

स्वस्थ रहने के लिए हम हर उस बात का अनुसरण करने के लिए तैयार रहते हैं, जो सेहतमंद रखने का दावा करती हैं। मगर कुछ अच्छी बातें भी हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं..

मुश्किल में न डाल दें ये सेहतमंद आदतें

सेहत को लेकर सचेत रहना अच्छी बात है, लेकिन आपको इस बात के प्रति भी सचेत रहना चाहिए कि अपनी सेहत के लिए आप जिन आदतों को फायदेमंद मानती हैं, वे वाकई में फायदेमंद हैं या नहीं। क्योंकि ऐसा कई बार देखने में आया है कि हम अपने मन में सेहत, खाने-पीने की आदतों, साफ-सफाई को लेकर काफी सतर्कता बरतते हैं, लेकिन इस बात से बेपरवाह रहते हैं कि हमारी ये आदतें सेहत के लिए फायदेमंद न होकर नुकसानदेह साबित हो सकती हैं। हम आपको बता रहे हैं कि ये सेहतमंद आदतें कौन सी हैं, जो आपके लिए घाटे का सौदा साबित हो सकती हैं।

हर बार खाने के बाद ब्रश करना

कई लोगों को लगता है कि हर बार खाना खाने के बाद ब्रश करना आपके दांतों को कीटाणु-मुक्त और दांतों को मोतियों-सा दमकता हुआ बनाये रखने में मददगार होता है। लेकिन हकीकत यह है कि यह आपके दांतों पर से सुरक्षाकारी एनामेल को घिस सकता है और इससे आपको दांतों में सेंसिटिविटी की समस्या पैदा हो सकती है। इसलिए अपनी मां की हर दिन दो बार ब्रश करने की सलाह को याद कीजिए। आपके लिए वही फायदेमंद है। खाना खाने के बाद हर बार ब्रश करने की बजाय अच्छी तरह से कुल्ला करना आपके लिए ज्यादा उपयोगी है।

ठीक नहीं हैंड सैनिटाइजर का

बार-बार इस्तेमाल

क्या आप बाहर निकलने के बाद कुछ भी छूने, किसी चीज को पकड़ने के बाद बार-बार अपने हाथों में सैनिटाइजर मलती हैं? तो आप सतर्क हो जाइए। यह आदत आपको नुकसान पहुंचा सकती है। यह सही है कि हैंड सैनिटाइजर हाथों को साफ करने का सुविधाजनक

तरीका है, लेकिन इस बात का खयाल रखना भी जरूरी है कि इसका समझदारी से उपयोग किया जाये।

अमेरिका में किये गये एक शोध के मुताबिक ज्यादातर सैनिटाइजर में ट्राइक्लोसान नामक एक केमिकल होता है, जिसे हाथ की त्वचा तुरंत सोख लेती है। अगर यह रक्त संचार में शामिल हो जाये, तो यह मांसपेशी को-ऑर्डिनेशन के लिए जरूरी सेल-कम्युनिकेशन को बाधित करता है। इसका लंबे समय तक ज्यादा इस्तेमाल त्वचा को सूखा बनाये, बाइपिन और हृदय के रोग को न्योता दे सकता है। इसलिए अगर आपको हाथ धोने की जरूरत महसूस हो रही है, तो इंतजार कीजिए और मौका मिलते ही साबुन और पानी से ही अपने हाथों को धोइए।

क्या आप अपने कॉस्मेटिक्स को

बार-बार बदलती हैं?

अगर आप विज्ञानों के प्रभाव में अपने कॉस्मेटिक्स को बार-बार बदलती हैं, तो इस आदत को बदल दीजिए। त्वचा विशेषज्ञों का कहना है कि इनसानी त्वचा का पीएच स्तर 5.5 होता है। अलग-अलग कंपनियों के कॉस्मेटिक्स के पीएच मान अलग-अलग होते हैं, जिन लोगों की त्वचा संवेदनशील होती है, उनके लिए अलग-अलग पीएच मानकों के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नुकसानदेह साबित हो सकता है। इससे आपकी त्वचा लाल पड़ सकती है। इसमें जलन या चकते आने की शिकायत आ सकती है। इसलिए सिर्फ भरोसेमंद ब्रांड्स के कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल से पहले सबके पीएच मानकों को जरूर पढ़ लें।

हर बार बोतल बंद पानी नहीं

कई लोगों को लगता है कि बोतलबंद पानी आपको रोगों से दूर रखने में मददगार होता है। लेकिन ध्यान रखिए। बोतलबंद पानी प्रोसेस्ड पानी होता है, जिसमें खनिज तत्व मौजूद नहीं रहते हैं। लंबे समय तक इसका इस्तेमाल करने से आपके शरीर में मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटैशियम, सिलिका, सल्फेट जैसे खनिजों की कमी हो सकती है। यह आपके लिए नुकसानदायक है, क्योंकि ये खनिज आपके शरीर में कई काम करते हैं। ये तत्व आपको ऊर्जा मुहैया कराने के साथ-साथ कोशिका और मांसपेशियों की मरम्मत भी करते हैं।

