दिन का मेकअप

दिन के रूपसज्जा के लिए बहुत ही सौम्य एवं **प्राकृतिक** दिखने वाला प्रभाव सर्वोत्तम होता है। रूपसज्जा **प्राकृतिक** सौन्दर्य को बढ़ाने वाला होना चाहिए न कि वह कृत्रिम लगे। **कोरेकटिव** रूपसज्जा का प्रयोग काफी सूक्ष्मता से किया जाना चाहिए क्योंकि दिन की **रोशनी** में किसी भी प्रकार की संशुद्धि नजर आ जाती है। त्वचा की रंगत को एकरूपता प्रदान करने के लिए हमेशा हल्के और उसी रंग का आधार प्रयोग में लायें। दिन के समय आँखों के लिए तेज रंगों के प्रयोग से बचें तथा हल्के ब्लशर का प्रयोग करें। काजल का उपयोग कर आँखों के क्षेत्र को प्रदर्शित करें या अगर आई–लाइनर को प्रयोग में लाते हैं तो उसे सावधानी पूवर्क लगाकर अच्छे से मिला लें। होंठों की रेखा और लिपस्टिक का रंग समान होना चाहिए साथ ही उसका प्राकृतिक दिखना भी बहुत जरूरी है। ध्यान रहे कि किसी भी प्रकार की रेखा लक्षित न की जा सके उसे होठों पर ठीक से मिलाएँ।

संध्याकालीन रूपसज्जा :

संध्याकालीन रूपसज्जा का सिद्धान्त दिन के रूपसज्जा के सिद्धान्त के समान ही है। **हॉंला क** गालों और होठों के आस–पास ज्यादा रंगों का प्रयोग कर कृत्रिम **रोशनी** के प्रभाव का प्रतिकार किया जा सकता है। रूपरेखांकन कान्तिवर्धकों के सतर्क प्रयोग द्वारा चेहरे की विशेषताओं को उभारें। गाल एवं आँखों के आसपास **चमकीले** रंगों का प्रयोग किया जा सकता है। आँखों को **व शष्ट** बनाने के लिए कृत्रिम–**आइलैशन** का प्रयोग करें। आँखों के रंग को अधिक आकर्षक बनाने के लिए **फैशन** शेड्स अथवा **मस्कारा** का प्रयोग करें। लिप–ग्लौस या **चमकीले** लिपस्टिक का प्रयोग आपके संध्याकालीन रूपरंग में अधिक मोहकता जोड़ देता है।

दुल्हन का मेक अप

दुल्हन की रूपसज्जा या श्रृंगार भारतीय विवाह के समय किया जाने वाला एक विशेष अवसर रूपसज्जा है। भारतीय दुल्हन श्रृंगार ; परंपरा, धर्मविधि एवं धर्म के अनुसार एक से दूसरे प्रांत में बदल जाता है। दुल्हन की रूपसज्जा करते समय यह ध्यान में रखना अति आवश्यक है कि श्रृंगार दिन के लिए है या रात के लिए, घर के अंदर के कार्यक्रम के लिए है कि घर के बाहर के कार्यक्रम के लिए, साथ ही इस महत्वपूर्ण पहलू का ध्यान भी अवश्य रखना चाहिए कि श्रृंगार को कृत्रिम प्रकाश में देखा जायेगा या नैसर्गिक प्रकाश में।

श्रृंगार के रंग का उस अवसर पर पहने जाने वाले दुल्हन के परिधान से सामंजस्य होना चाहिए। इसके बाद अवसर के अनुरूप रूपसज्जा उत्पादों का चयन कर उसका सही प्रयोग करें।

शादी समारोह में छायांकण एक प्रमुख कार्य होता है इसलिए रूप–सज्जाकरण के समय समारोह के अवसर होने वाली **रोशनी** एवं चमक का ध्यान रखें। **रोशनी** की चमक जितनी ज्यादा होगी रूपसज्जा की रंजकता उतनी कम दिखेगी। ऐसे में रूपसज्जा का गहन प्रयोग होना चाहिएं। चूँकि विडियोग्राफी की **रोशनी** में तेल आधारित रूपसज्जा पिघल सकती है इसलिए यह सलाह दी जाती है कि ऐसे अवसरों पर जलरोधक आधार वाले जैसे कि पैनकेक, सूपरा कलर इत्यादि का प्रयोग करें। आँखों की सज्जा के लिए मैट परिसज्जा रंगों के प्रयोग पर बल दिया जाता है और चमक लगाकर कर इसे उजागर किया जाता है। ललाट पर दुल्हन बिंदी का प्रयोग सामान्यतः उस राज्य में चलने वाले लोकाचार पर निर्भर करता है।

रूप–सज्जा क्रम :

