

# बढ़ती उम्र में इस तरह करें मेकअप



जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, त्वचा के कसाव में कमी आना, झुर्रियां, आखों का झई होना और न जाने कितनी ही समस्याओं से महिलाओं को दो चार होना पड़ता है। ऐसे में अपने चेहरे की कमियों को छिपाने और खुद को आकर्षक दिखाने के लिए वह मेकअप का सहारा लेती हैं। लेकिन बढ़ती उम्र में आपके मेकअप के तरीके में बदलाव करना भी बेहद आवश्यक हो जाता है। अगर आपका मेकअप व उसे लगाने का तरीका सही नहीं होगा तो आपको बूढ़ी घोड़ी लाल लगाम जैसे जुमले भी सुनने को मिल जाएंगे। तो आईए जानते हैं मेकअप करने के सही तरीकों के बारे में-

## सीटीएमपी है सही

चालीस साल के बाद त्वचा झई हो जाती है। ऐसे में स्किन को नरिश करने के लिए सीटीएमपी अर्थात क्लींजिंग, टोनिंग, मॉयश्चराइजिंग एंड प्रोटेक्शन आवश्यक है। क्लींजिंग के लिए आपको नरिशिंग क्लींजिंग मिल्क का इस्तेमाल करना चाहिए। यह त्वचा को डीप क्लीन करने के साथ-साथ रूखेपन से भी दूर करता है। स्किन पर एंजिंग दिखने का एक मुख्य कारण ओपन पोर्स होते हैं। इन पोर्स को कम करने के लिए क्लींजिंग के बाद टोनिंग करना बेहद आवश्यक है। ध्यान रहे कि आपका टोनेर एल्कोहल युक्त न हो बल्कि उसमें लाइकोपीन हो। साथ ही चेहरे की नमी को बनाए रखने के लिए मॉयश्चराइजर जरूर लगाएं। चेहरे की केयर करना जितना आवश्यक है, उतना ही जरूरी है उसकी प्रोटेक्शन। सूर्य की हानिकारक किरणों न केवल त्वचा को झुलसा देती हैं, बल्कि इनके कारण झुर्रियां, ब्राउन स्पॉट्स आदि एंजिंग की निशानियां दिखाई देने लगती हैं। इसलिए इनसे बचने के लिए घूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन अवश्य लगाएं।

## न हो अधिक

अक्सर महिलाएं सोचती हैं कि यदि उन्हें अपने चेहरे की कमियों को छिपाना है तो इसके लिए बहुत अधिक मेकअप करना पड़ेगा। लेकिन वास्तव में उनकी यह सोच एकदम गलत है। बढ़ती उम्र में महिलाओं को हमेशा ही लेस इज मोर का फंडा अपनाना चाहिए। साथ ही मेकअप को थोपने की बजाय उसे चेहरे पर मिक्स करें ताकि वह आपकी स्किन का ही एक पार्ट लगे और आपका चेहरा बेडगा न दिखाई दे।

## लाइट है बेस्ट

आपका मेकअप सिर्फ लेस ही होना आवश्यक नहीं है, बल्कि आपकी मेकअप किट में आपको लाइट कलर को एड कर देना शुरू कर देना चाहिए। अमूमन बढ़ती उम्र में बहुत अधिक ब्राइट कलर्स अच्छे नहीं लगते। वहीं लाइट कलर आपकी पर्सनेलिटी को एक एलीगेंट लुक देते हैं। ब्लश से लेकर लिपस्टिक तक आप पीच, लाइट ब्राउन, पिंक,

मॉव कलर आदि का चयन करें। अगर आपको रेड कलर पसंद है तो आप लिपस्टिक में ब्राइट रेड की जगह डीप रेड ही लगाएं। इसके अतिरिक्त उम्र के इस पड़ाव में होंठ थोड़े पतले लगने लगते हैं, इसलिए उनका उभार बनाए रखने के लिए व उन्हें थोड़ा मोटा दिखाने के लिए लिपग्लॉस लगाना बेहतर रहता है। इससे होंठों में भी एक चमक आ जाती है।

## ब्लश करेंगे चिक्स

जैसे आपका मेकअप आईस और लिप्स के मेकअप के बिना अधूरा ही रह जाता है, ठीक उसी प्रकार ब्लश के बिना भी आपका मेकअप पूरा नहीं होता। अक्सर हम मेकअप के दौरान ब्लश को नजरअंदाज ही कर देते हैं, लेकिन यदि आपके चेहरे पर बढ़ती उम्र के साइन नजर आते हैं तो ब्लश को नजरअंदाज करना आपकी बहुत बड़ी भूल साबित होगी। ब्राउन ब्लश आपके चेहरे को एक नई परिभाषा व आकार देने के लिए पर्याप्त है।

