

بیوی تپسی



چہرے کی کالی رنگت ختم کرنے کا طریقہ

☆ کلونچی حسب ضرورت لے کر دودھ میں پیس لیں اور ہلکا سا گرم کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اس سے چہرے کی ماساژ کریں۔ صبح اچھے صابن سے منہ دھولیں۔ چہرے کی رنگت میں فرق آجائے گا۔

☆ مولی کا پانی نکال لیں۔ تھوڑا سا نمک ساتھ شامل کریں۔ پھر چہرے کا مساج کریں۔ کافی فائدہ مند ہوگا۔

☆ بھاپ سے یا پانی میں گاجراہال کرا استعمال کرنے سے رنگت صاف رہتی ہے۔

☆ مکئی اور جو کا آٹا ہم وزن لے کر اس کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ اس میں آدھے لیٹروں کا رس شامل کریں۔ پھر چہرے پر ملیں بعد میں ہلکے پانی سے دھولیں۔ ہفتے میں چار مرتبہ یہ عمل کریں۔

چہرے کا میل صاف کرنے کے لئے

جو کے آنے کے استعمال سے بھی چہرے کا میل صاف ہو جاتا ہے۔
تھوڑے سے آنے میں چند قطرے زیتوں کا تیل اور آدھا چمچہ شہد
ملائیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈالیں اور پھر اس آمیزے کو چہرے پر
خوب مل لینے کے بعد پانی سے منہ کو دھولیں۔ جو کا آٹا بازار سے
یا آسانی مل جاتا ہے اور آپ گرائنڈر میں ثابت جو پیس بھی سکتی ہیں۔
اس آمیزے میں لیموں کے عرق کے چند قطرے بھی شامل کئے جاسکتے
ہیں۔ اس سے بھی میل صاف ہو جاتا ہے۔

رنگ گورا کرنے کا طریقہ

☆ پوینے کی پیتیاں لے کر انہیں ابال کر ان کا پانی ٹھنڈا کر کے نہار منہ استعمال کریں۔

☆ گاجر کھانے سے اس کا جوس پینے سے بھی رنگ سرخ و سفید ہوتا ہے

☆ کسی برتن میں پانی ابال لیں۔ پھر اس پانی کی بھاپ اپنے چہرے پر لیں۔ اس سے چہرے کے مسام بھی کھلتے ہیں۔ چہرہ صاف و شفاف اور رنگ گورا ہوتا ہے۔

☆ لیموں کا رس چہرے پر ملنے سے بھی رنگ گورا ہوتا ہے۔

سانولی رنگت کے لئے

- ۱ چنے کی دال بھگو کر پیس لیں۔ اس کو دودھ میں حل کر کے لیپ سا بنالیں۔ اور پندرہ سے بیس منٹ تک چہرے پر لگالیں پھر تازہ پانی سے دھولیں۔ روزانہ اسے چہرے پر لگالیں۔ کچھ دن میں چہرہ صاف ستھرا ہو جائے گا۔
- ۲ سرسوں کی کھل میں سنگترے اور لیموں کے تھلکے ملا کر ابٹن بنالیں۔ روزانہ چہرے پر لگائیں۔ سانولا پن دور ہو جائے گا۔
- ۳ بادام، ہلدی اور چاول پیس کر ان میں تھوڑا سا دودھ شامل کریں۔ پھر یہ ماسک چہرے پر لگالیں۔ بیس منٹ بعد دھولیں۔

چند دن میں فرق
محسوس ہوگا۔



جلد کی صفائی کے لئے ایک ابٹن

جلد کی صفائی کے لئے ایک مفید اور آزمودہ ابٹن

ایک کپ

چنبیلی کی کھلی

ایک کپ

بیس

دو بڑے چمچ

ہلدی پس ہوئی

ایک چمچ

دارچینی پس ہوئی

ترکیب

ان سب اجزاء کو ملا لیں، اب ایک پیالے میں اس کچھر کا ایک بڑا چمچ لیں اور اس میں چند قطرے لیموں اور پانی ملا کر استعمال کریں۔

جلد کی حفاظت کے گھریلو نسخے



خواتین اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کے لئے پارلر کا رخ کرتی ہیں مگر اکثر اوقات وہ اتنی مصروف ہوتی ہیں کہ پارلر پر جانا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔

جس سے خواتین کی خوبصورتی مانند پڑ جاتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ وہ گھر پر ہی گھریلو نسخے سے اپنی خوبصورتی بڑھا سکتی ہے۔ بس تھوڑی سی محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ خشک جلد کے لئے زیتون کا تیل، عرق گلاب اور لیموں کا عرق ملا لیں۔ اب اس ماسک کو استعمال کریں۔

آپ کی جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی۔

ملتان میٹھی، گلاب کا عرق، ہلدی، بکھیرے اور لیموں کا رس ملا کے چہرے پر لگائیں۔ اس سے چہرے کی تھیریاں ختم ہو جائیں گی اور چہرہ بارونق ہو جائے گا۔

ہلدی اور چند دن پیس کر ایش بنا لیں۔ اب اس ایش کو پورے جسم پر لگائیں اس سے باہر دور رہ جاتی ہے۔

چائفل کو پیس کر کے، ودھ میں ملا لیں۔ اب اسے چہرے پر لگائیں۔ اس سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

خشک اور کھردری جلد ہو تو دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس ملا کر لگائیں اس سے جلد نرم و نازک اور تروتازہ ہو جائے گی۔

جلد کو تازہ رکھنے کا طریقہ



اپنی جلد کو تازہ رکھئے

ان طریقوں پر عمل کرنے سے ہر قسم کی جلد تازہ رہتی ہے

۱۔ صبح سویرے خالی پیٹ ایک گلاس پانی میں اچھ شہد ڈال کر پیئیں

۲۔ صابن بالکل استعمال نہ کریں

۳۔ سب سے پہلے اپنے چہرے پر نیم گرم پانی اور فیس واش کے مکسچر سے مساج کریں

۴۔ اب ٹھنڈے پانی سے دھولیں

۵۔ اپنا تو لیا الگ رکھیں۔ کسی کا تو لیا استعمال نہ کریں

۶۔ میک اپ اتارنے کے بعد چہرے کو اچھی طرح صاف کریں

۷۔ بیس یا کریم اپنی جلد کے مطابق استعمال کریں

۸۔ ایسا کوئی cosmetic نہ استعمال کریں جو آپ کی جلد خراب کرتا ہو

۹۔ وان میں دو دفعہ منہ ضرور دھوئیں

۱۰۔ میک اپ اتارنے کے بعد ہمیشہ کلیننگ کریں

کلیننگ کا بہترین طریقہ

کلیننگ کرنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ٹھنڈے دودھ سے روئی کی مدد سے پورا چہرہ صاف

کریں اور اسکے بعد دو کھانے کے چمچ عرق گلاب، ایک چائے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دی

ملا کے مکسچر بنالیں یہ مکسچر 15 منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں پھر دھولیں

اگر آپ یہ روٹین بنالیں تو آپ کی جلد تازہ رہے گی

﴿ گاجر کے رس کا ٹونز (حساس جلد کے لیے) ﴾

کھیرے اور وٹامن A سے بھر پور گاجر کے رس پر مبنی یہ ٹونز آپ کی جلد کو ٹھنڈک اور سکون بخشتا ہے اور حساس جلد کے تمام مسائل کو حل کرتا ہے۔

اجزاء:

کھیر (رس نکال لیں): 1 عدد

گاجر کا رس: 100 ملی لیٹر

چائے کا پانی: 100 ملی لیٹر

لیموں کا عرق: 100 ملی لیٹر

تمام اجزاء کو مکس کر کے چہرے پر لگائیں اور 20 منٹ بعد منہ دھو لیں۔

﴿ نارمل سے خشک جلد کے لیے فیس پیک ﴾

کچھ خواتین اس بارے میں گوگو کا شکار رہتی ہیں کہ آیا ان کی جلد نارمل ہے یا خشک ہے؟ کیونکہ تھوڑی رخسار اور پیشانی کی جلد نہ چکنی نظر آتی ہے اور نہ ہی خشک۔ ہاں البتہ ناک کے اردگرد کا حصہ بھنوں کا ابتدائی حصہ اور رخسار کے بڑی کی جانب کی بیرونی جلد کبھی کبھی موسمِ گرما میں بھی مگر اکثر سردیوں کے موسم میں انتہائی خشک و ترختی ہوئی محسوس ہوتا ہے۔ ایسی جلد دراصل نارمل سے خشک جلد والی ٹون کے زمرے میں شمار کی جاتی ہے۔ ایسی جلد کی حامل خواتین ہمیشہ اس پریشانی میں مبتلا نظر آتی ہیں یا پھر خشک جلد کی مناسبت سے کوئی موشربا بیوٹی ٹریٹمنٹ لینے کا آغاز کریں؟ اس صورتحال سے پریشان سب خواتین ہفتے میں کم از کم 2 مرتبہ یہ **فیس پیک** ضرور آزمائیں۔

- چاول کا پاؤڈر 2 چائے کے چمچے، کا چائے کا پانی 4 کے چمچے، شہد 1 چائے کا چمچہ ایک پیالے میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کر کے تقریباً 1/2 گھنٹے کیلئے چہرے پر لگائیں اس کے بعد نیم گرم پانی سے اسے دھو کر صاف کر دیں۔ اس بہترین **فیس پیک** کے شاندار نتائج 1 مہینے کے اندر نمایاں ہونے لگیں گے۔



بیوٹی ٹیپس

حسن کی نگہداشت کے آسان نسخے

نارمل جلد قدرت کا بیش قیمت تحفہ ہوتی ہے کیونکہ یہ دیکھنے میں خوبصورت اور ملائم نظر آتی ہے اور اس کی دیکھ بھال کے لئے بہت زیادہ جتن بھی نہیں کرنے پڑتے بلکہ دن میں تین سے چار مرتبہ کسی اچھے فیس واش سے چہرہ دھولینا کافی



رہتا ہے۔ زیادہ بہتر جلد کے لئے پیوں کے پھول لے کر انہیں باریک پیس لیں اور اس میں ایک چمچ پیسے کا گودا ملا لیں۔ ایک چمچ ہلدی بھی شامل کر لیں اور اس کے بعد پیسٹ کو چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر تازہ پانی سے دھولیں ہفتے میں تین بار یہ عمل کرنے سے کچھ ہی روز میں رنگت نکھر آئے گی۔ خشک جلد کی حفاظت کے لئے گاجر کو کدو کش کریں اور اس میں دو چمچ بالائی شامل کر لیں۔ بالائی میسر نہ ہو تو روغن زیتوں ڈال کر مکس کر لیں یا شہد ڈال کر گاڑھا پیسٹ سا بنا لیں اور چہرے پر لپ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے لگا رہنے دیں۔ بعد ازاں ہاتھ سے ہلکا ہلکا رگڑ کر اتار دیں اور جلد مساج میں نرمی پیدا کرنے کے لئے ہاتھ گیلے کر لیں۔ آخر میں نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں رنگت نکھری اور شاداب نظر آئے گی۔

چہرہ کی کھٹنگی اور آنکھوں کے حلقے

سانولے رنگ میں گورے رنگ کی نسبت زیادہ کشش پائی جاتی ہے مگر ہمارے ہاں اس کی کوئی خاص سمجھ بوجھ نہیں ہے۔ نتیجتاً لڑکیاں بازار میں بکنے والی مہنگی سی مہنگی کریموں کا استعمال کرتی ہیں یہ جانے بغیر کہ آیا کہ ان کی جلد کیلئے مناسب بھی ہیں یا نہیں۔



یورپ میں سانولا رنگ زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ بات انسانی جلد کے رنگ کی نہیں ہے بلکہ سب سے اہم بات جو کہ اصل خوبصورتی کا راز ہے وہ ہے جلد کی کھٹنگی اور تازگی، نہ کہ گوار رنگ۔ جلد صاف ستھری، داغ دھبوں سے شفاف چمک دار ہو تو سانولا رنگ زیادہ پرکشش لگتا ہے۔

سب سے پہلے جلد کی صفائی پر توجہ دینا چاہیے۔ ایسا صابن جس کے استعمال سے جلد خشک نہ ہو استعمال کرنا بہتر ہے۔ دن میں دو مرتبہ منہ ضرور دھونا چاہیے۔ منہ دھونے کے بعد کوئی موچر ایزنگ لوشن یا کریم لگانی چاہیے۔

جلد کی کھٹنگی کیلئے غذا پر توجہ دینی چاہیے۔ کچی سبزیاں زیادہ استعمال کرنی چاہیے۔ کیٹو اور گاجر رنگ نکھارنے کیلئے بے حد مفید ہیں۔ آج کل ان دونوں چیزوں کا موسم ہے انھیں باقاعدگی سے استعمال کریں۔ روزانہ دس سے بارہ گلاس پانی پیئیں۔ کلونچی حسب ضرورت لے کر دودھ میں چیس لیس اور ہلکا گرم کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے پر اس کی مدد سے مساج کریں صبح اچھے سے فیس واش کی مدد سے چہرہ دھولیں۔

ہاتھوں اور چہرے کی پھنی ہوئی جلد کیلئے ایک گلاس عرق گلاب میں چائے کے دو چمچے گلیسرین اور ایک لیٹوں کا عرق ملا لیں۔ رات کو سوتے وقت ہاتھ اور پاؤں کی پھنی ہوئی جلد پر مل لیں۔ ہاتھ پاؤں کی جلد نرم ہو جائے گی۔

آنکھوں کے حلقے

حلقوں کی بہت سے وجوہات ہوتی ہیں رات کو بہت دیر تک جاگنے سے اور زیادہ سونے کی وجہ سے بھی آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں۔ وٹامن یا پروٹین کی کمی سے بھی آنکھوں کے گرد حلقے ہو جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ نیند پوری کر لی جائے۔ دن میں تین بار آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ اس سے خون کی گردش میں تیزی آجائے گی۔ دو چمچوں کو پانچ منٹ کیلئے فریزر میں رکھیں پھر انھیں پانچ منٹ کیلئے آنکھوں پر رکھیں۔



آلو کے تیلے اور کھیرا آنکھوں پر رکھنے سے بھی حلقے کم ہو جاتے ہیں۔ موچر ایزنگ کریم میں وٹامن ای کا کپسول ملائیں اس کو حلقوں پر لگانے سے افادہ ہوگا۔ ایک عدد کیلا اور ایک عدد امرود کی چاٹ بنا کر روزانہ استعمال کریں۔

چکنی جلد کی حفاظت

ہماری جلد کو چند مخصوص گلینڈز یعنی ہارمون کنٹرول کرتے ہیں۔ اگر ان ہارمونز کی کارکردگی میں توازن نہ رہے تو جلدی مسائل جنم لیتے ہیں۔ Sebacous گلینڈز کی زیادتی سے جلد میں چکنائٹ بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ چکنائی جلد کو بڑی طرح متاثر کرتی ہے۔ اس لیے ان تمام مسائل کے حل کیلئے ممکنہ ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔



چکنائی اور کریم وغیرہ استعمال مزید نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے بجائے لوشن وغیرہ کے کسی اچھے گلینڈز (Oily Skin Tips) نگ سوپ سے دن میں تین سے چار دفعہ چہرہ دھویا جائے۔

چکنی جلد والے افراد دو خواتین کو گردوغبار سے بچنا چاہیے کیونکہ چہرے پر چکنائی ہونے کی وجہ سے گردوغبار چہرے کے مسام کو بند کر دیتا ہے۔ اس لیے فوراً چہرہ دھونا چاہیے۔ تاکہ مزید پھیلاؤ پیدا نہ ہو۔

چکنی جلد کیلئے نیم گرم پانی سے چہرہ دھونا مفید ہے اس لیے چہرے کو دھونے سے پہلے اگر لیموں کے پانی سے صاف کر لیا جائے تو بہتر طریقے سے چکنائی دور کی جاسکتی ہے۔

اگر ہارمونز کی بے قاعدگی کی وجہ سے جلد زیادہ چکنی ہو اور کیل چھائیاں بھی ہوں تو ماہر امراض جلد سے مشورہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ کیونکہ ہارمونک (Harmonic) بے قاعدگیوں کا پیش خیمہ بن سکتی ہیں۔ یہ مسائل مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتے ہیں اس لیے عورتوں کو ہارمونز کی کارکردگی پر توجہ دینی چاہیے اور اندھا دھند چہرے پر کلیننگ ایمنٹ اور فیشل کا استعمال نہ کیا جائے۔ بلکہ بنیادی مسائل پر توجہ دی جائے اور بیماری کو جڑ سے ختم کیا جائے۔

علاوہ ازیں چند گھریلو اور قدرتی اشیاء کے استعمال سے آپ بہتر طور پر چکنائٹ سے افاقہ حاصل کر سکتے ہیں۔ جن میں تازہ ٹماٹر کا لیپ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف جلد کی چکنائٹ ختم ہو جاتی ہے۔ بلکہ جلد صاف اور نرم بھی ہو جاتی ہے۔

عورتیں چکنی جلد کیلئے مخصوص میک اپ استعمال کریں تاکہ چکنائٹ کے خلاف مزاحمت پیدا ہو سکے اور میک اپ بھی خراب نہ ہو۔

چکنی جلد کے مسائل سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے پانی زیادہ سے زیادہ پئیں اس سے جلد میں تمام زہریلے نمکیات بہتر طور پر خارج ہو سکیں گے۔ اس کے ساتھ مرغن غذاؤں کے استعمال سے پرہیز کریں اور زیادہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کریں۔

چہرے کے داغ دھبے

خواتین کے چہروں پر اکثر موسم یا جلد کی کسی بیماری سے داغ دھبے پڑ جاتے ہیں جنکی وجہ سے چہرے کے نقش اپنی جاذبیت کھودیتے ہیں انکو ختم کرنے کے لیے پلچ لگائیں، لیوں کا رس بھی ہلکا پلچ ہے جو رنگت کو صاف کرنے، داغ دھبے دور کرنے کے لئے موثر دوا ہے، اس کو لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ لیوں کا



رس چہرے پر لگا کر اسے خشک ہونے دیں جب خشک ہو جائے تو منہ ہرگز نہ دھوئیں بلکہ اس کو اسی طرح رہنے دیں، چند روز کے استعمال سے داغ دھبے دور ہونا شروع ہو جائیں گے۔ کدو کش کی ہوئی سولی چار کھانے کے چمچ لے کر اس میں چند قطرے سر کے کے ملا کر لٹی سی بنا لیں اسے داغ دھبوں پر لگائیں۔ اس کے علاوہ مکھن اور دودھ بھی ایک ہلکا پلچ ہے اسے داغ دھبوں پر لگائیے لیکن خشک ہونے سے قبل مت دھوئیے یہ نسخہ روز استعمال کریں۔ اپنے چہرے کو داغ دھبوں سے بچانے کے لیے روزانہ کلیننگ کو اپنا معمول بنائیں تاکہ جلد کی تروتازگی بھی برقرار رہ سکے۔

داغ دھبوں اور چھائیوں کیلئے

دنیا بھر کے کاسمیٹک سرجن اس بات پر متفق ہیں کہ جب آکسیجن فیٹل کے ساتھ داغ دھبے اور چھائیوں کیلئے لوشن وغیرہ استعمال کیا جائے تو اس کا اثر بہت تیزی سے ہوتا ہے اس کے اثر انگیز نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

طریقے

پہلے جلد کو بغیر چکنائی سے صاف کیا جاتا ہے۔

داغ، دھبے اور چھائیاں دور کرنے والی اینٹی سپٹک کریم ایسی جھکوں پر لگادی جاتی ہے۔ اس کے 5 منٹ تک آکسیجن کا پریشر ڈالا جاتا ہے۔ پھر جلد کو دھویا جاتا ہے۔

متاثرہ حصوں Treatment Phytodermig پاؤڈر کا استعمال کم از کم دس منٹ تک کیا جاتا ہے۔

پھر جلد کو دھویا جاتا ہے۔

اس کے بعد پانچ منٹ تک آکسیجن کا پریشر دیا جاتا ہے۔ پھر جلد کو دھویا جاتے ہیں اور تولیے سے خشک کر لیتے ہیں۔



جلد کو تازہ رکھنے کا طریقہ

اپنی جلد کو تازہ رکھئے

ان طریقوں پر عمل کرنے سے ہر قسم کی جلد تازہ رہتی ہے

۱۔ صبح سویرے خالی پیٹ ایک گلاس پانی میں اچھ شہد ذال کر پیئیں

۲۔ صابن بالکل استعمال نہ کریں

۳۔ سب سے پہلے اپنے چہرے پر نیم گرم پانی اور فیس واش کے ٹکچر سے مساج کریں

۴۔ اب ٹھنڈے پانی سے دھولیں

۵۔ اپنا تویہ لگ رکھیں۔ کسی کا تویہ استعمال نہ کریں

۶۔ میک اپ اتارنے کے بعد چہرے کو اچھی طرح صاف کریں

۷۔ بیس یا کریم اپنی جلد کے مطابق استعمال کریں

۸۔ ایسا کوئی cosmetic نہ استعمال کریں جو آپ کی جلد خراب کرتا ہو

۹۔ دان میں دو دفعہ منہ ضرور دھوئیں

۱۰۔ میک اپ اتارنے کے بعد ہمیشہ کلیننگ کریں

کلیننگ کا بہترین طریقہ

کلیننگ کرنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ٹھنڈے دودھ سے روئی کی مدد سے پورا چہرہ صاف

کریں اور اسکے بعد دو کھانے کے چمچ عرق گلاب، ایک چائے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ وہی

ملا کے ٹکچر بنالیں یہ ٹکچر 15 منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں پھر دھولیں

اگر آپ یہ روٹین بنالیں تو آپ کی جلد تازہ رہے گی

جلد کی شادابی کے لئے ماسک

ملازمت پیشہ خواتین کیلئے اپنے مصروف اوقات کار میں سے چہرے اور جلد کی حفاظت اور اپنے رنگ و روپ کو نکھارنا نہایت مشکل مرحلہ ہوتا ہے اس کے علاوہ بعض گھرانوں کا طرز رہائش کچھ اس طرح کا ہوتا ہے کہ وہاں خواتین کا بیشتر وقت دھوپ میں گزرتا ہے، ایسی صورت حال میں جلد کی قدرتی تازگی کا خاتمہ اور رنگ کا جل جانا لازمی امر ہے۔



