मेकअप करने के लिए कौन-सी रोशनी सबसे अच्छी है ?

6500 K के पास वाली न्यूट्रल रोशनी, जिसका कलर रेंडरिंग ऊँचा हो। केल्विन और Ra का मतलब, और तीन टोन में मेकअप जाँचने का तरीका।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: October 8, 2026 · उत्पादकता

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/what-light-is-best-for-applying-makeup



मेकअप के लिए सबसे अच्छी रोशनी एकसार होती है, चेहरे पर सामने से पड़ती है और न्यूट्रल दिन के उजाले के पास रहती है — यानी 6500 K का वह व्हाइट पॉइंट जिस पर रंग के मानक टिके हैं। Mirror — Makeup & Light एक मुफ़्त iPhone शीशा है जो चेहरे को गर्म, दिन के उजाले या ठंडे टोन में रोशन करता है और 10x तक बड़ा दिखाता है।

गोपनीयता सूचना: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा संचालित है जो Mirror — Makeup & Light बनाता है। नीचे की तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानदंडों पर है और असली विकल्पों का नाम लेती है।

मेकअप करने के लिए कौन-सी रोशनी सबसे अच्छी है ?

इसका फ़ैसला तीन गुण करते हैं, और चमक उनमें से बस एक है। रोशनी ऊपर से नहीं, सामने से आनी चाहिए, ताकि वह आँखों के नीचे के गड्ढों को भरे, उनमें परछाइयाँ न तराशे। उसका सफ़ेद न्यूट्रल के करीब होना चाहिए, क्योंकि गर्म या नीले की ओर झुकी रोशनी हर उस रंग को खिसका देती है जिसे आप आँक रही हैं। और उसे रंग ईमानदारी से दिखाना चाहिए, खासकर वे लाल रंग जिनमें ब्लश, लिपस्टिक और त्वचा का टोन बसते हैं। इन तीन में से दो के आँकड़े होते हैं: केल्विन में कलर टेम्परेचर, और कलर रेंडरिंग इंडेक्स, जिसे Ra लिखा जाता है और 100 के पैमाने पर आँका जाता है।

किसी रोशनी पर 6500 K और CRI का असल मतलब क्या है ?

कलर टेम्परेचर बताता है कि रोशनी का सफ़ेद कौन-सा है : कम मान गर्म होते हैं, और 2700 K बल्ब का वह नारंगी-सा सफ़ेद है। दिन का उजाला लगभग 6500 K पर बैठता है, और यह आँकड़ा मनमाना नहीं है : यही D65 इल्युमिनेंट है, और W3C की CSS Color 4 स्पेसिफ़िकेशन D65 को वह व्हाइट पॉइंट बताती है जिसके सापेक्ष sRGB और वेब पर रंग का लगभग सारा गणित परिभाषित है। अमेरिकी पर्यावरण एजेंसी EPA की लैंप के लिए ENERGY STAR स्पेसिफ़िकेशन आठ नाममात्र तापमानों की अनुमति देती है, 2200 K से 6500 K तक।

कलर रेंडरिंग अलग सवाल है : रोशनी रंग को उजागर करती है या उसे चपटा कर देती है। वही स्पेसिफ़िकेशन मान्य लैंप से Ra

80 माँगती है, Ra 75 से नीचे की किसी भी इकाई पर रोक लगाती है, और सॉलिड-स्टेट लैंप के लिए R9 को 0 से ऊपर रखना ज़रूरी करती है। R9 गहरे लाल का परीक्षण नमूना है, और यहाँ मायने यही रखता है : कोई लैंप सम्मानजनक Ra पा सकता है और फिर भी गाढ़े लाल रंग खराब दिखा सकता है — यही वजह है कि सोच-समझकर चुनी लिपस्टिक किसी दूसरे उत्पाद जैसी लगती है। 5000–6500 K और Ra 90 या उससे बेहतर का लक्ष्य रखें। उद्योग का नया माप, IES TM-30, निष्ठा और गैमट को अलग-अलग बताता है।

घर पर ठीक दिखा मेकअप दफ़्तर में ग़लत क्यों दिखता है ?