फिलप फ्लॉप और पांव

क्या आपको लगता है कि हील वाली चप्पल आपके पांवों को नुकसान पहुंचाती है, इसलिए आपको चपटे सोल वाली चप्पल का इस्तेमाल करना चाहिए? लेकिन यह खयाल आपके लिए वास्तव में नुकसानदायक साबित हो सकता है। क्योंकि आर्क नहीं होने के कारण फिलप फ्लॉप (चपटे सोल वाली चप्पल) आपके पांवों को कोई सपोर्ट नहीं दे पातीं। चलते वक्त चपटे स्लिपर को कंट्रोल करने के लिए अंगूठों को लगातार चप्पल पर ग्रीप बनाना पड़ता है, ताकि वह पांव से फिसल न जाये। इससे पांवों का नैचुरल लिफ्ट ऑफ और पांव रखना गड़बड़ा जाता है। इससे पांवों के तलवे में दिक्कत आ सकती है। अगर आपको अपने पांवों का खयाल है, तो कोशिश रहे कि आप फिलप फ्लॉप कम ही पहनें।

क्यों जरूरी है पैरेंट्स मीटिंग



ऐसे कई अभिभावक हैं जिन्हें लगता है कि उनके बच्चे तो स्कूल में बहुत अच्छा कर रहे हैं फिर उन्हें पैरेंट्स मीटिंग में जाने की क्या जरूरत, लेकिन सच्चाई स्कूल जाकर टीचर से मिलने पर ही पता चलती है। इसलिए आपको भी अपने बच्चे की प्रोग्रेस जानने के लिए उनके स्कूल में पैरेंट्स मीटिंग में जाना चाहिए। यह मीटिंग आपको बच्चे से जुड़ी कई अहम बातें जानने का मौका देती है।

रितेश के स्कूल से जब भी पैरेंट्स मीटिंग का नोटिस आता है, शोभा का मूड खराब हो जाता है। उसे लगता है कि पैरेंट्स मीटिंग केवल उसके बच्चे को खराब करने के लिए ही होती है। शोभा की तरह ऐसे कई अभिभावक हैं जिन्हें लगता है कि उनके बच्चे तो स्कूल में बहुत अच्छा कर रहे हैं फिर उन्हें पैरेंट्स मीटिंग में जाने की क्या जरूरत, लेकिन सच्चाई स्कूल जाकर टीचर से मिलने पर ही पता चलती है। इसलिए आपको भी अपने बच्चे की प्रोग्रेस जानने के लिए उनके स्कूल में पैरेंट्स मीटिंग में जाना चाहिए। यह मीटिंग आपको बच्चे से जुड़ी कई अहम बातें जानने का मौका देती है।

बच्चे के रिपोर्ट कार्ड पर लाल निशान न होना इस बात का सबूत नहीं है कि आपका बच्चा पढ़ाई में अव्वल है और उसे आपके ध्यान की बिल्कुल जरूरत नहीं है। अगर आपका बच्चा क्लास में अच्छा परफार्म कर रहा है तो भी आपको उसके टीचर से जरूर बात करनी चाहिए कि वह अपने काम में और सुधार कैसे ला सकता है। जाहिर है आपको यह जानने का मौका पैरेंट्स मीटिंग के जरिये ही मिल सकता है।

अगर बच्चा अच्छा परफार्म नहीं कर रहा होता है तो कई पैरेंट्स मीटिंग में इसलिए नहीं जाते कि उन्हें शर्मिंदगी डोलनी पड़ेगी। इस तरह के विचार आपके बच्चे पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। अगर स्कूल से बच्चे की कोई शिकायत आती है, तो उसे दूर करने का रास्ता जानने के लिए पैरेंट्स मीटिंग में जरूर शामिल हों।

बच्चे स्कूल में क्या गतिविधियां करते हैं, यह बात हर मां-बाप को पता होनी चाहिए। हो सकता है कि आपका बच्चा अपने टेस्ट पेपर पर आपके ही साइन कर लेता हो। बच्चों की इस तरह की गलतियों को जानने के लिए पैरेंट्स मीटिंग में टीचर से मिलना न भूलें।

क्या बच्चा क्लास में दूसरे बच्चों और टीचर से घुल-मिल कर बात करता है या फिर वह चुप-चुप किसी कोने में बैठा रहता है। इन सब जरूरी सवाल को जवाब आपको इसी पैरेंट्स मीटिंग में मिलेंगे।

इसके अलावा अगर आपको टीचर से कोई शिकायत है, तो भी आप उसे पैरेंट्स मीटिंग में सुलझा सकती हैं। अगर टीचर आपके बच्चे पर टीक से ध्यान न देती हो या फिर कॉपी टीक से चेक न करती हो तो पैरेंट्स मीटिंग में इस बारे में टीचर से बात कर सकती हैं।

पैरेंट्स मीटिंग में आपकी अपने बच्चे के दोस्तों के पैरेंट्स से भी मुलाकात हो जाती है। इससे आप उन पैरेंट्स से पैरेंटिंग के कुछ अनमोल सुझाव ले सकती हैं।

टाइम न होने का बहाना बनाया आज से ही छोड़ दें। इससे आप न केवल खुद को धोखा दे रही हैं, बल्कि अपने बच्चे के भविष्य से भी खिलवाड़ कर रही हैं। आपके पास समय न हो तो आप बच्चे के पापा से समय निकाल कर पैरेंट्स मीटिंग में शामिल होने के लिए कह सकती हैं।

