

कंधी करते वक्ता गुच्छे में टूटते हैं आपके भी बाल ? टेंशन छोड़कर बस फॉलो करें ये टिप्प

सर्दी के मौसम में तापमान कम होने से हवा में नमी कम हो जाती है। जिसकी वजह से रिक्न ड्राई और कफ्ट तरह की समस्याएं होने लगती हैं। ठंड में रिक्न ही नहीं, बालों की समस्याएं भी काफी बढ़ जाती हैं।

ज्यादातर लोग इस मौसम में हेयरफॉल की परेशानी से भी ज़्यादा हैं। गमा की अपेक्षा सर्दी में बालों का झड़ना दोगुनी हो जाती है। कई लोग कंधी करते हैं तो उनके हाथ में बालों का गुच्छा ही टूटकर आ जाता है। ऐसे में आइए जानते हैं आखिर सर्दियों में बालों का टटना-झड़ना ज्यादा क्यों हो जाता है और इससे कैसे बचा जा सकता है।

सर्दी के नौसम में तर्यों बढ़ जाती है हेयर फॉल की समस्या

एक्सपर्ट के मुताबिक, सर्दियों में तापमान कम होने से हवा ड्राई हो जाती है। इससे स्ट्रेन्ट ड्राई होने लगती है। नमी की कमी के चलते बाल कमज़ोर होकर टूटने लगते हैं। ज्यादातर लोगों के साथ ऐसा होता है। ड्राई एयर बालों के टटने का सबसे बड़ा कारण है। ठंड में बालों को धोने के बाद सुखाने के लिए हेयरफॉल ड्रायर के इस्तेमाल से हेयरफॉल बढ़ने लगता है। हेयर



सर्दियों में हेयरफॉल कैसे रोके

■ डर्मेटोलॉजिस्ट के मुताबिक, हेयरफॉल रोकना है तो हास्पे में दो-तीन बाल शैंपू करने के बाद कंडीशनर करें। इससे बालों में नमी बरकरार रहती है, और हेयरफॉल-ड्रॉफ से राहत मिल जाएगी।

■ स्कैल्प की नमी बरकरार रखने के लिए सर्दियों में हास्पे में कम से कम 1-2 बाल स्कैल्प की नारियल तेल या किंमी हेयर ऑफिले से मसाज करनी चाहिए। इससे बालों की जड़ों में ब्लड की सप्लाई अच्छी बनी रहती है और माइक्रो सर्क्युलेशन इंफ्लू फॉल होता है, जिससे हेयर फॉल में कमी आती है।

■ कैमिकल बालों शैंपू, ड्राइ या अन्य प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल बिल्कुल भी न करें। इसके बालों को नुकसान पहुंचाकर उन्हें कमज़ोर बना देते हैं। आप चांदे तो डर्मेटोलॉजिस्ट से मिलकर अपने लिए शैंपू चुन सकते हैं।

■ हेयरफॉल और बालों की हर समस्या से बचने से खानापान को बेहतर बनाएं। लोगों को अपनी डाइट में यौसामी और सब्जियां जरूर रखें। जितना ही सके पानी पिएं। इससे बालों में नमी बरकरार रहती है, और बालों का धूपण तत्व मिलेगा और बालों का टूना कम हो जाएगा।

■ बालों को मजबूत बनाने और हेयरफॉल से बचने के लिए रोजाना एक्सप्रेसाइज करना चाहिए। एक्जिक्यूटिव एक्टिविटी से बालों तक सही मात्रा में पोषण पहुंचता है। इससे बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रायर का इस्तेमाल कम करना चाहिए। इससे हेयरफॉल की समस्या कम होगी।

खुशी दुबे के नए शो आंख मिचौली का प्रोमो रिलीज, अंडरकवर कॉप के अवतार में आएंगी नज़र

एक्सेस खुशी दुबे के फैंस के लिए गुड न्यूज है। खुशी को जल्दी ही नए शो में देखा जाएगा। वो शो आंख मिचौली में नज़र आएंगी। इस शो की कहानी एक अंडरकवर कॉप की कहानी है। शो में खुशी दुबे और नवनीत मलिक लीड रोल में हैं।

