













# फाउंडेशन मेकअप का बेस, चमकाए फेस

मेकअप बेस के तौर पर फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे चेहरे पर आए कील-मुंहासे, झाँझियाँ तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। पर इसका सही इफेक्ट तभी आता है, जब यह सही तरीके से लगाया जाए। आइए समझते हैं फाउंडेशन की एबीसीडी।

मेकअप बेस के रूप में फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे चेहरे की त्वचा चिकनी और समतल बनती है तथा मेकअप को अधिक देर तक रखने के लिए भी फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। यह मेकअप का आधार होने के साथ-साथ त्वचा की रक्षा भी करता है और इसके इस्तेमाल से कील-मुंहासे, झाँझियाँ तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। फाउंडेशन लगाने का सही तरीका फाउंडेशन लगाने से पहले चेहरे और गर्दन की त्वचा को वलीजिंग क्रीम या लोशन से साफ करें। उसके बाद रुई की मदद से चेहरे और गर्दन पर फाउंडेशन लगाना चाहिए। या फिर अपने चेहरे के विभिन्न हिस्सों पर फाउंडेशन को डॉट्स की तरह लगाएं। फिर अपनी अंगुलियों या गीले स्पंज से चेहरे पर अंदर से बाहर की ओर हल्के से मसाज करते हुए फाउंडेशन को मिलाएं। तैलीय त्वचा पर फाउंडेशन लगाने से पहले रुई से एस्ट्रिजेंट लोशन लगाएं। और फिर कुछ देर बाद फाउंडेशन लगाएं। एस्ट्रिजेंट लोशन से त्वचा की चिकनाई दूर होती है। इसी तरह ड्राई स्किन पर फाउंडेशन लगाने से पहले ग्लिसरीन या मॉइश्चराइजर पूरे चेहरे पर लगाया चाहिए। सामान्य त्वचा के लिए कोई भी फाउंडेशन चल सकता है, मगर ऑयली त्वचा के लिए वॉटर बेस्ड और शुष्क त्वचा के लिए मॉइश्चराइजर फाउंडेशन अच्छा होता है। आपकी स्किन ड्राई है, तो फाउंडेशन में दो-तीन बूंद पानी मिलाकर चेहर पर लगाएं। चेहरे पर फाउंडेशन अधिक न लगाकर उचित मात्रा में ही लगाएं। फाउंडेशन लगाने के बाद टिशू पेपर से उसे इकसार कर लें और थोड़ी देर सूखने दें। उसके बाद उस पर फेस पाउडर लगाएं। रात और दिन के हिसाब से फाउंडेशन का चयन करना उचित होता है। इसमें गोल्ड फाउंडेशन नाइट पार्टी के लिए सही होता है।

## फाउंडेशन का चुनाव

फाउंडेशन का मतलब सिर्फ त्वचा के रंग को बदलना ही नहीं होता, बल्कि त्वचा के निकटतम रंग से मैच करना होता है। इसलिए फाउंडेशन का चुनाव अपने चेहरे के रंग के अनुसार ही करें। इनका चुनाव आप अपनी स्किन को ध्यान में रखकर कर सकती हैं। बाजार में फाउंडेशन कई रूपों में उपलब्ध हैं, जैसे लिक्विड, क्रीम, स्टिक, पाउडर फॉर्म में। यदि कोई दुविधा हो, तो ब्यूटी एक्सपर्ट

से पूछने में जरा भी न हिचकें। गर्मियों में पैनस्टिक या केक फाउंडेशन हार्ड हो जाते हैं। इस स्थिति में फाउंडेशन लगाने से पहले थोड़ा पानी मिलाएं।



