

बाजार में ट्रेंड आते-जाते रहते हैं, लेकिन वीगन का क्रेज लगातार बढ़ रहा है. सवाल यह है कि क्या वीगन मेकअप सुरक्षित है ?

कितना सुरक्षित है वीगन मेकअप

मेकअप चेहरे को निखारने से आगे बढ़कर अब एक सोच बन चुका है. बदलते दौर में ब्यूटी लवर्स की पसंद फाउंडेशन के शेड और ब्रांड से आगे बढ़कर उसके पीछे छिपी कहानी तक पहुंच रही है. इसी बदलाव ने वीगन मेकअप को ब्यूटी ट्रेंड बना दिया है. आखिर वीगन मेकअप क्या है और त्वचा पर इसका क्या असर होता है ?

क्या है वे उत्पाद

वीगन ब्यूटी प्रोडक्ट्स ऐसे स्किनकेयर उत्पाद हैं, जिनमें किसी भी प्रकार के पशु उत्पाद या उनसे प्राप्त सामग्री का इस्तेमाल नहीं किया जाता. इनमें दूध, शहद, मधुमोम, कोलेजन, लैनेलिन, केराटिन और जेलाटिन जैसी सामग्रियां शामिल नहीं होतीं . प्राकृतिक, पौधों से प्राप्त और पशु-मुक्त सामग्री से बने ये उत्पाद आज पशु प्रेमियों और पर्यावरण के प्रति जागरूक लोगों के बीच लोकप्रिय हो रहे हैं.

ए्यूबस्यूरी के साथ जागरूकता

आज फाउंडेशन, काजल, मस्कारा और फेस क्रीम जैसे सौंदर्य उत्पाद हमारी रोजमर्रा की जरूरत बन गए हैं. पारंपरिक कॉस्मेटिक्स में कई बार पशु-जनित सामग्री का उपयोग होता है और उनकी प्लास्टिक पैकेजिंग पर्यावरण के लिए चुनौती बनती है. इसके विपरीत, वीगन मेकअप पशु-जनित सामग्री से मुक्त होने के साथ पर्यावरण-अनुकूल है. कई ब्रांड कागज, कांच और रिसाइकल होने वाली सामग्री का उपयोग कर रहे हैं.

सुरक्षा की गारंटी नहीं

पशु कल्याण और पर्यावरण के प्रति बढ़ती जागरूकता के चलते वीगन स्किन केयर प्रोडक्ट्स की लोकप्रियता बढ़ रही है, लेकिन प्राकृतिक या पर्यावरण-अनुकूल होना हर त्वचा के लिए पूरी तरह सुरक्षित होने की गारंटी नहीं है. इनमें मौजूद सुगंध, प्रिजर्वेटिव या अन्य तत्व एलर्जी, जलन और लालिमा पैदा कर सकते हैं, इसलिए इस्तेमाल से पहले पैच टेस्ट जरूर करें. संवेदनशील त्वचा वाले लोग सामग्री की सूची ध्यान से पढ़ें और विशेषज्ञ की सलाह लेकर ही इसका इस्तेमाल करें.

- डॉ. अमित कुमार मीणा, त्वचा रोग विशेषज्ञ

संवेदनशील त्वचा के लिए

संवेदनशील त्वचा के लिए वीगन सौंदर्य उत्पादों के विकल्प अब लिपस्टिक और फाउंडेशन तक सीमित नहीं हैं. अब बाजार में काजल, मस्कारा, नेल पॉलिश, फेसवॉश, मॉइस्चराइजर, शैंपू और सनस्क्रीन भी उपलब्ध हैं. इनमें पौधों से प्राप्त तेल, वनस्पति आधारित मोम और अन्य सामग्री का इस्तेमाल किया जाता है. हालांकि वीगन का अर्थ यह नहीं कि हर त्वचा के लिए सुरक्षित होगा . इसलिए इस्तेमाल से पहले सामग्री सूची जांचें, पैच टेस्ट करें और जलन होने पर उपयोग बंद कर दें.

ए्यूबस्यूरी की नई परिभाषा

वीगन मेकअप का इस्तेमाल करने का सोच रही हैं, तो उत्पाद की पैकेजिंग पर 'वीगन' या '100 प्रतिशत वीगन' लिखा देखें. साथ ही सामग्री सूची जरूर पढ़ें, क्योंकि कुछ उत्पादों में मधुमक्खी का मोम, लैनेलिन या कैरमिन जैसे पशु - आधारित घटक होते हैं, जो कि त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं. सबसे जरूरी पैच टेस्ट करके ही इसका इस्तेमाल करें. साथ ही थ्रोसेमंद वीगन प्रमाणण और ब्रांड की आधिकारिक जानकारी भी जांचें.

