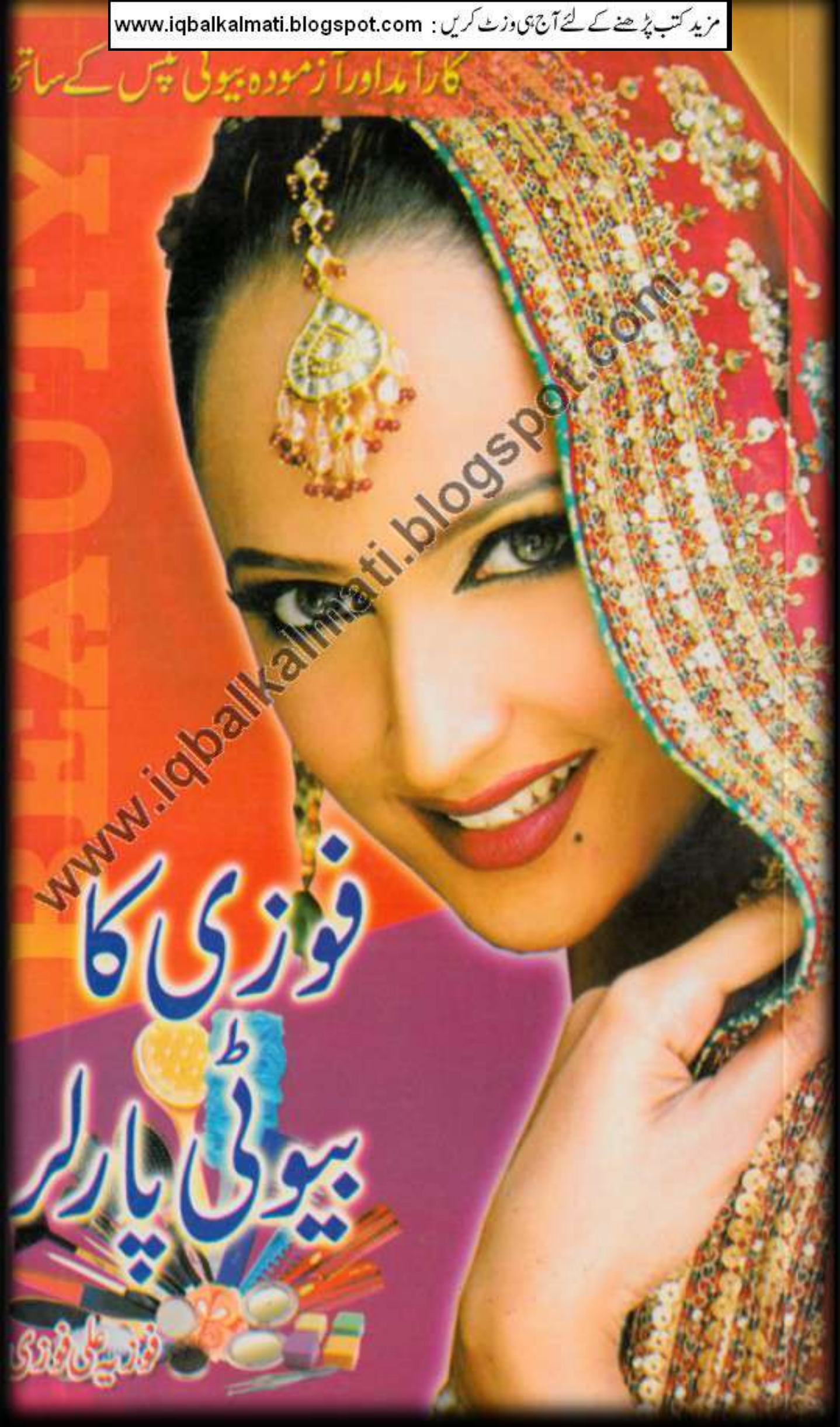


کارآمد اور آزمودہ بیوٹی ٹپس کے ساتھ

# فوزی کا بیوٹی پارلر

فوزی علی فوزی





## فہرست

31	لپ گلوں	20	آپ کا چہرہ اور میک اپ	5	میک اپ
	شادی کی تقریبات،	21	چہرے کی دیکھ بھال	5	بیوٹی
31	پارٹی اور میک اپ		سانولی اور سیاہ رنگت کی	6	چہرہ ہمیشہ شاداب رکھیں
34	لپ اسٹک کا استعمال	22	حفاظت	9	فیشل
	لباس کی مناسبت سے		سر دیوں میں چہرے کی	9	فیشل کرنے کا طریقہ
35	ناخن اور ہاتھ کی حفاظت	22	حفاظت		ماسک جلد کی صحت کا
	لبے اور خوبصورت		گرمیوں میں چہرے کی	11	ضامن
38	ناخنوں کا راز	24	حفاظت	12	ماسک کی اقسام
41	ہونٹوں کی دلکشی کے راز	27	اپنا میک اپ خود کریں		گھر میں بننے والے
43	بانہیں اور نکلیاں	27	صبح اور دن کا میک اپ	13	ماسک
46	رنگ اور شخصیت		کلیننگ کریم اور		فیکٹری کے تیار شدہ
48	کیل اور مہلت	28	فؤڈ ڈیشن	13	ماسک
	آرائش، بال کے زریں	28	بلش آن	14	پائن اپل ماسک
50	اصول	28	آلی پروپسل	14	اسٹریپری ماسک
54	دلش آنکھیں	28	آئی شید	15	گلڑی کا ماسک
60	بالوں کی آرائش و حفاظت	28	آئی ہائر	15	خمیر کا ماسک
60	بال کیسے بنتے ہیں؟	29	مسکارا	16	کارن کا ماسک
62	بالوں کی اقسام	29	لپ اسٹک	16	خوبانی کا ماسک
62	چکنے بال	29	رات کا میک اپ	16	گاجر کا ماسک
63	ہارل بال	29	فؤڈ ڈیشن		ماسک کے متعلق ضروری
65	ٹنگ بال	30	بلش آن	16	ہدایات
	بالوں کی حفاظت اور	30	کنر فلنگ	17	اور لیموں
67	جدید طریقے	30	آنکھوں کا میک اپ		لیموں اور دال چنا کا
68	تفصیلی کرنا	30	بانی انٹ	18	ماسک
69	بلش کرنا	31	لپ ایک اپ	18	لیموں اور صندل کا ماسک

دھونے سے قبل تیل لگنا	70	چارٹ نمبر 2	104	بیشہ جوان اور خوبصورت
شیبہ کا انتخاب	72	چارٹ نمبر 3	107	رہنے
کنڈیشننگ	74	چارٹ نمبر 4	109	آرائش جمال کے لئے
بال دھونے کے مروج		خوبصورت بدن مالش کی	133	چند گہرے نیلے
طریقے	76	بدلت	112	اپنے جسم کو مناسب رکھیں
تنگھی کرنے کا صحیح		جسم خوبصورت کرنے کی	113	چہرے کی خوبصورتی کے
طریقہ	77	ورزش	141	قیمتی راز
بالوں کے لئے مناسب		جسم غلبہ طبعانے کی		ایک غرور آسان بیوفی
خوراک	79	ورزش	114	پان
بالوں کو مضر اشیاء سے بچانا	84	شائون و سڈول کرنے	143	افرائش و بہت
بال بچنے کے کانسز	88	کی ورزشیں	115	پینے اور ریش کی بد
گہرے بالوں کیلئے نسخہ	89	قد و انداز کے لئے	148	فالتو بالوں کی صفائی
چند اہم مشورے	89	ورزش	115	مشرقیہ
بہتر انسان کا چہرے پر اثر	90	خوشامد یوں	116	چہرے کی ورزشیں
سر کی شکل	95	انسان کی خوبصورتی نظر		ایک رات وایت کے
بہتر انسان	96	انسان	117	انسان
گول چہرہ	97	انسان	118	انسان کا چہرہ
چوکور چہرہ	97	انسان	119	خوبصورت چہرے
بیضوی چہرہ	97	انسان	119	انسان
مکونی چہرہ	97	انسان	122	انسان
لمبے بال	98	خوش رہنے کی تہیں	123	
تھنڈے یا گرمی	98	انسانی جلد اور مینڈیکل		
ورزش اور خوبصورتی	99	انسانی نظر	125	
متوازن غذا کی ضرورت	99	آپ کیلئے چند ضروری		
انسان کی طبیعت	100	انسان	128	
ورزش اور ضروری باتیں	101	انسان		
پورے جسم	101	انسان	130	

## میک اپ

اپنے چہرے اور جسم کو خوبصورت بنانے کے لئے سرخی پاؤڈر کا استعمال کوئی آج کی چیز نہیں ہے۔ پرانے زمانے میں بھی میک اپ کرنے کے مختلف طریقے استعمال کئے جاتے تھے۔

مصر کی مشہور ملکہ کلوپٹرہ جو آج سے تین ہزار سال قبل گزری ہے اور جو اپنے حسن و جمال کی وجہ سے تاریخ میں خاص مقام رکھتی ہے، کے متعلق مشہور ہے کہ وہ اپنے ہاتھ اور پاؤں کے ناخنوں پر سرخ، آنکھوں پر ہلکا سبز اور پلکوں پر سیاہ رنگ لگایا کرتی تھی۔ یونان کی عورتیں رات کو اپنے چہرے پر آئٹل کر سوتی تھیں اور صبح دودھ سے منہ دھوتی تھیں اس کے بعد جست کا کشتہ لگایا جاتا تھا۔ یونان میں بھورے بال زیادہ پسند کئے جاتے تھے۔ اس لئے وہاں بالوں کو سنہری بنانے کے کئی طریقے رائج تھے۔

یورپ اور ایشیائی ملکوں مثلاً جاپان میں بھی کئی ہزار سال پہلے آرائش حسن کے متعدد طریقے رائج تھے۔ جاپان کی عورتیں سامنے کے بال کئی طرح سے بناتی تھیں۔ چینی عورتیں بھوئیں منڈوایا کرتی تھیں۔ دانتوں کو سیاہ کرتی تھیں اور اپنے ہاتھوں پر طرح طرح کی تصویریں بنوایا کرتی تھیں۔ ہمارے یہاں کے سرحدی علاقوں میں بچوں کے چہرے کو سوئیوں سے گودنے کا رواج ہے۔ اگرچہ اُس زمانے میں شیشہ نہیں ہوتا تھا تاہم پیتل کو پالش کر کے اسی سے آئینے کا کام لیا جاتا تھا یا تیل کے بڑے بڑے برتنوں میں چہرے کا عکس دیکھا جاتا تھا۔ لیکن یہ اس سے بھی پہلے زمانے کی بات ہے جب پیتل کو پالش کیا جاتا تھا۔

بیوٹی:

حسن اور جسمانی صحت لازم و ملزوم ہیں اور وہ تناسب اعضاء اور وہ خوبصورتی!



وہ دل کشی، وہ خوش اطواری اور چال ڈھال جو نگاہوں ک خوشگوار معلوم ہوتی ہے صرف صحت ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔

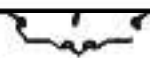
حُسن کوئی ایسی مختص یا مستثنیٰ چیز نہیں ہے جس میں سب عورتیں شریک نہ ہو سکیں۔ بجز اس عورت کے جس میں کوئی غیر معمولی پیدائشی عضو کا نقص موجود ہو۔ تقریباً تمام عورتیں خوب صورت اور دلکش بننے کی امکانی صلاحیت رکھتی ہیں بشرطیکہ وہ سمجھ لیں کہ حُسن کا اصلی راز تندرستی اور نیک دلی میں ہے۔

یہ ضروری نہیں کہ خوبصورت ہونے کے لئے حُسن کے تمام اجزاء مکمل ہونے چاہئیں اور چہرے مہرے، ناک، نقشے، انداز و ادا، رنگ و روپ اور وضع قطع ہر چیز میں جمال ہی جمال بدرجہ اتم و اکمل بھرا ہو۔ اگر خدو خال اور شکل و صورت اور عضوی تناسب و تشکیل میں ایک دو چیزیں بھی دلکش ہوں تو خوش سلیقگی کے ذریعے انہی بنیادوں پر دلربائی اور رعنائی کی پوری عمارت تعمیر کی جاسکتی ہے۔

### چہرہ ہمیشہ شاداب رکھیں:

ہر انسان کی زندگی میں تین دور آتے ہیں۔ بچپن، جوانی اور بڑھاپا۔ بڑھاپے سے بچنا مشکل ہے مگر ہر انسان کی کوشش ہوتی ہے کہ زندگی کا دوسرا دور یعنی جوانی دیر تک قائم رہے اور بڑھاپے کو جتنی دیر تک ہو سکے ٹالا جائے لیکن یہ عمل قدرت کے قانون کے خلاف ہے۔ دنیا کا کوئی حکیم یا ڈاکٹر بڑھاپے کی آمد کو نہیں روک سکتا۔ پچاس سال کی عمر میں عورت کے چہرے کی جلد زوال پذیر ہونے لگتی ہے۔ چہرے پر لکیریں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان لکیروں سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان زمانے کے گرم و سرد سے گزر چکا ہے۔ اس کی زندگی کے تجربے اس کے چہرے کی کتاب پر لکھے ہوتے ہیں۔ اگر بڑھاپے میں چہرہ جھریوں سے پاک ہو تو یہ ایسی کتاب معلوم ہوتی ہے جس پر کوئی تجربہ نہ ہو۔

انسان صدیوں سے بڑھاپے کے ان نشانات کو مٹانے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس صدی میں بھی وہ اس میں کامیاب نہیں ہو سکا۔ سائنس نے کوئی ایسا نسخہ ایجاد نہیں



کیا جس سے گزرا ہوا وقت واپس آ جائے اور زندگی کی گھڑیاں الٹی چلنے لگیں۔ آج کل اس سلسلے میں تحقیقات جاری ہیں کہ انسان کے جسم اور چہرے پر لکیریں کیوں نمودار ہوتی ہیں۔ ریسرچ میں کسی قدر کامیابی بھی حاصل ہوئی ہے۔

دراصل انسان کے جسم میں کروڑوں سیلز یعنی خلیے ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ زندہ رہنے کے بعد یہ خلیے مر جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔ جوانی کے دوران یہ تناسب برابر رہتا ہے مگر بڑھاپے میں اس عمل کی رفتارست ہو جاتی ہے۔ انسان کے جسم میں جتنے خلیے مرتے ہیں اتنے پیدا نہیں ہوتے۔ نئے خلیے پیدا نہ ہونے کے باعث جلد مرجھا جاتی ہے۔ زیادہ بڑھاپے میں نئے خلیوں کی پیداوار بہت گھٹ جاتی ہے۔ جلد مردہ ہونے لگتی ہے۔ اس پر بے تحاشا جھریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جلد سکڑ جاتی ہے۔ یہ بڑھاپے کی نشانی ہے۔

سائنس دان بڑھاپے کا راز راز تو جان گئے لیکن اس کا حل دریافت نہ کر سکے۔ قدرت کی بے رحمی ایک بچے کی تروتازہ اور شاداب جلد کو نصف صدی کے بعد جھریوں کے ذہیر میں تبدیل کر دیتی ہے تو جوانی میں یہ جلد زیادہ شگفتہ ہو جاتی ہے۔ لیکن انجام وہی ڈھاک کے تین پات ہے کہ انسان کی جلد کو کوئہ بچپن سے بڑھاپے تک برابر رہتا ہے۔

بڑھاپے کی آمد کا پہلا سنگٹل 25 سال کی عمر میں ہی دیکھا جاسکتا ہے۔ پہلی لکیر پیشانی پر نمودار ہوتی ہے۔ اس کے بعد آنکھوں کا نچلا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ ابتداء میں یہ لکیریں اتنی خفیف ہوتی ہیں کہ انسان ان پر دھیان نہیں دیتا۔ اکثر عورتیں یہ سوال لڑتی ہیں کہ ہماری آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے کیوں پیدا ہو جاتے ہیں۔ دراصل سارے جسم میں ہی ایسا حصہ ہے جو نمی کے غدد سے خالی ہے۔ جلد کے ہونے کے نیچے نمی کے غدد ہوتے ہیں جو جلد کو چمکنائی بخشتے ہیں۔ لیکن قدرت نے آنکھ کے نچلے حصے کو ان غددوں سے محروم رکھا ہے اس لئے صحت مٹی خرابی کا اثر سب سے پہلے اس جگہ نمودار ہوتا ہے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے بھی سیاہ حلقے پڑ سکتے ہیں۔ ذہنی کھنچاؤ اور پریشانوں سے بھی یہ صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔ آنکھیں روتی کا



آئینہ ہیں۔ ہر انسان ان میں محبت، غصہ، نفرت اور مہربانی پڑھ سکتا ہے۔ اچھی صحت کی جھلک بھی آنکھوں سے نمایاں ہوتی ہے۔ آپ کتنا ہی میک اپ کر لیں، آنکھوں کے نچلے حصے کو پاؤڈر اور کریم کی تہہ سے کتنا ہی دبائیں آنکھوں کی تکان آپ کی اندرونی حالت کی چغلی کھائے گی۔

بعض عورتوں کے چہرے پر براؤن یا سیاہی مائل دھبے ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر عورت کی جلد کے نیچے ایک مادہ ہوتا ہے جسے میلان کہتے ہیں۔ اگر کسی عورت کی جلد زیادہ خشک ہو تو یہ میلان آہستہ آہستہ جلد کی سطح پر نمودار ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ براؤن یا سیاہ دھبے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ سائنس ان دھبوں کا علاج دریافت کرنے سے قاصر رہی ہے مگر تھوڑی سی احتیاط سے یہ دھبے کم نمایاں ہو سکتے ہیں اس کے لئے سب سے پہلا کام یہ کریں کہ دھوپ میں نکلنا ترک کر دیں۔ جلد میں جتنی زیادہ نمی پہنچ سکتی ہے پہنچائیں۔ مارکیٹ میں موچر انڈر عام ملتے ہیں، انہیں روزانہ استعمال کریں۔ یہ ذرا مہنگے تو ضرور ہوتے ہیں مگر جلد کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھیرے کو کچل کر اسے ململ کے ٹکڑے میں باندھ کر چہرے پر رکھیں۔ بیس پچیس منٹ تک انتظار کریں۔ اس ماسک کو اتار دیں۔ گرمیوں میں پہاڑ پر جائیں تو وہاں دھوپ سے بچنا اشد ضروری ہے۔

25 سال سے اوپر کی عورتوں کو عموماً جلد پر دھبے پڑنے کی بیماری لاحق ہوتی ہے۔ ان میں چالیس فیصد عورتیں خشک جلد والی ہوتی ہیں۔ انہیں معلوم نہیں ہوتا کہ یہ بیماری انہیں کیوں لاحق ہوئی۔ اس کی وجہ جگر کی خرابی بھی ہو سکتی ہے۔ بعض عورتیں آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو بھی جلد کی خرابی سمجھتی ہیں جب کہ بعض حالات میں یہ حلقے قدرتی ہوتے ہیں اور ان کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔

بڑھاپے کی ابتدا، بیس سال کی عمر سے ہوتی ہے۔ پچیس سے تیس سال کی عمر کے درمیان اس کی رفتار سست ہوتی ہے مگر پینتیس سال سے پچاس سال کے درمیان یہ رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ پچاس اور پینسٹھ کے درمیان یہ رفتار تیز تر ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی عورت چالیس سال کی عمر میں چالیس سال کی دکھائی دیتی ہے تو اس کا

مطلب یہ ہے کہ اس نے اپنی جلد اور صحت کی خاصی دیکھ بھال کی ہے۔ اس عمر میں جلد کی تازگی یوں ہی پیدا نہیں ہوتی۔ اگر آپ کے مالی مسائل بہتر ہیں تو کبھی کبھار بیوٹی سیلون جا کر فیشل ضرور کروائیں۔ تھوڑی سی محنت اور خرچ نفع بخش ثابت ہو گا۔ ویسے آپ گھر پر بھی فیشل کر سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ درج ذیل ہے:

## فیشل

فیشل ہر قسم کے چہرے کے لئے بہت ضروری اور مفید ہے۔ فیشل کے سلسلے میں سب سے پہلی بات تو یہی ہے کہ فیشل اپنے چہرے پر اپنے ہی ہاتھوں سے کبھی پورا نہیں ہوتا۔ فیشل کے لئے ضروری ہے کہ ہم کسی دوسرے کی مدد سے فیشل کریں۔ آپ اپنے گھر میں اپنی سسز یا فرینڈ کا فیشل کریں اور وہ آپ کا فیشل کر دے۔ اس طرح ایک دوسرے کی مدد لی جا سکتی ہے اور پیسہ اور وقت دونوں بچایا جاسکتا ہے۔ فیشل کرنے کا طریقہ نہایت آسان ہے لیکن احتیاط طلب ضرور ہے۔ فیشل کے مختلف مرحلے ہوتے ہیں اور انہیں مرحلہ وار کیا جاتا ہے۔ لہذا ان کی ترتیب کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

## فیشل کرنے کا طریقہ:

فیشل کرنے سے پہلے آپ اپنے سر پر سکارف باندھ لیں اور سینے پر تولیہ یا کوئی کپڑا ڈال لیں تاکہ آپ کے بال اور لباس فیشل کی اشیاء سے متاثر نہ ہوں۔ انہوں نے فیشل کرنا ہو وہ اپنے ہاتھ سے انگوٹھی وغیرہ اتار کر رکھ دیں تاکہ چہرے پر خراشیں نہ پڑیں۔ اب ایک آرام دہ چیئر پر بیٹھ جائیں یا پھر لیٹ جائیں۔ کیونکہ فیشل کے دوران آپ کو مطمئن اور آرام سے ہونا چاہئے۔ ویسے بھی فیشل کرانے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے اس لئے آپ تھک بھی سکتی ہیں۔ لیکن اگر آپ بیٹھی یا لیٹی ہوں گی تو تھکن محسوس نہ ہوگی۔

اب آپ اپنے ہاتھ میں Cleaning Cream لے کر پورے چہرے پر



لگائیں۔ لگانے کا طریقہ کار یہ ہے کہ پہلے پیشانی، پھر ناک اس کے بعد ٹھوڑی، گال اور آخر میں گردن پر لگا کر تین منٹ تک انگوٹھے کے پوروں سے مساج کریں یعنی آہستہ سے ملیں۔ نیچے سے اوپر کی طرف پوروں کو لے جائیں۔ پھر نثو پیپر سے چہرہ صاف کر لیں۔

اب کولڈ کریم چہرے پر لگا کر مساج کریں۔ پہلے گردن، پھر ٹھوڑی اور ناک، گال اس کے بعد آنکھوں اور آخر میں پیشانی پر کریم لگا کر مساج کریں۔ مساج کا یہ سلسلہ دس سے پندرہ منٹ تک چلنا چاہئے۔ گردن کے مساج کے بعد ٹھوڑی کا مساج کچھ اس طرح کریں۔ سیدھے ہاتھ کی دو انگلیوں میں ٹھوڑی لے کر الٹی طرف لائیں اور پھر اٹے ہاتھ کی دو انگلیوں میں لے کر سیدھی طرف لائیں۔

ٹھوڑی کے بعد گال کا مساج دونوں ہاتھ کی انگلیوں سے کرتے ہوئے اوپر کی طرف لے جائیں۔ گال کے بعد ناک کا مساج انگوٹھے کی مدد سے کریں جو کہ نیچے سے اوپر کی طرف سرکھڑ میں ہونا چاہئے۔ اس کے بعد انگوٹھے کو ناک کے اوپر دو تین دفعہ سیدھا لائیں۔

اب آنکھوں پر مساج کریں۔ آنکھوں کے بعد آئی برو یعنی بھوؤں کا مساج کرنا ہے۔ انگوٹھے کی مدد سے آئی برو کی بناوٹ کے مطابق یعنی جہاں سے آئی برو شروع ہوتی ہے وہاں پر انگوٹھے کے پور رکھ کر دباتی ہوئی جہاں آئی برو ختم ہوتی ہے وہاں تک لائیں اس کے بعد پیشانی کا مساج ہاتھ کی انگلیوں کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دے کر کریں۔

فیصل ختم کرنے کے لئے بھی Basic Step کرتے کرتے ہیں۔ سارے Steps تین سے چار مرتبہ کرنے چاہئیں اس کے بعد چہرے کو نثو پیپر سے صاف کر لیں۔

اب آپ کو شیم یعنی بھاپ لینی ہے۔ اس کے لئے آپ ایک کھلے منہ کے برتن میں ابلا ہوا پانی لیں۔ سر پر تولیہ لپیٹ لیں اور چہرے پر بھاپ لیں۔ اس سے مسام کھل جاتے ہیں۔

خشک یا نارمل جلد کو تقریباً تین منٹ اور چکنی جلد کو پانچ منٹ تک بھاپ لینی چاہئے۔ اس کے بعد پھر چہرے کو ٹشو پیپر سے صاف کر لیں۔ اگر ناک پر Black heads یعنی کالے نقطے سے ابھر آئیں تو انہیں دبا کر نکال دیں اور پونچھ لیں۔ اب چہرے پر برف کا ایک ٹکڑا لے کر ملیں۔ برف کا استعمال اس لئے ضروری ہے کہ بھاپ لینے سے چہرے کے مسام کھل جاتے ہیں۔ برف لگا کر انہیں دوبارہ بند کر دیا جاتا ہے۔

برف کے بعد چہرے پر ماسک لگائیں۔ ماسک لگاتے ہوئے ناک اور منہ بچائیں اور آنکھوں پر نرم روئی کو پانی یا عرق گلاب میں بھگو کر رکھیں۔ ماسک کو چہرے اور گردن پر دس منٹ تک رکھیں اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔ چہرے کو دھونے کے بعد جلد کو خشک کریں۔ جلد خشک کرنے کے حوالے سے یاد رکھیں کہ نرم تولیہ سے تھپک تھپک کر جلد کو خشک کرنا چاہئے۔ اب روئی کی مدد سے Skin Tonic چہرے پر لگائیں۔ مساج کرنے کے بعد آپ اپنے آپ کو بہت تروتازہ اور جوان محسوس کریں گی۔

فیشل مساج آپ کو تروتازہ رکھتا ہے اور چہرہ شگفتہ اور گلاب کی طرح کھلا کھلا رہتا ہے۔ فیشل کرنے سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔ دانے، داغ دھبے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔

## ماسک، جلد کی صحت کا ضامن

ماسک کا استعمال جلد کے سلسلے میں اگرچہ آج کل عام ہے تاہم یہ کوئی انقلاب انگیز تصور نہیں ہے جسے ہم ماضی کے دھند لکوں میں تلاش نہ کر سکیں۔ ممکنہ طور پر ماسک کسی نہ کسی شکل میں صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ ماسک موجودہ فیشن کے ابتدائی دنوں میں بہت کم وراثیز میں دستیاب ہوتے تھے لیکن اب ان کا حصول کوئی مسئلہ نہیں۔ اب مارکیٹ کی مارکیٹ ان سے بھری پڑی ہیں۔ طرح طرح کے ماسک با آسانی مل جاتے ہیں۔



اب مسئلہ ماسک تلاش کرنے کا نہیں بلکہ اس کے انتخاب کا ہے۔ کاروباری نقطہ نظر سے ماسک کے استعمال سے چہرے کی دلکشی میں اضافہ کے بارے میں پہلی کی جارہی ہے۔ تاہم حقیقت یہ ہے کہ چہرے کے ماسک کوئی جادوئی چیز نہیں ہیں کہ پلک جھپکنے میں چہرے کو دلکشی سے ہمکنار کر دیں۔ اس کا بنیادی استعمال چہرے کی جلد میں داخل ہو جانے والے مٹی اور دھول کے ذرات کو نکال پھینکنا ہے۔ زیادہ اہمیت اس بات کی ہے کہ یہ چہرے کی جلد کو مزید کھنچاؤ دے کر اس میں دلکشی پیدا کرے۔

عام طور پر ماسک خوشگوار مہک رکھتے ہیں۔ ان کے استعمال سے چہرے کی جلد میں پڑے ہوئے مردار حلیے مٹ جاتے ہیں اور جلد صاف ہو جاتی ہے۔ کاسمیٹکس کی دنیا میں دلکشی کے حصول کے لئے ماسک کا استعمال بہت تیزی سے مقبولیت حاصل کر رہا ہے مگر یہ بات بھی ذہن میں رکھے جانے کے قابل ہے کہ ماسک کی مدد سے چہرے کی دلکشی تو برقرار رکھی جاسکتی ہے لیکن چہرے کی نوجوانی کو واپس نہیں لایا جاسکتا۔

ماسک کے استعمال کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ ان کی مدد سے جلد کو کھرچے بغیر فاضل خلیات کو دور کیا جاسکتا ہے اور یوں چہرے کی دلکشی کو برقرار رکھنے میں غیر معمولی سہولت ملتی ہے۔ ان کی مدد سے ان مسام کو بند کیا جاسکتا ہے جو چہرے میں غیر ضروری رطوبت پیدا کرتے ہیں۔ جھریوں کو کم کرنے یا غیر نمایاں کرنے میں بھی ماسک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ رگڑ رگڑ کر صاف کرنے والوں کے لئے ماسک ایک آسان طریقہ ہے۔

## ماسک کی اقسام:

یوں تو بازار میں کئی اقسام کے ماسک دستیاب ملتے ہیں تاہم انہیں بنیادی طور پر دو اقسام میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

1۔ ایک تو وہ ماسک جنہیں آپ جلد کو کھرچنے کے لئے استعمال کرتی ہیں۔

2- دوسرے وہ ماسک جنہیں آپ سوکھنے پر دھو سکتی ہیں۔ بیوٹی سیلوز میں استعمال ہونے والے سرد یا گرم ماسک پہلی قسم سے تعلق رکھتے ہیں۔

## گھروں میں بننے والے ماسک:

اگر ماسک گھر میں بنائے جائیں تو اس میں ایک فائدہ ضرور ہے اور وہ یہ کہ آپ کو اپنی جلد کے تقاضوں کے مطابق اس میں چمک رکھنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔ آج کل گھریلو ماسک استعمال کرنے کا رجحان بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ تاہم گھر میں ماسک تیار کرنے کے سلسلے میں سب سے زیادہ پریشان کن مرحلہ یہ طے کرنا ہوتا ہے کہ آپ کی جلد کس نوعیت کی ہے اور اس کے تقاضے کیا کیا ہیں۔

اس بات کے طے ہونے پر ہی یہ پتہ چل سکتا ہے کہ گھر میں ماسک کی تیاری کے سلسلے میں کن کن چیزوں کی ضرورت پڑے گی۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ بہت سے ماسک پھلوں، سبزیوں، انڈوں، دودھ اور وٹامن سے بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ انڈوں کو ماسک کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان اس لئے زیادہ ہے کہ انڈے ہر قسم کی جلد پر طے جاسکتے ہیں۔ اور پھر یہ بہت آسان طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسٹراپیری کو کاٹ لیجئے۔ اسے اچھی طرح کچل کر چہرے پر ملئے اس طرح کیلے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پہلے میں وٹامن، کیلشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے لہذا اسے استعمال کرنے کا رجحان بھی عام ہے۔ عام طور پر کیلے حساس جلد کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ٹماٹر، دہی، دودھ، بالائی والے دودھ، شہد کو بھی چہرے کی جلد کی حفاظت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

## فیکٹری کے تیار شدہ ماسک:

جو ماسک بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ بہت زیادہ مقبول ہیں کیونکہ ان کو استعمال کرنے میں بہت زیادہ سہولت ہے۔ گھر میں ماسک کی تیاری کے لئے



اجزائے ترکیبی کے لئے بہت محنت کرنا پڑتی ہے اور اس میں وقت بھی بہت ضائع ہوتا ہے۔ بازار میں دستیاب ماسک مختلف کمپنیاں برسوں کی تحقیق اور اچھی طرح سوچ و بچار کے بعد بناتی ہیں۔ اس سلسلے میں لیبارٹری میں چیکنگ کی جاتی ہے۔ یوں بازار میں دستیاب ماسک بہت اچھے نتائج کے حامل ہوتے ہیں۔ آئیے بازار میں دستیاب چند ایک ماسکس کا جائزہ لیں اور آپ کی جلد کے مطابق ان کا انتخاب کریں۔ ویسے تو بازار میں دستیاب ماسک بہت اچھے ہوتے ہیں تاہم چند فارمولے بھی قابل ذکر ہیں تاکہ ہم آپ کو اپنے طرز پر کچھ کرنے کا موقع بھی دیں۔

### پائین اپیل ماسک:

اس اسک کا بنیادی مقصد جلد کی اوپر کی تہہ میں موجود ان بے جان خلیوں کو ختم کرنا ہے جو جلد کو سانس لینے میں دقت سے دوچار کرتے ہیں۔ ان خلیوں کے دور ہو جانے سے جلد تروتازہ ہو جاتی ہے اور چہرہ ہشاش بشاش دکھائی دینے لگتا ہے۔ اس کا فارمولا یہ ہے:

مقدار

اشیاء

پاؤ کپ

انناس کا جوس

یہ جوس مشین کی مدد سے تیار کر لیں۔ جوس کو اچھی طرح کس کرنے کے بعد باریک ریشی یا سوتی کپڑے کی پٹی سے جوس کو چہرے پر اچھی طرح ملیں۔ اگر جوس بہت زیادہ سٹرائنگ ہو تو اسے صاف کر دیں۔ بصورت دیگر 15 منٹ تک چہرے کو یونہی پڑا رہنے دیں۔

### اسٹرابیری ماسک:

نرم اور چمک دار جلد کے لئے یہ بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان کی تیاری کا

فارمولا یہ ہے:

اشیاء مقدار  
پکی تازہ اسٹرابیری مٹھی بھر  
اسٹرابیری کو ایک کپ میں ڈال کر انہیں اچھی طرح گاڑھا کر لیں۔ پھر اسے  
چہرے اور گردن پر مل کر سوکھنے دیں۔ بعد میں نیم گرم پانی کی مدد سے صاف کر  
لیں۔ اس سے جلد میں تازگی اور چستی پیدا ہوگی۔ یہ ماسک بازار میں تیار شدہ بھی  
دستیاب ہیں۔

### گلزنی کا ماسک:

گلزنی میں سلفر اور سلی کان کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر شام کے  
وقت جلد میں پیدا ہو جانے والی جھکن اور پڑ مردگی کو دور کرنے کے سلسلے میں یہ  
بہت مفید ہے۔ اس کا فارمولا یہ ہے:

اشیاء: مقدار  
گلزنی کے ٹکڑے چند عدد  
ملک پاؤڈر دو چمچ  
انڈا ایک عدد

گلزنی کے ٹکڑے لے کر دو چمچے ملک پاؤڈر اور انڈے کے ساتھ اسے  
چھینیں۔ اسے چہرے اور گردن پر اچھی طرح ملیں۔ سوکھنے پر اسے بھی نیم گرم پانی  
سے دھولیں اور سوکھنے دیں۔

### خمیر کا ماسک:

یہ رطوبت زدہ چہروں کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال کا  
طریقہ یہ ہے کہ ایک چمچہ خمیر لے کر تھوڑے سے دہی میں اچھی طرح ملائیں پھر  
اسے چہرے کے رطوبت زدہ حصوں پر لگائیں۔ 15 منٹ تک سوکھنے دیں اور پھر  
پہلے گرم اور بعد میں ٹھنڈے پانی سے دھولیں اور چہرہ صاف کر لیں۔



## کارن کا ماسک:

کارن یعنی مکی میں پروٹین اور چربی کی غیر معمولی مقدار ہوتی ہے۔ اس سے سوکھی جلد میں تروتازگی پیدا کرنے میں غیر معمولی مدد ملتی ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے:

کارن کے چند دانے لے کر ان کا جوس نکال لیں۔ جوس میں نکلنے والا مفید مادہ چہرے اور گردن پر لگا کر اسے سوکھنے دیں۔

## خوبانی کا ماسک:

چونکہ ان میں نمکیات کی تعداد غیر معمولی ہوتی ہے اس لئے یہ قسم کی جلد کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اس کا استعمال بہت آسان ہے۔ دو عدد خوبانیاں (خشک) لے کر انہیں رات بھر بھگو میں۔ اچھی طرح نرم ہو جانے پر ہلکی آنچ پر لگائیں اور پھر چہرے پر لگائیں۔ تقریباً دس منٹ کے بعد چہرہ صاف رہیں۔

## گاجر کا ماسک:

وٹامن اے کی زیادتی سے چہرے پر پڑ جانے والے داغ کے مارج لے سکتے ہیں ایک اچھا ماسک ہے۔ گاجر کے چند ٹکڑوں کو لے کر پیس لیں اور اسے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد پیرہ دھولیں۔

## ماسک کے استعمال کے متعلق ضروری ہدایات:

چہرے کی دلکشی کے لئے ماسک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کو ذہن میں رکھئے کہ پیرہ بہت حساس ہوتا ہے اور ٹیف اپ وغیرہ کے سلسلے میں اس پر ایسے بھی مشق وغیرہ ہوتی رہتی ہے۔ ایسے میں ماسک کا استعمال احتیاط سے لیا جانا چاہئے۔ خشک پاؤں اور لیکوینڈ کی شکل میں ماسک ملتے ہیں جن کو استعمال سے قبل اچھی

طرح مکس کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں برش استعمال کریں اور مواد کو چہرے پر انگلی کی مدد سے پھیلائیے۔ بعض ماسک تیار شدہ محلول کی شکل میں دستیاب ہیں جو منہوں میں سوکھ جاتے ہیں۔

برتن کے استعمال کی صورت میں ہونٹوں اور آنکھوں پر مواد نہ لگائیں۔ ہاں اگر ماسک ہر قسم کے چہروں کے لئے مفید ہو تو اسے پورے چہرے پر استعمال کریں۔ مخصوص معاملات میں ریشمی یا سوتی کپڑے کی باریک پٹی استعمال کریں۔ اس سے ایک طرف تو ماسک کو چہرے پر جمنے میں مدد ملتی ہے اور دوسری طرف اس کے اجزاء چہرے میں اچھی طرح شامل بھی ہو جاتے ہیں۔ ضرورت پڑنے پر پٹی تبدیل کریں۔

بازار سے ماسک خریدنے سے قبل اس بات کا جائزہ لے لیں کہ کہیں استعمال کئے جانے والے ماسک کی تاریخ گزر تو نہیں گئی۔ اس صورت میں اس استعمال کئے جانے والے ماسک کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا یا پھر بہت کم ہوگا۔ اس بات کا بھی اطمینان کر لیں کہ خریدا جانے والا ماسک آپ کے چہرے کی ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہے یا نہیں۔

## چہرہ اور لیموں

چہرے کے لئے کئی طرح کے ماسک لیموں کی مدد سے بھی بن سکتے ہیں کیونکہ جلد کو تازگی بخشنے اور مساموں کو رواں رکھنے میں لیموں کا جواب نہیں ہے۔ تیزابی خصوصیات رکھنے کے باعث لیموں جلد کو کس دیتا ہے جس سے جلد کم عمر اور تروتازہ نظر آنے لگتی ہے۔ لیموں کی مدد سے چند ماسک بنانے کے طریقے درج ذیل ہیں:

مقدار

اشیاء

حسب ضرورت

کائون، دول کا کپڑا

حسب ضرورت

کائون کا ایک باریک کپڑا

حسب ضرورت

لیموں کا رس



ٹھنڈا دودھ	حسب ضرورت
برف	حسب ضرورت
عرق گلاب	حسب ضرورت

کاشن کے کپڑے کو لیمن جوس میں تر کر کے چہرے پر رکھ لیں۔ جب کپڑا کچھ خشک ہو جائے تو دوبارہ تر کر کے رکھیں۔ دس منٹ کے بعد چہرے کو عرق گلاب سے دھو لیں۔ اب کاشن دول کو ٹھنڈے دودھ میں تر کر کے چہرے پر رکھیں۔ خشک ہونے پر ایک بار پھر کاشن دول دودھ سے تر کر کے رکھیں۔ دس منٹ کے بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں اور برف رکھیں۔ یہ ماسک چہرے کو پھر سے جوان کر دینے کا کرشمہ رکھتا ہے۔

### لیموں اور دال چنا کا ماسک:

چہرے کے دھبوں کو دور کرنے کا ایک بہترین، روایتی اور مجرب طریقہ ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اشیاء درکار ہیں۔

اشیاء	مقدار
چنے کی دال	دو چمچے
ہلدی	چمکی بھر
لیمن جوس	چند قطرے
دودھ	تھوڑی مقدار میں

ان سب چیزوں کو اس طرح ملا لیں کہ ایک ہم جان پیسٹ بن جائے ات چہرے پر یکساں طور پر لگا لیجئے اور آدھا گھنٹہ لگا رہنے دیں۔ اب ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں اور آسٹریڈنٹ سے پونچھ لیں۔

### لیموں اور صندل کا ماسک:

یہ ماسک جلد کو پھر سے تروتازہ اور Light بخشتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل

اشیاء درکار ہیں۔

اشیاء	مقدار
سندل پیسٹ	ایک چمچہ
لیمن جوس	تکلی بھر
عرق گلاب	تھوڑی مقدار میں

ان سب چیزوں کو ملا کر پیسٹ بنائیں اور چہرے پر لگا کر سوکھنے دیں۔ جب یہ چہرے پر سوکھ جائے تو ٹھنڈے پانی سے صاف کر کے کوئی ہلکا سا سکن ٹانک لگائیں۔

لیموں نہ صرف چہرے کی جلد بلکہ تمام جسم کی جلد کو شگفتہ اور تروتازہ بنانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے میں آپ کو دو ترکیبیں بتاتی ہوں جو بہت فائدہ مند ہیں۔

اشیاء	مقدار
دودھ	آدھی پیالی
لیمن جوس	آدھے لیموں کا

ان دونوں کو ملا کر کاشن دول کے کپڑے سے کہیوں، گھنٹوں اور جسم کے دوسرے نظر انداز حصوں پر لگایا جاسکتا ہے۔ لگا کر خشک ہونے دیجئے پھر ٹھنڈے پانی سے صاف کر کے موچر انر لگا لیجئے۔ استعمال شدہ لیموں کو بھی جسم کے مختلف حصوں پر استعمال کر کے جلد کو شگفتہ بنا سکتی ہیں۔

اشیاء	مقدار
آئل	آدھا کپ
شہد (خالص)	دو چمچے
لیمن جوس	ایک چمچہ

اب ان تینوں چیزوں کو ملا کر یکجان کر لیں اور اس لوشن کو وقتاً فوقتاً لگاتی رہیں۔ اس نے جلد ہمیشہ شگفتہ رہے گی۔



ان تراکیب کی مدد سے آپ لیموں سے زیادہ بہتر فائدہ اٹھا سکتی ہیں اور اب آپ کو متوازن لیمن ڈے کا پروگرام بتایا جاتا ہے۔  
صبح کا آغاز شہد ملے لیمن جوس کے ایک گلاس سے کیجئے۔ پھر بالوں پر لیموں، انڈے اور میئر کنڈیشنر سے تیار کردہ کنڈیشنر استعمال کریں۔ چہرے پر لیمن ماسک لگائیں اس کے بعد غسل کریں۔ غسل کے دوران جلد پر لیمن استعمال کریں۔ شیمپو کریں اور پھر کوئی ہلکا سا موائسچرائزر لگائیں۔ اب آپ واقعی چمک اٹھیں گی۔ لیکن یہ خیال رہے کہ یہ پروگرام اسی دن کا ہے جب آپ کے پاس کافی فرصت ہو کیونکہ اس چمک کے لئے کافی وقت درکار ہے۔

## آپ کا چہرہ اور میک اپ

میک اپ ہمیشہ چہرے کی مناسبت سے کرنا چاہئے۔ میک اپ کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ رات کا میک اپ، دن کا میک اپ، گھر کے اندر کا میک اپ، گھر سے باہر نکلنے کا میک اپ، گھومنے پھرنے یعنی سیر پر جانے کا میک اپ، ہلکی پھلکی کسی تقریب کا میک اپ، کسی بڑی تقریب کا میک اپ، شادی کا میک اپ یا کسی پارٹی کا میک اپ۔

میک اپ کرنے سے پہلے یہ بات اچھی طرح جان لینی چاہئے کہ جو رنگ آپ استعمال کریں اپنے سرائے پر کسی بھی جگہ اس کا اظہار ضرور کریں مثلاً جرابوں، جوتوں یا رنگ دار بال۔ لیکن یہ کوئی بہت ضروری نہیں ہے کہ آپ اس رنگ کے ساتھ استعمال کریں جو آپ نے پارٹی میک اپ کے لئے منتخب کیا ہے۔ دن میں دھوپ کی حرارت اور شام میں نیم تاریکی میں آپ کا میک اپ بتدریج تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ دن کے اجالے میں میک اپ کریں تو شیڈز حقیقی اور فطری ہونے چاہئیں۔ جبکہ شام کے وقت میک اپ میں شوخ اور تیز شیڈز استعمال کر سکتے ہیں۔ نیلے سبز اور بنفشی رنگ کے موتی میک اپ شیڈ کے ساتھ آپ کے خُسن کو چار چاند لگا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف رنگوں سے تیار کئے ہوئے آئی شیڈز بھی استعمال کئے

جاسکتے ہیں۔ پرل آئی شیڈ رات کے وقت کسی بھی رنگت والی جلد پر اچھا لگتا ہے۔ اس طرح سانولی رنگت پر میک اپ کا شیڈ گہرا اور چمک دار ہونا چاہئے۔ بہ نسبت زرد رنگت والی جلد کے۔

سنہری رنگ کا پلکوں پر استعمال سادہ مگر دلکش نظر آتا ہے اور اسی طرح دکاشی کے لئے دیگر رنگ مثلاً گہرا لال، ہلکا زرد، گہرا سبز، بنفشی اور گہرا نیلا رنگ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

ایک عجیب اور دلچسپ بات یہ ہے کہ یورپی ممالک کی خواتین کو دیکھ کر ہمارے یہاں کی خواتین رشک کرتی ہیں کہ کاش ہم بھی ایسی ہی گوری چنی ہو جائیں اور یورپ کی خواتین یہ حسرت کرتی ہیں کہ کاش وہ مشرقی خواتین کی طرح سانولی سلونی ہو جائیں۔ ہے نا عجیب اور دلچسپ بات۔ میں آپ کو وہ طریقہ بتاتی ہوں جو تمام خواتین کی پریشانی دور کر دے گا۔

اگر آپ محفل کی جان اور ہر نظر کا مرکز بننا چاہتی ہیں تو اس کے لئے رنگت کا گورا ہونا ضروری نہیں ہے۔ جی ہاں، یہ سچ ہے۔ آپ سانولی یا سیاہ رنگت کے باوجود بھی اپنے ہنر اور سلیقے کے ساتھ اپنا حسن قیامت خیز بنا سکتی ہیں۔ بشرطیکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کی جلد کی رنگت پر کس قسم کا میک اپ زیب دے گا۔ میں آپ کو بتاتی ہوں کہ آپ اپنی شخصیت کو کس طرح میک اپ کی مدد سے حسین اور دیدہ زیب و پُرکشش بنا سکتی ہیں۔

## چہرے کی دیکھ بھال:

رنگ کا کالا یا سانولا ہونا کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ آپ اپنے کالے رنگ سے رگز پریشان نہ ہوں۔ جدید سائنسی ریسرچ نے ثابت کر دیا ہے کہ گوری یا گندمی رنگت کے مقابلے میں اس قسم کے چہرے میں رطوبت محفوظ رہتی ہے۔ اس کے علاوہ چونکہ اس قسم کے چہرے کی کھال موٹی ہوتی ہے اس لئے سانولی رنگت کے چہرے پر بڑھاپا بوڑھا ہونے کے بعد ہی آتا ہے اور چہرے پر جھریاں بھی نہیں



پڑتیں۔

## سانولی اور سیاہ رنگت کی حفاظت:

ایسی رنگت رکھنے والی خواتین کا رنگ خشک موسم میں کافی حد تک متاثر ہوتا ہے۔ لہذا خشک موسم میں انہیں صابن کی بجائے کلینزنگ لوشن استعمال کرنا چاہئے۔ اگر جلد چکنی ہو تو فاؤنڈیشن کے بعد پاؤڈر لگائیں اور ایسا فاؤنڈیشن استعمال کریں جس میں موچرائزر ہو۔ ہمیشہ جلد کی رنگت سے ملنے ہوئے رنگ کے فاؤنڈیشن اور ٹرانسلوینٹ استعمال کریں۔

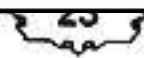
## سردیوں میں چہرے کی حفاظت:

جلد کے لئے سردیوں کا موسم ایسا ہے جیسے پھولوں کے لئے بہار کا موسم۔ اس موسم میں جلد کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھار جلد پر سرخ سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ عورتیں سردیوں میں اپنا زیادہ تر وقت بیٹریا چولہے کے سامنے گزارتی ہیں۔ اس لئے اس موسم میں چہرے پر کوئی موچرائزر ضرور لگائیں تاکہ آپ کا چہرہ محفوظ رہے۔ رات کو سوتے وقت کولڈ کریم لگائیں۔ لیکن دس منٹ کے بعد روئی سے پونچھ ڈالیں۔

سردیوں میں جلد کی خشکی دور کرنے کا سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ اس موسم میں دودھ کا زیادہ استعمال کریں۔ خوراک میں مچھلی اور مچھلی کا تیل جلد کے لئے اکسیر ہے۔ سردیوں میں صابن استعمال کرنے سے چہرے کے روغنیات کم ہو جاتے ہیں۔ چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ بہت تیز سردی میں نیم گرم پانی استعمال کریں۔ سردیوں میں اکثر چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ ان سے بچنے کے لئے کچا دودھ یا کھیرے کا عرق چہرے پر لگایا کریں۔

