



मुश्किल वक्त में

हिना खान

का बॉयफ्रेंड रॉकी जैसवाल ने छोड़ा साथ? कहा - लोग इस्तेमाल करते हैं

छोटे पर्दे की मशहूर और हाईएस्ट पेड एक्ट्रेस में से एक हिना खान अपनी जिंदगी के मुश्किल दौर से गुजर रही हैं। हिना पिछले कुछ महीनों से ब्रेस्ट कैंसर का डटकर सामना करती हुई नजर आ रही हैं। मुश्किल दौर में भी एक्ट्रेस अपने पोस्ट के जरिए लोगों को मोटीवेट कर रही हैं। इस दौरान उन्हें इमोशनल और फिजिकल तौर पर काफी दर्द से भी गुजरना पड़ रहा है। हिना खान की कोमोथेरेपी लगातार जारी है, जिसके साइड इफेक्ट्स के बारे में भी एक्ट्रेस जानकारी देती रहती हैं। लेकिन इसी बीच सोशल मीडिया पर हिना खान के एक पोस्ट ने लोगों के मन में कई सवाल खड़े कर दिए हैं। एक तरफ जहां परिवार और फैन्स से लेकर सब हिना खान के जल्द ठीक होने की दुआ कर रहे हैं, वहीं माना जा रहा है कि हिना और उनके बॉयफ्रेंड रॉकी जैसवाल का ब्रेकअप हो गया है। फैन्स हिना के पोस्ट से अंदाजा लगा रहे हैं कि इतने मुश्किल दौर में रॉकी ने हिना से अपना रिश्ता खत्म कर दिया है। हिना ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल की स्टोरी पर एक वीडियो शेयर की है, जिसपर उन्होंने लिखा है कि अगर मैंने जिंदगी में कुछ सीखा है तो वो ये है कि प्यार करने वाले लोग आपको कभी छोड़कर नहीं जाते। जो लोग छोड़ते हैं वो किसी का इस्तेमाल कर रहे होते हैं।

हिना के पोस्ट ने लोगों का खींचा ध्यान

हिना के इस पोस्ट को लेकर यूजर्स इस बात पर गौर करने पर मजबूर हो गए हैं कि क्या वो रॉकी के लिए ये सब लिख रही हैं। हालांकि हिना ने न तो किसी का नाम लिया है और न ही अपने ब्रेकअप को लेकर कोई जिक्र किया है। जबसे हिना को ब्रेस्ट कैंसर हुआ है, उन्हें और रॉकी को एक ही बार साथ नहीं देखा गया है। लेकिन अभी तक हिना और रॉकी की तरफ से ब्रेकअप की खबरों पर किसी भी तरह का रिएक्शन सामने नहीं आया है।

पहले भी आ चुकी है ब्रेकअप की खबरें

इतना ही नहीं ये पहली बार नहीं है, जब इन कपल के अलग होने की खबर सामने आई हो। इससे पहले भी दोनों को लेकर कई तरह की अफवाह उड़ चुकी है। इस खबर को अफवाह इसलिए भी कहा जा सकता है कि क्योंकि रॉकी के इंस्टाग्राम अकाउंट पर हिना खान की तस्वीरें मौजूद हैं। रॉकी ने 14 जुलाई को हिना की कुछ तस्वीरें पोस्ट करते हुए उनपर प्यार लुटाया था। तस्वीरों में हिना का आपस्ट्रैट कैंसर वाला लुक देखा जा सकता है। हिना खान और रॉकी जैसवाल ने बिग बॉस के घर में अपने रिश्ते को सभी के सामने ओपन किया था। फैमली वीक में जब रॉकी हिना से मिलने पहुंचे थे, तो एक्ट्रेस काफी फूट-फूटकर रोई थी। इस जोड़ी के बीच का रिश्ता तब सैकड़ों कैमरों में कैद हुआ और बिग बॉस देखने वाले दर्शकों के घर-घर तक पहुंचा। इतना ही नहीं रॉकी ने बिग बॉस के घर में हिना खान को शादी के लिए प्रपोज भी किया था। वो बात अलग है कि आज तक दोनों ने शादी नहीं की है।

वामिका-अकाय के लिए 'परफेक्ट पेरेंट्स' नहीं हैं अनुष्का और विराट, क्यों कही एक्ट्रेस ने ऐसी बात?

