

امتحانی مشق نمبر 1

(یونٹ 1: 4)

- سوال 1- ہوم اکنامکس کی تدریسی تحریکات پر مفصل نوٹ لکھیں۔ (20)
- سوال 2- پاکستان کے ثانوی مدارس میں ہوم اکنامکس کی تعلیم کی صورتحال بیان کریں۔ اس حوالے سے درپیش مسائل کا حل بھی تجویز کریں۔ (20)
- سوال 3- ہوم اکنامکس کی تعلیم کے حوالے سے قومی تعلیمی پالیسی کی سفارشات کا جائزہ لیں نیز موجودہ تعلیمی صورتحال کے پیش نظر ان سفارشات کے مثبت و منفی پہلوؤں پر اپنی برائے کاراظہار کریں۔ (20)
- سوال 4- لباس اور دستکاری کے نصاب کا جائزہ لیں نیز اس نصاب کی بہتری کے لیے سفارشات مرتب کریں۔ (20)
- سوال 5- غذا اور غذائیت کا نصاب ہوم اکنامکس کے کن تعلیمی مقاصد کو پورا کرنے میں معاون ہے نیز غذا اور غذائیت کی تدریس بہتر بنانے کے لیے تجاویز دیں۔ (20)

ANS 01

ہوم اکنامکس، گھریلو سائنس یا گھر سائنس کے مطالعہ کی ایک فیلڈ ہے کہ افراد، خاندانوں، کمیونٹیز اور ماحول جس میں وہ رہتے ہیں کے درمیان تعلقات سے متعلق ہے۔ ہوم اکنامکس کے کورس بین الاقوامی سطح پر اور متعدد تعلیمی سطحوں پر پیش کیے جاتے ہیں۔ ہوم اکنامکس کے کورسز پوری تاریخ میں اہم رہے ہیں کیونکہ اس نے خواتین کو ایسی دنیا میں اعلیٰ تعلیم اور پیشہ ورانہ تربیت حاصل کرنے کا موقع فراہم کیا جہاں صرف ایسے ماحول میں مرد ہی سیکھنے کے قابل تھے۔ جدید دور میں، گھریلو معاشیات ہر جنس کے لوگوں کو زندگی کی اہم مہارتیں، جیسے کھانا پکانے، سلائی اور مالیہ کی تعلیم دیتی ہے۔ "گھریلو اکنامکس" کی اصطلاح کو کئی سالوں کے دوران کمایا جانے کے ساتھ، اب یہ کورس مختلف اصطلاحات، جیسے "خاندانی اور صارف سائنس" کے ذریعہ بھیجا جاتا ہے۔

19 ویں صدی کے آخر میں، ریاستہائے متحدہ امریکہ اور دیگر مغربی ممالک جیسے برطانیہ میں کھانا پکانے اور سلائی کا کام گھر کا کام 1870 اور 1980 کی دہائی میں، ریاستہائے متحدہ اور برطانیہ میں اساتذہ کے تربیتی ادارے قائم ہوئے۔ گھریلو اقتصادیات کی یہ ایک ایسی روایت ہے جس میں گھریلو کام کی تکنیک اور اس کے لئے ضروری علوم شامل ہیں۔ برطانیہ میں، ان مضامین کو گھریلو مضامین یا گھریلو سائنس کہا جاتا ہے، اور وسیع معنوں میں گھریلو معاشیات کا کوئی تصور نہیں ہے جو ان مضامین کو یکجا کرتا ہے۔ برطانیہ جیسے

یورپی ممالک کے برعکس ، امریکی گھریلو معاشیات جنہیں ہوم اکنامکس کہا جاتا ہے اور جاپانی گھریلو معاشیات کا اپنا ایک الگ مواد ہے۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ، ریاستی یونیورسٹی میں لڑکیوں کے لئے ایک بزنس ایجوکیشن کے طور پر ہوم اکنامکس قائم کیا گیا تھا ، جو 19 ویں صدی کے آخر میں زراعت سے متعلق کاروباری تعلیم کو فروغ دینے کے لئے قائم کیا گیا تھا۔ یہاں مرکز میں ، گھریلو معاشیات کی ترقی کے بطور > گھرانے اور خاندانی بہبود اور بہبود کے لئے تمام ذرائع ، طریقوں ، اور تکنیک < کل وقتی گھریلو خواتین کے لئے خصوصی لبرل تعلیم کو فروغ دیا گیا۔

جاپان میں ، میجی دور کے پہلے سال میں ، اوپر سے جدیدیت کا مقصد ایک اسکول نظام قائم کیا گیا تھا۔ لڑکیوں کی تعلیم کی روح کے طور پر اچھی بیوی سمجھدار ماں < یہ اصول طے کیا گیا تھا ، اور لڑکیوں کے ہائی اسکولوں پر مبنی لڑکیوں کے لئے اعلیٰ تعلیم گھریلو اقتصادیات کے ذریعہ کھیلی گئی تھی ، جس کی تائید اس اچھی بیوی وار مادرزم کی تھی۔ پرتشدد خاندانی خاندان "آپ" شہنشاہ کے ارد گرد مرکوز پتر وطن کی قوم پر مبنی ہے ، اور گھریلو کام کا ہنر (بنیادی طور پر کھانا پکانا اور کھانا پکانا) اور اس "ہاں" کے اصل بیڈر کی حیثیت سے اچھی بیوی وار ماں کے لئے ضروری شہادت ضروری ہے۔ اصولی اخلاقیات گھریلو معاشیات کا ایک ٹھوس مواد تھا۔ بحر الکابل کی جنگ کے بعد ، جب آپ کو منہدم کر دیا گیا اور امریکی جمہوری گھرانے دکھائی دینے لگے تو ، روایتی گھریلو اقتصادیات ڈرامائی انداز میں بدل گئیں۔ ایک طرف ، گھریلو کام کی ٹکنالوجی کا سائنسی حصول شروع کیا گیا ، اور دوسری طرف ، خاندانی زندگی کے اہداف اور اقدار کا تعین کرنے جیسی فلسفیانہ نفسیات ، جو شہادت اخلاق کی بجائے امریکی گھریلو معاشیات کا مرکز تھا ، اور انسانی تعلقات خاندان۔ گھریلو اقتصادیات میں پہلو مرکزی وسیلہ بن چکے ہیں۔ گھریلو معاشیات لڑکیوں کے اعلیٰ تعلیم کے مرکز کو گھریلو خواتین کے لئے خصوصی تعلیم کے طور پر قابض ہو گئی ہیں جو ایک نئے گھرانے ، "میرا گھر" کے ذمہ دار ہوں گی۔ تاہم ، 1970 کی دہائی کے آخر میں ، گھریلو مزدوری کی سماجی کاری میں ترقی ہوئی ہے ، اور گھریلو خواتین جو کل وقتی گھریلو خواتین کے بجائے کام پر آنے لگی ہیں ، بڑھنے لگیں ، اور گھریلو معاشیات نئے علاقوں کو کھولنے پر مجبور ہو گئیں۔