1. ग्राहक को तैयार करें।
2. दाग–धब्बों को छिपायें।
3. त्वचा के आधार पर पैनकेक/ फाउंडेशन का प्रयोग करें।
4. चेहरे की रूपरेखा का **निर्धारण**
5. ब्ल**शर** का प्रयोग करें।
6. भौंहों की सज्जा करें / भौंहो के नीचे की जगह को प्रकाशित करें।
7. अगर जरूरी समझें तो कृत्रिम बरौनियों का प्रयोग करें।
8. आँखों की सज्जा (आई–शैडो और आई लाईनर) का प्रयोग।
9. दुल्हन बिंदी का प्रयोग
10. अंजन (मस्करा) का प्रयोग
11. होंठों के रंग का प्रयोग

नाट्यशाला एवं दूरदर्शन के लिए रूपसज्जा :

नाट्यशाला के लिए मेक अपः

छोटी नाट्य मंडलियों में कलाकार अपने रंग–रूप का खुद से ध्यान रखते हैं और बहुत सारी महिला कलाकार ज्यादातर समय सामान्य रूपसज्जा का ही प्रयोग करती है।

बड़े–बड़े सभागारों में प्रदर्शन बड़े पैमाने पर होता है इसलिए कलाकार खुद से रूपसज्जा की जिम्मेवारी नहीं लेता है। बड़े सभागारों में प्रदर्शन करते समय रूपसज्जा, दूरदर्शन एवं सिनेमा में किये जाने वाले रूपसज्जा को काफी तीक्ष्ण और भरी होना चाहिये।

चूँकि सभागारों में **कहीं** क्लोजअप नहीं होता है इसलिए रूपसज्जा और बालों का गहरा और सुस्पष्ट होना जरूरी है।

नाट्यशाला के लिए रूपसज्जा करते समय दूरी और **रोशनी** का विशेष ध्यान रखना चाहिए। मंच पर रूपसज्जा अत्यधिक बोझिल या भारी नहीं होना चाहिए। आप सही रंगों और छायाकरण का चुनाव कर उन्हें सही जगह पर लगायें ताकि चेहरे को स्पष्टता दी जा सके।

सामान्य तौर पर मंच की अभिनेत्रियों के लिए सुस्पष्ट नेत्र सज्जा, चमकदार लिपस्टिक और गालों पर गहरे रंगों का प्रयोग रूपसज्जा में प्रयुक्त किये जाने वाले प्रमुख तत्व हैं। रूपसज्जा के समय किसी भी प्रकार की गहरी रेखा के उभरने से बचें। गहरे रंगों का प्रयोग करें लेकिन उनका इसतेमाल सही जगहों पर हो और उन्हें अच्छे से मिलायें। बड़े सभागारों में सिर्फ सामने की पंक्ति में बैठे कुछ लोग ही रूपसज्जा प्रभेद को समझ सकते हैं, मध्य और अंतिम पंक्ति के दर्शक इसे प्रदर्शन, लिबास, **रोशनी** और कृत्रिम बालों के एक संपूर्ण चित्र के तौर पर ही देखेंगे।

दूरदर्शन के लिए मेक अप :

दूरदर्शन एवं सिनेमा के लिए मेक अप कलाकारों एवं दूसरे कलाकारों जैसे अभिनेता, निर्देशक, छायाकार, लाईट–मैन, कला निर्देशक आदि के मध्य सही तालमेल होना चाहिए ताकि मनचाहा प्रभाव उत्पन्न किया जा सके। इसके अलावा दूरदर्शन या सिनेमा के लिए मेक अप करने से पहले कुछ बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है :

1. रंगों का चयन फिल्मांकन के लिए प्रयोग की जाने वाली फिल्म पर निर्भर करता है।
2. फिल्मांकन के लिए इस्तेमाल की जाने वाली **रोशनी** और रंगों का प्रभाव उत्तपन्न करने के लिए उपयोग किये जाने वाले फिल्टर मेक अप के लिए रंगों के चयन को प्रभावित करते हैं।
3. कपड़ों की शैली और रंग मेक अप को प्रभावित करते हैं।
4. मेक अप का निर्धारण करते समय कलाकार के चेहरे का आकार, विशिष्टता, त्वचा की रंगत बहुत महत्वपूर्ण कारक हैं।
5. कलाकार का चरित्र एवं अभिनीत की जाने वाली भूमिका मेक अप निर्धारण का एक महत्वपूर्ण कारक है।

देह–सज्जा कला और गोदना :

बॉडी मेकअप कला में मॉडल का शरीर कलाकार का कैनवास बन जाता है जो रूपसज्जा का एक सर्वाधिक अभिव्यक्तिकारक एवं रचनात्मक रूप है। इतिहास की शुरूआत से ही मानव अपने शरीर पर अपने आप को अभिव्यक्त करने का सचेत प्रयास, अपनी सामाजिक हैसियत का दिखावा, धार्मिक अभिरूचि या राजनैतिक पसंद को दिखाने के लिए चित्रकारी करवाते या गोदना बनवाते थे। पारम्परिक तौर पर रंग सजावट की प्रक्रिया का एक अहम हिस्सा है। इसलिए दुनिया की विभिन्न जनजातियों में अपने शरीर को रंग से सजाने की क्रिया उनके अनुष्ठानों और शुभअवसरों का महत्वपूर्ण अंग बन गया।

