

आपके कजरारे नैना!

आपकी आंखें खूबसूरत हैं और उनकी खूबसूरती में और इजाफा करते हैं काजल और आईलाइनर। कैसे चुनें अपना आई मेकअप और इस्तेमाल के दौरान किन बातों का ध्यान रखें, बता रही हैं ज्योति राघव

काजल और आईलाइनर आज मेकअप का अहम हिस्सा बन गए हैं। वक्त के साथ-साथ काजल के रूप भी बदल गए हैं।

पहले जहां काजल दीपक की लौ से घर पर ही तैयार किया जाता था, तो आज बाजार में पेंसिल काजल, जेल, लिचिड लाइनर से लेकर इसकी तमाम वैराइटी मौजूद है। इन ढेरों वैराइटियों से काजल लगाना और भी आसान हो गया है।

इनसे बढ़ाएं आंखों की खूबसूरती
जेल: अगर काजल की कोई भी स्टाल दूढ़ रही है तो जेल सबसे बढ़िया विकल्प हो सकता है। यह बेहद स्मूद व हल्का होता है। काजल लगाने समय आपसे गड़बड़ी भी हो गई तो इस काजल के साथ आसानी से उसे मैनेज कर सकती हैं। जेल काजल की मदद से आई मेकअप में तमाम तरह के प्रयोग कर सकती हैं।

काजल: आंखों को सजाने का यह सबसे पुराना और सस्ता साधन है। यह केवल आंखों को ही नहीं सजाता, बल्कि आपकी आंखों को कई तरह के इफेक्शन से भी बचाता है।

क्रीम: क्रीमी काजल और आईलाइनर का कोई जवाब ही नहीं है। यह काजल आंखों की प्राकृतिक खूबसूरती को और

निखारता है। आंखों पर लगाने के साथ ही यह काजल सूख जाता है और आंखों की खूबसूरती बढ़ा देता है। सबसे बड़ी बात यह है कि यह काजल ढेरो रंग व वेरायटी के साथ बाजार में मौजूद है।

पेंसिल और रैक्ट्रेबल आईलाइनर: ये सबसे कॉमन और ज्यादा इस्तेमाल किया जाने वाले आईलाइनर और काजल हैं। इन्हें प्रयोग करना भी बेहद आसान है, इसलिए युवतियों को ये ज्यादा पसंद आते हैं। आसानी से इन्हें आंखों के अंदर से बाहर की तरफ लगाया जा सकता है। पेंसिल की मदद से आप किसी भी तरह का आकर्षक मेकअप कर सकती हैं।

कोल: यह काजल पेंसिल व रैक्ट्रेबल आईलाइनर के समान ही है। इन दोनों के मुकाबले यह थोड़ा ज्यादा गाढ़ा व क्रीमी है। गाढ़ा होने के कारण आंखों का सबसे सुंदर मेकअप इसी काजल से निखर कर आता है। कोल काजल आंखों की दोनों वॉटरलाइनों पर आउटलाइन करने के लिए भी सबसे अच्छा माना जाता है।

लिचिड: मेकअप के कुछ बेहतरीन तरीके बीसवीं-चालीसवीं सदी से प्रेरित होकर अभी तक चलन में हैं। बाकी सभी काजलों की तुलना में यह बहुत साधारण है। इसे लगाने में बहुत कम समय लगता है, इसलिए महिलाओं में इसे ज्यादा पसंद किया जाता है।

पाउडर: काजल और आईलाइनर के सभी प्रकारों में से काजल का यह प्रकार कम हानिकारक है। पाउडर आई लाइनर



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आंखों को अलग ही खूबसूरती देता है।

सावधानी है जरूरी

बाजार में इन दिनों काजल व आईलाइनर्स की ढेरों वेराइटी और ब्रांड मौजूद हैं, लेकिन आपको अपने ऊपर फबने वाला एक बेहतरीन चालिटी का आईलाइनर और काजल पसंद करना है। इन दिनों ब्रांड के नाम पर घटिया व नकली काजलों की भरमार है। ज्यादा पुराना काजल कतई इस्तेमाल न करें। इससे आंखों में इफेक्शन का खतरा रहता है।

कैसे लगाएं काजल..

