







# सन-किरूड ब्लश: नेचुरल ग्लो का ट्रेंड



Saroj Dhulya@timesofindia.com

सन-किरूड ब्लश लुक को प्रोब्लम सॉल्यूटिंग ट्रेण्ड बनने में सक्षमीता करके, हेल्थी स्किन, लुइसमन, सेलेनियम, ग्लोम, बिनी जिनस और एमिनी रटनकोकरो जैसे हार्मिनी के मेकअप लुक का अहम योगदान रहा है। इनके नेचुरल, हल्के सन-ग्लो वाले मेकअप ने इस ट्रेंड को खत्म फलाना दी, जिससे आन यह स्टायलिश फ्रेश, हेल्दी और नेचुरल लुक प्रतीक बन चुका है।

### सही प्रोडक्ट्स चुने

सन-किरूड लुक के लिए पीच, कोरल या वार्म टोन वाले ब्लश सबसे बेहतर माने जाते हैं। नेचुरल और हल्के पिंकिश टोन के लिए लिक्विड या क्रोम ब्लश का इस्तेमाल करें, क्योंकि ये आपकी त्वचा में आसानी से ब्लेंड होकर सॉफ्ट ग्लो देते हैं।

### कैसे लगाएं

ब्लश को गालों के ऊपरी हिस्से (चेकबोन्स), नाक के ऊपर और मांथे की बनावटियों के पास लगाएं, ये ठीक जगह हैं जहां थुप सबसे पहले पड़ती है। मेकअप स्टूडियो टैलीन सिंह के अनुसार, इस लुक में ब्लिंटींग बेसड फाउंडेशन है। इस लुक में ब्लिंटींग बेसड फाउंडेशन है। इस लुक में ब्लिंटींग बेसड फाउंडेशन है।

मिशन टाइम के अनुसार ब्लश आन ब्लश पाउडर, प्रीम, लिक्विड, टिंक और कुशन जैसे कई

फॉर्म में उपलब्ध हैं।

### त्वचा जैसी हो वैसे ब्लश चुने

ऑयली त्वचा: बड़े लोके की त्वचा ऑयली होती है। ऑयली त्वचा पाउडर ब्लश ज्यादा टिकता है। इसलिए त्वचा को डेइडर करके चुनें।

ड्राई त्वचा: ड्राई त्वचा पर प्रीम या लिक्विड ब्लश बेहतर रहता है। इस बॉरे में ब्लूटी एम्पाई हिन ब्रान का कहना है कि सन-किरूड इफेक्ट के लिए पीच, कोरल, टैराकोटा, वार्म पिंक और सॉफ्ट ग्लोमन शेड्स सबसे ज्यादा सुट करते हैं। ज्यादा सन-ग्लो आन चाहिए तो वॉर्म ग्लो वार्म बेशे टोन को ट्राई किए जा सकते हैं।

### 2026 का हॉट ट्रेंड

### सन-किरूड लुक पाने के 5 स्टेप

- 1 फाउंडेशन-कॉन्सीलर: प्रोडमर के बाद हल्का मेट फाउंडेशन और कॉन्सीलर लगाएं ताकि डेस नेचुरल रहे।
- 2 ब्रॉन्जर: कोरल, पीच, वॉर्म और पिंश पर हल्का ब्रॉन्जर लगाकर सन-टाइट इफेक्ट दें।
- 3 ब्लश: ब्रॉन्जर ब्लेंड करने के बाद जिन या लिक्विड ब्लश लगाएं। पीच या कोरल शेड सबसे नेचुरल लुक है।
- 4 हाइलाइट: ड्रग्स फिनिश के लिए लिक्विड हाइलाइटर चुनें और इसे हल्के हाथ से लगाएं।
- 5 टिप्पण: न्यूड या सॉफ्ट पिंक लिप शेड के साथ लिप ग्लॉस लगाएं, ताकि पूरा लुक फ्रेश टिंका। नेचुरल खूबसूरती को उभारते हैं। अजय मेकअप में वहीं लुक ज्यादा परफेक्ट लुक का रहा है जो त्वचा को आसानी घमक करे उभारें। सन-किरूड लुक खेद पर हल्के धूप जैसे मॉस्ट और खजनी देवा है। इसमें भरी मेकअप का ज्यादा शिम्प नहीं होता।

बॉक्स टिप्पन-किरूड लुक के लिए हल्के फ्रैकल्स या ब्रॉन्जर का इस्तेमाल धूप में निखरी त्वचा जैसा नेचुरल इफेक्ट देता है। चाहे फिनिश मेट हो या सॉफ्ट-शिम्प, जरूरी है कि ब्लश अच्छी तरह ब्लेंड हो ताकि आपका चेहरा दमकता और आकर्षक लगे।



