



# चेहरे के दाग-धब्बों से हैं परेशान, तो छुटकारा पाने के लिए अपनाएं ये आसान घरेलू उपाय



## एनटीवी

शायद ही कोई ऐसा हो जिसे ग्लोइंग स्किन की चाहत नहीं। अक्सर महिलाएं खूबसूरत नजर आने के लिए कई महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। परन्तु जैसा कि मेकअप करवाती हैं लेकिन इनमें मौजूद केमिकल स्किन को कई तरह से नुकसान पहुंचाते हैं जिससे त्वचा पर दाग-धब्बों की समस्या होती है। ऐसे में आप कुछ घरेलू उपाय अपनाकर दाग-धब्बों से छुटकारा पा सकते हैं।

**चेहरे पर दाग-धब्बे होने के कई कारण हो सकते हैं। शरीर में पोषक तत्वों की कमी से भी यह समस्या होती है, नींद की कमी या प्रदूषण की वजह से भी स्किन से जुड़ी समस्या हो सकती है, लेकिन कई बार मेलानिन जो की हमारे शरीर में स्किन को कलर देने वाला एक प्रोटीन होता है, इसके एक्सपोज़र**

## प्रोडक्शन के कारण भी चेहरे पर काले धेरे, झाड़ियां, धब्बे और पैचिस दिखाई पड़ने लगते हैं।

कई बार एक्जिमा, फंगल इन्फेक्शन, तरह-तरह के मार्केट में मिलने वाले जंक फूड भी चेहरे पर पड़ने वाले एजिंग इफेक्ट और दाग-धब्बों के कारण हो सकते हैं। इसके अलावा नशीली चीजों का सेवन और मेटल फिजिकल स्ट्रेस के कारण भी त्वचा से जुड़ी समस्या होती है। आइए जानते हैं, चेहरे के दाग-धब्बों से छुटकारा पाने के कुछ आसान और घरेलू उपाय अपना सकते हैं।

### आलू से मसाज करें

आलू को छिलके सहित कटकर इससे अपने पूरे चेहरे का दिन में दो बार दस मिनट तक मसाज करें और फिर आधे घंटे तक लगा रहने दें और फिर धुलें। ऐसा लगातार 10 दिनों तक करने से दाग और धब्बों से छुटकारा मिलता है।

### आलू का पेस्ट, चंदन और गुलाब जल

आलू के पेस्ट में चंदन पाउडर और गुलाब जल मिलाकर फेस पैक तैयार करें और इसे अपने चेहरे पर लगाएं और सूखने पर धुलें। अब किसी अच्छे से मॉइश्चराइजिंग क्रीम को लगाएं। इसे भी दिन में दो बार लगाएं, रिजल्ट बेहतर मिलेगा।

### एलोवेरा जेल और मुलतानी मिट्टी

ताजे एलोवेरा जेल में मुलतानी मिट्टी और थोड़ा-सा दूध हल्दी पाउडर मिलाकर फेस पैक तैयार करें। इसे अपने चेहरे पर लगाएं। सूखने पर नॉर्मल पानी से धो लें। नींबू का रस, हल्दी पाउडर और टमाटर टमाटर का स्मूद पेस्ट बनाकर इसमें हल्दी पाउडर और आधे नींबू का रस मिलाएं। इसे चेहरे पर लगाएं, सूखने के बाद चेहरा धो लें।

### नींबू का रस और चंदन पाउडर

नींबू के रस में शहद और चंदन पाउडर मिलाकर इसे पूरे चेहरे पर लगाएं और सूखने पर नॉर्मल पानी से साफ करें। बेदाग त्वचा के लिए इसे एक हफ्ते लगातार लगाएं।

## क्या आपका पार्टनर करता है आपसे सच्चा प्यार या कर रहा है टाइम पास? ऐसे लगाएं पता



## एनटीवी

जब आप किसी के साथ प्यार के रिश्ते में जुड़ते हैं, तो आपकी उम्मीद होती है कि आपका पार्टनर आपका आदर करे, आपसे प्यार करे और आपसे कभी झूठ न बोले आदि। दरअसल, प्यार का रिश्ता होता ही खूबसूरत है। हालांकि, इस रिश्ते में जितना प्यार होता है उतनी ही खटपट भी इसी रिश्ते में होती है। पर कई बार ये खटपट इतनी बड़ जाती है कि लोग अपने ही पार्टनर पर शक करने लगते हैं। जबकि, कई लोग अपने पार्टनर को सच में धोखा तक दे देते हैं। वही, कई लोग पहचान ही नहीं पाते हैं कि उनका पार्टनर सच में उनसे प्यार करता है या वो केवल टाइम पास कर रहा है। अगर आप भी इस सवाल का जवाब जानना चाहते हैं, तो आप अपने पार्टनर की कुछ आदतों से ये जान सकते हैं। तो चलिए जानते हैं ये आदतें क्या हैं...