سردیوں میں چہرے کی جلد کو شاداب رکھنے کے لئے لیپ آپ خود تیار کر سکتی

ہیں۔



اشیاء	مقدار
دودھ	دو چمچے
کھیرے کا عرق	دو چمچے
صندل پاؤڈر	دو چمچے

ان سب چیزوں کو ملا کر روئی سے چہرے پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو صاف پانی سے دھولیں۔  
اگر آپ کی جلد خشک ہے تو سردیوں میں یہ خشکی چہرے کے لئے بہت زیادہ مضر ہے۔ اس کا آپ کو خاص خیال رکھنا ہے۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل لیپ آپ بنا لیں۔

اشیاء	مقدار
آٹے کی خشکی	ایک چمچ
بیس	ایک چمچ
بادام پاؤڈر	ایک چمچ
صندل پاؤڈر	ایک چمچ
دودھ	تین چمچے
دہی	دو چمچے
انڈے کی زردی	ایک عدد
شہد	ایک چمچ

ان سب چیزوں کو ملا کر لیپ بنا کر چہرے پر لگائیں اور دس پندرہ منٹ تک انتظار کریں۔ اس کے بعد ہلکے گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔  
درج ذیل لیپ اور باتوں پر عمل کر کے آپ سردیوں کے موسم میں اپنے چہرے کو شاداب اور خوبصورت بنا سکتی ہیں۔



## گر میوں میں چہرے کی حفاظت:

گر میوں کا موسم بہت شدید ہوتا ہے۔ گر میوں کے موسم میں جلد کی حفاظت خصوصی توجہ چاہتی ہے۔ سب سے زیادہ ضروری بات جلد کو سورج کی روشنی سے بچانا ہے۔ تیز دھوپ سے جلد سنولا جاتی ہے۔ اس کے علاوہ روزانہ غسل کرنا بھی ضروری ہے۔ گر میوں میں پسینہ کثرت سے آتا ہے جس کی وجہ سے کپڑوں میں بدبو آنے لگتی ہے۔ اس کے لئے اگر صبح و شام دو بار غسل کیا جائے تو زیادہ اچھا ہے۔ گر میوں میں ہلکے کپڑے پہنیں اور ہلکے شیڈ استعمال کریں۔ گہرے رنگ جاڑوں کے لئے مناسب ہوتے ہیں۔

میک اپ کے لئے پہلے اپنے چہرے کی ساخت سے واقف ہونا ضروری ہے۔ فاؤنڈیشن کریم کا رنگ چہرے کے رنگ سے ایک شیڈ ہلکا ہونا چاہئے۔ جلد کی ساخت سے واقفیت بھی ضروری ہے۔ اگر جلد روغنی ہے تو فاؤنڈیشن کریم استعمال نہ کریں بلکہ وہ فاؤنڈیشن استعمال کریں جو پاؤڈر یا کیک کی شکل میں آتا ہے۔ اگر جلد خشک ہو تو کریم فاؤنڈیشن استعمال کر سکتی ہیں۔ گر میوں میں پسینے کی کثرت سے پاؤڈر گھلا ہوا جاتا ہے اور جم جاتا ہے اس لئے وقفے وقفے سے ایک صاف زوئی یا نشوونما سے چہرے پر پاؤڈر لگاتے رہنا چاہئے۔ پف بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

میک اپ کے لئے سب سے ضروری بات جلد کا صاف ستھرا ہونا ہے۔ بغیر منہ دھوئے میک اپ کرنا مناسب نہیں۔ میک اپ سے پہلے صابن اور ٹھنڈے پانی سے چہرے کو خوب دھولیں۔ اس کے بعد جلد مواسطہ آئزنگ کریم لگائیں۔ میک اپ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ ہر چیز کا استعمال کفایت شعاری سے ہو۔ میک اپ میں تمہیں چڑھالیں تو سب تمہیں پسینے میں بھیگ کر کیک بن جائیں گی اور چہرے پر نقاب کا شبہ ہوگا۔

مگر میک اپ اترنے لگے تو بہت ہلکا سا پاؤڈر دوبارہ لگایا جاسکتا ہے اور لپ اسٹک تو بس ہونٹوں سے چھونے کی اجازت ہے۔

چہرے پر فاؤنڈیشن کریم یا لوشن لگاتے وقت آئینے کے سامنے بیٹھیں۔ ایک انگلی پر تھوڑا سا فاؤنڈیشن کریم لگا کر دونوں رخساروں، پیشانی، ٹھوڑی اور ناک پر، تھوڑا سا فاؤنڈیشن دونوں ہاتھوں کی تین تین انگلیوں پر لگائیں اور چہرے کی مالش شروع کریں۔ مالش رخساروں سے شروع کریں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے چہرے پر دائرے بنائیں۔ انگلیوں کا رخ نیچے سے اوپر کی طرف ہونا چاہئے۔ اگر انگلیوں کا رخ اوپر سے نیچے کی طرف ہوا تو چہرے کی جلد لٹک جائے گی فاؤنڈیشن چہرے کے ہر کونے پر برابر لگانی چاہئے۔ ابرو، نتھنے، ہونٹ اور پلکیں غرض چہرے پر کوئی جگہ ایسی نہ رہ جائے جہاں فاؤنڈیشن کریم نہ لگی ہو۔ اس کے بعد گردن کی باری آتی ہے۔ بعض خواتین چہرے کا میک اپ کرتی ہیں اور گردن کو یوں ہی چھوڑ دیتی ہیں۔ یہ بہت بڑی بھول ہے۔ چہرے پر میک اپ ہو اور گردن میک اپ سے بے نیاز ہو تو یہ بہت برا معلوم ہوتا ہے۔ میک اپ کے لئے گردن کو بھی چہرے کا ایک حصہ سمجھیں۔ گردن پر کریم لگاتے وقت بھی یہ خیال رکھنا چاہئے کہ انگلیوں کی حرکت گردن کے نچلے حصے سے گردن کی طرف ہو۔ یعنی نیچے سے اوپر کی طرف۔ اگر آپ کھلے گلے کا بلاؤز یا قمیض پہنتی ہیں تو گردن اور گلے پر کریم لگاتے وقت گلے کا جتنا حصہ بھی کھلا ہو اس پر بھی مالش کریں۔

میک اپ کرتے وقت چہرے کی بناوٹ کا لحاظ کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کا چہرہ چوڑا ہے اور جڑے نمایاں ہیں تو چہرے پر ایسا میک اپ ہونا چاہئے جس سے چہرہ پتلا معلوم ہو۔ اس کے لئے دو رنگ کا فاؤنڈیشن ہونا چاہئے۔ گہرے رنگ کا فاؤنڈیشن دونوں جڑوں پر لگانے سے چہرے کی چوڑائی چھپ جاتی ہے۔ اگر آپ کی ناک چوڑی ہے تو صرف دونوں نتھنوں پر اگر فاؤنڈیشن لگائیں تو اس سے ناک پتلی معلوم ہوتی ہے۔ اگر آپ کے پونے بھاری ہیں تو ان پر گہرے رنگ کا فاؤنڈیشن لگائیں۔ مگر اس عمل میں مہارت درکار ہے تاکہ دونوں رنگ چہرے پر الگ الگ نہ معلوم ہوں۔ ان دونوں رنگوں کو اس طرح لگائیں کہ یہ نہ معلوم ہو سکے کہ ایک رنگ کہاں ختم ہوتا ہے اور دوسرا کہاں شروع ہوتا ہے۔ دونوں رنگوں کے



درمیان میں کوئی حد فاضل نہیں ہونا چاہئے۔

فاؤنڈیشن کے بعد سرخی کا نمبر آتا ہے۔ آج کل سرخی لگانے کا رواج ختم ہوتا جا رہا ہے۔ لیکن سرخی باقاعدہ لگائی جائے تو چہرے کا حسن دوبالا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا رنگ سرخ و سفید ہے تو پھر آپ کو سرخی لگانا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کھلتے رنگ اور سانولے رنگ میں بھی ہلکی سرخی زیب دیتی ہے۔ سرخی دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک وہ جو یک کی شکل میں ملتی ہے۔ دوسری کریم کی شکل میں۔ کریم والی سرخی پاؤڈر کی سرخی سے بہتر ہے کیونکہ سرخی آپ کے چہرے کی جلد میں جذب ہو جاتی ہے اور قدرتی لگتی ہے۔

سرخی لگانے میں مہارت درکار ہے۔ تھوڑی سی کوشش کے بعد آپ کو یہ مہارت حاصل ہو سکتی ہے۔ سرخی وہ ہتھیار ہے جس سے چہرے کے عیب بخوبی چھپائے جا سکتے ہیں۔ سرخی عام طور پر رخساروں کے بالائی حصے پر لگائی جاتی ہے لیکن یہ کلیہ ہر چہرے پر صادق نہیں آتا۔ آئینے کے سامنے بیٹھ کر آپ خود مشاہدہ کر سکتی ہیں کہ سرخی کس جگہ بہتر معلوم ہوگی۔ یہ معلوم کرنے کے لئے کہ چہرے پر سرخی کہاں لگائی جائے، آئینے کے سامنے بیٹھ کر مسکرائیں۔ مسکرانے سے جہاں چہرے کا گوشت ابھر آئے، بس اسی جگہ سرخی لگانی چاہئے۔

مسکرانے سے اکثر رخساروں کا بالائی حصہ ابھر آتا ہے۔ یہاں سرخی لگانے کے لئے آنکھوں کے نیچے والے حصے پر ایک نشان لگائیں۔ اس نشان کے دونوں طرف ایک ایک نشان اور لگائیں۔ پھر ان تینوں نشانوں کو پاؤڈر پف یا روئی کے ٹکڑے سے ملا لیں۔ پاؤڈر پف کو کپینٹی کی طرف حرکت دیں۔ ناک کی طرف حرکت نہ دیں۔ سرخی لگاتے وقت یہ خیال رکھیں کہ رخساروں پر رنگ یکساں ہو۔ کہیں زیادہ اور کہیں کم نہ ہو۔ اس بات کو ہمیشہ دھیان میں رکھیں کہ سرخی کا لم، استعمال زیادہ استعمال سے بہتر ہے۔

اگر آپ کے رخساروں میں گڑھے یعنی ڈمپل پڑتے ہیں تو ان کو نمایاں کرنے کے لئے سرخی کا استعمال اس طرح کرنا چاہئے۔ دونوں رخساروں کو منہ کے اندر کی

طرف کھینچیں جیسے منھائی کی گولیاں چوستے وقت کیا جاتا ہے۔ اس عمل سے رخساروں کے گڑھے زیادہ گہرے ہو جاتے ہیں۔ اب انگشت شہادت سے تھوڑی سی سرخی ان گڑھوں سے ذرا اوپر لگائیں۔ پھر رخساروں کو اصلی حالت پر لے آئیں اور روئی سے یہ سرخی اوپر اور نیچے کی طرف پھیلائیں۔ پہلے نیچے کی طرف اور پھر اوپر کی طرف پھیلائیں۔

سرخی کے بعد پاؤڈر کی باری آتی ہے۔ پاؤڈر لگانے کے لئے صاف روئی استعمال کریں۔ پاؤڈر لگانے میں کفایت شعاری سے کام نہ لیں۔ چند منٹ انتظار کریں تاکہ پاؤڈر جلد پر بیٹھ جائے اس کے بعد پاؤڈر پف یا روئی سے فاضل پاؤڈر جھٹ دیں۔ چہرے سے پاؤڈر جھارتے وقت یہ خیال رکھیں کہ روئی کی حرکت اوپر سے نیچے کی طرف ہو۔

## اپنا میک اپ خود کریں

حسین و جمیل اور خوبصورت نظر آنے اور اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے کی خواہش ہر انسان میں ہوتی ہے۔ خواتین میں یہ خواہش خصوصیت سے پائی جاتی ہے۔ زمانہ قدیم میں خواتین کے سنگھار میں دندا، مسی، اٹھن اور کاجل شامل تھا لیکن جس جیسے زمانہ بدلا، سنگھار کا سامان فیکٹریوں میں تیار ہونے لگا۔ سنگھار کے طور طریقے بھی بدل گئے۔ اب تقریب میں جاتے ہوئے بہت سی باتوں کا خیال رکھا جاتا ہے کہ کب، کس نوعیت اور کس وقت ہے۔ پھر اسی مناسبت سے میک اپ کیا جاتا ہے۔ عموماً دن میں ہلکا اور رات میں گہرا میک اپ کیا جاتا ہے۔

## صبح اور دن کا میک اپ:

سامان:- کلیرنگ کریم، فاؤنڈیشن، مین اسٹک، بلش اسٹک، اسکن ٹائک، مسارا، لپ اسٹک، آئی برو پنسل، ڈسکوپنسل، کھر فاؤنڈیشن، آئی لائنر۔



## کلیئرنگ کریم اور فاؤنڈیشن:

طریقہ:- میک اپ کرنے سے پہلے کلیئرنگ کریم سے چہرے کو اچھی طرح سے صاف کریں۔ پھر چہرے کو دھو کر اچھی طرح خشک کر کے فاؤنڈیشن پین اسٹک لگائیں اور اس کو اپنی انگلیوں سے اچھی طرح پلینڈ کریں یہاں تک کہ وہ جلد میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ چہرے کے ساتھ گردن کو بھی اچھی طرح صاف کریں۔

## بلش آن:

اگر پاؤڈر کی شکل میں ہوگا تو زیادہ دیر پا ہوگا۔ بلش آن کو گالوں کی ہڈیوں پر لگائیں۔

## آئی برو پنسل:

آنکھوں کے میک اپ سے پہلے آئی برو درست کریں۔ اگر بہت زیادہ باریک ہوں تو براؤن پنسل سے انہیں درست کریں۔

## آئی شیڈ:

دن کے اوقات میں آئی شیڈ ہلکے رنگ کے استعمال کریں۔ پاؤڈر کی شکل میں بہتر رہے گا۔

## آئی لائنر:

آئی لائنر اوپر کی پلکوں کے ساتھ ساتھ لائن کی شکل میں لگائیں جو پلکوں کے شروع ہونے کی جگہ سے آنکھوں کے کنارے سے باہر نکال دیں۔ یہ نوک نہ زیادہ اوپر کی طرف اور نہ ہی نیچے کی طرف ہو۔ اس سے آپ کی آنکھیں لمبی اور خوبصورت لگیں گی۔ آج کل آئی لائنر بہت فیشن میں ہے اس لئے اس کا استعمال ضروری ہو گیا ہے۔ اس کی جگہ آپ آئی پنسل بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

مسکارا:

مسکارا استعمال کرتے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلے اوپر کی پلکوں پر لگایا جاتا ہے پھر نیچے کی پلکوں پر۔ اس سے پلکیں صاف نظر آئیں گی۔  
لپ لائنر:

اب لپ لائنر سے ہونٹوں کی آؤٹ لائن بنائیں۔ جس کمر کی آپ لپ اسٹک استعمال کریں، لپ لائنر کا کمر اس سے ڈارک یا میچنگ ہونا چاہئے۔ اگر ہونٹ پتلے ہیں تو آؤٹ لائن بنائیں۔ اس سے آپ کے ہونٹ باریک اور خوبصورت لگیں گے۔  
لپ اسٹک:

اب لپ اسٹک لگائیں۔ یہ ذرا مدھم ہی لگائیں تو زیادہ نیچے گی۔ ایک کوٹ کافی ہے۔ لپ اسٹک کا رنگ ہلکا ہوگا تو تاثر اچھا ہوگا۔

رات کا میک اپ:

سامان:

کلینزنگ کریم، فاؤنڈیشن، آئی پنسل، آئی برو پنسل، آئی لائنر، لپ اسٹک، لپ کلوں ہائی لائٹ، آئی شیڈر، کنر فلنگ، مسکارا وغیرہ۔  
طریقہ:

دن کے میک اپ کی طرح شام یا رات کے میک اپ میں بھی کلینزنگ کریم سے چہرے اور گردن کو اچھی طرح صاف کر لیں۔  
فاؤنڈیشن:

کریم اسٹک سے سارے چہرے پر فاؤنڈیشن کے نشانات ڈالنے کے بعد



گردن پر بھی فاؤنڈیشن لگائیں۔ انگلیوں سے اسے بلینڈ کر کے روئی یا نشو پیپر سے زائد فاؤنڈیشن صاف کر دیں۔

**بلش آن:**

دن کے میک اپ کی نسبت شام کے میک اپ میں قدرے نمایاں بلش آن لگائیں۔ یعنی کلر ڈارک استعمال کریں یا کوٹ زیادہ کر لیں۔

**کنر فلنگ:**

یہ میک اپ ماریٹ سے ملتا ہے اس سے چہرے کے گڑھے یا دبے ہوئے حصوں کو برابر کیا جاسکتا ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو ہتھیلی پر تھوڑا سا لیکوئیڈ فاؤنڈیشن لے کر اس میں سفید پاؤڈر ملا کر تمام ایسی جگہوں پر لگائیں جن کو ابھارنا ہو۔ اسے ٹھوڑی کے نیچے بھی لگایا جاسکتا ہے۔

**آنکھوں کا میک اپ:**

جس رنگ کا لباس ہو اسی رنگ کا آئی شیڈ خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ سرخ، سفید رنگت پر ہر ایا نیلے رنگ کا آئی شیڈ خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ سانولی رنگت پر ہلکے رنگ کے آئی شیڈ استعمال کرنے چاہئیں۔ آئی شیڈ کا جو بھی رنگ منتخب کریں مگر انہیں آئی شیڈ پنسل سے لکیر بنا کر احتیاط سے لگائیں۔ شام کے میک اپ میں آئی شیڈ آدھے پونوں پر لگایا جاتا ہے۔ نیچے بھی لکیر بنائی جاسکتی ہے۔

**ہائی لائٹ:**

ہائی لائٹ کے لئے خشک پاؤڈر بھی ملتا ہے اور کریم آئی شیڈز میں بھی ایک سفید رنگ کا شیڈ ہوتا ہے۔ روئی کی مدد سے آہستہ آہستہ آنکھوں کے حلقے پر لگائیں۔ انگلیوں سے برابر کریں۔

## لپ میک اپ:

پہلے ہونٹوں کو پینسل سے بنائیں۔ اگر ہونٹ موٹے ہیں تو آؤٹ لائن انڈر کی طرف بنائیں۔ اگر ہونٹ پتلے ہیں تو آؤٹ لائن باہر کی جانب بنائیں۔

## لپ گلوں:

ہونٹوں پر خوبصورتی کے لئے گلوں لگایا جاتا ہے۔ اس سے ہونٹ چمک دار اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ لپ اسٹک کے اوپر لگانے سے لپ اسٹک چمک دار نظر آتی ہے اور ہونٹ بھی خشک نہیں ہوتے۔

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو اپنے چہرے پر ہلکا سا موچرائزر لگائیے۔ اچھی طرح ملنے کے بعد نشو و نما سے صاف کر دیں اس کے بعد کیلر لگائیں۔ اس کے ذریعے آپ آنکھوں کے حلقے اور کسی بھی قسم کے نشانات کو چھپا سکتی ہیں۔ میک اپ کرنے سے پہلے تھوڑا سا فاؤنڈیشن ہاتھ پر مل کر چہرے پر لگائیں۔ مساج کریں تاکہ سارا فاؤنڈیشن چہرے پر جذب ہو جائے تو اپنی گردن پر بھی فاؤنڈیشن لگائیں ورنہ چہرے کی نسبت گردن سیاہی مائل نظر آئے گی۔ میک اپ کرتے وقت روشنی کا مناسب انتظار ہو۔ یہ ضروری ہے کہ آپ جس روشنی میں میک اپ کر رہی ہیں وہ آپ کے چہرے کے چاروں جانب پڑ رہی ہو۔ میک اپ مکمل کرنے کے بعد آخر میں ایک طائرانہ نظر اپنے چہرے پر ضرور ڈالئے۔ صرف آپ خود نہیں دوسرے بھی آپ کو پُرکشش محسوس کریں گے۔

## شادی کی تقریبات، پارٹی اور میک اپ

ہمارے یہاں مختلف موسموں کی طرح شادی کا موسم بھی چلتا ہے جس میں خواتین کے لئے لباس اور میچنگ جیولری کے ساتھ ساتھ ایک اور اہم مسئلہ میک اپ کا بھی ہوتا ہے۔

میں آپ کو ایسے ہی میک اپ کے بارے میں بتا رہی ہوں جو شادی کی تقریب



گردن پر بھی فاؤنڈیشن لگائیں۔ انگلیوں سے اسے بلینڈ کر کے روئی یا نشو پیپر سے زائد فاؤنڈیشن صاف کر دیں۔

**بلش آن:**

دن کے میک اپ کی نسبت شام کے میک اپ میں قدرے نمایاں بلش آن لگائیں۔ یعنی کلر ڈارک استعمال کریں یا کوٹ زیادہ کر لیں۔

**کنر فلنگ:**

یہ میک اپ مارکیٹ سے ملتا ہے اس سے چہرے کے گڑھے یا دبے ہوئے حصوں کو برابر کیا جاسکتا ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو ہتھیلی پر تھوڑا سا لیکوینڈ فاؤنڈیشن لے کر اس میں سفید پاؤڈر ملا کر تمام ایسی جگہوں پر لگائیں جن کو ابھارنا ہو۔ اسے ٹھوڑی کے نیچے بھی لگایا جاسکتا ہے۔

**آنکھوں کا میک اپ:**

جس رنگ کا لباس ہو اسی رنگ کا آئی شیڈ خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ سرخ، سفید رنگت پر ہر ایسا نیلے رنگ کا آئی شیڈ خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ سانولی رنگت پر ملکہ رنگ کے آئی شیڈ استعمال کرنے چاہئیں۔ آئی شیڈ کا جو بھی رنگ منتخب کریں مگر انہیں آئی شیڈ پنسل سے لکیر بنا کر احتیاط سے لگائیں۔ شام کے میک اپ میں آئی شیڈ آدھے پونوں پر لگایا جاتا ہے۔ نیچے بھی لکیر بنائی جاسکتی ہے۔

**ہائی لائٹ:**

ہائی لائٹ کے لئے خشک پاؤڈر بھی ملتا ہے اور کریم آئی شیڈز میں بھی ایک سفید رنگ کا شیڈ ہوتا ہے۔ روئی کی مدد سے آہستہ آہستہ آنکھوں کے حلقے پر لگائیں۔ انگلیوں سے برابر کریں۔

## لپ میک اپ:

پہلے ہونٹوں کو پینسل سے بنائیں۔ اگر ہونٹ موٹے ہیں تو آؤٹ لائن اندر کی طرف بنائیں۔ اگر ہونٹ پتلے ہیں تو آؤٹ لائن باہر کی جانب بنائیں۔

## لپ گلوں:

ہونٹوں پر خوبصورتی کے لئے گلوں لگایا جاتا ہے۔ اس سے ہونٹ چمک دار اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ لپ اسٹک کے اوپر لگانے سے لپ اسٹک چمک دار نظر آتی ہے اور ہونٹ بھی خشک نہیں ہوتے۔

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو اپنے چہرے پر ہلکا سا موچرائزر لگائیے۔ اچھی طرح ملنے کے بعد نشو و نما سے صاف کر دیں اس کے بعد کیلر لگائیں۔ اس کے ذریعے آپ آنکھوں کے حلقے اور کسی بھی قسم کے نشانات کو چھپا سکتی ہیں۔ میک اپ کرنے سے پہلے تھوڑا سا فاؤنڈیشن ہاتھ پر مل کر چہرے پر لگائیں۔ مساج کریں تاکہ سارا فاؤنڈیشن چہرے پر جذب ہو جائے تو اپنی گردن پر بھی فاؤنڈیشن لگائیں ورنہ چہرے کی نسبت گردن سیاہی مائل نظر آئے گی۔ میک اپ کرتے وقت روشنی کا مناسب انتظار ہو۔ یہ ضروری ہے کہ آپ جس روشنی میں میک اپ کر رہی ہیں وہ آپ کے چہرے کے چاروں جانب پڑ رہی ہو۔ میک اپ مکمل کرنے کے بعد آخر میں ایک طائرانہ نظر اپنے چہرے پر ضرور ڈالئے۔ صف آپ خود نہیں دوسرے بھی آپ کو پرکشش محسوس کریں گے۔

## شادی کی تقریبات، پارٹی اور میک اپ

ہمارے یہاں مختلف موسموں کی طرح شادی کا موسم بھی چلتا ہے جس میں خواتین کے لئے لباس اور میچنگ جیولری کے ساتھ ساتھ ایک اور اہم مسئلہ میک اپ کا بھی ہوتا ہے۔

میں آپ کو ایسے ہی میک اپ کے بارے میں بتا رہی ہوں جو شادی کی تقریب



اور پارٹی وغیرہ میں آپ کو دوسروں سے نمایاں اور پُرکشش بنا سکتا ہے۔ ایک اچھے میک اپ کے لئے ضروری ہے کہ ایک ہموار ”بیس“ بنایا جائے۔ اس سلسلے میں اپنی جلد کے ہم رنگ فاؤنڈیشن کا استعمال کریں اور فاؤنڈیشن کو یکساں طور پر پورے چہرے پر لگائیں تاکہ چہرے پر دھبے معلوم نہ ہوں۔ اس کے بعد فیس پاؤڈر کا استعمال کریں۔ اس کے لئے پف پورے چہرے پر لگائیں اور بعد میں برش سے زائد پاؤڈر صاف کر دیں۔ اس کے بعد اس شیڈ کا چمک دار پاؤڈر یا بلش آن لے کر ناک اور تھوڑی پر لگائیں۔ اس سے آپ کے چہرے پر انوکھا تاثر پیدا ہوگا۔

”بیس“ بنانے کے بعد ایک اہم مرحلہ آنکھوں کا میک اپ ہے۔ ہمارے یہاں عموماً آنکھوں کے میک اپ کا جو طریقہ رائج ہے اس میں مختلف رنگوں کو بلینڈ کر کے استعمال کیا جاتا ہے جو ایک مشکل کام ہے۔ اس میں وقت بھی زیادہ صرف ہوتا ہے اور مہارت کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے میں آپ کو آنکھوں کے میک اپ کا ایک آسان طریقہ بتاتی ہوں۔

سب سے پہلے نیل بیج یا نیل پنک آئی شیڈ لے کر آنکھوں کے اوپر اس طرح لگائیں کہ ہر حصے میں یکساں نظر آئے۔ اس کے بعد اندرونی کارنر پر بیج کا نسبتاً ڈارک شیڈ دیں۔ اس کے بعد شیڈ کی کم مقدار لے کر نچلی پٹلوں کے نیچے اس طرح لگائیں کہ لائنز کی طرح نظر آئے۔ اس طرح آپ کی آنکھوں کو ایک ابھی بیس مل گئی ہے۔ اب میچنگ کے شیڈز کی تھوڑی مقدار برش کی مدد سے آنکھوں کے اوپر اس طرح لگائیں کہ آئی برو کوئچ نہ کریں۔ اس طرح سے دو کوٹ کریں۔ گہرے رنگ استعمال کرنے کی صورت میں شیڈ کی کم مقدار لیں۔ اس کے بعد مطلوبہ رنگ ڈارک شیڈ لے کر بیرونی کارنر پر آنکھوں کی ساخت کو سامنے رکھ کر لگائیں۔ اس طرح آپ کی آنکھیں نمایاں نظر آئیں گی۔ اس کے بعد مسکارا استعمال کریں۔ عام طور پر کالے رنگ کا ہی مسکارا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے قدرتی پن متاثر نہیں ہوتا۔ اگر آپ کلر مسکارا استعمال کرنا چاہیں تو کر سکتی ہیں۔

مسکارے کے استعمال میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ برش کی مدد سے اوپر کی پلکوں پر نیچے سے اوپر کی جانب اور نچلی پلکوں پر اوپر سے نیچے کی جانب مسکارا لگائیں اور خشک ہونے کے بعد یہی عمل دہرائیں۔ اس طرح آپ کی پلکیں گھنی نظر آئیں گی۔ اس کے بعد آئی پنسل لگائیں۔ لیجئے آپ کی آنکھوں کا میک اپ مکمل ہوا۔

آنکھوں کے اس میک اپ کے بعد بلش آن کا مرحلہ آتا ہے۔ اس کے لئے وہ شیڈ استعمال کریں جو آپ کے چہرے پر سوٹ کرتا ہو۔ بلش آن برش میں حسب ضرورت پاؤڈر لے کر زائد پاؤڈر صاف کریں اس کے بعد چک بون سے اوپر کی جانب بلش آن لگائیں۔ اس میں اس بات کا خیال رکھیں کہ بلش آن چکس پر ہی لگے نیچے کی طرف نہ پھیلے۔ کیونکہ یہ بدنما لگتے ہیں۔ بلش آن کے دو یا تین کوٹ کافی ہوتے ہیں۔ میک اپ کا سب سے آخری مرحلہ لپ اسٹک کا استعمال ہے۔ سب سے پہلے میچنگ سپ اسٹک کا ڈارک شیڈ لے کر آؤٹ لائن بنائیں۔ اگر آپ کے ہونٹ موٹے ہیں تو آؤٹ لائن اندر کی طرف بنائیں تاکہ وہ پتلے نظر آئیں اور اگر پتلے ہیں تو لائن اس طرح ڈالیں کہ ہونٹ ابھرے نظر آئیں۔ اس کے بعد لپ اسٹک کا مطلوبہ شیڈ برش کی مدد سے لگانا شروع کریں اور دھیرے دھیرے آؤٹ لائن کے ساتھ بیئند کرتے جائیں تاکہ آؤٹ لائن نمایاں محسوس نہ ہو۔ اس کے بعد لپ گلو استعمال کریں۔ اس سے آپ کے ہونٹوں کی خوبصورتی دو بالہ ہو جائے گی۔

اب آپ شادی میں جانے کے لئے تیار ہیں۔ میک اپ خواتین کی شخصیت کا ایک اہم حصہ ہے لیکن اس سلسلے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ میک اپ ایسا ہو کہ یہ تھوپا ہوا نظر نہ آئے بلکہ یہ آپ کے چہرے کا قدرتی تاثر معلوم ہو۔ ایسے میک اپ کے ساتھ آپ یقینی طور پر تقریب میں سب سے زیادہ نمایاں اور خوبصورت نظر آئیں گی۔



## لپ اسٹک کا استعمال لباس کی مناسبت سے:

لپ اسٹک لگانا بھی میک اپ کا ایک اہم حصہ ہے۔ لپ اسٹک لگانے کا طریقہ تو میں نے آپ کو بتا دیا ہے اس کے علاوہ لپ اسٹک کس سوٹ یا لباس کے ساتھ کس رنگ کی زیادہ بہتر لگتی ہے، آپ کو بتا رہی ہوں جو کہ درج ذیل ہے:

لباس	لپ اسٹک شیڈ
پیلا لباس	جامنی یا ریڈ شیڈ
سرخ لباس	ہلکا سرخ یا ڈارک براؤن شیڈ
اورنج لباس	اورنج یا براؤن شیڈ
جامنی لباس	ہلکا جامنی یا گلابی شیڈ
سبز لباس	ریڈ یا میرون شیڈ
گلابی لباس	گلابی شیڈ یا ڈارک شیڈ
فیروزی لباس	جامنی، پنک شیڈ
آسمانی لباس	پنک، ڈارک، لائٹ شیڈ
کالا لباس	ریڈ یا پنک شیڈ
نیوی بلیو لباس	ڈارک پنک، لائٹ پنک شیڈ
نما کی لباس	خاکی یا ریڈ یا براؤن
آف وائٹ لباس	براؤن یا پنک شیڈ
میرون لباس	لائٹ یا پنک شیڈ

اس کے علاوہ بہت سے رنگوں کے لباس آج کل رواج میں ہیں۔ ان کے ساتھ آپ مختلف کلرز کی لپ اسٹک لگا کر دیکھیں۔ جو زیادہ سوٹ کرے وہ لپ اسٹک استعمال کریں۔ جیسا سوٹ ہو ویسا ہی شیڈ کم استعمال کریں۔ اگر کریں تو ہلکے لباس کے ساتھ ڈارک شیڈ اور ڈارک سوٹ کے ساتھ لائٹ شیڈ استعمال کریں۔ لپ لائنز یا لپ پنسل بہت احتیاط سے لگائیں۔ لپ اسٹک کا ایک کوٹ لگانے کے بعد انگلی

سے لپ اسٹک کو ہونٹوں پر دبائیں اور پھر دوسرا کوٹ لگائیں۔ اس طرح کرنے سے لپ اسٹک پکی اور دیر پا ہو جاتی ہے۔

## ناخن اور ہاتھ کی حفاظت اور میک اپ

خُسن خاص طور پر نسوانی خُسن میں ہاتھوں اور ناخنوں کا بہت اہم حصہ ہے۔ جس طرح چہرے کی شگفتگی اور دلکشی قائم رکھنا ضروری ہے اسی طرح ہاتھوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

آپ کا چہرہ کتنا ہی شاداب اور تروتازہ ہو لیکن اگر ہاتھ کٹے پھٹے بھدے اور کھر درے ہوں تو آپ کا پورا خُسن ماند پڑ جائے گا۔ یوں سمجھ لیں کہ مور جیسی مثال ہو جائے گی۔

سمجھ دار خواتین صرف اپنے چہرے یا بالوں کا ہی خیال نہیں رکھتیں بلکہ وہ اپنے پورے جسم کو اہمیت دیتی ہیں۔ آپ تھوڑی سی محنت سے اپنے ہاتھوں کی دلکشی برقرار رکھ سکتی ہیں۔ کپڑے یا برتن دھوتے وقت اگر دستانے پہن لئے جائیں تو ہاتھ کی جلد کو خراب ہونے سے بچایا جاسکتا ہے کیونکہ کپڑے دھونے کے صابن اور پاؤڈر میں اس کے کیمیکل ہوتے ہیں جو ہاتھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس لئے رات کو سونے سے قبل کسی اچھی کریم سے ہاتھوں پر مالش کر لینا بھی اچھا ہے۔ ہاتھوں پر کریم مل کر ناخن سے کلائی تک مالش کریں۔ تین چار منٹ ایسا کرنے سے ہاتھوں میں دورانِ خون تیز ہو جائے گا اور ہاتھوں کو غذا بھی مل جائے گی۔

روزانہ نیم گرم پانی میں کھانے کا نمک ڈال کر دس منٹ اپنے ہاتھ اس میں ڈبوئے رکھیں پھر ہاتھوں کو خشک کر کے بے بی لوشن سے انگلیوں کا مساج کریں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے آپ اپنے ہاتھوں کو نرم، ملائم اور پُرکشش بنانے میں کامیاب ہو جائیں گی۔



## ہاتھ خوبصورت بنانے کی ورزش:

ہاتھوں کو مضبوطی سے بند کریں اور پھر آہستہ آہستہ کھول کر زور سے انگلیاں پھیلائیں۔ پانچ بار یہی عمل کریں اور پھر اپنے ہاتھوں کی کلائیوں پر ادھر ادھر زور زور سے حرکت دیں۔ پھر فوراً ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور انگلیوں کو خوب اچھی طرح پھیلائیں اور پانچ تک گنتی گنیں۔ پھر انگلیوں کو فوراً موڑ لیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ دہرائیں۔ دن میں چار پانچ مرتبہ یہ ورزش کرنے سے انگلیاں نازک رہتی ہیں۔

## ناخنوں کی حفاظت:

اپنی خوبصورتی کا خیال رکھنے والی خواتین دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ ناخنوں کا بھی خاص خیال رکھتی ہیں لیکن ناخنوں کی دیکھ بھال ایک اچھا خاصا مسئلہ ہے۔ انسانی ہاتھ انسانی جسم میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والے اعضاء ہیں اور ناخن ہاتھ کا سب سے کمزور حصہ ہیں۔ لہذا ناخنوں کو خراب ہونے اور ٹوٹنے سے بچانے کے لئے بھی ایک خاص جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔ اگر آپ ان موقعوں کا خاص طور پر خیال رکھیں جن میں ناخنوں کے خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے تو پھر آپ کا مسئلہ آسان ہو سکتا ہے۔

کپڑے بدلنا، ہٹن لگانا، زپ بند کرنا، یہ وہ تمام مرحلے ہیں جن میں ناخنوں کے خراب ہونے یا ٹوٹنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن یہ وہ کام ہیں جنہیں انسان کسی بھی صورت میں ترک نہیں کر سکتا لہذا کپڑے بدلتے وقت یعنی اتارتے اور پہنتے وقت اپنے ناخنوں کو اپنے ذہن میں رکھیں۔ احتیاط کریں کہ کسی مرحلے میں ان پر زیادہ زور نہ پڑے۔ ہٹن کسولتے وقت اور بند کرتے وقت خیال رکھیں کہ وزن ناخن کی بجائے انگلیوں کی پوروں پر پڑے۔ اس سے زیادہ احتیاط زپ کھولنے اور بند کرنے میں کریں۔

## مشروبات کے ڈبے کھولنا:

مشروبات کے ٹن اور ٹین کھولنا اگرچہ بہت بے ضرر اور آسان عمل لگتا ہے لیکن ناخنوں پر خاصا زور پڑتا ہوئے اور بعض اوقات ناخن مڑ جاتے ہیں یا ٹوٹ جاتے ہیں۔ اگر ٹوٹیں نہ بھی تو خراش وغیرہ پڑ جاتی ہے اس لئے انہیں کسی چھری یا باریک نوک دار چیز سے کھولا کریں۔ پیپر کپ یا سکے سے بھی مدد لے سکتی ہیں۔

## اسٹپل سے بچیں:

اسٹپل کا استعمال آج کل بڑا عام ہے۔ ناخنوں کا یہ سب سے بڑا دشمن ہے۔ اگر آپ اپنے ناخن سے اسٹپل کو اکھاڑنے کی کوشش کریں گی تو اسٹپل چاہے نہ اکھڑے، آپ کا ناخن ضرور ٹوٹ جائے گا۔ لہذا اگر کبھی اسٹپل اکھاڑنا پڑ جائے تو تھوڑی سی زحمت کر کے اسٹپل ریموور تلاش کر لائیں اگر وہ موجود نہ ہو تو پھر اور سخت چیز سے اسے اکھاڑیں۔ ناخن کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

## پانی اور ناخن:

پانی ناخنوں کا بدترین دشمن تصور کیا جاتا ہے۔ اگر آپ اپنے ناخنوں کی خوبصورتی برقرار رکھنا چاہتی ہیں تو پھر کپڑے دھوتے وقت یا برتن دھوتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو پانی میں نہ بھگوئے رکھیں۔ زیادہ دیر تک پانی میں بھیکے رہنے سے ناخن کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی ساخت بھی خراب ہو جاتی ہے۔ آپ کے لئے مشورہ ہے کہ آپ جب بھی کوئی ایسا کام کریں جس میں آپ کے ہاتھ پانی میں دیر تک بھیکتے رہنے کا امکان ہو تو اپنے ہاتھوں پر ربڑ کے دستانے چڑھا کر وہ کام کریں۔

## ٹیلی فون کرتے وقت احتیاط کیجئے:

ٹیلی فون اگرچہ خواتین کے بہترین دوستوں میں شمار کیا جاتا ہے لیکن ناخنوں سے اس کی دشمنی پرانی ہے۔ فون چاہے کسی بھی ساخت کا ہو لیکن مسلسل ڈائلنگ سے



ناخنوں پر زور پڑتا ہے۔ وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کے خراب ہونے کا اندیشہ بھی ہوتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ ڈائلنگ کے وقت آپ اپنی انگلیوں کے پیڈ کا استعمال کریں یا پھر پنسل یا پین لے لیں جس سے نمبر ملائیں۔

سب سے اچھے ناخن بیضوی اور پیازی ہوتے ہیں۔ ناخن نہ زیادہ لمبے اور نہ زیادہ کم رکھنے چاہئیں۔ ناخن کے سرے بہت زیادہ کاٹ دینے سے انگلی کو نقصان پہنچتا ہے۔ چونکہ انگلی کے سرے کے لئے ناخن کی حفاظت کھر درے اور چھٹے پن سے باز رہنے کے لئے درکار ہے، ناخن کی سطح کو چھیلنا اور کوریں کا ثنا بہت بری عادت ہے۔ اگر ناخن ٹھیک حالت میں رکھنے ہوں تو اس عادت سے بچیں۔

### لمبے اور خوبصورت ناخنوں کا راز:

سب سے پہلے سلیقے اور مہارت سے اپنے ہاتھوں، انگلیوں اور ناخنوں کی اچھی طرح صفائی کریں۔ آپ کے خوبصورت ناخنوں سمیت آپ کے ہاتھ اس قدر خوشنما نظر آنے لگیں گے کہ آپ ناخن بڑھانے میں گرم جوشی کا مظاہرہ کرنے لگیں گی۔ اس دلکشی کے لئے ہفتہ میں ایک دفعہ اچھی طرح ہاتھوں، انگلیوں اور ناخنوں کو صاف کرنا بہت ضروری ہے۔ ناخنوں کی نشوونما کے لئے ایک بھرپور بیس کوٹ بہت ضروری ہے۔ ناخنوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ پانچ دس منٹ روزانہ ان پر صرف کریں۔

پٹرولیم جیلی کی مدد سے ہر ناخن کا مساج کرنا چاہئے۔ آپ کا یہ باقاعدہ عمل ان کی گولائی قائم رکھنے میں معاونت کر سکتا ہے۔ نسبتاً کمزور ناخنوں کو کسی سنیل کی کھر دری سطح پر دھیرے دھیرے رکڑیں کہ ان کی باقاعدہ شکل واضح ہو سکے۔ اس مقصد کے لئے پفلنگ ڈیسک بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

ناخنوں کی صفائی، نشوونما اور خوبصورتی کے لئے ان مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے:

## پرانی پالش صاف کرنا:

سب سے پہلے ناخن پر پہلے سے موجود نیل پالش کو صاف کیا جاتا ہے اس مقصد کے لئے روئی کے ایک چھوٹے سے گولے کو ریموور میں اچھی طرح بھگولیں اور پھر ناخن کے اوپر والے حصے سے اچھی طرح نیل پالش صاف کریں۔ اورنج اسٹک کے کونے پر تھوڑی سی روئی لگا کر ناخنوں اور جلد کے کناروں کو بھی صاف کرنا چاہئے۔

## ناخنوں کے کنارے صاف کرنا:

ناخنوں کو اچھی طرح صاف کر لینے کے بعد اب ناخنوں کو ایک خاص شکل میں کاٹنا ہوتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ چھوٹے ناخنوں کو کاٹنے کے لئے کٹر وغیرہ کا استعمال کریں۔ ناخن کاٹنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے ایک طرف سے ایک ہی سمت میں کاٹنے اور اس کے بعد درمیان سے کاٹیں تاکہ ناخن گولائی کے انداز میں با آسانی کٹ جائے۔ کسی ایسی چیز سے ناخن نہیں کاٹنے چاہئیں جس کے دندانے ہوں۔ کیونکہ اس طرح ناخن کمزور پڑ جاتے ہیں۔ پھر بڑی نرم روئی سے ناخن کے کنارے کو رگڑیں تاکہ کنارے چکنے ہو جائیں۔

## ناخنوں کی شیپ درست کرنا:

اس بات کا اطمینان کر لینے کے بعد کہ ناخن ٹھیک طرح کاٹے گئے ہیں آپ ان ناخنوں پر ناخن نرم کرنے والا لوشن استعمال کر سکتی ہیں۔ پھر نیم گرم پانی یا لوشن میں اپنے ہاتھ ڈبوئے رکھیں اور پانچ منٹ کے بعد اورنج اسٹک جس کے کونے پر بھگی ہوئی روئی لگی ہو اس کی مدد سے بڑے آرام سے ناخنوں کو پیچھے کی طرف دبا میں پھر کسی اینٹی سپنک (جراثیم کش) لوشن کی مدد سے ناخنوں اور انگلیوں کے پوروں کو دھولیں

## مسااج کرنا:

ہاتھوں، انگلیوں اور ناخنوں کے ارد گرد کی جگہ کریم کی ایک مناسب مقدار لگانے



کے بعد اپنے ہاتھوں کو گرم پانی میں ڈالیں اور اچھی طرح ہاتھوں سے کریم صاف کریں اور پھر ناخنوں اور اس کے ارد گرد لگی ہوئی کریم صاف کر لیں۔

پالش کرنا:

ناخنوں اور ارد گرد کی جگہ سے اچھی طرح کریم ہٹانے کے بعد آپ بیس کوٹ اینمل اور ٹاپ کوٹ کو اپنے سامنے سیٹ کر کے رکھ دیں۔ ٹاپ کوٹ کا لیپ ڈھیلا کریں تاکہ بعد میں آپ کو دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے اور پھر پلے بیس کوٹ کریں اور برش کو پالش کی بوتل کے اندرونی حصے سے صاف کریں تاکہ برش پر لگی ہوئی پالش زیادہ نہ رہے۔ اب اینمل کی بوتل کو اچھی طرح ہلائیں۔ سیدھے ہاتھ کی چھوٹی انگلی سے شروع کریں اور ایک ساتھ تین دفعہ لیپ کریں۔ ایک اوپری سطح پر اور ایک دونوں جانب۔ پالش لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ آپ کی فنگر بیس کی جلد آپ کے انگوٹھے سے دور رہے تاکہ پالش ناخن کے باہری کناروں پر نہ لگنے پائے۔ دوسرا کوٹ کرنے سے پہلے دو منٹ تک اینمل کے خشک ہونے کا انتظار کیجئے اور پھر دوسرا کوٹ کرنے کے بعد آخری کوٹ کرنے سے پہلے پانچ منٹ انتظار کریں۔ پالش کو سیٹ کرنے اور ناخن کی جلد خشک کرنا درکار ہو تو ناخنوں کو ٹھنڈے پانی کے اندر ڈبو دیں۔

ناخنوں کے ٹوٹنے کے مسائل کی اکثر وجوہات ناخنوں کی خشکی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات خواتین سے صحیح طور پر فائلنگ نہیں ہو پاتی اور اکثر کے ساتھ پر اہلم یہ ہے کہ وہ پرانے ناخن کو بغیر ٹھیک تراش خراش کے بڑھانا شروع کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے ناخن کمزور ہو کر ٹوٹنے اور پھٹنے لگتے ہیں۔

اگر گھر کے کام کاج کی وجہ سے ہاتھوں کی جلد بد نما ہو جاتی ہے تو اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ صبح شام ہاتھوں پر گہری نظر رکھی جائے۔ اگر ہاتھوں کی جلد سخت ہو رہی ہو تو عرقی لیموں اور گلیسرین ہم وزن لے کر اس میں تھوڑی سی بورکس (سہاگہ) ملا کر صبح، شام، رات سوتے وقت مل لیں۔

غسل کے وقت جو صابن استعمال کریں اس میں سوڈا شامل نہیں ہونا چاہئے۔ سوڈا جلد کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے جلد پھٹ جاتی ہے۔ سوڈا جلد کو خشک اور سخت بنا دیتا ہے۔ ہاتھوں کو سرد پانی کے مقابلے میں گرم پانی سے دھونا بہتر ہے لیکن گرم پانی سے دھونے کے بعد انہیں خفیف طور پر سرد پانی سے بھی دھولینا چاہئے۔ پھٹے ہوئے ہاتھوں کا بہترین علاج یہ ہے کہ ان پر لیموں کا چھلکا ملا جائے۔ ہاتھوں کی جلد سے سیاہی کا نشان دور کرنے کے لئے اسپرٹ آف ہارنس ہارن سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ اس کے لئے برش بہت مناسب ہے۔ ناخنوں کو سفید کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

مقدار	اشیاء
ایک گرام	ڈائلوٹ سیلفورک ایسڈ
ایک گرام	ننگیچر مر
چار اونس	اسپرنگ واٹر

پہلے ناخن صابن سے دھوئیں۔ اس کے بعد انگلیوں کو اس مکسچر میں ڈبو دیں۔

### ہونٹوں کی دلکشی کے راز:

بعض اوقات میک اپ کی دوسری اشیاء کے بغیر صرف ہلکی سی لپ اسٹک کا استعمال ہی چہرے کو جاندار بنا دیتا ہے۔ اگر آپ کے ہونٹ غیر متناسب ہیں یا ان کی وضع قطع مناسب نہیں ہے تو آپ آؤٹ لائن کے ذریعے انہیں مناسب شکل و صورت دے سکتے ہیں۔ پنسل کی مدد بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس وقت جبکہ آپ خاموش ہوں تب بھی لوگ آپ کے ہونٹوں کی مدد سے آپ کی شخصیت کو پڑھ سکتے ہیں کیونکہ آپ کے ہونٹوں کی نرمی، چمک اور ان پر موزوں رنگوں کا استعمال آپ کے متعلق بہت کچھ ظاہر کر دیتا ہے۔

لپ اسٹک کیسی ہو؟

1- کیا آپ رنگ کے انتخاب میں ابھی ہوئی ہیں۔ رنگ کو چھوڑیے پہلے ایک



بار جب آپ کو بنیادی ترجیحات کے بارے میں علم ہو جائے گا تو آپ آسانی صحیح رنگوں کو انتخاب کر پائیں گی۔

2- اگر آپ اپنے ہونٹوں کو ایسے رنگوں سے پر کرنا چاہتی ہیں جو بھرپور اور دیر تک قائم رہنے والے ہوں تو آپ ایسا فارمولا استعمال کریں جو کرمی ہو اور اپنے اندر دیر تک قائم رہنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

