बालों को पूरा पोषण देकर सुंदर और मजबूत बनाता है लहसुन के तेल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लहसुन में पाया जानेवाला सेलेनियम तत्व हमारे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने का काम करता है। इसका तेल बालों की जड़ों में लगाने से बालों को अधिक मात्रा में पोषक तत्वों की प्राप्ति होती है। लहसुन के तेल में मौजूद सल्फर बालों के लिए बहुत लाभदायक होता है। यह सिर की त्वचा में मौजूद रोम छिद्रों की सफाई का काम भी करता है। बालों मजबूत बनाता है और उन्हें झड़ने से रोकता है।

इतना ही नहीं लहसुन का तेल बालों में लगाने से इरिटेटेड स्कैल्प भी शांत होते हैं और सिर से डैंड्रफ की समस्या भी दूर होती है। आप लहसुन के तेल को किसी अन्य हेयर ऑइल के साथ मिलाकर बालों की जड़ों में लगा सकते हैं। आप चाहें तो इसके साथ हेयर मास्क भी तैयार कर सकते हैं।

-लहसुन के तेल और नारियल तेल को अपने बालों की लंबाई के हिसाब से आधा-आधा मिला लें। अब इस तेल से अपने सिर पर बालों की जड़ों में हल्के हाथों से मसाज करें। इसके साथ ही पूरे बालों पर इस तेल को अच्छी तरह लगाएं। आधा से एक घंटा बाद शैंपू कर लें।

- लहसुन का तेल शहद में मिलाकर भी आप बालों के लिए हेयर मास्क तैयार कर सकते हैं। बालों की लंबाई के हिसाब से शहद लें और उसमें थोड़ा सा लहसुन का तेल मिला लें। अब इस मास्क को ३० मिनट तक बालों पर लगाएं रखें और फिर शैंपू कर लें।

- अगर आपके पास लहसुन का तेल उपलब्ध नहीं है तो आप लहसुन की कुछ कलियों को छीलकर पीस लें और इसमें हल्का गुनगुना नारियल का तेल मिला लें। अब इस मिश्रण को बालों पर लगाएं और ३० मिनट बाद शैंपू कर लें। यह भी बालों के लिए लाभदायक होता है। इससे बालों और सिर की त्वचा को विटिमिन सी, सल्फर, केरेटिन की प्राप्ति होती है और बाल मजबूत बनते हैं।

ब्लड शुगर कंट्रोल कर डायबेटिक का खतरा कम करती है ब्लैक टी

ब्लैक टी के सेवन से हमारे शरीर में ग्लूकोज का लेवल ठीक रहता है। कुछ रिसर्च में यह बात भी सामने आई है कि ब्लैक टी में ब्लड शुगर कंट्रोल करने की खूबी होती है। नॉर्मल और डायबेटिक दोनों ही तरह के लोगों को ब्लैक टी का सेवन कराने पर उन दोनों ही ग्रुप के लोगों में ब्लैक टी ने बढ़ते हुए ब्लड ग्लूकोज लेवल को कम करने का काम किया।

एक अध्ययन में पाया गया है कि ब्लैक टी एक शुगर ऐडेड ड्रिंक लेने के बाद भी हेल्दी और प्री-डायबेटिक दोनों लोगों में ब्लड शुगर के लेवल में वृद्धि को रोकती है। एशिया पेसेफिक जरनल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश हुई इस स्टडी में भी इस बारे में जानकारी दी गई। ब्लैक टी काफी प्रभावी तरीके से डायबिटीज को कंट्रोल करने में मददगार है।

रिसर्च में सामने आया कि ब्लैक टी में मौजूद पैलिफेनॉल्स और ऐंटिऑक्सिडेंट्स टाइप-2 डायबिटीज के साथ ही कैंसर के खतरे को भी कम करते हैं। ब्लैक टी में फ्लोराइड की भी अच्छी मात्रा होती है। यह हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने और शरीर को निरोगी रखने में मददगार है। रिसर्च में दुनिया के उन ५० देशों से डेटा कलेक्ट किया गया, जहां ब्लैक टी की खपत सबसे अधिक है। इनमें आयरलैंड, यूके, तुर्की और रशिया जैसे देश शामिल हैं। यहां लोगों में टाइप-2 डायबिटीज के केस सबसे कम देखने को मिले।

