तेजी से बाल बढ़ाने में असरदार है एलोवेरा, होते हैं ढेरों फायदे

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

गलत खान-पान और बालों के लिए गलत प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से बालों पर बुरा असर पड़ता है। ऐसे में बालों के झड़ने की समस्या होती है।

आजकल, हर कोई इस समस्या से जूझ रहा है। एलोवेरा ऐसे लोगों की मदद कर सकता है।

बाजार में मौजूद हेयर प्रोडक्ट्स की तरह एलोवेरा का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। यह बालों के लिए प्राकृतिक उपचार की तरह होता है। आइए, जानते हैं कि इसके और कौन-कौन से फायदे हैं।

इची स्कैल्प से राहत: डैंड्रफ की वजह से स्कैल्प में होने वाली इचिंग से राहत दिलाने के लिए एलोवेरा का इस्तेमाल किया जा सकता है। कई अध्ययनों में यह साबित किया जा चुका है कि एलोवेरा डैंड्रफ के कारकों का सफाया करने में माहिर है।

बालों को बनाए मजबूत: एलोवेरा में विटामिन ए, सी और ई काफी मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी हेल्दी सेल ग्रोथ को प्रोमोट करते हैं और बालों को चमकदार बनाते हैं। इसमें मौजूद विटामिन बी 12 और फोलिक एसिड बालों को गिरना रोकने में मददगार होते हैं।

हेयर ग्रोथ बढ़ाने में कारगर: एलोवेरा रक्त संचार बढ़ाने में असरदार होता है। जब आप इसे अपने बालों या स्कैल्प पर इस्तेमाल करते हैं तो यह वहां खून का संचार बढ़ा देता है। इससे बालों की ग्रोथ में वृद्धि होती है। इससे तेजी से नए बाल भी आते हैं।

ऑयली हेयर्स के लिए फायदेमंद: एलोवेरा में बालों में मौजूद अतिरिक्त मात्रा को नियंत्रित करने के गुण होते हैं। यह बालों के बढ़ने की गति भी तेज करता है। इसके लिए सीधे एलोवेरा जेल को अपने बालों में लगाएं।

गंजापन करे दूर: एलोवेरा गंजापन दूर करने में भी असरदार है। इसमें नए बाल उगाने के गुण भी होते हैं। इसके लिए एलोवेरा को आप शैंपू की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

सावधानियां: एलोवेरा के इस्तेमाल से पहले यह जरूर तय कर लें कि आपको इससे एलर्जी तो नहीं है। इसके लिए आप पैच टेस्ट कर सकते हैं। थोड़ा सा एलो

सर्दियों में ड्राई आईज से बचें, ऐसे रखें आंखों का खास ख्याल

सर्दी के मौसम में अक्सर ड्राई स्किन की समस्या हो जाती है लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस मौसम में आंखें भी ड्राई हो सकती हैं।

बेहतर नमी बरकरार रखने से सर्दी के मौसम में आंखों को सूखने से बचाया जा सकता है। एक नेत्र विशेषज्ञ ने यह जानकारी दी। कम नमी के कारण सर्दियों में आंखों में सूखापन, खुजली आम समस्या हो जाती है।

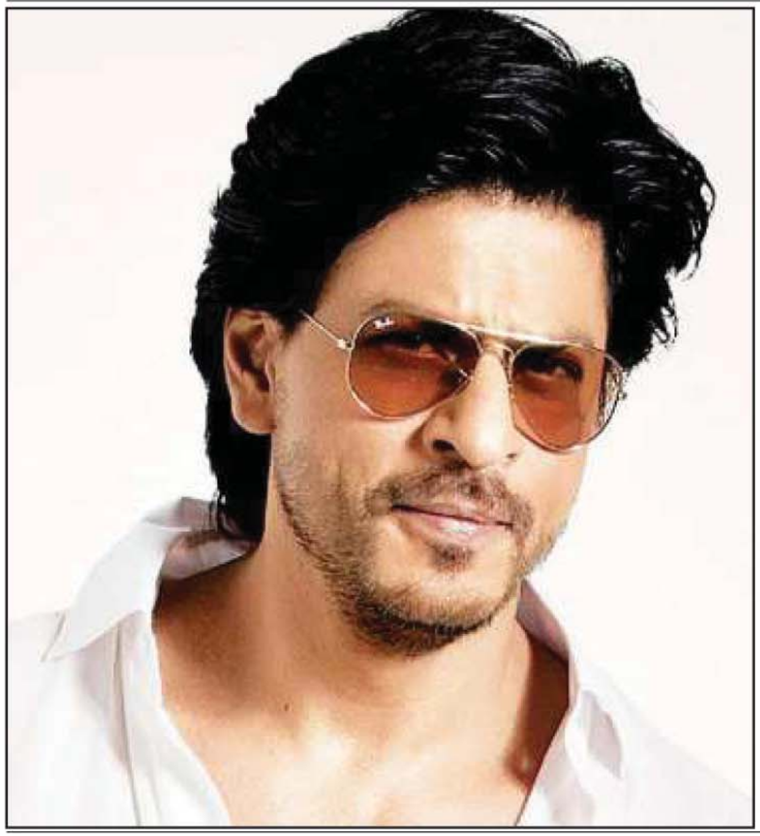
ठंड के मौसम में आंखों में नमी कम हो जाती है

