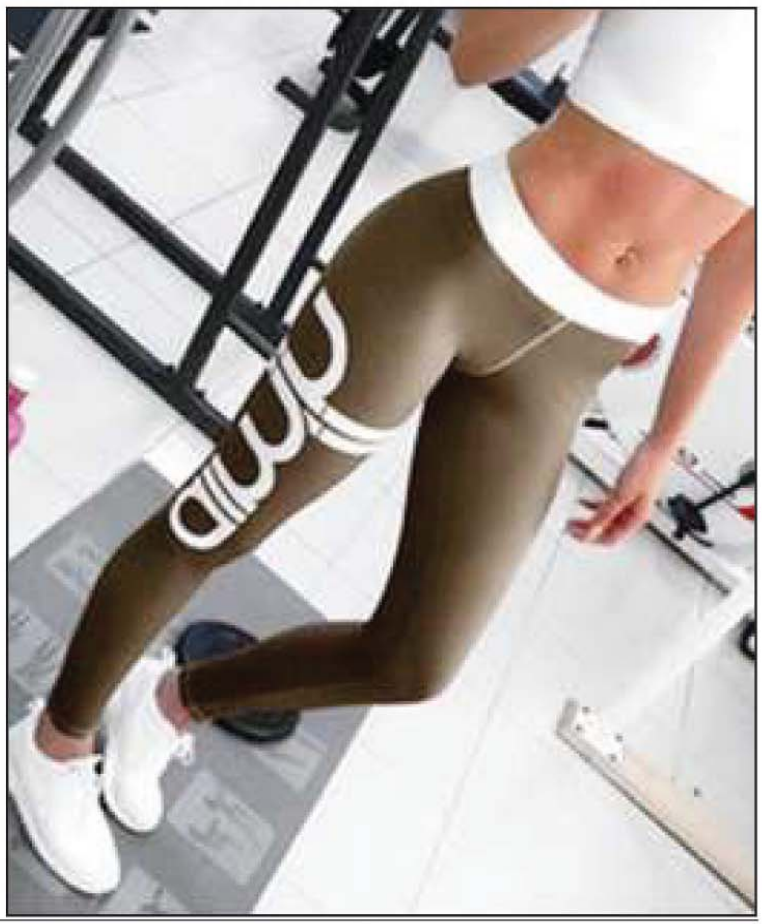
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लेगिंग पहन रही हैं तो बिलकुल न करें ये गलतियां



जब बात फैशनेबल और कंफर्टेबल आउटफिट की आती है तो इसमें कोई शक नहीं कि डेनिम का नंबर सबसे पहले आता है। लेकिन इन दिनों डेनिम के साथ-साथ लेगिंग्स भी गर्ल्स और लेडीज के बीच काफी पॉप्युलर हो रहा है। सिर्फ कुर्ती के साथ ही नहीं बल्कि वेस्टर्न आउटफिट के साथ भी बड़ी संख्या में लड़कियां लेगिंग पहनना पसंद कर रही हैं। वैसे तो लेगिंग पहनने में बेहद आरामदेह होता है लेकिन इन्हें पहनने के कुछ रूल्स हैं और लेगिंग पहनते वक्त आपको इनका पालन करना चाहिए ताकि आप लेगिंग पहनते वक्त फैशन से जुड़ी कोई गलती न कर दें...

क्रॉप टॉप संग न पहनें: क्रॉप टॉप के साथ लेगिंग बिलकुल न पहनें। ये देखना में बिलकुल अच्छा नहीं लगता है। ऐसा इसलिए क्योंकि लेगिंग्स बेहद सॉफ्ट मटीरियल से बने होते हैं और आपकी बॉडी और स्किन से चिपक जाते हैं। लिहाजा क्रॉप टॉप संग लेगिंग पहनने से आपके कर्व्स जरूरत से ज्यादा विजिबल होंगे जो शायद आपको अच्छा न लगे।

ऐसा अंडरवेअर न पहनें: चूंकि लेगिंग्स आपकी स्किन और बॉडी से चिपक जाती है, लिहाजा अगर आप ऐसी पैंटी या अंडरवेअर पहनेंगी जिसकी हेमलाइन लेगिंग के ऊपर से नजर आ रही हो तो इससे न सिर्फ असहज महसूस करेंगी बल्कि यह देखने में भी बेहद अजीब लगेगा और आपका पूरा लुक खराब हो जाएगा।

