

डैशिंग दूल्हा बनने के लिए रणबीर कपूर कर रहे हैं तगड़ी मेहनत



डाइट के साथ करते हैं एक्सपेरीमेंट

इंटेस वर्कआउट सेशन के अलावा सही प्रकार के आहार के पालन करना जरूरी है। आप जो भी खाते हैं, वो न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य को निर्धारित करता है बल्कि आपके मानसिक स्वास्थ्य का भी ख्याल रखता है। शिवोहम के साथ बगावतचीत करते हुए रणबीर कहते हैं कि—यह सब आहार को बेहतर ढंग से समझने के बारे में है। वह कहते हैं— जैसे-जैसे मैं बड़ा हो रहा हूँ, मोटापा कम करना बहुत मुश्किल हो रहा है।

एक्टर रणबीर कपूर बॉलीवुड के सबसे टैलेंटेड और फिट एक्टर में से एक हैं। बॉलीवुड के सबसे वर्सेटाइल एक्टर में से एक रणबीर न केवल अपनी एक्टिंग स्किल्स बल्कि अपनी फिजिक पर भी खूब ध्यान देते हैं। शूटिंग शेड्यूल में व्यस्त होने के बावजूद वह अपने पर्सनल ट्रेनर के साथ वर्कआउट सेशन को कभी मिस नहीं करते। अब एक्टर जल्द ही शादी के बंधन में बंधने वाले हैं, वे जल्द ही एक्ट्रेस आलिया भट्ट से शादी करने वाले हैं। इसलिए इन दिनों वे पूरी तरह से फिटनेस मोड में हैं।

एक भी दिन जिम मिस नहीं करते रणबीर कपूर

ब्रह्मस्त्र अभिनेता ने खुलासा किया है कि फिटनेस के मामले में उन्होंने अपनी जीवनशैली में कई बदलाव किए हैं। उनके कोच ने उनकी समय की पाबंदी और आत्म अनुशासन के लिए उनकी तारीफ भी की है। वह कहते हैं कि— मैं सभी को बताता हूँ, कि रणबीर समय के पाबंद हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि दिन क्या है, आप कोचिंग कर रहे हैं या नहीं, बस आप हमेशा समय पर मौजूद रहते हैं। इसी के बारे में बात करते हुए रणबीर बताते हैं कि कैसे वह अपने खाली समय में अनुशासन का पालन करने की कोशिश करते हैं। वह कहते हैं— कि मुझे अच्छा लगता है जब लोग मेरे समय की पाबंदी की तारीफ करते हैं। यह एक ऐसी चीज है, जिस पर मैं वर्कआउट करता हूँ।

बहड़ी पर फोकस करने के लिए करते हैं फंक्शनल ट्रेनिंग

अपने ट्रेनर शिवोहम से बात करते हुए उन्होंने खुलासा किया कि वह फंक्शनल ट्रेनिंग, वेट ट्रेनिंग पर भरोसा करते हैं। फंक्शनल ट्रेनिंग का उद्देश्य पूरे शरीर पर ध्यान केंद्रित करना है। इसमें क्वाट, डेडलिफ्ट और पुल अप जैसे सामान्य वर्कआउट शामिल हैं।

हाई कार्ब से लेकर लो कार्ब डाइट

उन्होंने फिट रहने के लिए अब तक जितनी तरह की डाइट फॉलो की है, उसके बारे में खुलकर चर्चा की। रणबीर बताते हैं कि उन्होंने हाई कार्ब से लेकर लो कार्ब तक, नो कार्ब विद कीटो डाइट फॉलो की और इससे उन्हें अपने शरीर को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिली है। रणबीर के मुताबिक वर्कआउट कभी ऊबाऊ नहीं होते। वरना जिम एक ऐसी बोरिंग जगह है जहां आपको कई तरह के वर्कआउट और कॉम्बिनेशन में सुधार करना पड़ता है। मुझे लगता है कि यह वास्तव में बहुत अच्छा है।