اس حوالے سے عام مشاہدہ یہی ہے کہ خواتین کی اکثریت دھوپ سے جلے رنگ کو نکھارنے کے لئے مختلف رنگ گورا کرنے کی کریمیں یا پھر پلچ استعمال کرتی ہیں۔ اسکے علاوہ اس مقصد کے لئے تین سے چار کریموں کے مکسچر کا استعمال بھی عام دیکھنے میں آتا ہے۔ پلچ کریموں کا استعمال جلد کو وقتی طور پر تو صاف ستھرا کر دیتا ہے تاہم یہ مستقل طریقہ علاج نہیں۔ اس کے علاوہ اس طرح جلد کی قدرتی رنگ کی واپسی بھی ممکن نہیں تاہم ان کریموں کا استعمال جلد کے دیگر مسائل میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ دھوپ سے جلے رنگ کو نکھارنے کے لئے گلاب اور پھنکری کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے تھوڑی سی پھنکری کو عرق گلاب میں پیس کر شامل کریں اب اس آمیزے کو رات میں سونے سے قبل آدھے گھنٹے کے لئے چہرے پر لگائیں۔

چکنی جلد کے لئے گائیڈ لائنز

چکنی جلد کو سنبھالنا اتنا آسان نہیں ہوتا جتنا خشک جلد کو۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ چکننا ہونے کے درجے مختلف ہوتے ہیں۔ معمولی چکنی جلد اور اس کا کبھی کبھار اشتعال میں آنا ایسی چکنی جلد سے مختلف ہوتا ہے جو بار بار اشتعال میں آجاتی ہے۔ بہت چکنی اور ایکنی میں جتلا رہنے والی جلد رکھنے والی خواتین کو ان چیزوں پر گہری نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے جنہیں وہ اپنے چہروں پر لگاتی ہیں۔ ان خواتین کو خیال رکھنا چاہئے کہ چاہے ان کی جلد پر گنتی کے کومی ڈونز یا کیل مہا سے ہیں۔ وہ دراصل ایکنی میں جتلا ہیں۔ یہ ایک طبی صورت حال ہے۔ اس کا حل کاسمیٹکس اور فیشل نہیں ہیں۔ جب تک ماہر امراض جلد آپ کو ایسا کرنے کے لئے نہ کہے، اپنے طور پر فیشل وغیرہ کا حل اپنانے کی کوشش نہ کریں۔ ایکنی کے علاج کے لئے متعدد ادویات ہیں۔ ان کا استعمال کیا جائے۔ چکنی جلد کے لئے کچھ عمومی گائیڈ لائنز درج ذیل ہیں۔

☆ کومی ڈونز کا سبب بننے والے اجزاء سے گریز کریں۔ اپنی چکنی جلد کو مزید بگاڑ سے بچانے کے لئے ایسی پراڈکٹس استعمال نہ کریں جو آپ کے مسام بند کر دیں یا جلد کو مزید چکننا کریں۔

☆ چکنی جلد کو تیز قسم کے سکر بز اور صابنوں کے استعمال سے مشتعل نہ کریں۔

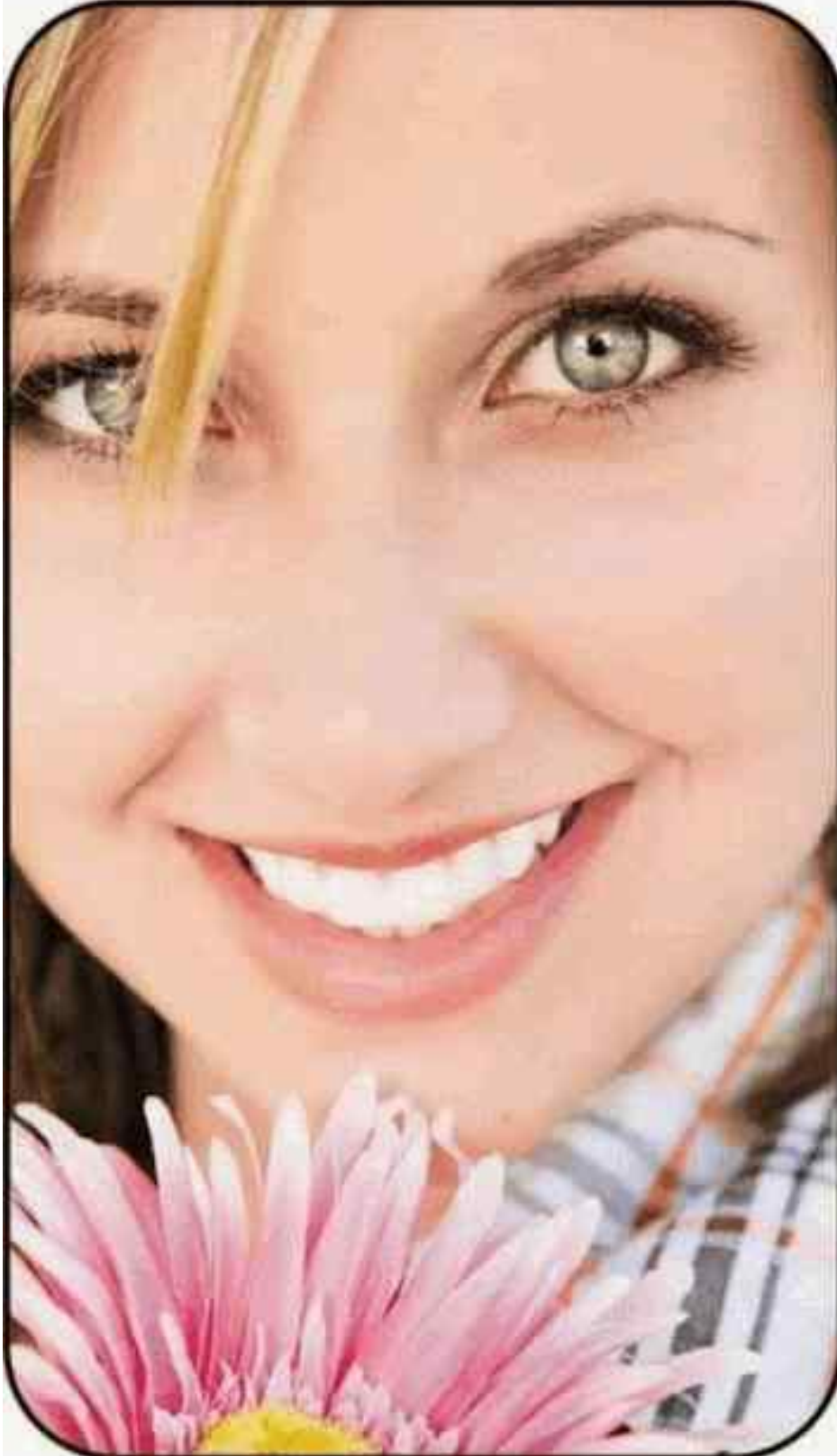
☆ ایسی معقول کلیننگ ٹیکنیک اپنائیں جو آپ کی جلد کو چکنائی سے پاک رکھے۔

☆ ایکنی محدود ہو یا وسیع تر اسے سنجیدگی سے لیں لیکن اس کا علاج کاسمیٹکس پراڈکٹس کی

بجائے ادویات سے کریں۔

جلد کے لئے موچرا نزر کا استعمال

جلد کی تازگی میں نمی اہم کردار کی حامل ہوتی ہے تاہم بعض اوقات غذائی عادات یا موسمی تبدیلیاں جلد میں موجود نمی کے تناسب میں بگاڑ کا باعث بن جاتی ہیں اور نتیجے میں جلد خشک، روکھی اور بے جان دکھائی دینے لگتی ہے۔ اس حوالے سے



بعض خواتین کا خیال ہے کہ جلد قدرتی نمی میں کمی کا موسم سرما میں شکار ہوتی ہے تاہم حقیقت اس کے برعکس ہے اور جلد کسی بھی موسم کے شدت اختیار کرنے کی صورت میں پانی کی کمی کا شکار ہو سکتی ہے۔ اسی حوالے سے بہت سی خواتین اس شش و پنج کا بھی شکار ہوتی ہیں کہ جلد میں قدرتی نمی کے تناسب میں کمی کا کیونکر معلوم کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین حسن کا مشورہ ہے کہ جلد پر میک اپ کے زیادہ دیر تک ٹھہرنے میں ناکامی نیز میک اپ کرنے کے چند گھنٹوں بعد اس کے رنگ میں تبدیلی اس امر کی غمازی کرتی ہے کہ آپ کی جلد قدرتی نمی کے تناسب میں کمی کا شکار ہے، ماہرین حسن کا یہ بھی مشورہ ہے کہ جلد میں نمی کی کمی پیدا ہونے کی صورت میں ہمیں چاہئے کہ کسی بھی مناسب موچرا نزر کا استعمال کریں تاکہ جلد میں نمی کے تناسب کو برقرار رکھا جاسکے۔

عام طور پر خواتین کو اس بات کی شکایت رہتی ہے کہ ان کی جلد بالخصوص آنکھوں اور ہونٹوں کے گرد سیاہ پڑ جاتے ہیں جو ان کی خوبصورتی کو ماند کر دیتے ہیں اور اس سے نجات کے لیے وہ مہنگی ترین کریمیں استعمال کرتی ہیں لیکن پریشان نہ ہوں ہم آپ کو بتا رہے ہیں تین ایسے آسان اور سستے نسخے جو نہ صرف آپ کے چہرے کی خوبصورتی کو بڑھا دیں گے بلکہ نئی تازگی اور نکھار بھی پیدا کر دیں گے۔

دہی کا استعمال: ماہرین جلد کا کہنا ہے کہ دہی کے اندر قدرتی حسن کو برقرار رکھنے کی بے شمار خصوصیات ہوتی ہیں کیونکہ اس میں موجود عنصر، لیکٹک، جلد کو بلیچ کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ دہی کو جلد پر لگا کر کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں اور پھر ہلکے گرم پانی سے چہرے کو دھو لیں جو آپ کو نہ صرف نکھرا نکھرا بنا دے گا بلکہ چہرے پر موجود دانوں کو بھی ختم کر دے گا۔

سنگترے کا استعمال: آج کل ویسے بھی مالٹے اور سنگتروں کا موسم ہے تو پھر کیوں نہ اس موقع سے بھر پورا فائدہ اٹھایا جائے۔ سنگترے کے جوس کے دو چمچے لیں اور اس میں ایک چمکی ہلدی ملا دیں، اس آمیزے کو سونے سے قبل اپنی جلد پر لگا دیں اور صبح چہرے کو ہلکے گرم پانی دھو لیں۔ اس عمل سے نہ صرف آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ ہلکے غائب ہو جائیں گے بلکہ پورے چہرے کی جلد بھی نکھر جائے گی۔

شہد کا استعمال: ماہرین کے نزدیک عام طور پر چہرے اور بالخصوص آنکھوں کے گرد سیاہی کی بڑی وجہ جلد کا خشک ہونا ہے جبکہ شہد نہ صرف جلد کو صاف کرتا ہے بلکہ ایک بہترین مویسچرائز کا کام بھی کرتا ہے۔ شہد کو 10 منٹ تک چہرے پر لگائیں اور پھر ہلکے گرم پانی سے دھو لیں، یہ طریقہ نہ صرف جلد کو صاف اور ملائم بنا دیتا ہے بلکہ جلد کے مردہ سیل کو بھی صاف کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔



باداموں کا سفوف۔

ایک چھوٹا پیالہ لے کر اس میں باداموں کا سفوف، آکسائیڈ آف ہائیڈروجن اس مقدار میں ملا لیں کہ وہ مائع کی مانند گاڑھی ہو

جائے۔

اسے تازگی، نرمی، اور صحت بخشنے کے لیے روزانہ استعمال کریں۔ اس سے تانے پھارے اور آکھڑے ہونے سے بچاؤ ہوگا۔

جلد کی تازگی کے لیے

جلد کی تازگی کے لیے ویسی آزمودہ نسخے استعمال کرنے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ تازہ متوازن غذا کھانے سے صبح سویرے اٹھ کر نماز پڑھنے اور سیر کرنے سے صحت ٹھیک رہتی ہے۔ ایٹن کا استعمال ہر طرح کی جلد کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ایٹن بنانے کے لیے بازار سے چینی کی کھلی خریدیں۔

ایک کپ

چینی کی کھلی

ایک کپ

چنے کا بیسن

دو بڑے تھپے

ہلدی (پسی ہوئی)

ایک چھوٹا چمچ

داؤ چینی (پسی ہوئی)

ان چاروں چیزوں کو ملا لیں۔ شیشے کی چھوٹی پلیٹ میں ایک بڑا چمچ بھر کر ایٹن ڈالیں۔ اس میں چار قطرے لیموں کا رس ملا کر تھوڑا سا پانی ملائیں اور اپنے چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ پھر تازہ پانی سے منہ ہاتھ دھو لیں۔

بلیک ہیڈز سے نجات

بلیک ہیڈ ایسا مسئلہ ہے جس سے نوجوان لڑکیوں اور خواتین کی اکثریت متاثر ہوتی ہے۔ خواتین کیلئے یہ جاننا ضروری ہے کہ بلیک ہیڈز کی بنیادی وجہ کیا ہے۔ بلیک ہیڈز دراصل جلد کے نیچے پائے جانے والے غدود کے ضرورت سے زیادہ فعال ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ غدود چکنائی سے بھرپور مادہ خارج کرتے ہیں جس سے جلد کے مسام سخت اور موٹے ہو جاتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہی چکنائی ان مساموں کے دہانے پر جمع



ہو کر سخت ہو جاتی ہے اور بعد ازاں یہ چکنائی کالی ہو جاتی ہے۔ ان بلیک ہیڈز کی اگر ابتدائی سطح پر احتیاط نہ کی جائے تو وقت کے ساتھ ساتھ یہ ایکٹنی کا مسئلہ پیدا کرتے ہیں جو جلد پر داغ دھبوں کا باعث بنتا ہے۔ احتیاطی تدابیر پر عمل پیرا ہو کر ان پر قابو پانا زیادہ آسان ہے۔ اس مقصد کیلئے خواتین کو چاہئے کہ وہ جلد کی کلیننگ کو اپنا معمول بنالیں۔ اس حوالے سے بعض خواتین دن میں متعدد بار صابن سے منہ دھوتی ہیں حالانکہ ایسا کرنا

الٹا جلد کیلئے باعث نقصان ہوتا ہے کیونکہ صابن سے منہ دھونے کی صورت میں جلد کی تیزابی سطح سخت متاثر ہوتی ہے۔ دن بھر میں چار سے پانچ بار چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہئے اس کے علاوہ جلد میں تیزابی سطح کو برقرار رکھنے کیلئے ایک کھانے کا چمچ سرکہ لے کر اس میں ایک لیٹوں کا عرق نجوڑ لیں۔ اب روئی کے پھائے کی مدد سے اسے چہرے پر موجود ٹی زون پر لگائیں۔ اس مقصد کیلئے ٹی زون یعنی ماتھا، ناک اور ٹھوڑی کے حصوں کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور اس کے بعد اوپر یہ مرکب لگائیں، بلیک ہیڈز کا صفایا ہو جائے گا۔

جگمگاتے دانت خوبصورت مسکراہٹ کی ضمانت

اکثر خواتین چہرے کی رنگت کو نکھارنے اور بالوں کو لمبا کرنے کے لئے تو سوطرح کے جتن کرتی ہیں مگر دانتوں کی صفائی اور خوبصورتی کو یکسر نظر انداز کر دیتی ہیں۔ اس صورت حال کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ تمام تر خوبصورتی

مہنگے لباس اور بھاری بھرکم میک اپ کے باوجود شخصیت تو اچھی لگنے لگتی ہے مگر جیسے ہی مذکورہ خاتون کے ہونٹ مسکرانے کے لئے کھلتے ہیں تو ان کے اندر سے جھانکتے ہوئے دانتوں پر جما میل کچیل اور سانسوں سے اٹھتی بدبو آس پاس بیٹھے ہوئے لوگوں کے لئے شدید ناگواری کا باعث بنتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ آرائش حسن کے باقی تمام جتن کرتے ہوئے دانتوں جیسے اہم حصے کو بالکل بھی نظر انداز نہ کیا جائے کیونکہ مسکراہٹ انسانی چہرے پر نمودار ہونے والا سب سے خوبصورت جذبہ ہے۔ جو انسان کی مجموعی شخصیت کو چار چاند لگا دیتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ باقی چیزوں کی طرف دانتوں کی صفائی کا بھی خاص خیال رکھا جائے کیونکہ جگمگاتے دانت خوبصورت مسکراہٹ کی ضمانت ہیں۔





بیوٹی ٹپس

چکنی جلد کی حفاظت

چکنی جلد کی حفاظت بہت ضروری ہے اس میں تھوڑی سی محنت شامل ہے اس لیے آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، صبح بیدار ہوتے ہی ٹشو پیپر کے ذریعہ اپنی جلد کی مکمل صفائی کریں اگر ٹشو پیپر پر چکنائی موجود ہو تو اس کا مطلب واضح ہے کہ آپ کی جلد چکنی ہے اگر ناک، ٹھوڑی اور پیشانی پر چکنائی نہ ہو تو سمجھیں کہ یہ ملی جلی جلد ہے



اور چکنی جلد کی حفاظت کے لیے بادام کے تیل میں دو قطرے لیموں نچوڑ کر جلد پر لگائیں اس سے جلد پر خون کا دورہ شروع ہو جائے گا اگر جلد میں کچھ نیم خوابیدہ خلیات ہیں تو وہ متحرک اور فعال ہو جائیں گئے اس لیے آپ اس شدید گرمی میں جب باہر نکلیں تو سن بلاک اور سن اسکرین کریم کا یا لوشن کا استعمال ضرور کریں اور گھر واپس آتے ہی اچھے کلیننگ لوشن سے چہرہ صاف کرنے کے بعد دھولیں تاکہ چہرے کو مطلوبہ مقدار میں آکسیجن حاصل ہو جائے۔ ایک چمچ شہد آدھا چمچ لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ پندہ یا بیس منٹ کے بعد چہرے کو منرل واٹر یا ابلے ہوئے پانی سے دھولیں۔ شہد اور لیموں کے عناصر جلد کی چکنائی کو زائل کر دیں گئے۔

﴿چہرے کو کیسے خوبصورت بنایا جاسکتا ہے﴾

پہلی چیز جو کوئی بھی انسان کسی بھی انسان کی غور کرتا ہے، وہ اسکا چہرہ ہے۔ وہ چہرہ کو دیکھتے ہوئے آپکی آنکھیں، آپکا منہ اور چہرے کے دوسرے خدو خال پر اپنی نظریں منجمد کر دیتا ہے، اصل میں چہرہ ہی اسکا ہدف ہوتا ہے۔ اس وجہ سے آپ ایک بہت اچھا چہرہ رکھنا چاہتے ہیں جو کہ آپ حاصل کر سکتے ہیں۔ اسکا مطلب یہ نہیں کہ ایک کمزور سا جلد والا چہرہ یا پھر ایک بڑا متاثر کر دینے والا چہرہ۔ بلکہ اسکا مطلب ہے کہ ایک دلکشی کے ساتھ صحت مند چہرہ۔ بہت سارے لوگ صرف چہرے کی پہلی جھلک کے ساتھ ہی اپنے بقایا جسم کی اہمیت بڑھا دیتے ہیں یا پھر کھود دیتے ہیں۔ اپنے جسم کی اہمیت بڑھانے کے لیے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اپنے چہرہ کی خوبصورتی کو اپنی خوشحالی کے مطابق حاصل کریں۔

گرم موسم کے کچھ ٹپس

موسم گرم بھی موسم سرما کی طرح مختلف قسم کے بیوٹی ٹپس کی متقاضی ہوتا ہے، گرمیوں میں آپ کا آئی شیڈو پونوں پر پکھل کر گریس بن جاتا ہے آپ کے بال خشک اور کھر درے ہو جاتے ہیں اور آپ کی رنگت آپ کی جلد کی رنگت کے مقابلے میں بہت خراب نظر آنے لگتی ہے اور آپ پریشان ہو کر پارلر کا رخ کرتی ہیں۔ اس موسم میں



اگر آپ بالوں کی کٹنگ کروالیں تو بہت بہتر ہوگا کیونکہ گرمی میں سب سے زیادہ پریشانی لمبے بالوں کی ہوتی ہے اس جس زدہ موسم میں بالوں میں چپ چپ شروع ہو جاتی ہے، اگر تیل لگایا جائے تو اس سے بھی بال خراب ہوتے ہیں اس لئے اس موسم میں بال چھوٹے ہی اچھے رہتے ہیں۔ اگر آپ میک اپ کے بغیر باہر نہیں نکلنا چاہتیں اور فاؤنڈیشن کے بغیر زندگی کو بے مقصد سمجھتی ہیں تو آپ اس سیزن میں فاؤنڈیشن کو بھول جائیں اور اورن ٹیڈ موئچرائزر کا استعمال کریں اگر آپ ایک بار اس کا استعمال کر لیں گی تو اس گرم موسم میں آپ فاؤنڈیشن کو بالکل بھول جائیں گی اور اسی موئچرائزر کو ترجیح دیں گی کیونکہ یہ فاؤنڈیشن

سے ہلکا ہوتا ہے مگر اس کے باوجود یہ جلد کی خامیوں کو چھپا دیتا ہے اور آپ کو ایسے نہیں لگتا کہ آپ نے چہرے کر ایک لگا رکھا ہے فاؤنڈیشن وقت گزرنے کے ساتھ پکھلنے لگتا ہے جبکہ موئچرائزر کے ساتھ ایسا نہیں ہے اس میں ایس پی ایف کو بطور جزو استعمال کیا گیا ہے۔ اگر آپ اس موسم میں اپنے ناخنوں کی نمائش کرنا چاہتی ہیں تو ناخنوں پر برائٹ کلر لگائیں اس گرم موسم میں برائٹ پنک کلر بہت زبردست رہتا ہے اور یہ ناخنوں پر خوب چمکتا ہے، خاص کر اگر جلد کی رنگت برعکس ہو تو اور بھی روشن نظر آئے گا۔

بہترین جلد کے لئے انڈے کا ماسک!

