









Web site : [www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com) & [epaper.krantisamay.com](http://epaper.krantisamay.com)  [www.facebook.com/krantisamay1](http://www.facebook.com/krantisamay1)  [www.twitter.com/krantisamay1](http://www.twitter.com/krantisamay1)



क्या आप भी बार- बार करवाते हैं फेस वलीन-अप ? तो जानिए इसके फायदे हैं या नुकसान

### फेस वलीन-अप क्या है?

फेस वलीन-अप एक स्किन केयर रस्टीन का अहम हिस्सा बन गया है। कई लोग इसे हर महीने करते हैं ताकि चेहरा साफ और ग्लोड़िंग बना रहे। लेकिन बहुत से लोगों के मन में यह सवाल होता है कि क्या सचमूल मासिक फेस वलीन-अप सुरक्षित हैं नहीं? चलिए जानते हैं इस सवाल का जवाब।



### फाउंडेशन क्या है और क्यों इस्तेमाल करते हैं?

फाउंडेशन एक प्रकार का मैकअप प्रोडक्ट है जो चेहरे की रंगत को एक समान बनाता है और त्वचा की खामियों को छुपाता है। यह कई तरह के फॉर्मूल में आता है। लिकिंग, पाउडर, क्रीम या स्टिक के रूप में। फाउंडेशन का मुख्य उद्देश्य चेहरे को एकदम फ्रेश, स्मृ॒त्य॑ और चमकदार बनाना होता है।

### मासिक फेस वलीन-अप के फायदे

ग्लोडिंग से सफाई-इससे धूल, मिट्टी, परीना और औंगल के कारण जमी गंदगी हटती है।

एकने और लेकिनडेर्स में राहत-इससे पोर्स साफ हो जाते हैं जिससे पिपल्स कम होते हैं।

ग्लोडिंग रिकन-डेर्ड रिकन सेल्स हटने से चेहरा चमकने लगता है।

खुन का संवार बेहतर-मसाज से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और रिकन हेल्दी दिखती है।

कम खर्चील-यह फेशियल से सस्ता और जल्दी हो जाने वाला प्रोसेस है।

### किन बातों का ध्यान रखें?

संवेदनशील त्वचा वाले लोगों को हर महीने वलीन-अप करने से जलन, लालिमा या एलर्जी हो सकती है। बार-बार स्क्रिंग या स्टीम लेने से ड्रायनेस और इरीटेशन हो सकती है। अगर किसी को एविटॉप एकने, रैशेज या रिकन डिजीज है तो पहले डॉक्टर या डर्मोटोजिस्ट से सलाह ले। वलीन-अप हमेशा साफ-सुधरे और प्रोफेशनल सैलून/विलनिक में ही करवाएं।

### किस कितनी बार करवाना चाहिए?

ओंगली या नॉर्मल रिकन वालों के लिए महीने में एक बार वलीन-अप करवाना फायदेमद है। डायो या सेसिटिव रिकन के लिए 6-8 हप्तों में एक बार ही पर्याप्त है। पिंपल्स/एलर्जी प्रोन रिकन वाले डॉक्टर की सलाह पर एक परत वलीन-अप करवाएं। मासिक फेस वलीन-अप ज्यादातर लोगों के लिए सुरक्षित है, बशर्ते यह आपकी रिकन टाइप के हिसाब से और सही तरीके से किया जाए।

इस लिए रोज- रोज फाउंडेशन नहीं लगाना चाहिए।

### 4. त्वचा का रखा होना

कई फाउंडेशन त्वचा से नमी सोख लेते हैं जिससे त्वचा रुची, खुरदरी और बेजान दिखने लगती है। सूखी त्वचा पर फाउंडेशन ठीक से नहीं लगता, जिससे मैकअप का लुक भी खराब होता है।

### 5. त्वचा की उम्र जल्दी बढ़ना

फाउंडेशन में मौजूद कुछ हार्श केमिकल्स त्वचा के प्राकृतिक कोलेजन और इलारिन को नुकसान पहुंचाते हैं। इससे त्वचा जल्दी बुदाने लगती है और झुरियों, लाइनें पड़ने लगती हैं।

### 6. धूप से नुकसान और टैनिंग

अधिकतर फाउंडेशन में पर्याप्त स्क्रब नहीं होता, जिससे त्वचा सूरज की हानिकारक यूथी किरणों से सुरक्षित नहीं रहती। इसके कारण त्वचा टैनिंग, डार्क स्टॉट्स और झुरियों का शिकार हो सकती है।

