

# مبادیاتِ ہوم اکنامکس (Essentials of Home Economics)

## 9



پنجاب کریولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور



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

تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور منظور کردہ: پنجاب کریکولم اتھارٹی، وحدت کالونی، لاہور

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

## فہرست مضامین

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

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

نگران ایڈیٹر: مسز زینبہ مشکور، سینئر ماہر مضمون (ہوم اکنامکس)، پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

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

ناشر: پرنٹرز:

تاریخ اشاعت: ایڈیشن: طباعت: تعداد: قیمت:

اول اول

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
شروع اللہ تعالیٰ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

## ہوم اکنامکس کا تعارف

(INTRODUCTION TO HOME ECONOMICS)

# 1



### عنوانات (Contents)

- |     |                                       |     |                               |
|-----|---------------------------------------|-----|-------------------------------|
| 1.2 | ہوم اکنامکس کی تعلیم کے اغراض و مقاصد | 1-1 | ہوم اکنامکس کا تعارف          |
| 1.4 | ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق    | 1.3 | ہوم اکنامکس کی افادیت و اہمیت |

### 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 کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین مثلاً غذا اور غذائیت، پارچہ بانی و لباس، انسانی نشوونما اور خاندانی علوم، گھریلو انتظام و ماحولیات اور آرٹ و ڈیزائن کی شناخت کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس اور طبی سائنس کا باہمی تعلق بیان کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین کا تعلق بیان کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس سے افراد اور خاندان کی جسمانی و ذہنی نشوونما بیان کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کے تعلق کو بیان کر سکیں۔
- ◀ معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی بیان کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس اور طبعی سائنس کا باہمی تعلق بیان کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کے تعلق کو بیان کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس سے ہوم اکنامکس کے تعلق کو جان سکیں۔
- ◀ انفرادی، خاندانی اور معاشرتی سطح پر ذرائع و وسائل کے بہتر استعمال کو بیان کر سکیں۔
- ◀ فرد کے خاندان میں معاشی کردار پر بحث کر سکیں۔
- ◀ افراد کو باخبر شہری اور صارف کے طور پر تیار کر سکیں۔
- ◀ معاشرے کی ترقی میں فرد کے معاشی و معاشرتی کردار کو جان سکیں۔
- ◀ افراد کی ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما کر سکیں۔
- ◀ گھریلو زندگی میں ہوم اکنامکس کے کردار پر بحث کر سکیں۔
- ◀ آمدنی بڑھانے کے فن سیکھ سکیں۔
- ◀ معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس کی تعلیم کا انفرادی ذہنی اور جسمانی نشوونما سے تعلق بیان کر سکیں۔
- ◀ ہوم اکنامکس کی تعلیم کا خاندان کی فلاح و بہبود سے تعلق بیان کر سکیں۔
- ◀ فنی اور تکنیکی سائنس سے ہوم اکنامکس کے تعلق کو جان سکیں۔
- ◀ قائدانہ صفات کی مشق و تربیت کر سکیں۔

## 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 اور ان کو حل 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 کو مختلف پیشہ ورانہ مہارتوں کی تربیت دی جاتی ہے مثلاً

- (i) افراد اور خاندان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے معاشی و انسانی ذرائع و وسائل کو سمجھنا، تخلیق کرنا اور ان کا انتظام و انصرام 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 افراد 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 و مرتب سائنسی تعلیم ہے جس میں اچھی اور متوازن غذا، خوشنما لباس، پرسکون اور مطمئن گھریلو ماحول اور صحت مند جسمانی و نفسیاتی اور ذہنی ماحول سے متعلق تربیت دی جاتی ہے۔

### یاد رکھنے 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۔“

لپٹ 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 ہوتا کہ ایک خوش و خرم گھرانے کی تشکیل ہو سکے۔“

## 1.2 ہوم اکنامکس کے اغراض و مقاصد

### (AIMS AND OBJECTIVES OF HOME ECONOMICS)

ہوم اکنامکس کی تعلیم چونکہ ملک و قوم 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 و قوت 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 و اجتماعی 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 و اخراجات کا حساب رکھنے کی باقاعدہ مشق کروانا، آمدنی بڑھانے کے طریقے سکھانا نیز آمدنی و اخراجات میں توازن پیدا کر کے بچت کے طریقے سکھانا تاکہ ہر قسم کی ناگہانی پریشانی سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔

