● बेस्ट है...

कॉटन फैब्रिक गर्मियों के लिए...

कुछ लोग गर्मियों सीजन में सिर्फ कॉटन के कपड़े पहनते हैं। क्योंकि उन्हें दूसरे फैब्रिक का समझ नहीं आता कि आखिर वह कैसा होगा और कहीं उससे ज्यादा गर्मी तो नहीं लगेगी? इस तरह की चिंता के कारण वे अन्य कपड़े ट्राई ही नहीं करते हैं। अगर आप भी ऐसे लोगों में हैं, जो गर्मी में एक ही तरह के कॉटन फैब्रिक के कपड़े पहनकर परेशान हो चुकी हैं, तो कुछ नया ट्राई करें।

▶ कॉटन के बाद अगर कोई फैब्रिक सबसे अधिक पसंद किया जाता है, तो वह है लिनेन। लिनने एक बहुत ही सॉफ्ट और ढीला बुना हुआ फैब्रिक है। गर्मियों में शरीर से निकलने वाले पसीने को लिनने पूरी तरह सोख लेता है। मार्केट में आपको कई तरह के लिनने आउटफिट मिल जाएगे, तो आपकी लुक को और भी ज्यादा कूल बना सकते हैं।

▶ डेनिम की तरह दिखने वाला चाम्ब्रे फैब्रिक काफी पतला और

हल्का कपड़ा होता है। यह कपड़ा नॉर्मल कॉटन से तैयार किया जाता है। यह आपके शरीर से पसीने को सोखता है। साथ ही इससे आपको गर्मी में किसी तरह की चुभन नहीं होती है।

▶ झुलसती गर्मी में डेनिम का यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। तो इस सीजव में चाम्ब्रे फैब्रिक से तैयार आउटफिट का चुनाव जरूर करें।

▶ खादी का कपड़ा आज भी कई लोग पहनना पसंद करते हैं। गर्मियों में इस फैब्रिक से तैयार आउटफिट से आप अपने लुक को निखार सकते हैं। खादी कॉटन या फिर सिल्क से तैयार किया जाता है। हमारी संस्कृति में खादी का विशेष महत्व है। आज की बढ़ती आधुनिकता में भी खादी की लोकप्रियता काफी ज्यादा है। गर्मियों में इस फैब्रिक से तैयार कपड़े को पहनने से आप काफी ज्यादा हल्का और कूल महसूस करते हैं।

▶ गर्मियों में अधिकतर लोगों की अलमारी में कॉटन के आउटफिट के कलेक्शन होंगे। कॉटन से कई पारंपरिक कपड़े से लेकर फैशनेबल कपड़े तैयार किए जाते हैं। भारत में कॉटन के कपड़े का आयात काफी अर्सों से किया जा रहा है। लेकिन आपको बता दें कि कॉटन को तैयार करने में हमारे पर्यावरण को काफी नुकसान पहुंच रहा है। ऐसे में सरकार पारंपरिक कॉटन के बजाय ऑर्गेनिक कॉटन को तैयार करने में ज्यादा ध्यान दे रही है।

● देखभाल...

ऑयली स्किन...

ऑयली स्किन आज के समय में अमूमन लोगों की समस्या बन गई है। आमतौर पर यह समस्या तैलीय पदार्थों के सेवन से होती है। ऑयली त्वचा वाले लोगों के चेहरे पर हल्के तेल की लालिमा हमेशा दिखी देती है, जिसपर हल्का मेकअप कुछ खास असर नहीं दिखा पाता है। कुछ लोगों में हार्मोन का असंतुलन होने या हार्मोन में बदलाव होने पर भी यह समस्या हो सकती है। सेबेरियम ग्लैंड द्वारा तेल का उत्पादन अधिक बढ़ जाना भी इसकी वजह हो सकती है। चूंकि तैलीय पदार्थों के सेवन से भी त्वचा ऑयली होती है। ऐसे में त्वचा पर पिंपल, कील, मुहासे होना आम बात है। ऑयली स्किन से बचने के लिए तैलीय पदार्थों से दूर रहें, व्यायाम करें और तेज धूप में निकलने से भी बचें।

