

बालों की कई समस्याओं का एक समाधान है सेब के सिरके

हम सभी को खूबसूरत बालों की चाहत होती है। क्योंकि हमारा पूरा लुक हमारे बालों पर निर्भर करता है। सिर्फ कपड़े और मेकअप कोई कमाल नहीं दिखा पाएंगे, अगर हमारा हेयर स्टाइल अच्छा ना हो। लेकिन अलग-अलग हेयर स्टाइल भी तो मजबूत बालों में ही ट्राई किए जा सकते हैं। तो घूमकर फिर बात वहीं आ गई बालों की मजबूती पर। आइए जानते हैं कैसे बनाएं बालों को मजबूत...

स्कैल्प को रखें मजबूत: मजबूत बालों के लिए जरूरी है कि उनकी स्कैल्प मजबूत रहें। बालों की जड़ों को कमजोर करने का काम करता है सिर में होने वाला डैंड्रफ। इसलिए सिर को डैंड्रफ फ्री रखना चाहिए। एपल सीडर विनेगर के उपयोग से सिर में रूसी की समस्या को खत्म किया जा सकता है।

इंफेक्शन फ्री रखें सिर की त्वचा: हमारे सिर की त्वचा में भी इंफेक्शन होता है। इस कारण बालों की जड़ें कमजोर हो जाती है। बालों की जड़ों को मजबूत रखने के लिए जरूरी है कि इंफेक्शन से

बचाव किया जाए। एपल सीडर विनेगर में ऐंटीफंगल प्रॉपर्टीज होती हैं। जो बालों में किसी तरह के फंगल इंफेक्शन को पनपने से रोकती हैं।

सिर में खुजली की दिक्कत: कई बार सिर में तेज खुजली होने लगती है और बार-बार खुजलाने से सिर की त्वचा में हल्की सूजन भी हो जाती है। लेकिन हमें इस खुजली की वजह पता नहीं होती है। दरअसल, इसकी वजह कई बार बैक्टीरिया भी होते हैं। ये बालों की ठीक देखभाल ना हो पाने या बदलते मौसम के कारण भी हो सकते हैं। एपल सीडर विनेगर में ऐंटीबैक्टीरियल एलिमेंट्स भी होते हैं। ये स्किन को बैक्टीरिया मुक्त रखते हैं।

इसे इस्तेमाल करने का तरीका: एपल सीडर विनेगर से बालों को हल्दी रखने के लिए अपने बालों की लंबाई के अनुसार एक टेबल स्पून या दो टेबल स्पून एपल सीडर विनेगर मग में निकालें। इसे गुनगुने पानी के साथ डायल्यूट कर लें। अब आप शैंपू के बाद इस पानी से अपने बाल धो लें।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



हाल ही में शोधकर्ताओं ने पाया है कि शाम का व्यायाम सुबह की कसरत के समान ही लाभकारी है। सेल मेटाबॉलिज्म जर्नल में प्रकाशित

अध्ययन से पता चलता है कि व्यायाम का प्रभाव दिन के अलग-अलग समय के आधार पर भिन्न हो सकता है। क्या कहते हैं शोधकर्ता-डेनमार्क

शाम का व्यायाम सुबह की कसरत जितना लाभकारी, रिसर्च ने किया दावा

में कोपेनहेगन विश्वविद्यालय में एसोसिएट प्रोफेसर जोनास थ्यू ट्रीबक ने कहा, सुबह और शाम को किए गए व्यायाम के प्रभाव के बीच महत्वपूर्ण अंतर दिखाई देते हैं और ये अंतर संभवतः शरीर के सर्कैडियन क्लॉक द्वारा नियंत्रित होते हैं। ट्रीबक ने कहा, शाम का व्यायाम, समय की विस्तारित अवधि के लिए पूरे शरीर के ऊर्जा व्यय को बढ़ाता है।

कैसे की गई रिसर्च-रिसर्च के लिए शोधकर्ताओं ने चूहों की जांच की और पाया कि सुबह व्यायाम करने से चूहों

के कंकाल की मांसपेशियों में मेटाबॉलिक रिस्पॉन्स बढ़ जाता है, जबकि दिन में बाद में व्यायाम करने से समय की एक विस्तारित अवधि के लिए ऊर्जा व्यय बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने मांसपेशियों की कोशिकाओं में कई प्रभावों को मापा है, जिसमें ट्रांसक्रिप्शनल प्रतिक्रिया और मेटाबोलाइट्स पर प्रभाव शामिल हैं।

रिसर्च के नतीजे-रिसर्च के नतीजों में पाया गया कि सुबह व्यायाम करने के बाद दोनों क्षेत्रों में प्रतिक्रियाएं अधिक

मजबूत होती हैं और यह एक केंद्रीय तंत्र द्वारा नियंत्रित किया जाता है, जिसमें प्रोटीन एचआईएफ 1-अल्फा शामिल होता है, जो सीधे शरीर की सर्कैडियन क्लॉक को नियंत्रित करता है। सुबह का व्यायाम चीनी और वसा को चयापचय करने के लिए मांसपेशियों की कोशिकाओं की क्षमता को बढ़ाता है और इस प्रकार के प्रभाव शोधकर्ताओं को अधिक वजन और टाइप 2 मधुमेह वाले लोगों के संबंध में रुचि रखने में मदद करते हैं।

