

I	ایک صحت مند اور محفوظ زندگی کے لیے	III	زندگی بحیثیت صارف
01	صحت کی بحالی کے لیے۔	05	اشیاء کی خریداری، خدمات کا استعمال۔
(01)	ادارہ بحالی صحت سے علاج	(08)	اشیاء کی خریداری، خدمات کا استعمال۔
01	اپنی حالت کسی ہمسائے کو بتا کر مشورہ لینا	01	روزمرہ استعمال کی ضروری اشیاء کے لیے دکانوں کی معلومات حاصل کرنا۔
02	استقبالیہ سے پہلے دفعہ بیمار کے لیے بنائے گئے اصولوں پر عمل کرنا۔	02☆	دکانوں کے مقاصد کے مطابق ان کا استعمال سیکھنا۔
03	ڈاکٹر سے چیک اپ کروانا۔	03	مخصوص اشیاء کے لیے دکانیں ڈھونڈنا۔
04	بیماری کی علامات کے متعلق ڈاکٹر سے سوالات کر کے اس کی ہدایات پر عمل کرنا اور اس کے جوابات کو سمجھنا۔	04	ڈیپارٹمنٹل سٹور، سپر مارکیٹ، سہولت سٹور، آلات بجلی کی دکان یا کتابوں کی دکان پر خریداری کرنا وغیرہ۔
(02)	ادویات کا استعمال	05	سٹور میں دی گئی معلومات اور کلرک سے پوچھ کر اپنی مطلوبہ اشیاء ڈھونڈنا۔
01	ادارہ بحالی صحت سے نسخہ لینا اور اس کے مندرجات سمجھنا۔	06	کلرک سے معلومات حاصل کرنا کہ سٹور کے کون سے حصہ میں آپ کی مطلوبہ اشیاء مل سکتی ہیں۔
02	بیماری کی علامات بتا کر ادویات خریدنا۔	07	کسی چیز سے متعلق کلرک سے دریافت کرنا۔
03	یہ سمجھنا کہ دوائی کس لیے ہے اور اس کا طریقہ استعمال کیا ہے اور اس کے اہم نکات نوٹ کرنا۔	08	قیمت دیکھنا۔
(03)	صحت کی احتیاطی تدابیر اختیار کرنا۔	09	کسی چیز کے استعمال اور اس کی قیمت کا پوچھنا۔
01	وبائی امراض کے متعلق معلومات لینا اور مناسب تدابیر اختیار کرنا۔	10	کسی چیز کے متعلق معلومات پڑھنا۔
02	کھانے اور پینے کے پانی کے متعلق حفاظتی معلومات سمجھنا۔	11	قیمت اور ٹیکس کا حساب لگانا۔
02	حفاظتی تدابیر اختیار کرنا	12	کسی چیز کو سٹور میں ہی جانچنے کا پوچھنا۔
(04)	حادثات کے لیے تیاری اور ان سے نمٹنا۔	13	ایک ہی چیز کے مختلف رنگوں میں دستیابی کا پوچھنا۔
01	مختلف اشارے سمجھنا (ہائی ولٹیج تنبیہ، برقی روکی وارنگ اور اندر داخل نہ ہوں وغیرہ)	14	ایک ہی چیز کے مختلف سائز کا پوچھنا۔
02	کھڑیاں اور دروازے اچھی طرح بند کرنے کا طریقہ معلوم کرنا۔	15	پوائنٹ کارڈ اور ڈسکاؤنٹ دو چر کا طریقہ استعمال۔
03	پولیس کو فون کرنا (110 ڈائل کرنا)	16	کریڈٹ کارڈ کا استعمال کرنا۔
04	نزدیکی شخص کو بتانا (کسی واقعہ کے بارے میں)	17	اپنی ضرورت کی اشیاء پسند کرنا اور خریدنا۔
05	ایبولینس کو بلانا۔	18	کاؤنٹر پر رقم کی ادائیگی کا طریقہ کار۔
06	نزدیکی آدمی کو بتانا (کسی حادثہ وغیرہ کی صورت میں)۔	19	کسی چیز کو واپس یا تبدیل کرنا۔
