

मेकअप एक आर्ट है और इसे कभी भी जल्दाजी में नहीं करना चाहिए। फाउंडेशन चेहरे का बेस होता है और इस बेस मेकअप पर दूसरे कई और प्रोडक्ट लगाते हैं। ऐसे में अगर बेस सही नहीं होता तो इसके ऊपर सारा मेकअप भद्दा नजर आएगा। अगर आप प्रोफेशनल तुक चाहती हैं तो आपको लिंगिड फाउंडेशन लगाने के तरीके के साथ यह भी जानना होगा कि फाउंडेशन लगाने से पहले और बाद में किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

इन स्टेप्स को फॉलो करते हुए लगाएं लिंगिड फाउंडेशन, चेहरा दिखेगा बहुत खूबसूरत

सबसे पहले इकन मॉश्यूराइज करें

फाउंडेशन लगाने से पहले चेहरे का थोले और उसे मॉश्यूराइज करें। अगर आपकी स्किन ऑँयली हो तो ऑँयल क्रीम मॉश्यूराइजर का युज करें। मॉश्यूराइजिंग हर स्किन के लिए जरूरी है और सबसे जरूरी स्टेप है।

प्राइमर को कही न करें नजर अंदाज

मॉश्यूराइज करने के बाद स्किन मेकअप के लिए तैयार हो जाती है। अब फाउंडेशन लगाने से पहले दूसरा सबसे जरूरी काम है स्किन पर प्राइमर। प्राइमर मटर के दाने के बाबर लेकर इधे चेहरे और गर्दन पर अच्छे से लगायें। प्राइमर स्किन को फाउंडेशन के लिए तैयार करती है और इसे लगाने से फाउंडेशन आसानी से एक समान स्किन पर लगता है। एक तरह से प्राइमर पटरी की तरह होता है, जिस पर फाउंडेशन नुमा रेत चलती है। प्राइमर न लगाया जाए तो इसमें फाउंडेशन का बैलेंस बिगड़ने का खतरा रहेगा। ये कहीं कम तो कहीं ज्यादा लग जाएं।

स्किन कैरेक्टर का करें यूज

प्राइमर के बाद बारी आती है स्किन कैरेक्टर की। अगर आपकी स्किन पर दाग-धब्बे हैं या स्किन का कलर कहीं गहरा है, तब इसे लगाना चाहिए। अगर स्किन पर दाग हैं तो आपको ग्रीन कलर कैरेक्टर लगाना चाहिए। और अगर स्किन पर डाकेनेस है तो पिंक कलर कैरेक्टर लगाएं। इसे प्रभावित स्किन पर लगाएं और थपथपाते हुए स्किन में मिलाएं। यदि रखें तो इसे गाढ़े नहीं।

अब इस तरह से लगाएं फाउंडेशन

कैरेक्टर के बाद बारी आती है फाउंडेशन की। लिंगिड फाउंडेशन को पहले अपने हाथ में लें और इसके बाद इसे डॉट-डॉट कर रुपै चेहरे पर लगाएं। अब एक ब्रश से फाउंडेशन को अच्छी तरह पूरी स्किन पर फैला लें। अब

चेहरे पर फाउंडेशन सही तरीके से कैसे लगाएं?



दो सीढ़ियां चढ़कर हाँफने लगते हैं तो जरूर करें यह काम



हम सभी के साथ ऐसा कभी ना कभी जरूर होता है, जब दूसरे फ्लोर तक सीढ़ियों से जाने के बाद ही हमारे दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं और हमारी सांस फूलने लगती है। इस तरह की समस्या से आपको पर महिला और पुरुष दोनों ही गुजरते हैं लेकिन महिलाओं में यह समस्या अपेक्षाकृत अधिक देखी जाती है।

सीढ़ियां चढ़ने पर तर्वा हाँफने लगते हैं?

