

ہشتم جماعت :
 اُردو ذریعہ تعلیم :
 100 کل نمبر :

مضمون : ہوم اکنامکس
 کتاب کا نام : ہوم اکنامکس (نوٹس)
 ہفتہ وار دورانیہ : چار دن

فرسٹ ٹرم

نمبر شمار	عنوان	مجوزہ طریقہ تدریس	تناسب نمبروں کی تقسیم	اسالیب تخمین	حوالہ نمبر
1	<u>موسمی سبزیاں اگانا</u> ☆ گھر میں سبزیاں اگانے کے فوائد ☆ سبزیاں اگانے کے ☆ سبزیاں اگانے کے لئے مناسب جگہ کا انتخاب ☆ باغبانی کے اوزاروں کا انتخاب ☆ سبزیاں اگانے کے اصول ☆ پودوں کی حفاظت ☆ پیڑی لگانا ☆ پودوں کا مشاہدہ ☆ سبزیاں کو پانی دینا ☆ دھوپ کے وقت پانی نہ دینا ☆ مختلف سبزیوں کو لگانے کا صحیح طریقہ اور وقت	تحریری	30%	انشائیہ 20% معروضی 10%	1-2-3 4-5-6 7
2	<u>مختلف قسم کی چیزیں بنانا</u> ☆ فی کوزی کا نفاذ ☆ فی کوزی کے نفاذ کے لئے کپڑے کا انتخاب ☆ لڑے کور کے لئے کپڑے کا انتخاب ☆ گلو یا بنانا ☆ گلو یا بنانے کے لئے ضروری سامان	تحریری	20%	انشائیہ 20% معروضی 10%	8-9-10 11-12- 13-14- 15-16 17-18

(حصہ دوم)

44-69	☆ فی کوزی بنانا ☆ لڑے کور بنانا ☆ گلو یا بنانا شامی کہاب ☆ پھلی کا سامان ☆ تورمہ	پریکٹیکل	40%		
-------	---	----------	-----	--	--

سیکنڈ ٹرم

عنوان	طریقہ تدریس	تناسب نمبروں کی تقسیم	اسالیب تخمین	حوالہ
<u>کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت</u>	تحریری	30%	انشائیہ 20% معروضی 10%	19-20-21 22-23-24 25-26

ہوم اکنامکس



جملہ حقوق بحق پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور محفوظ ہیں

منظور شدہ بورڈ آف انٹرمیڈیٹ و سیکنڈری ایجوکیشن

لاہور سرگودھا ملتان بہاولپور گوجرانوالہ اسلام آباد فیصل آباد راولپنڈی ڈی جی خان آزاد کشمیر

☆ مصنفہ: مسز مارگرٹ غوری

☆ مترجم: ریاض احمد

☆ نظر ثانی و تدوین نو: زینبہ مشکور

☆ ناشر: آزاد بک ڈپو چوک اردو بازار لاہور

☆ مطبع: گنج شکر پرنٹرز لاہور

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد اشاعت	قیمت
مئی 2009	دوم	نہم	6,000	43.00

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	مضامین	باب نمبر
1	غذا اور صحت	1
11	غذائی اجزا اور جسمانی ضروریات	2
29	غذائی گروہ اور ان کی اہمیت	3
37	متوازن غذاء کے بنیادی اصول	4
47	مختلف لوگوں کی غذائی ضروریات	5
55	مینو پلاننگ یا خوراک کی منصوبہ بندی	6
63	کھانا پیش کرنا	7
71	اشیائے خوردنی کی خریداری	8
77	خوراک کی تیاری	9
85	صاف ستھری اور محفوظ غذا	10
91	عملی کام	11
93	(i) بچوں کے لیے کھانا تیار کرنا	
99	(ii) گوشت پکانا	
103	(iii) سبزیاں پکانا	
110	(iv) اناج پکانا	

غذا اور غذائیت

گوشت پکانا

سادہ تورمہ

آلو قیمہ

سبزی پکانا

سبزی کا سوپ

مٹی جلی سبزیوں کی بھجیا

اناج اور دالیں پکانا

اُبلے ہوئے چاول

مسور کی دال

موسمی سبزیاں اگانا

گھر میں سبزیاں اگانے کے فوائد

مختلف سبزیوں کو لگانے کا صحیح طریقہ اور وقت

سلائی

سلائی مشین کا استعمال

سلائی مشین کے اہم پرزے اور ان کے کام

سلائی کی تیاری

مشین پر مہارت حاصل کرنا

فہرست مضامین

مشین کی سلاٹیاں

سادہ سلائی

گم سلائی

آرائشی و علاقائی ٹائٹلے

سائٹ ٹائٹلے

پھلکاری یا سواتی ٹائٹلے

سندھی ٹائٹلے

شیشے کا کام

مختلف قسم کی چیزیں بنانا

ٹی کوزی کا غلاف

ٹڑے کور

گڑیا

خاندان میں موثر طریقے سے رہنا

تعلیم کی اہمیت

تعلیم یافتہ فرد کی حیثیت سے آپ کی ذمہ داریاں

گھر بلو کام کاج

ادقات کار کی منصوبہ بندی

کپڑوں کی دیکھ بھال

گھر کی صفائی

گھر صاف ستھرا رکھنے کے لیے چند عمومی اقدامات

IMPORTANT NOTES



پبلشرز گلبرگ پرائیویٹ لمیٹڈ
تیار کردہ، پنجاب پبلشرز گلبرگ پرائیویٹ لمیٹڈ
منظور کردہ وفاقی وزارت تعلیم، حکومت پاکستان، اسلام آباد
حوالہ نمبر ایف 2-15/87 / 27-03-1984

مصنفین:

مسز صفیہ نذیر چغتائی
مسز انجم نواز
مس وسیم بانو

مدیران:

مسز عائشہ اختر
زیبذہ مشکور

فنی معاونت:

مکتبہ معین الادب، لاہور
شار سکین لاہور

ناشر:

طارق پیشنگ ہاؤس لاہور

132955

مطبع:

زاہد بشیر پرنٹرز لاہور

تاریخ	ایڈیشن	طباعت	تعداد	قیمت
	دوم	نہم	24000	

68/1

جملہ حقوق بحق نصاب نیٹس تک پورے محفوظ ہیں
 تیار کردہ نصاب نیٹس تک پورے لاہور
 منظور کردہ وفاقی وزارت تعلیم، حکومت پاکستان، اسلام آباد
 بحوالہ سلسلہ نمبر: D-Text76/165 dated 23-2-1976

فہرست مضامین

1	ہوم آکنائکس کی تعریف اور دائرہ عمل	پہلا حصہ
8	اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو سمجھنا مختلف عمر کے بچوں کی جسمانی خصوصیات گھر اور گھر سے باہر کے لوگوں کے ساتھ تعلقات	دوسرا حصہ
70	لباس اور پارچہ جات لباس کے متعلق نظریات اور اقدار لباس کا انتخاب کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت	تیسرا حصہ
114	غذا اور غذائیت غذا کے کام غذا کے انتخاب اور فہرست طعام کی تیاری کے اصول	چوتھا حصہ
142	گھریلو انصرام گھریلو کاموں میں انصرام کی اہمیت خاندانی اقدار اور مقاصد گھریلو خوبصورتی اور آرام	پانچواں حصہ
155	ہوم آکنائکس اور آرٹ روزمرہ زندگی میں آرٹ کا استعمال روزمرہ زندگی میں ڈیزائن کا استعمال	چھٹا حصہ

مصنفین: ڈاکٹر مس رضیہ نور محمد (مرحومہ) مسز طلعت اسلم (مرحومہ)

3: 23

تدوین و نظر ثانی: زینبہ مشکور

مطبع: نصاب پریس، لاہور

ناشر: نظریہ پاکستان ٹرسٹ، لاہور

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد	قیمت
اپریل 2010ء	7	8	80,000	63.00

عنوان

ز

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
			موتیا سینٹلا، چھوٹی ٹیچک۔ خناق
۱۴۳	بلنایا جھلنا۔	۱۵۳	
۱۴۴	بے ہوشی۔	۱۵۲	باب نمبر ۱۵
۱۴۵	پانی میں ڈوبنا۔		اپنی دیکھ بھال اور صفائی
۱۴۶	زخموں کی دیکھ بھال	۱۵۵	غسل کرنا
۱۴۷	مصنوعی تیغ۔	۱۵۷	ہاتھوں کی صفائی۔
۱۸۲	پڑیوں کا ٹوٹنا (فریچر)	۱۵۷	ناخنوں کی صفائی
۱۸۵	گھر اور سکول میں حفاظتی تدابیر	۱۵۸	ہالوں کی صفائی
	باب نمبر ۱۱	۱۵۸	دانتوں کی صفائی
	آرام دہ اور خوبصورت گھر	۱۵۸	آنکھوں کی حفاظت
۱۹۱	آرام دہ اور خوبصورت گھر	۱۵۹	کانوں کی صفائی
۱۹۲	خاندان کے افراد کے لیے سب سے بگڑی	۱۶۰	پاؤں کی حفاظت
	کی تقرری۔	۱۶۰	انٹریوں کے فضلات کا اخراج
	باب نمبر ۱۲ فریچر	۱۶۰	تفریح
۱۹۷	(۱) فریچر آرام دہ ہونا چاہیے۔	۱۶۱	
۱۹۸	(۲) فریچر فریڈتے وقت آمدنی کی نظر رکھنا		باب نمبر ۱۶
	چاہیے	۱۶۲	مریض کی دیکھ بھال
۱۹۹	(۳) فریچر موسم کے مطابق ہونا چاہیے۔	۱۶۳	مریض کے کمرے کی حفاظت۔
۱۹۹	(۴) فریچر کے ساتھ اور جگہ کی مناسبت	۱۶۷	بستر بچانا۔
	کا خیال رکھنا چاہیے۔	۱۶۸	ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل۔
۲۰۰	(۵) فریچر ایسا ہونا چاہیے جو		باب نمبر ۱۰
	مختلف ضروریات کیلئے استعمال	۱۷۱	حادثات سے مدافعت
	کیا جاسکتا ہو۔	۱۷۲	صدر

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
۲۳۰	گر میوں سردیوں کے پارچات اور گھڑیلو استعمال کے دوسرے کپڑوں کو محفوظ کرنا۔	۲۰۴	باب نمبر ۱۲ گھڑیلو سجاوٹ اور آرٹ
۲۳۱	گرم کپڑوں کو محفوظ کرنا۔	۲۰۴	آرٹ کے عناصر
۲۳۲	گر میوں کے کپڑوں کو محفوظ کرنا۔	۲۰۶	خطوط
۲۳۳	ریشمی گوٹے والے پاتے کے کام والے کپڑوں کو محفوظ کرنا۔	۲۰۷	شکل و ہیئت
۲۳۴	کتا میں محفوظ کرنا۔	۲۰۸	سطحی کیفیات
۲۳۵	جو تیاں محفوظ کرنا۔	۲۰۸	آرٹ کے اصول
۲۳۶	فرنیچر محفوظ کرنا۔	۲۰۸	ہم آہنگی
		۲۱۰	توازن
		۲۱۱	تقل
		۲۱۳	وقتیت
		۲۱۳	رنگ
			باب نمبر ۱۳
		۲۲۲	مقامی مصنوعات اور سجاوٹی چیزوں کی قدر اور استعمال
		۲۲۶	باب نمبر ۱۴ گھڑیلو اشیاء کی ذخیرہ اندوزی
		۲۲۷	اور رکھنے سینٹنے کے طریقے
		۲۲۷	جلد خراب ہر جانے والی خوراک کی ذخیرہ اندوزی و حفاظت۔
		۲۲۹	خشک خوراک یا جلد خراب نہ ہونے والی خوراک کی ذخیرہ اندوزی و حفاظت

سورجی سبزیاں اُگانا

گھر میں سبزیاں اُگانے کے فوائد

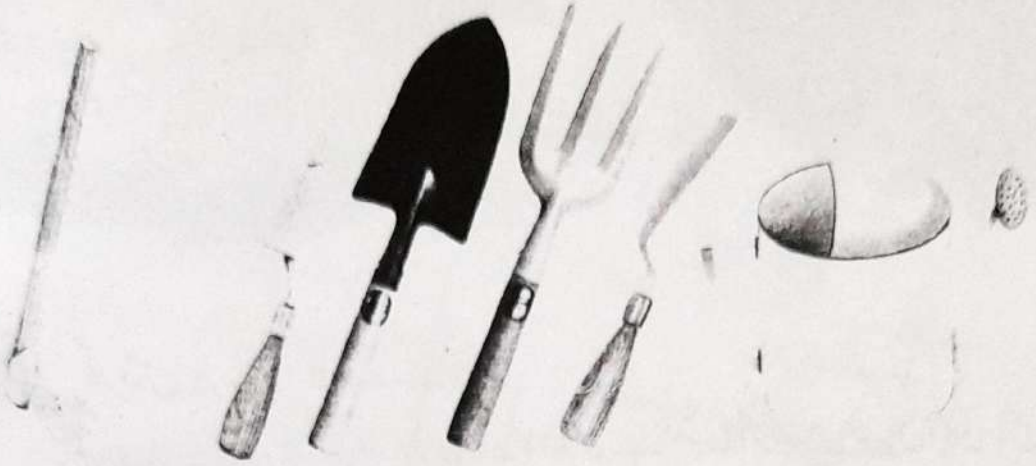
گھروں میں باغیچے کا وجود اچھی اور بہترین صحت کا ضامن ہے۔ خصوصاً اگر گھر میں سبزیاں اُگائی جائیں تو اس سے ذہنی تسکین اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ نیز تازہ اور صاف سُٹھری سبزیاں بھی میسر آتی ہے جو غذائیت اور لذت سے بھرپور ہوتی ہیں اور بازار سے سستی پڑتی ہیں۔ جبکہ بازار سے خریدی جانے والی سبزیاں صاف سُٹھری بھی نہیں ہوتیں اور ان میں گھر کی سبزیوں جیسی لذت اور غذائیت بھی نہیں ہوتی۔

سبزیاں اُگانے کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب

سبزیاں اُگانے کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کرنا چاہیے۔ جہاں درختوں کا سایہ نہ پڑتا ہو۔ لیکن سورج کی روشنی وہاں تک پہنچ سکتی ہو۔ اس کے علاوہ زمین زرخیز ہونی چاہیے۔ کیونکہ نرم اور چکنی مٹی میں سبزیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔ اگر گھر میں کچی زمین ہو تو اس جگہ ہر قسم کی سبزیاں لگائی جاسکتی ہیں۔ لیکن اگر گھر میں زمین کا کوئی قاتل حصہ سبزیاں اُگانے کے لیے نہ ہو تو ایسی صورت میں آپ گھی کے ڈبوں، لکڑی کی پیٹیوں، مٹی کی کھلی ہانڈی یا گملوں میں تیل والی سبزیاں مثلاً کدو، کریلے اور ٹماٹر وغیرہ لگا کر کسی دیوار کے قریب رکھ دیں اس طرح بلیوں دیوار پر چڑھ جائیں گی اور جگہ کی بچت ہوگی۔ اس کے علاوہ کھجور کے پتوں کی چٹائی نیچے بچھا کر اور اس کے اوپر مٹی ڈال کر دھنیا، میتھی، پودینہ، پالک وغیرہ لگائے جاسکتے ہیں۔ یوں تھوڑی سی کوشش اور محنت سے غذائیت اور لذت سے بھرپور سبزیوں کا لطف اُٹھایا جاسکتا ہے۔

سبزیاں اگانے کے لیے باغبانی کے اوزاروں کا انتخاب

سبزیاں اگانے کے لیے باغبانی کے چند اوزاروں کا گھر میں موجود ہونا لازمی ہے۔ یہ اوزار درج ذیل ہیں۔



1 رنبہ

یہ مٹی کے ڈھیلوں کو توڑ کر مٹی برابر کرنے کے کام آتا ہے۔

2 پھاوڑا

سخت زمین کو کھود کر نرم کرنے اور کھاریاں بنانے کے لیے ڈھیریاں لگانے کے کام آتا ہے۔

3 گھریچہ

یہ کھاریوں کی مٹی کو نرم کرنے یا گوڈی کرنے کے کام آتا ہے۔

4 فوارہ اور پائپ

فوارہ پودوں کو پانی دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے پودوں پر چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ ربڑ کی پائپ

پانی دینے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

3 سبزیاں اگانے کے اصول

سبزیاں اگانے کے لیے مندرجہ ذیل اصول مدنظر رکھنے ضروری ہیں۔

1 زمین کی تیاری

زمین کو پھاڑنے سے کھوکھلا کر لیں۔ اندازاً 5 سنی میٹر تک کھدائی کر لیں۔ اس میں سے سخت پتھر، گھاس پھوس وغیرہ نکال دیں۔ اور کھرپے کی مدد سے خوب الٹ پلٹ کریں۔ اس سے زمین زرخیز ہو جائے گی۔ پودوں کی صحیح نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ انہیں کھاد صحیح قسم کی ملے۔ سبزیاں اگانے سے پہلے زمین میں کھاد ملا کر زمین کو تیار کر لینا چاہیے۔

2 کیاریاں بنانا

جب زمین تیار ہو جائے تو اس میں کیاریاں بنالیں اور ہر کیاری میں الگ الگ سبزی لگائیں۔

3 بیج بونا

اب کیاریوں میں بیج بویں۔ بیج بوتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ بیج اچھی دکان سے خریدا جائے۔ اچھے بیج کی پہچان یہ ہے کہ

(i) بیج موٹا ہو اس کا چھلکا سکتا ہو اور نہ ہو۔

(ii) بیج پر امانہ ہو اور اس میں کیڑا نہ لگا ہو۔

(iii) بیج چھیلے رنگ کا ہو اور یہ وزن میں ہلکا ہو۔

بیجوں کو کیاری میں بکھیرنا نہیں چاہیے بلکہ قطار میں بونا چاہیے۔ بیج بونے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ زمین کو تھوڑا سا کھود کر اس میں بیج کو اچھی طرح دبائیں تاکہ پرندے اسے کھا نہ سکیں۔ بیج فاصلے پر اور دور دور بونے سے پودے خوب پھلتے پھولتے ہیں۔ کیونکہ ان کی گوڈی بھی آسان ہوتی ہے۔ بیج بوتے وقت زمین پانی سے زیادہ ترنہ کریں۔ بیج بونے کے بعد ہر تیسرے یا چوتھے دن کیاری پر پانی کا ہلکا چھینٹا لگائیں تاکہ زمین خشک نہ ہو جائے۔



بعض دفعہ بیج کے بجائے پودوں کی پنیری لگائی جاتی ہے۔ اس میں تمام بیج ایک گملے یا چھوٹی جگہ میں بوئے جاتے ہیں۔ اور جب پودے ذرا بڑے ہو جائیں تو انھیں وہاں سے اٹھیز کر دوسری جگہ لگایا جاتا ہے۔ اس کو پنیری لگانا کہتے ہیں۔ پنیری اٹھیزتے وقت

