

• कैसे करें...

मानसून सीजन में मेकअप...

मानसून सीजन में मेकअप करना इतना आसान नहीं है। मेकअप करने के दो मिनट बाद मेकअप बह जाता है। बारिश और नमी की वजह से चेहरे पर मेकअप लंबे समय तक नहीं रह पाता है। मानसून सीजन में मेकअप फैलने का डर बना रहता है। वहीं ऑफिस या फिर किसी लंच डेट पर जाने से पहले महिलाएं मेकअप करती हैं। अगर आप भी मेकअप फैलने से डर रही है तो ये टिप्स आपके बेहद काम के हैं। चलिए जानते हैं मानसून सीजन में कैसे किया जाए मेकअप।

► चेहरे की देखभाल और स्किन हाइड्रेट के लिए मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करना बहुत जरूरी होता है। महिलाएं अक्सर सोचती हैं कि मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल केवल सर्दियों में किया जाना चाहिए। जबकि ऐसा नहीं है मॉइश्चराइजर को हर सीजन में लगाना चाहिए। चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगा कर मेकअप करें ताकि आपका



मेकअप अच्छा लग सके। अगर आपकी ऑयली स्किन के है तो आप मानसून सीजन पाउडर बेस्ट मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए। बारिश के दिनों में चेहरे पर फाउंडेशन और कंसीलर का कम से कम इस्तेमाल करें। फाउंडेशन की जगह चेहरे पर पाउडर फाउंडेशन का इस्तेमाल करें। इससे आपका मेकअप लंबे समय तक रहेगा साथ ही मैट फिनिश लुक भी मिलेगा।

► बारिश के दिनों में आंखों पर लाइट और क्रीम बेस्ड आईशैडो का इस्तेमाल करें। अगर आपकी स्किन ज्यादा ऑयली है तो आप लाइनर ना लगाएं। बारिश के दिनों में लाइनर फैल जाता है जो कि आपका सारा लुक खराब कर सकता है। लाइनर की जगह आप केवल काजल ही लगाएं। अगर आपका लाइनर लगाना भी है तो आप वाटर प्रूफ लाइनर का इस्तेमाल करें।

► बारिश के दिनों में नमी और पसीने की वजह से लिपस्टिक जल्दी हट जाती है। मानसून सीजन में मैट लिपस्टिक का इस्तेमाल करें। मैट लिपस्टिक जल्दी से फैलती नहीं है। मैट लिपस्टिक लिप्स पर लंबे समय तक लगी रहती है।

• फायदा...

बालों पर चुकंदर का रस...



झड़ते और टूटते बालों की समस्या आज के समय में आम बात हो गई है। महिला हो या पुरुष अमूमन लोग बालों की समस्या से पीड़ित हैं। तरह-तरह के नुस्खे आजमाने के बाद भी अगर आपकी समस्या दूर नहीं हो रही है तो आज हम आपको बालों की समस्या से निजात पाने का एक कारगर उपाय बताएंगे। जी हां, बालों पर चुकंदर का रस लगाने से बालों की तमाम व्याधियां दूर होती हैं और बाल घने और मजबूत होते हैं।

►► चुकंदर झड़ते और टूटते बालों के लिए किसी औषधी से कम नहीं है। चुकंदर के रस में मुख्य रूप से विटामिन ए, प्रोटीन और कैरेटेनॉइड्स पाए जाते हैं, जो स्कैल्प के खुले हुए रोमछिद्रों को भरकर उनमें कसाव लाते हैं, जिससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं। कैरेटेनॉइड्स मुख्य रूप से हेयर फॉलिकल्स तक नमी पहुंचाते हैं, जिससे बालों का झड़ना काफी कम होता है। चुकंदर के रस में इलेक्ट्रोलाइट्स के साथ ही पोर्टेशियम भी पाया जाता है, जो बालों को पतला और कमजोर होने से बचाता है।

►► चुकंदर का रस बालों के लिए नैचुरल कलर के तौर पर काम करता है। इसे लगाने से आपके बाल उम्र से पहले सफेद होने से बच सकते हैं। इसमें पाए जाने वाला कैरेटेनॉइड और विटामिनस बालों की सफेद होने की प्रक्रिया को धीमी करते हैं। चुकंदर का रस लगाने से बालों में प्राकृतिक रूप से शाइन आता है और बाल काले होते हैं। जिनके बाल सफेद हो चुके हैं वे भी इसे लगा सकते हैं इससे उनके सफेद बालों की संख्या में भी कमी आएगी।

