

# वास्तु



• तरीका...

## मेकअप का बेस

कई लड़कियों को मेकअप करने का शौक तो होता है पर ठीक तरह से मेकअप बेस लगाना नहीं आता, इसलिये उनका चेहरा भद्दा दिखने लगता है। अगर आपको भी मेकअप बेस लगाने का सही तरीका नहीं मालूम हम आपको बताते हैं। आइये जानते हैं मेकअप बेस लगाने का सही तरीका। अगर आप लंबे समय या फिर कड़ी धूप में बाहर रहने का प्लान बना रही हैं, तो आपको ऐसा मेकअप चाहिये जो देर तक टिका रहे। इसके लिये सबसे पहले अपने चेहरे पर बर्फ लगाएं। अपनी आदत में डाल लें कि जब भी गर्मी या मौनसून का सीजन हो तो फाउंडेशन लगाने से पहले बर्फ जरूर इस्तेमाल करना है। दूसरे चरण में आपको सही तरह का मेकअप फाउंडेशन चुनना होगा। आजकल बाजार में कई तरह के मेकअप ब्रांड उपलब्ध हैं, जो कई रंगों के फाउंडेशन देती है। इसलिये कोई जरूरी नहीं है कि किसी एक ब्रांड में आपकी जरूरत का फाउंडेशन मिल जाए। इसलिये हमेशा सही ब्रांड और सही फाउंडेशन ही चुने। फाउंडेशन को समान रूप से पूरे चेहरे पर प्रयोग करना चाहिये। यह कंसीलर की तरह नहीं होता जो



कि केवल दाग-धब्बों को छुपाने के लिये प्रयोग किया जाता है। जब आप एक बार फाउंडेशन लगा लें तब अगर आपको लगता है कि इसे फिर दुबारा लगाने की जरूरत है, तभी दूसरा कोट लगाएं।

अगर आपकी स्किन ड्राई है, तो फाउंडेशन में थोड़ा सा मौस्चराइजर भी मिला लें, लेकिन चेक कर लें कि यह बहुत ज्यादा ऑयली ना हो। फाउंडेशन को त्वचा पर कभी भी क्रीम या लोशन की तरह नहीं लगाना चाहिये। अगर आपके पास लिक्विड फाउंडेशन है तो उसकी केवल कुछ ही बूंदें अपने चेहरे पर लगाएं। उसके बाद धीरे-धीरे पूरे चेहरे पर इसे अच्छे से फैलाएं और अंडर आई तथा दाग-धब्बों को छुपाएं। आखिर में फाउंडेशन पर उडर लगाएं। इसे केवल गालों पर ही ना लगा कर पूरे चेहरे पर लगाएं।

• जरूरी है...

## बालों की देखभाल...



हर किसी की चाहत होती है कि उनके बाल लंबे और घने बने रहे। लंबे और घने बालों के लिए लोग क्या कुछ नहीं करते हैं। हेल्दी बालों को लिए लड़कियां ब्यूटी पार्लर से हेयर कट, हेयर कलर का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन इससे बालों को कुछ खास लाभ नहीं होता है। बालों की ग्रोथ के लिए महिलाएं केमिकल शैंपू का इस्तेमाल करती हैं, जो सही नहीं है। बालों की केयर करने के लिए बालों में तेल की मालिश करना बहुत जरूरी होता है। अगर आपके पास समय नहीं होता है तो आप रात को तेल लगाकर अगले दिन सुबह सर धो सकते हैं। बालों में तेल लगाने से बालों में मॉइश्चराइजर बना रहता है जो बालों को मुलायम और सिल्की बनाता। महिलाएं सिल्की और घने बालों के लिए बालों की काफी देखभाल करते हैं। वहीं कुछ महिलाएं एसी में काफी रहती हैं। महिलाओं को एयर कंडीशनर में रहना काफी पसंद होता है, लेकिन क्या आपको पता है कि एयर कंडीशनर में ज्यादा रहने से स्किन और बालों को काफी नुकसान होता है। एसी में ज्यादा देर रहने से शरीर की नमी की कम हो जाती है।