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

خاندان کے ذرائع و وسائل کے استعمال کے ایسے طریقے اختیار کرنا جن سے بہترین معاشی و معیاری 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 و مقاصد کے حصول میں مددگار ثابت ہو۔

### (v) افراد 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 افراد 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 افراد 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 جاسکے۔

### (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، طلباء کو مخصوص تجربات فراہم کرنا جو مستقبل میں ان کی پیشہ ورانہ مہارتوں میں رہنمائی کر سکیں نیز طلباء 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 Disciplines 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 بانی 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 بانی اور لباس (Textiles and Clothing)

اس مضمون میں لباس کی اہمیت، لباس کا انتخاب بلحاظ شخصیت، موسم، موقع و محل اور آمدنی، کپڑوں کی کٹائی و سلوائی کے طریقے، کپڑوں کی خریداری، ریشوں کی پہچان و ذرائع 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 و مقاصد، ذرائع و وسائل کے انتظام و انصرام، حفظان 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 و معاشرتی 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 و ڈیزائن کے عناصر و اصولوں 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 و انصرام، خوش اسلوبی سے مسائل کا حل تلاش کرنا اور فیصلہ کرنا وغیرہ۔“

موجودہ دور میں گھر کیلئے مسائل پیچیدہ تر اور معیار زندگی بلند تر ہو گیا ہے اس لیے وقت کی اہم ضرورت ہے کہ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے طلباء کو وقت، قوت اور ذرائع و وسائل کے بہترین استعمال سے روشناس کروایا جائے تاکہ وہ نہ صرف اندرون خانہ بلکہ بیرون 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 افراد خانہ اور افراد 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 مد نظر رکھتے ہوئے خوشگوار ماحول ترتیب دے کر معاشرے کی ہر ذریعہ 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 طرز عمل، عادات و رسومات، ثقافت، رہن سہن اور زندگی گزارنے کے طور طریقوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے



جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی افراد 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 آرٹس، 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 مد نظر 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 بائیو کیمسٹری (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 بانی اور لباس کا نصاب بھی کیمیائی ریپٹوں 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 و قوم 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 افراد خانہ کی صحیح خطوط پر تربیت کرنا ہے۔ اگر وہ گھر اور اپنے ارد گرد 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 و طالبات 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 متعلق 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، نیپکین اور میز پوش کا انتخاب کر کے کھانے کے میز کی سجاوٹ بڑھائی جاسکتی ہے۔

غذائیت کے مضمون کی اولین ترجیح بچوں اور افراد خانہ کی صحت اور خوشحالی ہے۔ بچوں کو انواع و اقسام کی غذاؤں سے آشنا کروانا اور کھانے کے ادب و آداب سکھانا بھی غذا اور غذائیت کے مضمون کی ذمہ داری ہے تاکہ بچوں کی بہتر جسمانی و ذہنی نشوونما ہو سکے۔

