



लायंस क्लब इंटरनेशनल डिस्ट्रिक्ट ने मनाया परिवार मिलन समारोह

फरीदाबाद। लायंस क्लब इंटरनेशनल डिस्ट्रिक्ट 321 ए-१ के सभी लायन साथियों के साथ जेबी नॉलेज पार्क मंड़ावली में एक पिकनिक और परिवार मिलन समारोह का आयोजन किया। जिसमें सभी लायंस फैमिली ने भासे लेकर प्रोग्राम का आनंद लिया। इसमें क्रिकेट मैच भी रिला गया, जिसमें जिला ए-३ और जिला ए-१ की ओंकार, रेणु, एमएल अरोड़ा, नरगिस गुप्ता, आरक चिलाना, राजश गुप्ता, अनुष्ठ अग्रवाल, जयदीप कल्याल, मुकेश अरोड़ा, आरके जग्गी, आरपी ओंकार, अशोक अरोड़ा, जेप्प महेंद्रा, लोकनाथ कलर आदि लोगों ने हिस्सा लिया। मल्टीप्ल ऑफिसर प्रदीप सिंह, मल्टीप्ल ऑफिसर अनिल अरोड़ा, पूर्व गवर्नर तेजपाल अनिल अरोड़ा, पूर्व गवर्नर तेजपाल धन्यवाद किया।



खिलन, इंटरनेशनल डिस्ट्रिक्ट के माध्यम से कुल 15 परियोजनाओं में 7 का उद्घाटन व आठ शिलायास किया। केविनेट मंत्री मूलचंद शर्मा ने किया मुख्यमंत्री मनोहर लाल आभार व्यक्त किया।

सर्दियों में फटी अंगुलियों पर अरंडी का तेल लगाना से आपकी अंगुलियां सॉफ्ट और मुलायम होंगी। अरंडी तेल लगाने के लिए अपनी हथेली पर अरंडी तेल की कुछ बूंदे डालें। इसके बाद हल्के हाथों से अपनी अंगुलियों पर मालिश करें। करीब 15-20 मिनट के बाद इसे धोलें।



सर्दियों में फट
रही हैं आपकी
अंगुलियां ?

इन चार आसान तरीकों से बनाएं अपनी अंगुलियों खूबसूरत

इन उपायों की मदद से सर्दियों में भी बनी रहेगी हाथों की खूबसूरती

सर्दियों के इस मौसम में
त्वचा के रुखेपन की समस्या
सामने आती रहती है। इसी के
साथ ही प्रदूषण और धूल-मिट्टी
के कारण त्वचा की रंगत खोने
लगती हैं। खासतौर से इस मौसम
में हाथों का खास ख्याल रखना
होता है क्योंकि हाथों की त्वचा
पर मृत कोशिकाएं जमा होने से
कालापन होने लगता हैं और
इनके फैलने का भी डर बना रखता
है। इसलिए आज हम आपके

जिनकी मदद से हाथों की बेजान त्वचा को बड़ी आसानी से दमकता हुआ और खूबसूरत बनाया जा सकता है।

- हाथों और पैरों के कालेपन को दूर करने के लिए कालापन दूध और सेंधा नमक का इस्तेमाल करें। इसके लिए आपको 2 चम्मच सेंधा नमक में 2 चम्मच कच्चा दूध मिलाना है। आप चाहे तो इस पस्ट में 1 चम्मच शहद भी मिला सकते हैं। तैयार पेस्ट से अपने हाथों पैरों पर हल्के हाथ से स्क्रब करें। ये पेस्ट देखते ही देखते आपके हाथों पैरों को आपकी स्किन के कालेपन को दूर कर खूबसूरत तो बनाएगा साथ ही साथ आपकी स्किन को मुलायम और चमकदार बनाएगा।
- 2 चम्मच चंदन पाठड़ में टमाटर, खीरे और नींबू के रस के अच्छे से मिला लें।

तैयार पेस्ट के अपने हाथों और पैरों पर लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें और इसके बाद पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इसका प्रयोग करने से आपके काले हाथ और पैर का कालापन दूर हो जाएगा।

सतरे के छिलकों को अच्छे से सूखा लें। सूखे हुए छिलकों को पीसकर पाउडर तैयार कर लें। पाउडर में दूध डालकर एक गाढ़ पेस्ट बनाए। तैयार किए गए पेस्ट को अपने हाथ और पैरों पर लगाएं। पेस्ट सूखने के बाद अपने हाथ पैरों को पानी से धो दें। आपकी स्किन का कालापन दूर करने के लिए यह सबसे बहतरीन नुस्खा है।

हाथों की त्वचा को चमकाने के लिए आप चाहे तो हाथों में थोड़ी सी चीनी और साथ में दो से तीन बूंद नींबू के रस की लेकर हाथों के पिछले हिस्से पर रगड़े। फिर ठंडे पानी से हाथ धो लें। ये तरीका त्वचा की रंगत निखारने के साथ ही त्वचा पर जमी डेंस्किन भी हटाएगा। जिससे हाथों में प्राकृतिक चमक नजर आने लगेगी।