लैब में की गई रिसर्च में सामने आया है कि ब्लैक टी का अर्क कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को कम करके पोस्टप्रांडियल ब्लड ग्लूकोज घटाने में मदद करता है। लेकिन स्टीज से जुड़े विशेषज्ञों का कहना है कि अभी ब्लैक टी के ग्लूकोज नियंत्रण और इससे होनेवाले लाभों पर और अधिक रिसच् किए जाने की जरूरत है।

ब्लैक टी पीने का सही तरीका है कि आप इसमें शुगर ऐड ना करें और अगर बिना शुगर के आप इसका सेवन ना कर पाएं तो इसमें बहुत कम मात्रा में शुगर या शहद ऐड कर सकते हैं। ब्लैक टी इंसुलिन सेंसेटिविटी में सुधार करती है। यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने के साथ ही ब्लड को पतला रखने में मददगार है। इससे ब्लड क्लॉटिंग का खतरा कम होता है।

दीपिका के बाद यामी के साथ दिखेंगे विक्रांत मैसी, जल्द शुरू होगी शूटिंग

मेघना गुलजार के डायरेक्शन में बन रही फिल्म छपाक के लिए दीपिका पादुकोण के साथ शूटिंग पूरी कर चुके ऐक्टर विक्रांत मैसी अब अपनी अगली फिल्म के लिए तैयार हैं। वह अब अगली फिल्म गिन्नी वेड्स सनी की शूटिंग शुरू करने जा रहे हैं। इस रोमांटिक कॉमिडी फिल्म में विक्रांत सनी के किरदार में दिखेंगे जबकि मस्तमौला गिन्नी के किरदार में यामी गौतम दिखाई देंगी।

विक्रांत ने बताया, जैसा कि टाइटल से पता चलता है, यह एक मैरेज ड्रामा है जिसमें एक लड़का शादी के दौरान एक लड़की के प्यार में पड़ जाता है जोकि शादी के लिए अभी तैयार नहीं है क्योंकि उसके अपने कुछ सपने हैं। चीजें तब बदलती हैं जबकि सनी, गिन्नी की मां की मदद से उसका दिल जीतने की कोशिश करता है। विक्रांत ने कहा कि उन्हें इस फिल्म की स्क्रिप्ट काफी पसंद आई है। इसकी स्क्रिप्ट नवजोत गुलाटी और सुमित अरोड़ा ने लिखा है जिन्होंने स्त्री की स्क्रिप्ट भी लिखी थी।

इस फिल्म की शूटिंग 16 सितंबर से दिल्ली में शुरू होगी। विक्रांत ने कहा, यामी की तबीयत ठीक नहीं थी इसलिए इस फिल्म की शूटिंग को 2 हफ्ते आगे बढ़ाया गया है। हम पूरे 2 महीने में फिल्म की शूटिंग पूरी कर लेंगे। फिल्म की शूटिंग गाजियाबाद, ग्रेटर नोएडा और मनाली में की जाएगी। मैं और यामी रीडिंग्स और रिहर्सल के लिए मिल चुके हैं। यामी एक बेहतरीन कलाकार हैं और उन्होंने उरी: द सर्जिकल स्ट्राइक के साथ साल की बेहतरीन शुरुआत की है। इस फिल्म में पहली बार विक्रांत अपने करियर में डान्स करते भी दिखाई देंगे। उन्होंने बताया कि पहले वह श्यामक डावर के साथ काम कर चुके हैं इसलिए उन्हें डान्स करने में कोई खास दिक्कत नहीं आएगी। फिल्म में उनका कैरक्टर एक शेफ का है जो दिल्ली का रहने वाला है।