









# سولہ سنگھار ہے کیا۔۔؟

ہر عورت ہی اپنے سچے سنورنے پر خصوصی توجہ مرکوز رکھتی ہے، جس کا مقصد برکش اور حسین نظر آنا ہوتا ہے، یہ کام مختلف آرائشی لوازمات کے بغیر ناممکن ہے۔ گزرتے وقت کے ساتھ فیشن کی دنیا میں ہونے والے نئے تجربے، میک اپ اور اس کی تکنیک پر بڑی سرعت سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ نئی نئی اقسام کی مصنوعات کی آمد اور تھیں نے صنف نازک کو میک اپ کا شعور بخشنا ہے۔ بیوٹی پارلور سے نام و رسم میک اپ آرٹسٹ تک ہر ٹی وی چینل سے آرائش حسن کے سادہ اور سہل نسخوں پر مبنی پروگرام، بازاروں میں ہر قسم کی جلد اور رنگ روپ رکھنے والی خواتین کے لیے مصنوعات کی فروخت نے اس شعبے کی مشکلات کو قدرے کم کر دیا ہے۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ آرائش حسن اور خواتین کا ساتھ جب اتنا قدیم ہے، تو اس وقت جب کہ ایسی سہولیات میسر نہیں تھیں، لڑکیاں یا عورتیں کیا کرتی تھیں؟

ہم خواتین بننے سنورنے کے لیے "سولہ سنگھار" کا لفظ استعمال کرتی ہیں، یہی اس سوال کا جواب بھی ہے۔ عام طور پر صومہ کی لنگھوں میں لڑکیوں کی سچے سنورنے کو اس لفظ سے موسوم کیا جاتا ہے، مگر قدیم زمانے میں عورتوں کو سولہ اشیا سے سج کر کسکھلی کوروقی بخشی جاتی، دراصل وہ "سولہ سنگھار" کہلاتی تھیں۔ درحقیقت حسن، ہار سنگھار اور خواتین کا چھوٹی دان کا ساتھ ہا ہے، مگر اس وقت آج کے زمانے میں سہولیات دست یاب نہیں تھیں، پھر بھی عورتیں سنگھار کے بغیر گھر سے باہر نکالنے نہیں کرتی تھیں، کیوں کہ شروع سے ہی سولہ سنگھار کو عورت کا اصل حسن اور روپ سمجھا جاتا تھا۔

برصغیر ہندو پاک میں صنف نازک اپنے حسن کو سنوارنے اور جانے کے لیے سولہ سنگھار کا سہارا لیتی آتی ہیں، جس سے ان کی زیب و زینت میں نمایاں اضافہ نظر آتا ہے وہ نہیں جانے یا خانہ داری کے تمام امور مٹا کر اپنے سر تاج کے آنے سے پہلے بڑے احترام سے تیار ہوتی ہیں، بالوں میں خوش بو دار تیل لگا یا جاتا، آنکھوں میں کاجل، ہونٹوں پر سنی وغیرہ۔

برصغیر پاک و ہند میں سولہ سنگھار کی اہمیت اس لیے بھی بڑھ گئی کہ زیادہ تر شادی شدہ عورتیں یا گھسائیاں ان اشیا کو پہننے یا لگانے یا بنا کر کوئی کام نہیں کرتیں۔ دراصل سولہ سنگھار کے لیے استعمال ہونے والی بہت ساری چیزوں کا تعلق ان کی روایات، عقائد اور توہمات سے جڑا ہوا تھا، یہاں تک کہ ان سولہ چیزوں کو شوہر کی لمبی عمر،



