

संपादकीय

स्वागत सुनीता

आखिरकार नासा की बहुचर्चित अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स अपने सहयोगी बुच विलमोर के साथ सकुशल पृथ्वी पर आ ही गईं। अमेरिका ही नहीं भारत में करोड़ों लोग उनकी फिफ्र कर रहे थे। दरअसल, आठ दिन के मिशन के लिये बीते साल 6 जून को स्टारलाइनर स्पेसक्राफ्ट के जरिये वे अमेरिका के स्पेस स्टेशन पहुंचे थे, लेकिन स्पेसक्राफ्ट में तकनीकी खामी आने के कारण उनकी वापसी नौ महीने तक टलती रही। जिसको लेकर भारत व अमेरिका समेत पूरी दुनिया में चिंता व्यक्त की जाती रही है। देर आए दुरुस्त आए, इस देरी से सुनीता दुनिया में सबसे अधिक समय तक अंतरिक्ष में रहने वाली महिला का रिकॉर्ड बना चुकी हैं। कुल 286 दिन स्पेस में रहने के दौरान सुनीता ने नौ सौ घंटे का शोधकार्य किया और डेढ़ सौ वैज्ञानिक प्रयोग किए। नासा ने विश्वास जताया है कि इस लंबे अनुभव का लाभ अमेरिका के इस दशक के अंत तक मंगल पर मनुष्य को उतारने के अभियान में मिलेगा। आमतौर पर यात्रियों के अंतरिक्ष में रुकने का समय अधिकतम छह माह होता है, लेकिन जब सुनीता को नौ महीने तक रुकना पड़ा है तो चिंता उनके शरीर में पड़ने वाले दुष्प्रभावों को लेकर होती रही है। आशंका है कि अधिक समय तक अंतरिक्ष में रहने से उनके शरीर पर काफी प्रतिकूल असर पड़ा होगा। जिसको सामान्य होने में काफी समय लग सकता है। दरअसल, अंतरिक्ष में गुरुत्वाकर्षण के न होने से भारहीनता की स्थिति पैदा होती है, जो शरीर की सामान्य प्रक्रिया पर प्रतिकूल असर डालती है। इस भारहीनता की स्थिति में हड्डियों व मांसपेशियों को कमजोर होने से बचाने के लिये कड़ीब प्रतिदिन चार घंटे का व्यायाम करना पड़ता है। इस दौरान जहां खून का प्रवाह ही बाधित होता है, वहीं भारहीनता में मांसपेशियां व हड्डियां शिथिल हो जाती हैं, साथ ही रेडिएशन का भी खतरा बढ़ जाता है। यहां तक कि आंखों पर भी बुरा असर पड़ता है। जिसके चलते सुनीता व उनके सहयात्री को गहन चिकित्सा देखरेख में रखा जा रहा है। दरअसल, भारत में सुनीता विलियम्स को लेकर जो अनुराग व चिंता दिखी, उसकी वजह उनका भारत व भारतीय संस्कारों से जुड़ा रहना ही है। अपनी पहली अंतरिक्ष यात्रा के दौरान वे अंतरिक्ष में गीता-उपनिषद् व समोसे लेकर गई थीं। वे भारतीय खाने की मुरीद रही हैं। बहरहाल, उन्हें विश्वास था कि वे भविष्य में इतिहास रचेंगी। वर्ष 2012 में दिल्ली के नेशनल साइंस सेंटर में छात्रों से उन्होंने कहा भी था कि रिकॉर्ड टूटने के लिये ही बनते हैं। संयोग देखिए कि अपनी तीसरी अंतरिक्ष यात्रा में वे सबसे लंबे समय तक अंतरिक्ष में रहने वाली पहली महिला बन गई हैं। भले ही सुनीता का जन्म अमेरिका के ओहायो प्रांत में हुआ हो लेकिन वे गुजरात के मेहसाणा स्थित पैतृक गांव झूलसन का दो बार दौरा कर चुकी हैं। अहमदाबाद से डॉक्टर की पढ़ाई करके अमेरिका बसने वाले पिता दीपक पंडया उनकी प्रेरणा रहे हैं। उनकी मां के कैथोलिक धर्म अनुयायी होने के बावजूद पिता ने उन्हें भगवद्गीता आदि पौराणिक ग्रंथों से परिचित कराया। उन्हें सभी धर्मों का सम्मान करना सिखाया। एक समय पशुओं से लगाव के कारण पशु चिकित्सक बनने का सपना देखने वाली सुनीता कालांतर अमेरिकी नौसेना में शामिल हुईं। बचपन से तैराकी का शौक रखने वाली सुनीता ने कई तैराकी प्रतियोगिताएं जीती।

