

# जब मेकअप ने बिगाड़े एक्ट्रेस के खूबसूरत चेहरे



## कैमरे के मुताबिक मेकअप

सिलेब्स के मेकअप किए ही ऐसे जाते हैं, जो उन्हें कैमरे के सामने परफेक्ट लुक दें। हालांकि, इसके लिए प्लैश के सामने लुक कैसा लगेगा, कम लाइट में मेकअप कैसा नजर आएगा जैसी कई चीजों का ध्यान रखना पड़ता है। अगर इनका ध्यान नहीं रखा जाए तो करीना कपूर के इन दोनों लुक्स जैसा हाल हो जाता है, जिसमें मेकअप से जुड़ी कोई न कोई चीज हाइलाइट होकर लुक बिगाड़ देती है।

बॉलीवुड एक्ट्रेस के खूबसूरत लुक के पीछे का राज उनका अपनी ब्यूटी के रखरखाव पर काफी पैसा खर्च करना है। हालांकि, इसमें भी कोई दो राय नहीं कि कैमरे में कैद होने वाले उनके इन पलॉलेस लुक्स के लिए काफी हद तक मेकअप भी जिम्मेदार है। तभी तो किसी भी इवेंट से पहले अदाकाराएं तैयार होने में कई घंटे लेती हैं। लेकिन कभी-कभी इतनी मेहनत करने के बाद भी यही मेकअप उनकी खूबसूरती को बिगाड़ने का काम कर देता है और इसका शिकार करीना कपूर से लेकर दीपिका पादुकोण और तारा सुतारिया तक हो चुकी हैं।

## हाइलाइट के कारण बिगड़ी बात

दीपिका पादुकोण का ये देसी लुक यूं तो काफी सुंदर था, लेकिन मेकअप की एक गलती कैमरे में इस तरह से हाइलाइट हो गई कि सबका ध्यान सिर्फ उसी पर उठर गया। दीपिका के फीचर्स को उभारने के लिए हाइलाइट का ज्यादा इस्तेमाल कर लिया गया था। तस्वीर में नोटिस किया जा सकता है कि ये फाउंडेशन बेस के साथ बिल्कुल भी ब्लेंड नहीं हो रहा था और पलॉलेस की जगह एक्ट्रेस को फलों से भरा लुक दे रहा था।

## कंसिलर ने बिगाड़ी तारा की खूबसूरती

ब्लेंडिंग से जुड़ी गलती तारा सुतारिया के इस लुक में भी देखी जा सकती है। हालांकि, यहां पर हाइलाइट नहीं बल्कि कंसिलर के कारण मेकअप बिगड़ा हुआ दिखा। कंसिलर का इस्तेमाल डार्क सर्कल और स्पॉट्स को छिपाने के लिए किया जाता है। हालांकि, इन्हें स्किन पर इस तरह से डेब किया जाता है कि पूरा मेकअप एक समान लगे और तारा के केस में ये बिल्कुल भी होता दिखाई नहीं दिया।

## गलत बेस चुनना

सोनम कपूर का ये लुक मेकअप के मामले में शुरू से ही गलत होता दिखाई दिया। पिक से साफ है कि उनके लिए नैचरल स्किनटोन से डार्कर शेड का फाउंडेशन पिक किया गया था। वहीं उनकी आंखों पर लगा आइशैडो और मस्कारा तक ऑन पॉइन्ट नजर नहीं आ रहा था।



## 45 की उम्र में गजब की हॉटनेस देख फैंस के छूटे पसीने

चित्रांगदा सिंह बॉलिवुड की उन एक्ट्रेस में से हैं, जिन्होंने फैंस को अपनी डस्की टोन का दीवाना बना लिया। अपने डस्की टोन के साथ इंडस्ट्री पर छा जाने वाली चित्रांगदा ने 45 साल की उम्र में जो हॉटनेस दिखाई है, इससे अच्छे-अच्छों के पसीने छूट जाएं।

