• कैसे करें...

ड्राई स्किन की देखभाल...

ड्राई स्किन के लिए मास्क बेहद फायदेमंद होते हैं। इसलिए कहा जाता है कि अपने स्किन केयर रूटीन में मास्क जरूर शामिल करना चाहिए। हर स्किन टाइप पर अलग-अलग इंग्रीडियट्स सूट करते हैं। इसलिए आपको बेहद सोच समझकर ही अपनी त्वचा पर किसी भी चीज का उपयोग करना चाहिए। हम आपको उन चीजों से फेस मास्क बनाना सिखाएंगे जो ड्राई स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

▶ एक छोटे से बाउल में 1/2 चम्मच हल्दी, 1 चम्मच कच्चा शहद और 1 चम्मच ऑलिव ऑयल डालें। अब छोटे चम्मच की मदद से इसे मिक्स कर लें। लीजिए तैयार है आपका ड्राई स्किन के लिए फेस मास्क।

▶ इस फेस मास्क को अपने चेहरे पर अच्छे से लगा लें।

▶ अब मास्क को कुछ देर सूखने दें।

▶ करीब 10 मिनट में यह सूख जाए तब ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

▶ हल्दी में हीलिंग गुण पाए जाते हैं। अगर आपके फेस पर खरोंच लगी है तो हल्दी लगाने से फायदा होगा। साथ ही हल्दी इंफेक्शन होने

से भी रोकती है।

▶ अगर आपकी स्किन डल पड़ने लगी है तो हल्दी से बना यह मास्क त्वचा में निखार लाने का काम करेगा।

▶ स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए महंगी क्रीम के बजाय आपको यह मास्क ट्राई करना चाहिए। इस मास्क में हल्दी और ऑलिव ऑयल है। यह दोनों इंग्रीडियंट नेचुरल मॉइश्चराइजर के रूप में काम करते हैं।

▶ ऑलिव ऑयल के इस्तेमाल से एजिंग साइंस की समस्या भी कम होती है। इसलिए आप इसका उपयोग हमेशा कर सकती हैं।

▶ त्वचा को साफ रखने के लिए क्लींजर का इस्तेमाल किया जाता है। बता दें कि फेस वॉश और क्लींजर में काफी अंतर होता है। ड्राई स्किन के लिए आप घर पर ही क्लींजर बना सकती हैं।

▶ एक छोटा बाउल लें। अब इसमें आधा कप गर्म पानी, 1 चम्मच शहद, 1 कैप्सूल विटामिन ए और 1 विटामिन ई तोड़कर डाल दें। अब इन सभी चीजों को चम्मच से अच्छे से मिला लें।

▶ लीजिए बन गया आपका होममेड क्लींजर।

▶ इस क्लींजर को चेहरे और गर्दन पर लगाएं।

▶ अब चेहरे को थोड़ा सा रब कर लें। करीब 2 मिनट बाद सादे पानी से मुंह साफ कर लें।

• ड्राइनेस...

सर्दियों में मेकअप...

सर्दियों के मौसम में कोई भी स्किन टाइप हो, हर किसी को ड्राईनेस की समस्या का सामना करना पड़ता है। यहां तक की ऑयली स्किन वालों की त्वचा की बाहरी परत भी ड्राई हो जाती है। ऐसे में मेकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल

करने पर त्वचा और भी ज्यादा रूखी हो जाती है। इसलिए बहुत जरूरी है कि आप जब भी सर्दियों में मेकअप करें तो कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें।

▶▶ यदि त्वचा में अत्यधिक रूखापन है, तो त्वचा पर मेकअप करने से पहले उसे इसके लिए तैयार करें। आपको सबसे पहले क्लींजिंग क्रीम या जेल से चेहरे को साफ करें।

▶▶ ऑयली स्किन के लिए क्लींजिंग मिल्क बेहतर रहेगा। फिर आप चेहरे पर मॉइस्चराइजिंग लोशन लगाएं। यह मेकअप के लिए नम बेस देता है।

▶▶ दिन के समय के लिए मेकअप कर रही हैं तो सनस्क्रीन लोशन जरूर लगाएं।

▶▶ फाउंडेशन लगाने से पहले 5 मिनट तक प्रतीक्षा करें, ताकि त्वचा मॉइस्चराइजर को अवशोषित कर सके।

▶▶ फाउंडेशन के लिए सर्दियों में क्रीमी फाउंडेशन का इस्तेमाल करना बेहतर होता है।

▶▶ अगर आपकी त्वचा ऑयली है तो फाउंडेशन में पानी की एक बूंद डालें, अच्छी तरह मिलाएं और फिर इसे लगाएं। फाउंडेशन लगाने के बाद, एक समान फिनिश देने के लिए गीले स्पंज से इसे ब्लेंड करें।

▶▶ माथे और नाक के दोनों तरफ फाउंडेशन लगाएं। एक गीले स्पंज का उपयोग करके इसे समान रूप से फैलाएं।

