

خواتین چہرہ دھوئیں مگر احتیاط کے ساتھ

✘ لاہور(وائس آف ایشیا)بظاہر چہرہ دھونا کوئی ایسا مشکل کام نہیں جس کے لئے سوچ بچار میں پڑاجائے کیونکہ سب ہی خواتین اپنے چہرے کی صفائی کا خاص خیال رکھتی ہیں اور دن میں کئی بار اسے دھوتی ہیں لیکن کچھ باتیں ایسی ہیں کہ اگر ان کا خیال نہ رکھا جائے تو جلد کے بہت سے مسائل جیسے کہ خشکی ، خارش جلد کی چکنائی اور مہاسوں وغیرہ کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یہاں چہرہ دھونے کے ضمن میں کچھ غلطیوں کی نشان دہی کی جا رہی ہے تا کہ آپ ان سے بچ سکیں اور اس کے ساتھ ساتھ

ان غلطیوں سے بچنے کے طریقے بھی جان سکیں۔
غلط پروڈکٹ کا انتخاب

چہرہ دھونے کے لئے ایسے کلینرز اور فیس واش کا انتخاب کریں جو آپ کی جلد سے دھول ، مٹی اور میک اپ تو اچھی طرح اتار دے لیکن آپ کی جلد کا قدرتی روغن اور صحت مند خلیات کو نا اتار پھینکے۔ لہذا ایسے پروڈکٹ منتخب کریں جو نہ تو بہت ہلکی ہوں کہ چہرہ اچھی طرح صاف نہ ہو پائے اور نہ ہی اتنے تیز ہو کہ جلد کو ایک دم خشک کر دے اور اس پر سرخی نمودار ہو جائے۔

بار بار چہرہ دھونا

دن بھر میں کم از کم دو بارہ چہرہ دھونا تو مناسب ہے لیکن بار بار چہرہ دھونا اور اس پر فیس واش استعمال کرنا درست نہیں۔ اس سے نہ صرف جلد خشک ہو کر کھنچنے لگتی ہے بلکہ چہرے پر اضافی آئل بننا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ میک اپ

نہیں کرتیں تو پھر ہر رات کو کلینزر استعمال کرنے کی ضرورت
نہیں۔ اس کے بجائے آپ صرف نل کے سادہ پانی سے چہرہ
دھوئیں۔ اس طرح آپ کی جلد کو مختلف پروڈکٹس کے استعمال
سے نجات ملے گی جو اچھی علامت ہے۔
زیادہ گرم پانی کا استعمال

کہا جاتا ہے کہ گرم پانی استعمال کرنے سے چہرے کے
مسامات کھل جاتے ہیں جبکہ ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھویا جائے
تو اس سے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ یہ خیال مکمل طور پر
صحیح نہیں ہے۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ زیادہ گرم پانی سے چہرہ
دھونے کے نتیجے میں جلد کی حفاظی تہہ کو نقصان پہنچتا ہے
اور اس کی قدرتی مقدار پیدا ہونے لگتی ہے لہذا زیادہ گرم زیادہ
ٹھنڈے پانی کے بجائے نیم گرم پانی سے چہرہ دھونا زیادہ مناسب
رہتا ہے۔

کم پانی استعمال کرنا

چہرہ دھوتے وقت اس پر اچھی طرح پانی نہ بہایا جائے تو جلد پر
گندگی باقی رہ جاتی ہے۔ اس سے جلد کے مسامات بند ہو
جاتے ہیں اور مختلف مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے خوب اچھی
طرح چہرہ دھوئیں، خواہ آپ کتنی ہی جلدی کیوں نہ ہوں کتنی
ہی تھکی ہوئی کیوں نہ ہوں۔ خاص طور پر چہرے پر پانی بہاتے
وقت ناک، بالوں کے نزدیک جگہوں پر پانی توجہ مرکوز رکھیں۔