باب 25
گھریلو ساختہ آلات اور تدریسی مواد

اس باب میں:

سستے آلات 465

گھریلو ساختہ ٹائمر 465

گھریلو ساختہ اسٹیتھوسکوپ 467

گھریلو ساختہ ترازو 467

تدریسی مواد 469

تدریسی مواد بنانے کے 3 بنیادی طریقے 469

پیلوس، یوٹرس اور وجائنا کے ماڈلز 470

حمل کا ماڈل: یوٹرس، پلیسینٹا، کورڈ اور بچہ 476

زچگی کا ماڈل: برتھ باکس اور برتھ پینٹ 483

باب
25

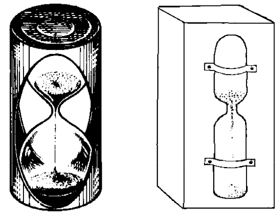
گھریلو ساختہ آلات
اور تدریسی مواد

سستے آلات

کتاب کے اس حصے میں ایسے چند آلات کے بارے میں بتایا گیا ہے جو آپ خود تیار کرسکتی ہیں اور بطور مڈوائف اپنے کام میں استعمال کرسکتی ہیں۔

گھریلو ساختہ ٹائمر

اگر آپ کے پاس ہاتھ یا دیوار کی گھڑی موجود نہیں تو آپ ایک منٹ میں دل کی دھڑکنیں یا سانسیں شمار کرنے کے لیے سادہ ٹائمر بنا سکتی ہیں۔ ان میں سے کوئی ٹائمر اتنا ٹھیک ٹھیک وقت نہیں بتائے گا جتنا کوئی گھڑی بتا سکتی ہے لیکن پھر بھی یہ خاصا کام دے سکتے ہیں۔ (جب آپ پہلی بار ٹائمر بنائیں گی تو آپ کو ایک منٹ کی طوالت کی پیمائش کے لیے گھڑی کی ضرورت ہوگی)۔



ریت گھڑی

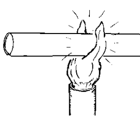
ریت گھڑی میں ایک شیشے کی ٹیوب ہوتی ہے جو دونوں طرف سے بند ہوتی ہے اور بیچ میں پتلا سا راستہ ہوتا ہے۔ اس میں باریک ریت بھری ہوتی ہے جو اوپری حصے سے نیچے کی جانب گرتی ہے اور اس عمل میں ایک خاص وقت لگتا ہے۔

ریگ ٹائمر یا 3 منٹ والی ریت گھڑیاں بعض علاقوں میں سستی مل جاتی ہیں۔ اس طرح کی گھڑی استعمال کرنے کے لیے 3 منٹ تک دل کی دھڑکنیں یا سانسیں شمار کریں، پھر 3 سے تقسیم کردیں۔ ایک منٹ میں دھڑکنوں یا سانسوں کی تعداد معلوم ہوجائے گی۔ اگر سکڑاؤ تین تین منٹ کے فرق سے ہورہا ہو تب بھی یہ ٹائمر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

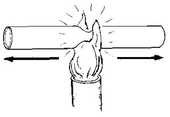
ایک منٹ والی ریت گھڑی

ایک منٹ والی ریت گھڑی بنانے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

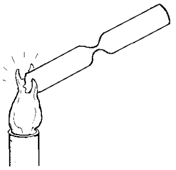
1۔ بنسن برنر یا کسی اور چھوٹے لیکن تیز شعلے والے چولہے پر ایک شیشے کی ٹیوب کے درمیانی حصے کو گرم کریں۔



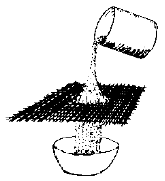
2۔ ٹیوب کو کھینچیں تاکہ بیچ میں ایک پتلا سا راستہ بن جائے۔



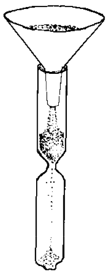
3۔ ٹیوب کے ایک سرے کو پگھلا کر بند کردیں۔



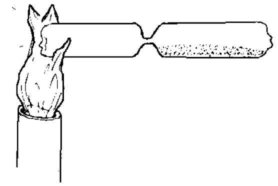
4۔ تھوڑی سی باریک ریت لیں اور اسے دھولیں تاکہ گرد صاف ہوجائے۔ پھر اسے دھوپ میں سکھائیں اور ایک باریک چھلنی سے چھان لیں۔ اس کے بعد ریت کو گرم کریں تاکہ نمی نکل جائے۔



5۔ ٹیوب میں اتنی ریت ڈالیں کہ اسے ایک حصے سے دوسرے حصے تک پہنچنے میں ٹھیک ایک منٹ لگے۔ دوسرے ہاتھ میں ایک گھڑی لے کر وقت چیک کریں۔



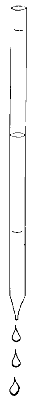
6۔ ٹیوب کے دوسرے سرے کو بند کردیں۔



ایک آسان طریقہ ''نرم شیشے'' کی ٹیسٹ ٹیوب یا خون لینے والی ٹیوب سے گھڑی بنانا ہے۔ ٹیوب کو گرم کر کے بیچ میں ایک پتلا سا راستہ بنالیں۔ آپ کو کھلے سرے کو پگھلانے کی ضرورت نہیں پڑے گی، بس اسے کسی کارک یا ربڑ کے اسٹاپر سے بند کردیں۔ یہ ٹائمر نم فضا میں زیادہ صحیح وقت نہیں دے گا۔

اگر آپ کو بالکل صحیح ریت گھڑی بنانے میں کئی بار کوشش کرنی پڑے تو پریشان نہ ہوں۔ اگر ریت چپک رہی ہو تو اور زیادہ ہموار اور باریک ریت استعمال کریں اور اسے اچھی طرح خشک کریں۔ ٹیوب کو بند کرنے سے پہلے یہ بھی یقین کرلیں کہ آپ نے ریت کی صحیح مقدار ڈال دی ہے۔ ٹائمر کو محفوظ رکھنے کے لیے ایک ڈبے میں رکھیں جس میں روئی یا نرم کپڑے کی گدی رکھی ہو کیوں کہ بیچ میں سے یہ آسانی سے ٹوٹ سکتا ہے۔

آبی گھڑی

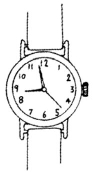


آبی گھڑیاں بنانا زیادہ آسان ہے لیکن یہ ریت گھڑیوں کے مقابلے میں کم صحیح وقت بتاتی ہیں۔

ایک شیشے یا پلاسٹک کی ٹیوب لیں۔ ٹیوب جتنی لمبی اور پتلی ہوگی گھڑی اتنا ہی صحیح وقت بتائے گی۔

شیشے کی ٹیوب میں ایک پتلا سا سوراخ کرنے کے لیے اسے شعلے پر رکھیں، پھر کھینچیں، ٹھنڈا کریں اور توڑ دیں۔

ٹیوب کو سیدھا رکھیں اور اس میں اوپر تک پانی بھرلیں۔

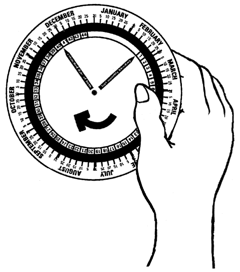


دوسرے ہاتھ میں ایک گھڑی پکڑ کر یہ پیمائش کریں کہ ٹھیک ایک منٹ میں پانی کتنا نیچے جاتا ہے۔

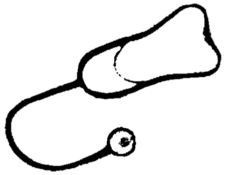
کئی بار یہ وقت چیک کریں اور پھر اس جگہ پر روشنائی، نیل پالش یا ٹیپ کے ٹکڑے سے نشان لگالیں۔

نوٹ: بعض اوقات ریت گھڑی یا آبی گھڑی رکنے لگے گی اور غلط وقت بتائے گی۔ اس لیے ان گھڑیوں کو وقتاً فوقتاً دیوار پر لگی ہوئی کسی گھڑی یا کلائی کی گھڑی سے چیک کرتے رہنا چاہیے۔