खुशबू से महके आपका घर

- अगर आप चाहती हैं कि आपका कमरा बेहतरीन खुशबू से महके तो उसमें तेज महकने वाली खुशबूदार अगरबतियां जला दें।
- हल्की खुशबू के लिए कमरे में इत्र वाली मोमबतियां जलायी जा सकती हैं। ये मोमबतियां बाजार में कई अलग-अलग खुशबूओं में उपलब्ध हैं।
- अगर आपके घर पर पानी की केतली है, तो उसमें कुछ मसाले जैसे-लौंग, इलायची या फिर दालचीनी उबालें। इससे पूरे घर में खुशबूदार मसालों की अच्छी सुगंध

भर जायेगी।

- कपूर और समझानी भी तेज खुशबू के लिए जाने जाते हैं। इनकी महक न केवल पूरे घर को महका देगी, बल्कि घर के कीड़े-मकौड़े को भी मार देगी।
- एक बूंद यूकेलिप्टस ऑयल को खोलते हुए पानी में डाल देने से भी घर के जितने भी कीटाणु हैं, वे मर जायेंगे और कमरे की हवा भी शुद्ध हो जायेगी।
- आप चाहें तो अपने कमरे के गुलदस्त में तेज खुशबू वाले फूल भी सजा सकती हैं। इन फूलों की खुशबू पूरे दिन आपके कमरे को महकाती रहेगी।

- गरमी के मौसम में पूरे घर को महकाने का एक आसान उपाय कूलर में इत्र का छिड़काव करना भी है। कूलर के पानी में इत्र छिड़कने से इसकी हवा के साथ खुशबू भी पूरे घर में फैल जाती है।



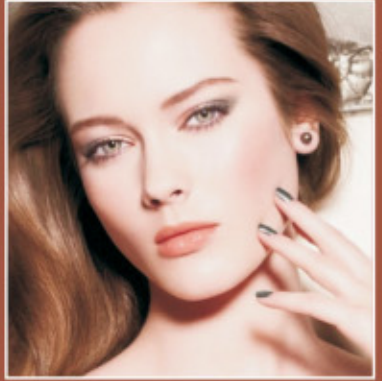
फाउंडेशन का बेस, चमकाए फेस

मेकअप बेस के रूप में फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। इससे चेहरे की त्वचा चिकनी और समतल बनती है तथा मेकअप को अधिक देर तक रखने के लिए भी फाउंडेशन का इस्तेमाल किया जाता है। यह मेकअप का आधार होने के साथ-साथ त्वचा की रक्षा भी करता है और इसके इस्तेमाल से कील-मुंहासे, झाड़ियां तथा दाग-धब्बे छिप जाते हैं। फाउंडेशन लगाने का सही तरीका फाउंडेशन लगाने से पहले चेहरे और गर्दन की त्वचा को क्लीजिंग क्रीम या लोशन से साफ करें। उसके बाद रुई की मदद से चेहरे और गर्दन पर फाउंडेशन लगाना चाहिए। या फिर अपने चेहरे के विभिन्न हिस्सों पर फाउंडेशन को डॉट्स की तरह लगाएं। फिर अपनी अंगुलियों या गीले स्पंज से चेहरे पर अंदर से बाहर की ओर हल्के से मसाज करते हुए फाउंडेशन को मिलाएं। तैलीय त्वचा पर फाउंडेशन लगाने से पहले रुई से एस्ट्रिजेंट लोशन लगाएं। और फिर कुछ देर बाद फाउंडेशन लगाएं। एस्ट्रिजेंट लोशन से त्वचा की चिकनाई दूर होती है। इसी तरह ड्राई स्किन पर फाउंडेशन लगाने से पहले मॉइश्चराइजर या मॉइश्चराइजर पूरे चेहरे पर लगाया चाहिए। सामान्य त्वचा के लिए कोई भी फाउंडेशन चल सकता है, मगर ऑयली त्वचा के लिए वॉटर बेस्ड और शुष्क त्वचा के लिए मॉइश्चराइजर फाउंडेशन अच्छा होता है। आपकी स्किन ड्राई है, तो फाउंडेशन में दो-तीन बूंद पानी मिलाकर चेहरे पर लगाएं। चेहरे पर फाउंडेशन अधिक न लगाकर उचित मात्रा में ही लगाएं। फाउंडेशन लगाने के बाद टिश्यू पेपर से उसे इकसार कर लें और थोड़ी देर सूखने दें। उसके बाद उस पर फेस पाउडर लगाएं। रात और दिन के हिसाब से फाउंडेशन का चयन करना उचित होता है। इसमें गोल्ड फाउंडेशन नाइट पार्टी के लिए सही होता है। फाउंडेशन का मतलब सिर्फ त्वचा के रंग को बदलना ही नहीं होता, बल्कि त्वचा के निकटतम रंग से मेच करना होता है। इसलिए फाउंडेशन का चुनाव अपने चेहरे के रंग के अनुसार ही करें। इनका चुनाव आप अपनी स्किन को ध्यान में रखकर कर सकती हैं। बाजार में फाउंडेशन कई रूपों में उपलब्ध है, जैसे लिक्विड, क्रीम, रिटक, पाउडर फॉर्म में। यदि कोई दुविधा हो, तो ब्यूटी एक्सपर्ट से पूछने में जरा भी न हिचकें। गर्मियों में पैनसिटीक या केक फाउंडेशन हाई हो जाते हैं। इस स्थिति में फाउंडेशन लगाने से पहले थोड़ा पानी मिलाएं।