बॉलीवुड एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा कई महीनों बाद लंदन से वापस भारत आई हैं। अनुष्का 4 सितंबर सुबह मुंबई एयरपोर्ट पर स्पॉट हुईं। हालांकि इस दौरान उनके साथ विराट और बच्चे नहीं दिखाई दिए, भारत लौटने के बाद उन्होंने मुंबई में एक इवेंट अटेंड किया। इवेंट में उन्होंने विराट और खुद के पेरेंटिंग चैलेंज के बारे में खुलकर बात की। एक्ट्रेस ने कहा कि हम परफेक्ट पेरेंट बनने का बहुत दबाव होता है, लेकिन हम परफेक्ट पेरेंट नहीं हैं। इवेंट में अनुष्का ने कहा कि हमें बच्चों के सामने अपनी गलती मान लेनी चाहिए, इससे चीजें आसान हो जाती हैं। इसके अलावा एक्ट्रेस ने ये भी बताया कि मां बनने के बाद उन्होंने अपनी लाइफ में क्या-क्या बदलाव किए हैं। एक्ट्रेस ने कहा, मेरी बेटी बहुत छोटी है, इस वजह से कभी कभी उसे कुछ सिखाना बहुत मुश्किल हो जाता है। ऐसे में हमें उसे कुछ सिखाने के लिए खुद भी वैसा ही करना होता है जैसा हम सिखाना चाह रहे हैं।

कैसे बनेगा बच्चा अच्छा इंसान?

अनुष्का ने इवेंट में अपनी बात को समझाते हुए कहा कि अगर आपको अपने बच्चे को कुछ सिखाना है तो आपको भी वैसा ही बनना पड़ेगा। बच्चा आपको ही देखकर सीखता है। ऐसे में बच्चों के लिए आप खुद को बदलिए और अपने बच्चे का बचपन जिएं, इससे वो एक अच्छा इंसान

बन जाएगा। अनुष्का ने अपने बच्चों में अच्छे संस्कार डालने की कोशिश के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा कि वह और विराट बच्चों को सिखाने की बजाय, उनके सामने खुद उदाहरण पेश करने की कोशिश करते हैं।



उन्होंने बताया, बच्चों को कुछ भी प्यार से सिखाना चाहिए। अगर बच्चे किसी को डिस-रिस्पेक्ट कर रहे हैं तो हमें उन्हें आराम से समझाना चाहिए, क्योंकि वो सिर्फ बच्चे हैं।

खुद बनाते हैं खाना

इवेंट में अनुष्का ने ये भी बताया कि वो और विराट अपने बच्चों के लिए खुद

ही खाना बनाते हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि अगर हम अपनी मां के खाने की रेसिपी को घर पर नहीं बनाएंगे, तो हमारे बच्चों को इसके बारे में कभी पता नहीं चल पाएगा। ऐसे में बच्चों को मां की रेसिपी बताने के लिए कभी मां को कभी मेरे पति खाना बनाते हैं।