क्योंकि आपने रोशनी का स्रोत बदला, मेकअप नहीं। रंग पिगमेंट और रोशनी दोनों से मिलकर बनता है, इसलिए अलग स्पेक्ट्रम वाली दो रोशनियाँ एक ही फ़ाउंडेशन को दो शेड की तरह दिखाती हैं: 2700 K का ड्रेसिंग टेबल बल्ब वह गर्माहट जोड़ता है जो ज़रा नारंगी बेस को छिपा देती है, और 4000 K की दफ़्तरी लाइट वही गर्माहट छीन लेती है।

इसलिए काम की आदत एक परफ़ेक्ट रोशनी ढूँढ़ना नहीं, दो रोशनियों में जाँचना है। Mirror — Makeup & Light इसी जाँच के लिए है : तीनों टोन एक टैप में बदलते हैं, तो वही चेहरा खिड़की तक जाने के बजाय कुछ सेकंड में तीनों से गुज़र जाता है।

क्या फ़ोन की स्क्रीन वाकई चेहरा रोशन कर सकती है ?

प्रकाशित सीमाओं के भीतर, हाँ। Apple के iPhone 16 के तकनीकी विवरण डिस्प्ले को 1000 निट की सामान्य अधिकतम चमक, बाहर 2000 निट की शिखर चमक और 1 निट की न्यूनतम चमक देते हैं। कोई ऐप इस पैनल को पूरी क्षमता तक ले जा सकता है और उसके लगभग पूरे क्षेत्र को एक हाथ की दूरी पर नरम स्रोत बना सकता है : iOS स्क्रीन ब्राइटनेस को 0.0 से 1.0 के बीच एक मान के रूप में देता है, और ऐप उसे सेट कर सकता है। चेहरे के पास बड़ा उत्सर्जक नरम परछाइयाँ डालता है — इसी वजह से फ़ोटोग्राफ़र फ़्लैश को फैलाते हैं। स्क्रीन जो नहीं कर सकती वह है दोपहर की खिड़की को मात देना या प्रमाणित स्पेक्ट्रम का वादा करना : उसका टोन तीन में से एक चुनाव है, माप नहीं।

Mirror — Makeup & Light के तीन लाइट टोन में मेकअप कैसे जाँचें ?

फ़ोन को उतनी दूरी पर पकड़ें जितनी दूरी पर आप कॉम्पैक्ट पकड़ती हैं, स्क्रीन अपनी ओर, और सिर के पीछे कुछ भी उससे तेज़ न हो। लाइट रिंग चालू करें, उसे दिन के उजाले वाले टोन पर रखें — तीनों में सबसे न्यूट्रल और बेस आँकने की सबसे निष्पक्ष जगह — और तीव्रता तब तक बढ़ाएँ जब तक चेहरा रोशन हो जाए पर आँखें सिकुड़ने न लगें।

फिर बाहर की ओर बढ़ें। 1x से 10x तक ज़ूम करने के लिए दो उँगलियाँ फैलाएँ और भौंह की रेखा, एक पलक, आँख पर रखा लेंस, या वह किनारा देखें जहाँ फ़ाउंडेशन जबड़े से मिलता है। दो बार टैप करने पर फ़्रेम जम जाता है, जिससे दोनों हाथ खाली रहते हैं और चूँकि कुछ भी स्टोरेज में नहीं लिखा जाता, पीछे कुछ नहीं छूटता। खुद को शीशे के उलटाव के बिना देखने के लिए व्यू पलटें। अंत में गर्म और फिर ठंडे पर जाएँ और देखें कि अपेक्षा से ज़्यादा क्या बदलता है : मेकअप का वही हिस्सा साथ नहीं चलेगा। Mirror — Makeup & Light को App Store से डाउनलोड करें और इस पूरे क्रम की कोई कीमत नहीं।

App Store पर ऐप का अपना विवरण इस बारे में बहुत स्पष्ट है कि वह क्या नहीं करता (उद्धरण अंग्रेज़ी मूल में ही रखा गया है):

> No photos. No account. No tracking. The camera image never leaves the screen and is never written anywhere. The only permission Mirror ever asks for is the camera.

33.2 MB, माँगी गई एक ही अनुमति और कोई खाता न होने के साथ, चेहरों की तस्वीरों का ज़खीरा जमा होने की कोई जगह ही नहीं है।

असल में आपको कौन-सा मिरर ऐप इस्तेमाल करना चाहिए ?