▶▶ पलकों पर भी फाउंडेशन जरूर लगा लें। फिर इसे ठुड्डी पर लगाएं और गालों की तरफ थोड़ा ऊपर की ओर ब्लेंड करते हुए जॉ लाइन पर लगाएं। साथ ही नीचे की ओर गर्दन तक फाउंडेशन को फैलाएं और अच्छी तरह ब्लेंड करें।

▶▶ फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरे पर लूज पाउडर लगाएं। यह बेस को सेट करने में मदद करता है।

▶▶ पाउडर लगाने के बाद रूई या फिर साफ ब्रश का उपयोग करके अतिरिक्त प्रोडक्ट को हटा दें।

▶▶ यह सुनिश्चित करें कि पाउडर लगाने के बाद लाइन या क्रीज तो नहीं बन रही हैं, खासकर आंखों के आसपास।

ऐसा होना चाहिए आईशैडो

▶▶ सर्दियों के लिए पाउडर की बजाय क्रीमी बेस्ड आई शैडो का उपयोग करने की कोशिश करें, खासकर अगर त्वचा बहुत शुष्क है तो यह एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

▶▶ क्रीमी आई शैडो लगाना ज्यादा मुश्किल होता है, लेकिन इससे रूखापन नहीं होगा और सर्दियों में बेहतर असर मिलेगा।

▶▶ होठों के लिए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि होठों की त्वचा कैसी है। होंठ अगर ड्राई हैं तो आपको पहले उन्हें पैम्पर करके मॉइश्चराइज करना है। दरअसल, होठों में कोई तेल ग्रंथियां नहीं होती हैं और इसलिए यह बहुत जल्दी ड्राई हो जाते हैं। इसलिए इन्हें समय-समय पर मौइश्चराइज करना बहुत जरूरी हो जाता है। इसके बाद ही आपको लिपस्टिक का प्रयोग करना चाहिए।

पिछले कुछ सालों से फेस सीरम मार्केट में काफी ट्रेंड कर रहा है। कई महिलाएं अपनी स्किन को हेल्दी रखने के लिए फेस सीरम को यूज कर रही हैं।

फेस सीरम लगाने से स्किन की खूबसूरती और निखर कर सामने आती है। ये आपके स्किन के दाग-धब्बों, मुहांसों की समस्याओं से भी छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं...

30 की उम्र के बाद...

हर महिला अपनी सुंदरता को लेकर काफी सेंसिटिव होती हैं। स्किन केयर से लेकर बालों की देखभाल करने में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहती हैं। खासकर 30 की उम्र के बाद महिलाएं अपने स्किन केयर को लेकर ज्यादा जागरूक हो जाती हैं। कई महिलाएं घरेलू नुस्खों को अपनी डेली रूटीन में शामिल करती हैं। लेकिन अगर आप वर्किंग वुमन हैं, तो ऐसे में हर समय आप घरेलू नुस्खों को अपने ब्यूटी रूटीन में शामिल करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इसलिए ऐसे में आप कुछ ब्यूटी प्रोडट्स को अपने डेली रूटीन में यूज कर अपने स्किन और हेयर का ख्याल रख पाएंगी। आइए जानते हैं 30 साल की उम्र के बाद आप स्किन और हेयर केयर के लिए किन ब्यूटी प्रोडट्स को अपने ब्यूटी रूटीन में शामिल कर सकती हैं।

● पिछले कुछ सालों से फेस सीरम मार्केट में काफी ट्रेंड कर रहा है। कई महिलाएं अपनी स्किन को हेल्दी रखने के लिए फेस सीरम को यूज कर रही हैं। फेस सीरम लगाने से स्किन की खूबसूरती और निखर कर सामने आती है। ये आपके स्किन के दाग-धब्बों, मुहांसों की समस्याओं से भी छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं। फेस सीरम की मदद से आपकी आंखों के नीचे पड़े डार्क सर्कल और फाइन लाइंस से भी निजात पाया जा सकता है।

● मार्केट में मेकअप रिमूवर क्रीम आसानी से मिल जाती हैं। मेकअप रिमूवर आपके स्किन के लिए काफी अच्छा विकल्प हो सकता है। क्योंकि ये आसानी से आपके चेहरे से मेकअप को पूरी तरह रिमूव कर देता है, और आपके फेस को क्लिन करने में मदद करता है। खासकर इस विंटर सीजन में मेकअप को पूरी तरह हटाने के लिए आप मेकअप रिमूवर क्रीम का यूज कर सकते हैं। इसके लिए आप जरा सा रिमूवर बाम अपनी उंगलियों में लेकर 2 मिनट तक अपने फेस को मसाज करें। इसके बाद थोड़े पानी से अपना फेस क्लिन कर लें, और नाइट क्रीम लगा लें।