### कैसे पता करें पार्टनर आपसे प्यार करता है या नहीं? इन आदतों से पहचान सकते हैं:

#### नंबर 1

अगर आप दूसरी हैं और आपका पार्टनर आपको देखते ही ये जान जाए, तो ये इशारा हो सकता है कि वो आपसे प्यार करता है। पर अगर आपका पार्टनर अपने में ही व्यस्त है और वो आप पर ध्यान नहीं दे रहा है, तो हो सकता है कि वो सिर्फ टाइम पास कर रहा हो।

### कैसे पता करें पार्टनर आपसे प्यार करता है या नहीं?

#### नंबर 2

अगर आपका पार्टनर आपको गलत चीजों पर रोक्ता है, टोकता है और डांट भी देता है तो यानी वो आपकी चिंता करता है और ये इशारा हो सकता है कि वो आपसे प्यार भी करता है। जबकि, आपके किसी गलत कदम उठाने पर भी आपका पार्टनर आपको कुछ नहीं कहता, तो हो सकता है कि वो सिर्फ टाइम पास ही कर रहा हो।

### कैसे पता करें पार्टनर आपसे प्यार करता है या नहीं

#### नंबर 3

अगर आप किसी के साथ प्यार में हैं और आपका पार्टनर अगर आपको अपनी फैमिली से मिलाने की बात न टालता हो और कभी भी मिलाने को तैयार हो, तो यानी वो आपके साथ प्यार के रिश्ते को आगे बढ़ाना चाहता है। पर अगर आपका पार्टनर फैमिली से मिलाने की बात को टालता हो या इससे बचना हो, तो ये बात इशारा करती है कि वो आपके साथ टाइम पास कर रहा है।

### कैसे पता करें पार्टनर आपसे प्यार करता है या नहीं नंबर 4

अगर आपका पार्टनर आपसे हमेशा बात करता है, आपके साथ समय बिताता है, आपकी दुख-तकलीफ में हमेशा आपके साथ खड़ा रहता है, तो ये एक अच्छे रिश्ते का इशारा है। वही, अगर आपका पार्टनर आपको इग्नोर कर रहा है, आपके कॉल नहीं उठा रहा है आदि। तो हो सकता है कि वो आपके साथ टाइम पास कर रहा हो।



## शादी से पहले हेल्दी और शाइनी बालों के लिए डाइट में शामिल करें ये चीजे



## एनटीवी

अगर आप भी लंबे, हेल्दी और शाइनी बाल पाना चाहती हैं, तो इसके लिए आपको अपनी लाइफस्टाइल में थोड़ा सा बदलाव करना होगा। ऐसे में बालों को हेल्दी और शाइनी बनाने के लिए आपको यह टिप्स अपनाने चाहिए। काले, लंबे और घने बाल हर किसी को पसंद होते हैं। ऐसे में महिलाएं हो या फिर पुरुष सभी अपने बालों को हेल्दी और शाइनी बनाए रखने के तरीके खोजते हैं। वही शादियों के सीजन की भी शुरुआत हो चुकी है। ऐसे में लड़का हो या लड़की सभी अपने बालों, स्किन आदि को बेहतर बनाने के लिए कई तरह के उपाय करते हैं। बता दें कि हमारे खानपान का असर हमारी सेहत पर पड़ता है। ऐसे में अगर आप भी लंबे, हेल्दी और शाइनी बाल पाना चाहती हैं, तो इसके लिए आपको अपनी लाइफस्टाइल में थोड़ा सा बदलाव करना होगा। हम आपको बताने जा रहे हैं कि आपको अपनी डाइट में किन चीजों को शामिल करना

चाहिए। जिससे आपके बालों को पर्याप्त पोषण मिल सके। तेल से करें मसाज बालों को हेल्दी और शाइनी बनाने के लिए आप सिर पर तेल की मसाज जरूर करें। इसके लिए आप नारियल तेल, जैतून तेल और तिल के तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इन तेलों में प्रयास मात्रा में विटामिन और मिनरल्स पाया जाता है। जो आपके बालों को हेल्दी और शाइनी बनाने में मदद करेंगे। बता दें कि तिल के तेल में आयरन, कॉपर, जिंक, कैल्शियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। जो आपके बालों की हेल्थ के लिए अच्छे होते हैं। वही नारियल तेल में कैल्शियम, मैग्नीशियम, मिनरल्स और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। बालों के लिए जरूरी है प्रोटीन इसके साथ ही बालों को हेल्दी बनाने के लिए आप अपनी डाइट में प्रोटीन से भरपूर फूड्स को शामिल करना चाहिए। इसके लिए आप दही, अंडा, मूंगफली और सोयाबीन का सेवन कर सकती हैं। अगर आप प्रोटीन से