احتیاط برتنی چاہیے کہ پودے کو ہوانہ لگے۔ اس کے لیے پودے کو کچھ مٹی کے ساتھ اکھاڑنا چاہیے اور فوراً دوسری جگہ بو دینا چاہیے۔

5 پودوں کی حفاظت





پودوں کو اچھی طرح اگنے میں مدد دینے کے لیے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

- (i) پودوں کو سخت سردی، سخت دھوپ اور لُوسے بچانا ضروری ہے۔ اس کے لیے پودوں کو سرکنڈوں سے ڈھانپ دیں۔
- (ii) پودوں کو کیڑے مکوڑوں سے دور رکھیں۔
- (iii) کٹے، بلیاں، خرگوش اور مرغیاں وغیرہ سبزیاں خراب کر دیتے ہیں۔ ان سے بچاؤ کے لیے پودوں کی کیاری کے گرد جالی یا کانٹے دار جھاڑیاں لگا دیں۔
- (iv) زمین میں لکڑیاں گاڑ کر ان پر ٹین کے فالٹو ڈبے لٹکا دیں۔ اس طرح سبزیاں پرندوں سے محفوظ ہو جائیں گی۔
- (v) سبزیوں کو صبح اور شام کے وقت پانی دیں۔ اور دھوپ کے وقت پانی بالکل نہ دیں۔
- (vi) پودوں کی صحیح نشوونما کے لیے ان کی گوڈی مناسب وقت پر کرتی رہیں۔ اگر کسی پودے کو کوئی بیماری لگ جائے تو اس کو فوراً دوسرے پودوں سے الگ کر دیں۔

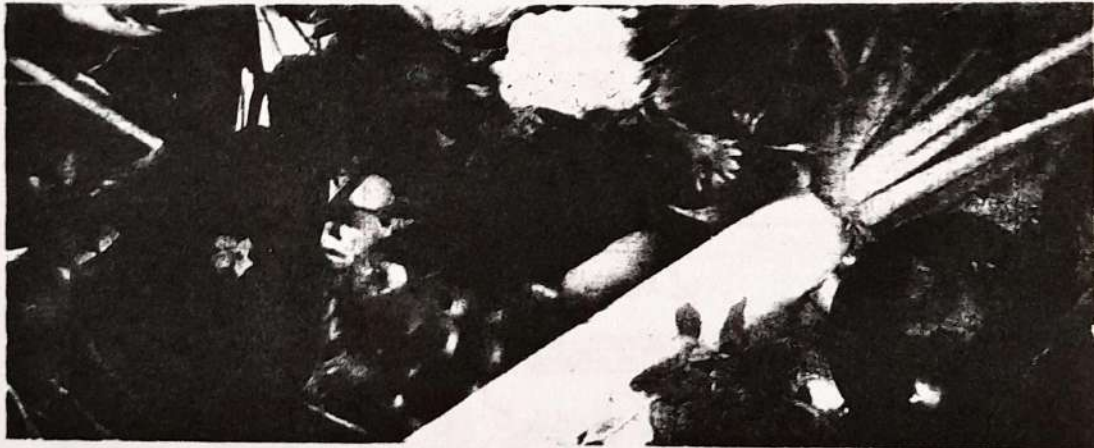
کسی کا پی پر بیج بونے کی تاریخ اور وقت نوٹ کر لیں اور روزانہ یا دو چار روز کے بعد پودوں کا مشاہدہ کر کے اس میں نوٹ کرتی رہیں۔

مختلف سبزیوں کو لگانے کا صحیح طریقہ اور وقت

مختلف سبزیوں کو لگانے کے لیے صحیح طریقہ جاننے اور وقت کا اندازہ رکھنے کے لیے آپ اس خاکے کو باورچی خانے کے ایک کونے میں لگادیں۔ تو یہ آپ کے لیے کافی مددگار ثابت ہوگا۔

لگانے کا صحیح طریقہ اور وقت	سبزی
<ol style="list-style-type: none"> 1. اکتوبر کے وسط میں بویا جاتا ہے۔ 2. گرمی کا موسم آنے پر زیادہ پانی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ 	 پیاز
<ol style="list-style-type: none"> 1. ستمبر، اکتوبر میں بوئے جاتے ہیں۔ 2. کھاد والی زمین میں تین تین ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ 3. زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ 	 شلجم
<ol style="list-style-type: none"> 1. جولائی میں بوئے جاتے ہیں 2. پودوں میں $1\frac{1}{2}$ ڈیسی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ 3. ٹماٹر نکل آنے پر رسی یا لکڑی سے سہارا دیں۔ تاکہ ٹماٹر خراب نہ ہوں۔ 	 ٹماٹر
<ol style="list-style-type: none"> 1. ستمبر کے مہینے میں بوئیں۔ 2. پودوں میں 2.5 سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ 3. انہیں زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے نیز پرندوں اور مڑغیوں سے بچانا ضروری ہے۔ 	 چقدر

<ol style="list-style-type: none"> 1. مئی کے مہینے میں بوئیں۔ 2. پھیری 3 سے 6 ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ 3. زمین کی برابر گوڈی کرتی رہیں اور پندرہ دن میں ایک بار پانی دیں۔ 4. کیڑوں سے بچاؤ کے لیے گندھک کا چھڑکاؤ کریں۔ 	 <p>مرچیں</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. اس کے بیج اکتوبر میں بوئیں۔ 2. ہر چوتھے دن پانی دیں۔ لیکن گرمیوں میں ہر روز پانی دیں۔ 	 <p>دھنیا</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. یہ اگست سے نومبر تک بوئیں۔ 2. اس کے پودے تین سے چھ ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ 3. اس کو بھی زیادہ پانی دیں۔ 	 <p>مولی</p>  <p>گاجر</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. اپریل کے مہینے میں بوئیں۔ 2. اس کی جڑیں کافی زمین کھود کر لگائیں۔ 3. سردیوں میں پانی کم دیں۔ لیکن گرمیوں میں ہر روز پانی دیں۔ 	 <p>پودینہ</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. اکتوبر میں بارش کے اختتام پر بوئیں۔ 2. اس کے بیج 8 سینٹی میٹر کی گہرائی اور 2.5 سینٹی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ 	 <p>پالک</p>



ان کے علاوہ گوبھی، بیٹنگن، کدو اور دوسری سبزیاں بھی گھر میں لگائی جاسکتی ہیں۔ کیونکہ ان پر زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ اس کے علاوہ سبزیوں کی کاشت کاری کے متعلق کتب سے بھی رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔

- 1 گھر میں سبزیاں اگانے کے کیا فوائد ہیں؟
- 2 سبزیاں اگانے کے لیے کن کن اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟
- 3 پودوں کی حفاظت کے لیے کن تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے؟
- 4 درج ذیل سبزیوں کو لگانے کا صحیح وقت اور طریقہ تحریر کریں۔
مرچیں، مولی، گاجر، پالک۔
- 5 درج ذیل بیانات میں سے درست بیان پر میں کا نشان لگائیں۔

- (i) سبزیاں اگانے کے لیے زمین زرخیز ہونی چاہیے۔
- (ii) گھر کی سبزیاں تازہ نہیں ہوتیں۔
- (iii) سبزیوں کی صحیح نشوونما کے لیے کھاد ضروری ہے۔
- (iv) بیجوں کو کیاری میں بکھیرنا نہیں چاہیے۔
- (v) پودوں کو کیڑے مکوڑوں سے بچانا ضروری ہے۔

6 مناسب الفاظ لگا کر خالی جگہوں کو پُر کریں۔

- (i) گھر میں باغیچے کا وجود _____ اور _____ کا ضامن ہے۔
- (ii) سبزیاں لگانے کے لیے زمین _____ ہونی چاہیے۔
- (iii) _____ مٹی کے ڈھیلوں کو توڑ کر مٹی برابر کرنے کے کام آتا ہے۔
- (iv) بیج _____ ہو اور اس کا _____ سکڑا ہوا نہ ہو۔
- (v) سبزیوں کو _____ اور _____ کے وقت پانی دیں۔



سلائی سکینے کے بعد گھریلو استعمال کی چھوٹی چھوٹی چیزیں مثلاً فی کوزی کا غلاف، ٹرسٹے کو اور کڑیا وغیرہ بنانا آسان ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ان کو بنانے میں زیادہ محنت بھی درکار نہیں ہوتی اور آپ شوق و دلچسپی سے انہیں بنا سکتی ہیں۔ جس سے نہ صرف آپ کے اپنے گھر کے خرچ میں کفایت ہو سکتی ہے بلکہ ان چیزوں کو بوقت ضرورت فروخت کر کے آپ اپنی آمدنی میں بھی اضافہ کر سکتی ہیں اور اپنے گھر کو مزید خوبصورت اور آرام دہ بنا سکتی ہیں۔ اس باب میں آپ کو مذکورہ بالا اشیاء بنانے کا طریقہ بتایا جائے گا۔ تصاویر و ہدایات کو مد نظر رکھتے ہوئے اور اپنی ٹیچر کے مشورے سے ان اشیاء کو بنانے میں مہارت حاصل کر لیں۔

ٹی کوزی کا غلاف (Tea cosy cover)

ٹی کوزی باورچی خانے میں استعمال ہونے والی اشیاء میں سے ایک مفید چیز ہے۔ چائے کوزی زیادہ دیر تک گرم رکھنے کے لیے ٹی کوزی کا استعمال ضروری ہے۔ ٹی کوزی روئی بھر کر یا فوم لگا کر بنائی جاتی ہے اور اس کے اوپر غلاف چڑھایا جاتا ہے تاکہ فوم یا روئی خراب نہ ہو۔ اس باب میں آپ کو سادہ ٹی کوزی کا غلاف بنانے کا طریقہ بتایا جائے گا۔



نی کوزی کے غلاف کے لیے پیڑے کا انتخاب

نی کوزی چونکہ بہت زیادہ استعمال میں آتی ہے۔ اس لیے اس کا غلاف جلد میلا ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ غلاف بنانے کے لیے ایسے پیڑے کا انتخاب کیا جائے جو پائیدار ہو۔ آسانی سے دھل سکے اور اس کا رنگ زیادہ ڈھلائی سے خراب نہ ہو۔ نیز اس کا رنگ اور ڈیزائن ٹرائی سیٹ یا ٹرے کور کے رنگ اور ڈیزائن سے مطابقت رکھتا ہو۔ عام استعمال کے لیے چھوٹے چھوٹے پرنٹ والا غلاف مناسب رہتا ہے۔ جب کہ خاص خاص مواقع کے لیے سادہ پیڑے پر خوبصورت کڑھائی مناسب رہتی ہے۔

بنانے کا طریقہ:

1 جس نی کوزی کا غلاف بنانا ہو اس کے نچلے حصے اور اوپر کی گولائی کو ناپ لیں۔ نی کوزی کا ڈرافٹ آدھے حصے کا بنے گا اور کٹائی میں کپڑا دو ہر اکٹھے سے ساڑھ بکمل ہو جائے گا۔ مثلاً اگر آپ کی نی کوزی 40 سینٹی میٹر لمبی اور 32 سینٹی میٹر چوڑی ہو تو اس کا ڈرافٹ اس طریقے سے بنائیں۔

الف، ب = 16 سینٹی میٹر

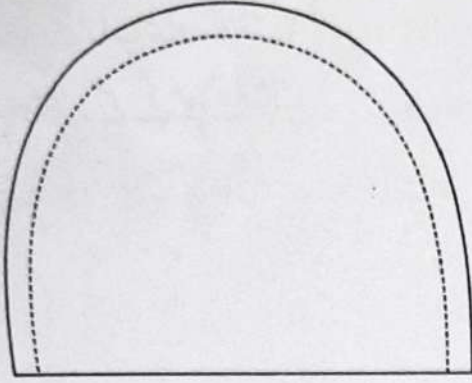
الف، ج = 40 سینٹی میٹر

الف، ب، ج، د مستطیل کو مکمل کر لیں اور خاکے کے مطابق اس کی گولائی کر لیں (شکل 5.1 الف) کناروں اور اطراف کی سلائی کے لیے 1 سینٹی میٹر اور نچلے حصے کی تریائی کے لیے 3 سینٹی میٹر سلائی کا حق رکھ کر نشان لگائیں اور ڈرافٹ کو کاٹ لیں۔

2 کپڑے کو لمبائی کے رخ دوہرا کریں۔ اس پر ڈرافٹ کو پنوں سے لگائیں اور ٹریس کر کے کپڑے کو کاٹ لیں۔ سلائی کے حق پر سلائی کر لیں۔ گولائی والے حصوں پر ٹنگ لگائیں۔ (شکل 5.1 ب) اور نچلے حصے کو موز کر تریائی کر لیں۔



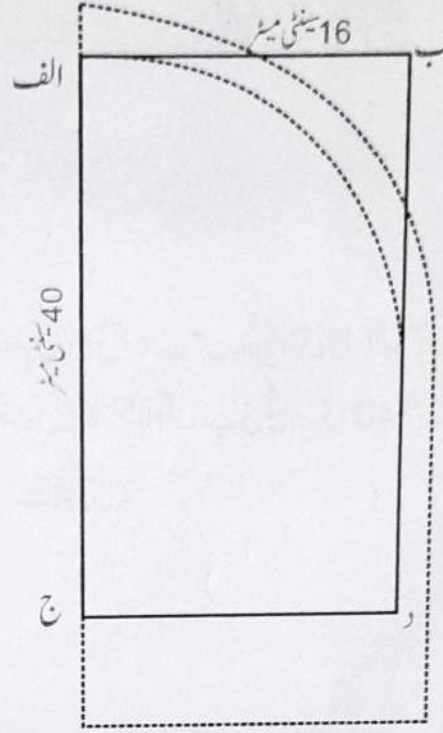
اگر آپ اس پر کوئی کڑھائی کرنا چاہیں تو اپنی ٹیچر کے مشورے سے اس پر ہلکی سی کڑھائی کر لیں۔ لیکن اس صورت میں ٹی کوزی کی سلائی بعد میں کریں۔ مکمل ہونے پر ٹی کوزی کی شکل اس طرح ہونی چاہیے۔ (شکل 5.1 ج)



(ب)



(ج)



(الف)

شکل نمبر 5.1

ٹرے کور (Tray cover)

ٹرے کور ٹرے کے اوپر بچھایا جاتا ہے اور اس کا استعمال بھی گھروں میں عام ہوتا ہے۔

ٹرے کور کے لیے کپڑے کا انتخاب

ٹرے کور بنانے کے لیے ایسے کپڑے کا انتخاب کیا جائے جو ذرا وزنی اور پائیدار ہو۔ آسانی سے دھل سکے اور

زیادہ دھلائی سے اس کا رنگ خراب نہ ہو۔

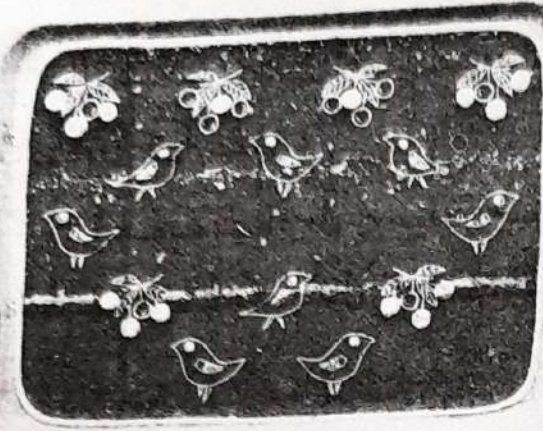
ٹرے کور کے لیے عام طور پر سوتی موٹے کپڑے کا استعمال موزوں رہتا ہے تاکہ یہ ٹرے پر مضبوطی سے جمارے۔



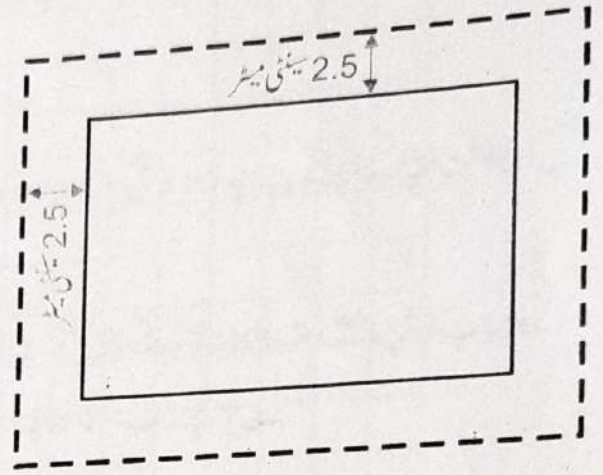
انگلیوں کے لیے چھوٹے چھوٹے پرنٹ والے کپڑے کا کورسوزوں رہتا ہے۔ جبکہ خاص خاص مواقع کے لیے سادہ کپڑے پر خوبصورت کڑھائی کی جاسکتی ہے۔

بنانے کا طریقہ:

- 1 جس ٹرے کا آپ کو رہنا چاہتی ہیں اس کی اندرونی لمبائی اور چوڑائی ناپ لیں۔ ٹرے کو چونکہ ٹرے کے ناپ کے مطابق بنا ہوا ہی مناسب رہتا ہے۔ اس لیے اس کا ناپ احتیاط سے لیں تاکہ یہ بڑا یا چھوٹا نہ رہ جائے۔
- 2 اس ناپ کے مطابق چاروں اطراف پر 2.5 سینٹی میٹر سلائی کا حق رکھ کر کپڑے کی کٹائی کریں۔ (شکل 5.2 الف)



(ب)

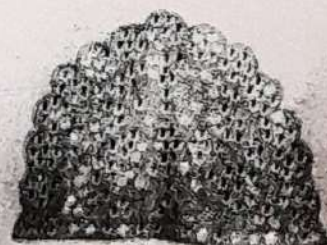


(الف)

شکل نمبر 5.2

- 3 سلائی کے حق پر کپڑے کو الٹی طرف موڑ کر تریپائی کر لیں۔
- 4 تریپائی کرنے کے بعد اس کو استری کر لیں۔
- 5 اگر آپ اس پر کوئی کڑھائی کرنا چاہتی ہیں تو اپنی ٹیچر کے مشورے سے نمونے کا انتخاب کریں اور ٹرے کو کور کے چاروں اطراف پر یا مقابل کے کونوں پر خوشنما رنگوں کے دھاگے استعمال کر کے کڑھائی کریں۔

(شکل 5.2 ب)



