# مبادیاتِ ہوم اکنامکس

# (Essentials of Home Economics)

# 9

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔

تیارکردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور    منظور کردہ: پنجاب کری کولم اتھارٹی، وحدت کالونی، لاہور

اس کتاب کا کوئی حصہ نقل یا ترجمہ نہیں کیا جا سکتا اور نہ ہی اسے ٹیسٹ پیپرز، گائیڈ بکس، خلاصہ جات، نوٹس یا امدادی کُتب کی تیاری میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

# فہرست مضامین


| باب | عنوانات | صفحہ |
|---|---|---|
| 1 | **ہوم اکنامکس کا تعارف**<br>1.1 ہوم اکنامکس کا تعارف<br>1.2 ہوم اکنامکس کی تعلیم کے اغراض و مقاصد<br>1.3 ہوم اکنامکس کی افادیت و اہمیت<br>1.4 ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق | 1 |
| 2 | **غذا اور غذائیت کا تعارف**<br>2.1 غذا اور غذائیت کی تعریف<br>2.2 نقصِ غذائیت کے اثرات<br>2.3 غذا کے کام<br>2.4 بنیادی غذائی اجزا کا مطالعہ<br>2.5 خوراک اور صحت | 25 |
| 3 | **غذا اور خوراک کو سمجھنا**<br>3.1 متوازن غذا کی تعریف<br>3.2 بنیادی غذائی اجزا<br>3.3 افراد کی غذائی ضروریات | 62 |
| 4 | **کھانوں کی تیاری**<br>4.1 کھانا پکانا<br>4.2 کھانا پیش کرنا<br>4.3 خوراک سٹور کرنا<br>4.4 باورچی خانے میں حفاظتی تدابیر/اقدامات | 86 |
| 5 | **بچوں کی نگہداشت اور نشوونما کا تعارف**<br>5.1 انسانی نشوونما کے معنی اور تعریف<br>5.2 انسانی نشوونما کے مطالعہ کی اہمیت<br>5.3 انسانی نشوونما کے اصول | 121 |
| 6 | **نشوونمائی خصوصیات**<br>6.1 نوزائیدگی کا دور<br>6.2 شیرخوارگی<br>6.3 ابتدائی بچپن<br>6.4 درمیانی بچپن<br>6.5 نوبلوغت | 137 |
| 7 | **بچوں کے رویوں کے مسائل**<br>7.1 رویوں کے مسائل کی تعریف اور اقسام<br>7.2 رویوں کے مسائل کی وجوہات<br>7.3 رویوں کے مسائل کی روک تھام اور ان کا حل | 156 |
| 8 | **انسانی نشوونما میں خاندان اور معاشرے کا کردار**<br>8.1 والدین اور بچوں کے تعلقات<br>8.2 بہن بھائیوں سے تعلقات<br>8.3 ہم عمروں سے تعلقات<br>8.4 نگران کا کردار | 176 |
| | **فرہنگ** | 201 |


مصنفہ: • مسز فرزانہ رضوی، اسسٹنٹ پروفیسر، گورنمنٹ کالج فار ویمن، مدینہ ٹاؤن، فیصل آباد

نگران/ایڈیٹر: • مسز زبیدہ مشکور، سینئر ماہر مضمون (ہوم اکنامکس)، پنجاب ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور

کمپوزنگ: • زاہد الیاس، محمد اعظم    لے آؤٹ: • محمد اعظم

ناشر:    پرنٹرز:

| تاریخ اشاعت | ایڈیشن | طباعت | تعداد | قیمت |
|---|---|---|---|---|
| | اوّل | اوّل | | |

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ ○

شروع اللہ تعالیٰ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

# 1 ہوم اکنامکس کا تعارف

# (INTRODUCTION TO HOME ECONOMICS)

## عنوانات (Contents)


1-1 ہوم اکنامکس کا تعارف

1.2 ہوم اکنامکس کی تعلیم کے اغراض ومقاصد

1.3 ہوم اکنامکس کی افادیت واہمیت

1.4 ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق


## طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- ہوم اکنامکس کی تعریف کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین مثلاً غذا اور غذائیت، پارچہ بافی ولباس، انسانی نشوونما اور خاندانی علوم، گھریلو انتظام وماحولیات اور آرٹ وڈیزائن کی شناخت کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین کا تعلق بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس سے افراد اور خاندان کی جسمانی وذہنی نشوونما بیان کرسکیں۔
- معاشرے کی سماجی ومعاشی ترقی بیان کرسکیں۔
- انفرادی، خاندانی اور معاشرتی سطح پر ذرائع ووسائل کے بہتر استعمال کو بیان کرسکیں۔
- افراد کو باخبر شہری اور صارف کے طور پر تیار کرسکیں۔
- افراد کی ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما کرسکیں۔
- آمدنی بڑھانے کے فن سیکھ سکیں۔
- ہوم اکنامکس کی تعلیم کا افراد کی ذہنی اور جسمانی نشوونما سے تعلق بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس کی تعلیم کا خاندان کی فلاح وبہبود سے تعلق بیان کرسکیں۔
- معاشرے کی سماجی اور معاشی ترقی میں ہوم اکنامکس کے کردار کو سمجھ سکیں۔
- ہوم اکنامکس سے افراد کو پیشہ ورانہ مہارت کے لیے تیار کرنے کی اہمیت بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس اور طبعی سائنس کا باہمی تعلق بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کے تعلق کو بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس اور صحت کے تعلق کو بیان کرسکیں۔
- فنی اور تکنیکی سائنس سے ہوم اکنامکس کے تعلق کو جان سکیں۔
- خاندان میں فرد کے معاشرتی کردار کو بیان کرسکیں۔
- فرد کے خاندان میں معاشی کردار پر بحث کرسکیں۔
- معاشرے کی ترقی میں فرد کے معاشی ومعاشرتی کردار کو جان سکیں۔
- گھریلو زندگی میں ہوم اکنامکس کے کردار پر بحث کرسکیں۔
- معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کی اہمیت پر بحث کرسکیں۔
- قائدانہ صفات کی مشق وتربیت کرسکیں۔

## 1.1 ہوم اکنامکس کی تعریف (DEFINITION OF HOME ECONOMICS)

ہوم اکنامکس کی تعلیم خاندان اور گھریلو امور کے مفہوم کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نیز روزمرہ زندگی میں پیش آنے والے مسائل اوران کوحل کرنے کی تجاویز دیتی ہے جس کی وجہ سے حال اور مستقبل میں اپنی معلومات، مہارت اور رویوں سے اپنی اور گھریلو زندگی سے بھرپور فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ہوم اکنامکس کے مضمون میں طالبات کومختلف پیشہ ورانہ مہارتوں کی تربیت دی جاتی ہے مثلاً

(i) افراد اورخاندان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے معاشی وانسانی ذرائع ووسائل کو سمجھنا تخلیق کرنا اوران کا انتظام وانصرام کرنا
(ii) غذا اور غذائیت، پارچہ جات وغیرہ سے آگہی، ذرائع پیداوار اور استعمال سے وابستہ اصول، تکنیکی اصطلاحات کی مشق اور تنقیدی شعور بیدار کرنا
(iii) خاندان اور افراد کو روزگار کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرنا
(iv) زندگی کے مختلف مراحل میں افراد کی نشوونما اور تربیت کے اصولوں کو مدنظر رکھنا
(v) کچھ مخصوص حالات اور آفات میں افرادِ معاشرہ کے لیے تحفظ اور تربیت کی فراہمی کرنا

ہوم اکنامکس کے معنی ''گھریلو معاشیات'' ہیں۔ یہ بہت وسیع مضمون ہے اور اس کا تعلق گھر کے تمام معاملات اور کام کاج سے ہے۔ گھریلو امور میں کھانا پکانا، لباس کی تیاری، بچوں کی دیکھ بھال، گھر کی صفائی اور معاشی انتظام شامل ہیں۔ ان تمام گھریلو امور کے بخوبی سرانجام پانے کا انحصار خاتون خانہ کی ذہانت، تربیت اور انتظامی صلاحیتوں پر ہوتا ہے۔ ہوم اکنامکس فرد، خاندان اور گھر سے متعلق ایک مربوط ومرتب سائنسی تعلیم ہے جس میں اچھی اور متوازن غذا، خوشنما لباس، پرسکون اور مطمئن گھریلو ماحول اور صحت مند جسمانی ونفسیاتی اور ذہنی ماحول سے متعلق تربیت دی جاتی ہے۔

**یادرکھنے کی بات**

ہر وہ شے جس کا تعلق گھر سے ہو اس کا بہترین استعمال ہوم اکنامکس کہلاتا ہے۔

- ٹیٹ مائلڈرڈ (Tate Milderd) نے اپنی کتاب ''Home Economics as a Profession'' میں ہوم اکنامکس کی تعریف یوں کی ہے۔ ''ہوم اکنامکس دو لفظوں ہوم اور اکنامکس کا مجموعہ ہے۔ ہوم سے مراد گھر اور اکنامکس یونانی زبان کے مرکب لفظ ''اکوس' (Oikos)' اور ''نوموس' (Nomos)' سے ماخوذ ہے۔

اکوس کے معنی گھریلو املاک اور نوموس کا مطلب انتظام ہے۔ اس طرح سے ہوم اکنامکس کے معنی خاندان، افراد خانہ کی سرگرمیاں و باہمی تعلقات اور املاک کے انتظامات ہیں۔

- ولیم اور لائل (William and Lyle) کے مطابق ''ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر اور خاندانی زندگی کی سرگرمیوں کا احاطہ کرتی ہے۔ افراد اور افراد خانہ کے لیے خوراک، لباس اور رہائش کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے''۔

لِپیٹ اور براؤن (Lippeat and Brown) نے ہوم اکنامکس کی تعریف مندرجہ ذیل الفاظ میں کی ہے۔

''ہوم اکنامکس سے مراد گھریلو سائنس ہے۔یعنی یہ ایک ایسا عملی مضمون ہے۔جس کے مطالعے سے فرد اپنے ذرائع کا بہترین استعمال کر کے اپنے گھر کا انتظام اس طریقے سے کرے جو خاندان کی زیادہ سے زیادہ بھلائی اور فائدے کا باعث ہو تا کہ ایک خوش وخرم گھرانے کی تشکیل ہو سکے''۔

## 1.2 ہوم اکنامکس کے اغراض ومقاصد (AIMS AND OBJECTIVES OF HOME ECONOMICS)

ہوم اکنامکس کی تعلیم چونکہ ملک وقوم کے معاشی، معاشرتی اور تعلیمی نظام پر اثر انداز ہوتی ہے اس لیے یہ سائنس، آرٹس اور جدید دور کے دیگر علوم کے ساتھ ہم آہنگ ہو کر مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ہوم اکنامکس کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں۔