2017 में की थी शादी

वर्कफ्रंट की बात करें तो अनुष्का शर्मा आखिरी बार बतौर लीड 2018 में आई फिल्म 'जोरी' में दिखाई थीं। इसके बाद अब वो 'चकदा एक्सप्रेस' में मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। अनुष्का शर्मा ने साल 2017 में भारतीय क्रिकेट विराट कोहली से शादी की थी। शादी के 4 साल बाद दोनों ने 2021 में अपनी बेटी वामिका का दुनिया में स्वागत किया था। वहीं इस साल कपल ने फरवरी में बेटी अकाय का वेलकम किया। अकाय के जन्म के बाद से ऐसी बातें चल रही हैं कि अनुष्का और विराट लंदन में शिफ्ट हो सकते हैं, लेकिन कपल की तरफ से कुछ कंफर्म नहीं है। बेटी अकाय के जन्म के बाद दूसरी बार भारत आई हैं। इससे पहले वो मई में आईपीएल के लिए भारत आई थीं। जून में विराट कोहली मुंबई में टी20 वर्ल्ड कप जीत का जश्न मनाने के तुरंत बाद अपने परिवार के पास लंदन चले गए थे, जिसके बाद से वो अभी तक वापस नहीं आए हैं। हालांकि सितंबर में भारत को बांग्लादेश के खिलाफ टेस्ट सीरीज खेलनी है, जिसमें टीम के सभी सीनियर खिलाड़ी खेलते हुए नजर आ सकते हैं। ऐसे में इस सीरीज के लिए विराट कोहली को भारत आने की उम्मीद है।

तया सलमान खान के बॉडीगार्ड ने विकी कौशल को मारा था धक्का? शेरा ने बताया सच



बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान का 2023 में एक अवॉर्ड फंक्शन का वीडियो वायरल हुआ था। वीडियो में ऐसा दिख रहा था कि अवॉर्ड फंक्शन में विकी अपने फैन्स के साथ फोटो खिंचवा रहे होते हैं तभी सलमान वहां से निकलते हैं। इस दौरान उनके बॉडीगार्ड शेरा विकी को धक्का देते हुए निकल जाते हैं। वीडियो देखने के बाद विकी के फैन्स काफी नाराज थे। वहीं सलमान के फैन्स कमेंट कर रहे थे कि 'जब टाइगर आता है तो रास्ता खाली करना पड़ता है, फिर चाहे वो कोई भी हो।' हालांकि अब खुद शेरा ने वायरल हो रहे वीडियो का सच बताया है। सलमान के बॉडीगार्ड शेरा ने दावा किया, ऐसा कुछ नहीं था, कि मैंने उन्हें धक्का मारा हो बल्कि सोशल मीडिया पर बनाया गया था। उन्होंने वायरल हो रहे वीडियो का सच बताया हुआ, मैंने विकी को धक्का नहीं दिया था। इसके साथ ही शेरा ने जूम से बातचीत में सलमान के साथ अपने रिश्ते और उनके साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में भी बात की।

शेरा ने बताया सच्चाई

शेरा ने कहा कि वह इसमें शामिल भी नहीं थे। उन्होंने बताया, हमारे साथ दूसरा लड़का आया था लेकिन उसने भी ऐसा कुछ नहीं किया था। सलमान भाई और विकी कोशल दोनों अच्छे दोस्त हैं। इवेंट के दौरान दोनों की बातचीत भी हुई थी। ऐसे में जैसी अफवाह उड़ रही है वैसा कुछ भी नहीं है। वायरल हुए वीडियो पर कुछ दिन पहले विकी कोशल ने भी रिएक्शन दिया था। विकी ने कहा था कि कई बार जो दिखता है वैसा नहीं होता है। लोग कई बार छोटी बातों को बहुत बड़ा बना देते हैं।

कब सलमान करेंगे शादी?

इस इंटरव्यू में शेरा ने ये भी खुलासा किया कि सलमान कब तक सिंगल हैं। उन्होंने मजाक में कहा, मैं उन्हें किसी के करीब नहीं आने देता। इस वजह से भाई सिंगल हैं। शेरा ने कहा, मैं इस बारे में कुछ नहीं कह सकता। भाई का जब दिल करेगा शादी करने का, वो कर लेंगे।

बातों को दिया अफवाह करार

सलमान खान का कई एक्ट्रेस के साथ नाम जुड़ चुका है। इस लिस्ट में कटरीना कैफ का नाम भी शामिल है।

