

बालों के हिसाब से चुनें शैपू ...



आजकल बाजार में कई प्रकार के शैपू और कंडीशनर उपलब्ध हैं तो, ऐसे में सवाल यह उठता है कि आप अपने बालों के हिसाब से कौन सा शैपू चुनेंगी जो बालों को सूट करे। कभी भी विज्ञापन देख कर शैपू और कंडीशनर नहीं खरीदना चाहिए। हमेशा देख लें कि जो शैपू आप खरीदने जा रही हैं, उसमें क्या-क्या सामग्री मिली हुई है। अगर आपके बाल कर्ली हैं तो आपको क्रीमी और नमी प्रदान करने वाला शैपू प्रयोग करना चाहिए। इसमें शिया बटर, जर्म ऑयल और नट ऑयल मिला होना चाहिए। इसके अलावा आपको अल्ट्रा कंडीशनिंग मॉइस्चराइजर लगाना चाहिए। अगर आपके बाल ऑयली हैं तो आपको क्रीमी शैपू और कंडीशनर नहीं लगाना चाहिए। ऐसा प्रोडक्ट चुनें जिसमें पेंथनॉल मिला हो। यह ऐसा तत्व है जो बालों की मोटाई बढ़ाता है। स्प्रे कंडीशनर का प्रयोग कीजिए जो कि बालों सिर की त्वचा तक नहीं जाता है और केवल बालों तक ही सीमित रहता है। टूटे और रूखे बालों के लिए क्रीमी शैपू सही होता है। इसके साथ ही रोजाना कंडीशनिंग की भी जरूरत होती है। ऑयली एंड ड्राय बालों में जड़े तो ऑयली रहती हैं लेकिन बालों का आखिरी छोर रूखा रहता है। तो, ऐसे में आपको रोजाना साधारण शैपू का प्रयोग कर के बाल धोने चाहिए। कंडीशनर का प्रयोग कीजिए लेकिन उसे बालों की जड़ों पर मत लगाइए वरना वह ऑयली हो जाएंगे। सिलीकॉन मिला हुआ कंडीशनर ना प्रयोग करें वरना यह कलर किए हुए बालों को खराब कर सकता है।

आंख हमारे शरीर का वह हिस्सा है, जो सच्ची फिलिंग को व्यक्त करता है। अगर आप इसे और आकर्षक बनाना चाहती हैं तो इनका अच्छे से मेकअप करना होगा। हर किसी की आंखों का आकार एक समान नहीं होता। ऐसे में यह जरूरी हो जाता है कि हम अपनी आंखों के आकार के अनुसार ही मेकअप करें।