क्षेत्रीय मुद्दों के समाधान को हो संवाद की पहल



गुरबचन इस सदी के पहले डेढ़ दशक के दौरान मुझे दक्षिण और उत्तर-पूर्वी भारत का व्यापक दौरा करने का अवसर मिला था। इससे पहले, जम्मू-कश्मीर में उथल-पुथल भरे कुछ वर्षों के दौरान वहां रहने का भी मौका मिला था और बेशक पंजाब तो मेरा गृह राज्य है ही और यही वह सूबा है जहां पर 1966 में बतौर आईपीएस मेरी सेवाएं शुरू हुई थीं। यह इस महान राष्ट्र में मेरे दायरे की विहंगम दृश्यावली है और अकसर मैं इसकी विशालता पर विस्मित हुआ करता हूं। लगभग पांच दशकों की सरकारी सेवा के दौरान देश के विभिन्न हिस्सों में दौरा-निरीक्षण, लोगों से हुआ मेल-जोल 'विविधता में एकता' के पुराने सिद्धांत को समृद्ध परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है। हमारे पूर्वजों की बुद्धिमत्ता और संविधान के अनुच्छेद 15 में अंतर्निहित सिद्धांत की बढौलत हमारे राष्ट्र को मिले संतुलन का मैं गवाह हूं। पुलिस में अपने कार्यकाल के दौरान मैंने यह उस तबाही को भी देखा है जो निहित स्वार्थों द्वारा पुरानी विभाजन रेखाओं को उभारने से बन सकती है। इन दिनों राष्ट्रीय मीडिया पर दक्षिण भारत की हलचल की खबरें खूब छाई हुई हैं और राजनीतिक, प्रशासनिक और सामाजिक गलियारों में भी यह गर्मागर्म बहस काट देगा। शिक्षा ने दक्षिण भारत को परिवार नियोजन के लाभों से

जागरूक किया और उन्होंने आबादी नियंत्रण में काफी सफलता भी प्राप्त की है। यदि परिसीमन की वर्तमान प्रक्रिया को अंजाम दे दिया जाता है तो संसद में वहां से आने वाली कुल सीटों का प्रतिशत घट जाएगा और इसके मुख्य लाभार्थी यूपी, बिहार, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र होंगे। इन दिनों इस विषय पर खुलकर कहा जा रहा, लेकिन जब मैं दक्षिण भारत में कुछ बैठकों में भाग लेने जाता था तब नौकरशाही के स्तर पर इस मामले पर बात दबी आवाज में की जाती थी। उनका उर यह था कि शिक्षा, नियंत्रित जनसंख्या, बेहतर संस्थागत और शैक्षिक बुनियादी ढांचा और राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था में अधिक योगदान के बावजूद, संख्या के आधार से वे कभी राजनीतिक रूप से महत्त्वपूर्ण स्थिति में नहीं रह पाएंगे। यह बात बिना लाग-लपेट कही जाती थी, बाकी आप पर छोड़ दिया जाता था कि अपने निष्कर्ष खुद निकालें। केन्द्र के साथ खुले संवाद के अभाव में, धीरे-धीरे राजनेता सार्वजनिक मंचों पर आकर अब वह सब कहने लगे हैं, जो पहले अनकहा रहा। उन्हें परिसीमन नहीं चाहिए, वे समान नागरिक संहिता नहीं चाहते, वे नहीं चाहते कि हिन्दी उनपर थोपी जाए, बल्कि वे केंद्र से ज्यादा धन और डॉलर जोड़ते हैं। दक्षिण भारत का समुद्री मार्ग से खाड़ी एवं अन्य देशों के साथ व्यापार का समृद्ध इतिहास रहा है, जो उन्हें व्यापार और विस्तारित परिवारों के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आपस में काफी जोड़कर रखता है। आज यह उस तबाही को भी देखा है जो निहित स्वार्थों द्वारा पुरानी विभाजन रेखाओं को उभारने से बन सकती है। इन दिनों राष्ट्रीय मीडिया पर दक्षिण भारत की हलचल की खबरें खूब छाई हुई हैं और राजनीतिक, प्रशासनिक और सामाजिक गलियारों में भी यह गर्मागर्म बहस काट देगा। शिक्षा ने दक्षिण भारत को परिवार नियोजन के लाभों से

