FITNESS FUNDA TIPS

दैनिक जागरण Lake सिटी Sunday

d
www.jagranmp.com/epaper
18 अक्टूबर, 2020

तारा सुतारिया (एक्ट्रेस)

वेट ट्रेनिंग, डांस और योगा है सेहत का खजाना

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

एक्ट्रेस तारा सुतारिया अपनी खूबसूरती ही नहीं बल्कि फिटनेस से भी फेंस के दिलों में जगह बना रही हैं। हर सेलिब्रेटी की तरह तारा भी अपनी फिटनेस को लेकर काफी सजग रहती हैं। चलिए आज हम आपको तारा के कुछ फिटनेस सीक्रेट्स बताते हैं, जिन्हें फॉलो करके आप भी उनकी तरह फिट एंड स्लिम दिख सकती हैं।

- *तारा हफ्ते में 4 दिन जिम जाती हैं, लेकिन वह सिर्फ 40 दिन की कार्डियो एक्सरसाइज करती हैं, जिसमें ट्रेडमील पर दौड़ना, डंबबेल, पुश-अप्स, बाइसेप्स कर्ल, लैट्रल पुल-डाउन, क्रंचेज, बैक एक्सटेंशन, स्क्वेट और ट्राइसेप्स पुश-अप शामिल हैं।*
- *परफेक्ट फिगर के लिए वह फॉर्मूला कार्डियो, वेट ट्रेनिंग, डांस और योगा का कॉम्बिनेशन वर्कआउट रूटीन फॉलो करती हैं। वेट ट्रेनिंग, एल्टिट्यूड ट्रेनिंग, बीच रनिंग, स्विमिंग, किकबॉक्सिंग और सर्किट ट्रेनिंग उनके वर्कआउट रूटीन का हिस्सा है।*
- *तारा बिना तेल वाला खाना ज्यादा पसंद करती हैं, लेकिन वह इस बात का ध्यान रखती हैं कि उनकी डाइट में कार्ब्स और हाई प्रोटीन फूड्स शामिल हो। साथ ही ओट्स, ताजे फल, सलाद और दही जैसे फाइबर फूड्स भी उनकी डाइट का हिस्सा है।*
- *नाश्ते में वह ब्रेड टोस्ट, कॉर्नफ्लेक्स, एक कटोरी पोहा, एक अंडे का सफेद सैंडविच लेती हैं। वह बिना चीनी की चाय या कॉफी लेती हैं। खाने में वह दाल, रोटी और बिना तेल वाली सब्जी खाती हैं।*

रेसिपी कॉर्नर

सिर्फ दो चीजों से बनाएं व्रत वाले पैनकेक

● जागरण सिटी रिपोर्टर ●

नवरात्रि के दिनों में हर बार यदि कद्दू का आटा या पूरी खाते-खाते बोर हो गए हैं तो इस बार ट्राई करें आलू का पैनकेक। यह पैनकेक खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होता है। तो इस नवरात्र आइए जानते हैं कैसे बनाए जाते हैं पोटैटो पैनकेक।

सामग्री

- उबले हुए आलू, हरी मिर्च, काली मिर्च, भूनी हुई मूंगफली, राजगीरा या कद्दू का आटा, दही, धनिया।

विधि

- सबसे पहले 4 आलू को छीलकर पानी में कुछ देर भिगोकर रख दें। उसके बाद छीले हुए आलू को कद्दूकस कर लें। कद्दूकस किए हुए आलू को निचोड़कर अलग रख लें। अब इस आलू में 4 हरी मिर्च कटी हुई, एक छोटी चम्मच सेंधा नमक, एक छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर, दो बड़े चम्मच भूनी हुई मूंगफली कुटी हुई, 4 टेबल स्पून राजगिरा आटा (या कद्दू का आटा), 2 टेबल स्पून दही, बारीक कटा हुआ धनिया सब चीजों को अच्छे से मिला लें। मिश्रण को न ज्यादा पतला रखें या न मोटा। अब गैस पर एक पैन रखें। उसे तेल के ब्रश से ग्रीस करें। अब एक चम्मच आलू के मिश्रण को पैन पर डालकर पैनकेक की शेप दें। अब पैन को 2-3 मिनट के लिए ढककर पकने के लिए रख दें। दो मिनट बाद पैनकेक को पलटकर दो मिनट के लिए दूसरी साइड से भी पकने दें। आपके टेस्टी क्रिस्पी पैनकेक बनकर तैयार है।