### (i) گھریلو انتظام میں مہارت (Commands in Home Management)

گھریلو زندگی کے وسائل و ذرائع کے استعمال کے طریقوں کو بہتر بنانا اور ایسے جدید طریقے اختیار کرنا جن میں وقت وقوت کا استعمال کم سے کم اور افراد خانہ کی ضروریات کی تشفی زیادہ سے زیادہ ہو۔

### (ii) معاشرتی زندگی کی بنیادی اقدار کی شناخت (Identification of Basic Values of Social Life)

افراد کو زندگی بسر کرنے کے طور طریقے اور معاشرتی واجتماعی زندگی کی بنیادی اقدار کو سمجھنا جن کی بدولت وہ معاشرے کے ایک مفید، کارآمد اور قابل فخر شہری بن سکیں۔

### (iii) آمدنی اور اخراجات میں توازن قائم کرنا (Maintaining Balance between Income and Expenditure)

محدود آمدنی و وسائل اور لامحدود خواہشات واخراجات کا حساب رکھنے کی باقاعدہ مشق کروانا، آمدنی بڑھانے کے طریقے سکھانا نیز آمدنی واخراجات میں توازن پیدا کر کے بچت کے طریقے سکھانا تا کہ ہر قسم کی ناگہانی پریشانی سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔

### (iv) خاندان کے ذرائع ووسائل کا بہترین استعمال (Effective Use of Family Resources)

خاندان کے ذرائع ووسائل کے استعمال کے ایسے طریقے اختیار کرنا جن سے بہترین معاشی ومعیاری زندگی کا حصول ممکن ہو نیز خوراک، لباس اور دیگر گھریلو اخراجات کے بارے میں ایسی منصوبہ بندی کرنا جو خاندان کی متعین کردہ اقدار ومقاصد کے حصول میں مددگار ثابت ہو۔

### (v) افرادِ خانہ اور بچوں کے لیے خوشگوار گھریلو ماحول
### (Pleasant Home Environment for Children and Family Members)

بچوں کی ذہنی، معاشرتی اور جسمانی نشوونما کی جانب خصوصی توجہ دینا اور گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنا تاکہ افرادِ خانہ عمر کے ہر دور میں اپنی زندگی خوش و خرم اور کامرانی سے گزار سکیں۔

### (vi) خاندان کی رہائشی ضروریات (Housing Needs of the Family)

خاندان کے وسائل و ذرائع کے مطابق افرادِ خانہ کو بہتر رہائشی سہولیات فراہم کرنے کے بارے میں وضع کردہ اصول بتانا نیز گھر کو صاف ستھرا اور آرام دہ بنانے کے طریقوں سے آگاہ کرنا تاکہ بہتر رہائشی سہولیات کو ممکن بنایا جا سکے۔

### (vii) بچوں کی پرورش و رہنمائی (Development and Guidance of Children)

بچوں کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی نشوونما کے ساتھ ساتھ ان کے رجحانات، دلچسپیوں اور صلاحیتوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنا تاکہ ان کی پرورش اور رہنمائی بہتر انداز میں ہو سکے۔

### (viii) پیشہ ورانہ مہارتیں پیدا کرنا (Development of Professional Skills)

گھر سے متعلق پیشوں کی حوصلہ افزائی کرنا، طلبا کو مخصوص تجربات فراہم کرنا جو مستقبل میں ان کی پیشہ ورانہ مہارتوں میں رہنمائی کر سکیں نیز طلبا میں انتظامی صلاحیت اور تجربات پیدا کر کے انہیں کامیاب زندگی گزارنے کے قابل بنا سکیں

## 1.2.1 ہوم اکنامکس کے مختلف شعبے (Different Disiplines of Home Economics)

ہوم اکنامکس ایک مضمون ہی نہیں بلکہ یہ بہت سے مضامین کا مجموعہ ہے جو زندگی کے ہر قدم پر افراد کی رہنمائی کرتے ہیں۔ ہوم اکنامکس کو پانچ شعبوں میں تقسیم کیا جاتا ہے مثلاً

| | | |
|---|---|---|
| Food and Nutrition | غذا اور غذائیت | 1 |
| Textiles and Clothing | پارچہ بافی اور لباس | 2 |
| Home Management and Environment | گھریلو انتظام اور ماحولیات | 3 |
| Human Development and Family Studies | انسانی نشوونما اور خاندانی علوم | 4 |
| Art and Design | آرٹ اور ڈیزائن | 5 |

## 1-غذا اور غذائیت (Food and Nutrition)

اس مضمون میں غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے جاننا، صحت اور غذا کا باہمی تعلق پہچاننا، متوازن غذا کی مقدار کا تعین کرنا، غذائی اجزاء کی اہمیت پہچاننا، پکانے کے طریقوں کے ذریعے کھانوں کے ذائقے، خوشبو، مہک اور غذائیت پر اثرات پرکھنا، غذائی اجناس کی خرابی کی وجوہات جاننا نیز غذائی خرابی کی روک تھام کر کے غذا کو محفوظ کرنے (Food Preservation) کے طریقے اپنانا وغیرہ شامل ہیں۔

## 2-پارچہ بافی اور لباس (Textiles and Clothing)

اس مضمون میں لباس کی اہمیت، لباس کا انتخاب بلحاظ شخصیت، موسم، موقع محل اور آمدنی، کپڑوں کی کٹائی وسلائی کے طریقے، کپڑوں کی خریداری، ریشوں کی پہچان وذرائع اور کپڑے کی بناوٹ و تکمیلی عوامل سے متعلق مکمل معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

## 3- گھریلو انتظام اور ماحولیات (Home Management and Environment)

اس مضمون میں خاندان کے اقدار ومقاصد، ذرائع ووسائل کے انتظام وانصرام، حفظانِ صحت کے اصولوں، ماحول کو بہتر بنانے کے طریقوں، عام بیماریوں کی وجوہات اور ان سے بچاؤ کی تدابیر سے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

## 4-انسانی نشوونما اور خاندانی علوم (Human Development and Family Studies)

اس مضمون کا دائرہ کار بچہ، خاندان، خاندان پر اثر انداز ہونے والے عوامل، شخصیت کی نشوونما، خاندانی تناؤ و بحران اور شخصیت کی تعمیر میں سماجی تربیت کے اثرات ہیں۔ بچے کی جسمانی، ذہنی، شخصی ومعاشرتی نشوونما، خاندان کی اہمیت و تنظیم اور افراد خانہ کے آپس کے تعلقات کو بھی اس مضمون میں اہمیت دی جاتی ہے۔

## 5-آرٹ اور ڈیزائن (Art and Design)

اس مضمون میں گھر کو آرام دہ اور خوبصورت بنانے کے اہم نکات مثلاً گھریلو آرائش میں رنگوں کے مناسب انتخاب، آرٹ وڈیزائن کے عناصر واصولوں کا استعمال اور آرام دہ فرنیچر کا انتخاب وغیرہ شامل ہیں۔

## 1.3 ہوم اکنامکس کی افادیت (SIGNIFICANCE OF HOME ECONOMICS)

- کلیئر روڈ بیک (Clare Rude Beck) نے ہوم اکنامکس کی اہمیت یوں بیان کی ہے۔

”ہوم اکنامکس دراصل ذرائع و وسائل مثلاً روپے پیسے، توانائی، غذا اور لباس کا وہ انتظام ہے۔ جس سے انفرادی اور خاندانی ضروریات پوری کی جاتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں دانشمندانہ انتخاب کی تربیت ملتی ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے بہترین زندگی بسر کرنے کی مہارتیں حاصل ہوتی ہیں مثلاً رہائش، بجٹ و بلوں کا انتظام وانصرام، خوش اسلوبی سے مسائل کا حل تلاش کرنا اور فیصلہ کرنا وغیرہ۔

موجودہ دور میں گھریلو مسائل پیچیدہ تر اور معیارِ زندگی بلند تر ہو گیا ہے اس لیے وقت کی اہم ضرورت ہے کہ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے طلبا کو وقت، قوت اور ذرائع و وسائل کے بہترین استعمال سے روشناس کروایا جائے تاکہ وہ نہ صرف اندرونِ خانہ بلکہ بیرونِ خانہ بھی سرگرمیوں اور ذمہ داریوں کو بہتر طور پر سرانجام دے سکیں۔ بچوں کی دیکھ بھال، ان کے لیے مناسب غذا، لباس اور تربیت میں مہارتیں حاصل کر سکیں نیز افرادِ خانہ اور افرادِ معاشرہ کے مابین خوشگوار تعلقات، گھریلو امور کی خوش اسلوبی سے انجام دہی، فرائض و حقوق کی شناخت، انسانی و مادی ذرائع و وسائل کی بھرپور افادیت اور محدودیت کو مدِنظر رکھتے ہوئے خوشگوار ماحول ترتیب دے کر معاشرے کی ہر دلعزیز شخصیت بن سکیں۔

## 1.4 ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق
## (RELATIONSHIP OF HOME ECONOMICS WITH OTHER SUBJECTS)

ہوم اکنامکس دراصل ایک پیشہ ورانہ سائنس ہے جس میں گھر سے وابستہ تمام حقائق کا غیر جانبدارانہ تجزیہ کیا جاتا ہے اور مستقبل کی پیش بندی اور تجاویز بیان کی جاتی ہیں۔ ہوم اکنامکس کا آرٹس کے مضامین سے بھی گہرا تعلق ہے۔ ذیل میں ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق دیا گیا ہے۔

### (i) ہوم اکنامکس اور نفسیات (Home Economics and Psychology)

بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات میں دراصل نفسیات کے مضمون کا ہی مطالعہ کیا جاتا ہے۔ جس میں بچوں کی پیدائش، نشوونما، تربیت و دیکھ بھال کے اصول و قواعد بیان کیے جاتے ہیں۔ افراد کی شخصیت پر اثر انداز ہونے والے عوامل، جسمانی، ذہنی و معاشرتی ضروریات اور دیکھ بھال کے مسائل پر تفصیل سے بحث کی جاتی ہے اور ان کے حل کی تجاویز مرتب کی جاتی ہیں۔ جن کو سمجھنے کے لیے افراد کی نفسیات کا مطالعہ نہایت ضروری ہے۔ یوں ہوم اکنامکس اور نفسیات کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