ایک عدد

انڈہ

1/2 چائے کا چمچ

زیتون کا تیل

چند قطرے

عرق گلاب

سب سے پہلے انڈہ پھینٹ لیں پھر اس میں باقی اجزاء ڈالیں۔ سب کو اچھی طرح مکس کریں۔ جب پیسٹ بن جائے تو چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ بعد دھولیں۔ آپ کی جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

داغ دھبوں سے پاک جلد

دھوپ، ناقص خوراک اور خراب صحت چہرے کی جلد کو متاثر کرنے کا سب سے اہم سبب ہیں، انسانی جلد حیرت انگیز حفاظتی رد عمل رکھتی ہے، جلد کی گہری اندرونی تہہ میں خلیے میلانین پیدا کرتے ہیں، جب ہم دھوپ میں آتے ہیں تو میلانین کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے، یہ عمل جب ایک دفعہ پیدا ہوتا ہے تو جلد کی بیرونی تہہ میں آ جاتا ہے اور



اس سے جلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں، اس لئے جلد کو دھوپ سے بچانا چاہیے اور ایسی مصنوعات کا استعمال کرنا چاہئے جو جلد کو دھوپ کے اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں، اس سلسلے میں سن سکرین کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن کسی بھی سن سکرین کریم کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ان میں کیمیائی اجزاء کی تعداد زیادہ نہ ہو۔ حسن و خوبصورتی کے ماہرین کے مطابق جلد کی حفاظت قدرتی مصنوعات سے کی جائے تو وہ نہ صرف جلد کے دھبوں کو ختم کرتی ہیں بلکہ اسے اندر تک صحت مند بھی بناتی ہیں، جلد کیلئے صندل کی لکڑی پر مشتمل سن سکرین دھوپ سے تحفظ کیلئے مثالی ڈھال کی حیثیت رکھتا ہے۔ جلد کی حفاظت کیلئے دوسرا اہم امر اس کی باقاعدگی سے کلیننگ ہے۔

سن سکرین خریدتے وقت ایسے برانڈ کا انتخاب کریں جس میں گلیسرین اور لیموں کا رس بھی پایا جائے، لیموں کے رس پر مشتمل فیس ماسک لگانے سے بھی جلد کی تہہ میں چھپا سا رامیل باہر نکل آتا ہے اور جلد تروتازہ رہتی ہے۔ اسی طرح خراب صحت اور ناقص خوراک بھی چہرے کی جلد کو بے رونق بنا دیتی ہے، اس مقصد کیلئے اچھی خوراک کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ جلد کی قدرتی نمی جبکہ خون میں نمکیات اور وٹامنز کی مقدار برقرار رکھی جائے، کچی سبزیاں اور سلاد وغیرہ جلد کیلئے انتہائی مفید ہیں۔ دن میں کم از کم تین گلاس جوس جلد کیلئے بہت مفید ہے، گاجر، سیب یا مالٹے اور کنو وغیرہ کا جوس جلد کو تروتازہ اور صحت مند بنانے کیلئے ادویات اور میک اپ سے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

چہرے پر بلچنگ کے لئے

بلچنگ کے لئے کئی کریمیں ملتی ہیں، عام طور پر اولیویا کریم Olivia متوسط طبعے کی خواتین استعمال کرتی ہیں۔ Jolen کریم مہنگی ملتی ہے لیکن یہ جلد کے لئے موزوں رہتی ہے، یہ جلد کے روؤں بڑھنے نہیں دیتی۔ گھر میں کریم بنانے کے لئے یہ چیزیں خرید لیں۔

۱۔ لیکوئیڈ ایمونیاہی (ایک اونس)

۲۔ ہائیڈروجن پراکسائیڈ (20 والیوم) چار اونس

۳۔ بلچنگ پاؤڈر (ایک اونس)

گرم موسم کے کچھ ٹپس

موسم گرما بھی موسم سرما کی طرح مختلف قسم کے بیوٹی ٹپس کی متقاضی ہوتا ہے، گرمیوں میں آپ کا آئی شیڈو پپوٹوں پر پگھل کر گریس بن جاتا ہے آپ کے بال خشک اور کھر درے ہو جاتے ہیں اور آپ کی رنگت آپ کی جلد کی رنگت کے مقابلے میں بہت خراب نظر آنے لگتی ہے اور آپ پریشان ہو کر پارلر کا رخ کرتی ہیں۔ اس موسم میں



اگر آپ بالوں کی کٹنگ کروالیں تو بہت بہتر ہوگا کیونکہ گرمی میں سب سے زیادہ پریشانی لمبے بالوں کی ہوتی ہے اس جس زدہ موسم میں بالوں میں چپ چپ شروع ہو جاتی ہے، اگر تیل لگایا جائے تو اس سے بھی بال خراب ہوتے ہیں اس لئے اس موسم میں بال چھوٹے ہی اچھے رہتے ہیں۔ اگر آپ میک اپ کے بغیر باہر نہیں نکلنا چاہتیں اور فاؤنڈیشن کے بغیر زندگی کو بے مقصد سمجھتی ہیں تو آپ اس سیزن میں فاؤنڈیشن کو بھول جائیں اور اورٹن ٹیڈ موئچرائزر کا استعمال کریں اگر آپ ایک بار اس کا استعمال کر لیں گی تو اس گرم موسم میں آپ فاؤنڈیشن کو بالکل بھول جائیں گی اور اسی موئچرائزر کو ترجیح دیں گی کیونکہ یہ فاؤنڈیشن

سے ہلکا ہوتا ہے مگر اس کے باوجود یہ جلد کی خامیوں کو چھپا دیتا ہے اور آپ کو ایسے نہیں لگتا کہ آپ نے چہرے کو ایک لگا رکھا ہے فاؤنڈیشن وقت گزرنے کے ساتھ پگھلنے لگتا ہے جبکہ موئچرائزر کے ساتھ ایسا نہیں ہے اس میں ایس پی ایف کو بطور جزو استعمال کیا گیا ہے۔ اگر آپ اس موسم میں اپنے ناخنوں کی نمائش کرنا چاہتی ہیں تو ناخنوں پر برائٹ کلر لگائیں اس گرم موسم میں برائٹ پنک کلر بہت زبردست رہتا ہے اور یہ ناخنوں پر خوب چمکتا ہے، خاص کر اگر جلد کی رنگت برعکس ہو تو اور بھی روشن نظر آئے گا۔

جلد کے لئے دہی کا استعمال

دہی کے بہت سے فوائد ہیں۔ اس میں خامرے ہوتے ہیں

دہی ایک حیرت انگیز کلینزر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

دہی چہرے اور سر کی جلد کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

دہی کو کچھ دیر کے لئے چہرے پر لگائیں اور ٹیم گرم پانی سے صاف کر لیں۔

اس سے آپ کی جلد پر سے تمام میل کچیل صاف ہو جائے گی اور آپ کی صاف ہو جائے گی۔

دہی خالص طور پر کیل مہاسوں اور داغ دھبوں سے متاثرہ جلد کے لئے مناسب ہے۔

دہی چکنی جلد کے لئے بہترین ہے۔

سر دھونے سے قبل اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

خوبصورتی میں کلینزنگ کا کردار

باقاعدگی سے جلد کی کلینزنگ چہرے کی جلد کو صحت مند بنانے اور کئی مسائل سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ ایک اچھا کلینزر جہاں جلد کو دن بھر کے میل کچیل اور گرد و غبار سے پاک کرتا ہے وہیں اسے ضروری اجزاء فراہم کر کے موٹھچرائز بھی کرتا ہے۔ کاسمیٹکس کی خریداری کے دوران کوئی بھی کلینزر منتخب کرنے سے قبل اس کی تھوڑی سی مقدار



ہاتھ کی باہر کی جانب لگا کر اسے ہلکا سا مل کر چیک کر لیں۔ اگر یہ کلینزر آپ کی جلد سے گرد و غبار کو میل کی صورت میں اتار دے تو یہ ٹھیک ہے بصورت دیگر مارکیٹوں میں ایسے کلینزر کی بہتات موجود ہے جو محض کسی بھی عام لوشن کا کام ہی دیتے ہیں اور جلد کی صفائی میں کوئی کردار ادا نہیں کرتے۔ دن بھر میک اپ میں رہنے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ باقاعدگی سے جلد کی کلینزنگ کو معمول بنائیں اور اس کے بعد چہرے پر کوئی بھی اچھا موٹھچرائز لگا کر سو جائیں۔ بازاری مصنوعات سے گریز کرنے والی خواتین دودھ یا بالائی میں چند قطرے لیموں ملا کر اس سے بھی کلینزر کا کام لے سکتی ہیں۔ یہ چیزیں جہاں کسی بھی اچھے کلینزر کا کام کرتی ہیں وہیں قدرتی اور خالص ہونے کی وجہ سے کسی قسم کے منفی اثرات بھی مرتب نہیں کرتی۔

چہرے پر بلچنگ کے لئے

بلچنگ کے لئے کئی کریمیں ملتی ہیں۔ عام طور پر اولیویا کریم متوسط طبعیت استعمال کرتا ہے۔ jolen کریم مہنگی ملتی ہے۔ مگر یہ جلد کے لئے موزوں رہتی ہے۔ یہ جلد کے روئیں کو بڑھنے نہیں دیتی۔ گھر میں کریم بنانے کے لیے یہ چیزیں خرید لیں۔

ایک اونس

☆ لیکوڈائمو نیابی بی

(20 والیوم) چار اونس

☆ ہائیڈروجن پراکسائیڈ

ایک اونس

☆ بلچنگ پاؤڈر

جلد کے لئے دہی کا استعمال

دہی کے بہت سے فوائد ہیں۔ اس میں خامرے ہوتے ہیں

دہی ایک حیرت انگیز کلینزر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

دہی چہرے اور سر کی جلد کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

دہی کو کچھ دیر کے لئے چہرے پر لگائیں اور ٹیم گرم پانی سے صاف کر لیں۔

اس سے آپ کی جلد پر سے تمام میل کچیل صاف ہو جائے گی اور آپ کی صاف ہو جائے گی۔

دہی خالص طور پر کیل مہاسوں اور داغ دھبوں سے متاثرہ جلد کے لئے مناسب ہے۔

دہی چکنی جلد کے لئے بہترین ہے۔

سر دھونے سے قبل اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

زیتون کے تیل سے جلد خوبصورت

زیتون کے پھل کی طرح اس کا تیل بھی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل سے جلد کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ مزے دار زیتون کی طرح اس کا تیل بھی قدرتی فوائد سے مالا مال ہے۔ مغربی ممالک میں زیتون کا تیل خاص طور پر بیوٹی پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ زیتون کا تیل قدرتی موٹیچر ائزر کا کام دیتا ہے۔ اس کا مساج نہ صرف جلد کو چمکدار بناتا ہے بلکہ جلدی امراض سے بچاؤ میں بھی مدد دیتا ہے۔ زیتون کے پھل کی طرح اس کا تیل بھی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل سے جلد کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ مزے دار زیتون کی طرح اس کا تیل بھی قدرتی فوائد سے مالا مال



ہے۔ مغربی ممالک میں زیتون کا تیل خاص طور پر بیوٹی پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ محققین کے مطابق خواتین کو چاہئے کہ وہ زیتون سے بنے ہوئے پروڈکٹس کا استعمال کریں کیونکہ زیتون کا تیل قدرتی موٹیچر ائزر کا کام دیتا ہے۔ اس کا مساج نہ صرف جلد کو چمکدار بناتا ہے بلکہ جلدی امراض سے بچانے میں بھی مدد دیتا ہے۔ زیتون ایک مزیدار پھل بھی ہے

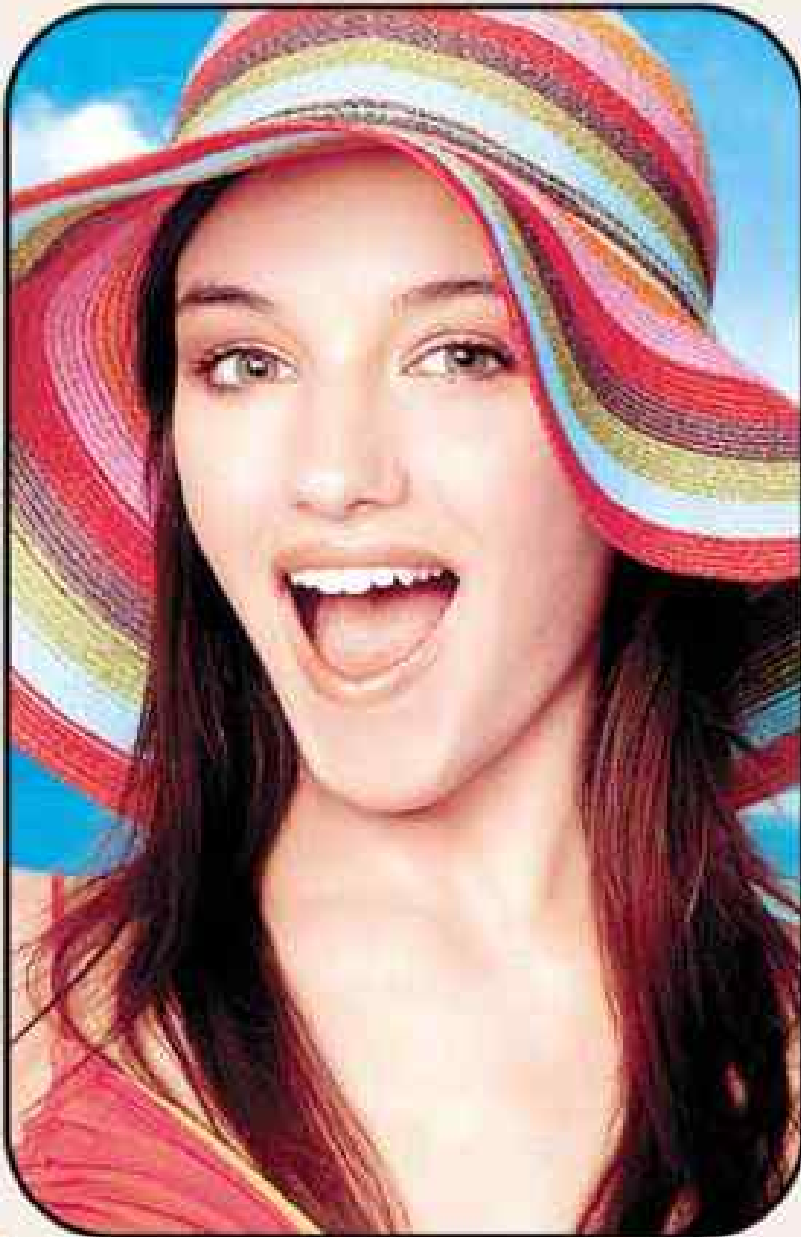
جسے پوری دنیا میں لوگ کھانے کے ساتھ ساتھ جلد کی خوبصورتی کو برحفاظت کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں، یہاں تک کہ عرب ممالک میں زیتون کے تیل میں کھانے بنانے کا رواج بہت پرانا ہے۔



بیوٹی ٹیپس

جلد کی حفاظت

موسم کے بدلتے ہی حسن بھی مانند پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور خواتین پالرکارخ کرتی ہیں جلد کی حفاظت گھر پر بھی کی جاسکتی ہے۔ جلد کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے چہرے کو موسیچرا نرنگ اور کلینزنگ کے ساتھ ساتھ اپنی جلد کو سورج کی روشنی کے مضر اثرات اور موسم کی تمازت سے محفوظ رکھیں۔ صرف چہرے کی جلد ہی اس موسم میں توجہ نہیں مانگتی



بلکہ جسم، گردن، ہاتھ، بازو اور پاؤں بھی توجہ چاہتے ہیں اس لیے چہرے کے ساتھ ساتھ جلد کے باقی حصوں کی حفاظت روٹین ورک میں شامل کریں۔ گلیسرین، عرق گلاب اور لیموں کو ہم وزن ملا کر یہ آمیزہ کسی صاف بوتل میں کر کے فرج میں رکھ دیں ٹونر کے طور پر چہرے پر اور گردن پر لگائیں۔ نمائز کے دو سلاٹس کاٹ کر فریزر میں رکھ دیں جب بھی کہیں باہر سے آئیں تو یہ سلاٹس چہرے پر مل لیں چہرے کی رونق بحال ہو جائے گی۔ خشک دودھ ایک چائے کا چمچ اور جو کا آنا عرق گلاب میں ملا کر گاڑھالپ بنا لیں ہفتے میں دو بار یہ ماسک لگانے سے رنگت نکھر آئے گی۔ انڈے کی سفیدی میں بادام کا پاؤڈر پیس کر ملا لیں رات سونے سے پہلے اس مرکب کو چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو دیں۔ جلد اور چہرے کی خشکئی بہت دنوں تک قائم رہے گی۔

زیادہ چکنی جلد کے لئے کلینزنگ پراڈکٹس

☆ سیٹافل (Cetaphil)

یہ نسبتاً ہلکی اور لپڈ فری کلینزنگ پراڈکٹ ہے اور ماہرین امراض جلد عام طور پر زیادہ چکنی یا ایکٹیو کی زد میں رہنے والی جلد کے لئے تجویز کرتے ہیں۔ اسے بینزونیل پراکسائیڈ جیسی خشکی پیدا کرنے والی پراڈکٹ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ فاسٹیکس میڈی کیٹڈ کلینزنگ بار

(Fostex Medicated Cleansing Bar)

اس میں دونی صد سلفر، دونی صد سلی سیلک ایسڈ، بورک ایسڈ، ڈاکیوسیت سوڈیم اور یوریا ہوتے ہیں۔ یہ ایک نان بنزونیل پراکسائیڈ میڈی کیٹڈ بار ہے۔

چہرے سے فالٹو بال ختم کرنا

☆ بیسن کو پانی میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔ جب یہ ہلکا خشک ہو جائے تو اسے ہاتھ کی مدد سے کھرتج کراتا لیں۔ اس سے بال جڑ سے نکل آئیں گے۔

☆ پانی میں نمک ڈال کر سوتی کپڑے سے اسے چہرے پر ملیں۔ تقریباً ایک ہفتے کے باقاعدہ استعمال سے بال ختم ہو جائیں گے۔

اسکن کو فہیر کرنے کیلئے فیس ماسک

اجزاء

☆ پاپنگ کریم

☆ زیتون کا تیل - دو کھانے کے چمچ

☆ شہد - دو کھانے کے چمچ

☆ لیموں کارس

استعمال کا طریقہ

سانولی رنگت کو نکھارنے کیلئے اسکرُب لگانا ضروری ہے۔

اسکرُب بنانے کیلئے پاپنگ کریم اور زیتون کے تیل کو ملا کر چہرے پر لگائیں۔

اسکے علاوہ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ پہلے دن شہد اور لیموں کے رس کو ملا کر اسکرُب کریں اور دوسرے دن چہرے پر

زیتون کے تیل کا مساج کریں۔

اس اسکرُب کو ایک مہینے تک جاری رکھیں۔ آپ کی جلد بہت جلد فہیر نظر آنا شروع ہو جائے گی۔

جلد کی رنگت نکھاریے



اگر آپ اپنی جلد کی رنگت کو نکھارنا چاہتی ہیں تو آلو کا ماسک لگائیں۔

۱ کچا آلو چھیل کر اسے دو حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک ٹکڑا لے کر اچھی طرح کچل کر پاپیں کر

کپڑے پر پھیلا کر چہرے پر لگائیں۔ اسے بھی رات کو ہی استعمال کریں۔

تمام رات میں اس کا عرق جلد میں جذب ہو جائیگا۔

صبح روئی کے پھاہے کو پانی میں ڈبو کر اس کی مدد سے چہرہ صاف کر لیں۔ اس کے بعد منہ دھو لیں۔

۲ شلجم اور گاجر میں پانی میں ابال کر انہیں کچل لیجئے

اور اس آمیزے کو تمام چہرے پر لگا کر آدھ گھنٹہ تک جذب ہونے دیں۔

وقت پورا ہونے پر دودھ میں بھگی ہوئی روئی سے چہرے کو صاف کر ڈالئے۔

یہ آپ کے چہرے کو میل سے صاف کر کے رنگ کو نکھار دے گا۔

✽ میں بیوی پس ✽

موسم چاہے گرمی کا ہو یا سردی کا آپ کی جلد ہر موسم کا سب سے پہلے اثر قبول کرتی ہے اور آپ کا چہرہ کھلا ہونے کے باعث موسم کا سب سے زیادہ اثر قبول کرتا ہے اس لئے آپ کا چہرہ خاص توجہ اور محنت چاہتا ہے۔ آپ کا چہرہ چاہے کسی بھی قسم سے تعلق رکھتا ہو خشک یا چکننا وہ آپ سے ایک جیسی توجہ چاہتا ہے۔ توجہ کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ سارا وقت خود کو آئینے میں دیکھنے میں صرف دیں۔ ضروری یہ ہے کہ آپ اسے موسم کے لحاظ سے مناسب دیکھ بھال فراہم کریں۔ ذیل میں ہم آپ کیلئے چند ہدایات فراہم کر رہے ہیں جو ہر موسم کو مد نظر رکھ کر ترتیب دی جا رہی ہیں اس لئے ان ہدایات کو پڑھئے اور ہمیں اپنی آراء سے آگاہ کیجئے۔

ہدایات

☆ سردی ہو یا گرمی صبح نہار منہ دو گلاس پانی ضرور پی لیجئے یہ آپ کے معدہ کو صاف رکھنے کا سبب بنتا ہے۔
☆ سب سے پہلے کچا دودھ لے لیں اور اس میں کائین (روئی) کو بھلو کر اپنے پورے چہرے پر لگائیں اور آہستہ آہستہ گول انداز میں گھماتی جائیں۔ اب اسے 15 منٹ کیلئے لگا رہنے دیں اس کے بعد ٹھنڈے یا تازہ پانی سے دھولیں۔ یہ عمل ہفتے میں چار سے پانچ دن ضرور کریں۔ یہ آپ کے چہرے کو چمکدار بنانے کا سبب بنتا ہے۔

☆ ایک کھیرے کا کٹڑا لے لیں اور اسے اپنے چہرے پر گول گھمانے والے انداز میں آہستہ آہستہ رگڑیں۔
☆ دو کھانے کے چمچ ملائی لے لیں ڈیڑھ کھانے کا چمچ آنا اور اسکے ساتھ چند قطرے لیموں کے رس کے ملائیں اور روز اس مکسچر کو اپنے چہرے پر پانچ منٹ کیلئے لگائیں اور پھر دھولیں۔ نوٹ!