منصوبہ بندی کے تحت موزوں تدریسی طریقے اور مواد کا انتخاب استاد کی دماغی اختراع اور تصورات پر مشتمل ہے بعض دفعہ ہم دیکھیں گے کہ استاد کا فیصلہ کرنے میں بعض عناصر ہوتے ہیں کہ وہ بے بس ہو جاتی ہے اور اس کی تدریس موثر نہیں ہوتی مثلاً کم وقت بڑی کلام ہوم اکنامکس کا کمرہ یا لیبارٹری جو مناسب چیزوں سے آراستہ نہیں اور مالی وسائل کی کمی

بعض دفعہ استاد کے لیے بے حد مشکل ہوجاتا ہے کہ انفرادی تدریس یا گروپی کام کروا سے۔ یہ دونوں چیزیں ہوم اکنامکس کی تدریس کے اہم جزو ہیں ہر حال میں استاد کو صورت حال مدنظر رکھتے ہوئے مناسب ردوبدل کرنا پڑتی ہے۔ اور یہی ایک خوبی ہوم اکنامکس کے استاد میں ہونا ضروری ہے۔

ہوم اکنامکس کی تدریس کا مقصد گھریلو اور کنبے کے ماحول کو بہتر بنانا ہے۔ لہذا تدریس کا عمل گھر اور کنبے کے گرد گردش کرتا ہے۔ دوران تدریس کنبے کے افراد کی زندگیوں کے بچپن سے بڑھاپے تک کے تمام دور اور ان کی خصوصی نفسیات اور ضروریات کنبے کے تمدنی پس منظر اور اس کی سماجی اور اقتصادی حقیقت اور ضروریات ہمہ وقت پیش نظر رکھنا پڑتی ہیں پھر کچھ ایسی چیزیں ہیں جو ہمیں بلا لحاظ ہر حال میں طالبات کے ذہن نشین کرانی ہوتی ہیں مثلاً

- ۱- صحیح فیصلہ کرنے کے طریقے
- ۲- صحیح طرز استدلال
- ۳- مسائل کو جذباتی انداز کے بجائے عاقلانہ انداز سے حل کرنے کا گر
- ۴- تفتیش و تجویز کا سائنسی طریقہ
- ۵- اتفاق رائے کی برکات
- ۶- باہمی تعاون کے اصول اور طریقہ کار
- ۷- صحیح اقدار کا تعین
- ۸- شخصیت کا احترام جس میں فرد کی اپنی قدر شناسی بھی شامل ہے
- ۹- دوسروں کی بہبود میں دلچسپی وغیرہ

ہوم اکنامکس کی تدریس خیالات اور عادات میں تبدیلی کرنے اور ہنر سلائی لینے کا ذریعہ ہے۔ اور یہ دوسرا مقصد صرف اسی صورت میں حاصل ہو سکتا ہے کہ استاد اور شاگرد میں باہمی تعاون ہو۔ اس لیے ہم یہ کہہ چکے ہیں کہ ہوم اکنامکس کی تدریس میں تعاون کے ماحول کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ بغیر تعاون کے طالبات کے خیالات اور اطوار میگھریلو رہن سہن کے متعلق وہ تبدیلی نہیں لائی جا سکتی جو گھریلو زندگی کو مفید اور خوش گوار بنانے کے لیے ضروری ہے۔

ANS 02

درس و تدریس کو عام طور پر ایک نہایت آسان عمل تصور کیا جاتا ہے، جس میں طلباء کے آگے کسی تدریسی موضوع کو پیش کیا جاتا ہے، جسے طلباء کو سیکھنا ہوتا ہے اور بعد میں اسکی جانچ کر لی جاتی ہے۔ لیکن تجربہ کار اساتذہ جانتے ہیں کہ درس و تدریس میں اور بھی بہت کچھ شامل ہوتا ہے۔ درحقیقت درس و

تدریس مشکل نفسیاتی عوامل ہیں، جو بہت سے باہمی طور پر وابستہ عنصر پر منحصر کرتے ہیں۔ اساتذہ کے کام کا اصل مقصد طلباء کی آموزش (سیکھنا) کو آسان بنانا ہوتا ہے، جس کے لئے وہ مختلف قسم کی تدریسی ترکیبیں اور طریقہ کار کا استعمال کرتے ہیں، مختلف تدریسی امدادی اشیاء (ٹیچنگ ایڈز) کو کام میں لاتے ہیں، اور اپنے طلباء کی کارکردگی کی جانچ کرنے کے لئے مختلف اسائنمنٹس اور تشخیصی پرچے تیار کرتے ہیں۔ اس قسم کے روز مرہ کے کام کرتے ہوئے اساتذہ کو مختلف قسم کی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ منفرد اساتذہ کو کسی کمرہ جماعت کی ایک خاص صورتحال میں ان گنت تدریسی طریقہ کار میں سے کسی ایک طریقہ کار کو اختیار کرنے میں تعطل سا محسوس ہوتا ہے۔ کیونکہ درجہ کا بڑا یا چھوٹا ہونا، تدریس کا موضوع، اور طلباء کی معاشرتی بود و باش کی کیفیت (student demographics)، اور اساتذہ کی ذاتی صلاحیتیں اور انداز تدریس جیسے عناصر تدریسی طریقہ کار کے انتخاب میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔ اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ صورتحال، وقت، جگہ اور طریقہ کار وغیرہ تدریسی کام کی پیت کو اثر انداز کرتے ہیں۔ حالانکہ ایسی پریشانیوں سے دو چار اساتذہ اور کچھ نیا کرنے کی جستجو میں سرگرداں اساتذہ کے لئے ٹیچر ایجوکیشن کے ادارے، اسکول، اور درس و تدریس سے متعلق ادب بہت سے خدمات، جانکاریاں، اور پروگرام فراہم کرتے ہیں؛ لیکن کئی بار متعلقہ ادب، تحقیقی رپورٹ، اور دیگر تدریسی مضامین اساتذہ کو درپیش پریشانیوں کا کوئی فوری حل مہیا نہیں کرا پاتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں اساتذہ عملی تحقیق/ایکشن ریسرچ کر کے اپنے درپیش مسائل کا حل نکال سکتے ہیں۔