चारों मुफ़्त हैं; आँकड़े 28 सितंबर 2026 को App Store के जीवित पन्नों से पढ़े गए।

सबसे अधिक रेटिंग वाला विकल्प चाहिए तो AppForge का Mirror ◎ चुनें

- 4.6 औसत के साथ 1,94,659 रेटिंग — इस सूची में कहीं बड़ा प्रतिक्रिया-भंडार।
- iOS 11.0 से चलता है, चारों में सबसे चौड़ा डिवाइस समर्थन।
- ज़ूम, नाइट मोड और Messages, Mail तथा AirDrop से भेजना — काम का, यदि आप जो देखें उसे रखना या भेजना चाहें।
- अंतिम अपडेट 30-05-2024: दो साल से अधिक कोई रिलीज़ नहीं।

तस्वीर के मैन्युअल नियंत्रण चाहिए तो Uniqo Lab का Mirror Deluxe चुनें

- इस सूची में एकमात्र पन्ना जहाँ ब्राइटनेस, कंट्रास्ट और शार्पनेस तीन स्वतंत्र नियंत्रण हैं।
- 4.5 औसत के साथ 4,372 रेटिंग, संस्करण 6.5.7, अपडेट 05-06-2024।
- यह डिज़ाइन से ही कैमरा रोल में सहेजता है : पहले-बाद की तस्वीर चाहिए तो फ़ायदा, वरना नुकसान।

चेहरा ट्रैक करना है तो Novix Technology का Mirror App Ultra चुनें

- 4.76 औसत के साथ 1,671 रेटिंग, सूची में सबसे ऊँचा अंक, और सबसे हाल में अपडेट हुआ प्रतिद्वंद्वी — 26-06-2026।
- चेहरा ट्रैकिंग जो आपको बीच में रखती है, धुंधला या सफ़ेद बैकग्राउंड, और नकल करने के लिए सहेजी गई एक संदर्भ तस्वीर।
- इसे iOS 17.2 चाहिए, जिससे पुराना हार्डवेयर बाहर हो जाता है।

अगर रोशनी और निजता ही मुद्दा है तो Mirror — Makeup & Light चुनें

- चारों में एकमात्र जो तीव्रता नियंत्रण के साथ गर्म, दिन के उजाले और ठंडे टोन देता है।
- 1x से 10x ज़ूम, दो बार टैप पर फ़्रेम जमाना, भौंहों के लिए मार्गदर्शक ग्रिड और शीशे के उलटाव बिना व्यू।
- यह कुछ नहीं सहेजता और केवल कैमरा माँगता है, जबकि तीन में से दो प्रतिद्वंद्वी सहेजने या भेजने का प्रचार करते हैं।
- 33.2 MB, iOS 15.0 या नया, 14-08-2026 का संस्करण 1.0 — सूची में सबसे नया और सबसे कम परखा हुआ।

Mirror — Makeup & Light कब ग़लत औज़ार है ?

Android पर यह ग़लत औज़ार है, क्योंकि Android संस्करण ही नहीं है : ऐप केवल App Store पर है। iOS 15 से पुराने iPhone पर यह ग़लत है, और तब भी ग़लत है जब आप कोई तस्वीर रखना चाहें, क्योंकि सहेजना ही एकमात्र काम है जो यह जानबूझकर नहीं करता ; वहाँ Mirror Deluxe बेहतर चुनाव है। जहाँ प्रमाणित रोशनी चाहिए वहाँ भी यह ग़लत है : काउंटर पर फ़ाउंडेशन मिलाना या बालों का रंग आँकना असली दिन के उजाले या ज्ञात Ra वाली लाइट का हक़दार है। और संस्करण 1.0 बिना किसी रेटिंग इतिहास के 14-08-2026 को आया।

संक्षेप में: बेस को न्यूट्रल दिन के उजाले वाले टोन में आँकें, गर्म टोन में फिर जाँचें, और सबसे पास के शीशे से ज्यादा उस रोशनी पर भरोसा करें जो एक-सी रहती है। Mirror — Makeup & Light को App Store से मुफ़्त लें अगर आप ये टोन जेब में चाहती हैं।

मेकअप की रोशनी पर अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

मेकअप के लिए गर्म रोशनी अच्छी है या ठंडी ?

