



ફેશન
હિના પટેલ
feedback.ladki@
bombaysamachar.com

પોશાકના રંગથી જાણો વ્યક્તિત્વ

તમારો મનપસંદ રંગ તમારા વ્યક્તિત્વ (પર્સનાલિટી) અંગે ઘણું બધું કહી દે છે. તમે કયા રંગનાં કપડાં વધુ પહેરો છો તેના પરથી તમારા સ્વભાવ અને વ્યક્તિત્વની ખબર પડી જાય છે. તમે પણ તમારા મનપસંદ રંગથી જાણો તમારા વ્યક્તિત્વનો રાજ.

કેસરી રંગ

તમારો મનપસંદ રંગ કેસરી (ઓરેન્જ) હોય તો તમે જ્યાં પણ જાવ ત્યાં બધાને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરો છો. કેસરી રંગ લાલ અને પીળા રંગને ભેળવીએ ત્યારે બને છે, તેથી તેમાં બંને રંગની ખૂબીઓ હોય છે. ઓરેન્જ કલરના આઉટફિટ (પોશાક) આકર્ષક દેખાય છે, તેથી તેને કોઈ ખાસ પ્રસંગે પહેરો.

ગુલાબી રંગ

જો તમારો મનપસંદ રંગ ગુલાબી હોય તો તમે પરિવાર અને મિત્રોમાં ઘણા લોકપ્રિય છો. ગુલાબી કલર મિત્રતાનું પ્રતીક છે, તેથી મિત્રોમાં લોકપ્રિય બનવા માટે પિન્ક કલરને તમારા કબાટમાં ખાસ જગ્યા આપો. પ્રેમાળ સ્વભાવ દેખાડવા માટે ગુલાબી કલર એક સારો વિકલ્પ છે, તેથી ડેટ પર જતી વખતે પિન્ક કલરનો ડ્રેસ પહેરો.

પીળો રંગ

જો તમારો મનપસંદ રંગ પીળો હોય તો તમે બહુ ખુશમિજાજ વ્યક્તિ છો. પીળા કલરનો પોશાક તમારી સાથે સાથે તમારી આસપાસના લોકોનો મિજાજ પણ ખુશ બનાવી દે છે. મિત્રો સાથે પાર્ટી, પબ, લંચ વગેરે માટે જતી વખતે પીળા કલરનો પોશાક જરૂર પહેરો.



વાદળી રંગ

જો તમારો મનપસંદ રંગ વાદળી (બ્લુ) હોય તો તમે હંમેશાં સકારાત્મક રહેવાવાળા આનંદી વ્યક્તિ છો. આ રંગ તમને પોઝિટિવ એટિટ્યુડ આપે છે. કોઈને પ્રભાવિત કરવા હોય કે ઇન્ટરવ્યુમાં જવાનું હોય તો નેવી બ્લુ કલરના પોશાક પહેરો. તમે તમારી અંદર એક નવી

લાલ રંગ

જો તમારો મનપસંદ રંગ લાલ હોય તો તમે પોતાની જાત પર ખૂબ વિશ્વાસ રાખો છો. તમારો આત્મવિશ્વાસ જ તમને સફળતા આપે છે. આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરવા અને આકર્ષણનું કેન્દ્ર બનવા માટે તમે આવર-નવાર લાલ રંગનાં કપડાં પહેરો છો. એટલે જ લગ્નના દિવસે નવવધૂ લાલ કપડાં પહેરવાનું પસંદ કરે છે.

લીલો રંગ

જો તમારો મનપસંદ કલર લીલો છે તો તમારો સ્વભાવ શાંત અને સ્થિર છે. જરૂરી મીટિંગ, ગુસ્સામાં ભરાયેલો બોસ અથવા માથા ફરેલ સંબંધીઓને મળવા જતી વખતે લીલા રંગનો પોશાક પહેરો. આમ કરવાથી તેમની સાથે ડીલ કરવામાં સરળતા પડશે.

જાંબુડી રંગ

જો તમારો મનપસંદ કલર જાંબુડી (પર્પલ) હોય તો તમારું વ્યક્તિત્વ ઘણું શક્તિશાળી છે. શાહી (રોયલ) અને સુસંસ્કૃત (સોફિસ્ટિકેટેડ) દેખાવા માટે જાંબુડી કલરને તમે તમારો સ્ટાઇલ મંત્ર બનાવી શકો છો. તમે જ્યારે પર્પલ કલરનો પોશાક પહેરો છો ત્યારે લોકો જાતે જ અંદાજો લગાવી લે છે કે તમે ઘણા પાવરફુલ છો. ડિનર, કોકટેલ પાર્ટી, વગેરે માટે પર્પલ ડ્રેસ પહેરકે છે.