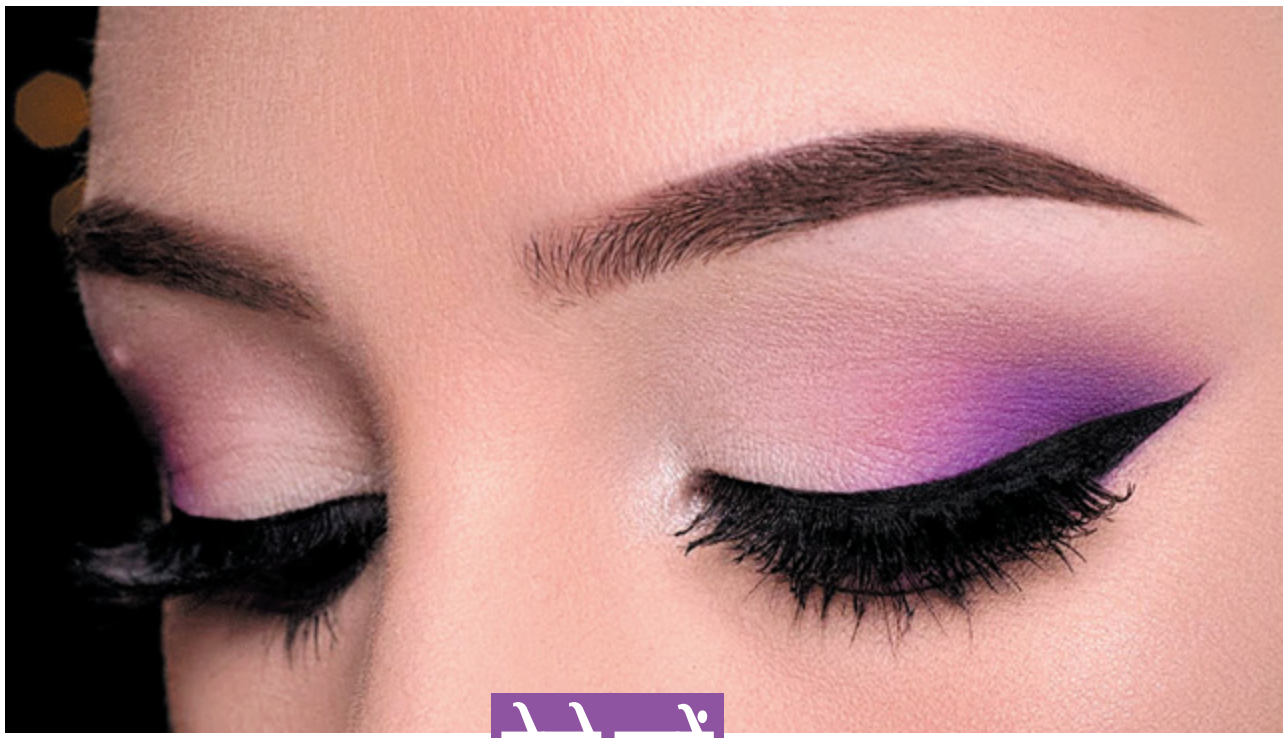
आंखें मानव शरीर के सबसे अहम हिस्सों में से एक हैं। इसके बिना इस सुंदर दुनिया की सिर्फ हम कल्पना कर सकते। आपकी आंखों का मेकअप हिट भी हो सकता है और फ्लॉप भी। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप मेकअप कैसे करती हैं और किससे कराती हैं। आप सावधानी से मेकअप करके अपनी आंखों को जीवंत बना सकती हैं। चमकदार आंखें हर जगह चर्चा में रहती हैं और ध्यान भी आकर्षित करती हैं। जब भी आप किसी मेकअप का चुनाव करें तो थोड़ी सावधान रहें। यह जरूर देख लें कि आपका मेकअप आपके आउटफिट से मेल खाता हो। आप चाहे परंपरागत आउटफिट को पसंद करती हों या फिर मॉडर्न आउटफिट को, पर आंखों का मेकअप ही आपको भीड़ से अलग दिखाएगा। यह भी सच है कि हर किसी की आंखों का आकार एक समान नहीं होता। ऐसे में यह जरूरी हो जाता है कि हम अपनी आंखों के आकार के अनुसार ही मेकअप करें। अगर आपकी आंखों का आकार छोटा है तो आंखों का मेकअप इस प्रकार करें कि आपकी आंखें बड़ी लगें। गोल आंखों के लिए डार्क आईशैडो परफेक्ट होते हैं। क्लोज सेट आईज आपस में लगभग सटी हुई लगती हैं। ऐसी आंखों के लिए इनर कॉर्नर पर लाइट आईशैडो और आउटर कॉर्नर पर डेटेल कलर अप्लाई करें।

उभरी आंखें

उभरी आंखें यानी कॉन्वेक्स आईज वैसी आंखें होती हैं जो बाहर की तरफ निकली हुई होती हैं। इसलिए इन्हें बल्लिजंग या प्रोट्रूडिंग आईज भी कहते हैं। इन आंखों को मीडियम कलर से गहरे रंग तक के आई शैडो से पलकों पर शेड दें। इन पर कभी भी फ्रॉस्टेड शेड्स या हार्डलाइटर न इस्तेमाल करें। इससे आंखें और ज्यादा उभरी नजर आएंगी और आपकी खूबसूरती बिगाड़ सकती है। आंखों के निचले किनारों पर काजल पेंसिल लगाएं। ऊपरी आईलैशेज पर मसकारा के एक-दो हलके कोट्स लगाए जा सकते हैं।

