

# ذاتی زیبائش

ذاتی زیبائش سے مراد اپنی شخصیت کو دلکش طریقے سے بنا کر رکھنے سے ہے۔ ایک مقولے کے مطابق ہر لڑکی دلکش اور حسین ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ وہ ذاتی زیبائش کا دھیان رکھے اور اپنی دیکھ بھال باقاعدگی سے کرے۔ وہ لڑکی جو ذاتی دیکھ بھال خاص طریقے سے کرتی ہے۔ اس کی شخصیت اس لڑکی سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ جوان پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتی۔

اگر چہ لباس کا شخصیت کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہوتا ہے۔ مگر صرف لباس پہننے سے ہی انسان صاف ستھرا اور صحت مند نہیں لگ سکتا بلکہ اپنی شخصیت کو جاذب نظر اور پر اثر بنانے کے لیے چمکتی ہوئی آنکھیں، سیاہ اور چمکتے ہوئے بال، صاف چمکتے ہوئے دانت اور صاف ستھرے ہاتھ اور ناخن بھی بہت ضروری ہیں۔ جس سے دوسرے لوگ فوراً متاثر ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں عام طور پر ذاتی دیکھ بھال کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ ہمیں اس کی اہمیت کا اندازہ نہیں ہوتا کہ ذاتی دیکھ بھال انسان کی شخصیت پر کس قدر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی زندگی کے ہر شعبے میں دلکش شخصیت کو ہی پسند کیا جاتا ہے۔

## ذاتی زیبائش کا طریقہ

ذاتی زیبائش کے لیے دو چیزیں بہت ضروری ہے۔

- 1- ان سب چیزوں کا جاننا جو ذاتی زیبائش کے لیے ضروری ہے۔
- 2- ان سب چیزوں کو باقاعدگی سے کرنا جو بہت اہم ہیں۔ کیونکہ عام طور پر لوگ جانتے بوجھتے ہوئے بھی بہت سی چیزیں باقاعدگی سے نہیں کرتے۔ جس کے نتیجے میں شخصیت پر نکھار نہیں آتا۔ ذاتی زیبائش کے لیے کوئی روپیہ پیسہ خرچ نہیں کرنا پڑتا۔ بلکہ چند باتوں پر عمل کرنے سے آپ کی شخصیت اور جسمانی صحت بہتر بن سکتی ہے۔

- 1- متوازن غذا کا استعمال
- 2- جسمانی صفائی
- 3- بالوں کی صفائی اور حفاظت
- 4- دانتوں کی صفائی اور حفاظت
- 5- ہاتھ پاؤں اور ناخنوں کی صفائی اور حفاظت
- 6- ورزش اور اٹھنے بیٹھنے کا انداز

## 1- متوازن غذا کا استعمال

ذاتی زیبائش اچھی صحت سے شروع ہوتی ہے کیونکہ اچھی صحت سے ہی انسان کی جلد صحت مند نظر آتی ہے۔ ورنہ ظاہری حفاظت سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ چونکہ صحت کا انحصار بہت حد تک متوازن غذا پر ہے۔ اس لیے ہر ممکن کوشش سے متوازن غذا کھانے کی عادت باقاعدگی سے اپنانی ضروری ہے۔ ورنہ ذاتی زیبائش کے باقی اصول اپنانے سے کوئی خاص فرق نہیں پڑے گا۔

## 2- جسمانی صفائی

جسمانی صفائی میں صحیح طریقے سے ہاتھ منہ دھونا اور نہانا شامل ہے۔ یوں تو ہاتھ منہ دھونا اور نہانا ایک معمولی سی بات ہے اور تقریباً سب لوگ کسی نہ کسی طریقے سے یہ کرتے بھی ہیں لیکن توجہ سے ہاتھ منہ دھونے اور نہانے سے جلد پر خاص تازگی آتی ہے جو خاص عرصے تک قائم رہتی ہے۔ اس میں دو چیزوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- ہلکی قسم کا صابن استعمال کرنا  
2- نرم تولیہ استعمال کرنا

زیادہ تیز صابن استعمال کرنے سے جلد بہت خراب ہو جاتی ہے اور اس میں کھر ڈرا پن اور سختی آ جاتی ہے اور اس کے برعکس ہلکی قسم کے صابن اور نرم تولیے کے استعمال سے جسم اور چہرے کی جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔ دن میں دو یا تین دفعہ ہاتھ منہ دھونا ضروری ہے۔ کیونکہ کچھ لوگوں کی جلد چکنی ہوتی ہے۔ ارد گرد کا گرد و غبار چہرے پر جمنے سے جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور جلد پر میل جمی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اپنی جلد کے مطابق منہ دھویا جائے لیکن صابن کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ چکنی جلد کے لیے مین کا استعمال بہتر رہتا ہے۔ لیکن جن لوگوں کی جلد خشک ہوتی ہے۔ ان کو مین کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے جلد زیادہ خشک ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ زیادہ مرتبہ دھونے سے بھی خشکی پیدا ہوتی ہے جن لوگوں کی جلد درمیانی قسم کی ہوتی ہے۔ ان کے لیے دن میں دو دفعہ ہاتھ منہ دھونا کافی ہے۔ اسی طرح نہانے سے بھی جسمانی صفائی میں فرق پڑتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ باقاعدگی سے نہانا نہ صرف صحت کے لیے اچھا ہے بلکہ اس سے جلد بھی صاف ستھری اور چہرہ خاص طور پر نکھر نظر آتا ہے۔ گرمیوں میں دن میں دو مرتبہ نہانا بہتر ہے کیونکہ اس طرح پسینے کی بو اور گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔ سردیوں میں ہر روز اگر نہایا جاسکے تو ہفتے میں دو دفعہ نہانا ذاتی صفائی اور تازگی کے لیے لازمی ہے۔ اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے اور قدرتی خوبصورتی کو دوبالا کرنے کے لیے بالوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔

## 3- بالوں کی صفائی اور حفاظت

صاف ستھرے اور کنگھی کئے ہوئے بال قدرتی طور پر خوبصورت لگتے ہیں۔ بال چکنے، خشک اور درمیانی قسم کے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی صفائی اور حفاظت بھی اسی لحاظ سے کرنی چاہیے۔ چکنے والوں کو زیادہ دھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر نارٹل بال جو نہ زیادہ چکنے اور نہ زیادہ خشک ہوتے ہیں۔ ہفتے میں دو دفعہ دھونے ضروری ہوتے ہیں۔ دھونے کے علاوہ مندرجہ ذیل طریقوں سے بالوں کی صفائی اور حفاظت کرنی ضروری ہے۔

- 1- اپنی کنگھی اور برش ہمیشہ الگ رکھنا چاہیے۔
- 2- ہر روز دن میں دو دفعہ تین سے پانچ منٹ تک بالوں میں کنگھی کریں۔ اس سے خون کی گردش تیز ہوتی ہے جو بالوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔
- 3- ہفتے میں ایک دفعہ بالوں کو اچھی طرح تیل لگائیں یہ بھی بالوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔
- 4- اپنے بالوں کو ہمیشہ اس حالت میں رکھیں جیسے کنگھی کئے ہوں۔ یہ بالوں کی قسم پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ خشک قسم کے بالوں کو چکنے والوں سے زیادہ کنگھی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اپنے بالوں کے مطابق کنگھی کریں۔
- 5- اپنے چہرے کے مطابق بال بنا لیں۔ اس سے انسانی حسن میں کافی فرق پڑتا ہے۔

6- بالوں کی صحت کے لیے متوازن غذا بھی بہت ضروری ہے۔ پھل، ہر قسم کی سبزیاں، انڈے، دودھ، گوشت اور اناج کھانے سے بالوں میں چمک اور ملائمت آ جاتی ہے۔

#### 4- دانتوں کی صفائی اور حفاظت

صاف اور چمکیلے دانت اچھی صحت کے لیے ہی ضروری نہیں بلکہ یہ قدرتی حسن میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ کیونکہ بات چیت کرتے اور ہنستے مسکراتے وقت صاف دانت نمایاں ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی ڈاکٹر کی رائے کے مطابق صبح اٹھنے کے بعد ناشتے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے کرنی لازمی ہے۔ کیونکہ خوراک کا کوئی ذرہ بھی دانتوں میں لگا رہنے سے خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ دانتوں کو خوبصورت اور چمک دار رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

- 1- متوازن غذا استعمال کریں۔ جس میں دودھ، انڈے، سبزیاں، پھل، گوشت اور مختلف قسم کے اناج شامل ہیں۔
- 2- دانتوں کی روزانہ صفائی کریں اور دانتوں کے اندر، باہر، اوپر، نیچے اور ہر سطح پر اچھی طرح برش کریں۔ اگر برش کی بجائے تازہ مسواک استعمال کی جائے تو اس سے بھی دانت صاف اور صحت مند رہتے ہیں۔
- 3- وقتاً فوقتاً اپنے دانتوں کا معائنہ کرواتے رہنا چاہیے۔

#### 5- ہاتھ پاؤں اور ناخنوں کی صفائی اور حفاظت

ہاتھ پاؤں کے ناخن صاف رکھنا زیبائش کا اہم حصہ ہیں۔ صحت کے لیے صرف ناخنوں کی صفائی ہی ضروری نہیں۔ بلکہ اچھے اور صاف ستھرے ناخن خوبصورت بھی لگتے ہیں۔ ہم ہر کام کرنے میں ہاتھوں کا استعمال کرتے ہیں اور یہ زیادہ دکھائی دیتے ہیں۔ اس لیے ان کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ لمبے ناخنوں کو صاف ستھرا اور اچھی شکل میں رکھنا بہت مشکل ہے۔ ان کی احتیاط کے لیے زیادہ وقت درکار ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ناخنوں کی تراش خراش کا خاص خیال رکھا جائے کیونکہ یہ سنت نبویؐ بھی ہے۔ ناخنوں کی صفائی کے لیے مندرجہ ذیل اصولوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہر جمعہ کو ناخن تراشتے تھے۔ اگر ایسی عادت ڈال لی جائے تو ایک سنت بھی پوری ہوگی۔