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

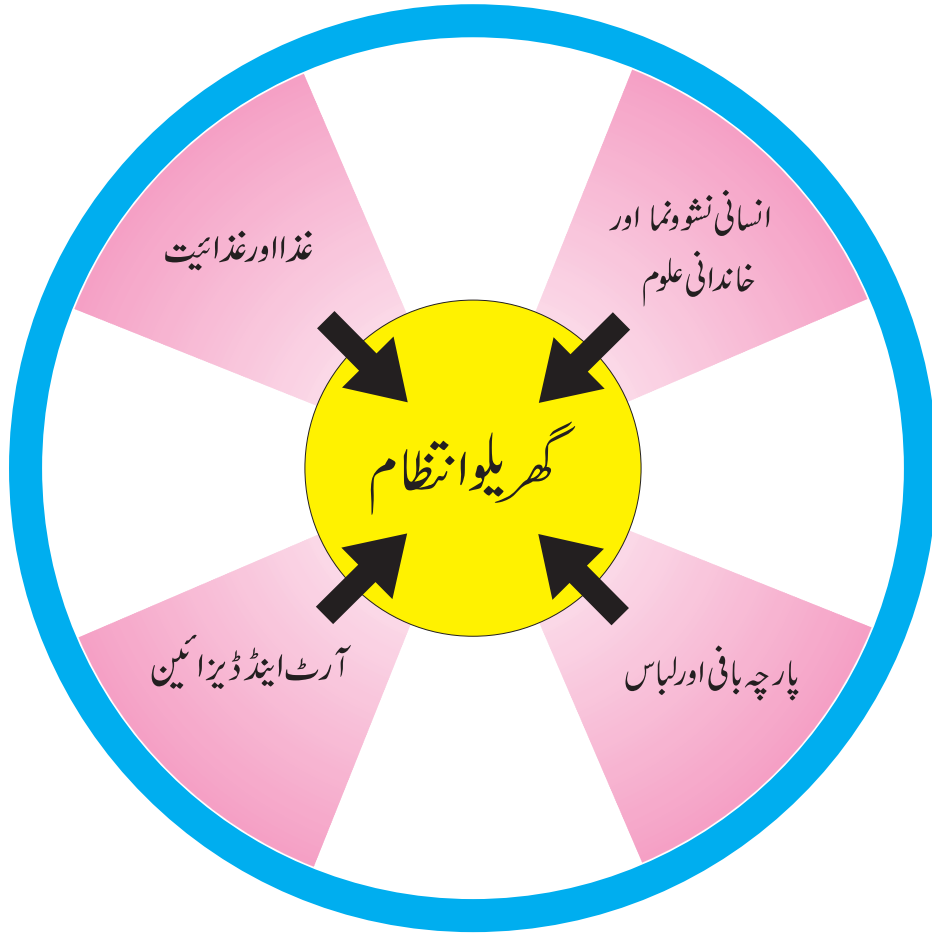
لباس کی بہتر منصوبہ بندی کے لیے رنگ و ڈیزائن اہم ہیں۔ آرٹ سے واقفیت کی بنا پر رنگوں، خطوط اور ٹیکسچر کا درست استعمال کر کے اپنی شخصیت کو دلکش اور خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔

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 و ناپسند، 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 و تراش خراش، بچوں کی دیکھ بھال، گھر کی آرائش و زیبائش، گھر اور لباس کی صفائی و دھلائی، مہمانوں کی خاطر مدارات، بیمار کی تیمارداری اور تفریح کے انتظام وغیرہ کے لیے ایک خاص انتظام و انصرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے گھریلو انتظام کے مضمون کو دوسرے تمام مضامین پر برتری حاصل ہے۔

انسانی خواہشات و ضروریات لامحدود ہوتی ہیں قلیل اور محدود ذرائع و وسائل کے باوجود مقاصد و خواہشات کو حاصل کرنے میں انتظام کا عمل ہی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اچھا انتظام خاندان کے لیے خوشحالی و کامرانی 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 طلباء میں یہ شعور اجاگر 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 معیار 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 جاسکتا 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 جنہیں ہم اپنے فوری اور طویل المدتی 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 و ضروریات لامحدود، اس لیے ضروری ہے کہ ان کا انتظام بہتر انداز سے کیا جائے۔

طلبا و طالبات ہوم اکنامکس کی تعلیم سے مستفید ہونے کے بعد خاندان اور معاشرے کے مسائل کی شناخت اور ان کو حل کرنے کی تجاویز و عملی 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 ارد گرد کے ماحول، گھر اور سکول کی صفائی و آرائش سے انفرادی، خاندانی اور معاشرے کی صحت کے مسائل پر بھی قابو پاسکتے 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۔

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 مد نظر 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 جزو تخلیقی آرٹ ہے۔ آرٹ انسان کی ایسی ذہنی اور اندرونی کیفیت کا نام ہے جس کا براہ راست تعلق حس 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

### سرگرمی

1- بازار میں موجود سوپر 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۔

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 ہو سکتا 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 کر سکتا لیکن تعلیم و تربیت، پسندیدگی و ناپسندیدگی نیز تجربات سے وہ اپنے اندر انفرادیت اور اچھوتا انداز ضرور پیدا کر سکتا ہے۔