बॉडी मेकअप के लिए मेहँदी की चित्रकारी एक पारम्परिक तकनीक है। पारम्परिक तौर पर मेहँदी हाथों और पैरों पर लगाई जाती है लेकिन हर धर्म में इसका प्रतिरूप अलग ही होता है। आजकल देहसज्जा के लिए स्थायी गोदना काफी प्रचलित है। यह ऐसे लोगों के लिए है जो अपने व्यक्तित्व को अभिव्यक्त करना या अपनी पहचान को व्यक्त करना चाहते हैं।

<u>**बॉडी मेकअप** कला की तकनीकें</u> :

बॉडी मेकअप कला, कला का ऐसा स्वरूप है जिसमें जहाँ तक आपकी सोच का सवाल है उसकी कोई सीमा नहीं है। इस कला को संभव बनाने के लिए लगभग हर प्रकार के माध्यमों जैसे कि जल–रंग, चिकनाईयुक्त–रंग, छद्मावरण उत्पाद, सिलिकॉन–रंग या फूहार सज्जा इत्यादि। रंगों के अतिरिक्त पंखों, बटनों, फूलों, जिप इत्यादि का उपयोग भी उपयुक्त त्वचा गोंद का प्रयोग कर किया जा सकता है।

<u>अस्थायी गोदने का प्रयोग</u> :

1. सर्जिकल स्पीरिट का प्रयोग कर त्वचा को ठीक से साफ कर लें। यह त्वचा से तैलीय प्रभाव को समाप्त कर देगा।
2. एक अभिकल्पना को कागज पर रेखांकित करें। अब उस अभिकल्पना को मुक्त हाथों से या कार्बन की मदद से ग्राहक के शरीर पर उकेरें। इस कार्य के लिए स्टेनसिल तकनीक का भी प्रयोग किया जा सकता है।
3. अब अपने चुने हुए मीडियम का रंग भरें।
4. अधिक समय तक चलने के लिए गोदने पर **पाउडर** बुरक कर सुखायें या स्थिरीकरण स्प्रे का छिड़काव करें।

फोटोग्राफी के लिए रूपसज्जा :

फोटोग्राफी के लिए रूपसज्जा किसी खास अवसर पर जिस व्यक्ति का **फोटो** तैयार करना है के आधार पर निर्धारित किया जाता है। एक **फोटोग्राफर** को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि **फोटो** नैसर्गिक प्रकाश में या कृत्रिम प्रकाश में लिया जाना है साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि **फोटो** रंगीन होगा या श्वेत–श्याम या दोनो। इन बातों को ध्यान रखते हुए सही उत्पादों का चयन कर सही परिणाम प्राप्त किया जा सकता है।

फोटो के लिए रूपसज्जा आरंभ करने के पूर्व प्रथम चरण में ग्राहक से **बातबीच** कर उसकी त्वचा का विश्लेषण, उसके चेहरे की विशिष्टता, **एलर्जी** और छद्मावरण किये जाने वाले स्थानों को समझें। दूसरी महत्वपूर्ण चीज जो **फोटो** के लिए रूपसज्जा की तैयारी के पूर्व सुनिश्चित कर लेनी चाहिए कि **फोटो** निकालने का समय क्या है, स्थान जैसे खुले में या घर के अंदर है, साथ ही स्थान पर **रोशनी** की क्या व्यवस्था है। इन सभी कारकों को ध्याान में रखते हुए रूपसज्जा उत्पादों का चयन कर उसका तदनुसार प्रयोग करें।

प्रौढ त्वचा के लिए रूपसज्जा:

जैसे जैसे त्वचा की उम्र बढ़ती है उसका रंग फीका हो जाता है साथ ही वह पतला भी हो जाता है। झुर्रियाँ, गालों के क्षेत्र में पतली रेखाओं का उभरना, जबड़े और भौंहों के पास की त्वचा ढ़ीली हो जाती है। उम्र के साथ चेहरे की त्वचा अपना तनाव खो देती है क्योंकि चेहरे पर चर्बी वाली कोशिका घट जाती है ; त्वचारूखी हो जाती है, उसकी सेबैसुअस और सनड्रीफेरस ग्रन्थियों की सक्रियता कम हो जाती है।

प्रौढ़ त्वचा पर रूपसज्जा करने के पूर्व **निम्न ल खत** बिन्दुओं का अवश्य ध्यान रखना चाहिए :–

1. त्वचा से मेल खाता **तौ लय** फाउंडेशन का चयन करें।
2. पारभासी पॉउडर का हल्का प्रयोग करें लेकिन आँखों की कोटर में इसके प्रयोग से बचें।
3. वार्म टोन में ब्लशर का प्रयोग करें, बहुत चमकीले **शे डंग** से बचें।
4. केवल मैट आई शैडो का भूरे या ग्रे रंग का प्रयोग करें। चमकीले और तुषारित रंगों से बचें।
5. भौहों को बनायें तथा अगर जरूरी लगे तो शोधक प्रयोजन के लिए कृत्रिम बरौनियों का प्रयोग करें।
6. होंठो को आकार देने के लिए लिपलाईनर का प्रयोग करें। **क्रीम** लिपस्टिक का प्रयोग करें । लिपग्लॉस का प्रयोग न करें क्योंकि इससे होठों से लिपस्टिक **फैल** सकती है।