एसी में ज्यादा देर रहने से बालों की नमी कम हो जाती है। बालों की नमी बनाए रखने के लिए बालों में मॉइश्चराइजर करना बहुत जरूरी होता है। बालों की नमी दूर करने के लिए हफ्ते में दो बार बालों में अच्छे से तेल लगाना चाहिए। मॉइश्चराइजर लगाने के लिए आप नारियल का तेल, आवंला का तेल, बादाम का तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। बालों में ऑलिव ऑइल की मसाज भी काफी फायदेमंद होती है। एसी में ज्यादा देर रहने से बालों की जड़ें कमजोर हो जाती है जिसकी वजह पोर्स बंद हो जाते हैं, पोर्स बंद होने की वजह से स्किन ड्राई हो जाती है। ड्राई स्किन की वजह से बालों का टूटना शुरू हो जाता है। इस परेशानी से निजात पाने के लिए एसी का कम इस्तेमाल करना चाहिए। अगर आप एसी का इस्तेमाल कम नहीं कर सकते तो आपको ज्यादा पानी पीना चाहिए।

एसी में ज्यादा रहने की वजह से नमी की कमी हो जाती है। नमी को कम करने के लिए अधिक से अधिक पानी पीना चाहिए। पानी पीने से बाँड़ी हाइड्रेट बनी रहती है। पानी पीने से ड्राईनेस कम हो जाती है। इसलिए एसी कमरे वाले में पानी पीना बहुत जरूरी होता है।

बालों की देखभाल करने के लिए खानपान पर ध्यान दें। अपने खान पान में उन चीजों को शामिल करें जिसमें ज्यादा मात्रा में पानी पाया जाता हो। खीरा, तरबूज आदि का सेवन करें। हेल्दी डाइट लेने से ना केवल स्किन अच्छी होगी बल्कि बालों भी घने होंगे।

• क्या करें...

## ऑयली त्वचा के लिए...



ऑयली त्वचा वाली महिलाओं को कई तरह की समस्याओं से जूझना पड़ता है। त्वचा पर मौजूद अधिक तेल चेहरे को चिपचिपा बना देता है, जिस से चेहरे पर कीलमुंहासे होने का डर बना रहता है, लेकिन अब इस डर को घर में बनाए जाने वाले फेस पैक, जिन्हें घरेलू फेस पैक के नाम से भी जानते हैं, का इस्तेमाल कर दूर किया जा सकता है। केला सेहत के लिए तो फायदेमंद होता ही है, साथ ही यह त्वचा से अतिरिक्त तेल निकालने में भी मदद करता है। केले के साथ शहद और नीबू भी कमाल के गुणों से भरपूर होते हैं। आपको अपने लिए फेस पैक बनाने के लिए बस इतना करना है कि एक केले को मैश कर उस में 1 चम्मच शहद और नीबू का रस मिला कर इस मिश्रण को चेहरे पर तब तक लगाए रखना है जब तक कि यह सूख न जाए। फिर चेहरे को कुनकुने पानी से धो लें। पपीता एक ऐसा फल है, जो कहीं भी आसानी से मिल जाता है। तैलीय त्वचा के लिए यह अद्भुत विकल्प है। पपीते का फेस पैक बनाने के लिए इसे अच्छी तरह मैश कर के इस में नीबू का रस मिलाएं और फिर करीब 20 मिनट तक चेहरे पर लगाए रखने के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

कुछ लोग हर दिन अपनी स्किन केयर के लिए 10 स्टेप्स भी ट्राय करते हैं जबकि कुछ के पास इतना धैर्य नहीं होता है। आप अपनी स्किन की देखभाल के लिए कई सारे प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करती होंगी पर आप सिर्फ तीन स्टेप्स आजमाकर भी आप अपनी स्किन का ख्याल रख सकती हैं।

हम आपको यहां चार स्टेप्स के बारे में जानकारी दे रहे हैं और अगर आप सेकेंड कैटगरी में आती हैं, तो इसे आजमा सकती हैं...