सीढ़ियों चढ़ते समय थकान होना बहुत सामान्य घटना है अगर आपको तीसरे या चौथे फ्लोर पर जाने के बाद इस तरह की समस्या का अनुभव हो। लेकिन यह भी बहुत ही सीमित मात्रा में होना चाहिए। क्योंकि चौथे फ्लोर तक जाना या पांचवे फ्लोर तक जाना और बहुत अधिक थकान का अनुभव ना करना, एक स्थस्थर शरीर की निशान है।

फिटनेस की बात करें तब भी सीढ़ियों चढ़ने और उतरने से हमारे शरीर की कैलरी खर्ब होती हैं और फैट पिघलता है। इस कारण हमें अधिक ऊर्जा लगानी होती है और हमें थकान का अनुभव होता है। लेकिन अगर दो फ्लोर चढ़कर ही आपको थकान होने लगते हैं तो यह अच्छे संकेत नहीं हैं। यह आपके शरीर में छिपी कमज़ोरी को दिखाती है।

सांस लेने में दिक्कत होना

कोई बहुत मेहनत का काम करने के बाद सांस फूलना एक सामान्य घटना है लेकिन अगर दो फ्लोर चढ़कर ही आपको सांस लेने में दिक्कत होने लगती है तो इसका अर्थ है कि आपका हृदय पूरी तरह स्थैत्य नहीं है। इसलिए अपने कमज़ोर होते हुए हृदय को बीमार होने से बचाने के लिए अपनी क्योंकि इसकी खूबसूरती तभी निखरती है।

क्योंकि यह स्थिति शरीर में चुपके से पनप रही बीमारियों का प्रारंभिक संकेत हो सकती है। कई बार यह समस्या इसीलिए भी होती है कि हम बहुत अधिक अलस्य युक्त जीवन (लेजी लाइफस्टाइल) जी रहे हैं। इस कारण भी दो सीढ़ियों चढ़ते ही सांस फूलने की दिक्कत होती है।

आपको जो करना है...

कुछ लोगों को सीढ़ियों चढ़ने के बाद सिर भारी होना, सिर घूमना या अंतर्वास के बारे में धूंध आना जैसी समस्याएं होती हैं। अगर आपके साथ भी इस तरह की समस्या हो रही है तो आपको डॉक्टर से तुरंत सलाह लेनी चाहिए। क्योंकि यह स्थिति शरीर में किसी गंभीर बीमारी का संकेत है।

साथ ही अपनी डायट का सेवन अच्छी तरह से पकाकर खाना चाहिए। अलस्य ही अपको खाने से पता लगाएं कि क्या आपके भोजन से आपको पूरा पोषण मिल रहा है? क्योंकि जब शरीर को पूरा पोषण नहीं मिलता है तब शरीर में कमज़ोरी रहती है और कई रोग पनपने लगते हैं, जिनके कारण सांस फूलना और थकान की समस्या होती है। - आपको इस बात को सुनिश्चित करना होगा कि लॉकडाउन या कोरोना के कारण आपकी शारीरिक गतिविधियां कम नहीं हैं। आप घर की इन सीढ़ियों पर हर दिन चक्र लगाकर भी खुद को ऐक्टिव रख सकते हैं। योग कर सकते हैं, घर के आंगन या छत पर चॉक कर सकते हैं।

बिना पकाए कभी ना करें इन सब्जियों का सेवन, सेहत को होगा बड़ा नुकसान

अच्छा खानपान ही अच्छी सेहत का राज होता है। सही आहार को सही समय और सही तरीके से खाया जाए तो सेहतमंद और स्वस्थ रहा जा सकता है। लेकिन अधिरी जानकारी के बलते अक्सर हम कुछ वीजों का सेवन गलत तरीके से कर बैठते हैं जिस बायों से वे काफी गहरा तरीके से चाहिए। आज इस कड़ी में हम आपको कुछ ऐसी ही वीजों के बारे में बताना जा रहा है जिनका सेवन अच्छी तरह से पकाने के बाद ही करना चाहिए। इन सब्जियों को कच्चा खाने से नुकसान होता है। तो आइये जानते हैं इनके बारे में।

ग्वार की फलियां

ग्वार की फलियों का सेवन अच्छी तरह से पकाकर ही करना चाहिए। ग्वार की फलियों स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती हैं, अगर इन्हें



अच्छे से पकाकर खाया जाए।

आलू

कच्चे आलू के सेवन से परहेज करना चाहिए। कच्चा आलू खाने से गैस, उल्टी, सिर ददू और पाचन से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं। आलू का सेवन करने से पहले उसे अच्छी तरह से पका लेना चाहिए। आलू का इस्तेमाल लगभग हर सभी में होता है।

