



मैक्सी ड्रेस को वार्डरोब में शामिल करें, दिखेंगी स्टाइलिश और कूल

गर्मी में वही कपड़े सुहाते हैं, जो त्वचा को ठंडा रखें। यदि आप भी कुछ ऐसी ड्रेस पर विचार कर रही हैं तो इन दिनों मैक्सी ड्रेस फैशन में हैं। ये ड्रेस स्टाइलिश होने के साथ आपको कूल, कॉम्फर्टेबल और कम्फर्टेबल महसूस करवाएंगी। जानते हैं समर फैशन ट्रेंड के बारे में-

फ्लोरल रैप मैक्सी ड्रेस

रैप ड्रेस क्लासिक लुक देती है। समर में फ्लोरल रैप ड्रेस कूल होने के साथ ही कम्फर्टेबल भी होती है। मार्केट में फ्लोरल ड्रेस आपको कई सारे रंगों और पैटर्न में मिल जाएगी। गर्मी में इसे हर जगह पहना जा सकता है। यह मैक्सी ड्रेस वेडिंग पार्टी से लेकर पार्क में पिकनिक पार्टी तक स्टाइलिश लगेगी।

असिमेट्रिकल स्टाइल

असिमेट्रिकल मैक्सी ड्रेस की कई स्टाइल हैं, जिन्हें आसानी से पहना जा सकता है। दोस्तों से मिलना हो या ईवनिंग पार्टी में शामिल होना हो, यह मैक्सी आकर्षक लगेगी। इसके साथ ओवरसाइज कैप और ज्वेलरी भी खूब फबेगी।

विचन्स मैक्सी ड्रेस

पार्टी ड्रेस के साथ नाइट गाउन के रूप में भी विचन्स बहुत ही आरामदायक कपड़ा है। यह सांफ्ट और स्ट्रेची फैब्रिक है। ओवरसाइज लोगों के लिए यह आरामदायक है। विचन्स मैक्सी ड्रेस आपको अलग-अलग स्टाइल और रंगों में मिल जाएगी। इसी तरह सिफोन मैक्सी ड्रेस भी ट्राई की जा सकती है।

आइलेट्स मैक्सी ड्रेस

समर में अपनी वार्डरोब में आप बोल्ल्ड स्टाइल की ड्रेस को जगह देना चाहती हैं तो आइलेट्स मैक्सी ड्रेस बेस्ट ऑप्शन है। इसे आप जैकेट के साथ पहन सकती हैं। आइलेट्स एम्बॉयडरी फैब्रिक का वजन कम होता है और इसमें छोटे-छोटे छेद कपड़े को हवादार और ठंडा रखते हैं।

बोहो मैक्सी ड्रेस

बोहो स्टाइल की मैक्सी ड्रेस इन दिनों पार्टी के लिए सबसे बेस्ट ड्रेस है। यह जितनी स्टाइलिश होती है, उतनी ही आरामदायक भी होती है। दिन में इसके साथ स्ट्रेची सैंडलस एवं जैकेट खूब फबेगी। यदि आप नाइट पार्टी में इस मैक्सी ड्रेस को पहन रही हैं तो लाइट मेकअप के साथ हील्स पहनें। यह ज्यादा खिलेगा।