छद्मावरण मेक अप

किसी विशिष्ट उत्पाद की मदद से त्वचा के अवांछित और अनचाहे **निशानों** को छिपाने की कला को छद्मावरण कहते हैं। ऐसे क्षेत्र जिन्हें छद्मावरण की आवश्यक्ता हो सकती है, निम्नलिखित हैं –

क्र0 सं0	समस्याग्रस्त क्षेत्र
1.	जन्म चिन्ह
2.	कोलास्मा
3.	सफेद दाग
4.	पोर्ट वाईन धब्बा
5.	स्टॉबेरी का निशान
6.	उभरी नसें
7.	पेसोरिएसिस
8.	मुहाँसो का दाग
9.	वर्णक धब्बा
10.	जलने के चिन्ह
11.	घिस्सा
12.	गोदना

त्वचा को अगल–बगल के त्वचा की रंगत में रंग कर प्रभावित समस्याग्रस्त क्षेत्र का छद्मावरण किया जा सकता है। त्वचा को सही रंगत प्रदान कर सर्वश्रेष्ठ परिणाम प्राप्त करने के लिए हमेशा सही उत्पादों का चयन करना चाहिए।

अपनी निम्नलिखित विशेषताओं की वजह से छद्मावरण लेप अन्य साधारण प्रसाधनों से भिन्न होते हैं –

वे **हाइपो एलर्जी** होते हैं

उसमें एसपीएफ की मात्रा होती है।

वे अपारदर्शी होते हैं तथा 75% तक कारगर होते हैं।

एक बार सही से **सु**सज्जित कर दिये जाने पर ये जल प्रतिरोधक भी होते हैं।

कुछ छद्मावरण उत्पाद निम्नलिखित है –

1. कवरमार्क – दिन भर 15 एसपीएफ प्रदान करता है।
2. डर्माब्लेण्ड – यह 24 घंटे तक काम करता है, एक नमीप्रदायक लेप की पतली **परत** चेहरे पर लगा लेने के पश्चात इसे लगाना आसान हो जाता है।
3. डर्माकलर – छिड़कने के पश्चात यह 24 घंटे तक जल प्रतिरोधक का कार्य करता है।
4. केरोमॉस्क – यह 08 घंटे चलता है।
5. वेल – यह 24 घंटे तक काम करता है, अधिक गर्मी में चेहरे पर चू सकता है। रूखी त्वचा पर लगाना आसान होता है।

छद्मावरण लगाना–

1. जहाँ छद्मावरण का प्रयोग करना हो उस स्थान को रूई में टोनर लगा कर साफ करते हैं ताकि उस स्थान पर तेल का अंश न रहे।
2. जहाँ छद्मावरण का प्रयोग करना हो उस जगह का ठीक से अध्ययन करें।
3. **पाउडर** को **पाउडर** पफ की मदद से लगायें। पुनः अधिक **पाउडर** छिड़कने से पहले कुछ देर प्रतीक्षा करें।
4. स्थान को भींगी रूई से ढ़क कर 10 मिनट के लिए छोड़ देते हैं। एक मेकअप प्लेट में रंग को आपस में तब तक मिलाएँ जब तक अगल बगल के त्वचा की रंगत से मिल न जाये।
5. छद्मावरण लेप का एक पतला स्तर एक **पै संल** या स्पॉज की मदद से लगाते हैं।
6. लेप को ठीक से मिलाएँ ताकि किसी भी तरह का सीमांकन परिलक्षित न हो।
7. **पाउडर** से स्थिर करें।
8. अगर जरूरत हो तो छद्मावरण लेप का और स्तर लगायें।
9. **पाउडर** आभास को खत्म करने के लिए चेहरे पर हल्का पानी स्प्रे करें।
10. छद्मावरण लेप को स्थिर होने दें।

सावधानियाँ:

छद्मावरण वाले स्थान पर किसी भी तेल आधारित **उत्पाद** का प्रयोग न करें।

छद्मावरण वाले स्थान पर साबुन और **शार्बर** कर उपयोग न करें।

आमतौर पर छद्मावरण लेप जल प्रतिरोधक होता है फिर भी सावधानी स्वरूप तौलिये या टिशू पेपर से इसे सूखा बनाएँ रखें।

अभ्यास प्रश्न **(**सैद्धान्तिक**)**:

1. दिन के रूपसज्जा एवं संध्याकालीन रूपसज्जा में अंतर स्पष्ट करें।
2. रंगशाला के लिए रूपसज्जा करते समय किन बिन्दुओं को ध्यान में रखना चाहिए।
3. किन परिस्थितियों में छद्मावरण रूपसज्जा की जाती है। छद्मावरण रूपसज्जा के प्रसाधनीय उपयोग की चर्चा करें।
4. **फोटोग्राफी** के लिए रूपसज्जा करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिये।