आंख मिचौली को जेक्स के मेक्स के लिए ड्राइ या अन्य प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल बिल्कुल भी न करें। इसके बालों की जड़ों में ब्लड की हानि होती है। वहाँ दूसरी तरफ, रुक्मिणी पर परिवार का प्रश्न है। रुक्मिणी को शादी करने के लिए मजबूर किया जा रहा है। लेकिन रुक्मिणी एक जानी मानी अधिकारी बनने की इच्छा रखती है।

ऐसे में शो की कहानी बेहतर दिलचस्प होने वाली है। आंख मिचौली साथ बह की एक तरफ रुक्मिणी (खुशी दुबे) को एक अंडरकवर कॉप के रूप में गुंडों से लड़ते हुए दिखाया गया है। वहाँ दूसरी तरफ, रुक्मिणी पर परिवार का प्रश्न है। रुक्मिणी को शादी करने के लिए रुक्मिणी होगा। बता दें कि आंख मिचौली स्टर्क ल्लस पर रिलीज होगा।

मालूम हो कि खुशी को बेहतर लगाना से नेम फैमिला आ। इस शो में जो लीड रोल में थीं। उनके कैरेक्टर का नाम चिक्की था, जिसे फैंस ने खूब यार दिया। इस शो में वो जैन इबड खान के अपोजिट रोल में थीं। खुशी को शो नामिन, कैसा अट्रॉट रिश्टे की जार जैसे शोज में देखा गया। वो 2013 में फिल्म बॉय टॉकीज में भी नज़र आई थीं। इसके अलावा उन्होंने 2015 में फिल्म दिल धड़कने दो में भी काम किया है। इस फिल्म में वो पुलू मेहरा के रोल में थीं।



रविकांत पेरेपु ने जानबूझकर एक ऐसी दुनिया बनाई, जिससे मैं जुड़ सकूँ: मानसा

पुत्र में जन्मी और चेन्नई में पली-बढ़ी मानसा चौधरी ने मनोरंजन उद्योग में करियर की उम्मीद में कैमरा चेताना पर काबू पाने के लिए कई साल मॉडलिंग में बिताए। तमिल ओटीटी मूल इमोजी ने उनके अभिनय की शुरुआत की और हालांकि उन्होंने कुछ संगीत वीडियो में अभिनय किया, लेकिन बड़े स्क्रीन की पेशकश उनसे दूर रही। यह उनके माता-पिता ही थे जिन्होंने उन्हें फिल्मों में हाथ आजमाने के लिए प्रेरित किया। बबलगम, उनकी तेलुगु पहली फिल्म, रविकांत पेरेपु के दोस्त आदित्य मंडला के माध्यम से साकार हुई। बाद वाले ने अपनी प्रोफाइल क्षणम पिल्टम निर्माता को बताई जिसके बाद चीजें ठीक हो गईं। रविकांत ऑडिशन में विश्वास नहीं करते हैं और अपने अभिनेताओं से प्रदर्शन निकलवाने में आश्वस्त हैं। उन्होंने मुझसे मेरी जड़ों, रुचियों के बारे में कुछ सवाल पूछे, मुझे अंतिम रूप देने से पहले मेरी इंस्टाप्रोफाइल देखी। कंप पर आइसिंग यह थी कि रविकांत ने बबलगम में जाह्नवी के साथ उसके वास्तविक जीवन के व्यक्तित्व को कैसे मिश्रित किया। उन्होंने एक ऐसी जगह बनाई जहाँ मैं भूमिका में अपने इनपुट ला सकता था। यहाँ तक कि फिल्म में मेरे दोस्त भी मेरे कॉलेज के दोस्तों जैसे ही दिखे और मुझे बिल्कुल भी बर्फ तोड़ने की जरूरत नहीं पड़ी। इसके अलावा, खुद एक फैशन-उत्साही होने के नाते, निर्देशक ने गुलाबी पैलेट का पालन करते हुए, उन्हें वेशभूषा के साथ स्वतंत्रता दी।