عملی تحقیق/ایکشن ریسرچ اساتذہ اور اسکول کے حکام کو اس بات کی صاف طور پر نشاندہی کرنے میں مدد کرتی ہے کہ طلباء کی آموزش کو بہتر بنانے میں کون سی تکنیکیں موثر ہیں اور کون نہیں۔ عملی تحقیق اساتذہ کیلئے وہ طریقہ ہے جس کے ذریعہ وہ یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ ان کے ذاتی کمرہ جماعت کی صورتحال میں کون سا طریقہ کار سب سے بہتر کام کریگا۔ اس کی مدد سے اساتذہ اپنے کمرہ جماعت میں فوری طور پر موجود آنکڑوں کا استعمال کر کے کمرہ جماعت سے متعلق حقیقی مسائل کا حل تلاش کرتے ہیں۔ عملی تحقیق کو انجام دینے کے متنوع طریقے ہیں جن پر کسی بھی شعبہ کے اساتذہ کو آسانی سے مہارت حاصل ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تعلیمی حلقوں میں عملی تحقیق کو بڑی اہمیت حاصل ہو گئی ہے اور بہت سے ٹیچر ایجوکیشن کے ادارے اساتذہ کو ایسے مواقع فراہم کرانے لگے ہیں کہ وہ ملازمت سے قبل اور ملازمت کے دوران عملی تحقیق کے پروجیکٹوں میں مشغول ہو سکیں۔ تعلیم کے میدان میں عملی تحقیق کا پروجیکٹ کرنے کے لئے ہمیں سب سے پہلے یہ

سمجھنا ہوگا کہ ”عملی تحقیق کیا ہے؟“ اس سے قبل کہ ہم عملی تحقیق کی تفصیلی وضاحت کریں، ہمیں یہ سمجھنا ہوگا کہ ”تحقیق کیا ہے؟“ اور ”تعلیمی تحقیق کیا ہے؟“ انسانوں میں اپنے ارد گرد موجود حیاتیاتی، مادّی اور سماجی دنیا سے متعلق جانکاری حاصل کرنے کا اشتیاق ہمیشہ سے موجود رہا ہے۔ انسانوں کی اس متجسس فطرت نے اس دنیا کے حیاتیاتی، مادّی اور سماجی پہلوؤں سے متعلق بہت سی معلومات اکٹھا کرنے میں مدد کی ہے۔ زمانہ قدیم سے اب تک انسانوں نے اپنے اطراف کی دنیا کو سمجھنے کے لئے متنوع طریقے استعمال کئے ہیں۔ روایت (tradition) اور ذاتی تجربات (personal experiences) زمانہ قدیم میں کسی چیز سے متعلق جانکاری حاصل کرنے کے واحد طریقے تھے۔ بعد میں الہامی علم یا (revealed knowledge) جیسا کہ مذہبی کتابوں کی شکل میں موجود تھا— اور ماہرین کے مشورے (advice expert) جانکاری حاصل کرنے کے رائج طریقے بن گئے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ارسطو کی تجویز کردہ استخراجی منطق (deductive logic) جس میں عمومی بیانات سے خصوصی واقعات کے بارے میں منطقی نتیجہ اخذ کرتے ہیں— جانکاری حاصل کرنے کے طریقے کے طور پر مشہور ہوا۔ بعد از این فرانسس بیکن کی وکالت کردہ استقرائی منطق (inductive logic) جس میں خصوصی واقعات کے مشاہدے سے عمومی نتائج اخذ کرتے ہیں— اور چارلس ڈارون کا عام کردہ استقرائی - استخراجی طریقہ (inductive-deductive method) سوچنے اور جانکاری حاصل کرنے کے معقول طریقے بن گئے۔ سوچنے اور جانکاری حاصل کرنے کا یہی طریقہ آگے چل کر سائنسی طریقہ کار کی بنیاد بن گیا۔ اس طرح سائنس علم حاصل کرنے کے ایک طریقہ کار کے طور پر ابھر کر سامنے آیا۔ جان ڈیوی جیسے فلسفیوں نے یہ وکالت کی کہ مادّی اور قدرتی دنیا کے بارے میں جانکاری حاصل کرنے کے لئے ایسا طریقہ استعمال کرنا چاہیے جو سائنسی طریقہ کار پر مبنی ہو۔

اس طرح سائنسی تحقیقی عمل (process of scientific inquiry) کو پہلے پہل مادّی سائنس (physical science) کے طریقے کے طور پر استعمال کیا گیا اور بعد میں اسکو انسانی طرز عمل سے متعلق سائنسوں (behavioural sciences) میں بھی دھڑلے کے ساتھ استعمال کیا جانے لگا۔ جانکاری/علم حاصل کرنے کے دوسرے طریقوں کے مقابلے میں سائنسی تحقیق کا طریقہ (scientific inquiry approach) سب سے زیادہ غیر جانبدار (unbiased) اور قابل تصدیق/توثیق (verifiable) سمجھا گیا ہے۔ سائنسی اور باضابطہ تحقیق کے اسی طریقہ کار کا قدرتی اور سماجی مسائل اور تنازعات کے مطالعہ میں اطلاق

تحقیق یا ریسرچ کہلاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں، کسی مسئلہ کا حل (خصوصاً جب حل معلوم نہ ہو) تلاش کرنے کے باضابطہ عمل کو تحقیق یا ریسرچ کہتے ہیں۔

