# پارچہ بافی اور لباس

# (Textiles and Clothing)

# 10

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

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

# فہرست مضامین


| باب نمبر | | عنوانات | صفحہ نمبر |
|---|---|---|---|
| 8 | | **فیشن اور بننا سنورنا** | 1 |
| | 8.1 | فیشن/ رواج | |
| | 8.2 | فیشن اور زیبائش/ بننا سنورنا | |
| | 8.3 | فیشن میں جدّت | |
| 9 | | **کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اُصول** | 15 |
| | 9.1 | کپڑوں کی منصوبہ بندی کے اُصول | |
| | 9.2 | خاندان کے مختلف افراد کے لیے کپڑوں کی منصوبہ بندی | |
| 10 | | **کپڑوں کی حفاظت و دیکھ بھال اور ان کو سٹور کرنا** | 10 |
| | 10.1 | کپڑوں کی روزانہ، ہفتہ وار اور موسمی حفاظت و دیکھ بھال | |
| | 10.2 | کپڑوں کو سٹور کرنے کے اُصول | |
| 11 | | **داغ دھبے دُور کرنا** | 11 |
| | 11.1 | داغ دھبے دُور کرنے کے اُصول | |
| | 11.2 | داغ دھبے دُور کرنے کے طریقے | |
| | 11.3 | داغ دھبے دُور کرنے کے دوران حفاظتی اقدامات | |
| 12 | | **پارچہ بافی اور لباس میں کاروبار کے مواقع اور پیشے** | 12 |
| | 12.1 | چھوٹے اور درمیانہ درجے کے کاروبار | |
| | 12.2 | گھریلو بنیادوں پر کاروبار | |
| | 12.3 | مقامی مارکیٹ | |
| | 12.4 | بین الاقوامی مارکیٹ | |

| صفحہ نمبر | عنوانات | باب نمبر |
|---|---|---|
| 13 | **سلائی کا تعارف** | 13 |
| | 13.1 سلائی مشین کے حصے | |
| | 13.2 سلائی مشین کا استعمال اور اس کی دیکھ بھال | |
| | 13.3 سلائی کرنے کے دوران حفاظتی اقدامات | |
| 14 | **لباس بنانا** | 14 |
| | 14.1 جسم کا ناپ لینا | |
| | 14.2 ڈرافٹ بنانا | |
| | 14.3 کپڑے کی کٹائی کرنا | |
| | 14.4 سلائی کرنا | |
| 14 | **عملی کام** | |
| 14 | **اصطلاحات** | |



مصنفین:

**مسز شاھین پرویز**

پروفیسر، ہیڈ آف ٹیکسٹائل اینڈ کلودنگ ڈیپارٹمنٹ،

گورنمنٹ کالج آف ہوم اکنامکس، گلبرگ، لاہور

**ڈاکٹر فرزانہ کشور**

اسسٹنٹ پروفیسر،

گورنمنٹ کالج آف ہوم اکنامکس، لاہور

ایڈیٹر / نگران:

**مسز زبیندہ مشکور**

سینئر ماہر مضمون (ہوم اکنامکس) ریٹائرڈ،

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ
شروع اللہ تعالیٰ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

# 8 فیشن اور بننا سنورنا
# (Fashion and Grooming)

## عنوانات (Contents)

8.1 فیشن/رواج

8.2 فیشن اور زیبائش/بننا سنورنا

8.3 فیشن میں جدت

## طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- فیشن کی تعریف کر سکیں اور جدید فیشن کے رجحانات جان سکیں۔
- فیشن کی معاشرتی اور معاشی اہمیت کو جان سکیں۔
- ذاتی زیبائش میں فیشن کے اثرات کو سمجھ سکیں اور زندگی میں اس کی اہمیت کو جان سکیں۔
- فیشن کے مقامی اور بین الاقوامی رجحانات کو جان سکیں۔

## 8.1 فیشن/رواج(Fashion)

ہم اپنی شخصیت اور انفرادیت کا اظہار فیشن کے ذریعے کرتے ہیں۔ یہ تقریباً ہم میں سے ہر فرد کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔موجودہ دور میں فیشن نہایت اہمیت کا حامل ہے اور ہزاروں لوگ فیشن کے کاروبار اور اس کی صنعت سے وابستہ ہیں۔

