

बालों की सभी समस्याओं का सबसे कारगर उपाय है तेल मालिश

बालों की हर तरह की समस्या स्कैल्प को भी प्रभावित करती है। अगर आपको स्कैल्प की दिक्कत है तो इसके कई कारण हो सकते हैं। स्कैल्प में एक ग्रंथि होती है जो तेल का उत्पादन कर स्कैल्प को मॉइस्चराइज करती है। जब तेल का उत्पादन कम हो जाता है तो सिर की त्वचा सूखने लगती है। इस वजह से कई समस्याएं हो सकती हैं। कुछ लोगों को एग्जिमा और स्कैल्प इन्फेक्शन जैसी कई दिक्कतें हो सकती हैं। हम आपको बता रहे हैं कुछ आसान नुस्खे जिनकी मदद से स्कैल्प के रूखेपन को दूर कर रूसी और बाल झड़ने की समस्या से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

विटमिन-प्रोटीन युक्त भोजन खाएं
बाल व सिर की त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए सही भोजन जरूरी है। आपके रोज के आहार में उचित मात्रा में विटमिन और प्रोटीन का होना जरूरी है। खाने में हरी व पत्तेदार सब्जियों के साथ फलों का सेवन करें। अतिरिक्त पोषण के लिए मछली, अंडा, दूध, ड्राई फ्रूट के साथ ओमेगा3 फैटी एसिड युक्त चीजों को भी आहार में शामिल करें। यह सिर की त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में मदद करते हैं।

केमिकल को कहें ना
अगर आप बालों पर शैंपू, कंडिशनर या क्लिंजर जैसे केमिकल युक्त उत्पादों का

इस्तेमाल करते हैं तो इन्हें फौरन बंद कर दें। इनकी बजाए घरेलू नुस्खों को अपनाएं। ये बालों की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। केमिकल युक्त उत्पाद बालों को रूखा कर देते हैं। बालों में अधिक रूखापन होने की

है।

मालिश और स्टीम

तेल मालिश से बालों को पोषण मिलता है। सिर की मांसपेशियों में रक्त संचार तेज होता है और बाल स्वस्थ, घने, लंबे और

बार तेल लगाकर बालों की मालिश करना जरूरी है। मालिश के बाद बालों के रोमकूपों से गंदगी साफ करने के लिए स्टीम देना अच्छा रहता है। इसके लिए गर्म पानी में तौलिया भिगोकर बालों पर अच्छी तरह से

व मृत कोशिकाएं निकल जाती हैं और तेल भी अच्छी तरह से सिर की त्वचा में चला जाता है। इससे बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं और डैंड्रफ की दिक्कत भी दूर होती है।

मेथी, नींबू का प्रयोग

मेथी में निकोटिनिक एसिड और प्रोटीन पाया जाता है जो बालों की जड़ों को पोषण देता है। दो चम्मच मेथी को रातभर पानी में भिगोकर सुबह पीस लें। इस लेप को बालों और सिर पर 30 मिनट के लिए लगाएं। उसके बाद बालों को हल्के शैंपू से धो लें। इससे रूसी हटेगी और बाल मजबूत होंगे। नींबू के रस में विटमिन ए, बी, सी, फॉस्फोरस व एंटीआक्सिडेंट पाया जाता है, जिससे बाल चमकदार और घने बनते हैं। अगर बालों में डैंड्रफ है तो गर्म तेल में नींबू के रस को डाल मालिश करने से यह दूर हो जाता है। साथ ही बालों का झड़ना भी रुक जाता है। नहाने से पहले नींबू के रस से सिर की मालिश कर बालों को धोने से भी फायदा होता है।

दही भी फायदेमंद

दही के सेवन से स्कैल्प पर नमी आती है, जिससे डैंड्रफ से छुटकारा पाया जा सकता है। डैंड्रफ की शिकायत होने पर दही में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर सिर धोएं। ऐसा हफ्ते में दो बार करें। इससे डैंड्रफ दूर होगा साथ ही, बाल मुलायम, काले, लंबे व घने भी होंगे।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वजह से भी डैंड्रफ की समस्या पैदा होती

रूसी रहित बनते हैं। इसलिए हफ्ते में एक

लपेट लें। स्टीम से रोमकूपों में फंसी मैल

गले में खराश और इन्फेक्शन, लहसुन चबाने से मिलेगा आराम

गले में खराश का संबंध हमारे श्वसन तंत्र में किसी गड़बड़ी के कारण होता है। जब हमारे गले की अंदरूनी परत में इन्फेक्शन हो जाता है तो गले में सूजन, खांसी और खरखराहट होने लगती है। यह सर्दी और जुकाम के कारण भी होता है। आयुर्वेदाचार्य डॉ सरोज पांडेय की मानें तो गले में खराश होने