☆ خشک چہرے والی خواتین ملائی کا استعمال کریں اور وہ خواتین جن کا چہرہ آنکلی ہے وہ ملائی کی جگہ بیسن کا استعمال کریں۔
☆ برابر وزن میں کھیرے اور لیموں کا جوس لے لیں اور نہانے سے پہلے اپنے چہرے پر لگائیں اور دس منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ یہ آپ کی رنگت کو بہتر کرتا ہے۔

☆ ایک ٹماٹر کا کٹڑا لیں اور اسے اپنے پورے چہرے اور گردن پر مساج کے طریقے سے لگاتے جائیں یعنی ہلکا ہلکا رگڑتے جائیں مگر بہت زیادہ رگڑنے سے گریز کریں اور پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں۔

☆ چہرے پر عرق گلاب کا استعمال بھی بہترین ہے یہ آپ کے چہرے کیلئے سن بلاک کا کام کرتا ہے۔
☆ گرمیوں میں خاص طور پر برف کے کیوبز چہرے پر لگائیں اس سے آپ کے چہرے کے مسام بند ہو جائیں گے اور چہرے گردوغبار کو جذب کرنے سے بچا رہے گا۔

☆ دہی اور ٹماٹر کا پیسٹ آپس میں اچھی طرح ملائیں اور چہرے پر لگائیں۔ یہ آپ کے چہرے کی نرمی کا باعث بنتا ہے۔
☆ اپنے چہرے کی باقاعدہ کلیننگ کرواتی رہیں یا کسی بھی ڈبل ایکشن کلیننگ سے ہفتے میں تین بار خود کلیننگ کریں۔ یہ آپ کے چہرے سے زائد چکنائی کو باہر نکالتی ہے اور آپ کا چہرہ تروتازہ رہتا ہے۔

☆ شہد اور کیلے کا مکسچر بنالیں (آپ یہ مکسچر بلینڈر میں بنا سکتی ہیں) اب اس میں تھوڑا سا ٹریمرک پاؤڈر، کوئی بھی ملک کریم اور چاول کا آنا ملائیں اور یہ پیسٹ چہرے پر لگائیں۔ چہرے کی چمک کیلئے یہ بہترین مکسچر ہے۔ آپ صرف شہد اور کیلے کا مکسچر بھی استعمال کر سکتی ہیں یہ بھی آپ کے چہرے کی چمک کو بڑھاتا ہے۔

میک اپ کے استعمال سے جھریاں پڑ جائیں تو

☆ مٹی کی پیالی میں ایک چمچہ بالائی اور تقریباً تین بادام کی گریاں ہیں
کر رات کے وقت چہرے پر لپ کریں۔ چھائیاں، جھریاں ختم ہو
جائیں گی۔

☆ گےہوں کا آٹا اور بلدی برابر مقدار میں ملا لیں۔ پھر گائے کے کچے
دودھ میں ملا کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دائغ دھبوں سے پاک جلد

دھوپ، ناقص خوراک اور خراب صحت چہرے کی جلد کو متاثر کرنے کا سب سے اہم سبب ہیں، انسانی جلد حیرت انگیز حفاظتی رد عمل رکھتی ہے، جلد کی گہری اندرونی تہہ میں خلیے میلانین پیدا کرتے ہیں، جب ہم دھوپ میں آتے ہیں تو میلانین کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے، یہ عمل جب ایک دفعہ پیدا ہوتا ہے تو جلد کی بیرونی تہہ میں آ جاتا ہے اور

اس سے جلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں، اس لئے جلد کو دھوپ سے بچانا چاہیے اور ایسی مصنوعات کا استعمال کرنا چاہئے جو جلد کو دھوپ کے اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں، اس سلسلے میں سن سکرین کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن کسی بھی سن سکرین کریم کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ان میں کیمیائی اجزاء کی تعداد زیادہ نہ ہو۔ حسن و خوبصورتی کے ماہرین کے مطابق جلد کی حفاظت قدرتی مصنوعات سے کی جائے تو وہ نہ صرف جلد کے دھبوں کو ختم کرتی ہیں بلکہ اسے اندر تک صحت مند بھی بناتی ہیں، جلد کیلئے صندل کی لکڑی پر مشتمل سن سکرین دھوپ سے تحفظ کیلئے مثالی ڈھال کی حیثیت رکھتا ہے۔ جلد کی حفاظت کیلئے دوسرا اہم امر اس کی باقاعدگی سے کلیننگ ہے۔



سن سکرین خریدتے وقت ایسے برانڈ کا انتخاب کریں جس میں گلیسرین اور لیموں کا رس بھی پایا جائے، لیموں کے رس پر مشتمل فیس ماسک لگانے سے بھی جلد کی تہہ میں چھپا سا رامیل باہر نکل آتا ہے اور جلد تروتازہ رہتی ہے۔ اسی طرح خراب صحت اور ناقص خوراک بھی چہرے کی جلد کو بے رونق بنا دیتی ہے، اس مقصد کیلئے اچھی خوراک کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ جلد کی قدرتی نمی جبکہ خون میں نمکیات اور وٹامنز کی مقدار برقرار رکھی جائے، پھل، کچی سبزیاں اور سلاد وغیرہ جلد کیلئے انتہائی مفید ہیں۔ دن میں کم از کم تین گلاس جوس جلد کیلئے بہت مفید ہے، گاجر، سیب یا مالٹے اور کنو وغیرہ کا جوس جلد کو تروتازہ اور صحت مند بنانے کیلئے ادویات اور میک اپ سے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

بھورے تلوں کے لئے

ایک مولی لیں۔ اسے دھو کر کدو کوش کر لیں۔ ایک بڑا چمچہ مولی کارس،
ایک چمچہ کارس اور ایک چمچہ وہی۔ ان تینوں چیزوں کو خوب مکس کر کے
آنفر یا دس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ یہ چہرے پر آنفر یا پندرہ
منٹ تک لگا رہنے دیں۔ پھر صابن سے منہ دھو لیں۔ ایک ہفتہ تک یہ
عمل کریں۔

چکنی جلد کی نگہداشت کا معمول

اگر آپ کی جلد معمولی یا معتدل قسم کی چکنی (Oily) ہے تو آپ کو اپنا چہرہ دن میں کم از کم دو مرتبہ دھونے کی ضرورت ہے۔ لیکن اگر زیادہ چکنی ہے تو پھر ماہرانہ مشورہ یہ ہے کہ جلد پر آنے والی اضافی چکنائی صاف کرنے کے لئے دن میں کوئی ٹونر یا اسٹرنجٹ بھی استعمال کیا جائے۔ دیگر معمولات کچھ اس طرح رکھیں۔

سونے سے پہلے

- 1- نیم گرم پانی موسم کے مطابق یا پھر تازہ پانی کے پانچ مرتبہ چھینٹے اپنے چہرے پر ڈالیں تاکہ جلد کی بیرونی سطح نرم ہو جائے۔
- 2- اپنی اگلیوں یا نرم کپڑے سے کلینزنگ پراڈکٹ چہرے پر لگائیں۔ یہ عمل پورے چہرے پر دائروں کی صورت میں نرمی سے لیکن تیزی کے ساتھ مکمل کریں۔ پندرہ بیس سیکنڈ میں یہ عمل مکمل ہو جانا چاہئے۔ کلینزنگ پراڈکٹ یعنی صابن وغیرہ کو اتارنے کے لئے ایک مرتبہ پھر منہ پر پانی کے چھینٹے ماریں اور پھر مکمل صفائی کے لئے گیلا تولیہ استعمال کریں۔
- 3- ایک مرتبہ پھر منہ پر نیم گرم پانی کے چھینٹے پندرہ دفعہ ڈالیں۔

جلد کی رنگت نکھاریے

اگر آپ اپنی جلد کی رنگت کو نکھارنا چاہتی ہیں تو آلو کا ماسک لگائیں۔

۱ کچا آلو چھیل کر اسے دو حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک ٹکڑا لے کر اچھی طرح کچل کر پاپیوں کر کپڑے پر پھیلا کر چہرے پر لگائیں۔ اسے بھی رات کو ہی استعمال کریں۔

تمام رات میں اس کا عرق جلد میں جذب ہو جائیگا۔

صبح روئی کے پھاہے کو پانی میں ڈبو کر اس کی مدد سے چہرہ صاف کر لیں۔ اس کے بعد دھو لیں۔

۲ شلجم اور گاجر میں پانی میں ابال کر انہیں کچل لیجئے

اور اس آمیزے کو تمام چہرے پر لگا کر آدھ گھنٹہ تک جذب ہونے دیں۔

وقت پورا ہونے پر دودھ میں بھنگی ہوئی روئی سے چہرے کو صاف کر ڈالئے۔

یہ آپ کے چہرے کو میل سے صاف کر کے رنگ کو نکھار دے گا۔

رنگت نکھاریئے

تازہ دودھ سے ہاتھ منہ دھونے سے چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔ اس مقصد کے لئے ایک طشتری میں دودھ ڈال کر روئی یا اسفنج کی مدد سے 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 رکھنے کے لیے ابلتے ہوئے پانی میں بیسن ملا کر اسے ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس سے ہاتھ منہ اور پاؤں صاف کریں۔ ایک انڈھ لے کر پھینٹیں اور چہرے اور گردن پر اس کا ماسک لگائیں۔ اگر چہرے کے مسامات کھل گئے ہوں تو ٹماٹر کا گودا ہی میں ملا لیں اور چہرے پر لیپ کریں سوکھنے پر چہرہ صاف کر لیں۔

سانولی جلد کے لئے

☆ پنے کی وال بھگو کر پیس لیس۔ اس کو دودھ میں حل کر کے لیپ ساہنا لیس اس کو چہرے پر روزانہ آفتر یہا پندرہ بیس منٹ لگائیں۔ پھر تازے پانی سے دھولیں۔ کچھ دن میں چہرہ صاف ہو جائے گا۔

☆ سرسوں کی کھل میں شلترے اور لیموں کے چھلکے ملا کر ایٹن بنا لیس۔ روزانہ چہرے پر لگائیں۔ سانولا پن دور ہو جائے گا۔

☆ بابا دام، ہلدی اور چاول پیس کر ان میں تھوڑا سا دودھ شامل کر لیں۔ پھر چہرے پر لگائیں۔ چند دنوں میں واضح فرق محسوس ہوگا۔

ایکینی کے علاج کے لئے چند حفاظتی اقدامات

☆ ایکینی کے علاج کے لئے چند مؤثر طریقوں پر عمل کرتے ہوئے ان کے اسباب کا خاتمہ کیا

جاسکتا ہے۔ جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ مناسب صفائی

☆ بلیک ہیڈز کی حوصلہ شکنی

☆ جلد میں تیل کی مقدار کو کم کرنا اور کنٹرول کرنا

☆ مساموں کو بند رکھنا

☆ پھوڑے پھنسیوں کا علاج

☆ مزید انفیکشن سے بچنا

☆ جھریوں کی حوصلہ شکنی

☆ جلد کو ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ رکھنا

☆ جلد کو نمی دینے کے لئے مناسب طبی خواص کے حامل مؤثر اجزاء کا استعمال

☆ لکیروں اور نشانات کو دور کرنا



چہرے کے غیر ضروری بالوں کے خاتمے کا علاج

خواتین کے چہرے اور جسم پر کچھ غیر ضروری بال ہوتے ہیں جن کا کوئی خاص کام نہیں ہوتا اور وہ بد نما محسوس ہوتے ہیں۔ جیسے کہ ہونٹوں کا اوپری حصہ بھوڑی پر بال اور قلمیں وغیرہ۔ اکثر و بیشتر خواتین ان غیر ضروری بالوں کو ختم کرنے کیلئے طرح طرح کی ترکیب استعمال کرتی ہیں مثلاً ویکس کرنا، ٹویزر سے بالوں کو نوچنا اور میسریموگ کریم کا استعمال کرنا۔ ہم آپ کو گھر بیٹھے ان غیر ضروری بالوں سے بچھکارا حاصل کرنے کا طریقہ بتائیں گے جس کی مدد سے آپ خود کریم اور فیس واش بنا سکیں گی اور اپنے تمام غیر ضروری بالوں سے بچھکارا پالیں گی۔

کریم بنانے کے لئے اجزاء۔

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☆ (Skino Cream) - ایک تہائی نیوب | ☆ (Hydrocortisone 1%) - 20 گرام |
| ☆ (بڑھ کے درخت کی گوندھ) - ایک چائے کا چمچ | ☆ گھیسرین - ایک چائے کا چمچ |
| ☆ عرق گلاب - ایک چائے کا چمچ | |

استعمال کا طریقہ۔

ان تمام چیزوں کو مکس کر کے رات کو سوتے وقت چہرے پر لگا کر سو جائیں اور صبح اٹھ کر فیس واش سے مساج کریں اور نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔ اس کریم کے ساتھ ساتھ ویکس کریں اور روزانہ صبح شام ایک عدد ہائیونگ پیرنگ روز کیپسول کھالیں۔

فیس واش بنانے کے لئے اجزاء۔

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ☆ پے ہونے بادام - ایک کھانے کا چمچ | ☆ ملتانی مٹی - ایک کھانے کا چمچ |
| ☆ میڈیکلیڈ ایشن - ایک کھانے کا چمچ | ☆ عرق گلاب - حسب ضرورت |

استعمال کا طریقہ۔

پے ہونے بادام میں ملتانی مٹی، میڈیکلیڈ ایشن اور عرق گلاب ڈال کر مکس کر لیں۔ اور پھر اس فیس واش سے اپنے چہرے کا ہلکے ہاتھوں سے مساج کریں۔ اور پھر نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔

چہرے کی چھانیاں ختم کرنے کا طریقہ

☆ آم اور جامن کی گٹھلی کا مغز نکال کر انہیں پیس لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی شامل کریں۔ پھر اس کا لیپ چہرے پر کریں۔

☆ مندر کا جھاگ لے کر لیموں کا رس اس میں شامل کر کے چہرے کے سیاہ داغوں پر لگائیں۔ داغ مٹ جائیں گے۔

☆ آلو ہال لیں۔ پھر انہیں پیس کر تھوڑا سا نمک شامل کر لیں۔ پھر چہرے پر لگائیں۔

جلد کی حفاظت کے نسخے

وہ خواتین جن کی جلد دھوپ، گرمی اور گرد کی وجہ سے پھیکی اور بے رونق ہو جاتی ہے وہ دیئے گئے نسخوں پر عمل کر کے جلد کو شگفتہ اور چمکدار بنا سکتی ہیں آپ کی جلد صاف، ہموار اور صحت مند رہے گی۔ متوازن غذا استعمال کریں۔ آپ جو کچھ بھی کھا رہی ہیں۔ اس کے اثرات آپ کی جلد پر ہونے چاہئیں۔ روزانہ تقریباً سات یا آٹھ گھنٹوں کی



بھر پور نیند لیں۔ نیند کی کمی کے اثرات آپ کی آنکھوں کے گرد حلقوں اور شکنوں کی صورت میں نمودار ہونے لگتے ہیں۔ اپنی جلد کو نرم رکھنے کے لیے روزانہ تقریباً سات آٹھ گلاس تازہ پانی ضرور پیا کریں۔ روزانہ کی ورزش کو اپنا معمول بنا لیں۔ خوب تازہ ہوا لیں لیکن سرد اور گرم ہوا سے براہ راست لطف اندوز نہ ہوں بلکہ ان سے بچنے کی کوشش کریں۔ دھوپ کی شدت سے بچیں کیونکہ آگے چل کر اس کے اثرات بہت خطرناک ہوتے ہیں۔ الٹرا وائلٹ شعاعیں آپ کے لیے کسی طور مفید نہیں ہیں۔ اپنی جلد سے مردہ خلیات کو ہفتے میں کم از کم دو بار صاف کر لیا کریں۔ ایک مشہور ماڈل سیماب نے اپنے

حسن کارا ز بتاتے ہوئے یہ مشورہ دیا ہے کہ اپنے چہرے کو کبھی صابن اور کلیمیزر سے صاف نہ کریں بلکہ صرف سادے پانی سے دھولیا کریں۔ بہر حال ان تمام متوازن غذاؤں اور نسخوں کا لب لباب یہ ہے کہ آپ جکی جلد خوبصورت ہموار اور صحت مند دکھائی دیتی رہے۔ یاد رکھیں کہ آپ کا چہرہ آپ کے پورے جسم کی کھڑکی ہے۔ لہذا اس کھڑکی سے تازہ ہوا آنے دیں۔ اسے کریم لوشنز اور ایسی دوسری چیزوں سے بوجھل نہ کریں۔

چہرے کے دھبے دور کرنے کے دیسی ٹونکے

اکثر لوگ چہرے کے دھبوں سے سخت پریشان نظر آتے ہیں اور وہ مختلف طریقے استعمال کر کے ان دھبوں سے جان چھڑانے کی کوشش کرتے ہیں۔ عورتیں ایسی صورتحال میں بہت پریشان نظر آتی ہیں کیونکہ وہ مردوں کے مقابلے میں اپنی خوبصورتی کے معاملات میں بہت ہی حساس ہوتی ہیں۔ دیسی ٹونکوں سے آپ اس صورتحال کا مقابلہ کر سکتے ہیں

ٹونک نمبر 1: دیسی سنگترے کے چھلکے اتار کر سوکھالیں۔ ان کو باریک پیس کر ایشن بنا لیں اور انہیں چہرے پر استعمال کریں۔ اس سے آپ کے چہرے کے بدنما داغ دھبے ختم ہو جائیں گے اور آپ کی رنگت اجلی ہو جائے گی اور آپ خوبصورت لگیں گے۔

ٹونک نمبر 2: لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملائیں اور چہرے پر لگائیں۔ داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

ٹونک نمبر 3: بالائی میں لیموں کا رس ڈالیں اور چہرے پر پر ملیں۔ داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

ٹونک نمبر 4: تازہ دودھ میں چند قطرے گلیسرین ڈالیں اور چہرے پر لگائیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

ٹونک نمبر 5: مولی کے بیج پیس کر دہی میں ملائیں اور اور چہرے پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ اور رنگت اجلی ہو جائے گی۔

خشک جلد اور کلینزنگ ماسکس

اگر آپ کی جلد واقعتاً خشک ہے اور مسام چھوٹے یا نظر نہ آنے والے ہیں تو پھر آپ کو مٹی کے یا ڈیپ کلیننگ ماسک کی ضرورت نہیں ہے۔ چونکہ مٹی خشکی پیدا کرتی ہے چنانچہ یہ آپ کی جلد سے اس کی رطوبت بھی جذب کر لے گی۔ لیکن اگر آپ کی جلد کے مسام بند ہو چکے ہیں اور انہیں کلیننگ کی ضرورت ہے تو پھر ممکنہ طور پر آپ کی جلد ملی جلی ہے۔

زیادہ تر وینائل پیل آف Vinyl Peel-off ماسکس خشک جلد کے لئے موزوں نہیں ہوتے۔ یہ پھلکا بن کر اترنے والے، ماسکس خون کی باریک نالیوں کو نقصان پہنچاتے اور حساس جلد کو مشتعل کر دیتے ہیں۔

خشک یا بوڑھی جلد اور سکرُب کا استعمال

گذشتہ کئی برسوں سے ایسے اشتہارات منظر عام پر آ رہے ہیں جن میں چکنی جلد کے لئے سکرُبز (Scrubs) کے استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔ اس سے عام خواتین جن کی جلد خشک یا بوڑھا پے کے اثرات رکھتی ہے وہ سمجھتی ہیں کہ انہیں کوئی سکرُب استعمال کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ ایک غلط تصور ہے کیونکہ خشک اور معمر جلد رکھنے والی خواتین بھی باقاعدہ پرت ریزی (Exfoliating) ہفتہ وار بنیادوں پر معمول بنا کر بہترین نتائج حاصل کر رہی ہیں۔ اس کے لئے وہ خراش دار کلینزنگ

حسین پر کشش چہرہ

تدابیر:

ایک تندرست اور خوبصورت رنگ کاراز یہی ہے کہ جسم کے مسامات کھلے ہوں۔

اور یہی طرح ممکن ہے کہ۔

(1) غسل بہت دفعہ ہو۔

(2) تازہ ہوا میں سانس لیا جائے۔

(3) باقاعدہ ورزش کی جائے۔



چہرے کے غیر ضروری بالوں کے خاتمے کا علاج

خواتین کے چہرے اور جسم پر کچھ غیر ضروری بال ہوتے ہیں جن کا کوئی خاص کام نہیں ہوتا اور وہ بد نما محسوس ہوتے ہیں۔ جیسے کہ ہونٹوں کا اوپری حصہ بھوڑی پر بال اور قلمیں وغیرہ۔ اکثر و بیشتر خواتین ان غیر ضروری بالوں کو ختم کرنے کیلئے طرح طرح کی ترکیب استعمال کرتی ہیں مثلاً ویکس کرنا، ٹوئزر سے بالوں کو نوچنا اور میسریموگ کریم کا استعمال کرنا۔ ہم آپ کو گھر بیٹھے ان غیر ضروری بالوں سے بچھکارا حاصل کرنے کا طریقہ بتائیں گے جس کی مدد سے آپ خود کریم اور فیس واش بنا سکیں گی اور اپنے تمام غیر ضروری بالوں سے بچھکارا پالیں گی۔

کریم بنانے کے لئے اجزاء۔

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☆ (Skino Cream) - ایک تہائی نیوب | ☆ (Hydrocortisone 1%) - 20 گرام |
| ☆ (بڑھ کے درخت کی گوندھ) - ایک چائے کا چمچ | ☆ گھیسرین - ایک چائے کا چمچ |
| ☆ عرق گلاب - ایک چائے کا چمچ | |

استعمال کا طریقہ۔

ان تمام چیزوں کو مکس کر کے رات کو سوتے وقت چہرے پر لگا کر سو جائیں اور صبح اٹھ کر فیس واش سے مساج کریں اور نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔ اس کریم کے ساتھ ساتھ ویکس کریں اور روزانہ صبح شام ایک عدد ہائیونگ پیرنگ روز کیپسول کھالیں۔

فیس واش بنانے کے لئے اجزاء۔

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ☆ پے ہونے بادام - ایک کھانے کا چمچ | ☆ ملتانی مٹی - ایک کھانے کا چمچ |
| ☆ میڈیکلیڈ ایشن - ایک کھانے کا چمچ | ☆ عرق گلاب - حسب ضرورت |

استعمال کا طریقہ۔

پے ہونے بادام میں ملتانی مٹی، میڈیکلیڈ ایشن اور عرق گلاب ڈال کر مکس کر لیں۔ اور پھر اس فیس واش سے اپنے چہرے کا ہلکے ہاتھوں سے مساج کریں۔ اور پھر نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔

پھلوں سے جلد کی حفاظت

وہ خواتین جو اپنی جلد کی حفاظت زیادہ بہتر طریقے سے کرنا چاہتی ہیں انہیں چاہئے کہ وہ پھلوں کا استعمال کریں کیونکہ ہر پھل اپنے اندر غذائیت کا خزانہ لیے ہوئے ہیں لہذا ان سے کنارہ کشی اختیار کرنا کسی طور پر بھی درست نہیں، البتہ اعتدال سے کھائیے۔ جن خواتین کو ذیابیطس کی شکایت ہو وہ بیٹھے پھل معالج کے مشورے کے بغیر نہ کھائیں۔ کیلا خشک جلد کے لیے بے حد مفید ہے۔ آپ ایک کیلا اور ایک چھوٹا چمچ شہد اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔



یہ ماسک آپ کے چہرے سے سارا میل کچیل کھینچ لے گا اور آپ کی جلد دمک اٹھے گی۔ سنگترہ خون صاف کرتا ہے۔ اس کے چھلکے بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ آپ چھلکوں کو اپنے ہاتھوں، کہنیوں اور پیر پر متواتر ملیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں سنگترے کے چھلکے ہاتھ پیروں کو نرم بنائیں گے۔ لیموں کا رس یا گودا اگر چہرے پر ملا جائے تو چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اگر دانتوں اور مسوڑھوں پر لیموں کا رس ملا جائے تو دانتوں پر جما ہوا میل بھی اترنے لگتا ہے۔ اور پائیاں یا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر لیموں کے چھلکوں کو باریک