अभ्यास प्रश्न **(**व्यवहारिक**)**:

1. दुलहन की रूपसज्जा करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
2. छद्मावरण रूपसज्जा की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
3. स्टेनसिल तकनीक का प्रयोग कर शरीर पर गोदना बनाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
4. प्रौढ़ त्वचा पर रूपसज्जा करने की प्रक्रिया का वर्णन करें।

हर्बल कॉस्मेटिक (जड़ी बूटी युक्त प्रसाधन सामग्री)

प्रयोगात्मक

भूमिका

हर्बल कॉस्मेटिक को ''प्राकृतिक कॉस्मेटिक'' के नाम से भी जाना जाता है। सभ्यता की शुरूआत से ही मानवजाति में अपनी सुन्दरता से दूसरे को प्रभावित करने का एक प्रबल झुकाव रहा है। उस समय कोई सुन्दरता के लिए कोई **फेस** क्रीम या कोई कॉस्मेटिक सर्जरी नहीं **थी**। उन्हें केवल प्रकृति के बारे में जानकारी थी जिनका संग्रह आयुर्वेद में किया गया है। आयुर्वेद के विज्ञान से आयुर्वेदिक कॉस्मेटिक बनाने के लिए कई जड़ी बूटियों और फूल–पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता था जो सचमुच काम करता था। आयुर्वेदिक कॉस्मेटिक न सिर्फ त्वचा में निखार लाता था बल्कि शरीर पर बाहरी प्रभावों के विरूद्ध एक ढ़ाल का भी कार्य करता था।

हर्बल फेश पैक तैयार करना

मेरीगोल्ड **फेस** पैक

मेरीगोल्ड फूल जो गैंदा फूल के नाम से लोकप्रिय है, आपके अपने बागीचे मे आसानी से उपलब्ध है।

बेसन और हल्दी पैक

बेसन या पीसा चना दाल एवं हल्दी आपके अपने रसोई घर में तत्काल उपलब्ध होता है। आप बेसन और हल्दी पाउडर को मिलाकर दूध या पानी के साथ पेस्ट बना सकते हैं।

घर में बनाए जाने वाले फेश पैक

शहद और नीबू–रस पैक

यदि आपके घर में शहद और ताजे नीबू हों तो यह एंटीऑक्सीडेंट का एक बहुत अच्छा स्रोत होगा। इसमें मोस्चराइजिंग गुण भी होता है। थोड़ा सा शहद लें और इसमें नीबू का रस मिलाएं। अब आप त्वचा पर निखार लाने के लिए अपने चहरे पर लगाएं।

प्राकृतिक मार्जक (एक्सफोवाइलेटिंग स्क्रब)

एक चम्मच चावल का आटा लें और इसे चंदन लकड़ी के चूर्ण में मिला दें। इसमें थोड़ा दूध मिलाएं और मुंहासे को हटाने के लिए इसे अपने चेहरे पर लगाएं।

अन्य प्राकृतिक पैक हैं–

- पके हुए केले से बना **फेस** पैक
- तैलिये त्वचा के लिए टमाटर मास्क
- अंगूर से बना पैक

संघटक एवं उद्देश्य

चना आटा (बेसन पाउडर)– त्वचा के लिए अच्छा, बेहतर आधार

हल्दी– त्वचा संबंधी एलर्जी के उपचार, घावों, दाग–धब्बों को ठीक करने के लिए। त्वचा में चमक लाता है। काले धब्बों से राहत दिलाता है।

नीम चूर्ण– मुंहासों, फुंसी के लिए अच्छा होता है। त्वचा को साफ रखता है।

खदीरा–अकाशिया कटेचु – आयुर्वेद के अनुसार त्वचा संबंधी रोग के लिए उपयोगी सभी जड़ी बूटियों में खदीरा सबसे अच्छा होता है।

मंजिष्ठा – रूबिया कोर्डिफोलिया– त्वचा के स्तर पर पित्त में संतुलन स्थापित करने के लिए यह एक अन्य सबसे बेहतर आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है। इसका इस्तेमाल त्वचा संबंधी रोगों के लिए कई आयुर्वेदिक औषधियों में होता है।

बादाम चूर्ण–यह पोषण के लिए विटामिन ई का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत है।

चंदन लकड़ी चूर्ण (या पेस्ट)– घर में बनाए फेश पैक मिश्रण में प्राकृतिक सुगंध लाता है। यह पित्त में संतुलन लाता है, मुंहासे या मुंहासे के दाग के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

फुलर्स अर्थ (मुलतानी मिट्टी)–यह तैलिये त्वचा में सहायक होता है और खुले छिद्र को बंद करता है।

कैलमाइन चूर्ण – मुहांसा विशेषकर जिन मुंहासों से **पस** निकलता हो, उसे ठीक करने में सहायता करता है।