### 7. त्वचा को बैटरीरिया का विकास करना

त्वचा भी एक जिंदा अंग है जिसे ऑक्सीजन की जरूरत होती है। जब आप रोजना फाउंडेशन लगाते हैं, तो त्वचा की संतरह पर एक परत वलीन जाती है जो ऑक्सीजन के प्रवेश को सकती है। इससे त्वचा का नेतृत्व लगता है और आपकी त्वचा दम तोड़ने लगती है।

### 2. त्वचा की सांस लेने की क्षमता करना

त्वचा भी एक जिंदा अंग है जिसे ऑक्सीजन की जरूरत होती है। जब आप रोजना फाउंडेशन लगाते हैं, तो त्वचा की संतरह पर एक परत वलीन जाती है जो ऑक्सीजन के प्रवेश को सकती है। इससे त्वचा का नेतृत्व लगता है और आपकी त्वचा दम तोड़ने लगती है।

### 3. त्वचा की जलन और एलर्जी

फाउंडेशन में मौजूद केमिकल्स, पराफ्यूम और पिजर्टेस्टिस कई बार त्वचा के लिए एलर्जी पैदा कर सकते हैं। खासकर संवेदनशील त्वचा वाले लोगों को फाउंडेशन से रेशेस, खुजली और सूजन जैसी परेशानियों का सामान करना पड़ सकता है।

रोजना मैकअप के कारण त्वचा की सफाई ठीक से न हो पाये तो त्वचा में बैटरीरिया पनाजे लगते हैं। इससे चेहरे पर फोड़े-फूंसी, संक्रमण और सूजन की समस्या हो सकती है।

### फाउंडेशन लगाने से होने वाले और भी संभावित नुकसान

मुहासे की समस्या बढ़ना : कलॉड पॉर्स और त्वचा पर जमा मैल मुहासे को बढ़ावा देते हैं।

त्वचा का रंग फीका पड़ना- लगातार केमिकल्स के संपर्क में रहने से त्वचा का प्राकृतिक रंग फीका पड़ सकता है।

त्वचा की संवेदनशीलता बढ़ना :

केमिकल प्रोडक्ट्स की वजह से त्वचा और अधिक संवेदनशील हो जाती है और पर्यावरणीय कारकों का असर ज्यादा होता है।

### फाउंडेशन लगाने से बचने और त्वचा को ख्याल रखने के टिप्प

1. हर दिन मैकअप हटाएं : रोजना फाउंडेशन लगाने के बाद रात को सही तरीके से मैकअप हटाना बहुत जरूरी है।

2. रिमॉडलिंग करें :

फाउंडेशन के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए बेहतर होते हैं। और मैकअप ज्यादा लगता है।

3. मॉइस्चराइजर के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

4. साप्लिक रिकन के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

5. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

6. त्वचा को आराम दें : सप्लाइ एक बार तो नुकसान नहीं होता है।

7. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

8. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

9. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

10. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

11. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

12. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

13. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

14. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

15. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

16. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

17. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

18. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

19. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फैलने वाले जगह नुकसान नहीं होते, वे आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

20. नेचुरल रोजना के ऊपर होने वाले फै



## लिंडसे ग्राहम की अपील- रूस से तेल खरीदने पर चीन पर प्रतिबंध लगाए अमेरिका

वाशिंगटन, एजेंसी। अपीलीकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से रूस से सरता तेल खरीदने के लिए चीन पर प्रतिबंध लगाने का आह दिया। उनकी यह टिप्पणी यूरोपीय संघ (ईयू) की ओर से रूस के साथ व्यापार करने वाली चीनी ज़ोंज़ा कंपनियों पर प्रतिबंधों की घोषणा के बाद आई है। ग्राहम ने सोशल मीडिया लेटरफोर्म एक्स पर एक पोस्ट में कहा, राष्ट्रपति ट्रंप का सरता तेल खरीदने पर भारत पर लगाया गया 25 प्रतिशत टैरिफ और अपीलीकी को चीन और रूस पर भी टैरिफ और प्रतिबंध लगाने का समय आ गया है। इसी बीच, यूरोपीय आयोग की अधिक्षय उरुला वॉन डेर लेयेन ने घोषणा की है कि ईयू 2027 तक रूसी एलएनजी (गैस) का आयात रूढ़ी तरह से बढ़ कर देगा।