پیس کر حسب ضرورت کسی بھی کریم میں ملا کر، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں پر لگایا جائے تو حلقے دور ہو جاتے ہیں۔ چکو ترے کے چھلکوں میں تیل ہوتا ہے، لہذا انہیں نہ پھینکیں۔

خوبصورتی کا بنیادی ذریعہ وٹامنز

خوبصورت نظر آنے کی بات ہو تو خواتین کی سوچ کا نکتہ عموماً بناؤ سنگھار کی اشیا، کاسمیٹکس اور بیوٹی پارلر کی جانب ہی جاتا ہے۔ لیکن اس چکر میں یہ بھلا دیا جاتا ہے کہ تروتازہ اور صحت مند جلد کے لیے جن چیزوں کی بنیادی ضرورت ہے انہیں بالکل نظر انداز کیا جا رہا ہے۔ خواتین بیوٹی پارلر جانے کے لیے تو وقت نکال لیتی ہیں لیکن تروتازہ رہنے کے لیے غذا اور طرز زندگی کو اپنانا بھول جاتی ہیں۔ یہاں ہم چند ایسے وٹامنز کے بارے میں بتائیں گے جن کا استعمال جلد کی شادابی اور خوبصورتی کے لیے نہایت اہم ہے۔ کاسمیٹکس میں بھی ان وٹامنز کے پائے جانے کا دعویٰ کیا جاتا ہے لیکن حقیقت کوئی نہیں جانتا کہ یہ حیاتین کیا ہیں۔ ان کے بہتر اور مضر اثرات کے بارے



میں جاننا بہت ضروری ہے۔ ان شامل کیے جانے والے حیاتین میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای، وٹامن ایف، وٹامن ایچ اور وٹامن کے شامل ہیں۔ سب سے پہلے وٹامن ڈی کی بات کرتے ہیں یہ وٹامن پانی میں حل نہیں ہوتا، جسم کی قوت مدافعت مستحکم رکھتا ہے۔ یہ جلد کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم کے خلیات کی تیاری میں اضافہ ہو جاتا

ہے۔ اس کے بیرونی استعمال سے جھریاں ہلکی ہو جاتی ہیں اور عمر کی وجہ سے اس پر ابھرنے والے دھبے بھی ہلکے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے مضر اثرات میں جلد سوج بھی سکتی ہے۔ اس میں خارش اور جلن ہونے کے علاوہ اس کی پرتیں بھی اتر سکتی ہیں۔ اسی طرح جلد پر دھوپ کے مضر اثرات میں اضافہ ہو سکتا ہے، اس لیے جلد محفوظ رکھنے کیلئے سن اسکرین کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔ وٹامن بی یعنی نیا سین (Niacin) حسن افزا اشیا میں مدتوں سے شامل ہو رہا ہے۔ ان اشیا میں اسے رنگت کی صفائی اور نکھار کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جدید حسن افزا اشیا میں وٹامن بی سیٹامی مرکب شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے جلد نمی سے محروم نہیں ہوتی اور زیادہ صحت مند اور تازہ نظر آتی ہے۔

جلد کی شادابی کے لئے ماسک

ملازمت پیشہ خواتین کیلئے اپنے مصروف اوقات کار میں سے چہرے اور جلد کی حفاظت اور اپنے رنگ و روپ کو نکھارنا نہایت مشکل مرحلہ ہوتا ہے اس کے علاوہ بعض گھرانوں کا طرز رہائش کچھ اس طرح کا ہوتا ہے کہ وہاں خواتین کا بیشتر وقت دھوپ میں گزرتا ہے، ایسی صورت حال میں جلد کی قدرتی تازگی کا خاتمہ اور رنگ کا جل جانا لازمی امر ہے۔



اس حوالے سے عام مشاہدہ یہی ہے کہ خواتین کی اکثریت دھوپ سے جلے رنگ کو نکھارنے کے لئے مختلف رنگ گورا کرنے کی کریمیں یا پھر پلچ استعمال کرتی ہیں۔ اسکے علاوہ اس مقصد کے لئے تین سے چار کریموں کے مکسچر کا استعمال بھی عام دیکھنے میں آتا ہے۔ پلچ کریموں کا استعمال جلد کو وقتی طور پر تو صاف ستھرا کر دیتا ہے تاہم یہ مستقل طریقہ علاج نہیں۔ اس کے علاوہ اس طرح جلد کی قدرتی رنگ کی واپسی بھی ممکن نہیں تاہم ان کریموں کا استعمال جلد کے دیگر مسائل میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔ دھوپ سے جلے رنگ کو نکھارنے کے لئے گلاب اور پھٹگری کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے تھوڑی سی پھٹگری کو عرق گلاب میں پیس کر شامل کریں اب اس آمیزے کو رات میں سونے سے قبل آدھے گھنٹے کے لئے چہرے پر لگائیں۔

آگ سے جلنے، تیزاب سے جھلنے والے داغ کے لئے

ایک پاؤسروں کا تیل اور آدھ پاؤ گولے کر کوٹ لیں۔ تیل میں گولے شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گولے جل کر کونکے بن جائے تو اتار لیں۔ گولے نکال کر پھینک دیں۔ تیل کسی بوتل میں نکال لیں۔ روزانہ رات کو سوتے وقت یہ تیل داغ پر لگائیں۔ صبح منہ دھو لیں۔ ایک مہینے کے استعمال سے داغ ختم ہو جائیں گے۔

ہلدی اور لیموں سے جلد کی حفاظت

آج کل خواتین ہلدی اور لیموں کے مساج سے اپنی جلد کو بہترین غذائیت مہیا کرتی ہیں جس سے ان کی جلد چمک دار اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے، ایسی جلد ہر قسم کے دانوں سے محفوظ رہتی ہے ہلدی سے چہرے پر مساج کرنے سے چہرے کا رواں ختم ہو جاتا ہے اور تھریڈنگ کی ضرورت نہیں پڑتی اس کے علاوہ رنگت الگ نکھر آتی ہے



جلد سے بالوں کا خاتمہ کرنے کے لئے ویکس بھی چینی اور لیموں کو ایک خاص مقدار میں مکس کر کے تیار کی جاتی ہے۔ بیسن کا بھوسا اور آٹا بھی جلد کی کلیننگ میں بے حد کارآمد ثابت ہو رہے ہیں ان قدرتی اشیا کو استعمال کرنے سے جلد کی کم عمری اور صحت و کشش میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب کہ صابن اور دیگر مصنوعی اشیا کی پروڈکٹس مارکیٹ میں ملتی ہیں اور انہیں گھر پر بھی مختلف طریقوں سے تیار کیا جاسکتا ہے۔ شہد کے مساج سے چہرے کی رنگت ایسی نکھرتی ہے اور آپ کو بیوٹی پارلر جانے کی بھی ضرورت نہیں رہتی۔

جلد کی رنگت نکھاریے



لاہور (ویمن ڈیسک) خوب صورت نظر آنا ہر عورت کا بنیادی حق ہے اور ایک عورت کے خوبصورت نظر آنے ہی سے اس کی سلیقہ مندی کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ آج کل کے جدید دور میں یوں تو کئی ذرائع دستیاب ہیں۔ جو خواتین کے حسین نظر آنے کے شوق کی تکمیل کر سکتے ہیں، لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ خواتین ایسے کون سے طریقے استعمال کریں جن سے کم وقت اور کم خرچ میں وہ جاذب نظر دکھائی دیں۔ آج کل بیوٹی پارلرز بھی بہ کثرت موجود ہیں اور بازار میں کئی مہنگی، حسن افزا اشیاء دستیاب ہیں لیکن کیا کسی خاتون کی ان تک رسائی ہو سکتی ہے یقیناً نہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ گھریلو اور کم آمدنی والے طبقے سے تعلق رکھنے والی خواتین کی کچھ اس طرح رہنمائی کی جائے کہ وہ بھی خوب صورت نظر آسکیں۔ ہر جہل طریقے نہ صرف خواتین بلکہ مہنگے ترین بیوٹی پارلرز میں بھی استعمال ہو رہے ہیں۔ مثلاً دودھ، لیموں، شہد اور انڈے جیسی اشیاء خواتین کے چہرے، جلد اور بالوں کی دیکھ بھال کیلئے استعمال کی جاتی ہیں۔ تھوڑی عقل مندی سے ان چیزوں کا استعمال گھری میں کر کے اپنے حسن کی حفاظت کی جاسکتی ہے اور اب چونکہ سردیوں کا موسم ہے تو چہرے کی خشکی کے مسائل عام نظر آتے ہیں۔ آپ کی سہولت کیلئے چند ایسے گھریلو نسخے درج کے جا رہے ہیں کہ جن سے بہت کم خرچ اور کم وقت میں خواتین خود کو دل کش بنا سکتی ہیں۔ گھریلو فیشل کے ضمن میں چہرے کی صفائی اور جھریوں سے بچاؤ کیلئے کچھ طریقے بتائے جا رہے ہیں جن سے چہرہ نکھرا نکھرا اور شاداب نظر آتا ہے چہرے کی صفائی کے لیے ٹھنڈا دودھ بہترین کلینزر ہے روٹی کو دودھ میں بھگوئیں اور چہرے کو صاف کریں اگر جلد زیادہ میلی ہو رہی ہے تو ایک چمچ دودھ کو ذرا سا گرم کر کے اس میں تین سے چار قطرے لیموں کے ڈال لیں اور چہرے پر لگائیں پھر بیس منٹ بعد منہ دھولیں۔ موچر اترنگ دوسرا مرحلہ ہے۔ اس کے لیے کھانے کے دو چمچ شہد یا دودھ کی تھوڑی سی بالائی لے کر چہرے پر لگائیں اور ہاتھوں سے مساج کریں۔ چکنی جلد والی خواتین دودھ یا شہد میں چند قطرے لیموں کے ڈال کر مساج کریں۔ چہرے کا مساج کرنے سے پہلے دو باتیں اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔

چہرے سے فالتو بال ختم کرنا

☆ بیسن کو پانی میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔ جب یہ ہلکا خشک ہو جائے تو اسے ہاتھ کی مدد سے کھریج کر اتار لیں۔ اس سے بال جڑ سے نکل آئیں گے۔

☆ پانی میں نمک ڈال کر سوئی کپڑے سے اسے چہرے پر ملیں۔ تقریباً ایک ہفتے کے باقاعدہ استعمال سے بال ختم ہو جائیں گے۔

خوبصورتی کیلئے بادام کا استعمال

کڑوے بادام جلد کی بیماریوں کا شافی علاج سمجھے جاتے ہیں، خاص طور پر اینگزیما میں، اس مقصد کیلئے کڑوے باداموں کی چند پتیاں لے کر انہیں پیس لیں اس میں تھوڑا سا پانی اور کریم بھی ملائیں، آمیزہ تیار ہونے پر اسے متاثرہ حصوں پر لگائیں، اس کے علاوہ بادام خواتین کی خوبصورتی میں بھی اہم کردار کے حامل ہیں۔ اگر آپ



کے چہرے پر پمپلا ہیں تو بادام ان پمپلز کو ختم کر کے جلد کی خوبصورتی کو بحال کرتے ہیں، چشمہ پہننے والی خواتین و حضرات کی ناک پر دونوں اطراف پڑ جانے والے نشانات بھی باداموں اور ناریل کا تیل ملا کر مالش کرنے سے دور ہو سکتے ہیں، باداموں کا پیسٹ اگر بالائی اور گلاب کی کلیوں کے پیسٹ کے ساتھ ملا کر ہر روز چہرے پر لگایا جائے تو یہ بھی حسن کی دلکشی میں اضافے کا باعث ہوتا ہے کیونکہ جلد بالکل صاف و شفاف ہو جاتی ہے اور چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں، کیل مہاسوں کے علاوہ جلد کی خشکی سے بھی نجات مل جاتی ہے نیز چہرہ بھی تازہ اور گلقت محسوس ہونے لگتا ہے، گہری رنگت کے حامل ہونٹوں پر بھی اگر بادام اور ناریل کا تیل برابر مقدار میں ملا کر لگایا جائے تو وہ بھی فائدہ مند ہوتا ہے اور ہونٹوں کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے، بادام کا تیل ایک حیرت انگیز موٹیوچراگز بھی ہے جسے ٹرائی کرنے کے بعد آپ کو فریکل کریموں سے نجات مل سکتی ہے۔

چہرے کے داغ دھبے

i- ویسی سنگترے کے چھلکے اتار کر سوکھا لیں۔ ان کو باریک پیس کر چہرے پر ایٹن کی طرح استعمال کرنے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

ii- لیموں کے چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر رات کو لگایا کریں۔

iii- بالائی میں لیموں کا رس قطرے ڈال کر چہرے پر ملیں۔

iv- تازے دودھ میں چند قطرے گلیسرین ڈال کر چہرے پر لگائیں۔

اس سے نہ صرف چہرے کے داغ دھبے دور ہونگے بلکہ چہرے پر تڑپ تازگی اور نکھار آئے گا۔

v- مولی کے بیج پیس کر رکھ لیں۔ تھوڑے سے دہی میں ملا کر چہرے پر

لگانے سے چند دنوں میں دھبے دور ہو جائیں گے۔

رنگ گورا کرنے کا طریقہ

ہلکا پودینے کی پتیاں لے کر انہیں ابال کر ان کا پانی ٹھنڈا کر کے نہار منہ استعمال کریں۔

ہلکا گاجر کھانے سے اس کا جوس پینے سے بھی رنگ سرخ و سفید ہوتا ہے۔
ہلکا کسی برتن میں پانی ابال لیں۔ پھر اس پانی کی بھاپ اپنے چہرے پر لیں۔ اس سے چہرے کے مسام بھی کھلتے ہیں۔ چہرہ صاف و شفاف اور رنگ گورا ہوتا ہے۔

ہلکا لیموں کا رس چہرے پر ملنے سے بھی رنگ گورا ہوتا ہے۔

خشک جلد کے لیے



سب سے زیادہ جلدی مسائل کا شکار خشک جلد کی ٹون رکھنے والی خواتین ہی ہوتی ہیں۔ خارش وغیرہ کی پریشانی کے علاوہ اگر جلد کی گہدہاست کی جانب سے بے اعتنائی برتی جائے تو خشک جلد پہ قبل از وقت ہی جھڑیاں پڑنے کی ناخوشگوار صورتحال کا سامنا بھی خشک جلد کی حامل خواتین اپنی جلد کی باقاعدہ کلیننگ اور موئسچرائزنگ پہ بھرپور توجہ دینے کے ساتھ ساتھ درج ذیل فیس پیک بھی مہینے میں 4-5 مرتبہ ضرور آزمائیں اور اس کے حسن افزاء نتائج سے مستفید ہوں۔ ایک عدد انڈالیں اسے اتنا پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے اس کے بعد اس 1 چائے کا چمچ شہد، 1 چائے کا چمچ گلیسرین اور 1 چائے کا چمچ روغن بادام ملا کر مکس کریں۔ اس فیس پیک کو چہرے اور گردن پر 15-20 منٹ تک لگائیں اس کے بعد سادے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔

موسم سرما اور چہرے کی نگہداشت

اور چھائیاں دور ہو جائیں گی۔

صبح منہ دھونے کے بعد ٹھنڈے پانی کے چھیننے مارنے سے مہاسے اور دانے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرے پر تازگی آ جاتی ہے۔

سردیوں کے موسم میں چہرے اور ہاتھوں پر خشکی نے اپنا رنگ دکھانا شروع کر دیا ہے، اس لئے لیموں، عرق گلاب اور گلیسرین کا مرکب بنا کر رکھیں اور رات کو سونے سے پہلے ہاتھوں اور منہ پر ضرور لگائیں۔

کچن میں کام کرنے والی خواتین اس مرکب کو ایک شیشی میں ڈال کر اپنے پاس رکھیں اور برتن دھونے کے فوراً بعد ہاتھ صاف کر کے یہ مرکب ہاتھوں پر لگائیں، اس سے ہاتھ نرم اور ملائم ہو جائیں گے۔

اسی طرح کپڑے دھونے یا پانی کے دیکر کام کرنے کے بعد بھی اس کا استعمال مفید ہوگا۔ ملٹانی مٹی، عرق گلاب، اور نچ جوس اور شہد ایک ایک کر کے چہرے پر لگائیں، دس منٹ بعد سادے پانی سے منہ دھولیں۔

دارچینی کو گریپ فروٹ کے رس میں ملا کر روزانہ رات کو ہونٹوں پر لگانے سے ہونٹوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے۔

موسم سرما میں بالائی میں لیموں اور شہد ملا کر استعمال کرنے سے چہرہ صاف و نرم ہوتا ہے۔ یہ عمل رات کو سونے سے پہلے کیا جائے تو بہت افادہ ہوتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے تمام میک اپ اتار کر اچھی طرح چہرے کی کلیننگ کر کے تو لیے کی مدد سے چہرہ صاف کر کے بعد میں کسی اچھی کولڈ کریم سے مساج کر لینا چاہئے۔

خوبصورت نظر آناسب کی خواہش ہے۔ خواتین اس خواہش کی تکمیل اور اپنی جلد کو صاف اور چمک دار بنانے کے لئے ہر وقت کوشاں نظر آتی ہیں۔ انہیں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ قدرت نے آپ کی جلد کو جو رنگت عطا کی ہے، وہ بدل نہیں سکتی، اس لئے آپ کوشش کریں کہ آپ کی جلد چمکدار اور صاف ستھری ہو۔ یہ نہیں کہ گورے رنگ کے چکر میں الٹی سیدھی کریمیں اور ادویات کے استعمال سے اسے مزید خراب کریں، زیادہ تر قدرتی اشیاء کے استعمال سے جلد کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔

چہرے پر فالتو بالوں سے چہرے کی رنگت متاثر ہوتی ہے، اس لئے اگر ایک چھپے شہد میں ایک آڑو کا گودا ملا کر لگائیں، 10 منٹ لگا رہنے دیں، پھر سادہ پانی سے منہ دھولیں تو اس سے چہرے کے فاضل بالوں کی افزائش کم ہونے لگتی ہے اور چہرہ صاف و شفاف نظر آنے لگتا ہے۔

منہ دھونے کے پانی میں ایک لیموں نیچوڑ کر استعمال کریں تو اس سے جلد نرم و ملائم چمک دار ہو جاتی ہے۔

نہانے کے بعد زخموں پر لیموں کا عرق ملنے۔ کچھ دیر کے بعد اس پر سرسوں کا تیل لگائیں اور دو تین منٹ بعد تو لیے سے چہرہ صاف کر لیں۔ چند مرتبہ یہ عمل کرنے سے زخموں سے ہو جائیں گے۔

خربوڑ کے گودے کا چہرہ پر لپ کر لیں اور بعد میں چند منٹ کے وقفے سے سادہ پانی سے چہرہ دھو ڈالیں۔ اس سے مہاسے

گر و پیش کا ماحول، آب و ہوا اور عمر ہماری جلد پر اثر ڈالتی ہے۔ جلد خراب یا کمزور ہونے انسان کا ظاہری رنگ روپ ہی متاثر نہیں ہوتا بلکہ کئی بیماریوں کے حملے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ متوازن خوراک کے ذریعے ہم اپنی جلد کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

ہم جو کچھ کھاتے ہیں، چاہے وہ سبز یاں ہوں یا پھل، یا گوشت، مچھلی اور اناج، اس کا اثر ہماری جلد پر بھی پڑتا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر ایسے کئی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو ہماری جلد کو گھبرایوں سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اپنی خوراک میں مچھلی، سبزیوں والی سبزیاں، پھل اور زیتون کا تیل شامل کرنے سے دل کے امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، اور موٹاپے پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ لیکن متوازن خوراک کے فوائد صرف یہیں تک محدود نہیں ہیں بلکہ اٹلی میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ متوازن خوراک جلد کے کینسر سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک خاص مرکب اومیگا تھری انسانی جلد کے خلیوں کو خشک اور بخت سے محفوظ رکھتا ہے اور اسے کھردرا اور سخت ہونے سے بچاتا ہے۔ یہ مرکب مچھلی میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سبزیوں اور زیتون کے تیل میں سورج سے آنے والی معزز صحت الٹرا وائلٹ ریز سے محفوظ فراہم کرنے والے اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ ہمیں فضا میں موجود آلودگی سے جلد کو بچانے والے نقصان سے بھی بچاتے ہیں۔

فلوریڈا کے ایک سائنسی تحقیقی مرکزی ایک ماہر لڑی بورمن کا کہنا ہے کہ زیتون کے تیل اور لہناڑوں میں موجود نامیاتی مرکبات اس کی میٹابولک عمل کو روکنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جو سورج کی تیز شعاعوں سے جلد کے اندر شروع ہو جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جو افراد کسی وجہ سے گوشت استعمال نہیں کرتے، اور زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں پر انحصار کرتے ہیں، نہ صرف یہ کہ ان کی جلد کے دوسروں کی نسبت بچتر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں بلکہ عمر میں اضافے کے باوجود ان کی جلد نسبتاً زیادہ عرصے تک جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

جلد کی صحت کے ایک ماہر فرانسسکو فسکو کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنی جلد کو طویل عرصے تک صحت مند، خوش نما اور جھریوں سے محفوظ رکھنے کے خواہش مند ہیں تو آپ اپنی خوراک میں سے میدے سے بنی ہوئی اشیاء، اور سفید چینی کو نکال دیں۔ کیونکہ یہ چیزیں ہمارے اعضائے ریجہ کے ساتھ ساتھ جلد کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ دو مشورہ دیتے ہیں کہ ان کی بجائے آپ اناج، مچھلی، بغیر چکنائی کا گوشت، سبزیاں اور پھل زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔

نیویارک میں قائم جلد کی دیکھ بھال سے متعلق ایک مرکزی ایک معالج لیزا ایرین کہتی ہیں کہ زیادہ چکنائی اور چھٹی خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھا دیتی ہے۔ کولیسٹرول کی زیادتی کئی مہلک امراض کی راہ ہموار کرتی ہے اور اس سے جلد کے خلیوں کی خشک اور بخت بھی بڑھ جاتی ہے جس کا نتیجہ جلد کی ذیلی ہونے کی شکل میں نکلتا ہے۔

ڈاکٹر ایرین کہتی ہیں کہ اگر آپ اپنی جلد کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو ایک کام ضرور کرنا ہوگا اور وہ ہے اپنی خوراک میں چکنائی کی مقدار کم کرنا۔

تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ ہماری جلد کو کچھ چکنائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے مگر ایک خاص قسم کی چکنائی کی، جو معمولاً زیتون کے تیل اور بادام اخروٹ وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ خوراک سے ہمیں وٹامنز، معدنیات، نمکیات اور پروٹینز کے ساتھ ساتھ حرارے بھی حاصل ہوتے ہیں جو روزمرہ کام کاج کے لیے توانائی فراہم