गुलाब जल– शीतलक होता है, यह पेस्ट बनाने में प्रत्येक चीज को मिलाने के लिए बेहतरीन होता है। यह मिश्रण में प्राकृतिक खुशबू लाता है।

हर्बल हेयर पैक बनाना

भृंगराज हेयर पैक

भ्रिंगराज को ''जड़ी–बूटियों का राजा'' कहा गया है क्योंकि इसमें बालों के पुनः उग आने के गुण होते हैं। पत्तों को पीसें और इसमें से काले हरे रस को निकालें। बाल के स्थायी रूप से सफेद होने से छुटकारा पाना, **व** एलोपेसिया और गंजेपन के लिए इसका रस लाभकारी होता है।

भृंगराज

ब्राह्मी

ब्राह्मी हेयर पैक

ब्राह्मी बालों की जड़ों को मजबूत बनाने और बालों को गिरने से रोकने एक औषधि के रूप में जाना जाता है। आप अपने स्थानीय बाजार से ब्राह्मी का पत्ता प्राप्त कर सकते हैं। अपने सिर पर ताजे ब्राह्मी पत्ते के पेस्ट लगाएं और इसे कम से कम 15 मिनट तक रखें। अगर आप पाउडर युक्त ब्राह्मी पत्तों का इस्तेमाल कर रहे हैं तो इसे एक रात गुनगुने पानी में भिंगोएं और हर दूसरे दिन इसे कम से कम 20 मिनट तक इस्तेमाल करें।

आंवला

शिकाकाई

बालों की देखभाल में आंवला अथवा भारतीय करौंदा का प्रभाव शुरू से ही **अच्छा** साबित **हुआ** है।

शिकाकाई और आंवला हेयर पैक

शिकाकाई और आंवला को 1:2 अनुपात में लेकर गुनगुने पानी में भिंगोएं। इस मिश्रण को बालों और सिर की त्वचा पर अगले दिन धोने से पूर्व कम से कम 20 मिनट तक के लिए लगाएं ।

शिकाकाई बालों की जड़ों को साफ करता है और इन्हें गंदगी मुक्त बनाता है। यह रूसी को भी समाप्त करता है। साथ ही साथ आंवला बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और बालों को समय से पहले सफेद हो जाने से रोकता है। आंवला आपके बालों को प्राकृतिक रूप से काला रंग भी प्रदान करता है। साफ सिर त्वचा एवं पुनर्जीवन प्राप्त जड़ों के साथ आपका बालों निश्चित ही मजबूत, लंबा एवं तेजी से बढ़ेगा।

मेथी और आंवला हेयर पैक

मेथी

मेथी के बीच बालों के विकास के लिए बड़ा अच्छा संघटक हैं।

बड़े हल्के से भुने मेथी के बीजों का पाउडर बनाएं और इसे एक जार में रख दें। एक कप मेथी पाउडर को एक कप आंवला पाउडर के साथ गुनगुने पानी में रात भर भिंगोएं। अगले दिन इसे एक हेयर पैक के रूप में इस्तेमाल करें और लगभग 20 मिनट तक लगाए रख कर उसके पश्चात धोएं।

हर्बल हेयर ऑयल

जड़ी बूटी **सम्मिश्रण** तेल बनाना

तकनीकी रूप से हेयर ऑयल एक जड़ी बूटी **सम्मिश्रण** तेल होता है। **सम्मिश्रण** तेल बनाने की कई विधियां हैं। हमने निम्नांकित प्रक्रिया चुनी है–

1. सूखे पाउडर युक्त जड़ी–बूटी को छांटें।

2. एक चम्मच सूखे जड़ी–बूटी के पाउडर पर एक चम्मच उबला पानी डालें। इसे लगभग दो घंटे तक ऐसे ही रहने दें ताकि सूखी जड़ी– बूटी जलयोजित हो जाए।

3. इस हर्बल पेस्ट में सामान्य तापमान पर 4 से 5 चम्मच तेल डालें और इसे अच्छी प्रकार से मिलाएं। जलयोजित जड़ी–बूटी कण बरतन के तल में जमने की कोशिश करेगा।

4. कम आंच पर इस मिश्रण को गर्म करना शुरू करें। प्रारंभ में, जड़ी– बूटी कुछ तेल (तिल के तेल, बादाम तल और अरंडी तेल) को सोखेगा। जैसे ही तेल गर्म होगा, जड़ी –बूटी द्वारा सोखा गया जल भाप में बदल जाएगा और जड़ी –बूटी अवशोषित तेल को छोड़ना शुरू कर देगा। इसे कम आंच पर लंबे समय तक किया जाना चाहिए। कम आंच और अधिक समय से निषेचित तेल की गुणवत्ता अच्छी होगी। अंततः पाउडर युक्त जड़ी– बूटी नमी और तेल छोड़ेगी और बहुत हल्की हो जाएगी, वस्तुतः यह जड़ी–बूटी को भुनकर जला देगी।