गोभी और ब्रोकली

गोभी और ब्रोकली का सेवन अच्छी तरह से पकाने के बाद ही करना चाहिए। इन सब्जियों का सेवन कच्चा करने से नुकसान होता है। गोभी और ब्रोकली को कच्चा खाने से पेट में गैस और अपच की समस्या हो सकती है। आलू का सेवन करने से पहले उसे अच्छी तरह से पका लेना चाहिए। आलू का इस्तेमाल करना चाहिए, क्योंकि यह बहुत जटिली सूख जाता है, जबकि लिंगिड लाइनर को सूखने में थोड़ा बढ़कर लगता है।

कई तरह के होते हैं आईलाइनर, जानिए आपकी आंखों के लिए कौन सा है बेस्ट

सुंदर आंखें आपके चेहरी की सुंदरता को कई गुना बढ़ा देती हैं, तभी तो आजकल लड़कियां आई मेकअप पर बहुत ध्यान देती हैं। काजल के साथ ही यदि आई मेकअप में कोई और चीज़ सबसे अहम है तो वह ही आईलाइनर। आजकल मार्केट में तरह-तरह के आईलाइनर उपलब्ध में, ऐसे में शायद आप कन्फ्यूज़ हो सकती हैं कि कौन सा लाइनर आपके लिए बेस्ट होगा। आपकी कन्फ्यूज़ न करने के लाइनर और उसके इस्तेमाल के बारे में।

पेंसिल आईलाइनर

पेंसिल या काजल लाइनर बेसिक आईलाइनर है जिससे शायद हर किसी ने लाइनर लगाने की शुरुआत की होती है। यदि आप चाहती हैं कि लाइनर पूरे दिन टिका रहे तो विंयरफल लाइनर खरीदें।

जेल लाइनर

यह आईलाइनर लिंगिड और पेंसिल लाइनर से अलग होता है। एक छोटे से बॉक्स में काजल और पतला ब्रश होता है, ब्रश की मदद से आईलाइनर लगाना होता है। वैसे इसे लगाना आप आसानी से सकती हैं, लेकिन आपकी स्किन यदि बहुत ऑँयली है तो इसे न लगाएं, क्योंकि जेल फैल जाएगा और फिर खूबसूरती बढ़ने की चाह जाएगी।

फेल्ट टिप लाइनर

आपने मार्कर पेन तो देखा ही होगा। यह लाइनर



दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 98278060

खास - खबर

सिविल सेवा प्रारंभिक परीक्षा
2023 में सफल अन्यथियों को
प्रोत्साहन दिया

दुर्ग। जासन द्वारा संघ लोक सेवा आयोग की सिविल सेवा प्रारंभिक परीक्षा में सफल करने पर राशि एक लाख रुपए प्रोत्साहन दिया जाता है। अंगत प्रदेश के अनुसन्धान जाति तथा अनुसन्धान जनजाति अन्यथियों को संघ लोक सेवा आयोग की सिविल सेवा प्रारंभिक परीक्षा में सफल करने पर राशि एक लाख रुपए प्रोत्साहन दिया जाता है। अंगत प्रदेश के अनुसन्धान जाति तथा अनुसन्धान जनजाति अन्यथियों से 11 जूलाई 2023 तक आवेदन पत्र आमंत्रित किए गये हैं। पात्रता शर्तें तथा आवेदन पत्र का प्रारूप अधिमंजित कल्याण विभाग की वेबसाइट 222.rajc.gov.in से डाउनलोड किया जा सकता है। अदिवासी विकास विभाग के सहायक अयुक्त से मिली जानकारी अनुसार इच्छुक एवं पात्र अन्यथी निर्धारित प्रवत्र में आवेदन पत्र आयुक्त, अदिवासी विकास विभाग, ब्लाक डी, भूतल, इंद्रावान्ध भवन, नवा रायपुर, अटल नार (छ.ग.) में निर्धारित तिथि 11 जूलाई 2023 तक जमा कर पावती प्राप्त कर सकते हैं।