چہرے کی خوبصورتی کیلئے آزمودہ ٹونکے

☆ چینی کونکسی میں چیس کر ایک ڈبے میں رکھ لیں پھر ہر 4 یا 5 دن بعد منہ دھوتے ہوئے صابن لگا کے چٹکی بھر پسی ہوئی چینی لے کے فیس چہرے مساج کریں خاص کر وہاں یہاں بلیک ہیڈز ہوتے ہیں ہکا مساج کرنے کے بعد دھو لین آپ دیکھیں گی کہ فیس ایسے لگے گا جیسے ابھی ابھی فیشل کروایا ہو بہت ہی صاف

☆ سیب کارس ایک کھانے کا چمچ

لیمو کارس ایک چوتھائی کھانے کا چمچ

دونوں کو اچھی طرح مکس کر کے چہرے پر لگائیں اور ہلکے ہاتھ کا مساج کریں * اور بیس منٹ تک لگا رہنے دیں اس کے بعد معیاری بیوٹی سوپ سے منہ دھولیں *

نتیجہ آپ کے سامنے ہوں گے۔

☆ ایک بہت اچھی ٹپ -- فریش ملک -- بوائے کرنے سے پہلے اس کے اوپر جو لیٹری آ جاتی ہے -- وہ چہرے پر کچھ دیر لگا دینے سے -- اسکن کلین اور چمکدار ہو جاتی ہے --

☆ جین پاؤڈر ملک -- ذرا سی بلدی -- اور اگر شہد ہو تو وہ بھی -- اگر نہ ہو تو باقی تین چیزوں میں تھوڑا سا فریش ملک ڈال کر پیسٹ بنا کر 20 منٹ چہرے پر لگائیں -- بہت اچھا رزلٹ آتا ہے --

☆ لیمن کارس لے کے اس میں شہد ملا کے 5 منٹ مساج کرنے کے بعد 20 منٹ کے لیے تھوڑا دین پھر منہ دھو لین اس سے بھی فیس پے بہت اچھی چمک آتی ہے

سکن واٹٹنک فیشل

skin whitening facial

طریقہ

- ۱۔ سب سے پہلے اچھے سے کلینزر سے 5 منٹ کلینزنگ کریں اب اسٹیج کی مدد سے صاف کر لیں
 - ۲۔ کلینزنگ کرنے کے دوران بار بار اپنے ہاتھوں پر پانی لگائیں
 - ۳۔ اب Apricot scrub کی مدد سے scrubbing کریں گردن سے شروع کریں اور اوپر کی طرف مساج کرنا شروع کریں جب پورے چہرے پر اچھی طرح سکرب کر لیں تو اسٹیج سے صاف کر لیں اگر black heads یا white heads ہوں تو پھر سکرب اتاریں نہ بلکہ steam لیں پھر اسٹویا یا black head remover applicator سے تمام black heads نکال دیں اب اسٹیج سے چہرہ صاف کر لیں
 - ۴۔ اب اچھے سے toner سے سکن کی ٹوننگ کریں
 - ۵۔ اب اسکے بعد cucumber کریم سے مساج کریں۔ کریم کو اتاریں نہیں بلکہ اس کے اوپر ہی ماسک لگائیں
 - ۶۔ آخر میں ماسک لگائیں سب سے بہترین ماسک مڈ ماسک ہے مڈ ماسک بنانے کا طریقہ
- dry ماسک لیں اس میں انڈے کی زردی اور دو دو ڈال کراچھی طرح مکس کریں
- اب یہ ماسک اپنے چہرے پر لگائیں جب خشک ہو جائے تو رگڑ کر اتار لیں اور آخر میں ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں

فاؤنڈیشن سے چہرے کی حفاظت



فاؤنڈیشن چہرے کے میک اپ کیلئے انتہائی اہم چیز ہے، یہ معمولی سے معمولی نقص کو چھپا کر باقی میک اپ کیلئے ایک سطح فراہم کرتا ہے۔ فاؤنڈیشن چہرے کے بعض حصوں کو نمایاں کرنے اور چمک دار بنانے کے کام بھی آتا ہے۔ فاؤنڈیشن دو قسم کے ہوتے ہیں ایک میں چکنائی بنیادی عنصر کے طور پر شامل ہوتی ہے اور دوسرے میں پانی بنیادی عنصر کی حیثیت رکھتا ہے لہذا جلد کی کی مناسبت سے اس کا انتخاب کریں۔ فاؤنڈیشن خریدنے سے پہلے بوتل سے تھوڑا سا فاؤنڈیشن نکال کر اپنی کلائی پر ملیں اگر یہ جلد پر نمایاں نظر نہیں آ رہا تو سمجھ لیں یہ شیڈ آپ کیلئے مناسب ہے۔ پورے چہرے پر فاؤنڈیشن لگانے کے بجائے جہاں ضرورت ہو وہاں لگائیں گردن اور کانوں پر بھی ہلکا فاؤنڈیشن لگائیں تاکہ یہ حصے بھی چہرے کی رنگت کے مطابق فیس پاؤڈر کو پف یا برش کی مدد سے چہرے اور گردن پر اس طرح لگائیں کہ دونوں ہم رنگ نظر آئیں کہیں کمی یا زیادتی نہ ہو۔ پاؤڈر لگانے سے میک اپ دیر تک قائم رہتا ہے اس کے علاوہ یہ جلد کی حفاظت کرتا ہے اور جلد سے نکلنے والی فاضل چکنائی کو جذب کرتا۔

بیوٹی گائیڈ

(1) ایک انڈے کی سفیدی لے کر اس کو پھینٹئے۔ اس میں ایک چمچ بھر کر خالص شہد ملا لیجئے۔ اسے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیے پھر چہرے پر ٹھنڈے پانی



کے چھیننے ڈالنے صاف تولیے سے خشک کر لیجئے۔ یہ لپ چہرے کی صقلین اور بڑھاپے کے آثار ختم کر دے گا۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار یہ عمل ضرور کیجئے۔

(2) چہرے کی جلد کی تروتازگی اور تازگی کیلئے ملتان مٹی کھیرے اور شہد کا ماسک جو آپ خود گھر پر تیار کر سکتی ہیں۔

ایک بڑا چمچ ملتان مٹی، ایک چائے کا چمچ عرق لیموں اور ایک انڈے کی سفیدی سب چیزوں کو ایک جان کر کے مخلول بنالیں۔ اس کو روٹی کی مدد سے گردن اور چہرے پر لپ کر دیں، آنکھوں کے ارد گرد کی جگہ چھوڑ دیں۔ دس منٹ بعد منہ ٹھنڈے پانی سے دھولیں یہ ماسک چکنی جلد کیلئے مفید ہے اور ہاں یہ بات یاد رکھیں یہ ماسک تیس سال کی عمر کی نہیں استعمال کریں۔ اور خشک جلد والی نہیں اپنا چہرہ نیم گرم پانی سے دھولیں۔

(3) کھیرے کو دھو کر چھیل لیں پھر اسے کدو کش کر لیں اسے صاف ٹمبل کے کپڑے میں چھان لیں۔ پہلے چہرے کو تین سے دھولیں۔ چہرہ خشک کر کے روٹی کی مدد سے کھیرے کا تمام رس چہرے پر لگائیں آدھے گھنٹے کے بعد اپنا چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔ چہرہ خشک کر کے کافی عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں۔ بعد میں ہلکا سا پاؤ ڈر لگائیں۔ یہ ماسک چکنی جلد رکھنے والی خواتین کیلئے مفید ہے۔ اس کے ساتھ کسی قسم کی چکنی کریم استعمال نہ کریں لیکن ویٹنگ کریم لگانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

کیل اور مہاسے

1۔ مٹی کی ایک کوری پیالی میں ایک چمچ بالائی ڈالیں۔ تین عدد بادام اچھی طرح گھس کر مرہم بنائیں۔ سوتے وقت اچھی طرح مندر دھو کر اس مرہم کا آدھا حصہ لے کر چہرے پر پھیریں بقیہ آدھے مرہم کو چہرے پر لپ کر کے سو جائیں۔ صبح کو تین سے مندر دھولیں۔

2۔ دودھ میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر مالش کریں جلد پر تازگی آئے گی مسامات کھل جائیں گے۔

3۔ ایک پاؤ تازہ پودینے لے کر اس کا رس نکالیں ایک پیالی میں تھوڑی سی کولڈ کریم ڈال کر اس میں پودینے کا رس خوب پھینٹیں جب جاگ دار کریم بن جائے تو چہرے پر لپ کر کے پانچ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ نیم گرم پانی سے دھو کر ٹھنڈے پانی کی پھواریں۔ آخر میں کسی صاف تولیے سے چہرہ خشک کر لیں ہفتے میں دو مرتبہ یہ عمل کریں۔ اس سے مہاسے اور کیلیں انشاء اللہ دور ہوں گی۔

خوبصورتی میں کلینزنگ کا کردار

باقاعدگی سے جلد کی کلینزنگ چہرے کی جلد کو صحت مند بنانے اور کئی مسائل سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ ایک اچھا کلینزر جہاں جلد کو دن بھر کے میل کچیل اور گرد و غبار سے پاک کرتا ہے وہیں اسے ضروری اجزاء فراہم کر کے موٹھراؤز بھی کرتا ہے۔ کاسمیٹکس کی خریداری کے دوران کوئی بھی کلینزر منتخب کرنے سے قبل اس کی تھوڑی سی مقدار



ہاتھ کی باہر کی جانب لگا کر اسے ہلکا سا مل کر چیک کر لیں۔ اگر یہ کلینزر آپ کی جلد سے گرد و غبار کو میل کی صورت میں اتار دے تو یہ ٹھیک ہے بصورت دیگر مارکیٹوں میں ایسے کلینزر کی بہتات موجود ہے جو محض کسی بھی عام لوشن کا کام ہی دیتے ہیں اور جلد کی صفائی میں کوئی کردار ادا نہیں کرتے۔ دن بھر میک اپ میں رہنے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ باقاعدگی سے جلد کی کلینزنگ کو معمول بنائیں اور اس کے بعد چہرے پر کوئی بھی اچھا موٹھراؤز لگا کر سو جائیں۔ بازاری مصنوعات سے گریز کرنے والی خواتین دودھ یا بالائی میں چند قطرے لیموں ملا کر اس سے بھی کلینزر کا کام لے سکتی ہیں۔ یہ چیزیں جہاں کسی بھی اچھے کلینزر کا کام کرتی ہیں وہیں قدرتی اور خالص ہونے کی وجہ سے کسی قسم کے منفی اثرات بھی مرتب نہیں کرتی۔

خوبصورتی کیلئے بادام کا استعمال

کڑوے بادام جلد کی بیماریوں کا شافی علاج سمجھے جاتے ہیں، خاص طور پر اینگیزیم میں، اس مقصد کیلئے کڑوے باداموں کی چند پتیوں لے کر انہیں پیس لیں اس میں تھوڑا سا پانی اور کریم بھی ملائیں، آمیزہ تیار ہونے پر اسے متاثرہ حصوں پر لگائیں، اس کے علاوہ بادام خواتین کی خوبصورتی میں بھی اہم کردار کے حامل ہیں۔ اگر آپ



کے چہرے پر پمپلا ہیں تو بادام ان پمپلز کو ختم کر کے جلد کی خوبصورتی کو بحال کرتے ہیں، چشمہ پہننے والی خواتین و حضرات کی ناک پر دونوں اطراف پڑ جانے والے نشانات بھی باداموں اور ناریل کا تیل ملا کر مالش کرنے سے دور ہو سکتے ہیں، باداموں کا پیسٹ اگر بالائی اور گلاب کی کلیوں کے پیسٹ کے ساتھ ملا کر ہر روز چہرے پر لگایا جائے تو یہ بھی حسن کی دلکشی میں اضافے کا باعث ہوتا ہے کیونکہ جلد بالکل صاف و شفاف ہو جاتی ہے اور چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں، کیل مہاسوں کے علاوہ جلد کی خشکی سے بھی نجات مل جاتی ہے نیز چہرہ بھی تازہ اور گلقت محسوس ہونے لگتا ہے، گہری رنگت کے حامل ہونٹوں پر بھی اگر بادام اور ناریل کا تیل برابر مقدار میں ملا کر لگایا جائے تو وہ بھی فائدہ مند ہوتا ہے اور ہونٹوں کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے، بادام کا تیل ایک حیرت انگیز موٹیوچراگز بھی ہے جسے ٹرائی کرنے کے بعد آپ کو فریکل کریموں سے نجات مل سکتی ہے۔

آگ اور تیزاب سے جلنے والے داغ دھبے ختم کرنے کا طریقہ
ایک پاؤسروں کا تیل اور آدھا پاؤ گز لیکر کوٹ لیں پھر تیل میں گز شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
جب گز جل کر کوئلہ بن جائے تو اتار لیں اور گز نکال کر پھینک دیں۔
تیل کسی بوتل میں نکال لیں۔
روزانہ رات کو سوتے وقت یہ تیل داغ پر لگا کر سو جائیں اور صبح منہ دھو لیں۔
ایک مہینے کے استعمال سے داغ بالکل ختم ہو جائیگے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

✿ گھر میں مینی کیور (Manicure) کرنے کا آسان اور مفید طریقہ کار ✿

انسان کی شخصیت میں جس طرح انسان کی صورت اہمیت کی حامل ہوتی ہے بالکل اسی طرح دلکش اور نرم و نازک ہاتھ بھی انسان کی شخصیت کو پراثر دکھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔



موسم کی تبدیلی کے باعث نہ صرف ہاتھوں کی حساس جلد کے خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے بلکہ اس سے ناخنوں کے بد رنگ ہو جانے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ لہذا اس مشکل سے نبرد آزمائی کے لیے آپکے ہاتھوں اور ناخنوں کو معمول سے زیادہ نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہاتھوں کی دلکشی اور خوبصورتی کو بڑھانے کے لیے آپ گھر میں ہی مختصر سے وقت میں اپنا بہترین Manicure کر سکتی ہیں۔

www.desiurduhit.com

ہاتھوں کی خوبصورتی اور حفاظت کے لیے مینی کیور (Manicure) کا طریقہ کار درج ذیل ہے:

- ☆ سب سے پہلے اپنے ہاتھوں کو معیاری صابن کے ساتھ اچھی طرح دھولیں۔ پھر ہاتھوں کو تولیے (Towel) سے خشک کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کے ناخنوں پر پہلے سے لگی نیل پالش کو نیل پالش ریموور (Nail Polish Remover) کے ساتھ صاف کر لیں۔
- اس کے بعد تھوڑی مقدار میں تیل اور چینی لے کر ان کو ایک پلاسٹک کے برتن میں اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ☆ پھر اس آمیزے کو ایک طرف رکھ کر اپنے ناخنوں کو فائلر کی مدد سے مطلوبہ شکل میں فائل کر لیں۔
- ☆ ناخنوں کو مناسب شکل دینے کے بعد چینی اور تیل کا Scrub لے کر اپنے ہاتھوں پر آہستگی کے ساتھ اسکا مساج کریں۔ پھر صابن استعمال کیے بغیر ہاتھوں کو تازہ پانی سے دھولیں اور تولیے سے ہاتھ خشک کر لیں۔

چہرے کی خوبصورتی اور نکھار کے لئے

☆ چہرے پر پسی ہوتی جئی کے دانے ملنے سے میلی سے میلی جلد صاف ہو جاتی ہے۔ چہرے کے تمام مسام کھل جاتے ہیں۔

☆ چہرے پر سیاہ دائرے نمودار ہو جائیں تو ان حلقوں پر ہلکا سبز رنگ لگائیں۔

☆ چہرے پر پھنسی ہو تو برف کا ٹکڑا کپڑے میں لپیٹ کر پھنسی پر لگائیں
☆ گردن اور سینے پر مر جھائی ہوئی کھال کے لئے کھیرے کے ٹکڑے لے کر آنکھوں پر ایک ایک آقریبا دس منٹ رکھیں۔ کھیرے کے اثر سے جلد تازہ ہوگی

☆ چہرہ صاف کرنے کے لیے چرونجی میں دودھ ملا کر چہرے پر لگانے سے رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

☆ دودھ میں زیتون کا تیل ڈال کر پینے سے بھی چہرے پر نکھار آتا ہے
☆ خالص شہد میں دودھ ملا کر چہرے پر ملیں۔

☆ شکر کے شربت میں لیموں کا رس ملا کر روزانہ پینے سے رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

☆ کارن فلور، دودھ اور لیموں کا رس مکس کر کے لگانے سے بھی چہرہ تازہ ہو جاتا ہے۔



داغ دھبوں سے پاک جلد

دھوپ، ناقص خوراک اور خراب صحت چہرے کی جلد کو متاثر کرنے کا سب سے اہم سبب ہیں، انسانی جلد حیرت انگیز حفاظتی رد عمل رکھتی ہے، جلد کی گہری اندرونی تہہ میں خلیے میلانین پیدا کرتے ہیں، جب ہم دھوپ میں آتے ہیں تو میلانین کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے، یہ عمل جب ایک دفعہ پیدا ہوتا ہے تو جلد کی بیرونی تہہ میں آ جاتا ہے اور



اس سے جلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں، اس لئے جلد کو دھوپ سے بچانا چاہیے اور ایسی مصنوعات کا استعمال کرنا چاہئے جو جلد کو دھوپ کے اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں، اس سلسلے میں سن سکرین کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن کسی بھی سن سکرین کریم کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ان میں کیمیائی اجزاء کی تعداد زیادہ نہ ہو۔ حسن و خوبصورتی کے ماہرین کے مطابق جلد کی حفاظت قدرتی مصنوعات سے کی جائے تو وہ نہ صرف جلد کے دھبوں کو ختم کرتی ہیں بلکہ اسے اندر تک صحت مند بھی بناتی ہیں، جلد کیلئے صندل کی لکڑی پر مشتمل سن سکرین دھوپ سے تحفظ کیلئے مثالی ڈھال کی حیثیت رکھتا ہے۔ جلد کی حفاظت کیلئے دوسرا اہم امر اس کی باقاعدگی سے کلیننگ ہے۔

سن سکرین خریدتے وقت ایسے برانڈ کا انتخاب کریں جس میں گلیسرین اور لیموں کا رس بھی پایا جائے، لیموں کے رس پر مشتمل فیس ماسک لگانے سے بھی جلد کی تہہ میں چھپا سا رامیل باہر نکل آتا ہے اور جلد تروتازہ رہتی ہے۔ اسی طرح خراب صحت اور ناقص خوراک بھی چہرے کی جلد کو بے رونق بنا دیتی ہے، اس مقصد کیلئے اچھی خوراک کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ جلد کی قدرتی نمی جبکہ خون میں نمکیات اور وٹامنز کی مقدار برقرار رکھی جائے، پھل، کچی سبزیاں اور سلاد وغیرہ جلد کیلئے انتہائی مفید ہیں۔ دن میں کم از کم تین گلاس جوس جلد کیلئے بہت مفید ہے، گاجر، سیب یا مالٹے اور کنو وغیرہ کا جوس جلد کو تروتازہ اور صحت مند بنانے سے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

بلیک ہیڈز منٹوں میں صاف

روزنامہ امت کراچی/حیدرآباد

بلیک ہیڈز چہرے کی خوبصورتی اور جلد کی ساخت کو بگاڑنے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ ایک عام جلدی مسئلہ ہے، جس کے کئی نام ہیں جیسے کہ پمپل، زٹ یا ایکنی وغیرہ اس کے علاوہ اسے "Comedo" بھی کہا جاتا ہے۔

بلیک ہیڈز قدرتی چکنائی سیم (Sebum) اور جلد کے خلیات کا ملاپ ہیں جو ہیر فولیکل میں جمع ہوتے ہیں یہ چونکہ کھلے منہ والے دانے ہوتے ہیں جو اسکن نہیں رکھتے اس لئے ہوا سے رد عمل پر یہ مساموں میں ایک بدبودار تہ بنا دیتے ہیں اور ہوا میں موجود آکسیجن اس چکنائی کے ساتھ مل کے اسے گہرا سیاہ کر دیتی ہے۔

بلیک ہیڈز زیادہ تر ناک کے سرے اور اس کے اطراف میں موجود ہوتے ہیں، لیکن کچھ لوگوں میں یہ دوسری جگہوں جیسے کہ کانوں، کندھوں اور پیٹھ وغیرہ میں بھی پائے جاتے ہیں۔ بلیک اور وائٹ ہیڈز ہر اس جگہ بن سکتے ہیں، جہاں پر ہیر فولیکل موجود ہوں۔

بلیک ہیڈز سے چھٹکارا پانے کے لئے مساج اور اسٹیمنگ کے علاوہ جلد کی دیکھ بھال اور صفائی کا باقاعدہ بنیادوں پر دھیان رکھنا بے حد ضروری ہے۔

آج ہم آپ کو بلیک ہیڈز ہٹانے کا ایک نہایت ہی سستا اور پراثر طریقہ بتاتے ہیں، جس کے لئے آپ کو گلو یا گوند کی ضرورت پڑے گی جو کہ ہر گھر میں موجود ہوتی ہے۔

☆ سب سے پہلے گولیس لیکن اس سے پہلے اپنے چہرے کو دھو کر خشک کر لیں۔

☆ آپ گلو کو اپنی ناک یا جس حصے پر بلیک ہیڈز ہیں وہاں پھیلا دیں۔

☆ جب گلو خشک ہو جائے تو ناک کو تھوڑا سا سکیڑیں، تاکہ مساموں سے سارے بلیک ہیڈز باہر نکل آئیں۔ پھر سوکھی ہونڈ، گلو کی پرت کو ہاتھ سے پکڑ کر اتار دیں، اس سادہ سی ٹپ سے نہ صرف بلیک ہیڈز نکل جائیں گے بلکہ آپ کی جلد بھی نرم و ملائم ہو جائے گی۔





بیوٹی ٹپس

داغ دھبوں سے پاک جلد

دھوپ، ناقص خوراک اور خراب صحت چہرے کی جلد کو متاثر کرنے کا سب سے اہم سبب ہیں، انسانی جلد حیرت انگیز حفاظتی رد عمل رکھتی ہے، جلد کی گہری اندرونی تہہ میں خلیے میلانین پیدا کرتے ہیں، جب ہم دھوپ میں آتے ہیں تو میلانین کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے، یہ عمل جب ایک دفعہ پیدا ہوتا ہے تو جلد کی بیرونی تہہ میں آ جاتا ہے اور



اس سے جلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں، اس لئے جلد کو دھوپ سے بچانا چاہیے اور ایسی مصنوعات کا استعمال کرنا چاہئے جو جلد کو دھوپ کے اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں، اس سلسلے میں سن سکرین کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن کسی بھی سن سکرین کریم کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ان میں کیمیائی اجزاء کی تعداد زیادہ نہ ہو۔ حسن و خوبصورتی کے ماہرین کے مطابق جلد کی حفاظت قدرتی مصنوعات سے کی جائے تو وہ نہ صرف جلد کے دھبوں کو ختم کرتی ہیں بلکہ اسے اندر تک صحت مند بھی بناتی ہیں، جلد کیلئے صندل کی لکڑی پر مشتمل سن سکرین دھوپ سے تحفظ کیلئے مثالی ڈھال کی حیثیت رکھتا ہے۔ جلد کی حفاظت کیلئے دوسرا اہم امر اس کی باقاعدگی سے کلیننگ ہے۔