ऐसा तया कह गई समांथा, जो उर्फ जावेद बोलीं - मैं पूरी रात रोने वाली हूँ



उर्फ जावेद के साथ-साथ उनके पूरे परिवार ने अमेजन प्राइम वीडियो की रियलिटी वेब सीरीज 'फॉलो कर लो यार' से ओटीटी की दुनिया में अपना डेब्यू किया है। इस सीरीज में उर्फ की मां, उनके भाई के साथ उनकी तीन बहनें, उनके मैनेजर और उनकी डिजाइनर सभी को शामिल किया गया है। कुछ लोग उर्फ की इस सीरीज को पसंद कर रहे हैं, तो कुछ इस सीरीज को 'किम कार्दशियन के शो की कॉपी' कह रहे हैं। लेकिन हाल ही में साउथ की सुपरस्टार एक्ट्रेस समांथा ने उर्फ की शो के बारे में एक दिलचस्प पोस्ट शेयर की है, पने इंस्टाग्राम अकाउंट पर हमेशा एक्टिव रहने वाली समांथा ने अपनी स्टोरी पर उर्फ की शो का स्क्रीनशॉट शेयर किया है। इस स्क्रीनशॉट के साथ उन्होंने लिखा है कि अपनी सच्चाई, दुनिया के सामने खुली किताब की तरह दिखाना आसान नहीं है। ये करने के लिए बहुत हिम्मत चाहिए। इस तरह से जब आप अपनी जिंदगी दुनिया के सामने पेश करते हो, तो लोग आपको जज करते हैं, आपको ट्रोल् करते हैं। लेकिन ये एक रिस्क है और अगर आप लकी हो, तो आपके इस प्रयास को लोग सराहना भी करते हैं। मैं आपको इस कोशिश का सम्मान करती हूँ, मैं तो कहूंगी कि ये तो बस शुरुआत है। आप ऐसे ही आगे बढ़ते रहिए।

उर्फ ने दिया जवाब

समांथा की तारीफ उर्फ के लिए किसी पुरस्कार से कम नहीं है। उनकी स्टोरी को अपने इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर शेयर करते हुए उर्फ ने लिखा, अब तो मुझे लग रहा है कि मैं पूरी रात रोने वाली हूँ, समांथा, मैं आपको तरह की कमाल महिला को अपनी जिंदगी में नहीं मिली। वैसे ये पहली बार नहीं है, जब समांथा ने उर्फ की तारीफ की हो। इससे पहले ही जब भी उर्फ का कोई वीडियो, उनका स्टेटमेंट या उनकी बातें समांथा को पसंद आती हैं, तब वो उर्फ को अपनी स्टोरी में शाउटआउट देती रहती हैं। समांथा के साथ इस खास कनेक्शन को उर्फ 'इंस्टाग्राम की दोस्ती' कहती हैं।

दोनों एक ही OTT के लिए करते हैं काम

समांथा ने प्राइम वीडियो की वेब सीरीज 'फैमिली मैन 2' से ओटीटी पर अपना डेब्यू किया था और अब उर्फ ने भी उसी प्लेटफॉर्म से अपने ओटीटी करियर की शुरुआत की है। कई बार एक ही प्लेटफॉर्म के लिए काम करने वाले एक्टर्स को एक दूसरे के प्रोजेक्ट का क्रॉस प्रमोशन भी करना पड़ता है। कई बार ये बातें पीआर स्ट्रेटेजी का हिस्सा होती हैं। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि समांथा उर्फ को पसंद नहीं करतीं। अब उर्फ और समांथा के बीच का 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' ये तो वही जानती हैं। लेकिन उर्फ की सीरीज के बाद जल्द समांथा की दूसरी सीरीज भी प्राइम वीडियो पर लॉन्च होने जा रही है।

