फ्लोरल प्रिंट को वॉरड्रोब में करें शामिल

गर्मियों के मौसम में जब बात ड्रेसिंग और फैशन की आती है तो 2 चीजें हैं जो सबसे ज्यादा ट्रेंड में रहती हैं। पहली है- ब्राइट कलर्स और दूसरा है- प्रिंट। इस बार के समर फैशन ट्रेंड की बात करें तो फ्लोरल प्रिंट सबसे ज्यादा देखने को मिल रहा है। फिर चाहे साड़ी या सूट में ट्रडिशनल ड्रेसिंग हो या फिर शर्ट, टॉप या ड्रेसेज में वेस्टर्न ड्रेसिंग... दोनों ही जगहों पर फ्लोरल प्रिंट छाया हुआ है। अगर आपने अब तक फ्लोरल प्रिंट की शॉपिंग नहीं की है तो बॉलिवुड ऐक्ट्रेस कटरीना कैफ से लें टिप्स और फ्लोरल प्रिंट को बनाएं अपने वॉरड्रोब का हिस्सा...

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

फिल्म भारत के प्रमोशन्स के दौरान लॉन्ग स्कर्ट से लेकर ड्रेसेज, टॉप्स, शर्ट्स, शॉर्ट ड्रेसेज और यहां तक की साड़ी में भी कटरीना ने फ्लोरल प्रिंट को ट्राई किया। सबसे पहले बात कटरीना के भारत प्रीमियर लुक की। लॉन्ग स्कर्ट, फुल स्लीव्स क्रॉप टॉप और स्कर्ट से मैचिंग दुपट्टा। कटरीना इस लुक में बेहद खूबसूरत दिख रही थीं। कटरीना के लिए इस ड्रेस को सब्यसाची ने डिजाइन किया था। ब्लैक बेस्ड स्कर्ट और दुपट्टे में फ्लोरल प्रिंट बेहद खूबसूरत लग रहा था।

इंडिगो कलर की चिक सेक्यूनेड पैंट्स के साथ ब्लू और वाइट कलर की फ्लोरल प्रिंट की शर्ट हो या फिर रॉयल ब्लू कलर की यह शॉर्ट ड्रेस जिस पर रेड, वाइट और ग्रीन कलर से फ्लोरल प्रिंट बना हुआ है। दोनों ही लुक में कटरीना बेहद कूल दिख रही हैं।

साड़ियों में भी कटरीना ने फ्लोरल के साथ काफी एक्सपेरिमेंट किया है। ब्लैक ऐंड वाइट कलर की साड़ी में बड़े-बड़े फूल बने हुए हों, ऑरेंज कलर की साड़ी में बड़े-बड़े फ्लावर प्रिंट हों या फिर पिंक और ग्रे कलर की फ्लोरल प्रिंट वाली ये साड़ी हो... तीनों ही लुक में बेहद खूबसूरत लग रही हैं कटरीना।

वन शोल्डर बिग बो फ्लोरल गाउन हो, सनशाइन येलो कलर की यह ड्रेस हो या फिर स्पेगेटी डिजाइन वाला यह लॉन्ग फ्लोरल प्रिंट वाला गाउन... तीनों ही लुक में कटरीना समर रेडी नजर आ रही हैं।

बच्चों को रेनबो मैथड के मुताबिक खाना खिलाएं, मिलेगा पूरा पोषण

बच्चों के सही विकास के लिए उनका पोषण बेहद जरूरी है। बच्चों को खाना देने के साथ यह जानना जरूरी है कि इससे उन्हें पूरा पोषण मिल रहा है या नहीं।

डॉक्टरों के मुताबिक, रेनबो मैथड इसका सबसे आसान तरीका है।

केजीएमयू में न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. स्वाति दीक्षित ने बताया कि इसमें रंगों के मुताबिक खाने का समूह बनाया जाता है और इसके मुताबिक ही खाना दिया जाता है। इससे बच्चे को सभी पोषक तत्व मिलते हैं।

ऐसे अपनाएं रेनबो मैथड: सफेद, लाल, हरा, पीला और नीला या पर्पल रंग के खानों का एक समूह बना लें। हर दिन जितने रंग के खाने बच्चे को देंगे, उतना बेहतर होगा। कम से कम सप्ताह में दो से तीन बार हर रंग का खाना देना चाहिए।

