

रुखे-उलझे बालों से परेशान, इन घरेलू नुस्खों को अपनाएं

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

खूबसूरत और घने बालों की चाहत तो हर किसी की होती है लेकिन इसके लिए बालों की एक्सट्रा केयर की जरूरत होती है। आजकल बाल कई कारणों से रुखे यानी ड्राई होकर उलझने लगते हैं। ऐसे में बालों को मैनेज करना काफी मुश्किल हो जाता है। बहुत से लोगों को लगता है फ्रिजी हेयर यानी उलझे हुए बाल एक नैचरल टेक्सचर है लेकिन हम आपको बता दें कि बालों की पर्याप्त देखभाल न करने से बाल उलझते हैं और ड्राई हो जाते हैं। जब भी बाल डिहाइड्रेटेड होते हैं तो फ्रिजी हो जाते हैं। इसके अलावा हवा में ज्यादा नमी से भी बाल फ्रिजी हो जाते हैं। यहां हम आपके लिए रुखे और उलझे बालों से छुटकारा पाने के नैचरल तरीके लेकर आए हैं जिन्हें आपको जरूर ट्राई करना चाहिए..

बादाम का तेल और अंडा: बादाम का तेल आपके बालों की कंडिशनिंग का काम करता है तो वहीं अंडा डैमेज बालों को रिपेयर करता है। फ्रिजी बालों से छुटकारा पाने के लिए एक कटोरी में बादाम का तेल और अंडा अच्छी तरह से तब तक मिक्स करें जब तक कि एक स्मूद पेस्ट न बन जाए। अब बालों



को बीच से अलग करके इस मिश्रण को स्कैल्प पर और पूरे बालों में अच्छी तरह से लगाएं। बालों को ऐसे ही 40 मिनटों के लिए छोड़ दें और फिर बाल को नॉर्मल पानी से धो लें। बाल धुलने के लिए बिना सल्फेट वाला शैंपू और कंडिशनर यूज करें। इस हेयर मास्क को हफ्ते में एक बार जरूर लगाएं।

ऐवकाडो और योगर्ट: ऐवकाडो में

भरपूर मात्रा में विटमिन बी और विटमिन ई पाया जाता है जो बालों को नरिशमेंट देता है। वहीं योगर्ट बालों की कंडिशनिंग करके बालों को क्लीन-अप करता है। इन दोनों के मिश्रण को बनाने के लिए एक कटोरी में इन दोनों सामग्रियों को मिलाकर एक अच्छा पेस्ट बना लें। इस मिश्रण को बालों पर 45 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। फिर बालों को धोलकर

शैंपू और कंडिशनर यूज करें।

कोकोनट ऑइल और विटमिन ई: विटमिनई ऐंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और डैमेज बालों को रिपेयर करने का काम करता है। कोकोनट में हीलिंग प्रॉपर्टी पाई जाती है और कोकोनट ऑइल बालों की कंडिशनिंग करने के साथ-साथ बालों को नरिश भी करता है। इस पेस्ट को बनाने के

लिए विटमिन ई ऑइल को ऑर्गेनिक कोकोनट ऑइल में मिक्स करें। आप चाहें तो इस मिश्रण को एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करके भी रख सकती हैं। अपने बालों की लंबाई के अनुसार इस पेस्ट का कुछ मिश्रण लें और पूरे बालों पर लगाएं। स्कैल्प को सही तरह से मसाज करें। इस मिश्रण को आप बालों में हफ्ते में दो बार लगा सकती हैं।

मेयोनीज और बादाम का तेल: मेयोनीज और बादाम के तेल का हेयर मास्क बालों को नरिशमेंट देने के साथ ही मजबूती भी देता है। फ्रिजी हेयर से छुटकारा पाने के लिए उपयोग में आने वाल बेस्ट मास्क में से यह एक है। यह बालों को नमी देकर फ्रिजी हेयर को सही करता है। इस हेयर मास्क को बनाने के लिए 1/4कप मेयोनीज और 1/3 कप प्योर आमंड ऑइल और दो अंडों को आपस में अच्छी तरह से मिक्स करके एक अच्छा पेस्ट बना लें। इस मिश्रण को पूरे बालों में अच्छी तरह से लगा लें। कुछ देर ऐसे ही छोड़ने के बाद शैंपू और कंडिशनर से बालों को धो लें। हफ्ते में कम से कम दो बार इस मिश्रण को जरूर लगाएं।

कोल्ड ड्रिंक्स पीने की आदत दे सकती है कैंसर जैसी 6 बीमारियां

अकसर हमारे साथ ऐसा होता है कि हमें प्यास तो लगती है लेकिन हम पानी नहीं पीना चाहते। हम ठंडा, सनसनाहट भरा कुछ मीठा पीना चाहते हैं। दिमाग में फौरन आता है कोल्ड ड्रिंक। जूस, पानी या छाछ की जगह हमें कोल्ड ड्रिंक ज्यादा पसंद आता है। जो लोग कैलरी को लेकर सजग होते हैं वे डायट कोक पीते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि साधारण कोल्ड ड्रिंक हो या डायट सॉफ्ट ड्रिंक दोनों ही आपकी सेहत को बराबर नुकसान पहुंचाते हैं और कम से कम छह बीमारियों के लिए जिम्मेदार हैं:

कैंसर का जोखिम: कोल्ड ड्रिंक्स में कोला वाला कलर लाने के लिए कैरेमल कलरिंग की जाती है। इसके लिए इसमें कई अमोनियम कंपाउंड्स मिलाए जाते हैं। सॉफ्ट ड्रिंक बनाने की प्रक्रिया में

अमोनियम कंपाउंड्स, सल्फाइड्स और चीनी रिएक्ट करके मेथिलमिडजल और 2-मेथिलमिडजल बनाते हैं। शोधों में इन्हें लिवर और फेफड़ों के कैंसर के लिए जिम्मेदार माना गया है।

हार्ट अटैक: हाल ही में हुई एक स्टडी में पता चला है कि जो महिलाएं एक सप्ताह में दो या दो से ज्यादा डायट सोडा पीती हैं उन्हें उन महिलाओं की तुलना में हार्ट अटैक का खतरा दो गुना होता है जो इनसे दूर रहती हैं। यह स्टडी उन महिलाओं के ऊपर की गई थी जो 50 साल से ज्यादा उम्र की हैं।

फैटी लिवर डिजीज: कोल्ड ड्रिंक में बहुत अधिक मात्रा में चीनी मौजूद होती है। यह हमारे लिवर में जाकर जमा होती है। इसकी वजह से फैटी लिवर डिजीज होने का जोखिम बढ़ जाता है। यह लिवर के

लिए खतरनाक स्थिति है।

टाइप 2 डायबीटीज: चीनी की बहुत अधिक मात्रा को शरीर में समायोजित करने के लिए अधिक इंसुलिन की जरूरत होती है। इससे अग्नाशय पर दबाव पड़ता है। इसलिए नियमित रूप से कोल्ड ड्रिंक्स पीने से भविष्य में टाइप 2 डायबीटीज होने का खतरा बहुत बढ़ जाता है।

दांतों को नुकसान: अधिक चीनी होने से शरीर में एसिड लेवल बढ़ जाता है। इसकी वजह से दांतों में कैविटी होने की आशंका भी ज्यादा हो जाती है।

सिरदर्द और माइग्रेन: डायट सोडा में मौजूद आर्टिफिशल स्वीटनर्स से सिरदर्द और माइग्रेन की समस्या होती है। ऐसी कई रिसर्च हैं जिनमें सिरदर्द और आर्टिफिशल स्वीटनर्स के बीच के संबंध को स्थापित किया गया है।



फिल्म छिछोरे में दिखाई देंगे अभिनेता तुषार पाण्डे

अभिनेता तुषार पाण्डे हाल ही में राजश्री बैनर के तले बनी फिल्म हम चार में नजर आए थे। ये फिल्म 15 फरवरी को रिलीज हुई थी। इस फिल्म को लेकर तुषार ने बताया कि उनका सपना था कि वो इतने बड़े बैनर के साथ काम करें और इस फिल्म से उनका ये सपना भी पूरा हो गया। फिल्मों में आने से पहले तुषार ने थियेटर के लिए भी बहुत काम किया है। फिल्म हम चार के अलावा तुषार मशहूर निर्देशक नितेश तिवारी की अगली फिल्म छिछोरे में मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। तुषार नितेश

तिवारी के साथ काम करने को लेकर काफी उत्साहित हैं। उनका कहना है कि ये मेरे लिए सपने के सच होने जैसा है। इस फिल्म को लेकर तुषार ने बताया कि मैंने नहीं सोचा था कि इतनी आसानी से मुझे नितेश जी के साथ काम करने का मौका मिल जाएगा और मैं इस बात से बहुत खुश हूँ। बॉलीवुड में अपने आगे के सफर को लेकर बात करते हुए तुषार ने कहा प्लान के हिसाब से कुछ नहीं होता हम कोशिश करते हैं और चीजें होने लगती हैं और मैं इसी कोशिश में लगा हुआ हूँ अपनी उम्र से कम

या ज्यादा उम्र के किरदार निभाने की बात पर तुषार ने कहा, पर्दे पर हर तरह के रोल निभाना चुनौती जैसा होता है और ये जरूरी नहीं है कि हम जिस उम्र के हैं रोल भी उसी आयु वर्ग का मिले। छिछोरे को लेकर तुषार ने बताया कि वो आजकल इस फिल्म की शूटिंग में काफी व्यस्त हैं। इस फिल्म के बारे में बात करते हुए तुषार ने कहा कि वो फिल्म के बारे में ज्यादा कुछ नहीं बता सकते हैं। बता दें कि इससे पहले तुषार पिक और फेंटम जैसी फिल्मों में भी नजर आ चुके हैं।