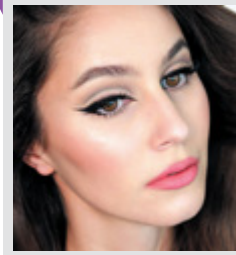
उनींदी आंखें

उनींदी आंखें यानी हूडेड आईज में आईलैशेज बहुत कम होते हैं, वैसी आंखें उनींदी सी लगने लगती हैं। इस तरह की आंखों को ऐसा मेकअप करने की जरूरत होती है जिससे ये थोड़ी सजग दिखाई दें। सोई-सोई सी या नशीली सी न दिखें। पलकों के भीतरी आधे हिस्से पर मैट या न्यूट्रल कलर का आई शैडो लगाएं। उसके आसपास के हिस्से पर थोड़ा गहरा रंग लगाएं, लेकिन इसे बाहरी हिस्से में न लगाएं। गहरे रंग के इस्तेमाल से परहेज करें। इससे आपकी पलकें भारी लगने लगेंगी। आंखों के ऊपरी और निचले किनारों पर भी गहरे रंगों का इस्तेमाल न करें। ऊपरी लैशेज को थोड़ा कर्ल करें और मसकारा के एक-दो कोट्स ही लगाएं। ब्रो बोन पर मीडियम शेड्स का इस्तेमाल करें। यहां न तो बहुत चटख और चमकीले रंगों का प्रयोग करें और न ही बहुत हलके रंगों का।



ऐसे करें आंखों का मेकअप...

गहरी आंखें



डीप सेट यानी गहरी आंखें भीतर धंसी हुई दिखती हैं। इनमें ब्रो बोन यानी आंखों और भौंहों के बीच की हड्डी का उभार भी कम होता है। इन पर ऐसा मेकअप किया जाना चाहिए जिससे आंखें उभरी दिखें। पलकों पर हल्का दबा हुआ पिंक या बेज शैडो लगाना अच्छा रहेगा। आंखों की ऊपरी रेखा यानी क्रीज की तरफ उसे हल्का करें। मीडियम-टोंड आई शैडो का इस्तेमाल करें और ब्रो बोन से शुरू करके ब्रो के किनारों तक लगाएं। आंखों के ऊपरी हिस्से में बनी लाइन को स्मोकी-कलर शैडो से गहरा करें। यह पूरे मेकअप से मैच करने वाला हो। और आखिर में काली या भूरी पेंसिल से काजल लगाएं।

क्लोज-सेट आईज

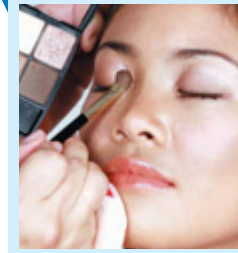
क्लोज-सेट आईज में दोनों आंखों के बीच की दूरी कम दिखाई पड़ती है। यानी नाक से इनकी दूरी जरा कम होती है। इन आंखों के मेकअप के लिए पलकों के भीतरी हिस्से पर हल्का और बीच के हिस्से पर मीडियम शेड लगाएं। ऊपरी पलकों के बाहरी किनारों पर एक लाइन सी खींचें। अब ब्रो बोन के बाहरी यानी कान की ओर वाले हिस्से पर गहरा शैडो लगाकर उसे अच्छी तरह एकसागर करें। आंखों में ब्लैक काजल लगा सकती हैं। अगर आप मसकारा लगाना चाहती हैं तो भीतरी लैशेज पर हलके रंग का और बाहरी तरफ थोड़ा गहरे रंग को इस्तेमाल में लाएं। बाहरी तरफ उसे थोड़ा उभारने की कोशिश करें और भौंहों की ओर थोड़ा कम उभारें।



एशियन आईज

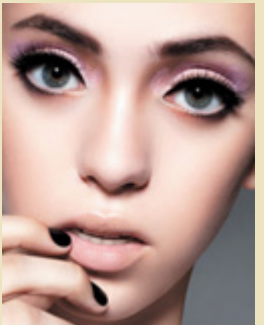
नाक की तरफ भीतरी किनारों की ओर थोड़ी झुकी हुई आंखों को एशियन आईज कहते हैं। इनमें शैडो का प्रयोग करते समय लैयरींग इफेक्ट देने के लिए तीन रंगों का प्रयोग करें। आई लैशेज के पास हल्का शैडो लगाएं, पलकों पर मीडियम कलर और ब्रो बॉस पर बेहद हलके रंग का प्रयोग करें। आंखों के किनारे लाइन या ऊपरी तरफ क्रीज बनाने से बचें। आई लाइनर का प्रयोग केवल आंखों के ऊपरी हिस्से पर करना बेहतर रहेगा।