زچگی کا وقت معلوم کرنے کا گھریلو ساختہ کیلکولیٹر



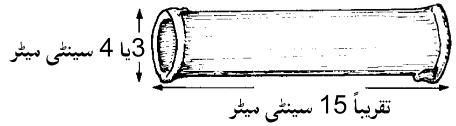
صفحہ 527 پر ایک ایسا آلہ بنانے کا طریقہ دیا گیا ہے جس سے حاملہ کی زچگی کا وقت معلوم ہوجاتا ہے بشرطیکہ اس کی آخری ماہواری کی تاریخ پتہ ہو۔



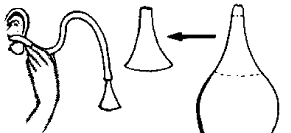
گھریلو ساختہ اسٹیتھو اسکوپ

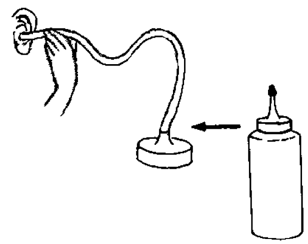
اسٹیتھو اسکوپ ایک کھوکھلی ٹیوب ہوتی ہے جس کی مدد سے کسی شخص کے سینے یا پیٹ کے اندر کی آوازیں سنی جاسکتی ہیں۔ یہ پیٹ میں بچے کے دل کی دھڑکن سننے کے لیے بھی اچھا آلہ ہے۔

بہترین اسٹیتھو اسکوپ دھات اور پلاسٹک کے بنے ہوئے ہوتے ہیں اور مہنگے ہوسکتے ہیں۔ لیکن آپ گھر میں بھی اسٹیتھو اسکوپ بناسکتی ہیں۔



- بانس، لکڑی یا مٹی کا ایک کھوکھلا ٹیوب نما ٹکڑا لیں۔





- ایک پتلی گردن والی پلاسٹک کی بوتل کا منہ اور ربر کی ایک ٹیوب کا ٹکڑا استعمال کریں۔
- ایک ربر سکشن ٹیوب کا اوپری حصہ کاٹ دیں اور اسے ربر کی ٹیوب کے ایک ٹکڑے کے ساتھ استعمال کریں۔

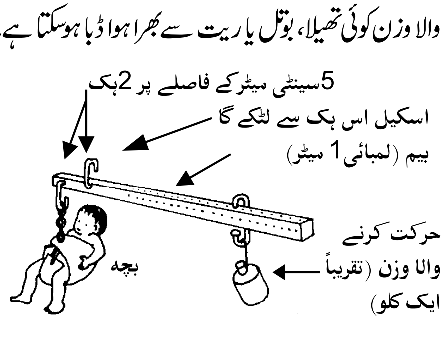
گھریلو ساختہ ترازو

دکان سے خریدی ہوئی ترازو زیادہ صحیح پیمائش کرتی ہے اور اسے استعمال کرنا بھی آسان ہوتا ہے لیکن نیچے دیے گئے طریقے کے مطابق بنائی گئی ترازو سستی ہوتی ہے، اسے بنانا بھی آسان ہے۔

ترازو کی چار قسمیں

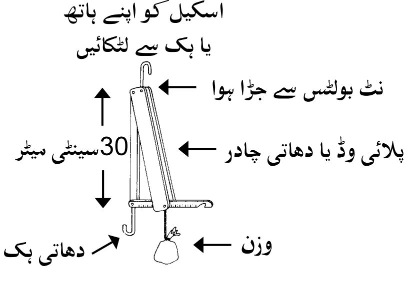
بیم اسکیل

اس کا بنانا سب سے آسان ہے اور یہ غالباً سب سے ٹھیک پیمائش کرتا ہے۔ بیم، خشک لکڑی یا بانس کی ہوسکتی ہے۔ حرکت کرنے والا وزن کوئی تھیلا، بوتل یا ریت سے بھرا ہوا ڈبا ہوسکتا ہے۔



فولڈنگ اسکیل

اس اسکیل کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا آسان ہوتا ہے۔ یہ اگر دھات یا پلائی وڈ کی پٹیوں کا بنا ہوا ہو تو سب سے بہتر کام کرتا ہے۔

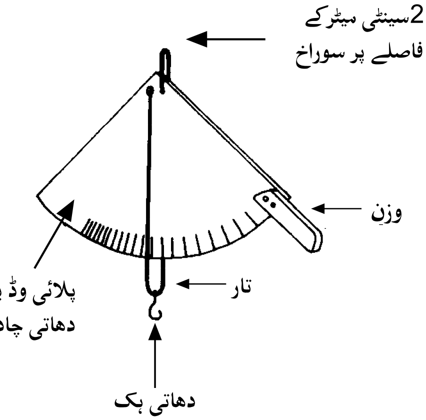


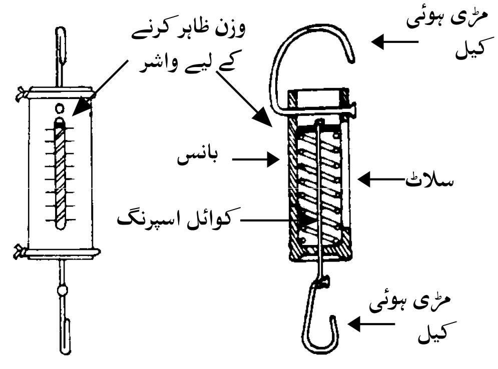
چوتھائی دائرے کی ترازو

اگر یہ ترازو پلائی وڈ سے بنائی جائے تو اوپری کونے کو مضبوط بنانے کے لیے دھاتی چادر استعمال کریں۔ وزن ایک سے 2 کلوگرام کے درمیان ہونا چاہیے۔ یہ اسکریپ دھات یا بھاری پائپ کے ٹکڑے سے بنایا جاسکتا ہے۔

اسپرنگ ترازو

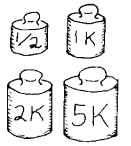
یہ ترازو بانس کی ایک ٹیوب کے اندر کوائل اسپرنگ ڈال کر بنائی جاتی ہے۔ اسپرنگ تقریباً 30 سینٹی میٹر لمبا ہونا چاہیے اور 15 کلو کے وزن سے اس کی لمبائی سکڑ کر آدھی رہ جانی چاہیے۔





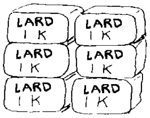
ترازو کو صحیح کیسے بنائیں

ترازو پر صحیح نشانات لگانے کے لیے آپ کو کچھ معیاری اوزان کی ضرورت پڑے گی۔ شاید آپ:



- مارکیٹ میں کسی دکان سے وزن کرنے کے بانٹ ادھار مانگ کر لاسکیں۔
- ریت بھری تھیلیوں کے بٹے یا وزن بنانے کے لیے کسی دکاندار کا ترازو استعمال کرسکیں۔

- ایک کلو کے گتے کے ڈبے یا ٹن کے ڈبے استعمال کرسکیں۔

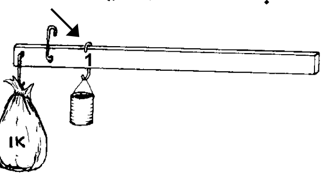


ترازو پر نشان لگانے کے لیے

1۔ اس پر ایک کلو کا وزن لٹکائیں۔

2۔ حرکت کرنے والے وزن کو متوازن کریں۔

3۔ اس جگہ پر چھوٹی سی لکیر لگا دیں اور ''1'' لکھ دیں۔



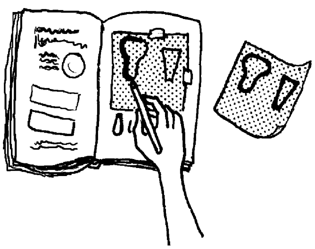
4۔ اب ایک ایک کلو وزن کا اضافہ کرتی جائیں، وزن کو بیلنس کرتی رہیں اور ہر بار نشان لگاتی رہیں یہاں تک کہ اسکیل پر 7,6 نشانات بن جائیں۔