### 8.1.1 فیشن کی تعریف (Definition of Fashion)

فیشن سے مراد ایک ایسا انداز (Style) ہے جو ایک خاص وقت میں لوگوں کی اکثریت میں مقبول ہو۔مثال کے طور پر کم یا زیادہ لمبائی کی قمیصیں (Long or Short Shirts) ،گھیر دار یا تنگ اور کھلے پائنچوں والی شلواریں،نوکدار جوتے، لمبے یا چھوٹے بال(Long or Short hair)میک اپ(Make-up) کے مختلف طریقے وغیرہ۔

### فیشن کی اقسام (Kinds of Fashion)

فیشن کو دو اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1- **امرا کا فیشن (High/Elite Class Fashion):** فیشن صرف فیشن لیڈرز (Fashion leaders) کے محدود گروہ (Group) کے لیے ہوتا ہے۔ جب بھی لباس میں کوئی نیا انداز متعارف ہوتا ہے۔تو عام لوگ اس کو اپناتے ہوئے ہچکچاتے ہیں اور صرف امرا یا لیڈرز ہی اسے اپناتے ہیں۔لیکن جب وہ انداز عام لوگوں میں مقبول ہو جاتا ہے تو امرا اس کو چھوڑ کر جدید فیشن کی تلاش میں چل پڑتے ہیں۔ کیونکہ یہ لوگ جدید انداز کو سب سے پہلے اپناتے ہیں۔

2- **عوام الناس کا فیشن (Mass/Common Fashion) :** یہ فیشن بیشتر لوگوں میں مقبول ہوتا ہے۔

### فیشن کے عناصر (Elements of Fashion)

بنیادی طور پر فیشن کے چار بنیادی عناصر ہیں۔

| | |
|---|---|
| 1- یک رُخی تصویر/ خاکہ (Silhouette) | 2- جُزئیات (Details) |
| 3- سطحی کیفیت (Texture) | 4- رنگ (Colour) |

1- **یک رُخی تصویر/ خاکہ (Silhouette):** لباس کی یک رخی تصویر/ خاکہ سے مراد لباس کے نشیب وفراز (Contour) ہیں جس کو لباس کی شکل وہیئت (Shape and form) بھی کہتے ہیں۔

-2 **جُز ئیات (Details):** تمام انفرادی عناصر جو یک رُخی خاکے (Silhouette) کو شکل و ہیئت دیتے ہیں۔ جُز ئیات (Details) کہلاتے ہیں۔ مثلاً لیس، فیتے، شلوار یا پاجامے کی لمبائی اور چوڑائی، کندھے کی چوڑائی اور کمر وغیرہ۔ صارف یک رُخی تصویر/ خاکہ کو فیشن کے مطابق رکھتے ہوئے جُز ئیات میں تبدیلی کر سکتے ہیں تا کہ اس کی انفرادیت برقرار رہ سکے۔

-3 **سطحی کیفیت (Texture):** فیشن کا ایک اہم جُز سطحی کیفیت ہے۔ اس کا تعلق چیز کو دیکھنے اور محسوس کرنے سے ہے۔ کپڑا خواہ بُنت (Weaving) سے بنا ہو یا بُنائی (Knitting) سے اُس کی اپنی ایک سطحی کیفیت (Texture) ہوتی ہے جو لباس کے یک رُخی خاکے (Silhouette) پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر سطحی کیفیت اگر کُھردری (Rough) ہے تو وہ بھاری یا موٹے (Bulky) ہونے کا تاثر دے گی جبکہ ہموار (Smooth) سطح دُبلے پتلے کا تاثر دے گی۔ مثلاً اگر ایک لڑکی نے کھردرے موٹے کپڑے (Rough Tweed) کا لباس اور موٹی اون کا بُنا ہوا سویٹر پہنا ہو تو وہ بہت ہی موٹی اور بھاری نظر آئے گی اور اس کے برعکس اگر وہ ہموار جرسی کپڑے (Jersey Cloth) کا سوٹ اور باریک سوئیٹر پہنے تو اس سے وہ دُبلی پتلی اور سمارٹ نظر آئے گی۔

-4 **رنگ (Colour):** لباس کے انتخاب میں رنگ بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ اس کے علاوہ رنگ، تشہیر/ اشتہارات (Advertising)، پیکنگ (Packing) اور دوکانوں کو سجانے (Shop Decoration) میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

