हर दिन रेड लिपस्टिक लगाने की ये है साइंटिफिक वजहें

एक मेकअप प्रॉडक्ट को हर लड़की के बैग में आपको जरूर मिल जाएगा वह है लिपस्टिक और उसमें भी रेड लिपस्टिक ज्यादातर लड़कियों को पसंद होती है। हालांकि बहुत सी लड़कियां इस कलर को बहुत ज्यादा बोल्ड समझती हैं और इसलिए रेड कलर की लिपस्टिक को हर दिन लगाने से परहेज करती हैं। लेकिन हम आपको बता दें कि कई स्टडीज में यह बात साबित हो चुकी है कि रेड लिपस्टिक आपके लुक के साथ-साथ पर्सनैलिटी को भी बदल सकती है।

लाल रंग कॉन्फिडेंस बढ़ाता है: रेड कलर की लिपस्टिक के साथ कुछ तो ऐसा है कि इसे देखते ही तुरंत किसी के भी मन से यही बात निकलती है कि हां मैं तीव्र हूं, मेरी तरफ देखो। साथ ही लोग आपको पलटकर देखते जरूर हैं। और इसलिए यह दोनों ही बातें आपके आत्मविश्वास यानी कॉन्फिडेंस के लिए प्रोत्साहन का काम करता है। अगर आपने सही शेड की रेड लिपस्टिक लगायी है तो निश्चित तौर पर आपको अच्छा महसूस होगा।

हर स्किन टोन पर सूट करती है: एक ऐसा लिप कलर जो ज्यादातर स्किन टोन्स पर सूट करता हो उसे हर कोई पसंद करता है और रेड कलर की लिपस्टिक भी कुछ ऐसी ही है। लाइट, डार्क, पेल हर तरह के कम्प्लेक्शन पर ब्राइट रेड कलर की लिपस्टिक अच्छी लगती है।

उम्र दिखती है कम: पेन्सिलवेनिया के गेटिजबर्ग कॉलेज की एक रिसर्च में यह बात सामने आयी थी कि लिप्स और आइब्रोज जैसे फेशियल फीचर्स उम्र बढ़ने के साथ अपना रंग खोने लगते हैं। लिहाजा कम उम्र की महिलाओं की लिप्स मच्योर महिलाओं की तुलना में ज्यादा रेड होती है। ऐसे में जवां और यूथफुल दिखने का सबसे आसान तरीका है कि आप रेड लिपस्टिक लगाएं।

ऑफिस में ज्यादा सक्षम-समर्थ दिखेंगी आप: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी और प्रॉक्टर एंड गैम्बल की तरफ से करवायी गई एक स्टडी में यह बात सामने आयी थी कि वैसी महिलाएं जो वर्कप्लेस पर रेड कलर की बोल्ड लिपस्टिक लगाती हैं उन्हें अपने काम में ज्यादा दक्ष, सक्षम और समर्थ समझा जाता है और उन्हें ज्यादा पसंद भी किया जाता है। इसमें कोई शक भी नहीं है क्योंकि आप जब रेड लिपस्टिक लगाती हैं तो क्या आप खुद को बॉस बेब की तरफ फील नहीं करतीं?

ऑफिस में पूरा दिन ऊर्जावान बने रहने के लिए अपनाएं ये 6 टिप्स

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ठीक से नींद नहीं होने, सुबह की शुरूआत सही न होने या फिर स्वास्थ्य समस्याओं के कारण कई बार आप ऑफिस में नींद या आलस महसूस करते हैं।

ऐसे समय आपके काम की गति धीमी हो जाती है और आपके शरीर में ऊर्जा का संचार नहीं होता जिससे आपको नींद आती है। लेकिन इन चीजों से बचना और ऊर्जा बनाए रखना बेहद जरूरी है क्योंकि इनका सीधा प्रभाव आपके काम पर पड़ता है। तो चलिए जानते हैं, काम के दौरान ऑफिस में ऊर्जावान रहने के यह तरीके -

पानी पीते रहिए - पानी न केवल आपके शरीर में नमी बनाए रखता है, बल्कि यह आपको ऊर्जावान बनाए रखने में बहुत उपयोगी है। यह आपके शरीर में बनने वाले हानिकारक पदार्थों को समय-समय पर बाहर निकालता है, जिससे आप स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस करते हैं।

हल्का-फुल्का आहार - काम में व्यस्तता के चलते अगर भोजन करने में देरी हो रही है, तो कुछ घंटों के अंतराल में हल्का आहार लेते रहना आपके शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद करेगा। इससे एक बड़ा फायदा यह होगा, कि न तो आपके शरीर में ऊर्जा की कमी होगी और न ही आप भारीपन या आलस महसूस करेंगे। कोशिश करें कि अंकुरित अनाज, दही, आटा ब्रेड या फिर फलों को इसमें शामिल करें।