हफ्ते में पाएं लाइट कॉम्प्लेक्शन

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, स्किन टोन भी बदलती जाती है। झाड़ियां, रूखी त्वचा और डार्क स्पॉट साफनजर आने लगते हैं और त्वचा उतनी साफ और गोरी नहीं रह जाती। उस पर सौजन्य का असर भी होता है। विंटर में सनस्क्रीन क्रीम शायद ही कोई इस्तेमाल करता है। साथ ही खुली ठंडी हवाएं त्वचा की ऊपरी परत को काफी हद तक नुकसान पहुंचाती हैं। कॉम्प्लेक्शन डल कर देती हैं। सामान्य और रूखी त्वचा पर खास तौर पर इनका असर होता है। इसलिए अगर आप अपनी रंगत को निखारना चाहती हैं तो ब्यूटी एक्सपर्ट अंबिका पिंलै की ये टिप्स अपनाइए और खोई हुई रंगत वापस पाइए।



सनब्लॉक

गोरी रंगत पाने का सबसे आसान उपाय है रोज सनब्लॉक का इस्तेमाल। इसलिए ऐसा मॉयस्चराइजर लें जिसमें एसपीएफ 15 या उससे भी अधिक हो। सुबह चेहरा धोने के बाद इसे लगाना न भूलें। सनब्लॉक न सिर्फ आपकी त्वचा को डार्क होने से बचाता है, नुकसानदेह यूवी किरणों से त्वचा के कैंसर और आकस्मिक झुर्रियों से भी बचाता है। अपने हाथों पर भी सनब्लॉक जरूर लगाएं।

एक्सफोलिएट

हफ्ते में एक बार एक्सफोलिएशन से त्वचा के डेड सेल्स निकल जाते हैं और वह गोरी-चमकदार हो जाती है। 2 टेबल स्पून ओटमील में 2 टेबल स्पून ब्राउन शुगर व 1/4 कप दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं। इससे गोलाई में घुमाते हुए स्क्रब करें। धोकर मॉयस्चराइजर लगाएं।

मास्क पावर

गोरी रंगत पाने के लिए घर पर यह मास्क तैयार करें-चंदन पाउडर+नींबू का रस+टमाटर का रस+खीरे का रस बराबर मात्रा में लेकर पेस्ट बनाएं। चेहरे पर लगाकर सूखने दें। धोकर मॉयस्चराइजर लगाएं ताकि त्वचा की नमी बरकरार रहे।

स्टाइलिश वेज हील



इन दिनों फैशन में हिट है वेज हील। कैजुअल से लेकर स्टाइलिश पार्टी वेयर तक हर अंदाज में उपलब्ध है यह फुटवेयर। वेज हील का मतलब सिर्फ हाई हील नहीं है। इसमें आपको हाई और कम हील दोनों ही मिलेंगी। अब यह आप पर निर्भर करता है कि आपको क्या पसंद है। फैशन के अनुकूल होने के साथ ही वेज हील पावों को भी आराम देती है। इन्हें पहनकर चलना सुविधाजनक होता है। वहीं इनसे पावों की खूबसूरती भी उभरकर आती है। यदि आपका टखना भारी है तो आपके लिए वेज हील एकदम परफेक्ट है। वेज हील की डिजाइन ऐसी होती है कि इसे पहनने पर भारी टखना पतला प्रतीत होगा। हां, अगर टखना बेहद पतला है तो भारी वेज हील पहनने से बचना चाहिए, क्योंकि उसमें वह और भी पतला लगे। बहरहाल इसमें कोई शक नहीं कि वेज हील की है ग्लोबल अपील। इसे पहनने मात्र से बढ़ जाता है आपका स्टाइल। किसी भी लेंथ की स्कर्ट या ड्रेस के साथ वेज हील आकर्षक लगती है।

कैसे करें हाथों की देखभाल

सही रख-रखाव वाले और साफ-सुथरे हाथ न केवल आकर्षक दिखते हैं बल्कि अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी भी हैं क्योंकि ज्यादातर इंफेक्शन गंदे हाथों से ही फैलते हैं। आपके हाथों की सही केयर कोई मुश्किल काम नहीं है और हैंडवॉश तथा माइक्रोइड्रोजिंग का डेली सिम्पल रूटीन काफी है तथा ज़रूरत होने पर नाखूनों की ट्रिमिंग की जानी चाहिये। आपके हाथों को साफ रखने के लिये सोप बार और लिक्विड क्लींजर्स समान रूप से अच्छे हैं लेकिन अपने नाखून और अंगुलियों को स्क्रब करना मत भूलें जिससे नाखूनों के नीचे मैल न रहे। फिंगरनेल ब्रशज भी मार्केट में उपलब्ध हैं जो आपके नाखूनों के हर तरफ की सभी गंदगी को सही से साफ करते हैं। हर पखवाड़े अपने नाखूनों की ट्रिमिंग अच्छी आदत है लेकिन इसे करते समय सावधानी बरतें कि क्यूटिकल्स न कटने पायें जो नेल बेड की सुरक्षा करते हैं इसके बजाय अपने नाखूनों के नेचुरल कर्व को फॉलो करें। सही तरह से ट्रिम किये जाने वाले नाखूनों में दर्द की वजह बनने वाले इन्ग्रोन नेल्स या हैंगनेल्स के चास कम हो जाते हैं। ट्रिमिंग के बाद अपने नाखूनों को माइक्रोइड्रोज करके आप उन्हें कमजोर होने से बचा सकते हैं।