سن سکرین خریدتے وقت ایسے برانڈ کا انتخاب کریں جس میں گلیسرین اور لیموں کا رس بھی پایا جائے، لیموں کے رس پر مشتمل فیس ماسک لگانے سے بھی جلد کی تہہ میں چھپا سا رامیل باہر نکل آتا ہے اور جلد تروتازہ رہتی ہے۔ اسی طرح خراب صحت اور ناقص خوراک بھی چہرے کی جلد کو بے رونق بنا دیتی ہے، اس مقصد کیلئے اچھی خوراک کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ جلد کی قدرتی نمی جبکہ خون میں نمکیات اور وٹامنز کی مقدار برقرار رکھی جائے، پھل، کچی سبزیاں اور سلاڈ وغیرہ جلد کیلئے انتہائی مفید ہیں۔ دن میں کم از کم تین گلاس جوس جلد کیلئے بہت مفید ہے، گاجر، سیب یا مالٹے اور کنو وغیرہ کا جوس جلد کو تروتازہ اور صحت مند بنانے کیلئے ادویات اور میک اپ سے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

نکھری جلد

وہ خواتین جو اپنی جلد کی رنگت کو نکھارنا چاہتی ہیں وہ اپنے چہرے پر آلو کا ماسک لگائیں۔ کچا آلو چھیل کر اسے دو حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک ٹکڑا لے کر اچھی طرح کچل کر کپڑے پر پھیلا کر چہرے پر لگائیں۔ اسے بھی رات کو ہی استعمال کریں۔ تمام رات میں اس کا عرق جلد میں جذب ہو جائیگا۔ صبح روئی کے پھاہے کو پانی میں ڈبو کر اس کی مدد سے چہرہ صاف کر لیں۔ اس کے بعد منہ دھولیں۔ شلجم اور گاجر میں پانی میں ابال کر انہیں کچل لیجئے اور اس آمیزے کو تمام چہرے پر لگا کر آدھ گھنٹہ تک جذب ہونے دیں۔ وقت پورا ہونے پر دودھ میں بھیگی ہوئی روئی سے چہرے کو صاف کر ڈالئے۔ یہ آپ کے چہرے کو میل سے صاف کر کے رنگ کو نکھار دے



گا، اگر آپ کی جلد کھردری اور خراب ہو گئی ہے تو لیموں اور زیتون کا روغن مفید ہے۔ ایک لیموں کے عرق میں زیتون کا روغن ایک چمچ ملائیں اور چہرے کو بھاپ دے کر ایک روئی کی گدی بنا کر گرم پانی میں نہوڑ لیں اور اس لیپ کو چہرے پر لگائیں۔ چہرے اور گردن کو آہستہ آہستہ تھکی دیں۔ نظر بیاہیں منت تک لگا رہنے دیں اور پھر خشک روئی سے پونچھ لیں۔ اب ٹمل میں برف کی ڈلی رکھ کر جلد کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ خشک جلد کیلئے روغن بادام کا ماسک بہترین ہے۔ پرانے قالین کا چہرے کے برابر ایک ٹکرا لیں اور اسے ناک اور آنکھوں سے کاٹ

کر سوراخ بنا لیں۔ بادام روغن گرم کریں اور اسے کپڑے پر اچھی طرح لگا کر چہرے کو پہلے ماسک کی مانند ڈھانپ لیں لیکن تیل اس قدر گرم ہو جس سے آپ کی جلد کو کوئی نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو۔ اس ماسک کو آدھا گھنٹہ چہرے کی جلد پر بیوست رہنے دیں۔ یہ ماسک رات کو لگایا جائے تو بہتر ہے اس کو اتار کر کسی ملائم کپڑے سے تیل صاف کر لیں۔ چہرے کو صبح نیم گرم پانی سے دھو کر صابن سے صاف کریں۔

آنکھوں کے حلقے دور کرنے کے لئے

☆ آنکھوں کے گرد حیاتین (ای) کا تیل لگائیں حلقے ختم ہو جائیں گے۔

☆ ایک عدد کیلا، ایک پاؤ پیپینہ، ایک پاؤ امرود، تینوں کی چاٹ بنا کر روزانہ استعمال کریں۔

☆ لیموں کے عرق میں روغن چینیلی کے چند قطرے ملا کر رات کو سوتے وقت آنکھوں پر لگانے سے حلقے دور ہوتے ہیں۔

☆ آلو کے ٹکڑے کو کدو کش کرنے کے بعد ملل کے کپڑے میں باندھ کر تقریباً پندرہ منٹ آنکھوں پر رکھنے سے بھی سیاہ حلقے ختم ہوتے ہیں۔

☆ ملل کے کپڑے پر نارنگی کا تازہ رس لگا کر آنکھوں پر رکھنے سے بھی حلقے ختم ہو جاتے ہیں۔

ہاتھوں اور چہرے کی پھٹی جلد:

ایک گلاس عرق گلاب میں دو بڑے چمچے گلیسرین اور ایک لیٹروں کارس نیچوڑ دیں۔ رات کو سوتے وقت چہرے، ہاتھ اور پاؤں کی پھٹی جلد پر مل لیں۔ جلد نرم ہو جائے گی۔ کچھ عرصہ بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ کے پاؤں کبھی بھی خشک نہیں ہوں گے اور نہ ہی ایزیاں پھٹیں گی۔

اگر پھر بھی ایزیاں پھٹیں تو رات سونے سے پہلے، کسی چھوٹے ٹب میں گرم پانی لیں اس میں کوئی بھی شیمپو اور تھوڑی مقدار میں نمک ڈال کر پاؤں 15 یا 20 منٹ کے لیے اس میں رکھیں اسکے بعد پاؤں صاف کر کے کپڑے سے تھوڑا رگڑیں اور کریم لگا لیں اور ہلکا سا مساج کریں اور سو جائیں۔ صبح اٹھ کر پاؤں دھو لیں۔

دھوپ میں رنگ کالا ہو جائے تو:

دھوپ میں اگر رنگ کالا ہو جائے تو رات سونے سے پہلے دودھ میں کھیرے کارس ملا کر روٹی سے ہاتھوں اور چہرے پر لگائیں۔ چند روز منٹ بعد صابن سے ہاتھ منہ دھو لیں۔

جلد میں نکھار کے لیے:

مالٹے کے چھلکے تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں۔ چند گھنٹے بعد چھلکوں کو اسی دودھ میں پیس کر باریک کر لیں۔ اب اسے اینٹن کی طرح جلد پر استعمال کریں جلد کے داغ دھبے صاف ہو جائیں گے اور جلد بھی نکھر جائے گی۔ پاؤں کو ملائم اور خوبصورت بنانے کے لیے:

جب نہا کر نکھیں تو کسی کریم یا لوشن سے مساج کریں اگر ہو سکے تو گلیسرین کو تھیلی پر لگا کر اس میں چند قطرے پانی ملائیں اور پھر پاؤں پر مساج کریں۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنے کے لئے:

نیند کی کمی یا بعض دیگر وجوہات کی بنا پر اکثر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں انہیں دور کرنے کے لئے ایک بڑا چمچ چینی کا تیل اور اس میں آدھے لیٹروں کارس ملا کر آنکھوں کے گرد لگائیں۔

پلکیں گھنی کرنے کے لیے:

شہد اور کیسٹر ائل ملا کر پلکوں پر لگانے سے پلکیں گھنی ہو جاتی ہیں۔



بیوٹی ٹپس

نم آلود جلد کی حفاظت

نم آلود جلد میں بہت زیادہ رطوبت ہوتی ہے اس لئے اس قسم کی جلد عموماً دیکھنے میں پھولی ہوئی اور گھستی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے یہ کیفیت کمزور دوران خون کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور جن لوگوں کی جلد اس قسم کی ہوتی ہے وہ درحقیقت اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ جلد کی اندرونی تہوں میں بڑی تعداد میں فاسد اور



فاضل مادے جمع ہو چکے ہیں جن سے نجات کے لئے اس کی اندر تک صفائی لازم ہے۔ اس طرح کی نگہداشت کے لئے ضروری ہے کہ اپنی جلد کو پہچانا جائے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس کی دیکھ بھال روزانہ کی جائے ایسے میں غذا بھی ایک اہم کردار ادا کرتی ہے اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنی نیند بھی پوری کریں کیونکہ نیند پوری نہ ہونے سے بھی جلد بہت زیادہ متاثر ہوتی ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑھ جاتے ہیں جو چہرے کی ساری خوبصورتی کو خراب کرتے ہیں اس لئے غذا کے ساتھ اپنی نیند کا بھی بھرپور خیال رکھیں تا کہ اپنی جلد کو خوشگوار بنا سکیں، آپ اپنی جلد کو روزانہ ایسی مصنوعات سے صاف کریں جو نرم و نازک جلد کے لئے موزوں ہے۔

لیبل پر درج ہدایات کے علاوہ ایکسپیری
ڈیٹ ضرور چیک کر لیں۔ اس کے علاوہ اپنے چہن
میں موجود اشیاء سے جلد کی حفاظت اور صفائی کا کام
لیں۔ مثلاً ہلدی، انڈے، دہی، دودھ، شہد اور
لیموں سے آپ یہ کام بہ خوبی انجام دے سکتی ہیں۔
ایلو ویرا اور نیم بھی اس سلسلے میں بہت مفید ثابت
ہوتے ہیں۔ ان چیزوں سے تیار کئے جانے والے
گھریلو نسخوں سے سب ہی خواتین واقف ہوتی
ہیں۔ لہذا سستی چھوڑیں اور اپنی خاطر کچھ وقت
نکالیں۔ عید الاضحیٰ کے ساتھ شادیوں اور دیگر

زندگی گزارنے کے کچھ طور طریقے ہیں جو
قدرت نے ہمارے لئے وضع کر رکھے ہیں۔ مثلاً
کھانا پینا، سونا جاگنا..... اہم ترین ضروریات
زندگی ہیں لیکن حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال
رکھنا بھی اسی قدر ضروری ہے جنہیں ہم اکثر و بیشتر
نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اسی طرح جلد کی تندرستی کا

تقریبات کی نوید بھی لازم
ہے۔ سو اپنی میک اپ کٹ میں کچھ چیزوں کا اضافہ
ضرور کریں اور ہر محفل میں سب سے الگ نظر آئیں۔
اس مقصد کے لئے ایک مختصر سی فہرست حاضر ہے۔

☆ کلینزر (Cleanser)

☆ ٹونر (Toner)

☆ موئچرائزر (Moisturiser)

☆ کریکٹر (Corrector)

☆ میٹ فاؤنڈیشن (Matt Foundation)

☆ میک اپ ریموور

(Make Up Remover)

☆ پرفیوم (Perfume)۔

میک اپ کریں مگر جلد کا بھی خیال رکھیں

اپنے میک اپ کے ٹیپے میں چند چیزوں کا اضافہ کر لیں



خیال رکھنا بھی بے حد اہم ہے۔ کیا آپ کا شمار بھی ان
ہی خواتین میں ہوتا ہے جو دیگر ضروریات پر تو پیسے
خرچ کر دیتی ہیں لیکن جلد کی حفاظت پر زیادہ توجہ
نہیں دیتیں۔ بہت سی خواتین ایسی بھی ہوں گی
جنہوں نے ایک آدھ مرتبہ کوئی اسکن کیئر پر
پروڈکٹ خریدی لیکن مطلوبہ نتائج حاصل نہ ہونے پر
آئندہ ایسی کوئی بھی چیز خریدنے سے توبہ کر لی۔ اس
کیلئے اس پروڈکٹ کو الزام دینا درست نہیں بلکہ یہ
دراصل معلومات کی کمی ہے جس کے باعث ہم اپنے
لئے موزوں اسکن کیئر پروڈکٹس کا انتخاب نہیں کر
پاتے۔ سب سے پہلے اپنی اسکن ٹائپ کو پہچانیں،
پھر اس کے لحاظ سے اپنی میک اپ پروڈکٹس اور
اسکن کیئر پروڈکٹس خریدیں۔ اس مقصد کیلئے کسی
بیوٹی ایکسپٹ یا ڈرما ٹولوجسٹ سے مشورہ کیا
جاسکتا ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ اپنی جلد کی کلیرنگ،
ٹوننگ اور موئچرائزنگ کریں۔ جب بھی کوئی
پروڈکٹ خریدیں تو معیاری برانڈ کا انتخاب کریں اور

بالوں کا گرنا اور خشکی

اگر آپ کے بال تیزی سے گر رہے ہوں اور سر میں خشکی بھی ہو تو چھ چائے کے چمچ گرم پانی میں دو چائے کے چمچ کا سمبیک سرکہ ملا دیں۔ پھر روٹی کا ایک ٹکڑا لے کر اس مخلول کو اس میں بھگو کر بالوں کو کنگھی سے علیحدہ کرتے ہوئے اپنی کھوپڑی پر تھپتھپائیں۔ یہ عمل رات کو سونے سے عین پیشتر کریں۔ اگلے روز صبح اپنے بالوں کو ایک معتدل (Mild) شیمپو سے دھولیں۔ بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد ایک کپ پانی میں تین چائے کے چمچ کا سمبیک سرکہ شامل کر کے اس سے اپنے بالوں کو آخری بار نتھار لیں۔ اپنے بالوں کو اچھی طرح خشک کر لیں۔ عمل ہفتہ میں دو بار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اپنی ڈائٹ میں ہرے پتوں والی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھادیں۔ زیادہ سے زیادہ سلا دکھائیں۔ اس قسم کی ڈائٹ سے آپ کے جسم میں توازن کی تخلیق میں مدد ملے گی اور سر میں خشکی بھی پیدا نہیں ہوگی۔

جسم پر بال

اگر آپ کے جسم خاص طور پر سینے اور پیٹ کے حصے پر بال اگتے ہوں تو ان سے نجات کا بہترین طریقہ ویکسنگ ہے۔ اگر بالوں کی پیدائش زیادہ نہ ہو تو باڈی اسکراب کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

نارمل جلد کے لئے چند نسخے

جلد کے خلیات کو مردہ ہونے سے بچانے اور شگفتگی کے لیے ہفتے میں ایک بار ایٹن ضرور استعمال کریں۔ پندرہ سے بیس دنوں بعد احتیاط سے سے چہرے کو بھاپ دیں تاہم چہرے کی تازگی اور چمک



اندرونی صحت کی بحالی سے مشروط ہے اس کے لیے آپ متوازن غذا لیں جس سے چہرے کی رونق بحال رہے گی۔ دوچھچ گھیوں کا آنالے کر پانی میں گاڑھا سا پیسٹ تیار کر لیں، اسے ہلکا سا گرم بھی کر لیں پھر ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر چہرے پر لگائیں۔ گھیوں میں پایا جانے والا فابیر جلد کے مردہ خلیات کو صاف کر دیتا ہے اور شہد کا کام جلد میں کھچاؤ پیدا کر کے خون کے دورانیے کو بڑھانا ہے اگر یہ نسخہ باقاعدہ استعمال کیا جائے تو اس سے جلد نہ صرف جوان رہتی ہے بلکہ تندرست اور پر کشش بھی رہتی ہے۔ دوچھچ میدے کو دودھ میں ملا کر گرم کر لیں اور ٹھنڈا ہونے کے بعد اس میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں مساج نہ کریں صرف بیس منٹ تک اسے سوکھنے دیں پھر سادہ پانی سے چہرہ دھولیں میدہ بھی جلد میں کھچاؤ پیدا کرتا ہے خون کی گردش کو بڑھانے ساتھ ساتھ مردہ خلیوں کا خاتمہ بھی کرتا ہے جس جلد شگفتہ اور ملائم رہتی ہے۔

خوبصورت جسم کا دستمن موٹاپا

خوبصورت نظر آنے کی خواہش ہر عورت میں ہوتی ہے۔ زمانہ حال میں جسم کو خوبصورت رکھنے کے لئے لوگ جتنے جتن کرتے ہیں وہ اس بات کی واضح عکاسی کرتے ہیں کہ صرف خواتین ہی نہیں بلکہ مرد بھی اپنی ظاہری خوبصورتی اور فٹنس کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں۔ بعض اوقات تو ایسا دکھائی دیتا ہے کہ معاشرے میں ایک دوسرے سے بڑھ کر خوبصورت اور پرکشش نظر آنے کی دوڑ لگی ہوئی ہے۔ مجموعی طور پر دیکھا جائے تو خوبصورتی صرف گوری رنگت اور پرکشش نقوش کا ہی نام نہیں بلکہ ان سب سے اہم اور بنیادی اہمیت کی حامل چیز ہے انسان کا متناسب جسم



اور خوبصورت سراپا۔ خالی میک اپ لینے سے جسم کا حقیقی حسن اجاگر نہیں ہوتا بلکہ اصل خوبصورتی حسین سراپے کی مرہون منت ہوتی ہے۔ صاف خون اور مضبوط پٹھے بھی خوبصورتی میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں جسم میں صاف خون کی مناسب مقدار چہرے پر تازگی اور شگفتگی لاتی ہے جب کہ اس کے برعکس وہ لوگ جن کا خون صاف نہیں ہوتا یا ان کے جسموں میں خون کی کمی ہوتی ہے ان کے چہرے زردی مائل پیلے ہو جاتے ہیں۔ خون کی کمی سے چہرے کی رونق ختم ہو جاتی ہے اور آنکھیں ہر وقت تھکی تھکی دکھائی دیتی ہیں لہذا کوشش کرنی چاہیے کہ رنگ گورا کرنے کی بجائے مجموعی خوبصورتی

حاصل کرنے کی کوشش کی جائے اور اس سلسلے میں مہنگی مہنگی کریموں اور فیشنل مساج پر بے جا رقم ضائع کرنے کی بجائے اچھی اور متوازن غذا استعمال کی جائے اور باقاعدگی سے ورزش کا اہتمام کیا جائے۔ ہر روز واک کرنا بھی صحت اور خوبصورتی کا ضامن ہوتا ہے ایسے میں گھر کے قریب کوئی لان یا پارک نہ بھی میسر ہو تو صحن یا چھت پر بھی واک کی جا سکتی ہے بس ضرورت ہے تو صرف کام میں باقاعدگی لانے کی۔ ایک ورزش جو تمام خواتین گھر میں باسانی کر سکتی ہیں اور یہ ان کے جسم کی ساخت کو سڈول اور خوبصورت رکھنے میں معاون بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

بال



۲۵۔ چمکدار اور گھنے بال

▶ بالوں کو چمک دار اور گھنا رکھنے کے لئے انھیں دھونے کے بعد کپے ناریل کا پانی لگائیں۔

▶ روکھے بالوں میں رونق لانے کے لئے چار کھانے کے چمچے دہی، دو کھانے کے چمچے مہندی (چھان کر) اور ایک چائے کا چمچ ناریل یا زیتون کے تیل کا ملا کر اچھی طرح سے بالوں میں لگائیں اور بیس منٹ بعد دھولیں۔ یہ عمل ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ کریں۔

▶ ایک کھانے کے چمچے مہندی میں ایک کھانے کا چمچ سرسوں کا تیل ملائیں۔ اس میں ایک انڈا اور آدھا چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا دیں۔ پھر اس کو بالوں میں لگا کر کچھ گھنٹوں کے لئے کپڑا لپیٹ کر چھوڑ دیں اور دھولیں۔ یہ بالوں کا روکھا پن ختم کر دے گا۔

▶ تھوڑی سی میو نیز سے اگر بالوں میں مالش کریں اور تھوڑی دیر بعد دھولیں تو بال نرم اور چمک دار ہو جائیں گے۔

▶ اگر آپ کے بال روکھے اور بے رونق ہیں تو انڈے کی سفیدی اور زردی الگ کر لیں زردی کو خوب پھینٹ لیں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ پانی ملا دیں پھر زردی اور سفیدی ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹ لیں اور بالوں میں انگیوں کے ذریعے سے اچھی طرح مالش کر کے لگائیں آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

چہرے سے داغ دور کرنے کا طریقہ

☆ پسلی ہوئی سیپ دودھ میں کھول کر رات کو لگائیں۔ صبح تازے پانی سے منہ دھولیں، داغ دور ہو جائیں گے۔

☆ ٹماٹر کا رس چہرے پر ملنے سے داغ ختم اور چہرے پر دلکشی بھی پیدا ہوتی ہے۔

☆ لیموں کا رس چہرے کے داغ کے لئے نہایت موزوں ہے۔

☆ مولیٰ کے بیج پیس کر تھوڑے سے دہی میں ملا کر چہرے پر خوب ملیں چند دن ایسا کرنے سے داغ دور ہو جائیں گے۔

☆ کھیرے کو کدو کش کر کے کیڑے میں ڈال کر نچوڑیں اور رس نکال

لیں۔ اس میں ایک چمچہ داؤ چینی کا سفوف ملائیں اور روٹی کے ساتھ

چہرے پر لگائیں۔ تقریباً بیس منٹ بعد منہ دھولیں۔ کچھ ہی دنوں میں

داغ کا نشان تک باقی نہیں رہے گا۔

چکنی جلد کے لیے مفید گھریلو ٹوٹکے

بہت زیادہ چکنی جلد کی حفاظت کرنا خاصا دشوار ہے۔ اس کے لیے آپ کو ہر وقت نشو سے چہرے کی جلد کو صاف رکھنا پڑتا ہے۔ ایک مناسب وقفے سے چہرے کو دھونا بھی لازمی ہوتا ہے تاکہ آپ کے شخصی وقار کو نقصان نہ پہنچے اور آپ جاذب نظر رہیں۔ چکنی جلد کا سب سے بڑا سبب موروثیت ہے یعنی یہ خاندانی طور پر چلنے والی خصوصیت ہے۔ چند مفید اور آزمودہ دہی نسخے اس مسئلہ کا کارآمد حل ہیں۔

ٹوٹکا نمبر 1: دو سے تین دانے بادام لیں اور انہیں اچھی طرح پیس لیں۔ آدھا چمچ شہد مکس کریں اور پیسٹ بنالیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک اس پیسٹ سے چہرے کا مساج کریں۔ گرم پانی میں کپڑا ڈبو کر چہرے کو صاف کریں پھر پانی سے دھولیں اور خشک کر لیں۔ چکنی جلد کے لیے انتہائی مفید نسخہ ہے۔