3- اگر آپ خشک اور پھٹے ہوئے ہونٹوں کے خلاف لڑ رہی ہیں تو ایسی لپ اسٹک استعمال کریں جو تازگی بخش ہو اور ہونٹوں کو رنگین کرنے کے ساتھ ساتھ نرم بھی کرتی رہے۔

### نم لپ اسٹک کی افادیت:

1- لپ اسٹک لگا لینا ایک علیحدہ بات ہے اور اسے دیر تک ہونٹوں پر برقرار رکھنا ایک علیحدہ عمل ہے۔ اگر آپ مندرجہ ذیل تین طریقے اپنائیں تو آپ کے متبسم ہونٹوں پر لپ اسٹک دیر تک برقرار رہ سکتی ہے۔

2- ہونٹوں کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے ہر رات سونے سے قبل ہونٹوں پر بام یا ویزلین لگائیں۔ دھوپ میں نکلنے سے پہلے یا تھکاوٹ والے کام کرنے سے قبل بھی ہونٹوں پر ضرور بام یا ویزلین لگائیں۔

ہونٹوں کی بناوٹ کے مطابق آؤٹ لائن لگائیے:

1- ایسے ہونٹ جو کہ ناہموار ہوں، ان کی درنگی کے لئے اور نئی شپ (Shape) دینے کے لئے سب سے پہلے فاؤنڈیشن لگائیں۔ اس کے بعد لپ اسٹک پنسل کی مدد سے اسے ایسی مناسب شپ دیں۔ لپ لائن پنسل یا لائنر کا رنگ لپ اسٹک کے رنگ سے ملتا جلتا ہونا چاہئے۔ اب لپ اسٹک لگائیں یا چاہیں تو گلوں لگائیں۔

2- اگر ہونٹ پتلے ہوں تو انہیں نئی شپ دینے کے لئے کرمی اور برابر سے ہونٹوں کا احاطہ کرنے والی مصنوعات بہترین ہوا کرتی ہیں۔ سب سے پہلے

ہونٹوں پر فاؤنڈیشن لگائیں۔ ہونٹوں کی قدرتی لکیروں سے ذرا اوپر اور ذرا  
سائے لپ پنسل یا لائنز کی مدد سے لائن لگائیں۔ پنسل کا رنگ لپ اسٹک  
سے ملتا جلتا ہو۔ لپ اسٹک اس عمل کے بعد کچھ اس طرح لگائیں کہ لائنز کی  
ڈالی ہوئی لکیریں بھی اس کے نیچے چھپ جائیں۔

3۔ ایسے ہونٹ جو موٹے ہوں، ان کے لئے چمکدار اور نرم لپ اسٹک استعمال  
کریں اور زیادہ گہرے رنگوں سے اجتناب کریں۔ پہلے ہونٹوں پر فاؤنڈیشن  
لگائیں۔ پھر لپ لائن پنسل کی مدد سے ہونٹوں کی قدرتی لکیر کے اندونی  
جانب ایک مناسب نئی لکیر ڈالیں۔ جس سے آپ کے ہونٹوں کی موٹائی کم  
ہو جائے۔ اب لپ پنسل کے رنگ کی مناسبت سے گہرے رنگ کی لپ  
اسٹک ہونٹوں پر لگائیں۔

4۔ ہونٹوں پر قدرتی لالی لانے کے لئے زعفران ذرا سا پیس کر بالائی میں ملا کر  
ہونٹوں پر لگائیں۔ چند منٹ بعد صاف کر لیں۔ اس طرح ہونٹ نرم بھی  
رہیں گے اور سرخ بھی۔

5۔ ہونٹوں میں موجود بل دور کرنے کے لئے کچے دودھ کی کریم سوتے  
وقت ہونٹوں پر لگائیں۔ اس کے علاوہ روغن زیتون اور مغز تربوز بھی استعمال کئے  
جاتے ہیں۔ ان کو پیس کر روغن بادام میں ملا کر رات کو ہونٹوں پر لگائیں اور صبح  
دھوئیں۔ ہونٹوں پر خوبصورتی، بشاشت اور تازگی آ جائے گی۔

### بانہیں اور کلاہیاں:

بانہیں اور کلاہیاں آہر بہت لاغر ہوں اور ہڈیاں بدنما نظر آئیں تو اس سے  
شخصیت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ دبے پتلے بازوؤں سے صحت کی خرابی اور نسلی  
کمزوری ثابت ہوتی ہے۔ بازو کی مناسب نشوونما کے لئے ورزش بہت ضروری ہے  
اور یہی ایک طریقہ ہے جس سے بازو خوبصورت ہو سکتے ہیں۔ صبح اٹھ کر اگر دس  
پندرہ منٹ تک بازوؤں کو کھلی ہوا میں چکر دے لیا جائے اور پھر کوئی گرم کپڑا پہن



لیا جائے مثلاً موسم کے لحاظ سے ہلکا یا بھاری سوئیر وغیرہ تو اس سے صحت پر بھی کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ بازوؤں پر اگر گلیسرین اور گلاب کا آمیزہ ملا کر پھر اچھی کولڈ کریم سے پندرہ منٹ تک مالش کا عمل کیا جائے تو اس سے بازو خوبصورت بھی ہو جاتے ہیں اور جلد بھی نکھر جاتی ہے۔ مالش کے بعد فلائین کے ملائم کلاڑے سے اسے صاف کر دینا چاہئے۔ اس سے آپ کے پاؤں خشکی سے محفوظ رہیں گے۔

ہاتھوں کو ظاہر ہے کہ ہر وقت ڈھانپ کر نہیں رکھا جاسکتا اس لئے سردیوں کے موسم میں ہاتھ سب سے زیادہ بد شکل اور کالے نظر آتے ہیں۔ ان پر چاہے کتنی ہی کریم لگائیں اور کچھ ہی کیوں نہ کریں ہاتھ ٹھیک نہیں ہوتے۔

اس کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ گرم پانی میں گلیسرین اور لیموں ڈال کر ہاتھ اس میں ڈال دیں۔ پندرہ منٹ بعد ہاتھوں کو نکال کر تولیے سے رگڑ رگڑ کر پونچھیں اور تھوڑا سا زیتون کا تیل مل کر جذب کر لیں۔ ہاتھ نرم رہیں گے اور رنگ بھی نکھر آئے گا۔

ہاتھوں کے لئے مالنے یا سنگترے کے چھلکے بھی اچھے ہوتے ہیں۔ ان چھلکوں کو سکھا کر پیس کر رکھ لیں اور ہاتھ دھوتے وقت ہمیشہ اس سفوف میں زیتون کا تیل ڈال کر مل لیں۔ بعد میں چھلکوں کو اگر ہتھیلی کی پشت پر ملیں تو اس سے کافی فائدہ ہو گا۔ کیونکہ ان چھلکوں میں قدرتی چکنائی ہوتی ہے۔ ان کو ملنے کے بعد کسی اور چکنائی کی ضرورت نہیں ہوگی۔ یہی عمل پیروں اور رخساروں پر بھی کیا جاسکتا ہے۔

سردیوں میں ہاتھ، پاؤں اور منہ کی حفاظت:

سردیاں آتے ہی ہاتھ پاؤں اور رخسار موسم کی خشکی سے پھنسنے لگتے ہیں۔ جن لوگوں کی جلد خشک ہوتی ہے ان کے لئے تو موسم بہت ہی تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن جب خشک ہوائیں شدت سے چلنے لگتی ہیں تو جن لوگوں کی جلد چکنی ہتی ہے ان پر بھی اس خشکی کا اثر پڑتا ہے۔ موسم کی خشکی کا اثر تو پورے جسم پر ہوتا ہے لیکن ہاتھ پاؤں اور رخساروں پر سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے۔ رخسار شروع میں لال ہو جاتے

ہیں۔ بہت دن تک بدنما سے نظر آتے ہیں۔ ہاتھ پھٹ کر کالے ہو جاتے ہیں اور پاؤں کی ایزیوں میں جو زیادہ تر کھلی رہتی ہیں، دراڑیں پڑ جاتی ہیں جن سے بعض اوقات خون نکلتا ہے۔

سردیوں میں اس تکلیف سے بچنے کے لئے پہلے سے نظام کر لینا چاہئے۔ سردیوں کے شروع ہوتے ہی ہاتھ اور پیر پر ویسلین کی مالش رات کے وقت کریں۔

ویسلین استعمال کرنے میں ایک مشکل یہ ہے کہ جو نبی آپ اس کا استعمال کریں گی ہاتھ اور پاؤں میں معمولی سے زیادہ خشکی پیدا ہو جائے گی اس لئے یا تو اس کا برابر استعمال کرتی رہیں تاکہ نہ تو ہاتھ بد رنگ ہوں اور نہ ان کا استعمال زیادہ ترک کرنے سے نقصان ہو۔ اس سلسلے میں آپ کو چند گھریلو نسخے بتائے جاتے ہیں جن کے استعمال سے آپ کے ہاتھوں کی خوبصورتی اور نرمی و چکنائی برقرار رہے گی۔ ان چیزوں کو رخساروں پر بھی لگایا جاسکتا ہے بلکہ پورے چہرے پر لگانے میں کوئی حرج نہیں۔ سب سے اچھی چیز تو دودھ کی بالائی ہے۔ لیکن خاص بالائی استعمال کرنے سے رنگ پر اثر پڑنے کا خدشہ رہتا ہے اس کے لئے اگر اس میں لیموں کے عرق کے دو تین قطرے ڈال لیں تو اس سے جلد میں ایک قسم کا نکھار پیدا ہو جائے گا۔ بالائی کے اس لوشن کو رات کے علاوہ دن میں بھی مل سکتی ہیں۔ اس کو بالکل جذب کر دینا چاہئے اور دو گھنٹے کے بعد اچھے سے گلیسرین سوپ سے منہ دھو لینا چاہئے۔

اگر آپ کوئی لوشن استعمال نہ کرنا چاہیں اور خواہش یہ بھی ہو کہ آپ کی جلد خشک ہونے سے محفوظ رہے تو سب سے اچھا طریقہ ایٹن مل کر ہاتھ پاؤں اور منہ دھونے کا ہے۔ گھر کے بنائے ہوئے ایٹن ڈال کر اچھی طرح ہاتھوں پیروں اور منہ پر ملیں اور صابن لگائے بغیر دھولیں۔ ایٹن ملتے وقت دھوپ میں نہ بیٹھیں ورنہ اس کے اثر سے جلد سانولی ہو جائے گی۔

گلیسرین بنانے کا طریقہ تو سب ہی کو آتا ہے اور یہ کافی فائدہ مند بھی ثابت ہوا



ہے۔ لیکن گلیسرین کی طرح زیتون کے تیل کا لوٹن بھی بنایا جاسکتا ہے جو گلیسرین سے زیادہ موثر ہوتا ہے اور اس میں رنگ خراب ہونے کا اندیشہ بھی نہیں رہتا۔ ایک اونس زیتون کے تیل میں ایک اونس عرقِ گلاب اور لیموں کا رس کافی ہوگا۔ کچھ دن استعمال کے بعد ہی آپ کو اندازہ ہوگا کہ اس سے آپ کے ہاتھ اور پاؤں نہ صرف نرم ہو گئے ہیں بلکہ ان کی رنگت بھی نکھر آئی ہے۔

## رنگ اور شخصیت

کائنات کا حسن اور اس کی دلکشی قدرت کے حسین رنگوں کی بدولت ہی قائم ہے۔ انسان کے جذبات اور احساسات کا تعلق انہی رنگوں سے ہے۔ انسانی زندگی میں ہر رنگ کے الگ الگ اثرات مرتب ہوتے ہیں اور ان کی وجہ سے مختلف قسم کی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں جو انسان کو کبھی تو مسرت سے ہمکنار کرتے ہیں اور کبھی دل و دماغ پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ درج ذیل سطور میں چند خاص رنگوں کے خواص و قواعد ملاحظہ فرمائیے۔

### سفید رنگ:

اس رنگ کو پاکیزگی کی علامت سمجھا جاتا ہے جس کو پسند کرنے والے قناعت پسند، غیر جانبدار اور پُر خلوص ہوتے ہیں۔ نیز ان کی طبیعت میں انصاف پسندی اور نکتہ چینی کا عنصر بھی شامل ہے۔

### سرخ رنگ:

یہ رنگ پسند کرنے والے مضبوط قوتِ ارادی کے مالک، ذہین اور مہم جو لوگ ہوتے ہیں جو زندگی کے روشن پہلوؤں کو خاص طور پر اہمیت دیتے ہیں اور تفریح پسندی کے دلدادہ ہوتے ہیں۔

## گلابی رنگ:

اس رنگ میں رومان پسندی کا بھرپور عنصر موجود ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والوں میں خدمت خلق کا جذبہ ہوتا ہے۔ رشک و حسد نام کو بھی نہیں ہوتا۔ دوسروں کے لئے دکھی ہونا ان کی عادت میں شامل ہے۔

## کالا رنگ:

یہ روایت پرست لوگ ہوتے ہیں جو دوسروں کی عزت کرتے ہیں۔ طبیعت میں خاموشی پائی جاتی ہے۔ نیز فطری رجحانات کو پرکھنے کی بھرپور صلاحیت کے مالک ہوتے ہیں اور ان میں تکلف کا رنگ پایا جاتا ہے۔

## پیلا رنگ:

یہ رنگ خود اعتمادی کا مظہر ہے جس کو پسند کرنے والوں میں دانشور، ہنرمند اور تخلیقی مزاج رکھنے والے لوگ ہوتے ہیں اور ان کا دماغ بھی بہت اچھا ہوتا ہے۔ محتاط طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔

## ہرا رنگ:

ہرا رنگ خوش مزاج، موقع شناس اور جذباتی لوگوں کا پسندیدہ رنگ ہے۔ ہمیشہ پُر امید رہتے ہیں۔ حساس طبیعت کے مالک بھی ہوتے ہیں۔ کائنات سے بہت پیار کرتے ہیں۔ مذہبی باتوں کو پسند کرتے ہیں۔ مذہب سے ہٹ کر کسی بھی کام کرنے کو غلط مانتے ہیں۔ رنگوں کو پسند کرتے ہیں۔ ہر فن مولا ہوتے ہیں۔ مہم جو اور دوستی کے بے حد شائق ہوتے ہیں۔ دوسروں کا کام کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں۔

## نارنجی رنگ:

اپنی شخصیت سے دوسروں کو بہت جلد متاثر کرتے ہیں۔ مغرور اور خود سر ہوتے



ہیں۔ اپنی مخالفت بالکل برداشت نہیں کرتے۔ کچھ حاصل کرنا ہوتا ہے تو حاصل کر کے ہی دم لیتے ہیں۔ ترقی کرنے کی بہت لگن ہوتی ہے۔

### خاکی رنگ:

اس رنگ کو پسند کرنے والے احساس کمتری کے مالک ہوتے ہیں۔ ہمیشہ غیر یقینی صورت حال سے دوچار رہتے ہیں اور ان کے دل و دماغ میں خوف و ہراس کا مادہ ہوتا ہے۔

### بادامی رنگ:

سادہ لوح اور ٹھوس ذہن کے مالک ہوتے ہیں۔ عملی طور پر ایماندار ہوتے ہیں۔ سوچ بوجھ کے مالک ہوتے ہیں مگر اس کے باوجود دوسروں کو دکھ پہنچانے میں بڑی زبان درازی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

### زیتونی رنگ:

کابل اور بہانے تراش لوگوں کا پسندیدہ رنگ ہے۔ کوئی کام کرنے سے پہلے سوچنا کبھی گوارا نہیں کرتے۔ اظہار کی بھرپور قوت رکھتے ہیں۔

## کیل اور مہا سے

عورتوں کے لئے خاص طور پر چہرے کی خوبصورتی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ چہرے کو دلکش بنانے کے لئے انواع و اقسام کی کریمیں اور لوشن آزمائے جاتے ہیں مگر پھر بھی کسی بے احتیاطی کے باعث چہرے پر کیل نمودار ہو جاتے ہیں جن کے باعث چہرہ بدنما معلوم ہونے لگتا ہے۔ عام طور پر لوگ کیل کے بارے میں جانتے ہی نہیں کہ یہ کیا ہے؟ اور اسی وجہ سے اس پر زیادہ دھیان بھی نہیں دیتے۔ کیل اکثر چکنی جلد پر نمودار ہوتے ہیں اور یہ ایک بار شروع ہو جائیں تو ان کی روک تھام

مشکل ہو جاتی ہے۔ اگر شروع میں ان کی احتیاط نہ کی جائے تو یہ بڑھتے ہی جاتے ہیں اور چہرے کو داغوں کا منبع بنا دیتے ہیں، کیلوں کے نکلنے کی وجہ سے گورے چہرے بھی کالے معلوم ہوتے ہیں۔ کیلوں کے نکلنے کی ایک وجہ یہ ہے کہ کچی غدود (Sebaceous Gland) جلد کو بہت زیادہ چکنائی فراہم کرنے لگتے ہیں۔

جلد کو بہت زیادہ چکنائی ملنے کی وجہ سے جلد کے مسام کھل جاتے ہیں پھر یہ مسام سخت ہو جاتے ہیں اور سخت ہو کر بند ہو جاتے ہیں۔ پھر ایسے ہر مسام کے منہ پر باہر کی جانب دھول جم جاتی ہے اور کیل کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ کیل بڑھ کر اپنی جگہ خود بناتے رہتے ہیں اور اس وجہ سے یہ مسام اور بڑے ہوتے رہتے ہیں۔ جلد کی ساخت بگڑ جاتی ہے اور پھر یہ بدنما دکھائی دینے لگتی ہے۔ یہی کیل بگڑ کر مہاسوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ کیلوں کے لئے یہ امر ضروری نہیں ہے کہ یہ صرف چہرے پر ہی نمودار ہوں بلکہ یہ ناک، پیشانی، گردن، سینے پر بھی نمودار ہو سکتے ہیں اور اس سے وہ مہاسے بن کر پک جاتے ہیں۔ کیل کے بیکٹیریا جلد کے اندر بنیادی تہہ کو نقصان پہنچاتے رہتے ہیں اور اوپر کی جلد پر مستقل نشان سا بنا دیتے ہیں۔ اگر شروع میں ہی ان پر قابو پالیا جائے تو چہرے پر مہاسے کبھی نہ نکلیں گے۔

کیلوں کی روک تھام کا سب سے کارگر طریقہ صفائی ہے۔ اگر آپ اپنی جلد کو صاف ستھرا رکھیں گی تو یہ آپ کے چہرے پر کبھی بھی نہیں نکلیں گی۔ چہرے کی صفائی کے لئے دن میں کم از کم دو مرتبہ صابن اور نیم گرم پانی سے چہرہ دھوئیں۔ اس طرح چہرے پر چکنائی نہیں جمنے پائے گی۔ یاد رکھئے دن میں دو مرتبہ سے زیادہ چہرے پر صابن کا استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو زیادہ گرمیوں میں دو مرتبہ سے زیادہ چہرے کو دھونا پڑے تو صرف سادہ پانی کا استعمال کریں۔ اس کے بعد روزانہ دو مرتبہ کلیننگ ملک سے چہرے کی صفائی کریں۔ پہلے تھوڑی سا کلیننگ کرنے کے بعد چند قطرے کسی بھی اچھے اسکن ٹانک کے ضرور لگائیں۔

اس معمول کو اپنائیں اس سے آپ کے چہرے پر کیلوں کی تعداد کم ہوتی ہوتی ختم ہو جائے گی اور چہرہ شاداب دکھائی دے گا۔ چہرے کی جلد مردہ نہیں ہونے



پائے گی۔ چہرے کی چکناہٹ رفتہ رفتہ کم ہو کر جلد کے مسام بند ہو جائیں گے اور اس کے علاوہ غیر معمولی طور پر جلد پر نکھار اٹھ آئے گا۔ چہرے کی صفائی کے ساتھ گھر سے باہر جاتے وقت آپ ایسی کریم ضرور لگائیں جس کو لگانے کے بعد باہر کی خاک دھول آپ کے چہرے پر اثر انداز نہ ہو اور جلد کی نجی حیثیت برقرار رہے۔ چہرے پر روزانہ لیپ کریں۔ یہ جلد کی ایک غذا ہے۔ اس سے چہرے کے مسامات کی گہرائی تک صفائی ہوتی رہتی ہے۔ جن عورتوں کے چہروں پر کیلوں کی ابتداء ہو چکی ہو ان کے لئے ماسک لگانا نہایت ضروری ہے۔ کیلوں کو دبا کر کبھی نہیں نکالنا چاہئے کیونکہ کیلوں کو دبا کر نکالنے سے جلد کے خلیے بے کار ہو جاتے ہیں اور آپ کے چہرے پر بدنما نشان الگ پڑ جاتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ کیلوں کو کسی اچھے پارلر سے نکوائیں کیونکہ اس کے لئے ضروری ہے کہ تمام اوزار وغیرہ جراثیم سے پاک ہوں۔ کچھ عورتیں کیلوں کو نکالنے کے لئے بھاپ دیتی ہیں۔ اس طرح کیل تو آسانی سے نکل جاتے ہیں مگر یہ ایک نقصان دہ عمل ہے۔ اس سے چہرے کے مسام اور بھی کھل جاتے ہیں اور جلد خراب ہو جاتی ہے۔ کیل عموماً کالے ہوتے ہیں لیکن بعض چہروں پر سفید کیل بھی نکلتے ہیں۔ یہ بھی جلد میں زیادہ چکناہٹ کے پہنچنے کے باعث ہوتے ہیں مگر اس میں مسام کھلتے نہیں بلکہ بند ہی رہتے ہیں اور اوپر سے کیل سفید دکھائی دیتے ہیں۔

### آرائش جمال کے زریں اصول:

میک اپ کا بنیادی مقصد چہرے کو پینٹ کرنا ہی نہیں بلکہ جلد کی قدرتی ساخت کو بہتر بنانا اور شکل و صورت میں دل کشی پیدا کرنا ہے لیکن اکثر خواتین کے چہرے پر میک اپ دلکش لگنے کے بجائے بھدا نظر آتا ہے۔ ہم سب کو کچھ ایسے چہرے نظر آ جاتے ہیں جن پر بہرہ و پنے کا گمان ہوتا ہے۔ ان چہروں پر میک اپ یوں تھوپا ہوتا ہے کہ جیسے کسی مورتی کو رنگا گیا ہو اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ان خواتین کو یہ گمان ہوتا ہے کہ وہ میک اپ کا سامان جس قدر زیادہ لگائیں گی اسی قدر زیادہ

خوبصورت دکھائی دیں گی۔ اس کے علاوہ وہ کاسمیٹکس کے انتخاب میں بھی سوچ بوجھ سے کام نہیں لیتیں۔ میک اپ صرف اس وقت اچھا لگتا ہے جب اسے نفاست سے استعمال کیا جائے اور کاسمیٹکس جلد کے مطابق خریدی جائیں۔ ہر جلد کے لئے الگ طرز کا میک اپ ہوتا ہے۔ میک اپ کی رو سے جلد کی مختلف اقسام ہوتی ہیں۔

1- کھلے مسامات والی جلد، جسے اسفنجی جلد کہہ سکتے ہیں۔ ایسی جلد پر میک اپ کرنا کافی مشکل ہے۔ خشک جلد میک اپ کو جلد جذب نہیں کرتی ہے اس لئے وہ علیحدہ ہی نظر آتا ہے۔

2- خشک جلد، یہ جلد بالکل بے رونق دکھائی دیتی ہے۔ اس پر میک اپ کرنا کافی مشکل کام ہے۔ خشک جلد بھی میک اپ کو جذب نہیں کرتی اس لئے وہ الگ ہی نظر آتا ہے۔

3- نارمل جلد، اس جلد پر میک اپ کرنا قدرے آسان ہوتا ہے اور وہ کافی دیر تک تازہ رہتا ہے۔

4- جاذب جلد، اس قسم کی جلد میک اپ کو سمیٹ کر جذب کر لیتی ہے اس لئے بار بار میک اپ کی ضرورت ہے گویا کہ میک اپ کے لئے نارمل جلد بے مثال ہے لیکن مناسب فاؤنڈیشن استعمال کیجائے تو ہر قسم کی جلد والے چہرے کو دلکش بنایا جاسکتا ہے۔

مارکیٹ میں بے شمار اقسام کی فاؤنڈیشنز دستیاب ہیں سب سے آسان، مقبول اور پرانے میک اپ میں وینٹنگ کریم ہے۔ یہ نسبتاً سستی مل جاتی ہے اور اس کا استعمال بھی سہل ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں پونڈز وینٹنگ کریم، تبت سنو، تبت کریم، کولبری کریم اور ہیزلین سنو وغیرہ کافی مقبول رہی ہیں۔

وینٹنگ کریم کا استعمال معتدل موسم میں مفید رہتا ہے گویا کہ آج کل رنگین فاؤنڈیشنز کے آنے پر وینٹنگ کریموں کی مقبولیت کمی واقع ہوگئی ہے پھر بھی چکنی جلد کے لئے یہ ایک مفید میک اپ بیس (Base) ہے۔

اگر آپ کی جلد خشک ہے تو آپ وینٹنگ کریم کے بجائے آل پر پز کریم



لگائیں۔ نیویا کی آل پر پز کریم مفید ہے۔ خشک جلد والی خواتین اگر آل پر پز کریم چہرے پر لگائیں اور بعد میں پاؤڈر اور روج وغیرہ لگائیں تو ان کے چہرے پر تابانی آجائے گی۔

### رنگین فاؤنڈیشنز:

یہ مختلف صورتوں میں ملتی ہیں خاص طور پر وہ چہرے جو زردی مائل اور بہت گورے ہوتے ہیں۔ ان کے لئے رنگدار فاؤنڈیشنز کا استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے مگر انتخاب اور استعمال میں احتیاط برتنا لازمی ہے۔ آپ کی جلد خشک ہے تو آپ کریم یا لیکوئڈ فاؤنڈیشن کو بہت کم مقدار میں استعمال کریں لیکن اگر آپ کی جلد جاذب ہو تو کریم فاؤنڈیشن زیادہ مقدار میں لگانا چاہئے۔

### فاؤنڈیشن کا استعمال:

یاد رہے کہ فاؤنڈیشن لگانے سے قبل آپ کی جلد صاف اور خشک ہو اور اس کے مسامات بند ہوں ایسا صرف اس وقت ہو سکتا ہے جب جلد کی کلیننگ کرنے کے بعد فون اپ لوشن، اسکن ٹانک، ایسٹریجٹ یا اسکن فریشنز لگایا جائے۔ کلیننگ کے لئے بیشمار مصنوعات دستیاب ہیں فاؤنڈیشن لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ چہرے پر فاؤنڈیشن کے نقطے لگالیں پھر انگلیوں سے فاؤنڈیشن کو تمام چہرے پر باہم مربوط انداز میں پھیلا دیں۔ جب آپ کے ہاتھ ٹھوڑی تک پہنچیں تو انہیں گردن کی طرف لے جائیں تاکہ کچھ فاؤنڈیشن گردن پر بھی لگائی جائے اور اس کی رنگت چہرے سے مختلف نظر نہ آئے۔

### روح:

اگر آپ کے پاس کریم روج ہے تو اسے فاؤنڈیشن کے بعد استعمال کریں۔ بصورت دیگر پاؤڈر روج یا بلش آن یا بلش اپ پاؤڈر لگانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ خواتین کو یہ غرور ہوتا ہے کہ ان کے چہرے کی رنگت قدرتی طور پر گلابی

ہے، اس لئے انہیں روج کے استعمال کی ضرورت نہیں مگر بد قسمتی سے ان کے رخساروں کی سرخی چہرے کے میک اپ کا توازن خراب کر دیتی ہے مثلاً رخساروں کے نیچے جلد اگر سرخی مائل ہے تو جبراً چوڑا لگتا ہے اگر رخساروں کے اوپر کے حصے پر تھوڑی سی روج لگادی جائے تو چہرہ متوازن دکھائی دے گا۔ روج کو فاؤنڈیشن کے ساتھ اچھی طرح آم آہنگ کریں تاکہ دونوں کا سٹیکس جلد کا حصہ بن جائیں۔

### فیس پاؤڈر:

جلد کا میک اپ پاؤڈر کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ فیس پاؤڈر کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کے استعمال سے فاؤنڈیشن اچھی طرح سیٹ ہو جاتی ہے اور چہرہ دیر تک تروتازہ رہتا ہے۔ فیس پاؤڈر خریدتے وقت یہ خیال رہے کہ اس کا شیڈ آپ کی فاؤنڈیشن سے قدرے ہلکا ہو ورنہ چہرے کی رنگت سیاہی مائل ہو جائے گی۔ کبھی بھی زردی مائل پاؤڈر نہ خریدیں۔ فیس پاؤڈر لگاتے وقت صاف ستھرا پف استعمال کریں۔ پف کو دبا دبا کر پاؤڈر لگائیں۔ پاؤڈر لگانے کا دوسرا اسٹیپ (s t e p) یہ ہے کہ فالتو پاؤڈر بھاڑ دیں۔ اس وقت آپ کے ہاتھوں کی حرکت نیچے کی طرف ہونا چاہئے۔ پاؤڈر لگاتے وقت آنکھوں، ناک کے نیچے اور منہ کے ارد گرد خصوصاً احتیاط سے کام لینا چاہئے۔ میک اپ کے لئے یہ نقوش کافی دشوار گزار ہیں۔

پاؤڈر بازار میں دو صورتوں میں دستیاب ہیں۔ عام کھلے پاؤڈر کے علاوہ کریم پاؤڈر بھی کافی مقبول ہیں۔ کریم پاؤڈر ہینڈ بیگ میں رکھنے کے لئے بہترین ہے کیونکہ گھر سے باہر جب آپ خود کو تروتازہ کرنا چاہیں اور فاؤنڈیشن دستیاب نہ ہو تو کریم پاؤڈر سے آپ مکمل میک اپ کر سکتی ہیں۔ بازار میں مندرجہ ذیل کریم پاؤڈر دستیاب ہیں۔ اگر آپ میک اپ کی مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کے چہرے میں پھولوں کی سی شگفتگی اور دل کشی پیدا نہ ہو۔



## دلکش آنکھیں

یہ بات خاصی پریشان کن ہوتی ہے کہ آپ آنکھوں کا میک اپ خوب سے خوب تر کرنے کے لئے گھنٹوں تک محنت کریں اور صبح سے لے کر دوپہر کے کھانے تک آپ کی محنت بے کار جائے، دھندلا جائے یا پگھل جائے۔ زیادہ دیر تک دلکش اور حسین دکھائی دینے کا راز اسی بات میں پوشیدہ ہے کہ آپ کس قدر احتیاط اور توجہ سے تیار ہوتی ہیں۔ جب آپ میک اپ کرنے جا رہی ہوں تو اس سے قبل اس بات کا اچھی طرح یقین کر لیں کہ آپ کی آنکھوں کے پونے بالکل صاف ہیں اور ان پر کسی قسم کی کوئی چکنائی، لوشن، کریم وغیرہ تو پہلے سے موجود نہیں ہے۔

آنکھوں کا میک اپ کرنے سے پہلے ظاہر ہے کہ آپ چہرے پر فاؤنڈیشن لگا چکی ہوں گی مگر آپ خصوصی طور پر چند قطرے فاؤنڈیشن کے لگا کر انہیں اچھی طرح جلد کے ساتھ جذب کر دیں۔ اس طرح کہ پورے پونے پر یکساں طور پر لگے۔ اس پر پاؤڈر کی ہلکی سی تہہ جم جائے۔ اس عمل کو کرتے وقت احتیاط برتیں۔ زیادہ حساس آنکھوں پر پاؤڈر بعض اوقات خارش پیدا کر دیتا ہے۔ اگر آپ اپنی آنکھوں کو بڑی آنکھوں کا تاثر دینا چاہتی ہیں تو پہلے سفید کاجل پنسل کی مدد سے آنکھ کی نچلی پلکوں کے اندر کی سمت لکیر ڈالیں۔ پونوں پر کوئی معتدل سارنگ لگاتے ہوئے بھنوں کی ہڈی تک لے جائیں۔ بھنوں کی ہڈی پر نسبتاً ہلکا اور چمکدار آئی شیڈ ہائی لائٹر کے طور پر لگائیں۔ سفید ہائی لائٹر کا ایک قطرہ پونوں کے درمیانی حصے پر لگائیں۔ اس سے آپ کی آنکھیں بڑی روشن اور چمکدار دکھائی دیں گی۔ اگر قدرت نے آپ کو لمبی گھنیری پلکوں سے نہیں نوازا تو فکر کی کوئی بات نہیں، آپ اس طریقے کو آزمائیں۔ مسکارا لگانے سے پہلے آنکھوں کی پلکوں پر فیس پاؤڈر اچھی طرح سے لگائیں۔ آپ کی پلکیں گھنی دکھائی دیں گی۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے راتوں کو جاگنے سے ہی نہیں پڑتے بلکہ ان کے نمودار ہونے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آپ کی جلد قدرتی طور پر آنکھوں کے گرد

زیادہ باریک ہوتی ہے اور خون کی نالیاں جلد سے واضح طور پر جھلکتی ہیں۔ ویسے یہ آنکھوں کے لئے نقصان دہ بات قطعی نہیں ہے پھر بھی اگر ان سے آنکھوں کے حسن پر فرق پڑتا ہے تو آپ کنسیر سے ان پر نقطے لگا کر اچھی طرح سے جلد کے ساتھ بلینڈ کریں۔ کنسیر پورے چہرے پر لگاتے ہوئے ان حلقوں پر لگائیں۔ جب بات پلکوں کو صحت مند اور مضبوط بنانے کی ہو رہی ہے تو ایسے میں کوئی چیز اچھی ویزلین کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ روز رات کو سونے سے پہلے پلکوں کو جڑوں میں ویزلین کی ہلکی سی تہہ لگائیں، زیادہ نہ لگائیں ورنہ آنکھوں میں چپک سی محسوس ہوگی اور آپ کو فت محسوس کریں گی۔ ویزلین کا استعمال آپ کی پلکوں کی کنڈیشننگ کرے گا اور مسکارے کے بکثرت استعمال سے پلکوں کے خشک ہونے اور جھڑنے کے نقصان سے نجات دلائے گا۔

اگر آپ کی آنکھوں کا زیریں حصہ سرخ اور سوجا ہوا دکھائی دیتا ہے اور صبح سویرے اٹھتے ہی آپ کو اپنی ہلکی پھولیا سوجی ہوئی لگتی ہیں تو آپ انہیں گھریلو ٹانک سے دوبارہ تازہ دم کر سکتی ہیں۔ روئی کے پھاہے ٹھنڈے پانی یا عرق گلاب میں ڈبو کر آنکھوں پر رکھیں۔ یہ طریقہ کار گر ثابت ہوگا۔

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ پڑنے والی جھریاں اور لکیریں تمام لوگوں کی جلد پر نشان بناتی ہیں۔ آپ ان سے مکمل طور پر چھٹکارا تو نہیں پاسکتیں مگر انہیں کم ضرور کر سکتی ہیں۔ آنکھوں کے میک اپ کے لئے مصنوعات کا چناؤ بے حد احتیاط سے کریں۔ بہت تیز اور چمکدار آئی شیڈ سے پرہیز کریں کیونکہ یہ پپٹوں کی جھریوں کو مزید نمایاں کرتے ہیں۔ کریم کی شکل میں دستیاب ہونے والے آئی شیڈ جھریوں کے اندر جم جاتے ہیں اور انہیں نمایاں کرتے ہیں۔ ٹھنڈے اور مثبت رنگ استعمال کریں۔ مثلاً بھورا، آڑو رنگ یا کریم رنگ کا آئی شیڈ۔ یہ ان جھریوں کو ڈھک دے گا۔ سخت آئی پنسل آنکھوں کی نازک جلد کو خارش اور دھن میں مبتلا کر دیتی ہے۔ خریدنے سے پہلے پنسل کو آزمائیں۔ اپنا ہاتھ کھول کر اپنے انگوٹھے اور انگلی کے درمیان نرم حصے پر ایک لکیر ڈالیں۔ اس حصے کی جلد آنکھوں کی جلد سے بہت لمبی



جلتی ہے۔ اگر پنسل سے تکلیف محسوس ہو تو نرم پنسل خریدیں۔ بھنوں کو بے ترتیب نہ چھوڑیں۔

آج کل باریک بھنوں کا فیشن نہیں ہے لہذا صرف تھوڑے سے بال صاف کرنے سے آپ کی بھنویں خوشنما اور چہرہ صاف ستھرا دکھائی دے سکتا ہے۔ اس کے لئے کچھ آسان اصول وضع ہیں۔ بھنوں کو سنوارنے سے قبل فلنیل (Flannel) کا ایک چھوٹا ٹکڑا بھنوں پر پھیر لیں۔ اس سے بھنوں کے بال جلد سے اوپر اٹھ آئیں گے اور مسام کھل جائیں گے جس سے پلنگ کی جاسکتی ہے اور کم تکلیف کا احساس ہوگا۔ ٹیوزر کی مدد سے ہلکے ہاتھ سے بھنوں کی ہڈی کے نچلے حصہ کے بال صاف کریں۔ بھنوں کے اوپری حصہ کے بالوں کو مت چھیڑیں۔ اس طرح آپ ان کی صورت (خیم) تباہ کر لیں گی۔ دھاگے سے بھنویں کبھی خود نہ صاف کریں، اس طرح بھنوں کا قدرتی تاثر متاثر ہوگا۔ بالوں کے اگنے کی سمت میں ٹیوزر کی مدد سے بال اکھیڑیں۔ پلنگ کے بعد روئی کی مدد سے بھنوں کے گرد عرق گلاب لگائیں۔ اس طرح وہاں کی سرخی اور جلن میں کمی ہوگی۔

موسم سرما کی سرد ہوا سے بھی آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ ان سے پانی بہنے لگتا ہے اور یہ سرخ ہو جاتی ہیں۔ سب سے پہلی احتیاط یہ ہے کہ آپ اپنی آنکھوں کو ملنا یا مسلنا چھوڑ دیں۔ اس سے آنکھیں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے اور ان میں سرخی زیادہ ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ آنکھوں میں گرد و غبار کی تہہ جمتی رہتی ہے۔ اس عادت سے آنکھیں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں کو صاف رکھنے کے لئے ہفتہ میں دو بار روٹریکس کے ساتھ صاف کریں۔ یہ کسی بھی میڈیکل سے عام دستیاب ہوتا ہے۔ روٹریکس کے ساتھ ایک چھوٹا سا پیمانہ ہوتا ہے جو آنکھ کی شکل کا ہوتا ہے اس میں ایک حصہ روٹریکس اور تین حصے ٹھنڈا پانی ڈال کر آنکھوں کو اس میں ڈبو دیں۔ اپنی آنکھیں کھلی رکھیں اور سر کو نیچے کی جانب لے جائیں۔ پتلیوں کو گردش دیں اور ایک منٹ تک انتظار کرنے کے بعد دوا پھینک دیں۔ اب یہی عمل دوسری آنکھ کے لئے تھوڑے فاصلے پر دہرائیں لیکن یاد رہے کہ ایک آنکھ میں استعمال کی ہوئی دوا

دوسری آنکھ کے لئے استعمال نہ کریں بلکہ تازہ پانی اور دوا استعمال کریں۔  
اگر روڑیکس نہ دستیاب ہو تو آپ گھر میں بھی یہ محلول تیار کر سکتی ہیں۔ ایک  
چائے کا چمچ کھانے والا سوڈا انیم گرم پانی کے ایک گلاس میں ملائیں اور اس محلول  
سے آنکھیں دھوئیں۔ یوں تو آنکھوں کو دھونے کے لئے آئی باتھ مل جاتا ہے۔ یہ  
ایک چھوٹا سا پیمانہ ہوتا ہے جو کہ آپ کی آنکھوں کے چاروں طرف فٹ ہو جاتا  
ہے۔ اس دوران بھی یہی شرط ہے کہ ایک آنکھ کا محلول پھینک دیں اور دوسری آنکھ  
کے لئے نیا محلول ڈالیں۔ آنکھوں کی حفاظت اور بینائی میں اضافے کے لئے چند  
عام گھریلو چٹکے یہاں پر دیئے جا رہے ہیں۔ امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ ضرور  
کریں گی۔

☆ آنکھوں کی صفائی کا سب سے بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ تازہ صاف پانی کے  
چھینے آنکھوں پر مارے جائیں۔ اس کے لئے کوئی وقت مقرر نہیں ہے جب  
بھی منہ دھونے لگیں آنکھوں میں ضرور پانی ڈالیں۔ اگر آنکھیں دھونے  
والے پانی میں کھانے کا نمک (سوڈیم کلورائیڈ) ذرا سا ملا لیا جائے تو اور بھی  
بہتر ہے۔ رات کو سونے سے قبل آنکھوں کو نمکین پانی سے دھونے کے بعد  
روئی کے دو پھاہے لیں۔ اب ان کو آنکھوں کے لوشن یا صاف خنک پانی  
میں تر کر لیں اور بستر پر آرام سے لیٹ کر پونوں پر یہ روئی پھیلائیں۔ اس  
طرح آپ کی آنکھوں میں ٹھنڈک محسوس ہوگی۔

دھوپ میں گھومتے وقت ہمیشہ سیاہ چشمہ استعمال کریں اور گھر آ کر ٹھنڈے  
نمکین پانی سے آنکھوں کو دھو ڈالئے۔ نظر کام کام کرنے والے افراد کے لئے یہ  
بہت ضروری ہے کہ آنکھوں کو تیز روشنی سے بچائیں۔ رات کو مطالعہ زیادہ روشنی میں  
کریں۔ روشنی آنکھوں کی بجائے کتاب پر پڑنی چاہئے۔ مطالعہ والی کتاب آنکھوں  
سے کم از کم ایک فٹ کے فاصلے پر ہونی چاہئے۔ بس یا رکشہ وغیرہ میں مطالعہ ہرگز  
نہیں کرنا چاہئے۔ لیٹ کر مطالعہ کرنے سے گریز کیا جائے۔ آنکھ گندے ہاتھوں یا  
گندے تولیے سے ہرگز نہ صاف کریں اور نہ ہی ملئے۔ اگر خدا نخواستہ آنکھ میں کچھ



پڑ جائے تو پانی کے چھینٹے ہلکے ہلکے مار کر آنکھیں دھولیں۔ ہریالی اور دور کی اشیاء کو دیکھنے سے نظر کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کی ورزشیں بھی بینائی تیز کرنے کے لئے بہت مفید ہیں۔ اگر روزانہ چار پانچ منٹ تک تلوؤں میں سرسوں کی مالش کی جائے تو دماغ اور آنکھوں کے علاوہ بصارت کو بھی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اگر روزانہ چار پانچ منٹ تک سرسوں کا تیل بھنوں پر ملا جائے تو بھی نظر کمزور نہیں ہوتی۔ مزید مفید باتیں ذیل میں درج ہیں۔

1- طلوع ہوتے وقت سورج کی کرنوں کو چند منٹ تک دیکھنا نظر کے لئے مفید ہوتا ہے۔

2- سرسوں کا تیل آنکھوں میں ایک ایک قطرہ بعض اوقات ٹپکانے سے آنکھیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔

3- صبح نہار منہ سر کے بل دیوار کے ساتھ کھڑے ہونے کی مشق کرنے سے بینائی تیز رہتی ہے۔

4- اگر آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھائے تو دس دانے بادام ایک پاؤ دودھ میں پیس کر نہار منہ روزانہ پیئیں۔

5- اگر آنکھوں میں درد کی سی کیفیت رہے تو دس دانے بادام اور چھ گرام کشمش نہار منہ استعمال کریں۔

6- اگر آنکھ میں پانی آتا ہو، ڈھلکے چشم ہو تو ہڑکا پانی آنکھ میں ٹپکانے سے پانی بند ہو جاتا ہے۔

7- خمیرہ گاؤ زبان عنبری روزانہ چھ گرام استعمال کرنا نظر کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

8- نظر میں اضافہ کے لئے دو گرام سونف صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

9- نظر میں اضافے کے لئے سات دانے بادام رات کو بھگو دیجئے۔ صبح نہار منہ چھیل کر چالیس دن کھائیں۔

- 10- آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو روزانہ دودھ کا گلاس استعمال کریں۔ تازہ اور کچی سبزیاں اور پھل ضرور استعمال کریں۔
- 11- روغن زیتون یا سرسوں کے تیل سے روزانہ آنکھوں کے نرم مساج سے حلقے جاتے رہیں گے۔
- 12- دودھ میں خالص شہد ملا کر پینے سے یا نہار منہ لیموں کا رس ایک گلاس پانی میں ملا کر پینے سے حلقے ختم ہو جاتے ہیں۔
- 13- آنکھیں چمکدار اور خوبصورت بنانے کے لئے روغن زیتون مفید ہے۔
- 14- خالص شہد اور کشر آئل دونوں ملا کر برابر مقدار میں پلکوں پر لگانے سے چند دنوں میں پلکیں اور بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔
- 15- آشوب چشم کا درد ہو تو لیموں کاٹ کر اس پر سندور چھڑک کر پاؤں کے دونوں انگوٹھوں پر باندھیں۔ صبح تک درد ختم ہو جائے گا۔
- 16- اگر کسی مریض کو دن کی نسبت رات کو کم دکھائی دے تو بکری کے پاؤ بھر دودھ میں ایک لیموں نچوڑ کر چند دن تک استعمال کریں۔
- 17- آنکھ کے درد کی شکایت ہو تو شہد اور پیاز کا پانی ہم وزن ملا کر چند یوم تک استعمال کریں۔
- 18- مسلسل آنکھ ہفتے تک یعنی ہفتے میں ایک بار بکرے کے مغز میں دو چھنا تک پھلی سوہانجنا پکا کر کھانے سے دماغ تروتازہ، آنکھیں بارونق، سر درد ختم، آنکھوں کی سرخی غائب اور بصارت تیز ہو جاتی ہے۔





## بالوں کی آرائش و حفاظت

### بال کیسے بنتے ہیں؟

خورد بین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ بال کی جڑ تہہ میں ایک پیالی کی شکل کی طرح اندر کی طرف دبی ہوئی ہوتی ہے جس میں ایک کانٹے کی مانند چیز سی بنی ہوتی ہے۔ بال کی جڑ کے ساتھ سر کی جلد میں اندر کی جانب ایسے بہت سے کانٹا نما خانے ہوتے ہیں۔ جب بال زور سے کھینچ کر باہر نکالا جائے تو اس کی جڑ سفیدی مائل رنگین نظر آتی ہے۔ بال کا کانٹا نما خانے والا حصہ کھال کی اندرونی تہہ میں ہوتا ہے اور اس کی نشوونما کے لئے اندر کی جانب انتہائی باریک باریک خون کی شریانوں کا ایک جال سا بنا ہوتا ہے۔ اپنی شریانوں میں غدود کی بھی نشوونما ہوتی ہے۔ جب بال جڑ سے اکھاڑ دیا جائے تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا اس جگہ سے پھر بال پیدا ہوتا ہے؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ ہاں پیدا ہوتا ہے اور اس طرح کہ جو کانٹا نما خانے غدودوں کے نیچے بنے ہوتے ہیں ان میں بالوں کی نرم اور ملائم دوبارہ نکلی ہوئی جڑ پیدا ہوتی ہے جو آہستہ آہستہ سر کی اوپر کی جانب ابھرتی رہتی ہے اور جوں جوں اس کو خوراک ملتی رہتی ہے یہ جڑ غدود میں داخل ہو کر اپنا عمل شروع کرتی ہے۔ پھر بال کے غدود اور بال کی نئی جڑ کے اکٹھے عمل سے نیچے کی جانب نئے خانے بن جاتے ہیں جو بال کی سطح تک بلند ہوتے جاتے ہیں۔ اس طرح بال ان خانوں سے نکل کر غدود میں آتے ہیں۔ وہاں سے اوپر کی جانب ابھر کر سر کی جلد سے باہر نکل آتے ہیں اور بالوں کی جڑیں غدود کے اندر رہتی ہیں۔ جہاں سے ان کو غدود کے ذریعے خوراک ملتی رہتی ہے اور نشوونما پاتے رہتے ہیں۔ یعنی بالوں کا نئے سرے سے بننے کا مسلسل عمل ہوتا رہتا ہے۔ اسی لئے جب ہم بال کو جڑ سے اکھاڑ دیتے ہیں تو پھر اس جگہ سے بال پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ صرف اسی صورت

میں ہے جب جلد کے اندر واقع غدود اور خانہ تندرست حالت میں ہو۔ اسی لئے ماہرین کا یہ خیال ہے کہ اگر سر میں سفید بال پیدا ہو جائیں تو انہیں ہرگز مت توڑیں کیونکہ جو سفید بال ٹوٹتا ہے یعنی جب ہم اسے جڑ سے اکھاڑتے ہیں تو اس کے غدود میں سے ایک ایسا زہریلا مادہ خارج ہوتا ہے جو وہاں سے چاروں طرف پھیل جاتا ہے اور پھر اس کی وجہ سے کئی سفید بال نکل آتے ہیں۔ اس کے علاوہ جہاں سے بال اکھاڑا تھا وہاں سے بھی ایک نیا بال نکل آتا ہے۔