ہوم اکنامکس میں آرٹ کی تعلیم کی بدولت طلبا و طالبات اپنے روزمرہ زندگی کے بہت سے مسائل کا حل تلاش کر سکتے ہیں مثلاً گھریلو آرائش، گھریلو فرنیچر کی ترتیب و سجاوٹ، 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 ہو سکتی 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- خود اعتمادی پیدا کرنا
- 6- فرصت کے لیے دلچسپ مشاغل مہیا کرنا

### سرگرمی

گھر میں فالٹو ایشیا 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 معیار 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 و سلائی، کڑھائی، بندھائی اور رنگائی سے دوپٹے اور ملبوسات تیار کرنا، بائیک، 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 کر کے تجارتی پیمانے پر ان کی فروخت سے اپنی معاشی زندگی بہتر بنا سکتی ہیں۔

## کیا آپ جانتے ہیں؟

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

## سرگرمی

آپ اپنے فارغ اوقات کا کیا مصرف کرتی ہیں۔ گھر کی آمدنی بڑھانے میں آپ کیا کردار ادا کر سکتی 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 و موزوں ماحول صحت مند جسمانی اور ذہنی نشوونما و پختگی کا باعث بنتا ہے۔ نشوونما کے اصولوں کی آگہی 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 مد نظر رکھتے ہوئے سمعی اور بصری معاونت کے استعمال سے بچوں کی تعلیم و تربیت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس طرح سے عمر کے مطابق بچوں سے وابستہ توقعات اور تقاضے بھی بھرپور انداز سے پورے ہو سکتے 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۔ طلباء کو ایک قابل منتظم و منظم بنا کر ان کی خود اعتمادی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

(ii) طلباء کو حفظان صحت کے اصولوں پر کار بند رہنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ صحت مند رہنے کے لیے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے۔ گھر کی صفائی میں باورچی خانے و غسل 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، پچھش، ٹائیفائیڈ، یرقان اور ہیپٹائٹ 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 ہنرمند اور مفید افراد خانہ ثابت ہوں۔

## 1.5 خاندان اور معاشرے میں ہوم اکنامکس کا کردار اور ذمہ داریاں

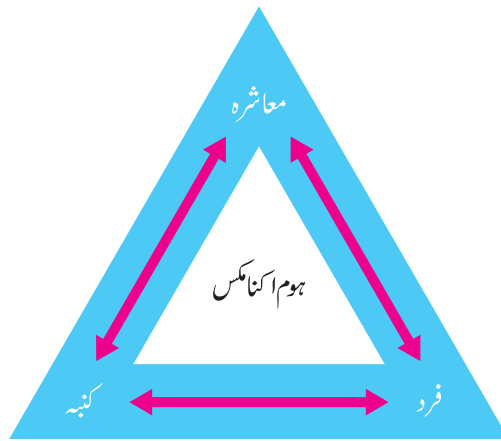
### (ROLE AND RESPONSIBILITIES OF HOME ECONOMICS IN FAMILY AND COMMUNITY)

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 آ سکتے 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 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 طریقہ علم پر ہوتا ہے۔ جوں جوں معاشرتی تغیرات عمل پذیر ہوتے ہیں معاش کے نئے نئے مواقع نکلتے ہیں، افراد کی ذہنی وسعت بڑھتی ہے، لوگ نقل وقلید 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 ہو سکتی۔

## 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 نئے نئے وسیلہ روزگار میسر آ رہے 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 وسیلہ 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 نو عمر 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 نبھاسکتے ہیں۔ معذور، خصوصی اور بے راہ روی کے شکار بچوں کے فلاحی اداروں میں ان کے لیے روزگار کے مواقع میسر آ سکتے 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 نبھاسکتے ہیں۔

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

➤ خاندانوں کو نئی تحقیق سے آگاہی دینے کے لیے مضمون نگاری کرنا۔

➤ مختلف رسائل میں غذا، ٹیکسٹائل، گھر کی مصنوعات اور اشیاء کی تصاویر اور تفصیلات سے عوام کو مطلع کرنا۔