रंग के हिसाब से तय करें खाना

सफेद: चावल आलू और दूध से बनी चीजें

लाल: चुकंदर, गाजर, अनार और टमाटर जैसे खाद्य पदार्थ

हरा: सभी हरी सब्जियां

पीला: आम, कॉर्न, पपीता जैसे फल

नीला: अंगूर, बैंगन, पत्ता गोभा, बैंगनी गोभी जैसी चीजें

नॉनवेज: अगर नॉनवेज खाते हैं तो बच्चे को नॉनवेज और अंडा में सप्ताह में दो से तीन बार दें। यह प्रोटीन के लिए बेहतर है।

श्रद्धा कपूर ने स्ट्रीट डांसर 3 डी के सेट पर गाया गाना

बॉलिवुड ऐक्ट्रेस श्रद्धा कपूर ने कम समय में ही अपनी ऐक्टिंग से लोगों को प्रभावित किया है। इसके अलावा श्रद्धा कपूर अच्छी सिंगिंग भी कर लेती हैं।

श्रद्धा कपूर ने हाल ही में अपनी अपकमिंग फिल्म स्ट्रीट डांसर 3 डी के सेटर पर अपनी फिल्म एबीसीडी 2 का गाना सुन साथिया गाया। इसके बाद सेट पर मौजूद लोगों ने श्रद्धा कपूर के गाने की सराहना की।

श्रद्धा कपूर का यह गाना सोशल मीडिया पर भी शेयर किया गया। स्ट्रीट डांसर 3 डी में श्रद्धा कपूर का नया डांस अवतार देखने को मिलेगा। श्रद्धा कपूर स्ट्रीट डांसर 3 डी के अलावा भी कई और फिल्में भी कर रही हैं।

श्रद्धा कपूर का साहो में ऐक्शन अवतार दिखेगा, इस फिल्म में वह पुलिस वाले की भूमिका निभाएंगी। वहीं, छिछोरे में वह दो रोल करती नजर आएंगी।

इस फिल्म में श्रद्धा कॉलेज की छात्रा और एक अधेड़ महिला की भूमिका में दिखाई देंगी। इसके अलावा बागी 3 में भी वह नजर आएंगी।

यामी गौतम के साथ जोड़ी जमायेंगे दिलजीत दोसांझ

पंजाबी फिल्मों के गायक-अभिनेता दिलजीत दोसांझ कॉमेडी फिल्म में यामी गौतम के साथ जोड़ी जमाने जा रहे हैं।

फिल्म 'उड़ता पंजाब' से बॉलीवुड डेब्यू करने वाले दिलजीत दोसांझ कॉमेडी फिल्म में यामी गौतम के साथ पहली बार नजर आएंगे। इस फिल्म से अजीज मिर्जा के बेटे हारून निर्देशन के फील्ड में अपना डेब्यू करेंगे। इस फिल्म को रमेश तौरानी प्रोड्यूस करेंगे।

रमेश तौरानी ने बताया दिलजीत और यामी ने फिल्म के लिए हामी भरी है। यह एक फ्रेश जोड़ी है और हम उत्साहित हैं क्योंकि दोनों ऐक्टर्स की कॉमिक टाइमिंग बेहतरीन है। यह एक सेंसिबल कॉमिडी है जो कि एक कपल के इर्द-गिर्द घूमती है। फिल्म की कहानी दिलचस्प है और यह अगस्त में फ्लोर पर जाएगी।

दिलजीत कॉमेडी फिल्म 'अर्जुन पटियाला' में कृति सेनन और वरुण शर्मा के साथ नजर आएंगे। इसके अलावा वह अक्षय कुमार, करीना कपूर खान और कियारा आडवाणी के साथ 'गुड न्यूज' में दिखेंगे। यामी गौतम की पिछली रिलीज फिल्म 'उरी: द सर्जिकल स्ट्राइक' को बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला था। फिल्म में उनकी ऐक्टिंग की भी तारीफ की गई थी। अब वह अमर कौशिक की फिल्म 'बाला' में आयुष्मान खुराना और भूमि पेडनेकर के साथ दिखेंगी।