### (ii) ہوم اکنامکس اور معاشیات (Home Economics and Economics)

ہوم اکنامکس میں بجٹ بنانے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔ خوراک، لباس اور دیگر گھریلو اشیاء کی مناسب قیمتوں پر معیاری خریداری پر زور دیا جاتا ہے۔ آمدنی و اخراجات میں توازن قائم کرنا سکھایا جاتا ہے۔ بچت کی اہمیت اجاگر کی جاتی ہے اور ایک صارف کی ذمہ داریاں بیان کی جاتی ہیں۔ چونکہ معاشیات میں بھی روپے پیسے کے صحیح استعمال کو فوقیت دی جاتی ہے۔ اس لیے ہوم اکنامکس کا معاشیات سے بھی گہرا تعلق ہے۔

### (iii) ہوم اکنامکس اور عمرانیات (Home Economics and Sociology)

عمرانیات میں معاشروں کے طرزِ عمل، عادات و رسومات، ثقافت، رہن سہن اور زندگی گزارنے کے طور طریقوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے

جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی افرادِ معاشرہ کی سرگرمیوں، تعلقات اور معاشرتی زندگی کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ یوں عمرانیات بھی ہوم اکنامکس کا ایک لازمی جزو ہے۔

### (iv) ہوم اکنامکس اور آرٹ (Home Economics and Art)

گھریلو آرائش، لباس کے انتخاب اور کھانے کی سجاوٹ میں آرٹ کے عناصر اور اصولوں سے رہنمائی لی جاتی ہے۔ ہوم اکنامکس میں مختلف اقسام کے ہنروں اور مہارتوں کی بھی تربیت دی جاتی ہے۔ گھریلو سجاوٹ کی اشیاء کی تیاری میں بھی آرٹ کے اصولوں کو مدنظر رکھا جاتا ہے یوں ہوم اکنامکس اور آرٹ کا آپس میں براہ راست تعلق ہے۔

### (v) ہوم اکنامکس اور کیمیا (Home Economics and Chemistry)

ہوم اکنامکس کا شعبہ غذا اور غذائیت دراصل کیمسٹری اور بائیوکیمسٹری (Biochemistry) سے متعلق ہے۔ ہماری غذا مختلف غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے جو کیمیائی عناصر سے ترتیب پاتے ہیں۔ غذا جسم میں داخل ہونے کے بعد مختلف سادہ کیمیائی عناصر میں تبدیل ہو کر جزو بدن بنتی ہے اس کے علاوہ غذا کو محفوظ کرنے کے لیے بھی مختلف کیمیائی مرکبات کا استعمال کیا جاتا ہے۔

پارچہ بافی اور لباس کا نصاب بھی کیمیائی ریشوں اور تکمیلی عوامل میں مختلف کیمیائی مرکبات کے استعمال سے پایہ تکمیل تک پہنچتا ہے۔ اس لیے بجا طور پر کہا جاسکتا ہے کہ ہوم اکنامکس اور کیمیا کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

### (vi) ہوم اکنامکس اور حیاتیات (Home Economics and Biology)

حیاتیات کا مضمون علم حیوانات (Zoology) انسانی زندگی کی ابتداء، نشوونما اور بقاء سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی طالبات کو بچے کی پیدائش، جسمانی نشوونما اور دیکھ بھال کے اصول و طریقوں سے روشناس کروایا جاتا ہے۔ یوں ہوم اکنامکس کا حیاتیات کے علم سے بھی گہرا تعلق ہے۔

### (vii) ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات (Home Economics and Population Education)

''تعلیم آبادیات'' آبادی میں ہونے والے ''عوامل اور اثرات کی تعلیم'' کے بارے میں جاننے کا علم ہے۔ یہ علم ہمیں آبادی اور قدرتی وسائل میں تعلق اور توازن کی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس طرح ہوم اکنامکس بھی ہمیں ذرائع و وسائل کا صحیح استعمال سکھاتی ہے تاکہ خاندان میں اضافے کی صورت میں اضافی ضروریات پوری کی جاسکیں۔ ہوم اکنامکس کا اہم مقصد و تصور بھی گھریلو فلاح و بہبود ہے۔ یوں ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات دونوں کا مقصد دراصل وسائل و ضروریات میں توازن قائم کرنا ہے۔

## (viii) ہوم اکنامکس اور ماحولیاتی تعلیم
## (Home Economics and Environmental Education)

ماحولیاتی تعلیم سے مراد ماحول کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔ ملک وقوم کی ترقی میں خواتین اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس لیے ہوم اکنامکس اور ماحول کا گہرا تعلق ہے۔ خاتون خانہ کا اہم کام گھر کا انتظام کرنا اور افرادِ خانہ کی صحیح خطوط پر تربیت کرنا ہے۔ اگر وہ گھر اور اپنے اردگرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنے پر زور دے گی تو گھر کے دیگر افراد اس کی تقلید کریں گے اس لیے ماحول کے بارے میں آگہی اور شعور پیدا کرنا ضروری ہے تاکہ طلباء وطالبات عملی زندگی میں ماحول کو صاف ستھرا رکھنے میں مفید کام سرانجام دے سکیں۔

## 1.4.1 ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا باہمی تعلق
## (Interrelationship of all Disciplines of Home Economics)

ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا اپنا اپنا دائرہ کار اور نظریہ ہے اور ہر ایک اپنی اپنی جگہ انتہائی اہم ہے۔ لیکن چونکہ تمام مضامین فرد کی زندگی کے خاص پہلوؤں کے روزمرہ زندگی سے متعلقہ مسائل کا حل پیش کرتے ہیں۔ اس لیے تمام مضامین آپس میں ایک مربوط سلسلے میں جڑے ہوئے ہیں۔

### 1- غذا اور غذائیت کا تمام مضامین سے باہمی تعلق

کھانا پیش کرنے میں آرٹ کے اصولوں اور رنگوں کے امتزاج سے دلکشی اور رغبت پیدا کی جاسکتی ہے۔ نہایت سادہ اور معمولی کھانے کو خوش رنگ برتنوں میں رنگ برنگی سبزیوں کے سلاد کے ساتھ پیش کرنے سے کھانے کی اشتہا بڑھائی جاسکتی ہے۔ خوش رنگ ٹرے کور، نیپکن اور میز پوش کا انتخاب کر کے کھانے کے میز کی سجاوٹ بڑھائی جاسکتی ہے۔

غذائیت کے مضمون کی اولین ترجیح بچوں اور افرادِ خانہ کی صحت اور خوشحالی ہے۔ بچوں کو انواع واقسام کی غذاؤں سے آشنا کروانا اور کھانے کے ادب وآداب سکھانا بھی غذا اور غذائیت کے مضمون کی ذمہ داری ہے تاکہ بچوں کی بہتر جسمانی وذہنی نشوونما ہو سکے۔

### 2- پارچہ بافی اور لباس کا تمام مضامین سے باہمی تعلق

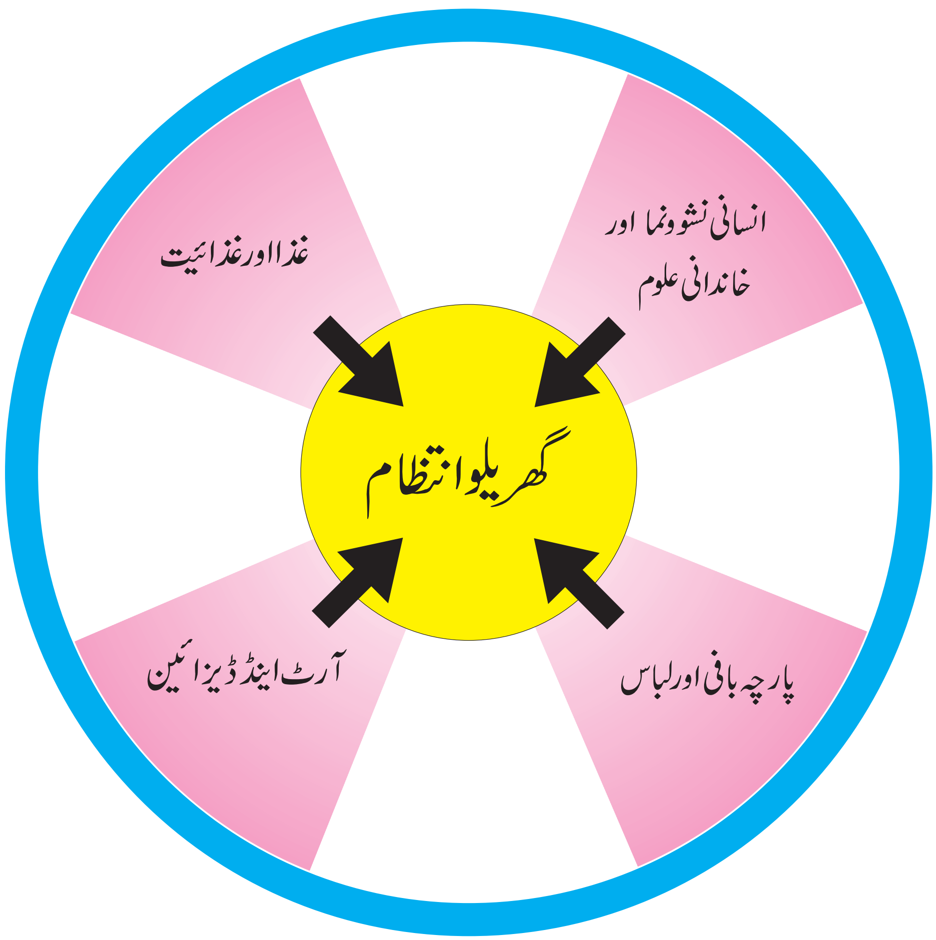
لباس کی بہتر منصوبہ بندی کے لیے رنگ وڈیزائن اہم ہیں۔ آرٹ سے واقفیت کی بنا پر رنگوں، خطوط اور ٹیکسچر کا درست استعمال کر کے اپنی شخصیت کو دلکش اور خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔

بچے کی نشوونما میں لباس کا انتخاب بچے کی نفسیات میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچوں کا لباس ایسا ہرگز نہیں ہونا چاہیے جس کو پہن کر وہ اپنے ہم عمر بچوں میں احساس کمتری کا شکار ہوں۔ ان کے لیے لباس کا انتخاب کرتے وقت ان کی پسند وناپسند، مضبوطی، پائیداری، قیمت اور آرام دہ ہونے کا بھی خیال رکھا جاتا ہے۔ یہ تمام عوامل بچوں کی بہتر نشوونما کا باعث بنتے ہیں۔

