

مدرسوں میں
صحت کی تربیت

ترجمہ: ڈاکٹر محمد عبدالقوی لقمان

ابراہیم خان زوی
کاجی محمد علی خان زوی بیگم .
۱۳۱۰

This is an authorized Urdu translation of
HEALTH GOALS FOR YOUTH

Copyright 1954 by Metropolitan Life Insurance Company.

Published by Metropolitan Life Insurance Company, New York.

First Urdu Edition
PRINTED IN PAKISTAN

۱۹۶۷	طبع اول
دو ہزار ایک سو	تعداد
شیخ نیاز احمد	طابع
علمی پرنٹنگ پریس،	مطبع
لاہور	قیمت

ناشر

شیخ غلام علی اینڈ سنز، کشمیری بازار، لاہور

بہ اشتراك

موسسہ مطبوعات فرینکلن

لاہور ————— نیویارک

فہرستِ مضامین

عرضِ ناشر

تہیّد

صحت مند انسان کیسا ہوتا ہے؟

کسی نوجوان کو صحت مند کس طرح بنایا جاتا ہے؟

علمِ صحت

رجحاناتِ صحت

صحت مند عادتیں اور طور طریقے

عمدہ منصوبہٴ صحت کی خصوصیتیں

جائزے کے تین شعبے

شعبوں کے اجزا

چند اہم سوالات

حرفِ آخر

عرضِ ناشر

کسی ملک کی سب سے بیش قیمت اور قابلِ قدر متاع اس کے باشندے ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب کبھی ملکی ترقی کا کوئی منصوبہ بنایا جاتا ہے اس کی ترقی میں یہی خیال ہوتا ہے کہ اس سے ملک کے باشندوں کو فائدہ پہنچے گا۔

انہیں فائدہ پہنچانے کی صورتیں بے حساب ہیں مگر ہر صورت کا بنیادی منشا یہی ہونا چاہیے کہ ان کی ترقی کی صلاحیتوں کو ابھارا جائے اور ان کی ذہنی و جسمانی قوتوں کو بیدار کیا جائے۔

اس کا صحیح ترین طریقہ کاریہ ہے کہ فرزندِ ان قوم کی مشکلیں دور کی جائیں، ان کے راستے سے رکاوٹیں ایک ایک کر کے ہٹائی جائیں اور ان میں کے ہر فرد کو ایسے مواقع فراہم کیے جائیں کہ وہ اپنے جوہر دکھا سکے۔

قومی وملکی ترقی کے ایسے منصوبوں کے دائرے میں قوم کے بچے بڑے سب آجاتے ہیں۔ لیکن دانائی کا تقاضا یہ ہے کہ بچوں کی طرف سب سے پہلے توجہ کی جائے اور سب سے زیادہ توجہ کی جائے بلکہ سچ پوچھنے

تو کسی ملک یا قوم کی ترقی کا اولین مرحلہ یہی ہے، اس کے بچوں کو ایک ترقی یافتہ قوم کے افراد بننے کی تربیت دی جائے۔

آج کل اس کا عمومی طریقہ یہ ہے کہ بچوں کو علوم و فنون کی تعلیم اس غرض سے دی جاتی ہے کہ وہ پڑھ لکھ کر یا کوئی فن سیکھ کر روزی پیدا کرنے کے قابل ہو جائیں تاکہ اپنی اور اپنے اہل و عیال کی کفالت کر سکیں۔

لیکن ترقی یافتہ ملکوں میں ماہرینِ تعلیم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ صرف کتابی تعلیم یا فنون اور پیشوں کی تربیت کافی نہیں ہے، بچوں کو اپنی صحت برقرار رکھنے اور اسے ترقی دیتے رہنے کی تعلیم بھی دینی چاہیے۔

اس قسم کی تعلیم کے لیے ”تعلیمِ صحت“ کی اصطلاح وضع کی گئی ہے اور اس کے مقاصد یہ قرار دیئے گئے ہیں کہ بچوں کو شروع ہی سے صحت مند عاداتیں ڈالی جائیں اور انھیں صحت کے اصولوں سے باخبر کیا جائے۔

تعلیمِ صحت، جسمانی صحت تک محدود نہیں ہے۔ اس کے مقاصد میں سے ایک مقصد یہ بھی ہے کہ بچوں کو متوازن شخصیت کے انسان بنا یا جائے۔ یعنی اگر ان کے جسم صحت مند اور توانا ہوں تو ذہن بھی اتنے ہی صحت مند ہوں۔ مقصود یہ ہے کہ یہ ذہنی و جسمانی لحاظ سے صحت مند انسان اپنی زندگیوں کے ہر مرحلے میں ہر کام کامیابی سے انجام دیں تاکہ قومی ترقی کی رفتار تیز ہوتی جائے۔

آج کل ترقی یافتہ ملکوں میں تعلیم صحت کو درسگاہی تعلیم کا جزو بنانے کی تحریک چل رہی ہے۔ پیش نظر کتابچہ انگریزی زبان کے ایک ایسے کتابچے کا ترجمہ ہے جس میں اس قسم کی تعلیم کی ضرورت، اس کی افادیت اور طریقے بیان کئے گئے ہیں۔ اہل پاکستان کے لیے اس کا مطالعہ اس لیے ضروری بھی ہے اور مفید بھی کہ بہت جلد ہمیں بھی موجودہ دور کے تقاضے پورے کرنے کے لیے تعلیم صحت کو اپنے ہاں درسگاہی تعلیم کا جزو بنانا پڑے گا۔

انگریزی زبان کا کتابچہ امریکہ کے ایک کاروباری ادارے میٹروپولیٹن انشورنس کمپنی نے شائع کیا ہے۔ یہ جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے بیسے کاروبار کرتی ہے مگر اسے فلاحی کاموں سے بھی اتنی گہری دلچسپی ہے کہ اس نے اپنے ہاں تعلیم، صحت اور بہبود کا ایک شعبہ بھی قائم کر رکھا ہے۔ یہ شعبہ امریکہ میں تعلیم صحت کو رواج دینے کی سرگرم جدوجہد کر رہا ہے کیونکہ اس کے تعلیمی مشیر اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ آج کل نو عمر بچے اور نوجوان، جسمانی نقائص کی وجہ سے ایک صحتمند اور ترقی یافتہ ملک کے افراد بننے کے قابل نہیں ہوتے، اس لیے مدرسوں میں تعلیم صحت کا انتظام ہونا چاہیے، ہر مدرسے کے منتظم کو اپنے ادارے کے طلبہ کی ضروریات صحت کا جائزہ لے کر ایک مخصوص منصوبہ صحت بنانا چاہیے اور مدرسے کے استادوں اور اہل علاقہ کے تعاون سے اس پر عملدرآمد کرنا چاہیے۔

تعلیمِ صحت کو رواج دینے کا مقصد یہ ہے کہ نوعمر بچوں اور نوجوانوں کو بڑے ہو کر صحت مند انسان بننے میں مدد دی جائے کیونکہ ملک و قوم کی ترقی کا انحصار انہیں کے اچھے انسان بننے پر ہے۔ وہ تعلیم سے فارغ ہونے کے بعد خواہ کوئی کام کریں یہ ضروری ہے کہ ذہنی و جسمانی اعتبار سے صحت مند ہوں اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب ان کو ابتداء سے عاداتِ صحت ڈالی جائیں اور تعلیمِ صحت کے ذریعے تندرست و توانا رہنے کے گڑ سکھائے جائیں۔ بچوں میں نوعمری میں جو رجحانات جو پکڑ لیتے ہیں وہی آگے چل کر ان کی زندگیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

ہم اس کتابچے کا ترجمہ اپنے اہل وطن کی خدمت میں اس موقع کے ساتھ پیش کرتے ہیں کہ ہمارے ملک میں بھی تعلیمِ صحت کی طرف توجہ کی جائے گی۔

تنبہ

فرض کیجئے آپ تصویروں کی کسی نمائش گاہ میں مصوری کے شہ پارے
دیکھ رہے ہیں اور مختلف تصویروں پر نظر ڈالتے ہوئے ان کے آگے
سے گزر رہے ہیں کہ اچانک ایک شاہکار تصویر سامنے آجاتی ہے۔

ایسے موقع پر آپ کیا کریں گے؟

یقیناً آپ ٹھٹک کر کھڑے ہو جائیں گے اور پھر اسے بغور دیکھنے
کے لیے چند قدم پیچھے ہٹ کر اس کا گہری نظر سے جائزہ لیں گے۔

اگر آپ اسی طرح اپنی زندگی میں بھی کبھی کبھی رُک کر اپنے کاموں
کا جائزہ لے لیا کریں تو ان کی خوبیاں اور خامیاں آپ پر واضح ہو
جایا کریں۔