हाथों पर पिगमेंटेशन डेवलप होने से वे एजिंग के संकेत प्रदर्शित कर सकते हैं इसलिये माइक्रोइड्रोजर के अलावा अपने हाथों को डैमेज होने से बचाने के लिये सनस्क्रीन का उपयोग करना चाहिये। साबुन से धोये जाने पर हाथ सूखे हो जाते हैं इसलिये त्वचा को ड्राइता और क्रेक होने से बचाने के लिये माइक्रोइड्रोजर इस्तेमाल करना ज़रूरी हो जाता है। इसके अलावा अपने हाथों की अच्छी केयर के लिये दूसरे उपाय भी अपनाते चाहिये हर माह मेनीक्योर करना कोई बुरा विचार नहीं है क्योंकि इससे न केवल आपके हाथ संवरेते हैं बल्कि आपकी ओवरऑल एपीयरेंस और हाइजीन का स्तर भी सुधरता है। पैरों की केयर करने को अनेक लोगों द्वारा तब तक उपेक्षित किया जाता है जब तक कोई गंभीर समस्या उत्पन्न नहीं हो जाती जैसे एथलीट्स फुट या कोई दर्दयुक्त कर्न या फिर हर मौसम में पैर लगातार बदबू करने लगते हैं। पैरों के अंगूठे और अंगुलियों की ट्रिमिंग सावधानीपूर्वक की जानी चाहिये क्योंकि त्वचा के बिल्कुल पास ट्रिमिंग करने से इंफेक्शन का खतरा उत्पन्न हो सकता है। पैरों की अंगूठे-अंगुलियों की सही

ट्रिमिंग न होने से दर्दयुक्त हैंगनेल्स या इन्ग्रोन टो-नेल्स बन सकते हैं। सही तरह से फिट न आने वाले जूतों या चलने-फिरने के गलत ढंग के कारण पैरों में कॉलसेस और कर्नस विकसित हो सकते हैं। यदि ये बहुत कठोर नहीं हों तो इनको घर पर ही अपने पैरों को गुनगुने पानी में डुबोकर और उनको घूमिस स्टोन से रगड़ने से हटकारा पाया जा सकता है। ज्यादा कड़े कर्नस को मेडिकल सहायता की ज़रूरत होती है। फंगल इंफेक्शनों को दूर रखने के लिये फुट हाइजीन महत्वपूर्ण है। अपने पैरों को पूरी तरह से



खास कर अंगूठों अंगुलियों के बीच अच्छी तरह धोकर सुखाना ज़रूरी है। यदि आपके पैरों में ज्यादा पसीना आने की परेशानी है तो मेडिकेटेड पाउडर का उपयोग करें और रोज धुले मोजे पहनें जिससे फंगल इंफेक्शन से बचाव हो सके। लम्बे समय से बदबू करने वाले पैरों में वैक्यूमरियल इंफेक्शन हुआ हो सकता है जिसे डॉक्टर को दिखाना ज़रूरी होता है।

पेडीक्योर फीट केयर का अच्छा उपाय है क्योंकि यह पैरों की सभी समस्याओं को दूर रखते हुए आकर्षक बनाता है। पेडीक्योर पैरों से डेड त्वचा को हटाता है इन्ग्रोन टो-नेल्स से बचाव करता है और कॉलसेस और कर्नस से हटकारा दिलाता है। पेडीक्योर से बदबू करने वाले पैरों का भी ट्रीटमेंट किया जा सकता है!

दिखें दूसरों से जुदा

कॉलेज में हर दिन दूसरी गर्ल्स से अलग दिखने की चाहत में गर्ल्स कर रही हैं खास तैयारी। कानपुर की कुछ एक्सपर्ट की टिप्स अपनाकर आप दिख सकती हैं दूसरों से जुदा.. स्कूलिंग से फ्री होकर कॉलेज का रुख करने वाली गर्ल्स के बीच इन दिनों खास तैयारिया चल रही हैं। अगर आप भी उनमें से एक हैं तो नई ड्रेस की शॉपिंग जरूर की होगी। दूसरी कॉलेज गोइंग गर्ल्स की तरह ही आपको भी यह चिंता सता रही होगी कि हमारी जैसी ड्रेस और स्टाइल में कोई दूसरी गर्ल दिख गई तो मजा किरकिरा हो जाएगा। ऐसा मत सोचिए, डिफरेंट लुक पाने के अन्य विकल्प भी हैं।

साथ रखें स्टोल्स
धनकट्टी स्थित श्रीकृष्णा बुटीक की फैशन डिजाइनर सारिका अग्रवाल सलाह देती हैं, अपने बैग में कलरफुल स्टोल्स रखें। यह ब्राइट कलर में होने चाहिए। इनका फायदा आपको तब मिलेगा जब कोई दूसरी गर्ल आप जैसी ही कुर्ती या टॉप पहने होगी। आप कलरफुल स्टोल कैरी कर अलग लुक दिखा सकती हैं। इन दिनों फ्लोरल प्रिंट हॉट है, इसलिए ब्लैक, यलो और पिंक स्टोल खरीदें।

जंक जूईल्री का जलवा
काशी ज्वैलर्स की जूईल्री डिजाइनर कृति बताती हैं, डिफरेंट लुक पाने का सिंपल ऑप्शन है जंक जूईल्री। पर्स में इसके दो-तीन ऑप्शन