تدریسی مواد

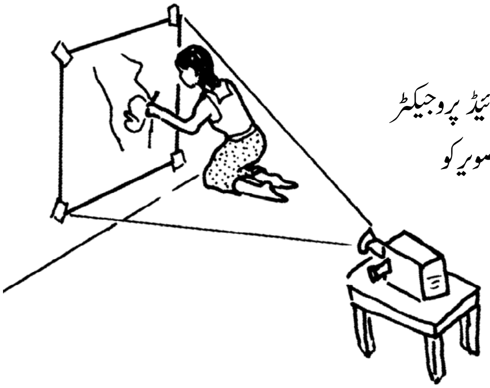
اس حصے میں یہ بتایا گیا ہے کہ عورت کے جسم، حمل اور پیدائش کے بارے میں پڑھانے کے لیے کس طرح مواد تیار کیا جائے۔ دوسری مڈوائفوں، حاملہ خواتین اور ان کے اہل خانہ یا اس موضوع سے دلچسپی رکھنے والے علاقے کے لوگوں کو پڑھانے کے لیے یہ مواد استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بیشتر لوگ کتابوں کے مقابلے میں اس قسم کے مواد سے زیادہ سیکھتے ہیں۔

تدریسی مواد بنانے کے 3 بنیادی طریقے

ایک نمونے کو نقل کرنا



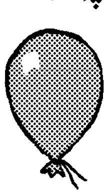
اس تدریسی مواد میں سے کچھ ایسا ہے جس میں ماڈلز بنانے کے نمونے دیے گئے ہیں۔ کسی نمونے کی نقل اتارنے کے لیے اس پر ایک باریک کاغذ رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو اس پر ہلکا سا ٹیپ لگا دیں تا کہ ہلے نہیں، پھر نمونے کو باریک کاغذ پر اتار لیں۔ باریک کاغذ ہٹالیں اور اسے اس کپڑے یا کارڈ بورڈ پر پنوں یا ٹیپ سے لگا دیں جو آپ کاٹنا چاہتی ہیں۔



سلائیڈ سے پوسٹر بنانا

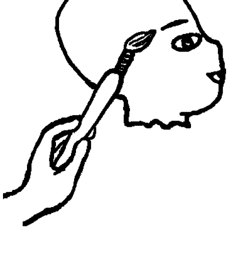
کاغذ کا ایک بڑا ٹکڑا یا بڑا سا کپڑا دیوار پر لگائیں۔ پھر ایک سلائیڈ پروجیکٹر میں سلائیڈ لگائیں اور تصویر کا عکس کاغذ یا کپڑے پر ڈالیں۔ تصویر کو پنسل، رنگین چاک یا کوئلے وغیرہ سے ٹریس کرلیں۔ جب آؤٹ لائن بن جائے تو اس میں رنگ بھرلیں۔

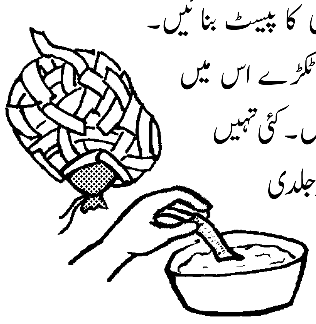
پیپر ماشی سے ماڈل بنانا



پیپر ماشی جسم کے حصوں کے ماڈل بنانے کا اچھا طریقہ ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ بچے کے سر کا ماڈل بنانا چاہتی ہیں تو غبارے یا پلاسٹک کے تھیلے میں مڑے تڑے اخبار کا کاغذ استعمال کرسکتی ہیں۔

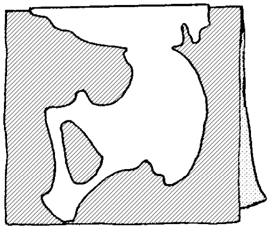
اس کے بعد آٹے اور پانی کا پیسٹ بنائیں۔





اخبار یا کسی اور کاغذ کے پٹی نما ٹکڑے اس میں ڈبوئیں اور غبارے کے اوپر ان ٹکڑوں کی تہ بنالیں۔ کئی تہیں بنائیں اور پھر اسے خشک ہونے دیں۔ دھوپ میں یہ جلدی خشک ہوگا۔ باہر کے حصے کو اس طرح پینٹ کریں کہ یہ بچے کا سر معلوم ہو۔

پیلوس، یوٹرس اور وجائنا کے ماڈلز

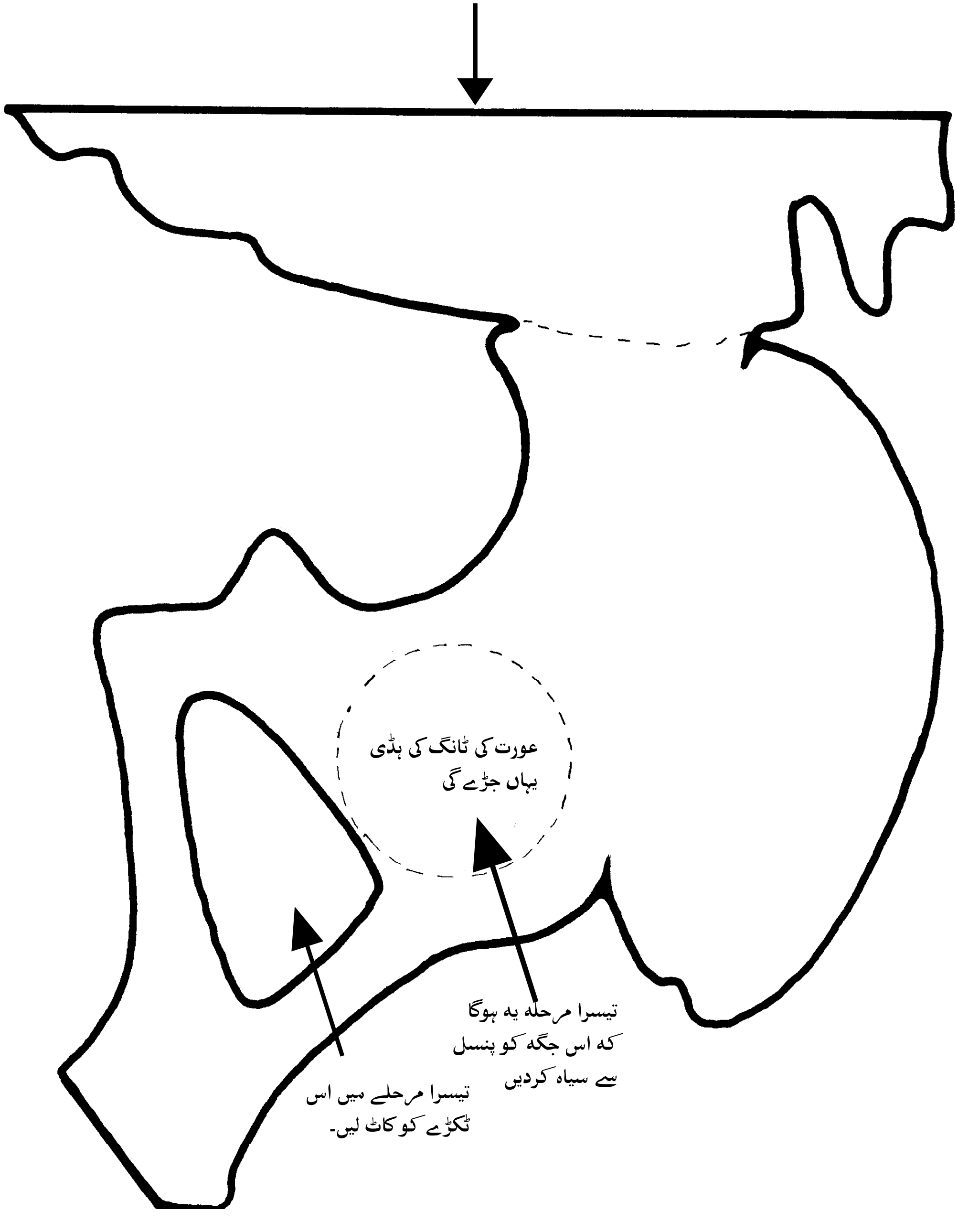


کاغذ کا پیلوس

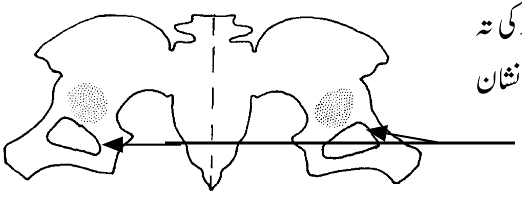
آپ سخت کاغذ یا پتلے گتے کے ٹکڑے سے پیلوس کا ماڈل بنا سکتی ہیں۔