## 3- گھریلو انتظام کا تمام مضامین سے باہمی تعلق

روزمرہ زندگی سے متعلق مصروفیات مثلاً غذا کی تیاری، لباس کے انتخاب وتراش خراش، بچوں کی دیکھ بھال، گھر کی آرائش وزیبائش، گھر اور لباس کی صفائی ودھلائی، مہمانوں کی خاطر مدارات، بیمار کی تیمارداری اور تفریح کے انتظام وغیرہ کے لیے ایک خاص انتظام وانصرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے گھریلو انتظام کے مضمون کو دوسرے تمام مضامین پر برتری حاصل ہے۔

انسانی خواہشات وضروریات لامحدود ہوتی ہیں قلیل اور محدود ذرائع و وسائل کے باوجود مقاصد وخواہشات کو حاصل کرنے میں انتظام کا عمل ہی معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ اچھا انتظام خاندان کے لیے خوشحالی وکامرانی کی ضمانت فراہم کرتا ہے۔




ہوم اکنامکس کے دائرہ عمل میں گھریلو انتظام

## 4- ہوم اکنامکس کا افراد اور خاندان کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی سے باہمی تعلق

ہوم اکنامکس کی تعلیم طلبا میں یہ شعور اُجاگر کرتی ہے کہ صحت اور صفائی کا آپس میں گہرا رشتہ ہے۔ یہ مضمون تندرستی اور عمدہ صحت کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے اور اچھی صحت برقرار رکھنے والے عوامل سے روشناس کرواتا ہے۔ مثلاً جسمانی صفائی، ورزش، آرام، نیند، اٹھنے بیٹھنے کے انداز اور متوازن غذا وغیرہ، گھر اور اردگرد کی صفائی، عام بیماریوں کی وجوہات، علامات، روک تھام اور احتیاطی تدابیر سے واقفیت، گھر پر مریض کی دیکھ بھال اور اتفاقی حادثات کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کی تربیت پر آگہی فراہم کرنا کیونکہ جسمانی صحت ہی دراصل ذہنی ترقی کی بنیاد ہے۔

ہوم اکنامکس خاندان کی جسمانی و ذہنی صحت کی جانب بھی خصوصی توجہ دیتی ہے۔ مختلف عمر کے افراد خانہ کی غذائی ضروریات کے مطابق غذا کی فراہمی، رہائش کے لیے گھر کی مناسب آرائش و ترتیب اور پیار و محبت اور تحفظ کے ماحول میں بچوں کی بنیادی ضروریات کی تکمیل وغیرہ تاکہ وہ جسمانی طور پر صحت مند اور ذہنی طور پر چوکس و توانا ہوں اور عملی زندگی میں مثبت سوچ سے تعمیری کاموں میں حصہ لے سکیں۔

## 5- ہوم اکنامکس کا معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی سے باہمی تعلق

ہوم اکنامکس کا نظریہ یہ ہے کہ عورت کو گھر کے محدود احاطے سے نکال کر معاشرے اور قوم کے وسیع دائرے میں لایا جائے تاکہ وہ معاشرتی مسائل حل کرنے اور معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی میں مردوں کے شانہ بشانہ اہم کردار ادا کر سکے۔

موجودہ دور کی مہنگائی اور بدلتے ہوئے تقاضوں کی بدولت اپنے معیارِ زندگی کو بلند کرنا تو درکنار برقرار رکھنا بھی دشوار ہوتا جا رہا ہے۔ ہوم اکنامکس کا مضمون ہمیں یہ شعور دیتا ہے کہ گھر کے ذرائع و وسائل کو کس طرح منصوبہ بندی سے استعمال کریں کہ محدود آمدنی میں گھر کی تمام ضروریات و مقاصد بھی حاصل ہوں اور آمدنی میں اضافہ بھی ممکن ہو سکے۔ اس مضمون میں مختلف مہارتوں اور ہنروں کی تربیت دی جاتی ہے جس کی وجہ سے تجارتی پیمانے پر آمدنی میں خاطر خواہ اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

سماجی و معاشی ترقی کے لیے اپنی آمدنی و خرچ کا توازن درست رکھنا ضروری ہے۔ ہوم اکنامکس بجٹ بنانے کی مشق فراہم کرتا ہے نیز بچت کے فوائد سے بھی آگاہ کرتا ہے جو خاندان اور معاشرے کی بہتر ترقی میں معاونت کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے مجموعی طور پر تمام قوم کی بہبود و ترقی ممکن ہو سکتی ہے۔

### (i) انفرادی، خاندانی اور معاشرے کی سطح پر ذرائع و وسائل کا بہتر انتظام کرنا

ذرائع و وسائل سے مراد وہ تمام اشیاء اور سہولتیں ہیں جنھیں ہم اپنے فوری اور طویل المعیاد مقاصد کی تکمیل کے لیے استعمال میں

لاتے ہیں۔مثلاً تعلیم حاصل کرنا، بچوں کی اچھی پرورش کرنا، خوراک، ولباس کا انتظام اور مکان کی تعمیر کرنا وغیرہ۔ان تمام مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے بیک وقت کئی قسم کے ذرائع و وسائل استعمال ہوتے ہیں مثلاً روپیہ پیسہ، قوت، وقت وغیرہ، چونکہ یہ وسائل محدود ہوتے ہیں اور خواہشات وضروریات لامحدود، اس لیے ضروری ہے کہ ان کا انتظام بہتر انداز سے کیا جائے۔

طلبا وطالبات ہوم اکنامکس کی تعلیم سے مستفید ہونے کے بعد خاندان اور معاشرے کے مسائل کی شناخت اور ان کو حل کرنے کی تجاویز وعملی اقدامات میں بھرپور کردار ادا کر سکتے ہیں۔مثلاً غذا اور غذائیت کے علم سے خاندان اور معاشرے کے لیے متوازن اور صاف ستھری غذا کا اہتمام کرنا، ہر عمر کے افراد کے لیے ان کی جسمانی ضروریات کے مطابق غذا کی فراہمی اور علاقے میں دستیاب غذائی اجزاء کے مہنگے اور سستے ذرائع سے فہرست طعام ترتیب دینا، پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے ان کی غذائی ضروریات پوری کرنا اس کے علاوہ طلبہ ذاتی صفائی، اپنے اردگرد کے ماحول، گھر اور سکول کی صفائی وآرائش سے انفرادی، خاندانی اور معاشرے کی صحت کے مسائل پر بھی قابو پا سکتے ہیں نیز ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل میں مدد دے سکتے ہیں۔

## (ii) افراد کو بحیثیت باخبر شہری اور صارف کے تیار کرنا

صارف سے مراد خریدار ہے۔ ہر شخص اپنی ضرورت اور آمدنی کے مطابق خریداری کرتا ہے۔ہوم اکنامکس کی تعلیم ہمیں اپنی ضروریات کو جانچنے اور مختلف اشیاء کے بارے میں اپنی محدود آمدنی میں بہترین اشیاء کی خریداری کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم صارف کو یہ آگہی بھی دیتی ہے کہ ریڈی میڈ کپڑوں یا ڈبہ بند غذاؤں کی خریداری کرتے ہوئے ان پر چسپاں معلوماتی لیبل اور کمپنی کے نام کے بارے میں اچھی طرح تصدیق کرے کیونکہ گمنام مصنوعات عموماً غیر معیاری اور ناقص ہوتی ہیں۔ لیبل موجود ہونے کی صورت میں دوکاندار سے اس کی شکایت بھی کی جاسکتی ہے۔

**سرگرمی**

1- بازار میں موجود سویٹر کے لیبل پڑھیں اور ان کی دیکھ بھال، دھلائی اور استری سے متعلق ہدایات نوٹ کریں۔

2- بازار میں موجود ڈبہ بند غذاؤں کے لیبل اکٹھے کریں اور مختلف اقسام کے لیبل (Labels) کا موازنہ کریں۔

صارف کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ لیبل پر موجود طریقہ استعمال اور احتیاطی تدابیر سے بھی باخبر رہے۔اگر لکھی گئی ہدایات پر عمل نہ کیا جائے تو عموماً نتائج حسب توقع نہیں ہوتے۔صارف کو یہ تربیت بھی دی جاتی ہے کہ وہ خاندان کی آمدنی اور بجٹ، اپنی ترجیحات، سرگرمیوں اور ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ہر چیز کا بغور جائزہ لینے کے بعد خریداری کرے تاکہ وہ ایک اچھا صارف ثابت ہو۔

## (iii) افراد میں ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما کرنا

ہوم اکنامکس کی تعلیم کا لازمی جز وتخلیقی آرٹ ہے۔آرٹ انسان کی ایسی ذہنی اور اندرونی کیفیت کا نام ہے جس کا براہ راست تعلق حسِ جمال سے ہوتا ہے، آرٹ کی تربیت سے جمالیاتی ذوق کی نشوونما ہوتی ہے۔خوبصورتی سے دل، ذہن اور نگاہ کو تسکین اور نفسیاتی خوشی حاصل

ہوتی ہے۔غذا اور غذائیت میں بھی تخلیقی صلاحیت اور ہنرمندی کا بہت دخل ہے۔غذا کے انتخاب، پکانے اور پیش کرنے میں بھی جمالیاتی ذوق نمایاں ہوسکتا ہے۔میز پر کھانا پیش کرنے کے طریقے، آرائش گل، خوبصورت صاف ستھرے برتن، میز پوش اور نیپکن وغیرہ کا انتخاب اچھے ذوق کی نمائندگی کرتے ہیں۔

آرٹ تخلیق کرنے کی صلاحیت، تجربات اور انفرادی اظہار کا ذریعہ ہے ہر فرد اگرچہ اعلیٰ آرٹ کا نمونہ تخلیق نہیں کرسکتا لیکن تعلیم وتربیت، پسندیدگی وناپسندیدگی نیز تجربات سے وہ اپنے اندر انفرادیت اور اچھوتا انداز ضرور پیدا کرسکتا ہے۔

ہوم اکنامکس میں آرٹ کی تعلیم کی بدولت طلبا وطالبات اپنے روزمرہ زندگی کے بہت سے مسائل کا حل تلاش کرسکتے ہیں مثلاً گھریلو آرائش، گھریلو فرنیچر کی ترتیب وسجاوٹ، لباس کا انتخاب، عمدہ تناسب، خوبصورت رنگ اور ہم آہنگی وغیرہ۔وہ تخلیقی صلاحیتوں کی تربیت سے اپنے گرد و پیش کے ماحول کو خوبصورت بنا سکتے ہیں۔جس سے افراد خانہ کی شخصیت کی نسبتاً بہتر نشوونما ہوسکتی ہے۔ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما سے مختلف مقاصد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔مثلاً

1- خوش ذوقی کی حس پیدا کرنا تاکہ اپنی شخصیت کو پرکشش بنایا جاسکے
2- بچوں کی تخلیقی صلاحیتوں کو ابھارنا
3- آرائش خانہ کو پرکشش اور خوبصورت انداز سے سنوارنا
4- اپنے خیالات اور احساسات کو دوسروں تک پہنچانا
5- خوداعتمادی پیدا کرنا
6- فرصت کے لیے دلچسپ مشاغل مہیا کرنا

**سرگرمی**

گھر میں فالتو اشیا کے استعمال سے لیمپ شیڈ، گلاس اور تصاویر (Wall-Hanging) بنائیں۔

### (iv) آمدنی بڑھانے کے فن سکھانا

موجودہ دور میں گھر کے معاشی حالات کو بہتر بنانے اور معیارِ زندگی بلند کرنے کے لیے اگر خواتین کوئی ہنر سیکھ کر اسے تجارتی سطح پر استعمال کریں تو اس سے معاشی خوشحالی آسکتی ہے۔خواتین کو آمدنی بڑھانے کے لیے مختلف ہنر سیکھنے چاہئیں تاکہ وہ فارغ اوقات کا صحیح اور فائدہ مند مصرف نکال سکیں۔ہوم اکنامکس کی تعلیم کی بدولت ایسا کرنا ممکن ہے مثلاً لباس کی تراش وسلائی، کڑھائی، بندھائی اور رنگائی سے دوپٹے اور ملبوسات تیار کرنا، باتیک، کپڑوں کے کھلونے تیار کرنا، کارڈ بنانا، آرائش گل، سبزیوں کے اچار، پھلوں کے سکوائش، جام، جیلی اور چٹنی وغیرہ آرڈر پر تیار کرنا، فیشن ڈیزائننگ کرنا، پرنٹنگ، گھریلو آرائش اور فرنیچر کی ترتیب کرنا، ہوٹل اور ہسپتال وغیرہ میں بطور غذائی ماہر کام کرنا۔خواتین اپنے شوق اور رجحان کے مطابق مختلف مصنوعات وغیرہ تیار کرکے تجارتی پیمانے پر ان کی فروخت سے اپنی معاشی زندگی بہتر بنا سکتی ہیں۔

**سرگرمی**

آپ اپنے فارغ اوقات کا کیا مصرف کرتی ہیں۔گھر کی آمدنی بڑھانے میں آپ کیا کردار ادا کرسکتی ہیں؟

**کیا آپ جانتے ہیں؟**

ہنرمند خواتین کی قدر و منزلت گھریلو خواتین سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔

## 6- ہوم اکنامکس کی تعلیم کا افراد کی ذہنی اور جسمانی نشوونما سے باہمی تعلق

جسمانی نشوونما سے مراد وزن، جسامت، حجم اور قد کی وہ خاص تبدیلیاں ہیں جو عمر کے ساتھ ساتھ پروان چڑھتی ہیں جبکہ ذہنی نشوونما ذہانت اور خیالات سے متعلق ہوتی ہے۔مثلاً حافظہ،توجہ،لیاقت،ادراک،آموزش،فکر اور تخلیقی صلاحیتیں وغیرہ۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم میں نشوونما سے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔وراثت اور ماحول سے فرد کی نمو ہوتی ہے۔شخصیت کی تشکیل اور مطابقت ماحول کی بدولت ہوتی ہے۔مناسب وموزوں ماحول صحت مند جسمانی اور ذہنی نشوونما و پختگی کا باعث بنتا ہے۔نشوونما کے اصولوں کی آ گہی سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

(i) نشوونما کی رفتار اور قواعد جاننے کے بعد کسی بھی بچے کے مستقبل کے بارے میں پیش بندی کی جاسکتی ہے۔اگر کسی مرض یا دیگر کسی وجہ سے نشوونما میں رکاوٹ ہو تو والدین اس کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

(ii) تعلیمی نصاب مرتب کرتے وقت مختلف عمر کے بچوں کی صلاحیتوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے سمعی اور بصری معاونت کے استعمال سے بچوں کی تعلیم وتربیت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔اس طرح سے عمر کے مطابق بچوں سے وابستہ توقعات اور تقاضے بھی بھرپور انداز سے پورے ہوسکتے ہیں۔

(iii) نشوونما کے مختلف مدارج کے مطالعے سے بچوں کے رجحانات اور رویوں کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے اور مستقبل کے لیے ان کی پیشہ ورانہ مہارتوں کا تعین کیا جاسکتا ہے نیز روزگار کے انتخاب میں ان کی بہتر رہنمائی کی جاسکتی ہے۔

## 7- ہوم اکنامکس کا خاندان کی فلاح و بہبود سے باہمی تعلق

(i) ہوم اکنامکس کی تعلیم کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ گھر اور خاندان کے ماحول کو بہتر بنایا جائے۔طلبا کو ایک قابل منتظم ومنتظمہ بنا کر ان کی خوداعتمادی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

(ii) طلبا کو حفظان صحت کے اصولوں پر کاربند رہنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔صحت مند رہنے کے لیے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے۔گھر کی صفائی میں باورچی خانے وغسل خانہ وغیرہ کی صفائی،لباس کی صفائی،ذاتی دیکھ بھال وغیرہ شامل ہیں۔کھانے پینے کی اشیاء کو جراثیم سے محفوظ رکھنا اور پینے کے پانی کا صاف ہونا سب سے اہم امور ہیں کیونکہ بیشتر بیماریاں مثلاً اسہال،پیچش،ٹائیفائیڈ،یرقان اور ہیضہ وغیرہ پینے کے پانی کے آلودہ ہونے کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔

(iii) طلبہ کو ابتدائی طبی امداد کٹ سے روشناس کروایا جاتا ہے۔ ان ضروری ادویات کے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں جو گھر کے ماحول اور ضرورت سے مطابقت رکھتی ہیں۔ تاکہ ضرورت کے وقت افراد خانہ کی مدد ہو سکے اور وہ ہنر منداور مفید افراد خانہ ثابت ہوں۔

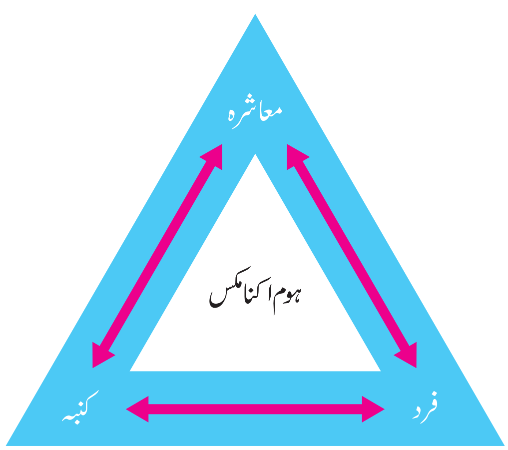
## 1.5 خاندان اور معاشرے میں ہوم اکنامکس کا کرداراور ذمہ داریاں
## (ROLE AND RESPONSIBILITIES OF HOME ECONOMICS IN FAMILY AND COMMUNITY)

ہوم اکنامکس کے مضمون میں مختلف علوم سے وہ معلومات اخذ کی جاتی ہے۔ جن کا تعلق خاندان اور معاشرے کی زندگی سے ہوتا ہے اس طرح گھریلو زندگی گزارنے کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو علمی تحقیق کے ذریعے دور کرنے سے متعلق رہنمائی حاصل کی جاتی ہے۔ درج ذیل میں خاندان اور معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے ہوم اکنامکس کے فرائض بیان کیے گئے ہیں۔

### 1- معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار

ہوم اکنامکس کی تعلیم نہ صرف گھریلو زندگی کو بہتر اور زیادہ خوشگوار بنانے میں مدد دیتی ہے بلکہ اس سے قومی زندگی کے مختلف شعبوں میں افراد خانہ کے لیے کام کرنے کے بھی زیادہ مواقع میسر آسکتے ہیں مثلاً بچوں کی پرورش، افراد خانہ سے مثبت رویہ، متوازن غذا، پرکشش و دیدہ زیب لباس، گھریلو امور کی بہتر منصوبہ بندی، آمدنی اور اخراجات میں توازن اور مستقبل کے لیے بچت کرنا وغیرہ۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم معاشرے اور قومی زندگی کے تمام اہم پہلوؤں کا احاطہ کیے ہوئے ہے۔ ہوم اکنامکس کے نفس مضمون میں گھر کے محدود دائرے کی بجائے معاشرے اور قوم پر محیط ترقی پر زور دیا گیا ہے۔ افراد سے خاندان کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ کئی خاندان مل کر معاشرہ تشکیل دیتے ہیں اگر افراد خانہ کو گھر میں تحفظ کا احساس ہوگا، ان کی تمام ضروریات احسن طریقے سے پوری ہوں گی، ان کو اپنے حقوق اور فرائض سے آگاہی ہوگی تو ان کی گھریلو زندگی خوش کن ہوگی، افراد اور کنبے خوشحال ہوں گے اور ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد بنیں گے۔




ہوم اکنامکس کا دائرہ عمل

سائنسی ترقی کے اس دور میں جب نت نئی تحقیق و معلومات میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر کی چار دیواری تک محدود نہیں رکھی جاسکتی کیونکہ فرد اور افراد خانہ معاشرے کا لازمی جزو ہیں۔ ہر ترقی اور معاشرتی تبدیلی کا اثر براہ راست خاندان کے طرز رہائش، طرز فکر اور طریقۂ علم پر ہوتا ہے۔ جوں جوں معاشرتی تغیرات عمل پذیر ہوتے ہیں معاش کے نت نئے مواقع نکلتے ہیں، افراد کی ذہنی وسعت بڑھتی ہے، لوگ نقل وتقلید سے اپنے طرز رہائش اور اقدار میں تبدیلی لاتے ہیں اور وقت و توانائی کی بچت اور بہتر معیار زندگی کے اصول اپنائے جاتے ہیں۔ ہوم اکنامکس سے بحیثیت مجموعی موجودہ اور آئندہ نسلوں کی خاندانی زندگی کو بلند معیار پر لے جایا جاسکتا ہے۔ جب تک افراد معاشرہ صحت مند اور خوشحال نہ ہوں قوم ترقی کی جانب گامزن نہیں ہوسکتی۔