चित्रांगदा सिंह के ग्लैमर पर इनका स्किन टोन कभी हावी नहीं हुआ। इन्होंने अपनी फिटनेस, खूबसूरती और अदाओं से बॉलिवुड को हमेशा आकर्षित किया और फैंस को दीवाना बनाकर रखा। आमतौर पर गर्ल्स अपनी त्वचा के रंग को लेकर इतनी कॉन्शस रहती हैं कि डस्की या डार्क त्वचा के कारण इनका कॉन्फिडेंस खोने लगता है। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो चित्रांगदा का नया लुक देखकर आपको बहुत कुछ समझ आएगा। कि हॉट और हसीन दिखने के लिए फेयर स्किन होना कोई जरूरी नहीं है। अपने इस ब्लैक डायमंड लुक से चित्रांगदा ने एक बार फिर फैंस का दिल जीत लिया है। जबसे चित्रांगदा ने अपनी ये फोटोज शेयर की हैं, फैंस इनके सोशल मीडिया पेज पर लगातार प्यार बरसा रहे हैं। अगर आपकी स्किन टोन डस्की है तो आपको यह बात चित्रांगदा की सफलता और हॉटनेस से जरूरी सीखनी चाहिए कि खूबसूरत होने के लिए गोरा होना जरूरी नहीं है।

## शॉर्ट ड्रेस में आलिया भट्ट ने पलॉन्ट किए सेक्सी लेग्स

आलिया भट्ट देखने में बहुत क्यूट लगती हैं, इसमें कोई दोराय नहीं है। हालांकि जितनी संख्या इन्हें पसंद करने वालों की है, उतनी ही संख्या इन्हें नापसंद करने वालों की भी है। हालांकि गर्ल्स को आलिया का फैशन और ड्रेसिंग सेंस पसंद आता है। क्योंकि ये काफी नैचरल तरीके से तैयार होकर सामने आती हैं। और इनके हर लुक में एक अलग डेलिकेसी दिखती है। ऐसे ही कुछ खास लुक्स में आलिया पिछले दिनों नजर आईं, जिनमें इनके टोन्ड लेग्स और सपल स्किन का ग्लो हर किसी को लुभाता नजर आया। इस लुक में आलिया की पैरों की शोप आपको जरूर लुभाएगी। तो जान लीजिए कि ऐसे फिट, ग्लोइंग और सपल स्किन टोन्ड लेग्स पाने के लिए आपको क्या करना है। आपके लिए यहां तीना आसान और बेहद जरूरी फिजिकल ऐक्टिविटीज के बारे में बता रहे हैं। **वॉक**- आपको हर दिन कम से कम 30 मिनट की वॉक करनी है। **स्ट्रेचिंग**- हर दिन 10 से 15 मिनट की स्ट्रेचिंग करें। **मॉइश्चराइजर** - दिन में दो बार सुबह नहाने के बाद और रात को सोने से पहले अपने पैरों पर मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं।

## इस दाल को खाने से चमक उठती है त्वचा, सलाद में खाकर पाएं मनचाहा निखार



साबुत मूंग में ऐसी कई खूबियां होती हैं, जो इसे त्वचा पर लगाने और डेली डायट में खाने के लिए बेस्ट बनाती हैं। तभी तो स्क्राउट्स यानी अंकुरित में साबुत मूंग का ही अधिक उपयोग किया जाता है। तो इस दाल को खाने का पहला स्वादिष्ट तरीका तो यही हो गया कि आप इसे स्क्राउट्स के रूप में कई अन्य सब्जियों के साथ मिलाकर खा सकती हैं। यह दाल आपकी त्वचा को किसी महंगे ब्यूटी ट्रीटमेंट जैसा निखार देती है।

मूंग दाल ऐंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती है। इसे स्क्राउट्स, दाल की चाट, दाल, खिचड़ी के रूप में खाने से शरीर को तो पर्याप्त मात्रा में पोषण मिलता ही है। साथ ही त्वचा को जवां बनाए रखने में भी मदद मिलती है।

क्योंकि साबुत मूंग और मूंग दाल में ऐंटी-ऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये फ्री रेडिकल्स के कारण त्वचा को होने वाले नुकसान की भरपाई करते हैं और कोशिकाओं का डैमेज कंट्रोल करते हैं। यही वजह है कि यह दाल खाने से त्वचा जवां और खूबसूरत बनी रहती है।