ہر ایک بال کے غدود کے ساتھ ایک یا دو ایسے غدود ہوتے ہیں جو اس کے منہ کے ساتھ لگے ہوتے ہیں۔ یہ غدود یا تو سادہ ہوتے ہیں یا مرکب ہوتے ہیں۔ ان سے وہ روغنی مادہ نکلتا ہے جو غدودوں اور بالوں کی جڑوں میں جاتا ہے۔ اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ کئی لوگوں کے سر کے بالوں کی جڑوں سے جو مادہ باہر خارج ہوتا ہے وہ وہیں بالوں کی جڑوں کے پاس جم جاتا ہے۔ ساتھ ہی گرد اور دوسرے اجزاء بھی اس کے ساتھ چپک جاتے ہیں جس کی وجہ سے بالوں کی چمک خراب ہو جاتی ہے اور وہ بے رونق نظر آتے ہیں۔ اس لئے بالوں کو دھوتے رہنا چاہئے تاکہ باہر سے آنے والی گندگی اور گرد وغیرہ بھی بالوں سے نکل جائے اور بالوں کی جڑوں سے نکلنے والا مادہ جو کہ جم چکا ہوتا ہے وہ بھی صاف ہو جائے اور جسنے نہ پائے۔ بالوں کی صفائی بالوں کی صحت کی ضامن ہے۔ وہ اس لئے کہ ان غدودوں کے علاوہ جلد میں پنپنے کے غدود بھی ہوتے ہیں۔ جن کے منہ بالوں کے غدود میں ہوتے ہیں۔ اگر غدودوں سے مخصوص مادہ خارج نہ بھی ہو اور باہر سے گرد وغیرہ نہ بھی بالوں میں جائے تو پسینہ اور اس کے ساتھ فاضل مادے تو خارج ہوتے ہی رہتے ہیں۔ ان کو صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔

بال کی جڑ میں دو خانوں کی تمہیں ہوتی ہیں جن کو اندرونی اور بیرونی تہہ کہتے ہیں۔ اس کا ایک حصہ وہ ہوتا ہے جو بال کی نئی نکلنے والی جڑ سے نکلا ہوتا ہے اور دوسرا کھال کی درمیانی تہہ سے غدود میں سے نکلا ہوتا ہوئے۔ اندرونی جڑ بیرونی جڑ سے زیادہ صاف اور شفاف ہوتی ہے۔



کھال کے اندر بال کا جو حصہ ہوتا ہے اس کو جڑ کہتے ہیں۔ اس کے پیچھے وہ حصہ ہوتا ہے جو بال کی ڈنڈی کو بغیر غدود کے قائم رکھتا ہے۔ یعنی وہ حصہ ہوتا ہے جس سے بال کی نئی جڑ نکلتی ہے۔ یہ اس بال سے زیادہ ملائم ہوتا ہے جو کھال سے باہر کو نکلا ہوتا ہے۔ اس کی جڑ اندرونی طور پر کھوکھلی ہوتی ہے اور اس کا نئے دار خانے سے نکل کر غدود کی جڑ میں داخل ہوتا ہے۔

غدود سے بال نکلتے کے عمل میں بال کی ڈنڈی پہلے نکلتی ہے۔ اس کی نوک سب سے پہلے غدود میں سے نہیں نکلتی بلکہ یہ خود ہی اپنے اوپر جھک جاتی ہے چنانچہ اس طرح ایک گول چھلا سا بن جاتا ہوئے۔ یہ بال کا گولائی والا چھلا غدود کے منہ کے ساتھ لگا رہتا ہے اور پھر بال کی ڈنڈی اپنی پلک کی وجہ سے خود بخود سیدھی ہو جاتی ہے۔ اس کی نوک چونکہ نشوونما ہونے کی وجہ سے غدود سے پہلے نہیں نکلتی بلکہ نیچے جھک جاتی ہے یہاں تک کہ یہ گول چھلے کی مانند ہو کر پھر سیدھی ہو جاتی ہے اور جب نشوونما کا عمل پورا ہو جاتا ہوئے تو بال کی جڑ کو اس کی خوراک مکمل طور پر ملنا شروع ہو جاتی ہے اور بال غدود سے باہر اوپر کو ابھر کر جلد بے باہر نکل آتا ہے اور اس کی نشوونما کا عمل جاری ہو جاتا ہے۔

## بالوں کی اقسام:

ماہرین کے مطابق بالوں کو عام طور پر تین اقسام میں بانٹا گیا ہے جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- چکنے بال
- 2- نارٹل بال یا صحت مند بال
- 3- خشک بال

### 1- چکنے بال:

چکنے بال عام طور پر اس قسم کے ہوتے ہیں جس میں چکنائی کا اخراج جاری رہتا

ہے۔ روغنی غدود کی زیادتی کی وجہ سے بالوں میں چکنائی کی اوسط بڑھ جاتی ہے اور چکنے ہ جاتے ہیں۔ چکنائی کی زیادتی سے یہ آپس میں چپکے اور ڈھلکے ہوئے رہتے ہیں۔ باہر سے گرد اور دوسری کثافتیں ان پر آ کر چپک جاتی ہیں جن کی وجہ سے یہ جلد گندے اور بے رونق نظر آنے لگتے ہیں۔ گرد جمنے کی وجہ سے ان کی چمک بھی ماند پڑ جاتی ہے اور رنگت بھی خراب ہو جاتی ہے۔

جن لڑکیوں اور مردوں کے بال چکنے ہوتے ہیں ان کو بال سنوارنے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ کیونکہ اگر وہ روزانہ بھی اپنے بال شیمپو کریں تب بھی چند گھنٹوں کے بعد بالوں میں دوبارہ چکنائی آ جاتی ہے۔ ظاہر ہے پھر یہ بات پریشانی کا سبب بنتی ہے۔ خاص کر ان لوگوں کے لئے جنہوں نے باہر آنا جانا ہوتا ہے۔

چکنے بالوں کے لئے لیمن شیمپو استعمال کرنا چاہئے یا پھر بیسن سے بھی سر دھو سکتے ہیں۔ کیونکہ لیمن اور بیسن میں وہ اجزاء پائے جاتے ہیں جو چکنائی کو ختم کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ انڈا اور دہی بھی پھینٹ کر سر میں لگایا جاسکتا ہے۔ اسے لگانے کے آدھے گھنٹے کے بعد بالوں کو شیمپو کر لینا چاہئے۔ سر دھونے کے بعد تھوڑے پانی میں ایک لیموں نچوڑ لیں اور اس سے بال دھوئیں۔ کھانے میں پانی اور جوس کا استعمال زیادہ کریں اور چکنی غذاؤں کا استعمال کم کریں۔ اس طرح بالوں میں چکنائی کم پیدا ہوگی اور چکنے بال قدرے صحیح رہیں گے۔

## 2۔ نارمل بال:

گھنگھریالے، سیدھے، موٹے یا باریک ہر انداز کے بال نارمل ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ صحت مند ہوتے ہیں۔ یعنی ان میں کسی قسم کی کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ ان بالوں کو ہر انداز میں سیٹ کیا جاسکتا ہے۔ یہ نہ زیادہ چکنے ہوتے ہیں اور نہ زیادہ خشک۔ یہ بس صحت مند بال ہوتے ہیں۔

گھنے اور صحت مند بال ہونا ہر مرد اور خاتون کی فطری خواہش ہوتی ہے۔ اس لئے کہ صحت مند اور گھنے بال ہر لحاظ سے اچھے اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ دیکھنے



واپس لے کر متاثر کرتے ہیں۔ حقیقت بھی یہ ہے کہ گھنے اور صحت مند چمکتے بال ہی خوبصورت ہوتے ہیں۔

صحت مند بالوں کی پہچان یہ ہے کہ ان میں کسی قسم کا کوئی کھر دراپن نہ ہو۔ خشکی اور سوکھا پن نہ ہو۔ بالوں کی قدرتی رنگت اڑی ہوئی نہ ہو۔ دیکھنے میں یہ چمکدار معلوم ہوں۔ ہاتھ لگانے سے یوں لگے جیسے ریشم کی طرح ملائم ہے۔

خواتین اپنے صحت مند بالوں کا اندازہ اس طرح کر سکتی ہیں کہ ایک بال کو جڑ کے قریب سے اپنے ہاتھ کی دونوں انگلیوں میں پکڑیں اور دباتے ہوئے بال کو کھینچیں۔ اگر تو وہ بال کسی ریشمی دھاگے کی مانند آسانی اور نرمی سے کھینچا چلا آئے تو پھر سمجھ لیں کہ بال صحت مند ہیں اور اگر ایسا نہ ہو تو سمجھیں کہ بال صحت مند نہیں ہیں۔

بالوں کی تمام اقسام میں سے گھنے اور صحت مند بال ہی سب سے بہترین بال ہوتے ہیں۔ یہ اس لئے بھی ہے کہ ایسے بال جس کسی کے بھی ہوں ان کو بالوں کی طرف سے کوئی پریشانی نہیں ہوتی۔ اگر بال بیمار ہوں تو بہت پریشانی اور الجھن ہوتی ہے۔ اسی لئے صحت مند بال چہرے کی رونق اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتے ہیں۔

صحت مند بالوں کی ایک پہچان یہ بھی ہے کہ یہ کم گرتے ہیں اس لئے یہ گھنے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ چونکہ بالوں کی صحت مندی کا دارو مدار بہت حد تک ان کی فطری خاصیت پر ہوتا ہے اور ایسے بال قدرت کی طرف سے ایک بہترین عطیہ ہوتے ہیں لیکن اگر کسی کے بال قدرتی طور پر صحت مند نہ ہوں اور پریشانی اور الجھن پیدا کرتے ہوں تو ایسے بالوں کو صحت مند کیا جاسکتا ہے جس کے لئے ضروری ہے کہ اپنی خوراک کی طرف توجہ دی جائے۔ خوراک کا درست انتخاب کیا جائے۔ کیونکہ اچھی خوراک بالوں کی پرورش میں بھی اچھا کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ورزش انتہائی ضروری ہے۔ اس لئے کہ بالوں کو بالوں کی ورزش کے ذریعے جلد اور مناسب خوراک میسر آ جاتی ہے۔ جو ورزش آپ کو یہاں بالوں کو

صحت مند رکھنے کے لئے بتائی جا رہی ہے وہ آپ سب تقریباً ہر روز کر سکتے ہیں۔ روزانہ رات کو بستر پر سونے سے پہلے الٹے لیٹ جائیں۔ پھر اپنے سر کو چارپائی سے نیچے اس طرح لٹکائیں کہ باقی جسم بستر پر رہے اور سر نیچے لٹکا ہوا ہو۔ اس سے آپ کے سر کی جانب خون کا دورانیہ تیز ہو گا اور بالوں کی جڑوں کو مطلوبہ خوراک بھی حاصل ہو جائے گی جو بالوں کی صحت مندی کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس سے ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ اس سے گرتے پال رک جاتے ہیں اور رات بھر کے لئے بالوں کو مزید خوراک کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ یہ ورزش آپ رات کے علاوہ دن میں بھی کر سکتے ہیں۔ ہر روز تین سے چار منٹ تک بالوں کی یہ ورزش آپ کے بالوں کو بہت جلد کئی بیماریوں سے نجات دلا دیتی ہے۔ بال صحت مند اور قدرتی طور پر چمک دار ہو جاتے ہیں۔

اپنی روزمرہ کی خوراک میں بھی اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ صحت مند اور گھنے بالوں کے لئے خوراک پروٹین سے بھرپور ہونی چاہئے۔ بالوں کی مضبوطی اور صحت مندی کا کافی حد تک دارو مدار پروٹین پر ہے۔ اگر آپ اپنی روزمرہ کی خوراک میں پروٹین کی مقدار کم استعمال کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ آپ کے جسم کی دیگر ضروریات کو تو پورا کر دے گی لیکن اس کا اثر بالوں پر منفی پڑے گا کیونکہ اس کی مقدار بالوں کے لئے انتہائی کم رہ جائے گی جو بالوں کی صحت مندی کے لئے کوئی اچھی علامت نہیں ہے۔ اس کمی کی وجہ سے بال خشک ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے مناسب دیکھ بھال سے ان کی صحت اور جاذبیت کو قائم رکھا جاسکتا ہے۔ ہفتے میں دو بار شیپو کرنا اور ہیئر کنڈیشنر کا باقاعدہ استعمال کرنا انتہائی مفید ہے۔

### 3۔ خشک بال:

خشک بال دیکھنے میں کھردرے اور بے جان نظر آتے ہیں۔ یہ بے رونق اور بے ترتیب ہوتے ہیں۔ یہ بال نہ صرف خشک ہوتے ہیں بلکہ ان کی نشوونما کو بھی



نقصان پہنچ رہا ہوتا ہے۔

خشکی بالوں کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ جن بالوں میں خشکی پیدا ہو جائے ان بالوں کی جڑوں میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔ ٹھیک طریقے سے اپنی خوراک حاصل نہیں کر سکتے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بال خشک ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں یا جلد میں موجود وہ خلیے اور غدود مردہ ہو کر بالوں کی افزائش کو روک دیتے ہیں جس سے بال تیری سے جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر ایسے بالوں کو ان کی غذا مکمل طور پر مل جائے تو بہت جلد یہ بال ٹھیک ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

بال خشک ہو جانے کی کئی وجوہات ہوتی ہیں مثال کے طور پر جو خواتین و مرد حضرات بہت زیادہ دیر تک تیز اور چلچلاتی ہوئی دھوپ میں رہتے ہیں، نہانے کے بعد بالوں کو خشک کرنے کے لئے بہت زیادہ ہیئر ڈرائیر کا استعمال کرتے ہیں اور اس کے علاوہ بعض ایسے غلط قسم کے بازاری شیمپو کا استعمال کرتے ہیں جو بالوں کے لئے از حد نقصان دہ ہوتا ہے۔ ان تمام صورتوں میں بالوں کی جڑوں کو نقصان پہنچتا ہے جس کا رد عمل بالوں پر صاف ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ابتداء میں تو کچھ خاص محسوس نہیں ہوتا۔ لیکن تھوڑی ہی مدت کے بعد اس کے اثرات نمایاں ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں بال خشک ہو کر تیزی سے جھڑنا شروع کر دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ گنجنے پن کی علامتیں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس صورت حال میں اگر بالوں کی طرف فوری توجہ نہ دی جائے اور ان کی ٹھیک طرح سے نگہداشت نہ کی جائے تو بالوں کی جڑیں اور خلیے کمزور ہو کر آہستہ آہستہ مردہ ہو جاتے ہیں اور پھر جب انسان مکمل طور پر گنجا ہو جاتا ہے تو اس حالت میں علاج کرنا بہت ہی مشکل ہو جاتا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ قبل از وقت ہی اپنے بالوں کی حفاظت کی جائے۔ بالوں کو خشکی سے بچانے کے لئے درج ذیل ہدایات پر عمل نہایت ضروری ہے۔

- 1۔ ایسے شیمپو کا قطعاً استعمال نہ کیا جائے جس کے کرنے سے بالوں میں خشکی پیدا ہو اور یہ خشکی شیمپو کے بہت زیادہ استعمال سے پیدا ہوتی ہے۔

- 2- نہانے کے بعد ہیئر ڈرائیور کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔
- 3- تیل سر کے بالوں کی بہت بڑی ضرورت اور خوراک ہے۔ زیتون، ناریل یا خالص سرسوں کے تیل کی مالش کرنے سے بھی خشک بالوں سے نجات مل جاتی ہے۔
- 4- بہت زیادہ تیز دھوپ میں کام کرنے والے خواتین و حضرات کو چاہئے کہ وہ دھوپ میں پھرتے وقت سر پر سفید کپڑا رکھ لیا کریں تاکہ دھوپ کے اثرات سے براہ راست بالوں کو بچایا جاسکے۔
- 5- کھاری پانی کے ساتھ نہانے سے بھی بال خشک ہو جاتے ہیں اس لئے کھاری پانی کے استعمال سے بھی پرہیز ضروری ہے۔
- بال خشک ہونے میں کئی اور چیزوں کا بھی دخل ہو سکتا ہے۔ اس میں عام طور پر ہیئر اسپرے کا زیادہ استعمال، پٹیج کا استعمال، تیل نہ ڈالنے اور غلط شیمپو کا استعمال کرنا ہے جس سے بال خشک ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

### بالوں کی حفاظت اور جدید طریقے:

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ بال عورت کی خوبصورتی کا ایک اہم حصہ ہیں۔ اس کی شخصیت میں مقناطیسی کشش پیدا کرتے ہیں، اس کے سر کا تاج ہیں۔ لمبے ریشمی چمکیلے بال طرح طرح کے ہیئر اسٹائل بنانے میں بھی سہولت فراہم کرتے ہیں جن کی بدولت بار بار حسن میں ایک نئی چھب، ایک نئی شان پیدا کی جاسکتی ہے۔ خوبصورت مال اور دلکش ہیئر اسٹائل عورت کی خود اعتمادی میں اضافہ کرتے ہیں۔ اسے زیادہ جاذب نگاہ بناتے ہیں۔ عام جسمانی اور خوبصورتی بھی دیکھ بھال اور توجہ کی مرہون منت ہوتی ہے۔ بالوں کی طرف سے لا پرواہی روا رکھی جائے تو وہ جھاڑیوں کی مانند بد نما ہو جاتے ہیں۔ یہی نہیں وہ جلد سفید بھی ہونے لگتے ہیں۔ بال کٹے پھٹے بے رنگ خشک کھدرے یا سفیدی کی لپیٹ میں آئے ہوئے ہوں تو عورت کی عمر زیادہ لگے گی اور اس کے باعث اس کی ساری کشش ماند پڑ جائے گی۔



انہیں سنبھالنے کے لئے میں آپ کو پانچ جدید طریقے بتا رہی ہوں جنہیں آپ گھر پر استعمال کر سکتی ہیں۔ ان طریقوں کے بارے میں آپ پہلے بھی جانتی ہیں۔ ان طریقوں کا صحیح اور مناسب استعمال بالوں کی خوبصورتی اور حفاظت میں زبردست کردار ادا کرتا ہے۔ اس طرح آپ ان کی صحیح نگہداشت اور دیکھ بھال کر سکیں گی۔

**کنگھی کرنا:**

آج کل کنگھی کی جگہ برش کا استعمال بہت زور پکڑ چکا ہے۔ بہت کم خواتین کو معلوم ہوگا کہ جدید ماہرین نے تحقیق کی روشنی میں برش کو بالوں کے لئے نقصان دہ قرار دے دیا ہے۔ وہ جو ایک تصور پایا جاتا تھا کہ رات کو سونے سے قبل چند منٹ تک برش کرنا بالوں کے لئے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے، بالکل غلط ثابت ہو چکا ہے۔ زیادہ برش کرنے سے بال بوسیدہ اور ٹوٹنے شروع ہو جاتے ہیں۔ خاص طور سے گیلے بالوں کو اس عمل سے بے حد نقصان پہنچتا ہے۔ برش کی وجہ سے بال کھینچ جاتے ہیں۔ ماہرین کے تازہ ترین مشورے یہ کہتے ہیں کہ ہمیں اپنے بالوں کو کم سے کم کھینچنا چاہئے۔ سر میں موجود قدرتی چکناکی کو بالوں کی جڑوں سے بالوں کے آخری سروں تک پہنچانے کے لئے کنگھی نہایت موثر ہتھیار ہے۔ کنگھی کا انتخاب کرتے وقت دھیان رکھیں کہ وہ سخت ریز کی بنی ہوئی ہو اور اس کے دندانے لمبے اور گول ہوں۔ پلاسٹک کی بنی ہوئی مشینی کنگھی بالوں کو اکھٹرنے اور توڑنے کا باعث بنتی ہے۔ یہاں یہ بات یاد رہے کہ اگر کسی وقت آپ کو برش کا استعمال ضروری محسوس ہو تو ایسا برش استعمال کریں جس کے دندانے کھلے کھلے ہوں اور زیادہ سخت نہ ہوں۔ گھر میں بالوں کی حفاظت کا پہلا قدم یہ ہے کہ تسلی سے بیٹھ کر کنگھی کریں۔ اس سے بالوں میں پڑا ہوا گرد و غبار وغیرہ صاف ہوگا اور گرہیں کھل جائیں۔ ہر دفعہ دو تین انچ کا فاصلہ ڈالتی جائیں یہاں تک کہ جڑوں سے لے کر سروں تک کنگھی رواں دواں آنے جانے لگے۔ اس کے بعد سامنے کی طرف جھک کر بال آگے کر لیں اور نچلی طرف کنگھی کریں۔ پھر بالوں کو اپنی اصلی جگہ پر لائیں۔ کنگھی

صاف کرنے کے لئے کچھ دررکیں۔ اگر کنگھی زیادہ گندی محسوس ہو تو اسے پانی میں تھوڑا سا شیمپو ملا کر دھوئیں۔ کنگھی کرتے وقت کبھی بھی جلد بازی نہ کریں اور نہ بالوں سے زور آزمائی کریں۔ اگر آپ کے پاس وقت نہیں ہے تو یہ کام پھر کسی وقت پر ڈال دیں۔ یاد رکھیں کہ کنگھی اس طرز کی ہو کہ جلد میں دوران خون تیز کرنے کا سبب بنے۔ اس کے لئے کنگھی صرف اعلیٰ کوالٹی ہی کی ہوتی ہے۔ گندی کنگھی سر میں مت استعمال کریں، اس سے انفیکشن ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ تیز دندانوں والی کنگھی نہ استعمال کریں۔ بالوں کی ساخت کو نقصان دینے کے علاوہ یہ سر کی جلد کو زخمی کر دیتی ہے۔ الجھے ہوئے بالوں کو نہایت آہستگی سے ترتیب دیں۔ اگر بال بہت زیادہ الجھے ہوئے ہوں تو ان کو گیلّا کر کے سلجھائیں۔ خشک بالوں میں کنگھی کرنے سے بالوں کے سرے پھٹنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بالوں میں صرف اس وقت کنگھی کریں، جب ان کو ضرورت ہو ہر وقت کنگھی کرنے سے بالوں کی ساخت کو نقصان پہنچتا ہے اور ان کے سرے دو حصوں میں پھٹ سکتے ہیں۔ کنگھی کرتے وقت اگر کچھ بال کنگھی میں اتر آئیں تو پریشان مت ہوں۔

مالش کرنا:

یہ بالوں کی حفاظت کے لئے دوسرا قدم ہے۔ سر کی جلد میں دوران خون تیز کرنے کے لئے مالش سے بہت فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ مالش کرتے وقت بہت سے لوگ اپنے ناخنوں کا استعمال کرتے ہیں۔ اس بات سے بچنا چاہئے۔ اس کام کے لئے صرف انگلیوں کی پوریں استعمال کریں اور وہ بھی بڑی احتیاط کے ساتھ۔ ناخنوں کا استعمال جڑوں کے لئے سخت نقصان دہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات غیر محسوس طور پر جلد پر خراشیں پڑ جاتی ہیں جو کئی پیچیدگیوں کا باعث بنتی ہیں۔ انگلیوں کو پیشانی کی طرف سے بالوں میں داخل کریں۔ انہیں تقریباً ایک انچ آگے پیچھے کی طرف حرکت دیں۔ یہ حرکت برقرار رکھیں اور آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب بڑھتی جائیں۔ گردن کے پچھلے حصے پر پہنچ کر رکھیں اور ایک بار پھر پیشانی کی طرف سے



شروع کر دیں۔ مزید تسکین کے لئے گردن کے پٹھوں اور کندھوں پر بھی مالش کی جاسکتی ہے۔ جیسا کہ آپ جانتی ہیں کہ مالش سے بالوں کی مناسب ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ سر کی جلد کی مالش ہمیشہ انگلیوں کی پوروں سے کرنا چاہئے۔ اس طرح مالش کرنے سے سر کی طرف دوران خون میں اضافہ ہو جاتا ہے، بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور خون میں موجود اجزاء تیزی سے بالوں کی جڑوں کی طرف پہنچتے ہیں اور ان کی افزائش میں مدد دیتے ہیں۔ سر میں مالش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ پوری انگلیاں جلد کو چھوتی ہوئی نہ گزریں کیونکہ اس طرح بالوں پر زیادہ دباؤ پڑتا ہے اور وہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں بالوں کے اندر ڈال کر پہلے آہستہ آہستہ سر پر مالش کریں اور پھر اپنے ہاتھوں کو تیزی سے حرکت دیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ مالش پورے سر میں ہو اور پھر اپنے سر کے بالوں کو اپنے دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر آہستہ آہستہ دبا کر سروں پر لا کر مالش ختم کر دینا چاہئے۔ مالش کرنے سے پہلے اس بات کا خیال رکھیں کہ بال الجھے ہوئے نہ ہوں۔ اگر بال الجھے ہوئے ہوں گے تو انگلیاں بالوں میں ٹھیک طرح سے حرکت نہیں کر پائیں گی اور بال بھی جھڑنے کا خطرہ لاحق رہے گا۔ سر کی مالش سامنے کی جانب سے یا ہمیشہ کنپٹی کے اوپر سے شروع کرنا چاہئے۔

دھونے سے قبل تیل لگانا:

اگر آپ کے بال چکنے ہیں اور ان میں خشکی سکری وغیرہ ہے تو آپ ”واج بوسل“ استعمال کریں۔ اگر بال خشک ہیں اور بوسیدہ ہیں تو کوئی بھی اچھا سا تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تیل کو جسم کے درجہ حرارت کی حد تک گرم کر لیں۔ بالوں کو درمیان سے علیحدہ کر کے پیشانی سے گردن کے پچھلے حصے تک مانگ نکال لیں۔ جو مانع بھی آپ استعمال کر رہی ہوں اسے روٹی کے پھاہے پر لگا کر سر کی جلد پر پھیریں۔ پھاہے کو آہستہ آہستہ پوری مانگ میں سے گزاریں۔ اس کے بعد ایک انچ چھوڑ کر دائیں طرف سے مانگ نکالیں اور یہاں بھی روٹی کا استعمال کریں۔

اس طرح ایک ایک انچ چھوڑ کر کان کے بالائی حصے تک پہنچ جائیں۔ یہی عمل دوسری جانب دہرائیں۔ اگر آپ تیل استعمال کر رہی ہوں تو تھوڑی سی مالش بھی کریں۔ اس عمل کے تیس منٹ بعد اپنا سر دھولیں۔

سر دھونا:

سر دھونے کے لئے لوگ مختلف صابن اور شیمپو استعمال کرتے ہیں۔ اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں ہے کہ صفائی کے عام صابن بالوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ صابن سے حتی الامکان بالوں کو بچا کر رکھیں۔ اگر صابن ہی استعمال کرنا ہے تو پھر ایسا صابن ڈھونڈیں جس میں تیزابی مادے موجود نہ ہوں۔ بعض خواتین سر پر دہی وغیرہ ڈالتی ہیں۔ دہی کا استعمال نقصان دہ نہیں لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ نہاتے وقت دہی کو مکمل طور پر بالوں سے نکال دیا جائے۔ آپ کے بالوں میں دہی کی بو اور چکنائی وغیرہ باقی نہیں رہنی چاہئے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ شیمپو سے آپ کو زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو اور آپ کے بالوں میں کم سے کم گرہیں پڑیں تو آپ شیمپو کرتے وقت فوارہ استعمال کریں۔ نکلے کی دھار کی نسبت فوارے کی پھوار میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔ شیمپو کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے اپنے بالوں کو اچھی طرح گیلیا کریں، پھر انگلیوں سے ان کی گرہیں کھولیں اور رکاوٹیں دور کریں۔ اب اندازاً کھانے کا چمچہ بھر شیمپو کسی کپ وغیرہ میں ڈالیں اور کپ کو پانی سے بھر دیں۔ (شیمپو کو بغیر پانی میں ملائے ہوئے کبھی استعمال نہ کریں) اب پانی ملا شیمپو بالوں پر انڈیل لیں۔ بالوں کو اپنی قدرتی حالت میں رکھیں۔ ٹی وی کمرشل فلموں میں دکھایا جاتا ہے کہ شیمپو استعمال کرنے والی خواتین بالوں کو سر کے اوپر جوڑے کی صورت میں رکھ لیتی ہیں اور ہاتھوں سے مل کر بھاگ پیدا کرتی ہیں یہ طریقہ بالکل غلط ہے۔ بالوں کو ان کی اصل حالت میں پیچھے کی طرف نکلتا رہنے دیں۔ اس حالت میں ان میں شیمپو گرائیں اور پھر مالش کے طریقے پر عمل کرتے ہوئے سر کی جلد کو اچھی طرح انگلیوں کی پوروں سے صاف



کریں بعد میں بالوں کی لٹوں کو ہاتھوں سے مل کر دھوئیں۔ بہت زیادہ جھاگ پیدا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ مکمل طور پر شیمپو لگانے کے بعد تقریباً ایک منٹ کا وقفہ دیں۔ اس کے بعد سر دھولیں۔ سر دھوتے وقت گردن کو پیچھے کی طرف جھلائیں اور فوارے کی پھوار پیشانی کی جانب سے بالوں میں داخل ہونے دیں تاکہ آخری سروں تک پانی مار کرے۔ تقریباً ایک منٹ تک پانی کو اس طرح بالوں میں دوڑنے دیں۔ مختلف جگہوں سے بالوں کی لٹوں کو ہٹائیں تاکہ پانی سر کی جلد کو اچھی طرح صاف کر دے۔ کبھی کبھی آہستگی کے ساتھ بالوں کو ہلائیں اور دیکھیں کہ سر کی جلد یا بالوں پر کہیں جھاگ نہ رہ گئی ہو۔ تقریباً دس سیکنڈ تک پھر سر کو فوارے کے نیچے رکھیں تب بالوں کو انگلیوں میں دبا دبا کر تمام فالتو پانی نچوڑ دیں۔ یاد رہے کہ انہیں زیادہ گھمایا پھرایا نہ جائے۔

### شیمپو کا انتخاب:

آج کل اخبارات اور ٹی وی پر شیمپو اور کنڈیشنر وغیرہ کے اشتہار عام دیکھنے اور سننے میں آتے ہیں۔ ہر کمپنی اپنی مصنوعات کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملاتی ہے۔ صارف بے چاری بیٹھی سوچتی رہتی ہے کہ کس بات پر یقین کرے اور کیا خریدے؟

ہم یہاں آپ کو چند باتیں بتاتے ہیں جن کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ بہترین شیمپو یا کنڈیشنر کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ شیمپو خریدتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

1- شیمپو ایک ہی بار کے استعمال میں بالوں کو صاف کر دیتا ہے۔ دوبارہ شیمپو لگانا اور جھاگ پیدا کرنا مفید نہیں ہے۔ ایسے شیمپو بالکل استعمال نہ کریں جنہیں دوبارہ لگانا پڑے۔

2- شیمپو سر دھونے پر آسانی سے بالوں کو چھوڑ کر نکل جائے۔ اگر سر دھونے پر بھی شیمپو کے آثار بالوں میں باقی رہیں تو ان کی چمک دمک پر اثر پڑے گا

اور وہ بوسیدہ نظر آئیں گے۔

- 3- شیمپو ایسا ہونا چاہئے کہ اس کے استعمال کے بعد بالوں میں چمک اور تازگی آئے۔ بہتر ہے کہ ایسے شیمپو کا انتخاب کیا جائے جس کے بعد کنڈیشنر لگانے کی ضرورت باقی نہ رہے۔ کنڈیشنر کے انتخاب میں درج ذیل باتوں کو مد نظر رکھنا چاہئے۔
- 4- اس سے بالوں کی نرمی اور چمک میں اضافہ ہو۔
- 5- یہ ایک منٹ سے کم وقفے میں اثر کرے۔ سوائے ان کنڈیشنرز کے جو مہینے میں ایک دفعہ ۳۰ منٹ کے لئے لگائے جاتے ہیں۔
- 6- اس کے استعمال سے بالوں کی خشکی ختم ہو جائے اور یہ بالوں کے انداز کے لئے کنڈیشننگ میں فراہم کرے۔ بہتر انتخاب کے لئے آپ کو کچھ دیر نئی مصنوعات کو استعمال میں لانا پڑے گا۔ بہت جلد موزوں چیز آپ کے ہاتھ لگ جائے گی۔ یہاں پر ہم آپ کو بتادیں کہ آپ بوقت ضرورت جب چاہیں شیمپو استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ کہنا بالکل غلط ہے کہ شیمپو کا استعمال کبھی کبھی کرنا چاہئے۔ ایک اچھی قسم شیمپو بلا جھجک روزانہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مندرجہ ذیل صورتوں میں شیمپو ضرور استعمال کرنا چاہئے۔
- 7- ورزش یا دوڑ دھوپ کے کام میں کثرت سے پسینہ آتا ہے۔ ایسے کسی کام کے بعد شیمپو استعمال کیا جانا چاہئے۔
- 8- بعض خواتین تیراکی کی شوقین ہوتی ہیں۔ کسی بھی قسم کے پانی میں تیراکی کے بعد شیمپو نہایت ضروری ہوتا ہے۔
- 9- اگر آپ ایک نہایت گرم دن گھر سے باہر گزرتی ہیں تو شیمپو ضرور کریں۔ گرمی سے سر کی چکنائی کی زیادہ مقدار باہر نکل آتی ہے جس کے باعث سر کے بالوں کے مسام بند ہو جاتے ہیں۔
- 10- بہت سخت سردی میں گھومنے پھرنے سے بھی بالوں کی شکست و ریخت ہوتی ہے جس کے بعد شیمپو کا استعمال مفید ہوتا ہے۔



- 11- خشک اور نارمل بالوں کے لئے جینٹل کلینزر استعمال کرنا چاہئے جو بالوں کی قدرتی چکنائی کو ختم نہ کر سکے۔
- 12- چکنے بالوں کے لئے ایکٹو کلینزر استعمال کرنا چاہئے جو کہ زائد چکنائی کو ختم کر کے قدرتی چکنائی بحال رکھتا ہے۔
- 13- کھر درے بال چونکہ شیمپو کو اپنے اندر جذب کرتے ہیں، اس لئے ان کو پانی سے اچھی صاف کرنا چاہئے تاکہ شیمپو بالوں سے مکمل طور پر نکل آئے۔

### کنڈیشننگ:

شیمپو کے بعد بالوں میں سے تمام پانی نچوڑ کر انہیں کندھوں پر پھیلا دیں۔ کنڈیشنر کی بوتل کا ایک ڈھکن بھر کر ہتھیلی پر انڈیلیں اور اسے ہاتھوں پر مل کر آہستہ آہستہ بالوں پر پھینچائیں۔ جہاں بال الجھے ہوئے ہوں وہاں خاص طور پر توجہ دیں۔ یاد رکھیں کہ کنڈیشنر آپ کے بالوں کے لئے دوتا ہے نہ کہ سر کی جلد کے لئے۔ جب بالوں پر اچھی طرح کنڈیشنر لگا چکی ہوں تو ساٹھ تک گنتی گنیں اور پھر سر دھولیں۔ سر کو آخری بار دھونے کے لئے پانی کو قدرے ٹھنڈا کر لیں۔ اس سے سر کی جلد میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ ایک بار پھر بال دبا کر تمام پانی نکال دیں۔ بالوں کو چمکدار اور لچکدار بنانے کے لئے کنڈیشننگ کرنا چاہئے۔ ویسے تو ایک نارمل سر کی جلد بالوں کی نشوونما خود کرتی ہے اور بالوں کو چمکدار، لچکدار اور مضبوط رکھتی ہے لیکن خشک بال اپنے طور پر نشوونما نہیں حاصل کر سکتے۔ اس کے لئے کنڈیشنر استعمال کرنے سے ہم ان بالوں کو بھی قدرتی چمک اور مضبوطی دے سکتے ہیں۔ پروٹین کنڈیشنر کمزور بالوں کو مضبوط بناتا ہے۔ نارمل کنڈیشنر بالوں کو زیادہ الجھنے سے بچاتا ہے اور بالوں کو مزید مضبوط کرتا ہے۔ پروٹین کنڈیشنر بالوں میں سب سے زیادہ بہتر رہتا ہے کیونکہ یہ ہر قسم کے بالوں کے لئے مناسب ہوتا لیکن طریقہ استعمال الگ الگ ہوتا ہے۔ اگر آپ کے بال خشک یا نارمل ہیں تو پھر کنڈیشنر کو اپنے بالوں پر لگائیں، کچھ اس طرح کہ پہلے جڑوں سے شروع کریں

پھر آپ کنڈیشنر کا زیادہ مساج کر لیں۔ تقریباً ایک منٹ بعد اپنے بالوں کو نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھولیں بلکہ اپنے بال اس وقت تک دھوتی رہیں جب تک بال ملائم اور چکنے معلوم نہ ہوں۔ اگر آپ کے بال چکنے ہیں تو کنڈیشنر کو بالوں کی نوکوں سے شروع کر کے جڑوں تک لے جائیں اور اپنی جلد کو کنڈیشنر لگنے سے بچائیں۔ کنڈیشنر کو اپنے بالوں میں ایک منٹ تک لگا رہنے دیں اور اس کے بعد تھوڑے گرم پانی سے دھولیں اور اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ بالوں کو نچوڑنے یا تولیے وغیرہ سے رگڑنے کی کوشش بالکل نہ کریں۔ گردن کے عقب میں بالوں کا ڈھیلا سا جوڑا بنالیں اور سر کو تولیے سے ڈھانپ لیں۔ پگڑی کے انداز میں تولیے پینے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے بالوں میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ تقریباً پانچ منٹ بعد تولیہ اتار دیں۔ بالوں کی نمی کافی حد تک ختم ہو چکی ہوگی۔ اب احتیاط سے بالوں میں انگلیاں پھیر کر انہیں صحیح پوزیشن پر لائیں اور کنگھی کا استعمال کریں۔ گیلے بالوں میں برش استعمال نہ کریں۔ بالوں کو قدرتی طریقے سے خشک ہونے دیں لیکن اگر ڈرائر استعمال کرنا مقصود ہو تو زیادہ دیر تک استعمال نہ کریں۔

### بالوں کی خوبصورتی کا راز :

نرم و ملائم، گھنے اور چمکیلے چکنے بال ہونا تندرستی کی علامت ہیں۔ تندرست خواتین اور مردوں کے سر پر ہی حسین اور مضبوط بال رہتے ہیں۔ خدا نے جنہیں اچھے بال دیئے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ انہیں سنبھال کر رکھیں۔ بالوں کی صحت مندی کے لئے مناسب طریقے پر روزانہ دیکھ بھال کرتے رہنا بے حد ضروری امر ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ روزانہ پانچ منٹ کی مالش نہ صرف بالوں کو ایک نئی زندگی بخش دیتی ہے بلکہ اس سے بالوں کی جڑوں میں غذا حاصل کرنے کی قوت بھی بڑھ جاتی ہے اور اس کی بدولت بالوں کی تعداد اور صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔ مالش کے بہترین اوقات صبح بیدار ہونے کے بعد اور رات کو بستر پر لیٹنے سے پہلے کے ہیں۔ مالش انگلیوں کی پوروں سے کرنا چاہئے۔ انگلیوں کو بالوں میں ڈال کر انہیں سختی کے ساتھ



اس طرح حرکت دینا چاہئے کہ ان کے ساتھ سر کی جلد بھی حرکت کرے۔ اس عمل کو کئی بار دوہرانا چاہئے۔ حتیٰ کہ دوران خون کے باعث کھوپڑی پر خون کی جھلک آجائے۔ مالش کے نتائج کو زیادہ خوشگوار اور مؤثر بنانے کے لئے مالش سے پہلے سر پر بادام روغن یا سر پر لگانے کے کسی اور تیل کے چند قطرے ڈال لینا چاہئے۔ اس طرح ایک طرف جہاں بالوں کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے، وہیں دوسری جانب بال ٹوٹنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ سر کی مالش کے بعد بالوں میں برش یا کنگھی کر لینا چاہئے۔ یہ عمل مالش کے خوشگوار اثرات میں صرف اضافہ ہی نہیں کرتا بلکہ مقامی خون کی گردش پر بھی بہت اچھا اثر ڈالتا ہے اور بال زیادہ نرم اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

### بال دھونے کے مختلف مروج طریقے :

یاد رکھئے کہ سر کو گوندھ کر باندھے رکھنا بہت نقصان دہ ہے۔ اس سے نہ صرف صحت ہی بگڑتی ہے۔ بلکہ بالوں کی خوبصورتی بھی زائل ہو جاتی ہے۔ مغربی ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ روزانہ بال دھونے سے ان کی رنگت بگڑ جاتی ہے۔ ممکن ہے کسی حد تک یہ بات ٹھیک ہو کیونکہ روز بال دھونے سے جلد سفید ہو جاتے ہیں لہذا ہونا یہ چاہئے کہ عورتیں کم از کم ہر ہفتہ اور مرد حضرات ہر دوسرے دن بالوں کو دھویا کریں۔ سر کے بالوں کو دھونے کے لئے شیمپو اور صابن کے علاوہ آملہ، چھاچھ، کھلی، ملتانی مٹی وغیرہ کا استعمال ہوتا رہا ہے۔ چھاچھ سے بال ملائم، چمکیلے اور مضبوط ہوتے ہیں لیکن اگر انہیں چھاچھ سے دھو کر خوب اچھی طرح صاف نہ کیا جائے تو بالوں میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ گھنیا قسم کے صابن سے بالوں کو دھونا سخت مضر ثابت ہوتا ہے۔ ان سے بالوں کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ سر دھونے کے لئے ہمیشہ نرم قسم کا اچھا صابن استعمال کرنا چاہئے۔ صابن لگا کر دھیرے دھیرے ہلکے ہاتھوں سے بالوں میں جھاگ پیدا کرنا چاہئے اور تھوڑا تھوڑا نیم گرم پانی ڈالتے جانا چاہئے۔ جب سب میل کچیل ڈھل کر باہر آجائے تب ٹھنڈے پانی سے بالوں

کو اچھی طرح دھو ڈالنا چاہئے۔ اس طرح بال نہایت ملائم، چمکیلے اور گھنے ہو کر ایک ایک ہو کر کھل جائیں گے۔

☆ ولایتی صاف کیا ہوا سہاگہ جس کو بورک ایسڈ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ بالوں کو دھونے کے لئے نہایت اچھا ثابت ہوتا ہے۔ آدھ اونس کی مقدار میں لے کر حسب ضرورت نیم گرم پانی میں گھول کر اس سے بالوں کو دھونا چاہئے، بعد میں خوب مل کر صاف پانی سے بالوں اچھی طرح نتھار لیا جائے۔ اس عمل سے سر کی میل کچیل، سیکری (خشکی) اور گرد وغبار صاف ہو جاتی ہے۔

☆ پانچ یا سات ریٹھے توڑ کر گرم پانی میں ڈال دیئے جائیں تو وہ پھول جائیں گے پھر ہاتھوں سے رگڑ کر جھاگ سی بنالی جائے اور اس جھاگ سے بالوں کو دھویا جائے تو بال خوب صاف نکھر آئیں گے۔ آملہ بالوں کو سیاہ کرتا ہے اور چکنائی فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو بھی تروٹ بخشتا ہے۔ آملہ کا سنوف بنا کر رات کو پانی میں بھل دینا چاہئے اور پھر نہانے کے وقت سرسوں کے تیل میں اسے پیس کر بالوں پر خوب ملنا چاہئے۔ اس سے بال مضبوط، لمبے چکنے اور کالے ہو جاتے ہیں۔

کنگھی کرنے کا صحیح طریقہ:

جو خواتین اپنے بالوں کو خوبصورت، صحت مند اور مضبوط بنانے کی خواہش مند ہیں، انہیں چاہئے کہ وہ صبح سویرے اٹھ کر سب سے پہلے اپنے بالوں کو پانچ منٹ تک کنگھی کیا کریں۔ جب تک بال بالکل خشک نہ ہو جائیں، ان میں کنگھی نہیں کرنا چاہئے۔ نرم سوکھے تو لے سے بہت ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو جھاڑتے ہوئے تیزی سے رگڑنا چاہئے۔ جس سے ان کا پانی بالکل خشک ہو جائے گا۔ آگ کے سامنے یا دھوپ میں بیٹھ کر بال سکھانا مناسب اور ٹھیک عمل نہیں ہے۔

کنگھی ہمیشہ ایسی استعمال کریں جس کے دندانے جڑ تک چھدے ہوئے



ہوں۔ جس سے ان میں بال نہ ابھریں اور میل جتنے نہ پائے۔ دوسرے کنگھی کے دندانے نوکیلے، کھر درے اور تیز نہیں بلکہ گول ہونے چاہئے۔ عام طور پر خواتین کنگھی کرنے کا مقصد یہ سمجھتی ہیں کہ اس سے بال سیدھے ہو جاتے ہیں لیکن کنگھی کرنے کا اصل مقصد تو بالوں کی ورزش ہے، جس سے بالوں کی اچھی نشوونما ہوتی ہے اور وہ مزید حسین ہو جاتے ہیں۔ ہر عورت و مرد کو دن میں کم از کم دو بار کنگھی یا برش ضرور کرنا چاہئے۔

کنگھی کرتے وقت اس بات کی احتیاط ضرور برتنا چاہئے کہ اس کی رگڑ جلد پر خراشیں نہ ڈالے۔ اس سے صرف بالوں کو ہی سلجھایا جائے پھر کنگھی سے جلد کی سطح کو آہستہ آہستہ رگڑنا چاہئے اور بالوں کو ہلکے ہاتھ سے جھٹکا دینا چاہئے۔ اس طرح کنگھی کے ذریعے بال اور ان کی جڑوں کو صاف ستھرا بنانا چاہئے۔

### سر میں تیل کیسے لگانا چاہئے؟

یاد رکھئے کہ گیلے بالوں میں تیل کبھی نہیں لگانا چاہئے۔ سر دھونے کے بعد بالوں کو اچھی طرح خشک کر کے تیل لگانا چاہئے۔ بالوں میں تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کو تیل سے تر کر کے خوب ماش کی جائے۔ ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ اچھی طرح تیل کی ماش کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ ہیر آئل کے لیبل سے اچھے برے ہزاروں قسم کے خوشبودار تیل بازار میں فروخت ہوتے ہیں، ان میں وائٹ آئل اور اسنس کی آمیزش کی جاتی ہے جو بالوں کے لئے کسی خطرناک زہر سے کم ثابت نہیں ہوتے۔ ایسے تیل نہ صرف بالوں کی جڑوں کو تباہ کرتے ہیں بلکہ گھنجا پن پیدا کرنے کے سبب بھی بنتے ہیں۔ دماغ کے ساتھ ساتھ یہ آپ کی آنکھوں کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔

ناریل کا تیل خواتین کے لئے اچھا ہے کیونکہ اس سے بال صحیح انداز میں نشوونما پاتے ہیں اور سیاہ ہوتے ہیں۔ ناریل کا تیل کئی دماغی کمزوریوں اور بیماریوں کے لئے دوا کا کام بھی دیتا ہے لیکن اس میں چکنائٹ زیادہ موجود ہوتی ہے۔ اسے

دور کرنے کے لئے یہاں ایک چھوٹا سا نسخہ پیش ہے۔  
☆ اگر ایک سیر ناریل کے تیل میں دو تولے سوڈا ملا کر قدرے گرم کر کے نتھار لیں تو اس کی چکنائٹ بہت کم رہ جاتی ہے۔

سر کیلئے سب سے زیادہ فائدہ پہنچانے والا تیل بادام روغن ہے اگر خالص بادام روغن مل جائے تو اس سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ یہ بالوں کو مضبوط اور چمکدار کرتا ہے۔ دماغ کو تقویت دیتا ہے اور بصارت کو تیز کرتا ہے۔ ترپھلہ، مہندی، کیوڑہ، بیلا، موتیا، چندن اور آملہ کے تیل بھی بالوں کے لئے بہت مفید ہیں اگر وہ خالص ہوں تو ان سے بال کالے اور مضبوط ہوتے ہیں اور جلدی نہیں گرتے۔

سر دی کے دنوں میں کڑوا تیل بالوں کے لئے نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ بالوں کو نہ صرف سیاہ کرتا ہے بلکہ دماغ کو طاقت بخشتا ہے۔ گرمی کے دنوں میں ٹھنڈے تیل سے دماغ کو تقویت پہنچتی ہے۔ ٹھنڈے تیل سے مراد..... ایسے تیل ہیں جن کی تاثیر سرد ہو۔ سفید تلوں کے تیل میں یوکلپٹس آئل ملا کر لگانا گرمی سے پیدا ہونے والے سرد کو ختم کرتا ہے۔ نزلہ اور زکام کے لئے بھی مفید ہے۔

## بالوں کے لئے مناسب خوراک:

اچھی خوراک بالوں کی اہم ضرورت ہے۔ صحت مند، مضبوط، خوبصورت اور گھنے بالوں کے لئے جہاں بیرونی طور پر بالوں کو خوراک کی ضرورت ہوتی ہے وہاں اندرونی طور پر بھی بالوں کو خوراک پہنچانے کے لئے موزوں اور اچھی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

مناسب خوراک بالوں کے لئے بہت اہمیت کی حامل ہے۔ عام طور پر پہلے پہل لوگوں کے بال خوبصورت اور گھنے ہوتے ہیں۔ اور محض لا پرواہی اور غفلت کی وجہ سے بالوں کی رونق ماند پڑ جاتی ہے۔

اکثر مرد حضرات اور خواتین یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے بال بہت گھنے، خوبصورت اور مضبوط ہیں۔ وہ یہ نہیں جانتے کہ خوراک میں غفلت اور لا پرواہی آہستہ آہستہ



ان کے بالوں کے لئے مضر ثابت ہوگی جس کی وجہ سے گھنجے پن کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ بالوں میں خوراک کی کمی یا رکاوٹ بالوں کی صحت کے لئے سخت نقصان دہ ہے۔ اس لئے ایسی خوراک کا استعمال کرنا چاہئے جس کا تعلق بالوں کی مضبوطی سے ہو اور بالوں کو مکمل طور پر پوری خوراک مل سکے۔