تاریخ کا جائزہ لیا جائے تو اس بات کی وضاحت ہوتی ہے کہ ماضی میں رنگوں کو منصب (Rank) اور پیشے (Occupation) کے ساتھ بھی تعبیر (Denote) کیا جاتا تھا۔ مثال کے طور پر جامنی رنگ کو شاہی رنگ (Royal Colour) سمجھا جاتا تھا اور اسے صرف شاہی خاندان کے افراد ہی استعمال کر سکتے تھے۔ رنگوں کی علامات (Colour Symbolism) جغرافیائی محل وقوع (Geographical Location) بدلنے کے ساتھ تبدیل ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر مغرب میں سفید رنگ کو پاکیزگی (Purity) کے ساتھ منسوب کیا جاتا ہے اور دُلہن سفید رنگ کا لباس زیب تن کرتی ہے۔ جبکہ مشرق میں اِس رنگ کو ماتم اور افسردگی کے ساتھ منسوب کرتے ہیں۔ اسی طرح ہندوستان میں بیوہ عورتیں سفید ساڑھی پہنتی ہیں۔

سائنسی ترقی رنگوں پر بھی بہت اثر انداز ہوئی ہے۔ اب رنگ زیادہ پکے اور مستقل (Permanent) ہیں اور فیشن بدلنے کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ فیشن ڈیزائن کرنے والے (Fashion Designers) رنگوں کا انتخاب صارف کی پسند کو مدنظر رکھ کر کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ایک موسم میں ہلکے رنگوں کا فیشن ہے تو اگلے موسم میں گہرے رنگ پسند کیے جاتے ہیں۔

## 8.1.2 فیشن کے جدید انداز (Current Trends in Fashion)

انسان کی فطری خواہش دوسروں سے منفرد اور بہتر نظر آنا ہے۔ اپنی اس خواہش کی تسکین کے لیے وہ نئے اور منفرد انداز کی تلاش میں رہتا ہے۔

پاکستان میں فیشن ایک بہت بڑی صنعت/ کاروبار کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ ہزاروں لوگ اس صنعت سے وابستہ ہیں۔ فیشن ڈیزائنرز دن رات نت نئے ڈیزائن بنانے میں مصروف ہیں تا کہ وہ اپنے صارفین کو مطمئن کر سکیں۔ فیشن سدا ایک سا نہیں رہ سکتا۔ نیا فیشن سب سے پہلے امرا (Elite class) میں مقبول ہوتا ہے اور پھر کچھ عرصے بعد وہ عوام الناس کا فیشن (Mass-Fashion) بن جاتا ہے اور امرا (Elite class) دوبارہ نئے فیشن کی تلاش میں لگ جاتے ہیں۔

فیشن کے انداز

پاکستان میں 2012ء میں فیشن کا ایک نیا انداز پچی کاری (Mosaic) دیکھنے میں آیا۔ اس میں گہرے رنگوں (Neon Colours) کے ساتھ مشرقی اور مغربی تراش خراش (Eastern and Western Cuts) کے لباس مقبول ہوئے۔

گہرے رنگوں کو نمایاں کرنے والے رنگ Highlighters بھی کہتے ہیں۔ اس میں سبز (Green)، آتشی گلابی (Bright Pink)، نارنجی (Bold Orange) اور طوطا رنگ (Parrot Green) وغیرہ شامل ہیں۔

مشرقیت اور مغربیت کے امتزاج کو ہمارے ملک کے ذہین فیشن ڈیزائنرز نے بہت خوبصورتی سے پیش کیا۔ قمیص کے ساتھ گاؤن (Gowns) کو مختلف انداز سے خوبصورت شکل میں پیش کیا۔ اس کے علاوہ اپنے ملک کی خوبصورتی کو اُجاگر کرنے کے لیے قبائلی علاقوں کے پٹھانی فراک کو بہت جدت سے پیش کیا اور پنجاب، سندھ، بلوچستان اور خیبر پختونخواہ کے روایتی لباس اور ہاتھ کی کڑھائی (Hand Embroidery) کو ایک نئے انداز میں پیش کیا۔

کپڑوں کے ساتھ ساتھ نئے فیشن کی جھلک جوتوں، پرس اور جیولری میں بھی نظر آتی ہے۔ کپڑوں سے ملتے جلتے شوخ رنگ کے پرس دوکانوں پر عام نظر آتے ہیں۔ مغربی انداز کے کپڑوں کے ساتھ ملتے جلتے رنگوں (Matching Colours) کی اونچی ایڑی (High Heels) کے جوتے بھی بہت مقبول ہیں۔

Neon Colours

**اہم نکتہ**

جدید انداز کو اپناتے ہوئے ہمیں ایک اہم بات اپنے ذہن میں رکھنی چاہیے کہ ہم اپنے لباس کا انتخاب اپنی مالی حیثیت، شخصیت، اقدار، موقع محل اور موسم کی مناسبت سے کریں۔