जितना मर्जी उतना खाओ गर्मियों में मिलने वाले ये फल

कहते हैं वजन कम करने के लिए गर्मियां एकदम परफेक्ट टाइम है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि ठंड में जहां छोटे और सर्द भरे दिन आपको आलसी बनाते हैं, वहीं गर्मियों की सुबह वर्कआउट करने में आसानी होती है। जिससे आप अपने फिटनेस लक्ष्य को आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। गर्मियां सिर्फ इन्हीं वजहों से अच्छी नहीं मानी जातीं, बल्कि इस मौसम में कई तरह के फल उपलब्ध होते हैं, जो आपका वजन घटाने में मदद कर सकते हैं। दरअसल, गर्मी में आने वाले फलों में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और ये बहुत ज्यादा पौष्टिक भी होते हैं। अगर आप भी अपना वजन कम करने की योजना बना है, तो समय आ गया है कि आप इन मौसमी फलों का सेवन शुरू कर दें। आप शायद नहीं जानते होंगे, लेकिन खरबूज गर्मियों का ऐसा शानदार फल है, जो आपका वजन तेजी से घटा सकता है। यह फल पोषक तत्वों से भरपूर है और इसमें पानी की मात्रा भी बहुत ज्यादा होती है। कम कैलोरी और हाई फाइबर के कारण यह फल आपकी वेटलॉस जर्नी में आपका साथ दे सकता है। यह फल वटामिन ए, बी, के, सी, जिंक और कॉपर जैसे अन्य मिनरल से भरपूर है, जो न केवल आंखों की रोशनी को इंप्रूव करता है, बल्कि ब्लड प्रेशर को भी कम कर सकता है। तरबूज गर्मियों में ताजगी, ठंडक और शरीर को हाइड्रेट रखने वाला मीठा फल है।

कोरोना से लड़ने की हो गई तैयारी! 10

अप्रैल से सबको लगेगी बूस्टर डोज

कोरोना वायरस महामारी का प्रकोप भारत में जरूर कम हुआ है लेकिन एशिया और यूरोप के कई देशों को कोरोना की चौथी लहर का सामना करना पड़ रहा है। बेशक देश में कोरोना के मामले अब न के बराबर हैं लेकिन केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय महामारी को बिल्कुल भी हल्के में नहीं लेना चाहता है। यही वजह है कि मंत्रालय ने शुक्रवार को 18 साल की आयु से ऊपर के लोगों के लिए 10 अप्रैल से बूस्टर डोज लगवाने की घोषणा की है। केंद्र द्वारा जारी बयान में कहा गया है कि 18 साल से ऊपर के लोग, जिन्होंने दूसरी खुराक लेने के नौ महीने पूरे कर लिए हैं, वो बूस्टर डोज के लिए पात्र होंगे। वो दस अप्रैल से निजी अस्पतालों में कोरोना वायरस वैक्सीन की तीसरी खुराक ले सकते हैं। इस दौरान सरकार की तरफ से चल रहा मुफ्त टीकाकरण अभियान जारी रहेगा और कोई भी व्यक्ति पहली और दूसरी खुराक ले सकेगा। बताया जा रहा है कि देश में लगभग 96 प्रतिशत लोगों ने कम से कम एक कोविड वैक्सीन की खुराक ली है जबकि लगभग 83 प्रतिशत लोग दोनों खुराक ले चुके हैं।