- 9 مختلف عطر اور خوشبویات وغیرہ۔
- 1- پال (پال، یا زبیب، جھانچر یا توڑے، بیروں کی پٹی، جو گوٹھے میں پہنی جاتی ہے، پچھلے (بیروں کی انگلیوں میں پہنتے ہیں)
  - 2- جھومر، جو ماتھے کے ایک طرف لگا یا جاتا ہے۔
  - 3- کالوں کے جھمکے، بندے یا بالیاں۔
  - 4- چڑیا، کہنی پر پہننے والے مختلف کڑے اور ہار بند۔
  - 5- کرا کر پٹکا، یا سونے یا چاندی کی بیلت۔
  - 6- آنکھوں کا کاجل۔
  - 7- مٹی، بازو اور بیروں سے ٹوکے تک لگائی جانے والی منہدی۔
  - 8- آگھوشیاں، آری یا آنگی میں پہنی جانے والی بڑی سی آگھوشی جس میں شیشہ جڑا ہوا ہوتا ہے۔

بیوٹی پارلوروں سے نام و رسم میک اپ آرٹسٹ تک ہر ٹی وی چینل سے آرائش حسن کے سادہ اور سہل نسخوں پر مبنی پروگرام، بازاروں میں ہر قسم کی جلد اور رنگ روپ رکھنے والی خواتین کے لیے مصنوعات کی فروخت نے اس شعبے کی مشکلات کو قدرے کم کر دیا ہے۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ آرائش حسن اور خواتین کا ساتھ جب اتنا قدیم ہے، تو اس وقت جب کہ ایسی سہولیات میسر نہیں تھیں، لڑکیاں یا عورتیں کیا کرتی تھیں؟

- 11- بیروں کے لیے اس مرطلے میں بیروں کی اچھی طرح سے صفائی کرنے کے بعد ان پر منہدی لگائی جاتی، تلوے کو چند ہی سے رنگ دیا جاتا، اس کے علاوہ سرخ رنگ بھی بیروں پر نقش بنانے کے لیے استعمال ہوتا، آخر میں پاؤں کے زیر پیمانہ جاتے۔
- 12- لباس
- اب تہوار یا تقریب کے مطابق عالی شان لباس بڑے احترام و مکمل آداب کے ساتھ پہنانے کا کام ہوتا۔
- 13- گہرے بالوں، ہاتھوں یا گلے میں تازہ پھولوں کے گہرے پہنانے جاتے، کھائی کے گرد جو بی یا چنٹیلی کے پھولوں سے گندھے گہرے لپیٹے جاتے، بالوں کی چوٹی یا جوڑے کے گرد بھی یہ گہرے لگائے جاتے۔
- 14- زیورات
- مختلف قسم کے زیورات سے آراستہ ہونا بھی ایک مرحلہ ہوتا، جس کے بعد حسن کو چار چاند لگ جاتے۔
- 15- منہ کی خوش بو کے لیے سانسوں یا منہ کو خوش گوار احساس بخشنے کے لیے الاچی والا پان، کھلا یا جاتا، مساج اور مختلف خوش بو دار اشیا چبانے کے لیے دی جاتی ہیں، بعض خواتین منہ کو خوش بو دار کرنے کے لیے تمباکو کا استعمال بھی کرتیں۔
- 16- آخری مرحلہ اختتامی مرطلے میں عورت بالوں کو آئینے کے سامنے لگا کر کھرا کر دیا جاتا اور سرتا یا ایک، ایک چیز کا بخور جائزہ لیا جاتا، جہاں کی دکھائی دیتی، اسے فوراً دور کر دیا جاتا۔ اس کے بعد خاتون بالوں کی تیاری مکمل ہوجاتی۔ سولہ مرحلوں پر مشتمل یہ تیاری زیادہ تر دیوں کے لیے کی جاتی تھیں، مگر راتیاں اور امر کی بیگات بھی کسی تہوار یا تقریب میں شرکت کرنے کے لیے ان مراحل سے گزرتی تھیں۔ آج کے دور کی خواتین جو کم وقت میں زیادہ کام کرنے کی عادی ہیں، یہ سوچ جرت حیرت زدہ رہ جاتی ہیں کہ پہلے کی خواتین اور عورتیں سچے سنورنے اور سولہ سنگھار کرنے کے لیے اتنا وقت کیسے نکالتی تھیں گی۔