- اخبارات میں بنیادی مہارتوں مثلاً غذا اور غذائیت، صحت و صفائی، 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 سرورسز:** ماہرین غذائیت کے طور پر کام کر کے صحت مندی کی ترغیب اور بیماریوں پر قابو پانے کے اصول افراد خانہ اور افراد معاشرہ کو سمجھائے جاسکتے 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 بانی 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 تجویز 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 سویٹرز وغیرہ کے لیے صنعت کار اور صارف کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

(ہ) اندرون خانہ آرائش و زیبائش: موجودہ دور میں گھر کی تزئین و آرائش باقاعدہ ایک پیشے کی شکل اختیار کر گئی ہے۔ اس ہنر کو پیشہ کے طور پر بھی اپنایا جاسکتا ہے۔ آرٹ و ڈیزائن کے اصولوں اور عناصر کو اندرون خانہ آرائش، فرنیچر و دیگر آرائش میں رنگوں کے استعمال سے گھر میں دلکشی پیدا کی جاسکتی 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 نظام ہضم، عمل انجذاب، عمل 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 و مطالعہ 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 و اخراجات 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 طبیعیات بنیاد بنتا ہے۔ پارچہ بانی اور لباس میں سلائی مشین کی کارکردگی سے مربوط ہونے کے لیے بھی علم طبیعیات سے مدد لی جاتی ہے۔

ریشوں کی شناخت کے لیے مختلف کیمیاوی اجزاء اور خوردبین سے تجربہ 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 سلیقہ 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 نیکوف (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 و تحقیق کا سہارا لیا جاتا ہے۔ حکومتی صحت کی تنظیموں، غیر حکومتی اداروں، سکولوں اور کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز میں ان ماہرین غذا اہلیت کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں تاکہ وہ صحت سے متعلق مفید معلومات ہوتا ہے۔

## 6- فنی و تکنیکی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار

زرعی اور صنعتی ترقی کے دور میں فنی اور تکنیکی سائنس کی تعلیم طلبہ و طالبات 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 ذمہ داری 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 کر سکیں۔ سادہ اور روایتی و علاقائی کڑھائی سے مختلف لباس اور گھریلو اشیاء تیار کرنا، غذا اور غذا اہلیت کے علم سے گھر بیٹھے انواع و اقسام کی غذائی اشیاء کا کاروبار کرنا مثلاً اچار، چٹنیاں، مرے، جام اور جیلی تیار کرنے میں مہارت حاصل کرنا، گھریلو اور تجارتی پیمانے پر ان کا استعمال و فروخت 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 ہو کر 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 سجاسکتے ہیں بلکہ مشاورت سے ذریعہ روزگار بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

## 7- خاندان میں ہوم اکنامکس کا معاشرتی کردار

ہوم اکنامکس کا مضمون ہمیں معاشرتی و سماجی آداب اور ضروریات سے روشناس کرواتا ہے۔ جب تک فرد معاشرتی طور پر نشوونما نہ پائے معاشرے میں قابل قبول نہیں ہو سکتا۔ 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 و روایات، آداب اور تقاضوں کو پورا کرنا ضروری ہے۔ بچے کا پہلا معاشرہ خاندان ہے، جبکہ رشتہ دار، محلے دار، سکول و کالج 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 و حادثات 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 ہو سکتے 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 اور اخراجات 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 افراد خانہ 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 و خوض 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

### معاشرتی کامیابی کا راز

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

ہوئی رقم 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۔

## 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 افراد خانہ 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 و جسمانی تحفظ، کامیابی اور وحدت کا باعث بنتے ہیں۔

خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ میاں بیوی ایک خاندان کے بانی ہوتے ہیں جو مختلف پس منظر اور 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 دو افراد 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 زیر اثر ہوتی ہے۔ ہوم اکنامکس افراد کو ان 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 گرتاتی ہے، افراد خانہ 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 و سلائی، صحت و صفائی اور وسائل و ذرائع کے بہترین استعمال سے روشناس کرواتا 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) نو عمر 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 تزیین و آرائش کے ماہر کے طور پر کام کرنا۔