कोरियन लड़कियों की तरह चमकने

लगेगी आपकी स्किन



फूलों से क्या कुछ नहीं किया जा सकता। सुगंधित फूलों में कई ऐसे गुण होते हैं, जो आपकी त्वचा और बालों को खूबसूरत बनाए रखने में मदद करते हैं। यही नहीं इनमें कुछ फूलों के औषधीय गुणों से कई गंभीर परेशानियों को ठीक किया जा सकता है। खास बात है कि इन फूलों के पौधों को घर में उगाया जाता है, जिसे जब चाहे इस्तेमाल कर सकते हैं। खुशबूदार फूल घर की शोभा बढ़ा देते हैं, लेकिन जब आप इसे चेहरे पर लगाएंगे तो कोरियाई लड़कियों की तरह आपकी त्वचा की चमक भी बढ़ जाएगी। दरअसल ये हैं ही इतनी कमाल की चीज, जिसके बारे में लोगों को पता नहीं होता। इनसे बने फेस पैक त्वचा को अंदर से रिफ्रेशिंग बनाते हैं। यही नहीं इससे मुंहासे, ऑयल, दाग-धब्बे आदि जैसी समस्याओं को भी ठीक किया जा सकता है। बता दें कि गर्मियों में फेस पैक लगाने की कितनी आवश्यकता होती है, चेहरे को ठंडक प्रदान करने के साथ-साथ यह अन्य स्किन प्रॉब्लम्स को भी दूर कर देते हैं। खास बात है कि इन फेस पैक को बनाना बेहद आसान है। गेंदे के फूल से बना फेस पैक रंगत निखारने के काम आ सकता है। इसका फेस पैक बनाने के लिए फूलों की पंखुड़ियों को धोकर पीस लें। अब इस पेस्ट में दही मिलाकर। दही मिलाकर बने से पहले पानी निकाल लें। ऐसा करने से पेस्ट गाढ़ा बनकर तैयार होगा, जिसे फेस पर लगाया जा सकता है।

हीट को बीट करने के लिए आयुर्वेद डॉ. ने बताए ये कूलिंग ड्रिंक्स

गर्मियां आते ही हम हाई कैलोरी और ऑयली फूड्स खाना छोड़ देते हैं। इस मौसम में लगता है कि बस कुछ ठंडा पी लिया जाए। ठंडे ड्रिंक्स बॉडी को डिटॉक्स करने के साथ समग्र स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। पर इसका मतलब ये नहीं कि चीनी, बहुत मीठे और कैंड जूस और ड्रिंक्स आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं। बिल्कुल नहीं। इस तरह के जूस और आइसक्रीम न केवल हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं बल्कि मोटापे और डायबिटीज जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ाते हैं।

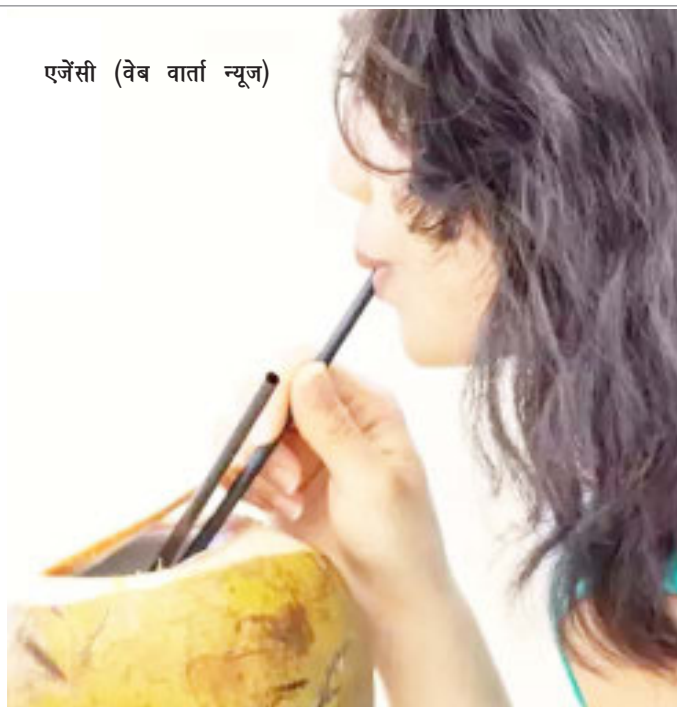
वहीं कार्बोनेटेड ड्रिंक पीने से मौखिक स्वास्थ्य को नुकसान होता है और यह किडनी को नुकसान पहुंचाने के साथ हृदय रोग के जोखिम को भी बढ़ाते हैं। ऐसी किसी भी स्वास्थ्य समस्या से बचने के लिए प्राकृतिक और घर का बना ड्रिंक चुनना बेहतर विकल्प है। कई मौसमी फल, जड़ी-बूटियां और मसाले होते हैं, जिनमें शरीर को ठंडक देने वाले गुण होते हैं। इन्हें सत्तू, बेल और पुदीना जैसे फ्रेश ड्रिंक तैयार करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. दीक्षा भावसार ने अपनी इस्टाग्राम पोस्ट पर गर्मी को मात देने के लिए 10 नेचुरल कूलिंग ड्रिंक्स पीने की सलाह दी है। साथ ही उन्होंने इन ड्रिंक्स की रेसिपी भी शेयर की है।