दादी-नानी की गोद से विश्व मंच तक कहानियां

प्रो. आरके जब शब्द नृत्य करते हैं, भावनाएं जागती हैं, और समय की धारा में एक जादुई चित्र उभरता है।कृतब जन्म लेती है एक कहानी। हर साल 20 मार्च को मनाया जाने वाला विश्व किस्सागोई दिवस केवल एक तारीख नहीं, बल्कि उस अनमोल परंपरा का उत्सव है जो मानव सभ्यता की नींव में बसी है। कहानियां सिर्फ शब्दों का संग्रह नहीं होतीं, वे समय की नदी में बहती जादुई लहरें हैं, जो सुनने वाले को एक अनदेखे सफर पर ले जाती हैं और कहने वाले के मन को अभिव्यक्ति का आकाश देती हैं। यह दिन हमें याद दिलाता है कि हमारा वंश, हमारी पहचान और हमारा इतिहासकिसब कुछ कहानियों के रंगीन धागों से बुना गया है। चाहे वह दादी-नानी की गोद में सुनी लोककथाएं हों, किताबों में दर्ज ऐतिहासिक गाथाएं हों, हर कथा जीवन को समझने की नई दृष्टि देती है। विश्व किस्सागोई दिवस एक ऐसा अनुपम उत्सव है, जो कहानियों के अलौकिक आकर्षण को केंद्र में लाता है और मानव सभ्यता की अनमोल विरासत को संजोते हुए सांस्कृतिक एकता का प्रतीक बनता है। इसकी नींव 1991 में स्वीडन में पड़ी, जब इसे 'राष्ट्रीय किस्सागोई दिवस' के रूप में मनाया गयाय कालांतर में 2001 में यह 'विश्व किस्सागोई दिवस' के रूप में वैश्विक मंच पर स्थापित हो गया। यह दिन मौखिक कथाओं और लोकसाहित्य की असीम शक्ति का उत्सव है, जहां हर साल एक नई थीमकृत2025 में 'गहरा पानी'कृकथाकारों को प्रेरित करती है। इस थीम के अंतर्गत वे संकट की घड़ियों, जल के रहस्यमय संसार या सागर की अथाह गहराइयों से कथाएं गढ़ते हैं। कहानी कहना मानवता की सबसे पुरानी कला है। जब हमारे पूर्वज गुफाओं में आग के चारों ओर बैठते थे, तब भी वे अपने अनुभवों को कहानियों में ढालते थे। उन कहानियों ने न केवल उनका मनोरंजन किया, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को जीवन के सबक, नैतिकता और साहस की प्रेरणा दी। आज एक मां अपने बच्चे को सोते वक जो कहानी सुनाती है, वह सिर्फ नींद लाने का जरिया नहीं होतीकृवह उसके कोमल मन में सपनों के बीज बोती है। एक लेखक जो अपनी किताब में समाज की सच्चाई उकेरता है, वह पाठक के विचारों को झकझोर देता है। कहानी केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि एक दर्पण है जो हमें हमारा अतीत दिखाता है, एक खिड़की है जो भविष्य की झलक देती है, और एक पुल है जो हमें एक-दूसरे से जोड़ता है। डिजिटल युग ने कहानियों को नए पंख दिए हैं। पहले जो किस्से गांव के चबूतरे पर या अलाव की गर्माहट में सुनाए जाते थे, वे आज पॉडकास्ट की आवाज, वेब सीरीज के दृश्यों और सोशल मीडिया के छोटे-छोटे वीडियो में जीवंत हो उठे हैं। टेक्नोलॉजी ने कहानी कहने के तरीके को बदला है, लेकिन उसकी आत्मा को नहीं छुआ। आज भी एक अच्छी कहानी सुनते ही हमारा मन उसमें खो जाता है, हमारी आंखों के सामने चित्र उभरने लगते हैं, और हमारा दिल भावनाओं की लहरों में डूब जाता है। कहानी की वह ताकत अब भी बरकरार है जो हमें हंसाती है, रुलाती है, और सोचने पर मजबूर करती है। इतिहास गवाह है कि कहानियों ने समाज को बदलने में अहम भूमिका निभाई है। महाभारत और रामायण जैसी पौराणिक कथाएं हमें धर्म और कर्म का पाठ पढ़ाती हैं, तो मुंशी प्रेमचंद की कहानियां हमें गरीबी और अन्याय की कड़वी सच्चाई से रूबरू कराती हैं। भगत सिंह की डायरी के पन्ने और गांधी जी की आत्मकथा हमें आजादी के संघर्ष की कहानी सुनाते हैं, जो आज भी युवाओं में जोश भर देती हैं। एक कहानी नायक को जन्म दे सकती है, एक क्रांति को प्रज्वलित कर सकती है।