►► स्कैल्प तक ब्लड का सर्कुलेशन होना बेहद जरूरी होता है। अगर आपके स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन ठीक नहीं है तो भी आपके बाल पतले, कमजोर होकर टूट सकते हैं। वहीं स्कैल्प पर चुकंदर के रस की मालिश करने से आपके स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है। इसके लिए आप इसे पानी में उबालकर गुनगुना करने के बाद स्कैल्प पर लगा सकते हैं। या फिर स्कैल्प पर चुकंदर के रस की मसाज भी कर सकते हैं। इससे बाल बेहद मजबूत बनेंगे।

►► डैंड्रफ एक परेशान कर देने वाली समस्या है। हालांकि इससे आसानी से निजात पाई जा सकती है। बालों पर चुकंदर का रस लगाने से स्कैल्प का रूखापन दूर होता है, जिससे डैंड्रफ से राहत मिलती है। इसे लगाने से आपके हेयर फॉलिकल्स तक नमी पहुंचती है। इसमें मौजूद विटामिन सी और ए बालों में मॉइश्चराइजर की कमी को पूरा करते हैं। इसे लगाने से बाल और स्कैल्प की खुजली भी दूर होती है। इसलिए अगर आप भी डैंड्रफ से परेशान हैं तो बालों पर चुकंदर का रस लगा सकते हैं।

►► चुकंदर शरीर में पानी पहुंचाने के साथ ही स्कैल्प तक भी नमी पहुंचाता है। स्कैल्प पर चुकंदर लगाने से आपको सभी पोषक तत्व मिलने के साथ ही स्कैल्प को नमी भी मिलती है। चुकंदर के रस में इलेक्ट्रोलाइट्स होने के साथ ही विटामिन ई, सी और विटामिन ए मौजूद होते हैं, जो बालों का रूखापन दूर कर उन्हें हर समय हाइड्रेट रखते हैं। इससे आपके हेयर फॉलिकल्स की नमी बरकरार रहती है।

• सफाई...

शरीर की गंदगी



पैरों की सफाई हर मौसम में जरूरी है। खासतौर पर बरसात के मौसम में पैरों की सफाई का बेहद ख्याल रखना होता है। क्योंकि इस समय कई तरह के बैक्टीरियल और फंगल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। पैरों के तलवों की तेल से मालिश करने पर इसकी हीलिंग प्रॉपर्टी का असर आपके पूरे शरीर पर पड़ता है। तलवों की गहराई से सफाई और मालिश करने से आपके शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर आते हैं। शरीर से विषाक्त पदार्थ को बाहर निकालने के लिए तलवों पर मास्क लगाना आपके लिए बेहतर हो सकता है। आज हम आपको एक बेहतरीन फुट मास्क के बारे में

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)



MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन

PART
OF MY
LIFE IS
SAVING
LIVES...



हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं
कांगडा जाने की
परेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता
को सुविधा प्रदान
करने की दिशा
में उठाया कदम

डॉ राजेश शर्मा

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

• आईब्रो पेंसिल...

►► अगर आपकी आईब्रो ओवरप्लक हो गई है तो ऐसे में इसे सही शेप देना बेहद जरूरी होता है, क्योंकि आईब्रो की खराब शेप आपके चेहरे को थड़ा और बेकार बना देता है। इसके लिए आप आईब्रो पेंसिल की मदद ले सकती हैं। आईब्रो पेंसिल इसमें आपके लिए काफी हेल्पफुल हो सकती है। इसके इस्तेमाल से आपकी ओवरप्लक की समस्या ठीक हो सकती है। इसके लिए अपने आईब्रो पेंसिल की नोक को सॉफ्ट कर लें। इससे अपनी आईब्रो भरें, ध्यान रखें की आईब्रो पेंसिल आपकी आईब्रो कलर से मैच होनी जरूरी है। इसके लिए आप अपने आईब्रो के बालों का कलर देख लें, इन्हें बहुत ज्यादा ब्लैक करने से बचें।