گڑیا بنانا

فارغ اوقات میں مختلف قسم کی گڑیاں بنانا اور انہیں طرح طرح کے کپڑے پہنا کر سجانا نو عمر لڑکیوں کا ایک دلچسپ اور دل پسند مشغلہ ہے۔ لڑکیاں ابتدائی عمر سے ہی گڑیاں بنانا شروع کر دیتی ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بعض لڑکیاں اس میں کافی مہارت بھی حاصل کر لیتی ہیں۔

اس باب میں آپ کے لیے گڑیا بنانے کا ایک نہایت آسان اور سادہ طریقہ دیا گیا ہے۔ جس کو بنانے کے بعد آپ کو مختلف قسم کی گڑیاں بنانے میں کافی مہارت حاصل ہو جائے گی۔

گڑیا بنانے کے لیے کپڑے کا انتخاب

گڑیا بنانے کے لیے جو کپڑا منتخب کیا جائے وہ مضبوط اور نرم و ملائم سطح کا ہونا چاہیے۔ کیونکہ بچے نرم کھلونوں سے کھیل کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔

گڑیا بنانے کے لیے عام سوتی کپڑا زیادہ مناسب رہتا ہے۔ جس کا رنگ پختہ ہو اور جوڑھلنے پر خراب نہ ہو۔ جسم بنانے کے لیے عموماً ہلکے رنگ یا انسانی جسم سے ملتے جلتے رنگ زیادہ مناسب رہتے ہیں۔

گڑیا بنانے کے لیے ضروری سامان

فلالین، لٹھا یا کھدر

روئی یا قوم کے ٹکڑے (بھرائی کے لیے)

رنگین دھاگے (گڑیا کے خدو خال کے لیے)

سیاہ یا براؤن اُون (بال بنانے کے لیے)

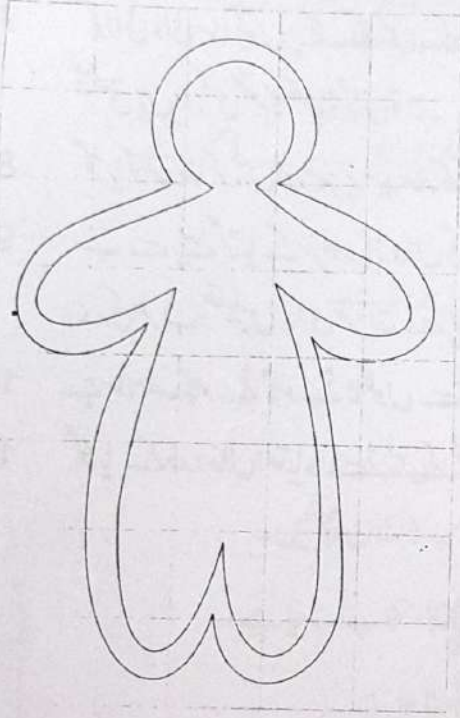
کاربن پیپر

گتا

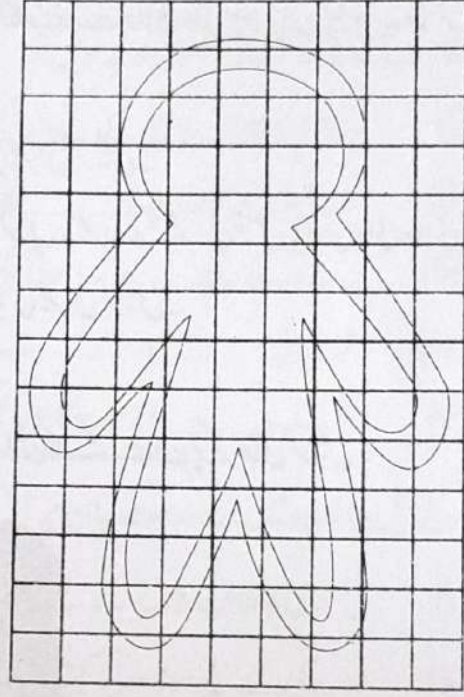
سلائی کاڈبہ



1 سب سے پہلے گڑیا کا پترن (Pattern) بنالیں۔ شکل 5.3 میں گڑیا بنانے کا ایک نہایت سادہ اور آسان گراف دیا گیا ہے۔ اسی گراف کو چھوٹا بنا کر کرنے سے مختلف سائز کی گڑیاں بنائی جاسکتی ہیں۔



(ب)



(الف)

شکل نمبر 5.3

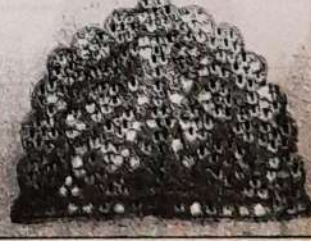
- 2 گڑیا کے پترن کو گتے پر ٹریس کر کے کاٹ لیں۔
- 3 کپڑے کی سیدھی طرف اندر رکھ کر کپڑے کو ڈہرا کر لیں۔
- 4 پترن کو کپڑے پر اتارنے کے لیے کاربن پیپر کپڑے کے اوپر رکھیں۔ اس پر گتے کا پترن رکھیں اور پنسل سے اطراف کو ٹریس کر لیں۔ ٹریس کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ پترن اپنی جگہ سے ہلنے نہ پائے۔



- 5 اب اس نشان پر کپڑے کو کاٹ لیں اور گڑیا کے اگلے اور پچھلے حصے برابر کر کے پن لگائیں۔
- 6 مشین میں کپڑے کا ہم رنگ دھاگا ڈالیں۔ پاؤں کے باہر کے حصے سے مشین کا بجنیہ شروع کریں اور ہاتھ اور سر کے اطراف سے ہوتے ہوئے پاؤں کے درمیان تک لے آئیں۔ یہاں پر کچھ حصہ بے سلا چھوڑ دیں۔
- 7 گولائی والی سلاخیوں پر تک لگائیں۔ کیونکہ تک لگانے سے گولائی والی سلاخیاں کپڑا سیدھا کرنے پر ٹھیک بیٹھتی ہیں اور کسی قسم کا کھنچاؤ نہیں آتا۔
- 8 گڑیا کو سیدھا کر لیں اور میز پر سیدھا رکھ کر اس کی بھرائی کر لیں۔
- 9 سب سے پہلے گڑیا کے سر اور بازوؤں کی بھرائی کریں۔ بھرنے کے لیے پنسل یا اون والی سلاخی سے روئی کو اندر کی طرف دھکیلیں۔ اسی طریقہ سے پوری گڑیا کی بھرائی کر لیں۔
- 10 بے سلا حصہ چھوٹے چھوٹے ٹانگوں سے سی لیں۔
- 11 گڑیا کے خدو خال احتیاط سے ٹھیس کر لیں اور ساٹن ٹانگے سے ان پر کڑھائی کر لیں۔



- 12 گڑیا کے بال بنانے کے لیے اون کے ٹکڑے اتنی ہی لمبائی کے کاٹیں جتنے لمبے بال آپ رکھنا چاہتی ہیں۔ سر کے درمیان سے انہیں ٹانگے لگا دیں اور نچلی طرف سے کھلے چھوڑ دیں یا چٹیا بنا دیں۔
- 13 گڑیا مکمل ہونے پر اپنی ٹیچر کے مشورے سے اسے کوئی لباس پہنا دیں۔



- 1 نئی کوزی کا غلاف بنانے کے لیے کپڑا کس قسم کا ہونا چاہیے؟ نئی کوزی کا غلاف بنانے کا طریقہ لکھیں۔
- 2 ٹرے کو رہناتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے؟ ٹرے کو رہناتے کا طریقہ تحریر کریں۔
- 3 گڑیا بنانے کے لیے کون سا کپڑا موزوں رہتا ہے؟ اس کو بنانے کا طریقہ تحریر کریں۔
- 4 مناسب الفاظ لگا کر خالی جگہوں کو پُر کریں۔

- (i) نئی کوزی کا غلاف بنانے کے لیے ایسا کپڑا منتخب کریں جو _____ ڈھل سکے۔
- (ii) گولائی والے حصوں پر _____ لگائیں۔
- (iii) ٹرے کو رہنے کے لیے _____ سوتی کپڑا موزوں رہتا ہے۔
- (iv) ٹرے کی _____ اور _____ ناپ لیں۔
- (v) گڑیا میں _____ یا فوم ربڑ کا چورا بھر لیں۔

5 درج ذیل بیانات میں سے درست بیان پر میں کا نشان لگائیں۔

- (i) نئی کوزی کا غلاف بنانے کے لیے پائیدار کپڑے کا انتخاب کرنا چاہیے۔
- (ii) ٹرے کو رہنے کے لیے موٹا سوتی کپڑا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- (iii) گڑیا کا جسم بنانے کے لیے ہلکے رنگ کا کپڑا استعمال کرنا چاہیے۔
- (iv) کپڑے پر نمونہ اتارنے کے لیے کاربن پیپر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- (v) گڑیا کے بازوؤں اور ٹانگوں کی بھرائی اچھی طرح کرنی چاہیے۔



جائزہ

عملی کام _____ فی کوزی کا خلافت

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 لکھیں۔

معیاری نمبر	معیاری نمبر	خصوصیات	نمبر شمار
	5	فی کوزی کا ساڑھو درست ہے۔	1
	5	فی کوزی کی گولائی صحیح ہے۔	2
	5	فی کوزی کی سلائی صحیح طریقے سے کی گئی ہے۔	3
	5	فی کوزی کے نچلے حصے کو صحیح طریقہ سے موز کر تری پائی کی گئی ہے۔	4
	5	خلافت دیکھنے میں موزوں، مناسب اور خوبصورت ہے۔	5
	25	کل نمبر:	

مگرٹی:

دستخط انچارج عملہ: _____

تاریخ: _____



جائزہ

عملی کام _____ ٹرے کور

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	ٹرے کور کا ساڑھی صحیح ہے۔	5	
2	ٹرے کور کے کنارے یکساں موڑے گئے ہیں۔	5	
3	ٹرے کور کے کونے صفائی سے بنائے گئے ہیں۔	5	
4	کناروں پر تریپائی باریک اور ہموار کی گئی ہے۔	5	
5	ٹرے کور دیکھنے میں خوبصورت ہے۔	5	
	کل نمبر:	25	

گریڈ:

دستخط انچارج معلمہ: _____

تاریخ: _____



جائزہ

گڑیا بنانا

مہلی کام

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	گڑیا کا پترن صحیح طریقے سے بنایا گیا ہے۔	5	
2	پترن کے مطابق کپڑے کی کٹائی اور سلائی کی گئی ہے۔	5	
3	گڑیا میں روئی کی بھرائی ہموار اور یکساں ہے۔	5	
4	گڑیا کے چہرے کے خدو خال اور بال درست طریقے سے بنائے گئے ہیں۔	5	
5	گڑیا دیکھنے میں خوبصورت ہے	5	
	کل نمبر:	25	

گریڈ:

دستخط انچارج معلمہ:

تاریخ:



کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت

کپڑے دھونے کے طریقے

ہمارے گھروں میں عام طور پر کپڑے ہاتھ سے دھوئے جاتے ہیں جن کے لیے مندرجہ ذیل اصول مد نظر رکھنے ضروری ہیں مثلاً

- 1- رنگ دار کپڑے سفید کپڑوں سے الگ دھوئے جائیں۔ رنگ دار کپڑوں میں سے اگر کسی کپڑے کا رنگ چھٹتا ہو تو اسے علیحدہ کر لیں۔
- 2- دھونے سے پہلے ہر قسم کی مرمت کر لیں مثلاً ٹوٹے ہوئے بٹن، زپ، سوراخ وغیرہ۔ اس کے علاوہ کوئی ایسی چیز مثلاً گونا یا لیس وغیرہ جو دھونے سے خراب ہو جاتی ہو اسے اتار لینا چاہیے۔
- 3- قیمتی کپڑوں کو تیز صابن سے دھونے کی بجائے واشنگ پاؤڈر سے دھونا چاہیے۔
- 4- کپڑوں کو صاف پانی سے بار بار کھگانا چاہیے تاکہ تمام صابن اچھی طرح نکل جائے۔
- 5- دھونے کے بعد کپڑوں کو سکھانے کے لیے کھلی جگہ پر ڈال دیں۔ جن کپڑوں کے رنگ اڑنے کا اندیشہ ہو انہیں دھوپ میں سکھانے سے احتراز کریں۔ کپڑوں کو اتنی دیر تک سکھائیں کہ ان میں ہلکی ہلکی نمی باقی رہ جائے کیونکہ نمدار کپڑے پر استری اچھی ہوتی ہے۔ کپڑے پھیلانے سے پہلے دیکھ لیں کہ رسی خشک ہو اور اس پر گرد وغیرہ نہ ہو۔

گرم اور اونی کپڑوں کی دھلائی

گرم اور اونی کپڑوں کی دھلائی اور سوتی کپڑوں کی دھلائی میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ اونی کپڑے مثلاً سویٹر، سکارف وغیرہ دھونے سے پہلے کاغذ پر ان کا خاکہ بنا لیں کیونکہ اونی کپڑے دھلائی میں اپنی وضع قطع کھودیتے ہیں۔ بعد میں ان کو جھاگ دار نیم گرم پانی میں دھوئیں۔ انہیں زیادہ رگڑنا یا مردنا نہیں چاہیے کیونکہ اس سے اون جڑ جاتی ہے۔ اونی کپڑوں کو ہاتھوں سے آہستہ آہستہ دبا کر ملیں پھر صاف پانی میں ڈال کر اچھی طرح صابن نکال لیں۔ اس کے بعد کپڑے کو خاکے پر ہموار پھیلا کر اس کی شکل اور سائز درست کر لیں۔ تیز دھوپ میں نہ سکھائیں کیونکہ زیادہ تیز دھوپ سے گرم کپڑے خراب ہو جاتے ہیں۔

ڈرائی کلین کے اصول

ڈرائی کلین کا مطلب ہے پانی کے بغیر دھونا۔ عام طور پر کپڑے گھر میں ڈرائی کلین نہیں کیے جاتے۔ کیونکہ گھر میں سب آلات کا مہیا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ نیز اس کے لیے زیادہ احتیاط کرنی پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آگ لگنے کا خطرہ بھی ہوتا ہے اور ہاتھوں کی جلد بھی خراب ہو جاتی ہے۔

داغ دھبے دور کرنے کے اصول

روزمرہ زندگی میں ہمارے کپڑوں پر اکثر داغ دھبے پڑ جاتے ہیں جن کو دور کرنا بہت ضروری ہوتا ہے تاکہ کپڑے بد وضع نہ ہوں۔ کچھ کپڑے اس قسم کے ہوتے ہیں جن کے داغ دھبے دور کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بہت سے داغ دھبے آسانی سے گھر میں ہی دور کیے جاسکتے ہیں۔

1- جو نمبی کسی کپڑے پر داغ لگے اسے فوراً دور کرنے کی کوشش کریں کیونکہ دھبا پرانا ہونے سے بہت محنت اور مشکل سے اترتا ہے۔

2- داغ اتارنے سے پہلے کپڑے کی ساخت کے بارے میں جاننا ضروری ہے کیونکہ جو چیز سوتی کپڑے پر استعمال ہو سکتی ہے وہ ریشمی کپڑے پر موثر نہیں ہوتی۔

3- داغ کی نوعیت کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ کپڑے پر داغ لگتے ہی اسے فوراً ٹھنڈے پانی سے دھولیں کیونکہ صابن، گرم پانی اور استری وغیرہ کے استعمال سے بہت سے داغ مزید پختہ ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

4- داغ دھبا دور کرنے والی اشیاء کو پہلے کپڑے کے کسی اندرونی حصے پر لگا کر دیکھ لیا جائے تاکہ پورا کپڑا خراب نہ ہو۔

5- داغ دھبے مندرجہ ذیل طریقوں سے دور کیے جاسکتے ہیں:

(الف) پہلے طریقے میں ایسے دھبے شامل ہیں جو صرف صابن اور پانی سے دھونے سے دور ہو جاتے ہیں۔ مثلاً چائے، دودھ، آئس کریم، انڈے، سالن وغیرہ کے داغ دھبے۔

(ب) دوسرے طریقے میں دھبوں کو دور کرنے کے لیے مختلف کیمیائی اشیاء درکار ہوتی ہیں مثلاً لیموں کا عرق، سرکہ، دھوبی سوڈا، کھانے والا سوڈا، گلیسرین، رنگ کاٹ، ہائیڈروجن پر آکسائیڈ وغیرہ۔ ان سے سیاہی، گھاس، لپ اسٹک وغیرہ کے

دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

(ج) تیسرے طریقے میں دھبے جذب کر کے دور کیے جاتے ہیں۔ مثلاً نمک، آٹے کا چھان، نالکھم پاؤڈر وغیرہ۔ یہ جاذب ہیں جو چکنائی، موم اور پھلوں کے داغ دور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

کپڑوں کی حفاظت

کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کا بنیادی فائدہ یہ ہے کہ اس سے وقت، قوت اور رقم کی بچت ہوتی ہے۔ عام طور پر کپڑوں کی حفاظت ان کی ساخت اور ریشے پر منحصر ہے۔ مثال کے طور پر موسم سرما کے کپڑوں کی حفاظت موسم گرما کے کپڑوں کی نسبت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔

موسم گرما کے کپڑوں کی حفاظت

- 1- روزمرہ استعمال کے کپڑے پسینہ سکھانے کے بعد الماری میں رکھے جائیں۔
- 2- جن کپڑوں میں جھیمیں ہوں ان میں کوئی بھی چیز موجود نہیں ہونی چاہیے کیونکہ جب کپڑا اینگر پر لٹکایا جائے تو اس سے جیب بد وضع ہو جاتی ہے۔
- 3- سردیاں شروع ہونے سے پہلے گرمیوں کے سب کپڑے دھو کر اور اچھی طرح تہ لگا کر رکھنے چاہئیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ کسی کپڑے کو کلف نہ لگی ہو کیونکہ اس سے کپڑا زیادہ دیر تک استعمال نہ ہونے کی وجہ سے زرد پڑ جاتا ہے اور اس میں پھپھوندی اور کیڑا لگنے کا احتمال ہوتا ہے۔

موسم سرما کے کپڑوں کی حفاظت

موسم سرما کے کپڑوں کی حفاظت موسم گرما کے کپڑوں کی نسبت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ اس کے لیے چند اصولوں کو

مد نظر رکھنا چاہیے۔ مثلاً

1- روزمرہ صفائی

روزمرہ صفائی کے لیے یہ ضروری ہے کہ گرم کپڑوں کو اچھی طرح برش کر کے انہیں اینگر پر لٹکایا جائے۔ ان کی

