

फेस्टिवल सीज़न में अपडेट करें मेकअप बैग

मौसम त्योहारों का है। ऐसे में सजने-सवरने का सिलसिला चलने वाला है। वॉर्डरोब को अपडेट करने के साथ ही साथ मेकअप बैग को भी अपडेट करना जरूरी है। सिर्फ एक चीज पर फोकस करके सुंदर दिखना संभव नहीं है। इसलिए जरूरी है कि आप इस ओर भी विशेष ध्यान दें। जहां तक मार्केट का सवाल है तो यहां प्रॉडक्ट की कमी नहीं है। बाजार में हर रोज नए प्रॉडक्ट आ रहे हैं और वे पहले से ज्यादा बेहतर हैं। इसकी शॉपिंग से पहले जरूरी है कि आप एक्सपर्ट की राय लें। आपको यह पता होना चाहिए कि कौन सा प्रॉडक्ट आपकी स्किन के लिए सही है और कौन सा नहीं। इस फैसले के बाद ही आप आगे बढ़ें। आज के दौर में प्रफेशनल या पर्सनल दोनों ही जगहों पर प्रजेंटेशन के मायने बढ़ गए हैं। इसलिए इस ओर इन्वेस्टमेंट फायदे का सौदा है।

मेकअप किट में हो ये सामान: आपकी स्किन के अनुसार क्लीजिंग मिलक, कॉटन, कंसीलर, फाउंडेशन और फेस पाउडर का मेकअप किट में होना जरूरी है। एक्सपर्ट कहते हैं कि अच्छे मेकअप ये बेसिक चीज हैं। इसलिए इनका चुनाव करते समय आप



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)

अपने स्किन का ख्याल जरूर रखें।

आंखों पर दें ध्यान: मेकअप के समय आपको इस बात का ध्यान रखना होता है कि आपके चेहरे का कौन सा पार्ट सबसे अच्छा है। जैसे कि किसी की आंखें बहुत सुंदर होती हैं, तो किसी के होंठ और किसी का पूरा चेहरा ही आकर्षक होता है। आई मेकअप प्रॉडक्ट आंखों के लिए आप पेंसिल और लिक्विड या जैल काजल दोनों ही

ऑप्शन में रखें। इसके अलावा आईलाइनर, मस्कारा और आईशैडो होना चाहिए। हमेशा अपने साथ कुछ नकली आईलैश भी रखें और शिमरी आईशैडो का सेट भी रखें। ये सब रखना इसलिए जरूरी है कि किसी भी ओकेजन में आप अपना मनचाहा लुक तुरंत ही पा सकती हैं।

मेकअप ब्रश न भूलें: आप अपने लुक को निखाने के फ्रिक में लगी हैं, तो आपको

मेकअप ब्रश पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ऐसे में आपके पास फाउंडेशन ब्रश, ब्रॉन्जिंग ब्रश, आईशैडो ब्रश और ऐंगल ब्रश होना चाहिए। मेकअप को सही तरह से मिलाने और कभी-कभी ग्लिटर व शिमर को अच्छी तरह से स्प्रे करने के लिए मेकअप ब्रश बहुत जरूरी होता है।

लिपस्टिक हो सभी जरूरी रंग की: लिपस्टिक चाहे आप मैट फिनिश रखें या नॉर्मल सभी जरूरी रंग लिस्ट में होने चाहिए। न्यूड लुक के लिए एक लाइट शेड चाहिए तो डार्क-डीप लुक के लिए भी एक-दो शेड रखें। डार्क ब्राइट, पिक और ब्राउन जैसे कलर्स के साथ एक-दो बिल्कुल डिफरेंट कलर की लिपस्टिक जैसे कथई या डार्क चॉकलेट कलर की जरूर रखें।

परफ्यूम का भी रखें ख्याल: परफ्यूम को भी सुंदरता बढ़ाने वाली चीज मानी जाती है। आपको अपने मेकअप किट में परफ्यूम के विकल्प को जरूर शामिल करना चाहिए। आपको अपने स्किन के अनुसार परफ्यूम का सिलेक्शन करना चाहिए। इसे यूज करने से पहले हो सके तो स्किन एक्सपर्ट से सलाह लें।

डार्क चॉकलेट खाएं, मूड होगा बेहतर और डिप्रेशन का खतरा कम

अगर आप डार्क चॉकलेट खाने के शौकीन हैं, तो आपके लिए एक खुशखबरी है। रिसर्च से पता चला है कि किसी भी किस्म की डार्क चॉकलेट आपका मूड पॉजिटिव और बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। सबसे बड़ी बात यह कि डार्क चॉकलेट खाने से आपका डिप्रेशन लेवल भी कम हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ की मानें तो दुनियाभर में करीब 30 करोड़ लोग डिप्रेशन से प्रभावित हैं और यह विकलांगता के सबसे प्रमुख कारणों में से एक है।