5. तेल को फिल्टर करें और जड़ी–बूटी से ठोस पदार्थ को अलग कर दें।

6. नमी को समाप्त करने के लिए लगभग 20 मिनट तक कम आंच पर इस तेल को दोबारा गर्म करें। इसे ठंडा होने दें।

पद्धति

1. सभी सूखी जड़ी–बूटियों को भारी पेंदी वाले एक बरतन में मिलाएं।

2. एक अलग बरतन में पानी लेकर गर्म करें। सूखी जड़ी–बूटियों पर 5 चम्मच उबला पानी डालें।

3. जड़ी–बूटी को लगभग 2 घंटे तक के लिए जलयोजित (पानी में भिंगोंना) होने दें।

4. उसी बरतन में जलयोजित जड़ी–बूटी पर सारा तेल डाल दें। इसे अच्छी तरह से चलाएं।

5. कम आंच रखें ताकि तेल को थोड़ा गर्म किया जाए।

6. 2 से 3 घंटे तक के लिए इसे कम ताप पर बिना ढ़के भीगा रहने दें।

7. आंच को बंद कर दें और इसे ठंडा होने दें।

8. सभी ठोस चीजों को हटाने के लिए इसे फिल्टर करें।

9. कम ताप पर लगभग 30 मिनट तक के लिए अधिक नमी को दूर करने हेतु तेल को दोबारा गर्म करें।

10. तेल को ठंडा होने दें और अपारदर्शी कांच या प्लास्टिक बोतल में इसे रखें।

सभी प्रकार के हर्बल तेल के लिए नुस्खे

एक चम्मच हर्बल पाउडर + एक चम्मच पानी + चार चम्मच तेल

लाभ

– शुष्क बाल, घुंघराले दो मुंहे बाल की मरम्मत करता है।

– जीवाणु रोधी और फफूंद रोधी तत्वों से सिर की त्वचा साफ होती है।

– बाल झड़ना, बाल पतला होना और समय पूर्व सफेद होना रोकता है।

– मोटे बाल के विकास में सहायता प्रदान करता है।

– बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है, इसका पोषण करता है और बाल को मजबूती देता है।

– ये संघटक बालों को भारत में प्रचलित काले बाल के अनुकूल रंग से कवर करता है।

– इसकी मालिश से नींद अच्छी आती है।

अनुप्रयोग

– हर्बल तेल का प्रयोग रात में सोने से पूर्व किया जाना चाहिए ताकि यह आपके सिर की त्वचा और बालों पर रात भर असर करे। सुबह में आप **शैम्पू** का प्रयोग कर बालों का धो सकते हैं।

– सामान्य बालों के लिए इस हेयर ऑयल को सप्ताह में एक बार लगा सकते हैं। शुष्क बाल के लिए इसे सप्ताह में दो बार लगाया जा सकता है और तैलीय बाल के लिए इसका प्रयोग दो सप्ताह में एकबार लगाया जा सकता है।

– सामान्यतया, मालिश करने से पूर्व इस तेल को गुनगुना गर्म किया जाता है। यह आवश्यक नहीं है। तथापि, तेल ठंडा नहीं होना चाहिए। इसे सामान्य तापमान पर होना चाहिए।

हर्बल क्रीम

कोल्ड क्रीम सबसे पुराने कॉस्मेटिकों मे से एक है।

हर्बल क्रीम बनाना साधारण कोल्ड क्रीम बनाने जैसा ही आसान है। सुहागा को गर्म पानी में घोलें। विभिन्न प्रकार के मोम को एक साथ मिलाएं और लेनोलिन, सूअर की चर्बी में से किसी एक को मिलाएं और यदि आवश्यक हो तो बादाम तेल, जैतून को इस तेल में मिलाएं अथवा हर्बल विशेषताएं पाने के लिए आसवित जल में करमकल्ला को मिलाएं।

फार्मूला एक

सफेद बीवैक्स	20 प्रतिशत
सफेद मिनिरल ऑयल	50 प्रतिशत
गुलाब जल	29.5 प्रतिशत
बोरेक्स	0.5 प्रतिशत
कुल	100 प्रतिशत

फार्मूला दो

बीवैक्स	20 प्रतिशत
मिनिरल ऑयल	40 प्रतिशत
जल	39 प्रतिशत
बोरेक्स	1 प्रतिशत
कुल	100 प्रतिशत

तरीका

एक बरतन में बीवैक्स और मिनरल ऑयल को गर्म करें और एक अन्य बरतन में पानी और बोरेक्स मिलाएं। डबल बॉयलर में 70 डिग्री सें0 तापमान पर इसे गर्म करें। महीन पेस्ट बनाने के लिए इन्हें एक साथ मिलाएं।

हर्बल **शैम्पू**

बाल और त्वचा एक दूसरे के साथ निकटता से जुड़े हैं। बाहरी बाल को बढ़ाने के लिए कोई भी अनुप्रयोग बेकार होता है। तथापि, गंदी सिर त्वचा की उचित सफाई का अधिक महत्व है। शेम्पू मृत पपड़ी, रूसी, तेल और तल पर जमी मैल को साफ करता है।