## कैसे लगाएं

फाउंडेशन से न सिर्फ चेहरे को आकर्षक बनाया जाता है, बल्कि इससे चेहरे की बनावट में भी बदलाव लाया जा सकता है। मगर यह तभी संभव है, जब आप इसे लगाना जानती हों। फाउंडेशन सिर्फ चेहरे पर ही नहीं, बल्कि गर्दन और कान के हिस्से पर भी एकसार लगाएं। अगर चेहरा गोल हो, तो उस पर गहरे रंग का फाउंडेशन लगाएं। यदि फेस स्क्वायर या डायमंड शेप है, तो जबड़े और ठोड़ी पर गहरे रंग का फाउंडेशन तथा शेष चेहरे पर उससे हल्के रंग का फाउंडेशन लगाएं। यदि आंखों के नीचे की त्वचा का रंग हल्का है, तो यहां गहरे रंग का फाउंडेशन लगाना चाहिए। आंखों के नीचे काले निशान या झाँझियाँ होने की स्थिति में वहां हल्के रंग का फाउंडेशन लगाएं। चौड़ी नाक को पतला दिखाना हो, तो बाकी चेहरे की तुलना में नाक के दोनों ओर गहरे रंग का फाउंडेशन लगाएं। अगर गालों की हड्डियाँ उभरी हुई हों, तो उसके नीचे गहरे रंग का फाउंडेशन लगाएं। फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरे पर फेस-पाउडर लगाना चाहिए। पाउडर फाउंडेशन के शेड का अथवा उससे एक शेड हल्का लगाना चाहिए। फाउंडेशन की तरह ही फेस पाउडर अनेक रंगों में उपलब्ध है। इसलिए इसका चुनाव त्वचा के रंग और फाउंडेशन के शेड के अनुसार ही करें।



# नैचुरल है इसलिए खूबसूरत है

अगर बीते कुछ सालों की बात करें, तो स्वास्थ्य और सौंदर्य के क्षेत्र में हर्बल और ऑर्गेनिक उत्पादों के प्रति लोगों का रुझान काफी बढ़ा है। इसका कारण भी साफ है, ऐसे प्रोडक्ट्स का त्वचा पर किसी तरह का साइड इफेक्ट नहीं होता। इसलिए यह स्किन फ्रेंडली भी है। एक सर्वे के अनुसार महिलाएं एक दिन में लगभग 12 तरह के कॉस्मेटिक्स यूज करती हैं, जिसमें लगभग 175 तरह के केमिकल होते हैं। इनके नियमित इस्तेमाल से त्वचा संबंधी कई समस्याएं होती हैं, क्योंकि जो भी कॉस्मेटिक्स हम इस्तेमाल करते हैं, उनमें से 68 फीसदी हिस्सा हमारी त्वचा सोख लेती है। ऐसे में साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए नैचुरल कॉस्मेटिक्स सबसे बेहतर विकल्प है। ये त्वचा की खूबसूरती को बढ़ाकर उसे जवां बनाए रखते हैं।

## वया है आर्गेनिक प्रोडक्ट

नैचुरल अथवा आर्गेनिक कॉस्मेटिक्स उन्हें कहा जाता है, जिनके निर्माण में किसी भी तरह के केमिकल तत्व या गंध का उपयोग नहीं होता। संवेदनशील त्वचा वालों के लिए इस तरह के कॉस्मेटिक्स सबसे बेहतर हैं। प्राकृतिक चीजों से बने होने के कारण ये कॉस्मेटिक्स प्राकृतिक गुणों और पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं।

## प्राकृतिक चमक खोने लगी है

उम्र बढ़ने के साथ ही त्वचा अपनी प्राकृतिक चमक खोने लगती है। ऐसे में प्राकृतिक उत्पाद त्वचा के प्राकृतिक तत्वों का क्षरण रोक त्वचा को चमकदार व लचीला बनाते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स से एलर्जी व रिपवशन का खतरा कम होता है, क्योंकि प्राकृतिक उत्पादों से हमारी त्वचा और शरीर की केमिस्ट्री के बीच सामंजस्य बना रहता है।