मैं एक साधारण टीनएजर जैसा बर्ताव करने की कोशिश करती हूं: अनन्या पांडे

इस साल फिल्मकार करण जौहर की फिल्म स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2 से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली अभिनेत्री अनन्या पांडे का कहना है कि हालांकि उनकी जिंदगी इस फिल्म के बाद से बदल गई है, लेकिन वह एक नॉर्मल टीनएजर के जैसा बर्ताव करने की कोशिश करती हैं।

20 वर्षीय अभिनेत्री ने मीडिया से बातचीत के दौरान बताया, मेरे स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2 करने के बाद जिंदगी अवश्य ही बदल गई है। अब लोग मुझे ज्यादा पहचानने लगे हैं। लगता है कि अब आपने एक नाम कमाया है, लेकिन मैं जितना हो सके सामान्य बर्ताव करने की कोशिश करती हूं। मैं एक नॉर्मल टीनएजर की तरह रहने की कोशिश करती हूं जो कि मैं हूं, मैं अपने परिवार और दोस्तों संग घूमने जाती हूं। मैं जितना हो सके, नॉर्मल चीजों को करने की कोशिश करती हूं।

अनन्या मशहूर एक्टर चंकी पांडे की बेटी हैं। उनका कहना है कि एक एक्टर के घर में पैदा होने का उन्हें सौभाग्य मिला जिससे बॉलीवुड में उनका सफर काफी सहज रहा। हालांकि अनन्या का मानना है कि स्टार किड होने से



बॉलीवुड में एंट्री तो आसानी से मिल जाती है, लेकिन अगर आप काबिल नहीं हैं तो कोई आप पर पैसा नहीं लगाएगा। आने वाले समय में अनन्या अभिनेता कार्तिक आर्यन संग पति, पत्नी और वो में नजर आएंगी। अनन्या अपने पिता के साथ भी काम करना चाहती हैं। अनन्या ने कहा, मैं एक ऐसे ऑफर का इंतजार कर रही हूं जहां मुझे अपने पिता के साथ काम करने का मौका मिले। मुझे उम्मीद है कि कोई हमें साथ में किसी फिल्म का ऑफर दे। अगर कोई सुन रहा है, तो प्लीज ऐसा कीजिए।

पति, पत्नी और वो साल 1978 में आई बी.आर.चोपड़ा की फिल्म की रीमेक है। इस नए संस्करण का नाम भी पुरानी फिल्म के नाम पर ही रखा गया है।

कार्तिक फिल्म में उस किरदार को निभाएंगे जिसे संजीव कुमार ने निभाया था। भूमि पेडनेकर पत्नी के किरदार में नजर आएंगी जिसे विद्या सिन्हा ने निभाया था और अनन्या फिल्म में वो की भूमिका निभा रही हैं जिसे ओरिजनल फिल्म में रंजीता ने अदा किया था।

इसके निर्देशक मुदस्सर अजीज हैं। यह फिल्म अगले साल 10 जनवरी को रिलीज होगी।

बिग बॉस 13 में हुई भोजपुरी ऐक्ट्रेस स्वीटी छबड़ा की एंट्री

कलर्स चैनल औरसलमान खान के बेहद चर्चित शो बिग बॉस के इस सीजन 13 के लिए भोजपुरी की 50 से ज्यादा फिल्मों में अभिनय कर चुकीं अभिनेत्री स्वीटी छबड़ा को बिग बॉस के घर में मेहमान बनने का न्योता मिला है। सूत्रों की मानें तो स्वीटी छबड़ा ने बिग बॉस के घर की मेहमान नवाजी जा यह निमंत्रण स्वीकार कर लिया है। खबर है कि स्वीटी इन दिनों लगातार बिग बॉस की टीम से संपर्क में हैं और मेहमान बनने की तैयारी में जुटी हैं।

स्वीटी छबड़ा के करीबी बताते हैं कि वह पूरी तरह से बिग बॉस 13 में धमाल मचाने के लिए तैयार हैं। स्वीटी कहती हैं कि इस बार बिग बॉस के घर में आग लगेगा। खबर है कि स्वीटी छबड़ा से बिग बॉस की क्रिएटिव टीम ने संपर्क कर निमंत्रण दिया। स्वीटी से पहले बिग बॉस के घर में भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री से भोजपुरी के मेगास्टार और गोरखपुर के सांसद रवि किशन, सुपरस्टार और दिल्ली के सांसद मनोज तिवारी, अभिनेता दिनेश लाल यादव (निरहुआ) और अभिनेत्री मोनालिसा जैसे कई स्टार शामिल हो चुके हैं। भोजपुरी स्टार स्वीटी छबड़ा के पास बैंक टू बैंक कई फिल्में हैं।