## नकली लैशज का कमाल

समय के साथ हार्मोंस में बदलाव के कारण महिलाओं के लैशज टूटने लगते हैं। आजकल मार्केट में नकली लैशज आसानी से अवेलेबल हैं। इन्हें लगाने से आंखों को एक नया रूप मिलता है। इसलिए यदि आप किसी पार्टी के तैयार हो रही हैं तो नकली लैशज का प्रयोग करना अच्छा रहता है।



## इन बातों का रखें ख्याल

खाना सिर्फ आपका पेट ही नहीं भरता बल्कि इसमें वह सभी पोषक तत्व होते हैं जो आपके शरीर के विकास में कहीं न कहीं सहायक होते हैं। अगर आप चाहती हैं कि बढ़ती उम्र में भी आपके चेहरे की रौनक बनी रहे तो आप अपने खाने का भी खास ख्याल रखें। जहां तक बात एंटी-एंजिंग फूड की है तो यह उम्र के बढ़ते अस्वर को तो कम करते हैं ही, साथ ही शरीर की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं को ठीक कर शरीर के सभी क्रियाकलापों में सहायता करते हैं।

पानी शरीर के लिए किसी अमृत से कम नहीं है। इसलिए दिन में कम से कम आठ से दस गिलास पानी अवश्य पीएं। इससे शरीर डिटॉक्सीफाई होने के साथ त्वचा भी नर्म बनी रहती है। साथ ही साथ ज्यादा मीठी चीजों का सेवन न करें।

एंजिंग की समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है कि आप अपनी फिटनेस के प्रति भी जागरूक रहें। स्वस्थ बने रहने के लिए आप साइकिलिंग, जांगिंग, जिमिंग, स्विमिंग आदि का सहारा ले सकती हैं। इसके अतिरिक्त अपने चेहरे के प्राकृतिक सौंदर्य और तंदुरुस्ती को बरकरार रखने के लिए योग भी एक अच्छा ऑप्शन साबित हो सकता है। विशेषकर चेहरे के लिए किए गए फेस योग से उम्र का अस्वर धीमा हो जाता है।

# बच्चों में नैतिक मूल्यों का विकास



बच्चों में नैतिक मूल्यों के विकास से मतलब है उन्हें अच्छे संस्कार देना और अपनी संस्कृति से रूबरू करवाना जिससे वे अपने साथ-साथ पूरे समाज को सही रास्ते पर ले जा सकें। बच्चे हमारी परंपराओं के खेवनहार और देश का भविष्य होते हैं पर बच्चे में नैतिक मूल्यों की कमी उनके चरित्र को तबाह कर देती है और वे छोटी उम्र में ही चोरी, बेदमानी और झूट-धोखा करने लगते हैं। आप अंदाजा लगा सकते हैं कि ऐसे बच्चे बड़े होने पर देश और समाज का क्या भला करेंगे?

## नैतिक मूल्यों की जरूरत

कोई बच्चा पढ़ाई-लिखाई में कितना भी होशियार हो पर यदि उसमें नैतिक शिक्षा का अभाव है तो सब बेकार है। नैतिकता हमारी शख्सियत को निखारने की पहली सीढ़ी है। नैतिकता ही वह खूबी है जो हमारे सामाजिक होने की पहचान कराती है और जीवन को बेहतर ढंग से जीना सिखाती है। बच्चों को नैतिक मूल्यों की जानकारी देना इसलिए जरूरी है ताकि वे अच्छे-बुरे, सही-गलत का फर्क समझ सकें और जान सकें कि क्या करने से समाज में आदर, सराहना और प्यार मिलता है और क्या करने से नहीं।

## नैतिक मूल्यों की जानकारी देने के लिए क्या करें

बच्चे को नैतिक मूल्यों की जानकारी सबसे पहले परिवार में मिलती है। सबसे पहले मां-बाप ही बच्चों में नैतिक मूल्यों के बीज रोपते हैं। परिवार में ही बच्चा संस्कार, नैतिकता और शिष्टाचार की जानकारी पाता है जिससे वह जान सके कि समाज में बड़ों के साथ, अपने मित्रों के साथ और अन्य लोगों के साथ कैसे व्यवहार करना चाहिए।

## घर का माहौल

जैसा ऊपर बताया गया है कि बच्चे का पहला स्कूल उसका घर होता है, तो सबसे पहले घर का माहौल सहेरील होना चाहिए। घर का माहौल खुशनुमा होना, घर में बड़ों को आदर होना, बोल-चाल में सभ्यता और सौम्यता, एक-दूसरे के प्रति लगाव जैसी बातों से बच्चे प्रेरित होते हैं और इन बातों को बड़ी जल्दी सीखते हैं।