جیبوں میں بھاری چیزیں نہیں رکھنی چاہئیں۔ کیونکہ اس سے جیبیں لٹک جاتی ہیں۔

2- موسم کے اختتام پر انہیں حفاظت سے رکھنا

موسم کے اختتام پر گرم کپڑوں کو صاف کر کے رکھنا بے حد ضروری ہے تاکہ ان کو کیڑا لگنے کا احتمال نہ رہے۔ اس لیے جو کپڑے ڈرائی کلین کروانے والے ہوں ان کو ڈرائی کلین کروایا جائے اور جو کپڑے گھر پر دھونے والے ہوں ان کو گھر میں دھو لیا جائے۔ لیکن بعد ازاں محفوظ کرتے وقت ہر کپڑے میں ایک یا دو فینائل کی گولیاں یا نیم کے پتے رکھنے چاہئیں۔

3- ہوا لگوانا

موسم سرما کے کپڑوں کو ایک دفعہ ہوا ضرور لگوانی چاہیے۔ اگر ہوا لگوانے کے لیے انہیں دھوپ میں رکھا جائے تو ٹھنڈا کرنے کے بعد انہیں بند کرنا چاہیے۔ ایک اہم بات جس کا خیال رکھنا چاہیے وہ یہ ہے کہ کپڑوں کو اس ترتیب سے رکھا جائے کہ بوقت ضرورت انہیں آسانی سے استعمال میں لایا جاسکے۔

کپڑوں کو عام طور پر الماریوں، پیٹی، صندوق وغیرہ میں محفوظ کیا جاتا ہے۔ موسم کے مطابق روزمرہ استعمال کے کپڑے عموماً الماریوں میں لٹکا کر یا الماریوں کے شیلف پر رکھے جاتے ہیں تاکہ ہر روز انہیں استری کرنے کی ضرورت نہ پڑے۔ اگر گھر میں الماری نہ ہو تو کپڑے، سوٹ وغیرہ کسی صندوق میں تہ کر کے اس طرح رکھے جائیں کہ مختلف کپڑے اپنی اپنی مخصوص جگہ پر ہوں مثلاً شلواریں کسی ایک جگہ پر، قمیضیں الگ، دوپٹے الگ اور ساڑھیوں کسی اور جگہ پر یا ایک ہی صندوق کے کسی مخصوص حصے میں۔

اگر کپڑوں کی الماری میں شیلف ہوں تو روزمرہ یا عام استعمال کے کپڑے ایسی جگہ پر رکھیں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکے۔ اگر کپڑے زیادہ ہوں تو استعمال میں آنے والے کپڑوں کو سامنے کی طرف رکھیں اور کبھی کبھار استعمال ہونے والے کپڑوں کو ان کپڑوں کے نیچے یا پیچھے کی طرف رکھیں۔

بھاری کپڑے مثلاً لحاف، کھیس اور چادریں وغیرہ بڑی پیٹی میں رکھیں تاکہ محفوظ رہیں۔ گرمی کا موسم شروع ہونے پر سردیوں میں استعمال ہونے والے کپڑے اور کوٹ، مفلر، شال، سویٹر، جرسیاں وغیرہ بھی فینائل کی گولیاں ڈال کر صندوق میں حفاظت سے رکھے جاسکتے ہیں۔

سوالات

- 1- کپڑے دھوتے وقت کن کن اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟ گرم کپڑوں اور اونی کپڑوں کی دھلائی کا طریقہ کا تحریر کریں۔
- 2- ڈرائی کلین سے کیا مراد ہے؟ داغ دھبے دور کرنے کے لیے کن کن اصولوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے؟
- 3- کپڑوں کی حفاظت اور دیکھ بھال کیوں ضروری ہے؟ آپ موسم گرم اور موسم سرما کے کپڑوں کی حفاظت کیونکر کریں گی؟

معروضی

- 1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
 - (i) رنگدار کپڑے سفید کپڑوں سے دھوئے جائیں۔
 - (ii) الگ
 - (iii) بعد میں
 - (iv) پہلے
 - (ii) داغ اتارنے سے پہلے کپڑے کی جاننا ضروری ہے۔
 - (i) رنگ کے بارے میں (ii) ساخت کے بارے میں (iii) ریشے کے بارے میں (iv) کچھ بھی نہیں
 - (iii) موسم سرما کے کپڑوں کی حفاظت موسم گرما کے کپڑوں کی نسبت کرنی پڑتی ہے۔
 - (i) کم
 - (ii) زیادہ
 - (iii) تھوڑی
 - (iv) بالکل بھی نہیں
 - (iv) کلف میں احتمال ہوتا ہے۔
 - (i) رنگ اترنے کا
 - (ii) پھپھوندی اور کیٹرا لگنے کا
 - (iii) پھنسنے کا
 - (iv) دھونے کا
 - (v) بھاری کپڑے مثلاً لحاف، بھیس، چادریں وغیرہ رکھیں۔
 - (i) کھلے
 - (ii) بڑی بیٹی میں
 - (iii) چھوٹی بیٹی میں
 - (iv) صندوق میں
- 2- مناسب الفاظ لگا کر خالی جگہوں کو پُر کریں۔
 - (i) قیمتی کپڑوں کو..... پاؤڈر سے دھونا چاہیے۔

(i) اونی کپڑوں کو زیادہ اور نہیں چاہیے۔

(ii) گرم کپڑوں کو تیز میں نہ سکھائیں۔

(iii) داغ کی کا علم ضروری ہے۔

(iv) کپڑوں کی حفاظت ان کی اور پر منحصر ہے۔

(v) موسم کے پر کپڑوں کو حفاظت سے رکھنا چاہیے۔

(vi) موسم سرما کے کپڑوں کو دفعہ ہوا ضرور لگوانی چاہیے۔

(vii) کے مطابق روزمرہ کے کپڑے الماریوں میں لٹکا دیے جاتے ہیں۔

3- درست بیان کی نشاندہی میں (✓) سے کریں۔

(i) رنگدار کپڑے کا اگر رنگ چھٹتا ہو تو اسے علیحدہ دھونا چاہیے۔

(ii) کپڑوں کو زیادہ کھگانا نہیں چاہیے۔

(iii) نمودار کپڑے پر استری اچھی ہوتی ہے۔

(iv) کپے داغ اتارنا آسان ہوتا ہے۔

(v) کپڑوں کی حفاظت ان کی ساخت اور ریشے پر منحصر ہے۔

(vi) بیٹنگ پر کپڑوں کو لٹکانے سے پہلے جیسے خالی کرنا ضروری نہیں۔

(vii) گرم کپڑوں کو ڈرائی کلین کروا کر محفوظ کرنا چاہیے۔

(viii) اگر گھر میں الماری نہ ہو تو کپڑوں کو صندوق میں محفوظ کرنا چاہیے۔

4- کالم الف میں دیے گئے بیانات کی کالم ب کے ساتھ مطابقت کریں اور درست جواب کو کالم ج میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم الف	کالم ب	کالم ج
1-	رنگدار کپڑے سفید کپڑوں سے	بار بار کھنا لانا چاہیے۔	
2-	کپڑوں کو صاف پانی سے	کاغذ پر ان کا خاکہ بنا لینا چاہیے۔	
3-	رنگدار کپڑوں کو زیادہ	گھر میں ہی دور کیے جاسکتے ہیں۔	
4-	اونی کپڑوں کو دھونے سے پہلے	علحدہ دھوئے جائیں۔	
5-	بہت سے داغ دھبے	تیز دھوپ میں سکھانے سے احتراز کریں۔	
6-	دھبا پرانا ہونے سے	مشکل سے اترتا ہے۔	
7-	دھبوں کو دور کرنے کے لیے	برش کر کے ہینگر پر لٹکانا چاہیے۔	
8-	گرم کپڑوں کو اچھی طرح	بہت سی کیمیائی اشیاء درکار ہوتی ہیں۔	

غذا اور غذائیت



غذا کی اہمیت

انسانی جسم اپنی ساخت اور افعال کے لحاظ سے ایک مشین یا انجن سے بہت حد تک مشابہت رکھتا ہے۔ جس طرح مشین کو چلانے کے لیے پٹرول، کوئلہ، پانی اور تیل کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم کو صحت مند اور چاق و چوبند رکھنے کے لیے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا سے مراد یہ نہیں کہ جو چیز بھی مل جائے انسان کھالے۔ بلکہ انسانی جسم کو درست حالت میں رکھنے اور اس کی صحیح نشوونما کے لیے ہمیں ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں تمام غذائی اجزا مثلاً پروٹین، چکنائی، کاربوہائیڈریٹ و ٹامن، نمکیات اور پانی مناسب مقدار میں موجود ہوں۔

جسم کی مناسب نشوونما اور صحیح کارکردگی کے لیے متوازن غذا ضروری ہے۔ متوازن غذا اس غذا کو کہتے ہیں جس میں وہ تمام غذائی اجزا پائے جاتے ہوں جن سے انسان کی صحت برقرار رہے، جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو اور وہ صحت مندی اور تندرستی سے اپنے روزمرہ کے فرائض بہت خوش اسلوبی سے سرانجام دے سکے۔ اگر غذا میں ان اجزا کا مناسب صحیح نہ ہو تو ایسی غذا کو ہم غیر متوازن غذا کہیں گے۔ غیر متوازن غذا سے جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کی وجہ سے انسان کمزور ہو کر باآسانی مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ غذا کے غیر متوازن ہونے سے وزن کی کمی، بھوک نہ لگنا، خراب دانت، پینائی میں کمزوری جیسے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس لیے صحت کو برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا نہایت ضروری ہے۔

پانی غذا کا ایک ایسا جز ہے جس کی ہمارے جسم کو زیادہ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بالغ آدمی کو روزانہ تقریباً آٹھ سے دس گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کے ساتھ ساتھ بہت زیادہ پانی پینا ہاضمہ کے لیے مضر ہوتا ہے۔ البتہ کھانا کھانے کے کچھ دیر بعد پانی پینے میں کوئی حرج نہیں۔

پانی کے ذرائع

پانی حاصل کرنے کے ذرائع درج ذیل ہیں۔

- i- پینے کا پانی
- ii- مشروبات
- iii- غذا میں پانی کی قدرتی موجودگی مثلاً رس دار پھل اور سبزیاں
- iv- وہ پانی جو غذا کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔

پانی کے فوائد

- 1- جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
- 2- ہاضمہ میں مدد دیتا ہے اور ہضم شدہ غذا کو تحلیل کرنے اور جزو بدن بننے میں مدد دیتا ہے۔
- 3- جسم کے فاضل مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- 4- جوڑوں اور پٹھوں کو نرم رکھتا ہے۔

پانی کی کمی کے اثرات

- 1- جسم میں پانی کی کمی سے غذا تحلیل نہیں ہوتی اور فاضل مادوں کا اخراج صحیح طور پر نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے بے چینی اور الجھن پیدا ہو سکتی ہے۔
- 2- اس کی کمی سے خلیات میں تراوش کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے پٹھوں میں کھچاؤ کا احساس ہوتا ہے۔

فاسفورس جسم کی مناسب نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اس کے مرکبات انسانی جسم میں ہڈیوں، دماغ اور اعصاب میں پائے جاتے ہیں۔ یہ دودھ، انڈے کی زردی، مچھلی، مٹر، پھلیوں، سویا بین، گوشت اور میتھی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔
 ”فاسفورس“ کے فوائد

- 1- غذائی اجزاء کے انجذاب میں مدد دیتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی کے عمل تحول کے لیے ضروری ہے۔
 - 2- پٹھوں اور جوڑوں کی مناسب حرکت کے لیے ضروری ہے۔
 - 3- ہڈیوں اور دانتوں کی مناسب نشوونما کرتا ہے۔
- ”فاسفورس“ کی کمی کے اثرات

فاسفورس کی کمی سے کوئی بیماری لاحق نہیں ہوتی۔ کیونکہ یہ عموماً غذاؤں میں کیلشیم یا پروٹین کے ساتھ موجود ہوتا ہے اور جسم کے اندر بھی کیلشیم کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ لہذا اس کی کمی کے اثرات بھی کیلشیم کی کمی کے اثرات سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔

آئرن (Iron)

یہ گوشت، ہزیوں، پھل، انڈے، خشک پھلوں، کلیجی اور اناج سے بنی ہوئی چیزوں میں پایا جاتا ہے۔
 ”آئرن“ کے فوائد

- 1- جسم میں آکسیجن پہنچانے کا کام کرتا ہے۔
 - 2- ہیموگلوبن (Haemoglobin) کا جزو بن کر خون بناتا ہے۔
- ”آئرن“ کی کمی کے اثرات

خوراک میں اس کی کمی سے خون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے اور انسان قلت خون (Anaemia) کا شکار ہو جاتا ہے جس سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ سرچکرانے لگتا ہے اور وزن کم ہو جاتا ہے۔

5 دل کی بیماریاں لاحق ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

(ii) معدنی نمکیات (Minerals)

غذائیں خاص طور سے جن معدنی نمکیات کو شامل ہونا چاہیے۔ ان میں سے کیلشیم، فاسفورس، آئرن اور آیوڈین اہم ہیں۔ ان کے علاوہ جسم کے لیے اور بھی معدنی نمکیات ضروری ہے۔ مثلاً سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، سلفر، کلورین، کاپر وغیرہ۔

”معدنی نمکیات“ کے فوائد

- 1- جسم کے افعال کو باقاعدگی سے چلانے میں مدد دیتے ہیں اور جسم میں تعمیری کام بھی انجام دیتے ہیں۔
- 2- کیلشیم اور فاسفورس خاص طور سے ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور بناوٹ کرتے ہیں۔
- 3- آئرن بالخصوص خون بننے کے لیے ضروری ہے۔
- 4- خون کو معمول کے مطابق منجمد ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

کیلشیم (Calcium)

جسم میں کیلشیم کی مقدار دوسرے معدنی نمکیات کے مقابلے میں کافی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ دودھ، دودھ سے بنی ہوئی چیزوں، انڈے، گوشت، سبز پتوں والی سبزیوں، اناج اور پھلوں میں پایا جاتا ہے۔

”کیلشیم“ کے فوائد

- 1- ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور ان کو درست حالت میں رکھنے کے لیے ضروری ہے۔
- 2- خون کو منجمد کرنے کے کام آتا ہے اور جسم کے بعض اعمال کو درست رکھتا ہے۔

”کیلشیم“ کی کمی کے اثرات

مناسب طور پر وٹامن ڈی کے ہضم اور جذب نہ ہونے سے کیلشیم کی کمی کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور

اس سے رکتس (Rickets) کی بیماری ہو جاتی ہے۔

سے ایک بیماری ہو جاتی ہے جس کو سکروی (Scurvy) کہتے ہیں۔ اس بیماری میں سوزھے پھول جاتے ہیں اور ان سے خون بننے لگتا ہے۔ شدید کمی کی صورت میں جلد کے اوپر جا بجا سرخ دھبے بھی پڑ جاتے ہیں۔ جو کھال کے نیچے چھوٹی چھوٹی نالیوں چھت جانے سے واقع ہوتے ہیں۔

وٹامن بی کمپلیکس (Vitamin B Complex)

وٹامن بی کمپلیکس ایک دوسرے سے ملتے جلتے پندرہ وٹامن کا مجموعہ ہے اس لیے ان سب کا مشترکہ نام وٹامن بی کمپلیکس ہے۔ ان میں سے وٹامن بی 1، بی 2 اور نیاسین اہم ہیں۔ اگر غذا میں یہ تینوں وٹامن اور پروٹین موجود ہوں تو بھایا وٹامن کی ضرورت خود بخود پوری ہو جاتی ہے۔ یہ اٹلے، خمیر، کلیجی، گوشت، دودھ، دالوں، نمائز، ساگ، سبز چوں والی سبزیوں، شلجم، پھلیوں، مٹر، پیاز، خشک پھل اور میوے میں پائے جاتے ہیں۔

”وٹامن بی“ کمپلیکس کے فوائد

- 1- دماغ اور اعصاب صحت مند اور مضبوط رہتے ہیں۔
- 2- مختلف پٹھے اور بڑی انٹریاں درست حالت میں رہتی ہیں۔
- 3- دل، جگر، معدے اور مختلف اعضا طاقتور اور صحت مند رہتے ہیں۔
- 4- اس وٹامن سے بھوک لگتی ہے اور ہاضمے میں مدد ملتی ہے۔

”وٹامن بی“ کمپلیکس کی کمی کے اثرات

- 1 بھوک آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔
- 2 کام کاج کرنے کی قوت متاثر ہوتی ہے اور تھکاوٹ کا احساس ہونے لگتا ہے۔
- 3 طبیعت میں چڑچڑاپن اور خوف پیدا ہو جاتا ہے۔
- 4 اس کی کمی سے جو بیماری لاحق ہوتی ہے اسے بیری بیری (Beri Beri) کہتے ہیں۔ اس بیماری میں خاص طور پر ٹانگیں اور بازو مفلوج ہونے لگتے ہیں اور عمل انہضام بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے اعصاب اور دل پر بھی گہرا اثر پڑتا ہے۔

خود بخود پیدا ہوتا رہتا ہے۔

”وٹامن کے“ کے فوائد

یہ خون کو تجمد اور گاڑھا کرتا ہے۔

”وٹامن کے“ کی کمی کے اثرات

چونکہ یہ وٹامن انتڑیوں میں خود بخود پیدا ہوتا رہتا ہے اس لیے عموماً اس کی کمی واقع نہیں ہوتی لیکن کمی ہونے کی صورت میں خون کا انجماد مشکل ہو جاتا ہے۔

2- پانی میں حل پذیر وٹامن (Water Soluble Vitamins)

وٹامن سی (Vitamin C)

یہ وٹامن سب سے زیادہ تازہ پائیدار واقع ہوا ہے، اس کے ضائع ہونے کا امکان غذا کی تیاری اور پکانے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ وٹامن جسم میں جمع نہیں ہوتا۔ اس لیے اسے روزانہ خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔

یہ وٹامن رس دار پھلوں مثلاً گریپ فروٹ، مالٹا، انگترہ وغیرہ میں باافراط پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹماٹر اور سبز چھول والی سبزیوں میں اس کا اچھا ذریعہ ہیں۔

”وٹامن سی“ کے فوائد

1- دانتوں اور مسوڑھوں کو تندرست رکھتا ہے۔

2- جاری خون کو روکنے اور زخم مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

3- انسانی خلیوں کو جوڑتا اور درست حالت میں رکھتا ہے۔

4- انسان کے اندر قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

”وٹامن سی“ کی کمی کے اثرات

چونکہ یہ وٹامن جسم میں جمع نہیں ہوتا۔ اس لیے اس کی کمی کے اثرات بہت جلد ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اس وٹامن کی کمی

وٹامن ڈی کے فوائد

1- یہ کیلشیم اور فاسفورس کی کیمیائی ترکیب و تحلیل کے لیے ضروری ہے۔

2- ہڈیوں اور دانتوں کی بناوٹ اور مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی کے اثرات

1- دانتوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

2- ہڈیوں کی بناوٹ درست طور پر نہ ہونے کے باعث بچپن میں رکنس (Rickets) کا مرض ہو جاتا ہے۔ جس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہونے لگتی ہیں۔ جوانی میں اس کی کمی سے ہڈیوں میں اندرونی کمزوری واقع ہو سکتی ہے۔

وٹامن ای (Vitamin E)

یہ اناج، چند نباتاتی تیلوں، سلاڈ، سبز پتوں والی سبزیوں، انڈے کی زردی، موگ پھلی، دودھ، سویا مین اور خمیر میں پایا جاتا

ہے۔

وٹامن ای کے فوائد

1- یہ وٹامن اے اور وٹامن سی کو تکسید سے روک کر جسم کے لیے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

2- حیوانات میں یہ حیاتیاتیں افزائش نسل کے لیے نہایت اہم ثابت ہوا ہے جبکہ انسانوں کے لیے یہ صحیح تولیدگی اور نشوونما کے

لیے ضروری ہے۔

وٹامن ای کی کمی کے اثرات

عام کھانوں میں اس کی موجودگی کے سبب اس کی کمی نہیں ہوتی لیکن اگر کمی واقع ہو جائے تو اس سے جسم کی نشوونما

متاثر ہو سکتی ہے۔

وٹامن کے (Vitamin K)

یہ پالک، گوبھی کے پتوں، سویا مین کے تیل، گاجر کے پتوں اور کلمی میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ انتڑیوں میں

2- پانی میں حل پذیر وٹامن مشا وٹامن سی اور وٹامن بی کلسیس۔ یہ وٹامن پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔

1- چکنائی میں حل پذیر وٹامن (Fat-Soluble Vitamins)

وٹامن اے (Vitamin A)

یہ وٹامن عموماً جانوروں سے حاصل ہونے والی غذاؤں مثلاً جگر، گردے، انڈے کی زردی، دودھ، کھن، پنیر اور مچھلی کے تیل وغیرہ میں موجود ہوتا ہے نیز یہ سبز اور زرد رنگت والی سبزیوں اور پھلوں میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً پالک، بیجیت اور گاجر وغیرہ۔ یہ وٹامن زیادہ دیر تک روشنی میں کھلا رہنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ سبزیوں کو زیادہ دیر تک اور زیادہ درجہ حرارت پر پکانے سے اس وٹامن کے ضائع ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

وٹامن اے کے فوائد

1- آنکھوں کی بیماریاں اور صحت قائم رہتی ہے۔

2- انسان صحت مند اور طاقتور رہتا ہے اور جسم سڈول اور خوبصورت رہتا ہے۔

3- دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

4- جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

وٹامن اے کی کمی کے اثرات

1- اس وٹامن کی کمی سے شب کوری (Night Blindness) کا مرض ہو جاتا ہے۔ جس میں رات کو نظر نہیں آتا۔

2- اس کی کمی سے سانس کی نالی اور سینے کے مختلف امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً نزلہ، کھانسی وغیرہ۔

3- دانتوں کی ہڈی اور اس کی بیرونی چمک اور سختی کے بننے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ جلد پر کھر درا پن پیدا ہو جاتا ہے

اور جسم کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔

وٹامن ڈی (Vitamin D)

یہ کاڈ مچھلی اور شارک مچھلی کے تیل، انڈے کی زردی، کھن اور بالائی میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سورج کی شعاعیں

جسم پر پڑنے سے بھی یہ انسانی جسم کو فراہم ہو جاتا ہے۔

- 2- انسانی جسم کے خلیے، ہائیتیں، شریانیں اور عضلات جو کہ مسلسل عمل کے نتیجے میں ٹوٹتے پھوٹتے رہتے ہیں ان کی مرمت کرنے کے لیے یہ نہایت اہم ہیں۔
- 3- یہ حرارت اور توانائی بھی مہیا کرتی ہے۔
- 4- خون میں پروٹین کی مناسب مقدار موجود رہنے سے جسم کے بہت سے اعمال درست رہتے ہیں۔
- 5- پروٹین بچوں کی دماغی اور جسمانی نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہے۔ یہ بیماری سے بچاؤ اور جلد صحت یابی کے لیے بھی اہم ہے۔

پروٹین کی کمی کے اثرات

- 1- غذا میں پروٹین کی کمی سے بڑھتے ہوئے بچے خصوصاً پیدائش سے پانچ سال تک کی عمر کے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بچوں کا قد و قامت مناسب طور پر نہیں بڑھتا اور دماغی صلاحیتیں بھی پوری طرح اجاگر نہیں ہو پاتیں۔
- 2- اگر غذا میں پروٹین کی کمی کو بروقت پورا نہ کیا جائے تو یہ کمی بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے جسے کو اشر کو کہتے ہیں۔ اس بیماری میں قد پست رہ جاتا ہے اور بچہ ذہنی صلاحیتوں میں اپنے ہم عمر بچوں سے پیچھے رہ جاتا ہے۔ اس بیماری میں بال خشک اور کمزور ہو جاتے ہیں۔
- 3- پروٹین کی کمی سے ایک صحت مند انسان بھی متاثر ہو سکتا ہے کیونکہ اس کی کمی سے قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

3 - قوت مدافعت پیدا کرنے والی غذائیں

(i) وٹامن (Vitamins)

یہ ہماری خوراک کا ایک لازمی جز ہیں۔ ان میں ہائیڈروجن اور کاربن موجود ہوتی ہے اور ان کے بغیر خوراک نامکمل رہتی ہے۔ وٹامن دیگر غذائی اجزاء کے مقابلے میں بہت ہی کم مقدار میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا اہم کام جسم کے افعال کو باقاعدہ رکھنا، غذا کو تحلیل کرنا اور جزو بدن بنانا ہے۔ ان کا معتدل استعمال جسم کو صحت مند اور طاقتور بناتا ہے۔ وٹامن کو عموماً دو قسموں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1 چکنائی میں حل پذیر وٹامن مثلاً وٹامن اے، ڈی ای، اور کے، انہیں روغنی وٹامن بھی کہا جاتا ہے۔

ترشے (Essential Amino Acids) کہا جاتا ہے اور جن غذاؤں میں یہ آٹھ ترشے پائے جاتے ہیں انہیں مکمل پروٹین (Complete Proteins) کہا جاتا ہے۔ ایسے امینو ترشے جو جسم خود بخود تیار کر لیتا ہے اور جنہیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا انہیں غیر ضروری امینو ترشے (Non-essential amino acids) کہتے ہیں۔

پروٹین کے ذرائع

پروٹین حیوانی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے:

1 نباتاتی ذرائع (Vegetable Source)

یہ اناج اور بیجوں سے حاصل کیے جاتے ہیں مثلاً گیہوں، مٹر، چاول، دالیں، پھلیاں وغیرہ۔ چند سیبہ جات مثلاً مونگ پھلی میں بھی کچھ پروٹین ہوتی ہے۔ یہ حیواناتی پروٹین کی نسبت سستی ہوتی ہے اور جسم کو حرارت دے تو نباتاتی تو مہیا کرتی ہے لیکن لازمی امینو ترشوں کی مقدار کم یا موجود نہ ہونے کی صورت میں جڑ و بدن نہیں بنتی۔ اس لیے اسے نامکمل پروٹین (Incomplete Proteins) کہا جاتا ہے۔ لہذا کھانے میں غیر مکمل پروٹین کے ساتھ ساتھ مکمل پروٹین کو بھی استعمال کرنا چاہیے۔

2 حیواناتی ذرائع (Animal Source)

لازمی امینو ترشے گوشت، انڈے، دودھ، مرغی، مچھلی، دہی، خیر وغیرہ میں موجود ہوتے ہیں اور یہ نسبتاً مہنگے ہوتے ہیں۔ لازمی امینو ترشوں کی موجودگی کی وجہ سے یہ غذائیں مکمل پروٹین کا بہتر ذریعہ ہوتی ہیں اور زندگی کی نشوونما کے لیے اشد ضروری ہیں۔

پروٹین کی روزمرہ ضرورت

ہماری روزمرہ خوراک میں پروٹین کی مطلوبہ مقدار کا انحصار انسان کے قد و قامت، عمر، وزن، جنس، مشاغل اور پروٹین کی قسم پر ہوتا ہے۔ ہماری غذا کا تقریباً 20 فیصد حصہ پروٹین پر مشتمل ہونا چاہیے۔

پروٹین کے فوائد

1- پروٹین کا بنیادی مقصد جسم کی نشوونما اور تعمیر کرنا ہے۔

علاقوں میں رہنے والے افراد کو زیادہ چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ مشقت کا کام کرنے والوں کو روزانہ 50 سے 60 گرام چکنائی استعمال کرنی چاہیے۔ چونکہ چکنائی کی تھوڑی مقدار سے زیادہ حرارے ملتے ہیں اس لیے موٹے آدمیوں کو چکنائی کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔ ایک اوسط درجہ کے آدمی کے لیے درمیانہ مقدار میں اس کا استعمال بہتر رہتا ہے۔

چکنائی کے فوائد

- 1- یہ جسم کے لیے ایندھن مہیا کرتی ہے۔
- 2- جلد اور بالوں کے لیے ضروری اجزا مہیا کرتی ہے۔
- 3- اس سے عمل انہضام میں مدد ملتی ہے اور جسم کے اہم اجزا بھی محفوظ رہتے ہیں۔
- 4- یہ پروٹین کے غیر ضروری استعمال کو روکتی ہے۔
- 5- اس سے کچھ وٹامن بھی حاصل ہوتے ہیں۔

2- جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذائیں

جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذائیں درج ذیل ہیں۔

(i) پروٹین (Proteins)

ہمارے جسم کا سب سے زیادہ حصہ پروٹین پر مشتمل ہے۔ گوشت پوست، رگ وریشے اور خون میں ہر جگہ پروٹین موجود ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کی مشین لگا تار حرکت اور کام کرتی رہتی ہے۔ جس سے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے۔ مثلاً دل کی حرکت، سانس لینا، گردش خون، اعصابی نظام اور خوراک کا ہضم ہونا وغیرہ۔ جس کے لیے معدہ، انتڑیاں، جگر، گردے اور دیگر اعضاء ہر لمحہ کام کرتے رہتے ہیں۔ ان حرکات سے خلیوں کی جو ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اس کی مرمت کے لیے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ پروٹین کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن پر مشتمل ایک لیس دار مادے میں موجود ہوتی ہے اور امینو ترشوں (Amino acid) کے ملنے سے بنتی ہے۔ مختلف پروٹین میں ان ترشوں کی مقدار کم یا زیادہ ہوتی ہے اور ہم جو پروٹین خوراک سے حاصل کرتے ہیں وہ ہضم ہونے کے دوران امینو ترشوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہماری خوراک میں آٹھ امینو ترشوں کا موجود ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ یہ ترشے ہمارا جسم پیدا نہیں کر سکتا۔ انہیں لازمی امینو

چکنائی میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوتے ہیں۔ یہ دراصل گلیسرین اور مختلف ترشوں کا مرکب ہیں۔ جن کو چکنے ترشے کہا جاتا ہے۔ چکنے ترشوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ یعنی

1- سیر شدہ چکنے ترشے (Saturated fatty acids) یہ مکھن، دیسی گھی اور چربی میں پائے جاتے ہیں۔

2- غیر سیر شدہ ترشے (Unsaturated fatty acids) یہ عام طور پر نباتاتی چکنائی مثلاً تیل میں پائے جاتے ہیں۔

سیر شدہ چکنے ترشوں کے زیادہ استعمال سے خون میں چربی کا مرکب ضرورت سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ جس سے دل کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اور خون کا دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہمیں اپنی غذا میں سیر شدہ چکنے ترشوں کا استعمال کم کرنا چاہیے۔

حیواناتی چکنائی مثلاً مکھن، چربی اگرچہ نباتاتی چکنائی (بنولے، سرسوں کا تیل وغیرہ) کے مقابلے میں سیر شدہ ہوتی ہے لیکن اس میں وٹامن اے اور وٹامن ڈی بھی پائے جاتے ہیں جو نباتاتی چکنائی میں قدرتی طور پر نہیں ہوتے۔

کاربوہائیڈریٹ کے زیادہ استعمال سے جسم میں چکنے ترشے بنتے ہیں۔ لیکن بعض چکنے ترشے جسم خود پیدا نہیں کرتا اور ان کی عدم موجودگی سے جلد اور نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ ایسے ترشوں کو غذا سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔ ایسے ترشوں کو ضروری چکنے ترشے کہا جاتا ہے اور ان میں لینولیک ترشہ اور لینولینک ترشہ شامل ہیں۔ جسم میں ان کی کمی سے افزائش نسل، نشوونما اور جلد کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

چکنائی حاصل کرنے کے ذرائع

چکنائی حیواناتی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

1- حیواناتی ذرائع میں دودھ، مکھن، انڈے کی زردی، مچھلی کا تیل، جانوروں کی چربی وغیرہ شامل ہیں۔

2- نباتاتی ذرائع میں مونگ پھلی، سورج مکھی، زیتون، سرسوں، تل، بنولے وغیرہ کا تیل، خشک میوہ جات مثلاً بادام، پستہ، اخروٹ، ناریل اور اناج مثلاً مکئی وغیرہ شامل ہیں۔

چکنائی کی روزمرہ ضرورت

ہمارے جسم کے لیے چکنائی کی روزمرہ ضرورت کا انحصار موسم، کام کی نوعیت اور جسم کے ڈیل ڈول پر ہوتا ہے۔ سرد

جاتی ہے۔ اس کے برعکس جو غذا نہیں نکالتی کی صورت میں ہوتی ہیں مثلاً روٹی، چنے، شکر قندی وغیرہ۔ وہ پہلے سادہ شکر میں تبدیل ہوتی ہیں اور اس کے بعد توانائی کا ذریعہ بنتی ہیں۔ انسانی جسم کو اگر ضرورت کے مطابق کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی مقدار نہ ملے تو جسم اپنے اندر موجود پروٹین سے توانائی حاصل کرنا شروع کر دیتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کے ذرائع

گیہوں، چاول، مکی، باجرہ، جوار وغیرہ کاربوہائیڈریٹ کے اہم ذرائع ہیں۔ سبزیوں میں آلو اور شکر قندی میں کاربوہائیڈریٹ کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ شکر، چینی، گڑ، مٹھائی، کھجور اور خشک میوہ جات میں اس کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ دودھ، دہی اور پھل بھی اس کے اچھے ذرائع ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ کے فوائد

- 1- یہ جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔
- 2- غذا میں شیرینی پیدا کر کے اسے لذیذ اور خوش ذائقہ بناتے ہیں۔
- 3- کاربوہائیڈریٹ سے کچھ پروٹین بھی حاصل ہوتے ہیں۔
- 4- دالیس اور بغیر چھنا آنا استعمال کرنے کی صورت میں وٹامن اور معدنی نمکیات بھی حاصل ہوتے ہیں۔

(ii) چکنائی (Fats)

یہ ہماری غذا میں نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ ایک گرام چکنائی نو حرارے فراہم کرتی ہے۔ یہ غذا کے دوسرے اجزاء کی حفاظت کرتی ہے اور انسانی جسم میں پروٹین کے بے جا استعمال کو روکتی ہے۔ چکنائی نہ صرف غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ بعض ایسے وٹامن جو چکنائی میں حل ہو جاتے ہیں انہیں جسم کے مختلف حصوں تک پہنچانے میں مدد دیتی ہے۔ غذا میں موجود تمام چکنائی یا تو ہضم ہو کر جسم کا حصہ بن جاتی ہے یا جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ چکنائی والے کھانے ابلے ہوئے کھانوں کے مقابلے میں دیر سے ہضم ہوتے ہیں اور انسان کو بھوک دیر سے لگتی ہے۔ چکنائی میں کپے ہوئے کھانوں کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے۔

3- قوت مدافعت پیدا کرنے والی غذائیں مثلاً دامن، نمکیات اور پانی وغیرہ

غذا کا سب سے پہلا اور اہم کام جسم کو قوت و توانائی اور حرارت مہیا کرنا ہے۔ انسان جو کام بھی کرتا ہے اس کی ہر حرکت سے اس کے جسم کی توانائی صرف ہوتی ہے جس کو متوازن غذا کھا کر پورا کیا جاتا ہے۔ جسم کو اگر مناسب مقدار میں توانائی مہیا نہ ہو تو انسانی جسم کمزور ہونے لگتا ہے اور کام پوری سرگرمی یا قوت سے نہیں ہو پاتا۔ اس توانائی کو مانپنے کی بنیادی اکائی کو حرارہ کہتے ہیں۔ حرارہ توانائی کی وہ مقدار ہے جو ایک گرام پانی کا درجہ حرارت ایک سینٹی گریڈ تک بڑھا دے۔

ہر انسان کو حراروں کی الگ الگ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ مزدوروں، کسانوں، جسمانی محنت و مشقت یا ورزش کرنے والوں کو زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جو لوگ دفتروں میں یا گھروں میں بیٹھ کر کام کرتے ہیں اور زیادہ جسمانی مشقت یا چلنے پھرنے کا کام نہیں کرتے انہیں اتنے حراروں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچے جو ہر وقت بھاگتے دوڑتے اور اچھلتے کودتے رہتے ہیں انہیں زیادہ غذائی حرارے دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کو قوت و توانائی اور حرارت بخشنے والی غذائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ انسانی غذا کا سب سے اہم جزو ہیں اور جسم کو توانائی فراہم کرنے کا سب سے سستا ذریعہ ہیں۔ ایک گرام کاربوہائیڈریٹ والی غذا سے چار حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ عام پودوں کے وزن کا قریباً تین چوتھائی نشاستہ ہوتا ہے اور یہی پودے انسانوں اور جانوروں کی خوراک کا حصہ بنتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوتے ہیں۔ جب یہ کیمیائی مرکب اور گیس مختلف مقدار میں ملتی ہیں تو اس سے کئی قسم کے مرکبات بنتے ہیں۔ جن میں نشاستہ، سیلولوز اور شکر کی مختلف قسمیں مثلاً چینی، گڑ وغیرہ شامل ہیں۔

شکر کی ایک قسم جسے سادہ شکر بھی کہتے ہیں مثلاً گلوکوز، کوہضم ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ وہ براہ راست جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گلوکوز کو فوری توانائی والی غذا کہا جاتا ہے۔ اس قسم کی شکر پھلوں کے رس اور شہد میں بھی پائی

ہم جو غذا بھی کھاتے ہیں وہ جسم کی نشوونما کرتی ہے اور جسم کے تمام اعضا اپنا اپنا کام انجام دیتے ہیں۔ غذا کے بغیر انسان صرف سات آٹھ ہفتے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ غذائی اجزاء ہضم ہونے کے بعد کیمیائی مادوں میں تبدیل ہو کر جسم میں استعمال ہوتے ہیں جس سے ہمارے جسم کو توانائی ملتی ہے۔ غذا جسم میں درج ذیل مخصوص کام انجام دیتی ہے۔