- प्रजा पाण्डेय



सर्दी का मौसम आने वाला है. ऐसे में मौसम बदलने के साथ आपको अपना स्किन केयर रूटीन भी बदलना होगा.

थोड़ा कम कर दें. ठंड में बार-बार एक्सफोलिएशन करने से त्वचा की बाहरी सुरक्षात्मक परत कमजोर हो सकती है, जिससे रूखापन और संवेदनशीलता बढ़ सकती है. इसलिए स्क्रब को सप्ताह में अधिकतम एक बार तक सीमित रखें. मोटे या नमक वाले स्क्रब की जगह ओट्स, शहद, दही,दूध या लैक्टिक एसिड जैसे, सौम्य विकल्प इस्तेमाल किए जा सकते हैं. एक्सफोलिएशन के बाद त्वचा पर मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं.

में मदद कर सकता है और कब्ज व थकान जैसी समस्याओं से भी बचाव में सहायक है. **मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं** मौसम बदलते ही स्क्रब करने की आदत को

संगीता आहुजा
डाप्टेमेंटर

Glam Diva
Beauty Academy & Salon

पता : बर्फ फॅक्टरी के पास, राजापेट, अमरावती-01. **मो. :** 8830658906

घने और मजबूत बालों के लिए घर पर बनाएं हर्बल हेयर ऑयल

लंबे और घने बालों की चाहत में लोग महंगे हेयर प्रोडक्ट्स के साथ घरेलू नुस्खे भी आजमाते हैं कॉमेडियन भारती सिंह ने भी बालों की देखभाल के लिए करी पत्ता, मेथी दाना, प्याज और नारियल तेल से तैयार होने वाले घरेलू

हेयर ऑयल का नुस्खा शेयर किया है. आइए जानते हैं इसे बनाने और इस्तेमाल करने का तरीका .

बनाने के लिए चाहिए ये चीजें

- कप नारियल तेल
 - 1 मुट्ठी हल्का कुटा हुआ मेथी दाना
 - 1 मुट्ठी करी पत्ता
 - 2 बारीक कटे हुए प्याज
- ऐसे तैयार करें हेयर ऑयल**
- एक साफ कड़ाही में नारियल तेल डालकर धीमी से मद्धम आंच पर हल्का गर्म करें. इसमें मेथी दाना डालकर कुछ देर पकाएं.
 - अब करी पत्ता डालें और हल्का पकने दें. इसके बाद बारीक कटा प्याज मिलाएं.
 - सभी चीजों को धीमी आंच पर 15-20 मिनट तक पकाएं. ध्यान रखें कि सामग्री जले नहीं. इसके बाद गैस बंद कर दें.
 - तेल को पूरी तरह ठंडा होने दें और छानकर साफ, सूखी बोतल में भर लें.

बालों में कैसे लगाएं ?

तेल को हल्का गुनगुना करके स्कैल्प पर लगाएं और उंगलियों से धीरे-धीरे मसाज करें. इसे 1-2 घंटे बाद माइल्ड शैंपू से धो लें. पहली बार इस्तेमाल करने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें. जलन या खुजली होने पर इसका इस्तेमाल बंद कर दें.



मखाना नमकीन

सामग्री	
	50 ग्राम मखाना
	1/2 कप घी
	01 छोटा चम्मच चाट मसाला
	1/4 कप छोटा चम्मच काली मिर्च
	1/4 कप छोटा चम्मच या स्वादानुसार नमक

सुझाव

मखानों को धीमी आंच पर ही तलें. ऐसा करने से मखाने चारों ओर से अच्छी तरह से सिक जाते हैं. मखाना नमकीन में आप चाट मसाला की जगह नमक और काली

मिर्च का भी उपयोग कर सकती हैं. मखाना नमकीन को अच्छी तरह ठंडा होने के बाद ही कंटेनर में भरकर रखें.

ऐसे बनाएं

मखाना नमकीन बनाने के लिए सबसे पहले कड़ाही में घी डालकर गरम करें. घी गरम होने पर उसमें थोड़े-थोड़े मखाने डालकर धीमी आंच पर हल्का सुनहरा और कुरकुरा होने तक भून लें. भुने हुए मखानों को एक प्लेट में निकाल लें. इसी तरह बचे हुए मखानों को भी थोड़ा-थोड़ा करके भून लें. अब गरम मखानों में चाट मसाला डालकर अच्छी तरह मिला लें, ताकि मसाला सभी मखानों पर अच्छी तरह लग जाए. स्वादिष्ट और कुरकुरी मखाना नमकीन बनकर तैयार है. इसे चाय के साथ नाश्ते में खा सकती हैं या जब भी हल्की-फुल्की भूख लगे, तब इसका आनंद ले सकती हैं. तैयार मखाना नमकीन को एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख लें. जब भी आपका मन करे, कंटेनर से निकालकर खा सकती हैं.