1۔ پہلے مندرجہ ذیل شکل کو ایک باریک کاغذ پر اتار یں۔

2۔ سخت کاغذ کو بیچ میں سے موڑ کر تہہ بنائیں۔ پھر نمونے کی یہ سائیڈ تہہ پر رکھیں۔

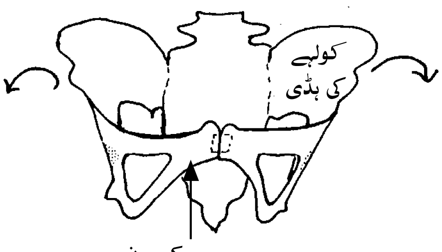


3۔ شکل کے کناروں پر سے کاغذ کو کاٹ لیں، پھر کاغذ کی تہ کھولیں۔ دونوں سائیڈوں پر اس جگہ گہرا نشان بنائیں جہاں ٹانگوں کی ہڈیاں گزرتی ہیں۔ یہاں کاٹ کر سوراخ بنا دیں۔

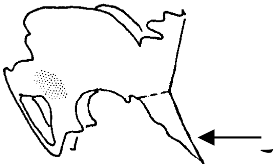


پیچھے سے یوں نظر آئے گا

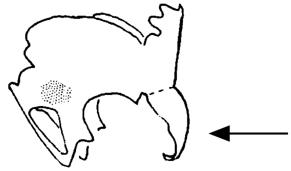
4۔ کاغذ کو موڑیں اور سروں کو ملا کر سامنے ایک پیوبک بون (pubic bone) بنالیں۔ یہ دھیان رہے کہ گہرے نشانات باہر کی طرف ہوں۔ پیلوس کا اگلا حصہ سامنے رکھنے کے لیے گتے کا ایک پتلا ٹکڑا پیوبک بون کے اندرونی حصے کے آر پار رکھیں۔ کولہے کی ہڈی کو (دونوں سائیڈوں پر اوپر کی طرف سے) پیچھے کی جانب آہستگی سے موڑیں۔



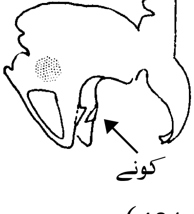
سائیڈ سے یوں نظر آئے گا



5۔ ٹیل بون (tailbone) کو پیچھے موڑیں۔



6۔ پھر اسے آگے کی جانب موڑیں۔

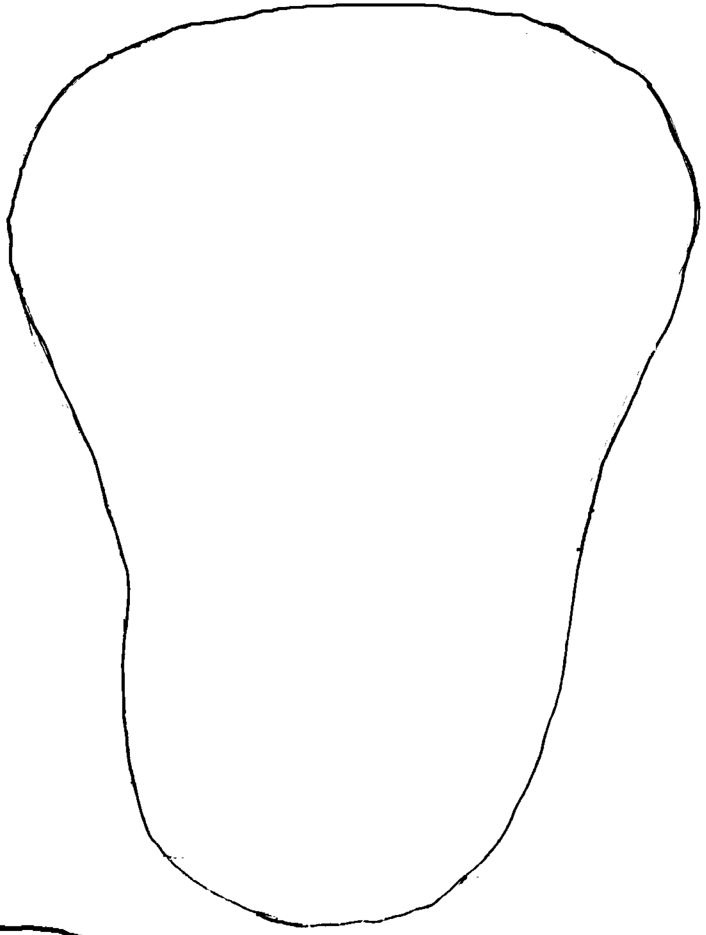


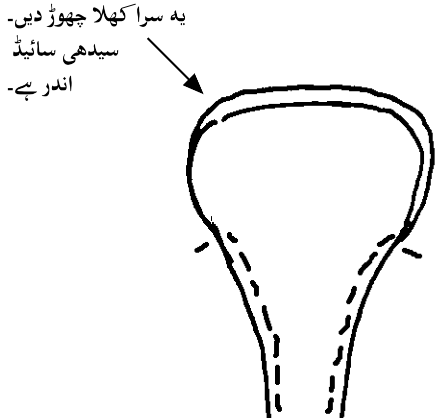
7۔ چھوٹے کناروں کو اس طرح موڑیں کہ ان کا رخ اندر کی طرف ہو۔

آپ اس پیلوس کو کسی گڑیا کے ساتھ (دیکھیں صفحہ 481) استعمال کر کے یہ دکھا سکتی ہیں کہ بچہ پیدا ہوتے وقت عورت کے پیلوس سے کیسے گزرتا ہے۔

کپڑے سے بنا ہوا یوٹرس اور وجائنا

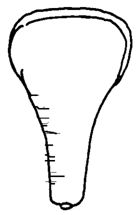
1۔ بغیر بچے والا یوٹرس بنانے کے لیے اس سائز کے 2 کپڑے کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کھنچنے والا ٹکڑا اچھا رہتا ہے۔ (اگر کھنچنے والا نہ ہوتو اس تصویر سے تھوڑا سا بڑا ٹکڑا کاٹیں)۔



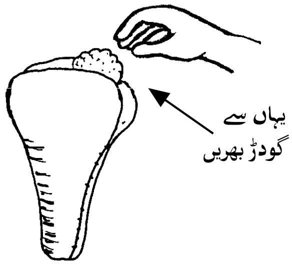


2۔ یوٹرس کے ٹکڑوں کو ساتھ رکھیں اور نقطہ دار لکیر کے ساتھ ساتھ سی لیں۔ اوپری سرا کھلا چھوڑ دیں۔

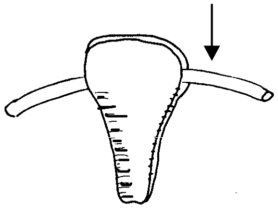
3۔ یوٹرس کا اندر کا حصہ باہر کرلیں۔



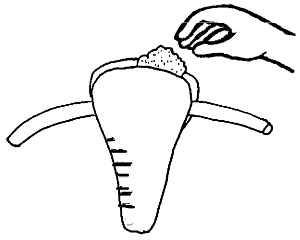
4۔ یوٹرس کے اندر (تقریباً اوپر تک) گوڈڑ بھرلیں۔



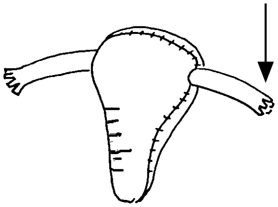
5۔ پلاسٹک کی کوئی نلکی یا کپڑے کی ٹیوب یوٹرس کے دونوں جانب سے باہر نکالیں، اس طرح:



6۔ اوپر مزید گوڈڑ بھرلیں۔

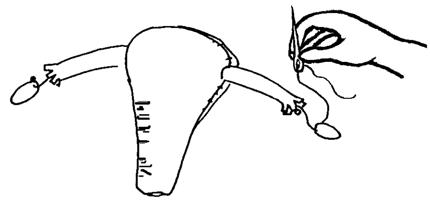


7۔ اوپری سرے کو سی لیں اور ٹیوب کے سروں پر ایک فرنج بنالیں، اس طرح:



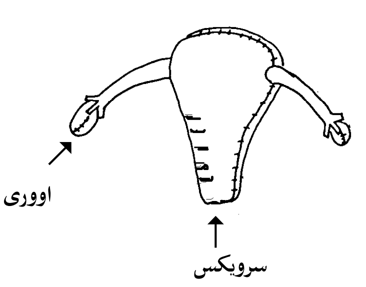
8۔ اس شکل کی 2 کپڑے کی گیندیں بنائیں جو اووریز کو ظاہر کریں گی جہاں ماں کے بیضے بنتے ہیں۔ ان میں بھی گوڈڑ بھرلیں۔

9۔ اگر آپ ٹیوبیں دکھانے کے لیے پلاسٹک کی نلکی استعمال کررہی ہیں تو ایک اووری پر ایک مضبوط ڈوری سی دیں۔



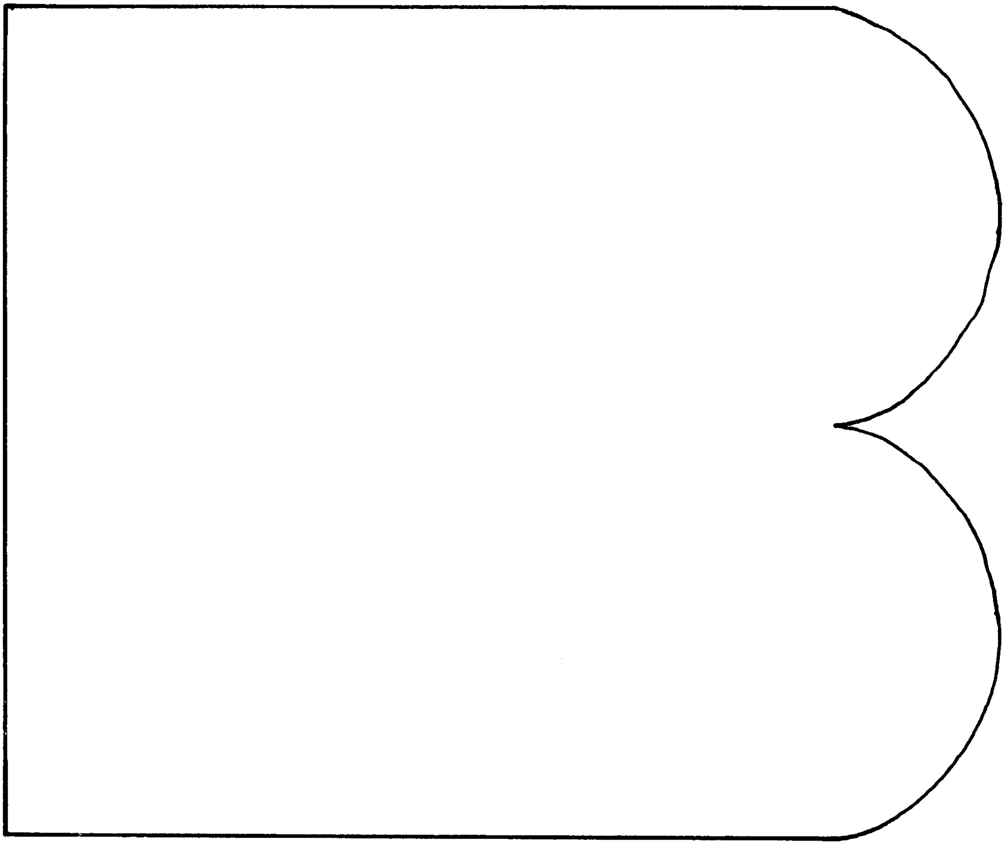
ڈوری کو نلکی سے گزار کر دوسری اووری سے منسلک کردیں۔ اگر آپ کپڑے کی ٹیوبیں استعمال کررہی ہیں تو ہر اووری کو دونوں سروں سے سی دیں۔

10۔ تیار شدہ یوٹرس اس طرح کا ہوگا:

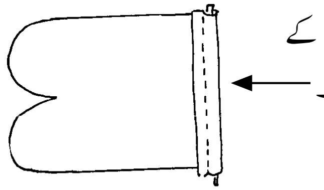


وجائنا

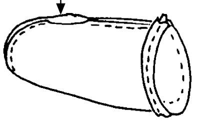
1۔ اس سائز اور شکل کا میٹریل کا ٹکڑا کاٹیں:



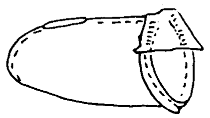
2۔ تھوڑا سا نرم تار یا پلاسٹک، ٹکڑے کے چپٹے کنارے کے ساتھ ساتھ سی دیں۔



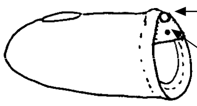
3۔ مٹیریل کو موڑ کر ٹیوب بنالیں۔ اب سی لیں لیکن ایک سوراخ چھوڑ دیں جو اتنا بڑا ہو کہ یوٹرس کا سرویکس اس میں آجائے۔



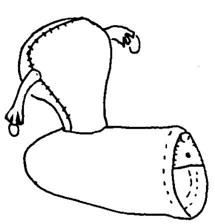
4۔ یہاں کپڑے کا ایک ٹکڑا سی دیں۔



5۔ ٹیوب کو اس طرح الٹیں کہ سیدھی سائیڈز کا رخ باہر کی جانب ہو۔ کلیٹورس دکھانے کے لیے یہاں ایک گرہ لگائیں۔ یوریتھرا (جس سوراخ سے پیشاب باہر آتا ہے) دکھانے کے لیے نقطہ لگائیں یا سوراخ بنائیں۔



6۔ یوٹرس کا نچلا حصہ وجائنا کے سوراخ میں ڈال کر وجائنا سے یوٹرس کو منسلک کر دیں۔

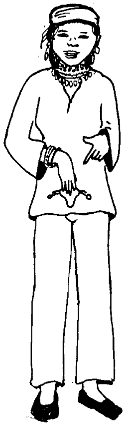


ماڈل کو استعمال کرنا

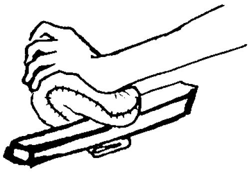
پڑھانے کے دوران اس ماڈل کو استعمال کرنے کے چند طریقے یہ ہیں:

1۔ طالبات وجائنا کے اندر انگلیاں ڈال کر سرویکس کو محسوس کر سکتی ہیں۔

2۔ آپ اپنے پیٹ کے سامنے یوٹرس کو پکڑ کر کھڑی ہو سکتی ہیں تا کہ طالبات کی سمجھ میں آسکے کہ یوٹرس جسم میں کس جگہ ہوتا ہے۔



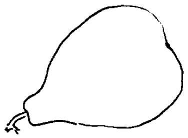
3۔ آپ یہ دکھا سکتی ہیں کہ پیدائش کے بعد خون کیسے روکا جائے۔ یوٹرس کو ایک بورڈ یا اسٹک پر تہ کریں، یہ دکھانے کے لیے کہ یوٹرس کو پیوبک بون پر کیسے دباتے ہیں۔



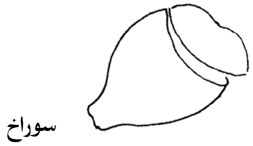
حمل کا ماڈل: یوٹرس، پلیسینٹا، کورڈ اور بچہ