# باورچی خانہ، حسن کا خزانہ، رنگت نکھارنے کیلئے آسان نسخے



آج کل خواتین میں رنگ صاف اور گورا ہونے کی خواہشات، کئی مہما سوں سے جلد نکھارنے کی جستجو اور ہر غیر مستند ذرائع سے پیچھے والے جابجا غیر معیاری اور نقصان دہ ٹوکوں اور آمیزوں کے استعمال پر مائل کرتی ہے اور نتیجتاً اس کے انتہائی مضر اثرات سے دوچار کرتا ہے۔ اس طرح ہماری آنکھ و پیشتر خواتین پر عام مسئلے والی کربیں اور معلومات پر انھیں بند کرنے کی اس غلطی کا شکار ہو کر کرتی ہیں کہ زیادہ مقدار سے چہرے پر طرح طرح کی کربیں اور بے جا ٹوکوں کا استعمال ان کی جلد کو گوارا بخشنا بنانے کا اور اپنے چہرے کی جلد کی خوبصورتی اور ہماری بولچک کو تسکین دہن دیتی ہیں۔

چند سادہ اور آسان ذمہ داری کے

- ☆ چہرے پر شہد لگانے سے جلد کی صفائی اور تر تازگی عمل میں آتی ہے۔
- ☆ اس طرح دودھ اور آٹے کا کھلو بھی جھنت میں ایک سے دوسرے تیل لگانا جلد کو کشش اور سب دافنی کرتا ہے۔
- ☆ جھنت میں ایک سے دو بار لٹرائیا کھیرا بھی جلد پر لگانا مفید ہے جلد کو خشک دیکھنا ہے اور داغ دھبوں کو ہلکا کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- ☆ تین اور لیوں سے جھنت میں ایک سے دو بار چہرہ دھونے سے چہرہ صاف اور شاداب رہتا ہے۔
- ☆ دن میں ایک دو بار قریب گلاب کا اسپرے بھی جلد کی آرائش اور نرمی کے لیے مفید ہے۔ تازہ ایلو ویرا کی افادیت بھی آفریش حسن میں پائی جاتی ہے، اس کا مہل زخموں کو خشک کر دینا اور تکلیف سے نجات دلانے میں مددگار ہے۔
- ☆ روزانہ 10-8 گلاس پانی پینے سے کون ذریعہ لہذا سے صاف اور چہرہ تر تازہ رہتا ہے۔
- ☆ خوراک: خواتین کو خوبصورت جلد کے لیے بہت چٹن کرتی ہیں لیکن کھانے پینے پر اتنی توجہ نہیں دیتیں۔ یہ بات خاص طور پر غور سے سن لیں کہ متوازن غذا کی طرح کی پیازوں سے بچتی ہے اور جلد کو دیر تک جواں، حسین اور تازہ رکھنے میں بہتر خوراک اپنانا بھی نہیں کھتی۔ خواتین کا چیکٹ، پیچس، فراٹی کئے ہوئے کھانوں اور اس قسم کی چیزیں کھانے میں زیادہ دیکھنی لے کر خوراک کا اچھا انتخاب کرنے سے قاصر رہتی ہیں، نتیجتاً داغ جھبوں سے دوچار ہوتی ہیں۔ اپنی خوراک میں تازہ ہری پزیر یا کھیرا، ٹماٹر، پالک اور تازہ رسی پھلوں، تربوز، اسٹری اوری، کیو، انڈو وغیرہ کوک شامل کریں ان میں موجود وٹامن اے، بی اور ای کی مقدار آپ کو اندرونی قوت