ટાપટીપ

નિધિ ભટ્ટ

feedback.ladki@
bombaysamachar.com

વાળ આપે છે સ્વાસ્થ્યના સંકેત

વાળ ખરવા, ખોડો થવો અને વાળ પાતળા થઈ જવા વગેરે જેવી સમસ્યા એ તમારા સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓનો સંકેત હોઈ શકે છે. વાળ તમારા ખરાબ થઈ રહેલા સ્વાસ્થ્યના સંકેત આપે છે, જે તમારે ઓળખવાની જરૂર છે. શું તમે જાણવા ઇચ્છો છો કે વાળ તમારા સ્વાસ્થ્યની કઈ સમસ્યા અંગે સંકેત આપે છે?

રૂક્ષ વાળ

એ વાતમાં કોઈ સંદેહ નથી કે તરફી તમારા વાળને ભયંકર નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. એ તમારા વાળને રૂક્ષ અને નબળા પાડી દે છે. લાંબા સમય સુધી તરફીમાં રહેવાથી વાળ શુષ્ક થઈ જશે. જો તમારા વાળ પણ રૂક્ષ હોય તો તેને સૂર્યનાં હાનિકારક કિરણોથી બચાવવાનો ઉપાય કરી લો.



વાળમાં ખોડો

ત્વચાની સમસ્યા જેમ કે સોરિયાસિસ અને એક્ઝિમા તમારા માથાની ત્વચાને પોપડીદાર બનાવી દે છે. માથામાં ખોડો થવાનું આ પણ એક કારણ હોઈ શકે છે. જો તમારા માથાની ત્વચા રૂક્ષ હોય અથવા તેના પર લાલ કે સફેદ ચક્રતાં હોય તો તુરંત ડર્મેટોલોજિસ્ટનો સંપર્ક સાધો.

પાતળા વાળ

વાળની વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીનનું સેવન કરવું ખૂબ આવશ્યક છે. જો તમારા વાળ ધીમે ધીમે પાતળા થઈ રહ્યા હોય તો બની શકે કે શરીરમાં પ્રોટીનની અછત હોય. આ માટે તમારે આહારમાં પ્રોટીનથી ભરપૂર ખાદ્યપદાર્થ જેમ કે દૂધ, પાલક, અખરોટ, એવોકાડો વગેરેનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

ખરતા વાળ



મહિલાઓમાં વાળ ખરવાનું સૌથી સામાન્ય કારણ છે હોર્મોનલ અસંતુલન. સ્ટ્રેસ અથવા અન્ય કોઈ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાને કારણે જ્યારે શરીરમાં હોર્મોન્સનો સ્તર ઉપર-નીચે થાય છે ત્યારે વાળના ગુચ્છ ગુચ્છા નીકળવાનું શરૂ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં મેડિકેશનની જરૂર હોય છે.

સફેદ વાળ

જો તમારા માથામાં સફેદ વાળની સંખ્યા વધતી જઈ રહી છે અને વાળ પણ ખૂબ ખરી રહ્યા છે તો એ સાફ સંકેત છે કે તમે તણાવમાં છો. તણાવથી પિગ્મેન્ટ પેદા કરતા સેલ્સને નુકસાન પહોંચે છે, જેને કારણે વાળ સમયની પહેલાં જ સફેદ થવા લાગે છે. વિટામિન બી૧૨ની ટેબ્લેટ લેવાથી અને તણાવથી દૂર રહેવાથી વાળની સમસ્યામાં રાહત મળી શકે છે.

સંબંધોની એબીસીડી

કલ્પના મહેતા

feedback.ladki@
bombaysamachar.com

સંબંધમાં હૂંફ જાળવવા પ્રેમ વ્યક્ત કરતાં શીખો

કહેવાય છે કે પતિ-પત્નીના સંબંધમાં રોમાંચ ફક્ત થોડા સમય સુધી જ રહે છે. ધીમે ધીમે સંબંધોમાંથી લાગણીઓ ઓછી થતી જાય છે. જો તમે તમારા સંબંધમાં હૂંફ જાળવી રાખવા ઇચ્છતા હોવ તો તમારે એકબીજા માટેનો પ્રેમ વ્યક્ત કરતા રહેવું જોઈએ.