रखें। अगर आपकी जूईल्री किसी से मेल खाती है तो अपने पास रखे दूसरे ऑप्शन को ट्राय कर सकती हैं। अगर आपकी ड्रेस दूसरे से मैच खाती है तो भी यह काम की साबित होगी।

मेकअप हो कुछ खास
ब्यूटी एक्सपर्ट निहारिका त्रिपाठी बताती हैं, मेकअप में ब्राइट कलर्स से बचें। लाइट कलर को प्राथमिकता में रखें और नेचुरल लुक पाने की कोशिश करें। इन दिनों कॉलेज गोइंग गर्ल्स के लिए ऑरेंज या फ्लोरोसेंट ग्रीन कलर इन हैं। कलर्स में आप इन्हे आजमाएं।

बोल्ड इमेज से बचें
करियर काउंसलर व पर्सनॉलिटी डेवलपमेंट एक्सपर्ट संजय मित्रा कहते हैं, कॉलेज में शुरु से ही बोल्ड इमेज बनाना ठीक नहीं है। ब्राइट कलर्स के शॉर्ट्स और कलरफुल कैप्री की

जगह लाग स्कर्ट के ऑप्शन को फालो करें। ज्यादा बातें करना या हर मुद्दे पर तर्क रखना भी आपकी इमेज खराब करेगा। नए फैंड्स से इतनी दूरी बनाकर रखें कि उनकी नजर में आपकी पर्सनॉलिटी औरों से जुदा रहे।



क्या रूप निखरा है

एक अंडे की सफेदी को एक चम्मच शहद के साथ मिला कर चेहरे पर 20 मिनट लगाएं। उसके बाद पानी से चेहरा धो लें।

- एक केली में शहद और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को चेहरे, गर्दन व हाथ-पैरों पर लगाएं। आधा घंटे बाद पानी से धो लें।
- आम के छिलकों को पीस लें। इसमें एक चम्मच पाउडर मिल्क मिलाकर चेहरे पर हलके हाथों से मलें। इसे हाथ, पैर और गर्दन पर भी लगाएं। 20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।
- दो चम्मच कॉर्नफ्लोर को एक अंडे की सफेदी में मिलाकर चेहरे पर लगाएं। करीब 20-25 मिनट लगा रहने दें। जब पेस्ट सूख जाए तो हाथों को हलके गरम पानी में डुबोएं और चेहरे को मलें। फिर चेहरा धो लें। ऐसा 10-15 दिन तक लगातार करें।
- खीरे का रस, गुलाबजल और नींबू का रस बराबर-बराबर मात्रा में लेकर मिला लें। फिर चेहरा धोकर सुखाएं और इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर रात भर के लिए छोड़ दें। सुबह चेहरा धोकर फर्क महसूस करें।
- इंस्टेंट ग्लो पाने के लिए दो चम्मच टमाटर के रस को चार चम्मच दही के साथ मिलाकर 15 मिनट तक चेहरे पर लगाएं।
- खीरे का रस और दही 1-1 चम्मच लें। चुटकी भर हल्दी पाउडर मिला लें। चेहरे पर 15 मिनट लगा कर रखें। फिर ठंडे पानी से चेहरा धोएं।
- अनन्नास का रस और नारियल पानी को मिलाकर चेहरे पर लगाएं।
- एक अंडे का पीला भाग लें। इसमें एक टुकड़ा सीताफल का पेस्ट मिला लें। इसे आधा घंटा चेहरे पर लगा कर रखें और इंस्टेंट ग्लो पाएं।





उर्वशी रौतेला

के चोट लगने पर फैन ने मिजवाए
1 लाख गुलाब के फूल, यूजर बोले-
ड्रामा खत्म क्यों नहीं हो रहा



एक्ट्रेस उर्वशी रौतेला प्रोफेशनल लाइफ से ज्यादा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चा में रहती हैं। काफी समय से वह किसी फिल्म में नजर नहीं आई हैं, लेकिन अबसर बॉलीवुड इवेंट्स और पार्टीज का हिस्सा रहती हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं। इन्हीं दिनों वह अस्पताल में भर्ती हुई थी। खबर थी कि वह हैदराबाद में फिल्म की शूटिंग के दौरान घायल हुई, जिसके बाद उन्हें अस्पताल में एडमिट करवाया गया। अब हफ्ते भर बाद उर्वशी ने एक पोस्ट साझा किया है, जो सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो रहा है। इस पोस्ट में उन्होंने बताया है कि उन्हें अस्पताल में कई गुलाब के फूल मिले, जिसकी संख्या 10-20 में नहीं, हजारों में भी नहीं बल्कि लाखों में थी।

लाखों की संख्या में उर्वशी को मिले फूल

उर्वशी रौतेला ने इंस्टाग्राम पर अपना वीडियो शेयर कर फैंस से कहा था कि उनके लिए जल्द ठीक होने की दुआ करें। हिंदुस्तान टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक, उर्वशी के एक फैन ने उनके लिए दुआ की और साथ ही साथ करीब 1 लाख गुलाब के फूल भी भेजे जले, जिसे देख उर्वशी भी काफी दंग रह गई।