स्वास्थ्य

शरीर में दिखा रहे हैं ये लक्षण तो समझ लें लिवर हो रहा है खराब

हमारा लिवर शरीर का एक जरूरी अंग है जो खाने-पीने को पचाने, शरीर से गंदगी निकालने, और एनर्जी स्टोर करने जैसी अहम जिम्मेदारी निभाता है। लिवर के खराब होने पर शरीर में कई बदलाव आते हैं, जो हमें संकेत देते हैं कि लीवर सही से काम नहीं कर रहा है। यदि समय रहते

लगने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। व्यक्ति को खाने में रुचि नहीं रहती और वो कमजोर महसूस करता है। पेट में सूजन और गैस की समस्या लिवर के सही से काम न करने पर पेट में सूजन और गैस की समस्या हो सकती है। कभी-कभी

त्वचा पर खुजली और रैशोज लिवर में समस्या होने पर त्वचा पर खुजली और रैशोज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यह तब होता है जब लिवर की कार्यक्षमता कम हो जाती है और शरीर में टॉक्सिन जमा होने लगते हैं। लिवर के खराब होने से बचाव के तरीके:-

को बनाए रखता है। व्यायाम और शारीरिक सक्रियतारू नियमित रूप से व्यायाम करें। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाता है और लिवर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। आप रोज 30 मिनट की हल्की-फुल्की सैर, योग या अन्य शारीरिक गतिविधियां कर सकते हैं। दवाइयों का सेवन सोच-समझकर करें- बहुत अदि

महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार और व्यायाम से आप अपने वजन को नियंत्रित कर सकते हैं। स्मॉकिंग से बचें- धूम्रपान लिवर की सेहत को प्रभावित कर सकता है। यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो इसे छोड़ने की कोशिश करें। इससे लिवर की कार्यक्षमता में सुधार हो सकता है।



ध्यान न दिया जाए, तो यह स्थिति गंभीर हो सकती है।इस लेख में हम आपको बताएंगे कि लिवर के खराब होने के लक्षण क्या होते हैं और इससे बचने के लिए कौन से उपाय किए जा सकते हैं। लिवर खराब होने के लक्षण त्वचा और आंखों का पीला पड़ना जब लिवर सही से काम नहीं करता है, तो वह बिलीरुबिन नामक तत्व को ठीक से बाहर नहीं निकाल पाता। इसके कारण त्वचा और आंखों का सफेद हिस्सा पीला हो सकता है। यह स्थिति जॉन्डिस कहलाती है। उल्टी, मतली और भूख में कमी लिवर की खराबी के कारण पाचन क्रिया प्रभावित होती है। इससे उल्टी, मतली और भूख कम