## कनाडाई सरकार ने आयरलैंड के रैप समूह नीकैप पर लगाया प्रतिबंध

टोरंटो, एजेंसी। कनाडाई सरकार ने शुक्रवार को आयरिश-भाषा के रैप समूह नीकैप पर देश में प्रवेश करने पर प्रतिबंध लगा दिया है। सरकार का कहना है कि नीकैप ने राजनीतिक हिंसा और आतंकवाद का समर्थन किया है। यांसेद विन्स गैरीसोरो ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो में कहा कि नीकैप ने आतंकी संगठनों हिंसा और हमास के लिए समर्थन दिया था। सरकार का कहना है कि नीकैप ने राजनीतिक हिंसा और आतंकवाद का समर्थन किया है।

## हसीना की भतीजी के खिलाफ

जाली दस्तावेज बना रहे अफसर दाका, एजेंसी। ब्रिटन की सत्तारूढ़ लेबर पार्टी की सांसद और बालादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना की भतीजी द्युलिप सिद्धी को ने गंभीर आरोप लगाए हुए कहा है कि बालादेशी अफसर उनके द्युलिप सियासी दुष्प्राचार के लिए जाली पहचान पर और दस्तावेज तैयार कर रहे हैं। ट्रूलिप ने कहा, ये अधियान पिछले एक साल से चलाया जा रहा है और फ़ॉनी दस्तावेजों को ज़रिये किए जा रहे नरसहाय के विरोध में हैं, इसलिए उन्हें युवा करने की कानूनी विवादी की जा रही है। नीकैप ने गैरीसोरो के खिलाफ आयरिश को रुकून करना का फैसला किया है। गौरतालब है कि कांगोंको फैसिटल में भी नीकैप ने इसाइल पर नरसंहार का आरोप लगाया था।

## अमेरिका के न्यू हैम्पशायर में गोलीबारी, 1 की मौत, हमलावर ने फ्री फिलिस्तीन के नारे लगाए



न्यू हैम्पशायर, एजेंसी। अमेरिका के न्यू हैम्पशायर में नैशुआ के स्कॉली मीडो केंट्री कल्पन में शनिवार को एक हमलावर ने गोलीबारी की, जिसमें एक व्यक्ति की मौत हो गई और कई अन्य घायल हो गए। सदियों को मैलिंग के लिए व्यापार या प्रशिक्षण संस्था चला रहा था। अमेरिकी नैशुआ के सेन्यू अधिकारियों का कहना है कि अगर बागराम एयरबेस पर दोबारा कब्जा किया जाता है तो इसके लिए कर्किट एक बड़ा हजार जैविकों की जरूरत होगी। ट्रंप ने कहा था कि उनकी अपनी जानकारी थी। तालिबानी विवर प्रांतालय के विरुद्ध राजनीतिक जलाली के हवाले के बाद अपने पूरे इतिहास में अफानोंने ने

ऐसा लग रहा था कि वह किसी खास व्यक्ति को निशाना बना रहा था। एक अन्य व्यक्ति, एमिली अर्ट्सन ने बताया कि उन्होंने एक काले कपड़े पहने और मास्क लगाए बूकूधारी को देखा, जिसके बाद वे अपनी जान बचाने के लिए अब कोई खराबी के लिए जारी कर रहे हैं। अमेरिकी नैशुआ के मेयर जिम डोनेचेस ने कहा कि वह नैशुआ में लिया गया था। अगस्त 2021 में अमेरिकी सेना के हटने के बाद अफगानिस्तान की मौजूदा सरकार को पास अब इसकी विनियोग है। अमेरिकी के सेन्यू अधिकारियों का कहना है कि अगर बागराम एयरबेस पर दोबारा कब्जा किया जाता है तो इसके लिए कर्किट एक बड़ा हजार जैविकों की संप्रभुता और खतरनाक अपराधी। सड़कों साफ-सुधारी और पार्क हो जाएंगे। शहर अब खुबसूरत और सुरक्षित है। यह अच्छे शासन का असर है।