## ये है स्किनकेयर रूटीन...

स्किनकेयर रूटीन को एक या दो स्टेप में भी आसानी से फॉलो किया जा सकता है। हालांकि यह हर एक व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह कितना समय और एफर्ट डालता है। कुछ लोग हर दिन अपनी स्किन केयर के लिए 10 स्टेप्स भी ट्राय करते हैं जबकि कुछ के पास इतना धैर्य नहीं होता है। आप अपनी स्किन की देखभाल के लिए कई सारे प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करती होंगी पर आप सिर्फ तीन स्टेप्स आजमाकर भी आप अपनी स्किन का ख्याल रख सकती हैं। हम आपको यहां चार स्टेप्स के बारे में जानकारी दे रहे हैं और अगर आप सेकेंड कैटगरी में आती हैं, तो इसे आजमा सकती हैं।

● एक प्रभावी

नाइटटाइम रूटीन प्लान

करें: जो लोग एक लंबी स्किन केयर रूटीन नहीं फॉलो चाहते हैं उन्हें दिन की रूटीन को मेंटन करना मुश्किल लगता है। ऐसा इसलिए भी है क्योंकि हममें से अधिकतर लोग सुबह के समय व्यस्त रहते हैं और इस तरह से पूरे 10 स्किन केयर स्टेप्स फॉलो करना उनके लिए संभव नहीं होता है। इसके लिए एक आइडिया है कि रात के समय आप अपनी स्किन को क्लीन करने के बाद प्रॉडक्ट्स को लगाकर सोएं ताकि सुबह में ताजी, बेबी सॉफ्ट स्किन के साथ उठें, इसके बाद आपकी स्किन को ज्यादा केयर की जरूरत नहीं पड़ेगी।

● बहुत सारे प्रॉडक्ट्स जमा नहीं करें: जब



बात बैड्स और प्रॉडक्ट्स की आती है, तो हमारे पास इन दिनों ढेरों विकल्प मौजूद हैं। अलग-अलग वेरिएशन, फॉर्मूलेशन, प्राइज पॉइंट और ऐसी कई वजहें हैं, जो हमें इनकी तरफ खींचती हैं। हालांकि अपनी स्किन को प्रयोगशाला नहीं बनाएं। इसके अलावा कई सारे प्रॉडक्ट्स खरीदने से आपकी स्किनकेयर रूटीन भी उलझ सकती है। इसलिए जो प्रॉडक्ट्स पहले से आपके पास हैं, उन्हें खत्म करें उसके बाद ही नए खरीदें।

● क्रीम का प्रयोग प्राइमर के रूप में करें:

जैसा कि हम सब जानते हैं कि मेकअप प्रॉडक्ट्स में मौजूद एसपीएफ हमारी स्किन की रोजाना जरूरत को पूरा नहीं नहीं कर पाते हैं। लेकिन इनसे आप टिटेड मॉइश्चराइजर या सन्सक्र्रीन क्रीम की तरह इस्तेमाल करके आप एक अच्छा मेकअप बेस तैयार कर सकती हैं और एसपीएफ की कमी को भी पूरा कर सकती हैं। इससे आपको एक प्रॉडक्ट और एक स्टेप फॉलो नहीं करना पड़ेगा।

● ऐसे प्रॉडक्ट्स रखें, जो कई काम करते हों: क्या एक ऐसा मेकअप रिमूवर रखना फायदेमंद नहीं है, जो हाइड्रेटिंग टोनर, या फेस सीरम का काम करता हो, जिससे हमारी स्किन मॉइश्चराइज भी हो जाए और एंटीएजिंग का भी काम करें। यह कई सारे प्रॉडक्ट्स को कम करने का बेहतरीन तरीका है। इसके अलावा अगर आप किसी विशेष इंग्रिडिएंट वाले प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करती हैं, तो कोशिश करें कि वह आपके रोजाना के इस्तेमाल में आनेवाली चीजों में ही मिला रहे। उदाहरण के तौर पर निखरी और यंगर लुकिंग स्किन के लिए विटामिन सी बूस्टर ड्रॉप यूज करने के बजाय विटामिन सी युक्त फेस वॉश या सीरम का इस्तेमाल करें।

• स्ट्रॉबेरी का पैक...

► स्ट्रॉबेरी में एंटी ऑक्सीडेंट के गुण पाए जाते हैं जो कि स्किन को चमकदार बनाने में मदद करते हैं।

स्किन पर स्ट्रॉबेरी का पैक लगाने से स्किन ग्लोइंग रहती है। साथ ही स्ट्रॉबेरी के पैक से ठीली स्किन में भी कसाव आ जाता है। महिलाएं अक्सर चेहरे की लटकी स्किन से परेशान रहती हैं। अगर आप भी अपने लटकी स्किन से परेशान है तो वह भी स्ट्रॉबेरी पैक का इस्तेमाल करती हैं। स्ट्रॉबेरी के इस्तेमाल से चेहरे पर कसाव भी आया।