पेट में पानी भरने (बपजमे) की समस्या भी हो सकती है, जिससे पेट बहुत बढ़ा हुआ महसूस होता है। थकान और कमजोरी लिवर शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का काम करता है। जब लिवर खराब होता है, तो ये विषाक्त पदार्थ शरीर में जमा होने लगते हैं, जिससे व्यक्ति को अत्यधिक थकान और कमजोरी महसूस होती है। पेशाब का गहरा रंग और हल्के रंग की शौच लिवर के खराब होने पर मूत्र का रंग गहरा पीला या भूरे रंग का हो सकता है। साथ ही, शौच का रंग हल्का (पेस्टल) या सफेद हो सकता है, क्योंकि पित्त का सही तरीके से स्राव नहीं हो पा रहा होता।

सही आहार लें- लिवर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार बेहद जरूरी है। हरी सब्जियां, फल, साबुत अनाज, और प्रोटीन से भरपूर आहार लें। वसायुक्त भोजन, तला-मुना और ज्यादा शक्कर खाने से बचें, क्योंकि ये लिवर पर दबाव डाल सकते हैं। शराब का सेवन कम करें या बिल्कुल न करेंशराब लिवर के लिए बेहद हानिकारक होती है। अधिक शराब पीने से लिवर सिरोसिस जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। यदि शराब का सेवन करते हैं तो इसे कम करें, और बेहतर है कि बिल्कुल न पिएं। स्वच्छ पानी पीएंशु हर दिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। पानी शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और लिवर की कार्यक्षमता

वजन को नियंत्रित रखें:- अदि क वजन और मोटापा लिवर की समस्या को बढ़ा सकते हैं, विशेष रूप से नॉन-अल्कोहॉलिक फ़ैटी लिवर डिजीज का खतरा। इसलिए वजन नियंत्रित रखना बेहद

लिवर शरीर का एक अहम अंग है, और इसकी सेहत का ख्याल रखना हमारी जिम्मेदारी है। ऊपर बताए गए लक्षणों और उपायों के माध्यम से आप अपने लिवर की सेहत को बनाए रख सकते हैं। यदि आपको लिवर से संबंधित किसी भी प्रकार की समस्या या लक्षण महसूस होते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और उचित इलाज करवाएं।स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर लिवर की समस्याओं से बचा जा सकता है, और आप एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते है

चुपके से आंखों की रौशनी छिन रही है ये दवा कहीं आप भी तो नहीं कर रहे इस्तेमाल

क्या आप भी ऐसी दवा का इस्तेमाल कर रहे हैं जो धीरे-धीरे आपकी आंखों की रौशनी छिन सकती है? जी हां, ये एक हकीकत है! कई लोग बीना जाने इस खतरनाक दवा का सेवन कर रहे हैं, जो आंखों की रौशनी पर बुरा असर डाल सकती है। आज हम आपको बताएंगे कि कौन सी दवाएं हैं, जिनसे आपकी आंखों को गंभीर नुकसान हो सकता है। इसलिए, अगर आप भी किसी दवा का सेवन कर रहे हैं, तो इस लेख को अंत तक जरूर पढ़ें, ताकि आप जान सकें कि किस दवा से बचना चाहिए और किसका सही तरीके से इस्तेमाल करना चाहिए।

स्टेरॉयड, जो कि आमतौर पर सूजन और एलर्जी कम करने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं, अगर इन्हें बिना डॉक्टर की सलाह के या लंबे समय तक लिया जाए, तो यह आंखों के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। यह दवा टेबलेट, इंजेक्शन, क्रीम और आई ड्रॉप्स के रूप में उपलब्ध होती है।

आंखों की बीमारियों का खतरा एम्स के डॉक्टरों का कहना है कि स्टेरॉयड का लंबे समय तक इस्तेमाल आंखों की गंभीर बीमारियों को जन्म दे सकता है। विशेष रूप से, अगर आप स्टेरॉयड से युक्त इनहेलर, नेजल स्प्रे, या त्वचा की क्रीम का इस्तेमाल कर रहे हैं तो यह आपके ऑप्टिक नर्व को नुकसान पहुंचा सकता है। ऑप्टिक नर्व आंखों को मस्तिष्क से जोड़ने का काम करती है,