कीलों व मुंहासों से कैसे पाई जाए नजात



- हरी व रेशेदार सब्जियां भोजन में शामिल करें और अपना पेट भी साफ रखें।
- कीलमुंहासे होने पर आयोडीन का प्रयोग कम करें क्योंकि इस से इन में पस पड़ने का भय रहता है।
- जंकफूड मल्टी विटामिन लें।
- तनावमुक्त रहें।
- केशों में स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कम करें, उन के प्रकार के अनुरूप शैंपू से ही उन्हें साफ करें।
- त्वचा पर आयल फ्री सौंदर्य प्रसाधनों का ही प्रयोग करें और मेकअप भी लाइट ही करें। मुंहासों को हटाने के लिए किए जाने वाले उपचार को केवल मुंहासों पर ही न कर पूरे चेहरे पर प्रयोग करें उन आदतों को छोड़ दें, जो मुंहासों को और बढ़ाएं जैसे लेडी को फोन से लगाना, अपने गंदे हाथों को चेहरे पर लगाना, बारबार चेहरे को छूना।

● मुंहासों को दबाएं या फोड़ें नहीं करना वे और बढ़ जाएंगे और उन के सूख जाने पर चेहरे पर निशान भी पड़ जाएंगे। अपनी त्वचा के अनुरूप क्लींजर का प्रयोग करें, उस से चेहरे को प्रतिदिन 2-3 बार धोएं चेहरे को न तो बारबार धोएं और न ही जोर से रगड़ें।

जब बालों में रूसी हो जाए

चेहरे के सौंदर्य में बालों का महत्वपूर्ण स्थान है लेकिन महिलाएं उस समय चिंतित हो उठती हैं जब उनके बालों में रूसी हो जाती है। रूसी सिर की मूल त्वचा का ही एक रूप होता है जो खुश्की के कारण बालों में जम कर सिर खुजलाने तथा सिर को त्वचा को जख्मी बनाने का काम करता है। बालों को स्वस्थ, निरोग तथा सुरक्षित रखने के लिए निम्न उपायों को करिए:-

- * बालों की नियमित धुलाई के लिए आंवला तथा शिकाकाई पाऊंडर बना कर रख लीजिए। सिर धोने से एक घंटा पहले गर्म पानी में इस मिश्रण का घोल बना लें और उससे सिर धोएं। इससे बाल चिकने
- तथा स्वच्छ होते हैं।
- * सिर धोने के कुछ देर बाद बालों में कुछ देर तक ब्रश करके रूसी से छुटकारा पा सकते हैं। शैम्पू करने के बाद गीले बालों में सिरके वाले पानी को डालिए और उंगली के पोरों से धीरे-धीरे मलिए। फिर शुद्ध पानी से धो डालिए। रूसी गायब हो जाएगी।
- * बथुए को पानी में उबाल कर उसके पानी से सिर धोकर रूसी को भगाइए।
- * एक कटोरी

वेसन लेकर उसमें दो चम्मच दही डालकर थोड़े पानी के साथ घोल तैयार कर लें। इस घोल से सिर धोइए, नियमित प्रयोग से रूसी गायब होती है। बालों को गर्म पानी से कभी मत धोइए, इससे उनकी जड़ें कमजोर होती हैं। गीले बालों में कंधी करने से बाल कमजोर होकर टूटते हैं। बाल धोते समय पानी में एक नींबू का रस निचोड़ दीजिए, इससे सिर का मैल दूर होकर बालों की चमक को बनाए रखता है।



एकने सौंदर्य पर दाग

यदि चेहरे पर मुंहासों जैसे डेर सारे दागे पास-पास और गुच्छे की शक्ल में हों और बहुत दिनों तक बने रहे तो सावधान हो जाइए। यह एकने हो सकता है। अगर आपके परिवार में एकने की हिस्ट्री रही है यानी आपके मां या पिता को भी यह समस्या रही है तो भी आपको इससे बचाव की कोशिशें शुरू कर देनी चाहिए। एकने त्वचा का एक डिसऑर्डर है। यह मुंहासों का ही बिगड़ा हुआ रूप है। फर्क यह है कि आमतौर पर मुंहासे जहां बिना किसी विशेष उपचार के किशोरावस्था के बाद स्वयं ही ठीक हो जाते हैं, वहां एकने के साथ ऐसा नहीं होता और जब तक इसका सही ढंग से इलाज न हो, यह ठीक नहीं होता।