1- غذا جسم کو ایندھن مہیا کرتی ہے

غذا ہضم ہو کر جسم کے خلیوں میں پہنچتی ہے اور وہاں عمل تکمید ہوتا ہے۔ اس عمل سے جسم کو توانائی اور حرارت حاصل کرتا ہے۔ یہ توانائی ہمارے مختلف کاموں مثلاً اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے، لکھنے پڑھنے بلکہ سانس لینے میں کام آتی ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم کا درجہ حرارت قائم رہتا ہے۔ کیونکہ اس درجہ حرارت کے بغیر کوئی خلیہ (cell) نہ تو زندہ رہ سکتا ہے اور نہ ہی کام کر سکتا ہے۔ جسم کو ایندھن مہیا کرنے کے لیے قوت و توانائی اور حرارت بخشنے والی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں۔

2- غذا جسم کی تعمیر و مرمت کرتی ہے

مسلل کام کرتے رہنے سے بہت سے خلیے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ غذا ان کو نئے خلیوں اور بانٹوں سے بدل دیتی ہے۔ جسم کی نشوونما کے لیے پروٹین والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ پروٹین کا اہم کام انسانی خلیوں اور بانٹوں کی تعمیر و نشوونما میں مدد دینا ہے۔

3- غذا جسم کو مختلف کام صحیح طور پر انجام دینے میں مدد دیتی ہے

انسانی جسم مسلل کام کرتا رہتا ہے بعض غذائی اجزاء مثلاً نمکیات اور وٹامن مختلف اعضا کو اپنا اپنا کام صحیح طور پر انجام دینے میں مدد دیتے ہیں اور جسم میں قوت مدافعت بھی پیدا کرتے ہیں۔ جس سے جسم مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مختصر طور پر کہا جا سکتا ہے کہ غذا جسم میں مخصوص کام انجام دیتی ہے اس کی بناء پر ہمارے جسم کو تین قسم کی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً

1- قوت و توانائی اور حرارت بخشنے والی غذائیں مثلاً کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی

2- جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذائیں مثلاً پروٹین

غذا کے انتخاب اور فہرست طعام کی تیاری کے اصول

ہم جو کچھ بھی روزانہ کھاتے ہیں وہ غذا یا خوراک کہلاتی ہے۔ ہم اس کے متوازن ہونے کی طرف کم توجہ دیتے ہیں اور پیٹ بھرنے کی غرض سے زیادہ کھاتے ہیں اور اچھے ذائقے اور اچھی مقدار کو ہی اہمیت دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بظاہر تو ہم صحت مند دکھائی دیتے ہیں لیکن ممکن ہے کہ اندرونی طور پر ہم کسی کمزوری یا بیماری میں مبتلا ہوں۔ اس لیے ہمیں متوازن غذا استعمال کرنی چاہیے۔ جس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں۔ کیونکہ ہر شخص کی غذائی ضروریات کے مطابق اس کی خوراک میں جس قدر غذائی اجزاء موجود ہوں وہ خوراک اس کے لیے اتنی ہی متوازن ہوتی ہے۔ اس لیے جسمانی افعال کی باقاعدگی و درستگی اور جسمانی نشوونما کے لیے ہر بڑے کا دن بھر کی خوراک میں ایک حصہ اور تناسب ہونا چاہیے۔ اسی وجہ سے فہرست طعام بناتے وقت اس بات کو مد نظر رکھنا چاہیے کہ خوراک خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہونے کے ساتھ ساتھ معدے کے لیے طمانیت بخش ہو۔ نیز ہماری آمدنی اور ضروریات کے مطابق ہو۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔

1- اپنی خوراک میں تمام غذائی اجزاء شامل کریں۔ غذائی اجزاء کے لحاظ سے غذا کو تین گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ جو

خوراک کے تین بنیادی کاموں پر مشتمل ہیں۔ مثلاً

(i) خلیات کی تعمیر اور نشوونما کرنے والی غذائیں۔ مثلاً

دودھ اور دودھ سے بنی اشیا، گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، پھلیاں اور دالیں وغیرہ۔

(ii) حرارت و قوت فراہم کرنے والی غذائیں۔ مثلاً

اناج، دالیں، چاول، جینی اور چکنائی وغیرہ

(iii) جسمانی نظام برقرار رکھنے والی غذائیں مثلاً سبزیاں اور پھل

2- فہرست طعام ترتیب دیتے وقت اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ سب گروہوں میں سے ایک ایک غذا روزانہ اپنے کھانے میں ضرور شامل کریں۔

3- فہرست طعام گھر کی آمدنی کے مطابق ہونی چاہیے۔ اگر ہم سوچ سمجھ کر چیزیں خریدیں تو کافی کم پیسوں میں اچھی، خوش ذائقہ اور متوازن غذا کھا سکتے ہیں۔ مگر اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم ہر قسم کی غذاؤں کے غذائی اجزاء سے پوری

3- درست بیان کی نشاندہی [] میں (✓) سے کریں۔

(i) غیر متوازن غذا سے جسم کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔

(ii) گلوکوز کو فوری توانائی والی غذا کہا جاتا ہے۔

(iii) نباتاتی پروٹین حیواناتی پروٹین کی نسبت سستی ہوتی ہے۔

(iv) وٹامن کا معتدل استعمال جسم کو صحت مند اور طاقتور نہیں بناتا۔

(v) وٹامن کے خون کو منجمد اور گاڑھا کرتا ہے۔

(vi) وٹامن بی گیلیکس کی کمی سے بھوک بڑھ جاتی ہے۔

(vii) آئرن خون بناتا ہے۔

(viii) غذا ہماری روزمرہ صحت کے لیے نہایت اہمیت کی حامل ہے۔

4- کالم الف میں دیے گئے بیانات کی کالم ب کے ساتھ مطابقت کریں اور درست جواب کو کالم ج میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم الف	کالم ب	کالم ج
1-	صحت کو برقرار رکھنے کے لیے	پٹھوں کو نرم رکھتا ہے۔	
2-	غذا جسم کو	آٹھ امینو ترشوں کا موجود ہونا ضروری ہے	
3-	سیر شدہ چکنے ترشوں سے خون میں	سکروی ہو جاتی ہے۔	
4-	ہماری خوراک میں	اینڈھن مہیا کرتی ہے۔	
5-	پروٹین بچوں کی دماغی	متوازن غذا ضروری ہے۔	
6-	وٹامن سی کی کمی سے	کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے۔	
7-	پانی جوڑوں اور	اور جسمانی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔	

حصہ دوم

(عملی کام)

- 1- بچوں کے لیے کھانے
 - 2- گوشت پکانا
 - 3- سبزیاں پکانا
 - 4- دالیں اور اناج پکانا
- قورمہ - قیمہ پیاز - پھلی کا سالن - شامی کباب
- سبزیوں کا سوپ - سبزیوں کی بھجیا - آلو پالک کی بھجیا
- سبزی حلیم - آلو اڑے کا سالن - کھیرے اور ٹماٹر کا سینڈویچ
- اٹلی ہوئی سبزیوں کا سلاد -
- مسور کی دال - بھنی ہوئی ماش کی دال - مٹر چلاؤ
- زرده - سادہ پراٹھا - مولی کے پراٹھے

عملی کام

(Practical)

کھانا پکانا اور پیش کرنا اپنی جگہ پر ایک دلچسپ مشغلہ ہے۔ اور گھر کی ایک اہم ذمہ داری بھی ہے۔ اب آپ عمر کے اس حصے میں داخل ہو چکی ہیں۔ کہ جب آپ کو اس ذمہ داری کو نبھانے کے اصول سیکھنے چاہئیں۔ گھر میں آپ کی امی جان کو اکیلے ہی کھانا پکانے کے فرائض انجام دینے پڑتے ہیں۔ اگر آپ روزانہ ان کا ہاتھ بٹانا شروع کر دیں تو نہ صرف ان کا کچھ کام ہلکا ہو جائے گا۔ بلکہ آپ بھی بہت کچھ سیکھ جائیں گی۔ کھانا پکانے کے تمام کاموں کے انتظام کو صحیح طور سے مرتب کر لیا جائے تو یہ کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔

غذائیت کے بارے میں پڑھنے کے بعد آپ متوازن غذا کا انتخاب بہتر طریقے سے کر سکتی ہیں۔ متوازن خوراک سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے آپ کھانا پکانے کے ایسے طریقوں کا انتخاب کریں جن سے آپ غذا کی زیادہ سے زیادہ غذائیت محفوظ رکھ سکیں۔

1- کھانا پکانے سے پہلے تمام سامان مع برتنوں کے تیار ہونا چاہیے۔ تاکہ آپ کا وقت اور توانائی ضائع نہ ہو۔ کھانا پکانے کی ترکیب آپ کو اچھی طرح ذہن نشین ہونی چاہیے۔ اس کی مدد سے کھانا پکانے کے دوران مختلف کاموں کو آسان بنایا جاسکتا ہے۔ مثلاً سامان پکانے کے لیے پہلے تمام مصالحے تیار کر لیں اور پیاز کاٹ کر سرخ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اس دوران گوشت اور سبزی کو صاف کر کے دھولیں۔ مصالحے کو بھوننے کے لیے پیاز میں ڈال دیں جب اچھی طرح بھن جائے تو سبزی گوشت وغیرہ ڈال کر پکائیں۔ جب گل جائے تو دم پر رکھ دیں۔ اور اس دوران تمام پھیلا ہوا سامان سمیٹ کر صفائی کر لیں۔

2- کھانا پکانے کے دوران صفائی کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ تمام چھلکے وغیرہ پھینکنے کے لیے ڈھکن والا ڈسٹ بن نزدیک ہونا چاہیے۔ یاد رکھیں کہ کھانا خواہ آپ کتنی ہی احتیاط سے پکائیں۔ اگر صفائی کا خیال نہیں رکھیں گی۔ تو آپ کی تمام محنت بے کار ہو جائے گی کیونکہ گندگی کے باعث مختلف قسم کے جراثیم کھانے میں شامل ہو کر اسے خراب کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

3- کھانا پکانے کے دوران کپڑوں کی حفاظت کے لیے اپرن استعمال کرنا چاہیے۔ بالوں کو ہمیشہ باندھ کر رکھیں۔ اسی طرح کھانا پکانے کے دوران ہاتھوں اور ناخنوں کو بھی صاف رکھنا چاہیے۔

4- چونکہ کھانا پکانے کے دوران آگ کے نزدیک رہنا ضروری ہے۔ اس لیے آگ سے احتیاط کرنا لازمی ہے۔ ٹائیلوں کا کپڑا جلد آگ پکڑ لیتا ہے اس لیے ٹائیلوں کے کپڑے پہن کر آگ کے نزدیک نہیں جانا چاہیے۔

5- کھانا پکانے کے دوران بھی احتیاط لازمی ہے۔ بعض اوقات اچھے ہوئے پانی کی بھاپ سے یا تلنے کے دوران تیل کے گرم چھینٹوں سے جسم کی کھال جل جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں چاقو احتیاط سے استعمال نہ کرنے کے باعث ہاتھ زخمی ہو جاتا ہے اس لیے ہاورچی خانے میں کھانا پکانے کی جگہ کے نزدیک الماری میں ڈینول یا برنول اور روئی وغیرہ کارکھنا کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

- 6- پکوان کی تیاری میں غذائی اشیاء کے علاوہ دیگر لوازمات کا بھی استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً ٹیلے پکوان کے لیے چینی خوشبو کا عرق وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں اور نمکین پکوان کے لیے نمک، مرچ، ہلدی اور گرم مصالحے وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان لوازمات کی زیادتی یا کمی سے کھانوں کا ذائقہ اور رنگ اثر انداز ہوتا ہے۔ اس لیے پکوانوں کی تیاری کے لیے ضروری ہے کہ ہمیں غذائی اشیاء اور ان میں استعمال ہونے والے لوازمات کے ناپ تول کا صحیح اندازہ ہو۔
- 7- ہماری خوراک میں جو غذائی اشیاء شامل ہوتی ہیں۔ ان میں سے بیشتر تو بازار سے خاص وزن میں ہی منگوائی جاتی ہیں۔ البتہ جو غذائی اشیاء گھر میں مستقل موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً گھی، تیل، آنا اور مصالحہ جات وغیرہ۔ ان کا گھر میں ناپ تول کرنا ضروری ہے۔ لہذا اشیاء کا وزن کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے۔
- 1- سوکھی چیزیں مثلاً چینی، چاول، آنا یا میدہ تاپنے کے لیے پیالی کو اوپر تک بھر لیں اس کے بعد چھری کے پچھلے حصے سے بھری ہوئی چیز کو ہموار کر لیں۔
- 2- سوکھی چیزیں ناپتے ہوئے ان کو دبا کر نہ بھریں۔ البتہ شکر ناپتے وقت اسے صحیحے سے ذرا دبا لیں۔
- 3- اگر کوئی چیز میچ سے ناپ رہی ہے تو اسے بھی چھری کے پچھلے حصے سے ہموار کر لیں۔
- 4- گھی یا مکھن کو ناپتے وقت ذرا سادہ پا کر ہموار کر لیں۔ جسے یا نیم پچھلے ہوئے گھی یا مکھن کو بھی اسی طرح ناپیں۔
- 5- مائع چیز مثلاً پھل کارس یا خوشبو کا عرق اور ہالائی وغیرہ بھی اسی طرح صحیحے سے ناپیں۔
- 6- سب اشیاء ایک ہی پیالی یا میچ سے ناپی جاسکتی ہیں۔ البتہ پہلے سوکھی اور پھر مائع چیزوں کو ناپنا چاہیے۔
- 7- آٹے کو ناپنے سے پہلے چھان لیں۔ وال یا چاول وغیرہ کو ناپنے سے پہلے چن کر صاف کر لیں۔
- مندرجہ بالا ہدایات کو مد نظر رکھتے ہوئے اگلے صفحات پر دیے گئے کھانے پکانے کے طریقوں کو جماعت میں پکائیں۔ اور اپنی اساتذہ اور ہم جماعتوں کی مدد سے ان کی غذائیت ظاہری شکل، ذائقہ، رنگ اور مقدارنی فرد کے لحاظ سے جانچ کریں۔ اس کے علاوہ دن بھر کے مختلف اوقات کے لیے مینو بنائیں جو گھرانے کے تمام افراد کی غذائی ضروریات کے مطابق ہو۔

بچوں کے لیے کھانے

انڈے کا اسکریمبل

(Scrambled Egg)

2 عدد
1/4 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ
4 کھانے کے چمچ
1/4 چائے کا چمچ

انڈے
نمک
گھی
دودھ
کالی مرچ

اشیاء

طریقہ:

- 1- فرائی بین میں سچی ڈال کر گرم کریں۔
- 2- انڈے میں دودھ اور نمک ڈال کر پھیلت لیں اور فرائی بین میں ڈال کر اٹلی آج پر پختہ دیں۔
- 3- جب دودھ خشک ہو جائے تو پلیٹ میں نکال کر اوپر سے کالی مرچ چمک دیں۔ اور پیش کریں۔

آلو چکن کباب

(Potato-chicken kabab)

اشیاء

ایک کلو	آلو
1/4 کلو	مرغی کا گوشت (بغیر ہڈی کے)
1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
دودھ	انڈے
حسب منشا	ڈبل روٹی کا چورا

طریقہ:

- 1- آلو ابال لیں۔ اور چمیل کر پیس (Mash) لیں۔
 - 2- مرغی کا گوشت ابال لیں۔ اور اس کے ریٹے الگ الگ کر لیں۔
 - 3- آلو مرغی کے گوشت، کالی مرچ اور نمک کو اچھی طرح ملا لیں۔
 - 4- پھر گول گول نکلیاں بنا لیں۔ انڈے پھیلت لیں اور اس میں نکلیوں کو ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر تھیں میں فرائی کر لیں۔
- نوٹ: چٹ پٹی چٹنی اور چاٹ مصالحہ بھی اس کے اوپر ڈالا جاسکتا ہے۔ بچوں کی غذائیت کے لحاظ سے یہ ایک مکمل ٹھوس غذا ہے۔

ڈبل روٹی کی کھیر

(Bread kheer)

اشیاء

6 سلائس	ڈبل روٹی
ایک کلو	دودھ
دو کھانے کے چمچ	چادلوں کا آٹا

حسب ذائقہ

چند دانے

دو کھانے کے چمچ

تھوڑا سا

حسب ضرورت

چینی

الایچی

سکھی

کیوڑہ

بادام پستہ (باریک کتر اہوا)

طریقہ:

- 1- ایک تین میں چند دانے الایچی اور دودھ ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ تاکہ یہ گاڑھا ہو جائے۔
- 2- چاولوں کے آنے کو تھوڑے سے ٹھنڈے دودھ میں ملا لیں۔ اور اس کو گرم دودھ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- 3- ایک فرانی تین میں سکھی ڈالیں۔ ڈبل روٹی کے سلاکس مسل کر باریک کر لیں اور سکھی میں ہلکا سا فرانی کر لیں۔
- 4- دودھ میں ڈال کر انڈر ایجنٹی (Egg beater) سے پھینٹ لیں۔
- 5- اب اس میں چینی ڈال کر پکائیں۔ جب کھیر گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔ اگر چاہیں تو تھوڑا سا کیوڑہ ڈال دیں۔
- 6- ڈونگے میں نکال لیں اور اوپر بادام پستہ ڈال کر پیش کریں۔

فرینچ ٹوسٹ

(French Toast)

اشیاء

4 سلاکس	ڈبل روٹی
دو بڑے چمچ	میدہ
چار بڑے چمچ	دودھ
ایک عدد	انڈا
تین کھانے کے چمچ	پسی ہوئی چینی
حسب ضرورت	سکھی
تھوڑے سے	بادام

طریقہ:

- 1- سلاکس کے کنارے کاٹ دیں۔
- 2- انڈے میں چینی ڈال کر پھینٹیں پھر اس میں میدہ اور دودھ ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔
- 3- اب ہر سلاکس کو اس آمیزے میں سے ڈبو کر نکال لیں۔ اور فرانی تین میں سکھی ڈال کر مل لیں۔
- 4- گولڈن براؤن ہونے پر پلیٹ میں نکال لیں۔ اور بادام باریک کاٹ کر اوپر ڈال دیں۔ مزید فرینچ ٹوسٹ تیار ہیں۔

ٹماٹر کا سوپ (Tomato Soup)

اشیاء

250 گرام	ٹماٹر
حسب ذائقہ	کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/8 پیالی	تھی
1 عدد	پیاز (چھوٹا)
1/2 پیالی	دودھ
چند پتے	ہر ادھنیا
1/2 پیالی	پانی