نوٹ: ان پروگراموں کا انعقاد سکول یا کمیونٹی سنٹرز میں بھی کیا جاسکتا 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 بانی 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 بانی اور لباس، آرٹ و ڈیزائن اور انسانی نشوونما و خاندانی علوم سے گہرا واسطہ ہے۔ تمام امور کے لیے ایک خاص تنظیم و انتظام کی ضرورت ہے تاکہ ذہنی کوفت سے بچا جاسکے۔
- 6- ہوم اکنامکس خاندان کے افراد کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی سے بطور خاص منسلک ہے تاکہ وہ خاندان کے لیے بہتر اثاثہ ثابت ہوں۔
- 7- معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی میں ہوم اکنامکس شانہ بشانہ شریک ہے۔ اور مختلف ہنرمندیوں اور تخلیقی صلاحیتوں کو ابھار کر مجموعی طور پر مجموعی معیار زندگی بلند کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔
- 8- ذرائع و وسائل کا انتخاب اور ان 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 کا اہم کردار ہے۔
- 9- معاشرے میں باعزت مقام حاصل کرنے کے لیے ہوم اکنامکس طالبات کو آمدنی بڑھانے کے مختلف ہنر سکھاتی ہے۔
- 10- ہوم اکنامکس کی تعلیم افراد، خاندان اور معاشرے کی ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود سے متعلق خاص معلومات فراہم کرتی ہے۔
- 11- ہوم اکنامکس نہ صرف گھریلو زندگی بلکہ معاشرتی زندگی و ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- 12- ہوم اکنامکس کے تعلیم یافتہ افراد تعلیم، معاشرتی بہبود کے پروگرام، صحافت و مواصلات کے شعبہ جات، طبی سائنس، ٹیکسٹائل اور اندرون خانہ آرائش میں اپنا ذریعہ معاش تلاش کر سکتے ہیں۔
- 13- ہوم اکنامکس طبعی و معاشرتی سائنس سے براہ راست تعلق رکھتی ہے۔
- 14- ہوم اکنامکس موجودہ دور کے صحت عامہ کے مسائل کا تجزیہ کر کے صحت کے معیار کو بہتر بنانے میں خاص معلومات سے مستفید کرتی ہے۔
- 15- ہوم اکنامکس کے فنی و تکنیکی مضامین افراد میں مہارت و ہنرمندی پیدا کرتے ہیں اور ایسی پیداواری صلاحیتیں بیدار کرتے ہیں جن سے وہ اپنے لیے بہتر وسیلہ روزگار تلاش کر سکتے ہیں۔
- 16- فرد کو معاشرے کی ثقافت و اقدار، سماجی آداب، میل جول کے تقاضے اور حقوق و فرائض سے روشناس کرانے میں ہوم اکنامکس کی معلومات اہم ہیں۔ جو فرد کو معاشرے کا پسندیدہ اور قابل قبول شہری بننے میں مدد دیتی ہیں۔
- 17- ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین خاندان اور معاشرے کے لیے قیمتی سرمایہ ہیں وہ ان کی ترقی و بہبود کے لیے اہم امور سرانجام دیتی ہیں۔
- 18- ہوم اکنامکس افراد میں قائدانہ صفات پیدا کرتی ہے جس سے ان میں خود اعتمادی 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 و وسائل (iv) مقاصد
- (ii) ہوم اکنامکس دراصل ذرائع و وسائل کا وہ انتظام ہے جس سے کون سی ضروریات پوری کی جاتی ہیں؟  
(i) انفرادی و خاندانی (ii) معاشی و معاشرتی (iii) روحانی و جذباتی (iv) صحت و صفائی
- (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 و جسامت (ii) قد و حجم (iii) ذہانت و خیالات (iv) رحمان و رویہ
- (vi) خاندان معاشرے کی بنیادی کیا ہے؟  
(i) ماحول (ii) تحفظ (iii) ثقافت (iv) اکائی
- (vii) بیشتر بیماریاں مثلاً اسہال، پیچش، ٹائیفائیڈ، ریقان 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 انفرادی 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 طبعی 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 نشوونما پر بحث کریں۔
- (vi) افراد کی پیشہ وراں مہارت کی تیاری میں ہوم اکنامکس کا کیا کردار ہے؟ وضاحت کریں۔
- (vii) معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار بیان کریں۔