# शैंपू छोड़ मिट्टी से धोना शुरू करें अपने बाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मार्केट में ऐसे न जाने कितने प्रॉडक्ट्स की भरमार है, जो बालों से जुड़ी हर समस्या को दूर करने व उन्हें ज्यादा स्वस्थ बनाने का दावा करते हैं। लोग इन पर जमकर पैसे भी खर्च करते हैं। हालांकि, कई बार हाइ-फाइ प्रॉडक्ट्स की जगह साधारण से नुस्खे बालों के लिए ज्यादा फायदेमंद साबित होते हैं। इसी तरह के नुस्खों में से एक मिट्टी से हेयर वॉश करना भी है, जिसे हमारे देश में न जाने कितनी पीढ़ियों से महिलाएं अपनाती आ रही हैं। यहां तक कि विदेश में भी बाल धोने का ये तरीका काफी पॉप्युलर हो चुका है।

## ये 3 मिट्टी हैं सबसे ज्यादा पहच्युलर

हमारे देश में तो आज भी महिलाएं गांव की शुद्ध मिट्टी से बाल धोती हैं, लेकिन शहरों में बसे लोगों को ऐसी क्ले मिल पाना मुश्किल है। ऐसे में वे मार्केट से इसे खरीद सकते हैं। हेयरवॉश के लिए मुख्यतौर पर तीन तरह की क्ले रैजॉल/गैजॉल, बेंटोनाइट और केंओलिन पॉप्युलर हैं। इन तीनों को हेयर मास्क के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है।

## स्कैल्प और बालों की सफाई

केमिकल बेस्ड प्रॉडक्ट जहां स्कैल्प को क्लीन करने के साथ ही उसे डैमेज भी कर देते हैं, तो वहीं क्ले ये काम बिना किसी नुकसान के करती है। मिट्टी गंदगी और टॉक्सिन्स को खींच लेती है और पानी से जब इसे धोया जाता है तो बाल व स्कैल्प पूरी तरह से क्लीन हो जाते हैं। बालों में लगे तेल की चिकनाई तक इससे एक वॉश में दूर हो जाती है।

## मुलायम और चमकदार बनते हैं बाल

क्ले में कई तरह के मिनरल्स और न्यूट्रीअन्ट्स होते हैं, जिससे बालों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। हेयर जब हेल्दी होंगे तो हेयरफॉल कम होता जाएगा और उनकी चमक धीरे-धीरे बढ़ती जाएगी। दूसरी ओर हार्प केमिकल बेस्ड प्रॉडक्ट्स यूज नहीं करने पर बाल फ्रिजी या डैमेज नहीं होंगे, जिससे उनकी कोमलता बरकरार रहेगी।



## बालों का पीएच लेवल रहेगा मेनटेन

बालों का नैचरल पीएच लेवल करीब 4.5 होता है। शैंपू इसे डैमेज कर सकते हैं। वहीं मिट्टी से बाल धोने पर इस पीएच लेवल को मेनटेन किया जा सकता है। पीएच बालों और स्कैल्प को बैक्टीरिया और फंगस से बचाता है। ये नैचरल मॉइश्चर व ऑइल को लॉक कर हेयर को जड़ों से मजबूत बनाते हैं, जिससे बाल झड़ने की समस्या भी दूर होती है।

## इस बात का रखें ख्याल

हर प्रॉडक्ट की तरह मिट्टी को लेकर भी कुछ चीजों का ख्याल रखना जरूरी है। मार्केट से ली जाने वाली क्ले का पैच टेस्ट जरूर करें, ताकि आपको पता चल सके कि कहीं उसके तत्व आपको एलर्जिक रिएक्शन तो नहीं करेंगे। साथ ही में अगर एक-दो वॉश के बाद आपके बाल इससे डैमेज होते दिखते हैं, तो इस्तेमाल रोक दें। अगर किसी एक्सपर्ट से आप क्ले वॉश ब्रैंड का सुझाव लें, तो ये सबसे बेहतर रहेगा।