ٹوٹکا نمبر 2: ایک پیالی ہلکا گرم پانی لیں اور اس میں دو چمچ مکئی کا آنا مکس کریں اور پیسٹ بنالیں۔ اب اس پیسٹ سے چہرے پر عمومی دائرے کی شکل 15 سے 20 منٹ تک مساج کریں۔ اب اسے خشک ہونے دیں اور بعد میں ہلکے گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ اسے باقاعدگی سے استعمال کریں۔ یہ چکنی جلد کی حفاظت کے لیے انتہائی مفید نسخہ ہے۔

ٹوٹکا نمبر 3: ایک بوتل پانی میں ایک چمچ کھانے کا نمک ملائیں۔ اسے اچھی طرح مکس کر لیں۔ دن میں بار بار اسے جلد کے چکنے حصوں پر چھڑکیں۔ ایک ہفتے تک استعمال کریں چکنی جلد کافی حد تک بہتر ہو جائے گی۔

ٹوٹکا نمبر 4: سرکہ کا استعمال چکنی جلد کے لیے انتہائی مفید ہے۔ ایک پیالی میں تھوڑا سا سرکہ لیں اور روئی کی مدد سے اسے چہرے پر لگائیں اگر آپ کی جلد سرکہ سے حساس ہے تو ایک چمچ سرکہ میں چار چمچ پانی ملائیں اور اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ چکنی جلد کی حفاظت کے لیے انتہائی مفید نسخہ ہے۔

لیبل پر درج ہدایات کے علاوہ ایکسپیری
ڈیٹ ضرور چیک کر لیں۔ اس کے علاوہ اپنے چہن
میں موجود اشیاء سے جلد کی حفاظت اور صفائی کا کام
لیں۔ مثلاً ہلدی، انڈے، دہی، دودھ، شہد اور
لیموں سے آپ یہ کام بہ خوبی انجام دے سکتی ہیں۔
ایلو ویرا اور نیم بھی اس سلسلے میں بہت مفید ثابت
ہوتے ہیں۔ ان چیزوں سے تیار کئے جانے والے
گھریلو نسخوں سے سب ہی خواتین واقف ہوتی
ہیں۔ لہذا سستی چھوڑیں اور اپنی خاطر کچھ وقت
نکالیں۔ عید الاضحی کے ساتھ شادیوں اور دیگر

زندگی گزارنے کے کچھ طور طریقے ہیں جو
قدرت نے ہمارے لئے وضع کر رکھے ہیں۔ مثلاً
کھانا پینا، سونا جاگنا..... اہم ترین ضروریات
زندگی ہیں لیکن حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال
رکھنا بھی اسی قدر ضروری ہے جنہیں ہم اکثر و بیشتر
نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اسی طرح جلد کی تندرستی کا

تقریبات کی نوید بھی لازم
ہے۔ سو اپنی میک اپ کٹ میں کچھ چیزوں کا اضافہ
ضرور کریں اور ہر محفل میں سب سے الگ نظر آئیں۔
اس مقصد کے لئے ایک مختصر سی فہرست حاضر ہے۔

☆ کلینزر (Cleanser)

☆ ٹونر (Toner)

☆ موئچرائزر (Moisturiser)

☆ کریکٹر (Corrector)

☆ میٹ فاؤنڈیشن (Matt Foundation)

☆ میک اپ ریمووور

(Make Up Remover)

☆ پرفیوم (Perfume)۔

میک اپ کریں مگر جلد کا بھی خیال رکھیں

اپنے میک اپ کے ٹیپے میں چند چیزوں کا اضافہ کر لیں



خیال رکھنا بھی بے حد اہم ہے۔ کیا آپ کا شمار بھی ان
ہی خواتین میں ہوتا ہے جو دیگر ضروریات پر تو پیسے
خرچ کر دیتی ہیں لیکن جلد کی حفاظت پر زیادہ توجہ
نہیں دیتیں۔ بہت سی خواتین ایسی بھی ہوں گی
جنہوں نے ایک آدھ مرتبہ کوئی اسکن کیئر پر
پروڈکٹ خریدی لیکن مطلوبہ نتائج حاصل نہ ہونے پر
آئندہ ایسی کوئی بھی چیز خریدنے سے توبہ کر لی۔ اس
کیلئے اس پروڈکٹ کو الزام دینا درست نہیں بلکہ یہ
دراصل معلومات کی کمی ہے جس کے باعث ہم اپنے
لئے موزوں اسکن کیئر پروڈکٹس کا انتخاب نہیں کر
پاتے۔ سب سے پہلے اپنی اسکن ٹائپ کو پہچانیں،
پھر اس کے لحاظ سے اپنی میک اپ پروڈکٹس اور
اسکن کیئر پروڈکٹس خریدیں۔ اس مقصد کیلئے کسی
بیوٹی ایکسپرت یا ڈرما ٹولوجسٹ سے مشورہ کیا
جاسکتا ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ اپنی جلد کی کلیرنگ،
ٹوننگ اور موئچرائزنگ کریں۔ جب بھی کوئی
پروڈکٹ خریدیں تو معیاری برانڈ کا انتخاب کریں اور



بیوٹی ٹپس

فیس پاؤڈر

بازار میں تین شیڈز کے فیس پاؤڈر دستیاب ہیں مگر آپ ان میں سے وہی منتخب کریں جو جلد کی رنگت سے مطابقت رکھتا ہو۔ گندمی رنگت والی خواتین ابھرتے ہوئے شیڈ کا استعمال کریں جیسے سنی پیڈ، سنی گلاس یا مارننگ گلو وغیرہ۔ سرخ و سفید رنگت کیلئے گہرے رنگ کے شیڈز بہتر ہیں اگر جلد میں سرخی کا عنصر کچھ کم ہے تو ایسا فیس پاؤڈر استعمال کریں



جس سے یہ کمی پوری ہو جائے فیس پاؤڈر کو ہف یا برش کی مدد سے چہرے اور گردن پر اس طرح لگائیں کہ دونوں ہم رنگ نظر آئیں کہیں کمی یا زیادتی نہ ہو۔ پاؤڈر لگانے سے میک اپ دیر تک قائم رہتا ہے اس کے علاوہ یہ جلد کی حفاظت کرتا ہے اور جلد سے نکلنے والی فاضل چکنائی کو جذب کرتا ہے فیس پاؤڈر کو رات سونے سے پہلے اچھی طرح کلیننگ کریں تاکہ جلدی امراض سے بچ سکیں۔

اسکن و اینٹنگ فیشنل کا آسان طریقہ

- ☆ سب سے پہلے کسی اچھے کلینزر کی مدد سے 5 منٹ تک کلینزنگ کریں، اسکے بعد اسٹیج سے چہرے کو صاف کر لیں۔
- ☆ کلینزنگ کرتے وقت بار بار اپنے ہاتھوں کو پانی سے گیلنا کرتے رہیں۔
- ☆ اب اسکرنگ (Scrubbing) کے لئے لیپر کیوٹ (Apricot) اسکراب استعمال کریں۔ گردن سے شروع کر کے پورے چہرے پر اچھی طرح مساج کریں، پھر اسٹیج سے صاف کر لیں۔
- ☆ اگر چہرے پر کیل مہا سے (Black or White Heads) ہوں تو اسکراب کوننا تاریں بلکہ اسٹیم (Steam) لیں، پھر نشو کی مدد سے کیل مہا سے نکال لیں اور چہرے کو اسٹیج سے صاف کر لیں۔
- ☆ اب ٹونر (Toner) کی مدد سے اسکن کی ٹوننگ کریں۔ عرق نکالنا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- ☆ اب (Cucumber) کریم سے چہرے کا مساج کریں اور اسی کریم کے اوپر ہی ماسک لگائیں۔ سب سے بہترین ماسک مڈ ماسک (Mud Mask) ہے۔
- ☆ مڈ ماسک بنانے کے لئے، اندرے کی زردی میں دودھ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- ☆ اب اسے چہرے پر لگا کر خشک ہونے کا انتظار کریں، خشک ہو جائے تو اس کو تار لیں اور ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔

بے رونق جلد

بے رونق جلد کی ایئر موٹی، چہرہ کے مسامات کھلے ہوئے اور چہرے پر لکیریں ہوتی ہے ایسی جلد پر جھریاں جلدی آجاتی ہیں۔ چکنی جلد زیادہ تر لوگ پسند نہیں کرتے، حقیقتاً یہ آئیڈیل جلد ہوتی ہے کیونکہ اس میں جھریاں بہت دیر سے پڑنا شروع ہوتی ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ چکنائی کی وجہ سے بار بار چہرہ دھونے کی ضرورت پڑتی ہے چکنی جلد کے مسامات کھلے ہوئے تھے ہیں اور خیال نہ رکھنے پر بلیک ہیڈز اور دانے بھی ہو جاتے ہیں۔ جلد اگر کہیں سے خشک اور کہیں سے چکنی ہو، یعنی پیشانی اور ناک والا حصہ چکنی، جبکہ بقیہ حصہ خشک ہو تو ایسی جلد کو کمبائنیشن کہا جائیگا۔ چہرے کی ساخت کی شناخت کے بعد ان مسائل کی طرف آتے ہیں جو چہرے کی خوبصورتی متاثر کرتے

ہیں۔ بعض خواتین بلیک حضرات کو بھی بلیک ہیڈز کی شکایت ہوتی ہے۔ یہ ناک پر ہوں یا ہونٹوں کے اطراف، چہرے کی خوبصورتی کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ اس سے چہرے کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ خصوصاً سورج کی روشنی میں یہ چہرے پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ ویسے بھی یہ ایک طرح کی ہوتی ہے جو مسامات بند کر دیتی ہے اس کے لئے چند آزمودہ طریقے

ہیں۔ تھوڑا سا وقت نکال کر ان ٹونکوں پر عمل کر کے ان بلیک ہیڈز سے نجات پائی جاسکتی ہے اور نرم و ملائم جلد کا خواب پورا کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو صبح اٹھ کر آئینے کے سامنے جا کر کاشن یا نشو کو گیلا اگر گرم پانی میں کریں تو زیادہ بہتر ہے کر کے بلیک ہیڈز صاف کر لیں، یہ آسان حال ہے تھوڑے سے کاربن فلور میں انڈے کی سفیدی گس کر کے پیسٹ بنائیں، اسے بلیک ہیڈز کی جگہ پر لگائیں۔





بالوں کا الگ الگ نظر آنا

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بال دھونے کے بعد الگ الگ نظر آئیں تو بالوں کی جڑوں میں دودھ کا ہلکا سا مساج کرنا چاہتے اس کے بعد نیم گرم پانی میں لیموں کا رس چھوڑ کر بالوں میں ڈال دیا جائے تو بال جھڑنے بند ہو جائیں گے اور الگ الگ نظر آئیں گے۔

آواز سریلی بنانے

آواز میں کھڑکھڑاہٹ ہو تو آپ روزانہ نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کیا کریں۔

بدن کی خشکی دور کرنے کے لیے

گھی تھوڑا سا نمک ملا کر بدن پر مالش کرنے سے بدن کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کے لیے

ناریل کے روغن میں لیموں کا رس ذرا سا ملا لیجیے اور اسے سر پر مالش کیجئے چند روز ایسے ہی کیجئے سر کی خشکی ختم ہو جائے گی۔

بالوں کو نرم و ملائم بنانا

اگر آپ اپنے بالوں کو ملائم کرنے کے متھی ہوں تو غسل کرنے سے پہلے بالوں میں تیل لگائیں اور اس کے بعد غسل کریں۔ اس سے آپ کے بال نہ صرف ملائم ہوں گے بلکہ ان کی جڑیں بھی مضبوط ہوں گی۔

جھریاں حتم کرنے کے لئے ماسک

اشیاء

ایک ٹی سپون

بیسن

دو ٹی سپون

شہد

دو ٹی سپون

گلیسرین

تین ٹی سپون

کریم

طریقہ استعمال

ان تمام چیزوں کو ایک پیالے میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔

اتنا مکس کریں کہ ہر چیز کریم کے ساتھ یک جان ہو جائے۔

اب اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر اچھی طرح لگالیں۔

تقریباً پندرہ منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر صاف پانی سے منہ دھولیں۔

اس سے جھریاں دور ہوں گی اور جلد شاداب ہو جائے گی۔

چہرہ اور ہاتھ پاؤں ملائم رکھنے کے لئے ایک آسان ٹپ

چہرہ خوبصورتی کا مظہر ہو تو شخصیت پر کشش اور جاذب نظر لگتی ہے۔ یہاں ایک آسان ٹوکہ دیا جا رہا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے ہاتھ پاؤں اور چہرہ کو جاذب نظر اور نرم و ملائم جلد دے سکتے ہیں:-



گلیسرین --- 1 بڑا چمچ

عرق گلاب --- 1/2 بڑی بوتل



لیموں کا رس --- 3 بڑے چمچ

ان تینوں چیزوں کو ملا کر رکھ لیں۔ اور ہر روز رات کو باقاعدگی سے ہاتھ پاؤں اور چہرے پر لگائیں۔ صبح اٹھ کر دھوئیں۔ برتن یا کپڑے دھونے کے بعد بھی لگایا جاسکتا ہے۔

حسین بالوں کا راز...!

ہونے کے لئے چھوڑ دیں، پھر رات کو دھو لیں۔ یہ ٹپ نہ صرف آپ کے بالوں میں کشش اور پلک پیدا کرے گی بلکہ ایلوویرا کا استعمال آپ کے بالوں کے

لئے سن اسکرین کا کام بھی دے گا۔ ہر لڑکی کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بال لہے اور خوبصورت ہوں۔

4۔ بحر اکا بل کے جزیرے شامتی کی خواتین میں اپنے کالے اور گھنے بالوں

بال لہے ہوں یا چھوٹے۔ بالوں کے معاملے میں جو چیز سب سے زیادہ اہمیت کی حامل ہے، وہ بالوں کی صحت یعنی بالوں کا صحت مند ہونا ہے۔ بال اگر گھنے،

کو روز سنڈل کی خوشبو والے کو پرے کے تیل سے دھونے کا رواج عام تھا، جس

سے ان کے بال ہمیشہ چمکدار اور نرم و ملائم رہتے تھے۔

5۔ خشکی سے مکمل نجات کے لئے انڈے

کی دو زردیوں کو 115 ملی لیٹر پانی میں

پھینٹ لیں اور بالوں کی جڑوں میں اچھی

طرح لگا لیں۔ دس منٹ کے لئے چھوڑ

دیں، پھر ٹھنڈے پانی سے سردھولیں۔

اس کے بعد دو کھانے کے چمچ سرکہ

225 ملی لیٹر پانی میں شامل کر لیں اور اس

مخلول سے سردھولیں۔ بالوں سے خشکی کا

خاتمہ ہو جائے گا۔



نرم و ملائم، چمکدار اور صحت مند ہیں تو چھوٹے ہوں یا لہے آپ کی شخصیت میں چار چاند لگا دیتے ہیں، لیکن بال لہے تو ہوں مگر روکھے، بے رونق اور بے جان ہوں تو ایسے بالوں میں کسی کو بھی کشش محسوس نہیں ہوتی۔ آئیے! اب ہم بالوں کو صحت مند اور نرم و ملائم رکھنے اور ان کی چمک اور پلک میں اضافہ کرنے کے چند ایسے راز بتاتے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنے بالوں کو خوبصورت اور پرکشش بنا سکتی ہیں۔

1۔ اچھی اور متوازن غذا آپ کے

6۔ بالوں کو جڑوں سے کمزور ہونے، ٹوٹنے اور گرنے سے بچانے کے لئے

اپنی پونی ٹیل، روز، کلچر اور کچر زکو بہت زیادہ کس کر نہ بانڈھیں کیونکہ اس طرح

سے بال جڑوں سے کھینچتے ہیں اور کمزور ہو کر جلد ٹوٹ جاتے ہیں یا جھڑنے لگتے

ہیں۔

7۔ بالوں میں ہیرے جیسی چمک پیدا کرنے کے لئے ایک پاؤدھی میں ایک

انڈے کی زردی اور ایک عدد لیموں کا رس ملا کر بالوں میں اچھی طرح لگا لیں اور

آدھے گھنٹے بعد بالوں کو دھو کر شیمپو کر لیں۔ آخر میں چائے کی پتی کا پانی ایک

لیٹر پکا کر اور ٹھنڈا کر کے بالوں پر ڈال دیں اور بال خشک کر لیں۔ بال نرم و

ملائم، خوبصورت اور چمک دار ہو جائیں گے۔

بالوں میں نظر آتی ہے۔ بالوں کی بہترین نشوونما کے لئے ایسی غذائیں جن میں

زیادہ سے زیادہ پروٹین شامل ہو، مثال کے طور پر دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، تازہ

پھل اور سبزیاں وافر مقدار میں استعمال کریں۔ غذائی ماہرین کے مطابق کیلا

اور پھلی آپ کے بالوں کی صحت کے لئے اتنے ضروری ہیں جتنے پودوں کے

لئے پانی اور ہوا لازم و ملزوم ہیں۔

2۔ صدیوں سے انڈین امریکن اپنے بالوں اور جلد کے لئے جو جو باتیل کا

استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ جو جو باتیل بالوں کے لئے ایک بہترین کنڈیشنر

ہے جو بالوں کو نرم و ملائم اور سلکی بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

3۔ ایک ملکیکن ٹپ، بالوں پر اچھی طرح ایلوویرا کا لیپ کر لیں اور خشک

ہونٹوں کی حفاظت

لپ اسٹک کے ذریعے صرف ہونٹوں کو خوبصورت کرنا ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ اس کے ذریعے ہونٹوں کو تازہ ور رکھنا بھی ہوتا ہے۔ اور باعث کشش بھی بناتا ہے۔ اگر آپ کے ہونٹ خشک رہتے ہیں تو لم اسٹک موچھرا نزر کے ساتھ استعمال کریں۔ اس طرح کی لپ اسٹکس مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ جن میں موچھرا نزر بھی ہوتا ہے۔ یہ آپ کے ہونٹوں کو نرم و ملائم رکھتی ہیں۔ ان میں ایلوے، گلیسرین اور وٹامن اے ہوتا ہے۔ ایسی لپ اسٹکس جن میں تیل کا بھی استعمال ہوتا ہے بہترین ہوتی ہیں۔ کیونکہ یہ آپ کے ہونٹوں کو شگفتگی اور نرم بنانے کے ساتھ ساتھ انہیں غذائیت بھی فراہم کرتی ہے۔ عام طور پر خواتین جو لپ اسٹکس استعمال کرتی ہیں ان میں چمک زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ ہونٹوں کو گلیا گلیا لک دیتی ہیں مگر یہ ہونٹوں سے قدرتی نمی بھی چرا لیتی ہیں۔ ہونٹوں کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اس لئے ہونٹوں کی خوبصورتی کے لئے وٹامن ای شامل اسٹک استعمال کریں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نیل پالش ناخنوں کو خوبصورت بنائے

بعض خواتین چہرے کی حفاظت کیلئے جس قدر رنگ و دو کرتی ہیں اتنی حفاظت نہ تو وہ ہاتھوں کی کرتی ہیں اور نہ ہی گردن اور بازوؤں کی۔ چہرے کے سفید رنگ کے حصول کی خاطر وہ دن رات ایک کر دیتی ہیں مگر گہرے سائولے ہاتھ اور چھٹے ناخن ان کی توجہ حاصل کرنے سے محروم رہتے ہیں۔ نرم و ملائم ہاتھوں کے علاوہ خوبصورت ناخن اور سلیقے سے لگائی گئی نیل پالش خواتین کی شخصیت پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ کچھ خواتین صرف اور صرف اپنے



ناخنوں کو مختلف رنگوں سے آراستہ کرنا ضروری سمجھتی ہیں وہ نہ تو اپنے ہاتھوں کی رنگت کو مد نظر رکھتی ہیں اور نہ ہی ناخنوں کی شیپ کو۔ خاص طور پر لڑکیاں سکول کالج یا یونیورسٹی میں کسی دوسری لڑکی کے ناخنوں پر خوبصورت رنگ کی نیل پالش دیکھ کر فوراً اس کا رنگ اور نمبر پوچھنے کی ٹوہ میں لگ جاتی ہیں لیکن ایسا کرنا مناسب نہیں ہوتا کیونکہ ایک رنگ اگر کسی پر اچھا لگ رہا ہے تو ضروری نہیں کہ آپ کے ہاتھوں کی رنگت اور ناخنوں کے لحاظ سے بھی وہ

موزوں ہو۔ اگر آپ کے ناخن صحت مند اور لمبے نہیں ہیں تو آپ کو چاہئے کہ اپنے ناخنوں پر ایسے رنگ کی نیل پالش لگائیں جو زیادہ شوخ نہ ہو۔ جن خواتین کے ہاتھوں کا رنگ کالا ہو وہ خواتین سرخ اور گہرے رنگ کی نیل پالش استعمال نہ کریں بلکہ کوئی ہلکا رنگ استعمال کریں۔ جن خواتین کی رنگت زیتونی ہو تو وہ اپنے ناخنوں پر کھلتے ہوئے رنگوں کی نیل پالش لگائیں۔ سائولی رنگت کی خواتین کو چاہئے کہ وہ خاکستری رنگ کی نیل پالش استعمال کریں۔

فیشل



گیہوں

دو چمچہ گیہوں کا آٹا لے کر پانی میں گاڑھا پست تیار کر لیں اسے ہلکا سا گرم کر کے اس میں ایک چمچہ شہد ملا کر چہرے پر لگائیں گیہوں میں پائے جانے والے فائبر جلد کے مردہ خلیوں کو صاف کر دیتا ہے شہد جلد میں کھچاؤ پیدا کر کے جلد میں خون کا دورہ بڑھا دیتا ہے، یہ نسخہ باقاعدہ استعمال کرنے سے جلد تندرست اور خوبصورت بنی رہتی ہے۔

میدہ

دو چمچہ میدے کو دودھ میں ملا کر گرم کر لیں ٹھنڈا کر کے اس میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں دس پندرہ منٹ بعد چہرے کو نیم گرم پانی سے دھولیں، میدہ جلد میں کھچاؤ پیدا کر کے خون کے دورے میں اضافہ کرتا ہے اور مردہ خلیوں کو اچھی طرح سے نکالتا ہے دودھ اچھی قسم کا کلینز ہے عرق گلاب میں پائے جانے والے عناصر جلد کو غذائیت دیتے ہیں اس میں موجود وٹامن ای اینٹی آکسیڈینٹ کا کام کرتا ہے۔



لوکی

دو چمچہ لوکی کا رس دو چمچہ پپیتے کا گودا، ایک عدد بادام، آٹھ دس عدد انگور ان سب کو اچھی طرح پیس کر ملا لیں اس میں ایک چمچہ عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں دس پندرہ منٹ کے بعد چہرہ دھولیں لوکی، پپیتا، بادام اور انگور میں پائے جانے والے عناصر عام جلد کو غذائیت فراہم کرتی ہیں جس سے جلد خوبصورت بنی رہتی ہے۔