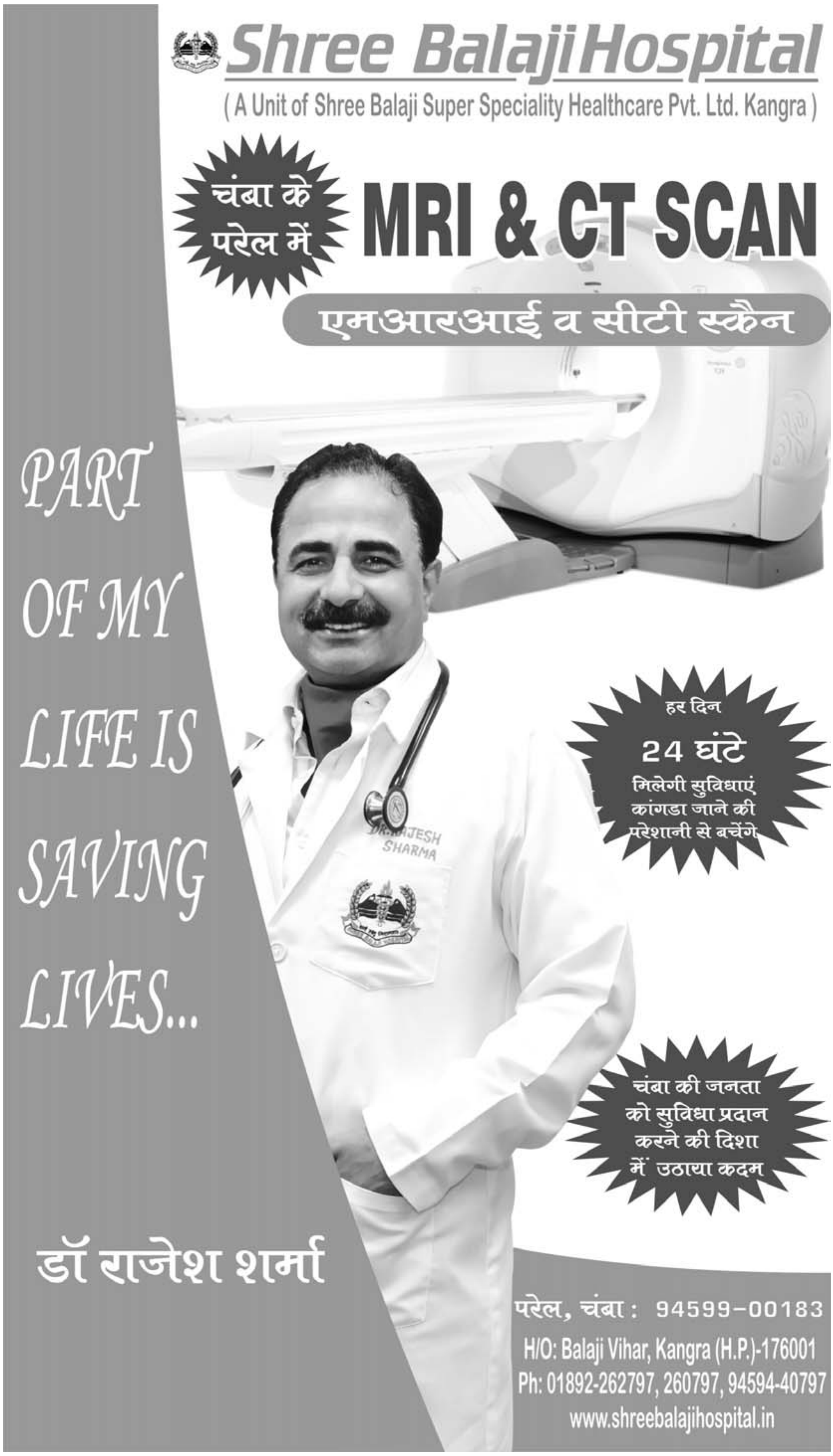
▶▶ मेकअप की शुरूआत करने से पहले चेहरे का साफ रहना बेहद जरूरी है। इसलिए चेहरे को हल्का स्क्रब कर लें। ऐसा करने से आपके चेहरे पर धूल-मिट्टी और तेल का जमाव आसानी से साफ हो सकेगा। ऐसा करने से आपके चेहरे के खुले हुए छिद्र आसानी से साफ हो जाते हैं साथ ही त्वचा संबंधित संक्रमण होने का भी खतरा कम हो जाता है।

▶▶ चेहरे पर मेकअप लगाने से पहले गुलाब जल से चेहरे की सफाई करना कारगर माना जाता है। गुलाब जल त्वचा की सुंदरता के लिहाज से काफी फायदेमंद माना जाता है। यह आपकी त्वचा पर मौजूद तेल को नियंत्रित करने का काम करता है। माना जाता है कि गुलाब जल स्प्रे को चेहरे के आसपास छिड़कने से यह चेहरे पर अवशोषित तेल को बाहर निकालने में मदद करता है।