## दोस्ती-चारी का अस्वर

जब बच्चे एक-दूसरे के साथ खेलते हैं तो यह उनमें समाजीकरण की अहसास पैदा करता है। उसके समूह में बच्चे के कुछ गलत किए जाने पर उसे एसा न करने के लिए समझाना या कुछ अच्छा करने पर उसकी प्रशंसा करना उसके आचरण और बर्ताव पर असर करता है पर बच्चों की संगत पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। बच्चा जिसके सम्पर्क में आता है, उसी का अनुसरण करता है। यह बात घर के बाहर भी लागू होती है। बच्चे घर से ज्यादा अपने यार-दोस्तों की संगत में सीखते हैं। अगर उसके साथियों में झूठ बोलना, चोरी करना जैसी आदतें हैं तो बच्चा बड़ी जल्दी उसका शिकार बनेगा।

## मनोरंजन गतिविधि

बच्चों को नैतिक मूल्यों की जानकारी के लिए मौजूद-मस्ती और मनोरंजन का किरदार भी अहम है। अच्छी फिल्मों, टीवी प्रोग्राम, कॉमिक्स, कहानियां बच्चों के लिए स्वास्थ्य मनोरंजन का साधन होने के साथ-साथ उनके कोमल मतिष्क पर बड़ी जल्दी असर करती हैं।

माता-पिता को कोशिश करनी चाहिए कि वह बच्चों को बचपन से ही नैतिक मूल्यों की शिक्षा देना शुरू करें। नैतिक मूल्यों की जानकारी बच्चों को सभ्य, चरित्रवान, कर्तव्यनिष्ठ एवं ईमानदार बनाती है।

# अगर बाथरूम में रख रहे हैं टूथब्रश तो हो जाएं सावधान

आपने बचपन से सुना होगा कि दांतों की बेहतर सफाई के लिए दिन में दो बार ब्रश करना चाहिए। जब आप आराम से दिन में दो बार ब्रश करते हैं तो इससे आपको कैविटी आदि होने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि स्वस्थ और मजबूत दांतों के लिए सिर्फ सही तरह से ब्रश करना ही काफी नहीं होता, बल्कि दांतों में इस्तेमाल किए जाने वाले टूथब्रश की यदि सही तरह से देख-रेख न की जाए तो आपके मुंह में बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। तो चलिए जानते हैं कि टूथब्रश रखने का सही तरीका क्या हो-



## बदलते रहें समय-समय पर

अमूमन लोग अपने ब्रश को तब तक इस्तेमाल करते हैं, जब तक उसके ब्रिसल खराब नहीं हो जाते लेकिन वास्तव में आपको हर तीन माह में अपने ब्रश को बदल लेना चाहिए। साथ ही अगर आप किसी बीमारी को हराकर उठे हैं तो भी आपको अपना ब्रश

बदल लेना चाहिए ताकि वह बीमारी दोबारा आपको प्रभावित न कर सके।

## न रखें बाथरूम में

वैसे तो लोग बाथरूम में ही टूथब्रश को रखते हैं लेकिन वास्तव में इन्हें बाथरूम में रखना उचित नहीं माना जाता। दरअसल, आजकल टायलेट अटैच बाथरूम का चलन है। ऐसे में अगर आपका टूथब्रश कमोड के पास होता है तो बहुत से सूक्ष्म जीवाणु आपके ब्रश पर आ जाते हैं और फिर यह आपके मुंह से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। इसलिए जहां तक हो, इसे बाथरूम में रखने से बचें। अगर आप इसे बाथरूम में रख रहे हैं तो कमोड से इसकी दूरी कम से कम दो फीट तो होनी ही चाहिए।

## ऐसे रखें टूथब्रश

टूथब्रश को टूथब्रश स्टैंड में रखने का भी एक तरीका होता है। सबसे पहले तो आप हमेशा ही

टूथब्रश को खड़ा करके रखें, ताकि इसमें मौजूद पानी निकल जाए और नमी के कारण आपके ब्रश में बैक्टीरिया न पनपें। इसके अतिरिक्त आप इस बात भी ध्यान रखें कि आपका टूथब्रश घर के अन्य सदस्यों के ब्रश से न टकराए। इससे एक टूथब्रश के बैक्टीरिया आसानी से दूसरे टूथब्रश में चले जाते हैं। वहीं आप कभी भी ब्रिसल को ढक कर रखने के लिए मिलने वाले बाँक्स में रखें। इससे आपके ब्रश में नमी रह जाती है और बैक्टीरिया पनपने लग जाते हैं।

