کڑھائی کے لیے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے لیے بہت سے ٹانکے استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن اس باب میں آپ کو کڑھائی کے چند آسان ٹانکے سکھائے جائیں گے جن کو آپ اپنے لباس، میز پوش، نیپکن، ٹی کوزی وغیرہ پر کاڑھ سکتی ہیں۔

ڈنڈی ٹانکا (Stem Stitch)

ڈنڈی ٹانکے کی افادیت اور اس کا استعمال

ڈنڈی ٹانکا بہت آسان ٹانکا ہے اور جیسا کہ اس کے نام سے بھی ظاہر ہے کہ یہ ٹانکا پُھولوں اور پتّوں کی ڈنڈیاں بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے نیز اس ٹانکے سے شکلوں کا حاشیہ یا حد بندی کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس ٹانکے میں دھاگے کے مختلف شیڈ استعمال کر کے یا لکیریں ساتھ ساتھ دہرانے سے کسی بھی ڈیزائین میں بھرائی بھی کی جا سکتی ہے۔ اس ٹانکے کا استعمال ہر قسم کے کپڑوں پر کیا جا سکتا ہے۔

ڈنڈی ٹانکا بائیں سے دائیں یا دائیں سے بائیں جانب بنایا جاتا ہے اور اس میں ٹانکے ترچھے ترچھے اور نزدیک نزدیک لیے جاتے ہیں۔(شکل 2.1)



شکل2.1

ڈنڈی ٹانکا بنانا

ڈنڈی ٹانکا بنانے کے لیے درج ذیل اشیا درکار ہوں گی۔

سُوتی کپڑے کا ٹکڑا 20 x 20 س م

کڑھائی کا دو تار کا دھاگا

فریم

سلائی کا ڈبہ

بنانے کا طریقہ:

1- سوتی کپڑے کے 20x20 س م چوکور ٹکڑے پر ایک چھوٹا سا پھُول ٹریس کر لیں۔ نمونہ اُتارنے کے لیے تیز نوک دار پنسل استعمال کریں۔

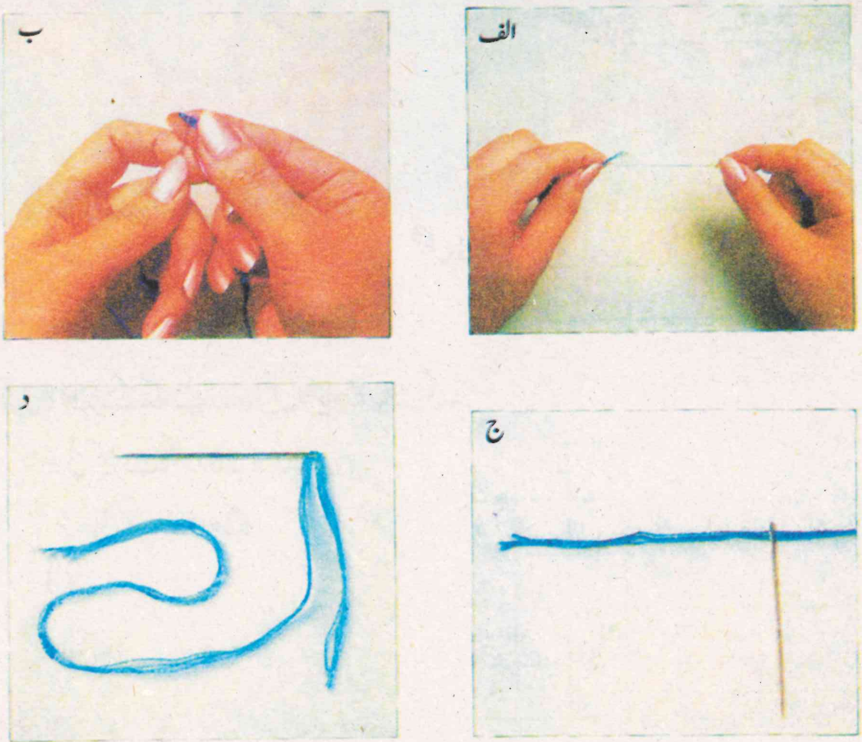
2- کڑھائی کرنے کے لیے کپڑے کو عموماً فریم میں لگا کر کڑھائی کی جاتی ہے تاکہ کڑھائی میں صفائی آسکے۔ کپڑے کو فریم میں لگانے کے لیے فریم کا پیچ ڈھیلا کریں۔ اس کے چھوٹے حصّے کو کپڑے کی اندرونی طرف رکھیں۔ اس کے اُوپر فریم کا بڑا حصّہ رکھیں اور کپڑے کو اچھی طرح کھینچ کر پیچ کس دیں۔

3- ڈنڈی ٹانکا بنانے کے لیے عموماً دھاگے کے دو تار مناسب رہتے ہیں لیکن کڑھائی کے دھاگے میں عموماً چار یا چھ تار ہوتے ہیں۔ لہٰذا دھاگے کے گچھے میں سے اندازاً 25 س م لمبا دھاگا کاٹ لیں۔ اس میں سے دھاگے کی دو تاریں نکال لیں۔ (شکل 2.2 الف)

4- سُوئی میں دھاگا ڈالنے کے لیے سُوئی کو بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑیں کہ اس کا سوراخ صاف نظر آئے۔ (شکل 2.2 ب)

5- دائیں ہاتھ کی دو اُنگلیوں اور انگوٹھے سے دھاگے کے ایک سِرے کو مروڑ لیں تا کہ سِرا باریک ہو جائے اور سُوئی میں آسانی سے پرویا جا سکے۔ (شکل 2.2 ج)

6- دھاگا پرونے کے بعد اس سِرے کو اِتنا کھینچ لیں کہ دھاگا سُوئی سے نکلنے نہ پائے۔ (شکل 2.2 د)

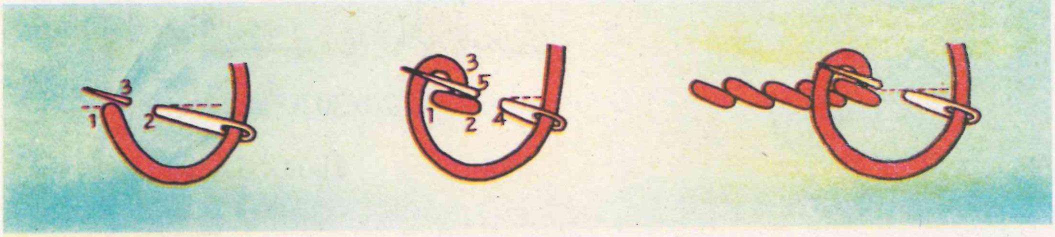


شکل 2.2

7- ٹانکا شروع کرنے سے پہلے نمونہ پر تین چار چھوٹے چھوٹے ٹانکے لیں۔ اِس طرح کرنے سے گرہ لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

8- ٹانکا بنانے کے لیے نقطہ 1 سے سُوئی کپڑے کے اُوپر کی طرف نکالیں اور کچھ فاصلے پر نقطہ 2 سے کپڑے کی نچلی طرف لے جائیں اور نقطہ 1, 2 کے عین درمیان میں نقطہ 3 سے اُوپر کی طرف نکالیں۔ پھر نقطہ 4 سے سُوئی نقطہ 3, 4 سے

نصف فاصلے پر کپڑے کی نچلی طرف لے جائیں۔ اسی طرح دہراتے رہنے سے ڈنڈی مکمل ہوجائے گی۔ (شکل 2.3)