▶▶ अब चेहरा साफ करने के बाद अपने चेहरे पर जमे ऑयल को निकालने के लिए टोनर का प्रयोग करें। टोनर लगाने से आपकी स्किन सेल्स की मरम्मत होती है और त्वचा की खोई चमक या खूबसूरती फिर से वापस आती है। साथ ही चेहरे को कोमल और मखमली बनाने के लिए मॉस्चराइजर लगाना भी काफी जरूरी है। इसके इस्तेमाल से त्वचा सूखती नहीं है और चेहरे की नमी बरकरार रहती है। यह त्वचा के ऑयल, फैट और स्किन सेल्स को नियंत्रित करता है।

▶▶ त्वचा के रोम छिद्रों को अच्छे से ढ़कने के लिए ऑयल फ्री फाउंडेशन का इस्तेमाल करना जरूरी है। फाउंडेशन मेकअप का पहला पड़ाव है। अपनी स्किन टाइप के अनुसार ही फाउंडेशन का चुनाव करें। यदि आपकी त्वचा ऑयली है तो ऑयल फ्री फाउंडेशन का ही इस्तेमाल करें। ऐसा करना आपके लिए ज्यादा फायदेमंद होगा। इसके बाद आपको त्वचा पर ब्लैंडिंग करनी है, लेकिन उससे पहले अपने फाउंडेशन में थोड़ी सी मात्रा मॉस्चुराइजर की भी मिला लें।

▶▶ कंसीलर लगाने से आपकी आंखों के काले घेरे आसानी से छिप जाते हैं। लेकिन कंसीलर लगाते समय इस बात का ध्यान रखें कि यह आपके स्किन कलर से मैच करता हो। खासतौर पर इसे आंखों के नीचे के काले घेरों को हटाने में मदद मिलती है।



● मेकअप...

मस्कारा व कंसील...

मस्कारे का इस्तेमाल आप भले ही अपनी पलकों की खूबसूरती को बढ़ाने के लिए करती हैं, लेकिन आप चाहें तो अपनी ओवरप्लक आईब्रो को भी मस्कारे की मदद से सही शेप दे सकती है। इसका मतलब है कि आप मस्कारे को भी अपनी आईब्रो पर लगा सकती हैं। इसके लिए आप मस्कारा लेना है और उसे धीरे-धीरे अपनी आईब्रो पर लगाना है। मस्कारा आईब्रो को काफी अच्छी शेप देगा और आपकी खूबसूरती को बढ़ाएगा। अगर आपके चेहरे पर दाग-धब्बे हैं, तो आप इन्हें हाइड करने के लिए जरूर कंसीलर का इस्तेमाल करती होंगी। यह आपके मेकअप किट में जरूर होगा भी। ऐसे में अगर आपकी आईब्रो ओवरप्लक्ड हो गई है, तो मेकअप किट में से कंसीलर निकालकर इसकी मदद से इन्हें ठीक कर सकती हैं। इससे आईब्रो को काफी बोल्ड और ब्यूटीफुल लुक मिल सकता है। इसके लिए सबसे पहले अपने ओवरप्लक आईब्रो को चारों तरफ से साफ करें। इन्हें परफेक्ट आईब्रो शेप देने के लिए ब्रो बोन के ऊपर और नीचे कंसीलर लगाएं। आप चाहें तो इसे पाउडर से सेट कर सकती हैं। इससे आपको आईब्रो को काफी अच्छा लुक मिल सकता है।

● हेयर स्पॉ...

■ *गर्म तेल के साथ अपने स्कैल्प की ऑयलिंग करें। 5-10 मिनट के लिए धीरे से अपने सिर की मालिश करें। इसके बाद गर्म पानी में एक तौलिया डुबोएं और अतिरिक्त पानी को निचोड़ें। अब इस तौलिए को अपने सिर पर 15 मिनट के लिए लपेटें। यह तेल के पोषण और गहरी पैठ में मदद करेगा। अब अपने सामान्य शैम्पू से अपने बालों को धो लें। हेयर मास्क के लिए, एक अंडे को शहद, दही, नींबू और नारियल के तेल के साथ मिलाएं। हेयर मास्क लगाएं और पहले की तरह अपने सिर को गर्म तौलिये से ढक लें। 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें।*