डार्क चॉकलेट खाने से डिप्रेशन के लक्षण में 70 प्रतिशत की कमीयूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन डब्ल्यूएचओ के रिसर्च में डार्क चॉकलेट और डिप्रेशन से जुड़ी यह बात सामने आई। साथ ही यह रिसर्च डिप्रेशन एंड एंगजाइटी नाम की पत्रिका में प्रकाशित भी हुआ है। इस रिसर्च में अलग-अलग तरह की चॉकलेट खाने वाले कुल 13 हजार 626 लोगों पर सर्वे किया गया था। सर्वे में पाया गया कि चॉकलेट न खाने वालों की तुलना में जिन लोगों ने 24 घंटे में किसी भी तरह की डार्क चॉकलेट खाई थी, उनके डिप्रेशन संबंधी लक्षणों में 70 प्रतिशत की कमी पाई गई। यही नहीं जिन लोगों ने डार्क चॉकलेट से अलग किसी दूसरे तरह की चॉकलेट खायी थी, उनके डिप्रेशन के लक्षणों में भी 25 प्रतिशत की गिरावट देखी गई।

डार्क चॉकलेट

और डिप्रेशन के बीच कैसा संबंध

इस रिसर्च की लीड ऑथर डॉ सारा जैकसन कहती हैं, हमारी स्टडी के नतीजे कुछ सबूत तो पेश करते हैं कि चॉकलेट के सेवन से खासकर डार्क चॉकलेट खाने से डिप्रेशन के लक्षणों को कम किया जा सकता है। हालांकि इस बारे में और ज्यादा रिसर्च करने की जरूरत है यह जानने के लिए कि आखिर डार्क चॉकलेट और डिप्रेशन के बीच कैसा संबंध है। अगर इनके बीच कोई कैजुअल रिलेशनशिप सामने आती है जिसमें डिप्रेशन के लक्षणों को दूर करने में चॉकलेट का प्रोटेक्टिव इफेक्ट काम करता है तो डिप्रेशन को दूर करने में किस तरह की और कितनी चॉकलेट खानी चाहिए इस पर चर्चा हो सकती है।

मूड बेहतर करने के लिए जानी जाती है चॉकलेट

चॉकलेट दुनियाभर में मूड बेहतर करने वाले फूड आइटम के रूप में जानी जाती है। चॉकलेट में साइकोऐक्टिव इन्ट्रीडिण्ट्स होते हैं जिससे उत्साह और परम सुख का अहसास होता है। साथ ही चॉकलेट में फिनालेथाइलामीन भी पाया जाता है जो मूड बेहतर करने में मदद करता है। इतना ही नहीं डार्क चॉकलेट में फ्लैवोनॉयड्स, ऐंटी ऑक्सिडेंट्स और कई ऐसे केमिकल्स पाए जाते हैं जो डिप्रेशन को दूर करने में अहम रोल निभाते हैं।

हाई ब्लडप्रेसर और हाइपरटेंशन से मुक्ति पाएं, अनार का जूस आजमाएं

पिछले दिनों हुई अलग-अलग रिसर्च

पर असर पड़ता है। परेशानी की बात यह है

में सामने आया है कि भारत में हाइपरटेंशन की समस्या बहुत तेजी से बढ़ी है। आज के समय में हर तीन भारतीयों में एक इस समस्या की गिरफ्त में है। ये और बात है कि हम भारतीय आदतन अपनी सेहत को लेकर लापरवाह होते हैं। लेकिन अब सेहत



कि ये स्थिति एक स्लो किलर के रूप में काम करती है और हमारे पास ऐसा कोई तरीका नहीं कि इस समस्या को हम शुरुआती दिनों में ही जानकर कंट्रोल कर लें।

यही है बचाव का तरीका

हाइपरटेंशन और हाई ब्लड

प्रेसर से बचने का एक ही तरीका है कि हम लोग कंट्रोल डाइट लें। अपने खाने में नमक की निर्धारित मात्रा का उपयोग करें। इसी तरीके से हम अपना ब्लड प्रेशर रेग्युलेट कर सकते हैं। हालांकि कुछ दवाइयों के सेवन से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन यह तरीका बहुत अच्छा तो नहीं माना जा सकता है।

यह है सबसे सेफ सलूशन

किसी भी तरह की दवाइयों से बचते हुए अपने आप को हाइपरटेंशन से दूर रखने का एक शानदार तरीका है अनार के स्वादिष्ट जूस का सेवन। इस जूस के जरिए न केवल आप हाइपरटेंशन की स्टेज तक पहुंचने से बचेंगे बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में होनेवाले स्ट्रेस से भी यह आपको फ्री रखता है।

हो जाती है ब्लड प्रेशर की समस्या लगातार सिरदर्द रक्तचाप की समस्या में बदल जाता है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति की कार्य क्षमता प्रभावित होने लगती है और जाहिर तौर पर इससे उसे परफॉर्मेंस