ہے، روزانہ ایک گلاس دودھ یا قاعدگی سے پہلے۔ ایک چمچ مسوری دال کھچھ پر پانی میں بھلو کریں، کھچھ پر بعد اس کا پانی پیئیک کر اسے دودھ میں ملا کر پیں لیں، اس ماسک میں تھوڑی سی ہلدی اور دو تین قطرے زیتون کا تیل شامل کر کے اسے چہرے پر لگیں۔ جب جلد سکرٹی محسوس ہو اور لگا گیا آمیزہ خشک ہو جائے تو منہ دھو لیں۔

ریشی مالم جلد کے لیے ایک پیالی دہی میں ایک لیوں کا رس چھڑیں، اب اس میں ایک چمچ بادام کا تیل ملا لیں، اسے اچھی طرح سے پیہنت کر جلد پر لگا کر مساج کریں۔ سردیوں میں نہانے سے قبل لگائیے، جلد کی خشکی بھی دور ہوجائے گی۔ چہرے پر دانوں کے لیے پودینے کے پتے چین کر اس کا لیپ لگائیں اس سے داغ نہ ہونے کے ساتھ جلد کے داغ دھبے بھی دور ہوجائیں گے۔

گلابی ہونٹ حسن میں چار چاند لگ دیتے ہیں۔ ہونٹوں پر غیر معیاری مصنوعات کے استعمال کے باعث وہ کالے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہونٹوں پر ہمیشہ اچھی معیار کی اسپسک، اپ گلوں یا چھاسک کا استعمال کریں، سردیوں میں ہونٹ چھٹ جاتے ہیں۔ پچھلے ہونٹوں پر ہونٹوں پر گائے کا کادھو ملنے سے دو مزہ مالم ہوجاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کوسو سے وقت ہونٹوں پر دوسلین کا استعمال کریں۔ ناریل کے تیل میں لیوں کے قطرے ملا کر سر کے بالوں کی ماسج کرنے سے نہ صرف خشکی کا خاتمہ ہوجاتا ہے، بلکہ بالوں کی چمک تک میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

انڈو ملا کر اتنا پیہنتیں کہ جھاک بن جائے، اب اس آمیزے کو بالوں کی جڑوں تک لگا کر مساج کریں۔ آدھے گھنٹے بعد گرم پانی سے سر دھو لیں، بالوں کا ایک چھاس "پروٹین ٹریٹمنٹ" ہوجائے گا۔ سردیوں میں اس عمل کو ہفتے میں دو بار دہرائیے، اس سے واضح طور پر بالوں کا روکھا پونج بھی ختم ہوجائے گا۔

اپنا کس۔ سادہ سی "چکن کیمیکس" آپ کے رنگ روپ کو بہت بہتر بنا سکتی ہیں، بس یہ معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کس چیزوں کا استعمال کر رہی ہیں ان کے خواص کیا ہیں، ان کے استعمال کا کون سا طریقہ کار بہتر ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ امر بھی ملحوظ خاطر رہنا چاہیے کہ ان اشیا کے استعمال سے آپ کو ایسی کوئی خدشہ بھی نہ ہو، کیوں کہ بہت سے بہترین نسخے اور ٹوکے ہمارے لیے محض اس لیے بھی کارگزیں ہوتے ہیں بعض اوقات صبر ہوجاتا ہے جب ہماری جلد یا جسم آئینہ قبول نہیں کر پاتا۔ اکثر خواتین اس کا خیال نہیں رکھتیں اور پھر ان دیکھی طریقوں کو دوش دیتی نظر آتی ہیں۔

قدرتی چیزوں میں شہد کا استعمال ہماری جلد اور آنکھوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ ایک چمچ گور کے رس میں ایک چمچ شہد ملا کر چہرے اور ہاتھ بیروں کا مساج کیجیے۔ تھوڑی دیر بعد پانی سے دھو لیں۔ ہفتے میں دو دفعہ یہ عمل دہرائے سے جلد کھڑ جائے گی۔

شہد چہرے کی صفائی میں بھی بہت معاون ہے، بازار سے چھٹی مٹی گلچیز رنگ کریم خریدنے کے بجائے آپ گھر میں بھی یہ کریم بنا سکتی ہیں۔ تھوڑے سے شہد میں بادام کا تیل ملا