## हिजबुल्ला ने सऊदी अरब से इसाइल के खिलाफ एक होने को कहा

रियाद, एजेंसी। ब्रिटन की सत्तारूढ़ लेबर पार्टी की सांसद और बालादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना की भतीजी द्युलिप सिद्धी को ने गंभीर आरोप लगाए हुए कहा है कि बालादेशी अफसर उनके द्युलिप सियासी दुष्प्राचार के लिए जाली पहचान पर और दस्तावेज तैयार कर रहे हैं। ट्रूलिप ने कहा, ये अधियान पिछले एक साल से चलाया जा रहा है और फ़ॉनी दस्तावेजों को ज़रिये किए जा रही है। यह आपां ब्रिटिश अखबार द टैलीग्राफ की अनॉन्याल रिपोर्ट में सामने आया। रिपोर्ट में दाव किया गया कि उलब्ध दस्तावेजों के अनुसार ट्रूलिप के विरुद्ध दस्तावेजों के बालादेशी पासपोर्ट और राष्ट्रीय पहचान पर (नेनाईडी) उपलब्ध हैं जो उनके पहले दिए गए बायानों से मेल नहीं खाता।

## अफगानिस्तान में महीनों कैद रहने के बाद ब्रिटिश दंपती स्वदेश लौटे

रियाद, एजेंसी। अतंकवादी संगठन हिजबुल्ला के महासचिव नईम बासिम अरब से लेबानी सशस्त्र समूह के साथ शिशों को फ़िर से बहाल करने और इसाइल के खिलाफ एक्ज़ुटुट और उनकी व्यापारी और दातानी के लिए जाली पहचान दिया था।

अफगानिस्तान में महीनों कैद रहने के बाद ब्रिटिश दंपती स्वदेश लौटे

लंदन, एजेंसी। अफगानिस्तान में सात महीनों से अधिक समय तक कैद में रहने के बाद एक ब्रिटिश दंपती शनिवार को ब्रिटिश समिति के बालादेशी अफसर उनके द्युलिप सियासी दुष्प्राचार के लिए जाली पहचान दिया गया था। शनिवारी हाईकोर्ट ने उनकी व्यापारी और दातानी के लिए जाली पहचान दिया गया था। अप्रैल और जून के दौरान अफगानिस्तान के बामियान प्रांत में 18 वर्षों से रह रहे थे और वहाँ शिशों एवं प्रशिक्षण संस्था चला रहे थे। 2016 में तालिबान के सत्ता पर करने के बाद भी उन्होंने वही रहने का फैसला किया था। करवारी में बामियान लौटे स्थान यतीनी गिरावटी हुई और उन्हें लगभग आठ महीने तक अधिकतम सुक्ष्मा जाली जेल में रखा गया, जहाँ लंबे समय तक दोनों को अलग-अलग रखा गया। विश्वेताको कम मानना है कि करतर की मध्यस्थिता से हुई यह रिहाई तालिबान की उस काशिश का हिस्सा हो सकती है।

वाशिंगटन, एजेंसी। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदमिट जेलेस्की को अगले हाले नैशुआ के लिए जाली जाएगी और कई अन्य घायल हो जाएंगे।

दबाव के आगे नहीं झुक रहा

रूस : अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप पहले संकेते दे चुके हैं कि वह रूस पर बड़े प्रतिबंध लगाने को तैयार हैं। लेकिन उन्होंने शर्त रखी है कि उत्तरी अटलांटिक संधि संगठन (नाटो) के सहयोगी देश मिलकर रूस से लेले खरीब बंद करने पर दबाव के लिए एक बड़ा हजार जैविकों की विनियोग हो जाए। यह रूस के बागराम एयरबेस को ज़रूरत होगी। उन्होंने कहा कि यह खटाना है कि वह नैशुआ के लिए एक चेतावनी है कि वह एसी घटनाएं कर्त्ता भी हो सकती हैं। नैशुआ, बोस्टन से लगभग 70 किलोमीटर उत्तर-पश्चिम में, मैसाचुसेट्स सीमा के पास इसके लिए जियान ने कहा,

दबाव के आगे नहीं झुक रहा

रूस : अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप पहले संकेते दे चुके हैं कि वह रूस पर बड़े प्रतिबंध लगाने को तैयार हैं। लेकिन उन्होंने शर्त रखी है कि उत्तरी अटलांटिक संधि संगठन (नाटो) के सहयोगी देश मिलकर रूस से लेले खरीब बंद करने पर दबाव के लिए एक बड़ा हजार जैविकों की विनियोग हो जाए। यह रूस के बागराम एयरबेस को ज़रूरत होगी। उन्होंने कहा कि यह खटाना है कि वह नैशुआ के लिए एक बड़ा हजार जैविकों की विनियोग हो जाए। यह एसी घटनाएं कर्त्ता भी हो सकती हैं। नैशुआ, बोस्टन से लगभग 70 किलोमीटर उत्तर-पश्चिम में, मैसाचुसेट्स सीमा के पास इसके लिए जियान ने कहा,