# मेटल हेल्थ को नुकसान पहुंचाता है अर्ली मेनोपॉज!



आ नकल महिलाओं में मेनोपॉज पहले की तुलना में जल्दी होने के मामले बढ़ रहे हैं। बदलती लाइफस्टाइल, स्त्रान्धन की खराब आदतें, तनाव और अधिवजन दिनचर्या इसके प्रमुख कारण माने जा रहे हैं। एक सर्वे के अनुसार लगभग 22% महिलाएं अर्ली मेनोपॉज से गुजर रही हैं, जिनमें कुछ मामलों में अत्यधिक कारण होते हैं, जबकि ज्यादातर मामलों में लाइफस्टाइल कारण निम्नलिखित हैं: अर्ली मेनोपॉज का मतलब केवल पीरियड्स बंद होना नहीं है, बल्कि चर्द महिलाओं की शारीरिक और मानसिक सेहत दोनों को प्रभावित करता है।

कैसे बचे अर्ली मेनोपॉज से?
■ फेरिटाइन और विटामिन-D युक्त आहार लें।
■ ब्राउन राइस, डाले, हरी सब्जियां और फोलिएट एन्रीड शर्बित करें।
■ कैल्शियम, एल्कोहल और जंक फूड कम करें।
■ रोज कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज करें।
■ पर्याप्त नींद और तनाव निवारण पर ध्यान दें।

### लाइफस्टाइल से बढ़ रहा खतरा

सामान्य तौर पर मेनोपॉज 45-50 वर्ष की उम्र में होता है, लेकिन अब कई महिलाओं को 40 वर्ष या उससे पहले ही यह निम्नलिखित कारणों से हो रहा है। बेजुबान के इन्टीरप्ट करे सेहत पर इन्फ्लेमेटरी चेंज के अभाव में पाया गया कि कुछ भारतीय महिलाओं को 30-40 वर्ष की उम्र में मेनोपॉज का अनुभव हो रहा है।

जन्म और एपिडेमियोलॉजी एक कम्प्लेक्स हेल्थ में प्रकाशित शोध के मुताबिक रिफाईड कार्बोहाइड्रेट जैसे सफेद चावल और पस्ता का ज्यादा सेवन जोखिम बढ़ा सकता है, जबकि वीनस, ताजी सब्जियां और हेल्दी फैट्स मददवार होते हैं।

शारीरिक और मानसिक असर
प्री-मेनोपॉज में मूट विज्, वजन बढ़ना, नींद

### कैसे बचे अर्ली मेनोपॉज से?

की समस्या और डिप्रेशन जैसे लक्षण आम हैं। इसके बाद बन्ड प्रेशर, टाइप-2 डायबिटीस और हृदियोग से जुड़ी समस्याओं का खतरा भी बढ़ सकता है। एरोजन को कम से हॉट फ्रीजेन, कमजोर हड्डियां, हॉट फ्लिश और लो ब्लेड टेंडेंसी जैसी समस्याएं भी बढ़ सकती हैं। पिंकिश और ऑयली त्वचा की समस्या, अत्यधिक वजन बढ़ना और नींद की परेशानी भी अर्ली मेनोपॉज के संकेत माने जाते हैं। ऐसे मामलों में डॉक्टर की सलाह से CBT या हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी मददवार हो सकती है।

निम्नी और जीवनशैली पर प्रभाव:
मूट विज् और तनाव के कारण पारंपरिक संबंधों पर भी असर पड़ सकता है। कई बार परिवार के लोग इस बदलाव को समझ नहीं पाते, जिससे महत्वपूर्ण संबंध टूटते हैं।
क्या निवारण संबंध से ठीक से आते हैं मेनोपॉज?
रोजाना सेहतवती जीवन शैली में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार दिन में महिलाओं को सेस लाइफ शैली में रहनी चाहिए, जिनमें अर्ली मेनोपॉज की संभावना अत्यधिक कम देखी गई।

# Enterटेनमेंट



लंदन फैशन वीक में स्टाइलिश अंदाज में दिखी कृति
लंदन फैशन वीक में कृति रोशन का बेस्ट स्टाइलिश अंदाज देखने को मिला। कृति रोशन ने इस दौरान ब्राउन कलर का स्टाइलिश ड्रेस पहना था जिसके साथ उन्होंने नील स्कार्फ कैरी किया था। यह कृति ने ट्रेड मॉड, ऑलिविय डीक जैसी डिज़ेल्स को पहिना किया।