شاید اس کتابچے کے مطالعے سے آپ کو اپنے مدرسے کے
منصوبہ صحت کا اسی طرح کا ایک جائزہ لینے کا موقع مل جائے اور اس
کے ضمن میں ان بچوں کی صحت کا، جو اس سے متاثر ہو رہے ہیں،
واضح نقشہ بھی آپ کی نظر کے سامنے آجائے۔

یہ بات سب مانتے ہیں کہ درس گاہی منصوبہ صحت مجموعی تعلیمی

منصوبے کا ایک اہم جزو ہے۔ آپ کو یہ اندازہ لگانا چاہیے کہ آپ نے اپنے شاگردوں کو پہلے سے بہت زیادہ صحت مند بنانے کی جو ذمہ داری قبول کی ہے اس سے کہاں تک عہدہ برآ ہوئے ہیں؟ بچوں کے ماں باپ نیز قوم کو اس سلسلے میں جو توقعات دلائی ہیں وہ کس حد تک پوری کر رہے ہیں؟ آپ کا مدرسہ منصوبہ صحت کی تکمیل کس حد تک کر سکتا ہے؟ اور آپ نے اپنے مدرسہ کے بچوں کی ضروریات صحت کہاں تک پوری کی ہیں؟

اس منصوبہ صحت کا مقصد یہ ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو تعلیم کے زمانے میں صحت بنانے اور اسے برقرار رکھنے کے ایسے تجربے کرائے جائیں اور اس سلسلے میں انھیں ایسی گہری باتیں بتائی جائیں جن سے انھیں صحیح اور مفید علم صحت حاصل ہو، ان میں صحیح قسم کے رجحانات صحت پیدا ہوں اور انھیں طرح طرح کے ہنر آجائیں کیونکہ، جیسا کہ سب مانتے ہیں، اگر کسی طالب علم کو پسندیدہ عادتیں اختیار کرنی ہیں، اسے اپنے ماحول اور حالات سے ہم آہنگ ہونا ہے اور ممکن الحصول پیشہ و رانہ صحتی خدمتی اداروں سے فائدہ اٹھانا ہے تو منصوبہ صحت کی ضروری باتیں صرف امتحان میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے رٹ لینے سے کام نہیں چلے گا۔

اگر ایک نوجوان مدرسے میں اور مدرسے سے نکلنے کے بعد آئندہ زندگی میں اپنی اور اپنی بستی یا برادری کی صحت برقرار رکھے اور

اسے ترقی بھی دیتا رہے تو اسے اپنے خاندان اور بستنی یا برادری میں معمول سے کہیں زیادہ مسرت اور کامیابی حاصل ہوگی اور وہ صحیح معنوں میں فہمی اور جسمانی دونوں لحاظ سے صحت مند اور بھرپور زندگی بسر کرے گا۔

اور یہی تعلیم صحت کا حقیقی مقصد ہے!

درسگاہی منصوبہ صحت کی افادیت کی جانچ کے لیے ضروری ہے کہ ہر بچے کے رجحانات صحت نیرنگاوات صحت پر اس کے اثرات کا جائزہ لیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ

آپ کے مدرسے سے جو طلبہ فارغ التحصیل ہو کر نکلے ہیں ان پر اس منصوبے نے کیا اثر کیا؟ اور

آیا وہ مجوزہ مقاصد صحت حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں؟

اگر آپ کو اپنے منصوبہ صحت کی افادیت کا اندازہ کرنا ہو تو یہ دیکھیے کہ جو طلبہ آپ کے مدرسے سے فارغ التحصیل ہو کر نکلے ہیں یا نکلنے کو ہیں آیا ان میں وہ خوبیاں پائی جاتی ہیں جو اس کتابچے کے اگلے عنوانوں کے تحت بیان کی گئی ہیں؟

دل میں نہ لیا اور تیار کیا اور اللہ نے خیر اور احسان سے لیا اور اللہ نے
 دل میں نہ لیا اور تیار کیا اور اللہ نے خیر اور احسان سے لیا اور اللہ نے
 دل میں نہ لیا اور تیار کیا اور اللہ نے خیر اور احسان سے لیا اور اللہ نے
 دل میں نہ لیا اور تیار کیا اور اللہ نے خیر اور احسان سے لیا اور اللہ نے

خبر دینے کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں
 سالانہ کے لیے یہ بات، لا اراستہ سے پہلے ہی کہیں

صحت مند انسان کیسا ہوتا ہے؟

جیم ہیمینڈ، جس کی عمر اس وقت اٹھارہ سال کی ہے، اس سوال کا چنتا پھرتا جواب ہے۔

اس نوجوان میں وہ کیا خصوصیات ہیں جن کی بنا پر اسے ایک مثالی صحت مند انسان قرار دیا جاسکتا ہے؟ جواب سنئے!



اس پر پہلی نظر پڑتے ہی آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ نوجوان ہمشاش بشاش ہے۔ اصل میں اُس کا یہ احساس کہ میں تندرست و توانا ہوں اس کی ہر ادا سے ظاہر ہوتا ہے۔

وہ آگے چل کر جو کچھ بننا چاہتا ہے، اور جو پیشہ اختیار کرنے کا ارادہ رکھتا ہے، اس کے سلسلے میں بڑا اولولہ اور سرگرمی دکھاتا ہے اور اپنے حالاتِ زندگی سے بھی مطمئن ہے۔ کبھی کبھی ذرا گونگو میں ضرور پرہ جاتا ہے مگر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا، شروع شروع میں ایسا ہی ہوا کرتا ہے۔

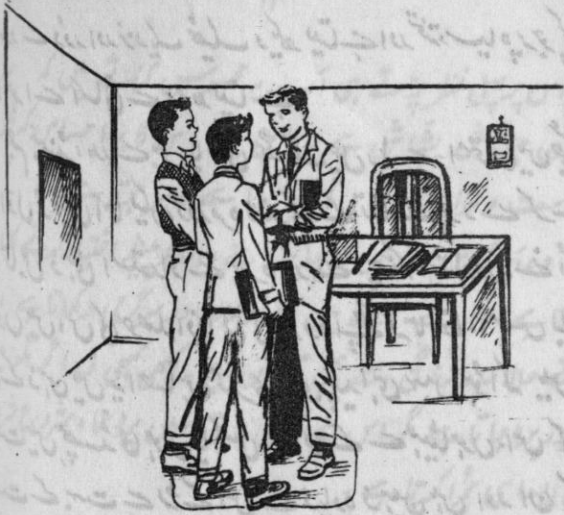
وہ خاصا مستعد اور چست نوجوان ہے اور گو بعض اوقات ہلکی فٹ بال یا کرکٹ کھینے یا پیراکی کرنے کے بعد بہت تھک جاتا ہے مگر تھوڑی دیر آرام کر لینے یا سو لینے کے بعد تازہ دم بھی ہو جاتا ہے۔ ورزش بڑے شوق سے کرتا ہے لیکن اس قسم کی باتوں کی اسے کچھ خبر نہیں ہے کہ اس کا جسم کس طرح کام کرتا ہے، اور وہ اس اُدھیڑ بُوں میں بھی نہیں پڑتا کہ اس کے عضلے کس طرح بڑھ رہے ہیں، آنتیں کیا کیا کام کر رہی ہیں اور دل کی رگوں میں کیا تبدیلیاں ہو رہی ہیں۔ مختصر یہ کہ شکوک و شبہات کا اس کے دل میں گزر ہی نہیں ہوتا۔

اس کے جسم میں صرف ایک نقص یہ ہے کہ اسے دُور کی چیز نظر نہیں آتی۔ مگر اس نقص کی اصلاح کے لیے چشمہ لگاتا ہے جس

کی مدد سے دُور اور نزدیک ٹھیک دیکھ لیتا ہے اور تختہ سیاہ پر جو کچھ لکھا ہوا ہے اُسانی سے پڑھ لیتا ہے۔

جم ہیننڈ، مدرسے میں بالکل ٹھیک چل رہا ہے۔ امتحان میں عجت میں اول تو نہیں آتا لیکن روزمرہ زندگی کے تقاضے پورے کرنے کے قابل ذہنی استعداد سے بہرہ ور ہے۔ چونکہ استادوں نے اُن کاموں میں اس کی حوصلہ افزائی کی جو وہ اچھے کرتا تھا، اس لیے اس کے ذہن میں یہ احساس کمتری کبھی پیدا ہی نہیں ہوا کہ میں جماعت میں پھسڈی ہوں یا کسی اور لڑکے سے ہیٹھا ہوں۔ اس کی جماعت کے بہت سے لڑکے اس سے زیادہ ذہین ہیں اور ان کی تخلیقی صلاحیتیں بھی اس سے بڑھی ہوئی ہیں مگر اسے کبھی یہ خیال نہیں ہوتا کہ وہ ان سے کمتر ہے۔ اسے اپنے اوپر اعتماد ہے اور جو بات جس طرح یا جتنی ہو اسے اسی طرح ذہن نشین کر لیتا ہے۔