ग्लैमर तड़का रुबीना दिलैक का छलका दर्द



एक्ट्रेस रुबीना दिलैक कुछ समय पहले ही जुड़वा बेटियों की मां बनी हैं। इन दिनों वह अपना मद्रहड काफ़ी एन्जॉय कर रही हैं। मां बनने के बाद एक्ट्रेस की जिंदगी में काफी बदलाव आए हैं। अक्सर वह अपने अनुभव चाहने वालों के साथ भी शेयर करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस अपनी पुरानी लाइफ को मिस करती नजर आई हैं। उनका है कि वह पति अभिनव के साथ रोमांटिक पलों को बहुत पति अभिनव के साथ रोमांटिक पलों को बहुत मिस करती हैं। वह जल्द ही पति अभिनव शुक्ला के साथ अपने रोमांटिक लाइफ में लौटना चाहती हैं। हाल ही में रुबीना ने बताया, अब हम सोशल मीडिया पर रोमांटिक फोटोज नहीं शेयर कर पाते। हमें एक दूसरे के साथ प्राइवेट टाइम बिताना बहुत पसंद है। एक दूसरे को चिढ़ाना अच्छा लगता था। पहले हम बहुत रोमांस किया करते थे, लेकिन अब हम सिर्फ यही कहते हैं कि तुम ये बच्चा पकड़ लो मैं उसे संभाल लेती हूँ। मैं अभिनव से कहती हूँ कि मुझे पुराने दिन वापस चाहिए। मैं अभिनव को हग करना, उसके साथ सोना बहुत मिस करती हूँ। हालांकि, अब मुझमें एनर्जी नहीं है।

यूनिसेफ इंडिया की नेशनल एंबेसडर बनीं करीना



करीना कपूर खान हाल ही में फिल्म 'कू' में नजर आई थीं। फिल्म बॉक्स-ऑफिस पर हिट रही थी। इन दिनों करीना कपूर एक बार फिर सुर्खियों में बनी हुई हैं, लेकिन इस बार एक्ट्रेस के खबरों में बने होने की वजह उनकी कोई फिल्म नहीं है। 4 मई को यूनिसेफ इंडिया ने बॉलीवुड स्टार करीना कपूर खान को अपना नया नेशनल एंबेसडर घोषित किया है। यूनिसेफ इंडिया का नेशनल एंबेसडर बनाए जाने के बाद 'कू' एक्ट्रेस ने कहा कि यूनिसेफ इंडिया के साथ उनकी जर्नी एक दशक पुरानी है। करीना 2014 से यूनिसेफ संग जुड़ी हुई हैं। वह प्रत्येक बच्चे के प्रारंभिक विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा और लैंगिक समानता के अधिकार को आगे बढ़ाने में यूनिसेफ का सहयोग करती आई हैं। यूनिसेफ की तरफ से ये बड़ी जिम्मेदारी मिलने पर करीना ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर लेटेस्ट पोस्ट शेयर किया है। इस पोस्ट में करीना ने यूनिसेफ इवेंट की कुछ तस्वीरें भी शेयर की हैं।

गर्मियों में ठंडक बढ़ाएगा वाटर गार्डन

कुछ पौधे ऐसे होते हैं जिनको घर के अंदर सिर्फ पानी में या पानी और मिट्टी दोनों में थोड़ी-बहुत सजावट के साथ लगाएंगे तो घर का कोना किसी 'वाटर गार्डन' से कम नहीं लगेगा। इन्हें लगाने के लिए आप अपने आसपास किसी भी गार्डन से कलम ले सकते हैं।



हरियाली किसे पसंद नहीं होती है। बहुत से लोग गार्डनिंग करना चाहते हैं लेकिन व्यस्त जीवनशैली की वजह से उनके लिए पौधों की देखभाल करना बहुत मुश्किल होता है। दूसरी एक वजह है फ्लैट्स में ज्यादा खुली जगह न होना। लेकिन कुछ पौधे जैसे लकी बैंबू, मनी प्लांट/पोथोज, एरोहेड/सिंगोनियम, कोलियस, स्पाइडर प्लांट, फिलोडेंड्रोन, वांडरिंग ज्यू, क्रोटन, पीस लिली, डैसीना प्लांट आदि ऐसे हैं, जिन्हें बहुत ही कम धूप और देखभाल की जरूरत होती है। इन पौधों को घर के अंदर सिर्फ पानी में या पानी और मिट्टी दोनों में थोड़ी-बहुत