## 8.1.3 فیشن کی معاشرتی اور معاشی اہمیت

## (Social and Economic Importance of Fashion)

فیشن کی صنعت ہر فرد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ہر روز جب آپ اپنی کپڑوں کی الماری کھولتے ہیں اور پہننے کے لیے لباس کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ کو اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ جو لباس آپ نے خریدا ہے، اس سے آپ کا بجٹ (Budget)، ماحول، نوکری (Job)، قومی معیشت اور تجارتی ادارہ سب اثر انداز ہوتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ فیشن کے مطابق تیار کردہ لباس معاشرتی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔

### i- فیشن کی معاشرتی اہمیت (Social Importance of Fashion)

لباس معاشرتی یا سماجی زندگی کا اہم جُز ہے۔ ماہر بشریات کے مطابق ہر زمانے میں لوگوں نے اپنے جسم کو کسی نہ کسی انداز سے ڈھانپا۔ خواہ وہ کپڑے، جسم پر مختلف قسم کی مصوری (Painting) یا جسم کو گودنے (Tattooing) سے تھا۔ غرض ہر معاشرے نے انسانی جسم کو مختلف طریقوں سے سجایا اور سنوارا۔

انسان کی فطری خواہش دوسروں سے منفرد اور مختلف نظر آنا ہے۔ بظاہر ایک جیسی نظر آنے والی قمیص یا لباس کو انسان نے مختلف طریقوں سے دوسروں سے منفرد بنایا۔ معاشرے کا ایک اہم رکن ہونے کی وجہ سے ہر فرد اپنے ہم عصروں سے اپنے آپ کو مختلف اور برتر دیکھنا چاہتا ہے اور اس کے لیے لباس کا سہارا لیتا ہے۔ گویا کہ انسان کی اس خواہش سے فیشن کو فروغ ملتا ہے۔ اسی وجہ سے لباس سماجی میل جول اور رتبے میں نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ لوگ ایک دوسرے کو اُن کے پہناوے سے جانچتے ہیں۔ سماجی اجتماع ہو یا امرا کا اجتماع اس کا موضوع عام طور پر فیشن ہی ہوتا ہے۔ سماجی اداروں (Social Institutions) میں عام طور پر لوگوں کو ان کے لباس سے ہی جانچا جاتا ہے۔ مختلف قسم کی سماجی انجمنوں (Social Clubs) کا لباس کے بارے میں ایک خاص ضابطہ (Dress Code) ہوتا ہے۔ جو شخص اُس پر عمل نہیں کرتا وہ وہاں داخل نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح بہت سے نجی اداروں مثلاً بینک، ہسپتال، نجی اداروں کے دفاتر اور نجی سکول کے دفاتر وغیرہ میں ملازمین کے لیے ٹائی (Tie) پہننا ضروری ہے۔

**ذرا تصوّر کریں کہ**

اگر کپڑوں کے لیے کوئی ضابطہ نہ ہو اور عام لباس میں ملبوس ایک آدمی ہسپتال میں داخل ہو کر کہے کہ میں ڈاکٹر ہوں یا ڈاکٹر بغیر خاص کپڑوں (Surgical Gowns) کے آپریشن کرنے لگیں۔ یا وکیل اور جج عدالت میں روزمرہ کے عام کپڑوں میں چلے جائیں تو کیا یہ مناسب لگے گا؟

اس تمام نظام کو ٹھیک طریقے سے چلانے کے لیے معاشرے نے فیشن کی سماجی حدود مقرر کی ہیں۔ لوگ صاف سُتھرے اور ممتاز (Distinguish) نظر آئیں گے اگر انہوں نے موقع محل کے مطابق لباس پہن رکھا ہوگا۔ کیونکہ فیشن کے مطابق صحیح موقع پر زیبِ تن کیا ہوا مناسب و موزوں لباس معاشرے کو بہتر اور منظم بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

### (ii) فیشن کی معاشی اہمیت (Economic Importance of Fashion)

فیشن کی صنعت کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ یہ کسی بھی ملک کی معیشت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ ملک کے لیے زرمبادلہ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بہت سے لوگوں کو روزگار بھی فراہم کر رہی ہے۔ عالمگیر معاشی بحران بھی فیشن کی صنعت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ فیشن کی معیشت تین مراحل میں ہوتی ہے۔

1- پیداوار (Production)
2- تقسیم (Distribution)
3- اصراف یا استعمال (Consumption)