وہ ہمیشہ خوش و خرم اور اپنی جماعت کے بچوں میں گھل مل رہتا ہے، بلکہ اگر ضرورت پڑ جائے تو ان کا ہاتھ بھی بٹاتا ہے۔ اس میں ایک وصف یہ بھی ہے کہ اوروں کی بات سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کے مزاج میں اتنی لچک ہے کہ خود کو نئے حالات کے سانچے میں فوراً ڈھال لیتا ہے۔ دو برس پہلے کی بات ہے جب اس کا خاندان ایک شہر سے دوسرے شہر میں منتقل ہوا تو وہ چند دن کے اندر اندر وہاں بھی رُس بس گیا۔



یہ لڑکا دیکھنے میں کیسا ہے ؟
 ڈبلا پتلا لمبے سے قد کا ہے۔ سر کے بال سیاہ اور خوب گھنے ہیں اور
 جلد تروتازہ رہتی ہے۔

لیکن اگر وہ پستہ قد اور گھٹے ہوئے جسم کا ہونا یا اس کے سر کے
 بال بھورے ہوتے یا سرخ ہوتے یا اس کے چہرے پر داغ دھبے
 ہوتے تو بھی کچھ فرق نہ پڑتا۔ ایسی وضع کا انسان بھی صحت مند
 انسان ہو سکتا ہے کیونکہ صحت بہر حال صحت ہوتی ہے۔

یہ بات بیشک صحیح ہے کہ صحت کی بعض نشانیاں زیادہ نمایاں
 ہوتی ہیں جیسے آنکھوں میں چمک، اور ان میں دلجمعی کی جھلک، اور

مضبوط عضلے۔ لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ سارے ہی تندرست و
توانا بچے ایک جیسے نہیں ہوتے۔ کسی میں کوئی وصف ہوتا ہے،
کسی میں کوئی، اور یہی بات جسمانی خوبیوں کے علاوہ ذہنی صلاحیتوں
اور جذباتی ردعمل کے بارے میں بھی کہی جاسکتی ہے۔

کسی نوجوان کو صحت مند کس طرح بنایا جاسکتا ہے؟

جس بچے کا ذکر ہو رہا ہے اس کی صحت محض اتفاق سے اتنی عمدہ
نہیں ہو گئی ہے بلکہ یہ دو بنیادی باتوں کے یک جا ہوجانے کا نتیجہ
ہے۔ وہ دو باتیں یہ ہیں:

(۱) موردی اثرات، اور

(۲) گھر، مدرسے اور پاس پڑوس کے ماحول کے اثرات۔

بچوں پر مدرسے کے ماحول کا اثر ضرور پڑتا ہے۔ استادوں
اور اساتذہ کی خواہش بھی یہی ہوتی ہے کہ ان کے مدرسے کے
ماحول کا طلبہ پر اچھا اثر پڑے اور اس سے اچھے نتائج برآمد ہوں۔
جب یہ لوگ بچوں کی صحت کو ترقی دینے کا منصوبہ تیار کرنے
کے سلسلے میں ان تدبیروں پر غور کرتے ہیں جو مدرسے کے ماحول کو
بہتر بنانے کے لیے ضروری ہوتی ہیں تو انہیں سب سے زیادہ
کٹھن مسئلہ یہی درپیش ہوتا ہے کہ بچوں کو صحت کی تعلیم دینے کے

وہ طریقے کونسے ہیں کہ جو کچھ انہیں سکھایا جائے اس پر عمل بھی کریں،
یعنی وہ باتیں پڑھنے لکھنے کی حد تک نہ رہیں بلکہ ان کی زندگی میں
بھی داخل ہو جائیں۔

اس اہم سوال کا جواب معلوم کرنے کے لیے تعلیمِ صحت کے تین بنیادی
پہلوؤں پر غور کرنا چاہیے۔ وہ تین پہلو یہ ہیں:

(۱) علمِ صحت

(۲) رجحاناتِ صحت، اور

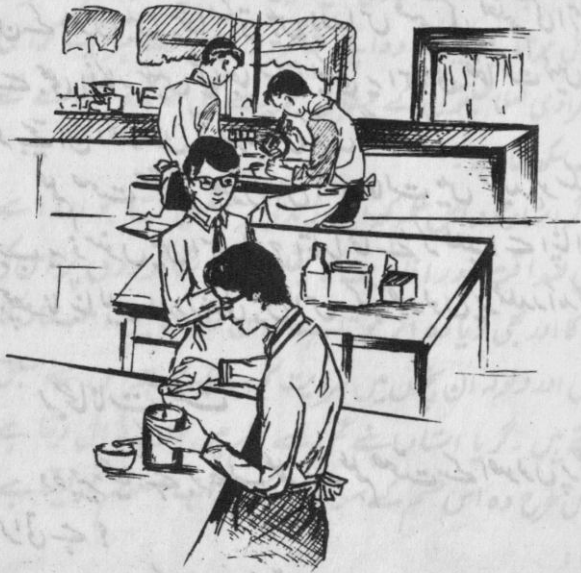
(۳) عاداتیں یا طور طریقے۔

علمِ صحت

طلبہ کو صحت کی بنیادی باتیں سمجھا دینا کوئی مشکل کام نہیں۔ آپ
بڑی آسانی سے ایسا کر سکتے ہیں کہ ایک نصاب مرتب کیا، جس
میں صحت کے متعلق چچی ٹٹی معلومات اور خطروں سے بچاؤ کی تدبیریں
درج ہوں، یہ نصاب بچوں کو پڑھایا، ان کا امتحان لیا اور اگر
انہوں نے سوالوں کے جواب صحیح صحیح دے دیئے تو یہ فیصلہ کر
لیا کہ ان بچوں کو صحت برقرار رکھنے کا علم آ گیا ہے۔

لیکن واقعہ یہ ہے کہ انہیں یہ علم اس طرح نہیں آتا۔

فرض کیجئے آپ نے کسی طالب علم کو یہ تو سمجھا دیا کہ جب
زکام ہو تو گھر پر رہ کر بستر میں لیٹ جانا چاہیے۔ لیکن یہ بھی تو



ہوسکتا ہے کہ وہ آپ کے یہ بات بتا دینے کے باوجود اس پر عمل نہ کرے۔

اسی طرح یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایک طالب علم کو یہ بات معلوم ہو کہ پوری نیند نہ لینے سے صحت خراب ہو جاتی ہے لیکن اس کے باوجود وہ کئی کئی رات جاگتا رہے۔ بچوں کو صحت و تندرستی کے اصول جماعتوں میں بتائے جاسکتے ہیں، نقشوں، تصویروں اور اعداد و شمار کے گوشواروں سے ذہن نشین کیے جاسکتے ہیں۔

ڈاکٹر، دندان ساز، تیمار دار اور نرسیں وغیرہ بھی اس قسم کی باتیں ان کے دلوں میں بٹھا سکتی ہیں اور اس قسم کی تعلیم کی اہمیت سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا لیکن یہ اس کی ضمانت نہیں ہوسکتی کہ بچے ان اصولوں پر ضرور عمل کریں گے۔

علمِ صحت حقیقی معنوں میں اُسی حالت میں مفید ہو سکتا ہے جب یہ ذہنوں میں اس طرح اتارا جائے کہ طلبہ اسے اپنا اور طعنا بچھونا بنا لیں اور زندگی میں اس کے اصولوں پر عملدرآمد کریں۔

رجحاناتِ صحت

وہ چیز کیا ہے جو طالب علم سے علمِ صحت کے اصولوں پر عملدرآمد کراتی ہے؟

وہ ہے اس کا رجحانِ صحت!