تحقیق/ریسرچ کی توضیح کئی طریقوں سے کی جا سکتی ہے۔ ڈین (۲۰۱۱) کے مطابق، ”ریسرچ/تحقیق کو اسکی توضیحات (definitions) میں نہیں باندھا جا سکتا، یہ اس سے کہیں زیادہ ہے؛ اگر آسان الفاظ میں کہیں تو ریسرچ وہ معترضانہ/تنقیصی (critical) عمل ہے جسکے تحت اس کائنات سے متعلق سوالات پوچھے جاتے ہیں اور انکے جوابات دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔“ بیسٹ اور کاہن (۲۰۰۶ء) کے مطابق، ”تحقیق ایک ایسا عمل ہے جسکے تحت معیار بند مشاہدات (observations controlled) کو منضبط/قلمبند (record) کر کے انکا باضابطہ (systematic) اور معروضی (جو خارجی اشیاء پر نظر رکھے نہ کہ ذاتی جذبہ و احساس کو حقائق پر غالب آنے دے—objective) طور پر تجزیہ (analysis) کیا جاتا ہے۔ نتیجہ کے طور پر تعمیمات (generalisations- چند مثالوں سے نتیجہ اخذ کرنا)، بنیادی کلیات (principles)، اور نظریات (theories) وجود میں آ سکتے ہیں جو واقعات (events) کی پیشن گوئی (prediction) اور ان پر ممکنہ اختیار کو یقینی بنائیں۔“ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں کسی مسئلہ یا واقعہ سے متعلق معلومات حاصل کر کے انکا تجزیہ کر کے ان سے نتیجہ اخذ کیا جاتا ہے تاکہ اس مسئلہ یا واقعہ سے متعلق سوالات کا جواب دیا جا سکے۔ حتمالاً امکان تحقیقی عمل کو معیار بند (controlled)، سخت گیر (rigorous)، باضابطہ (systematic)، قابل تصدیق/توثیق (verifiable)، اختباری/تجربی (empirical)، اور معترضانہ/تنقیصی (critical) ہونا چاہیے۔ لیکن جیسا کہ کرلنگر (۱۹۷۳) نے کہا ہے، ”تحقیق ہمیشہ باضابطہ (systematic) اور معیار بند (controlled) نہیں ہوتی؛ یہ جتنی زیادہ باضابطہ اور معیار بند ہو، اتنی بہتر ہوتی ہے مگر بے ضابطہ اور غیر معیار بند تحقیق بھی تحقیق ہے۔“

تحقیق کا اولین مقصد مناسب مدوں، سوالات، اور افعال کی وضاحت کرنا یا ان کو سمجھنے میں مدد کرنا ہے۔ کسی چیز کی سمجھ بنانے میں دوسروں کی مدد کرنا، آئندہ نتائج کی پیشن گوئی کرنا، مستقبل میں ہونے والے تحقیق اور فعل کو بہتر بنانا، اور گزشتہ تحقیق سے متعلق نئے سوالات کھڑے کرنا تحقیق کے ثانوی مقاصد ہیں۔ تحقیق کا حتمی مقصد ہے، پوچھے گئے تحقیقی سوالات کا جواب مہیا کروانا۔ ڈین (۲۰۱۱) کے مطابق، ایک ہی تحقیقی سوال کو پوچھنے کے کئی طریقے ہیں — تفتیش (exploration)، توضیح (description)، پیشن گوئی (prediction)، تشریح (explanation)، اور عملی کارروائی (action)۔ ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ کوئی واحد تحقیقی مطالعہ تحقیقی سوالات کا کوئی حتمی جواب مہیا کرا دے؛ بلکہ بہت

سارے تحقیقی مطالعات سے حاصل کردہ معلومات کی بناء پر موجودہ سمجھ بنتی ہے اور آئندہ ترقی ہوتی ہے۔

تعلیمی تحقیق (Educational Research) کیا ہے؟

بعض تحقیقات کی طرح تعلیمی تحقیق میں بھی (کسی تعلیمی مسئلے سے متعلق) سوالات پوچھے جاتے ہیں، آنکڑے اکٹھے کئے جاتے ہیں، اور پوچھے گئے سوالات کے جوابات فراہم کرنے کیلئے جمع کئے گئے آنکڑوں کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ تعلیمی فعل سے متعلق مدوں اور مسائل کی تفتیش، توضیح، یا تشریح کرنے؛ یا کسی تعلیمی فعل سے متعلق پیشن گوئی کرنے؛ یا کسی تعلیمی مسئلے کو حل کرنے کے لئے کی جانے والی تحقیق کو تعلیمی تحقیق کہتے ہیں۔ تعلیمی تحقیق سے حاصل کردہ معلومات سے تعلیمی اہلکاروں اور اساتذہ کو تعلیمی مسائل کی بہتر سمجھ ہو جاتی ہے؛ انہیں تعلیمی افعال کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے؛ اور تعلیمی پالیسی سے متعلق زیر بحث مدوں کو سمجھنے اور انکے تئیں اپنا ذاتی نظریہ طے کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ بیسٹ اور کاہن (۲۰۰۶ء) کے مطابق، "تعلیمی تحقیق کے تحت تعلیمی ماحول میں اساتذہ اور طلباء کے برتاؤ سے متعلق نظریات کو جنم دیا جاتا ہے اور ان کی جانچ کی جاتی ہے۔"

تعلیمی تحقیق (اور بعض تحقیقات) میں چھ (6) اہم اقدام شامل ہیں: (1) تعلیمی تحقیق کا عمل کسی تحقیقی مسئلے یا مدے کی نشاندہی سے شروع ہوتا ہے۔ (2) اسکے بعد زیر غور تحقیقی مسئلے یا مدے سے متعلقہ ادب (related literature) کا اعادہ (review — تنقیدی جائزہ لینا) کیا جاتا ہے۔ (3) متعلقہ ادب کے اعادہ کے بعد مناسب تحقیقی سوالات (research questions) یا تحقیقی مقاصد (research objectives) ترتیب دیے جاتے ہیں۔ (4) اسکے بعد زیر غور تحقیقی مسئلے یا مدے سے متعلق آنکڑے (data) اکٹھے (collect) کئے جاتے ہیں۔ (5) اب تحقیقی سوالات یا تحقیقی مقاصد کو مدنظر رکھ کر جمع کردہ آنکڑوں کا تجزیہ (analysis) کیا جاتا ہے اور ان سے نتیجہ اخذ (interpret) کیا جاتا ہے۔ (6) بالآخر اس مکمل تحقیقی کارروائی کو ایک تحقیقی رپورٹ کی شکل میں تعلیمی سماج کے سامنے پیش کیا جاتا ہے، جو اس پر بحث کرتے ہیں، اسکی جانچ کرتے ہیں، اور موضوع پائے جانے پر اسکو استعمال کرتے ہیں۔