अकेले कोई नहीं। 6500 K के पास वाली न्यूट्रल दिन की रोशनी बेस आँकने के लिए सबसे निष्पक्ष है, क्योंकि यही D65 व्हाइट पॉइंट है जिसे रंग के मानक संदर्भ मानते हैं। गर्म रोशनी ज़रा नारंगी फ़ाउंडेशन को छिपा देती है ; ठंडी उसे खोल देती है। दिन की रोशनी में आँकें, फिर गर्म में जाँचें।

मेकअप की लाइट का CRI कितना होना चाहिए ?

Ra 90 या उससे ऊपर का लक्ष्य रखें और देखें कि R9 मान बताया गया है या नहीं। EPA की ENERGY STAR स्पेसिफ़िकेशन Ra 80 को निचली सीमा रखती है और Ra 75 से नीचे की किसी इकाई पर रोक लगाती है, इसलिए 80 एक न्यूनतम है। R9 गहरे लाल को ढकता है, जहाँ लिपस्टिक और त्वचा का टोन बसते हैं।

क्या मैं फ़ोन को रोशनी वाले मेकअप शीशे की तरह इस्तेमाल कर सकती हूँ ?

हाँ, और ऐसे ऐप इसी के लिए हैं। Apple के विवरण के अनुसार iPhone का डिस्प्ले 1000 निट की सामान्य अधिकतम चमक तक जाता है, और एक हाथ की दूरी पर बड़ा चमकीला पैनल सामने से आने वाला नरम स्रोत है। Mirror — Makeup & Light उस पर बदल सकने वाले टोन की लाइट रिंग जोड़ देता है।

मेरा मेकअप हर शीशे में अलग क्यों दिखता है ?

आम तौर पर दोष रोशनी का होता है, शीशे का नहीं। रंग पिगमेंट और रोशनी दोनों से बनता है, इसलिए 2700 K का बाथरूम बल्ब और 4000 K की दफ़्तरी लाइट एक ही फ़ाउंडेशन को दो शेड दिखाते हैं। एक चेहरे को दो ज्ञात टोन में जाँचना भरोसेमंद शीशा खोजने से बेहतर है।

क्या Mirror — Makeup & Light कोई तस्वीर सहेजता है ?

नहीं। App Store पर उसका विवरण कहता है कि कोई तस्वीर नहीं ली जाती, कोई खाता नहीं बनता और कैमरे की छवि कहीं नहीं लिखी जाती ; फ़्रेम जमाना फ़ाइल सहेजने के बजाय छवि को स्क्रीन पर रोक रखता है। तस्वीर रखनी हो तो Mirror Deluxe कैमरा रोल में सहेजता है।

इसका Android संस्करण है ?

अभी नहीं। Mirror — Makeup & Light iPhone और iPad के लिए App Store पर प्रकाशित है और Google Play बिल्ड नहीं है, इसलिए Android पर दूसरा ऐप चाहिए। इस लेख के रोशनी के सिद्धांत हर फ़ोन और हर बल्ब पर बराबर लागू होते हैं।

भौंह और पलकें जाँचने के लिए कितना ज़ूम चाहिए ?

बाथरूम के शीशे से ज़्यादा। यह ऐप 1x से 10x तक जाता है; 3x से 5x पर भौंह का ख़ाली हिस्सा या पलक पर गुच्छा दिख जाता है, और 10x एक ही बाल या आँख पर रखे लेंस के लिए है। ज़्यादा ज़ूम हाथ का कंपन भी बढ़ाता है, इसलिए फ़्रेम जमा लेना काम आता है।

खिड़की से आती दिन की रोशनी सबसे अच्छी है ?

वह सबसे अच्छा संदर्भ है और सबसे कम काबू में आने वाली। उत्तर की रोशनी लगभग न्यूट्रल है और रंग शानदार दिखाती है, पर उसका टोन घंटे और मौसम के साथ खिसकता है, और भोर या साँझ में वह 6500 K से कहीं ज़्यादा गर्म होती है। दोहराया जा सकने वाला कृत्रिम टोन सुबह अक्सर व्यावहारिक रहता है।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). मेकअप करने के लिए कौन-सी रोशनी सबसे अच्छी है ?. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/what-light-is-best-for-applying-makeup
© 2026 lapnito.cz s.r.o.