اس رجحانِ صحت کی بنیاد کئی باتوں پر ہوتی ہے۔ ان میں سے ایک بات تو طالب علم کی اپنے استاد سے عقیدت ہے، اور دوسری بات یہ ہے کہ استاد نے جو کچھ بتایا ہو طالب علم میں اسے اپنی ضرورتوں اور مفادات پر منطبق کرنے کا فہم بھی ہو۔

یہ ان باتوں میں سے، جن پر طالب علم کے رجحان کی بنیاد رکھی ہوتی ہے، صرف دو باتیں ہیں، ان کے علاوہ بھی اور بہت سی باتیں ہیں۔

مناسب رجحانات کو ترقی دینے میں استاد کے فیضانِ نظر کو بڑا دخل ہوتا ہے کیونکہ وہ اپنے شاگردوں میں سے ہر ایک کو اس کی انفرادی صلاحیتوں کے مطابق علم سے عملی فائدہ اٹھانے کے ڈھنگ سکھاتا ہے۔

اگر استاد خود اس علم کو اپنی زندگی پر منطبق کرتا ہو اور اسے اس کی صداقت اور افادیت کا یقین ہو تو شاگردوں پر اس کی بات کا اور بھی زیادہ اثر ہوتا ہے۔ اس حالت میں استاد کا خلوص اور ولولہ ان بچوں میں سرایت کر جاتا ہے جو اس سے سبق پڑھتے ہیں۔ گویا استاد اپنے عمل سے علم میں جان ڈال دیتا ہے اور اس طرح وہ اس قسم کے سوالوں کے جواب معلوم کر لیتا ہے جیسے :

- کس بچے کے اپنی صحت کے بارے میں کیا رجحانات ہیں؟
 - اس کے کن کن رجحانات میں تغیر و تبدل کی ضرورت ہے؟ اور
 - کون سے رجحانات ایسے ہیں جن کو ترقی دینے کی ضرورت ہے؟
- جب استاد ان باتوں کا تعین کر لیتا ہے تو وہ ان سرگرمیوں کو ترقی دینے کی تیاری کرتا ہے جن سے نئے اور مناسب رجحانات پیدا ہو سکتے ہوں یا جن سے پہلے سے موجود رجحانات کو ترقی پہنچ سکتی ہو۔ بعض بچے ایسے ہی ہوتے ہیں جن کے رجحانات ان کے جذبات میں جڑ پکڑ چکے ہوتے ہیں اور یہ رجحانات ایسے حالات سے پیدا ہوتے ہیں جن سے ان کی فردیتیں پر ہی ہوتی ہیں (جس سے انہیں تسکین قلب حاصل ہوتی ہے) یا ان کے بعض مقاصد پورے ہوتے ہیں یا ناموری ہوتی ہے۔ جن رجحانات کی وجہ سے

بچوں کو مایوسی کا سامنا کرنا پڑے انہیں وہ دبا دیتے ہیں۔
 اگر آپ چاہتے ہوں کہ کسی لڑکے یا لڑکی کے ایسے موزوں رجحانات
 ہوں جیسے،

(۱) اپنی صحت کی ذمہ داری کا احساس

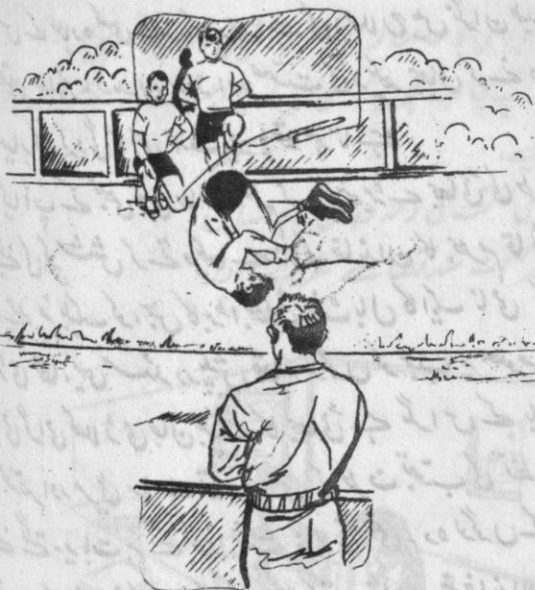
(۲) غیر صحت مند فضا سے نفرت، اور



(۳) امورِ صحت کے معاملے میں مستند افراد پر اعتماد
 تو اسے ایسے عملی تجربات ہونے دیکھئے جو ان رجحانات کی ترقی میں
 مدد ہوں۔

اس کے علاوہ کسی بچے کے رجحانات کی اصلاح میں نگران طیب یا مستقل معالج، دندان ساز اور صحت کی دیکھ بھال کرنے والوں کے معیارِ کارکردگی کا بھی بہت کچھ ہاتھ ہوتا ہے۔

کیا آپ نے کبھی کسی طالب علم کو اپنے بڑے بھائی کی طرح نیک نام بننے کی کوشش کرتے دیکھا ہے تاکہ خاندان کا بھرم قائم رہے؟ ڈبلے پتلے ٹم بلیک کو، جس کا بڑا بھائی فٹ بال کا ایک نامی گرامی کھلاڑی تھا، یہی مسئلہ درپیش تھا۔ لوگوں کو جب یہ معلوم ہوتا کہ وہ نامی گرامی کھلاڑی جان بلیک کا بھائی ہے مگر اس کے باوجود اتنا مختصر اور مریل سا ہے تو وہ اس کی طرف تعجب کی نظروں سے دیکھنے لگتے۔ یہ بات ٹم سے برداشت نہ ہوتی تھی۔ وہ لوگوں کے سامنے پڑنے سے کتراتا، ڈاکٹروں کو بڑا بھلا کہتا رہتا، اپنے خاندان والوں پر لہن طعن کرتا رہتا، اور ورزشوں اور کھیلوں میں شامل ہونے سے گھبراتا۔ آخر ایک ذی فہم معلم صحت نے بھانپ لیا کہ یہ لڑکا ورزش وغیرہ سے اس لیے کتراتا ہے کہ اسے اپنی جسمانی بے بضاعتی کا احساس ہے۔ اُس نے ٹم کی حوصلہ افزائی کر کے اُسے ایسی ورزشوں پر لگایا جو اس کی قد و قامت کے لحاظ سے اس کے لیے مناسب تھیں۔ ان سے ٹم میں از سر نو خود اعتمادی پیدا ہونے لگی، وہ بہت جلد کھیل کود اور جسمانی ورزشوں میں صحت مند دلچسپی لینے لگا، اور اُس نے تعلیم کی مدت پوری کرنے سے پہلے قلا لگانے میں حیرت انگیز



جہارت حاصل کر لی۔ اس کے بعد وہ اپنے ہم عصر لڑکوں میں مل کر بیٹھنے لگا، حالانکہ پہلے احساس کمتری کی وجہ سے ان سے الگ الگ رہتا تھا، اور اپنے معالج، گھر والوں اور پڑوسیوں سے بھی جن سے پہلے ناراض رہتا تھا، اخلاق سے پیش آنے لگا۔

اس لڑکے کی مثال سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ ایک ذی فہم استاد کسی نو عمر لڑکے کے کسی خاص رجحان کی اصلاح کر سکتا ہے۔ استادوں اور مدرسے والوں پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اس

جیسے جتنے مٹے حل کر سکتے ہوں، ضرور کر دیں۔

صحت مند عادتیں اور طور طریقے

ایک لڑکی جین یہ چاہتی ہے کہ وہ پُرکشش بن جائے۔ اسے یہ گڑکی بات خوب اچھی طرح معلوم ہے کہ اگر صحت ہو تو خوبصورتی خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اور نسوانی خوبصورتی ہی کشش کا باعث ہوتی ہے، چنانچہ وہ کھانے پینے کے معاملے میں خاصی احتیاط برتنی ہے۔ پہلے اسے مٹھائیوں کا بڑا شوق تھا لیکن اب چونکہ صحت مطلوب ہے، جس سے اس کے حسن میں اضافہ ہوگا، اس لیے اُس نے مٹھائیاں چھوڑ دی ہیں اور ایسی چیزیں کھاتی ہے جن سے صحت بنے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ صحت بخش خوراک کھانا اس لڑکی کی عادت بن گئی ہے۔

اسی طرح جو کہ فی نوجوان اپنے علم صحت کو اپنے حالات پر منطبق کرے گا وہ صحت مند عادتیں اور طور طریقے اختیار کرے گا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ اس کی جسمانی و ذہنی صحت برقرار رہے گی اور رفتہ رفتہ اپنی صحت کا تحفظ اس کی عادت بن جائے گی۔

ہر چند اس قسم کی صحت مند عادتیں اس حالت میں زیادہ آسانی سے پڑتی ہیں (اور زیادہ سہجہ بھی ہوتی ہیں) جب علم صحت کو حالات پر منطبق کر کے ڈالی جائیں، لیکن اگر صحت مند عادتوں کو دستدرالعمل