आमंड शेड आईज



आमंड शेड आईज को सर्वोत्तम माना जाता है। इन्हें कई तरह से सजाया जा सकता है। जैसे बारीक आई लाइनर, कुत्रिम आई लैशेज, ब्राइट कलर्स। सबसे पहले ब्रो बोन में स्किन टोन के मुताबिक हलके रंग का शैडो प्रयोग में लाएं। आई लिड (पलकों) से कुछ शेड गहरा रंग चुनें। आंख के निचले किनारों पर ब्लैक या ब्राउन काजल पेंसिल से रेखा बनाएं। आंखों के बाहरी किनारों की तरफ उभारने की कोशिश करें। अगर आपकी आंखें नीली हैं तो ब्लू पेंसिल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

राउंड आईज



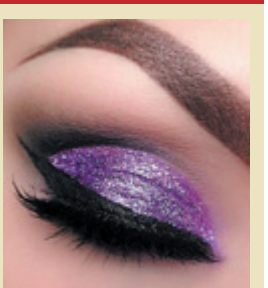
राउंड आईज यानी गोल आंखों के लिए गहरे रंग का शैडो चुनें। नाक की ओर से शुरू करके ब्रो के बाहरी तरफ ऊपर ले जाते हुए शैडो को अच्छी तरह एकसागर करें। निचली पलक पर हलके टोंड शैडो या पेंसिल का प्रयोग करें और इसे ऊपर की ओर बाहरी हिस्से तक ले जाएं। ब्रो लाइन के पास म्यूटेड हार्डलाइटर लगाएं।

छोटी आंखें



आंखें यदि छोटी हैं तो इन्हें बड़ा दिखाने के लिए पलकों के बाहरी किनारे पर ऊपर की तरफ हलके रंग का पाउडर शैडो छोटे ब्रश की मदद से लगाएं। क्रीज के पास गहरा शैडो प्रयोग करें। लेकिन नाक की तरफ आंखों के भीतरी हिस्से पर कोई रंग न प्रयोग करें, क्योंकि इससे आंखें और छोटी दिखने लगेंगी। किनारों पर शैडो लगाने के लिए ब्रश का प्रयोग करें। इसके बाद आंख के निचले हिस्से पर हलकी ग्रे कलर की काजल पेंसिल से रेखा बनाएं।

निस्तेज आंखें



निस्तेज आंखों के लिए आई मेकअप आंखों के भीतरी हिस्से से शुरू करें। ऊपरी और बाहरी तरफ मीडियम टोंड शैडो ब्रश की मदद से लगाएं। इसे ब्रो लाइन के ठीक पास तक लाकर छोड़ दें। पलकों की बाहरी रेखा पर किसी भी रंग का प्रयोग न करें। लेकिन आंख की ऊपरी क्रीज लाइन को थोड़ा उभारने की कोशिश करें, मीडियम ब्राउन आई शैडो से रेखा बनाएं, फिर अपनी पलकों को थोड़ा कर्ल करें। मसकारा के कुछ कोट्स भी इसमें मदद करेगा।

चावल के पानी से चेहरा धोने के फायदे

उबले चावल के पानी यानी मांड के स्वास्थ्य लाभों के बारे में शायद आप जानती होंगी। लेकिन क्या आप जानती हैं कि यह पानी सेहत के लिए जितना फायदेमंद है, त्वचा के लिए उतना ही गुणकारी। जी हां चावल आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा सकता है। त्वचा की देखभाल के लिए धरेलू उपायों का प्रयोग करने वालों को पके चावल के पानी से बहुत फायदा हो सकता है। चावल के पानी का इस्तेमाल त्वचा की देखभाल के लिए भी किया जा सकता है। सप्ताह में एक बार इस धरेलू उपाय का इस्तेमाल करने से सौंदर्य से जुड़ी कई समस्याओं का निदान आसानी से हो जाता है।

**त्वचा के लिए चावल का पानी**  
चावल के पानी में मौजूद प्रोटीन, विटामिन और एंटी-ऑक्सीडेंट की पर्याप्त मात्रा के कारण यह त्वचा में नमी बरकरार रहती है। इसके इस्तेमाल से त्वचा की रंगत निखरती है। चेहरे