क्यों होता है एकने
त्वचा के नीचे स्थित सिबेसस ग्लैंड्स से त्वचा को नमी देने के लिए तेल निकलता है। ये ग्लैंड्स चेहरे, पीठ, छाती और कंधों पर सबसे ज्यादा होते हैं। अगर ये ज्यादा सक्रिय हो जाएं तो रोमछिद्र चिपचिपे होकर ब्लाक हो जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं जो एकने का कारण बनते हैं। सामान्य स्थिति में सूर्य की किरणें इनको पनपने नहीं देती। सिबेसस ग्लैंड्स की अति सक्रियता की प्रमुख वजह एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता है। एंड्रोजन पुरुष सेक्स हार्मोन है और यह लड़के और लड़कियों दोनों में ही होता है। किशोरावस्था में इसका सिक्रोशन ज्यादा होता है। कई लड़कियों को पीरियड्स से पहले हर बार मुंहासे निकल आते हैं जो बिगड़कर एकने का रूप ले सकते हैं। ऐसा ओव्यूलेशन के बाद प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के ज्यादा सिक्रोशन की वजह से होता है। इससे त्वचा पर छोटे-छोटे दागों के गुच्छे से बन जाते हैं। इसी तरह सिबेसस ग्रंथियों से उत्पन्न सीबम त्वचा के पिगमेंट से मिलकर रोमछिद्रों को ब्लाक कर देता है तो ब्लैकहेड्स बनते हैं। अगर त्वचा की अंदरूनी परत में सीबम जमा हो जाता है तो व्हाइटहेड्स बनते हैं। कई बार ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स त्वचा के भीतर फैलने के बाद फूट जाते हैं, जिससे बाहरी त्वचा पर एकने और फैल सकता है।



अधिक मात्रा में लें। इससे पेट साफ रहता है और शरीर के विषाक्त पदार्थ भी कार्मिडोनिक एक्ने इनफ्लैमेटरी एक्ने नॉनइंफ्लैमेटिक एक्ने पहले प्रकार के एकने में ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स आते हैं। इसके उपचार के लिए रेशियोनिक एसिड क्रोम लगाने की सलाह दी जाती है छह से आठ हफ्ते में इस तरह का एकने ठीक हो जाता है। दूसरी तरह के एकने में कीलों के साथ लाल दागे होते हैं। इसके लिए आइसोट्रीटिन नामक कैप्सूल दिए जाते हैं। इस तरह के एकने का इलाज लगभग 8 महीने चलता है और एक महीना पूरा होने पर लगभग दस प्रतिशत अंतर नजर आने लगता है। अंतिम प्रकार के एकने के ठीक हो जाने के बाद चेहरे पर गड्डेनुमा दाग पड़ जाते हैं, जिन्हें हटाने के लिए लेजर थेरेपी का प्रयोग किया जाता है।

के उपाय शुरू कर दें
खाण-पान
भोजन में ऐसी चीजें लें जिनमें फेट और मसालों की मात्रा बहुत कम हो। अधिक चिकनाई, तेज मीठा, स्टार्चयुक्त और मसालेदार भोजन से एकने की संभावना काफी बढ़ जाती है। इसलिए ऐसे भोजन से बचें।
1. रेशेदार पदार्थ