-1 **پیداوار (Production):** اس کا تعلق لباس تیار کرنے سے ہے۔ صارف کی مانگ کے مطابق لباس تیار کیا جاتا ہے۔ پیداوار کا مرحلہ درحقیقت باقی دو مراحل کو بھی چلاتا ہے۔ ان تینوں مراحل کو الگ نہیں کیا جا سکتا۔ لباس کا تعلق فیشن سے ہے اور فیشن آج کل کی عالمگیر دنیا میں بہت تیزی سے بدلتا ہے اور اس میں بہت مقابلہ بازی (Competition) ہے اس لیے پیداوار کے مرحلہ میں کام میں بہت تیزی درکار ہوتی ہے۔

-2 **تقسیم (Distribution):** اس میں تیار شدہ سامان (لباس) کو صارف تک پہنچایا جاتا ہے۔ ترقی یافتہ ملکوں میں فیشن تبدیل ہونے کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے اس لیے تقسیم کے مرحلہ کو کم سے کم وقت میں مکمل کرنا ضروری ہے۔

-3 **اصراف یا استعمال (Consumption):** اصراف یا استعمال سے مراد لباس کو استعمال کرنا یا پہننا ہے۔ اس مرحلے میں لباس صارف کے پاس استعمال کے لیے پہنچ جاتا ہے۔

## 8.2 فیشن اور زیبائش/ بننا سنورنا (Fashion and Grooming)

### 8.2.1 زیبائش/ بننا سنورنا (Grooming) کی تعریف

زیبائش یا بننے سنورنے سے مراد ذاتی صفائی، صاف ستھرے اور نہایت سلیقے سے بنے ہوئے بال، موقع محل کے مطابق لباس، صاف ستھرے اور تراشے ہوئے ناخنوں وغیرہ سے ہے۔

### 8.2.2 ذاتی زیبائش کی روزمرہ زندگی میں اہمیت
### (Importance of Personal Grooming in Everyday Life)

جلد (skin)، دانت، اور ناخن دلکش شخصیت کے لیے نہایت اہم ہیں۔ متوازن غذا کھانے سے جلد، دانت اور ناخن صحت مند رہتے ہیں۔ صاف ستھرا رہنے سے انسان بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ جسم کو صاف ستھرا رکھنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ اس مقصد کے لیے باتھ ٹب، شاور یا اسفنج باتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ نہاتے ہوئے صابن کو اچھی طرح اپنے جسم سے صاف کریں۔ ورنہ اس سے سوزش (Irritation) پیدا ہوسکتی ہے۔

#### (i) جلد کی حفاظت وصفائی (Care and Cleaning of Skin)

مسلسل رگڑ سے جسم خصوصاً ہاتھوں اور پاؤں پر سخت جلد (Callous Skin) بن جاتی ہے۔ ہر دفعہ نہاتے ہوئے اس

سخت جلد کو برش کی مدد سے رگڑیں اس طرح یہ آہستہ آہستہ ختم ہوجائے گی۔ اگر آپ کی جلد رُوکھی یا خارش والی (Itchy) ہے تو نہانے کے بعد لوشن یا کریم کا استعمال کریں۔ اپنے جسم کو بدبو سے بچانے کے لیے بازوؤں کے نیچے خوشبودار پاؤڈر یا ڈیوڈرینٹ (Deodorant) استعمال کریں۔ یہ بازار میں باآسانی دستیاب ہیں اور بہت مہنگے بھی نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ پھٹکری (Alum) کو بازوؤں کے نیچے مل لینے سے بھی بدبو دور ہوجاتی ہے۔

کیل، دانے اور مہاسے یا چکنی جلد نوجوانوں کے عام مسائل ہیں۔ ان کا براہ راست تعلق آپ کی غذا اور جلد کی صفائی سے ہے۔ رات کو سونے سے پہلے اپنے چہرے کو Cleansing Milk سے صاف کریں اور ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنی غذا کا بھی خاص خیال رکھیں۔ مصالحے دار، چکنی اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔ زیادہ سے زیادہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کریں۔ دن میں کم از کم 8 سے 10 گلاس پانی کے پئیں۔

## (ii) ہاتھوں کی حفاظت اور صفائی (Care and Cleaning of Hands)

ہاتھوں کو دن میں بار بار دھونا چاہیے۔ اس سے ہمارے ناخن اور انگلیاں جراثیم سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور جراثیم پھیلانے کا باعث نہیں بنتے۔ صاف ستھرے ہاتھ اور ناخن دوسروں پر آپ کی شخصیت کا اچھا تاثر چھوڑتے ہیں۔ اگر آپ کے ہاتھوں کی جلد خشک ہے تو کریم یا لوشن کا استعمال کریں۔