سچا سنورنا ہمیشہ سے صنف نازک کا خاصہ رہا ہے۔ ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ آنکھوں کو کھلی اور خوبصورت معلوم ہو اور دیکھنے والا دگ رہ جائے، یہ اور بات ہے کہ ایسا ہونا ہر ایک کے لیے آسان نہیں۔

ماہی سے سال تک ہر وہ سے عورت کو اپنی طرف کھینچتی ہے جس کے ذریعے اس کی خوبصورتی، لنگھتی اور دل آویزی میں اضافہ ہو سکے، لیکن یہ بھی تو ضروری نہیں کہ ہر عورت کی رنگت گلابی ہو، انھیں ہر ٹی جی، اور بال بزم، نرم ملامت اور چمک دار ہوں، البتہ خود پر کی جانے والی تھوڑی سی جنت، شخصیت میں واضح تبدیلیاں لا سکتی ہے۔ ہر عورت اپنی شخصیت میں کشش اور جاذبیت پیدا کرنا چاہتی ہے۔

اگر اس کے دائرہ اختیار میں ہوتو وہ اپنے حسن کو دو آتشہ بنانے کے لیے بازار سے چھٹی سے چھٹی کی ایشیا کی خریداری سے بھی گریز کرنے یا بڑے بڑے بیوٹی پارلور میں جا کر ہزاروں روپے خرچ کر کے اپنے زینت کرانے سے جواں کی خوبصورتی میں اضافے کا باعث ہو، مگر ہر عورت مادی طور پر اپنی خوش حال نہیں ہوتی کہ وہ اپنی ذات پر اتنے پیسے خرچ کر دے، بعض کفایت شعرا خواتین اس طریقہ کار کو پیسے کا ضیاع بھی سمجھتی ہیں اور کچھ عورتیں مختلف بازاری مصنوعات کے ذیلی اثرات سے بھی گھبراتی ہیں۔

ذرائع ابلاغ پر بھی خواتین کے حسن کو کھانے کے لیے مختلف اقسام کی مصنوعات کی شہرت کی جاتی ہے۔ جو خواتین کو چاہیے کہ وہ کسی بھی نئی چیز کے استعمال سے قبل اس بارے میں مکمل معلومات حاصل کر لیں۔ ایسی مصنوعات کے استعمال سے قبل کسی ماہر سے بھی مشورہ ضرور کریں۔

ایسی خواتین جو چاہتی ہیں کہ ان کے حسن کی بہرہ ہمیشہ قائم رہے آئینہ چاہیے کہ وہ اپنے باورچی خانے میں موجود اشیا سے اپنے حسن کی دیکھی بھال کریں، اگر وہ بازار سے ملنے والی مصنوعات پر اکتفا نہیں کرتیں تو پھر اس کی ضرورت اور بڑھ جاتی ہے کہ وہ آسان اور آرموزہ دیکھ سکتے

ہماری خواتین کے پسندیدہ ملبوسات کے بارے میں جب بھی بات کی جائے گی تو اس میں ساڑھی کا تذکرہ بھی ضرور ہوگا۔ لیوں تو یہ برصغیر کی خواتین کا پہناوہ ہے لیکن ہمارے ہاں کی بھی تیش تر خواتین کے پاس ایک، دو ساڑھیاں ضرور ہوتی ہیں۔

ساڑھی فیشن کی دنیا میں ایسا خوبصورت اور مفرود لباس مانا جاتا ہے، جو ہمیشہ فیشن میں موجود رہتا ہے۔ اسے ہر تقریب کی مناسبت سے زیب تن کیا جا سکتا ہے۔۔۔ شادی، بہار، تہذیبات وغیرہ شامل ہیں۔