કોમ્પ્લિમેન્ટ્સ આપો

આપણે ક્યારેક ક્યારેક મનની વાત મનમાં જ રાખીએ છીએ. જે આપણે અનભવીએ છીએ તેને વ્યક્ત કરવાનું ટાળીએ છીએ. સંબંધોમાં આમ ન કરવું જોઈએ. જો તમને લાગે કે તમારો પાર્ટનર આજે સારો દેખાઈ રહ્યો છે તો તમારે તેને કોમ્પ્લિમેન્ટ આપવી જોઈએ. જો તેના પર અમુક રંગના પોશાક શોભી રહ્યા હોય તો તેને જરૂર કહો કે તે આ રંગમાં ખીલી રહ્યો છે. આવી કોમ્પ્લિમેન્ટ્સ તમારા સંબંધોને વધુ મજબૂત બનાવશે.



પ્રેમ અને કાળજી દેખાડો

પાર્ટનરને ખુશ કરવા માટે તેની પસંદગીનું જમવાનું બનાવો અથવા કોઈ સરપ્રાઇઝ આપો. ફક્ત બોલવાથી પ્રેમ અને કાળજી ચકત થતી નથી, આ વસ્તુ વ્યક્તિના વ્યવહારમાં પણ દેખાવી જોઈએ. ક્યારેક તમે તમારા પાર્ટનરનાં કપડાં ઊંચી કરી આપો, તો ક્યારેક ઘરના કામમાં મદદ કરાવો. એ તમારા પર નિર્ભર કરે છે તમે કઈ રીતે પોતાના વ્યવહારથી પ્રેમ વ્યક્ત કરો છો. સંબંધોમાં પાર્ટનર માટે આ નાની નાની વસ્તુઓ કરવી ખૂબ જરૂરી છે.



કવોલિટી ટાઇમ

ભલે તમે બંને જીવનમાં કેટલા પણ વ્યસ્ત હોવ, પણ એકસાથે કવોલિટી ટાઇમ પસાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે. ક્યારેક ઓફિસથી જલદી આવીને ઘરમાં જ રોમેન્ટિક ડિનર પ્લાન કરો, ક્યારેક મૂવી ડેટ કે લોન્ગ ડ્રાઇવ પર જાઓ. જો આ બધું સંભવ ન હોય તો વીક એન્ડ સાથે પસાર કરો અથવા હોલિડે પર જવાનું પ્લાન કરો. આખો દિવસ સાથે સમય પસાર કરો અને હા, આ સમયગાળામાં શક્ય હોય તો મોબાઇલ અને લેપટોપથી દૂર રહો. બંને એકબીજાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.



શારીરિક સ્પર્શથી પ્રેમ દર્શાવો

દિલમાં ભલે કેટલો પણ પ્રેમ હોય, પણ જ્યાં સુધી સ્પર્શ કરીને તે બતાવશો નહીં ત્યાં સુધી પાર્ટનરને કેમ ખબર પડશે? સાથે બેઠાં બેઠાં એકબીજાનો પ્રેમથી હાથ પકડવો, હોઠો પર હળવું ચુંબન કરવું વગેરે પ્રેમ વ્યક્ત કરવાની અલગ અલગ રીતો છે. જો તમારો પાર્ટનર કોઈ મુશ્કેલીમાં હોય તો તેની બાજુમાં બેસીને તેની પીઠ પર વડાલથી હાથ ફેરવીને તેમને એ વાતનો દિલાસો આપો કે તમે તેમની સાથે છો. દરેક મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં આપણે સાથે રહીશું.

ગિફ્ટ આપો

ગિફ્ટ એક એવી વસ્તુ છે જે તમે તમારા પાર્ટનરને આપીને કંઈ પણ બોલ્યા વગર તમારો પ્રેમ વ્યક્ત કરી શકો છો. એ જરૂરી નથી કે ગિફ્ટ હંમેશાં મોંઘી જ હોવી જોઈએ. પ્રેમ વ્યક્ત કરવા માટે એક ગુલાબનું ફૂલ જ પર્યાપ્ત છે. ક્યારેક પત્નીને તેની પસંદનો આઇસક્રીમ લાવીને ખવડાવો તો ક્યારેક તમે પણ તમારા પતિ માટે તેની મનપસંદ મીઠાઇ લાવીને ખવડાવી શકો છો. હંમેશાં પતિ-પત્નીએ એકબીજાને નાની-મોટી ભેટ આપતા રહીને પ્રેમ વ્યક્ત કરતા રહેવું જોઈએ. પ્રેમ કરવાની સાથે તે દર્શાવવો પણ તેટલો જ જરૂરી છે.