के दाग-धब्बे और झुर्रियां दूर होती हैं। इसके अलावा मांड से त्वचा में कसावट आती है और पोर्स टाइट होते हैं। इन खूबियों के चलते यह पानी एक अच्छा क्लींजर भी है।

इस्तेमाल का तरीका

- एक कप चावल को अच्छी तरह से साफ करके पानी में भिगो दें।
- आधे घंटे के बाद जब चावल में मौजूद पोषक तत्व पानी में घुल जाए तो बर्तन को गैस में रख दें और चावल को पकने दें।
- चावल पकने के बाद उसका मांड निकाल लें और इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें।
- फिर इस पानी से अपने चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करें।
- मसाज करने के 10 मिनट बाद चावल के पानी से ही अपना चेहरा धोकर सूखे कपड़े से चेहरा पोछ लें।
- आपको तुरंत अपनी त्वचा में बदलाव नजर आने लगेगा।

बालों के लिए फायदेमंद

त्वचा के साथ-साथ बालों के लिए भी चावल का पानी बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप पतले और बेजान बालों की समस्या से परेशान हैं तो चावल के पानी से बालों को धोएं। चावल के पानी से बालों को धोने से बाल घने होने के साथ-साथ बालों में चमक भी बनी रहती है। चावल के पानी को अपने बालों में लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर शैम्पू और कंडीशनर से धो लें। आप महंगे ट्रिटमेंट के बिना पा सकते हैं, सुंदर और चमकीले बाल। लेकिन इस उपाय को अपनाने से पहले चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

अगर आपको बारिश में भीगने का मनकर रहा है तो घबराने की जरूरत नहीं है। बरसात में वाटरप्रूफ मेकअप करना चाहिए। वाटरप्रूफ मेकअप की सब से खास बात यह होती है कि बारिश का पानी भी इस का कुछ बिगाड़ नहीं पाता है। रेन डांस और स्विमिंग पूल में मजा लेते वक्त भी वाटरप्रूफ मेकअप का कमाल दिखता है। पसीना आने पर मेकअप त्वचा के रोमछिद्रों में घुल कर अंदर चला जाता है, जिस से मेकअप बदरंग दिखाई देने लगता है। मेकअप रोमछिद्रों के जरिए शरीर के अंदर न जाए, वाटरप्रूफ मेकअप में यही किया जाता है। त्वचा के रोमछिद्रों को बंद कर के किया गया मेकअप ही वाटरप्रूफ मेकअप कहलाता है।

वाटरप्रूफ मेकअप प्रोडक्ट्स

वाटरप्रूफ मेकअप की बढ़ती मांग को देखते हुए मेकअप प्रोडक्ट्स बनाने वाली कंपनियों ने वाटरप्रूफ मेकअप प्रोडक्ट्स बनाने शुरू कर दिए हैं। इन प्रोडक्ट्स के अंदर ऐसे तत्व डाल दिए जाते हैं, जो मेकअप करने के दौरान त्वचा के रोमछिद्रों को बंद कर देते हैं। इस से मेकअप त्वचा के अंदर नहीं जा पाता और पसीना या पानी उसे बहा नहीं पाता है। वाटरप्रूफ मेकअप की सब से खास बात यह होती है कि यह चाय, काफी आदि पीने से भी खराब नहीं होता है। इस तरह के मेकअप प्रोडक्ट्स से मेकअप करते समय त्वचा को वाटरप्रूफ करने की जरूरत नहीं रहती है। वाटरप्रूफ मेकअप प्रोडक्ट्स में क्रीम, लिपस्टिक, फेस बेस, रूज, मस्कारा और काजल जैसी ढेर सारी चीजें अब बाजार में मिलने लगी हैं।

जरा सावधान रहें

वाटरप्रूफ मेकअप प्रोडक्ट्स सिलिकोन का प्रयोग कर के बनाए जाते हैं। इन में प्रयोग होने वाला ड्रिनाथिकोन आयल त्वचा को चमकदार बनाता है। यह वाटरप्रूफ मेकअप को आसानी से फैलने में मदद करता है, लेकिन वाटरप्रूफ के जहां तमाम फायदे हैं, वहीं इस के साथ कुछ खराबियां भी हैं, जिन्हें जान लेना जरूरी होता है। वाटरप्रूफ मेकअप को हटाने के लिए पानी का प्रयोग ही काफी नहीं होता है। इस को हटाने के लिए बेबी आयल या फिर सिलिकोन आयल का प्रयोग करना होता है। वाटरप्रूफ मेकअप का प्रयोग त्वचा

बारिश में करें

वाटरप्रूफ मेकअप...