आयुर्वेदिक शेम्पू बनाना

1. सभी सूखे संघटकों को एक साथ मिलाएं।

2. एक कप सूखे संघटकों में तीन कप पानी मिलाएं।

3. इसे एक रात पहले हीं भिंगो दें।

4. इसे लोहे के एक बर्तन में गर्म करें। तापमान को एकदम कम कर दें। इसे तीन से चार घंटे तक पकने दें।

5. ताप प्रवाह को बंद कर दें। इसे ठंडा होने दें। किसी ठोस वस्तु के होने पर इसे निकाल दें। अपेक्षा अनुसार इसका तनुकरण करें।

6. वापस गर्म करें। उष्मा प्रवाहित करें और इसे उबालें। उष्मा प्रवाह को कम कर दें। द्रवित संघटकों को मिलाएं। पांच मिनट तक पकने दें। उष्मा प्रवाह को बंद कर दें। इसे ठंडा होने दें। अपेक्षा अनुसार इसे शीशे या प्लास्टिक के बोतल में रखें।

आयुर्वेदिक **शैम्पू** का इस्तेमाल कैसे करें?

यह एक मृदु **शैम्पू** होता है। इसका रोजाना या सप्ताह में एक दिन इस्तेमाल किया जा सकता है। इसमें जड़ी– बूटियों की अच्छी खुशबू होती है।

1. साधारण पानी से बाल को भिंगोएं।

2. सिर की त्वचा पर शेम्पू लगाएं। अगूंलियों से शेम्पू को सिर पर मिलाएं। इससे गंदगी और मृत ऊतक, जो बाल की जड़ों के साथ चिपका रहता है, ढ़ीला होगा ।

3. पूरे बाल में शेम्पू लगाएं।

4. इस शेम्पू को लगभग 20 से 30 मिनट तक रहने दें। इससे गंदगी को घुलने और बाल के रंग की पुनर्प्राप्ति में सहायता मिलेगी।

5. अंगुलियों से पुनः अपने सिर की त्वचा पर मलिए। रगड़ कर धोएं। इसे तब तक करें जब तक बालों से साफ पानी नहीं आने लगे।

नेल पॉलिश रिमूवर

नेल पॉलिश को नेल पेड या नेल पॉलिश रिमूवर से हटाया जाता है, यह एक कार्बनिक विलायक होता है किंतु इसमें तेल, सुगंधित और रंग मिला हो सकता है।

नेल पॉलिश रिमूवर के सूत्र

प्रथम सूत्र		द्वितीय सूत्र	
ब्यूटाइल स्टीयरेट	60 प्रतिशत	अरंडी का तेल	10 प्रतिशत
ईथाइल एसिटेट	40 प्रतिशत	डाईब्यूटाइल फेथेलेट	40 प्रतिशत
कुल	100 प्रतिशत	ईथाइल एसिटेट	50 प्रतिशत
		कुल	100 प्रतिशत

लोमनाशक

रसायनिक लोमनाशक समय समय पर अवांछित बालों, जो त्वचा के बाहरी भाग के उपर उग आते है, को अस्थायी रूप से हटाने में लाभदायक होता है। स्वस्थ त्वचा वाली कोई भी महिला इस लोमनाशक का इस्तेमाल किसी जलन के बिना कर

सकती है। इसे त्वचा पर लंबे समय तक नहीं रहने दें। प्रयोगकर्ता को सलाह दी जाती है कि वे अपनी बांह के एक भाग पर एक प्रतिक्रिया परीक्षण करें जो बाल रहित हो, इसमें लोमनाशक को थोड़ा सा लगाएं और लगभग पांच मिनट तक इसे रहने दें।

लोमनाशक पेस्ट

ताजे सल्फरयुक्त लाइम ..... 25 प्रतिशत

कोलाइडल क्ले ..... 5 प्रतिशत

कार्न स्टार्च .....15 प्रतिशत

अवक्षेपित चॉक ..... 35 प्रतिशत

ग्लिसरीन ..... 19 प्रतिशत

परफ्यूम ..... 01 प्रतिशत

घरेलु वैक्स तरीका

- ❖ एक कप चीनी में एक चम्मच पानी मिलाएं।
- ❖ इसमें 2 से 3 नीबुओं का रस मिलाएं।
- ❖ धीमी आंच पर इसे गर्म करें और हिलाएं।
- ❖ यह पता करने के लिए कि वैक्स तैयार हो गया है, तैयार वैक्स का एक या दो बूंद पानी के कटोरे में मिलाइए।
- ❖ यदि वह बूंद नीचे तल में बैठ जाता है तो इसका अर्थ है कि वैक्स तैयार हो गया है।
- ❖ यदि वह बूंद पानी में घुल जाता है तो इसे कुछ और समय तक पकाएं और इसे फिर से जांचे।
- ❖ इसे एंटीसेप्टिक बनाने के लिए थोड़ा हल्दी पाउडर मिलाएं।