بنایا جائے تو صحیح عادتیں اس طرح بھی پڑھاتی ہیں۔

بواب رائلی کے کانوں میں بچپن ہی سے یہ الفاظ پڑنے لگے تھے
 ”کھانے سے پہلے ہاتھ دھو دیا کرو۔“ اور یہ بات محض زبانی تلقین
 تک نہیں تھی بلکہ اسے ہمیشہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کا موقع
 بھی دیا جاتا تھا اور اس کام کی تمکین کے لیے سہولتیں بھی مہیا کی جاتی
 تھیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس بچے کو یہ عادت یہ جانے بغیر ہی پڑ گئی کہ
 اس سے صحت پر کتنا اچھا اثر پڑتا ہے۔ وہ چونکہ یہ سناتا رہا کہ کھانا
 ہاتھ دھو کر کھانا چاہیے اس لیے ہمیشہ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتا
 رہا۔ یہ تو اسے بہت بعد میں معلوم ہوا کہ میں کچیل میں جراثیم ہوتے ہیں اور
 اگر وہ کھانے میں مل جائیں تو صحت کے لیے مضر ہوتے ہیں۔

اس مثال سے پایا گیا کہ مدرسوں میں بچوں کی صحت مند عادتیں اختیار
 کرانے، نیز اس معاملے میں ان کی حوصلہ افزائی کرنے کے علاوہ ایک
 درگاہی منصوبہ صحت بھی بنانا چاہیے اور اس کے ذریعے بچوں کو
 صحت مند عادتیں اختیار کرنے کی تلقین کرنی چاہیے۔ اس طرح انہیں
 صحیح عادتیں اختیار کرنے کے مواقع ملیں گے۔

اگر آپ نے اپنے مدرسے میں اس قسم کا کوئی منصوبہ بنا رکھا ہے تو
 کیا اس میں کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کی عملی تربیت کا انتظام
 ہے؟

کیا آپ کے مدرسے کے کیفے ٹیریا میں بچوں کے کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کا انتظام ہے؟

کیا وہاں گرم پانی، صابن اور تولیہ ہوتا ہے؟
کیا اس کیفے ٹیریا میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے صرف
صحت بخش چیزیں پکائی جائیں اور مضر صحت چیزیں ہرگز نہ پکائی جائیں؟
کھانے پینے کی چیزوں کے سلسلے میں دو باتیں ملحوظ رکھنی چاہئیں:
(۱) یہ چیزیں وقت بخش اور پُرکشش ہوں، اور
(۲) حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق پکائی جائیں۔

اس کے علاوہ انہیں مکھیوں اور کیڑے مکوڑوں وغیرہ سے بھی
محفوظ رکھنا چاہیے۔

کیا اس کیفے ٹیریا میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ بچوں
کو کھانے کے لیے کافی وقت دیا جائے تاکہ وہ غذا اطمینان سے چا
چبا کر کھا سکیں؟

کیا بچوں کو جس کمرے میں کھانا کھلایا جاتا ہے وہ صاف ستھرا،
پُر سکون اور دلکش ہے؟

کیا آپ کے مدرسے میں کوئی کمرہ ایسا ہے کہ اگر بچوں کو تکان ہو یا
انہیں کوئی تکلیف ہو تو وہ تھوڑی دیر اس میں لیٹ کر آرام کر لیں؟
کیا آپ کے مدرسے میں جماعتوں کے کمروں میں ڈیک، کریاں
اور میزیں اس قسم کی ہیں کہ جب بچے ان پر بیٹھے ہوں تو انہیں جھکنا نہ



پڑے۔ اگر انہیں بھکنا پڑتا ہے تو ان کا اندازِ نشست بگڑ جائے گا جس سے اُن کی صحت پر بڑا اثر پڑے گا۔

کیا آپ کے ہاں لکھنے پڑھنے اور کام کان کرنے کے کمروں کے علاوہ کھیل کود اور تفریح کے لیے بھی جگہیں ہیں؟

کیا آپ کے مدرسے میں مناسب حرارت، روشنی اور ہوا کی آمد و رفت کا انتظام ہے تاکہ بچوں کو گرمی سردی کی شدت سے بچایا جاسکے؟ جاڑوں میں انہیں گرم رکھنے کا انتظام ہونا چاہیے، گرمیوں میں

ٹھنڈک کا انتظام کرنا چاہیے۔ ہوا کی آمدورفت کے لیے دروازوں،
 اور کھڑکیوں کے کواڑ اور روشندان کھلے رکھنے چاہئیں۔ اسی طرح بچوں
 کو لکھنے پڑھنے کے لیے روشنی بھی مناسب مقدار میں فراہم کرنی چاہیے۔
 کیا آپ کے مدرسے میں اس بات کا خیال بھی رکھا جاتا ہے کہ
 بچوں میں مسابقت اور مقابلے کا جذبہ اعتدال سے تجاوز نہ کرے تاکہ وہ
 غیر ضروری خوف اور ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہوں۔

بچے بڑے حساس اور زود فہم ہوتے ہیں۔ وہ ہر فرق یا خرابی کو فوراً
 تاثر لیتے ہیں۔ اگر مدرسے کے منصوبہء صحت میں کوئی تضاد ہوگا تو وہ فوراً
 بھانپ لیں گے۔ مثلاً اگر انھیں یہ پڑھایا گیا ہوگا کہ روشنی بڑھی ضروری
 چیز ہے مگر مدرسے کی راہداریوں، زینوں اور جماعت کے کمروں میں
 روشنی کا انتظام ناقص ہوگا یا ان میں روشنی ناکافی ہوگی تو یہ بات
 بچوں کی نظر سے چھپی نہ رہے گی بلکہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ان کے دل
 میں یہ بات بیٹھ جائے کہ مدرسے کا پورا منصوبہء صحت ہی جھوٹ
 کی پوٹ ہے۔

عمدہ منصوبہء صحت کی خصوصیتیں

پہلے طلبہ کی ضرورتوں اور ان کے مفادات کا اندازہ کرنا چاہیے اور یہ
 پتہ چلانا چاہیے کہ ان کے تقاضے کیا ہیں یعنی وہ کن راہوں پر چلنا چاہتے

ہیں اور کس سمت میں ترقی کر سکتے ہیں، ان سب باتوں پر غور کرنے کے بعد
 درسگاہی منصوبہ صحت تیار کرنا چاہیے اور اس میں یہ بات مد نظر رکھنی
 چاہیے کہ بچوں کی طبعی خواہشیں کیا ہیں اور ان کی صحت مند نشوونما
 کیسے ممکن ہے۔

مثلاً یہ معلوم کرنا چاہیے کہ نو عمر طلبہ کا دل کس بات یا کام میں زیادہ
 لگتا ہے، کیا انہیں اس کا شوق ہے کہ موٹر کار چلانی سیکھیں؟ یا وہ
 فٹ بال کی ٹیم بنانی چاہتے ہیں؟ یا انہیں مشہور ہونے اور ہر دو لغویزی
 حاصل کرنے کا شوق ہے یا اس قسم کی باتوں کو تشریح کے ساتھ سمجھنا
 چاہتے ہیں کہ ان کے جسم کی مشین اور اس مشین کے کل پڑزے کس
 طرح کام کرتے ہیں؟ یا مختلف بیماریوں کے اسباب معلوم کرنے چاہتے
 ہیں؟ یا ان کے حلقے کے بچوں کے قد اور وزن میں جو فرق ہے اس کی
 وجہ معلوم کرنے کی فکر ہے؟

اس قسم کی ساری دریافت طلب باتیں کسی ایک کتاب میں نہیں
 مل سکتیں خواہ وہ خاص طور سے تعلیمی ضرورتوں یا صحت کے موضوع
 پر ہی کیوں نہ لکھی گئی ہو۔

ہر چند جہاں تک بنیادی معلومات کی قسم کی باتوں کا تعلق ہے، ان
 کی سبھی بچوں کو ضرورت ہو کر تھی ہے مگر کوئی ایسا واحد نصاب مرتب
 کرنا ناممکن ہے جو ہر مدرسے کے بچوں کے لیے بہترین ثابت ہو سکے۔
 اس کی وجہ یہ ہے کہ کسی ایک مدرسے کے بچوں کی ضرورتیں کسی اور



مدرسے کے بچوں کی ضرورتوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ اسی طرح کسی ایک بستی یا علاقے یا برادری کے بچوں کو جس قسم کی باتیں معلوم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کسی اور بستی یا برادری کے بچوں کو ان سے مختلف باتیں معلوم کرنی ہوتی ہیں، اور ملک کے کسی ایک حصے کے مدرسوں کے بچوں کی اس قسم کی ضرورتیں اور حصوں کے بچوں سے مختلف ہوتی ہیں۔