## जरूर करें सफाई

जिस तरह आप अपने दांतों की सफाई के लिए ब्रश का इस्तेमाल करते हैं। ठीक उसी तरह इस्तेमाल के बाद ब्रश की सफाई करना न भूलें। इसके लिए आप पानी को उबाल कर उसमें तीन-चार मिण्ट के लिए ब्रश को डालें। इससे ब्रश में मौजूद सभी बैक्टीरिया खत्म हो जाएंगे।

# जानिए शरीर में फाइबर की कमी के क्या हैं संकेत



# फाइबर

आपके शरीर की कार्यप्रणाली के सही तरह से संचालन के लिए जिस प्रकार आपको प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार फाइबर भी बेहद आवश्यक होता है। आमतौर पर लोग इस ओर ध्यान नहीं देते। दरअसल, फाइबर एक अपचनीय कार्बोहाइड्रेट है जो आपके शरीर को ठीक से काम करने में मदद करता है। अगर आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में फाइबर नहीं होता तो इससे आपको कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

**बढ़ता वजन :** जो लोग अपनी बाँधी और लुक को लेकर कॉन्शियस रहते हैं, उन्हें तो विशेष रूप से फाइबर की उच्च मात्रा अपने आहार में रखनी चाहिए। दरअसल, फाइबर के कारण आपको हमेशा पेट भरे होने का अहसास होता है और आप अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं। इसलिए अगर अत्यधिक कैलोरी के सेवन से आपका वजन लगातार बढ़ रहा है तो यह संकेत है कि आपके शरीर में फाइबर की कमी हो गई है।

**कब्ज की शिकायत :** फाइबर आपके पाचन तंत्र पर व्यापक प्रभाव डालता है। अगर आपके शरीर में फाइबर की कमी हो जाती है तो इससे आपको न सिर्फ मलत्याग में परेशानी होती है, बल्कि कब्ज होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

**बढ़ता कोलेस्ट्रॉल :** अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर उच्च रहता है तो यह संकेत है कि आप अपने आहार में पर्याप्त मात्रा में फाइबर नहीं ले रहे हैं। दरअसल, फाइबर ट्राइग्लिसराइड्स कम करने में मदद करता है और साथ ही यह गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त उच्च-फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ आपको ब्लड प्रेशर व हृदय संबंधी अन्य समस्याओं से भी राहत दिलाते हैं।

**सुस्ती का अहसास :** अक्सर जब आप हँवीं भोजन करते हैं तो आपको सुस्ती का अहसास होता है। लेकिन अगर आपको हमेशा ही भोजन के बाद नौद आने का अहसास होता है और आप नैप लेते हैं तो यह भी फाइबर की कमी का संकेत है। दरअसल, फाइबर आपके रक्त में शर्करा के स्तर को स्थिर बनाए रखने के लिए आवश्यक होता है और जब यह अस्थिर होता है तो आपको हमेशा ही सुस्ती का अहसास होता है।

**बार-बार भूख लगना :** जैसा कि हम आपको बता चुके हैं कि फाइबर को पचाने में शरीर को समय लगता है। जिससे आपको काफी समय तक पेट भरे होने का अहसास होता है। लेकिन अगर आपको भोजन करने के कुछ देर बाद ही भूख का अहसास हो रहा है तो यह संकेत है कि आपके आहार में फाइबर की कमी है और अब आपको फाइबर युक्त भोजन करने की आवश्यकता है।

# स्फूर्तिदायक मॉकटेल गर्मियों को मात देने वाले पेय पदार्थ

तापमान में धीरे-धीरे बढ़ोत्तरी होने लगी है, लेकिन गर्मी दूर करने के लिए आपको हमेशा 208 कैलोरी वाली ठंडी बीयर की आवश्यक नहीं है। न ही जब आप बाहर से आकर घर में प्रवेश करें, तो अधिक बर्फ के साथ एक गिलास ठंडा पेय पीने की जरूरत है। इन गर्मियों में, एक स्वस्थ जीवनशैली का चयन करें और नीचे दिये गए इन मॉकटेल को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करें। पूरे दिन लंबे समय तक काम करने के बाद, आप इनमें से किसी भी शराब-रहित शीतल पेय को चुन सकते हैं। अपने फलों के मिश्रण को तैयार करें और इन पेय पदार्थों को बनाना सीखें :