## 2- افراد کو پیشہ ورانہ مہارت کے لیے تیار کرنے میں ہوم اکنامکس کا کردار

موجودہ دور کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہوم اکنامکس کو پیشہ ورانہ فنی مضامین کی فہرست میں شامل کیا گیا ہے۔ ہوم اکنامکس کی نئی پیشہ ورانہ مہارتوں سے مزین افراد کو نت نئے وسیلہ روزگار میسر آرہے ہیں۔ مثلاً ڈائریکٹر، صارف، رابطہ کار، فیلڈ سروس ورکر، مصنوعات کی پیداوار اور استعمال کے تخلیق کار اور ٹیکسٹائل ٹیکنیشن وغیرہ۔ ان تمام ذریعہ روزگار کے لیے مخصوص مضامین میں خصوصی تعلیم اور امتیازی مہارت درکار ہے۔ ایک ماہر ہوم اکنامکس کے لیے مندرجہ ذیل وسیلۂ روزگار منتخب کیے جاسکتے ہیں۔

**(الف) تعلیم:** تعلیم کے شعبہ سے وابستہ ماہرین ہوم اکنامکس بچوں کی نفسیات کو سمجھنے کی بہتر صلاحیت رکھتے ہیں۔ وہ بچوں کو اجتماعی کام کرنے میں رہنمائی کر سکتے ہیں۔ کھیل اور پڑھائی میں توازن رکھنے میں مدد دے کر نوعمر بچوں کی جسمانی، معاشرتی اور ذہنی نشوونما کے مطابق ان کو مختلف سرگرمیوں میں شامل کر سکتے ہیں۔ والدین اور بچوں کے درمیان ایک بہترین رابطہ کار کے فرائض بھی انجام دے سکتے ہیں نیز ہوم اکنامکس میں مزید تحقیق کے لیے طلبہ رہنمائی کر سکتے ہیں۔

**(ب) معاشرتی بہبود پروگرام:** سماجی بہبود کے اداروں اور ایجنسیوں میں ہوم اکنامکس کی ماہرین ذمہ داری سے اپنے فرائض نبھا سکتے ہیں۔ معذور، خصوصی اور بے راہ روی کے شکار بچوں کے فلاحی اداروں میں ان کے لیے روزگار کے مواقع میسر آسکتے ہیں۔ مختلف آفات، حادثات اور ناگہانی مصیبت میں گرفتار خاندانوں کی مدد کی جاسکتی ہے۔ سول ڈیفنس پروگرام میں حصہ لے کر قلت غذا کے شکار بچوں، بڑوں اور خواتین کے لیے متوازن غذا کا پلان بنا کر دینا، غذائی علاج سے وابستہ بیماریوں مثلاً ذیابیطس، بلڈ پریشر اور دل کے امراض وغیرہ کے لیے فہرست طعام طعام کی ترتیب سے لوگوں کو روشناس کروانا وغیرہ ان تمام امور کو ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ افراد بخوبی نبھا سکتے ہیں۔

**(ج) صحافت، مواصلات اور اشتہارات کے شعبے:** ان شعبوں میں ہوم اکنامکس کی تعلیم درج ذیل طریقوں سے کارآمد ثابت ہوسکتی ہے مثلاً

- خاندانوں کو نئی تحقیق سے آگاہی دینے کے لیے مضمون نگاری کرنا۔
- مختلف رسائل میں غذا، ٹیکسٹائل، گھریلو مصنوعات اور اشیاء کی تصاویر اور تفصیلات سے عوام کو مطلع کرنا۔

- اخبارات میں بنیادی مہارتوں مثلاً غذا اور غذائیت، صحت وصفائی، لباس اور بچوں کی پرورش سے متعلق مشورے دینا۔
- نمائش گاہوں، کمیونٹی سینٹرز میں مختلف نوعیت کی اشیاء اور مصنوعات کی نمائش کا اہتمام کرنا وغیرہ۔

**(د) طبی سائنس سروسز:** ماہرین غذائیت کے طور پر کام کر کے صحت مندی کی ترغیب اور بیماریوں پر قابو پانے کے اصول افرادِ خانہ اور افراد معاشرہ کو سمجھائے جا سکتے ہیں مثلاً

- مریضوں کو غذا کے متعلق تعلیم دینا
- ترمیم شدہ غذائیں تجویز کرنا
- فہرست طعام کی ترتیب، کھانے کی تیاری اور کھانا مہیا کرنے والے اداروں میں بطور نگران کام کرنا۔
- غذائی اشیاء کی معیاری صفائی، تحفظ، غذائی کوالٹی اور قابل استعمال ہونے کی جانچ کرنا۔
- صنعت کاروں اور غذائی مصنوعات کے تیار کنندہ کے ساتھ بطور ماہر غذائیت کام کرنا، نئی مصنوعات تیار کرنا اور ان کے استعمال سے متعلق نئے خیالات اجاگر کرنا۔

**(و) ٹیکسٹائل انڈسٹری:** پارچہ بافی اور لباس کے شعبے ماہرین صارف کے رجحانات، ضروریات اور پسندیدگی سے متعلق تحقیق کر کے پارچہ جات کی کوالٹی بہتر بنانے میں صنعتکار کو تجاویز پیش کر سکتے ہیں، لیبل کے ڈیزائن تیار کر کے کپڑوں کے استعمال، دیکھ بھال، ریشوں کی خصوصیات، لباس و گھریلو استعمال کے پارچہ جات مثلاً پردوں، صوفوں، بچوں کے کپڑوں، گرم کپڑوں اور سوئیٹرز وغیرہ کے لیے صنعت کار اور صارف کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

**(ہ) اندرون خانہ آرائش وزیبائش:** موجودہ دور میں گھر کی تزئین وآرائش باقاعدہ ایک پیشے کی شکل اختیار کر گئی ہے۔ اس ہنر کو پیشہ کے طور پر بھی اپنایا جا سکتا ہے۔ آرٹ وڈیزائن کے اصولوں اور عناصر کو اندرونِ خانہ آرائش، فرنیچر و دیگر آرائش وزیبائش میں رنگوں کے استعمال سے گھر میں دلکشی پیدا کی جا سکتی ہے۔

## 3- طبیعی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار

ہوم اکنامکس کے شعبے غذا اور غذائیت میں مہارت حاصل کرنے کے لیے طبیعیات اور حیاتیات میں معلومات کا مستحکم پس منظر درکار ہوتا ہے۔ غذا کے نظامِ ہضم، عمل انجذاب، عملِ تحول (Metabolism) کی بہتر واقفیت کے لیے علم کیمیا اور حیاتیات نہایت اہم ہیں۔ جسمانی نشوونما اور حیاتیاتی ابتداء کے لیے بھی علم حیاتیات کی تحقیق ومطالعہ سے مدد لی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات کی کیمیائی ساخت اور لیبارٹری میں جانچ وغیرہ کے لیے علم کیمیا ہی اساس ہے نیز خوراک کو محفوظ کرنے کے لیے جن کیمیائی مرکبات سے مدد لی جاتی ہے۔ اس کی معلومات ہمیں علم کیمیا کے مطالعہ سے ہی حاصل ہوتی ہیں۔

متوازن غذا کے حصول اور کیلوریز کی تعداد کا حساب رکھنے کے لیے ریاضی کے مضمون سے آشنا ہونا بھی ضروری ہے۔ انتظام خانہ داری میں بجٹ کی تیاری، آمدنی واخراجات میں توازن رکھنے کے لیے بھی ریاضی کا مضمون معاون و مددگار ثابت ہوتا ہے۔

گھریلو انتظام میں قوت و وقت کے انتظام کے دوران استعمال ہونے والے آلات اور مشینوں کی سوجھ بوجھ کے لیے علم طبیعات بنیاد بنتا ہے۔ پارچہ بافی اور لباس میں سلائی مشین کی کارکردگی سے مربوط ہونے کے لیے بھی علم طبیعات سے مدد لی جاتی ہے۔

ریشوں کی شناخت کے لیے مختلف کیمیاوی اجزاء اور خوردبین سے تجزیہ کیا جاتا ہے۔ مختلف ریشوں کی تیاری اور کپڑے بنانے کے مراحل میں بھی علم کیمیا ہی معاون ہوتا ہے۔ لباس کی تراش خراش اور ڈرافٹنگ کے فارمولے کو استعمال کرنے کے لیے ریاضی کی بنیادی معلومات ضروری ہے۔

ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کی جدید عملی تحقیق اور مطالعے کے لیے شماریات (Statistics) کے مضمون سے آشنائی نہایت ضروری ہے تاکہ نتائج اخذ کرتے ہوئے مستند حقائق قائم کیے جاسکیں اور مستقبل کی کامیاب پیش بندی ہو۔

## 4- معاشرتی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار

معاشرتی سائنس سے مراد وہ معلومات ہیں جو انسانی تعلقات سے متعلق ہوں یعنی انسانی ضروریات کیسے ابھرتی ہیں اور ان کی تسکین کے لیے ایک انسان کون سے طریقے اپناتا ہے، روزگار اور سلیقۂ زندگی کے لیے کون سے انداز منتخب کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ ہوم اکنامکس کے مضامین بھی معاشرتی سائنس یعنی عمرانی علوم اور نفسیات سے قریبی تعلق رکھتے ہیں۔

- پارک اور برگس (Park and Burgess) نے ''عمرانیات کو اجتماعی رویے کے مطالعے کا نام قرار دیا ہے''۔
- آگبرن اور نمکاف (Ogburn and Nimkoff) نے عمرانیات کو سماجی زندگی، گروہی کردار اور سماجی سلوک کا مطالعہ کہا ہے۔ ہوم اکنامکس میں بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات کے مضمون میں انسانی رویوں اور خاندانی و معاشرتی تعلقات کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ یوں ہوم اکنامکس عمرانی علم کا ہی ایک جزو ہے۔
- انکلس (Inkles) نے نفسیات کو تمام خاندان کے افراد کی ذہنی صحت سے متعلق قرار دیا ہے جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی بچوں کی ذہنی نشوونما، ذہنی صحت سے متعلق مسائل اور ان کے حل کے اصول و طریقے پڑھائے جاتے ہیں اس لحاظ سے نفسیات کو بھی ہوم اکنامکس سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

## 5- صحت میں ہوم اکنامکس کا کردار

ماہرین غذائیت، صحت و غذا اور غذائیت سے وابستہ اصول اور حقائق تلاش کرنے کی تحقیق میں سرگرم عمل ہیں۔ یہ ماہرین افراد اور معاشرے کے لیے ان اصولوں اور حقائق کی وضاحت اور تشریح کرتے ہیں۔ معاشرے کی غذائی حالت سنوارنے کے لیے