اگر آپ بالوں کی خوراک کے ذریعے مکمل صحت کا خیال نہیں رکھیں گے تو آہستہ آہستہ اس غفلت کی وجہ سے آپ کے بال کئی قسم کی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ نامناسب غذاؤں کے استعمال سے قبل از وقت بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں جبکہ اچھی اور موزوں خوراک آپ کے بالوں کی صحت مندی کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

اندرونی طور پر بالوں کو خوراک کی بیس فیصد ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ اندرونی ضرورت بڑی اہمیت کی حامل ہے اور اس میں لا پرواہی سے کام نہیں لیتا چاہئے۔ ہمارے بالوں کو مناسب حد تک خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کھانا کھاتے ہوئے اس میں زیتون کا تیل، سویا بین کا تیل یا روغن بادام استعمال کریں تو بالوں کو خوراک کی فراہمی اندرونی طور پر بہتر ہو جاتی ہے۔ وٹامن بی کی کمی کی وجہ سے بھی بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے آپ دودھ، ارڈے کی زردی کا استعمال کر سکتے ہیں۔

ہمارے بالوں کو آئرن کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو صرف سبزی کھانے سے ہی پوری نہیں ہو سکتی۔ اس کے لئے آپ کو کبھی کبھار گوشت بھی اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہئے۔ گوشت کھانے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کے خون میں سرخ خلیوں کی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ جو لوگ گوشت کا بالکل استعمال نہیں کرتے ان کے بالوں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ ان کا قدرتی رنگ روپ ختم ہو جاتا ہے اور خوراک کی یہ بے احتیاطی بالوں کے گرنے کا سبب بنتی ہے جو بالآخر گھنجے پن کا باعث ہوتی ہے۔ چنانچہ سبزیوں کے ساتھ ساتھ گوشت کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔

کھانا کھانے کے دوران تو آپ پانی پیتے ہی ہیں اگر کھانے کے پون گھنٹہ بعد

دو گلاس پانی پی لیا جائے تو یہ بالوں کی صحت کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔  
کھانے کے ساتھ سلاڈ کا استعمال بھی بالوں کو متوازن غذا فراہم کرنے کا باعث  
ہوتا ہے۔ سلاڈ کے طور پر آپ اپنی خوراک میں پیاز، نمائر، کھیرے اور مولی کا  
استعمال کر سکتے ہیں۔ چونکہ بالوں کی صحت بہتر بنانے کے لئے سخت گوشت کھانا  
بالوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ اکثر افراد کو سرخ گوشت میسر نہیں ہوتا وہ اس کے  
مبادل کے طور پر اپنی خوراک میں سرخ گوشت کی جگہ ماش کی دال کا استعمال کر  
سکتے ہیں۔ یہ بھی آپ کے بالوں کو مطلوبہ خوراک پہنچانے میں اسی طرح کام کرتی  
ہیں جس طرح سرخ گوشت کرتا ہے اور خون میں سرخ خلیوں کی کمی کو بالکل پورا  
کرتی ہے۔

یہ وہی سرخ خلیے ہوتے ہیں جن کی کمی سے یرقان اور انیمیا کا مرض لاحق ہو جاتا  
ہے۔ یرقان اور انیمیا کے مریض کا علاج بڑا مہنگا اور طویل ہوتا ہے لہذا ایسی خوراک  
کے استعمال میں کوتاہی ہرگز نہیں کرنی چاہئے جس کی وجہ سے بعد میں تکالیف اور  
پریشانی کا سامنا کرنا پڑے۔ اس مرض میں مبتلا مریضوں کے بال بھی تیزی سے  
گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور تھوڑی ہی مدت بعد اس کا نتیجہ گنجدے پن کی شکل میں  
نکلتا ہے۔ اگر آپ نے اپنے بالوں کو مضبوط، چمک دار اور گھنے رکھنا ہے تو اس کے  
لئے آپ کو معیاری اور صحت بخش اجزاء والی غذاؤں کا باقاعدگی سے استعمال کرنا ہو  
گا۔ درست اور معیاری غذا کا استعمال بالوں کی نشوونما کے لئے انتہائی ضروری ہے۔  
چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ ایسی  
غذاؤں کا استعمال بالوں کی صحت کے لئے مفید نہیں ہوتا۔ پھلوں اور موسم کے مطابق  
سبزیوں کے استعمال کے ساتھ ساتھ گوشت کا استعمال کرنا بالوں کے لئے انتہائی  
فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس سے بالوں کو مکمل اور متوازن غذا فراہم ہو جاتی ہے۔ اگر  
والدین بچوں کے لئے بچپن سے ہی ایسی متوازن اور اچھی خوراک کا انتظام کریں تو  
بڑے ہو کر دیر تک بالوں کی صحت مندی اور مضبوطی کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی  
ہے۔



بالوں کی صحت کو قائم رکھنے کے لئے خالص دودھ کا استعمال بھی فائدہ دیتا ہے۔ روزانہ کم از کم ایک گلاس دودھ پینے سے بالوں پر مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اکثر لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ رات کو کھانا کھا کر نہیں سوتے۔ رات کو کھانا ضرور کھانا چاہئے اور کھانا کھا کر فوراً نہیں سونا چاہئے بلکہ سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھانا جسمانی اور بالوں کی صحت کے لئے از حد ضروری ہے۔ پانی کی کمی بھی بالوں کے لئے نقصان کا باعث ہے چنانچہ ہر روز کم از کم سات درمیانہ گلاس پانی پینا جسم میں موجود تیزابی مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لئے پانی سارا دن میں مختلف اوقات کے دوران پیتے رہنا چاہئے۔ اس سے بالوں کی جڑوں میں تیزابیت پیدا نہیں ہوتی۔

تروتازہ اور کچی سبزیوں کا استعمال بھی بالوں کی مضبوطی اور صحت کے لئے اچھا ہے۔ سبزیوں کے ساتھ ساتھ پروٹین والی غذا بالوں کو اچھی خوراک فراہم کرتی ہے۔ اس کے لئے مچھلی، مرغی اور بغیر چربی والے گوشت کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بعض لوگ اپنی خوراک میں روزانہ صرف چاول کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کو چاہئے کہ دن میں کم از کم ایک دفعہ گندم کے آٹے کی روٹی ضرور کھائیں۔ یہ ان کے بالوں کی صحت کو قائم رکھنے کے لئے بہت ضروری ہے۔

ہمارے بالوں کو وٹامن اے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس وٹامن کی ایک مطابقت مقدار بالوں کی صحت کو دیر تک قائم رکھتی ہے اور روزانہ دیگر غذاؤں کے ساتھ وٹامن اے والی غذا کا استعمال بالوں کی خوراک کو مکمل رکھتا ہے۔ سر کی جلد کے لئے وٹامن اے کا استعمال ضروری ہوتی ہے۔ کسی بھی چیز کی کمی یا زیادتی مضر اثرات کی حامل ہوتی ہے اور یہی حال وٹامن اے کا بھی ہے۔ ہمارے بالوں کو تندرست رہنے کے لئے وٹامن اے کی ایک خاص مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی کمی بالوں پر برے اثرات ڈالتی ہے اور وٹامن اے کی زیادتی سے بھی بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے بال تیزی سے گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ وٹامن اے کی کمی کو ہمیشہ قدرتی غذاؤں سے پورا کرنا چاہئے۔ جس کے لئے

پھلوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ وٹامن اے کی کمی کو پورا کرنے کے لئے آپ مچھلی، انگور، گوبھی، ہرے پتوں والی سبزیاں، پستہ، بادام، کنو، ناشپاتی، سرخ ٹماٹر، تربوز، آملے، مالٹا، دودھ، شکر قندی، انڈے، خربوزہ، آڑو اور خوبانی کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ان تمام غذاؤں میں وٹامن اے مکمل طور پر پایا جاتا ہے۔

بالوں کی صحت اور خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لئے وٹامن سی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن سی کا استعمال سر کی جلد اور بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے کے لئے انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ گرتے بالوں کو روکنے اور مضبوط بالوں کی نشوونما درست رکھنے میں وٹامن سی والی غذائیں مفید اثرات ڈالتی ہیں۔

تمام سبزیوں میں وٹامن سی کی مقدار پائی جاتی ہے۔ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرنے کے لئے آپ سنگترہ، بند گوبھی، نارنگی، گاجریں، مسمی، گریپ فروٹ، سیم کی پھلیاں، شکر قندی، پالک، خربوزہ، انناس، شلجم، آلو اور ہرے پتے والی سبزیوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

بالوں کے لئے وٹامن ڈی بھی ضروری ہے۔ وٹامن ڈی سے سر کی جلد میں واقع کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں جس سے بالوں میں بھی مضبوطی آتی ہے اور بال کافی عرصہ تک اپنی مضبوطی برقرار رکھتے ہیں۔ ان کے گرنے کی شرح میں کمی آ جاتی ہے جس سے بال گھنے ہو جاتے ہیں۔

وٹامن ای کی کمی بھی بالوں کی صحت پر مضر اثرات ڈالتی ہے۔ سر کی جلد میں مضبوطی اور طاقت پیدا کرنے کے لئے وٹامن ای کا ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ بالوں کے گرنے اور گھنچے پن کا مرض لاحق ہونے کا بڑی حد تک سبب سر کی جلد کی کمزوری ہوتا ہے اس لئے ایسی خوراک کا استعمال جو بالوں کو مضبوط رکھنے کے لئے سر کی جلد کو قوت بخشنے انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے۔

وٹامن ای دودھ میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہرے پتوں والی سبزیوں، سورج مکھی، سویا بین، ناریل، سبزیوں اور گیہوں کے بیجوں کے تیل میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کی ایک خاص مقدار سرخ گوشت میں بھی پائی جاتی ہے۔



## بالوں کو مضر اشیاء سے بچانا:

بالوں کی صحت کو قائم رکھنے اور ان کو فائدہ پہنچانے والی جس طرح بے شمار اشیاء ہیں اسی طرح بالوں کی صحت کے لئے کئی اشیاء خطرناک بھی ہیں۔ ان میں سے بعض اشیاء ایسی ہیں جن کے استعمال سے بالوں پر فوری منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور کئی ایک کا استعمال آہستہ آہستہ بالوں پر اپنے مضر اثرات ڈال کر نقصان کا باعث بنتا ہے۔

بالوں کے لئے بعض مضر اثرات والی غذائیں اندرونی طور پر بالوں کو نقصان پہنچاتی ہیں اور بعض ایسی ہیں جو بیرونی طور پر بالوں کو نقصان پہنچاتی ہیں اور بعض ایسی اشیاء ہیں جن کا بیرونی طور پر استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اور بعض ایسی اشیاء ہیں جن کا بیرونی طور پر استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے جو کہ درج ذیل ہیں۔

- 1- گیلے بالوں میں کنگھی کرنا بھی بالوں کے لئے مضر ہے۔
- 2- بالوں کے لئے بارش کا پانی نقصان دہ ہوتا ہے۔
- 3- سمندری پانی بھی بالوں کی صحت کے لئے مضر ہے۔ کیونکہ اس میں کلورین کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے اور کلورین کی زیادتی بالوں کی بہت بڑی دشمن ہے۔ اس لئے ہمیشہ یہ کوشش کرنی چاہئے کہ بالوں کو تازہ اور صاف پانی سے دھویا جائے۔
- 4- کیمیکل سے تیار شدہ رنگوں سے بالوں کو پینٹ یعنی رنگنا بھی بالوں کے لئے نہایت خطرناک ہے۔ ان رنگوں سے بالوں کو رنگنے سے کیمیائی اجزاء جو رنگوں میں موجود ہوتے ہیں سر کی جلد میں جذب ہو جاتے ہیں اور ان حصوں تک پہنچ جاتے ہیں جہاں بالوں کو خوراک کی فراہمی ہوتی ہے۔ لہذا خوراک کے عمل اور اثرات میں خلل اور خرابی پیدا ہو جاتی ہے جس سے بال متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کیمیکل اجزاء سے سر کی جلد اور باہر والے بال بھی متاثر ہوتے ہیں۔

- 5- بالوں کو سنہری کرنے والی تیزابی اجزاء کی ادویات کا استعمال بھی آج کل عام ہے۔ ان ادویات سے کچھ عرصے یا مدت کے لئے بال سنہری ہو جاتے ہیں۔ اس لئے بالوں کی مجموعی حالت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ جب چند دنوں بعد سنہری رنگ اترنے لگتا ہے تو بالوں پر جا بجا دھبے پڑ جاتے ہیں اور بال بد نما نظر آنے لگتے ہیں۔
- 6- کیمیکل سے بنے ہوئے شیمپو کا زیادہ استعمال کرنے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ یہ بہت تیز ہوتا ہے۔ اس کا استعمال صرف اس وقت کرنا چاہئے جب اس کی ضرورت محسوس ہو۔ اس کا مستقل استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔
- 7- کھاری پانی سے بال دھونا بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس پانی سے باقاعدگی کے ساتھ بال دھونا بالوں کے گرنے کا خطرہ پیدا کر دیتا ہے اور بہت جلد بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں جس سے گنجا پن ہو سکتا ہے۔
- 8- تیز گرم پانی سے بالوں کو دھونا بھی نقصان کا باعث ہے۔ کیونکہ بہت زیادہ گرم پانی کا استعمال بالوں کی صحت پر مضر اثرات ڈالتا ہے۔
- 9- چینی (سفید چینی) کا استعمال بالوں کی صحت کے لئے مضر ہے۔ کیونکہ چینی کو کیمیکل سے صاف یعنی سفید کیا جاتا ہے۔ اس لئے کھانوں میں اس کا زیادہ استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کی بجائے خالص شہد یا پھر صاف کی ہوئی شکر یا گڑ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان کے استعمال سے بالوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں گے۔
- 10- چائے اور شکریت نوشی اور کسی بھی قسم کی نشہ آور شے کا استعمال بھی بالوں کے لئے مفید نہیں۔ ان کے استعمال سے بالوں کی قدرتی رنگت اور چمک ماند پڑ جاتی ہے۔
- 11- بہت زیادہ چکنائی والا پنیر بھی آپ کے بالوں کی صحت کا دشمن ہوتا ہے۔ اس



کی وجہ سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ بالوں کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح مکھن اور کریم کا استعمال بھی بالوں کے لئے مناسب نہیں ہوتا کیونکہ کریم کا زیادہ استعمال جگر کے نظام کو متاثر کرتا ہے جس کی وجہ سے یرقان کا مرض لاحق ہو جاتا ہے جو کہ بالوں کے لئے بہت ہی مضر ہے۔ اس لئے مکھن، کریم اور پمیر کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے اور ایسی اشیاء سے بھی پرہیز کرنا چاہئے جن میں کریم کا بہت زیادہ استعمال کیا گیا ہو۔ مثال کے طور پر کریم رول، پیشریاں اور دیگر مٹھائیاں جن میں کریم کی بھرمار ہوتی ہے۔

12۔ بہت زیادہ انڈوں کا استعمال بھی بالوں کی صحت کے لئے مضر ہوتا ہے۔ خاص طور پر انڈے کی سفیدی بالوں کی صحت پر برے اثرات ڈالتی ہے۔ اس لئے اگر انڈوں کا استعمال کرنا ہی ہے تو انڈوں کی زردی کھانے میں استعمال کر سکتے ہیں۔

13۔ جو خواتین و حضرات گولیاں، ٹافیاں اور چاکلیٹ کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کو شاید نہیں معلوم کہ یہ اشیاء ان کے لئے کس قدر مضر ہیں۔ ایسی اشیاء کا استعمال فوراً بند کر دینا چاہئے۔ ان اشیاء کے استعمال سے بالوں کی قدرتی چمک ماند پڑ جاتی ہے اور بال بدرنگ سے دکھائی دیتے ہیں۔

14۔ ایسی غذاؤں جن سے قبض ہو جائے گا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کیونکہ قبض کی بیماری بالوں کے لئے مضر ہے اس لئے ٹان وغیرہ کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہئے۔

15۔ نیند پوری نہ ہونے سے بھی بالوں پر اثر پڑتا ہے۔ کم از کم سات گھنٹے مرد حضرات اور آٹھ گھنٹے خواتین کو ضرور سونا چاہئے۔

## بال اور ان کے امراض:

بالوں کے بھی کئی قسم کے امراض ہوتے ہیں جو مختلف وجوہات کی وجہ سے بالوں

کولاجن ہو جاتے ہیں۔ اگر بالوں کی اچھی طرح سے حفاظت نہ کی جائے تب بالوں کے امراض جنم لیتے ہیں جو بالوں کی صحت کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ انہی امراض کی وجہ سے سمجھے پن کی بیماری شروع ہوتی ہے اور بالوں کی قدرتی چمک اور رنگت خراب ہو جاتی ہے۔ بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں اور جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

بالوں کی ایک بیماری ایسی ہے کہ اس میں سر میں بھوسی یا پیزی جم جاتی ہے۔ اس بیماری کے پیدا ہونے کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔ یہ عام طور پر سر کی جلد کا ورم ہو جانے یا جلد کو میلا یا گندار کھنے سے پیدا ہوتی ہے۔ بعض اوقات سر کی جلد پر خراش پیدا ہونے سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ کئی مرتبہ نوک دار کنگھا کرنے سے سر کی جلد چھل جاتی ہے اور غدودوں سے زیادہ مقدار میں مادہ خارج ہونے لگتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ مادہ سر کی جلد پر جم جاتا ہے۔ اگر بالوں کی ٹھیک طرح سے صفائی نہ کی جائے تو جلد پر پیزی سی جم جاتی ہے جس کی وجہ سے بالوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے اور وہ گرنے لگتے ہیں۔

اس بیماری کا سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ سر میں نوک دار کنگھے کا استعمال بالکل نہ کیا جائے۔ شروع سے ہی بالوں کو صاف ستھرا رکھا جائے اور سر کی صفائی کی طرف مکمل دھیان دینا چاہئے۔ اگر یہ بیماری ابتداء میں ہی پکڑ لی جائے اور اس کا علاج کر لیا جائے تو بالوں کا زیادہ نقصان نہیں ہوتا۔ سر کی جلد کو دھو کر اچھی طرح صاف کر کے بالوں کو خشک کر کے زیتون کا تیل جڑوں تک لگایا جائے تو بہت جلد اس بیماری سے جان چھوٹ جاتی ہے اور بال بہتر ہونے لگتے ہیں۔

سر صاف کرنے کے بعد تیل لگا لیا جائے تو بالوں کی بے شمار بیماریوں سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔ بالوں کی ایک نہایت ہی خطرناک بیماری بھوسی ہوتی ہے۔ اگر سر میں موی قسم کی بھوسی پیدا ہو جائے تو فوری طور پر اس کے علاج کی طرف توجہ دیں۔ اس میں غفلت کا مظاہرہ ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ موی قسم کی یہ بھوسی زرد موم کی طرح اور ملائم سی ہوتی ہے۔ یہ سر کی جلد پر پیدا ہوتی ہے اور پورے بالوں میں پھیل جاتی



ہے۔ اگر فوری توجہ سے علاج نہ کیا جائے تو پھر مومی بھوسی کے اثرات اپنا کام دکھانا شروع کر دیتے ہیں۔ بالوں کے جھڑنے کی رفتار میں تیزی آ جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سر پر بہت جلد گنجا پن چھا جھانے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

جن افراد کی جلد سیاہ ہوتی ہے عام طور پر ان کے سر میں چکنائی دار بھوسی پیدا ہوتی ہے۔ ایسے افراد کے سر کی جلد پر چھوٹے چھوٹے دانے بھی نکل آتے ہیں۔ یہ بھوسی بھی بالوں کی دشمن ہوتی ہے۔ لہذا اس قسم کی بیماری کے پیدا ہونے پر بھی بالوں کی اچھی طرح صفائی کرنی چاہئے۔ کسی اچھے شیمپو کے ساتھ سر دھو کر قدرتی ہوا میں خشک کر کے بالوں میں تیل لگائیں تاکہ جلد تندرست ہو جائے۔

### بال لمبے کرنے کا ایک کارگر نسخہ :

بال بڑھانے اور ان کے اکثر امراض کو دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل تیل بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

ایک پاؤ	آملہ خشک	ایک سیر	آب چقدر
آدھ پاؤ	برگ دسمہ	آدھ پاؤ	برگ مہندی
ایک سیر	پانی تازہ	آدھ سیر	تکوں کا تیل

ترکیب : پہلے آملہ، برگ مہندی اور برگ دسمہ کو پانی میں ڈال کر آگ پر جوش دیں۔ آگ نرم یعنی دھیمی ہونا چاہئے۔ جب پانی نصف مقدار تک جل جائے تو اس میں آب چقدر شامل کر دیں۔ جب آب چقدر بھی جل جائے اور تیل ہی باقی رہ جائے تو اسے آگ سے اتار کر کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں اس میں دھول یا غبار نہ پڑے۔ دو چار گھنٹوں میں یہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ اس میں موجود کثافت بھی تہہ میں بیٹھ جائے گی۔ اب اسے آہستگی سے نیتھار کر کسی صاف اور خشک بوتل میں محفوظ کر لیں۔ خیال رہے کہ تہہ میں بیٹھی ہوئی کثافت تیل کے ساتھ بوتل میں نہ آئے۔ اس تیل کو امراض گیسو کے لئے دن میں دو مرتبہ اور بال لمبے کرنے کی خواہشمند خواتین دن میں ایک مرتبہ

لگایا کریں۔ یہ نسخہ کارآمد اور آزمودہ ہے اس کے استعمال سے بال خوب لمبے ہوتے ہیں۔

## گرتے ہوئے بالوں کے لئے ایک نسخہ:

یہ نسخہ گرتے ہوئے بالوں کے لئے خاص طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف گرتے ہوئے بال گرنا اور جھڑنا رک جاتے ہیں بلکہ پہلے سے زیادہ چمکدار اور لمبے بھی ہو جاتے ہیں۔

ایک تولہ	ڈائی گلیک ایسڈ	ایک تولہ	کلورل ہائیڈریٹ
4 تولہ	گلیسرین	2 تولہ	نچرکن تھریڈس
24 تولہ	ناریل کا تیل	32 تولہ	ریکٹی فائیڈ سپرٹ
		8 تولہ	کیسٹر آئل (ارنڈی کا تیل)

ترکیب: پہلی پانچ اشیاء کو آپس میں ملا کر اچھی طرح ہلائیں جب یہ سب یکجان ہو جائیں تو پھر ان میں دونوں روغن میں ملا لیں۔ یہ دوا تیار ہے جب آپ کو ضرورت محسوس ہو دن میں دو بار بال اچھی صاف کر کے جڑوں میں لگا کر نرم ہاتھوں سے مالش کیا کریں۔ بہت جلد ہی بال گرنے کی شکایت دور ہو جائے گی۔ یہ نسخہ آزمودہ اور نہایت کارآمد ہے۔

## چند اہم مشورے:

- ☆ یاد رکھئے کہ گرم گرم پانی یکدم سر میں کبھی بھی نہ ڈالئے۔ ہمیشہ ٹھنڈے پانی سے بالوں کو صاف کرنا چاہئے۔
- ☆ بال دھونے کے فوراً بعد باندھ دینے سے ان کی لہریں مردہ ہو جاتی ہیں جو کہ بعد میں بالوں کے گرنے کا باعث بنتی ہیں۔
- ☆ بالوں کو ہلکی اور نرم دھوپ اور میٹھی ہوا میں سکھانا چاہئے اور سکھاتے وقت



انگلیاں ڈال کر ضرور انہیں سلجھاتے رہنا چاہئے۔

☆ سوتے وقت بالوں کو ہمیشہ کھول دینا چاہئے اور ان میں اچھی طرح برش یا کنگھی کرنا چاہئے۔ بال کھول کر سونے میں کچھ وقت باقی ہو تو باریک جالی نما کپڑے کے بڑے رومال میں انہیں نرمی سے ڈھانپ دینا چاہئے۔ بال بری طرح کس کر باندھنے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔

☆ بالوں اور جسمانی تندرستی کا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ یاد رکھئے کہ اگر جسم تندرست نہیں ہے تو بیرونی کئے جانے والے تمام حربے بے کار ثابت ہوتے ہیں۔ نقلی ٹیپ ٹاپ کے چکر میں اپنا وقت اور سرمایہ برباد مت کیجئے بلکہ قدرت کی گود میں آنے کی کوشش میں جت جائیں۔

### بالوں کے ہیئر اسٹائل کا چہرے پر اثر:

آپ اپنے چہرے میں کیا تبدیلی لانا چاہتی ہیں؟ ہمارا خیال ہے کہ عمر چاہے 20 سال ہو یا 40 ہو۔ ہمیشہ ہیئر اسٹائل کی تبدیلی سے چہرے میں ایک نئی کشش آجاتی ہے۔ بالوں کو ڈائی کرانے سے یا مختلف اسٹائلز میں کٹوانے میں آپ کا چہرہ، نہ صرف پرکشش نظر آتا ہے بلکہ آپ کو بھی بھلا لگتا ہے۔ تو آئیے بالوں کے بدلتے اسٹائل پر بات کریں آج کل کون سا اسٹائل چل رہا ہے؟ یہ ہمارے یہاں بیوٹی پارلر میں جانے والی خواتین کا پہلا سوال ہوتا ہے ویسے تو آج کل لمبے بالوں میں (Striking) کروائی جا رہی ہے یا پھر مختلف رنگوں سے بالوں کو رنگنے کا فیشن چل رہا ہے مگر ہم طبقات کی بات کریں تو اپر کلاس میں خواتین کٹے ہوئے بال یعنی سیٹ ہوئے بالوں کو ہی پسند کرتی ہیں۔ جس کے تین چار اسٹائل ہم یہاں بیان کر رہے ہیں۔

1۔ باریک اور درمیانی لمبائی والے بالوں کو زیادہ موٹا دکھائی دینے کے لئے کانوں سے ذرا نیچے ترشوا دیں۔ اس اسٹائل کو رولز سے سیٹ کر کے سخت برش کی مدد سے ہموار بنایا جاسکتا ہے یا صرف گول برش کی مدد سے ڈرائز

کے ذریعہ خشک کر لیں۔

2- بتاؤٹ کے لحاظ سے درمیانی ساخت کے بالوں کو ایک لمبائی کی لٹوں میں کاٹ لیں۔ نیم خشک بالوں پر اسٹائیلنگ اسپرے کریں پھر انہیں بڑے رولرز پر لپیٹ کر ہیٹ سیٹ کریں۔ رولرز نکال لینے کے بعد بالوں کو برش کر کے انہیں اپنی پسند کی شکل دیں۔

3- موٹے اور سیدھے بالوں کے لئے نسبتاً زیادہ بڑی اور ایک لمبائی والی گریجویٹڈ ٹیس بہتر نظر آتی ہیں۔ طویل مدت تک قائم رہنے والے نیم پائیدار رنگ کے استعمال سے ان میں اضافی چمک پیدا کی جاسکتی ہے۔

4- درمیانی لمبائی کی پلچ کی ہوئی لٹوں کو ماؤس کی مدد سے کرخت خشک کر کے انہیں الجھی اور بکھری ہوئی شکل دی جاسکتی ہے ڈیفیوزر (Diffuser) کے استعمال سے بالوں کو اور بھی زیادہ منتشر کر کے ان کا حجم بڑھایا جاسکتا ہے۔

5- تہوں میں کٹے ہوئے بالوں کو پرم کر کے ان کے اندر بہت زیادہ پھیلاؤ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ بالوں کا حجم زیادہ سے زیادہ کرنے کے لئے سر کو آگے کے جانب جھکا کر انہیں کرخت (سخت) خشک کیا جاسکتا ہے۔

6- لٹوں کو ہائی لائٹ کرنے کے لئے ان کو ہلکا سنہرا رنگ دیں۔ اس طرح ان کے اندر قدرتی چمک پیدا ہو جائے گی۔ اس کے بعد ہلکا اسٹیکٹنگ اسپرے کر کے اور ہیئر ڈرائر کی مدد سے انہیں سیٹ کر لیں۔

7- بلیڈ کی مدد سے کٹی گئی ٹیس آسانی سے لہراتی رہتی ہیں۔ بالوں میں زیادہ گہرائی پیدا کرنے کیلئے انہیں مہاگنی (سرخ مائل بدامی) شید سے رنگ دیں اور پھر ماؤس استعمال کر کے انہیں پلو ڈرائی کر لیں۔

8- موٹے بالوں کو پہلے لٹوں کی شکل میں تراش لیں پھر بڑے رولرز پر سیٹ کرنے سے قبل ان پر اسٹائیلنگ لوشن اسپرے کریں خشک کر لینے کے بعد بالوں کو برش کی مدد سے ہموار اسٹائل کی شکل دیں جو بہت پھولے ہوئے ہوں۔



- 9۔ بالوں کے کٹ کو اسٹائلینگ برش کی مدد سے ہموار بلو ڈرائی کر لیں۔
- 10۔ ہموار اور گریجویٹڈ بالوں کی لٹوں کو پہلوؤں سے لمبا اور پشت سے چھوٹا تراش لیں۔
- 11۔ مزید ٹون اور چمک پیدا کرنے کے لئے زیادہ مدت تک چلنے والے نیم پائیدار رنگ کا استعمال کریں جو بالوں میں گلوں بھی پیدا کرتا ہے۔ اندر کے سروں کو ہموار کرنے کے لئے اسٹائلینگ برش استعمال کر کے بالوں کو بلو ڈرائی کر لیں۔
- 12۔ بالوں کو قدرتی طور پر لہرانے کے لئے انہیں بلیٹ طریقے سے تراشیں اور پھر انہیں قدرتی طور پر خشک ہونے دیں۔ متبادل طریقہ کے طور پر ہینر ڈرائر پر ایک چپٹا ڈیفیوژر لگا کر اس سے بالوں کو خشک کریں۔
- 13۔ بالوں کے اسی اسٹائل پر اسٹائلینگ لوشن اسپرے کر کے بڑے رولرز پر سیٹ کر لیں۔ رولرز نکال لینے کے بعد بالوں کو انگلیوں کی مدد سے پھیلا دیں اور ان میں برش کا استعمال مت کریں۔
- 14۔ موٹے اور سیدھے بالوں کو بہت زیادہ ہائی لائٹ کرنے کے لئے ان کو بلیٹ اور چھوٹی لٹوں میں تراش لیں یا تو انہیں بلو ڈرائی کر لیں اور یا پھر انہیں قدرتی طور پر خشک ہونے دیں۔
- 15۔ گھنگھریالے بالوں کو چھوٹی تہوں میں تراش لیں۔ ان تہوں کے باعث ان میں زیادہ گھنگھرو پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ زیادہ لہرانے لگتے ہیں۔ اس طرح نازک سی نسوانی اسٹائل کی جھلک نظر آنے لگتی ہے۔ بالوں کو ماؤس کی مدد سے خشک کر لیں۔ خشک کرنے کے دوران انہیں انگلیوں کی مدد سے اوپر اٹھاتی رہیں۔ اس طرح چند یا کے اوپر بالوں کی بلندی بڑھ جائے گی۔

## بال کب دھونا چاہئے؟

اس بات پر ماہرین آرائش زلف متفق نہیں ہیں کہ ہمیں اپنے بالوں کو کتنی مرتبہ

شیمپو کرنا چاہئے؟ ایک ماہر روزانہ دھونے پر اصرار کرتا ہے اور اس کا کہنا ہے کہ یہ تاثر غلط ہے کہ بار بار دھونے سے بال روکھے ہو جاتے ہیں یا چکنے ہو جاتے ہیں یا پھر گرنے لگتے ہیں۔ وہ کہتا ہے کہ یہ غلط تاثر صرف اسی لئے پیدا ہوا ہے کہ صاف بالوں پر چکنائی جلدی آ جاتی ہے اور شیمپو ان بالوں کو علیحدہ کر دیتا ہے جو پہلے وہ جڑ میں چھوڑ چکے ہوں۔ جبکہ ایک دوسرے فرانسیسی ماہر کا خیال ہے کہ تیسرے دن بالوں کو شیمپو کرنا کافی ہے۔ بہت موٹے یا گھنگھریالے بال جو زیادہ خشک نظر آتے ہیں، انہیں ہفتہ میں دو مرتبہ شیمپو کرنا کافی ہے۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ یہ کافی نہیں تو پھر شیمپو کے بغیر بالوں کو تر کر لیں اور ان کے سروں کو کنڈیشن کر لیں۔ ایک تیسرا ماہر یوں کہتا ہے کہ میں اپنے کلائنٹس کو مشورہ دیتا ہوں کہ جتنی مرتبہ بھی دل چاہے شیمپو کریں، لیکن ہر مرتبہ انہیں کنڈیشن ضرور کر لیں۔

### شیمپو کے انتخاب میں تبدیلی:

بالوں کو شیمپو کی عادت نہیں پڑتی کیونکہ وہ اتنے زیادہ حساس نہیں ہوتے تاہم کیمیکل ٹریٹ منٹ، اسٹائلنگ، خوراک یہاں تک کہ آب و ہوا کی تبدیلی بھی آپ کو اپنے معمولات میں تبدیلی لانے پر مجبور کر سکتی ہے۔ خاص طور سے رنگ کیے ہوئے بالوں کو اس تبدیلی سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ کلر ریفرشنگ شیمپو اور زیادہ نورشنگ، مصنوعات کا باری باری استعمال ایک مفید تبدیلی ہے۔ دھوئیں یا کثیف ماحول کے باعث ہائی لائینڈ یا سفید بالوں کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ بہت سے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مختلف فارمولوں کے استعمال سے پھیکے اور بے جان بالوں کی حالت بھی بہتر ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کی برانڈ کے شیمپو تلچھٹ بالوں کی ڈنڈیاں پر جمع ہو جاتی ہیں۔ اس لئے ایک یا دو ہفتہ تک ہلکا کلیرنگ شیمپو یا کلیری فائینگ شیمپو کے استعمال سے بال صرف اتنے ہی اجزاء اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں جتنی کہ انہیں ضرورت ہوتی ہے اور باقی دھل کر صاف ہو جاتے ہیں۔ اس طرح بالوں پر تلچھٹ جمع نہیں ہوتی۔



جھاگ بنائیں، بالوں کو ملیں لیکن یہ عمل دہرائیں نہیں۔ سبز والے شیمپو کے بارے میں تھوڑا بہت جانتے ہیں اگلی مرتبہ جب آپ ان کے پاس شیمپو کرانے کے لئے جائیں تو ان کے طریق کار کا غور سے مشاہدہ کریں۔ بالوں کو گیلا کرنے سے پہلے اس میں کنگھا کر کے اس کی الجھاہٹ دور کر دیں۔ پھر بالوں کو گیلا کر کے ہتھیلی پر سکھ کے برابر شیمپو کا گولہ لے لیں۔ شیمپو کو ہاتھوں پر رگڑ کر بالوں کی جڑوں میں ملیں۔ ملتے وقت باقی بال خود بخود صاف ہو جائیں گے۔ انگلیوں سے بالوں کی جڑوں کا مساج کریں۔ دو منٹ بعد انہیں اچھی طرح دھو ڈالیں۔ گدی کے بالوں کو اوپر اٹھا کر اس کے پیچھے سے بھی شیمپو صاف کریں۔ چکنے بالوں کو گرم پانی کے بجائے تازہ پانی سے دھونا چاہئے تاکہ کم و بیش غدود کی کارکردگی ضرورت سے زیادہ نہ بڑھے۔ اگر آپ باقاعدگی سے شیمپو کرتی ہیں تو پھر دو مرتبہ شیمپو لگانے کی ضرورت نہیں۔

### خوبصورت زلفیں:

انسان کے حسن و دلکشی کو قائم رکھنے میں سر کے بالوں کا خاص حصہ ہوتا ہے۔ بال زمانہ قدیم سے ہی انسانی شخصیت کا اہم حصہ رہے ہیں۔ گزشتہ زمانوں میں بھی بالوں کے بناؤ سنگھار پر خصوصی توجہ دی جاتی تھی۔ یہی وجہ ہے کہ اس دور کے بزرگوں خصوصاً بزرگ خواتین میں سے اکثر کے بال نہ صرف لمبے بلکہ کالے بھی رہتے تھے۔ صرف کچھ حصہ بالوں کا سفید ہوتا تھا۔ بال متعلقات جلد ہیں۔ بے شک خوبصورت بال خواتین کی شخصیت میں حسن و دلکشی میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ خواتین کو اپنے بالوں کی بڑی فکر رہتی ہے اور وہ بالوں سے متعلق مسائل کے بارے میں بہت حساس ہوتی ہیں کہ کہیں وہ وقت سے پہلے سفید نہ ہو جائیں یا کم نہ ہو جائیں۔

## سر کی خشکی:

خشکی آج کل کی لڑکیوں کا عام مسئلہ ہے۔ ماہرین گیسو کے مطابق خشکی دو طرح کی ہوتی ہے۔

- 1- ایسی خشکی جس سے کھوپڑی میں بھی درد محسوس ہوتا ہے۔
  - 2- ایسی خشکی جس میں گیلہا پن موجود ہوتا ہے اور سر سے عجیب سی بو اُٹھتی ہے۔
- یہ مسئلہ موثری بھی ہو سکتا ہے یا پھر خشک موسم کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ ہیئر کنڈیشنر کے استعمال، غیر متوازن غذا، غیر متوازن ہارمونز، دباؤ اور الجھنوں کی وجہ سے یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ متوازن غذا استعمال کی جائے، بہت سارا پانی پیا جائے، نیم گرم ناریل یا زیتون کے تیل سے سر کی مالش کی جائے، بالوں میں مہندی لگائی جائے یا پھر خشکی دور کرنے والا شیمپو استعمال کیا جائے۔ بالوں میں سرکہ اور دہی اور لیموں کی آمیزش لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ احتیاط کے طور پر بالوں کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ بھنی اور مرغن اشیاء، چاکلیٹ، مچھلی، خروٹ اور موٹنگ پھلی اور آبیوڈین ملے نمک کا استعمال بند کر دیں۔ وٹامن ”اے، ای، اور بی کمپلیکس“ غذا میں شامل کریں۔ نوجوانی کے یام کو خوش گوار اور بھرپور بنانے کے لئے مذکورہ بالا مسائل پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ ان میں سے آدھا مسئلہ تو محض اچھی اور متوازن غذا، بہت سارا پانی پینے اور ورزش سے ہی حل ہو جائے گا۔ بقیہ معاملات کے لئے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## بال خشک کرنا:

بال جب گئے ہوتے ہیں تو کمزور ہوتے ہیں اور تولیہ زور سے رگڑنے یا برش کرنے سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ اپنے بالوں کو الجھنے اور ٹوٹنے سے بچانے کے لئے پہلے کسی نرم اور موٹے تولیے کو اپنے سر پر رکھ کر تھپکتی جائیں اور پھر تولیے کو اپنے



بالوں پر لپیٹ کر اس طرح سے کھولیں جس طرح آپ کے بالوں کی لمبائی جاتی ہے۔ تو لیے کو جب آپ اپنے بالوں سے نکالتی ہیں اس وقت دونوں ہاتھوں کو دائرے کی شکل دے کر بالوں کو خشک نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس طرح بال ٹوٹتے ہیں۔ اب اپنے بالوں میں کھلے دانتوں والی کنگھی استعمال کریں جس کی نوکیں قدرے گول ہوں۔ گیلے بالوں میں کبھی بھی برش نہیں کرنا چاہئے کیونکہ بال گیلے ہونے کی وجہ سے زیادہ ٹوٹتے ہیں۔ بالوں میں آہستہ آہستہ کنگھی کرتی جائیں۔ زور زور سے نہ کریں کیونکہ جڑوں سے بال ٹوٹنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ جب آپ کے بال سوکھ جائیں تو مناسب ہیرا شائل میں انہیں ڈھال لیجئے۔

### ہیرا شائل:

اگر آپ کے بال پتلے ہیں تو انہیں لمبے رکھنے سے بہتر ہے کہ چھوٹے رکھے جائیں کیونکہ پتلے بال لمبے ہونے کی وجہ سے مزید پتلے دکھائی دیتے ہیں۔ اس لئے آپ ایسے بالوں کو کندھوں تک یا اپنی گردن تک کھیں تو زیادہ مناسب لگیں گے۔ اگر آپ کے بال موٹے ہیں تو آپ انہیں کسی بھی شائل میں رکھ سکتی ہیں کیونکہ یہ ہیرا شائل میں گھنے لگتے ہیں۔ کھر درے بال زیادہ تر چھوٹی کنگ یا کندھوں تک اچھے لگتے ہیں۔ یہ بال چونکہ آرام سے کرل ہو جاتے ہیں، اس لئے ان میں جو بھی شائل کروائیں گی وہ زیادہ عرصہ تک رہے گا۔ اپنے لئے مناسب ہیرا شائل ڈھونڈنے کے لئے آپ کو اپنی شخصیت، اپنے بالوں کی ساخت اور بناوٹ کو مد نظر رکھنا پڑتا ہے۔ کچھ بال ایسے ہوتے ہیں جو ہیرا شائل اپنا سکتے ہیں۔ اگر آپ کا قد و قامت اچھا کچھ بال ایسے ہوتے ہیں جو ہیرا شائل نہیں لگیں گے کیونکہ اس سے آپ کا چہرہ چھوٹا لگے گا جبکہ لمبے یا کندھوں تک بال آپ کی شخصیت کو زیادہ پرکشش بنائیں گے۔ اگر آپ کا قد چھوٹا ہے تو لمبے بالوں کی وجہ سے آپ کا قد مزید چھوٹا دکھائی دیتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ آپ چھوٹے ہیرا شائل پر توجہ دیں۔ دوسری بات جو آپ کو

ماہیئر اشائل بنوانے کے لئے مد نظر رکھنا چاہئے، وہ ہے آپ کے چہرے کی اوٹ۔

### گول چہرہ:

اگر آپ کا چہرہ گول ہے تو آپ کو ایسا ہیئر اشائل اپنانا چاہئے جو آپ کے چہرے کی گولائی ختم کر دے۔ اگر آپ بال چھوٹے رکھنا چاہتی ہیں تو اپنے بالوں کو کانوں تک رکھیں اور سر کے درمیانی حصہ میں بال اطراف کے بالوں کے مقابلے میں زیادہ رکھیں اور اگر آپ بال لمبے رکھنا چاہتی ہیں تو بالوں کو آگے سے کرل یا پرم کروائیں اور پیچھے کی جانب باہر کو مڑے ہوئے موٹے بال رکھیں۔ اگر آپ بال کس کر بنائیں گی تو آپ کا چہرہ مزید گول دکھائی دے گا۔

### چوکور چہرہ:

اگر آپ کا چہرہ چوکور ہے تو کرل بال آپ کے چہرے کو زیادہ خوبصورت بناتے ہیں۔ مزید یہ کہ آپ اپنے بال ماتھے کی جانب پھیلاتے جائیں تاکہ آپ کے چہرے کا چوکور پن ختم ہو سکے۔ چوکور چہرے پر اگر آپ بال سیدھے رکھیں گی یا چوٹی باندھیں گی تو آپ کے چہرے کا چوکور پن نمایاں دکھائی دے گا۔

### بیضوی چہرہ:

اس چہرہ پر تقریباً سب اشائل ہی اچھے لگتے ہیں۔ چاہے وہ لمبے بالوں پر ہوں یا چھوٹے بالوں پر لیکن آپ اپنے بال اگر لمبے اور ہلکے سے کرل رکھیں گی تو آپ زیادہ خوبصورت اور جاذب نگاہ دکھائی دیں گی اور اگر آپ بالوں کو پیچھے کی طرف برش کریں گی تو بھی اچھا لگے گا۔ اس چہرے پر پونی ٹیل بے حد اچھی لگتی ہے۔ اور اگر آپ چھوٹے بالوں کا اشائل بنانا چاہتی ہیں تو باب کٹ بہترین ہے۔

### تکونی چہرہ:

یہ چہرے دو طرز کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ جن کا نیچے کا حصہ پتلا ہوتا ہے اور



بالوں پر لپیٹ کر اس طرح سے کھولیں جس طرح آپ کے بالوں کی لمبائی جاتی ہے۔ تو لیے کو جب آپ اپنے بالوں سے نکالتی ہیں اس وقت دونوں ہاتھوں کو دائرے کی شکل دے کر بالوں کو خشک نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس طرح بال ٹوٹتے ہیں۔ اب اپنے بالوں میں کھلے دانتوں والی کنگھی استعمال کریں جس کی نوکیں قدرے گول ہوں۔ گیلے بالوں میں کبھی بھی برش نہیں کرنا چاہئے کیونکہ بال گیلے ہونے کی وجہ سے زیادہ ٹوٹتے ہیں۔ بالوں میں آہستہ آہستہ کنگھی کرتی جائیں۔ زور زور سے نہ کریں کیونکہ جڑوں سے بال ٹوٹنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ جب آپ کے بال سوکھ جائیں تو مناسب ہیرا شائل میں انہیں ڈھال لیجئے۔

### ہیرا شائل:

اگر آپ کے بال پتلے ہیں تو انہیں لمبے رکھنے سے بہتر ہے کہ چھوٹے رکھے جائیں کیونکہ پتلے بال لمبے ہونے کی وجہ سے مزید پتلے دکھائی دیتے ہیں۔ اس لئے آپ ایسے بالوں کو کندھوں تک یا اپنی گردن تک کھیں تو زیادہ مناسب لگیں گے۔ اگر آپ کے بال موٹے ہیں تو آپ انہیں کسی بھی شائل میں رکھ سکتی ہیں کیونکہ یہ ہر شائل میں گھنے لگتے ہیں۔ کھر درے بال زیادہ تر چھوٹی کنگ یا کندھوں تک اچھے لگتے ہیں۔ یہ بال چونکہ آرام سے کرل ہو جاتے ہیں، اس لئے ان میں جو بھی شائل کروائیں گی وہ زیادہ عرصہ تک رہے گا۔ اپنے لئے مناسب ہیرا شائل ڈھونڈنے کے لئے آپ کو اپنی شخصیت، اپنے بالوں کی ساخت اور بناوٹ کو مد نظر رکھنا پڑتا ہے۔ کچھ بال ایسے ہوتے ہیں جو ہر شائل اپنا سکتے ہیں۔ اگر آپ کا قد وقامت اچھا کچھ بال ایسے ہوتے ہیں جو ہر شائل نہیں لگیں گے کیونکہ اس سے آپ کا چہرہ چھوٹا لگے ہے تو آپ پر چھوٹے بال اچھے نہیں لگیں گے کیونکہ اس سے آپ کا چہرہ چھوٹا لگے گا جبکہ لمبے یا کندھوں تک بال آپ کی شخصیت کو زیادہ پرکشش بنائیں گے۔ اگر آپ کا قد چھوٹا ہے تو لمبے بالوں کی وجہ سے آپ کا قد مزید چھوٹا دکھائی دیتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ آپ چھوٹے ہیرا شائل پر توجہ دیں۔ دوسری بات جو آپ کو

اپنا ہیئر اسٹائل بنوانے کے لئے مد نظر رکھنا چاہئے، وہ ہے آپ کے چہرے کی بناوٹ۔

### گول چہرہ:

اگر آپ کا چہرہ گول ہے تو آپ کو ایسا ہیئر اسٹائل اپنانا چاہئے جو آپ کے چہرے کی گولائی ختم کر دے۔ اگر آپ بال چھوٹے رکھنا چاہتی ہیں تو اپنے بالوں کو کانوں تک رکھیں اور سر کے درمیانی حصہ میں بال اطراف کے مقابلے میں زیادہ رکھیں اور اگر آپ بال لمبے رکھنا چاہتی ہیں تو بالوں کو آگے سے کرل یا پرم کروائیں اور پیچھے کی جانب باہر کو مڑے ہوئے موٹے بال رکھیں۔ اگر آپ بال کس کر بنائیں گی تو آپ کا چہرہ مزید گول دکھائی دے گا۔

### چوکور چہرہ:

اگر آپ کا چہرہ چوکور ہے تو کرل بال آپ کے چہرے کو زیادہ خوبصورت بناتے ہیں۔ مزید یہ کہ آپ اپنے بال ماتھے کی جانب پھیلاتے جائیں تاکہ آپ کے چہرے کا چوکور پن ختم ہو سکے۔ چوکور چہرے پر اگر آپ بال سیدھے رکھیں گی یا چوٹی باندھیں گی تو آپ کے چہرے کا چوکور پن نمایاں دکھائی دے گا۔

### بیضوی چہرہ:

اس چہرہ پر تقریباً سب اسٹائل ہی اچھے لگتے ہیں۔ چاہے وہ لمبے بالوں پر ہوں یا چھوٹے بالوں پر لیکن آپ اپنے بال اگر لمبے اور ہلکے سے کرل رکھیں گی تو آپ زیادہ خوبصورت اور جاذب نگاہ دکھائی دیں گی اور اگر آپ بالوں کو پیچھے کی طرف برش کریں گی تو بھی اچھا لگے گا۔ اس چہرے پر پونی ٹیل بے حد اچھی لگتی ہے۔ اور اگر آپ چھوٹے بالوں کا اسٹائل بنانا چاہتی ہیں تو باب کٹ بہترین ہے۔

### مکونی چہرہ:

یہ چہرے دو طرز کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ جن کا نیچے کا حصہ پتلا ہوتا ہے اور