सजावट के साथ लगाएंगे तो घर का कोना किसी 'वाटर गार्डन' से कम नहीं लगेगा। इस तरह का गार्डन तैयार करने के लिए ज्यादा पैसे भी खर्च नहीं करने पड़ेंगे। इन्हें लगाने के लिए आप अपने आसपास किसी भी गार्डन से कलम ले सकते हैं। वाटर गार्डन तैयार करने के लिए अपने घर में पड़े पुराने कांच के गिलास, जार, मग, कप या फिर डिब्बे आदि में पौधे लगा सकते हैं। इन पौधों को स्थिर रखने के लिए जार या मग में छोटे-छोटे रंगीन पत्थर भी डाल सकते हैं। इससे पौधों की खूबसूरती और बढ़ जाएगी।

बच्चों को खिलाने से पहले हेल्दी की करें पहचान

जंक फूड के प्रति बढ़ती दिलचस्पी स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक बच्चों की ग्रोथ के लिए खानपान का रखें ध्यान



बच्चों के सही विकास और उनके ग्रोथ के लिए खानपान का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। यही वजह है कि बच्चों के खानपान को लेकर हर पेरेंट परेशान रहता है। बच्चे अक्सर खाने-पीने में नखरे करते हैं, जिसकी वजह से उनके शरीर में कई जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। खाने में आनाकानी और जंक फूड के प्रति बढ़ती दिलचस्पी बच्चों के स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक है। ऐसे में अपने बच्चों की सेहत बनाने के लिए कई पेरेंट्स उन्हें कुछ ऐसे हेल्दी फूड्स खिलाते हैं, जो असल में उनकी सेहत के लिए हानिकारक होता है। अगर आप भी उन लोगों में से हैं, जो अपने बच्चों को हेल्दी बनाने में लिए हेल्दी फूड आइटम्स खिलाते हैं, जो आज ही उनकी डाइट में इन चीजों को बाहर कर दें।

हेल्थ ड्रिंक

बाजार में कई तरह की हेल्थ ड्रिंक्स मिलती हैं, जिन्हें ज्यादातर लोग हेल्दी मानकर अपनी डाइट में शामिल करते हैं, लेकिन असल में यह सेहत के लिए काफी हानिकारक होती हैं। बाजार में मिलने वाले यह ड्रिंक्स अक्सर बच्चों की लंबाई, वजन बढ़ाने का दावा करते हैं, लेकिन असल में यह सिर्फ चीनी से भरे डब्बे होते हैं। ऐसे में इनके सेवन से बच्चों की सेहत को नुकसान पहुंच सकता है।

फुकीज

लोग अक्सर हेल्दी रहने के लिए मेदे की जगह डाइजेस्टिव और गेहूं के आटे की बिस्किट और कुकीज को डाइट में शामिल करते हैं। हालांकि, डाइजेस्टिव और गेहूं के आटे से बने यह बिस्किट असल में सिर्फ मेदा और चीनी का ही मिश्रण होता है। साथ ही इनमें पाम ऑयल भी मिलाया जाता है, जो आपके बच्चे की सेहत के साथ खिलवाड़ साबित हो सकता है। चीनी से भरपूर से प्रोडक्ट्स बच्चों की शुगर क्रेविंग को बढ़ाते हैं, जो भविष्य में कई बीमारियों की वजह बन सकते हैं।

पैकेज्ड अनाज

कई सारे पेरेंट्स अक्सर बच्चों को नाश्ते में अलग-अलग फ्लेवर के पैकेज्ड फूड देते हैं, जिन्हें दूध में मिलाकर खाने से स्वाद दोगुना हो जाता है। हालांकि, यह सभी पैकेज्ड अनाज सिर्फ शुगर से कोट किए हुए अनाज होते हैं, जिनमें पोस्टिक तत्व लगभग न के बराबर होते हैं। भले ही इसमें किशमिश, नट्स और ड्राई फ्रूट्स होते हैं, लेकिन बावजूद इसके यह शुगर लेवल को स्पाइक कर सकते हैं, जिसके भविष्य में गंभीर परिणाम देखने को मिल सकते हैं।