टखने के पास इक्ट्ठा न हो जाए: आपकी लेगिंग, चूड़ीदार की तरह नहीं दिखनी चाहिए। लिहाजा अगर आप ऐसी लेगिंग पहनती हैं जो ऐंकल यानी टखने के पास आकर इक्ट्ठा हो रही है और चुन्नट बना रही है तो वह देखने में अजीब लगेगा। लिहाजा ऐसी लेगिंग खरीदें जिसकी लेंथ आपके पैरों के हिसाब से एकदम सटीक हो।

ब्राइट टॉप के साथ न पहनें: आपकी लेगिंग भले ही ब्लैक या किसी न्यूट्रल कलर की हो लेकिन उसे ब्राइट कलर के टॉप के साथ बिलकुल न पहनें। ऐसा इसलिए क्योंकि ब्राइट टॉप के साथ लेगिंग पहनने से आपका लुक मिसमैच लगेगा। साथ ही बॉडी हगिंग टॉप पहनने से परहेज करें। लेगिंग के साथ हमेशा लूज टॉप पहनना ही सही रहता है।

1 साल से कम के बच्चे को ये चीजें जरूर खिलाएं

जब आपका नवजात शिशु 6 महीने का हो जाए तो उसे मां के दूध के साथ-साथ पोषक तत्वों से भरपूर हल्का खाना खिलाना भी शुरू करें।

गले में फंसने वाली हार्ड चीजों के अलावा आप जो चाहें वह अपने बच्चे को खिला सकती हैं। दाल का पानी, सब्जी की प्यूरी, तरबूज की प्यूरी, गले हुए चावल, चिकन प्यूरी... सॉफ्ट और आसानी से पचने वाली कोई भी चीज आप बच्चे को खिला सकती हैं।

सिर्फ इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी नया फूड आइटम 3 दिन से पहले शुरू न करें यानी कोई भी चीज बच्चे को लगातार 3 दिन तक खिलाएं। ऐसा इसलिए करना है ताकि आप यह जान पाएं कि बच्चे को किसी फूड आइटम से ऐलर्जी या रिऐक्शन तो नहीं हो रहा। इसके अलावा 1 साल से कम के बच्चे को ये चीजें भी जरूर खिलाएं...

बेरीज: बच्चों को कलरफुल चीजें खेलने में ही नहीं बल्कि खाने में भी पसंद आती हैं लिहाजा रेड,ब्लू और ब्लैक कलर की ब्राइट कलरफुल बेरीज शिशु को जरूर खिलाएं। पोषक तत्वों से भरपूर बेरीज का स्वाद भी अनोखा होता है और यह बच्चों को जरूर पसंद आएगा।

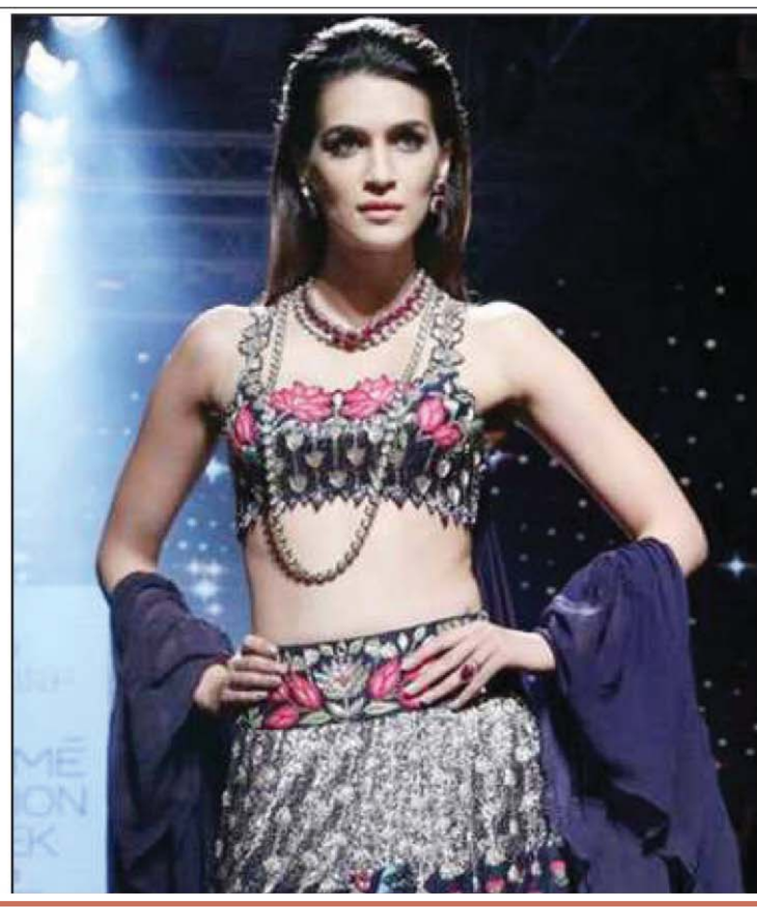
मूंगफली: शिशु को मूंगफली भी जरूर खिलाएं ताकि पता चल जाए उन्हें इससे ऐलर्जी तो नहीं है। लेकिन सीधे मूंगफली देने से वह बच्चे के गले में फंस सकती है। लिहाजा ब्रेडस्टिक में लगाकर पीनट बटर खिला सकती हैं या फिर मूंगफली को बारीक पीसकर प्यूरी बनाकर खिलाएं।