گول لوکی سے بنا ہوا یوٹرس

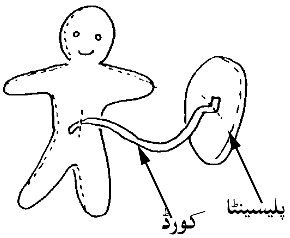
1۔ اس شکل کی گول لوکی تلاش کریں:



2۔ نیچے ایک سوراخ بنائیں اور اوپر کا حصہ کھول دیں۔

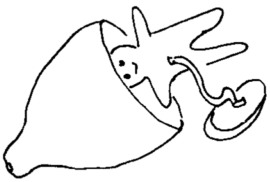


3۔ کپڑے کی ایک سادہ سی گڑیا بنائیں۔ گڑیا اتنی چھوٹی ہو کہ لوکی کے اندر آجائے۔ کسی ڈوری یا رسی کا چھوٹا سا ٹکڑا کورڈ کے طور پر استعمال کریں اور پلیسینٹا دکھانے کے لیے ایک چھوٹا سا تکیہ لے لیں۔

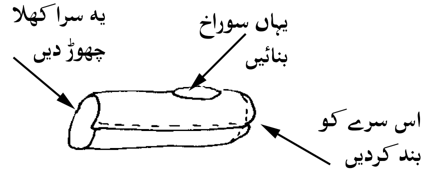


(گڑیا بنانے کا ایک اور طریقہ جاننے کے لیے صفحہ نمبر 481 دیکھیں۔)

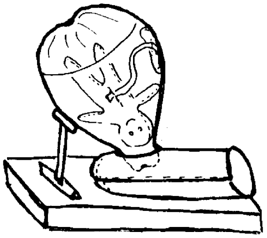
4۔ گڑیا کو لوکی کے اندر رکھیں۔ آپ پلسینٹا کو لوکی کی اندرونی دیوار کے اندر چپکا سکتی ہیں۔



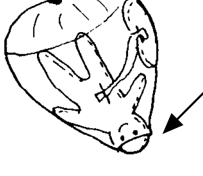
5۔ چمڑے، گتے، ربڑ یا کسی اور میٹریل کی ٹیوب سے ایک وجائنا بنائیں۔



6۔ یوٹرس کے نچلے حصے کو وجائنا کے اوپر کے سوراخ میں رکھیں۔ اسے سہارا دینے کے لیے شاید آپ کو کوئی چیز بھی مل جائے۔

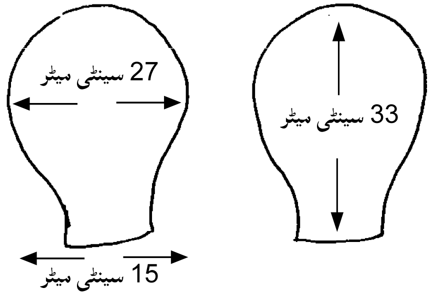


7۔ اگر آپ کھلی سرویکس دکھانا چاہتی ہیں تو لوکی کا ایک اور یوٹرس بنائیں جس کا نچلا حصہ کھلا ہو، اس طرح

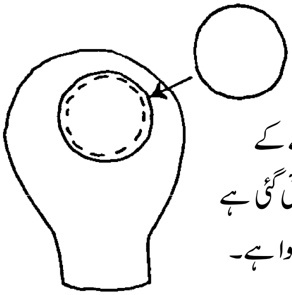


کپڑے کا یوٹرس

1۔ کپڑے کے 2 اس شکل کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کپڑا 33 سینٹی میٹر (13 انچ) لمبا ہونا چاہیے۔ اوپر سے یہ 27 سینٹی میٹر (10½) اور نیچے سے 15 سینٹی میٹر (6 انچ) چوڑا ہونا چاہیے۔ کھنچنے والا کپڑا بہترین رہتا ہے۔

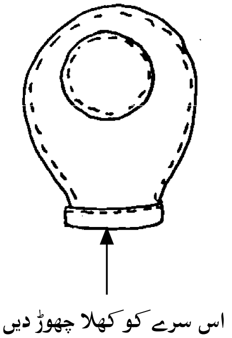


2۔ پلیسینٹا کے سائز کا کپڑے کا گول ٹکڑا کاٹیں (دیکھیں صفحہ 478)۔

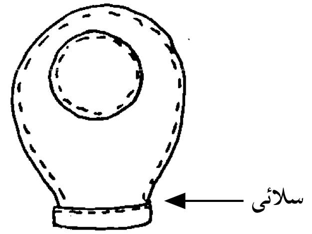


اسے یوٹرس کے ایک ٹکڑے پر سی دیں۔ اس دائرے کے ذریعے وہ جگہ دکھائی گئی ہے جہاں پلیسینٹا جڑا ہوا ہے۔

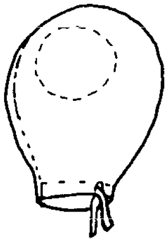
3۔ یوٹرس کی سائیڈز کو آپس میں ملائیں اور اس طرح سی دیں:



4۔ کھلے سرے کو الٹیں اور ایک سلائی کر دیں۔ اتنی جگہ چھوڑ دیں کہ کھینچنے والی ڈوری اندر فٹ آ جائے۔ یہ سرویکس ہوگا۔

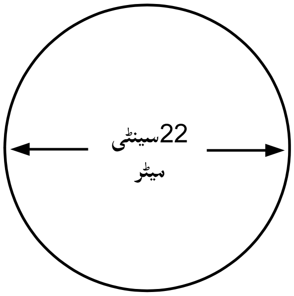


5۔ یوٹرس کا سیدھا حصہ باہر نکالیں۔ کھنچنے والی ڈوری یا الاسٹک کا ٹکڑا نیچے کی جانب سلائی سے گزار دیں۔

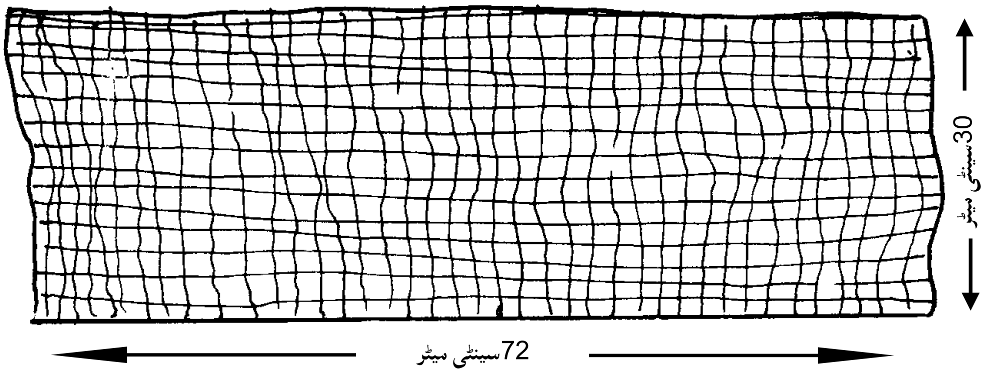


پلیسینٹا

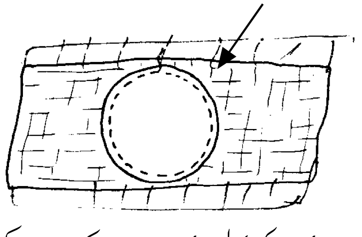
1۔ پلیسینٹا بنانے کے لیے کپڑے کے 2 ٹکڑے ایک بڑے دائرے کی شکل میں کاٹیں۔ دائروں کا قطر کم از کم 22 سینٹی میٹر (8½ انچ) ہونا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ شکل بالکل گول ہو۔



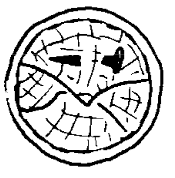
2۔ ممبرین (پانی کی تھیلی) بنانے کے لیے باریک کپڑا استعمال کریں جس کے آر پار نظر آئے۔ کپڑے کو 30 سینٹی میٹر (12 انچ) چوڑا اور 72 سینٹی میٹر (28 انچ) لمبا کاٹ لیں۔

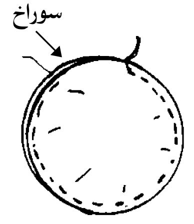


3۔ ایک دائرے کو ایک پتلے کپڑے کے بیچ میں رکھیں اور سی دیں۔ کناروں پر جگہ چھوڑ دیں۔