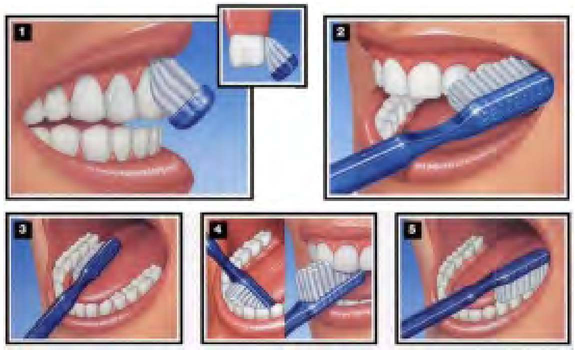
**اہم معلومات**

ناخنوں اور ہاتھوں کی صفائی کو Manicure جبکہ پاؤں اور پاؤں کے ناخنوں کی صفائی کو Pedicure کہتے ہیں۔

Pedicure

Manicure

## (iii) دانتوں کی حفاظت وصفائی (Care and Cleaning of Teeth)



دانتوں کی حفاظت

پُرکشش شخصیت کے لیے صاف سُتھرے دانت اور مسوڑھے بھی اہم ہیں۔متوازن غذا کھائیں، دانت برش سے صاف کریں۔ ڈینٹل فلاس (Dental Floss) استعمال کریں اور دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے جائیں۔ یہ سب صحت مند دانتوں کے لیے بہت ضروری ہے۔

غذا کا انتخاب غذا کے بنیادی گروہوں میں سے کریں۔دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذا، پھل اور سبزیاں دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے بہت ضروری ہیں۔جب بھی آپ کھانا کھاتے ہیں۔آپ کے دانتوں میں کھانے کے چھوٹے چھوٹے ذرات پھنس جاتے ہیں۔ان کو صاف کرنے کے لیے دن میں دو دفعہ دانت بُرش کریں اور ہر کھانے کے بعد ڈینٹل فلاس استعمال کریں۔

## (iv) بالوں کی حفاظت اور صفائی (Care and Cleaning of Hair)

سر کے بال آپ کی شخصیت کا بہت اہم حصہ ہیں۔صحت مند بال آپ کی شخصیت کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔ بالوں کے صحت مند ہونے کا انحصار خوراک اور بالوں کی حفاظت پر ہیں۔صاف سُتھرے بال دلکش شخصیت کا اہم حصہ ہیں۔اس کے لیے آپ کوئی اچھا سا شیمپو جو آپ کے بالوں کے لیے موزوں ہو استعمال کریں۔روزانہ شیمپو استعمال کرنے سے بال خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔اپنے بالوں کی قسم کے مطابق شیمپو کا انتخاب کریں۔ بالوں کی مناسبت سے بازار میں نارمل (Normal)، روکھے (Rough)، چکنے (oily) اور خشک (Dry) بالوں کے لیے شیمپو دستیاب ہیں۔اگر آپ کے بال بہت روکھے ہیں اور سلجھاتے ہوئے بہت الجھتے ہیں تو اس کے لیے آپ کے بالوں کو شیمپو کے بعد کنڈیشنر (Conditioner) کی ضرورت ہے۔

بالوں کی حفاظت

بالوں کی صفائی اور حفاظت کے ساتھ ساتھ بالوں کا انداز جو کہ آپ کی شخصیت کے مطابق ہو بہت ضروری ہے۔ بالوں کا انداز اپنے ڈیل ڈول اور چہرے کے نقوش کو مدنظر رکھ کر بنانا چاہیے۔ آئینے میں اپنے بالوں کے مختلف انداز بنا کر دیکھیں کہ آپ کے چہرے کے لیے کونسا انداز موزوں ہے۔

## 8.3 فیشن میں جدت ( Diversity in Fashion)

مختلف معاشروں (Societies) میں لباس کے فیشن ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہر معاشرے میں انسان نے مختلف طریقوں سے اپنے جسم کو ڈھانپنے کے لیے کپڑے کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا ہے۔ مثال کے طور پر امریکہ میں شرٹ اور ٹراؤزر (Shirt and Trousers) عام لباس ہے۔ اسی طرح اگر مشرق کی طرف آئیں تو یہاں لوگوں کا پہناوا شلوار قمیص اور لنگی (Lungi) وغیرہ ہے۔ اسی طرح ہندوستان میں عام پہناوا ساڑھی ہے۔