# लंबी-लंबी बात स्किन न कर दे खराब

अनचाहे मुंहासों से आपके चेहरे की खूबसूरती छिन जाती है। यही नहीं, ये जाते-जाते आपके चेहरे पर हमेशा के लिए निशान भी छोड़ जाते हैं। नेहा भी पिछले काफी समय से मुंहासों से परेशान थी। औरों की तरह वो भी सजना-संवरना चाहती थी, मगर मुंहासों की वजह से शोभा ऐसा नहीं कर पाती थी। घरेलू दवा से जब कोई फायदा नहीं मिला, तो नेहा ने स्किन के डॉक्टर से संपर्क किया। तब नेहा को पता चला कि उसके मुंहासों की वजह हारमोनल डिस्बैलेंस या खानपान नहीं है, बल्कि सेलफोन है। बेशक यह चौंका देने वाली बात है। पर शोधों की मानें, तो सेलफोन के लगातार इस्तेमाल से त्वचा संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं।

## कैसे करता है स्किन को डैमेज

मोबाइल से कृत्रिम इलैक्ट्रो-मैग्नेटिक तरंगों (ईईडब्ल्यू) निकलती हैं, जिससे त्वचा के टिशू गर्म हो जाते हैं। फिनलैंड के एक अध्ययन के अनुसार इससे त्वचा के प्रोटीन की संरचना खराब हो जाती है। इसके चलते त्वचा पर झुर्रियां नजर आने लगती हैं। जिससे असमय अधिक उम्र भी दिखने का अंदेशा भी जताया जा रहा है।

## वया है मोबाइल फोन डर्मटाइटिस

सेलफोन के टचस्क्रीन और की-पैड में ढेर सारे बैक्टीरिया होते हैं, जो पहले आपकी अंगुलियों पर, फिर चेहरे पर आ जाते हैं। ये धूलकण त्वचा के रोम छिद्रों को जाम कर देते हैं, जिसकी वजह से त्वचा संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं। हालांकि यह समस्या लंबे समय तक मोबाइल फोन पर लगे रहने के कारण ही उत्पन्न होती है। सेलफोन से होने वाली इस समस्या को 'मोबाइल फोन डर्मटाइटिस' कहते हैं, जो मोबाइल फोन के हैंडसेट में मौजूद निकेल की प्रतिकूल प्रतिक्रिया का परिणाम है।



## साबूदाना खिचड़ी

### सामग्री

साबूदाना - 150 ग्राम, तेल या घी - 115 टेबल स्पून, हींग - 1 पिंच, जीरा - आधा छोटी चम्मच, हरी मिर्च - 2 (बारीक कटी हुई), मूंगफली के दाने - 1 टेबल स्पून, पनीर - 70 ग्राम (यदि आप चाहें), आलू - 1 मीडियम आकार का, अदरक - 1 इंच का टुकड़ा (कटकट किया हुआ), नमक - स्वादानुसार, कसा हुआ नारियल - 1 टेबल स्पून (यदि आप चाहें), हरा धनिया - 1 टेबल स्पून (बारीक कतरा हुआ)