دوسرا وہ جن کا ماتھا پتلا ہوتا ہے۔ اگر آپ کا نیچے کا حصہ پتلا ہے تو آپ اپنے بالوں کو پیچھے کی جانب بنا کر بالوں کو کندھے کے رخ پر آتے رکھیں۔ اگر آپ کا ماتھا نیچے کے حصے کی نسبت پتلا ہے تو آپ اپنے میئر اسٹائل کو اوپر سے لائبرکٹ اور پیچھے سے آپ چاہیں تو چھوٹے رکھیں یا چوٹی بنالیں یا پھر جوڑا باندھ لیں یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے کہ آپ کون سا انداز زیادہ پسند کرتی ہیں۔

### بال لمبے ہوں تو:

اس اسٹائل کے لئے آپ کے بال قدرے لمبے ہونے چاہئیں۔ ہلکے گیلے بالوں پر آپ موس (Mousse) لگائیں اور پھر پورے بالوں میں بڑے بڑے رولرز لگادیں۔ اس کے بعد بالوں کو باہر کی جانب رولرز لگائیں۔ کچھ دیر بعد رولرز کھول دیں اور آگے کے بالوں میں انگلیاں پھیریں اور بلو ڈرائیر (Blow Dryer) کریں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں کرل لہریں آجائیں گی۔

### گھنگھریالے بال:

لمبے بال ایک ترتیب میں کئے ہوئے ہوں اور انہیں کرل کیا ہوا ہو تو بہتر ہے۔ اس طرح یہ بے حد نمایاں اور خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔ اس کے لئے پہلے ہلکے ہلکے گیلے بالوں میں موس (Mousse) لگائیں اس کے بعد پھر چھوٹے چھوٹے رولرز باہر کی سمت میں بل دے کر لگائیں کچھ دیر بعد رولرز کھول دیں اور پورے بالوں میں آہستہ آہستہ نرمی سے انگلیاں پھیرتی رہیں۔



## ورزش اور خوبصورتی

تندرست رہنے کے لئے اچھی غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور اچھی غذا وہ ہوتی ہے جو متوازن ہو۔ یعنی اس میں وہ تمام دوائیہ اور معدنی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں جن سے جسم کی بہتر نشوونما ہوتی ہے۔

تندرستی قائم رکھنے کے لئے صحت بخش غذا کے علاوہ ورزش بھی بہت ضروری ہے اس سے جسم میں چستی اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ جو لوگ ورزش سے غفلت برتتے ہیں وہ سب کاہل اور بیمار رہتے ہیں۔ ویسے تو ہر عمر میں ورزش بہت ضروری ہے لیکن نوجوانوں کو ورزش ضرور کرنی چاہئے۔ تندرست بدن اور صحت مند دماغ سے ہی زندگی میں کامیابی اور کامرانی حاصل ہوتی ہے۔

ورزش کرنے کے لئے آپ کو کسی کلب یا پارک میں جانے کی ضرورت نہیں۔ آپ اپنے گھر میں ہی روزانہ دس منٹ ہلکی پھلکی ورزش کر کے اپنے آپ کو چاق و چوبند، سڈول اور متناسب بنا سکتے ہیں۔

مشینوں نے اس دور کے انسان کو آرام طلب بنا دیا ہے۔ اب اس سے مشین کے بغیر ایک قدم بھی نہیں چلا جاتا۔ وہ دماغی محنت تو زیادہ کر لیتا ہے مگر جسمانی محنت اس سے زیادہ نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ تندرستی کو برقرار رکھنا اب پوری دنیا میں ایک مسئلہ بن گیا ہے۔

### متوازن غذا کی ضرورت:

ورزش کے ساتھ ساتھ ہمیں متوازن غذا کی بھی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ کئی لوگ اپنی خوراک پر بھی خاص توجہ نہیں دیتے۔ ایسے وقت کا کھانا پینا، بازاری اشیاء کا زیادہ استعمال وغیرہ جس سے صحت تو نہیں بنتی بلکہ انسان اور مریض بن جاتا ہے خاص طور پر تیل میں تلی ہوئی اشیاء وغیرہ اور نتیجے کے طور پر انسان کو کسی دوسری



خطناک باری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

مگر یہاں پر ایک بات خاص طور پر قابل ذکر ہے اور وہ یہ ہے کہ اکثر لوگ اس بات کی شکایت کرتے ہیں کہ ہماری غذا بہت اچھی ہے۔ یعنی متوازن غذا ہے مگر پھر بھی ہماری صحت اکثر خراب رہتی ہے۔ تو جناب بات یہ ہے کہ صرف متوازن غذا ہی ضروری نہیں بلکہ اس کے ساتھ ورزش کی بھی بہت ضرورت ہے۔ کیونکہ ورزش کے بغیر خوراک جزو بدن نہیں بنتی۔

### موٹاپا ایک لعنت:

اسی طرح جو لوگ اندھا دھند کھاتے ہیں اور ورزش نہیں کرتے وہ ست اور بھسے ہو جاتے ہیں اور ان کا وزن ضرورت سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو کچھ خوراک جزو بدن بن جاتی ہے کچھ خارج ہو جاتی ہے اور کچھ جسم کے اندر جمع ہو جاتی ہے۔ یہ جمع شدہ خوراک ان کلوریز یا حراروں کی شکل اختیار کر لیتی ہے جنہیں جسمانی ایندھن کہا جاتا ہے۔ اگر ہم زیادہ ایندھن جمع کریں اور کم خرچ کریں تو وہ جہلی کی صورت میں ہمارے جسم میں ذخیرہ ہو جاتا ہے اور نتیجے میں انسان موٹاپے کی طرف بڑھنے لگتا ہے۔ اور ایک عجیب و غریب سانچے میں ڈھلنے لگتا ہے اور خاص طور پر خوبصورتی کو بھی متاثر کرتا ہے۔ چہرے کے گال اور جسم کا گوشت بے ڈھنگے طریقے سے بڑھنے لگتا ہے اور دن بدن قدرتی انسانی خوبصورتی متاثر ہوتی جاتی ہے۔

مثال کے طور پر اگر ہم ایسی خوراک کھائیں جس کی غذائی قوت تین ہزار حرے ہوں اور ان میں سے صرف دو ہزار چھ سو حرارے استعمال کئے جائیں تو باقی چار سو حرارے ہمارے جسم میں ذخیرہ ہو جائیں گے اور جب بھی آپ اپنے جسم میں چار ہزار حرارے ذخیرہ کرتے ہیں تو آپ کا وزن ایک پونڈ بڑھ جاتا ہے لیکن جب آپ ورزش کرتے ہیں تو حراروں کی زیادہ سے زیادہ تعداد استعمال ہوتی ہے اور اس سے جہلی پیدا ہونے کی بجائے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی تعداد

## بھی بڑھتی ہے۔ اس طرح جسم متناسب رہتا ہے اور موٹاپا نہیں آنے پاتا۔ عورتوں کے لئے ورزشیں اور ضروری باتیں

اصل میں ہمارے یہاں تعلیم کی کمی کی وجہ سے لوگوں کو ابھی تک ورزش کے فائدے معلوم نہیں۔ اگر کوئی شخص خاص طور پر عورتیں اگر موٹی ہو جائیں تو فوراً خوراک میں کمی کر دیتی ہیں جس سے ان کی صحت کو بھی نقصان پہنچتا ہے لیکن اگر ذرا سی احتیاط کی جائے اور خوراک کم کرنے کی بجائے جو خوراک ہم کھا رہے ہیں اس کے ساتھ ساتھ ورزش بھی کریں تو صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

### چارٹ نمبر 1

#### ورزش نمبر 1:

سیدھی کھڑی ہوں۔ پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ بازو سر کے اوپر لے جائیں۔ اس کے بعد فرش کی طرف جھکیں اور پاؤں کے درمیان فرش کو چھوئیں۔ گھٹنوں کو سیدھا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ پھر واپس شروع کی حالت میں چلی جائیں۔ اس ورزش سے آپ کی ٹانگوں کو سکون ملے گا اور مسل مضبوط ہوں گے۔ دوسرے اس سے پیٹ میں بھی کمی ہوگی اور پیٹ کی فالتو جہی بھی کم ہو جاتی ہے۔

#### ورزش نمبر 2:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں ملے ہوئے ہوں اور ہاتھ پہلوؤں کے ساتھ نیچے لٹکے ہوئے۔ اب بائیں گھٹنے کو جس قدر ممکن ہو اوپر اٹھائیں اور گھٹنے کے ذرا نیچے ٹانگ کی سامنے کی ہڈی کو دونوں ہاتھوں سے تھام لیں اور ٹانگ کو جسم کی طرف کھینچیں۔ اس دوران کمر کو بالکل سیدھا رکھیں۔ پھر بائیں پاؤں کو زمین پر ٹیک دیں اور دائیں پاؤں کے ساتھ عمل کریں۔



### ورزش نمبر 3:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ بازو پہلوؤں پر ہوں۔ کمر سیدھی رہے۔ اب بائیں پہلو کی طرف جھکیں اس طرح کہ بایاں ہاتھ جسم پر سے پھسلتا ہوا نیچے جائے۔ ہاتھ کو جہاں تک لے جاسکیں لے جائیں۔ اس کے بعد سیدھی کھڑی ہو کر دوسرے پہلو کی طرف اسی طرح جھکیں۔

### ورزش نمبر 4:

یہ ورزش نہایت آسان ہے مگر اس کے فائدے بہت زیادہ ہیں۔ اس ورزش سے آپ کے بازو کے مسل اور گردن کے پٹھے مضبوط ہوں گے اور اگر بازوؤں پر فالٹو چربی ہے جو موٹاپے کی وجہ سے آتی ہے تو وہ بھی کم ہو جائے گی۔ اس ورزش کو کرنے سے جسم کو اور خاص طور پر بازوؤں کو بہت سکون ملتا ہے۔ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ فاصلہ ہو۔ بازو پہلوؤں پر ہوں۔ اب بائیں بازو کو گھما کر پہلے سامنے کی طرف اور پھر پیچھے کی طرف خوب چکر دیں۔ اس کے بعد دائیں بازو کو بھی اسی طرح گھمائیں۔

### ورزش نمبر 5:

یہ ورزش بہت آسان ہے اور اس کے فائدے بھی بہت زیادہ ہوں گے۔ اور آپ حیران ہوں گی کہ ان چھوٹی چھوٹی ورزشوں سے آپ بہت زیادہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اس ورزش کے تحت آپ اپنی گردن کے گرد کی جو چربی ہوتی ہے اس کو کم کر سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں اور کندھوں کے پٹھوں کے قریب جو فالٹو چربی ہے اس کو یہ ورزش کم کرتی ہے اور دوسرا اس سے ٹانگوں کے مسل بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

چت لیٹ جائیں۔ پھر پھیلا کر ملا لیں۔ بازو پہلوؤں کے برابر رہیں۔ اب سر

کو اتنا اٹھائیں کہ آپ پیروں کی انگلیوں کو دیکھ سکیں اس کے بعد پھر سر فرش پر ٹیک دیں۔

### ورزش نمبر 6:

منہ کے بل لیٹ جائیں۔ بازو پہلوؤں کے برابر رہیں۔ ہاتھوں کو رانوں کے نیچے رکھیں۔ ہتھیلیاں اوپر کی طرف ہوں۔ اب سر، کندھے اور بائیں ٹانگ کو جتنا اوپر اٹھا سکیں اٹھائیں۔ ٹانگ کو سیدھا رکھیں اس کے بعد لیٹ جائیں۔ دائیں ٹانگ کے ساتھ بھی یہی عمل کریں۔

اسی طرح دہراتی رہیں۔

یہ ورزش کچھ مشکل ضرور ہے مگر اس کو روزانہ کرنے سے یہ مشکل دور ہو جائے گی۔ اس ورزش سے ٹانگوں کے مسلز مضبوط ہوتے ہیں اور خاص طور پر اگر کمر کا درد پرانا ہو تو اس کو بھی فائدہ پہنچاتی ہے۔ ویسے بھی یہ کمر کے پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے۔

### ورزش نمبر 7:

اس ورزش کا تعلق بھی ٹانگوں کی ورزش اور گردن کی ورزش سے ہے۔ اس ورزش کو کرنے سے ٹانگوں کی فالٹو چربی کم ہوتی ہے اور وہ سڈول اور خوبصورت لگتی ہیں۔ کئی لوگوں کی ٹانگوں پر چربی زیادہ آ جاتی ہے جس سے ان کی ٹانگوں کی خوبصورتی بھی خراب ہو جاتی ہے۔ ویسے بھی ٹانگوں کی اور بھی ورزشیں ہیں مثلاً کئی سلمنگ سنٹرز ہیں جہاں پر ٹانگوں اور پیٹ کی چربی کو کم کرنے کے لئے سائیکل چلائی جاتی ہے لیکن اگر اس ورزش کو روزانہ کریں تو آپ چند دنوں میں فرق واضح طور پر دیکھیں گے۔ اس ورزش سے گردن کے پٹھوں تک کو بھی سکون ملتا ہے۔

پہلو کے بل لیٹ کر ٹانگیں ملا لیں۔ نیچے کا بلڈ پھیلا کر سر کے نیچے رکھیں۔ بازو زمین سے لگائیں۔ دوسرا ہاتھ توازن قائم کرنے کے لئے زمین پر ٹیک دیں پھر اوپر



کی ٹانگ 10 سے 24 انچ تک اٹھائیں اور پھر واپس اسی جگہ لے آئیں۔ اس کے بعد دوسرے پہلو پر لیٹ کر بھی ایسا کریں۔  
چند دنوں کے بعد آپ کو فرق واضح نظر آئے گا اور آپ کو ٹانگوں میں ایک قوت سی محسوس ہوگی۔

### ورزش نمبر 8:

اس ورزش کو کرنے سے آپ کو کمر، گردن اور آنکھوں تک کے پٹھوں کو سکون محسوس ہوگا۔ خاص طور پر گردن کے پیچھے کے مسلز مضبوط اور پُر سکون رہیں گے۔  
منہ کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں سیدھی اور مٹی ہوئی ہوں ہاتھ کندھوں کے نیچے رکھیں جیسے کسرت کرتے ہیں۔ اب جسم کو اوپر اٹھائیں۔ مگر ہاتھ اور گھٹنے زمین سے لگے رہیں۔ اس کے بعد جسم کو پیچھے دھکیل کر ایڑیوں پر بیٹھ جائیں۔ یہی عمل بار بار دہرائیں۔

### ورزش نمبر 9:

پشت کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں سیدھی اور مٹی ہوئی ہوں۔ بازو پہلوؤں کے برابر رہیں اور ہتھیلیاں زمین سے لگی ہوئی۔ اب دائیں ٹانگ اتنی اوپر اٹھائیں کہ زاویہ قائمہ بن جائے۔ پھر دوسری ٹانگ کو حرکت دیں۔ اسی طرح دہرائی جائیں۔

## چارٹ نمبر 2

### ورزش نمبر 1:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پیردوں کے درمیان ایک فٹ 6 فاصلہ ہو۔ بازو سر سے اوپر اٹھائیں۔ اب فرش کو چھونے کے لئے آگے بوجھکیں۔ پھر اوپر انھیں اور دوبارہ فرش کو چھولیں۔ اس طرح دو منٹ میں جتنی بار بھی کر سکیں اتنا ہی اچھا ہے۔

## ورزش نمبر 2:

سیدھی کھڑی ہو کر پاؤں ملا لیں۔ بازو پہلوؤں پر ہوں۔ اب بائیں ٹانگ موڑ کر جہاں تک اٹھ سکے سینے کی طرف اٹھائیں۔ پھر پنڈلی کو ہاتھوں سے پکڑ کر اوپر کی طرف کھینچ کر بالکل سیدھی کریں اس کے بعد پاؤں زمین سے لگا دیں۔ دوسری ٹانگ سے بھی اسی طرح کریں۔

## ورزش نمبر 3:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ بازو پہلوؤں پر ہوں۔ اب کمر سیدھی رکھ کر بائیں پہلو کی طرف جھکیں۔ ہاتھ جسم پر پھیلانا چاہئیں۔ تھوڑا سا نیچے کو دباؤ بھی ڈالیں۔ اس کے بعد دوسرے پہلو کی طرف جھکیں۔ دہرائی جائیں۔

## ورزش نمبر 4:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پیروں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ ہاتھ پہلوؤں پر ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو آگے پیچھے جھلائیں۔ پہلے ایک منٹ تک آگے سے پیچھے کی طرف اور پھر دوسرے منٹ میں پیچھے سے آگے کی طرف جھلانا چاہئے۔

## ورزش نمبر 5:

یہ ورزش پہلے پہل آپ کو ذرا مشکل لگے گی مگر اس کے فائدے بہت زیادہ ہیں۔ ایک تو پیٹ کی فالٹو جی پی لمبوتی ہوئے اور اس سے کندھے اور گردن کے مسلز بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

پشت کے بل لیٹ جائیں۔ بازو سر کے پیچھے پھیلائیں۔ ٹانگیں سکیر لیں۔ پاؤں زمین سے لگے رہیں۔ اب بازوؤں کو اوپر سے آگے کی طرف لائیں اس طرح کہ کندھے اور سر بھی زمین سے اٹھ جائیں۔ پھر فوراً ہی پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیں اور



آگے جھک کر پاؤں کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ اس کے بعد پھر اسی پہلی پوزیشن پر واپس چلی جائیں۔

### ورزش نمبر 6:

منہ کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں سیدھی اور آپس میں ملی ہوئی ہوں اور ہاتھ کندھوں کے نیچے یا بالقابل۔ اب جسم کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ بازو سیدھے ہو جائیں۔ ہاتھوں اور گھٹنوں کو فرش سے لگا رہنا چاہئے اور جسم بالکل سیدھا رہے۔

### ورزش نمبر 7:

پشت کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں سیدھی اور ملا کر رکھیں۔ دونوں بازو دائیں بائیں پھیلا دیں۔ اب دائیں ٹانگ کو بالکل سیدھا کھڑا کریں اور جسم کے اوپر سے لے جا کر دوسری طرف زمین پر ٹیک دیں۔ اسی طرح دوسری ٹانگ سے کریں۔ سیدھے پیٹ اور ٹانگوں کو سیدھا رکھنا چاہئے۔ کندھے فرش سے لگے رہیں۔

### ورزش نمبر 8:

سیدھی کھڑی ہو جائیں اور پاؤں ملا لیں۔ بازو پہلوؤں میں لٹکے رہیں۔ اب بائیں ٹانگ اٹھائیں اور اسی جگہ دوڑنا شروع کر دیں۔ پاؤں زمین سے کم از کم چار انچ اوپر اٹھنے چاہئیں۔ جب بائیں پاؤں زمین پر پڑے تو گن لیں۔ ہر 50 ویں قدم کے بعد پاؤں پھیلا کر خوب زور سے اچھلیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اچھل کر جب پاؤں زمین پر گریں تو دونوں پاؤں کے درمیان تقریباً 18 انچ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ اس کے ساتھ ہی دونوں بازو کندھوں کے برابر پھیلا دیں۔ اس کے بعد پھر اچھلیں اور پہلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔ دوبارہ یہ ورزش کریں تو پہلے دایاں پاؤں اٹھائیں اور اسی طرح پاؤں بدلتی جائیں۔

## چارٹ نمبر 3

### ورزش نمبر 1:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پیروں کے درمیان سولہ انچ کا فاصلہ ہو۔ بازو سر کے اوپر ہوں۔ اب نیچے جھک کر پہلے بائیں پاؤں کے سامنے فرش کو چھوئیں پھر تھوڑا سا اوپر اٹھ کر دونوں پاؤں کے درمیان فرش کو چھولیں اور آخر میں بائیں پاؤں کے سامنے فرش کو چھوئیں۔

### ورزش نمبر 2:

سیدھی کھڑی ہو جائیں اور پاؤں ملا لیں۔ بازو پہلوؤں میں رہیں۔ اب بائیں ٹانگ کو جتنا ممکن ہو اوپر اٹھائیں اور گھٹنے پکڑ کر ٹانگ کو جسم کی طرف کھینچیں۔ کمر بالکل سیدھی رہنی چاہئے۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ سے بھی ایسا ہی کریں۔

### ورزش نمبر 3:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اب دایاں بازو سر کے اوپر لے جا کر دائیں پہلو کی طرف جھکیں۔ کمر سیدھی رہنی چاہئے۔ بائیں بازو کو جسم پر رگڑتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو نیچے کی طرف لے جائیں۔ اس کے بعد اسی طرح دائیں طرف کو جھکیں۔

### ورزش نمبر 4:

سیدھی تن کر کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پیروں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ بازو پہلوؤں میں لٹکے ہوئے ہوں۔ اب دونوں کو گھما کر دائرہ سا بنالیں۔ دونوں بازو ایک ساتھ کھولیں۔



## ورزش نمبر 5:

پشت کے بل لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو سیدھا کر کے ملا لیں۔ بازو پہلوؤں کے برابر ہوں۔ اب جہاں تک ہو سکے کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے اٹھ کر بیٹھنے کی کوشش کریں اور بازو رانوں اور پنڈلیوں پر رگڑتے ہوئے یہاں تک لے جائیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں پاؤں کو چھو لیں۔ اس کے بعد پھر اسی طرح لیٹ جائیں اور دوبارہ سے یہی ورزش کریں۔

## ورزش نمبر 6:

منہ کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں سیدھی کر کے ملا لیں۔ بازو دائیں بائیں پھیلے ہوئے ہوں۔ اب ٹانگیں اور سینہ جہاں تک ممکن ہو زمین سے اٹھانے کی کوشش کریں۔ ٹانگوں کو سیدھا رکھیں اس کے بعد لیٹ جائیں اور پھر یہی ورزش کریں۔

## ورزش نمبر 7:

پہلو کے بل لیٹ جائی۔ ٹانگیں سیدھی اور ملا کر رکھیں۔ ایک بازو سر کے نیچے پھیلا ہوا ہو۔ دوسرے بازو کی ہتھیلی سہارا لینے کے لئے زمین پر ٹیک دیں۔ اس کے بعد اوپر ٹانگ کو اس طرح اٹھائیں کہ زاویہ قائمہ بن جائیں۔ پھر دوسرا پہلو بدلیں اور یہی ورزش کریں۔

## ورزش نمبر 8:

منہ کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں سیدھی اور ملی ہوئی ہوں۔ کہنیوں کو کندھوں کے نیچے زمین پر ٹیک دیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو جوڑ لیں اور جسم کو سر سے پیروں تک اٹھانے کی کوشش کریں۔ جسم سیدھا اور تپا ہوا رکھیں۔ آپ کا سارا بوجھ کہنیوں اور پیروں کے بنجوں پر ہوگا۔

## ورزش نمبر 9:

پشت کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں سیدھی اور آپس میں ملی ہوئی ہوں۔ بازو دائیں بائیں سیدھے پھیلائیں۔ ہتھیلیاں نیچے کی طرف رکھیں۔ اب گھٹنوں کو خم دے کر پیٹ سے ملا لیں۔ اس کے بعد دونوں ٹانگوں کو بائیں طرف جھکائیں۔ گھٹنے ملے ہوئے ہوں اور کندھے زمین سے لگے رہیں۔ ٹانگیں سیدھی کر کے دائیں بھی یہی مشق کریں۔

## ورزش نمبر 10:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں ملا لیں۔ اب بائیں ٹانگ اٹھائیں اور ایک ہی جگہ پر دوڑیں۔ پاؤں زمین سے چھ انچ اوپر اٹھنے چاہئیں۔ بایاں پاؤں زمین سے لگتے ہی ایک گن لیں۔ ہر پچاسویں قدم کے بعد دس دفعہ گھٹنوں کو جھکائیں۔ اس کی ترتیب یہ ہے۔ پیر ملا کر ہاتھ کولہوں پر رکھ لیں اور پھر گھٹنوں کو خم دے کر جسم کو تھوڑا سا جھکائیں۔ بہت زیادہ نہ جھکیں۔ ٹانگیں تنی ہوئی رہنی چاہئیں۔ دوسری بار یہ ورزش کریں تو پہلے دایاں پاؤں اٹھائیں۔

## چارٹ نمبر 4

### ورزش نمبر 1:

چارٹ نمبر 4 میں اب ورزش ذرا بڑھ جائیں گی اور ان میں کچھ اضافہ ہو ہو جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم نے ساری ورزشوں کو اکٹھا کر دیا ہے۔ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان 16 انچ کا فاصلہ ہو۔ ہاتھ کے اوپر اٹھے رہیں۔ اب نیچے جھک کر بائیں پاؤں کے سامنے فرش کو چھونے کی مشق کریں۔ اس کے بعد تھوڑا سا اٹھ کر دونوں پاؤں کے درمیان فرش کو چھوئیں پھر دائیں پاؤں کے سامنے فرش کو چھونے کی کوشش کریں۔



## ورزش نمبر 2:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں ملے ہوئے ہوں۔ بازو پہلوؤں پر رکھیں۔ اب بائیں گھٹنے کو جہاں تک ممکن ہو سکے اٹھائیں اور دونوں ہاتھوں سے تھام کر جسم کی طرف کھینچ کر بالکل سیدھی رہے۔ دائیں ٹانگ سے بھی یہی مشق کریں۔ اسی طرح دائیں اور بائیں ٹانگ بدلتی جائیں۔

## ورزش نمبر 3:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ دایاں ہاتھ جھکا کر سر کی طرف لے جائیں۔ کمر کو سیدھا رکھیں۔ بائیں ہاتھ کو ٹانگ کے ساتھ ساتھ جہاں تک ممکن ہو سکے نیچے لے جائیں اور ایک دفعہ پورے جسم کا وزن ڈالیں۔ اس کے بعد دائیں جانب جھکیں اور یہی ورزش کریں۔

## ورزش نمبر 4:

اس ورزش میں تقریباً چار قسم کی ورزشیں اکٹھی بتائی جا رہی ہیں اور یہاں ہر ایک کو اکٹھا کرنے کی کوشش کریں۔

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اب بازوؤں کو خم دے کر کہنیوں کو کندھوں کے برابر پھیلا دیں۔ ہاتھوں کو بچلے کے سامنے لے آئیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسری کو چھو لیں۔ اس کے بعد کہنیوں کو دبا کر پیچھے کی طرف لے جائیں اور پھر اسی پہلی پوزیشن پر آجائیں۔ اب بازوؤں کو جھکا دے کر کندھوں کے بالمقابل پھیلا دیں۔ پھر انہیں سر کے اوپر اٹھائیں اور سامنے پھیلائیں۔ اس کے بعد وہی پوزیشن اختیار کریں جہاں سے یہ ورزش شروع کی تھی۔ دو منٹ میں جتنی زیادہ کر سکیں اتنا اچھا ہے۔

## ورزش نمبر 5:

پشت کے بل لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو ملا کر رکھیں۔ ہاتھوں کو سر کے پیچھے کر دیں۔

پر باندھ لیں اس کے بعد اٹھ کر بیٹھ جائیں۔ پاؤں زمین سے لگے رہیں اور کمر سیدھی رہے۔ پھر لیٹ جائیں اور یہی عمل دہرائیں۔

### ورزش نمبر 6:

یہ ورزش جو ہم آپ کو بتانے جا رہے ہیں شروع میں آپ کو بہت مشکل لگے گی مگر وقت کے ساتھ ساتھ آپ اس کو اچھے طریقے سے کر سکتے ہیں۔  
منہ کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگوں کو ملا کر رکھیں۔ ہاتھوں کو پیچھے گردن پر باندھ لیں۔ اب سر، سینہ، پیٹ اور دونوں ٹانگوں کو جہاں تک ممکن ہو فرش سے اٹھانے کی کوشش کریں۔ ٹانگوں کو سیدھا رکھیں پھر واپس اسی حالت میں آ جائیں اور دوبارہ سے کریں۔

### ورزش نمبر 7:

یہ بھی ذرا مشکل ورزش ہے اور اس کو خاص طور پر جو افراد دل کی کسی بیماری میں مبتلا ہوں کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں کیونکہ اس ورزش سے سانس ذرا جلدی چڑھ جاتا ہے اور ایک لحاظ سے ذرا سخت ورزش ہے۔ مگر یہاں یہ بات بھی قابل غور ہے کہ جو لوگ مونا پے کی طرف مائل ہیں اور جن کی ٹانگوں اور کمر پر فالٹو چربی موجود ہے وہ اس ورزش سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

دائیں پہلو پر لیٹ جائیں۔ بایاں پاؤں دائیں پاؤں کے اوپر ہو۔ دایاں ہاتھ سیدھا کر کے فرش پر ٹیک دیں اور جسم کا سارا بوجھ اسی پر ہو۔ بائیں ہاتھ سے توازن قائم رکھیں۔ سر، سینہ اور پیٹ فرش سے اٹھا رہے گا۔ اب بائیں ٹانگ کو جہاں تک ممکن ہو اوپر اٹھائیں اور پھر دائیں ٹانگ پر رکھ دیں اس کے بعد دوسرے پہلو پر لیٹ کر بھی ایسا ہی کریں۔ دو منٹ میں جتنی بار کر سکیں اچھا ہے۔

### ورزش نمبر 3:

منہ کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگوں کو سیدھا اور جدا کر کے رکھیں۔ نیچے اندر کی



طرف موڑ لیں۔ ہاتھ کندھوں کے نیچے رکھیں اور پھر پنجوں اور ہتھیلیوں کے بل اٹھنے کی کوشش کریں۔ یہاں تک کہ بازو سیدھے ہو جائیں۔ ٹانگیں اور اوپر کا دھڑ ایک سیدھ میں رہے۔ اس کے بعد سینے کو پھر فرش پر ٹیک دیں اور دوبارہ یہی ورزش کریں۔

### ورزش نمبر 9:

پشت کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگوں کو سیدھا اور ملا کر رکھیں۔ بازو کندھوں کے برابر باہر کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ ہتھیلیاں زمین سے لگی ہوں۔ اب دونوں ٹانگوں کو اس طرح اوپر اٹھائیں کہ زاویہ قائمہ بن جائے۔ ٹانگوں کو سیدھا اور آپس میں ملا ہوا رکھیں۔ اسی حالت میں ان کو بائیں طرف لے جائیں اور کوشش کریں کہ بایاں ہاتھ پنجوں کو چھو سکے۔ اس کے بعد پہلے کی طرح سیدھی ہو جائیں اور دائیں طرف بھی یہی ورزش کریں۔

### ورزش نمبر 10:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں ملے ہوئے ہوں۔ بازو جسم کے متوازی رکھیں۔ اب بائیں ٹانگ اٹھائیں اور ایک ہی جگہ کھڑے کھڑے دوڑیں۔ پاؤں زمین سے کم از کم چھ انچ اوپر اٹھنے چاہئیں۔ ہر بار جب بایاں پاؤں زمین سے لگے تو ایک کن لیں۔ ہر پچاسویں قدم کے بعد کمر کو دس دفعہ آدھا جھکا کر کودیں یعنی تھوڑا سا آگے جھک کر دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں کہ سیدھی رہے۔ ایک پاؤں دوسرے سے تھوڑا سا آگے ہونا چاہئے۔ اب اوپر کی طرف اچھلتے ہوئے دونوں پاؤں زمین سے اٹھائیں اور جسم کو سیدھا کر لیں۔ دوسری بار جب ورزش کریں تو پہلے دایاں پاؤں اٹھائیں۔

### خوبصورت بدن مالش کی بدولت

مالش کے معنی سارے جسم میں آہستہ آہستہ ہاتھوں کو رگڑنا ہے۔ شروع میں آہستہ آہستہ ہتھیلی سے جلد کے ہر ایک حصہ کو رگڑنا چاہئے۔ رفتہ رفتہ زور سے مالش

کرنا چاہئے۔ ہاتھ پاؤں، پیٹ، سینہ، ران اور بازوؤں غرض کہ جسم کے ہر حصہ پر مالش دھوپ میں بیٹھ کر کرنی چاہئے۔ مالش کرنے سے پہلے ناریل، سرسوں، زیتون یا بادام کا تیل یا گھی یا ویزلین لگا لینی چاہئے جس سے مالش کے سبب جلد میں تکلیف محسوس نہ ہو۔ مالش کرنے سے تھوڑے عرصہ میں جسم صحت مند، خوبصورت، چمک دار، پختہ، چمک دار اور تحمل کی طرح نرم ہو جاتا ہے۔

جسم خوبصورت کرنے کی ورزش:

یہ ورزش آپ کے بازوؤں اور پیٹھ کے لئے ہے لیکن جب آپ اس کو مسلسل کریں گی تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کا پیٹ بھی کس قدر کم ہو گیا ہے اور جسم میں خوبصورتی آگئی ہے۔

کسی قالین پر یا فرش پر گھٹنوں کے بل یعنی الٹی لیٹ جائیں۔ اس کے بعد گھٹنوں اور ہاتھوں پر وزن ڈال کر بقیہ جسم فرش سے اٹھالیں۔ دونوں پیروں کو اوپر کی جانب اٹھالیں۔ اب آہستہ آہستہ سارا وزن اپنے بازوؤں پر ڈال دیں۔ بازو سیدھے رکھیں تاکہ کندھوں کے درمیان مناسب فاصلہ رہے۔ اب بازو آہستہ سے اوپر کیجئے لیکن کولہوں کو باہر کی جانب نہ نکلنے دیں کیونکہ ایسا کرنے سے آپ کا وزن بازوؤں پر پڑنے کی بجائے ٹانگوں پر پڑے گا۔ بازوؤں پر وزن ڈالتے ہوئے اتنا جھکئے کہ اپنا وزن ہاتھوں پر برداشت کر سکیں۔ اس کے بعد دوبارہ اسی حالت میں واپس آجائیں۔ یہ ورزش تین دفعہ سے شروع کر کے بیس مرتبہ تک لے جائیں اور باقاعدگی سے یہ ورزش کرنے کے بعد اپنے جسم کی خوبصورتی کا اندازہ آپ خود کیجئے گا۔

اب ایک ورزش پیش خدمت ہے جو کمر سے اوپر کے اضافی گوشت کو ختم کرنے کی ورزش ہے۔

بعض خواتین کی کمر چوڑی ہوتی ہے لیکن اس کے اوپر بھی کافی گوشت اور چربی جمع ہو جاتی ہے جس سے وہ نہایت بے ڈول نظر آتی ہیں اور قیمتی سے قیمتی کپڑا بھی



پہن لینے کے بعد بھی خوبصورت نظر نہیں آ سکتیں ان کے لئے مستقل مزاجی اور پابندی کے ساتھ یہ ورزش نہایت مفید ہے۔

فرش پر اطمینان سے بیٹھ جائے۔ اب اپنا ایک ہاتھ سر سے پیچھے کی جانب لے جائے۔ پھر اسے دہرا کر لیجئے۔ دوسرے ہاتھ کو بھی اسی طرح دہرا کر کے پیچھے لے جائے اور پہلے ہاتھ کو مضبوطی سے پکڑ لیجئے۔ اب اپنے پہلے بازو کو اوپر کی جانب سیدھا کر لیجئے اور پھر واپسی اسی حالت میں لائیے۔ پھر یہی عمل دوسرے بازو کے ساتھ دہرائیے۔ اس بات کا خیال ضرور رکھئے کہ جب ایک بازو سیدھا کر رہی ہوں تو دوسرا ہاتھ اسی جگہ رہے اور جنبش نہ کرے۔ یہ ورزش دس مرتبہ سے شروع کریں اور تیس مرتبہ تک لے جائے۔ جن خواتین کے جسم پر بہت زیادہ گوشت ہوتا ہے ان کو تیس سے زائد بار یہ ورزش کرنا ضروری ہے تاکہ اس کے نتائج جلد ان کے سامنے آ سکیں۔ اس ورزش میں ہلا سا وزن مثلاً پانی کی بوتل وغیرہ بھی شامل کر سکتی ہیں۔

### جسم کو مضبوط بنانے کی ورزش:

فرش پر بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ جسم میں کہیں جھول نہیں ہونا چاہئے۔ اگر چاہیں تو ہاتھوں میں قابل برداشت وزن اٹھالیں۔ اب پہلے ہی ہاتھ کو موڑ کر کہ جس کی طرف لے جائیں اس طرح کہ درمیان میں جھول ہو۔ لیکن آپ کا ہاتھ آپ کے شانے اور سینے سے مس ہو رہا ہے اور دوسرا ہاتھ بالکل سیدھا نیچے کی طرف لٹکا رہے دیں۔ اب باری باری تیزی کے ساتھ ہاتھوں کو اوپر اور نیچے کی طرف حرکت دیں۔ خیال رکھیں کہ جب ایک ہاتھ اوپر مڑا ہوا ہو تو دوسرا نیچے رہے۔ اس ورزش کو کم از کم تیس مرتبہ کریں۔ جسم کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اس ورزش سے اندرونی رگ و پٹھے بھی مضبوط ہو جاتے ہیں اور جھکے ہوئے کندھے سیدھے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

## شانوں کو سڈول کرنے کی ورزش:

فرش پر دونوں پیروں کے درمیان کچھ فاصلہ رکھ کر سیدھی کھڑی ہو جائیے۔ پنڈلیوں کے پٹھے سخت رکھئے۔ ان میں جھول نہ ہو۔ پیٹ اندر کی جانب رکھیں اور دونوں بازوؤں میں خم نہیں آنا چاہئے۔ پھر بازو آہستہ آہستہ نیچے کی طرف لائیں اور ٹانگوں کے ساتھ چپکا لیں۔ اب بازوؤں کو بغیر خم دیئے پہلے اپنے سامنے سیدھا رکھیں اور اسی صورت میں پھر سر سے اوپر لے جائیں۔ بازو آپ کے سر کے ساتھ لگتے ہوئے اوپر جائیں اور سیدھی حالت میں رہنا ضروری ہیں۔ اس ورزش کو تین مرتبہ سے شروع کر کے ساٹھ تک لے جائیے کیونکہ یہ صرف بازو ہی نہیں بلکہ شانے، کمر اور پیٹ کو بھی مناسب کرنے میں مدد دیتی ہے اور مشکل بھی نہیں ہے۔ ذرا سی محنت اور توجہ سے آپ اپنے بھدے جسم کو دوبارہ خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ ان خواتین کے لئے یہ سب سے زیادہ ضروری ہے جو بچوں اور گھر کے کاموں میں الجھ کر خود کو بالکل فراموش کر دیتی ہیں جس کا نتیجہ اکثر اوقات اچھا نہیں ہوتا۔ اس لئے ضروری ہے کہ تمام کاموں سے نجات پا کر خود پر بھی تھوڑی توجہ دی جائے اور خدا نے جن نعمتوں سے میں نوازا ہے ان کی قدر اور حفاظت کی جائے۔

## قد دراز کرنے کے لئے ورزش:

اگر خدا نخواستہ آپ کا قد بہت ہی پستہ قامت ہے یا آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا قد اور دراز ہو جائے تو آپ مندرجہ ذیل طریقہ پر عمل کریں۔ اگر آپ کی عمر پچیس سال سے کم ہے اور اگر نہیں تب بھی چاول کی بجائے گندم کی روٹی کھائیں۔ باقاعدہ طور پر ڈمبل کی ورزش کریں۔ ہر ایک ڈمبل دو پونڈ سے زیادہ وزن میں نہ ہوں کھلے میدان میں بکثرت ورزش کریں۔ جب بستر کرنے لگیں یا نیند سے بیدار ہوں تو اپنے ہاتھ پاؤں خوب پھیلائیں۔ بستر پر مڑ کر یا اکڑ



کر لیں۔ اگر سیدھی سادھی ہڈیوں پر نو یا آٹھ ہفتے عمل درآمد کریں گی تو معلوم ہوگا کہ آپ ایک سے چار انچ تک دراز ہو گئی ہیں۔

اگر آپ پچیس سال سے کم عمر میں تب تو بہت جلد ہی آپ فرق محسوس کریں گی۔ لیکن اگر آپ اس سے زیادہ عمر کی ہیں تب بھی اس عمل کو متواتر کرنے سے آپ اپنی جسامت میں تبدیلی محسوس کریں گی۔

### خوشنما چال:

یاد رکھئے چال کی خرابی سے آپ کی رعنائی اور دلکشی بری طرح متاثر ہوگی۔ خوبصورت چال عورت کی شخصیت کو باوقار اور دلکش بنا دیتی ہے بلکہ اکثر لوگ تو چال دیکھ کر ہی خاتون کی عادات اور کردار کے بارے میں صحیح باتیں بتا دیتے ہیں۔ بعض خواتین جسم کا سارا بوجھ سیدھ پاؤں پر ڈال دیتی ہیں اس سے بائیں طرف کا شانہ برا معلوم ہوتا ہے اور کولہوں کی وضع بھی کچھ مناسب تاثر نہیں دیتی۔

بہت اونچی ایڑی کی جوتیاں چال پر برا اثر ڈالتی ہیں۔ لیکن اگر آپ کو عادت ہے اور پہن کر خوبصورتی سے چلتی ہیں تو کوئی حرج نہیں۔ اگر آپ کو عادت نہیں ہے تو پہلے گھر میں پہن کر چلیں۔ صحیح چال اس وقت تک ممکن نہیں جب تک کہ صحیح طور پر کھڑا ہونا نہ آئے۔ اکثر اوقات خواتین جسم کا سارا بوجھ ایک کولہے پر ڈال دیتی ہیں۔ یوں معلوم ہوتا ہے جیسے پانیکا بھرا ہوا گھڑا کمر پر رکھ کر کھڑی ہوئی ہیں۔ سر یا شانوں کو بہت آگے جھکا کر چلنے سے بھی اچھی بھلی خواتین بھدی لگنے لگتی ہیں۔ اگر آپ کے شانے گول اور آگے جھکے ہوئے ہیں تو پہلے ان کا علاج کریں۔ شانوں کو سیدھا رکھنے کی ایک اور ترکیب مندرجہ ذیل ہے:

دیوار سے پشت لگا کر کھڑی ہو جائیں۔ بازو پھیلا دیں اور ہاتھوں کی پشت دیوار سے ملا دیں۔ ہر روز دو منٹ کے لئے اگر اس طرح کھڑا رہ جائے تو مہینے کے اندر اندر شانوں کی گولائی اور جھکاؤ ختم ہو جاتا ہے۔ کھڑے ہوتے وقت جسم کا بوجھ ایڑیوں پر نہیں پڑنا چاہئے بلکہ کھڑے ہوتے وقت کمر سیدھی، سینہ قدرے تھکا ہوا،

گردن ذرا بلند اور جسم کا بوجھ دونوں پاؤں پر برابر ہونا ضروری ہے۔ خاص طور پر چھوٹے قد کی خواتین کو تو ہمیشہ اسی طرح کھڑے ہونا چاہئے۔ چلتے وقت ٹانگوں کی جنبش کمر سے ہونی چاہئے، گھٹنوں سے نہیں۔ کمر سے اوپر کا حصہ چلتے وقت بالکل مستقیم ہونا چاہئے۔ آگے کی طرف جسم یا کمر کا جھکاؤ صحیح چال نہیں ہے۔ نیز پیٹ ہمیشہ اندر کی طرف رہنا چاہئے۔

چال کو خوبصورت بنانے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ انشاء اللہ آپ کی چال اور آپ بہت حسین نظر آئیں گی۔

✽ سر پر کتاب رکھ لیں۔ اس طرح کہ کتاب کا توازن قائم رہے۔ اس کے بعد کمرے میں چکر لگائیں۔ کوشش کریں کہ کتاب گرنے نہ پائے۔ ہر روز صبح کو یہ ورزش کریں۔ گردن خود بخود سیدھی رہے گی اور ریڑھ کی ہڈی جھکنے نہ پائے گی۔

✽ دیوار سے چپک کر کھڑی ہو جائیں۔ اس طرح کہ سر کندھے، پشت اور ایڑیاں دیوار کو چھوئیں۔ اس کے بعد کمرے میں اسی طرح چلیں۔ اگر یہ حالت قائم نہ رہ سکے تو پھر واپس آ کر دیوار کے ساتھ اسی پوزیشن میں کھڑی ہو جائیں۔ رفتہ رفتہ چال میں یہ حالت قائم کرنی آ جائے گی۔

✽ سیدھی کھڑی ہو کر پیچھے کی جانب چلیں۔ اس طرح گھٹنوں کی بجائے کمر سے چلنا پڑتا ہے اور چال میں خوبصورتی اور رعنائی آ جاتی ہے۔

### بیٹھیں تو خوبصورت نظر آئیں:

بناؤ سنگھار کرتے وقت بعض چیزیں تو عادی صورت میں استعمال کی جاتی ہیں مگر بعض چیزیں ایسی ہیں جنہیں اپنے کردار کا حصہ بنانا پڑتا ہے۔ بناؤ سنگھار اور حسن سے ان کا چولی دامن کا ساتھ ہوتا ہے۔

آپ خود ہی سوچئے کہ بن سنور کر اور قیمتی لباس زیب تن کرنے کے بعد اگر آپ کو صحیح طریقے سے بیٹھنا نہیں آتا تو ساری محنت اکارت جائے گی کمر کو ہر وقت



جھکا کر رکھا جائے تو پھینچنے سے بچ جاتے ہیں۔ وہ پورے طور پر ہوا اندر نہیں کھینچتے اور کم پھولتے ہیں۔ اس طرح کم سانس لینے سے جسم کے اندر آکسیجن کم آتی ہے اور خون بھی کم صاف ہوتا ہے۔ اس کا اثر پورے نظام جسم پر پڑتا ہے اور دیکھنے میں انسان بھدا معلوم ہوتا ہے۔ اس لئے کہیں بھی کسی بھی تقریب میں ہمیشہ کرسی سے ٹیک لگا کر کمر سیدھی کر کے بیٹھیں۔ اس طرح شانے بلند، گردن سیدھی، پیٹ اندر اور سینہ قدرے تبا ہوا ہو۔

یہ خیال رکھیں کہ آپ کے ہاتھوں کی انگلیاں چہرے سے نہ کھلیں۔ مثلاً بعض خواتین خواہ مخواہ ہونٹ کا چھلکا ہاتھوں سے ہٹانے کی کوشش کرتی ہیں اور کچھ نہیں تو ناخنوں کا میل ہی نکالنے بیٹھ جاتی ہیں۔ ان حرکتوں سے دیکھنے والوں کو کوفت ہوتی ہے اور گھن بھی آتی ہے۔ بیٹھتے وقت آپ کے ہاتھ آپ کی جھولی میں یا کرسی کے بازوؤں پر پڑے رہنے چاہئیں۔ ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھیں لیکن آپ کا پاؤں بالکل نیچے کی جانب ہو۔ مردوں کی طرح پاؤں اوپر کو اٹھا نہیں ہونا چاہئے اور نہ ہی جوتے کا تلا دوسروں کی جانب ہو۔

### ناز و انداز:

ناز و انداز حسن کا لازمی جزو ہے۔ کئی شوہر ایسی خواتین پر فریفتہ ہوتے ہیں جن کا حسن صرف ان کے ناز و انداز تک محدود ہے یا ان میں کوئی مخصوص ادا پائی جاتی ہے۔ کیونکہ ہر خاتون میں کوئی نہ کوئی خاص ادا فطرتاً موجود ہوتی ہے۔ جو خاتون حسن و جمال سے محروم ہو وہ بھی اس خوبی کو کم و بیش تعلیم و تربیت سے حاصل کر سکتی ہیں۔ نامور مصوروں کی بنائی اور کھینچی ہوئی تصاویر اور بت تراشوں کے خوبصورت مجسموں کو بنظر تعمق دیکھ کر یہ ادا میں سیکھی جاسکتی ہیں۔ اسی طرح ٹیلی ویژن پر ایکٹرز اور ماڈلز کی اداؤں سے بھی استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ لیکن قسم کی نزاکت جس کو لوگ برا جانیں اور جس میں علالت اور اوچھاپن کی آمیزش ہو ہرگز نہ اپنائیں۔

## چہل قدمی:

یہ ایک نہایت عمدہ ورزش ہے۔ مگر اس کے فائدوں اور خوبیوں کی قدر نہیں کی جاتی۔ صحت کے لئے چہل قدمی سے زیادہ صحت کی مدد و معاون بہت کم ورزشیں ہیں۔ چہل قدمی سے ہماری مراد ہوشیار اور چست ہو کر چلنا ہے۔

چیونٹیوں کی طرح ریٹلنا اور ڈگمگاتے نہیں چلنا چاہئے۔ اس ورزش سے سینہ چوڑا ہوتا ہے۔ کندھے پیچھے کی طرف جھکتے ہیں۔ رگ و پٹھوں میں طاقت آتی ہے۔ ہاضمہ درست ہوتا ہے۔ قبض رفع ہوتا ہے۔ چنانچہ اسی وجہ سے بعض ماہرین نے صحت کے لئے چہل قدمی کو طبعی ملین قرار دیا ہے۔ چہرہ میں صفائی، رخساروں پر تازگی، آنکھوں میں چمک یہ سب اس ورزش کے فوائد ہیں۔ غرضیکہ چہل قدمی دنیا کی ایک بڑی خسن افزاء شے ہے۔ اس سے طبیعت کو سرور حاصل ہوتا ہے۔ اگر ہمارے ملک کی خواتین اور لڑکیاں قوی اور مضبوط بننا چاہتی ہیں تو چہل قدمی کیا کریں۔ اگر وہ اپنے چہرے کی آب و تاب اور نوجوانی کی بہار قائم رکھنا چاہتی ہیں اور اپنے شوہر یا ملنے جلنے والوں کی نگاہ میں ہمیشہ خوبصورت اور دلربا نظر آنا چاہتی ہیں تو ان کو چاہئے کہ چہل قدمی کیا کریں۔ اگر وہ چاہتی ہیں کہ ضعف اور کمزوری دور ہو جائے تو ان کو چاہئے کہ وہ چہل قدمی کیا کریں۔