# VIROSH के प्री-वेडिंग फंक्शन शुरू

उदरपुर में रॉसिका मंडान और विजय देवरकोटा को शादी के फंक्शन शुरू हो चुके हैं। दोनों सितारों ने अपने करीबी दोस्तों के लिए 23 फरवरी को ही सोशल मीडिया पर फोटो शेयर कर दिए। उन्होंने अपने दोस्तों को शादी के फंक्शन में शामिल करने का इंतजार नहीं किया। 24 तारीख को उनकी पहिली फंक्शन शुरू हुई। विजय-रॉसिका (VIROSH) के प्री-वेडिंग फंक्शन में मैट्री, हल्दी और सोशल मीडिया के 26 तारीख को यह बंगाल सात परे लेकर शादी के बंधन में बंध जाएंगे।

### पूल में मछली, धीम हेकोरेशन

विजय और रॉसिका ने होटल में जो फोटो शेयर की हैं, उनमें धीम हेकोरेशन तो झलक ही रही है। साथ ही दोस्तों के साथ उनकी मंती की इतिहास भी सामने आ रही है। विजय ने इंस्टा स्टोरी में जो फोटो शेयर किए हैं, उनमें भी धीम हेकोरेशन का इंतजार नहीं किया। 24 तारीख को उनकी पहिली फंक्शन शुरू हुई। विजय-रॉसिका (VIROSH) के प्री-वेडिंग फंक्शन में मैट्री, हल्दी और सोशल मीडिया के 26 तारीख को यह बंगाल सात परे लेकर शादी के बंधन में बंध जाएंगे।



### मेन्यू में जापानी डिशेज, फेले के पते पर खाना

रॉसिका मंडान ने जो अन्य फोटो शेयर की हैं, उसमें जापानी मेन्यू को झलक दिख रही है। इस फोटो में टैबल पर फूल और एक फूड मेन्यू कार्ड नजर आ रहा है जिसे सेंटरपेस अंदाजा लगाया जा रहा है कि उनके प्री-वेडिंग फंक्शन में कुछ जापानी डिशेज भी परसोया जा रही हैं। वहीं वज्द पर भी बताया है कि फूड मेन्यू को साउथ इंडियन टच देने के लिए भी खास अंदाज लिए गए हैं। डिशेज में साउथ इंडियन खासा रहेगा जिसे फेले के पते पर टिंकानस अंदाज में परसोया जाएगा। इसके साथ ही मेनू में भी जापानी डिशेज भी परसोया जानी का इंतजार भी किया गया है।

### खबरों के मुताबिक, शादी में किसी बड़े सितारे के आने की खबर नहीं है। लेकिन कुछ बड़े राजनेत और डायरेक्टर्स को शादी के लिए इन्वाइट किया गया है

# कल्कि 2 के सेट पर मिले अमिताभ-कमल हासन



अमिताभ बच्चन स्टार फिल्म कल्कि 2 शुरू हो गई है। अमिताभ बच्चन ने अपने बेटा पर इसके सेट से कुछ तस्वीरें शेयर कीं। इन तस्वीरों से यह पता चल रहा है कि अमिताभ बच्चन ने कल्कि 2 के सेट पर काम कर रहे हैं। एक फोटो में तो वह और कमल हासन गले में लगा रहे हैं। नैललभ है कि कमल और अमिताभ

# BAFTA ने मांगी माफी

ब्रिटिश अकादमी ऑफ फिल्म एंड टेलिविजन आर्ट्स (BAFTA) ने नरलवादी कमेटी की रिपोर्ट के बाद माफी मांगी है। यह टोनी कलकरा जब बाफ्टा में अर्ली प्रेजेंट कर रहे थे, तब फिल्ममेकर जॉन डेविडसन ने उन पर नरलवादी रिपोर्ट की थी। बाफ्टा ने अपने बचन में कहा, 'श्री रात हमारे मिशन में कुछ ऐसी आजीवनक भाषा चुनी जिससे कई लोगों को कलकल हुई। इसके लिए हम अपने मेम्बरों से माफी मांगते हैं।' जॉन डेविडसन ट्विटर पर लिखते थे 'BAFTA ने माफी मांगी है।'

चर्चा है कि शादी से जुड़े कार्यक्रमों की कोई फोटो या सिडियो बाहर ना आ सके, इसके लिए वेन्यू पर नो फोन पॉलिसी लागू की गई है।

रॉसिका ने होटल कम से यह फोटो साझा की









**NOTE :-**

[ : राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi, ]

**English NEWSPAPERS**

[ Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi ] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

**2. आकाशवाणी (AUDIO)**

whatsapp Group ka link pane ke liye  
Newspaper\_pdf\_bot par jaye.

Click here to contact:-[https://t.me/Newspaper\\_pdf\\_bot](https://t.me/Newspaper_pdf_bot)

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper\_pdf\_bot And you will find a channel

**BACKUP GROUP LINK**

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

# Hindi-English News Paper

## Website:- [onlineftp.in](http://onlineftp.in)