गुलाब के साथ दिए पोज

अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर ये फोटोज शेयर कर लिखा- 1 लाख लक्जरी गुलाब मेरे कट्टर फैंस ने मेरे लिए भेजे और मेरे जल्द ठीक होने की भी कामना की। मैं आप सभी से बहुत प्यार करती हूँ। इस फोटो में एक्ट्रेस फूलों के साथ पोज देती नजर आ रही हैं। यूजर्स ने किया ट्रोल उर्वशी की इस पोस्ट पर लोगों ने उन्हें ट्रोल भी किया है। एक यूजर ने लिखा- इंडिया की फर्स्ट वुमन है जो पब्लिसिटी स्टंट के लिए पहले छोटे से कट के लिए एडमिट हुई। फिर खुद ही फूल खरीद कर फैंस का काम बता रही है। दूसरे यूजर ने लिखा- इतना ओवरएक्टिंग करने के बाद मुझे लगता है आपको अनफॉलो कर देना चाहिए। इसके अलावा एक अन्य यूजर ने लिखा- तभी काम नहीं मिलता इसे।

शूटिंग शुरू होने से पहले
शाहरुख खान की फिल्म में क्यों
ये बड़ा बदलाव करना पड़ा?



बॉलीवुड के लिए साल 2025 इतना जबरदस्त रहने वाला है, जैसा 2023 रहा था, वजह साफ है कई बड़े सुपरस्टार्स अपनी-अपनी फिल्मों में आने वाले हैं। कई मेगा बजट फिल्मों में अगले साल रिलीज होने वाली हैं, इस साल तमाम बड़े स्टार्स फिल्मों की तैयारियों में जुटे हैं। इस साल न ही शाहरुख आएंगे और न ही सलमान, वहीं सनी देओल की पिकर भी अगले साल के पहले महीने में आने वाली हैं, पर जिन दो फिल्मों को लेकर तगड़ा बज बना हुआ है वो है सलमान और शाहरुख खान की फिल्में, जहां शाहरुख King बन रहे हैं, तो वहीं दूसरी ओर सलमान खान की Sikandar भी आ रही है। यह दोनों ऐसी फिल्मों हैं, जो खूब भीकाल काटने वाली हैं, King में शाहरुख खान के साथ बेटी सुहाना खान भी नजर आने वाली हैं, इस पिकर से वो थिएट्रिकल डेब्यू करने जा रही हैं। फिल्म की शूटिंग नवंबर में शुरू होने वाली है, इसी बीच पिकर में बड़ा बदलाव होने वाला है, यूं तो पहले यह पिकर पूरी तरह से सुहाना खान की थी, शाहरुख खान का पिकर में कुछ देर का कैमियो था, पर स्क्रिप्ट पर रातों-रात बदलाव कर दिया गया, इसके बाद खबर आई कि शाहरुख खान का फिल्म में फुल फ्लेज्ड रोल होगा, वहीं बेटी सुहाना सेकंड लीड के वॉर पर नजर आएंगी, फिल्म में कई हाई अंकिटेन एक्शन सीन्स होने वाले हैं।

King में क्या बदलाव होने वाला है?

शाहरुख खान के लिए बीता साल जबरदस्त रहा है, महीने की शुरुआत 'पठान' के साथ हुई थी, फिर 'जवान' और 'डंकी' भी आई, इनमें से दो फिल्मों ने 1000 करोड़ से ज्यादा का कारोबार किया, फिल्म की सुर्जोय घोष डायरेक्ट कर रहे हैं, ऐसा पता लगा था कि फिल्म में शाहरुख खान मेंटॉर के रोल में होंगे, वहीं सुहाना उनकी स्टूडेंट होंगी, यह अंडरवर्ल्ड के बैकड्रॉप पर बन रही है, हालांकि, बाद में कहा गया कि शाहरुख खान खॉन बन रहे हैं, यह अपडेट सोशल मीडिया पर भी छाया रहा, वजह साफ थी कि सालों बाद शाहरुख खान को इस अंदाज में देखा जाएगा, हालांकि, उन्होंने Locarno Film Festival में अपनी फिल्म को कंफर्म कर दिया था।

वो लंबे वक्त से किंग पर काम कर रहे हैं, पर अबतक फैंस के लिए कोई अनाउंसमेंट वीडियो नहीं लाया गया है, ऐसा कहा जा रहा है सुहाना भी फुल एक्शन मोड में होगी, इसके लिए वो लंबे वक्त से ट्रेनिंग ले रही हैं, पहले यूके में फिल्म की शूटिंग के लिए कुछ लोकेशन तलाश का जा रही थी, पर अब एक नया अपडेट सामने आ गया है।

मैं कभी नहीं बनाता... रणवीर
कपूर की 'एनिमल' पर ये क्या
बोल गए फरहान अख्तर!