● हर नाइट क्रीम अलग-अलग स्किन टोन और प्रॉब्लम के लिए बनाई जाती है। कोई झुर्रियों को कम करने में मदद करता हैं, तो कुछ डार्क सर्कल हटाकर ग्लोइंग स्किन देने का काम करते हैं। ऐसे में आप अपने स्किन प्रॉब्लम के मुताबिक अपनी नाइट क्रीम चुनें। रात को सोने से पहले नाइट क्रीम लगाने से आपकी स्किन मॉइस्चराइज होती है। चेहरे पर आ रहे फाइन लाइन्स को कम करती है। आपके फेस पर बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने में भी मदद करती है।

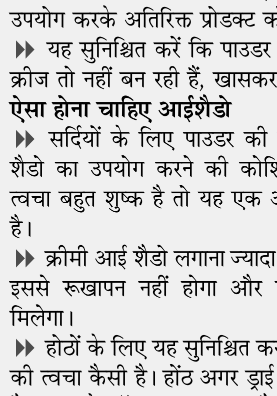
● 30 की उम्र के बाद महिलाओं को अपने अंदर कई तरह के बदलाव महसूस होते हैं। जिनमें बालों की समस्या सबसे आम है। एक उम्र के बाद आपके बाल काफी ड्राई हो जाते हैं, और टूटने लगते हैं। इसीलिए ऐसे समय में बालों की खोई चमक और सॉफ्टनेस वापस लाने के लिए हेयर मास्क का यूज कर सकती हैं। आपके हेयर केयर रूटीन में हेयर मास्क जरूर होना चाहिए। हेयर मास्क आपके बालों को हेल्दी रखने में मदद करता है। डैमेज्ड बालों को भी ठीक करता है। ये आपके स्कैल्प को भी हेल्दी बनाए रखता है। इसका यूज करने से आपके बाल लंबे और सॉफ्ट होते हैं। तो अपके लिए कौन सा हेयर मास्क अच्छा होगा। इसके लिए आप अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से एक बार जरूर सलाह ले लें।

● 30 साल की उम्र के बाद अगर आप भी अपने स्किन का निखार नहीं खोना चाहती, और टूटते बालों से छुटकारा पाना चाहती हैं, तो इन ब्यूटी प्रोडक्ट्स को अपने स्किन केयर रूटीन में जरूर शामिल करें।

■ साभारः बोस

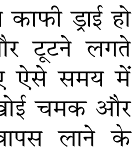
• सांवले रंग पर...

डार्क कलर की लिपस्टिक



अगर आपकी स्किन का रंग सांवला है तो आपको डार्क कलर की लिपस्टिक ट्राई करना चाहिए। मरुन कलर पार्टी में लगाने के लिए एकदम परफेक्ट है। सांवले कलर पर इस कलर की लिपस्टिक सेक्सी लुक देती है। किसी भी ड्रेस के साथ मरुन कलर की लिपस्टिक आपको परफेक्ट लुक दे सकती है। मेकअप करते टाइम अगर आप अपनी आंखों को स्मोकी लुक देंगी और बाल खुले रखेंगी तो ये आपको बेहतर लुक देगा। इसके अलावा सांवली त्वचा के लिए बरगंडी कलर भी बेहद अच्छा लगता है। इसे लगाकर आपका चेहरा एकदम खिलकर आता है। यह कलर भले ही ज्यादा डार्क हो लेकिन इस कलर को आप लगाएंगी तो कॉन्फिडेंट महसूस करेंगी। सांवले कलर पर चॉकलेट ब्राउन कलर भी आपको एक स्मार्ट लुक दे सकता है। अगर आप ऑफिस के लिए या फिर कोई सिंपल लुक रखना चाहती हैं तो चॉकलेट ब्राउन कलर एक बार ट्राई जरूर करें। ये कलर ऐसा है कि इसे बहुत कम लड़कियां ही लगाती है। इस कलर से थोड़ा लड़कियां इसलिए भी बचती है कि सांवले कलर पर चॉकलेट कलर नही जंचेगा, लेकिन ऐसा नहीं है। यह शेड आपके होठों को काफी प्यारा लुक देगा।

• त्वचा को चमकदार...



▶▶ जाहिर सी बात है सुंदर दिखने के लिए सुंदर त्वचा भी होनी चाहिए। ऐसे में हम सभी लोग खूबसूरती बनाए रखने के लिए कई तरह के प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन प्रोडक्ट में कौन ऐसा तत्व है जो आपकी त्वचा को चमकदार बनाता है? दरअसल इन प्रोडक्ट्स में कोजिक एसिड होता है जो आपकी त्वचा को रोगों से दूर रखने में मदद करता है यह एक ऐसा केमिकल है जो फर्मेंटेड राइस से बनता है इसमें एंटीमाइक्रोबायल गुण होते हैं जो आपकी त्वचा को चमकदार बनाने का काम करते हैं .इससे त्वचा संबंधी समस्याएं जैसे हाइपरपिगमेंटेशन और स्किन टेक्सचर में सुधार करने में मदद मिलती है।