कोहनी के कालेपन को कहें अलविदा, अपनाएं ये घरेलू उपाय

क्या आपकी कोहनी का रंग भी काला हो गया है और आप परेशान हैं? ऐसा महसूस होता है कि आप जितना भी ध्यान दें, फिर भी वो साफ नहीं हो पाती? दरअसल, कोहनी का काला पड़ना एक आम समस्या है, लेकिन इसके कई आसान और सामान्य कारण होते हैं। यह सिर्फ आपकी त्वचा का मामला नहीं, बल्कि कुछ गलत आदतों या स्किनकेयर के तरीके से भी हो सकता है। अगर आप भी कोहनी के कालेपन को लेकर परेशान हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है! यहाँ हम आपको बताएंगे कि इसके पीछे की वजह क्या हो सकती है और इसे कैसे सही किया जा सकता है।



क्रीम अप्लाई न करना अगर आपकी कोहनियां रूखी और बेजान दिखती हैं, तो इसका सबसे बड़ा कारण मॉइश्चराइजर न लगाना हो सकता है। कोहनियों की स्किन मोटी होती है और यह शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में जल्दी ड्राई हो जाती है। अगर आप रोजाना मॉइश्चराइजर नहीं लगाते हैं, तो स्किन सख्त और डार्क हो सकती है।रोजाना नहाने के बाद कोहनियों पर कोकोआ बटर, शीया बटर या एलोवेरा युक्त क्रीम लगाएं। इससे स्किन हाइड्रेटेड रहेगी और कोहनी का कालापन कम होगा।

सनस्क्रीन न लगाना हम अक्सर कोहनी की त्वचा को सूर्य की हानिकारक न्त किरणों से बचाने की जरूरत को नजरअंदाज कर देते हैं। न्त किरणें त्वचा को डैमेज कर सकती हैं और इसके कारण काले धब्बे या टैनिंग हो सकती हैं।कोहनी पर भी सनस्क्रीन लगाएं, खासकर जब आप बाहर जाएं। यदि कोहनी में काले धब्बे हो गए हैं, तो टैनिंग से बचने के लिए घर के अंदर रहकर स्किनकेयर करें। स्किन केयर प्रोडक्ट्स का गलत चुनाव बहुत से स्किन केयर प्रोडक्ट्स में

हार्श केमिकल्स होते हैं जो आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। स्किन सख्त और डार्क हो सकती है।रोजाना नहाने के बाद कोहनियों पर कोकोआ बटर, शीया बटर या एलोवेरा युक्त क्रीम लगाएं। इससे स्किन हाइड्रेटेड रहेगी और कोहनी का कालापन कम होगा। सनस्क्रीन न लगाना हम अक्सर कोहनी की त्वचा को सूर्य की हानिकारक न्त किरणों से बचाने की जरूरत को नजरअंदाज कर देते हैं। न्त किरणें त्वचा को डैमेज कर सकती हैं और इसके कारण काले धब्बे या टैनिंग हो सकती हैं।कोहनी पर भी सनस्क्रीन लगाएं, खासकर जब आप बाहर जाएं। यदि कोहनी में काले धब्बे हो गए हैं, तो टैनिंग से बचने के लिए घर के अंदर रहकर स्किनकेयर करें। स्किन केयर प्रोडक्ट्स का गलत चुनाव बहुत से स्किन केयर प्रोडक्ट्स में

साबुन कोहनियों की स्किन को ड्राई और डल बना सकते हैं। अगर आप रोजाना ऐसे साबुन का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इससे स्किन की नमी खत्म हो सकती है और कालापन बढ़ सकता है।माइल्ड और मॉइश्चराइजिंग साबुन चुनें। ऐसे साबुन जिनमें एलोवेरा, ग्लिसरीन या नारियल तेल हो, वे स्किन को नरम बनाए रखते हैं। कोहनी के कालेपन को सुधारने के घरेलू उपाय नमक और नारियल तेल को मिलाकर एक पैक तैयार करें। इसे कोहनी पर लगाकर 10-15 मिनट के लिए छोड़ें और फिर पानी से धो लें। यह मृत त्वचा को हटाने और कोहनी को चमकदार बनाने में मदद करता है। नींबू का रस और शहदरू नींबू का रस और शहद मिलाकर कोहनी पर लगाएं।

नींबू में ब्लीचिंग गुण होते हैं,