ANS 03

گھریلو معاشیات میں تمام مضامین خواتین کی دلچسپی سے متعلق ہوتے ہیں۔ سندھ، کے پی کے اور پنجاب کے تعلیمی اداروں کے نصاب میں معمولی سا فرق ہے۔ سندھ میں کراچی، حیدر آباد اور خیر پور کے کالج برائے گھریلو معاشیات کا نصاب یکساں ہے۔ یہاں ایف ایس سی سال اول اور دوم میں مندرجہ ذیل مضامین پڑھائے جاتے ہیں۔

اردو، انگریزی، غذا اور غذائیت، پارچہ بافی اور لباس، اطلاقی فنون، طبیعیات، کیمیا، انتظام طعام و تحفظ غذا، گھریلو ملبوسات کے مسائل، گھریلو انتظام، بچوں کی نشوونما، خاندانی تعلقات، مطالعہ اسلام، مطالعہ پاکستان۔

بی ایس سی میں پڑھائے جانے والے مضامین کی تفصیل یوں ہے:

انگریزی، اسلامک آئیڈیا لوجی یا تحریکِ پاکستان، متعلقہ فنون، غذائیت، نامیاتی و حیاتی کیمیا، سوشل سائنسز، بچپن و بلوغت، گھریلو معاشیات، لباس اور پارچہ بافی (اعلیٰ)، گھریلو انتظام (ربائش اور مکان)، خاندانی و طبقاتی ترقی، فنون اور تاریخ سماجیات۔

ان مضامین کے علاوہ طالبات کو مندرجہ ذیل مضامین میں سے کسی دو کا انتخاب کرنا ہوتا ہے۔

فنون و دست کاری، تجرباتی غذائیں، بچوں کی دیکھ بھال، مدرسہ اطفال کا انتظام، زبان و ادب، تعلیم برائے گھریلو معاشیات، انتظامِ ادارہ، پارچہ بافی اور ملبوسات میں تخلیقی اثرات۔ پنجاب، کے پی کے اور آزاد کشمیر کا نصاب تقریباً یکساں ہے۔ یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ لاہور اور پشاور کے کالجوں میں ایف ایس سی کا سرٹیفکیٹ نہیں دیا جاتا بلکہ میٹرک کے بعد بی ایس سی گھریلو معاشیات کا چار سالہ ڈگری پروگرام کرایا جاتا ہے۔

پیشے اور ملازمتیں

گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کرنے والی لڑکیوں کے لیے ملازمتوں کے لا محدود مواقع موجود ہیں، جن میں سے چند اہم مندرجہ ذیل ہیں:

ڈائٹیشن، فوڈ سائنسٹ و ٹیکنالوجسٹ، ٹیکسٹائل ڈیزائنر و ٹیکنالوجسٹ، کیئرنگ مینجر، انٹیریئر ڈیزائنر، ٹیچر، نرسری اسکول کی منتظمہ، کمیونٹی ورکر، ڈریس ڈیزائنر، فنون اور اس سے متعلقہ شعبے وغیرہ۔

عملی زندگی میں کام کی نوعیت

عملی زندگی میں گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کرنے والی خواتین کو جن مختلف پیشوں میں کام کرنا ہوتا ہے، ان میں زیادہ تر دفتر میں بیٹھ کر کیے جانے والے کام ہوتے ہیں۔

ڈائٹیشن: ڈائٹیشن کو بالعموم ہسپتالوں میں کام کرنا ہوتا ہے۔ گریجویٹس اور پوسٹ گریجویٹس کو یہ ملازمت مل جاتی ہے۔ ڈائٹیشن کا بنیادی کام مریضوں کے لیے ان کے مرض کو مدنظر رکھتے ہوئے غذا کا تعین کرنا ہوتا ہے۔

گھریلو معاشیات کی تعلیم حاصل کرنے والی لڑکیوں اور خواتین کی ایک بڑی تعداد تدریس کے شعبے کا رخ کرتی ہے، جہاں انہیں اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں درس و تدریس کا کام سر انجام دینا ہوتا ہے۔ ایسی خواتین جو پرنسپل اور ہیڈ مسٹریس بنتی ہیں، انہیں اپنے تدریسی ادارے کا پورا انتظام نہایت احسن طریقے سے منظم کرنا ہوتا ہے۔

بعض لوگ پھٹے پرانے اور پیوند لگے کپڑے پہن کر شکستہ حال بنے رہتے ہیں اور اس کو دینداری سمجھتے ہیں، اتنا ہی نہیں بلکہ وہ ان لوگوں کو دنیا دار سمجھتے ہیں جو صاف ستھرے سلیقے کے کپڑے پہنتے ہیں حالانکہ دینداری کا یہ تصور سراسر غلط ہے۔ حضرت ابوالحسن علی شاذلیؒ ایک بار نہایت ہی عمدہ لباس پہنے ہوئے تھے، کسی شکستہ حال صوفی نے ان کے اس ٹھاٹھ پر اعتراض کیا کہ بھلا اللہ والوں کو ایسا بیش بہا لباس پہننے کی کیا ضرورت؟ حضرت شاذلیؒ نے جواب دیا 'بھائی یہ شان و شوکت عظمت و شان والے خدا کی حمد و شکر کا اظہار ہے اور تمہاری یہ شکستہ حال صورت سوال ہے تم زبانِ حال سے بندوں سے سوال کر رہے ہو۔' دراصل دینداری کا انحصار نہ پھٹے پرانے پیوند لگے گھٹیا کپڑے پہننے پر ہے اور نہ لباس فاخرہ پہننے پر دینداری کا دارومدار آدمی کی نیت اور صحیح فکر پر ہے۔ صحیح بات یہ ہے کہ آدمی ہر معاملے میں اپنی وسعت اور حیثیت کا لحاظ کرتے ہوئے اعتدال اور توازن کی روش رکھے، نہ شکستہ صورت بنا کر نفس کو موٹا ہونے کا موقع دے اور نہ زرق برق لباس پہن کر فخر و غرور اور دکھ پروردگہ سے دور رہے۔