संदीप रेड्डी वांगा के डायरेक्शन में बनी रणवीर कपूर की फिल्म 'एनिमल' ने 2023 में सिनेमाघरों में दस्तक दी थी, लोगों से इस फिल्म को मिले-जुले रिएक्शन मिले और क्रिटिक्स ने इसे महिला विरोधी भी बताया, हालांकि, इस फिल्म को रणवीर की दमदार एक्टिंग के लिए सराहा भी गया, फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर छप्परफाड़ कमाई की थी, लेकिन रणवीर के कैरेक्टर रणविजय पर भी खूब गाज गिरी थी, अब हाल ही में एक्टर-फिल्ममेकर फरहान अख्तर ने साल 2023 की सबसे हिट और कॉन्ट्रोवर्शियल फिल्मों में से एक 'एनिमल' पर अपना रिएक्शन दिया है, एक इंटरव्यू में फरहान ने कहा कि फिल्म 'एनिमल' उन्हें पसंद नहीं आई।

फरहान को नहीं पसंद आई 'एनिमल'

हाल ही में फेय डिमूजा के साथ एक इंटरव्यू में फरहान अख्तर ने 'एनिमल' पर बात की, उन्होंने कहा कि फिल्म उनके लिए काम नहीं आई लेकिन उन्होंने फिल्म में रणवीर कपूर की दमदार एक्टिंग, फिल्म के बैकग्राउंड स्कोर और संदीप रेड्डी वांगा के काम की तारीफ की।

फरहान अख्तर ने रणवीर के रोल को बताया 'प्रॉब्लेमेटिक'

हालांकि, अख्तर ने फिल्म के थ्रू दिए मैसेज को लेकर चिंता जताते हुए कहा, फिल्म ने कुछ खास नहीं किया, क्या इसमें कोई ऐसी चीज है जिसे मैं किसी को देखने को सलाह दूंगा, मुझे नहीं लगता, नहीं, मैं इस तरह का कोई प्रोजेक्ट नहीं करूंगा, ये मेरी समझ से बाहर थी, मुझे लगता है कि फिल्म में रणवीर का किरदार काफी कॉन्ट्रोवर्शियल और प्रॉब्लेमेटिक है, फिल्म को लेकर इन रिएक्शन के बावजूद फरहान अख्तर ने फिल्म को लेकर वांगा के जुनून को खूब सराहा।

मैं कभी नहीं बनाता ऐसी फिल्म- फरहान अख्तर

फरहान अख्तर ने आगे कहा, मुझे नहीं लगता कि हम ऐसे फील्ड में हैं, जहां अगर कोई मुझे से कहता है, 'आप ऐसी फिल्म नहीं बना सकते', तो मैं कहूंगा, 'आप कौन होते हैं मुझे ये बताने वाले कि मुझे क्या बनाना चाहिए और क्या नहीं?' मुझे इस देश के कानून ने अनुमति दी है और मुझे ये फ्रीडम है कि मैं जो चाहूँ कर सकता हूँ, लोग क्या सुनना चाहते हैं, ये वो खुद तय करेंगे, मैं कभी किसी फिल्ममेकर या राइटर या किसी से नहीं कहूँगा कि या इसे मत बनाओ या 'इस तरह की फिल्म नहीं बनाई जा सकती' हर किसी का पॉइंट ऑफ व्यू होता है, क्योंकि मुझे नहीं लगता कि ऐसा करना गलत है।



सिद्धांत चतुर्वेदी

के साथ युधा में नजर आएंगे Malavika Mohanan,
एक्ट्रेस ने बताया क्यों खास है उनका किरदार

जब से सिद्धांत चतुर्वेदी और मालविका मोहनन की युधा का पोस्टर रिलीज हुआ है फैंस की एक्साइटमेंट सातवें आसमान पर है। पोस्टर में खून से लथपथ सिद्धांत का काफी इंटेंस लुक नजर आ रहा है जो इशारा कर रहा है कि उनका लुक बहुत ही सरप्राइजिंग हो सकता है।

मालविका ने अपने किरदार के बारे में क्या कहा मालविका हाल ही में चिथान विक्रम की रिलीज हुई फिल्म तंगलान में नजर आई थीं। अब एक इंटरव्यू में बात करते हुए एक्ट्रेस ने युधा के अपने कैरेक्टर को लेकर कई राज खोले हैं। एक्ट्रेस ने न्यूज 18 से बात करते हुए कहा, मैंने सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ जो फिल्म की है वह एक्सेल एंटरटेनमेंट ने प्रोड्यूस की है। यह अगले महीने रिलीज हो रही है। हम कुछ ही दिनों में ट्रेलर जारी करेंगे। तंगलान की तुलना में यह एक पूरी तरह से अलग दुनिया है। यह मेरे लिए भी रोमांचक है। ये सारी भूमिकाएं एक दूसरे से बिल्कुल अलग हैं एक एक्टर के



लिए इतने वर्सेटाइल रोल करना बहुत अच्छी बात है। मैं चाहती हूँ कि ज्यादा से ज्यादा फिल्म निर्माता मेरे इस किरदार को देखें कि मैं अलग-अलग रोल में कैसे फिट बैठती हूँ।

प्रभास के साथ आने वाली फिल्म

इसके अलावा प्रभास के साथ उनकी राजा साब आएगी। इसके साथ वो तेलुगु सिनेमा में डेब्यू करेंगी। एक्ट्रेस ने इसके बारे में ज्यादा डिटेल्स शेयर नहीं कीं। उन्होंने सिर्फ इतना कहा कि फिल्म अगले साल आएगी और ये एक हॉरर रोमांटिक फिल्म होगी। युधा को एक्सेल एंटरटेनमेंट के रितेश सिधवानी और फरहान अख्तर प्रोड्यूस कर रहे हैं। रवि उदयवार इस फिल्म के डायरेक्टर हैं। यह फिल्म 20

सितंबर, 2024 को रिलीज होगी। कुल मिलाकर ये एक मच अवेटेड एक्शन थ्रिलर फिल्म होने वाली है।