सेवन से गले की खराश से निजात मिलेगी।

जाती है, जिस कारण गले में दर्द भी होने लगता है। गले की इस सूजन को कम करने में नमक काफी सहायक होता है। अगर आपको कभी भी गले में सूजन या दर्द की महसूस हो तो एक गिलास गरम पानी में नमक मिलाकर गरारा करें।

अदरक का इस्तेमाल

चाहे पेट की समस्या हो या गले की, अदरक इन समस्याओं को दूर करने के लिए कारगर भूमिका निभाता है। अदरक में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो गले की सूजन व दर्द को दूर करता है। इसलिए अदरक का सेवन किसी न किसी रूप में करकर इन समस्याओं से निजात पा सकते हैं।

मुलेठी चबाएं

मुलेठी को चबाने से गले की समस्याओ से राहत मिलती है। मौसम परिवर्तन के कारण गले में दर्द या खराश की समस्या से निजात के लिए मुलेठी का चूर्ण मुंह में रखकर चूसने से आपको काफी आराम मिलेगा।

लौंग खाएं

लौंग एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। जब भी आपको गले की खराश महसूस हो, लौंग चबाएं, आपको फायदा मिलेगा।

लहसुन चबाएं
लहसुन बहुत ही गुणकारी होता है। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में लहसुन अहम रोल निभा सकता है। लहसुन में ऐलीसिन नामक खास तत्व मौजूद होता है, जो इन्फेक्शन पैदा करने वाले जीवाणुओं को मार देता है।

गरम पानी और नमक से गरारा
गले की खराश से कई बार हमारी सांस की झिल्लियों को कोशिकाओ में सूजन आ



पर टंडी चीजों से परहेज करें। तेल से बने पदार्थ खाने से बचें। खराश होने पर दवाइयां खाने की बजाए कुछ आसान और घरेलू उपायों के द्वारा हम गले की खराश को दूर कर सकते हैं।

नींबू पानी पिएं
गले की खराश को दूर करने के लिए नींबू पानी पीना काफी फायदेमंद है। इसके लिए नींबू पानी में एक चम्मच चीनी और चुटकीभर नमक मिलाएं। रोजाना इसके

ड्राइव का टीजर रिलीज, दिखेगा जैकलीन और सुशांत का अनदेखा अंदाज

इन दिनों करण जौहर के लिए वाकई सेलिब्रेशन का मोड है। जहां हाल ही में रिलीज हुई उनकी प्रॉडक्शन सिंबा बॉक्स ऑफिस पर छप्पर फाड़ कमाई कर रही है, वहीं अब उन्होंने अपनी एक अन्य फिल्म का टीजर भी रिलीज कर दिया है।



करण ने अपनी अगली फिल्म ड्राइव का टीजर रिलीज किया है, जिसमें सुशांत सिंह राजपूत और जैकलीन फर्नांडिस होंगी। फिल्म के नाम और टीजर को देखकर लगता है कि यह फिल्म सिर्फ और सिर्फ स्पीड के बारे में होगी। इस फिल्म को तरुण मनसुखानी डायरेक्ट करेंगे और यह 28

जून को रिलीज होगी और इसमें बोमन ईरानी और पंकज त्रिपाठी जैसे मझे हुए कलाकार भी नजर आएंगे। कहा जा रहा था कि सिंबा के बाद करण अपनी एक अन्य फिल्म तख्त में जुट जाएंगे, जिसकी अनाउंसमेंट उन्होंने पिछले साल यानी 2018 में की थी, लेकिन अब पूरी तैयारी ड्राइव को प्रमोट और रिलीज करने की है। हालांकि कुछ वक्त के बाद तख्त की शूटिंग शुरू हो जाएगी क्योंकि इसे 2020 में रिलीज किया जाना है।

यह फिल्म ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर आधारित होगी, जिसमें करीना कपूर खान, रणवीर सिंह, भूमि पेडनेकर, जाह्नवी कपूर और विकी कौशल जैसे स्टार्स होंगे। वहीं बात करें करण की प्रॉडक्शन सिंबा की, तो इस फिल्म ने रिलीज के 6 दिनों के अंदर ही 140 करोड़ का आंकड़ा छू लिया। इस फिल्म का निर्देशन रोहित शेट्टी ने किया है और इसमें लीड रोल में सारा अली खान और रणवीर सिंह नजर आए।