طریقہ:

- 1- دیکھی میں تھوڑا سا تھی ڈال کر پیاز اور ٹماٹر تل لیں۔
- 2- پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر انہیں گلنے دیں۔
- 3- جب پیاز اور ٹماٹر نرم ہو جائیں تو لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح سے کچل لیں اور چھلنی کی مدد سے پتلا گودا چھان لیں۔
- 4- بقایا تھی میں میدہ ڈال کر بھون لیں۔
- 5- میدہ میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر ملا لیں۔ جب سارا دودھ ملا لیں تو اسے اگلنے دیں۔ اس دوران لکڑی کے چمچ سے بلانی رہیں۔ تاکہ اچھی طرح حل ہو جائے اور نیچے نہ گلنے پائے۔
- 6- جب قدرے گاڑھا ہو جائے تو نمک اور کالی مرچ ملا دیں اور اتار لیں۔ کچھ ٹھنڈا ہونے پر ٹماٹروں کا گرم گودا ملا لیں اور پیالے میں نکال لیں۔
- 7- ہر ادھنیا بار یک کاٹ کر سوپ کے اوپر ڈال دیں۔ اور گرم گرم پیش کریں۔

انڈے کا سینڈویچ

اشیاء

ایک	انڈا
چھ سلائس (بڑے)	ڈبل روٹی
ایک درمیانہ سائز کی تکلیا	کھن

نمک
کالی مرچ (پسی ہوئی)
رائی (پسی ہوئی)

مسب ذائقہ
1/4 چائے کا چمچ
1/4 چائے کا چمچ

سجانے کے لیے

کھیرا
سلاڈ کے پتے
نمائز

ایک عدد
دو عدد
ایک عدد

طریقہ:

- 1- انڈے سخت ابال لیں اور کانٹے سے مسل (Mash) لیں۔
- 2- ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کے کنارے تیز چھری سے کاٹ لیں۔
- 3- مکھن کو پھینٹ لیں۔ اس میں نمک، کالی مرچ اور رائی ملا لیں۔ اور انڈے شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں۔
- 4- ڈبل روٹی کے ہر ٹکڑے پر آمیزے کو چھری سے لگالیں۔ دو ٹکڑے آپس میں جوڑ کر ہاتھ سے دبائیں اور تیز چھری سے درمیان میں سے کاٹ لیں۔
- 5- سلاڈ کھیرا اور نمائز دھو کر کاٹ لیں۔ ایک پلیٹ میں سلاڈ بچھالیں۔ اس کے اوپر سینڈوچ رکھیں۔ نمائز اور کھیرے کے قتلے اس کے ارد گرد سجالیں۔
- 6- نرے میں سینڈوچ کی پلیٹ، چھوٹی پلیٹ، کانا اور نیپکن رکھیں اور نمائز کی چٹنی (Tomato ketchup) کے ہمراہ پیش کریں۔

نوٹ:

- 1- سینڈوچ کے لیے گھر میں کچی ہوئی یا پکی ہوئی مختلف خشک چیزیں مثلاً قیر، بھنا ہوا ابلے ہوئے آلوؤں کا بھرنا، شامی کباب، گوشت یا مرغی کے قتلے بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔
- 2- تیار سینڈوچ نم دار کپڑے یا رومال میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ نرم رہیں۔

آئس ایگ پڈنگ

(Ice Egg Pudding)

اشیاء

انڈے
دودھ
چینی

2 عدد
1/2 کلو
3/4 پیالے

5-6 عدد
چند قطرے

بادام (کٹے ہوئے)
کیوڑہ

طریقہ:

- 1- سفیدی اور زردی الگ الگ کر لیں۔ اور سفیدی کو اتنا پھینیں کہ جھاگ بن جائے۔
- 2- دیکھی میں دودھ ڈال کر بال لیں جب دودھ اٹلنے لگے تو آگ آہستہ کر دیں۔ اور سفیدی کے جھاگ کو چھونے کو لچک کی مدد سے تھوڑا تھوڑا کر کے اس میں ڈالیں اور ہلکا براؤن ہونے پر نکال لیں۔ یہ برف کے گالوں کی مانند ہوں گے۔
- 3- دودھ میں انڈوں کی پھینٹی ہوئی زردی اور چینی ڈال کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہونے لگے تو آگ سے اتار لیں اور کیوڑہ ڈال کر ڈھک دیں۔
- 4- چند منٹ کے بعد ڈونگے میں نکال لیں۔ اس کے اوپر انڈوں کی سفیدی کے گولے احتیاط سے ایک ایک کر کے رکھ دیں۔ اوپر بادام کی ہوائیاں چھڑک دیں۔
- 5- فرج میں رکھ دیں اور ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

سوچی کی پڈنگ

(Suji Pudding)

اشیاء

تازہ دودھ	ایک لیٹر
سوچی	5 کھانے کے چمچ
چینی پیسی ہوئی	ایک پیالی
گھی	ایک چائے کا چمچ
پستہ باریک کترا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چاندی کے ورق	دو عدد
زعفران یا کیوڑہ	حسب خواہش

طریقہ:

- 1- دیکھی میں گھی ڈالیں۔ اس میں دودھ ڈال کر گرم کریں۔
- 2- تھوڑے سے ٹھنڈے دودھ میں سوچی ملا لیں۔
- 3- دودھ کو چولہے سے اتار کر اس میں سوچی ملائیں اور چمچ چلاتی رہیں۔
- 4- دوبارہ چولہے پر رکھ کر پکائیں اور چینی شامل کر لیں۔ چمچ سے برابر ہلاتی رہیں۔ یہاں تک گاڑھا ہو جائے۔
- 5- چولہے سے اتار کر زعفران یا کیوڑہ ملا دیں۔
- 6- ایک ڈش میں نکال کر اس کے اوپر چاندی کے ورق لگائیں۔ اور پستہ چھڑک کر فرج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

گوشت کا قورمہ

(Meat korma)

اشیاء

250 گرام	گوشت (بغیر ہڈی کا)
2 عدد	پیاز (درمیانے)
4 کھانے کے چمچ	تھی
1" کا ٹکڑا	ادرک
1/4 چائے کا چمچ	دار چینی پس پی ہوئی
1/2 پیالی	دہی
1/4 چائے کا چمچ	کالازیرہ
1/2 چائے کا چمچ	کیوڑا
1/2 چائے کا چمچ	ہری مرچ
1 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ	سرخ مرچ پس پی ہوئی
حسب ضرورت	پانی

طریقہ:

- 1- دیکھی میں تھی ڈالیں۔ اس میں پیاز باریک کاٹ کر براؤن کر لیں۔
- 2- گوشت کو صاف کر کے اچھی طرح دھو لیں اور دیکھی میں ڈال کر بھونیں۔ پھر اس میں نمک، سرخ مرچ، دار چینی، کالی مرچ، کالازیرہ اور کتری ہوئی ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- 3- دہی ڈال کر گوشت کو اچھی طرح بھون لیں۔ اور 3 پیالی پانی ڈال کر درمیانے آنچ پر گلنے کے لیے رکھ دیں۔
- 4- جب گوشت اچھی طرح گل جائے تو تھوڑا سا بھون لیں اور حسب منشا شوربا بنا لیں اور کیوڑہ ڈال کر ڈھک دیں۔ گرم گرم روٹی اور سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

50/100

مرغی کا قورمہ

(Chicken korma)

اشیاء

مرغی	ایک کلو
پیاز	دو عدد
لہسن (کوٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (کوٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ (پسا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچ (پسی ہوئی)	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
دہی	1/2 پیالی
گھی / آئل	حسب منشاء

طریقہ:

- 1- گھی میں مرغی کو براؤن کر لیں۔ اور براؤن ہونے پر نکال لیں۔
- 2- اسی گھی میں پیاز براؤن کر لیں اور لہسن، نمک، مرچ، ہلدی اور دہی ڈال کر مصالحہ بنا لیں۔ جب اچھی طرح بھن جائے تو پھر اس میں مرغی ڈال کر بھونیں۔
- 3- تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔
- 4- جب پانی خشک ہو جائے تو بھون کر اس میں حسب منشاء پانی ڈال کر شوربا بنا لیں۔
- 5- گرم گرم نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

قیمہ پیاز

(Minced meat with onions)

اشیاء

قیمہ	1/2 کلو
پیاز	1/2 کلو
تازہ ادرک، لہسن (پسا ہوا)	ایک ایک کھانے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پسلی ہوئی
1/2 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ (پسا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
2-3 عدد	نماز
4-5 عدد	ہری مرچ
1/2 پیالی	سبھی
حسب ضرورت	ہر ادھنیا (باریک کٹنا ہوا)

طریقہ:

- 1- دیکھی میں سبھی ڈال کر گرم کریں۔ اس میں پیاز سرخ کر لیں۔
- 2- سرخ کیے ہوئے پیاز میں تیز 'لہسن' اور 'نمک' اور سرخ مرچ ڈال کر تھوڑا سا بھون لیں۔ پھر ڈھکن دے کر ہلکی آگ پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔
- 3- پانی خشک ہونے پر تیز میں نماز ڈال کر بھون لیں۔ پھر اس میں باقی کا پیاز اور ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- 4- پیش کرتے وقت اوپر سے پسا ہوا گرم مصالحہ اور ہر ادھنیا ڈال دیں اور گرم گرم روٹی کے ہمراہ پیش کریں۔

مچھلی کا سالن

(Fish Curry)

اشیاء

1/2 کلوگرام (10 کلوڑوں میں کاٹ لیں)	مچھلی
ایک عدد	پیاز
دو چائے کے چمچ	اورک (کوٹنا ہوا)
120 گرام	سبھی
125 گرام	دہی
ایک چائے کا چمچ	نمک
ایک چائے کا چمچ	لہسن (کوٹنا ہوا)
1/4 چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	سرخ مرچ
دو بڑے چمچ	ہر ادھنیا (باریک کتر ہوا)

طریقہ:

- 1- مچھلی کے ٹکڑوں کو چھلنی میں ڈال کر صاف پانی سے دھو لیں۔
- 2- پیاز کاٹ کر گھی میں سرخ کر لیں اور پھر گھی سے نکال کر باریک پیس لیں۔
- 3- پسا ہوا پیاز اور تمام مصالحے گھی میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں اور اس کے بعد وہی ڈال کر بھونیں۔
- 4- جب بسنے ہوئے مصالحے کی خوشبو آنے لگے تو اس میں مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- 5- جب مچھلی گل جائے تو اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر حسب خواہش شوربا بنا لیں۔ شوربے کے اوپر ہر ادھنیا اور گرم مصالحے چمڑک دیں اور گرم گرم روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

شامی کباب

(Shami kabab)

اشیاء

1/2 کلوگرام	قیمہ
125 گرام	سنے کی دال
ایک پیالی	گھی (تیلنے کے لیے)
دو چائے کے چمچ	ملا جلا گرم مصالحہ
دو چائے کے چمچ	سرخ مرچ
حسب منشا	ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	لہسن (کوٹا ہوا)
1 عدد	پیاز (درمیانہ)
حسب منشا	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	ادرک (باریک کٹا ہوا)
2 عدد	انڈے
4 3/4 چائے کا چمچ یا حسب منشا	نمک
3 پیالی	پانی
1.5 س م کا ٹکڑا	دارچینی
ایک بڑا چمچ	سفید زیرہ

طریقہ:

- 1- وال اچھی طرح چن لیں اور تین چار مرتبہ کھلے پانی سے دھو کر بھگو دیں۔
- 2- دیکھی میں وال قیمہ 3/4 پیاز اور ک نمک مرچ اور تمام مصالحہ جات ڈال دیں اور تین پیالی پانی ڈال کر گلنے کے لیے رکھ دیں۔
- 3- جب وال اور قیمہ گل جائے اور پانی بھی خشک ہو جائے تو دیکھی کو چولہے سے اتار لیں۔
- 4- ٹھنڈا ہونے پر قیمہ کو سل بنے پر یا چو پر میں باریک چس لیں۔
- 5- ایک پیالی میں انڈے توڑ لیں۔ ان کو اچھی طرح چھینٹ کر باریک پستے ہوئے قیمہ میں ملا دیں۔ اس میں باریک کترا ہوا ہر ادھنیا ہری مرچ اور بقایا تین چوتھائی پیاز باریک کترا کر ملا دیں۔ اور درمیانہ سائز کے کباب بنالیں۔ یہ کباب درمیان میں سے قدرے موٹے لیکن کناروں سے پتلے ہونے چاہئیں تاکہ کنارے بخوبی تلے جاسکیں۔
- 6- تلنے کے لیے فرانی پن میں 2-3 چمچ گھی ڈال کر اسے گرم کر لیں۔ اب احتیاط سے کباب باری باری گھی میں رکھیں۔ اور ملکی آنچ پر تلیں۔ جب ایک طرف سے سرخ ہو جائیں تو دوسری طرف کو پلٹ کر پکالیں۔
- 7- دونوں طرف سے پک جانے پر کباب گھی سے نکال کر کسی اخبار کے کاغذ پر رکھ دیں تاکہ زائد گھی کاغذ میں جذب ہو جائے۔ ڈش میں نشو پیمبر چھا کر اس کے اوپر کباب رکھ دیں۔ اور چھنی یا راستے کے ہمراہ پیش کریں۔

سبزیاں پکانا

سبزیوں کا سوپ

(Vegetable Soup)

اشیاء

ایک عدد	گاجر
ایک عدد	شامبھ
60 گرام	گو بھی
ایک عدد	آلو
ایک عدد	ٹماٹر (بڑا)
ایک عدد	پیاز (بڑا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ (ثابت)
2 1/2 چائے کا چمچ	دارچینی
ایک بڑا چمچ	میدہ / کان فلاور
ایک بڑا چمچ	گھی / تیل

طریقہ

- 1- سبزیوں کو چھلنی میں ڈال کر دھولیں اور 1/2 انچ کے ٹکڑوں یا سلائس (Slice) میں کاٹ لیں۔
- 2- دہنگی میں کھی ڈال کر گرم کریں۔ اس میں کٹا ہوا پیاز ڈال کر سرخ کر لیں۔ جب پیاز ہلکا بادامی ہو جائے تو اس میں سبزیوں کو ڈال کر دو منٹ کے لیے تلیں۔ اب اس میں نمک، مرچ، پانی اور دارچینی ڈال کر ہلکی آنچ پر دس منٹ کے لیے پکائیں۔
- 3- جب سبزیاں گل جائیں تو دارچینی اور کالی مرچ نکال لیں اور سبزی کو ڈوٹی سے اچھی طرح مسل لیں۔ حتیٰ کہ وہ پتلے کسٹر ڈکی طرح ہو جائے۔ اب اسے چھلنی سے چھان لیں۔
- 4- پیالی میں تھوڑا سا میدہ یا کارن فلاور گھول لیں اس کو سوپ میں ڈال کر جوش دے لیں۔ اس دوران چھج سے برابر ہلاتی رہیں تاکہ گھٹلیاں نہ بننے پائیں۔ تیار سوپ کو پیالے میں ڈال لیں۔
- 5- گرم گرم سوپ ڈبل روٹی کے چوکور تلے ہوئے ٹکڑوں کے ہمراہ پیش کریں۔

سبزیوں کی بھجیا

(Vegetable Bhujia)

اشیاء

ایک کلوگرام	موٹی سبزیاں
2	پیاز (بڑے)
2	ٹماٹر
ایک کھانے کا چھج	ادرک (پسا ہوا)
ایک کھانے کا چھج	لبسن (باریک کوٹا ہوا)
1/2 چائے کا چھج	خشک دھنیا (پسا ہوا)
60 گرام (1/2 پیالی)	کھی
ایک چائے کا چھج یا حسب ذائقہ	سرخ مرچ
1/2 چائے کا چھج یا حسب ذائقہ	نمک
1/4 چائے کا چھج	ہلدی
حسب منشاء	ہر ادھنیا
4-3	ہری مرچ

طریقہ:

- 1- سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

پیاز پھلے دار کاٹ لیں۔ دہی میں سھی ڈال کر پیاز کو ہلکی آنج پر بھونیں یہاں تک کہ اس کا رنگ ہلکا ہوا دی ہو جائے۔ اس میں لہسن اور دیر مگر مصالحے ڈال دیں اور پانی کا چھینٹا دیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو سبزیاں ڈال کر تھوڑی دیر بغیر ڈھکن کے پکنے دیں پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھک دیں اور جیسی آنج پر گننے کے لیے رکھ دیں۔

جب سبزیاں گل جائیں تو ہر ادھنیا اور ہری مرچ ہارک کتر کر ڈال دیں اور ایک دو منٹ کے لیے دم پر رکھنے کے بعد چولہے سے اتار لیں۔

بھجیا کو گرم گرم چپاتی کے ہمراہ پیش کریں۔

آلو پالک کی بھجیا

(Potato spinach Bhujia)

اشیاء

125 گرام	آلو
125 گرام یا 2 عدد	پیاز (درمیانے)
200 گرام	پالک
6 عدد	ہری مرچ
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ
1 چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	سفید زیرہ
1/4 پیالی	سھی
حسب ضرورت	پانی

طریقہ:

- 1- پالک صاف کر کے اور اچھی طرح دھو کر کاٹ لیں۔
- 2- ایک دہی میں پیاز ڈال کر براؤن کر لیں۔ ہری مرچ ڈال کر دو منٹ تک تلیں۔ پھر ہلدی زیرہ سرخ مرچ اور نمک ڈال دیں۔ اور پالک ڈال کر ہلکی آنج پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔
- 3- آلوؤں کو چھیل کر دھو لیں۔ درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ کر پالک میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بھوننے کے بعد درمیانی آنج پر رکھ کر پکائیں۔
- 4- جب آلو گل جائیں تو تھوڑی دیر دم پر رکھ کر اتار لیں۔ اور گرم گرم چپاتی کے ہمراہ پیش کریں۔

سبزی حلیم

(Vegetable Haleem)

اشیاء

2 کھنسی	پالک
2 چائے کے چمچ	سرخ مرچ (پسی ہوئی)
1 کھنسی	میتھی
1/2 کلو (چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں)	کدو
250 گرام (چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں)	آلو
حسب ذائقہ	نمک
100 گرام	بینگن
4 جوئے	لہسن (چھیلا اور کوٹا ہوا)
1" کا ککڑا	ادرک (لمبائی میں باریک کٹا ہوا)
حسب خواہش	ہر ادھنیا ہری مرچ
3 چائے کے چمچ	تھی

طریقہ:

- 1- پالک اور میتھی دھو کر کاٹ لیں۔
- 2- پیاز باریک کاٹ کر تھی میں سرخ کر لیں۔ اس میں تمام سبزیاں ڈال کر بھونیں۔ جب مصالحوں کی بھنی ہوئی خوشبو آنے لگے تو اس میں پانی ڈال کر ڈھک دیں اور بلکی آئج پر پکائیں۔
- 3- جب سبزی گل جائے تو اس کو گھوٹ لیں۔ اس کے اوپر ہری مرچ باریک کتر کر ڈال دیں۔ اور چند منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔
- 4- پھر ڈونگے میں نکال لیں۔ چپاتی اور رائیہ کے ہمراہ گرم گرم پیش کریں۔

آلو انڈے کا سالن

(Pototo Egg curry)

اشیاء

3 عدد	انڈے
4 عدد (چھیل کر دو حصوں میں کاٹ لیں)	آلو (درمیانہ)
3 عدد (چھیل کر باریک کاٹ لیں)	پیاز (درمیانہ)

دہی	1/2 پیالی
ادرک، لہسن (کوٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	2 عدد (گٹھوں میں کاٹ لیں)
بلدی	1/4 چائے کا چمچ
سرخ مرچ	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	1/2 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گھی / تیل	3 کھانے کے چمچ
ہری مرچ، ہرا دھنیا	حسب منشاء

طریقہ:

- 1- گھی گرم کر لیں اور اس میں پیاز ڈال کر براؤن کر لیں۔
- 2- دہی، پیاز، ادرک، لہسن اور ٹماٹر کو پلینڈر میں ڈال کر پیس لیں۔
- 3- گھی میں اس کچھر کو ڈال کر تھوڑا سا بھونیں۔ پھر آلو اور دیگر تمام مصالحے ڈال کر بھون لیں۔ جب اچھی طرح بھن جائے تو پھر اس میں پانی ڈال کر ڈھک دیں۔
- 4- انڈے سخت اباں لیں اور ان کو پھیل کر دو حصوں میں کاٹ لیں۔
- 5- جب آلو گل جائیں تو حسب منشاء شوربا بنالیں۔ اب اس میں ابلے ہوئے انڈے ڈال کر اوپر ہرا دھنیا اور ہری مرچ چھڑک کر دو تین منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔
- 6- ڈونگے میں نکال لیں اور گرم گرم چپاتی، سلاد اور رس کے ہمراہ پیش کریں۔

کھیرے اور ٹماٹر کا سینڈوچ

(Tomato cucumber Sandwich)

6 سلاٹس (بڑے)

2 عدد

2 عدد

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

2 عدد

اشیاء

ڈبل روٹی

کھیرے

ٹماٹر

نمک

کالی مرچ

سلاد کے پتے

طریقہ:

- 1- ٹماٹر بال کرسل لیں۔ ان میں کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔
- 2- کھیرے دھو کر اور چھیل کر ہار یک لٹلوں میں کاٹ لیں یا کدو کش کر لیں۔
- 3- ڈٹل روٹی کے ٹکڑوں کے کناروں کو تیز چھری سے کاٹ لیں۔
- 4- ڈٹل روٹی کے ہر ٹکڑے پر ٹماٹر کا آمیزہ لگا لیں۔ ایک ٹکڑے پر کھیرے کے قطرے رکھیں۔ اس کے اوپر ٹماٹر کے آمیزے سے لاکھڑا رکھ کر ہاتھ سے دبائیں اور تیز چھری سے درمیان میں سے کاٹ لیں۔
- 5- سلاڈ کے پتے دھو کر کاٹ لیں۔ پلیٹ میں سلاڈ بچھا لیں اور اس کے اوپر سینڈوچ رکھ دیں۔ ٹرے میں سینڈوچ کی پلیٹ چھوٹی پلیٹ کاغذ اور ٹیپیکن رکھیں اور پیش کریں۔

املی ہوئی سبزیوں کا سلاڈ

(Boiled vegetable Salad)

اشیاء

20 عدد	ٹماٹر (درمیانے)
4-5 عدد	بند گوبھی یا سلاڈ کے پتے
100 گرام	آلو
100 گرام	منز
4 عدد	گاتر (درمیانے)
1 کچی	لال سولی
2-3 شاخیں	پیاز
2 عدد	اٹھ
2-3 چمچ	دودھ
1/2 چائے کا چمچ یا حسب ذمہ	نمک
1/4 چائے کا چمچ	کالی مرچ

طریقہ:

- 1- آلو اور اٹھ سے علیحدہ نمک ملے پانی میں بال لیں۔
- 2- گاتر کو کدو کش لیں۔
- 3- منز کے دانے نکال کر بال لیں۔
- 4- ابلے ہوئے اٹھ سے لمبائی کے درخ درمیان میں سے کاٹ لیں۔ اور ان کی زردی نکال کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملا

کردوبارہ سفیدی کے خانوں میں بھریں۔

5- ابلے ہوئے آلو پھیل کر مسل لیں۔ تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں پھر اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر پھینٹ لیں۔

8- نمٹروں کے باریک تھلے کاٹ لیں۔

7- بند گوہی یا سلاڈ کے چوں کو باریک لچھوں میں کاٹ لیں۔

8- تمام سبز یوں کو ڈش میں رنگوں کی مطابقت سے رکھ لیں۔ مثلاً ڈش کے درمیان میں پے ہوئے آلو رکھیں۔ ان کے ایک طرف نمٹروں کے تھلے رکھیں اور دوسری طرف انڈے رکھیں ان کے ارد گرد منتر کے دانے پھیلا لیں اور سب سے آخر میں گاجریں رکھ دیں۔ اگر چاہیں تو سبز مرچ باریک کتر کر ان کے اوپر چھڑک دیں۔ اس طرح سلاڈ خوشما نظر آئے گا۔

نوٹ: اہلی ہوئی سبزیوں کے سلاڈ میں مزید سوی سبزیاں شامل کر کے اور انہیں ملا جلا کر ایک پیالے میں بھی پیش کیا جاسکتا ہے نیز ان میں سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، کشمش کے بارہ سے سولہ دانے اور دو آخریوں کی موٹی گری بھی شامل کی جاسکتی ہے۔ بعد ازاں کریم ڈیرنگ درج ذیل طریقے سے تیار کر کے اس میں شامل کی جاسکتی ہے۔

اشیاء

ایک عدد	انڈا
1/2 کھانے کا چمچ	چینی
ایک پیالی	دودھ
3/4 کھانے کا چمچ	کھن
2 بڑے چمچ	سرکہ یا لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ یا حسب نفا	رائی (پسی ہوئی)
1/4 چائے کا چمچ	کالی مرچ

طریقہ

- 1- انڈے اچھی طرح سے پھینٹ لیں۔ ان میں دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- 2- جب محلول گاڑھا ہونے لگے تو اس میں نمک، کالی مرچ، چینی اور رائی ملا کر خوب پھینٹیں۔ ساتھ ہی سرکہ اور کھن ڈال دیں اور چولہے سے فوراً اتار لیں۔
- 3 ڈیرنگ کو خشک ہونے پر استعمال کریں۔ اور سلاڈ پر اس کی صرف پتلی سی تہ ہی ڈالیں تاکہ سلاڈ کی تازگی متاثر نہ ہو۔

مسور کی دال (Dal Masoor)

اشیا۔

1/2 پیالی	مسور کی دال
1/4 چائے کا چمچ	ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچ	گھی
1/2 چائے کا چمچ	پیاز
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ
2 عدد	ہری مرچ
چند پتے	براؤضیا
حسب ضرورت	پانی

طریقہ:

- 1- دال کو چن کر صاف کر لیں اور اچھی طرح دھو کر 2 پیالی پانی میں پانچ منٹ کے لیے بھگو دیں۔
- 2- دال کو پانی سمیت ایک دہچھی میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔
- 3- اس میں نمک، ہلدی اور سرخ مرچ ڈال کر پکنے دیں۔
- 4- جب دال گل جائے اور یکجان نظر آئے تو چولہے سے اتار لیں۔
- 5- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور گھی میں براؤن کر لیں اس میں ہری مرچ اور زیرہ ڈال کر تھل لیں۔ اور دال کے اوپر بگھار لگالیں۔
- 6- دھنیے کو صاف کر کے اچھی طرح دھولیں اور باریک کاٹ کر دال کے اوپر ڈال کر گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاول کے ہمراہ پیش کریں۔

بھنی ہوئی دال ماش

(Roasted Dal Mash)

اشیاء

1 پیالی	دال ماش (دھلی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ
1/2 چائے کا چمچ	ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ
ایک عدد	پیاز (چھوٹا)
ایک چائے کا چمچ	ادرک (باریک کوٹا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	لبسن (باریک کوٹا ہوا)
حسب منشا	ہری مرچ، ہرا دھنیا
4-2 کھانے کے چمچ	گھی/تیل

طریقہ

- 1- دال چن کر صاف کر لیں اور دھو کر بھگو دیں۔
 - 2- پیاز چھیل کر دھولیں اور باریک لچھوں میں کاٹ لیں۔
 - 3- پیاز کو گھی میں سرخ کر لیں۔ اس میں نمک، مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، ادرک اور لہسن ڈال کر بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر کچھ دیر کے لیے پکنے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔
 - 4- بھنے ہوئے مصالحے میں دال ڈال دیں اور اس کو تھوڑا سا بھونیں۔ پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر گلنے کے لیے رکھ دیں۔
 - 5- جب دال گل جائے لیکن معمولی سی کھڑی رہے تو اس کے اوپر ہری مرچ اور ہرا دھنیا کتر کر ڈال دیں اور چند منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔
 - 6- دال کو ڈونگے میں ڈال لیں اور چپاتی کے ہمراہ پیش کریں۔
- نوٹ: یہ دال چونکہ کھڑی رکھی جاتی ہے اس لیے پانی مقدار سے زیادہ ہرگز نہ ڈالیں۔ بلکہ اگر دال زیادہ دیر کے لیے بھگوئی گئی ہو تو پانی کی مقدار کم کر دیں۔

مٹر پلاؤ
(Peas Pulao)

اشیاء

۱ پیالی	چاول
۱/۲ پیالی	مٹر کے دانے
۱ عدد	پیاز (درمیانہ)
۱ چائے کاس	سفید زیرہ
۱ چائے کاس	نمک
حسب ضرورت	پانی

طریقہ:

- 1- چاول چن کر صاف کر لیں اور اچھی طرح دھو کر تھوڑے سے پانی میں آدھ گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔
- 2- دہنچے میں گھی گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر براؤن کر لیں۔ پھر اس میں مٹر کے دانے ڈال دیں اور تھوڑا سا تلیں۔
- 3- پھر اس میں نمک اور زیرہ ڈال دیں اور تھوڑی دیر تک تلیں۔ لیکن خیال رکھیں کہ مٹر کے دانوں کے چھلکے بالکل سخت نہ ہو جائیں۔
- 4- بھگوئے ہوئے چاولوں کو چھان لیں اور دو پیالی پانی تاپ کر دہنچے میں ڈال دیں اور ابلنے دیں۔
- 5- ابلتے ہوئے پانی میں چاول ڈال دیں اور کفگیر سے ہلا لیں۔
- 6- دہنچے پر ڈھکن رکھ دیں اور آنچ تیز کر کے پکائیں۔
- 7- جب پانی خشک ہو جائے تو ڈھکن کے اوپر نمندار جھاڑن کو چار تہ لگا کر رکھ دیں۔ اور ہلکی آنچ پر 20 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔

زرده

(Zarda)

اشیاء

ایک پیالی	چاول
۱/۴ چائے کاس / حسب پسند	زرده رنگ
۱/۳ پیالی	چینی

1/2 پیالی	الاجھی (چھوٹی)
3 عدد	بادام
8-12 عدد	ناریل
5 س م کا کھڑا	کشمش
12-16 دانے	کیوڑہ
ایک چائے کا چمچ	

طریقہ

- 1- چاول چمن کر صاف کر لیں اور دھو کر بھگو دیں۔
- 2- دہی میں 3-4 پیالی پانی ڈالیں اور اس میں زردہ رنگ ڈال کر ہال لیں۔
- 3- جب پانی ابلنے لگے تو اس میں بھیکے ہوئے چاول پانی نچوڑ کر ڈال دیں۔ اور درمیانہ آنچ پر پکا لیں۔
- 4- جب چاول گل جائیں اور تین کنی رہ جائیں تو زائد پانی نچوڑنے کے لیے چاولوں کو باریک چھلنی میں چھان لیں۔
- 5- جب چاول ابل رہے ہوں تو اس دوران خشک میوہ تیار کر لیں۔
- 6- بادام گرم پانی میں بھگو کر ان کا چھلکا اتار لیں اور لمبائی کے رخ کاٹ لیں۔
- 7- ناریل دھو کر باریک کاٹ لیں یا کدو کش کر لیں۔
- 8- فرائننگ پین میں گھی ڈال کر ہلکی آنچ پر تمام میوے بھون لیں۔
- 9- دہی میں نچوڑے ہوئے چاولوں کو برابر پھیلا لیں۔ الاجھی کے دانے نکال کر پیس لیں۔ چینی اور الاجھی کو چاولوں پر یساں پھیلا دیں۔
- 10- گھی اور اس میں تھلا ہوا میوہ چینی پر اچھی طرح سے پھیلا دیں۔ اور دہی کے نیچے توڑکھ کر چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔ تاکہ چینی پکھل کر چاولوں میں اچھی طرح شامل ہو جائے۔
- 11- کیوڑہ ڈال کر پانچ منٹ کے لیے ڈھک دیں اور گرم گرم پیش کریں۔

ضروری ہدایات

- 1- زردہ کے لیے پرانے باسستی چاول زیادہ مناسب رہتے ہیں۔
- 2- چاولوں کی قسم کے مطابق اتنا پانی ڈالیں۔ جس میں چاول گل جائیں اور زائد پانی نچوڑنا نہ پڑے۔
- 3- اگر کبھی بے احتیاطی سے چاول زیادہ گل جائیں تو گرم پانی نچوڑنے کے بعد چھلنی میں اوپر سے ٹھنڈا پانی چاولوں پر ڈال دیں۔ تاکہ زردہ ضرورت سے زیادہ نرم نہ ہو جائے۔

سادہ پراٹھا
(Paratha)

اشیا۔

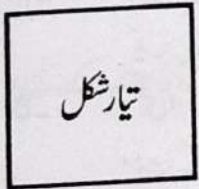
حسب ضرورت
حسب ضرورت

گندھا ہوا آنا
سھی

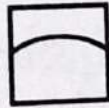
طریقہ

- 1- حسب نشا مقدار میں آنا لے کر کے پیڑا بنالیں۔
 - 2- سھی کو کسی برتن میں ڈال کر پکھلائیں۔
 - 3- توڑے کو درمیانہ آنچ پر گرم ہونے کے لیے رکھ دیں۔
 - 4- روٹی کو تیل لیں۔ اس پر چھج سے سھی لگائیں۔ اور درج ذیل اشکال میں موڑ کر تیل لیں۔
 - 5- توڑے کو کپڑے سے صاف کر کے اس پر پیلا ہوا پراٹھا ڈالیں۔
 - 6- جب ایک طرف سے قدرے خشک ہونے لگے یعنی رنگ بدلنے لگے تو دوسری طرف کو پلٹ دیں۔ چند منٹ بعد اس پر سھی لگائیں۔ اور اس کو الٹ کر کفلیں سے توڑے پر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد گھما کر پکائیں۔ جب سنہری چیتیاں ہی پڑنے لگیں تو دوسری طرف پلٹ کر پکائیں اور توڑے سے اتار کر گرم گرم پیش کریں۔
- نوٹ: پراٹھے کو قیرہ والے آلو یا کوئی بھی خشک سبزی بھر کر بھی پکایا جاسکتا ہے۔

پراٹھا موڑنے کے مختلف طریقے



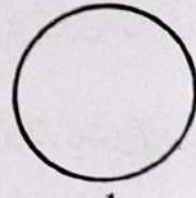
4



3



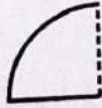
2



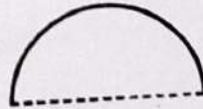
1



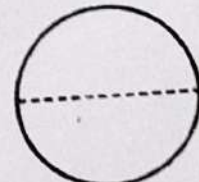
4



3



2



1



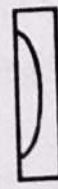
6



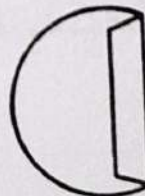
5



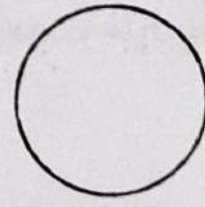
4



3



2



1

مولی کے پراٹھے (Radish Paratha)

اشیاء

2 1 کلو	مولی
3 کھانے کے چمچ	اتاروانہ (پسا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ
ایک کلو	گندھا ہوا آٹا
حسب ضرورت	ہرا دھنیا ہری مرچ
حسب ضرورت	ڈالڈاگھی

طریقہ

- 1- سب سے پہلے مولی کو کدو کش کر کے اس کو اچھی طرح نیموڑ لیں پھر اس میں سب مصالحے اچھی طرح ملا لیں اور تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- 2- گندھے ہوئے آنے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں۔ دو پیڑوں کو تیل کر تھوڑا سا پھیلا لیں۔ ایک پیڑے کے اوپر مولی کا آمیزہ پھیلا لیں اور اس کے اوپر دوسرا پیڑا رکھ دیں۔ کناروں کو اچھی طرح ہاتھ سے بند کر دیں تاکہ مصالحہ باہر نہ نکلے۔
- 3- تیز آنچ پر تورا گرم کریں۔ پھر پراٹھا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب ایک طرف سے پک جائے تو اس پر گھی لگا کر دوسری طرف کو پلٹ دیں ایک طرف پکنے کے دوران دوسری طرف ہلکا سا گھی لگائیں اور کھلیکیر سے توڑے پر تھوڑا سا گھما کر پکائیں۔ پھر گھی لگا کر دوسری طرف کو پلٹ دیں۔ اور گرم گرم پیش کریں۔

☆-----☆

نوٹ: اساتذہ کے لیے طالبات کے عملی کام کی جانچ کے لیے اگلے صفحہ پر ایک مثالی جدول دیا گیا ہے۔ اس کے مطابق ہمارا امت میں تیار کردہ کھانوں کی جانچ کریں۔ اور عملی کام کے لیے تیار کردہ ذیل میں س جدول کو لکھیں۔

جائزہ

عملی کام.....

درج ذیل جدول میں ہر خصوصیت کے نیچے کل نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبہ کے کام کی مناسبت سے متعلقہ خانے میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

	شکل	رنگت	مزہ	خوشبو	لمس	کیفیت	
پسندیدہ خصوصیات						ہدایات کے مطابق تیار کردہ	میزان
کل نمبر	5	5	5	5	5	5	30

دستخط انچارج معلمہ:

تاریخ:

گریڈ