معاشرے کے ساتھ ساتھ علاقے کی آب و ہوا اور موسم بھی لباس کی جدت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مثلاً وہ علاقے جہاں پر سارا سال برف پڑتی ہے وہاں لوگ گرم اُونی کپڑے استعمال کرتے ہیں جبکہ گرم علاقوں میں ہلکے اور باریک لباس کا استعمال ہوتا ہے۔

### 8.3.1 فیشن میں جدت کی اقسام (Kinds of Diversity in Fashion)

فیشن میں جدت کو دو اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1- مختلف معاشروں میں جدت (Diversity Between Cultures)

2- ایک ہی معاشرے میں جدت (Diversity Within a Culture)

#### 1- مختلف معاشروں میں جدت (Diversity Between Cultures):

تمام دُنیا میں لباس ایک ایسا ذریعہ ہے جس سے ہم پہننے والے کی قومیت کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ زمانے کی ترقی کے ساتھ فاصلے سمٹ گئے ہیں۔ اب فیشن کو جاننا بہت آسان ہو گیا ہے۔ انٹرنیٹ (Internet) کے ذریعے ہم با آسانی پوری دنیا میں ہونے والی فیشن کی سرگرمیاں دیکھ سکتے ہیں۔ لوگ با آسانی اس فیشن کو اپنانے لگے ہیں۔ لیکن اس کے باوجود بھی پاکستانی معاشرے کی چھاپ اس میں ضرور نظر آتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک کام کرنے والی خاتون (Working Woman) اگر

امریکہ میں ہے تو وہ ٹراؤزر یا سکرٹ اور بلاؤز کے ساتھ کوٹ (Jacket) پہنے گی جبکہ پاکستان میں رہنے والی خاتون شلوار قمیص اور دوپٹہ یا چادر پہنے گی۔ اگر چہ وہ شلوار قمیص جدید تراش خراش اور فیشن کے عین مطابق ہو گا لیکن پاکستانی اقدار کے مطابق بنایا گیا ہو گا۔

پاکستان میں رہنے والی خاتون

امریکہ میں رہنے والی خاتون

اسی طرح ہم ایک پادری (Priest) اور ایک مولانا میں فرق کر سکتے ہیں۔ بے شک وہ دونوں نیو یارک (New York) کی کسی شاہراہ پر جا رہے ہوں با آسانی پہچانے جائیں گے۔ کچھ معاشرے ایسے بھی ہیں جہاں پر جسم کے تمام حصوں کو لباس سے ڈھانپنا ضروری نہیں سمجھا جاتا۔ لیکن تمام دنیا میں مسلمان معاشرہ جہاں کہیں بھی ہے اِس میں عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے اپنے جسم کے تمام حصوں کو ڈھانپنا ضروری ہے۔ ان تمام حقائق کے باوجود ہم اس بات کو نہیں جھٹلا سکتے کہ دنیا کے تمام بڑے بڑے شہروں مثلاً لندن، پیرس اور نیو یارک وغیرہ میں جوان لوگوں کا فیشن ایک ہے اور سب جوان لڑکے لڑکیاں جینز (Jeans) اور شرٹ پہنتے ہیں۔ ان کے فیشن میں اختلافات سے زیادہ مماثلت ہوتی ہے اگر چہ وہ مختلف معاشروں سے تعلق رکھتے ہیں۔

### -2 ایک ہی معاشرے میں جدت (Diversity within a Culture)

ہر معاشرہ ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ ان کے رہن سہن اور لباس پہننے کے طریقے فرق ہیں۔ لیکن اگر ہم غور کریں تو معاشرے کے اندر بھی لوگوں کے پہننے اوڑھنے کے طریقوں میں بہت فرق ہوتا ہے۔ معاشرہ یکساں (Uniform) اور جامد (Static) نہیں رہ سکتا۔ ہر عمر اور نسل، کچھ رسومات اور لباس پہننے کی عادات میں تبدیلی لاتے رہتے ہیں۔

## اہم نکات

1- ہم اپنی شخصیت اور انفرادیت کا اظہار فیشن/ رواج کے ذریعے کرتے ہیں اور یہ تقریباً ہم میں سے ہر فرد کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

2- امرا جدید فیشن کو سب سے پہلے اپناتے ہیں اور یہ فیشن لیڈرز کے محدود گروہ کے لیے ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد وہ عوام الناس کا فیشن بن جاتا ہے۔