(05)	آفت کی صورت میں اس کی تیاری اور پیش بندی۔	20	کسی چیز کا آرڈر دینا۔
01	مقامی حکومت کی معلومات سمجھنے کے لیے نوٹس بورڈ، اشارے اور متعلقہ ویب سائٹ دیکھنا۔	21	مختلف قسم کی دکانوں پر دستیاب خدمات کو سمجھنا اور ان کی قیمتوں کے بارے میں جاننا (ریسٹورنٹ کا استعمال وغیرہ)۔
02	یہ دیکھنا کہ کیسے متعلقہ جگہ سے انخلا کیا جاسکتا ہے اور کسی سے اس کا پوچھنا۔	22	ایسا ریسٹورنٹ ڈھونڈنا جو آپ کی پسندیدہ چیز پیش کرتا ہو۔
03☆	زلزلوں کے متعلق جانکاری حاصل کرنا۔	23	بذریعہ فون بنگ کرنا۔
04	زلزلے کی صورت میں اپنے آپ کو بچانا۔	24	ریسٹورنٹ کے ملازمین سے بات چیت کرنا۔
05☆	طوفانوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنا۔	25	ریسٹورنٹ کے ملازمین سے درخواست کرنا جیسے کتنی سیٹیں چاہئیں تمہا کو نوشی / تمہا کو نوشی ممنوع والی سیٹوں کی معلومات لینا۔
06	موسم اور طوفان کی پیش گوئی کا دھیان رکھنا اور معلومات پر عمل کرنا۔	26	مینو پڑھنا۔
07	ہنگامی صورت حال کے لیے 119 پر فون کرنا اور آگ بجھانے کی صورت میں پولیس کو 110 پر فون کرنا۔	27	کھانے کا انتخاب کرنا اور آرڈر دینا۔
II	رہائش کی تلاش کرنا اور اسے برقرار رکھنا۔	28	کھانے کی ٹکٹ خریدنا۔
03	رہائش کا قبضہ لینا	29	اضافی کھانے کا آرڈر دینا۔
(06)	رہائش کا قبضہ لینا۔	30	رقم کی ادائیگی (ریسٹورنٹ میں)
01	جائیداد کے مشیر سے مشورہ کرنا۔	31☆	ہر قسم کی دکان پر دستیاب سہولیات کو سمجھنا اور ان کی قوم (مختلف قسم کی خدمات کا استعمال)۔
02	رہائش کے لیے علاقہ منتخب کرنا۔	32	دکان کی معلومات لینا۔
03	کرایہ نامہ پر دستخط کرنا۔	33	خدمات کے استعمال کا طریقہ کار سیکھنا۔
04	ٹرانسپورٹ کمپنی کی خدمات حاصل کرنا۔	34	سہولت سٹور پر دستیاب سہولتوں کو استعمال کرنا (مثلاً اے ٹی ایم۔ فیکس مشین۔ بلوں کی ادائیگی وغیرہ)
05	ضروری طریقہ کار پر عمل کرنا۔	35	ڈرائی کلیننگ کی دکان، ویڈیو رینٹل والی دکان، ہنیر ڈریسر کی دکان اور حجام کی دکان کا استعمال۔
04	رہائش کو قابل استعمال بنانا۔	36	کسی چیز کے ساتھ تھنھی کی گئی معلومات کو صحیح طریقے سے سمجھنا۔
(07)	رہائش کا انتظام کرنا۔	37	اخباری اشتہارات اور پمفلٹ کو سمجھنا۔
01☆	رہائش استعمال کرنے سے پہلے اس کا طریقہ استعمال سمجھنا۔	38	رسیدوں کو چیک کرنا۔
02	خدمات کے لیے درخواست دینا (بجلی، پانی اور گیس وغیرہ)۔	39	رسیدوں کو سمجھنا۔

40	رقم کی ادائیگی کرنا۔	04	آپ پر لاگو ہونے والے طریقہ کار کا مطالعہ (آخری انکم ٹیکس واپسی۔ ٹیکس واپسی کی درخواست دینا۔)