सर्दियों में गाल और साथ फटने की परेशानी काफी अचूत है। फटे गालों से राहत पाने के लिए हम कई तरह के उपाय अपनाते हैं, लेकिन क्या आप अपनी फटी अंगुलियों से राहत पाने के लिए कोई उपाय अपनाते हैं? अगर नहीं, तो बता कि फटी अंगुलियों से आपकी समस्या बढ़ सकती है। इसके साथ ही खूबसूरत अंगुलियां आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा सकते हैं। हाथों की सुंदरता बरकरार रखने के लिए अंगुलियों का सॉफ्ट होना जरूरी होता है। ऐसे में अगर सर्दियों में आपकी अंगुलियां काफी ज्यादा फट रहती हैं, तो हम आपको कुछ घरेलू उपाय बता रहे हैं। इन उपायों से आपके हाथों की अंगुलियां पहले से कहीं ज्यादा खूबसूरत नजर आएंगी।

अरंडी का तेल

सर्दियों में फटी अंगुलियों पर अरंडी का तेल लगाना से आपकी अंगुलियां सॉफ्ट और मुलायम होंगी। अरंडी तेल लगाने के लिए अपनी हथेली पर अरंडी तेल की कुछ बूंदे डालें। इसके बाद हल्के हाथों से अपनी अंगुलियों पर मालिश करें। करीब 15-20 मिनट के बाद इसे धोलें। आप चाहें, तो इसे रातभर छोड़ सकते हैं। अरंडी तेल में विटामिन ई और रिसिनोलिक एसिड भरपूर रूप से

होता है, जो घाव को जल्दी भरने में आपकी मदद करता है। इस तेल के इस्टेमाल से आपकी अंगुलियों की स्किन ठीक रहेगी। इससे आपके हाथ काफी ज्यादा नरम होंगे।

अलसी का तेल

अलसी हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है। सिर्फ सौड ही नहीं, बल्कि अलसी से तैयार तेल भी आपके लिए काफी अच्छे होते हैं। इसके लिए अलसी तेल की कुछ बूढ़े अपने हथेलियों पर रखें। इस तेल को अपने प्रभावित हिस्से पर लगाएं। अलसी तेल से अंगुलियों की अच्छे से मालिश करें। डॉक्टर की सलाहनुसार आप इस तेल को अपने डाइट में भी शामिल कर सकते हैं। दिन में दो बार इस तेल के इस्टेमाल से आपकी फटी अंगुलियां जल्दी ठीक हो जाएंगी। अलसी तेल में फैटी एसिड होता है, जो आपकी ड्राई स्किन की समस्याओं को दूर करने में आपकी मदद करता है। अलसी तेल में एंटी-इफलेमेटरी के गुण भरपूर होते हैं, जो सूजन की परेशानियों को दूर करने में आपकी मदद करते हैं।

पैराफिन वैक्स

पैराफिन वैक्स से भी आप अपने हाथों की अंगुलियों को मुलायम कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले पैराफिन वैक्स को गर्म करें। अब अपने हाथों को साकृष्टों धोकर मॉइस्चराइज करें। अब अपने हाथों को कुछ सेंकेंड के लिए पैराफिन वैक्स में डालें। 15 दंगे कि आपका वैक्स उतना ही रहे, जिनमा आपका हाथ सह स्थिर हो जाएगा। इस प्रक्रिया को तीन से 4 बार दोहराएं। 3 से 4 बार ऐसा करने आपके हाथों में पैराफिन गलव चुका होगा। इसके बाद एक पहन लें। 15 से 20 मिनट तक गलव को पहनें रखें। इसके बाद वैक्स हटा लें। सप्ताह में 2 से 3 बार ऐसा करने से फटी अंगुलियों की समस्या दूर हो जाएगी।

सेंधा नमक

फटी अंगुलियों के लिए भूमिका सेंधा नमक भी काफी फायदेमंद है। इसके लिए एक बर्तन पानी लें। अब इसमें आधा कप सेंधा नमक डालें। अब इस पानी को हल्का गुनगुना करें। हल्का गुनगुना करने के बाद इस पानी अपने हाथों को सेंके। करीब 15-20 मिनट तक अपने हाथों की अच्छे से सिंकाई करें। सप्ताह में 2 से 3 बार ऐसा करने से आपकी समस्या दूर हो जाएगी। सेंधा नमक आपकी स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है। इस नमक के इस्टेमाल से आपकी स्किन जब नजर आती है। सेंधा नमक के में हाथ साफ करने से मृत कोशिकाएं हट जाती हैं। इससे आपको फटी अंगुलियों से काम राहत मिलता है।

सर्दियों में फटी त्वचा
के लिए आजमाएं यह
उपाय, तुरंत होगा लाभ

एलोवेरा को त्वचा और बालों के लिए वरदान मानते हैं। इसमें सूक्ष्म प्रॉपर्टीज होती हैं जो फटी त्वचा पर होने वाली जलन को शांत करने के साथ ही त्वचा को रिपेयर करता है। नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करने पर त्वचा मॉइश्चराइज और हाइड्रेट रहती है।

