

## ● आंखें...

## घनी और लंबी पलकें...

घनी और लंबी पलकें आंखों को और भी आकर्षक बनाती हैं। हर महिला की चाह होती है कि उनकी पलकें सुंदर दिखें। यदि आप भी अपनी पलकों को सुंदर दिखाना चाहती हैं तो आइए कुछ टिप्स अपनाकर आप अपनी पलकों को घना कर सकती हैं। घनी पलके चेहरे पर चार चांद लगा देती हैं। लेकिन अगर आपकी पलकें प्राकृतिक रूप से ऐसी नहीं हैं तो आप इसके लिए तिल के तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं। तिल के तेल में मौजूद विटामिन, मिनरल्स और कैल्शियम पलकों को मजबूत और घना बनाते हैं।

**जैतून का तेल:** घनी पलकों के लिए जैसे तो बाजार में कई तरह के उत्पाद मौजूद होते हैं। लेकिन पलके लंबी पाना चाहती हैं तो नेचुरल तरीके को अपनाना सही रहता है। इसके लिए जैतून का तेल एक अच्छा विकल्प है।



**नारियल का तेल:** कहा जाता है कि जिनकी पलके लंबी होती हैं वह बहुत ही आकर्षक और मासूम लगती हैं। रात को सोने से पहले नारियल के तेल को रुई से अपनी पलकों की जड़ों पर लगाएं। सुबह आंखें धो लें। कुछ ही दिनों में ही आपकी पलके घनी और लंबी हो जाएंगी।

**बादाम का तेल:** सिर्फ बादाम ही नहीं बल्कि बादाम का तेल भी बहुत असरदार है। रात को सोने से पहले बादाम के तेल को पलकों पर लगाएं। सुबह उठकर धो ले इसमें विटामिन ए पाया जाता है। जिससे पलके घनी और मजबूत होती हैं।

**सरसों का तेल:** सरसों के तेल में हमारी पलकों को घना और लंबा करने की क्षमता है। सरसों के तेल की कुछ बूंदों से रात को सोते वक्त पलकों की मालिश करें और सुबह आंखों को सादे पानी से धो लें।

**ग्रीन टी:** ग्रीन टी को फिटनेस का प्राय माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ग्रीन-टी में मौजूद पोषक तत्व स्वास्थ्य साथ-साथ हमारी पलकों के लिए भी बेहद लाभकारी है। ग्रीन टी के सेवन से पलके घनी होती हैं।

## ● खुशखबरी...

## जल्द खुलेगा Shree Balaji Institute for Competition मिलेगी कोचिंग...



कांगड़ा। नीट (NEET), एम्स, जेईई (JEE), एनडीए (ND) और एनटीएससी की परीक्षा की कोचिंग के लिए हिमाचल के छात्रों को बाहर नहीं जाना पड़ेगा। अब कम फीस में और परिजनों की देखरेख में कांगड़ा में ही अच्छी कोचिंग मुहैया होगी। जी हां कांगड़ा में श्री बालाजी इंस्टीट्यूट फॉर कंपीटिशन (Shree Balaji Institute for Competition) खुलने जा रहा है।

◆ इंस्टीट्यूट का संचालन फिजिक्स के प्रोफेसर (सेवानिवृत्त) एसके शर्मा करेंगे

इंस्टीट्यूट का संचालन धर्मशाला कॉलेज से फिजिक्स के प्रोफेसर (सेवानिवृत्त) एसके शर्मा करेंगे। एसके शर्मा एचपीयू से एमएससी/एमफिल फिजिक्स (MSc / MPhil Physics)



हैं और उन्होंने 1978 में डीएवी कॉलेज कांगड़ा (DAV College Kangra) से लेकर के तौर पर अपना करियर शुरू किया था। इसके बाद वह 1986 में सरकारी कॉलेज कैडर में आ गए। 2012 तक अपनी सेवाएं दीं। 2012 में धर्मशाला कॉलेज के रिटायर हुए। एसके शर्मा ने 9वीं से लेकर बीएससी (BSC) तक की किताबें लिखी हैं।

सेवानिवृत्त प्रोफेसर व श्री बालाजी इंस्टीट्यूट फॉर कंपीटिशन (Shree Balaji Institute for Competition) के संचालक एसके शर्मा ने बताया कि अधिकतर छात्र बाहर कोचिंग लेने जाते हैं। हमारा उद्देश्य है कि यहीं पर बेहतर कोचिंग देकर उनके सपनों को साकार किया जाए। यहां पर न केवल कम फीस में छात्र कोचिंग ले सकेंगे बल्कि परिजनों की देखरेख में भी रहेंगे।

## ● विंटर सीजन में...

## ड्राई स्किन...



विंटर सीजन में अक्सर ड्राई स्किन की प्रॉब्लम बढ़ जाती है, जिससे स्किन डल और बेजान सी नजर आने लगती है। अगर आप भी हैं ड्राई स्किन से परेशान हैं, तो ये टिप्स आपके बहुत काम आएंगे। एक टीस्पून अंडे की जर्दी में बराबर मात्रा में टमाटर व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर चेहरा धो लें। त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए रात को सोते समय चेहरे पर मलाई लगाएं और सुबह धो लें। मॉइश्चराइजर अप्लाई करने के साथ ही आप केला, दही और शहद का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगा सकती हैं। ककड़ी को छीलकर मैश कर,

## Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)

चंबा के परेल में

## MRI &amp; CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन

PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...



हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं कांगड़ा जाने की परेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता को सुविधा प्रदान करने की दिशा में उठाया कदम

डॉ राजेश शर्मा

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

## ● बालों की केयर...

■ अगर आप फैशन कलर करा रही हैं तो स्कैल्प से एक डेढ़ इंच ऊपर से कराएं। ऐसा करने से आप के बाल सेफ रहेंगे। कलर करवाने के बाद बालों की कंडीशनिंग बहुत अच्छी तरह की जानी चाहिए। इसके लिए अच्छे शैंपू, कंडीशनर, हेयर स्या और ऑयलिंग की बहुत जरूरत होती है। ऐसा इसलिए किया जाता है, क्योंकि इस से बालों का नेचुरल कलर बना रहता है और वे खराब यानी डैमेज नहीं होते।