تعلیم وتحقیق کا سہارا لیا جاتا ہے۔حکومتی صحت کی تنظیموں، غیرحکومتی اداروں، سکولوں اور کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز میں ان ماہرین غذائیت کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں تاکہ وہ صحت سے متعلق مفید معلومات ہوتا ہے۔

## 6- فنی وتکنیکی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار

زرعی اور صنعتی ترقی کے دور میں فنی اور تکنیکی سائنس کی تعلیم طلبہ وطالبات میں بہتر سوجھ بوجھ اور مہارت پیدا کرتی ہے اور مستقبل کے لیے اچھے ذریعہ معاش کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم میں فنی پروجیکٹ، زراعت اور انڈسٹریل آرٹ کے مضامین شامل کیے گئے ہیں مثلاً ہاتھ اور مشین کی کڑھائی، تخلیقی آرٹ، کنفیکشنری اور بیکری، پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنا، گھریلو فارم کی دیکھ بھال وغیرہ۔ اس کے علاوہ طالبات میں محنت کی عظمت اور دستی کام کرنے کا شعور پیدا کرنا، بیکار اشیاء سے کارآمد چیزیں بنانے کے طریقوں سے آگہی دینا اور ایسی پیداواری صلاحیتیں اُجاگر کرنا جن سے وہ اپنے لیے روزگار تلاش کرسکیں۔ سادہ اور روایتی وعلاقائی کڑھائی سے مختلف لباس اور گھریلو اشیاء تیار کرنا، غذا اور غذائیت کے علم سے گھر بیٹھے انواع واقسام کی غذائی اشیاء کا کاروبار کرنا مثلاً اچار، چٹنیاں، مربے، جام اور جیلی تیار کرنے میں مہارت حاصل کرنا، گھریلو اور تجارتی پیمانے پر ان کا استعمال وفروخت کرنا مختلف پھلوں، سبزیوں اور غذاؤں کے ضیاع کا تدارک کرنا، کنفیکشنری اور بیکری مصنوعات کی تیاری میں مہارتیں سکھانا وغیرہ۔

ہوم اکنامکس میں گھریلو آرائش سے وابستہ ہوکر مرد اور خواتین فن تعمیر اور گھریلو آرائش میں اپنا مقام منوا سکتے ہیں۔ ڈیزائن اور آرٹ کے اصولوں اور رنگوں کی تکنیکی سوجھ بوجھ سے وہ گھروں کو نہ صرف سجا سکتے ہیں بلکہ مشاورت سے ذریعہ روزگار بھی تلاش کرسکتے ہیں۔

## 7- خاندان میں ہوم اکنامکس کا معاشرتی کردار

ہوم اکنامکس کا مضمون ہمیں معاشرتی وسماجی آداب اور ضروریات سے روشناس کرواتا ہے۔ جب تک فرد معاشرتی طور پر نشوونما نہ پائے معاشرے میں قابل قبول نہیں ہوسکتا۔ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اور اپنے وجود کی اہمیت کو منوانے کے لیے اس کو دوسروں سے تعلقات استوار کرنے پڑتے ہیں۔ کسی بھی فرد کے لیے معاشرے کی اقدار وروایات، آداب اور تقاضوں کو پورا کرنا ضروری ہے۔ بچے کا پہلا معاشرہ خاندان ہے، جبکہ رشتہ دار، محلے دار، سکول وکالج کے دوست، احباب، شہر اور ملک کے لوگ اس کے لیے معاشرہ ہیں۔ انسان ایک معاشرتی حیوان ہے وہ زندگی کے ہر موڑ پر دوسروں کا دست نگر ہے۔ پیدائش سے لے کر آخری دم تک وہ دوسروں پر انحصار کرتا ہے۔ ماحول اور سماجی تجربات افراد میں خاندانی تربیت کو اجاگر کرتے ہیں۔ گھر کے افراد سے برتاؤ، محبت اور شفقت کا سلوک، رشتہ داروں سے میل ملاپ، دوسروں کے حقوق اور اپنے فرائض کا احساس، سب کی خواہشات کا احترام، کھانا کھانے کے آداب، معاشرتی آداب، معاشرتی آفات وحادثات میں ہمدردی اور اجتماعی کام کرنے کی صلاحیت، دوسروں کی کامیابی پر خوشی، ناپسندیدہ افراد کے ساتھ مل جل کر کام کرنا، ہر فرد کو اس کی خوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کرنا وغیرہ وہ تمام صفات ہیں جن کو اپنا کر افراد معاشرے کے کارآمد رکن ثابت ہوسکتے ہیں۔

## 8- خاندان میں ہوم اکنامکس کا معاشی کردار

کسی بھی خاندان کی بنیادی ضروریات پوری کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خاندان کی آمدنی کا بہترین استعمال کیا جائے۔ آمدنی اوراخراجات میں توازن پیدا کرنا تقریباً ہر خاندان کا اہم ترین مسئلہ ہے۔ عموماً محدود آمدنی میں لامحدود خواہشات اور ضروریات کی بناء پر اخراجات آمدنی سے تجاوز کر جاتے ہیں اور افرادخانہ کو ذہنی کوفت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ہوم اکنامکس میں بجٹ بنانے کی باقاعدہ تربیت دی جاتی ہے۔

بجٹ کے علاوہ آمدنی بڑھانے کے ذرائع کے بارے میں تجاویز بھی پیش کی جاتی ہیں۔ اخراجات کو کم کرنے اور رقم پس انداز کرنے پر بھی غور وخوض کیا جاتا ہے افراد کو کچھ ایسے ہنر سکھائے جاتے ہیں جن کو وہ آمدنی میں اضافے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ پس انداز کی ہوئی رقوم کو اگر حکومت کی سرمایہ کاری و بچت سکیموں مثلاً سیونگ سرٹیفکیٹ، خاص ڈیپازٹ سرٹیفکیٹ اور پرائز بانڈز وغیرہ میں لگا دیا جائے تو غیر متوقع حالات میں یہ سرمایہ کاری قرض سے محفوظ رکھتی ہے، پریشانی سے نجات دلاتی ہے اور معاشرے کو برائیوں سے بھی محفوظ بنا دیتی ہے۔

> **معاشرتی کامیابی کا راز**
>
> معاشرے میں کامیاب زندگی گزارنے کے لیے قبولیت، کامیابی، آزادی اور معیار زندگی نمایاں معاشرتی ضروریات ہیں۔

## 9- معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا معاشی و معاشرتی کردار

معاشرے کی ترقی ایک جماعتی تحریک ہے جو افراد اور گروہوں کے مشترکہ لائحہ عمل سے بہتر زندگی گزارنے کی خواہش ہے۔ یہ ایک تدریسی اور عملی تحریک ہے۔ افراد اپنی مدد آپ کے تحت بنیادی ضروریات کے احساس اور ان کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ معاشرے کی ترقی کا راز دراصل افراد کی بھرپور شرکت سے معیار زندگی بلند کرنا ہے۔ جب تک فرد خود کوشش نہ کرے۔ معاشرے کی ترقی ممکن نہیں۔ خواتین معاشرے کا پچاس فیصد سے زیادہ حصہ ہیں اگر وہ معاشرے کی ترقی میں شمولیت اختیار کر لیں تو خاندان کے وسائل میں تیزی سے اضافہ ہوگا۔ خواتین فارغ اوقات کا صحیح مصرف کر کے اپنی ہنرمندی سے معیار زندگی اور گھریلو رہن سہن بہتر بنا سکتی ہیں اور اپنے بچوں کی بہتر تربیت کر سکتی ہیں۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین گھر اور خاندان کے مسائل حل کرنے کا بہترین شعور رکھتی ہیں۔

## 10- گھریلو زندگی میں ہوم اکنامکس کا کردار

میاں بیوی کے تعلقات، والدین اور بچوں کے تعلقات، مذہب، اخلاقی قدریں، صحت اور شخصیت وہ عوامل ہیں جو ایک مستحکم خاندان کی تعمیر میں کارفرما ہوتے ہیں۔ ہوم اکنامکس تمام افرادخانہ کے نقطہ نظر کا شعور رکھتے ہوئے ان کے مسائل کو حل کرنے اور اور رشتے نبھانے میں رہنمائی کرتی ہے۔ ہوم اکنامکس کے تعلیم یافتہ افراد خاندان کے استحکام، نفسیاتی وجسمانی تحفظ، کامیابی اور وحدت کا باعث بنتے ہیں۔

خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔میاں بیوی ایک خاندان کے بانی ہوتے ہیں جو دومختلف پس منظراور ماحول سے تعلق رکھنے کے باوجود ایک نئے خاندان کی بنیاد رکھتے ہیں۔اس لیے خاندان کا طرز رہائش اور خانگی زندگی یقینی طور پر ان دوافراد کی ذاتی سوچ،شخصیت،تجربات اور بیرونی ماحول سے متاثر ہوتی ہے۔ہر خاندان کی ایک مشترکہ تہذیب ہوتی ہے جو معاشرے اور مذہب کے زیراثر ہوتی ہے۔ہوم اکنامکس افرادکوان کے خانگی کردار مثلاً شوہر بیوی، بیٹا بیٹی اور بھائی بہن کے باہم عمل کی حد بندی کرتی ہے،گھریلو زندگی بسر کرنے کے کامیاب گر بتاتی ہے،افرادخانہ کے باہمی تعلقات اور دیگر افراد کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے شخصیت اور کردار میں تبدیلی کی ترغیب دیتی ہے اور طلبہ کو گھریلو ضروریات کی تشفی کے مختلف پہلوؤں مثلاً بچوں کی پرورش، غذا اور غذائیت، لباس کی ضروریات وسلائی،صحت وصفائی اور وسائل و ذرائع کے بہترین استعمال سے روشناس کرواتی ہے۔ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین کسی بھی خاندان کا بہترین سرمایہ ہوتی ہیں۔یہ خواتین اپنے گھر اور خاندان کی یقینی ترقی کا باعث ہوتی ہیں۔

## 11-معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار

ہوم اکنامکس کی تعلیم خاص طور پر خاندان اور معاشرے سے وابستہ ترقی و بہبود کے مختلف امور میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔مثلاً

(i) مختلف خاندانوں کی خوراک،لباس اور دیگر ضروریات کی تفصیل حکومتی اداروں کو فراہم کرنا

(ii) مختلف خاندانوں کے معاشی پلان، کام کو سادہ و آسان بنانے کے طریقے اور صارف کے رجحان سے متعلقہ تمام معلومات کے بارے میں خاندان اور ان کے اراکین سے مشاورت کرنا

(iii) خاص حالات میں خواتین کی مدد کرنا مثلاً معذور اور کمزور افراد کی دیکھ بھال، ملازمت پیشہ خواتین یا قرض میں مبتلا خاندانوں کی رہنمائی کرنا