शारीरिक सक्रियता - दिनभर बैठे-बैठे काम करने के बजाए शारीरिक सक्रियता बनाए रखें। समय-समय पर अपनी जगह से उठकर चल लें। सीट पर बैठकर फोन करने के बजाए मोबाइल का इस्तेमाल करें और इस बहाने कुछ कदम चल लें। इस तरह से आप खुद भी ताजगी महसूस करेंगे। शारीरिक सक्रियता आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

ध्यान - ध्यान को जीवनशैली में शामिल करना एक बेहतरीन उपाय है। यह न केवल आपके तनाव को कम करेगा बल्कि आपके मस्तिष्क को जाग्रत कर आपको ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करेगा। यही नहीं काम के प्रति आपकी एकाग्रता को बढ़ाने में भी यह आपके लिए फायदेमंद हैं। तो इसे अपनी जीवनशैली में शामिल करने की कोशिश करें।

समय निकालें - लगातार काम करते रहने के बजाए, कुछ देर का समय निकालें और खुद को जीवंत करें। आप चाहें तो कोई गाना सुन लें या फिर हाथ-पैरों की स्ट्रेचिंग कर लें। इस तरह से आपके अंदर ऊर्जा का संचार होगा और आप अपना काम बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

व्यायाम - सुबह जल्दी उठकर व्यायाम करने से आप पूरे दिन स्फूर्तिवान बने रह सकते हैं। आप चाहें तो प्राणायाम भी अपना सकते हैं। इनके माध्यम से आपके शरीर में लयता आती है और आलस दूर होता है।

पति पत्नी और वो में मेरा किरदार मेरे दिल के करीबः भूमि

अभिनेत्री भूमि पेडनेकर के फैंस के लिए खुशखबरी है. भूमि जल्द ही अपनी नई फिल्म पति पत्नी और वो में एक ऐसी लड़की का किरदार निभा रहीं हैं जो बड़े शहर से है और आजकल की एक जवान लड़की है. इस फिल्म में भूमि जिस किरदार को निभा रहीं हैं वह उनके उम्र के भी काफी करीब है. भूमि ने एक बयान में कहा, पति पत्नी और वो में मैं जिस किरदार को निभा रहीं हूं, वह असल जिंदगी में मैं जो हूं उसके काफी करीब है. वह बहुत ही ज्यादा आत्मविश्वासी है. लोगों पर उसका प्रभाव रहेगा. भूमि ने आगे कहा कि वह एक जवान लड़की है, वह महत्वाकांक्षी है, वह जिंदगी में कुछ बड़ा करना चाहती है. उसकी यही सारी खासियत मेरे काफी करीब है. मुझे लगता है कि मैं असल जिंदगी में कैसी हूं, यह लोगों को पहली बार देखने को मिलेगा. मुदस्सर अजीज फिल्म के निर्देशक हैं और इसके निर्माता भूषण कुमार हैं. फिल्म में भमि के साथ कार्तिक आर्यन और अनन्या पांडेय भी हैं. पति पत्नी और वो के अलावा भूमि अभिनेता आयुष्मान खुराना के साथ फिल्म बाला में भी नजर आने वाली हैं. फिल्म 'स्त्री' के निर्देशक अमर कौशिक की आने वाली फिल्म 'बाला' भी एक छोटे शहर की कहानी है. फिल्म की कहानी एक ऐसे लड़के-लड़की की है जिससे समाज के तानों का सामना करना पड़ता है. लड़के के बाल समय से पहले झड़ गए हैं जबकि लड़की अपनी त्वचा के रंग के कारण समाज के तानों का शिकार होती है. कौशिक ने कहा, ''हमें लगा कि आयुष्मान और भूमि फिल्म के लिए एकदम सही हैं. उन्होंने दो फिल्मों में एकसाथ काम किया है और सामाजिक मुद्दों को रेखांकित किया है. उनके साथ काम करने से हमें लगा कि हम लोगों को ऐसी कहानी की ओर आकर्षित कर पाएंगे.'' इसके अलावा निर्देशक कौशिक के अपनी फिल्म 'स्त्री' का सीक्वल बनाने का भी इरादा है. उन्होंने कहा, ''अगले साल इस पर काम शुरू हो सकता है. 'स्त्री2' को लेकर हमारे पास कुछ योजनाएं हैं. हालांकि हम कोई जल्दबाजी नहीं करना चाहते. 'स्त्री2' से लोगों को काफी उम्मीदें हैं, इसलिए हमें अपना सर्वश्रेष्ठ देना होगा.''