

लो और हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स एक्सरसाइज

शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए आजकल ऐरोबिक्स बहुत मशहूर है। यह ऐसी एक्सरसाइज है जो शरीर का लचीलापन, मांसपेशियों की ताकत और कार्डियो फिटनेस को सुधारने के लिए की जाती है। यह दो तरह की होती है हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स और लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स।

दोनों को समझने के लिए दोनों का अंतर समझना जरूरी है:

हाई इम्पेक्ट में चोट लगने का जोखिम ज्यादा

हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में चोट लगने का जोखिम ज्यादा होता है। इसमें लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स तुलना में ज्यादा ताकत लगती है। इसीलिए कहा जाता है कि कसरत करने की शुरुआत करने वालों को हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स नहीं करनी चाहिए। इसी तरह बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं को भी इससे परहेज करना चाहिए।

हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में शामिल हैं:

- रनिंग



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

- जंपिंग

-स्टेप ऐरोबिक्स

-रैकेट बॉल

-फुटबॉल

- जिमनास्टिक्स

-टेनिस

यह युवाओं को बोन डेंसिटी बढ़ाने के लिए अच्छी कसरत है।

लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स जोड़ों पर आसान लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में शरीर पर उतना जोर नहीं लगता जितना हाई इम्पेक्ट में लगता है। इसीलिए इसमें शरीर के जोड़ों

और मांसपेशियों में चोट लगने का खतरा कम होता है। इसे गर्भवती महिलाएं भी कर सकती हैं।

लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में शामिल हैं:

-साइक्लिंग

- योग

- स्विमिंग

- वॉकिंग

- गार्डनिंग

-सीढ़ियां चढ़ना

- हाइकिंग

आपको कौन सी कसरत करनी है इसका चुनाव अपने फिजिकल ट्रेनर से पूछकर करें। अगर किसी बीमारी से उबरें हों या गर्भवती हों तो अपने डॉक्टर से जरूर राय ले लें। डायबिटीज जैसे रोग का मुकाबला करने के लिए लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स भी कारगर है। आप चाहें तो शुरुआत लो इम्पेक्ट से कर सकते हैं और बाद में शरीर की क्षमता बढ़ने पर आप हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स कर सकते हैं।

6 स्टाइलिश जूतों के बिना अधूरा है आपका शू रैक

जूतों का शौक तो हर किसी को होता है, हर लड़की चाहती है कि उसके शूकेस में ज्यादा से ज्यादा जूते रहें। मर्लिन मुनरो ने कहा था कि अगर किसी लड़की को सही तरीके के जूते दिए जाएं तो वह दुनिया जीत सकती है। ये केवल कहावत नहीं बल्कि हकीकत है। अच्छे जूते हमारे कॉन्फिडेंस को बढ़ाते हैं और हमारी पर्सनैलिटी को और उभार कर सामने लाते हैं। आजकल मार्केट में बेहद स्टाइलिश और फैशनेबल जूते उपलब्ध हैं जो काफी ट्रेंड में हैं। यहां हम आपको ऐसे ही जूतों के बारे में बता रहे हैं जिन्हें आपको जरूर ट्राई करना चाहिए...

बैले फ्लैट्स

हर लड़की को ऐसे फ्लैट जूतों में जरूर इन्वेस्ट करना चाहिए जिससे आपकी कमर में दर्द न हो। ये आरामदायक जूते न केवल देखने में स्टाइलिश लगते हैं बल्कि साथ ही साथ आपको सपोर्ट भी करते हैं। आपके

पैरों को इससे कोई दिक्कत नहीं होती है। बैले फ्लैट्स पहनकर आप आसानी से दौड़ सकती हैं अपने घर के आसपास के अलावा आप इसे पहनकर ऑफिस भी जा सकती हैं।

अगर आप किसी पार्टी में जा रही हैं और आपका आउटफिट काफी सिंपल है तो ऐसे में आप ग्लिटरी एम्बेलिशमेंट वाले फ्लैट जूते पहनकर अपने लुक को कम्प्लीट कर सकती हैं।

न्यूड हील्स

न्यूड हील्स आपके पैरों को लंबा लुक देते हैं और आपकी हाईट इसमें काफी ज्यादा दिखती है जिससे आपकी पर्सनैलिटी काफी आकर्षक लगती है। अगर आप एक क्लासी और सिंपल लुक चाहती हैं तो अपने रेग्युलर ब्लैक एंड वाइट आउटफिट के साथ इस न्यूड हील्स को जरूर ट्राई करें।

ब्लैक हील्स

एक जोड़ी ब्लैक हील्स किसी इम्पोर्ट

मीटिंग के लिए आपमें कॉन्फिडेंस ऐड कर सकती हैं। नी लेंथ स्कर्ट और शॉर्ट ड्रेस के साथ आप ब्लैक हील्स पेयर कर सकती हैं ये आपको काफी आकर्षक लुक देगा।