बीएसपी कर्मी के बेटे संजीत धर का बांक ने हुआ घटना

भिलाई। बीएसपी के परियोजना (प्रोजेक्ट) विभाग में सेकेन्ड ऑफिसर के पद पर कार्यरत सुंजीत धर एवं बोर्ड दुर्ग के नवायद ब्लूल में व्याचारिता के पद पर कार्यरत श्रीमति तंद्रा धर के सुपुर्ग सुंजीत धर का लालून मुख्य रित्थ थापा परमाणु अनुसन्धान केंद्र (ठल) में मेटलजिकल इंजिनियर के पद पर हुआ है। संजीत धर ने इस परीक्षा में औल इंडिया रैंक में द्वितीय स्थान प्राप्त किया है। संजीत इस वर्ष बार्क (ठल) में मेटलजिकल इंजिनियर के पद हेतु होने वाले परीक्षा में छावनीय के एकलाई चयनित व्यक्ति है। संजीत धर की प्रारंभिक शिक्षा डीपीएस भिलाई में हुई। इसके बाद इहोने एनआईटी रायपुर से बीटेक की उपाधि ली। उनकी इस उल्लंघन के दौरान भिलाई इस्पात संस्क्रित उनके उन्नज्वल भवित्व की कामना करता है।

तिथि बढ़ाई: साइंस कॉलेज में प्रवेश शुल्क 5 तक जमा होगे

भिलाई। बीए, बीकॉम, बीएसपी समेत सभी सातवाहन पाल्यमंडप की प्रथम और द्वितीय सूची साइंस कॉलेज में निकाल दी गई है। इसके लिए पाल्ये प्रवेश की अंतिम तिथि 30 जून धोषित की गई थी। संस्था के प्राचार्य डॉ. आरेन सिंह ने बताया कि अभी तक स्कूलों से बच्चों को नो और अंग दूसरी मिली है और न ही बच्चे और स्थानांतरण प्रमाण पाएं। इसकी वजह से प्रवेश लेने की तिथि 5 जुलाई तक बढ़ाई गई है। 5 जूलाई तक विद्यार्थियों को शुल्क जमा करना होगा। इसके बाद आने वाले आवेदनों पर विचार नहीं किया जाएगा। एक जुलाई से सातक अंतिम और सातकतेतर के तीसरे दो मेसेस्टर की कक्षाएं शुरू हो जाएंगी। द्वितीय वर्ष की पढ़ाई 23 जूलाई से शुरू होगी। साइंस कॉलेज में ही संगीत महाविद्यालय का संचालन नए शिक्षा सत्र से शुरू किया जा रहा है। इसमें बेचलर ऑफ परफॉर्मिंग एर्ट (बीपीए) डिग्री कोर्स शुरू किया जा रहा है। यह इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय से संबद्ध होगा।

टीपीसीवा विद्यालय के प्रतिभावान विद्यार्थियों का सम्मान हुआ

दुर्ग। टीपीसीवा विद्यालय द्वारा दीपोर्ड परीक्षा कक्ष 10वीं एवं 12वीं में विद्यालय स्तर पर मेरिट खन्ना प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों का सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विद्यालय के भूतपूर्व छाया एवं कक्ष 12वीं की प्रथम वर्ष में टांग हो श्रीमती शशि साहू उपर्याप्त रही। जो वर्तमान में राजनांदिनी जिला में एरिया कोआँडेनर पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग के पद पर कार्यरत हैं।

साथ ही वारिश के इस मोसम में बिजली के तारों के पास पेंडों की कटाई के अभाव के चलते बिजली के तारों से सिंगारी उत्पन्न हो रही

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभव हर प्रकार से आर्थिक मदद किए जाने का भरोसा दिया।

है।

पांडेय ने तत्काल सीएसईवी के अधिकारियों से समस्या का निराकरण करने कहा। महिला की सुरक्षा के लिए नियमित पुलिस गश्त के भी निर्देश दिया। स्थानीय लोगों की मांग पर सूने पड़े गार्डन के सौंदर्यीकरण की घोषणा की। उन्होंने इसके लिए अपनी निधि जारी करने का भरोसा दिया। महिलाओं एवं बच्चों के लिए गार्डन में झूला, कस्ती, गार्डन के चारों तरफ बांड़ीवाला की मांग की। इस पर पांडेय ने विद्यार्थी के संभ