حضرت ابوالاحوصؒ کے والد اپنا ایک واقعہ بیان کرتے ہیں کہ ایک بار میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا اس وقت میرے جسم پر نہایت ہی گھٹیا اور معمولی کپڑے تھے۔ آپ نے پوچھا کیا تمہارے پاس مال و دولت ہے؟ میں نے کہا جی ہاں، دریافت فرمایا کس طرح کا مال ہے؟ میں نے کہا خدا نے مجھے ہر قسم کا مال دے رکھا ہے اونٹ بھی ہیں، گائیں بھی ہیں، بکریاں بھی ہیں، گھوڑے بھی ہیں اور غلام بھی ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ جب خدا نے تمہیں مال و دولت سے نواز رکھا ہے تو اس کے فضل و احسان کا اثر تمہارے جسم پر ظاہر ہونا چاہیے۔ (مشکوٰۃ)

مطلب یہ ہے کہ جب خدا نے تمہیں سب کچھ دے رکھا ہے تو پھر تم نے ناداروں اور فقیروں کی طرح اپنا حلیہ کیوں بنا رکھا ہے؟ یہ تو خدا کی ناشکری ہے۔ حضرت جابرؓ کا بیان ہے کہ ایک بار نبی صلی اللہ علیہ وسلم ملاقات کی غرض سے ہمارے یہاں تشریف لائے تو آپ نے ایک آدمی کو دیکھا جو گرد و غبار میں اٹا ہوا تھا۔ اور اس کے بال بکھرے ہوئے تھے۔ آپ نے فرمایا۔ کیا اس آدمی کے پاس کوئی کنگھا نہیں ہے جس سے یہ اپنے بالوں کو درست کر لیتا؟ اور آپ نے ایک دوسرے آدمی کو دیکھا جس نے میلے کپڑے پہن رکھے تھے۔ آپ نے فرمایا۔ کیا اس آدمی کے پاس وہ چیز (یعنی صابن وغیرہ) نہیں ہے جس سے یہ اپنے کپڑے دھو لیتا۔ (مشکوٰۃ)

ایک شخص نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے کہا یا رسول اللہ! میں چاہتا ہوں کہ میرا لباس نہایت عمدہ ہو، سر میں تیل لگا ہوں، جوتے بھی نفیس ہوں، اسی طرح اس نے بہت سی

چیزوں کا ذکر کیا۔ یہاں تک کہ اس نے کہا میرا جی چاہتا ہے کہ میرا کوڑا بھی نہایت عمدہ ہو۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم اس کی گفتگو سنتے رہے پھر فرمایا 'یہ ساری ہی باتیں پسندیدہ ہیں اور خدا اس لطیف ذوق کو اچھی نظر سے دیکھتا ہے'۔ (مسدک حاکم)

حضرت عبداللہ ابن عمرؓ فرماتے ہیں 'میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا۔ یا رسول اللہ! کیا یہ تکبر اور غرور ہے کہ میں نفیس اور عمدہ کپڑے پہنوں، آپ نے ارشاد فرمایا نہیں، بلکہ یہ تو خوبصورتی ہے اور خدا اس خوبصورتی کو پسند فرماتا ہے'۔ (ابن ماجہ)

حضرت عبداللہ ابن عمرؓ ہی کا بیان ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا نماز میں دونوں کپڑے پہن لیا کرو (یعنی پورے لباس سے آراستہ ہوجایا کرو) خدا زیادہ مستحق ہے کہ اس کی حضوری میں آدمی اچھی طرح بن سنور کر جائے'۔ (مشکوٰۃ)

حضرت عبداللہ ابن مسعودؓ کا بیان ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا 'جس کے دل میں ذرہ بھر بھی غرور ہوگا وہ جنت میں نہ جائے گا۔ ایک شخص نے کہا: پر شخص یہ چاہتا ہے کہ اس کے کپڑے عمدہ ہوں، اس کے جوتے عمدہ ہوں، نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا خدا خود صاحب جمال ہے اور جمال کو پسند کرتا ہے (یعنی عمدہ نفیس پہناوا غرور نہیں ہے) غرور تو دراصل یہ ہے کہ آدمی حق سے بے نیازی برتے اور لوگوں کو حقیر و ذلیل سمجھے۔ (مسلم)

15- پہننے اور ہننے اور بنائو سنگھار کرنے میں بھی ذوق اور سلیقے کا پورا پورا خیال رکھیے۔ گریبان کھولے کھولے پھرنا، الٹے سیدھے بٹن لگانا، ایک پائچہ چڑھانا اور ایک نیچا رکھنا اور ایک جوتا پہننے پہننے چلنا، یا الجھے ہوئے بال رکھنا۔ یہ سب ہی باتیں ذوق اور سلیقے کے خلاف ہیں۔ ایک دن نبی صلی اللہ علیہ وسلم مسجد میں تشریف رکھتے تھے کہ اتنے میں ایک شخص مسجد میں آیا جس کے سر اور داڑھی کے بال بکھرے ہوئے تھے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے ہاتھ سے اس کی طرف اشارہ کیا جس کا مطلب یہ تھا کہ جا کر اپنے سر کے بال اور داڑھی کو سنوارو۔ چنانچہ وہ شخص گیا اور بالوں کو بنا سنوار کر آیا تو آپ نے ارشاد فرمایا: کیا یہ زینت و آرائش اس سے بہتر نہیں ہے کہ آدمی کے بال الجھے ہوئے ہوں؟ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا وہ شیطان ہے!۔ (مشکوٰۃ)