ठंड के मौसम में सर्द हवाएं त्वचा की नमी
चुरा लेती है, जिससे आपकी त्वचा रुखी
हो जाती है और इसकी बजह से फटने
मॉइश्चराइज और हाइड्रेट रहती है।

नारियल तेल

विटामिन-ई से भरपूर नारियल तेल न
सिर्फ आपके बालों को स्वस्थ बनाता है,
बल्कि फटी त्वचा से भी राहत दिलाता है।
नारियल तेल लगाने से फटी त्वचा तेजी से
ठीक होने लगती है, क्योंकि इससे त्वचा
पर एप सेल्स बनते हैं।

पर शह

त्वचा पर होने वाली जलन को शांत करने में शहद भी बहुत मददगार होता है, इसमें सूर्दिंग इफेक्टस होता है। फटी त्वचा पर शहद और मलाई मिलाकर लगाने से न सिर्फ वह जल्डी ठीक होती है, बल्कि बेहद मुलायम और चमकदार भी बनती है कुछ दिनों के इस्तेमाल के बाद ही आपको त्वचा पर फर्क दिखने लगेगा।

त्वचा के लिए दही भी बहुत फायदेमंद होती है, यह स्किन को मॉइश्चराइज करके इसकी नमी को बनाए रखता है। इसमें एटी-ऑक्सिडेंट और हेल्दी फैट्स होते हैं जो त्वचा को पोषण देने के साथ ही फटी त्वचा को रिपेयर करते हैं।

पर्याप्त विवरण के साथ, यह एक अच्छी विकल्प है।

卷之三

मेकअप करते समय त्वचा की प्रकृति का रखें ध्यान

ऑयली स्किन के लिए मेकअप कैसे करें?

आप मेकअप के लिए हमेशा ऑयल-फ्री मेकअप प्रोडक्ट का ही इस्तेमाल करें।

फाउंडेशन लगाएँ: प्राइमर लगाने के दृष्टि जब आपकी त्वचा मेकअप के लिए यार हो जाए, तो सबसे पहले फाउंडेशन लगाएँ। फाउंडेशन का चुनाव अपनी स्किन न के हिसाब से करें। ध्यान रहे कि फाउंडेशन का रंग ऐसा न हो, जो आपकी रंग से सूट न करें। अपने रंग के अनुरूप अच्छी गवत्ता वाला फाउंडेशन इस्तेमाल करें। हतर परिणाम के लिए आप फाउंडेशन में

ऑयली स्किन को सूट करता हुआ कलींजर लें,
जिसमें सैलिसिलिक एसिड फार्मूला हो। यह आपकी त्वचा को बिना रुखा बनाए **एक्सफोलिएट** करने में मदद करता है।

सावधानी से करना चाहिए। बहुत से ब्रॉन्ड बेस्ट होने का दावा करते हैं, लेकिन इसके बावजूद त्वचा के रोमछिदों को पूरी तरह बंद कर देते हैं, जिससे चेहरा बढ़सूरत दिख सकता है। ऐसे में आप मैट कॉम्पैक्ट का चयन करें।

अगर आपको लगे कि मेकअप करते समय अतिरिक्त तेल निकल रहा है, तो ब्लोइंग पेपर से इसे सेट करते रहें। ब्लोइंग पेपर त्वचा से अतिरिक्त तेल हटाने में मदद करता है।

पाउडर लगाना जरूरी है, लेकिन इसका अत्यधिक इस्तेमाल बुरा असर डाल सकता

है। इसलिए, पाटड़ का थोड़ा मात्रा में हा
लगाएं।
आँयली स्किन के लिए मेकअप करते
समय ऐसे उत्पाद का इस्तेमाल करना चाहिए
जो खास आँयली स्किन के लिए बने हों।
ऐसे में टी ट्री, बेंटोनाइट या काओओलन कले
युक उत्पादों का इस्तेमाल करना बेहतर
रहेगा।
संभव है कि आँयली स्किन के लिए

आपके कई उपाय किए होंगे। हो सकता है कुछ असरदार साबित हुए हों या कुछ से नुकसान हुआ हो। ऐसे में सही उत्पाद का चयन करना जरूरी है, लेकिन इसके साथ त्वचा की नियमित रूप से सही देखभाल करनी भी जरूरी है। हम उम्मीद करते हैं कि आँखें स्किन के लिए मेकअप करना आपको आ गया होगा। अब आपको जहां भी जाना हो और मेकअप करना हो, तो ऊपर बताए गए तरीके को अपनाएं और हर पार्टी

A woman with long, light brown hair is smiling warmly at the camera. She is holding a makeup brush near her face, applying blush to her cheeks. She is wearing a white off-the-shoulder top. In the background, there is a blurred view of a makeup brush holder containing several other brushes.