टॉक्सिन भी है कारण
शरीर में जरूरत से ज्यादा टॉक्सिक तत्व भी एकने का कारण हो सकते हैं। त्वचा का एक महत्वपूर्ण कार्य पसीने के जरिए शरीर से टॉक्सिक तत्वों को बाहर निकालना है। ऐसे में अगर टॉक्सिक तत्व बहुत ज्यादा हो जाएं तो इस पूरी प्रक्रिया में त्वचा के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा एलर्जी, तनाव, जंकफूड, सैचुरेटेड फेट, हाइड्रोजेनेटेड फेट और पशु उत्पादों के प्रयोग, कुपोषण और प्रदूषण से भी एकने की संभावना बढ़ जाती है। कुछ दवाओं जैसे स्टीरॉयड, ओरल कांटेस्ट्रैटिव पिल्स और मिरगी की दवाओं आदि के रिप्लेक्सन से भी एकने हो सकता है।

बचाव
कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो एकने को रोका जा सकता है, कम से कम उसका ज्यादा बढ़ना तो कम किया ही जा सकता है।
बेहतर होगा कि आप मुंहासे निकलते ही एकने की रोकथाम

आपके साथ भी ऐसा कभी हुआ होगा कि किसी ने दूर से ही देखकर आपके परिधान की रंग की तारीफ कर दी हो। वे रंग ही हैं, जिन पर सबसे पहले लोगों की नजर पड़ती है और जिसका असर लोगों पर लम्बे समय तक बना रहता है।
कौन-सा रंग कब पहना जाना है, अवसर क्या है, जहां जा रहे हैं, वहां का वातावरण कैसा होगा, अगर पार्टी है तो किस समय है आदि बातों का भी रंगों के चयन पर असर पड़ता है। दिन-रात और शाम का ध्यान भी रखना जरूरी है।
जरा अपने वॉर्डरोब पर एक नजर डालिए। किस तरह के रंगों की प्रधानता दिखाई देती है? क्या आपको अल्मारी तरह-तरह के रंगीन कपड़ों से भरती है? या सिर्फ एक-दो रंग, जिन्हें आप अक्सर पहनती हैं? ध्यान से देखें तो आप पाएंगी कि गिने-चुने रंग ऐसे हैं जिन्हें बाजार से आप अक्सर ले आती हैं। इसके पीछे आपकी मानसिक भावनाएं काम करती हैं। हम महसूस करें न करें लेकिन प्रतिदिन रंगों का असर हम पर होता है। नाखुश होने पर हम चुनाव करते हैं ग्रे, भूरे या फिर काले जैसे रंगों का। जानते हैं क्यों? क्योंकि उस समय यह रंग हमारी भावनाओं से मेल खाते हैं। ठीक इनके विपरीत रंगों यानी खुशियों का चुनाव हम हल्के मूड के दौरान करते हैं।
वैज्ञानिक रूप से यह भी पता चलता है कि आपके कपड़ों के रंग का एक कलर मैसेज होता है यानी एक संदेश जो सिर्फ रंग व्यक्त करते हैं और देखने वाला ग्रहण करता है। जैसे ही आप किसी समारोह या सामाजिक स्थल पर पहुंचते हैं, रंग अपना मैसेज लोगों तक पहुंचा देते हैं।