شکل 2.3

نوٹ: اس ٹانکے میں سوئی ہمیشہ پچھلے سوراخ سے باہر نکلتی ہے۔ اور پشت پر یہ بخیہ ٹانکا بناتی ہے۔ نیز ڈنڈی ٹانکا بناتے ہوئے دھاگے کو جس رُخ رکھا جائے ہر بار دھاگا اُسی رُخ رکھ کر ٹانکے لگائے جائیں۔ آخر میں سوئی اُلٹی طرف نکال کر دو تین ٹانکے لگائیں تاکہ نمونے کا سرا مکمل ہوجائے۔

زنجیری ٹانکا (Chain Stitch)

زنجیری ٹانکے کی افادیت اور اس کا استعمال

زنجیری ٹانکا ڈنڈیاں اور ٹہنیاں بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس ٹانکے سے شکلوں کے حاشیے اور حد بندی کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اسے بھرائی کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے نیز اس ٹانکے سے چھوٹے چھوٹے پھول اور پتیاں بنائی جاتی ہیں جو دیکھنے میں نازک اور خوبصورت معلوم دیتی ہیں اور اس کو لیزی ڈیزی ٹانکے کی کڑھائی (Lazy Daisy Stitch) کہتے ہیں۔ (شکل 2.4)

یہ ٹانکا ہر قسم کے کپڑوں پر کڑھائی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ خصوصاً بچوں کے فراک اس کڑھائی میں بہت دیدہ زیب لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کڑھائی قمیض، میز پوش، دوپٹے، نیپکن اور رومال وغیرہ پر بھی کی جاتی ہے۔

شکل 2.4

زنجیری ٹانکا بنانا

زنجیری ٹانکا بنانے کے لیے درج ذیل اشیا درکار ہوں گی۔

سُوتی کپڑے کا ٹکڑا: 20x20 س م

کڑھائی کا دو تار کا دھاگا

سلائی کا ڈبہ

بنانے کا طریقہ:

1- سُوتی کپڑے کے چوکور ٹکڑے پر پھول اور پتیاں ٹریس کر لیں۔

2- کپڑے کو فریم میں لگالیں۔

3- دھاگے کی دو تاریں لیں اور سُوئی میں دھاگا پرولیں۔ دھاگا بہت لمبا نہ لیں۔ کیونکہ لمبے دھاگے میں گرہ پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

4- ڈنڈی بنانے کے لیے نقطہ 1 سے سُوئی کپڑے سے اُوپر نکالیں۔ دھاگے کو بائیں انگوٹھے کے نیچے دبالیں۔ اب نقطہ 1 سے سُوئی کپڑے کی پچھلی طرف سے گزار کر نقطہ 2 پر دھاگے کے حلقے کے اُوپر سے نقطہ 3 پر نکال لیں۔ یوں ٹانکا لینے سے دھاگے کے حلقے کا چھلّا سا بن جاتا ہے اسی طرح دُہراتے رہنے سے ایک کے بعد دُوسرا حلقہ بنتا جاتا ہے۔ (شکل 2.5)

شکل 2.5

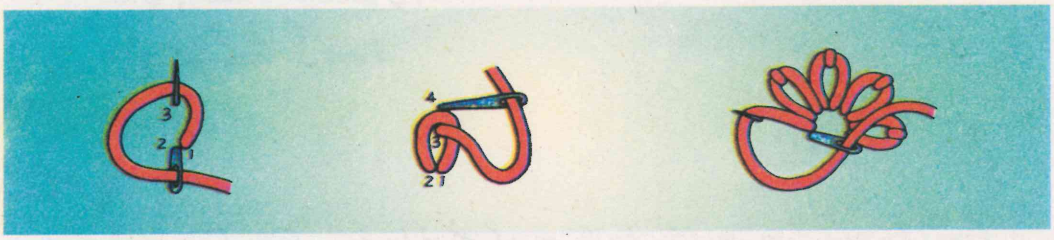
5- لیزی ڈیزی کا پھول چھ سے آٹھ پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کو بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

i- پھول کی پتی بنانے کے لیے نقطہ 1 سے سُوئی کپڑے کی پچھلی طرف سے اُوپر کی طرف نکالیں اور پُورا دھاگا اُوپر کھینچ لیں۔

ii- اب دھاگے کو آخری سرے کے نزدیک سے بائیں انگوٹھے کے نیچے اس طرح دبائیں کہ دھاگے کا چھوٹا سا حلقہ بن جائے۔

iii- سوئی کو نقطہ 2 سے کپڑے کی پچھلی طرف لے جا کر نقطہ 3 سے اس طرح نکالیں کہ نقطہ 3 حلقے کے اندر رہے۔ (شکل 2.6 الف)

iv- حلقے کو دبانے کے لیے ایک ننھا سا ٹانکا نقطہ 3 سے نقطہ 4 پر لیں (شکل 2.6 ب) یہ ٹانکا حلقے کے اُوپر سے لیا جائے گا تا کہ حلقہ کپڑے کے ساتھ سِل جائے۔ دوسری پتیاں بھی اس طرح سے بنالیں تاکہ پھول مکمل ہو جائے۔ (شکل 2.6 ج)



(الف) (ب) (ج)

شکل 2.6

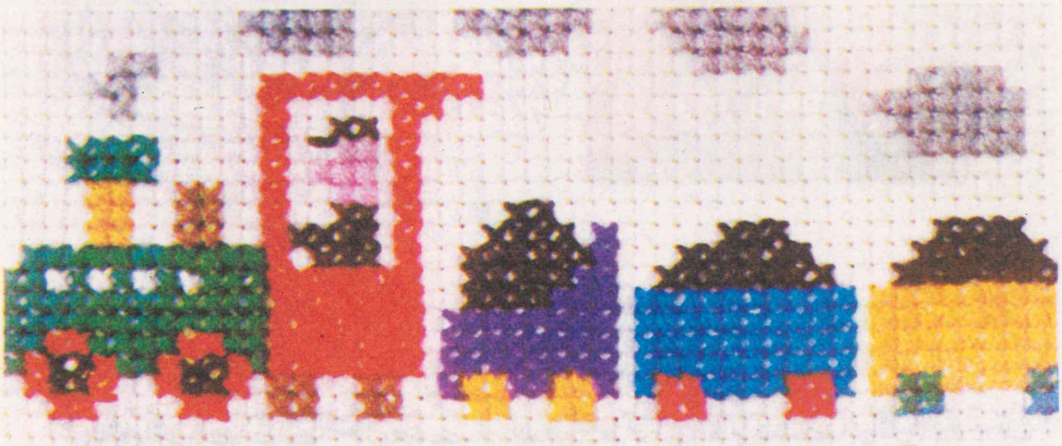
دوسُوتی ٹانکا (Cross Stitch)

عام کپڑے اور دوسُوتی کا فرق

عام سُوتی کپڑا سادہ بُنائی میں بُنا جاتا ہے اور اس میں ایک تار تانے اور ایک تار بانے کا استعمال ہوتا ہے۔ اسی سادہ بُنائی میں دو تار تانے اور دو تار بانے کے گزارنے سے دوسُوتی کپڑا تیار ہوتا ہے جو نہایت مضبوط ہوتا ہے اور میز پوش، چادر، نیپکن اور ٹیبل میٹ وغیرہ کے لیے اِستعمال ہوتا ہے۔ اس پر کڑھائی کے لیے جو ٹانکا استعمال ہوتا ہے اُسے دوسُوتی ٹانکا کہتے ہیں۔