ऐंकल बूट्स

आकर्षक और फैशनेबल बूट्स को आप पूरे साल या यूं कहें कि साल के किसी भी समय पहन सकती हैं। आप इसमें कम्फर्टेबल भी महसूस करेंगी और ये आपको स्टाइलिश लुक भी देगा। आप अपनी पसंद के ऐंकल बूट्स के साथ स्कर्ट को पेयर कर सकती हैं। ये आपको पार्टी लुक भी दे सकता है।

स्त्रीकर्स

ऐसे बहुत से लोग हैं जो स्त्रीकर्स खरीद तो लेते हैं लेकिन पहनते नहीं। आप भी इसे पहने या न पहने लेकिन खरीद जरूर लें क्योंकि इससे ज्यादा आरामदायक कोई फुटवेयर नहीं होता। अगर आपके पास वाइट स्त्रीकर्स हैं तो उन्हें डार्क जगहों पर रखें



क्योंकि रोशनी में रखने से इनका रंग पीला हो सकता है।

वेलवेट शूज

वेलवेट कपड़ों की बात करें या जूतों को ये हमेशा आपको एक क्लासी लुक देता है। अगर आप वेलवेट जूते ट्राई करती हैं तो आपको मॉडस्ट और फैशनेबल दिखने

के लिए और कुछ करने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

चाहे को भी मौका क्यों न हो ये वेलवेट शूज आपको परफेक्ट फिनिशिंग टच देंगे। इन्हें यूज करने के बाद हर बार सॉफ्ट टूथब्रश से साफ जरूर करें नहीं तो इसमें गंदगी जम सकती है।



आमतौर पर जहां सिलेब्रिटीज़ कड़ी सुरक्षा के बीच रहना पसंद करते हैं और अपने साथ कई-कई बाँडीगार्ड लेकर चलते हैं, वहीं ऐक्टर जॉन अब्राहम को बिल्कुल भी पसंद नहीं है कि वह हमेशा ही बाँडीगार्ड्स के साए में चलें। क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों है? इस बारे में जब जॉन

से पूछा गया तो उन्होंने कहा, मैं अन्य आम इंसानों की तरह ही हूँ। हम सब एक जैसे ही हैं और हम सभी का खून भी एक है। इसलिए सबसे अलग होकर चलने की जरूरत ही क्या है? मुझे लोगों को अपने से दूर भगाना बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता। बल्कि मुझे तो उनके साथ रहना ज्यादा अच्छा लगता

लोगों को धक्का देकर दूर करने के लिए साथ नहीं रखता बाँडीगार्ड्स: जॉन अब्राहम

है।

उन्होंने कहा कि एक बार वह एक अवॉर्ड फंक्शन में शामिल होने के लिए जा रहे थे और उन्होंने एक रिक्शाचालक को बुलाया। बाद में वह उस वेन्यू से पैदल चलकर ही वापस आ गए थे। बकौल जॉन अब्राहम, मैं बिना किसी डर या शर्म के अकेला ही वापस आ गया। मैं लोगों के साथ खड़ा होता हूँ और जितनी मर्जी सेल्फी लेता हूँ। मुझे भीड़ पसंद है और मैं उससे डरता नहीं हूँ। इसलिए मैं लोगों को धक्का देकर दूर करने के लिए अपने साथ गार्ड्स

नहीं रखता।

मैं लोगों के साथ तस्वीरें खिंचवाता हूँ और फिर एक पॉइंट के बाद मैं खुद ही वहां भाग जाता हूँ। अगर कोई मेरे पीछे भागता है तो मैं और तेजी से भागता हूँ। मुझे कोई पकड़ नहीं सकता। मैं बस सभी को सॉरी, सॉरी कहता हूँ और भाग जाता हूँ। हालांकि ऐसा नहीं है कि मैं लोगों को देखकर ही भाग जाता हूँ, बल्कि कई बार ऐसा जरूरी होता है ताकि लोगों को चोट न लगे या वे दुखी न हों। मैं दरअसल भूल गया हूँ कि मैं खुद एक मिडिल क्लास फैमिली से

आता हूँ। इन दिनों जॉन अब्राहम अपनी आने वाली दो फिल्मों रोमियो अकबर वॉल्टर और बटला हाउस की तैयारियों में बिजी हैं। जहां हाल ही में उनकी फिल्म रोमियो अकबर वॉल्टर का फर्स्ट लुक जारी किया गया, वहीं कुछ वक्त पहले बटला हाउस का भी लुक रिलीज़ किया गया। इन दो फिल्मों से पहले पिछले साल यानी 2018 में जॉन की दो फिल्में आई-परमाणु: द स्टोरी ऑफ पोखरण और सत्यमेव जयते। दोनों ही फिल्मों में उनके किरदार को काफी सराहा गया।