3- بنیادی طور پر فیشن کے چار عناصر یک رُخی خاکہ، جُز ئیات، سطحی کیفیت اور رنگ ہیں۔

4- یک رُخی خاکہ سے مراد لباس کی شکل و ہیئت ہے جبکہ جُز ئیات (Details) سے مراد وہ انفرادی عناصر ہیں جو یک رُخی خاکے کو شکل و ہیئت دیتے ہیں۔

5- فیشن کا اہم جُز سطحی کیفیت ہے۔ اس کا تعلق دیکھنے اور چھونے سے ہے۔

6- لباس کے انتخاب میں رنگ بہت اہمیت کا حامل ہیں۔ اس کے علاوہ رنگ تشہیر/ اشتہارات، پیکنگ اور دوکانوں کو سجانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

7- لباس کا انتخاب اپنی مالی حیثیت، شخصیت، اقدار، موقع محل اور موسم کی مناسبت سے کرنا چاہیے۔

8- فیشن کے مطابق تیار کردہ لباس معاشرتی اور معاشی اہمیت کا حامل ہے۔

9- فیشن کی معیشت تین مراحل میں ہوتی ہے مثلاً پیداوار، تقسیم اور اصراف یا استعمال۔

10- دلکش شخصیت کا تعلق ذاتی صفائی مثلاً صحت مند جلد، دانتوں اور ناخنوں کی صفائی، سلیقے سے بنے ہوئے بالوں اور موقع محل کے مطابق تیار کردہ لباس سے ہے۔

11- فیشن کی صنعت ملک کی معیشت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ لوگوں کو روزگار فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ ملک کو زرمبادلہ بھی فراہم کرتی ہے۔

12- فیشن میں جدت کی دو اقسام ہیں۔ مثلاً مختلف معاشروں میں جدت اور ایک ہی معاشرے میں جدت۔

13- معاشرہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ یہ یکساں اور جامد نہیں رہ سکتا۔ اس میں تبدیلی، فنی، سماجی اور معاشی قسم کی ہوسکتی ہے۔

## سوالات

-1 ذیل میں دیے گے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں، درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) ہم اپنی شخصیت اور انفرادیت کا اظہار کیونکر کرتے ہیں؟

(ا) سستے کپڑوں سے (ب) بے جا اصراف سے

(ج) فیشن سے (د) جُزئیات سے

(ii) بنیادی طور پر فیشن کے کتنے عناصر ہیں؟

(ا) دَس (ب) پانچ

(ج) چھ (د) چار

(iii) فیشن کی صنعت لوگوں کو کیا فراہم کرتی ہے؟

(ا) تبدیلی (ب) وقت کا ضیاع

(ج) روزگار (د) جدت

(v) دلکش شخصیت کا تعلق کس سے ہے؟

(ا) قیمتی لباس سے (ب) امارت سے

(ج) صحت مند جلد، دانتوں اور ناخنوں سے (د) قیمتی زیورات سے

(v) فیشن کی معیشت کے کتنے مراحل ہیں؟

(ا) پانچ (ب) چھ

(ج) تین (د) چار

(vi) فیشن میں جدت کی کتنی اقسام ہیں؟

(ا) ایک (ب) دو

(ج) تین (د) پانچ

-2 **مختصر جوابات تحریر کریں:**

(i) فیشن کی تعریف کریں۔

(ii) فیشن کی اقسام کی تعریف کریں۔

(iii) فیشن کے عناصر کے نام لکھیں۔

(iv) فیشن کی معیشت کے مراحل کے نام لکھیں۔

(v) زیبائش کی تعریف کریں۔

(vi) رواج/فیشن میں جدت کو کتنی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے؟ ان کے نام لکھیں۔

-3 **تفصیلی جوابات تحریر کریں۔**

(i) فیشن کے جدید رجحانات پر بحث کریں۔

(ii) فیشن کی معاشرتی اور معاشی اہمیت کو تفصیل سے بیان کریں۔

(iii) ذاتی زیبائش (Personal Grooming) کی روزمرہ زندگی میں اہمیت کو مثالوں سے واضح کریں۔

(iv) فیشن میں جدت (Diversity) پر بحث کریں۔

## عملی کام (Practical Work)

-1 طلبہ اپنے لیے ایک ہفتہ کا ذاتی زیبائش کا چارٹ تیار کریں۔

-2 اخبارات اور رسائل میں سے مقامی اور بین الاقوامی فیشن کی تصاویر کاٹ کر اپنی پریکٹیکل فائل میں لگائیں۔