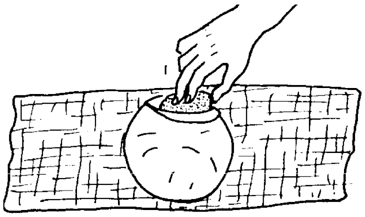
4۔ پتلے کپڑے کو الٹیں۔ کنارے سے فاصلے پر تہ کریں اور پن لگا کر اس طرح رکھیں کہ وہ پورا ایک دائرے میں آجائے۔ دائرے کے کنارے کو باہر نکلا ہوا چھوڑ دیں۔





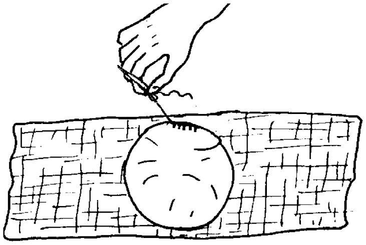
5۔ دوسرے دائرے کو پہلے دائرے اور تہ کیے ہوئے کپڑے پر رکھیں۔ کناروں کو تقریباً پورا سی دیں بس ایک چھوٹا سا سوراخ چھوڑ دیں۔

6۔ دائروں کو الٹ دیں یعنی اندر کا حصہ باہر نکال لیں۔
پن نکال لیں۔ ممبرینز کھل جائیں گی۔



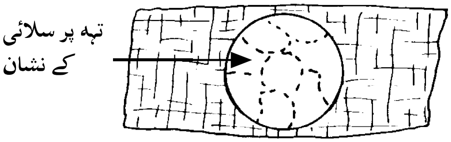
پلیسینٹا میں کوئی نرم چیز جیسے فوم ربر، گودڑ یا سوکھی گھاس
بھر دیں۔

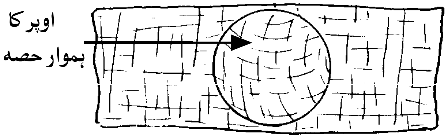
7۔ سوراخ کو سی کر بند کر دیں۔



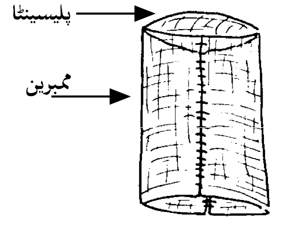
8۔ پلیسینٹا کو اس سائیڈ پر موڑیں جہاں کوئی پتلا کپڑا نہیں۔ یہ پلیسینٹا کا نچلا حصہ ہے، وہ حصہ جو یوٹرس کی دیوار سے جڑا ہوا ہے۔

اگر آپ چاہیں تو پلیسینٹا کے حصے دکھانے کے لیے نچلے حصے پر سلائی کر سکتی ہیں۔ سلائی پلیسینٹا کے اوپر نہیں جانی چاہیے۔ اوپری حصہ ہموار ہونا چاہیے۔

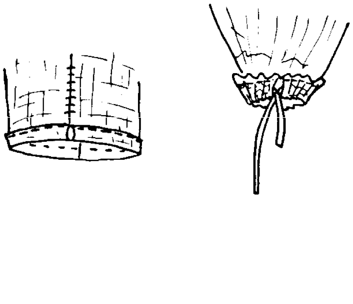




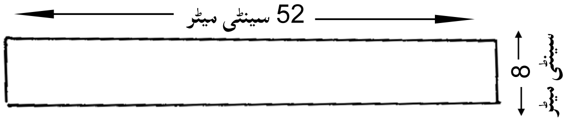
9۔ باریک کپڑے کو لٹکائیں اور سائیڈوں کو آپس میں سی کر ایک ٹیوب بنا لیں۔



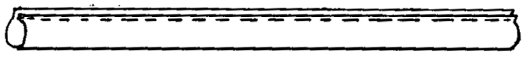
10۔ ٹیوب کے نچلے حصے کو الٹ دیں اور سیئیں لیکن ایک ڈوری گزارنے کے لیے جگہ چھوڑ دیں۔ ٹیوب کے نچلے حصے سے ڈوری گزاریں۔



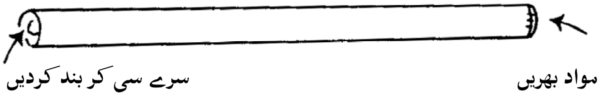
کورڈ



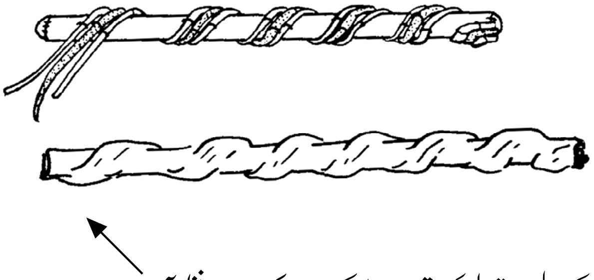
1۔ تقریباً 52 سینٹی میٹر (20 انچ) لمبا اور 8 سینٹی میٹر (3 انچ) چوڑا کپڑے کا ٹکڑا کاٹیں۔



2۔ کپڑے کو لمبائی کی طرف سے تہ کریں اور کنارے سی لیں۔



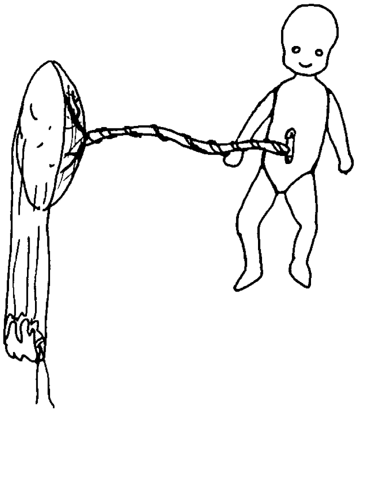
3۔ کپڑے کا اندر کا حصہ باہر نکالیں، اس میں کوئی نرم چیز بھردیں جیسے پلیسینٹا کو بھرا تھا۔

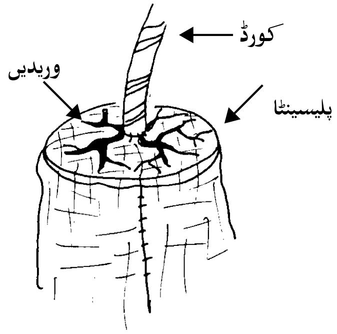


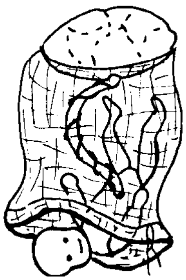
4۔ کورڈ میں شریانیں اور وریدیں دکھانے کے لیے تین موٹی ڈوریاں یا دھاگا کورڈ کے گرد لپیٹے اور سی دیں تاکہ وہ آپس میں الجھیں نہیں۔ دو ڈوریاں ایک ہی رنگ کی ہونی چاہئیں۔ اگر ممکن ہوتو کورڈ کو باریک میٹریل کے ٹکڑے سے جیسا آپ نے ممبرینز کے لیے استعمال کیا تھا یوں ڈھک دیں کہ وہ ایسا نظر آئے۔

5۔ کورڈ کا ایک سرا پلیسینٹا کو اوپری حصے پر سی دیں (وہ حصہ جو باریک کپڑ سے ڈھکا ہوا ہے)۔
پین سے پلیسینٹا کی اس سائیڈ پر وریدیں بنائیں۔

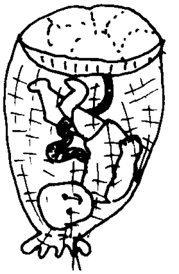
6۔ کورڈ کا دوسرا سرا ایک گڑیا سے منسلک کردیں (دیکھیں صفحہ 481)۔ آپ کورڈ کو گڑیا سے سی سکتی ہیں یا سیفٹی پن سے منسلک کرسکتی ہیں۔







پانی کی تھیلی کے اندر بچہ دکھانے کے لیے گڑیا کو تھیلے کے اندر رکھیں اور ڈوری سے منہ بند کر دیں۔ تھیلی کو پھٹتے ہوئے دکھانا ہو تو ڈوری سے منہ کھول دیں۔