اس لیے ہر مدرسے کے منتظموں کو اہل علاقہ سے مشورہ کر کے نیز معاشرتی اتھذیبی اور مذہبی ضرورتوں کا لحاظ رکھتے ہوئے اپنے مدرسے کے لیے خود ہی ایک ایسا نصاب مرتب کر لینا چاہیے جو بچوں

کی صحت و تندرستی کا ضامن ہو۔

یہ مسئلہ حل کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ان پر عملدرآمد کے سلسلے میں بعض کام مدرسے کے منتظم اپنے ہاں کے استادوں کے تعاون سے انجام دینے پسند کریں گے اور بعض صورتوں میں علاقے کے باشعور لوگوں سے بھی مشورہ کرنا ہوگا۔

وہ کام یہ ہیں :

(ا) مدرسے کے منصوبہ صحت پر ایک غائر نظر ڈال کر اس بات کا اطمینان کیجئے کہ اس منصوبے کو عمل میں لانے کا کام کوئی ایسا فرد کر رہا ہے جو امور صحت کی مہارت رکھتا ہے اور وہ اس منصوبے پر عملدرآمد کا ذمہ دار قرار دیا گیا ہے۔ اس کی ذمہ داریوں میں یہ بات بھی شامل ہوگی کہ وہ منصوبہ صحت کو نصاب تعلیم سے ہم آہنگ کرے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ مدرسے کے پورے عملے خصوصاً مختلف سائنسوں کے استادوں، جسمانی تعلیم دینے والوں، گھریلو اقتصادیات کے معلموں اور محکمہ رہنمائی اور شعبہ صحت کے کارکنوں کے کام کے ان پہلوؤں کو باہم مربوط کرے جن کا تعلق تعلیم صحت سے ہو۔

(ب) صحت و تندرستی کے متعلق مدرسے میں جو اعداد و شمار موجود ہوں، دانتوں کی بیماریوں کے متعلق اندراجات کا جو گوشوارہ ہو اور صحت کے جو مسئلے طلبہ معلوم کرتے رہے ہوں، ان سب کو یکجا

کر کے مدرسے کے بچوں کی صحت کے متعلق معلومات فراہم کیجئے۔

(۱۷) سوالناموں کے ذریعے بچوں کی دلچسپیاں معلوم کیجئے۔
 (۱۸) بچوں کے ماں باپ سے تبادلہ خیالات کر کے یہ معلوم کیجئے کہ وہ بچوں کی صحت کے کن کن مسئلوں سے دوچار ہیں۔ ماں باپ کے مسئلوں کے مطالعے سے بچوں کے مسئلے معلوم ہو جائیں گے۔

(۱۹) اُستادوں کو اس پر آمادہ کیجئے کہ وہ بچوں کی صحت، نظامِ ہر حالت اور عاداتوں کا مشاہدہ کریں اور یہ بھی دیکھیں کہ وہ جماعت کے کمرے میں کیا کرتے ہیں، ورزش کرتے یا کھیل کھیلتے ہیں ان کا رویہ کیا ہوتا ہے، کیفے ٹیریا میں کیا طور طریقے اختیار کرتے ہیں اور رفاہ عامہ کے کام کس طرح کرتے ہیں۔

(۲۰) یہ بھی معلوم کیجئے کہ بچوں کو حال ہی میں جو عادات صحت اختیار کرائی گئی ہیں اور جن طور طریقوں کی مشق کرائی گئی ہے ان کا کیا نتیجہ نکلا۔ آیا بستی یا علاتے یا برادری کے بچوں کی ضروریات صحت اور عادات صحت کا مشاہدہ و مطالعہ کیا جا رہا ہے، اگر ان کا کوئی عمومی جائزہ لیا جا رہا ہو تو آپ کے مدرسے کو بھی اس جائزے میں شامل ہو جانا چاہیے لیکن اگر نہ لیا جا رہا ہو تو آپ پہلے کیجئے اور اپنے مدرسے کا اس قسم کا جائزہ لے کر اوروں کے سامنے ایک نوٹ پیش کر دیجئے۔

(ط) منضوبے کے حصہ ورزش کا مطالعہ کر کے یہ معلوم کیجئے کہ آیا یہ بچوں کے لیے سود مند ثابت ہو رہا ہے یا نہیں، اور یہ بھی پتا چلائیے کہ آیا اس میں بچوں پر زیادہ بوجھ تو نہیں ڈال دیا گیا ہے۔

جائزے کے تین شعبے

اس قسم کے جائزے کو تین شعبوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

- (۱) نو عمر بچوں کے مسائلِ صحت
- (۲) خاندان کے مسائلِ صحت
- (۳) بستگی یا برادری کے مسائلِ صحت

شعبوں کے اجزا

پہلے شعبے کے اجزا یہ ہیں:

- (۱) بیماری سے تحفظ اور احتیاط
- (۲) نشوونما اور ویکسینوں کے معاملے میں انفرادی فرق
- (۳) شخصیت کی ترقی
- (۴) جسم کی دیکھ بھال اور عادتیں نیز طریقے
- (۵) سماجی اور روحانی ترقی
- (۶) جذباتی بالیدگی

درجے شعبے کے اجزایہ ہیں:

- (۱) خاندان کے ساتھ تعلقات
- (۲) صحت اور دانتوں کی حفاظت
- (۳) گھر میں صحت اور حفاظت کے طریقے
- (۴) گھر کا صحت مند اور محفوظ ماحول
- (۵) ماں اور بچے کی صحت

تیسرے شعبے کے اجزایہ ہیں:

- (۱) صحت عامہ
- (۲) مدرسے میں صحت و ندرستی
- (۳) طبی نگرانی اور دانتوں کی حفاظت
- (۴) پیشے میں صحت اور تحفظ
- (۵) شہری بچاؤ

کیا آپ کے مدرسے کے سب طلبہ کو ان ضروری باتوں کے بارے میں بنیادی معلومات حاصل ہیں؟ اور آیا ان کی مخصوص ضروریات صحت پروری کر دی گئی ہیں؟

چند اہم سوالات

ذیل میں چند ایسے اہم سوالات درج کئے جاتے ہیں جو نو عمر بچوں کے دلوں میں پیدا ہو سکتے ہیں۔ استادوں کو چاہیے کہ اس قسم کے سوالوں کے

- جواب انہیں بتاتے رہیں تاکہ ان کی بنیادی معلومات میں اضافہ ہو:
- (۱) پتوں کو شام کو کس وقت تک گھر پہنچ جانا چاہیے؟
 - (۲) ناشتے میں قوت بخش چیزیں کیوں ہونی چاہئیں؟
 - (۳) اپنے لیے معالج کا انتخاب کس طرح کرنا چاہیے؟
 - (۴) کیا مینڈک کے چھو جانے سے ہمارے نکل آتے ہیں؟
 - (۵) کیا پتوں کو اپنے نجی معاملات میں بھی استادوں اور اتانوں سے مشورہ لینا چاہیے؟
 - (۶) کیا لڑکوں کے لیے ان کی پھوٹی بہنیں مصیبت ہوتی ہیں؟
 - (۷) میں زندگی میں کامیاب ہوں گا یا نہیں؟
 - (۸) عنفوانِ شباب کے کیا معنی ہیں؟
 - (۹) میں ہر دو عزیز کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟
 - (۱۰) کیا میں فوج میں بھرتی ہو سکتا ہوں؟
 - (۱۱) کیا ہر انسان کو روزانہ تو گھنٹے سونا چاہیئے؟
 - (۱۲) میں جہاسوں سے کیسے چھٹکارا پا سکتا ہوں؟

حرفِ آخر

فردِ طالب علموں اور ان کے استادوں کے درمیان ربط و ضبط اور باہمی اعتماد ہونا چاہیے اور جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے سچے جواباتیں دہیں

سائنس اور معلومات

تصنیف: جیمز بی. کانٹ

ترجمہ: غلام رسول قہر

قیمت: ۹/- روپے

سائنس اور عقلِ سلیم

تقطیع: ۹ x ۵ ۱/۲ - ضخامت ۲۲۸ صفحات

مسٹر کانٹ نے یہ کتاب اس عقیدے کے تحت لکھی ہے کہ سائنس دان جو کام کرتے رہتے ہیں، اس سے شہریوں کو بھی واقفیت رکھنا ضروری ہے۔ انھوں نے سائنس کے طریق تحقیق کی تاریخی نقطہ نظر سے تشریح کی ہے۔ اس سے سائنس دان اور غیر سائنس دانوں یکساں طور پر استفادہ کر سکتے ہیں۔ یہ کتاب ہر ذی فہم شہری کے لیے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔

مصنف: فرینک جیو پولو

مترجم: شوکت تھانوی

قیمت: ۱/۵۰ روپے

خوراک کی کہانی

تقطیع: ۹ ۱/۲ x ۸ ۱/۲ - ضخامت ۸۸ صفحات

تاریخی زمانے سے پہلے کا انسان وہی غذا کھاتا تھا جو اسے مل جاتی تھی۔ یہ کہانی جو آسان زبان میں لکھی گئی ہے، یہ بتاتی ہے کہ بعد کے زمانے میں انسان کو خوراک حاصل کرنے کے لیے کیا کیا جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ یہ داستان بڑی دلورہ خیز ہے۔ اس کتاب میں تاریخی اور جغرافیائی حقیقتوں کو نہایت دلچسپ انداز میں قبلند کیا گیا ہے۔ عبارت رنگین آفسٹ۔

تصنیف: ولفرڈ ایس، بروسن

ترجمہ: شبلی ایم۔ کام

قیمت: ۲/۵۰ روپے

خزائنے کی تلاش

تقطیع: ۱۰ x ۶ ۱/۲ - ضخامت ۵۶ صفحات

یہ ایک نو عمر ریڈ انڈین پنٹیو اور اس کی بہادری کے کارناموں کی کتاب ہے۔ پنٹیو نے ایک خفیہ کان کا کھوج کس طرح لگایا اور وہ قیمتی فیروزے لے کر کس طرح گھر واپس پہنچا؟ یہ ایک بڑی دلچسپ کہانی ہے جس کا اردو میں پہلی بار ترجمہ پیش کیا

حکایات

اینڈرسن کی کہانیاں

ریاض جاوید

قیمت ۲/۲۵ روپے

تقطیع ۵ x ۷ ۱/۲ - ضخامت ۱۶۸ صفحات

پانز کرسچین اینڈرسن کی دلچسپ اور سبق آموز کہانیوں کا ایک حسین مرقع، ان کہانیوں کی دل کش اور رنگین دنیا میں ایک ایسا رومان ہے جس کو حسرت زدہ انسان ہمیشہ ترستا رہا۔ طباعت و کتابت نہایت ہی عمدہ اور جاذب نظر۔

ریاض جاوید

ملک ملک کی لوک کہانیاں

قیمت - ۳/۱ روپے

تقطیع ۵ x ۷ ۱/۲ - ضخامت ۲۳۲ صفحات

دنیا کے بلند پایہ اور عظیم ادب کی لوک کہانیوں کا ایک دلاؤیز مرقع۔ انداز بیان نہایت ہی دلچسپ اور انوکھا۔ کتابت و طباعت عمدہ اور جاذب نظر۔

پنڈت رتن ناتھ سرشار

تلیخیص: رئیس احمد جعفری

قیمت - ۱۰/۱ روپے

تقطیع ۷ ۱/۲ x ۱۰ - ضخامت ۶۱۰ صفحات

کسی کتاب کے خلاصے کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ کتاب کے تمام اہم پہلوؤں کا انتخاب ہو جائے اور اس کا کوئی واقعہ نظر انداز نہ کیا جائے۔ نیز انتخاب کے تسلسل سے قطعی محسوس نہ ہو کہ ہم خلاصہ و انتخاب پڑھ رہے ہیں یا اصل کتاب۔ اور یہ خوبی اس کتاب میں بدرجہ اتم موجود ہے۔ رتن ناتھ سرشار کی زندہ جاوید کلاسیکی تصنیف۔

کتابت و طباعت نہایت ہی عمدہ۔

خوبصورت گرد پوش سے مزین۔

شیخ غلام علی اینڈ سنز پبلشرز لاہور۔ پشاور۔ حیدرآباد۔ کراچی

معلومات عامہ

امریکا کی "پبلک افیئرز کمیٹی" نے اس طرح کے کتابچوں کا ایک سلسلہ شائع کیا ہے۔ جن کا ترجمہ اردو میں پیش کیا جا رہا ہے۔ ان کے مطالعے سے آپ ذاتی اور معاشرتی مسائل کو بہتر طریق پر حل کر سکیں گے۔

(عمدہ کاغذ اور آفسٹ طباعت، باتصویر)

تصنیف : ایلبرٹ ڈویج

ترجمہ : سید اسرار زیدی

قیمت ایک روپیہ۔

عالمی ادارہ صحت

(بیماریوں کے خلاف جنگ)

انسان دشمن امراض کے خلاف مجموعی اور عالمی جدوجہد۔

تصنیف : آئلٹن ایل۔ بلیکلی

ترجمہ : ڈاکٹر صلاح الدین اکبر

قیمت ایک روپیہ

جوڑوں کا درد

(اس کا علاج اور دشواریاں)

جوڑوں اور پٹھوں کو متاثر کرنے والی بیماریوں کی ماہیت اور طریق علاج۔

تصنیف : ایلیگز انڈر ایل۔ کراس بی

ترجمہ : ڈاکٹر محمد عبدالقوی نقمان

قیمت ایک روپیہ

آپ کی شریانیں

اور خون کا دباؤ

آپ کے دل اور دوران خون کے نظام پر ایک نظر۔

تصنیف : چارلز گلن کنگ

ترجمہ : پروفیسر محمد عثمان

قیمت ایک روپیہ

پختہ عمر افراد کے لیے غذائی مشورے

(زندگی میں سالوں کا اضافہ۔ سالوں میں مسرت کا اضافہ)

فذا کے اصولوں کے مطابق خوراک کا معقول اور صحیح انتخاب۔

مدرسوں میں صحت کی تربیت

ٹرسٹ فرینکلن کی مطبوعات

① ٹرسٹ مطبوعات فرینکلن غیر تجارتی ادارہ ہے۔ اس کا کام خود کتابیں چھاپنا اور فروخت کرنا نہیں۔ البتہ یہ ادارہ اچھی انگلریزی کتابوں کے اردو تراجم شائع کرنے میں پاکستانی ناشرین کی مدد ضرور کرتا ہے۔ یہ اشتہار اور فروخت کا انتظام بھی صرف معاون ناشرین کی ذمہ داری اور فائدے کے لیے ہے کیونکہ اس طرح شایقین کتب کو بہ سہولت ایک ہی مرکز سے ہمارے سب معاون ناشرین کی کتابیں مل جاتی ہیں۔ اس فروخت کی پوری آمدنی اخراجات ناشرین ہی کو منتقل کر دی جاتی ہے۔

بنیادی سائنس کا سلسلہ

کتاب طباعت کاغذ کے لحاظ سے اس سلسلے کی کتابیں پاکستان میں بے مثال ہیں اور اس لحاظ سے بہترین یورپی اور امریکی کتابوں کے مقابلے میں رکھی جاسکتی ہیں۔ آفٹ کی چھپائی خاص طور سے ایران اور مصر کے چھاپہ خانوں میں کرائی گئی ہے۔ تقریباً ہر صفحے پر رنگا رنگ تصاویر جو اہرات کی طرح جگمگا رہی ہیں۔ یہ کتابیں معلوماتی ہونے کے علاوہ بچوں کے لیے گراں بہا کھلونے بھی ہیں۔

ہر کتاب کی قیمت ایک روپیہ پچاس پیسے

کتاب	مصنف	مترجم
روشنی (طبع دوم)	برتھامورس پارکر	مولانا صلاح الدین احمد
ہمارے جانے پہچانے جانور (طبع دوم)	"	"
زمین کی بدلتی ہوئی سطح	"	"
حورارت (طبع دوم)	"	"
زمانہ قدیم کے جانور (طبع دوم)	"	"
سامندراں اور اس کے آلات	"	"
برق (طبع دوم)	"	"
آواز	"	"
کشش ثقل	"	"
کیڑوں کی سماجی زندگی	"	"
مقناطیس	"	"
مٹی	"	"
انسانی مشین (طبع دوم)	"	"
پرندے	"	"
چاند	"	"
ستاروں سے آگے	"	"

مَرْتَعِ اقوامِ عالم

اس سلسلے کی کتابوں میں مختلف قوموں کی طرز زندگی، ان کی تاریخ اور ان کے ملکوں کے بارے میں مستند اور دلچسپ معلومات درج ہیں۔ ہر کتاب میں خوبصورت ہاف ٹون عکسی تصویریں شامل ہیں۔ یہ کتابیں متعلقہ ممالک کی سیاحت کے بعد لکھی گئی ہیں۔