ایک قدیم لباس ہے، اس کا شمار برصغیر پاک و ہند کے مفرود خوبصورت پہناووں میں کیا جاتا ہے۔ اس کی تاریخ دراصل قدیم ہند سے جڑی ہوئی ہے، یہ وہاں کی خواتین کا عام پہناوہ تھا، جو ایک لمبی چادر پر مشتمل ہوتا تھا، جسے آدھا پہننا اور آدھا اوڑھا جاتا تھا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی تراش خراش اور پہننے کے طور طریقے میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ غیر منقسم ہندوستان کے بہت سے طبقوں نے اسے اپنی اپنی روایات اور اقدار کے مطابق ذیلی کھال کر تہذیب کیا اور اس کا ہر طریقہ اپنی اپنی جگہ مفرود اور قبولیت کی سند تک پہنچا۔ ہندوستان میں خاص طور پر جنوبی ہند، بھیمتی، مہاراشٹر، بنگال، بہار، یوپی اور اسی کے علاقوں میں اس لباس کا رجحان سب سے زیادہ ہے۔ وہاں کی ساڑھیاں دنیا بھر میں اپنی روایات اور خصوصیت بناوٹ کی وجہ سے مشہور ہیں، وہیں سے ان کا وراج، دنیا بھر میں عام ہوا۔

# قدیم روایات کی امین۔۔ سارہی



ساڑھی کی کئی اقسام ہیں۔ جس میں علاقہ اور وہاں کے رسم و رواج کے حساب اور سوچ کے مطابق تبدیلی آتی رہی ہے۔ سلک، کاشن، جارجٹ، بیٹ، کادماتی یا سادی ساڑھیاں خواتین بہت شوق سے پہنتی ہیں، مگر بناری ساڑھیوں

کی کھچب ہی زمالی ہے اور وہ سب سے زیادہ قیمتی اور دل کش ہوتی ہیں۔ ساڑھیاں دھتک کے ساتوں رنگوں میں دست یاب ہوتی ہیں، جو لگاؤ کو بہت بھاتی ہیں۔ دوسرے لباس کے مقابلے میں ساڑھی بہت آسانی سے مل جاتی ہے۔ اس کے لیے ایک چھتے یا سات گز کا کپڑا اور اچھی لمب یا بناری پٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی بھی درزی دو سے تین گھنٹوں میں ساڑھی تیار کر سکتا ہے اور یہ گھر میں بھی می جاسکتی ہے۔ ساڑھی کو چھوٹی کرتی (Blouse)، پٹی، کوٹ یا چوٹی کے ساتھ پہنا جاتا ہے۔

فیشن کی دنیا میں ساڑھی کے ساتھ ساتھ "کرتی" پر بھی نئے نئے تجربے کر کے انہیں دل کش اور خوبصورت بنا یا گیا، جیسا کہ پوری آسٹین، بیک پر کڑھائی یا زردوزی کا کام، سادی سلک کی ساڑھی پر کام دار یا پرنٹ بلاؤز، ساڑھیوں پر کمر اسٹ بلاؤز اس کے علاوہ مردیوں میں پلٹین یا ڈیٹمین ساڑھی پروڈیوٹ کے بلاؤز پہننے جاتے ہیں۔

روزانہ خواتین پر ساڑھیاں خوب چھتی ہیں، یا یوں کہیے کہ دراصل یہ خوبصورت ملبوس ان کے حسن قامت کو اور بھی بڑھاتا رہتا ہے، جب کہ مرد دنیا میں چھوٹے قدرتی خواتین بھی اس لباس کو بھد شوق پہنتی ہیں۔ اب انٹرنیٹ پر بھی مختلف ساڑھیوں کے نئے نئے ڈیزائن فروخت کے لیے پیش کیے جاتے ہیں، جس کی وجہ سے عالمی سطح پر اس کی خرید و فروخت میں آسانی ہوئی ہے۔ اس کے ساتھ نئی ساڑھیوں کی تراش خراش سے بھی آگاہی ہوتی رہتی ہے۔