1. सबसे पहले चेहरा अच्छी तरह धो लें। ध्यान रखें, काजल और आईलाइनर

लगाने से पहले चेहरे पर खासकर आंखों के आसपास की त्वचा पर बिल्कुल भी धूल के कण न रहें।

2. अगर आपकी त्वचा रूखी है तो काजल लगाने से पहले चेहरे पर कोई अच्छा-सा मॉइस्चराइजर जरूर लगाएं।

3. त्वचा तैलीय है तो चेहरा धोने के बाद उस पर कोई अच्छा पाउडर लगाएं।

4. अच्छी क्वालिटी का काजल प्रयोग करें। काजल को सबसे पहले आंखों की वॉटर लाइन के बाहरी तरफ लगाएं फिर वॉटर लाइन व निचली लैशलाइन के बीच इसे सावधानी से लगाएं।

5. अगर काजल लगाने के लिए

काजल पेंसिल का प्रयोग कर रही हैं तो ध्यान रखें कि पेंसिल की नोक पतली हो। काजल की नोक जितनी पतली होगी, वह उतनी अच्छी तरह से आंखों में लग पाएगी। इसके बाद इस काजल को आंखों के अंदर से बाहर की ओर आराम से लगाएं।

6. अगर काजल पेंसिल नहीं इस्तेमाल कर रही तो आप ब्रश या उंगली की मदद से बहुत आराम से निचली आंख और वॉटरलाइन पर काजल को लगाएं।

7. आंखों में लगाने से पहले काजल को फ्रिज में रखें। ऐसा करने से जब आप काजल लगाएंगी तो यह आपकी आंखों पर ठंडक का एहसास देगा।

करें वज्रासन, नहीं सताएगा सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस

आधुनिक जीवनशैली की कुछ प्रमुख बीमारियों में सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस भी है। योग की कुछ क्रियाओं से इसका पूरी तरह इलाज किया जा सकता है।

सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस गरदन में स्थित रीढ़ की हड्डियों में लम्बे समय तक कड़ापन होने, गरदन तथा कंधों में दर्द तथा जकड़न के साथ सिर में दर्द होने की स्थिति को कहते हैं। यह दर्द धीरे-धीरे कंधे से आगे बाहों तथा हाथों तक बढ़ जाता है।

क्या है कारण
आधुनिक जीवनशैली इस समस्या का सबसे

प्रमुख कारण है। कम्प्यूटर पर अधिक देर तक काम करना, गलत तरीके से बैठना, आरामतलब जिन्दगी, व्यायाम न करने की आदत तथा मानसिक तनाव इस समस्या के प्रमुख कारण हैं। योग के अभ्यास से इस समस्या से मुक्ति पाने में सहायता मिलती है। जल्दी पता चल जाए तो रोग पर काबू पाया जा सकता है।



योग क्रियाएं

कुर्सी पर या जमीन पर रीढ़ को सीधी कर बैठ जाएं। चेहरे को दाएं कंधे की तरफ सुविधाजनक स्थिति तक ले जाएं। इसके बाद वापस पूर्व स्थिति में आ जाएं। इसके तुरन्त बाद चेहरे को बाएं कंधे की ओर ले जाएं। पांच सेकेंड तक इस स्थिति में रुककर वापस पूर्व स्थिति में आएँ। अब सिर को पीछे की ओर आरामदायक स्थिति तक ले जाएं। थोड़ी देर इस स्थिति में रुकने के बाद पूर्व स्थिति में आएँ। सिर को सामने की ओर न झुकने दें। दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में गूँथकर हथेलियों को सिर के पीछे मेडुला पर रख कर हथेलियों से सिर को आगे की ओर तथा सिर से

हाथों को पीछे की ओर पूरे जोर के साथ इस प्रकार दबाव दीजिए कि हाथ तथा सिर

अपनी जगह से हिले-डुले नहीं। इस स्थिति में कुछ समय तक दबाव रखते हुए वापस पूर्व स्थिति में आएँ। इसके बाद, हथेलियों को माथे पर रख कर दबाव डालिए। अन्त में हथेलियों से टुडी को पूरे जोर के साथ दबाएं। इन्हें पांच-पांच बार दुहराएं।