**ब्लंड औरेंज एंड जिंजर सोडा**  
क्या आपको अपने पेय को एक चटपटे तरीके से बनाना पसंद है। तो कुछ नारंगी रंग के संतरे को कुचलें (स्क्वेश) लें और उसमें थोड़ी सी अदरक डालें। (जिंजर सोडा तैयार करना कठिन नहीं है, पानी में चीनी और अदरक एक साथ डालकर उबालें और इसे छान लें, इस पानी में सोडा डालें और उसके थोड़े हल्का जिंजर सोडा तैयार है।) पेय को और अधिक ताजा बनाने के लिए कुछ पुदीने की पत्तियों को साथ में डाल सकते हैं। शीघ्र और कम से कम समय में बहुत ही कम सामग्री के साथ बने इस पेय को आप अपने

तारमेलन-लाइम सोडा  
गर्मियों में जब प्यास बुझाने और अपने दिमाग को ठंडा करने की बात आती है तो पानी से भरपूर तरबूज से बेहतर कुछ भी नहीं है। एक जार में तरबूज के टुकड़ों का मिश्रण तैयार करें और बीजों को निकालने के लिए एक छनी का उपयोग करें (यदि आप इसे थोड़े हल्का बनाना चाहते हैं, तो इसकी गूदा तैयार करें)। इसके बाद, अपने स्वाद के अनुसार, स्वादयुक्त (फ्लेवरड) सोडा डालें। यदि आपके पास चीनी का मिश्रण तैयार है, तो आप इसे भी डाल सकते हैं। अंत में नींबू का

संवेदीदा पेय में से एक बना सकते हैं। आपको इसके लिए केवल ताजे संतरो की जरूरत है और ये आपकी सेहत के लिए एक बेहतर पेय है।

संवेदीदा पेय में से एक बना सकते हैं। आपको इसके लिए केवल ताजे संतरो की जरूरत है और ये आपकी सेहत के लिए एक बेहतर पेय है।

संवेदीदा पेय में से एक बना सकते हैं। आपको इसके लिए केवल ताजे संतरो की जरूरत है और ये आपकी सेहत के लिए एक बेहतर पेय है।



संवेदीदा पेय में से एक बना सकते हैं। आपको इसके लिए केवल ताजे संतरो की जरूरत है और ये आपकी सेहत के लिए एक बेहतर पेय है।

संवेदीदा पेय में से एक बना सकते हैं। आपको इसके लिए केवल ताजे संतरो की जरूरत है और ये आपकी सेहत के लिए एक बेहतर पेय है।

का आनंद नहीं लेते हैं। यहाडु इसी प्रकार के ऐसे ही पेय पदार्थ के बारे में बता रही हैं, जिसका स्वाद अपने अर्धो तक नहीं लिया होगा। आम, दही, पानी और चीनी (या चाशनी) को एक साथ मिलाएं। इसका स्वाद बहुत ही स्वादिष्ट होगा। यदि आपको नमकीन पेय पसंद करते हैं, तो आप इसमें चीनी के बजाय केले और थोड़ा सा नमक डाल सकते हैं। जब आप गर्म और मसालेदार भोजन कर रहे हों, तो यह पेय आपको एक अच्छा स्वाद प्रदान करेगा।

**वाइल्डकेट कूलर**  
ऐसा कौन है जो ब्लूबेरी पसंद नहीं करता होगा? थोड़े पानी में चीनी और ब्लूबेरी एक साथ उबालकर शरबत बनाएं। सबसे पहले, आपको इस पेय में स्वाद लाने के लिए एक गिलास में नींबू का रस डालना होगा और फिर उसमें 1 या 2 औंस (लगभग 50 ग्राम) ब्लूबेरी शरबत डालें। इसके बाद, गिलास को पानी से भर दें। बर्फ और पुदीने की पत्तियों को इसके ऊपर रखें और आपका वाइल्डकेट कूलर पेय तैयार है।

यदि आपके बच्चे सॉफ्ट ड्रिंक के आदी हैं, तो ये पेय पदार्थ स्वस्थ विकल्प के रूप में कार्य करेंगे। इसमें कोई सदिह नहीं है कि बच्चे ठंडक प्रदान करने वाले इस स्वादिष्ट पेय को पीना पसंद करेंगे और बाजार में उपलब्ध अन्य स्वाद वाले पेय को पीने से बचेंगे। अपने रसोईघर में थोड़े नए पेय पदार्थ बनाएं और बिल्कुल भी हैरान न हों, जब आपके दोस्त आगले दोपहर के भोजन पर आपकी प्रशंसा करें।

**मैंगो लस्सी**  
आपकी गर्मियां तब तक समाप्त नहीं होती हैं जब तक आप एक स्वादिष्ट लस्सी