दबाव के आगे नहीं झुक रहा

रूस : अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप पहले संकेते दे चुके हैं कि वह रूस पर बड़े प्रतिबंध लगाने को तैयार हैं। लेकिन उन्होंने शर्त रखी है कि उत्तरी अटलांटिक संधि संगठन (नाटो) के सहयोगी देश मिलकर रूस से लेले खरीब बंद करने पर दबाव के लिए एक बड़ा हजार जैविकों की विनियोग हो जाए। यह रूस के बागराम एयरबेस को ज़रूरत होगी। उन्होंने कहा कि यह खटाना है कि वह नैशुआ के लिए एक बड़ा हजार जैविकों की विनियोग हो जाए। यह एसी घटनाएं कर्त्ता भी हो सकती हैं। नैशुआ, बोस्टन से लगभग 70 किलोमीटर उत्तर-पश्चिम में, मैसाचुसेट्स सीमा के पास इसके लिए जियान ने कहा,

दबाव के आगे नहीं झुक रहा

रूस : अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप पहले संकेते दे चुके हैं कि वह रूस पर बड़े प्रतिबंध लगाने को तैयार हैं। लेकिन उन्होंने शर्त रखी है कि उत्तरी अटलांटिक संधि संगठन (नाटो) के सहयोगी देश मिलकर रूस से लेले खरीब बंद करने पर दबाव के लिए एक बड़ा हजार जैविकों की विनियोग हो जाए। यह रूस के बागराम एयरबेस को ज़रूरत होगी। उन्होंने कहा कि यह खटाना है कि वह नैशुआ के लिए एक बड़ा हजार जैविकों की

## केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह नवरात्रि के पहले दिन गुजरात दौरे पर सुबह सूरत में इस्कॉन मंदिर का भूमि पूजन किया

### क्रांति समय

[www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com)  
[www.guj.krantisamay.com](http://www.guj.krantisamay.com)  
[www.epaper.krantisamay.com](http://www.epaper.krantisamay.com)  
[www.rti.krantisamay.com](http://www.rti.krantisamay.com)

केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह नवरात्रि के पहले दिन गुजरात दौरे पर रहे। सुबह उन्होंने सूरत



में इस्कॉन मंदिर का भूमि पूजन किया। इस दौरान उन्होंने सी.आर. पाटिल को इशारा कर मंच पर बुलाया। बाद में वे सक्रिट हाउस जाते समय भी साथ दिखे। इस घटना ने राजनीतिक परिवर्तियों का ध्यान खींचा।

इसके बाद अमित शाह ने RDC सहित राजकोट जिले की 7 सहकारी संस्थाओं की वार्षिक साधारण सभा में भाग लिया। इस अवसर पर उन्होंने राजकोट जिला बैंक के पूर्व चेयरमैन वल्लभभाई पटेल और विठ्ठलभाई रादड़िया की मूर्तियों का अनावरण किया। शाह ने कहा - "विठ्ठल रादड़िया और वल्लभभाई ने जो मार्ग दिखाया था, उसी रास्ते जयेश रादड़िया आगे बढ़ रहे हैं।" बाद वे अहमदाबाद के सरखेज वार्ड में आयोजित रास-गरबा महोत्सव में शामिल होंगे।

राजकोट में सक्रिट हाउस पर भाजपा नेताओं की बैठक हुई। इसमें विधायक, पूर्व विधायक, जिला और शहर अध्यक्ष व पूर्व अध्यक्ष शामिल थे। शाह ने आधे घंटे की बैठक में नेताओं को निर्देश दिए कि जीएसटी में कटौती का लाभ आम जनता तक पहुंचाया जाए। साथ ही स्वदेशी वस्तुओं का अधिक

उपयोग करने और घर-घर कार लोगों को जागरूक करने की अपील की। शाह ने बैठक में पुराने नेताओं को याद कर सकेतपूर्ण संदेश दिया और भाजपा को एकजुट होकर मजबूत बनाने पर बल दिया।

&lt;/div