

# होम टिप्स: पपडीदार और बदरंग होंठों को बनाये मुलायम

पपडीदार और बदरंग होंठों पर लिपस्टिक की रंगत उभर कर नहीं आ पाती, इसके लिए जरूरी है कि होंठों को नरम और मुलायम बनाए रखें। जिन युवतियों के होंठ बदरंग या रूखे हैं वे मेकअप से पहले लिपस्टिक फिक्स या प्रीमियर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस तरह के प्री कलर कॉस्मेटिक कंडीशन, एक्सफोलिएट करने और होंठों पर एकसार रंग के लिए उपयोगी होते हैं। बेस के रूप में इसे लगाएं और ऊपर से लिपस्टिक लगाएं।

जल्दबाजी में लिप पेंसिल को एक ही बार में होंठों पर ना लगाएं। इससे होंठों की शेप पूरी तरह उभर कर नहीं आ पाएगी। ऊपर के होंठों पर लिप लाइनर से वी शेप दें। नीचे के होंठों के बीचों-बीच लाइन बनाएं। होंठों के किनारे से ले कर ऊपर की लाइन को मिलाएं, इसी तरह नीचे की लाइन को मिलाएं।

लिपस्टिक के शेड को रखने के लिए हाथ के पीछे लगाने के बजाय

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



उंगलियों पर लगाएं।

लिपस्टिक लगी उंगलियों को होंठों के पास ले जाकर आइने में देखें। इससे आप बेहतर अंदाजा लगा पाएंगी कि आपके होंठों पर लिपस्टिक का कौन सा शेड फबेगा।

लिपस्टिक को देर तक होंठों पर

टिकाने के लिए लिपस्टिक लगाने के बाद टिशू पेपर से लिपस्टिक लगे होंठों को हल्का सा दबाएं और होंठों पर कॉम्पैक्ट पाउडर का हल्का टच दें। लिपस्टिक देर तक सेट रहेगी। क शिमार रेड लिपस्टिक को रेड लिप पेंसिल के साथ इस्तेमाल करें। चहें, तो इसके बाद

अतिरिक्त ग्लॉस भी लगा सकती हैं।

लिपस्टिक समान रूप से होंठों पर तभी लग सकती है, जब होंठ मुलायम होंगे। इसके लिए लगातार 3 हफ्ते तक रात को सोने से पहले होंठों पर पेट्रोलियम जैली लगाएं। सुबह पेपर टॉवल से उसे पोंछ लें, लेकिन रगड़ें

नहीं, इससे होंठों की नरम त्वचा खराब हो सकती है। ज्यादातर महिलाओं को होंठों के कटने, फटने और बार-बार सूखने की शिकायत होती है। इसलिए लिपबाम, कोका बटर, ग्लिसरीन, बीवैक्स आदि से होंठों को मुलायम रखा जाता है।

## ऊनी कपड़ों से हो एलर्जी तो फायदेमंद हैं ये उपाय

सर्दियों में वुलेन यानी ऊनी ड्रेसेज पहनने का अपना ही मजा होता है, लेकिन कुछ लोगों को ऊनी कपड़ों से एलर्जी भी होती है।

जैसे चेहरे पर रेडनेस या रैशेज बन जाना, सूजन, खराश, नाक बंद होना, आंखों में पानी आना, खुजली आदि।

अगर इस तरह की समस्या आपकी त्वचा पर दिखे, तो आपको वुलेन एलर्जी हो सकती है। आमतौर पर यह समस्या हाथों और पैरों में अधिक देखने को मिलती है।

यह समस्या उन लोगों में ज्यादा देखने को मिलती है, जो किसी-न-किसी प्रकार

की एलर्जी से ग्रस्त रहते हैं। यह एलर्जी वुलेन और स्किन हेयर के बीच होने वाले खिंचाव की वजह से होती है।

वैसे तो वुलेन एलर्जी का कोई परमानेंट इलाज नहीं है। हां, थोड़े समय के लिए दवाइयों से राहत मिल जाती है, लेकिन असर खत्म होते ही वह फिर से हो जाती है।

जिनको वुलेन कपड़ों से एलर्जी की समस्या रहती हो, उनको फुल स्लीव्स के कॉटन इनर-वियर पहनना चाहिए। इससे स्किन वुलेन के सीधे टच में नहीं आएगी और एलर्जी से बचा जा सकेगा।

सारे वुलेन कपड़े एलर्जी की वजह नहीं

बनते। कुछ ही वुलेन ऐसी होती है। अगर आप यह समझ लें कि किस वुलेन से आपको दिक्कत है, तो उससे बचे रह सकती हैं।

वुलेन पहनने से पहले स्किन पर कोल्ड क्रीम या मॉइस्चराइजर नियमित रूप से लगाएं। हल्के गीले शरीर में ही मॉइस्चराइजर का उपयोग करें। मॉइस्चराइजर युक्त साबुन का ही इस्तेमाल करें।

एलर्जी वाली स्किन पर ऑलिव ऑयल की मसाज बेहद फायदेमंद होती है। विटामिन-ई युक्त नाइट क्रीम चेहरे



और शरीर पर लगाएं। बहुत ज्यादा गर्म पानी से न नहाएं। अगर आपकी त्वचा शुष्क है, तो आप पूरे शरीर पर ग्लिसरीन और गुलाबजल का मिश्रण लगाएं। इससे त्वचा

## ऑफिस में चाय का ब्रेक इसलिए है जरूरी

अगर आपके बॉस यह मानते हैं कि काम के बीच में चाय का ब्रेक लेने से आपका समय खराब होता है तो आप उन्हें यह तर्क जरूर दें।

डेलीमेल वेबसाइट पर प्रकाशित शोध की मानें तो दफ्तर में काम के दौरान चाय का ब्रेक लेने से न केवल मूड अच्छा होता है बल्कि कार्यक्षमता भी बढ़ती है।

यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंसिस्टेंस द्वारा किया गया शोध में माना गया है कि चाय बनाने और पीने की प्रक्रिया के दौरान मूड अच्छा होता है और रचनात्मकता बढ़ती है।

प्रमुख शोधकर्ता सुजैन इयेनथर के अनुसार, शोध के दौरान हमने पाया कि चाय के ब्रेक के दौरान मूड तरोताजा होता है और इसके बाद हम काम में आने वाली समस्याओं को आसानी से सुलझा सकते हैं। चाय के बनने और पीने के दौरान उसका अरोमा हमारे मूड को ताजा करता है।

शोध में पाया गया कि चाय में मौजूद कैफीन और थियेनाइन की थोड़ी मात्रा दिमाग से स्ट्रेस दूर करती है जिससे कार्यक्षमता बढ़ती है।

पोथ के दौरान 150 प्रतिभागियों को दो समूहों में रखा गया। पहले समूह को पानी दिया गया और दूसरे को चाय काम के बीच में दी गई। पाया गया कि चाय पीने वाली प्रतिभागियों की कार्यक्षमता केवल पानी पीने वाले लोगों से अधिक है।

कुछ और शोधों में भी चाय के सेवन से दिल का दौरा और डायबिटीज जैसे रोगों से बचाव की बात मानी गई है।