हरी पत्तेदार सब्जी: आप चाहें तो हरी पत्तेदार सब्जी का प्यूरी बनाकर भी बच्चे को खिला सकती हैं। हो सकता है शुरुआत में एक-दो बार टेस्ट अच्छा न लगने की वजह से बच्चा न खाए लेकिन प्रयास जारी रखें क्योंकि पोषक तत्वों से भरपूर हरी सब्जी शिशु के विकास के लिए बेहद जरूरी है।

प्याज-लहसुन: आप चाहें तो शिशु के डेली आहार में थोड़ी सा प्याज-लहसुन भी डाल सकती हैं। ऐसा करने से आपके शिशु का टेस्ट डिवेलप होगा और वह हर तरह की चीजें खाने का शौकीन बनेगा।

अंडा: कुछ सालों पहले तक पीडियाट्रिशन 1 साल से कम के बच्चों को अंडा देने से मना करते थे। लेकिन अब के पीडियाट्रिशन्स शिशु को अंडा खिलाने के लिए कहते हैं। प्रोटीन, हेल्दी फैट से भरपूर अंडा बच्चे के लिए परफेक्ट फूड है। आप चाहें तो सब्जी की प्यूरी में अंडे की भुर्जी मिलाकर भी बच्चे को खिला सकती हैं।

कृति सेनन ने बताया फिल्म लुका छुपी का कौन सा सीन है उनका फेवरिट



फिल्म लुका छुपी को रिलीज के दिन से ही दर्शकों से शानदार रिस्पॉन्स मिल रहा है। यह मूवी कृति सेनन और कार्तिक आर्यन के करियर की बिगेस्ट ओपनर फिल्म बन गई है।

लुका छुपी का हर सीन ऑडियंस को पसंद आ रहा है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कृति सेनन के लिए इस फिल्म का फेवरिट सीन कौन सा है?

कृति सेनन ने हाल ही में इंस्टाग्राम लाइव के जरिए फैन्स को बताया कि उन्हें अपनी फिल्म लुका छुपी का कौन सा सीन सबसे ज्यादा पसंद आया और क्यों। कृति ने शेयर किया, फिल्म का एक सीन है जिसमें रश्मी कहती है कि एक टीका लगाना है और माला ही तो पहननी है मैं रेडी हूं। इसके बाद उसे अचानक इन चीजों की अहमियत के बारे में एहसास होता है। वह कहती है कि तुम्हें पता है कि मैं इस तरह रहते हुए हमेशा तुम्हारे परिवार को मूर्ख नहीं बना सकती। हमें सच में शादी करनी चाहिए।

कृति ने आगे बताया कि उन्हें इस सीन ने क्यों इतना ज्यादा प्रभावित किया। मुझे अपने किरदार की भावनाओं का एहसास होता है जब वह अपने साथ शादी से जुड़े रिवाजों और ड्रामा को होते देखती है। वे चीजें जिनके बारे में हर लड़की सपना देखती है कि शादी के बाद उसके हाथ का प्रिंट लिया जाएगा, आलता लगेगा, गृह प्रवेश में कलश होगा आदि उसके साथ भी होता है लेकिन वह उन्हें इंजॉय नहीं कर पाती क्योंकि असल में उसने शादी नहीं की है।

कृति ने यह भी बताया कि इस पूरे सीन को उन्होंने एक टेक में दिया। लक्ष्मण सर इस सीन को सिंगल टेक में लेना चाहते थे, बिना किसी कट के। इस वजह से यह सीन मेरे लिए ऐक्टिंग और इमोशन्स के लिहाज से काफी स्पेशल है।

बता दें कि, फिल्म लुका छुपी 1 मार्च को रिलीज की गई थी। फिल्म की कहानी ऐसे कपल पर बेस्ड है जो लिव इन में रहता है, लेकिन परिवार को इस बारे में पता चलने पर शादीशुदा होने का नाटक करता है। इसके बाद जब उन्हें शादीशुदा जोड़े जैसा ट्रीटमेंट मिलता है तो दोनों के इमोशन्स पर इसका असर पड़ता दिखने लगता है।