مگر یہ بات خوب یاد رکھنی چاہئے کہ سستی اور مردہ دلی کے ساتھ چہل قدمی کرنے سے کچھ فائدہ نہیں۔ چہل قدمی سے اسی حالت میں فائدہ ہو سکتا ہے جب کہ چستی اور چالاکی کے ساتھ سیر کی جائے۔ پاؤں اٹھا کر چلنا صحت کی نشانی ہے۔ زمین پر پاؤں رکڑ کر مت چلیں۔ پہاڑوں پر چڑھنا، کھیتوں اور سبزہ زاروں میں سیر کرنا بہت ہی مفید ہے۔

## بیوٹی اینڈ باتھ:

زمانہ قدیم سے غسل کو خوبصورتی کا معاون سمجھا گیا ہے۔ جب روم اور یونان



اپنی شان و شوکت کے نصف النہار پر تھے تو وہاں خواتین غسل (باتھ) کی بڑی حامی تھیں اور اس کو صحت و خوشی حاصل کرنے اور برقرار رکھنے کا ذریعہ خیال کرتی تھیں۔

افسوس ہے کہ آج کل لوگ غسل کی وہ قدر نہیں کرتے جیسی کہ کرنی چاہئے۔ جلد کی ساخت پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ غسل بدن کی غلاظتیں دور کرتا ہے۔ مسامات کے راستے پسینہ نکلتا رہتا ہے۔ ساری جلد ایک حد تک سانس لینے کا آلہ سمجھی جاتی ہے۔ اگر جلد کو صاف نہ رکھا جائے تو مسامات بند ہو جائیں گے۔

جوانی ہو یا بڑھاپا، بچپن کا زمانہ ہو یا بلوغت کا، دن میں کم از کم ایک بار غسل ضرور کرنا چاہئے۔ جسم کا ہر ایک حصہ غسل کا ایسا ہی محتاج ہے جیسے کہ چہرہ اور ہاتھ۔ اور اس کے لئے کسی بڑے سامان کی ضرورت نہیں۔ صرف ایک ٹب پانی کافی ہے اور ایک تولیہ اور صابن وغیرہ۔

ڈاکٹر چاورس کا کہنا ہے کہ ایک نوجوان دلہن کے لئے علی الصبح غسل کرنا نہایت ضروری ہے۔ بلحاظ صحت بھی اور بلحاظ خوبصورتی بھی۔

سرد پانی سے غسل سے زیادہ کوئی چیز طاقت دینے والی اور تازگی بخش نہیں۔ اس سے بدن سرد ہوتا ہے تو جی خوش رہتا ہے اور دماغ کو بھی فرحت اور تازگی ملتی ہے اور طاقت بھی حاصل ہوتی ہے۔ البتہ بہت زیادہ سردی یا بیماری میں سرد پانی نیم گرم کر لینا چاہئے۔

غسل کرنے سے جلد چمک دار ہو جاتی ہے۔ سرخی سی بھی آ جاتی ہے اور انسان تازہ دم نظر آتا ہے۔ جو خواتین ادھیڑ عمر ہیں یا ادھیڑ عمر سے زیادہ کی ہیں اور ان کی جلد خشک ہے اور دن بدن وہ دہلی ہوئی جا رہی ہیں ان کو ہر روز دو مرتبہ غسل کرنا چاہئے تاکہ ان کے جسم میں پانی کی کمی دور ہوتی رہے۔ نہانے سے پہلے اگر جسم پر تیل کی مالش ہلکی سی کر لی جائے تو جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم رہے گی۔

بہت زیادہ دیر تک غسل نہیں کرنا چاہئے بلکہ دس پندرہ منٹ غسل کے لئے کافی ہیں۔ اس کے بعد جسم کو آہستہ آہستہ تولیے سے رگڑ کر خشک کریں۔ جسم کو رگڑنے

کے تین فائدے ہیں۔ دوران خون کو تحریک ملتی ہے۔ رگ و پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔ جلد پر سے میل اور کثافت صاف ہو جاتی ہے اور مسام کھل جاتے ہیں۔ جسم کو اچھی طرح خشک کرنے کے بعد لباس زیب تن کریں۔ یاد رکھئے جسم کو بہت آہستگی سے چند لمحے رگڑیں۔ بچوں، بوڑھوں اور حاملہ خواتین کو نیم گرم پانی سے ہی غسل کرنا چاہئے۔ غسل کرنے کا کوئی وقت مقرر نہیں لیکن سہ پہر، شام اور رات کو غسل کرنا زیادہ مفید اور مناسب ہے۔ اس سے عصبی نظام کو سکون ملتا ہے، فضلات مایں میں طاقت آتی ہے، بے چینی اور تھکان دور ہوتی ہے اور پرسکون نیند آتی ہے۔

جن کو خدانخواستہ جلدی بیماری، بواسیر، نکسیر، خون تھوکنے اور دل کے امراض میں انہیں ڈاکٹر کے مشورے سے ہی غسل کرنا چاہئے۔

صبح کا غسل چستی و تازگی پیدا کرتا ہے کیونکہ موجودہ دور میں تقریباً ہر لڑکی یا عورت کو سکول، کالج یا آفس جانا ہوتا ہے اس لئے صبح کا غسل ان کے لئے مفید ہے کیونکہ صبح کے غسل سے وہ تازہ دم اور نکھر جاتی ہیں۔ باہر جانے والوں کے لئے صبح کا غسل بہت بہتر نتائج دیتا ہے کھانا کھانے کے فوراً بعد غسل نہیں کرنا چاہئے۔ کیونکہ کھانے کے معدے میں جاتے ہی معدہ غذا کو ہضم کرنے کے لئے کام شروع کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں وہ گرم ہو جاتا ہے۔ پھر نہانے دھونے سے اس کے دل میں خلل پیدا ہوتا ہے اور ہاضمہ گزرنے، غشی پڑنے تک کی نوبت بعض اوقات آ جاتی ہے۔ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد غسل کر لینا چاہئے یا پھر کھانے سے پہلے کرنا۔ غسل کے دوران یا غسل کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہئے کیونکہ اس سے نسیان کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

جن کی جلد بہت خشک اور مرجھائی ہو ان خواتین کو چاہئے کہ وہ بہت زیادہ غسل کریں۔ لاغر، کمزور بدن کو بھی زیادہ غسل کرنا چاہئے لیکن صحت مند خواتین یہ نہ سمجھیں کہ انہیں غسل کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کی جوانی اور خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لئے غسل بہت معاون ہے۔



## مسکراہٹ حسن کا زیور

اکثر میں نے بہت سی خواتین اور لڑکیاں ایسی دیکھی ہیں جو بہت خوبصورت اور حسین ہوتی ہیں۔ اوپر سے غضب کے کپڑے اور میک اپ انہیں اور دلکش بنا دیتے ہیں۔ لیکن وہ جہاں بھی بیٹھتی ہیں یا کھڑی ہوتی ہیں ان کا چہرہ ساٹ ہوتا ہے۔ بعض کے چہرے پر غرور اور غصہ جھلکتا نظر آتا ہے اور بعض کے چہرے پر اُداسی، سستی اور لاغری ٹپکتی ہے جس کی وجہ سے ہر کوئی ان کی طرف ایک نظر دیکھنے کے بعد ان سے منہ پھیر لیتا ہے اور ان کے مارے میں عجیب عجیب باتیں ہونے لگتی ہیں۔ یہ تو ہے ایک محفل کی بات لیکن بہت سی خواتین گھر پر، گھر سے باہر ہر جگہ اسی طرح ساٹ چہرہ رکھتی ہیں جس کی وجہ سے وہ کسی کے دل میں گھر نہیں کر سکتیں۔

جس طرح ہمیں ہنستے مسکراتے بچے اچھے لگتے ہیں اور روتے ہوئے بچوں سے ہمیں کوفت ہوتی ہے اسی طرح کبھی نہ ہنسنے مسکرانے والے لوگ بھی کسی کو اچھے نہیں لگتے۔ اس لئے یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ مسکراہٹ خوبصورتی کا ایک حصہ ہے۔ اس کے بغیر خوبصورتی، بناؤ سنگھار سب بے کار ہے۔ اگر خدا نخواستہ آپ دکھی ہیں یا کسی قسم کی پریشانی میں مبتلا ہیں تو اس کا اظہار دوسروں پر کرنے سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہوگا۔

آپ کسی محفل یا پارٹی میں یہاں تک کہ کسی کے گھر بھی جائیں یا کسی سے بات کریں تو ایک دھیمی سی مسکراہٹ آپ کے لبوں پر ہونی چاہئے تاکہ آپ سے ہر ملنے جلنے والا جب بھی آپ سے بات کرے تو اچھا تاثر لے۔ آپ اس طرح کر کے دیکھیں۔ ہر کوئی آپ کی تعریف ہی کرے گا۔ خواہ آپ کی شکل و صورت کیسی ہی ہو۔

اپنے آپ کو بنائیں، سنواریں۔ اپنی صفائی ستھرائی کا خیال رکھیں۔ اپنے لباس کو مہذبانہ انداز میں پہنیں اور اپنے اخلاق کو بلند کریں اور ساتھ ہی مسکراہٹ کو سدا اپنے ساتھ رکھیں۔ اس طرح آپ کی شخصیت ایک بھرپور شخصیت بن جائے گی۔

ایک بہت مشہور اور قدیم مقولہ ہے کہ:

”خسن“ خدا کی مسکراہٹ“ کا نام ہے۔

خود ہی سوچیں کہ اگر خدا کی مسکراہٹ خسن ہے تو اس نے آپ کو جو یہ خسن عطا کیا ہے وہ مسکراہٹ سے خالی کیونکر رہے اور اس کے بغیر وہ کیسے مکمل ہوگا۔

بعض لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ وہ بہت زیادہ ہنستے مسکراتے رہتے ہیں۔ آپ نے کبھی غور کیا وہ صحت مند بھی ہوتے ہیں، کیا انہیں کوئی دکھ نہیں، کوئی غم یا کوئی بیماری نہیں ہوتی؟ لیکن وہ اس کا ہر وقت رونا نہیں روتے اور نہ چہرے اور باتوں سے اس کا اظہار کرتے ہیں۔

ہنسنے اور مسکرانے سے جسم میں خون بڑھتا ہے اور آنکھوں میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ چہرہ بھی تروتازہ اور کھلا کھلا لگتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور جسم کے ہر حصے کو فریش خون مہیا ہوتا ہے اس لئے چہرہ بھی کھلا کھلا لگتا ہے۔ لیکن بے جا مسکرانا اور زور زور سے قہقہے مارنا بھی خواتین اور لڑکیوں کو زیب نہیں دیتا۔ زیب تو مردوں کو بھی نہیں دیتا لیکن خواتین کی بے جا مسکراہٹ اور قہقہے مار کر ہنسنا ان کی مہذب اور جاذب نظر شخصیت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

## خوش رہنے کی ٹپس:

آپ سوچ رہی ہوں گی کہ بھلا خوش رہنے کی بھی کوئی ٹپس ہوتی ہیں۔ کیونکہ خوشی تو ہر انسان کی ذاتی زندگی سے متعلقہ ہے۔ یہ سچ ہے کہ انسان اپنی زندگی میں خوشی غمی کے دور سے گزرتا رہتا ہے جن سے اس کی زندگی پر گہرے اثرات بھی پڑتے ہیں۔

اگر پریشانیاں آپ کو گھیرے رکھتی ہیں جن کے باعث آپ کا ہنسنے مسکرانے یہاں تک کہ بولنے کو بھی جی نہیں چاہتا تو آپ درج ذیل تراکیب پر عمل کریں۔  
 (۱) اپنے آپ کو میٹھیں کر کے رکھیں یعنی اچھا لباس پہنیں، خوشبوئیں لگائیں اور اپنے بالوں اور چہرے کو سنواریں۔



- ❖ دکھ اور تکلیف کی باتیں سوچنے لگیں تو اپنا دھیان فوراً دوسری طرف کر لیں۔  
کوئی کام کاج کرنے مثلاً صفائی، برتن دھونا وغیرہ۔
- ❖ ٹی وی آن کر لیں یا کوئی موسیقی لگالیں لیکن وہ بھی مزاحیہ ہونی چاہئے یا پھر رومیٹک۔
- ❖ ٹیپ پر گانے سنیں۔ شوخ اور چنچل تیز میوزک اور فریش گانے یا پھر ریڈیو ہی لگالیں۔ دن میں ایک مرتبہ موسیقی ضرور سنیں۔
- ❖ اچھی شاعری کی کتاب اٹھالیں اور خوبصورت شعر پڑھیں۔ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ اچھی شاعری ضرور پڑھنی چاہئے۔ یہ ماہرین کی رائے ہے۔
- ❖ کوئی معلوماتی یا اپنے کام یا مطالعہ سے متعلق کتاب کا مطالعہ شروع کر دیں
- ❖ کسی ہمسائے، دوست یا رشتہ دار کے گھر چلے جائیں یا پھر سیر و تفریح کے لئے نکل جائیں۔
- ❖ گھر میں کام کاج کرتے وقت اکثر مسائل خواتین کو گھیرے رکھتے ہیں اور وہ ان کے متعلق سوچتی رہتی ہیں۔ ایسے میں کام کرتے ہوئے گانے گنگنائی رہا کریں۔ فارغ اوقات میں بھی ایسا ہی کریں۔
- ❖ اپنا کوئی مشغلہ بنالیں مثلاً پودے لگانا، تصویریں بنانا، ڈیکوریشن بنانا، ڈائری لکھنا، شاعری لکھنا، رسالوں سے تراکیب اور نسخے لکھنا وغیرہ۔
- ❖ لطائف اور نظمیں وغیرہ پڑھیں۔ کہانیاں پڑھیں۔ بچوں کو سنائیں اور ان سے سنیں۔
- ❖ بچوں کے ساتھ باتیں کریں اور کھیلیں کودیں۔
- ❖ جب بھی غصہ آئے فوراً خاموش ہو جائیں یا پھر مصنوعی ہنسی ہنس دیں۔ اس طرح آپ سے مخاطب ہونے والا بھی ہنس دے گا اور پھر آپ کو قدرتی طور پر ہنسی آ جائے گی۔ غصہ بھی دور ہو جائے گا۔
- ❖ رات کو پریشانی کی وجہ سے نیند نہ آئے تو خدا کو یاد کریں اور درود شریف کا ورد کریں یا سورتیں وغیرہ پڑھیں اور خیال کریں کہ مجھے نیند آ رہی ہے۔

کمرے میں اندھیرا رکھیں۔ اس طرح جلد خند آ جائے گی۔ ایسے میں فکر اور پریشانیوں کے متعلق ہرگز نہ سوچیں۔

❊ اگر آپ پڑھی لکھی زیادہ ہیں تو کچھ اور کر لیں مثلاً کوئی جاب یا پھر لکھنے پڑھنے کا کام۔ بچوں کو ٹیوشن یا قرآن کریم کی تعلیم دینا شروع کر دیں۔ اس طرح آپ کا کافی وقت گزر جائے گا۔

❊ کوئی ہنر سیکھنا شروع کر دیں۔ اس کے لئے آپ اپنے بڑوں اور ملنے جلنے والوں کی مدد لے سکتی ہیں یا پھر کوئی اکیڈمی یا استاد سے مدد لے سکتی ہیں۔

❊ اپنے چہرے پر ہمیشہ مسکراہٹ رکھیں۔ آپ کو ہنسی آئے یا نہ آئے دوسروں کو لطیفے سنائیں۔ اس طرح وہ ہنسیں گے تو آپ بھی خوش محسوس کریں گی۔

❊ دوسروں کو خوش رکھنے کی کوشش کریں۔ ان کے چھوٹے موٹے کام کر کے دیں اس سے آپ کو خوشی ہوگی اور لوگ بھی آپ سے خوش رہیں گے۔ اس طرح خوشگوار فضا قائم رہے گی۔

اسی طرح اگر آپ غور کریں تو بہت سی ایسی باتیں ہیں جو آپ کو خوش رکھ سکتی ہیں۔ خوش رہنے سے آپ کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ آپ کا چہرہ تروتازہ رہے گا اور آپ کی شخصیت جاذب نظر بن جائے گا۔

## ہماری جلد اور میڈیکل نقطہ نظر

جلد انسانی جسم کا تھرما میٹر ہے۔ کیونکہ جسم میں وقوع پذیر ہونے والے منفی و مثبت تغیرات فوراً ہی جلد پر اپنے اثرات مرتب کر دیتے ہیں۔ جسم کی اندرونی تبدیلیوں کی غمازی محض جلد سے ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میڈیکل نقطہ نظر سے امراض کی تشخیص عام طور پر ناخن، جلد اور آنکھوں کی رنگت سے کی جاتی ہے۔

ہماری خواتین آج کل جن جلدی امراض میں مبتلا ہیں وہ میک اپ کے غلط استعمال اور الرجی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اصل میں ہم میک اپ خریدنا تو جانتے ہیں اور اس کا استعمال بھی اپنی سمجھ کے مطابق کر لیتے ہیں مگر یہ نہیں جانتے



کہ کاسمیٹکس میں بہت سے ایسے کیمیکل ہوتے ہیں جو سورج کی روشنی میں چہرہ گردن، ماتھے یا ہاتھوں پر نشان چھوڑ جاتے ہیں۔

بعض لوشنز بھی جلد کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ کاسمیٹکس میں استعمال ہونے والے کیمیکلز جلد کو خراب کرتے ہیں کیونکہ چہرہ کی جلد بہت حساس ہوتی ہے اس لئے میک اپ کا استعمال بڑے احتیاط سے کرنا چاہئے۔

جو خواتین میک اپ کلینزنگ کا خیال رکھتی ہیں وہ جلدی امراض سے محفوظ رہتی ہیں۔ جدید دور کا تقاضا یہی ہے کہ آپ پہلے اپنی جلد کے بارے میں جانیں کہ آپ کی جلد نارمل ہے یا خشک یا چکنی۔ یہ کیل چھانویں یا الرجی کا شکار تو نہیں ہے۔ دھوپ اور چھاؤں میں اس کی رنگت کیسی رہتی ہے۔ سردی اور گرمی کا اثر اس پر کیا تاثر چھوڑتا ہے۔ اگر آپ اپنی جلد کے ہر طرح بدلتے تاثرات کا معائنہ کرتی رہیں تو آپ کے لئے یہ آسان ہو جائے گا کہ آپ اپنی جلد کی حفاظت کن خطوط پر کریں گی۔

میڈیکل نقطہ نظر یہ ہے کہ آپ اپنے سکن سپیشلسٹ ڈاکٹر کی رائے کے مطابق اپنی جلد کے لئے لوشنز یا فاؤنڈیشن کا استعمال کریں۔ بعض خواتین بغیر مشورے کے طرح طرح کے ماسک استعمال کرتی رہتی ہیں جو جلد کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جلد کو رگڑنا نہیں چاہئے۔ اسے الٹکل سے نہیں دھونا چاہئے۔ کسی کیمیائی مادہ یا مائع سے صاف نہیں کرنا چاہئے۔ اپنی جلد سے محبت کریں۔ اس کے ساتھ نرم و نازک رویہ برتیں۔ اسے توجہ اور محبت سے تھپتھپائیں۔ ناکت سے چھوئیں اور اس کی نشوونما اور افزائش کے لئے جزی بوٹیوں اور پھلوں کے عرق سے اس کی کلینزنگ کریں۔

سادگی کو کسی میک اپ کی ضرورت نہیں لیکن جدید دور کی آلودگی، پٹرول اور ڈیزل کے دھوئیں نے چہروں کو داغدار کر کے ان کی فطری خوبصورتی کو ماند کر دیا ہے۔ میڈیکل نقطہ نظر سے جلد کی بیماری اعصابی تناؤ کا باعث ہوتی ہے اور یہ اعصابی تناؤ انسانی جسم کو گھن کی طرح چاٹتا جا رہا ہے یہی وجہ ہے کہ چہروں پر

فطری خوبصورتی کم نظر آتی ہے۔ میڈیکل نقطہ نظر سے چہرے کی حفاظت اس کی صفائی سے شروع ہوتی ہے۔

اکثر خواتین کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ ان کی جلد کے لئے کس چیز کی ضرورت ہے۔ اگرچہ منہ دھونے کے لئے صابن اور پانی سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے لیکن صابن ہر قسم کی جلد کے لئے مناسب نہیں ہے۔ صابن کا زیادہ استعمال چہرے کی جلد کے فطری روغن کو زائل کرنے کا باعث بھی بنتا ہے کیونکہ صابن میں موجود مصفا اجزاء جلد کی فطری تیزابیت کو گھلا دیتے ہیں جو ہماری رنگت کے لئے محافظ کا کام کرتی ہے۔

بہر حال چہرے کے لئے بہترین چیز وہ ہے جو اس کی صفائی اچھی طرح کرے۔ خشک اور پختہ جلد کے لئے صابن موافق نہیں ہے۔ جیسی جلد کو جو کے آنے یا مین سے دھونا چاہئے۔ حساس اور الرجس جلد کے لئے بہت معتدل واش کی ضرورت ہے۔ ایسے چہرے کو عام صابن سے ہرگز نہیں دھونا چاہئے۔ چکنی جلد کے ساتھ ہمیشہ نرم برتاؤ کرنا چاہئے۔ چکنی جلد کو بھی معتدل کلینزر کی ضرورت ہے۔

چہرے پر مہاسے، کیل اور چھائیاں ہو تو سکن سپیشلسٹ ڈاکٹر سے تفصیلی معائنہ کرانا چاہئے۔ بعض چہرے اچانک داغ دھبوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹری رپورٹ کے مطابق ایسا عموماً ماہواری سے پہلے ہوتا ہے۔ ایک بیوٹی تھراپسٹ کا کہنا ہے کہ ماہواری سے پہلے پسینہ بہت کم آتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے تیزابی اور زہریلے اجزاء خارج نہیں ہوتے جس کے نتیجے میں چہرے، کمر اور چھاتیوں پر داغ نمودار ہونے لگتے ہیں۔ چہرے کے داغ دھبوں کی ایک وجہ نامناسب غذا، قبض، دانتوں کی تکالیف اور بعض دواؤں کے استعمال سے چہرہ داغدار ہو جاتا ہے۔ اعصابی تناؤ اور تھکن بھی جلد کو متاثر کرتی ہے۔ اس لئے ہر قسم کا علاج کرنے سے پہلے مرض کا سبب معلوم کرنا ضروری ہے۔

عموماً آغاز بلوغت میں چہرے پر سفید دانے جن میں مواد بھرا ہوتا ہے، نمودار



ہوتے ہیں۔ ان کو دبا کر صاف کرنا نقصان دہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات خواتین کے چہروں پر تیزابی دھبے پڑ جاتے ہیں جو سفید رنگ لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ بھی نامناسب غذا، اعصابی تناؤ اور تیزابیت کی زیادتی سے ہوتی ہیں۔ ان کی وجہ شدید ڈائمنگ بھی ہے۔ ان کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ بے حد ضروری ہے۔

## آپ کے لئے چند ضروری باتیں

❊ چہرے کی تازگی کے لئے ورزش کے ساتھ ساتھ مناسب غذا اور پرسکون نیند بھی ضروری ہے۔

❊ کائنات کا سب سے قیمتی سرمایہ اور سب سے دل آویز گوہر ”خُسن“ ہے۔ اپنی ذات، اپنی جلد اور خُسن کے ساتھ بہت ایمانداری برتیں۔ کیونکہ انسان کا چہرہ اس کے باطن کی عکاسی کرتا ہے۔

❊ صاف جلد سے چہرے کے مسائل پیدا نہیں ہوتے۔ منہ دھونے کے بعد ہمیشہ موچر ازر استعمال کریں اپنی خوراک میں سبز پتوں والی سبزیوں کا سلاط استعمال کرتی رہیں۔

❊ وہ لوگ ہمیشہ خوبصورت رہتے ہیں جو اپنی خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لئے ایک مکمل پروگرام ترتیب دیتے ہیں۔ جو لوگ ورزش یا قاعدگی سے کرتے ہیں اور اپنی غذا کو بہتر رکھتے ہیں وہ ہمیشہ جوان اور حسین دکھائی دیتے ہیں۔

❊ پھل اور کچی سبزیاں جسمانی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں۔ چکنے کھانوں سے گریز کرنا چاہئے۔

❊ پروٹین سے بھرپور غذا آپ کے جسم کو تازگی اور خُسن بخشتی ہے۔ میٹھے اور چکنے کھانوں سے پرہیز کریں۔

❊ اپنے ارد گرد ہر شے میں اچھائی کے رنگ چنیں اور محبت پر یقین رکھیں کیونکہ محبت زندگی کا خُسن ہے۔ محبت کے بغیر کچھ بھی نہیں۔

- ❁ وقفے وقفے سے ہیر اسٹائل کی تبدیلی آپ کی خوبصورتی میں نیا رنگ پیدا کرتی ہے اور آپ سمارٹ سے سمارٹ دکھائی دیں گی۔
- ❁ پانی سے بہتر سکن ٹانک کوئی نہیں ہے۔
- ❁ دن کے وقت میک اپ کا استعمال بہت کم کرنا چاہئے کیونکہ دھوپ کی روشنی میں کاسمیٹکس اور ان میں شامل کیمیکلز جلد کے لئے بے حد نقصان دہ ہیں۔
- ❁ میک اپ کرتے وقت زیادہ بیس پر توجہ دینی چاہئے۔ کسی ایک چیز کو واضح استعمال نہ کریں بلکہ بلینڈ کریں تاکہ میک اپ چہرے کے رنگ اور ساخت کے ساتھ مکس ہو جائے۔
- ❁ تیز دھوپ میں بغیر گہرے چشمے کے باہر نہ نکلیں ورنہ تیز روشنی میں آنکھیں میچنے سے آنکھوں کے ارد گرد لکیروں کا جال بن جاتا ہے۔
- ❁ چہرے پر کھر درے نشو و نما استعمال نہ کریں یہ جلد کو نقصان پہنچاتے ہیں۔
- ❁ چہرے پر کوئی خوشبو براہ راست نہ لگائیں۔
- ❁ چہرے کو اپنے ہاتھوں پر نہ ٹکائیں۔ اس سے آنکھوں کے گرد زرد پڑنے والی جھریاں مزید گہری ہو جاتی ہیں۔
- ❁ رات کو اونچے نیچے پر نہ سوئیں ورنہ آپ کا سر نیچے کی طرف دبا رہے گا۔ اس سے گردن پر لکیریں پڑتی ہیں۔
- ❁ دن میں کم از کم چھ گلاس پانی پیئیں۔
- ❁ اگر آپ ڈائمنگ کر رہی ہیں تو ایک ہفتے میں دو پونڈ سے زیادہ وزن کم نہ کریں ورنہ چہرے کی جلد بری طرح ڈھلک جائے گی۔
- ❁ چہرے کا مساج اور فیشل چہرے کے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے اور ذہیلی جلد کو مستحکم بناتا ہے۔
- ❁ پلچنگ کریم کو وہ ماہ میں صرف ایک بار استعمال کرنا چاہئے۔
- ❁ لیموں کو کبھی بھی براہ راست چہرے پر نہیں ملنا چاہئے۔
- ❁ چہرے پر کیل، مہا سے ہارمونز کی خرابی کی وجہ سے نکلتے ہیں۔



- ❁ جلد چکنی ہو یا نارمل، چہرے کی باقاعدہ صفائی لازم ہے۔
- ❁ خوبصورت ہاتھ شخصیت کو پُرکشش بناتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں کی صفائی اور حفاظت کیجئے۔
- ❁ سکن ٹانک نہ صرف جلد کے کھلے مسام بند کرتا ہے بلکہ اسے صاف کرتا ہے۔
- ❁ رات کو دیر تک جاگنے سے آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں۔
- ❁ کسی بھی قسم کی ڈائٹ شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔
- ❁ تازہ ہوا بھی ایک ٹانک ہے اس لئے صبح کی سیر اپنا معمول بنالیں۔

## چہرہ روئیں سے پاک کیجئے

خواتین کے چہرے پر روئیں قدیم زمانے سے ایک مسئلہ بنا ہوا ہے۔ پرانے زمانے میں بڑی بوڑھیاں بچپن میں آنے کا لیپ بنا کر چہرے پر لگاتی تھیں۔ آنے کی خشکی کے ساتھ یا اس کے سوکھ جانے پر اس لیپ کو چھڑانے سے روئیں بھی نکل جاتے تھے۔ کئی بار یہ عمل دہرانے سے چہرہ روئیں سے بالکل صاف ہو جاتا تھا۔ بال جڑ سے غائب ہو جاتے تھے۔ لیکن اب یہ طریقہ رائج نہیں۔ آج کل کی خواتین وقت بچانے اور اس طریقے کو قدیم سمجھ کر اب استعمال نہیں کرتیں۔ حالانکہ آنے کا لیپ بنا کر چہرے پر لگانے اور پھر اتارنے سے روئیں واقعی جڑ سے غائب ہو جاتے ہیں لیکن ایک ہی بار ایسا کرنے سے نہیں ہوتا بلکہ اس عمل کو متعدد بار کرنا پڑتا ہے۔

آج کل خُسن کاری میں چہرے کو روئیں سے پاک کرنے کے لئے کئی طریقے رائج ہیں۔ دھاگے کو مل دے کر بالوں کو نکالنا تھریڈنگ کہلاتا ہے۔ اگر رواں بہت لمبا ہو تو ہائیڈروجن اور امونیا کا محلول لگانے سے رواں سفید ہو جاتا ہے یا کوئی بھی پلچ کریم لے کر اس سے بال بھورے کر لئے جاتے ہیں اس طرح وہ جلد کے رنگ میں مل جاتے ہیں اور نظر نہیں آتے۔ بال جڑ سے تو نہیں نکلتے لیکن وہ نمایاں بھی نہیں ہوتے۔ اسے پلچنگ کہتے ہیں۔

ایک اور طریقہ ہے جسے ویکسنگ کہتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے مارکیٹ سے ویکس عام ملتا ہے۔

ایک اور علاج ذرا مہنگا، لمبا اور تکلیف دہ ہے۔ اسے الیکٹرولیز کہتے ہیں۔ اس میں حسن کار ایک مشین سے کام لیتے ہیں۔ اس مشین میں ایک بات باریک سوئی فنٹ ہوتی ہے۔ اس سوئی کو بال کی جڑ میں داخل کیا جاتا ہے۔ پھر کرنٹ دیا جاتا ہے۔ بجلی کا کرنٹ سوئی سے نکل کر بال کی جڑ کو جلا دیتا ہے۔ اب دوسرے بال کی باری آتی ہے۔ اس کے لئے بھی یہی عمل دہرایا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اتنے سارے بالوں کے لئے کئی روز درکار ہوتے ہیں۔ ایک نشست میں بیس، پچیس سے زیادہ بال نہیں جلائے جاسکتے۔ یہ بال جڑ سے تو نکل جاتے ہیں مگر اس بات کی کوئی گارنٹی نہیں کہ یہ ہمیشہ کے لئے غائب ہو جائیں گے۔ اس مقصد کی تکمیل کے لئے الیکٹرولیزر کا عمل کئی بار دہرایا جاتا ہے۔ دوسرے تیسرے مہینے دہراتے رہنے کے بعد بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ لیکن جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے بتایا ہے کہ یہ علاج لمبا اور مہنگا ہے اور ہر شہر میں دستیاب بھی نہیں جبکہ ایک الیکٹرولیزر کے بعد دوبارہ بال نکل آئیں تو بڑی کوفت ہوتی ہے۔ وقت اور پیسے کے ضائع ہونے کا دکھ بھی ہوتا ہے۔ اکثر عورتیں ایسے وقت میں ہمت ہار جاتی ہیں۔ اکثر اس کے نشان بھی باقی رہ جاتے ہیں۔

اب سائنس نے ایک اور طریقہ دریافت کیا ہے جس سے بال دوبارہ ظاہر نہیں ہوتے۔ اسے لیزر کہتے ہیں۔ یہ شعاعیں بجلی کے کرنٹ کا اثر رکھتی ہیں۔ ایکسرے کے بارے میں تو آپ جانتی ہی ہیں۔ یہ غیر مرئی شعاعیں انسان کے اندرونی اعضاء کی تصویر کھینچ سکتی ہے۔ لیزر اس سے اگلا قدم ہے۔ یہ سائنس کی تازہ ترین ایجاد ہے جو کئی طرح کے کاموں میں استعمال کی جاتی ہے۔

اس علاج میں پہلے جلد کا معائنہ کیا جاتا ہے کہ وہ خشک ہے یا چکنی یا نارمل۔ پھر بالوں کی ساخت کا معائنہ کیا جاتا ہے کہ ہلکا رواں ہے یا بار بار کی پلچنگ اور تھریڈنگ سے بال سخت ہو گئے ہیں۔ اس کے بعد ایک مشین کے ذریعے لیزر



شعاعیں بالوں پر ڈالی جاتی ہیں۔ اس طرح ایک ایک بال پر شعاع پڑتی ہے اور وہ جل کر گر پڑتا ہے۔ لیزر کا جلا ہوا بال جڑ سے نکل جائے تو دوبارہ پیدا نہیں ہوتا۔ یہ خطرہ الیکٹرولینز میں لگا رہتا ہے۔ اس طرح لیزر سے علاج زیادہ فائدہ مند اور دیر پا ثابت ہوتا ہے۔

## ہمیشہ جوان اور خوبصورت رہئے

ہمیشہ جوان اور خوبصورت رہنے کے کچھ اصول درج ذیل ہیں۔ ملاحظہ فرمائیے اور عمل کر کے حسین اور جوان رہئے۔

① ہر روز ناشتہ صبح سویرے کریں اور ناشتے میں غذائیت سے بھرپور چیزیں استعمال کریں۔

② متوازن غذا ہمیشہ کھائیں۔

③ دن میں کم از کم 14 گلاس پانی پیجئے۔

④ دن میں دو بار اپنے چہرے کو نیم گرم پانی سے دھوئیں۔ روزانہ باقاعدہ ایسا کریں اور تولیہ سے اس کام میں مدد لیں۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے نہ دیں۔

⑤ زیادہ سے زیادہ پیدل چلیں۔ کہیں آس پاس جانا ہو تو ضروری نہیں کہ سواری تلاش کی جائے۔ پیدل چلنا آپ کے پیروں، پھپھڑوں اور رگوں میں دوران خون کے لئے فائدہ مند اور صحت بخش ہے۔ آپ کی صحت کے لئے جن ورزشوں کی ضرورت ہے وہ تمام پیدل چلنے سے پوری ہو جاتی ہیں۔

⑥ سوتے وقت کچھ اصولوں کو اپنائیے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ پیٹھ کے بل یعنی چت سوئیں۔ یہ درست ہے کہ سونے کے بعد انسان کئی بار کروٹیں بدلتا ہے لیکن سونے کی ابتداء پیٹھ کے بل لیٹ کر ہی کریں۔ اس عمل سے جسم میں ایک لمبی عمر تک جھریاں نہیں پڑتیں اور نہ ہی سکڑن ہوتی ہے۔

⑦ وقت سے زیادہ سونا بھی صحت کے لئے فائدہ مند نہیں لیکن روز اتنا ضرور

سوئیں جتنا کہ ضروری ہے۔ مثال کے طور پر چھ سے آٹھ گھنٹے کی نیند روزانہ ضروری ہے۔ رات کو سوتے وقت دن بھر کی مصروفیات کی فکر نہ کریں۔ تناؤ وغیرہ بھلا دیں اور جسم کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی آرام دینے کی کوشش کریں۔ ایسے میں خدا تعالیٰ کو یاد کریں اور سورتیں اور درد شریف پڑھیں۔ جلد آپ کو نیند آ جائے گی۔

دن بھر کے کام کے بعد چہرے کے میک اپ کو ایسر جنٹ یا لوشن کلیئرز میں بھیکے کاٹن پیڈ سے صاف کریں۔ شام کو کہیں جانے سے پہلے چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر ہلکا فاؤنڈیشن لگائیں۔

## آرائش جمال کے لئے چند گھریلو نسخے

تازہ گرم دودھ سے ہاتھ منہ دھونے سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ ایک ٹشتری میں دودھ ڈال کر روئی یا اسفنج کی مدد سے دودھ کو چہرے پر ملیں۔ پندرہ منٹ بعد تازہ ٹھنڈے پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ دودھ چہرے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

اگر چہرے کی جلد خشک ہو تو بالائی کا استعمال کریں۔ ٹھنڈی بالائی کا مساج چہرے کو داغ دھبوں سے پاک کر دیتا ہے۔

گلیسرین اور لیموں کا رس ہم وزن ملا کر لگانے سے چہرے کی جلد کی قدرتی چمک اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

جلد کو ملائم اور صاف ستھرا کرنے کے لئے ایلٹے ہوئے پانی میں بیسن ملا کر اسے ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر اس سے ہاتھ منہ اور پاؤں صاف کریں۔ اس سے جلد ملائم اور صاف ہو جائے گی۔

سنگترے کے چھلکوں کو سکھا کر باریک پیس لیں اور اس سفوف کو پانی میں حل کر کے چہرے پر ملیں۔ اس سفوف سے چہرے کے داغ دھبے اور پھنسیاں دور ہو جائیں گی۔



- ❊ مہاسوں کو دور کرنے کے لئے مسور کی دال کا اُبٹن گائے کے دودھ میں ملا کر دن میں دو بار لگانا بہت مفید ہے۔ اس سے نہ صرف مہاسے دور ہوتے ہیں بلکہ چہرے کی رونق بھی بڑھتی ہے۔
- ❊ روغن زیتون اور روغن کدو ہم وزن ملا کر لگانے سے چہرے پر دانوں اور مساموں کی وجہ سے پڑنے والے گڑھے ٹھیک ہو جاتے ہیں بلکہ یہ روغن چہرے پر چچک کے داغوں کو بھی دور کرتا ہے۔ اس کے مسلسل چھ ماہ تک استعمال کرنے سے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔
- ❊ ایک انڈا لے کر پھینٹیں اور چہرے اور گردن پر اس کا ماسک لگالیں۔ بیس منٹ تک بالکل آرام سے لیٹ جائیں۔ بعد میں تازہ پانی سے چہرہ دھو ڈالیں۔ اس ماسک سے چہرے کی تازگی عود آئے گی۔ کیونکہ انڈے کی سفیدی بہترین کلینر ہے۔
- ❊ کھیرے کا رس جلد کے لئے بہترین چیز ہے۔ کھیرے کے رس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر اس ٹانک کو چہرے پر لگائیں تو جلد ملائم اور صاف ہو جاتی ہے۔ کھیرے کی قاشوں سے چہرہ صاف اور ہمیشہ تروتازہ رہتا ہے۔ اس کا ٹانک چہرے کو دھوپ کی تمازت سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ❊ آلو سب کی پسندیدہ اور سستی سبزی ہے۔ یہ چہرے کے داغ دھبوں کو دور کرنے کے لئے بھی بہترین ہے۔ آلو کے قلوں سے چہرے کو صاف کرنے سے چہرے کی جھریاں دور ہوتی ہیں۔
- ❊ گوبھی میں ایسے ایسے دوا منر موجود ہوتے ہیں جو چہرے کی جلد کے لئے ٹانک کا کام دیتے ہیں۔ گوبھی کو تھوڑے سے پانی میں ابالیں پھر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے ایک شیشی میں محفوظ کر لیں۔ اس ٹانک کو چہرے کی جلد کے لئے استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے چھائیاں اور جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔
- ❊ وہی بھی ایک قدرتی کلینر ہے۔ روغنی اور کئی پھٹی جلد کے لئے اس کا لیپ بہت مفید ہے۔

❁ سنگترے کے چھلکوں کا سفوف دودھ میں شامل کر کے لگانے سے جلد میں نکھار آ جاتا ہے۔

❁ اگر چہرے کے مسامات کھل گئے ہوں تو ٹماٹر کا گودا دہی میں ملا لیں اور چہرے پر لپ کریں۔ سوکھنے پر چہرہ صاف کر لیں۔ یہ لٹی مسامات بند کرنے کے لئے بہترین ہوتی ہے۔

❁ کھیرے کے رس میں نصف چمچ گلیسرین اور اتنا ہی عرق گلاب ملا کر مرکب تیار کر لیں۔ روئی کے ساتھ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں۔ اس کے استعمال سے دھوپ کے داغ دھبوں سے نجات ملتی ہے اور سنولاتی ہوئی رنگت نکھر آتی ہے۔

❁ مچھلی کا تیل چہرے کی جھریوں اور داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ اس سے دھوپ کی سنولاہٹ بھی دور ہوتی ہے۔

❁ ملتان میٹھی کا باریک سفوف دودھ میں ملا کر چہرے اور گردن پر نصف گھنٹے تک لگانے سے چہرے کی جلد کو تقویت دے گا اور لٹی ملتی ہے۔

❁ چھائیوں کے خاتمے کے لئے ایک بہترین نسخہ:- بادام اور خشکاش کو ہم وزن لے کر ذرا سے پانی میں اتنی دیر بھگو رکھیں کہ وہ آسانی سے پیسا جاسکے۔ رات کو اس کا لپ پورے چہرے پر لگائیں۔ صبح منہ دھو ڈالیں۔

❁ خشک اور کھردری جلد کے لئے سنگترے کا گودا الگ کر کے چھلکے کو سکھالیں۔ چھلکا خشک ہو جائے تو اسے باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ اس سفوف کے ہم وزن بیسن بھی ملا لیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی ملا لیں۔ اس میں چنبیلی کا تیل ڈال کر اٹھن تیار کر لیں اور رات کو سونے سے پہلے چہرے پر ملیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ بعد میں کوئی اچھا سا لوشن لگا لیں۔

❁ جلد کو تروتازہ رکھنے کے لئے گھر میں ماسک زیادہ اچھا رہتا ہے۔ کھیرے کا ماسک ہر قسم کی جلد کے لئے بہت اچھا ہے۔ ایک چمچ دہی میں چھلکے سمیت



کھیرا کدو کش کر کے ڈالیں۔ اس میں ایک چمچ آٹا اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملائیں۔ رات کو سوتے وقت اس ماسک کو لگائیں۔ بیس منٹ لگا رہنے دیں بعد میں سلاد کے تیلوں کو ہلکے نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ نرم ہونے پر منہ پر رکھ لیں۔ تقریباً آٹھ منٹ بعد اتار دیں۔

❁ خشک جلد اور خشکی کی وجہ سے سوزش ہو جائے تو درج ذیل نسخہ بہت مفید رہتا ہے:

4 اونس

عرق گلاب

ایک اونس

مچھلی کا تیل

ایک اونس

روغن بادام

ان تینوں اشیاء کو اچھی طرح یکجان کریں پھر اسے جلد پر لگائیں۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے اور خشکی کی وجہ سے جلد پر سوزش محسوس ہوتی ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوگا۔ یہ مرہم جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے اور رنگ بھی نکھر آتا ہے۔

16 اونس

❁ روز میری

ایک اونس

لیموں کے چھلکے

ایک اونس

پودینہ

ایک پائٹ

عرق گلاب

ایک اونس

بام

ان تمام اشیاء کو ملا کر شیشی میں بند کر دیں۔ چار ہفتے کے بعد مخلول کو چھان لیں۔ غسل کے بعد یہ لوشن ہتھیلی پر ڈال کر چہرے، ہاتھوں، بازوؤں اور تمام بدن پر مل لیں۔

یہ نسخہ ہنگری کی ملکہ الیزبتھ کے استعمال میں رہا ہے جو ستر سال کی عمر میں بھی حسین عورت کہلائی جاتی تھی۔ اس نسخہ سے جسم نرم و ملائم ہو جاتا ہے۔

❁ چہرے کی رنگت کے نکھار کے لئے کلونچی کو باریک پیس کر گھی میں مرہم بنا کر چہرے پر لگانے سے چہرہ نکھر آتا ہے۔

کیل اور مہاسوں کے لئے پس ہوئی کلونچی کو سرکہ میں ملا کر لیپ تیار کریں اور سونے سے قبل منہ پر لیپ کر لیں۔ صبح اٹھ کر اچھے صابن سے منہ دھو ڈالیں۔ چند دن کے استعمال سے کیل مہاسے ختم ہو جائیں گے اور جلد میں نکھار آ جائے گا۔

چھائیوں کے لئے ایک بہترین گھریلو نسخہ:- خشخاش اور بادام ہم وزن لے کر تھوڑے سے پانی میں پندرہ منٹ تک بھیگا رہنے دیں۔ پھر انہیں اتا پیسیں کہ لٹی کی طرح ہو جائے۔ اس مرہم کا لیپ رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح دھو ڈالیں۔

چہرے کے علاوہ ہاتھوں کی صفائی بھی بے حد ضروری ہے۔ ہاتھوں کو خوشنما بنانے کے لئے ایک بہترین نسخہ جو ہاتھوں کو نہ صرف ملائم بنا دے گا بلکہ ہاتھوں کی رنگت کو بھی نکھار دے گا۔

جبنی کا آٹا 6 اونس

ایک لیٹر گرم پانی

ایک بڑا چمچ لیموں کا رس

ایک چھوٹا چمچ روغن زیتون

ایک چھوٹا چمچ عرق گلاب

ایک چھوٹا چمچ گلیسرین

ایک چھوٹا چمچ امونیا

جبنی کے آٹے کو گرم پانی میں ذال کر رات بھر بھیگا رہنے دیں۔ اگلی صبح اسے چھان لیں۔ اب اس میں باقی اجزاء بھی شامل کر لیں۔ اس محلول کو دن میں تین بار ہاتھوں پر ملیں۔ یہ ہاتھوں کی رنگت کو خوبصورت بنا دے گا۔

چہرے پر بھورے تلے ہوں تو کٹھی لسی لگانا بڑا مفید ہے۔

مکئی اور جو کے آٹے کو ہم وزن لے کر گرم پانی میں بھگو دیں۔ کچھ دیر بھیگا رہنے دیں۔ پھر ہاتھ سے اچھی طرح مل لیں اور لٹی کی شکل بنا لیں۔ اس لٹی



میں آدھا لیموں کا رس ملا دیں اور اس کو گردن اور چہرے پر ملیں۔ آدھے گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ بعد ازاں نیم گرم پانی سے چہرہ دھو ڈالیں۔ یہ عمل ہفتے میں تقریباً دو بار کریں اور اچھا موچر انر چہرے پر لگائیں۔ مکئی اور جو کے آٹے کا یہ لیپ آپ کے چہرے کو نکھار دے گا۔

⑤ لیموں، زعفران، روغن زیتون کے آمیزے کی مالش رنگ کو گورا کرتی ہے اور سرخ و سفید بناتی ہے۔

⑥ گرم پانی میں نمک ڈال کر اس سے چہرہ دھونے سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ چہرے کی رنگت کے نکھار کے لئے اس عمل کو کئی روز تک دہرائیں۔

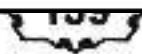
⑦ خمیر شدہ آٹا چہرے پر لگانے اور رگڑ رگڑ کر دھونے سے ساناولی رنگت سفید ہو جاتی ہے۔ دیہاتوں میں خواتین خمیر کے اٹن کو زیادہ تر استعمال کرتی ہیں۔

⑧ رنگت کو سرخ و سفید بنانے کے لئے بالائی کی مالش بھی بے حد مفید ہے۔ بالائی کی مالش کرتے وقت یہ خیال رکھیں کہ اسے نیچے سے اوپر کی طرف ملیں۔ صبح نیم گرم پانی سے منہ دھو ڈالیں۔ اس عمل کے مسلسل جاری رکھنے سے چہرے اور ہاتھوں کی رنگت خوبصورت ہو جاتی ہے۔

⑨ خشک جلد کے لئے دہی کا لیپ بہت مفید ہے۔ دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیں اور چہرے پر دس پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ بعد ازاں چہرے کو کسی اچھے صابن سے دھو ڈالیں۔ دہی کا لیپ چہرے کو تازگی اور نرمی دیتا ہے۔

## اپنے جسم کو متناسب رکھیں

موٹاپا کوئی خوبصورتی نہیں بلکہ یہ خطرناک امراض میں سے ایک تصور کیا جاتا ہے۔ موٹاپا نہ صرف انسانی سراپے کو بھدا اور مسخ کرتا ہے بلکہ خون کے دباؤ میں اضافہ، سانس کا پھولنا اور دل کے دورے اور متعدد دیگر امراض بھی جنم لیتے ہیں۔ جسم کو متوازن رکھنے کے لئے بہت توجہ کی ضرورت ہے۔ ہر خاتون کو اپنے



وزن کا باقاعدگی سے جائزہ لینا چاہئے تاکہ اپنے وزن پر کنٹرول رکھا جاسکے اور بعد میں پریشانی اور اضطراب کا شکار نہ ہوں۔ وزن کو متوازن رکھنے کا مطلب یہ نہیں کہ انسان اپنے آپ کو کھانے پینے سے لطف اندوز ہونے سے محروم رکھے۔ تاہم اپنی پسندیدہ خوراک کو کم استعمال کریں۔ اس طرح جسمانی توازن متاثر نہیں ہوتا۔

انسانی جسم کا وزن طبی معیار سے نہ تو کم ہونا چاہئے اور نہ ہی زیادہ۔ جو لوگ اس بات کا خیال نہیں رکھتے ان کے چہروں پر تازگی اور رونق نہیں ہوتی۔ ایک صحت مند انسان کو پُرکشش اور متوازن جسم ہونا ضروری ہے۔