उत्सव हुआ अनलॉक, कैंपस में गरबा की धूम

कोरोना से बचने के लिए पहनेंगे मास्क, सोशल डिस्टेंसिंग का होगा पालन

शहर के विभिन्न जगह पर कॉलोनी के कैंपस और घर के आंगन में करेंगे गरबे का आयोजन, सीमित संख्या में होंगे लोग

महिला ग्रुप गरबा की कर रही तैयारी, एक समय में सिर्फ 12 से 25 लोग होंगे शामिल

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

नवरात्रि में शहर की दुर्गा उत्सव समितियों से लेकर महिला समूह और क्लब तक गरबा का सेलिब्रेशन करते थे, लेकिन कोविड-19 के कारण इस बार शहर में नवरात्रि के इतने विशाल आयोजन नहीं हो पांएगे। महामारी की स्थिति को ध्यान में रखते हुए इस बार महिला समूह छोटे-छोटे ग्रुप बनाकर गरबा प्रैक्टिस कर रही हैं। किसी ने अपने घर में गरबा सीखा तो किसी ने ऑनलाइन सेशन अंटेड किया। इस बार गरबा में पहले की तरह धूम तो नहीं रहेगी, लेकिन अपने परिवार और दोस्तों के साथ मास्क पहनकर सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करते हुए कैंपस में ही गरबे का आयोजन किया जाएगा और मां की आराधना की जाएगी।

घर से ऑनलाइन करेंगे गरबा

संघमित्रा एंड ग्रुप की संघमित्रा बताती हैं कि इस बार कोरोना के कारण गरबा के सामूहिक आयोजन नहीं हो रहे हैं और हमारे ग्रुप के लोग गरबा इवेंट को मिस न करें, ऐसे में हमारे ग्रुप द्वारा फूड क्राफ्ट रेस्टोरेंट में गरबा का आयोजन किया जाएगा। नवरात्रि फेस्टिवल को मनाने के लिए कई फैमिलीज ऑनलाइन गरबा सीख रही हैं। वे ट्रेडिशनल ड्रेसेज में घर से ही गरबा का प्लान कर रहे हैं। वहीं, ऑफलाइन में सोशल डिस्टेंसिंग के साथ वर्कशॉप की जा रही थी, जिसे अब फाइनल गरबा के रूप में तब्दील किया जाएगा। उन्होंने बताया कि गरबे में सिर्फ 12 लोग ही हिस्सा ले रहे हैं और अन्य लोग फेसबुक के माध्यम से घर में रहकर ऑनलाइन कनेक्ट हो सकेंगे।

25 लोगों के साथ होगा गरबा

शशि गोयल ने बताया कि नवरात्रि गरबे के बिना अधूरी सी है। हम पिछले कई वर्षों से गरबा का आयोजन करत आ रहे हैं और इस बार भी गरबे का आयोजन किया जाएगा। इस बार कोविड-19 के कारण सरकार की गाइडलाइन को ध्यान में रखते हुए सिर्फ 25 लोगों के साथ ही गरबे का आयोजन करेंगे। इन 25 लोगों में बच्चे, महिलाएं व पुरूष शामिल हैं। उन्होंने बताया कि गरबे की तैयारी ऑनलाइन की जा रही है। वहीं गरबे के आयोजन में सोशल डिस्टेंसिंग का पालन के साथ मास्क का भी इस्तेमाल किया जाएगा।

सिर्फ सीमित सदस्य होंगे शामिल

अल्पना लघाते बताती हैं कि इस बार गरबे में सिर्फ 12 लोगों को ही एंट्री दी गई है, जो कि सिर्फ कैंपस में रहने वाली महिलाएं हैं। उन्होंने बताया कि गरबे की तैयारी कैंपस में ही की जा रही है, जिसमें सभी लोग मास्क व सोशल डिस्टेंसिंग के साथ गरबे की प्रैक्टिस कर रहे हैं। साथ ही 23 व 24 अक्टूबर को आकृति इको सिटी कैंपस में ही गरबे का आयोजन किया जाएगा। अल्पना ने बताया कि हम लोग हर साल गरबा उत्सव में भाग लेते थे और जमकर एंजाय करते थे, लेकिन कोरोना के कारण इस बार ऐसा कुछ नहीं हो रहा है। इसलिए हम कैंपस के लोगों ने कैंपस में ही रहकर गरबा करने का प्लान बनाया और हमने वैसी ही तैयारी की,

सोशल डिस्टेंसिंग के साथ होगी राजस्थानी नवरात्रा

संस्कृति ग्रुप की **हर्षा पांडे** बताती हैं कि कोविड को ध्यान में रखते हुए राजिस्थानी नवरात्रा का आयोजन किया जा रहा है। इस दौरान सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करते हुए 25 महिलाओं द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन 20 अक्टूबर को चुनाभट्टी स्थित एक गार्डन में आयोजित होगा। इसमें महिलाएं राजस्थान के विभिन्न परिधान-पोशाक, बौर, मांग टीका, नथ से सजी नजर आएंगी। इस कार्यक्रम में विधायक कृष्णा गौर उपस्थित रहेंगी।