रंगों में फैशन सौंदर्य समस्याएं- उपयोगी टिप्स

शोध ने साबित किया है कि पहना हुआ रंग, व्यक्ति को भावनाओं पर तो असर करता ही है, देखने वाले के हार्मोन, रक्तचाप और शरीर के तापमान पर भी असर डालता है। इसीलिए सलाह दी जाती है कि अक्सर देखकर रंग चुनें। जैसे किसी बिजनेस मीटिंग के लिए चुनी गई सफेद शर्ट के साथ लाल जैकेट आपमें आत्मविश्वास और ऊर्जा दर्शाती है। लेकिन बिजनेस मीटिंग के लिए लैस लगे कुर्ते या टॉप का चुनाव सही नहीं होगा। किसी जॉब इंटरव्यू पर जाने के लिए भी सही रंग का चुनाव करना बहुत जरूरी होता है। यहां चटख रंग वाले कपड़े जहां साक्षात्कार लेने वाले का ध्यान भटकाएंगे, वहीं आपके व्यक्तिगत के बारे में गलत संदेश भी दे सकते हैं।
आइए, समझते हैं रंगों में निहित मुख संदेशों को
पीला रंग- यह रंग लोगों का ध्यान आकर्षित करता है और नई शुरुआत प्रारंभ करना दर्शाता है।
लाल-पीला रंग- यह रंग ऊर्जा देता है और संवाद जारी रखने की प्रेरणा देता है।
लाल- आत्मविश्वास दिखाता है, परंतु इसका इस्तेमाल संभाल कर करना चाहिए।
मैरून- शिष्टता दर्शाता है।
मध्यम नीला- यह रंग दूसरों को सहज बनाता है और संवाद की प्रक्रिया आराम से जारी रखने में मदद करता है।
आसमानी नीला- शांति और स्थिरता का रंग।
नेवी ब्लू- यह रंग इस बात का संदेश देता है कि लोग आपको गंभीरता से लें। यह श्रोताओं को सुनने और आप पर ध्यान देने की प्रेरणा देता है।
नीला-लाल- यह बुद्धिमत्ता और नारीत्व दर्शाता है।
लाल-नारंगी- यह शक्ति, सृजनात्मकता और ऊर्जा का रंग है।
सावधानियां- रंग के चुनाव के साथ इस बात का भी ध्यान रखें कि वह आपको शारीरिक बनावट और त्वचा के रंग के अनुरूप हो।
कपड़े खरीदने जाते समय खुश मूड में जाएं। अगर मन उदास होगा, तो रंगों के चयन पर उसका असर पड़ेगा।



सलोनी रंगत के लिए
आपकी त्वचा की रंगत यदि सलोनी है तो रात को सोने से पूर्व जैतून के तेल में जाफरान और थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाकर चेहरे की त्वचा के साथ गर्दन व हाथ-पैरों पर भी लगाएं, इसके प्रयोग से त्वचा की रंगत में आश्चर्यजनक निखार आता है।
आंखों के काले घेरों के लिए
आंखों के काले घेरे अच्छे-भले सौंदर्य को नष्ट कर देते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए आप पुदिने के रस में खीरे को पीस कर भली-भांति पेस्ट बना लें और आंखों के काले घेरों पर 10 मिनट तक लगा रहने दें। इसके प्रयोग से आंखों के काले घेरों की समस्या का समाधान शीघ्र हो जाएगा।
बालों की तसी के लिए
बालों में यदि रूसी की समस्या उत्पन्न हो गई हो तो बालों को धोने से पूर्व अंडे की जर्दी बालों को जड़ों में भली-भांति लगाएं या फिर थोड़े गुनगुने पानी में सुहागा मिला लें और शैंपू करने के उपरांत इस पानी से बालों को अच्छी तरह से धो लें। इसके प्रयोग से बालों में रूसी की समस्या का समाधान होता है।
शुष्क त्वचा के लिए
यदि चेहरे की त्वचा शुष्क और खुरदरी है तो आप चेहरे पर दही का प्रयोग करें। वहीं त्वचा को मसाज के लिए जैतून या फिर बादाम के तेल का प्रयोग करें। इसके प्रयोग से त्वचा का खुरदरापन दूर ही नहीं होगा। बल्कि त्वचा की रंगत में भी निखार आ जाएगा।
बालों को कंडीशन करने के लिए
बालों को कंडीशन करने के लिए वैसे तो बाजार में असंख्य कंडीशनर मिल जाते हैं लेकिन घरेलू कंडीशनर के रूप में दही का प्रयोग अत्यधिक लाभदायक सिद्ध होता है।
चेहरे की सुर्रियों के लिए
चेहरे की त्वचा पर यदि सुर्रियां पड़ गई हों तो शहद को मास्क की भांति चेहरे पर सूखने तक लगाएं।