41	دیکھنا کہ آیا یہ کارڈ قابل استعمال ہے یا نہیں۔	(34)	رہائشیوں کے لیے بنائے گئے قوانین پر عمل کرنا۔
06	رقم کا سنبھالنا۔	01	اپنے علاقہ میں کوڑا کرکٹ بھینکنے کے قوانین کو بذریعہ رہائش کے رہنے کے کتاچہ وغیرہ جو مقامی عوامی ایجنسی نے بھیجا ہو سمجھنا۔
(09)	مالیاتی اداروں کا استعمال۔	02	کسی ہمسائے سے پوچھنا کہ آپ کے علاقہ میں کیسے پکرا رکھا جاسکتا ہے۔
01	کسی خدمت کے لیے درخواست دینا (اکاؤنٹ کھلوانا)۔	03	قوانین کے متعلق کسی سے مشورہ لینا۔
02	اپنی رقم نکھلوانا۔	16	مقامی معاشرہ کے کاموں میں حصہ لینا۔
IV	منزل مقصود کی طرف سفر کرنا۔	(35)	مقامی معاشرہ کے کاموں میں حصہ لینا۔
07	عوامی ذرائع نقل و حمل استعمال کرنا۔	01	اپنے کسی ہمسائے سے شہری انجمن کا پوچھنا۔
(10)	ٹرین، بس، جہاز یا بحری جہاز وغیرہ کا استعمال۔	02	شہری انجمن کا رکن بننا۔
01	رواگی کے اوقات کے متعلق معلومات لینا اور کتنی دیر میں منزل تک پہنچا جاسکتا ہے۔	03	مختلف کاموں میں حصہ لینا۔
02	یہ پوچھنا کہ کیسے منزل تک پہنچا جاسکتا ہے۔		
03	ٹکٹ مشین استعمال کرنا۔		
(11)	ٹیکسی کا استعمال۔		
01	ٹیکسی اڈے کا معلوم کرنا۔		
02	سٹرک پر ٹیکسی روکنا۔		
03	ڈرائیور کو منزل کے بارے میں بتانا۔		
04	کرایہ کو سمجھنا اور ادا کیا جائے۔		
08	پیدل سفر کرنا۔		
(12)	پیدل سفر کرنا۔		
01	کسی چوک کا نام اور ایڈریس پڑھنا، کسی شہر کے نقشہ وغیرہ کو سمجھنا۔		
02	نقشہ پر منزل کو تلاش کرنا۔		
03	کسی سے راستے کا نقشہ بنوانا۔		
04	کسی منزل کی سمت اور فاصلہ جاننا۔		
05	کسی سے پوچھنا کہ کیسے منزل تک پہنچا جاسکتا ہے۔		
VII	لوگوں سے میل ملاپ		
14	لوگوں کے ساتھ اچھے تعلقات قائم کرنا۔		
(31)	لوگوں سے میل ملاپ۔		
01☆	مختلف اقسام کے آداب اور ان کے مقاصد سمجھنا۔		
02☆	مختلف مواقع پر استعمال ہونے والے آداب و سلام کی مناسب شکلوں کو سمجھنا۔		
03	موقع کی مناسبت سے مطابقت رکھنے والے آداب کو سمجھنا اور ان کا استعمال کرنا۔		
04☆	مختلف ثقافتوں کے درمیان استعمال ہونے والے آداب کے فرق کو سمجھنا۔		
05	آپ کے مخاطب شخص کے لیے مناسب آداب کا استعمال۔		
06	روزمرہ زندگی میں لوگوں کو سلام کرنا۔		
07	لوگوں کے ساتھ تعلقات بنانے کے لیے سلام کرنا۔		
08☆	خود کو متعارف کروانے کے طریقہ کار کو سمجھنا۔		
09☆	اپنے مخاطب سے موقع و محل کے مطابق خود کو متعارف کروانے کے مناسب طریقوں کو سمجھنا۔		
10	کاروباری صورتحال میں خود کو باضابطہ متعارف کروانا۔		