भरपूर डाइट लेती हैं, तो इसका असर जल्द ही आपको सेहत और बालों दोनों पर देखने को मिलेगा। हरी सब्जियों का करें सेवन बालों को लंबा और घना बनाने के लिए आप लाल और सफेद बालों को अपनी डाइट में शामिल करें, जिससे आपके बालों की क्वालिटी में सुधार होता है। रफल और सब्जियों में अच्छी मात्रा में मिनरल्स, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स पाया जाता है। जो आपके बालों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं और अच्छी ग्रोथ देते हैं। वही करी पत्ता जिसे मीठी नीम भी कहा जाता है, यह भी आपके बालों को बेहतर बनाने में मदद करता है। ध्यान रखें ये बातें अगर आप भी बालों की ग्रोथ के साथ इनको शाइनी और हेल्दी बनाना चाहते हैं। तो तली भुनी और मीठी चीजों का कम से कम सेवन करें। बालों को घने के फौरन बाद शैपिंग करें। साथ ही समय पर बालों में तेल जरूर डालें। रोजाना स्केल्प की मसाज करें। इससे ब्लड फ्लो अच्छा होगा और बालों की ग्रोथ अच्छी होगी।

## सर्दियों में भी आसानी से कम होगा वजन, बस रोजाना पिएं ये डिटॉक्स ड्रिंक्स

**एनटीवी**  
वजन कम करने के लिए लोग जिम में घंटों पसीने बहाते हैं। इसके अलावा कई तरह के डाइट फॉलो करते हैं। बेशक इनसे वजन कम होने में मदद मिलती है, लेकिन सर्दियों के मौसम में वेट लॉस करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। आजकल बढ़ते वजन के कारण हर दूसरा व्यक्ति परेशान है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, मोटापा के कारण डायबिटीज, हृदय रोग आदि कई जानलेवा बीमारियों का खतरा रहता है।  
**ऐसे में आपको इस मौसम में बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए डाइट में खास बदलाव करना चाहिए।**

वेट लॉस करने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ खास ड्रिंक्स शामिल कर सकते हैं। इन्हें घर पर बनाना भी काफी आसान है। चलिए बिना देर किए जानते हैं सर्दियों में वजन कम करने के लिए कौन-से ड्रिंक्स आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।  
**वीन जूस**  
पालक आयरन का समृद्ध स्रोत है। आप इसके साथ खीरा, सेब और नींबू का इस्तेमाल कर डिटॉक्स ड्रिंक्स बना सकते हैं।  
**इससे वजन कम होने में मदद मिलती है। इसे बनाने के लिए दो कप पालक, एक खीरा, दो सेब, एक छिला हुआ नींबू, अदरक इकट्ठा करें।**  
सभी सामग्रियों को अच्छी तरह धो लें, फिर खीरे और सेब को छोटे टुकड़ों में काट लें। सभी सामग्रियों को जूसर में डालें, इन्हें अच्छी तरह मिलाएं। इस ड्रिंक्स को पीने से वेट लॉस में मदद मिलती है।  
**चुकंदर का जूस**  
पोषक तत्वों से भरपूर चुकंदर सेहत के

लिए बहुत लाभदायक होता है। अक्सर लोग चुकंदर का उपयोग सलाद में करते हैं। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो चुकंदर का जूस आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।  
**इसे बनाने के लिए चुकंदर, गाजर, सेब और नींबू लें। इन्हें धो लें और काट कर रख लें। इन सभी सामग्रियों को साथ जूसर में डालें और इससे जूस तैयार करें।**  
इसे रोजाना पीने से वजन कम करने में मदद मिल सकती है।  
**अनानास का जूस**  
अनानास का जूस पीने से मेटाबॉलिज्म

तेज होता है। जिससे वजन कम होने में मदद मिल सकती है। इसका जूस बनाने के लिए एक कप अनानास के टुकड़े, खीरा, अदरक को जार में डालकर जूस तैयार करें। इसमें नींबू का रस मिलाएं। इसे पीने से शरीर को ताजगी मिलती है, साथ ही वजन भी कम होता है।  
**स्ट्रॉबेरी का जूस**  
एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर स्ट्रॉबेरी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। यह वजन कम करने में भी काफी

मददगार है।  
**इसका जूस तैयार करने के लिए एक कप स्ट्रॉबेरी, सेब और नींबू का टुकड़ा लें।**  
सभी सामग्रियों को अच्छे से धो लें। इन सभी फलों को टुकड़ों में काट लें। अब इन्हें जार में रख दें, जूस तैयार कर लें। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर यह जूस वजन कम करने के साथ पाचन के लिए बेहद फायदेमंद है।