- 1- ناخنوں کی صفائی کے لیے ایک چھوٹا سا ناخن صاف کرنے والا سیٹ (Manicuring Set) استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں ناخن کاٹنے کے لیے ناخن تراش (Nail Cutter) اور اس کی شکل بنانے کے لیے (Nail Filer) ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ ایک چھوٹی قینچی بھی ہوتی ہے۔ ان چیزوں کی مدد سے نہ صرف ناخن آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔ بلکہ باقاعدگی سے کرنے کے لیے ایک مخصوص جگہ پر چیزیں موجود ہوتی ہیں جن سے کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔
- 2- ناخنوں کو نہانے کے فوراً بعد صاف کرنا اور تراشنا بہتر ہے۔ کیونکہ اس وقت ناخن نرم ہوتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو سکے۔ تو کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں اور خشک تو لیے سے خشک کریں۔ بعد میں کوئی کریم ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کے ارد گرد کی جلد نرم رہتی ہے اور ناخن ٹوٹنے نہیں۔
- 3- ناخنوں کی صفائی ضرورت کے لحاظ سے کریں اور ناخنوں کو ہمیشہ صاف رکھیں۔
- 4- ناخنوں کو کترنے کی عادت سے ہمیشہ پرہیز کریں۔ یہ نہ صرف صحت کے لیے مضر ہے۔ بلکہ کترے ہوئے ناخن بہت بُرے لگتے ہیں۔

5- پاؤں کے ناخن صاف رکھنے کے ساتھ ساتھ پاؤں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر پاؤں کی ایزی اور نچلا نہاتے وقت اچھی طرح سے صاف کریں۔

6- ورزش اور اٹھنے بیٹھنے کا انداز

روزمرہ کے کاموں میں آج کل اتنی مشقت نہیں ہوتی۔ جتنی پہلے ہوا کرتی تھی اس لیے ذاتی زیبائش کے لیے ہلکی سی ورزش کرنا بہت ضروری ہے تاکہ سارا دن چاق و چوبند گزرے۔ نیز اٹھنے بیٹھنے کا بھی صحیح انداز اپنانا ضروری ہے۔

### ذاتی زیبائش کے لئے چارٹ

ذاتی زیبائش میں باقاعدگی کی عادت ڈالنے کے لیے شروع میں دو تین مہینے ضروری ہے کہ آپ ہفتے کے دنوں کے حساب سے چیک کریں۔ یہ چارٹ اپنی الماری میں لٹکالیں اور ہر صبح دیکھ لیں تاکہ اندازہ رہے کہ آپ نے کیا کیا چیزیں کرنی ہیں۔ عادت پختہ ہونے پر صرف ذہن میں رکھ کر اپنی دیکھ بھال کریں۔

ذاتی زیبائش	جمعہ	ہفتہ	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات
ورزش کرنا							
نہانا							
ہاتھ منہ دھونا							
دانت صاف کرنا							
بالوں کو صاف کرنا							
بالوں کو برش کرنا							
ہاتھ پاؤں کے ناخن صاف کرنا							

### سوالات

- 1- ذاتی زیبائش سے کیا مراد ہے؟ روزمرہ زندگی میں اس کی اہمیت بیان کریں۔
- 2- صحیح طریقے سے بالوں کی صفائی اور حفاظت کیسے کی جاتی ہے آپ کے بالوں کے لیے کونسا طریقہ مناسب ہے؟
- 3- ہر روز نہانے سے شخصیت پر کیا اثر پڑتا ہے؟ آپ یہ عادت کیسے ڈال سکتی ہیں؟
- 4- ہاتھ پاؤں اور ناخنوں کی صفائی اور حفاظت سے کیا مراد ہے؟
- 5- خالی جگہوں کو پُر کریں۔

(i) اچھی صحت کے لیے..... ضروری ہے۔

(ii) جسمانی صفائی میں..... دھونا اور..... شامل ہے۔

(iii) بالوں کو ہفتے میں..... دفعہ دھونا چاہیے۔

(iv) ہاتھ منہ دھونے کے لیے..... قسم کا صابن استعمال کرنا چاہیے۔

(v) دن میں..... دفعہ کتنی گھی کرنی چاہیے۔

(vi) دانت..... سے پہلے اور..... کے بعد صاف کرنے چاہئیں۔

6- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) لباس کا شخصیت کے ساتھ تعلق ہے۔

(ii) نہانے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔

(iii) ناخن کترنے کی عادت

(iv) بالوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

7- ذاتی زیبائش میں کون سی چیزیں شامل ہیں۔

.....1

.....2

.....3

8- جمعہ کو ناخن کاٹنے کی کیا اہمیت ہے؟ ذاتی زیبائش کے مطالعے کے بعد آپ نے عملی طور پر کیا تبدیلی کی ہے؟

9- روزمرہ زندگی میں ورزش اور اٹھنے بیٹھنے کے انداز سے انسانی صحت کیونکر متاثر ہوتی ہے؟

10- ذاتی زیبائش پر تفصیلی مضمون تحریر کریں۔