11	ذاتی زندگی میں متعارف کروانا۔		
12	کسی با اعتماد شخص سے سوال پوچھنا جب آپ کسی چیز کے متعلق سمجھ نہیں پارے یا کسی چیز کے بارے میں آپ کو یقین نہیں (جیسا کہ جاپان میں رکھ رکھاؤ کے طور پر)۔		
VIII	معاشرے کا فرد ہونا۔		
15	مقامی علاقہ اور معاشرے کے قواعد و ضوابط اور طور طریقوں پر عمل کرنا۔		
(33)	رہائش کے لیے بنائے گئے طریقہ کار اختیار کرنا۔		
01☆	مختلف طریقہ کار کی نوعیت اور اس کے مواد کو سمجھنا۔		
02	حکومت کے دفاتر میں استقبال پر غیر ملکیوں کے رجسٹریشن والے کارڈز کا عمل وقوع درپافت کرنا۔		
03	ادائیگیوں کا طریقہ کار (مختلف ٹیکسیز)۔		
IX	مطمئن زندگی کیسے گزارا جائے۔		
20	فارغ اوقات سے لطف اندوز ہونا۔		
(44)	فارغ اوقات سے لطف اندوز ہونا۔		
01☆	فارغ اوقات گزارنے کے لیے جگہوں کا انتخاب اور ان کا استعمال کرنا۔		
02	مناسب لوگوں سے مشورہ لینا۔		
03	اپنے رفقاء کا راز راز دیکھنے والوں سے زبانی معلومات لینا۔		
04☆	مختلف قسم کی مقامی عوامی سہولیات اور خدمات کے متعلق جاننا۔		
05	مختلف عوامی سہولیات کے متعلق سٹاف کو سکھانا۔		
X	معلومات اکٹھی کرنا اور بھیجنا۔		
21	مواصلات کا استعمال۔		
(45)	ڈاکخانہ اور گھر پر ڈیلیوری کی سہولیات استعمال کرنا۔		
01☆	ڈاکخانے کی خدمات کو سمجھنا۔		
02	خطوط اور پوسٹ کارڈ لکھنا اور بھیجنا۔		
03	عدم دستیابی کے نوٹس کا جواب دینا۔		
04	گھر پر آنے والے پارسل وصول کرنا۔		
(46)	انٹرنیٹ کا استعمال۔		
01☆	انٹرنیٹ کی خدمات سمجھنا اور انہیں استعمال کرنا۔		
02	انٹرنیٹ پر تلاش کا عمل سیکھنا اور استعمال کرنا۔		
03	ای میل لکھنا۔		
(47)	ٹیلی فون اور ٹیکس استعمال کرنا۔		
01	فون کال کرنا۔		
02	فون کال وصول کرنا۔		
22	میڈیا کا استعمال۔		
(48)	میڈیا کا استعمال وغیرہ۔		
01	ٹی وی پروگرام دیکھنا۔		
نوٹ	"I-X"، "(48)-(01)" اور "01-22" علی الترتیب بڑے موضوعات، ذیلی موضوعات اور چھوٹے موضوعات ہیں جو روزمرہ کی زندگی میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کتابچے میں "V" یعنی بچوں کی بڑھوتری اور ان کی تعلیم و تربیت جو کہ "روزانہ کی زندگی کے معمولات" جو صفحہ نمبر 120 پر موجود ہیں وہ بھی شامل نہیں۔		
نوٹ	وہ کام جو نشان زدہ ("XX") کے ذریعے لکھے گئے ہیں وہ روزمرہ زندگی کے بنیادی کام ہیں یا حفاظت کے متعلق ہیں اور ان کو فوراً سیکھنا بہت ضروری ہے۔		
	وہ کام جو نشان زدہ ("☆") کے ذریعے لکھے گئے ہیں وہ روزمرہ زندگی میں ضروری ہیں یا حفاظت کے متعلق ہیں اور ان کو فوراً سیکھنا بہت ضروری ہے۔		