سرژن اور باشندے	تصنیف	ترجمہ	صفحات	قیمت
مصر	ذکی نجیب محمود	سید ہاشمی فرید آبادی	۱۲۶	چار روپے
ترکی	سپنسر	مولانا غلام رسول قہر	۱۷۸	پانچ روپے
جرمنی	درز کرش	عبدالحمید قریشی	۱۶۰	" "
چین	سپنسر	سید علی ناصر زیدی	۱۵۲	چار روپے
آسٹریلیا	بلنڈن	عبدالحمید قریشی	۱۴۴	" "
بلجیم	لوڈر	مولانا غلام رسول قہر	۱۶۸	پانچ روپے
انگلستان	سرٹھیٹ	سید علی ناصر زیدی	۱۴۸	" "
فرانس	برگیڈن	عبدالحمید قریشی	۱۶۱	" "
یونان	گیاناکوس	" " "	۱۹۲	چھ روپے
ہالینڈ	بارنو	صادق علی دلادی	۱۳۵	چار روپے

موسسہ مطبوعات فرینکلن، پوسٹ بکس ۳۶۹ لاہور

سزین اور باتندے	تصنیف	ترجمہ	صفحات	قیمت
انڈونیشیا	ڈیٹس سی سینہ	ابوالحسن نجفی	۱۸۷	چھ روپے
اٹلی	دثوار	مولانا غلام سکر	۱۳۲	" "
جاپان	داگان	" "	۱۸۷	" "
ہسپانیہ	لوڈر	سید ہاشمی فرید آبادی	۱۷۹	پانچ روپے

اساتذہ کے لیے تحقیق کی روشنی

ہمارے مدارس اپنے نصابِ تعلیم سے طلبہ کو پورا پورا فائدہ اسی صورت میں پہنچا سکتے ہیں کہ اساتذہ تدریسی ذرائع انجام دینے کی پوری طرح اہلیت رکھتے ہوں۔ اہلیت اس طرح پیدا ہو سکتی ہے کہ ہمارے تدریسی پروگرام جدید ترین تدریسی تحقیق کے مطابق ہوں۔ تحقیقی کتابوں کا یہ سلسلہ اسی مقصد سے مرتب کیا گیا ہے اور اس کی ترتیب تہذیب میں ملک کے ماہرینِ تعلیم نے ہم سے تعاون کیا ہے۔

کتاب	مصنف	مترجم
خدا داد و ذہانت رکھنے والے بچے اور ان کی ابتدائی تعلیم	جیمز جے۔ گیلاگر	محمد ظہور الحق فاروقی
زیرنگارنی مطالعہ اور گھر کا کام	رؤتھہ سٹرنیک	سید سجاد ناظم زبیدی

کتاب	مصنف	مترجم
معاشرتی علوم کی تدریس	جوئاقن سی۔ مکلیٹن	انعام علی قریشی
نوٹسنگی کی تدریس	فرینک ای۔ فرمین	محمد ظہور الحق فاروقی
سہمی بصری آموزش	پال۔ آر۔ وینٹ	ملکہ رضوی
گڈرگارتھن کی تعلیم	الزبتھ ایم۔ فیلر	ملکہ رضوی
[پہلے شخصیت اور اس کی نگاہ سے مطابقت]	رالف ایچ۔ او جیمیان	نذر محمد بخاری
نوٹروں کی تجریم پسندی	ولیم سی۔ سکوارے سیس	ملکہ رضوی
تعلیم حاصل کرنے کا عمل	ولیم کلاک ٹرو	گل محمد جکسانی
[شائلی مدارس میں سائنس کی تدریس]	جے ڈاریل بربارڈو	انعام علی قریشی
[ابتدائی اور ثانوی مدارس میں]	لوئی ایم۔ سمٹھ	محمد ظہور الحق فاروقی
[گورنمنٹی کارروائیاں تدریس کے لیے جماعتی تنظیم	جے وین رائٹسٹون	سید نذر محمد بخاری
بچوں کی تدریس	ارنٹ ہارن	سید سجاد ظفر زیدی
حساب کی تدریس	آر۔ ایل۔ مارٹن	گل محمد جکسانی
ہائی سکول میں تدریس یا ضی	ہاروڈ ایف۔ فیئر	ممتاز علی جعفری

کتاب	مصنف	مترجم
پڑھنا کیسے سکھایا جائے	آرتھر گیٹس	سید نذر محمد بخاری
اجتماعی تعلقات	جین ڈی گریمبر	ملکہ رضوی
مضمون نویسی کی تدریس	ایلو نیٹی - بروز	محمد طہور الحق فاروقی
فوتانی مدرسے میں خواندگی	لیوسی - فے	سید نذر محمد بخاری
ابتدائی مدارس میں سائنس	جیرلڈ ایس - کریگ	ڈبلیو - ایم - زکی
والدین اور اساتذہ میں رابطہ	اوزنگ ڈبلیو - سٹاؤٹ	مرزا مقبول بیگ خٹانی
طلبہ کی ترقی - اس کا جائزہ لینا		
اور رپورٹ لکھنا	جان ڈبلیو ایم روتھی	پروفیسر فضل محمد

طباعت ونڈا ٹیکٹ کاغذ عمدہ، ہر کتاب کی قیمت ایک روپیہ پچاس پیسے

بچوں کے لیے کتابیں

تصنیف : رابرٹ لاسن

ترجمہ : اشرف صبوحی دہلوی

ناشکرانہ گوش

پندرہ دنوں سے یہاں ننگوش کچھ خٹلے رہتے تھے۔ انہیں اپنی دم سے پریشکایت تھی کہ وہ اتنی چھوٹی کیوں ہے۔ بی، گلہری اور دوسرے جانوروں کی لمبی لمبی اور خوبصورت ہیں

موسسٹہ مطبوعات ڈرننگٹن، لوسٹ کسر ۳۶۹، ۱۱، ۱۱

دیکھا کہ انہیں اپنی ننھی دم پر غصہ آتا۔ آخر انہوں نے اپنی دم لمبی کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ ان کی دم لمبی کرنے کی کہانی بہت دلچسپ ہے۔ جا بجا تصویریں اور آفٹ کی طباعت نے کتاب کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیے ہیں۔

قیمت : تین روپے پچاس پیسے

صفحات : ۸۸

تصنیف : لیونارڈ وائس گارڈ

○ ترجمہ : سیدہ نسیم ہمدانی

نٹ کھٹ ہاتھی بچہ

یہ ایک ننھے منے شہر ہاتھی کی کہانی ہے۔ اس کی ماں اسے نصیحتیں کرتی مگر وہ ہمیشہ ایک کن سے سُن کر دوسرے کان سے اڑا دیتا تھا۔ لیکن ایک دن اسے اس کی سزا اچھلتی پڑھی۔ لیکن تصاویر اور آفٹ کی چھپائی سے مزین۔

قیمت : ایک روپیہ سچھتر پیسے

صفحات : ۴۰

تصنیف : ایچ ایچ ریمرز

○ ترجمہ : سید سبط حسن

تم اور تمہارے مسائل (بالصویر)

نو عمروں کے ان مسائل کا مفصل جائزہ جن کا تعلق جسمانی نشوونما، والدین کے ساتھ تعلقات اور گھر سے باہر کے لوگوں کے ساتھ تعلقات سے ہے۔

قیمت : ایک روپیہ سچھتر پیسے

صفحات : ۹۱

تصنیف : ہیرلڈ کورلینڈر

ترجمہ : عشرت رحمانی

سوج کے ساتھ ساتھ (طبع دوم) (بالتصویر)

اس مجموعے میں اقوام متحدہ کے ساٹھ ملکوں کی لوگ کہانیاں شامل ہیں۔ بچوں کو کہانیاں پڑھ کر اندازہ ہوگا کہ ساری دنیا کے لوگ ایک جیسے ہیں۔ سب کے ارمان سب کی خوشیاں اور سب کے غم ایک سے ہیں۔

قیمت : سات روپے پچاس پیسے

صفحات : ۳۱۰

تصنیف : ایلس ڈیلگیش

ترجمہ : انتظار حسین

(بالتصویر) سارہ کی بہادری

ایک آٹھ سالہ بھولی بھالی بچی کی بہادری کی یہ کہانی بالکل سچی ہے اور دھماکی سے زائد چلی آ رہی ہے۔ اس کے والد امریکہ کے ایک اجنبی علاقے میں ریڈ انڈین باشندوں کے درمیان آباد ہونے کے لیے گئے اور سارہ کو بھی ساتھ لے گئے۔ گریلوں سے کھیلنے والی اس ننھی مٹی بچی نے بہن بھائیوں سے دور رہ کر جس طرح مصائب اور مشکلات کا سامنا کیا وہ ہر دور کے بچوں کے لیے سبق آموز ہے۔

قیمت : دو روپے

صفحات : ۶۴