“काँफी स्क्रब” से पाएं कुदरती निखार

चेहरे पर नैचुरल ग्लो पाने के लिए हर बार पार्लर जाकर फेशियल करवाना जरूरी नहीं है. आपकी किचन में रखी काँफी भी स्किनकेयर में काम आ सकती है. काँफी के बारीक कण डैड स्किन हटाने में मदद कर सकते हैं, जिससे त्वचा कुछ समय के लिए साफ और मुलायम नजर आ सकती है. हालांकि, काँफी स्क्रब फेशियल का विकल्प या मुंहासों का इलाज नहीं है. इसे सावधानी से इस्तेमाल करना जरूरी है.

काँफी स्क्रब क्यों करें इस्तेमाल ?

काँफी के दाने त्वचा की ऊपरी परत को एक्सफोलिएट करने में मदद कर सकते हैं. इससे चेहरा कुछ समय के लिए स्मूद और फ्रेश दिख सकता है. हालांकि, इसके फायदे हर व्यक्ति की त्वचा पर अलग- अलग हो सकते हैं. ज्यादा रगड़ने या बार-बार इस्तेमाल करने से जलन और रूखापन हो सकता है.

सिर्फ 3 चीजों से तैयार करें स्क्रब **इसे बनाने के लिए आपको चाहिए :**

2 बड़े चम्मच बारीक काँफी पाऊंडर.

1 बड़ा चम्मच नारियल तेल या त्वचा के अनुकूल हल्का मॉइश्चराइजिंग ऑयल .

1 बड़ा चम्मच बारीक चीनी.

सभी चीजों को एक कटोरी में अच्छी तरह मिलाएं. ध्यान रखें कि मिश्रण बहुत ज्यादा खुरदरा न हो .

चेहरे पर कैसे करें इस्तेमाल ?

सबसे पहले चेहरे को पानी से साफ कर लें. इसके बाद स्क्रब की थोड़ी मात्रा लेकर त्वचा पर बिना दबाव डाले हल्के

हाथों से लगाएं और फिर पानी से धो लें. इसके बाद मॉइश्चराइजर लगाएं. चेहरे की त्वचा संवेदनशील होती है, इसलिए जोर से रगड़ने से बचें.

कितनी बार लगाएं ?

काँफी स्क्रब का रोजाना इस्तेमाल न करें. संवेदनशील या मुंहासों वाली त्वचा पर स्क्रबिंग से जलन बढ़ सकती है.



इस्तेमाल से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करें. अगर जलन या लालिमा हो, तो इसका इस्तेमाल न करें.

इन बातों का रखें ध्यान

अगर चेहरे पर सक्रिय मुंहासे, कट, सनबर्न, लालिमा या सूजन है, तो काँफी स्क्रब लगाने से बचें. काँफी और चीनी के कण संवेदनशील त्वचा में जलन पैदा कर सकते हैं. लगातार मुंहासे या त्वचा संबंधी दूसरी समस्याएं होने पर घरेलू उपायों के बजाय त्वचा विशेषज्ञ की सलाह लें .



खाना सेहत के लिए एक पौष्टिक आहार है. इसमें प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम और एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं. यह हड्डियों को मजबूत रखने, पाचन सुधारने और पेट को लंबे समय तक भरा रखने में मदद करता है. मखाने का सेवन शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक हो सकता है. इसे भूनकर या दूध के साथ खाया जा सकता है.

पपीते का कबाब

सामग्री

- 02 कच्चे पपीता (मोटे कद्दूस किए
- 01 कप आलू (मोटा कद्दूस किया) स्वादानुसार नमक
- 01 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- 02 छोटा चम्मच साबुत धनिया (भुना हुआ)
- 02 छोटे चम्मच अदरक (कद्दूस किया)
- 1/2 कप बेसन
- 01 अंडा
- 01 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- 02 बड़े चम्मच धनिया पत्ती



की गोल-गोल लोई बना लें और हथेली से दबाकर इसे कबाब का शेप दें. एक नॉन स्टिक तवे को गरम करें. अब एक पैन में तेल डालकर प्रत्येक कबाब को दोनों साइड से अच्छी तरह सेंक लें. तैयार कबाब को नींबू के फांकों के साथ सर्व करें.