चेहरे की सूजन ने कही आती है

सर्दियों में कई बार चेहरे से चेहरा धोना चाहिए। अत्यधिक गर्म नहीं होना चाहिए। सही धोने का तरिका जानना चाहिए। दरअसल, जब हम गुनगुने पानी की मदद से अपना चेहरा धोते हैं तो पानी की हल्की गर्मी के कारण चेहरे की रक वाहिकाएं खुल जाती हैं। इससे चेहरे की रंगत में सुधार होता है और चेहरे की स्वस्थ, चमकदार और ताजी भी चमक करती है। इससे चेहरे की सूजन और दर्द में भी कमी आती है।

नुकसान

■ बहुत गर्म पानी से लवच जल सकती है। इससे लालिमा, सूजन और झुर्झियां पड़ सकती हैं।

■ गर्म पानी से लवच की नमी बहुत ज्यादा निकल जाती है जिससे रुखापन और इरिशन हो सकती है।

■ इससे लवच का प्राकृतिक तेल व नमी खस्त हो सकती है।

■ मैसिसटेलिन वालों को गर्म पानी से एलर्जी, लालिमा या खुजली हो सकती है।

सर्दियों में गर्म पानी से चेहरा धोना, फायदा या नुकसान ?



दिशा पाटनी फिर हुई कैमरे के सामने बेबाक, दू-पीस पहन लालॉन्ट किया सिजलिंग लुक

दिशा पाटनी लगातार अपनी फिल्मों, लव लाइफ और फिटनेस की वजह से चर्चा में बनी रहती है। आज उनके दुनियाभर में मौजूद चाहने वाले दिशा की एक झालक देखने के लिए बेटाब रुक रहे हैं। वही, एक्ट्रेस भी अपने फैंस के साथ जुड़ी रहने के लिए साशाल मीडिया पर काफी एक्टिव रह रही है। अब इसके बाद उनकी चेहरे की रुक रुक हो गई है। अब एक्ट्रेस की इन अदाओं पर भी चाहने वालों की जड़ें टिकी रह गई हैं। कुछ ही देर में दिशा की तखीरों पर लालों लालक्स आ चुके हैं, जो हर मिनट तेजी से बढ़ते ही जा रहे हैं। दूसरी ओर दिशा के बर्क फ्रेंट की बात करें तो इस समय उनके पास कई प्रोजेक्ट्स कल्पना 2898 एडी में नज़र आने वाली हैं। इससे बाद उन्हें योद्धा, कांगुवा और बेलम कूद जंगल जैसी बड़ी फिल्मों में भी देखा जाने वाला है। फैंस दिशा को एक बार पर्दे पर देखने के लिए बेताब हैं।

लेटेस्ट फोटोज में दिशा ब्लू बिकिनी फ्लॉन्ट करनी नज़र आ रही है। दिशा ने स्वीमिंग पूल के पास बैंकर की फ्लॉन्ट करने के लिए बेटाब दिखाया है। दिशा ने अपने इस फिल्म को नो-मेकअप टच दिया है यहाँ उन्होंने सिर्फ गले में एक क्रॉस का नेकपीली कैरी किया है और बालों को ओपन रखा हुआ है। इससे लुप्त होने के साथ फ्रॉन्ट के साथ कुर्सर्स तक रुक रही है। अब एक्ट्रेस की इन अदाओं पर भी चाहने वालों की जड़ें टिकी रह गई हैं। कुछ ही देर में दिशा की तखीरों पर लालों लालक्स आ चुके हैं, जो हर मिनट तेजी से बढ़ते ही जा रहे हैं। दूसरी ओर दिशा के बर्क फ्रेंट की बात करें तो इस समय उनके पास कई प्रोजेक्ट्स कल्पना 2898 एडी में नज़र आने वाली हैं। इससे बाद उन्हें योद्धा, कांगुवा और बेलम कूद जंगल जैसी बड़ी फिल्मों में भी देखा ज