पर खराब प्रभाव डालता है। इस से त्वचा को नुकसान पहुंचता है। त्वचा पर इन्फेक्शन हो जाता है। ज्यादा प्रयोग करने से समय से पहले त्वचा पर झुर्रियां भी पड़ने लगती हैं। वाटरप्रूफ मेकअप का प्रयोग खास अवसरों पर ही करें, रोज इस का प्रयोग न करें।

डेली मेकअप

बारिश के दिनों में फाउंडेशन का इस्तेमाल करना सुरक्षित नहीं होता है। कॉन्पैक्ट पाउडर के जरीए मैट लुक सब से बेहतर विकल्प है। फाउंडेशन की जगह फेस पाउडर का इस्तेमाल करें। कॉन्पैक्ट के साथ हल्का मेकअप करें। इस से पूरा फेस भी कवर हो जाएगा और वह तैलीय भी नहीं दिखेगा। लाइलैक ब्लौसम और प्रीसियस पिंक कलर के परिधान के साथ सौफ्ट पिंक और डीप रास्पबेरी लिपस्टिक बेहतर रहेगी। काजल के इस्तेमाल से आंखों को खूबसूरत बनाएं। लाइलैक ब्लौसम और प्रीसियस पिंक कलर के परिधान के साथ सौफ्ट पिंक और डीप रास्पबेरी लिपस्टिक बेहतर रहती है। अपनी आंखों को ऐंटेट्यूड काजल से हार्डलाइट करें।

पार्टी मेकअप

मानसून सीजन के दौरान चेहरे को बल्लशर के हलके प्रयोग से निखारें। अगर आप भीग जाती हैं तो चेहरे को टिश्यू पेपर से सुखा लें। टिश्यू पेपर को पूरे चेहरे पर न मलें। गालों पर बल्लशर को बाहर की तरफ ब्लैंड करें। हलके रंगों का ज्यादा इस्तेमाल करें। क्रीम की जगह पाउडर्ड आईशैडो का प्रयोग करें। यह चेहरे पर आईशैडो को

फैलने से रोकेगा। अगर आप मसकारा का इस्तेमाल करना चाहती हैं, तो वाटर रैसिस्टैंस मसकारा का इस्तेमाल करें ताकि भारी बारिश में भी वह सुरक्षित रहे। मानसून के दौरान लिक्विड आईलाइनर की जगह पेंसिल आईलाइनर का इस्तेमाल करें।

बालों का रखें ख्याल

मौसम में नमी के कारण पसीना ज्यादा बहता है जिस वजह से स्कैलप तैलीय हो जाती है और बाल चिपचिपे हो जाते हैं। लगातार मौसम में नमी और शरीर से पसीना आने की वजह से सिर बिल्कुल चिपचिपी हो जाती है जिस वजह से सिर की त्वचा पर जीवाणु और फंगस अपना घर बना लेते हैं। पर्यावरण प्रदूषण भी हवा के द्वारा सिर और बालों पर चिपक जाते हैं जो कि पहले से ही चिकनापन लिए होते हैं।

हेयर केयर के लिए टिप्स

अपनी सिर को बिल्कुल सूखा रखने की कोशिश करें। मानसून में अपने बालों को हर रोज शैपू करें क्योंकि इस समय पसीना ज्यादा बहता है। माइल्ड शैपू का प्रयोग सही रहेगा। बालों के हिसाब से कंडीशनर चूज करें। ऑयली बालों के लिए लाइट कंडीशनर और सूखे बालों के लिए जरा सा स्ट्रॉंग कंडीशनर अच्छा होता है। अपने आप को हाइड्रेट रखने के लिए खूब सारा पानी पिएं और फलों का जूस। इस समय बालों का झड़ना आम बात है, तो ऐसे में बिल्कुल भी ना घबरायें।