دوسُوتی ٹانکا بنانا بہت آسان ہے۔ یہ ٹانکا دوسُوتی کپڑے کے علاوہ کھدر یا ایڈلین پر بھی بنایا جاتا ہے۔ جس کے لیے کپڑے کے تانے اور بانے کے تار گن کر کڑھائی کی جاتی ہے جو نہایت دلکش معلوم دیتی ہے۔

دوسُوتی ٹانکے سے پھُولوں کی پنکھڑیاں اور پتیاں بنائی جاتی ہیں۔ نیز اس ٹانکے کو باہم مِلا کر یا قطار کی صُورت میں بھی بنایا جاسکتا ہے اور عموماً کنارے بنانے کے لیے یہ ٹانکا بہت مناسب رہتا ہے۔ (شکل 2.7)



شکل 2.7

دوسُوتی ٹانکا بنانا

دوسُوتی ٹانکا بنانے کے لیے درج ذیل اشیا درکار ہوں گی۔

دوسُوتی کپڑے کا ٹکڑا: 20x20 س م

دو یا چار تار کا رنگین کڑھائی کا دھاگا

سلائی کا ڈبہ

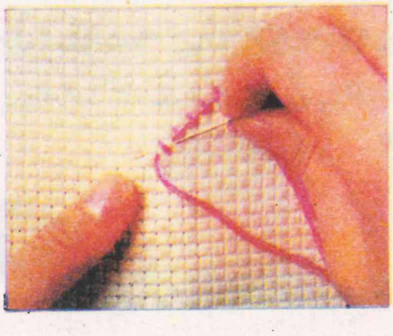
بنانے کا طریقہ:

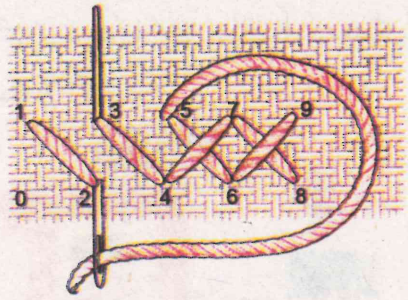
1- اس ٹانکے کو بنانے کے لیے کپڑے پر نمونہ ٹریس نہیں کیا جاتا۔ بلکہ جو نمونہ بھی بنانا ہو اس کو سامنے رکھ کر اور تار گن کر کڑھائی کی جاتی ہے۔ لہٰذا شروع میں اس ٹانکے کو سیکھنے کے لیے سادہ حاشیہ بنانے کی مہارت حاصل کر لیں۔ تاکہ بعد ازاں مختلف نمونے بنائے جا سکیں۔

2- سُوئی میں دھاگا ڈال لیں اور لمبے سرے کو گرہ لگانے کی بجائے کپڑے پر جس جگہ کڑھائی کرنی ہو اُس جگہ پر کپڑے کی اُلٹی طرف سے دو تین ٹانکے اِس طرح لگائیں جو سیدھی طرف سے نظر نہ آئیں۔

3- نشان 1 سے سُوئی کپڑے سے اُوپر نکالیں اور 1 - 2، 3 - 4، 5 - 6، 7 - 8 پر ترچھے ٹانکے لیں۔

4- ضرب کا نشان بنانے کے لیے نقطہ 9 پر سُوئی کپڑے کی پچھلی طرف سے گزار کر اُوپر کی طرف نکالیں۔ 9 سے 6 پر ٹانکا لیں اور سُوئی کو نقطہ 7 پر نکال لیں۔ اس طرح ضرب کا ایک نشان مکمّل ہو جائے گا جو دراصل دوسُوتی ٹانکا ہے۔ اب دوسرے ضرب کے نشان بنانے کے لیے نقطہ 7 - 4، 5 - 2، اور 3 سے 0 تک ٹانکا لیں۔ (شکل 2.8) اسی طرح دہراتے رہنے سے دوسُوتی ٹانکا مکمّل ہو جائے گا۔





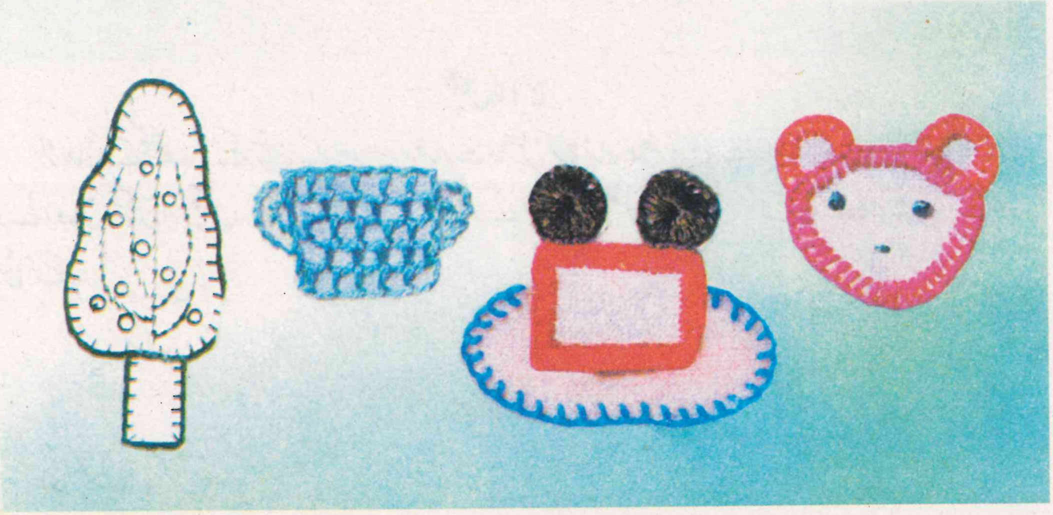
شکل 2.8

کمبل ٹانکا (Blanket Stitch)

کشیدہ کاری میں کمبل ٹانکے کا استعمال

کمبل ٹانکا حاشیہ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اور کناروں کو موڑ کر کمبل ٹانکا کیا جاتا ہے۔ اس میں ٹانکے نزدیک

نزدیک یا ذرا فاصلے پر لے کر مختلف ڈیزائین بنائے جاتے ہیں۔ اِس سے کنارا مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے اور دھاگے نکلنے کا امکان نہیں رہتا۔ اِس کا ہر ٹانکا عمودی رُخ ہوتا ہے اور اِس کو کپڑے کے متوازی نہیں لیا جاتا بلکہ اِس سے بننے والی زنجیر کنارے یا سرے کے متوازی ہوتی ہے۔ بچّوں کے فراک، نیپکن اور رومال وغیرہ پر اس ٹانکے کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (شکل 2.9)



شکل 2.9

کمبل ٹانکا بنانا

کمبل ٹانکا بنانے کے لیے درج ذیل اشیا درکار ہوں گی۔

سُوتی کپڑے کا ٹکڑا: 20x20 س م

رنگین کڑھائی کے دھاگے

سلائی کا ڈبہ

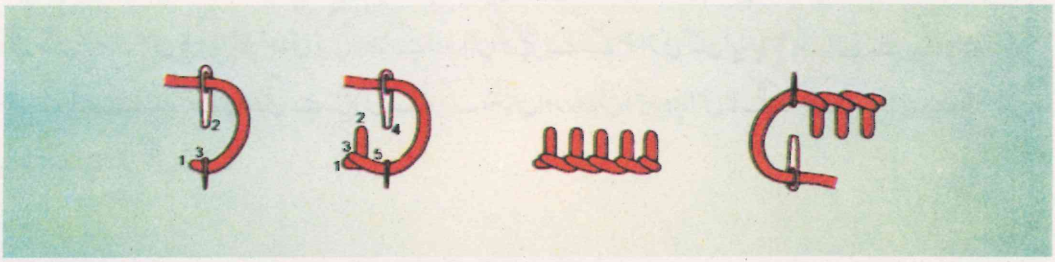
بنانے کا طریقہ:

1- سُوئی میں دو تار کا دھاگا پروئیں۔

2- سوتی کپڑے کے ٹکڑے کے کنارے کو قریباً 1.2 س م موڑ کر کچّا کر لیں۔

3- ٹانکا شروع کرنے سے پہلے تین چار چھوٹے چھوٹے ٹانکے کپڑے کی اُلٹی طرف لگالیں۔ اب نشان 1 سے سوئی کپڑے سے اُوپر نکالیں۔ دائیں سے بائیں طرف دھاگے کا حلقہ سا بنائیں۔ ذرا فاصلے پر نقطہ 2 سے سُوئی کپڑے کی نچلی طرف لے جائیں اور نقطہ 3 سے سُوئی کپڑے کے اُوپر کی طرف اس طرح نکالیں کہ سُوئی حلقے کے اُوپر رہے۔ یوں حلقے کا دھاگا کھینچنے سے کنارے پر زنجیر سی بن جائے گی۔ اِسی طرح دہراتے رہنے سے کنارا بند ہو

جائے گا۔(شکل 2.10)



شکل 2.10

کڑھائی کے مختلف ٹانکے سیکھنے کے بعد ان پر مہارت حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔ اور اس کے لیے آپ چھوٹے چھوٹے رومال، نیپکن اور بچّوں کے فراک وغیرہ پر کڑھائی کر کے مہارت حاصل کر سکتی ہیں تا کہ آپ کے کام میں نفاست اور صفائی آسکے۔

سوالات

1- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) ڈنڈی ٹانکے میں ٹانکے............لیے جاتے ہیں۔

(ب) زنجیری ٹانکے کو............کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

(ج) لیزی ڈیزی کا پھول عموماً............پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

(د) دوسُوتی ٹانکا............بنانے کے لیے مناسب رہتا ہے۔

(ہ) دوسُوتی ٹانکا بنانے کے لیے............پر............ٹریس نہیں کیا جاتا۔

(ل) کمبل ٹانکا............بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

2- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) کپڑوں پر کڑھائی کرنا ایک دلچسپ اور آسان فن ہے۔

(ب) ڈنڈی ٹانکا بہت مشکل ٹانکا ہے۔

(ج) ڈنڈی ٹانکے میں ٹانکے ترچھے ترچھے اور نزدیک نزدیک لیے جاتے ہیں۔

(د) سوئی میں دھاگا ڈالنے کے بعد گرہ لگا کر کام شروع کریں۔

(ہ) زنجیری ٹانکا ڈنڈیاں اور ٹہنیاں بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(ل) کمبل ٹانکے سے کنارے بند نہیں ہوتے۔

جائزہ

عملی کام ________ ڈنڈی ٹانکا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	نمونے کا انتخاب ٹانکے کے مطابق کیا گیا ہے۔	2	
2	فریم صحیح طریقے سے لگایا گیا ہے۔	2	
3	سُوئی کا رُخ اور دھاگے کی سمت کا تعین درست ہے۔	2	
4	کڑھائی مناسب طریقے سے کی گئی ہے۔	2	
5	کڑھائی صفائی سے کی گئی ہے۔	2	
	کل نمبر	10	

گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ________

تاریخ ________

جائزہ

عملی کام ———————— زنجیری ٹانکا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	نمونے کا انتخاب صحیح طریقے سے کیا گیا ہے۔	2	
2	کپڑے کا انتخاب درست ہے۔	2	
3	دھاگے کا انتخاب کپڑے اور اس کے رنگ کی مناسبت سے کیا گیا ہے۔	2	
4	ٹانکا لینے کا طریقہ درست ہے۔	2	
5	تیار شدہ نمونہ صفائی سے بنا ہوا ہے۔	2	
	کل نمبر	10	

گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ____________________

تاریخ ____________________

جائزہ

عملی کام ــــــــــــــــــــ دوسُوتی ٹانکا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	کپڑا دوسُوتی کڑھائی کے مطابق لیا گیا ہے۔	2	
2	دھاگا کپڑے کی مناسبت سے لیا گیا ہے۔	4	
3	دوسُوتی کے تمام ٹانکے ہموار اور یکساں ہیں۔	4	
	کل نمبر	10	

گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ــــــــــــــــــــ

تاریخ ــــــــــــــــــــ

جائزہ

عملی کام ــــــــــــــــــــ کمبل ٹانکا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	نمونے کا چناؤ ٹانکے کی مناسبت سے ہے۔	2	
2	ٹانکے صحیح طریقے سے لگائے گئے ہیں۔	2	
3	ٹانکے کا نچلا حاشیہ ہموار اور یکساں ہے۔	2	
4	تیار شدہ نمونہ خُوبصورت ہے اور صفائی سے بنا ہوا ہے۔	4	
	کل نمبر	10	

گریڈ

دستخط انچارج معلّمہ ــــــــــــــــــــ

تاریخ ــــــــــــــــــــ

3 علاقائی ٹانکے

مختلف علاقائی ٹانکوں کا مختصر تعارف

اب تک جو ٹانکے آپ نے سیکھے ہیں وہ ایسے ٹانکے ہیں جو ہر دَور میں دُنیا کے ہر حصّے میں مقبول رہے ہیں اور مختلف کپڑوں پر کڑھائی کے لیے اِن ٹانکوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن کڑھائی کے چند ٹانکے ایسے بھی ہیں جو کسی خاص علاقے سے تعلق رکھتے ہیں اور اسی تعلق کی بنا پر انہیں مختلف نام دیے جاتے ہیں۔ مثلاً سندھی، کشمیری، سواتی، بلوچی، ملتانی وغیرہ۔

اِس باب میں آپ ان علاقائی ٹانکوں کے بارے میں مختصراً پڑھیں گی۔ یہ ٹانکے مختلف ٹانکوں کے باہم امتزاج سے بنتے ہیں اور ان کو بنانے کے لیے کڑھائی کے تمام ٹانکوں پر مہارت ہونا ضروری ہے۔

سندھی ٹانکا

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ یہ سندھ کا مشہور و معروف ٹانکا ہے اور سندھی کشیدہ کاری اس ٹانکے میں کی جاتی ہے۔ اس ٹانکے سے ہر قسم کے کپڑوں پر کڑھائی کی جاتی ہے۔ خصوصاً چادروں، دوپٹے، قمیض، ساڑھی اور کُشن وغیرہ پر یہ کڑھائی نہایت دیدہ زیب لگتی ہے۔

اِس ٹانکے کو بنانا بہت آسان ہے۔ لیکن اس کو بنانے میں خاص مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ اِس میں کپڑے پر چند بنیادی ٹانکے ہی لیے جاتے ہیں جبکہ باقی کڑھائی دھاگے کو اِن بنیادی ٹانکوں میں سے گزارنے سے ہوتی ہے۔ اس کو بیل کی شکل میں بھی بنایا جاسکتا ہے اور ٹکڑیوں کی صورت میں بھی۔ (شکل 3.1) بیل کی شکل میں اس سے قمیضوں، دوپٹوں اور چادروں کے حاشیے بنائے جاتے ہیں اور بقایا حصوں پر ٹکڑیوں کا جال سا بنا کر کڑھائی کی جاتی ہے جو نہایت دیدہ زیب لگتی ہے۔