(iv) خانگی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ماہرین غذائیت، اساتذہ، تخلیق کار اور دوسرے ماہرین ہوم اکنامکس سے رابطہ کرنا

(v) کسی گروہ کے ساتھ مل کر معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے پروگرام تشکیل دینا اور ان پر عمل کرنے کے لیے تعاون کرنا

(vi) دیہی خاندانوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے زرعی کارکن اور رضا کار لیڈروں کے ساتھ تعاون کرنا

(vii) گھر گھر جا کر انفرادی مسائل کو حل کرنا

(viii) معاشرے کے بہبود منصوبوں میں حصہ لینا

**سرگرمی**

آپ اپنے ہم جماعتوں کا ایک گروہ تشکیل دیں اور اپنی کلاس یا سکول کی بہتری کے لیے تجاویز دیں۔

## 12- قائدانہ صفات کی مشق (Practice of Leadership Qualities)

معاشرے کی فلاح و بہبود کے کاموں میں ہوم اکنامکس کی تربیت یافتہ افراد بطور قائد کام کر سکتے ہیں مثلاً

(i) نوعمر افراد کے لیے ٹریننگ پروگرام تشکیل دینا
(ii) ننھے بچوں کے لیے ڈے کیئر سنٹر قائم کرنا
(iii) پبلک ہاؤسنگ پروجیکٹ میں بطور منتظم کام کرنا
(iv) معاشرے میں گھریلو خواتین کی رہنمائی کے لیے سوشل سروس کا حصہ بننا
(v) ہوٹل کے رہائشی کمروں کی دیکھ بھال کے منتظم یا نگران اقامت گاہ کے امور سنبھالنا
(vi) فوڈ سروس ورکر کے طور پر ہوٹل یا ہسپتال میں غذا سے متعلق ہدایات دینے کے لیے غذائی سروس نیز صلاح کار کے فرائض نبھانا
(vii) غذائی مصنوعات تیار کرنے والے اداروں کے ساتھ ماہر غذائیت کے طور پر منسلک ہونا
(viii) فیشن ڈیزائنر کے طور پر کام کرنا
(viii) ٹیکسٹائل کی صنعت میں بطور ماہر مصنوعات مشاورت کرنا
(ix) گھریلو تزئین و آرائش کے ماہر کے طور پر کام کرنا۔

**نوٹ:** ان پروگراموں کا انعقاد سکول یا کمیونٹی سنٹرز میں بھی کیا جا سکتا ہے۔

## اہم نکات

1- ہوم اکنامکس کے معنی خاندان، اس کے افراد، ان کی سرگرمیوں و باہمی تعلقات اور خوراک، لباس و رہائش کے بہترین انتظامات سے ہے۔

2- ہوم اکنامکس کے مقاصد گھریلو انتظام میں مہارت، بنیادی اقدار کی شناخت، آمدنی و اخراجات میں توازن، ذرائع و وسائل کا بہترین استعمال، خوشگوار گھریلو ماحول اور بچوں کی اچھی پرورش ہیں۔

3- ہوم اکنامکس کے مضامین غذا و غذائیت، پارچہ بافی اور لباس، گھریلو انتظام و ماحولیات، انسانی نشوونما و خاندانی علوم اور آرٹ و ڈیزائن ہیں۔

4- ہوم اکنامکس کا نفسیات، معاشیات، عمرانیات، آرٹ، کیمیا، حیاتیات، تعلیم آبادیات اور ماحولیاتی علم سے گہرا ربط ہے۔ ان تمام مضامین کی بنیادی معلومات پر ہی ہوم اکنامکس کی بنیاد رکھی گئی ہے۔

5- ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا آپس میں گہرا تعلق ہے خصوصاً گھریلو انتظام کا دیگر تمام مضامین مثلاً غذا اور غذائیت،

پارچہ بافی اورلباس، آرٹ وڈیزائن اورانسانی نشوونماوخاندانی علوم سے گہراواسطہ ہے۔تمام امور کے لیےایک خاص تنظیم وانتظام کی ضرورت ہے تاکہ ذہنی کوفت سے بچاجاسکے۔

6- ہوم اکنامکس خاندان کے افراد کی جسمانی صحت اورذہنی ترقی سے بطورخاص منسلک ہے تاکہ وہ خاندان کے لیے بہتر اثاثہ ثابت ہوں۔

7- معاشرے کی سماجی ومعاشی ترقی میں ہوم اکنامکس شانہ بشانہ شریک ہے۔اورمختلف ہنرمندیوں اورتخلیقی صلاحیتوں کوابھارکرمجموعی طورپرمجموعی معیارزندگی بلندکرنے میں مددگاررہوتی ہے۔

8- ذرائع ووسائل کاانتخاب اوران کا بہترین استعمال بھی ہوم اکنامکس کے مضمون کا خاص عنوان ہے۔صارفین کو بنیادی معلومات اور خریداری کے اصولوں سے آگاہ کرنے میں ہوم اکنامکس کااہم کردار ہے۔

9- معاشرے میں باعزت مقام حاصل کرنے کے لیے ہوم اکنامکس طالبات کوآمدنی بڑھانے کے مختلف ہنرسکھاتی ہے۔

10- ہوم اکنامکس کی تعلیم افراد،خاندان اورمعاشرے کی ذہنی اورجسمانی فلاح وبہبود سے متعلق خاص معلومات فراہم کرتی ہے۔

11- ہوم اکنامکس نہ صرف گھریلوزندگی بلکہ معاشرتی زندگی وترقی میں اہم کرداراداکرتی ہے۔

12- ہوم اکنامکس کے تعلیم یافتہ افرادتعلیم،معاشرتی بہبود کے پروگرام،صحافت ومواصلات کے شعبہ جات،طبی سائنس،ٹیکسٹائل اور اندرون خانہ آرائش میں اپناذریعہ معاش تلاش کرسکتے ہیں۔

13- ہوم اکنامکس طبیعی ومعاشرتی سائنس سے براہ راست تعلق رکھتی ہے۔

14- ہوم اکنامکس موجودہ دورکےصحت عامہ کے مسائل کا تجزیہ کرکےصحت کے معیارکوبہتر بنانے میں خاص معلومات سے مستفید کرتی ہے۔

15- ہوم اکنامکس کےفنی وتکنیکی مضامین افراد میں مہارت وہنرمندی پیداکرتے ہیں اورایسی پیداواری صلاحیتیں بیدارکرتے ہیں جن سے وہ اپنے لیے بہتروسیلہ روزگارتلاش کرسکتے ہیں۔

16- فردکومعاشرے کی ثقافت واقدار،سماجی آداب،میل جول کے تقاضےاورحقوق وفرائض سے روشناس کرانے میں ہوم اکنامکس کی معلومات اہم ہیں۔جوفردکومعاشرے کاپسندیدہ اورقابل قبول شہری بننے میں مدددیتی ہیں۔

17- ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین خاندان اورمعاشرے کے لیےقیمتی سرمایہ ہیں وہ ان کی ترقی وبہبود کے لیے اہم امور سرانجام دیتی ہیں۔

18- ہوم اکنامکس افراد میں قائدانہ صفات پیداکرتی ہےجس سےان میں خوداعتمادی بڑھتی ہے۔

## سوالات

**-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔**

(i) ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر اور خاندانی زندگی کی کن باتوں کا احاطہ کرتی ہے؟

(i) بھلائی (ii) سرگرمیوں (iii) ذرائع ووسائل (iv) مقاصد

(ii) ہوم اکنامکس دراصل ذرائع ووسائل کا وہ انتظام ہے جس سے کون سی ضروریات پوری کی جاتی ہیں؟

(i) انفرادی وخاندانی (ii) معاشی ومعاشرتی (iii) روحانی وجذباتی (iv) صحت وصفائی

(iii) گھریلو انتظام کے مضمون کو دوسرے تمام مضامین پر کیا حاصل ہے؟

(i) برتری (ii) کمتری (iii) اہمیت (iv) محدودیت

(iv) ہوم اکنامکس دراصل ایک پیشہ ورانہ سائنس ہے جس میں گھر سے وابستہ تمام حقائق کا کیسے تجزیہ کیا جاتا ہے؟

(i) جانبدارانہ (ii) غیر جانبدارانہ (iii) لاشعوری (iv) غیر ارادی

(v) بچے کی ذہنی نشوونما کس سے متعلق ہوتی ہے؟

(i) وزن وجسامت (ii) قد وجسم (iii) ذہانت وخیالات (iv) رجحان ورویہ

(vi) خاندان معاشرے کی بنیادی کیا ہے؟

(i) ماحول (ii) تحفظ (iii) ثقافت (iv) اکائی

(vii) بیشتر بیماریاں مثلاً اسہال پیچش، ٹائیفائیڈ، یرقان اور ہیضہ وغیرہ پینے کے پانی کے کیا ہونے کی وجہ سے پھیلتی ہیں؟

(i) گندہ (ii) بھاری (iii) غیر شفاف (iv) آلودہ

**-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔**

(i) ہوم اکنامکس کی تعریف کریں۔

(ii) ہوم اکنامکس کی تعریف کے اہم نکات کیا ہیں؟

(iii) ہوم اکنامکس کی اہمیت بیان کریں۔

(iv) ہوم اکنامکس کا افراد کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی سے تعلق بیان کریں۔

(v) باخبر صارف کے کردار کی وضاحت کریں۔

(vi) ہوم اکنامکس اور خاندان کی فلاح و بہبود پر نوٹ لکھیں۔

(vii) ہوم اکنامکس کا دائرہ عمل کیا ہے؟

(viii) ہوم اکنامکس اور طبیعی سائنس کا باہمی تعلق لکھیں۔

(ix) ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کا کیا تعلق ہے؟

(x) قائدانہ صفات کی مشق اور ہوم اکنامکس کا کردار بیان کریں۔

## 3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) ہوم اکنامکس کی تعلیم کے مقاصد بیان کریں۔

(ii) ہوم اکنامکس کے مختلف شعبہ جات کون کون سے ہیں۔ وضاحت کریں۔

(iii) ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق بیان کریں۔

(iv) انفرادی، خاندانی اور معاشرتی سطح پر ذرائع وسائل کے بہتر استعمال پر نوٹ لکھیں۔

(v) ہوم اکنامکس کی تعلیم میں ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشو ونما پر بحث کریں۔

(vi) افراد کی پیشہ ورانہ مہارت کی تیاری میں ہوم اکنامکس کا کیا کردار ہے؟ وضاحت کریں۔

(vii) معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار بیان کریں۔