नारियल पानी: नारियल पानी गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने का शानदार तरीका है। इसे सुबह या दोपहर में भोजन करने के लगभग दो घंटे बाद पीना अच्छा माना जाता है।

बेल का शरबत: बेल का फल लें। इसे बीच से काटकर अंदर का मुलायम गूदा निकाल लें। गूदे को 1 गिलास पानी में 20 मिनट के लिए भिगो दें। फिर पीपते को मैश कर लें और बाद में इसे छान लें। इसमें 1 चम्मच गुड़, भुना जीरा, इलायची और एक चुटकी काला नमक डालें। बेल का शरबत तैयार है।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



गुलकंद शॉट्स: गुलकंद शॉट्स बनाने के लिए 1 गिलास दूध लें। इसमें 1 चम्मच गुलकंद डालें और फिर इसे हैंड ब्लेंडर से मिला लें। गर्मियों में अपने परिवार के साथ गुलकंद शॉट्स का आनंद लें।

पुदीने का शरबत: गर्मी के दिनों में पुदीना शरीर को ठंडक के साथ तराताजा कर देता है। इसे बनाने के लिए 2-3 गिलास पानी लें। पुदीने के पत्तों का हंडल और सेंधा चीनी के टुकड़े डालकर अच्छी तरह से पीस लें। फिर इसमें आधा नींबू और सेंधा नमक डालकर छानें और पुदीने के शरबत का स्वाद लें।

सौंफ का शरबत: बहुत कम लोगों ने सौंफ के शरबत के बारे में सुना होगा। इसे बनाने के लिए एक कटोरी में 2 चम्मच सौंफ पाउडर और स्वादानुसार चीनी डालें। दो गिलास पानी डालकर अच्छी तरह से मिला लें। आपका स्वादिष्ट ठंडा सौंफ का पानी पीने के लिए तैयार है।

सत्तू का एनर्जी ड्रिंक: सत्तू गर्मियों में बेहद ठंडा और आसानी से पचने वाला प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत है। इस शरबत को फिटनेस के प्रति उत्साही लोग पीना ज्यादा पसंद करते हैं। इसे बनाने के लिए एक गिलास पानी में 1 छोटी चम्मच सत्तू पाउडर डालकर मिला दें। इसमें चुटकीभर भुना जीरा, सेंधा नमक और गुड़ डालकर तैयार कर लीजिए।

कोकम शरबत: दो ताजे कोकम फल लें, उन्हें आधा काट लें। अब इनके बीज निकालकर बारीक पीस लें। चीनी की चाशनी बनाएं और कोकम के पेस्ट में डालें। स्वादानुसार इलायची पाउडर और जीरा डालें। गिलास में 2-3 चम्मच पेस्ट डालें। मिट्टी के बर्तन से पानी डालें और अपने कोकम शरबत का आनंद लें।

पान शॉट्स: पान शॉट्स बनाने के लिए 4 पान को छोटे टुकड़ों में तोड़ लें। 4 चम्मच गुलकंद, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच किंसा हुआ नारियल, 1 बड़ी चम्मच चीनी और एक चौथाई कप पानी लें। सबसे पहले पान के टुकड़ों को मिक्सर में डालें। अब सारी सामग्री को मिक्सर में चलाएं।