شکل 3.1

کشمیری ٹانکا

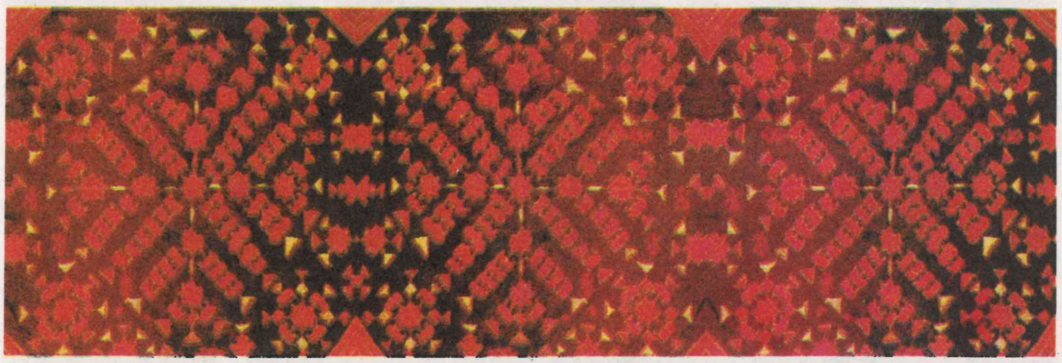
کشمیری کڑھائی کے لیے خاص قسم کا ٹانکا اور ڈیزائین اِستعمال ہوتے ہیں۔ اور کڑھائی کے لیے گہرے رنگ کا ریشم استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ٹانکا پھولوں اور پتیوں کو بھرنے کے لیے اِستعمال ہوتا ہے۔ ڈیزائین کے اندر کا حصّہ اِس ٹانکے سے بھرا جاتا ہے اور باہر کا حاشیہ بنانے کے لیے کالے دھاگے سے مچھلی ٹانکا بنایا جاتا ہے۔ مکمل ہونے پر یہ کڑھائی قدرے اُبھری ہوئی اور گتھی ہوئی نظر آتی ہے۔ یہ کڑھائی موٹے، باریک یا کسی بھی ہموار سطح والے کپڑوں پر کی جاسکتی ہے۔

کشمیری کڑھائی کُرتوں، دوپٹوں اور گرم چادروں وغیرہ پر نہایت دیدہ زیب لگتی ہے۔ خصوصاً گرم چادروں پر اس کڑھائی سے حاشیہ بنایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پوری چادر پر بھی کڑھائی کی جاتی ہے۔ قمیضوں کے گلے، دامن، آستین اور شلوار کے پائنچوں پر بھی کشمیری کڑھائی نہایت دلکش لگتی ہے۔ (شکل 3.2)

شکل 3.2

بلوچی ٹانکا

بلوچی ٹانکا کشمیری ٹانکے کے طریقے سے ہی بنایا جاتا ہے۔ لیکن اِس ٹانکے سے عموماً تکون یا چوکور شکل میں بھرائی کی جاتی ہے۔ اور حاشیہ کے لیے کالا دھاگا استعمال ہوتا ہے۔ اِس ٹانکے کو قمیض کے گلے بنانے کے لیے عموماً استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چادروں وغیرہ پر بھی کڑھائی کی جاتی ہے۔ (شکل 3.3)

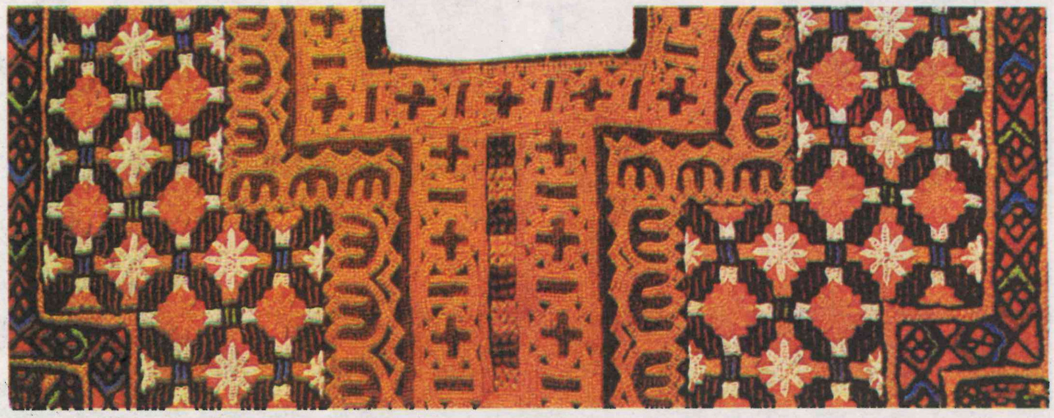


شکل 3.3

سواتی ٹانکا

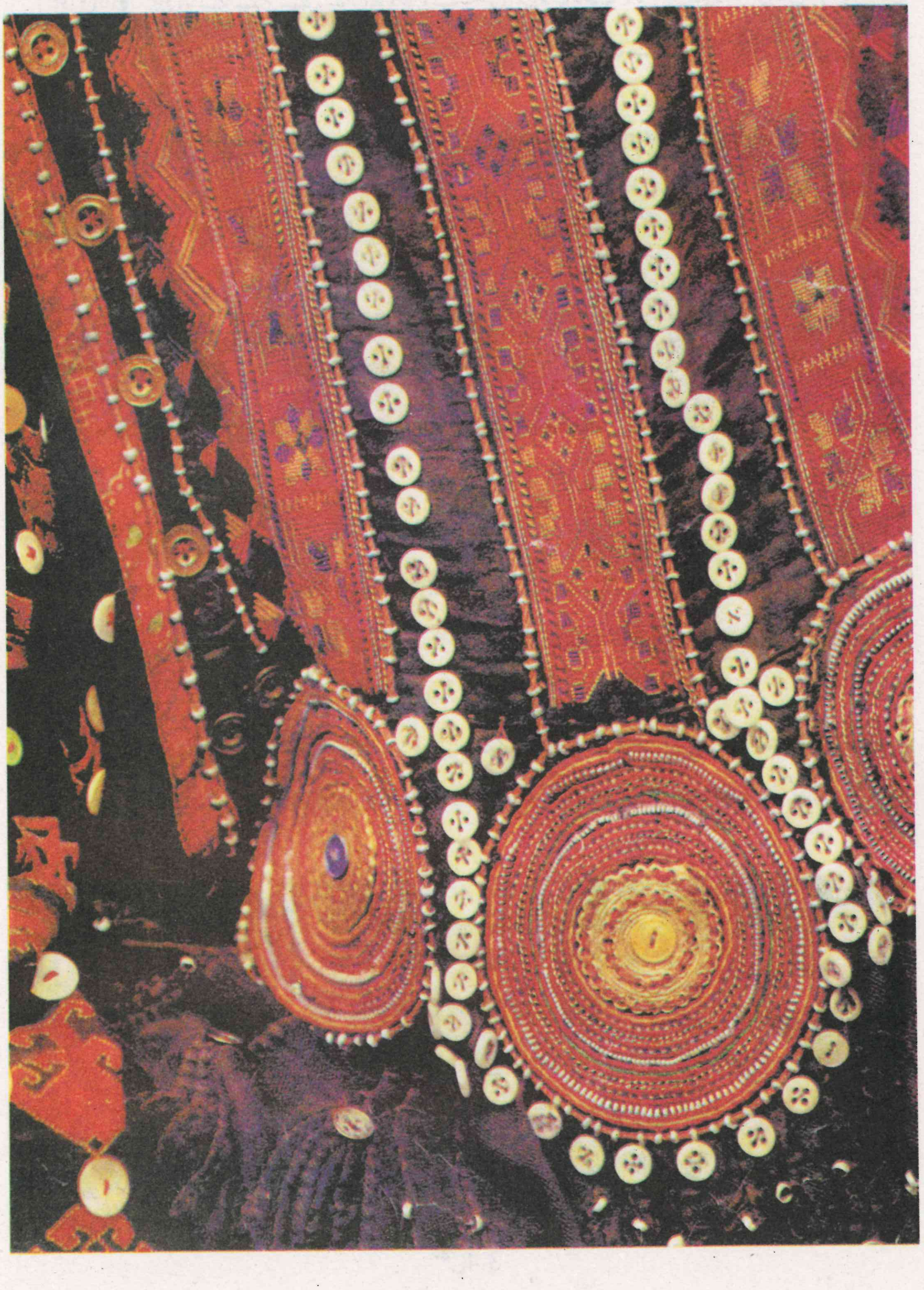
یہ ٹانکا سوات، چترال اور گلگت میں خصوصاً بنایا جاتا ہے۔ اس ٹانکے کو بنانے کے لے ایسا کپڑا استعمال کیا جاتا ہے جس کے تار بآسانی گِنے جاسکیں۔ کڑھائی کے لیے گہرے رنگ کا ریشم استعمال ہوتا ہے۔ اور خاص قسم کے ڈیزائین بنائے جاتے ہیں۔ خصوصاً مربع یا مستطیل اشکال میں ڈیزائین بنتے ہیں۔ (شکل 3.4)