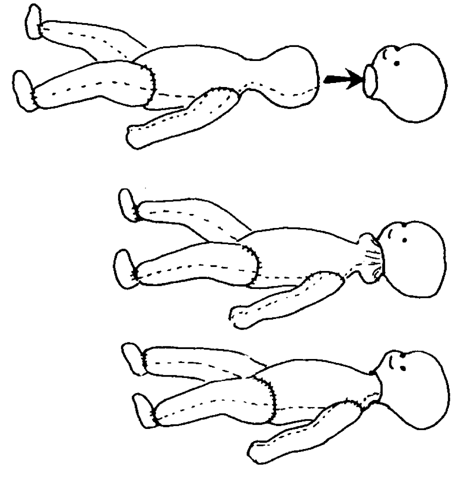


بچہ

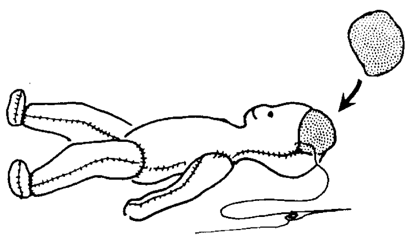
اگرچہ کوئی بھی گڑیا بچے کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے تاہم بہترین گڑیا وہ ہوگی جس کا سر سخت ہو اور جسم نرم۔ اگر آپ گڑیا خود بنا رہی ہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

1۔ پیپر ماشی سے ایک سخت سر بنائیں جس کا مرکزی حصہ نرم ہو (دیکھیں صفحہ 469)۔ چہرے پر پینٹ کریں اور پھر نرم حصوں یا سوچرز لائنز پر پینٹ کر دیں۔

2۔ گڑیا کا اتنا بڑا جسم تیار کریں جتنا اصل میں بچے کا ہوتا ہے جبکہ سر گول ہو اور جو سخت سر آپ نے بنایا ہے اس سے تھوڑا چھوٹا ہو۔ کپڑے میں فوم ربر، گودڑ یا سوکھی گھاس بھر دیں تاکہ یہ بچے کے جسم جیسا معلوم ہو۔ پھر کپڑے کے سر کو سخت سر کے اندر گھسیڑ دیں۔



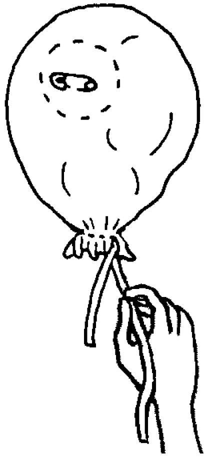
اگر پیپر ماشی کا استعمال آسان نہ ہو تو سخت سر بنانے کا یہ طریقہ استعمال ہوسکتا ہے۔ جسم اور چہرے میں نرم مواد بھر دیں، پھر سر کے اوپری حصے میں ان میں سے کوئی چیز بھر دیں: لوکی، سخت گیند، لکڑی کا ہموار گول ٹکڑا یا گول پتھر۔



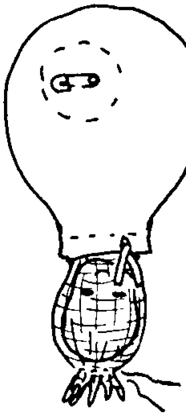
پڑھانے کے لیے ماڈلز استعمال کرنا

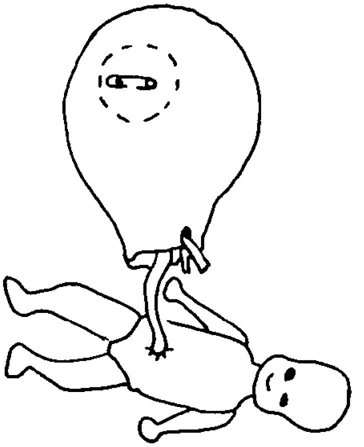
یہ دکھانے کے لیے کہ بچہ، پلیسینٹا اور ممبریز، یوٹرس میں کیسے فٹ آتے ہیں بچے کو ممبریز کے اندر پلیسینٹا کے ساتھ رکھیں۔ پھر جھلیوں کی تھیلی کو یوٹرس کے اندر رکھ دیں۔ پلیسینٹا کے نچلے حصے کو یوٹرس کے اندر سرخ دائرے کے سامنے رکھیں اور پن سے منسلک کر دیں۔

1۔ ڈوری سے سرویکس کا منہ بند کر دیں۔



2۔ پھر ڈوری سے منہ کھولیں تا کہ بچہ ''پیدا'' ہو سکے۔ (اگر آپ یہ دکھانا چاہتی ہیں کہ پانی کی تھیلی پھٹ گئی ہے تو ڈوری سے ممبریز کا منہ کھول دیں)۔

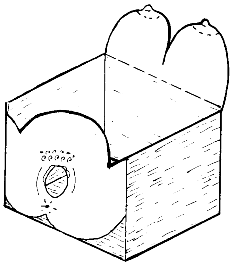




3۔ پن نکال لیں اور پلیسینٹا کی پیدائش دکھانے کے لیے پلیسینٹا کو دبائیں۔

4۔ یہ سمجھائیں کہ یوٹرس کے اندر سرخ دائرہ ایک کھلے زخم کی طرح ہے جس میں سے خون بہتا ہے۔ یوٹرس کو دبا کر دکھائیں کہ خون روکنے کے لیے اس کا سکڑنا ضروری ہے۔

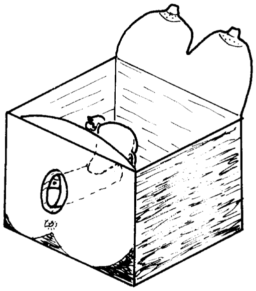
زچگی کا ماڈل: برتھ باکس اور برتھ پینٹ



برتھ باکس

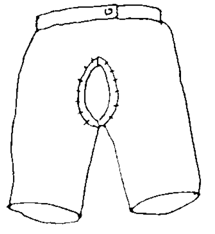
زچگی کا عمل دکھانے کے لیے گتے کا ایک باکس کاٹ کر پینٹ کریں جو عورت کے جسم کی شکل کا ہو۔ ایک سوراخ کریں جس میں سے گڑیا گزر سکے۔ باکس کے آگے فلیپ میں سے ایک پیٹ بنائیں اور پچھلے فلیپ سے چھاتیاں۔

باکس کو حقیقت سے زیادہ قریب کرنے کے لیے آپ اسے بستر پر کپڑے یا کمبل کے نیچے رکھ سکتی ہیں۔ بستر کے اوپر ایک گڑیا باکس کے اوپر رکھیں تا کہ یہ عورت کی طرح معلوم ہو۔ پھر کسی لڑکی کو بیڈ کے نیچے لٹا دیں۔ یہ لڑکی باکس کو اوپر کی طرف دھکیلے گی جس سے یہ معلوم ہوگا کہ سکڑاؤ ہو رہا ہے۔ وہ کراہنے کی آوازیں بھی نکالے گی جیسے زچگی ہو رہی ہے۔



آپ یہ بھی کر سکتی ہیں کہ آپ نے برتھ باکس میں جو یوٹرس اور وجائنا بنائی ہے اسے طالبات کو دیں تا کہ ان کی سمجھ میں آئے کہ یوٹرس اور وجائنا میں بچہ کیسے فٹ آتا ہے۔

برتھ پینٹ



برتھ پینٹس سے پیدائش کا اور زیادہ حقیقی منظر دکھائی دیتا ہے۔ کسی پرانی پتلون کو اس طرح کاٹیں کہ وجائنا کا سوراخ بن جائے۔ پھر ایک عورت کو کپڑوں کے اوپر یہ پتلون پہنا دیں اور وہ لیبر میں مبتلا ہونے کی اداکاری کرے۔ پھر یہ عورت اپنے کپڑوں میں چھپی ہوئی ایک گڑیا برتھ پینٹ کے سوراخ سے باہر نکالے گی جیسے بچہ پیدا ہو رہا ہے۔