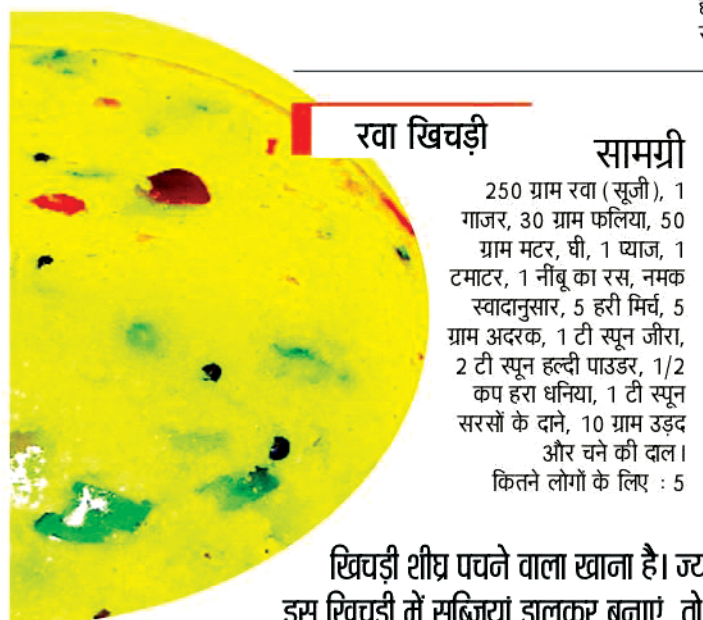
### बनाने की विधि

साबूदाने को धो कर, 1 घंटे के लिये पानी में भिगोने दीजिये। भिगोने के बाद अतिरिक्त पानी निकाल दीजिये। यदि आप बड़े साबूदाना प्रयोग कर रहे हैं तो इसे 1 घंटा भिगोने के बजाय लगभग 8 घंटे भिगोये रखें। आलू को छील कर धींधये और छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। पनीर को भी छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। भारी तले की कढ़ाई में घी डाल कर गरम कीजिये। आलू के टुकड़ों में घी डाल कर हल्के ब्राउन होने तक तल कर निकाल कर प्लेट में रख लीजिये। आलू के टुकड़ों तलने के बाद पनीर के टुकड़ों डाल कर हल्के ब्राउन तल कर उसी प्लेट में निकाल कर रखिये। मूंगफली के दाने को मोटा चूरा कर लीजिये इसे दरारा करें एकदम बारीक चूरा न करें बचे हुये गरम घी में हींग और जीरा डाल दीजिये। जीरा धुनने के बाद, हरी मिर्च और अदरक डाल दीजिये, और चमचे से मसाले को चलाइये, इस मसाले में मूंगफली का चूरा डाल कर एक मिनट तक भूनिये। अब साबूदाना, नमक और काली मिर्च डाल कर अच्छी तरह 2 मिनट चमचे से चला कर भूनिये। 2 टेबल स्पून पानी डाल कर धीमी गैस पर 7-8 मिनट तक पकाइये, ढक्कन खोलिये और देखिये कि साबूदाने नरम हो गये हैं। यदि नहीं हुये हैं, और आपको महसूस हो कि अभी साबूदाने पकने के लिए और पानी चाहिये, तब 1 या 2 टेबल स्पून पानी डाल कर 4-5 मिनट धीमी गैस पर और पकने दीजिये। आलू और पनीर के टुकड़ों मिला दीजिये। और चलाकर कढ़ाई को गैस से उतार लीजिये साबूदाना की खिचड़ी को प्याले या प्लेट में निकालिये। हरा धनिया नारियल ऊपर से डाल कर सजाइये।



## बनाने की विधि

चावल और दाल को साफ करें, और अच्छी तरह धो कर, 1 घंटे के लिये पानी में भिगो दें। सभी सब्जियां धो कर काट ली गयी हैं। कुकर में घी डाल कर गरम करें। अब गरम घी में हींग और जीरा डाल दीजिये। जीरा ब्राउन होने के बाद, काली मिर्च, लोंग, हल्दी पाउडर, हरी मिर्च, अदरक डाल दें। 3-4 बार चमचे से चलाये, अब इस मसाले में सारी सब्जियां डाल दीजिये। सब्जियों को 2-3 मिनट चमचे से चला चला कर भूनिये। अब दाल और चावल डाल दें। 2-3 मिनट तक चमचे से चलाते हुये भूनें। जिस कटोरी से आपने दाल चावल नापे हैं, उसी से नाप कर पांच गुना पानी डाल दीजिये। (दाल चावल 1 1/2 कटोरी है, तो पानी 7 1/2 कटोरी डाल दीजिये) साथ ही स्वादानुसार नमक भी डाल दीजिये। कुकर बन्द कर दीजिये। जैसे ही एक सीटी आये, तुरन्त गैस बन्द कर दीजिये। कुकर की सीटी चमचे की सहायता से ऊपर करके, कुकर का प्रेशर आधा निकाल दीजिये। 4-5 मिनट बाद जब कुकर का प्रेशर खतम हो जाय, कुकर खोलिये। आपकी वेजिटेबिल खिचड़ी तैयार हो चुकी है। खिचड़ी को बड़े बाउल में निकाल लें। हरा धनिया ऊपर से डालकर सजाये। गरमा गरम वेज खिचड़ी में मक्खन डाल कर परोसे और साथ में दही, अचार या हरे धनिये की चटनी भी रखें।