बर्मिंघम में अलबामा विश्वविद्यालय में नेत्र विज्ञान विभाग की एक प्रशिक्षक मारिसा लोकी के हवाले से हेल्थ डे की रिपोर्ट में कहा गया, 'औसतन, ठंड के मौसम में आंखों में नमी कम हो जाती है। इसके अलावा, अधिकांश लोग ठंड से बचने के लिए अपने घर और ऑफिस में हीटर चलाते हैं। ऐसे में इस मौसम में हवा में नमी का स्तर वैसे ही कम होता है, जो हीटर चलाने से और कम हो जाता है, जिससे आंखों की नमी और सूख जाती है।'

आंखों में सूखेपन की समस्या ऐसे करें दूर

इस अध्ययन में नमी बनाए रखने के तरीकों के बारे में जानकारी हासिल की गई, ताकि सर्दियों के मौसम में कम नमी के कारण आंखों में सूखेपन की समस्या का सामना न करना पड़े।

- ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें।
- बहुत सारे तरल पदार्थ पिएं।
- अपने शरीर को हाइड्रेटेड रखने से आपकी आंखों में नमी बनाए रखने में मदद मिलेगी।
- अपने चेहरे पर सीधे हीटर की गर्मी ना पड़ने दें, क्योंकि इससे आपकी आंखों की नमी सूख सकती है।
- कार में हीट वेंट्स को शरीर के निचले हिस्से की तरफ कर के चलाएं।
- धूल कण और ठंडी हवाओं से आंखों को बचाने के लिए चश्मा और टोपी लगाएं।



रेमो डिसूजा के लिए बैकग्राउंड डांसर बने शाहरुख खान

सुपरस्टार शाहरुख खान और उनकी हालिया रिलीज फिल्म जीरो के सबसे चर्चित गाने मेरा नाम तू को कोरियोग्राफ करने वाले कोरियोग्राफर-डायरेक्टर रेमा डिसूजा के बीच एक लंबा रिश्ता रहा है। दरअसल, दो दशक पहले रेमो कभी शाहरुख के गानों में बैकग्राउंड डांसर हुआ करते थे, तो बीस साल बाद फिल्म ज़ीरो में उन्होंने शाहरुख को अपने इशारों पर नचाया। यह खुलासा खुद शाहरुख ने रेमो के डांस शो डांस प्लस 4 में किया। वह यहां कटरीना कैफ और अनुष्का शर्मा के साथ अपनी फिल्म ज़ीरो को प्रमोट करने पहुंचे थे। यहां शाहरुख ने एक पुरानी तस्वीर दिखाते हुए बताया, रेमो 21 साल पहले फिल्म परदेस के गाने ज़रा तस्वीर से तू निकल के सामने आज्में मेरे साथ बैकग्राउंड डांसर थे। तब मैं इनका नाम भी नहीं जानता था। तब कोई भी नहीं जानता था कि यह लड़का एक दिन इस मुकाम पर पहुंचेगा, जहां वह आज हैं। रेमो ने इतनी कामयाबी इसलिए पाई, क्योंकि उन्हें अपनी कला और पैशन पर भरोसा था। अगर आप कड़ी मेहनत करेंगे, तो आप भी उनकी तरह बन सकते हैं।

यही नहीं, यहां शाहरुख ने रेमो के पीछे बैकग्राउंड डांसर के रूप में डांस करने की इच्छा जताई और डांस किया। वहीं फिल्म ज़ीरो के गाने इश्कबाज़ी में भी शाहरुख ने सलमान के अलावा रेमो के साथ भी डांस किया है।

बात करें इस फिल्म के बॉक्स ऑफिस कलेक्शन की, तो रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म ने चौथे दिन यानी सोमवार को 9.5० करोड़ रुपये की कमाई की। कुल मिलाकर अभी तक इस फिल्म ने 4 दिनों में 64.1० करोड़ रुपये के कमाई की।

हालांकि रविवार से सोमवार की कमाई की तुलना करें तो इसमें करीब 5० पर्सेंट की गिरावट आई है।