خوبصورتی یا بد صورتی کا تعلق عہدوں، مرتبوں یا طبقات سے نہیں ہے۔ بلکہ انسان کی امتیازی خصوصیت اس کی کشش اور عادات و اطوار کی نفاست ہوتی ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے عورت اپنی نسوانیت، خوبصورتی، تروتازگی اور توازن جسم کو کھو دیتی ہے۔ یہ سب چیزیں عورت کو خود اعتمادی بخشی ہیں اور خود اعتمادی کے بغیر انسان کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکتا۔

اکثر خواتین جب موٹی ہونے لگتی ہیں تو وہ اپنے بڑھے ہوئے جسم اور وزن کی پرواہ ہی نہیں کرتیں اور جب بے ڈول ہو جاتی ہیں اور اٹھنا بیٹھنا، چلنا پھرنا محال ہو جاتا ہے تو ان کو اپنے سراپا کی فکر لاحق ہونے لگتی ہے۔ اگر شروع سے ہی مناسب غذا کی جانب توجہ دی جائے تو ایسی مصیبت کا سامنا ہی نہ کرنا پڑے۔ کامیاب اور محفوظ زندگی کے لئے حفظِ ما تقدم ضروری ہے۔ غذا کا انتخاب کا فیصلہ ہر عورت اپنے حالات کے مطابق کر سکتی ہے۔

بڑھتے ہوئے وزن پر قابو پانے کے لئے خوش خوراک سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اگر آپ سمارٹ رہنا چاہتی ہیں تو درج ذیل اصولوں پر عمل کریں۔

- ① اپنے وزن کی کمی بیشی کا چارٹ بنائیں اور روزانہ اس کو مکمل کریں۔
- ② خوراک سے کسی بھی حالت میں محبت نہ کریں۔ یعنی مصالحہ دار اور چٹ پٹی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں۔

③ وزن کی ایک حد مقرر کریں اور اسے اپنی ڈائری میں نوٹ کر لیں اور ہر روز



اس کو دیکھیں۔

- ⊗ اپنے وزن کی حد کا تعین کریں کہ آپ کا وزن کتنا ہونا چاہئے۔ روزانہ کم از کم آٹھ اونس تک پانی ضرور پیئیں۔ اس پر خرچ بھی نہیں ہوتا۔ پانی ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔
- ⊗ پریشانی کے دوران کچھ کھانے کو جی کرتا ہے۔ اس طرح کی عادت اپنانے سے بچیں۔ ایسی حالت میں ورزش کی عادت زیادہ مفید ہے۔
- ⊗ خوراک میں شامل اہم اجزاء کو دھیان میں رکھیں اور وزن کو گھٹانے کے لئے ان کی زیادہ مقدار استعمال نہ کریں۔
- ⊗ گوشت کا استعمال کم کریں لیکن مچھلی کا گوشت بہت مفید ہے۔
- ⊗ وزن بڑھنے میں بھی وقت لگتا ہے اور کم کرنے میں بھی۔ جب آپ وزن کم کرنے کے عمل سے گزر رہے ہوں تو چکھنے کی عادت سے پرہیز کریں اور اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ میں نے مناسب جسم کے لئے مناسب غذا ہی استعمال میں لانی ہے۔
- ⊗ روزانہ مناسب غذا وقت پر کھائیں۔ یہ نہ کریں کہ سارا دن کچھ نہ کھائیں اور رات کو کھانا کھالیں۔ ایک بات یاد رکھنے کی ہے۔ اگر کھانا نہ کھایا جائے تو خون میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔
- ⊗ سوڈا واٹر اور اس قسم کے دوسرے مشروبات سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ یہ بلڈ پریشر کے لئے اچھی چیز نہیں ہے۔ اس سے آپ نروس ہو جائیں گے۔
- ⊗ تفکرات سے آزاد کرنے کی عادت ڈالیں۔ خاص طور پر جب کسی دعوت میں جانا ہو۔ اس طرح اپنے آپ پر قابو پانے سے اعتماد بڑھے گا اور کھانا چبا چ کر کھائیں گے۔
- ⊗ کھانے کو مناسب وقت دیں۔ کم از کم بیس منٹ۔ اس طرح آپ کو غصہ چبانے میں کافی وقت مل جائے گا۔

## چہرے کی خوبصورتی کے قیمتی راز

گلیسرین میں لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں۔ ہر روز صبح منہ دھو کر لیموں طے گلیسرین کی مالش کریں۔ اس سے جلد نرم ہو جاتی ہے اور رنگ نکھرتا ہے۔ تازہ گرم دودھ سے چہرہ دھونے سے رنگ صاف ہوتا ہے اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔

سردیوں میں صبح سویرے کسی باغ میں جا کر چھوٹے چھوٹے پودوں پر جو اس پڑی ہو، اسے ایک کپڑے میں جذب کرتے ہوئے اکٹھا کر لیں۔ جب کپڑا بھیگ جائے تب اس کپڑے سے آہستہ آہستہ چہرے کو مسلیں پھر گھر واپس لوٹ جائیں اور گرم کمرے میں بیٹھ کر نرم کپڑے سے منہ کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ جب چہرہ خشک ہو جائے تب ملنا بند کر دیں۔ اس طرح معمولی سی محنت اور بغیر کسی خرچ کے آپ کا چہرہ گلاب کی مانند چمکنے لگے گا۔

سنگترے کے چھلکوں کو خشک کر لیں اور عرق گلاب سے مہین پیس کر پھرے پر ملنے سے بھی چہرے کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ اگر کیل، مہاسے، چھائیاں اور پھنسیاں وغیرہ چہرے پر ہوں تو اس مخلول کے لگانے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

اُبلے ہوئے پانی میں بیسن ملا دیں۔ پھر بیسن طے پانی کو ٹھنڈا کر کے اس سے اچھی طرح چہرہ اور ہاتھ دھوئیں۔ اس طرح جلد ملائم اور صاف ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ میلی میلی بٹیاں خود بخود چھٹ جائیں گی۔ اس عمل کے بعد خوب اچھی طرح سے نہانا چاہئے۔

سرسوں کا ابٹن جتنا جسم یا چہرہ پر زیادہ چسبے، اتنا ہی زیادہ فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔ اسے روزانہ لگانے سے جسم کی رنگت صاف ہو جاتی ہے۔

سرسوں، کیسر، ہلدی، گوکھرو، سرخ چندن۔ ہر ایک 4 ماشے۔ لونگ اور چر دنجی دونوں دو دو ماشے، ان سب اشیاء کو سرسوں کے تیل کے ساتھ مہین پیس کر



ابن تیار کریں۔ اگر یہ ابن چہرے پر مسلسل ایک ہفتہ تک لگایا جائے تو اس سے چہرے کی رونق بڑھے گی اور بد صورتی، مہاسے اور چھائیاں دور ہو جائیں گی۔

☆ اکثر چہرے پر پھیکے رنگ کے تھم سے پڑ جاتے ہیں۔ تھم کے داغوں پر بالا ابن لیپ کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ دودھ کی بالائی چہرے پر ملنے سے بھی چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ جلد ملائم صاف اور خوبصورت ہوتی ہے۔ آڑو کی جڑ اور بچھناگ بوٹی کی جڑ گھس کر چہرے کے داغوں پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ سرسوں، بچ لودھ اور سیندھانک پانی میں مہینہ پس کر لیپ کرنے سے چہرے کی چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

☆ کیسر، لودھ، سرخ چندن، خس، مچھ، ملٹھی، پترج، کوٹ، گوروجن، ہلدی، لاکھ، ناگ کیسر، بڑکی کونپلیس، موم، چنبیلی کے پتے، بچ اور سرسوں کے کاڑھے کو دھیمی دھیمی آنچ پر تیل میں پکائیں۔ اس تیل کی مالش کرنے سے منہ کی چھائیاں اور مہاسے کیل وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔

☆ مسور کی دال کو دودھ میں پس کر اور اس میں کھی ملا کر منہ پر لیپ کرنے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں اور چہرہ دق اٹھتا ہے۔

## یک منفرد اور آسان بیوٹی پلان

حسین بننا آسان ہے!

ذیل سطور میں موجود بیوٹی پلان ہر عمر کی خواتین کے لئے موزوں ہے۔ اس بیوٹی پلان کو ایشائی معاشرے کو سامنے رکھتے ہوئے تشکیل دیا گیا ہے۔ آپ زیادہ سے زیادہ روزانہ صرف آدھ گھنٹہ اپنے حسن بخش منصوبے پر عمل کرنے کے لئے وقف کر دیں یہ پورا کورس صرف تین ہفتوں پر محیط ہے اگر آپ نے اس پر عمل کیا

تو یقین کیجئے کہ تین ہفتے بعد آپ اپنی شخصیت میں نمایاں تبدیلی پائیں گی اور آئینہ آپ کی جاذبیت کی عکاسی کرتا ہوا ملے گا۔

افزائش حسن و صحت کا پہلا ہفتہ:

جمعہ کی صبح تک یہ بیوٹی پلان آپ کے ہاتھوں میں ہوگا۔ جمعہ، ہفتہ اور اتوار یہ تین دن وہی طور پر آپ کی تیاری کے لئے کافی ہوں گے۔ پیر کے روز سے اس پر عمل درآمد شروع کر دیں۔ حسین بننے کا یہ طریقہ بڑا ہی آسان اور عام فہم ہے۔ حسین بننے کے لئے روزانہ ورزش بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ دوسرے امور۔ آئیے آغاز کرتے ہیں۔

پیر:

پندرہ منٹ

ورزش

پندرہ منٹ

کنگھی اور برش کی صفائی

آئینے میں اپنا سراپا غور سے دیکھیں اور ذرا خود کو ٹٹولیں کہ پیٹ اور گولہوں پر زائد گوشت تو نہیں۔ پہلے ہفتے کی ڈائیٹنگ سے آپ کا وزن کم ہو جائے گا۔ سات دن تک صرف مچھلی، جھینگے اور انڈے کھائیں۔ دن میں کم از کم دو بار سلاڈ ضرور کھائیں۔ لیموں کے سوا کوئی سبزی یا پھل نہ کھائیں اور دودھ دہی سے مکمل پرہیز کریں لیکن یہ نہایت ضروری ہے کہ سات دن تک آپ ڈائیٹنگ چارٹ پر سختی سے عمل کریں گی یعنی مچھلی۔ جھینگے، انڈے، سلاڈ، لیموں اور مکھن آپ کی مکمل غذا ہوگی۔

آپ کا وزن کم ہوتا جائے گا لیکن وٹامن بی کی روزانہ ایک گولی کھا لینے سے آپ کو خالی پیٹ ہونے کا احساس نہیں ہوگا۔ اپنے برش اور کنگھی صابن کے پانی میں بھگو دیں۔ بہت ہے کہ ہاؤس ہولڈ ایسونا کے چند قطرے بھی اس میں ملا دیں۔ بالوں کو خشکی اور جراثیم سے بچانے کے لئے کنگھی کی صفائی نہایت ضروری ہے۔ کمر پتلی کرنے کی ورزش:



فرش پر پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ گردن اور ٹانگوں کو بیک وقت آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور اسی رفتار سے نیچے لے آئیں، یہ عمل دس بار دہرائیں۔ بازوؤں کو دونوں پہلو میں رکھیں سر اور ٹانگیں اوپر اٹھائیں اور نیچے لے آئیں۔ یہ عمل بھی دس بار دہرائیں۔ پہلو کے بل لیٹ کر اپنا سر دائیں بازو کے ہاتھ پر ٹکائیں اور دونوں ٹانگیں اوپر اٹھائیں اور نیچے لے آئیں۔ یہ ورزش پانچ بار دہرائیں۔ یہ ورزش ہر روز مسلسل کرتی ہے..... ورزش کا چارٹ دیکھیں۔

منگل:

پندرہ منٹ

کلینزنگ

پندرہ منٹ

ورزش

ہر بیوٹی پلان میں کلینزنگ یعنی جلد کی صفائی کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ جلد کی کلینزنگ روزانہ کریں اس عمل میں صرف پانچ منٹ لگتے ہیں۔ آپ میک اپ کریں یا نہ کریں لیکن جلد کی صفائی ضرور کریں۔ کیونکہ ہوا میں اتنی کثافت ضرور موجود ہوتی ہے کہ اس کے بد اثرات سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ روزانہ کی ورزش کرنا بالکل نہ بھولیں۔

بدھ:

دس منٹ

ہونٹوں کی دیکھ بھال

دس منٹ

کلینزنگ

دس منٹ

ورزش

جلد کی طرح ہونٹ بھی لا پرواہی کی وجہ سے خشک پڑ جاتے ہیں۔ اس لئے چہرے کے باقی حصوں کی طرح ہونٹوں پر بھی موچر انزر لگانے کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لئے لپ اسٹک کا استعمال بہترین ہے۔ جہاں تک لپ اسٹک کے استعمال کا تعلق ہے۔ موجودہ سرجیکل تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اگر لپ اسٹک ناقص ہو تو کینسر پیدا کرتی ہے۔ لہذا اچھی قسم کی لپ اسٹک ہی استعمال کیا کریں۔ اگر آپ

کے ہونٹ کٹے اور پھٹے رہتے ہیں تو روغن زیتون یا ویزلین سے ان پر مساج کریں۔  
دن کے وقت گہرے رنگ کی لپ اسٹک استعمال کریں۔

### جمعرات:

دس منٹ

شمپو

دس منٹ

کلینزنگ

دس منٹ

ورزش

ہم سب اس بات بخوبی واقف ہوتے ہیں کہ ہمارے بال کس نوعیت کے ہیں؟  
وہ نارمل ہیں یا خشک یا چکنے ہیں۔ شامپو خریدتے وقت اپنے بالوں کی نوعیت کا خیال  
ضرور رکھیں۔ شامپو کے دوران میں سر کی جلد کو اپنے ناخنوں سے بھی نہ کھرچیں۔  
اس کے بجائے بالوں کو نیم گرم پانی سے بھگو کر ایک بڑا پیچہ شامپو کا سر پر ڈال لیں۔  
اپنے بال کا سٹک والے صابن سے کبھی نہ دھوئیں۔ شامپو کی بچت آپ کے لئے  
نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

### جمعہ:

5 منٹ

ڈریسنگ ٹیبل کی صفائی

5 منٹ

دانتوں پر توجہ

10 منٹ

کلینزنگ

10 منٹ

ورزش

ڈریسنگ ٹیبل کی صفائی کا آپ کی جلد کی تازگی سے گہرا تعلق ہے۔ اگر آپ کی  
کاسمیٹکس صاف ستھری ہوں گی تو یقیناً آپ کے میک اپ میں بھی نکھار آجائے  
گا اور میک اپ دیر تک برقرار رہے گا۔ ڈریسنگ ٹیبل کی صفائی کرتے وقت پرانی  
لپ اسٹک اور خالی شیشیاں الگ کر دیں۔ لپ اسٹک کی خوبصورتی آپ کے ہونٹوں  
پر اس وقت برقرار رہ سکتی ہے جب آپ کے دانت صحت مند ہوں۔ دانتوں کی  
حفاظت کے مندرجہ ذیل پانچ اصول یاد رکھیں۔



- (1) ناشتے کے بعد اور رات کو سونے سے قبل دانتوں کی برش کریں۔
- (2) مٹھائیوں سے رغبت کم کر دیں۔
- (3) ہر کھانے کے بعد دانت اچھی طرح صاف کریں۔
- (4) ہر روز گاجر، سیب یا اسی طرح کے پھل دانتوں سے چبا کر کھائیں۔
- (5) ہر چھ مہینے کے بعد کسی ڈینٹسٹ سے اپنے دانتوں کا معائنہ کرائی رہیں۔

ہفتہ:

پاؤں کی صفائی	10 منٹ
کلینزنگ	10 منٹ
ورزش	10 منٹ

اپنے پاؤں صابن گھلے ہوئے نیم گرم پانی میں دس منٹ تک بھگوئے رکھیں پھر بھانویں سے میل اور کھردری جلد صاف کریں۔ اب چھوٹے ٹب سے پاؤں نکال کر پاؤں پر اچھی طرح صابن لگائیں اسے ایک بار مزید رگڑیں۔ آخر میں پاؤں ٹھنڈے پانی سے دھو کر تولیے سے اچھی طرح صاف کریں۔ اب کوئی اچھا لوٹن لگائیں۔

اتوار:

آرام	20 منٹ
کلینزنگ	10 منٹ

اتوار والے دن بعد از دوپہر آرام کرنے کے لئے گھر میں کوئی پرسکون گوشہ تلاش کریں اور کوئی ہلکا پھلکا ایسا لباس پہنیں جس سے چھاتیاں اور نیچے کے اعضاء چھپ جائیں پھر آپ اس طرح لیٹیں کہ پاؤں آپ کے سر سے ذرا اونچے ہوں۔ تھکن اور ذہنی پریشانی سے چہرے کا حسن تباہ ہو جاتا ہے اس لئے ورزش۔ مناسب خوراک، اور کلینزنگ کے ساتھ آرام ایک لازمی ضرورت ہے۔

جب آنکھیں بند کر کے لیٹیں تو ہر طرح کے تفکرات ذہن سے نکال دیں۔ بیوی

کورس کا یہ پہلا ہفتہ ہے۔ دوسرے ہفتے میں پھر سوموار سے شروع کریں۔ حتیٰ کہ یہ کورس تین ہفتوں تک جاری رکھیں آپ یقیناً حسین ہو جائیں گی آپ اس بیوٹی پلان پر عمل کر کے تو دیکھیں۔

## پینے اور سانس کی بدبو:

شاید آپ کو معلوم نہیں کہ تین سو کروڑ کل پرزے مل کر ہمارا جسم بناتے ہیں اور ان سارے کل پرزوں کو توانائی اور آکسیجن ہمارے جسم کی خون کی نالیوں سے ملتی ہے۔ اگر انہیں مناسب مقدار میں یہ دونوں اجزاء نہ ملیں تو یہ کل پرزے کمزور ہو کر کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ اگر جسم کا ایک پرزہ خراب ہو جائے تو پورا نظام گڑبڑ ہو جاتا ہے۔ اس لئے اپنے جسم کو اچھی خوراک بہم پہنچائیں اور صاف ستھرا رکھیں۔ صحت کے لئے جسمانی صفائی بہت لازمی امر ہے کیونکہ بیشتر بیماریاں گندگی کے سبب پیدا ہوتی ہیں۔ جسمانی صحت کے لئے روزانہ غسل بڑا ضروری مرحلہ ہے تاکہ میل اور پینے کی بودور ہو سکے کسی اچھے سے ہاتھ سوپ سے غسل کرنے کے بعد جب بالٹی میں دو چار گ پانی باقی رہ جائے تو اس میں چند قطرے یو ڈی کلون کے ملا کر اسے جسم پر ڈالیں۔

جو لوگ بہترین غذا کھاتے اور اپنے جسم میں وٹامنز کی کمی واقع نہیں ہونے دیتے ان کے پینے اور سانس سے بدبو نہیں آتی۔ جنہیں یہ شکایت لاحق ہو، انہیں چاہئے کہ وہ ملٹی وٹامنز کے علاوہ کلوروفل ایملپلیکس استعمال کریں۔ اس کی ایک دو گولیاں کھانے سے پینے اور سانس کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ اگر ایملپلیکس نہ مل سکے تو ڈاکٹر کے مشورہ سے اس کی متبادل دوا حاصل کریں۔ جسم کی بیرونی صفائی کے ساتھ اندرونی صفائی کا بھی خاص خیال رکھیں۔ اندرونی صفائی سے مراد معدے کی صفائی ہے۔ سر درد، جلدی بیماریاں یہ سب قبض کی بدولت پیدا ہوتی ہیں۔ ہر بار گھنٹے کے بعد اجابت ضروری ہے ورنہ خوراک معدے میں گل سڑ کر اپنا فاسد زہر پھیلاتا شروع کر دیتی ہے۔ قبض نامناسب خوراک اور ورزش نہ کرنے سے پیدا ہوتی



ہے اور انسانی جسم کے لئے مناسب خوراک پھل اور سبزیاں ہی ہیں مگر اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ کچی سبزیاں اور پھل بلا ضرورت پیٹ میں ٹھونس لئے جائیں، اس سے بد ہضمی بھی ہو سکتی ہے۔ ہمیشہ ایسی غذا کا انتخاب کریں جسے آپ کا معدہ آسانی سے ہضم کر سکے۔ پسینے اور سانس کی بدبودار مز کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ وٹامنز ہمارے جسم کی غذا ہیں۔ یہ غذا اگر روزانہ خوراک سے نہیں مل سکتی تو گولیوں کی مدد سے مصنوعی طور پر حاصل کرنا چاہئے۔

سانس کی بدبو کو دور کرنے کے لئے دانتوں کی صفائی بھی نہایت ضروری ہے اور پسینے کی بدبو کو دور کرنے کے لئے معدے کے صفائی کا خاص خیال رکھیں گرمیوں میں پسینہ کثرت سے آتا ہے اور سب کو آتا ہے جس سے کپڑوں سے پسینے کی بو آنے لگتی ہے اس کے لئے میلکم پاؤڈر اور عطریات کا استعمال بہت مناسب ہے۔

### فالتو بالوں کی صفائی:

نہ صرف مردوں بلکہ عورتوں کے بھی کچھ مخصوص حصوں میں فالتو بال آگ آتے ہیں جو نہ صرف نامناسب معلوم ہوتے ہیں بلکہ ان سے کھن بھی آتی ہے بعض خواتین ایسے بالوں کو صاف کرنے کیلئے گندے پروزے کا استعمال کرتی ہیں لیکن گندہ پروزہ دو انگلیوں سے لگا کر چنکیوں سے بال اکھیڑتی ہیں۔ یہ طریقہ نہ صرف تکلیف دہ ہے بلکہ غیر مہذب بھی ہے۔ جس زمانہ میں فالتو بال صاف کرنے والی کریمیں یا لوشن یا پاؤڈر ایجاد نہیں ہوئے تھے ایسا کرنا ایک مجبوری سمجھی جاسکتی تھی لیکن اب نہیں اب تو فالتو بالوں کو چند سینڈ میں صاف کر نیوالی ایسی چیزیں ایجا ہو چکی ہیں کہ زیادہ تر دہ نہیں کرنا پڑتا اور پھر ان سے جلد بھی متاثر نہیں ہوتی بالوں کو اکھاڑنے سے بال توڑ۔ پھوڑے پھنسیاں بھی ہو جاتی ہیں جو کہ کافی تکلیف دہ ثابت ہوتی ہیں بال اکھاڑنے سے تو بدتر جہاں بہتر ہے کہ سیفٹی ریزر سے بال صاف کر لئے جائیں۔ لیکن سیفٹی ریزر کا استعمال بھی خواتین کو کچھ اچھا نہیں لگتا۔ ماریش میں فالتو بال صاف کرنے کی بیشمار کریمیں۔ لوشن، پاؤڈر اور تیل دستیاب ہیں۔

کے متعلق تفصیل میں جانے کی ضرورت نہیں۔ نہ صرف پڑھی لکھی بلکہ ان پڑھ خواتین بھی ان سے بخوبی واقف ہیں ان سے استفادہ کریں۔

## عطریات:

حسن کے ادا شناس کہتے ہیں کہ عطر پھول کی روح ہے۔ اس لحاظ سے اسے دنیا کی گراں ترین متاع سمجھنا چاہئے شاید اسی لئے قدیم یونانی باشندے عطر کے استعمال میں اس حد تک بڑھ گئے تھے کہ حکیم سقراط نے بارہا ان کو اس شوق سے باز رہنے کی تاکید کی۔ اس کا خیال تھا کہ عطر کے زیادہ استعمال سے ایک قسم کی حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ یونانیوں کے بعد رومی وہ لوگ ہیں جنہیں عطر بے تحاشہ مرغوب تھا۔ ان کو خوشبو سے عجیب و غریب وابستگی تھی۔ دولت مند لوگ بڑی بڑی ضیافتوں کے موقعوں پر محفل میں جا بجا ایسے بجسمے نصب کرتے تھے۔ جن سے خوشبو فواروں کی صورت میں نکل کر مہمانوں کو معطر کیا کرتی تھی۔ قلو پطرہ کے حسن کا راز دودھ اور عطریات کے غسل میں پوشیدہ تھا، وہ تیز خوشبو والے عطریات پر فریفتہ تھی۔ خوشبویات سے بڑی محبت کرتی تھی۔ انسانی محبتوں اور نفرتوں کی تاریخ کے مطابق خوشبوؤں کے اثر کا سراغ لگایا جاسکتا ہے گوان کا استعمال ہمیشہ تہذیب کی اعلیٰ حالتوں کے ساتھ بڑھتا اور پھیلتا رہا ہے لیکن وہ اسی حد تک محدود نہیں رہا کیونکہ صحرانورد خانہ بدوش قبیلوں نے بھی اپنے جسموں پر خوشبودار تیلوں کے ساتھ مالش کرنے کے ذریعے اس کی قوت دلکشی کو پہچان لیا تھا۔ جو معطر خوشبوؤں میں ہوتی ہے اور پانی ہمیں ایک ایسے قبیلے کے متعلق بتاتا ہے جس کی تمام غذا عمدہ خوشبودار اجزاء سے مرکب ہوا کرتی تھی۔ انسانی حواس ناقص ترین اور غیر تربیت یافتہ حالت میں بھی ایک خاص حد تک ہمیشہ پھولوں، مصالحہ جات، قیمتی زالوں یا گوندوں اور خوشبودار بوٹیوں کی خوابناک خوشبو سے مسحور ہوتے رہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ لہات قدیم لوگوں میں بھی جب دوسروں کو خوش کرنے کی خواہش پیدا ہوئی تو اس کے لئے پہلا قدم جو اٹھایا گیا وہ تمام ان قابل حصول عطریات کا استعمال تھا جو کہ



- 3- رخساروں کے عضلات کو کھینچیں پھر چند سیکنڈ کے لئے انہیں ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ عمل کئی بار دہرائیں۔ رخسار کے عضلات میں کھچاؤ پیدا کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ منہ میں ہوا بھر کر گالوں کو جس قدر ممکن بو..... پھلائیں۔
- 4- منہ میں اس قدر ہوا بھریں، یہاں تک کہ گال گیند کی مانند ہو جائیں اور اس گیند کو منہ کے اندر ہی گھمائیں۔ اس کے ساتھ ہی ہاتھ کی مدد سے رخساروں اور ہونٹوں پر مساج کریں۔ ہوا کی گیند کو منہ میں گھمانے کا طریقہ یہ ہے کہ دائیں رخسار کو منھ سے دبائیں، ہوا کی گیند بائیں طرف چلی جائے گی۔ اب بائیں رخسار کو دبائیں یوں ہوا کی گیند گردش کرتی رہے گی۔
- 5- نچلے جبڑے کو ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ حرکت دیں۔ جبڑے کو جہاں تک ہو سکے دوسری طرف لے جائیں۔
- 6- اب مندرجہ بالا عمل تیزی سے اور مسلسل کرتے رہیں۔
- 7- جس طرح مچھلی گل پھڑوں سے سانس لیتی ہے، بالکل اسی طرح اپنا منہ کھولیں اور بند کرتے ہوئے سانس لیجئے۔
- 8- جس طرح ہوائی بوسہ دیتے ہیں اپنے ہونٹوں کی چونچ سی بنا کر انہیں باہم ملا کر آگے کی طرف نکالیں۔
- 9- دونوں ہونٹوں کو اندر لے جائیں اور اندرونی جانب دبائیں۔ چند سیکنڈ تک اسی حالت میں رکھیں۔
- 10- منہ کے دونوں کونوں کو پہلے الگ الگ پھر اکٹھا حرکت دیں۔
- 11- آنکھیں بند کریں اور آنکھوں کے دونوں پونٹوں کو زور سے بھینچیں۔ آنکھیں کھولیں اور پلکیں تیزی سے بھپکائیں۔
- 12- آنکھوں کو قوت سے کھولیں اور تین چار سیکنڈ تک کھلا چھوڑ دیں۔
- 13- کانوں کے بیرونی عضلات کو اندرونی جانب سکیڑیں۔ پھر انہیں ڈھیلا چھوڑ دیں یعنی کانوں کو اطراف میں حرکت دیں۔ یہ ورزش ذرا مشکل ہے جسے پہلی ہی بار میں ہر کوئی نہیں کر سکتا تاہم مسلسل کوشش سے ایسا کرنا ممکن ہوگا۔

- 14۔ اپنی ٹھوڑی کو باہر کی طرف نکالیں پھر اندر کریں یہ عمل بھی کئی بار کریں۔
- 15۔ آپ یہ تصور کریں کہ جیسے آپ کی ٹھوڑی پر کوئی چیز رکھی ہوئی ہے اور آپ اسے اوپر اٹھانے کی کوشش کر رہی ہیں، اس سے آپ کی ٹھوڑی کے نچلے عضلات کھینچ جائیں گے۔
- 16۔ گردن کی ورزش کا طریقہ یہ ہے کہ گردن کو بالائی جانب اٹھائیں اور چند سیکنڈ اسے اکڑا رہے دیں، اس کے بعد اسے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- 17۔ پیشانی کی جھریوں کو دور کرنے کے لئے عضلات کو اس طرح سکھائیں کہ سر کی جلد آگے اور پیچھے کی طرف حرکت کرے۔
- 18۔ ناک کے پاس رخساروں کے عضلات کی ورزش کے لئے آنکھیں ماریں۔ یہ عمل دونوں آنکھوں سے کریں۔

### زیورات روایت کے امین:

ہر سال کی طرح اس سال بھی لباس، میک اپ اور زیورات کے فیشن میں تنوع پیدا کرنے کے لئے اختراعات کی گئی ہیں۔ اس جدت طرازی میں ملبوسات اور زیورات سرفہرست ہیں۔ زیورات کے معاملے میں ستر کی دہائی کو موتیوں اور پتھروں کے سال کہیں تو بیجا نہ ہوگا۔ سفید ہرے اور گلابی موتیوں کی مالائیں صبح یا شام کی تقریب میں پہنے ہوئے ہلکے لباس پر بہت بھلی لگتی تھیں۔ کانوں میں بڑے جھمکوں اور آویزوں کی جگہ ساتھ لگے ننھے منے ٹاپس نے لے لی تھی۔ ٹاپس بھی ہیرے یا کسی دوسرے پتھر کے بنے ہوتے۔ ان زیورات کی بناوٹ میں چاندی استعمال ہوا کرتی تھی۔ سرخ، سنہری، فیروزہ پتھروں کے ٹاپس مختلف رنگوں کے لباس کے ساتھ میل کھاتے ہیں سفید سونے میں نیلم اور ہیرے کے پتھر بہت مقبول ہیں۔ نیلے رنگ کا پتھر لاجورد قدیم پتھروں میں سے ہے مصری شہزادیوں کے لئے لاجورد سے گلوبند، دست بند اور انگشٹریاں بنائی جاتی تھیں اس کے بنے ہوئے زیورات ام اور شرفاء کے استعمال میں آتے تھے۔ آج لاجورد کو سفید سونے میں لگا



کر باسلیقہ خواتین کے لئے زیورات بنائے جاتے ہیں یہ انگلیٹھیاں آپ بھی اپنے سنار سے بنوا سکتی ہیں۔

## دلکش آواز کا جادو

دلکش آواز اور گفتگو کرنے کا پرکشش طریقہ اپنا کر آپ دوسرے افراد کو اپنی طرف متوجہ کر سکتی ہیں؟

اس کے حصول کے لئے آپ کو پہلے اپنی چند بری عادتیں ترک کرنا ہوں گی۔ ایسے واقعات ہر روز دیکھنے اور سننے میں آتے رہتے ہیں کہ کوئی خاتون ”ریپیشنٹ“ بننے کی خواہش مند تھی لیکن اپنی پھٹی ہوئی آواز کے باعث اسے کہیں بھی کامیابی حاصل نہ ہو سکی۔ ایک لڑکا منمننا کر ناک میں بولتا تھا چنانچہ وہ اچھے دوستوں کی صحبت سے محروم رہا۔ اسکول کی ایک استانی کو اپنی نوکری سے محض اس لئے ہاتھ دھونا پڑے کہ اس کی آواز تھکی تھکی سی معلوم ہوتی تھی اور واضح نہ بول سکتی تھی۔ آپ کی آواز اور بولنے کا طریقہ آپ کی شخصیت کی عکاسی کرتا ہے۔ آپ کی جسمانی ساخت، طرز بیان اور آواز کی کوالٹی ہی آپ کی پہچان بن جاتی ہے۔

آپ کی اس شخصیت کو نکھارنے میں آواز اور طرز گفتگو نہایت ہی اہمیت کا حامل ہے۔ ایسا کیوں ہے؟..... کہ بعض افراد اپنی آواز اور طرز گفتگو کو صحیح اور مؤثر طریقہ سے استعمال کرنے کی صلاحیت سے محروم ہیں.....؟

اس کا جواب بہت ہی آسان ہے کہ آواز کا صحیح استعمال اور طرز گفتگو سیکھنے سے آتا ہے۔ انسانی عادتیں اور ماحول دو ایسے اہم ذریعے ہیں جن کے ذریعہ انسان یہ خصوصیات حاصل کرتا ہے اگر آپ خراب تقریریں سننے کے عادی ہیں یا اپنی آواز کو غلط طریقہ سے استعمال کرنے کی عادت اپنا چکے ہیں تو ایسی صورت میں آپ صحیح تلفظ کے ساتھ بات کرنے اور اس کی ادائیگی سے پوری طرح واقفیت کبھی حاصل نہیں کر سکیں گے۔ بچے کو صحیح زبان سکھانے میں والدین بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ آپ کو کس طرح علم ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی آواز کا

استعمال صحیح طریقہ سے نہیں کر رہے ہیں.....؟ خود اپنی کمزوریوں سے واقفیت حاصل کرنا بہت مشکل کام ہے۔ اگر وہ کمزوری بہت زیادہ غیر معمولی نہ ہو تو اس کے بہترین جج آپ کے وہ دوست اور دوسرے حضرات ہیں جو آپ کو گفتگو کرتے ہوئے سنتے ہیں۔ آپ ان سے اپنے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ گلے یا عددود میں کسی خرابی کے باعث آپ کی آواز میں نقص پیدا ہو گیا ہو۔ یہ نفسیاتی مسئلہ بھی ہو سکتا ہے یا پھر ابتدائی تعلیم کے نقائص نے آپ کی آواز کو خراب کر دیا ہو۔ ایسی تمام صورتوں میں طبی معائنے کرانا از حد ضروری ہے اور آپ کسی ماہر ڈاکٹر کے پاس جا کر اپنا چیک اپ کرائیں۔ ایک آسان سی ورزش یہ بھی ہے کہ آپ لفظ ”آ“ زور سے دس پندرہ سیکنڈ تک کھینچیں اور یہ مشق روزانہ پانچ سے دس منٹ تک دہراتی رہیں۔ آپ کے کھڑے ہونے یا بیٹھنے کا طریقہ بھی اہم ہے چنانچہ اس مشق کے دوران آپ یا تو بالکل سیدھے ہو کر بیٹھیں یا پھر نارمل حالت میں کھڑے رہیں۔

کوئی بھی کتاب ہمیشہ بلند آواز میں پڑھیں اور منہ زیادہ سے زیادہ کھولیں تاکہ الفاظ زیادہ اچھے اور صحیح طریقہ سے برآمد ہوں۔ کسی بھی قسم کی ہچکچاہٹ یا شرم سے پرہیز کریں۔ گنگناہٹ دوسرا ہم قدم ہے جس کے ذریعہ آپ اپنے گلے کے پٹھوں میں لچک پیدا کر سکتے ہیں اور مختلف شدت کی آوازیں نکالنے پر قادر ہو سکتے ہیں۔ ہونٹ بند کر لیں اور جتنی دیر تک ممکن ہو، گنگناتے رہیں، پھر مختلف قسم کی آوازوں میں گنگناتے کی مشق کریں۔ فار انجن یا وقت بتانے والے سارن کی آواز کی نقالی کریں ان کے علاوہ فلمی گانے بھی گنگنا سکتے ہیں۔ اس طرح آواز کی کوالٹی بہتر ہوگی اور آپ ذہنی آسودگی بھی حاصل کر سکیں گے جو ایک اچھی آواز بہتر بنانے میں معاونت کرتا ہے۔ اسی طرح آپ خوش کلامی کے ساتھ ساتھ خوش رہنے کے فن سے بھی آشنا ہو جاتے ہیں۔ اپنے تجربہ سے آپ اس حقیقت سے واقف ہوں گے کہ چڑچڑی طبیعت کے وقت آپ کی آواز سے بھی جھنجھلاہٹ کا اظہار ہونے لگتا ہے۔ اکثر آپ بہت خوش ہیں اور آسمانوں میں پرواز کر رہے ہیں تو اس



خوشی کا اندازہ آپ کی آواز سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ گرم جوشی کے ساتھ دوستوں کو خوش آمدید کہنے سے، کہنے والے اور سننے والے دونوں کی طبیعت میں بٹائیت پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ کے جذبات اور مزاج کی حقیقی کیفیت کا انحصار خود آپ کی اپنی شخصیت میں ہی پوشیدہ ہوتا ہے، اس لئے اپنے آپ سے محبت کرنے کی عادت ڈالیں۔ آپ کو ہمیشہ اس بات کا احساس رہنا چاہئے کہ آپ اپنے خاندان کے ایک اہم رکن ہیں۔ اچھی آواز کیلئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا بہت ضروری ہے اس لئے مندرجہ ذیل باتوں پر ہمیشہ توجہ دیتے رہیں۔

☆ ایسی خوراک سے ہمیشہ پرہیز کیا کریں جو آپ کے گلے میں خراش پیدا کرنے کا موجب بنتی ہو اور آپ کی آواز پر کسی قسم کا برا اثر ڈالے۔

☆ سگریٹ نوشی اور شراب نوشی آپ کی صحت اور آواز دونوں کے لئے نہایت مضر ہے۔

☆ بہت زیادہ چیخنا یا طویل مدت تک سرگوشیوں میں بات کرنا صوتی غدودوں کو بے حد نقصان پہنچاتا ہے۔

☆ گردوغبار، دھواں، بخارات، زیادہ مصالحہ جات، مرچ اور گھی آپ کے صوتی غدودوں کے لئے نہایت مضر ہیں اور کسی بھی وقت کسی بیماری کو جنم دے سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ کا پیشہ آپ کو مسلسل بولنے پر مجبور کرتا ہے تو بولنے کے دوران پانی کے گھونٹ پیتے رہیں اور دن میں کسی وقت آواز کو آرام دیں۔

☆ بلاوجہ دوسروں کی آوازوں کی نقالی ہرگز نہ کریں۔

آواز کی حفاظت کرنے کے لئے اچھی صحت کا ہونا بھی ضروری ہے۔

## خوبصورت پاؤں

پاؤں کی تندرستی بھی ایک عورت کی قدرتی خوبصورتی میں شامل سمجھی جاتی ہے۔ ماہرینِ حسن کے خیال میں خوبصورت پاؤں وہ ہے جس کی انگلیاں سڈول،

نازک اور متناسب ہوں۔ پاؤں جسمانی صحت کو قائم رکھنے کے لئے کتنے ضروری ہیں؟ یہ سب ہی جانتے ہیں پھر بھی ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہے جو کوئی خاص تکلیف ہوئے بغیر دانت، آنکھ اور بالوں کی طرح پاؤں کی تندرستی کا بھی مکمل خیال رکھتے ہوں۔ یاد رکھئے کہ حسین قامت کے لئے پاؤں بھی حسین ہونے چاہئیں۔

موسم سرما میں تو بند جوتے اور جرابیں پہنی ہوتی ہیں اس لئے پاؤں محفوظ رہتے ہیں اور ان کو زیبائش کی ضرورت نہیں رہتی۔ مگر موسم گرما میں چپلیں اور سینڈل پہنے جاتے ہیں۔ جن میں پاؤں کھلے رہتے ہیں ایسے میں ان کی صفائی اور زیبائش کی طرف خاص توجہ دینی چاہئے اس سلسلے میں درج ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

غسل کے دوران پاؤں پر صابن مل کر انہیں جھانویں سے صاف کرنا چاہئے۔

ہر رات سونے سے پہلے پیر پر کولڈ کریم لگائیں۔  
ایڑیوں کی صفائی پر خاص خیال رکھیں۔ انہیں کتنے اور پھٹنے سے بچانا آپ کی اولین ذمہ داری ہے۔

ہفتے میں ایک بار دوپہر کے وقت یا رات کو سونے سے پہلے پاؤں پر ویزلین کا لیپ کریں خاص طور پر ایڑیوں پر ویزلین کا مونالیپ کریں اور پھر کھر درے تولیے سے اچھی طرح پاؤں رگڑیں جلد مخمل کی طرح نرم ہو جائے گی۔  
اگر آپ کے پاؤں کی ایڑیاں کٹی پھٹی ہوئی ہیں تو موم اور چھوٹے گوشت کی جہ بی برابر مقدار میں لے کر آگ پر پگھلائیں اور پیشتر اس کے کہ ٹھنڈی ہو کر سخت ہو جائے، اسے چھری کی مدد سے ایڑیوں پر لگائیں۔ اور جرابیں پہن لیں یہ عمل رات کو سونے سے پہلے کریں۔

ہفتے میں ایک بار چھوٹے ٹب میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ اس میں کھانے کا نمک ڈالیں۔ اس میں اپنے پاؤں دس منٹ تک بھگوئیں رکھیں پھر پاؤں کو جھانویں سے رگڑ کر صاف کریں آخر میں صابن لگا کر جھانویں سے صاف کریں پھر پاؤں کو



ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور کوئی لوشن یا کریم لگائیں۔ مندرجہ بالا عمل کے بعد اگر پاؤں پر ایسٹریجٹ یا یوڈی کلون لگائیں تو پاؤں کی تھکن دور ہوگی۔

تنگ جوتوں سے پاؤں پر چھالے پڑ جاتے ہیں ایسے جوتے پہننے سے گریز کریں ویسے نیا جوتا پہننے سے پہلے اگر پاؤں پر میٹھلڈ سپرٹ یا یوڈی کلون لگائیں تو پاؤں کی جلد سخت ہو جائے گی اور چھالے نہیں پڑیں گے۔

پاؤں پر اگر چھالا پڑ جائے تو سوئی کی مدد سے چھالے کو چھید کر مواد نکال دیں۔ اب ڈیٹیل یا کسی اور جراثیم کش محلول میں روئی بھگو کر اسے صاف کریں اور اوپر بورک پاؤڈر چھڑک لیں۔

اگر آپ کے پاؤں کو پسینہ آتا ہو تو جوتا پہننے سے پہلے پاؤں کے تلووں پر پسی ہوئی مٹھکوی ملیں اگر بند جوتے پر آپ بلائنگ پیپر کا تارکھ کر جوتا پہنیں تو یہ طریقہ بھی مفید ہے لیکن یہ تار آپ کو روزانہ بدلنا ہوگا۔

اگر ناخنوں کے ارد گرد کی جلد نرم ہے تو ہر روزانہ رات کو پاؤں کے اس حصے پر یوڈی کلون کا استعمال جاری رکھیں۔

اگر آپ کے پاؤں پر معمولی قسم کے گٹھے (corns) پڑتے ہیں تو جوتا پہننے سے پہلے گٹھے پڑنے کی جگہ پر ٹشو پیپر کا ٹکڑا تہہ کر کے رکھیں۔

اگر پاؤں پر سخت قسم کے گٹھے پڑ گئے ہیں تو ان پر آئیوڈین لگائیں لیکن اگر گٹھے پرانے ہیں تو کارن پیڈز یا پلاسٹر کا استعمال کریں۔ یہ پیڈز یا پلاسٹر آپ کو کیمسٹ کی دکان سے مل جائیں گے۔

بعض اوقات پاؤں پر سردی یا دباؤ سے داغ اور لیکریں پڑ جاتی ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ پاؤں پر ملتانے مٹی کا موٹا لپ کریں ٹیسٹ کے بعد پاؤں دھولیں۔ یہ عمل ہفتے میں تین بار کریں۔

اگر آپ کے پاؤں پر سفید اور کھردری قسم کا مادہ ہر وقت جمارہتا ہے تو اسے کیونیکل ریموور (Cuticle-Remover) سے اتار دیں۔ کیونیکل ریموور ایک لوشن کی صورت میں کاسمیٹکس کی ہر دکان سے دستیاب ہوتا ہے۔

ناخنوں کے ارد گرد یوڈی کلون ضرور لگائیں۔

اپنے پاؤں کے ناخنوں کو نیل پالش سے ضرور پینٹ کیا کریں اس سے پاؤں کا حسن دوبالا ہو جاتا ہے مگر پاؤں پر نیل پالش لگانے سے پہلے انگلیوں کے درمیان روئی رکھیں تاکہ انگلیاں ایک دوسرے سے الگ ہو جائیں اور پالش ادھر ادھر نہ لگے۔ جوتے کی ایڑی کی اونچائی زمین سے اتنی ہی ہونا چاہئے جتنی کہ پاؤں کے ٹکڑے اور انگلیوں کے درمیان گڑھے کی ہوتی ہے۔ اگر ایسا نہ ہوگا تو جسم غیر قدرتی طور سے آگے کی طرف جھکا رہے گا۔ ریڑھ کی ہڈی بھی سیدھی نہیں رہے گی۔ ایسی حالت میں پیٹ کے پٹھوں پر یقینی طور پر ناواجب دباؤ پڑے گا۔ اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے بدہضمی، بے خوابی اور دانتوں کی کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پاؤں کی تندرستی کے لئے بہت ضروری ہے کہ اپنے ٹھیک سائز کا جوتا پہننا چاہئے اور پاؤں کی معمولی سی کسرت بھی کرنی چاہئے۔ کسرت کے لئے پہلے جوتا اتار کر کسی کرسی پر کھڑے ہو جائیں اور اپنے پاؤں کو آہستہ آہستہ گولائی میں گھمائیں۔ اس طرح دونوں پیروں کو باری باری دس پندرہ بار گھمانا چاہئے۔ اس کے بعد پیر کو جہاں تک ممکن ہو خوب تانیں اور پھر پنچے کو ڈھیلا کر دیں۔ یہ عمل بھی دس پندرہ بار کرنا چاہئے۔ آخر میں پیروں کو دس منٹ تک گرم پانی سے دھو کر ان پر دو تین منٹ تک ٹھنڈے پانی کی دھار گرائیں۔

پاؤں کی خوبصورتی میں دو چیزوں کو سب سے زیادہ دخل ہے نازک ٹخنہ اور سڈول پنڈلی سب سے بد نما پاؤں وہ ہوتا ہے جس میں ٹخنہ باہر کی طرف جھکا ہوا ہو اور ایڑی بھدی ہو پاؤں میں اگر اس قسم کی خرابی ہو تو مندرجہ ذیل ورزش کرنے سے پاؤں اور پنڈلی سڈول اور خوش نما ہو جائے گی۔

1- ٹانگوں کو جہاں تک ممکن ہو پھیلا دیا جائے اس کے بعد پنچوں کو نیچے کی طرف جھکائے ہوئے ٹانگ کو حلقہ کی صورت میں گھمایا جائے چھ مرتبہ اس طرح کیا جائے پھر مخالف سمت میں اس کا رد عمل کیا جائے۔

2- پاؤں کو خوب پھیلا کر پنچوں کے بل چلنے کی کوشش کریں اس ترکیب سے



نہ صرف ٹانگوں میں چستی آتی ہے بلکہ دوران خون صحیح ہو جاتا ہے اس سے طاقت و خوبصورتی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

3۔ ٹخنوں کو خوشنما اور مناسب بنانے کے لئے ایک آسان ورزش یہ ہے کہ سیدھے کھڑے ہو کر انگوٹھوں کے بل آہستہ آہستہ اوپر اٹھیں اور پھر آہستہ آہستہ ایڑی کو زمین سے لگا کر انگوٹھوں کو اوپر اٹھائیں۔ ابتداء میں یہ ورزش چھ مرتبہ روزانہ کرنا چاہئے۔ بعد میں اسے بتدریج بڑھایا جاسکتا ہے۔ اگر ٹخنے زیادہ بڑے ہوں تو انہیں سبک اور مناسب بنانے کے لئے حسب ذیل ورزش مفید ثابت ہوتی ہے اور یہ ورزش ایسی ہے کہ دن میں کسی وقت اور کسی جگہ بھی کی جاسکتی ہے۔ فرش پر بیٹھ کر دائیں پاؤں پر بائیں پاؤں اس طرح رکھا جائے کہ انگوٹھے زمین کی جانب رہیں اس کے بعد پاؤں کو ٹخنوں سے اس طرح چاروں طرف گھمائیں کہ ایک حلقہ سا ہوا میں بن جائے۔ پہلے ایک پاؤں کو حرکت دیں پھر دوسرے پاؤں کو، اور دن میں جتنی مرتبہ بھی آسانی سے ممکن ہو یہ ورزش کریں۔ مالش کے لئے تیل یا کریم عمدہ ہونی چاہئے۔ اس سے پنڈلیوں اور ٹخنوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر پنڈلیاں یا ٹخنے ضرورت سے زیادہ موٹے ہوں تو کسی بڑے بدن میں گرم پانی بھر کر تھوڑا سا تیل یا تارپین اور کسی قدر ایپم سالٹ ملا لیں اور پاؤں میں منٹ تک پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ اس کے بعد کھردرے تولیے سے پیروں کو رگڑ کر صاف کریں اور تیل یا کسی اچھی کریم کی مالش کر کے پنڈلیوں سے ٹخنوں تک کپڑا کس کر باندھ دیں یہ عمل رات کو سوتے وقت مناسب ہوتا ہے اور یہ عمل متواتر سات دن جاری رکھنا چاہئے۔

(ختم شد)