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا 'کہ ایک جوتا پہن کر کوئی نہ چلے یا دونوں پہن کر چلو یا دونوں اُتار کر چلو۔ (ترمذی) اور اسی حدیث کی روشنی میں علما دین نے ایک آستین اور ایک موزہ پہننے کی بھی ممانعت فرمائی ہے۔

16- سرخ اور شوخ رنگ اور زرق برق پوشاک اور نمائشی سیاہ کپڑے پہننے سے بھی پرہیز کیجیے۔ سرخ اور شوخ رنگ اور زرق برق پوشاک عورتوں ہی کے لیے مناسب ہے اور ان کو بھی حدود کا خیال رکھنا چاہیے۔ رہے نمائشی لمبے چوڑے جُڑے یا سیاہ اور گہرے رنگ کے جوڑے

پہن کر دوسروں کے مقابل میں اپنی برتری دکھانا اور اپنا امتیاز جتانا تو یہ سراسر کبر و غرور کی علامت ہے۔ اسی طرح ایسے عجیب و غریب اور مضحکہ خیز کپڑے بھی نہ پہنیے جس کے پہننے سے آپ خواہ مخواہ عجوبہ بن جائیں اور لوگ آپ کو ہنسی اور دل لگی کا موضوع بنالیں۔

17- ہمیشہ سادہ، باوقار اور مہذب لباس پہنیے اور لباس پر ہمیشہ اعتدال کے ساتھ خرچ کیجیے۔ لباس میں عیش پسندی اور ضرورت سے زیادہ نزاکت سے پرہیز کیجیے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے۔

’عیش پسندی سے دور رہو، اس لیے کہ خدا کے پیارے بندے عیش پرست نہیں ہوتے۔‘ (مشکوٰۃ)

اور نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی ارشاد فرمایا کہ جس شخص نے وسعت اور قدرت کے باوجود محض خاکساری اور عاجزی کی غرض سے لباس میں سادگی اختیار کی تو خدا اس کو شرافت اور بزرگی کے لباس سے آراستہ فرمائے گا۔ (ابودائود)

صحابہ کرام ایک دن بیٹھے دنیا کا ذکر فرما رہے تھے۔ تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا لباس کی سادگی ایمان کی علامتوں میں سے ایک علامت ہے۔ (ابودائود)

ایک بار نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ’خدا کے بہت سے بندے جن کی ظاہری حالت نہایت ہی معمولی ہوتی ہے، بال پریشان اور غبار میں آٹے ہوئے، کپڑے معمولی اور سادہ ہوتے ہیں لیکن خدا کی نظر میں ان کا مرتبہ اتنا بلند ہوتا ہے کہ اگر وہ کسی بات پر قسم کھا بیٹھیں تو خدا ان کی قسم کو پورا ہی فرمادیتا ہے۔ اس قسم کے لوگوں میں سے ایک ہزار ابن مالک بھی ہیں۔ (ترمذی)

18- خدا کی اس نعمت کا شکر ادا کرنے کے لیے ان ناداروں کو بھی پہنائیے جن کے پاس تن ڈھانپنے کے لیے کچھ نہ ہو، نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے ’جو شخص کسی مسلمان کو کپڑے پہنا کر اس کی تن پوشی کرے گا تو خدا تعالیٰ قیامت کے روز جنت کا سبز لباس پہنا کر اس کی تن پوشی فرمائے گا۔‘ (ابودائود)

اور آپ نے یہ بھی فرمایا کہ کسی مسلمان نے اپنے مسلمان بھائی کو کپڑے پہنائے تو جب تک وہ کپڑے پہننے والے کے بدن پر رہیں گے پہنانے والے کو خدا اپنی نگرانی اور حفاظت میں رکھے گا۔‘ (ترمذی)

19- اپنے ان نوکروں اور خادموں کو بھی اپنی حیثیت کے مطابق اچھا لباس پہنائیے جو شب و روز آپ کی خدمت میں لگے رہتے ہیں۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا لونڈی اور غلام تمہارے بھائی ہیں، خدا نے ان کو تمہارے قبضے میں دے رکھا ہے۔ پس تم میں سے جس کسی کے قبضہ و تصرف میں خدا نے کسی کو دے رکھا ہے تو اس کو چاہیے کہ اس کو وہی کھلائے جو وہ خود کھاتا ہے اور اُسے ویسا ہی لباس

پہنائے جو وہ خود پہنتا ہے اور اس پر کام کا اتنا ہی بوجھ ڈالے جو اُس کے سہار سے زیادہ نہ ہو، اور اگر وہ اس کام کو نہ کر پارہا ہو تو خود اس کام میں اس کی مدد کرے۔ (بخاری، مسلم)

ANS 05

انسانی غذا بنیادی طور پر چھ اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامن، نمکیات اور پانی کا زندگی اور صحت کے لئے میسر ہونا ضروری ہے۔

پانی

انسانی جسم کا ساٹھ سے ستر فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ خون میں پانی 85 فیصد ہوتا ہے۔ پانی سے کوئی توانائی تو حاصل نہیں ہوتی مگر یہ خلیات کی کارکردگی کے لئے نہایت اہم ہے۔ جبکہ جسم سے فالتو مادے اور نمکیات کے پیشاب کی شکل میں اخراج کے لئے بھی پانی درکار ہوتا ہے۔ ماہرین طب اس بات پر متفق ہیں کہ صحت مند زندگی کے لئے متوازن غذا اور متوازن طرز زندگی ضروری ہی نہیں بلکہ بنیادی شرط بھی ہے۔ بدقسمتی سے کیا ترقی یافتہ اور کیا ترقی پذیر ممالک بہت تیزی سے ان ہر دو اصولوں سے دور ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ جس کے سبب لاتعداد بیماریاں انہیں اپنی لپیٹ میں لیتی جا رہی ہیں۔ اس سلسلے میں جب ہم عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کی رپورٹوں پر نظر دوڑاتے ہیں تو ہمیں یہ سمجھنے میں دیر نہیں لگتی کہ ہم بحیثیت انسان صحت جیسے اہم شعبے کو بڑی آسانی سے نظر انداز کرتے چلے آ رہے ہیں۔ دنیا کے باقی ممالک کو توفی الحال ایک طرف رکھیے، ہمارے اپنے ملک میں جہاں ستر فیصد سے زائد آبادی ویسے ہی دیہاتوں میں رہائش پذیر ہے اور اکثریت ناخواندہ بھی ہے۔ ایک طرف تو یہ لوگ صحت کے بنیادی اصولوں سے نا بلد ہیں دوسری طرف بنیادی ضروریات زندگی سے بھی محروم ہیں۔ ہماری حکومت جو طبی سہولیات کے دعوے کرتے نہیں تھکتی، صحت کے لئے غذا جیسے اہم جزو کو مسلسل نظر انداز کرتی آ رہی ہیں۔ چاہیے تو یہ تھا کہ شہروں اور دیہات کے طبی مراکز میں ماہر غذائیات کی موجودگی لازم قرار دی جاتی۔ لیکن چونکہ ہماری ترجیحات میں صحت کا شعبہ ہمیشہ سے ثانوی حیثیت کا حامل رہا ہے اس لئے اس پر صرف افسوس ہی کیا جا سکتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس

یہ زندہ جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں اور جسم کی بناوٹ کا حصہ بھی ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس بنیادی طور پر دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک سادہ دوسرے پیچیدہ۔ سادہ کاربوہائیڈریٹس میں مختلف اقسام کی مٹھاس (شوگر) شامل ہوتی ہیں جبکہ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس میں نشاستہ سے لیکر غذائی فائبر تک کی بے شمار اقسام شامل ہیں۔ ایک گرام کاربوہائیڈریٹس سے عام طور پر چار کیلوریز ملتی ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس روٹی، چاول، آلو

اور مختلف قسم کی سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ انسانی جسم لگ بھگ ساٹھ فیصد توانائی کاربوہائیڈریٹس سے حاصل کرتا ہے۔ انسانی دماغ اور عضلات کے لئے یہ نہایت اہم ذریعہ توانائی ہے۔

پروٹین

پروٹین جسم کی بناوٹ میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ علاوہ ازیں جسم میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت اور نشوونما کے لئے بھی پروٹین کا نہایت اہم کردار ہے۔ پروٹین بیماریوں کے خلاف 3 دفاعی کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ ہمیں گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، دودھ اور پنیر وغیرہ سے حاصل ہوتے ہیں جبکہ کچھ سبزیوں میں بھی پروٹین موجود ہوتے ہیں۔ جیسے مٹر، چنا، اور دالیں وغیرہ۔

چکنائی یا چربی

طبی زبان میں چربی یا چکنائی (Triglyceride) سے مراد عام چربی، گھی اور تیل ہے۔ یہ جسم کی بناوٹ کے لئے بھی ضروری ہے اور توانائی کے حصول کے لئے بھی۔ ایک گرام چربی سے نو میڈیکل کیلوریز توانائی ملتی ہے۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ انسان کو خوراک میں موجود کل توانائی کا صرف تیس فیصد تک چربی سے حاصل کرنا چاہئے۔ نباتات (Herbs) سے حاصل ہونے والے تیل حیوانی چربی، گھی یا تیل سے کئی گنا بہتر ہوتے ہیں۔ حیوانی چربی میں کولسٹرول موجود ہوتا ہے جبکہ نباتاتی تیل یا اس سے بنے گھی میں کولسٹرول کی مقدار برائے نام ہوتی ہے، یا پھر بالکل نہیں ہوتی۔

حیاتین

وٹامنز ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو انسانی جسم کے اندر ہونے والے کیمیائی عمل کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ لیکن انسانی جسم انہیں خود بنانے کی صلاحیت نہیں رکھتا اس لئے خوراک میں انکی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ حیاتین کی کل تعداد 13 ہے۔ جن میں وٹامنز اے، بی، کمپلیکس، سی ڈی، ای اور کے بھی شامل ہیں۔ وٹامن بی کمپلیکس کے گروپ میں آٹھ وٹامنز شامل ہیں۔

نمکیات

وٹامنز کی طرح کچھ عناصر ایسے ہوتے ہیں جو جسم کو توانائی تو نہیں دیتے مگر جسم کی بناوٹ یا کارکردگی کے لئے اشد ضروری ہیں جیسا کہ کیلشیم سے ہڈیاں بنتی ہیں، آئرن یا لوہے سے خون میں آکسیجن لے جانے کی صلاحیت آ جاتی ہے۔ آیوڈین سے تھائیرائیڈ ہارمون بنتا ہے۔ اسی طرح زنک سانس کے ذریعے کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج میں مدد فراہم کرتا ہے۔

متوازن غذا کی اہمیت اور افادیت کو سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے یہ سمجھا جائے کہ دراصل متوازن اور غیر متوازن غذائوں کی تعریف کیا ہے؟

متوازن غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں تمام مطلوبہ اجزا صحیح مقدار میں اعلیٰ درجے کی غذائی صلاحیت موجود ہو، یہ اضافی کیلوریز سے پاک ہوں اور ایسے طریقے سے پکائی گئی ہوں جس سے انکے غذائی اجزاء متاثر یا زائل نہ ہوں۔

قدرتی غذائی اجزا زائل یا متاثر ہونے سے اس غذا کا استعمال ہمارے نظام کو متاثر کرتا ہے جس سے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ اسی طرح اگر ہماری غذا میں ضروری اجزا پورے نہیں ہونگے تو ہماری خوراک نامکمل ہو گی جو جسمانی ضروریات کے لحاظ سے ادھوری ہو گی۔

ایسی نامکمل خوراک اگرچہ پیٹ کی آگ تو بجھا دے گی لیکن جسمانی ضروریات پوری کرنے سے عاری ہو گی جس کے سبب ہمارا جسم گونا گوں بیماریوں کا شکار ہو جائے گا۔

متوازن غذا مدافعاتی نظام کو تو بہتر بناتی ہی ہے انسان کی ظاہری شخصیت کو بھی خوبصورت بناتی ہے۔ اچھی اور متوازن غذا کے اثرات ہماری جلدبالوں اور جسمانی ہئیت پر بھی پڑتے ہیں۔ غذائی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ صرف متوازن غذا ہی جسم کو مناسب مقدار میں ضروری غذائی اجزا فراہم کر سکتی ہے۔