## रवा खिचड़ी

### सामग्री

250 ग्राम रवा (सूजी), 1 गाजर, 30 ग्राम फलिया, 50 ग्राम मटर, घी, 1 प्याज, 1 टमाटर, 1 नींबू का रस, नमक स्वादानुसार, 5 हरी मिर्च, 5 ग्राम अदरक, 1 टी स्पून जीरा, 2 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 कप हरा धनिया, 1 टी स्पून सरसों के दाने, 10 ग्राम उड़द और चने की डाल। कितने लोगों के लिए : 5

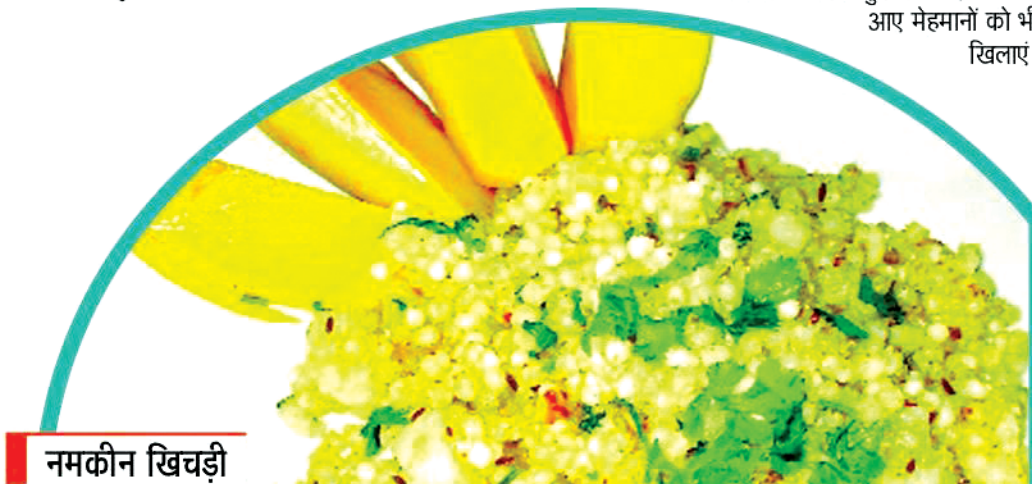
खिचड़ी शीघ्र पचने वाला खाना है। ज्यादातर खिचड़ी दाल चावल की बनाई जाती है। लेकिन अगर इस खिचड़ी में सब्जियां डालकर बनाएं, तो यह खिचड़ी बड़ी ही जायदेदार हो जाती है और यह पहले से अधिक पौष्टिक भी हो जाती है। बनाना भी बहुत ही आसान। स्वादिष्ट भी और स्वास्थ्यवर्धक भी। तो आइये क्यों न आज तरह-तरह की खिचड़ी बनायें।

# खिचड़ी स्वाद भी, सेहत भी

### सामग्री

एक कटोरी सादे चावल, पाव कटोरी मूंग मोगर, 1 बड़ा चम्मच घी, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी, करी पत्ता 4-5, नमक स्वादानुसार,

## नमकीन खिचड़ी







# शक्ति के वंदन का माह महतारी वंदन की राह

## ₹1000

खुशियों के नोटिफिकेशन का 8वां माह

महिलाओं को समर्पित होगा  
हर पंचायत में बनने वाला

## महतारी सदन



मुख्यमंत्री विष्णु देव साय  
से जुड़ने के लिए  
QR CODE स्कैन करें



श्री विष्णु देव साय  
मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

श्री नरेन्द्र मोदी  
माननीय प्रधानमंत्री

विष्णु के सुशासन से सँवर रहा छत्तीसगढ़

संवाद- 41623/132