आसन

ऐसे लोगों को गरदन को आगे झुकाने

वाले आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए। रोग की गंभीर स्थिति में सबसे पहले फिजियोथेरेपी का सहारा लेना चाहिए। जब थोड़ा आराम मिल जाए तो वज्रासन, सर्पासन, मकरासन, भुजंगासन का अभ्यास करना चाहिए। जब दर्द बहुत कम हो जाए तो योग्य मार्गदर्शन में मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन, सरल धनुरासन आदि को अभ्यास में जोड़ देना चाहिए।

मत्स्यासन की अभ्यास विधि

पैरों को सामने फैला कर जमीन पर बैठ जाएं। इसके बाद दाएं पैर को घुटने से मोड़ कर इसके पंजे को बाईं जांघ पर तथा बाएं पंजे को दाईं जांघ पर रखें। यह पद्मासन है। पद्मासन में बैठ कर दोनों हाथों के सहारे पीछे जमीन पर इस प्रकार लेटें कि सिर का ऊपरी भाग जमीन पर आ जाए। इस स्थिति में गरदन तथा रीढ़ जमीन से ऊपर वृत्ताकार होते हैं। दोनों हाथों से पैर के अंगूठों को पकड़ने का प्रयास करें। इस स्थिति में आरामदायक अवधि तक रुक कर वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

इन बातों का ध्यान रखें

गरदन पर पट्टा बांधना लाभदायक होता है। कड़े बिस्तर पर सोना चाहिए तथा अधिक वजन नहीं उठाना चाहिए। सिर को आगे की ओर झुका कर काम नहीं करना चाहिए।

ऑफिस में रोमांस के कारगर टिप्स

किसी ने ठीक ही कहा है कि प्यार पर किसी का जोर नहीं चलता। प्यार कभी भी,

साथियों को भी समय दें और अपने काम पर भी उतना ही फोकस करें। आप दोनों

कहीं भी, किसी से भी हो सकता है। लेकिन अगर ये प्यार अपने ऑफिस के ही किसी कलीग से हो जाए तो ये समझना ठोडा मुश्किल हो जाता है कि उसके साथ ऑफिस में कैसा व्यवहार किया जाए। आज हम आपको बताते हैं कि आप अपने कलीग,



जिससे आपको प्यार हो गया है, के साथ ऑफिस में कैसा बर्ताव करें जिससे आप और आपके प्यारे साथी को लोगों के सामने शर्मिदा न होना पड़े। आइए जानते हैं कि क्या हैं वे रोमांस के शालीन टिप्स-

अगर ऑफिस में आपको किसी से प्यार हो गया है तो ऐसे में जरूरी है कि आप इस बात का ध्यान रखें कि आपके प्यार के चर्चे किसी तीसरे को पता न चलें।

अगर आप चाहते हैं कि आपके संबंधों के बारे में कोई और चर्चा न करें, ऐसे में आप बहुत संभलकर लोगों से गपशप करें। ये जरूरी नहीं कि आप हर समय अपने प्रिय साथी के पास ही बैठे रहें बल्कि अन्य

ऑफिस में एक साथ रहने के बजाए ग्रुप में रहें और सबके साथ प्यार से बोलें।

सबके सामने ऐसी बात करने से बचें जिससे आप या आपका साथी बाद में मजाक का पात्र बन जाए। अपनी प्यार भरी बातों के लिए किसी तीसरे को मिडिएटर न

बनाएं यानी किसी तीसरे व्यक्ति से अपनी बातें शेयर न करें बल्कि सीधे अपने पार्टनर से बात करें। ऑफिस के दौरान कोई एक समय और जगह निश्चित कर लें जहां आप दोनों रोजाना मिल पाएं और इससे दूसरों को भी कोई परेशानी न हो। जैसे ऑफिस के बाद का समय, सुबह का समय या ऑफिस से थोड़ी दूरी पर कोई जगह।

इस बात का भी ध्यान रखें कि आपके अपने साथी से ऑफिस में कैसे संबंध हैं और आपके साथी का पद क्या है। यानी दोनों एक दूसरे के सम्मान का ख्याल रखें। निजी और रोमांटिक बातचीत के लिए ऑफिस के फोन का प्रयोग न करें और न ही ऑफिस में चैट करें।