اس ٹانکے کو کپڑے کی اُلٹی طرف سے صرف دو تاریں لے کر بنایا جاتا ہے۔ جبکہ سیدھی طرف سے کپڑا مکمّل طور پر کڑھائی سے بھرا ہوتا ہے۔ اس ٹانکے کا استعمال چادروں اور کُرتوں وغیرہ پر ہوتا ہے۔ اور یہ کڑھائی عموماً گہرے رنگ کے کپڑوں پر کی جاتی ہے۔

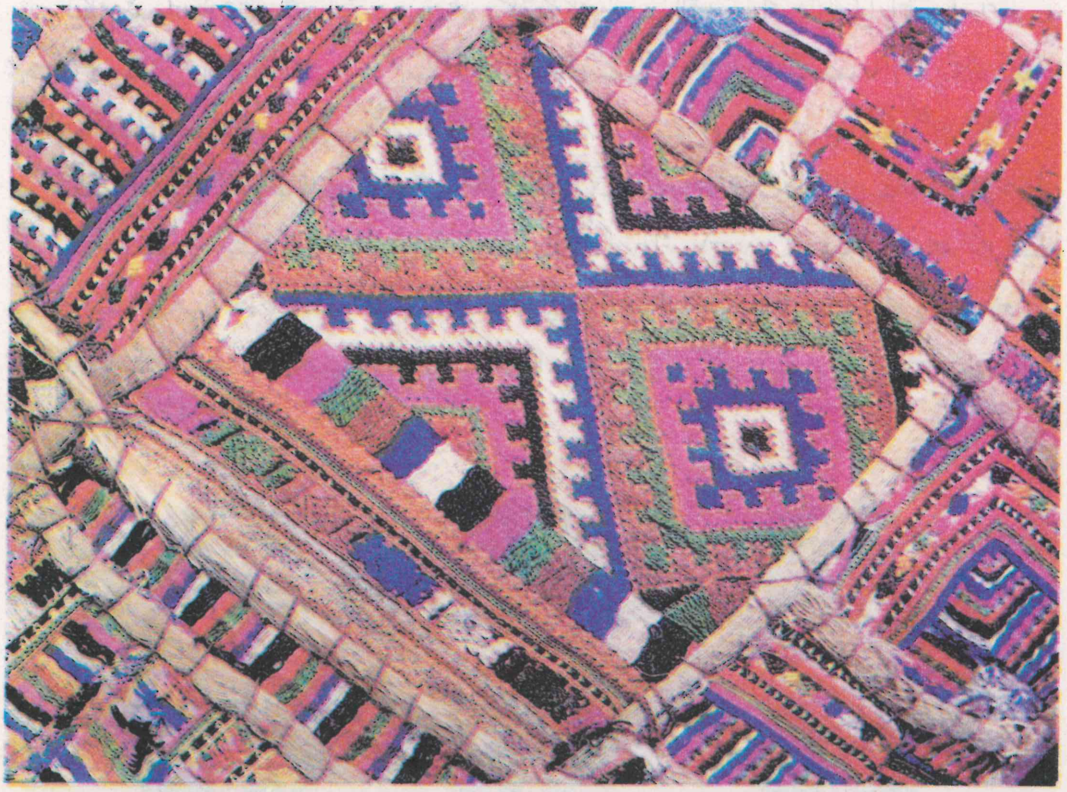


شکل 3.4

بلوچی کڑھائی



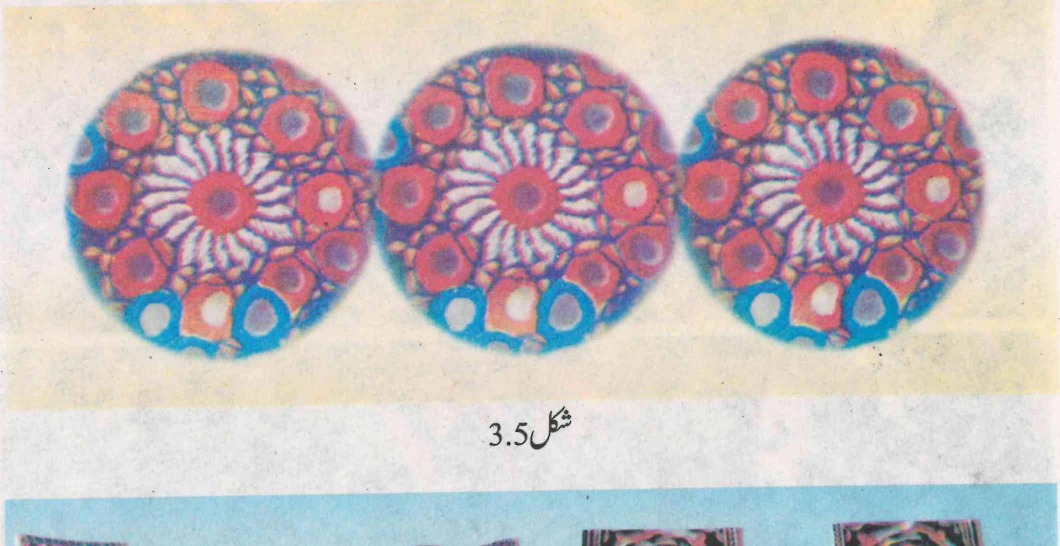
سواتی کڑھائی



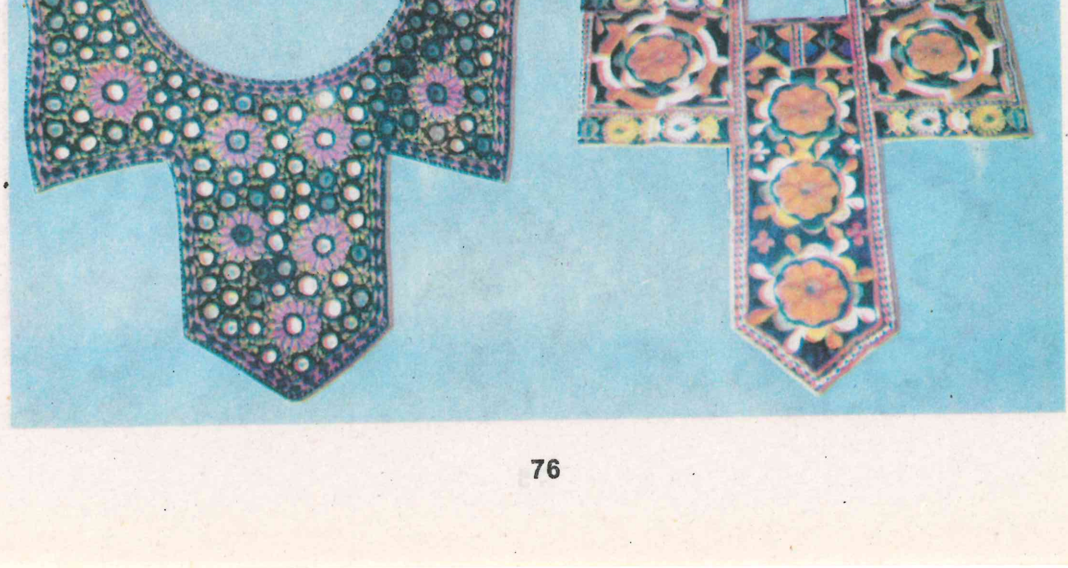
شیشے کا کام

یہ کام سندھ اور بلوچستان میں رائج ہے۔ عام طور پر شیشے کا کام دوسرے ٹانکوں کو ساتھ مِلا کر کیا جاتا ہے اور اس سے بہت خُوبصورت چیزیں بنائی جاتی ہیں۔ یہ ہر قسم کے کپڑوں پر کڑھائی کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر شیشے کے کام کی بیل بنائی جاتی ہے یا پھر سارے کپڑے کو شیشے اور پُھولوں سے بھر کر کاڑھ لیتے ہیں۔ مثلاً قمیض کے گلے یا کُشن وغیرہ۔

شیشے کا کام چھلّے کے ساتھ یا اِس کے بغیر بھی ہوسکتا ہے۔ لیکن چھلّے کے ساتھ بنانا زیادہ آسان ہے اور اس میں صفائی بھی زیادہ آتی ہے کیونکہ چھلّے پر کاج ٹانکا نزدیک نزدیک کر کے چھلّے کو ڈھانپ (Cover) دیا جاتا ہے۔ بعدازاں شیشے کے اُوپر اِسے اس طرح رکھا جاتا ہے کہ شیشے کے کنارے چُھپ جائیں۔ پھر اکہرے دھاگے کے ساتھ چھوٹے چھوٹے ٹانکے کاج ٹانکے میں سے سُوئی گزارتے ہوئے کپڑے میں لگائے جاتے ہیں۔ مکمّل ہونے پر یہ کام بہت نفیس اور نازک معلوم دیتا ہے۔ (شکل 3.5)



شکل 3.5



سوالات

1- درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) کڑھائی کے چند ٹانکے کسی خاص علاقے سے تعلق رکھتے ہیں۔

(ب) علاقائی ٹانکے بنانے کے لیے کڑھائی کے ٹانکوں پر مہارت ہونا ضروری نہیں۔

(ج) سندھی ٹانکا بیل کی شکل میں بنایا جاتا ہے۔

(د) کشمیری کڑھائی مکمّل ہونے پر اُبھری ہوئی اور گُتھی ہوئی نظر آتی ہے۔

(ہ) سواتی ٹانکا بنانے کے لیے ہلکے رنگ کا ریشم استعمال ہوتا ہے۔

2- خالی جگہوں کو پُر کریں:

(الف) علاقائی ٹانکے مختلف.............................. کے باہم امتزاج سے بنتے ہیں۔

(ب) کشمیری کڑھائی کے لیے.............................. رنگ کا ریشم استعمال ہوتا ہے۔

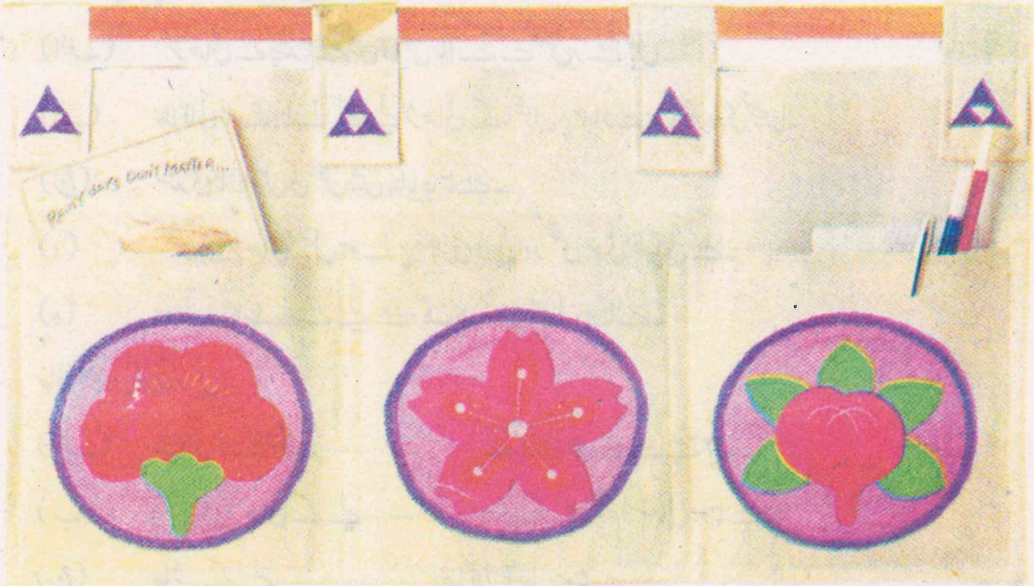
(ج) حاشیہ کے لیے.............................. دھاگا استعمال ہوتا ہے۔

(د) سواتی ٹانکے میں.................. طرف سے کپڑا مکمّل طور پر.................. سے بھرا ہوتا ہے۔

(ہ) چھلے پر.................. نزدیک نزدیک کرکے.................. کو کور کیا جاتا ہے۔

3- مختلف علاقائی ٹانکوں کے نمونے جمع کرکے فائل میں لگائیں۔

4 نمائش اور اس کی افادیت



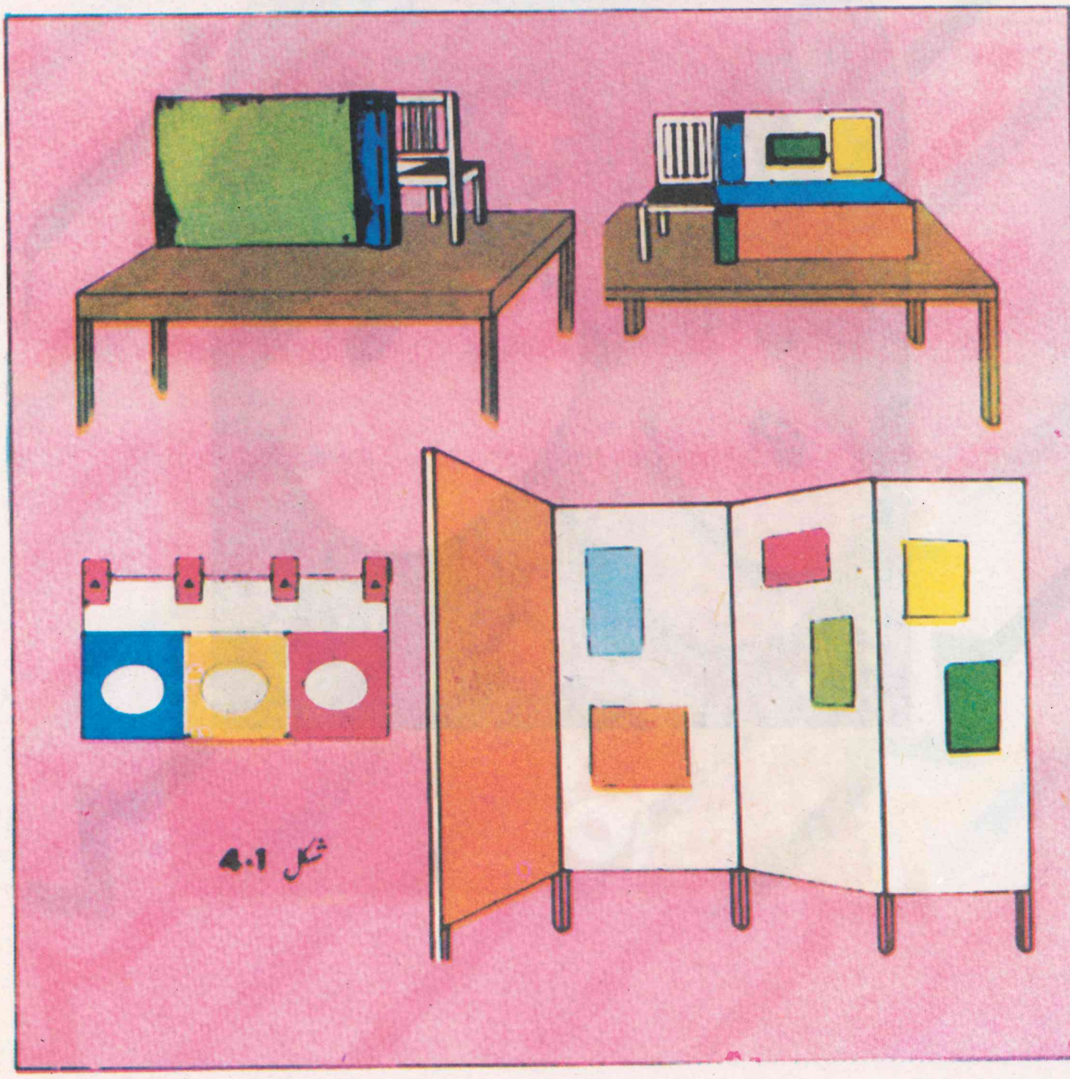
ہوم اکنامکس کے مضمون میں بچیاں جو کچھ سیکھتی ہیں اور جو چیزیں بناتی ہیں۔ اِن سب چیزوں کی اگر سال کے اختتام پر نمائش کا اہتمام کر لیا جائے تو اس سے بچیوں میں کام کرنے کی تحریک اور شوق پیدا ہوتا ہے۔ وہ اپنا کام دُوسروں کو دِکھا کر اور ان سے داد و تحسین حاصل کر کے خُوش ہوتی ہیں۔ ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے نیز اپنی ہم عُمر بچیوں کی بنائی ہوئی مختلف چیزوں کو دیکھ کر ان کے عِلم اور ذوق میں اضافہ ہوتا ہے۔

نمائش میں رکھی جانے والی چیزوں کا انتخاب اور اس کو خُوبصورت طریقے سے لگانا بھی تدریسی عمل کا ایک حصّہ ہے۔ اِس لیے بچیاں اپنی اساتذہ کے مشورے سے اس کا اہتمام بآسانی کر سکتی ہیں۔ اِس کے لیے جماعت وار سٹال بھی لگائے جا سکتے ہیں یا کسی بڑے کمرے میں ہر جماعت کے لیے ایک حصّہ مخصوص کر کے وہاں پر اشیا رکھی جا سکتی ہیں۔

چونکہ جماعت میں بچیاں جو کُچھ سیکھتی ہیں اس کے لیے علیٰحدہ علیٰحدہ ہر بچّی چیزیں بناتی ہے۔ اس لیے ان اشیا کے علاوہ بچیاں اپنی اُستاد کے مشورے سے گروپ پراجیکٹ بھی تیار کر سکتی ہیں۔ اور اِس طرح تیار کردہ اشیا کو نمائش میں فروخت کے لیے بھی رکھا جا سکتا ہے۔

نمائش لگانے کے لیے کمرہ کی تیاّری

نمائش لگانے کے لیے سکول کے ایسے کمرے کا انتخاب کیا جائے جہاں مناسب روشنی کا انتظام ہو اور کم از کم دو دیواریں ایسی ہوں جہاں کھڑکیاں یا دروازے نہ ہوں تا کہ نمائش لگانے میں سہولت رہے۔ نمائش لگانے سے پہلے تمام اشیا اکٹھی کر لی جائیں اور ان کی مناسبت سے کام کو دیوار پر یا میز پر رکھنے کا اہتمام کیا جائے۔ اس کے علاوہ کمرۂ جماعت کی میزوں اور کرسیوں کے استعمال سے بھی سطح تیاّر کی جاسکتی ہے (شکل 4.1) تمام اشیا کو جماعت وار ترتیب کے ساتھ لیبل کر کے رکھنا چاہیے تا کہ ہر کام جاذبِ نظر رہے اور اس کی خوبیوں کو سراہا جاسکے۔


شکل 4.1

سوالات

-1 خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(الف) نمائش لگانے سے بچیوں میں کام کرنے کی.................... پیدا ہوتی ہے۔

(ب) نمائش میں رکھی جانے والی.................... کا انتخاب بھی.................... عمل کا ایک حصہ ہے۔

(ج) بچیوں کی تیار کردہ اشیا کو نمائش میں.................... بھی رکھا جاسکتا ہے۔

(د) نمائش لگانے کے لیے ایک ایسے کمرے کا انتخاب کریں۔ جہاں.................... روشنی کا انتظام ہو۔

(ہ) تمام اشیا کو.................... ترتیب کے ساتھ.................... کر کے رکھنا چاہیے۔

-2 درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں:

(الف) نمائش لگانے سے بچیوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

(ب) سال کے اختتام پر نمائش کا اہتمام ضروری نہیں۔

(ج) نمائش میں رکھی جانے والی اشیا کا انتخاب اور ان کو خوبصورت طریقے سے رکھنا بھی تدریسی عمل کا حصہ ہے۔

(د) طالبات کی تیار کردہ اشیا کو نمائش میں برائے فروخت نہیں رکھا جاسکتا۔

(ہ) کمرۂ جماعت کی میزوں اور کرسیوں کے استعمال سے بھی نمائش کے لیے جگہ تیار کی جاسکتی ہے۔