रंगकर्म से संस्कारित भूमिका हर माध्यम में बिखेर रहीं चमक

युवा रंगकर्मी व अभिनेत्री भूमिका दुबे ने साझा की अपनी रंग यात्रा

● जागरण रिपोर्टर ●

पिता की छाया में रंग संस्कारों से पल्लवित और पोषित होने के बाद देश के शीर्षस्थ रंग संस्थान राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय में प्रशिक्षण प्राप्त कर मुंबई फिल्म जगत में अपनी पहचान बनाने वालीं युवा रंगकर्मी व अभिनेत्री भूमिका दुबे अपनी खास अभिनय क्षमता के लिए प्रख्यात हैं। वर्ष 2019 में रिलीज हुई फिल्म मोतीचूर-चकनाचूर में उनका निभाया हेमा त्यागी का किरदार उनके रंग अनुभव, अभिनय और मेहनत को बखूबी दिखाता है। रंगमंच हो या कैमरा, भूमिका हर माध्यम में चमक रही हैं। उनकी रंगयात्रा भी उतनी ही दिलचस्प है, जितना दिलचस्प उनका अभिनय। अपनी रंगयात्रा को लेकर भूमिका ने जागरण से खास चर्चा करते हुए अनुभव साझा किए।

शुरुआती समय में करियर को लेकर कन्फ्यूज थी: भूमिका ने बताया कि बताया कि मेरे पिता गोपाल दुबे रंगकर्मी थे, तो घर पर रंग वातावरण और रंगकर्मियों का आना-जाना लगा रहता था। मुझ पर इस वातावरण का काफी प्रभाव हुआ और स्कूल में पढ़ाई से ज्यादा मैं रंगमंच में एक्टिव थी।

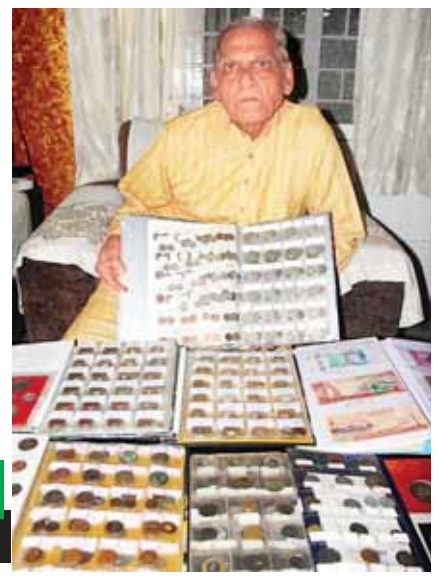
मानव कौल के अरण्य ग्रुप के साथ जुड़ी: उन्होंने आगे बताया कि मुंबई में रहने के दौरान किसी ने मुझे बताया कि मानव कौल के ग्रुप में कास्टिंग चल रही है तो मैं ऑडिशन के लिए चली गई। चूंकि, मानव कौल भोपाल से ही हैं और वे मेरे पिता को पहले से जानते थे इसलिए परिचय में परेशानी नहीं हुई। मैं ऑडिशन में सिलेक्ट हो गई अरण्य थिएटर ग्रुप से जुड़ गई।

पिता से सीखीं ऑडिशन की बारीकियां: भूमिका ने बताया कि मानव कौल के ग्रुप में काम करते हुए जो रंगकर्म छूट गया था वो वापस आ गया। मैंने तय कर लिया कि मुझे रंगकर्म और अभिनय की दुनिया में ही काम करना है। रंगकर्म का प्रशिक्षण लेने के लिए मैंने एनएसडी का रुख किया। इसके ऑडिशन के लिए मैंने अपने पिता से ट्रेनिंग ली।

बुक कॉर्नर

नॉन फिक्शन में 'टिफिन' और फिक्शन में 'जनरेशन 14' टॉप पोजिशन पर

● लेक सिटी रिपोर्टर ●



युवाओं की रूचि हमेशा बदलती रही है फिर चाहे वह बुक्स के प्रति उनकी चाहत हो या फिर फिल्मों के प्रति। युवा इन दिनों फिक्शन बुक 'जनरेशन 14' को पढ़ रहे हैं। एटवुड-एस्क के इस उपन्यास में, छाब्रिया ने उत्पीड़न, प्रेम और सेक्सुअल फ्रिडम की एक आकर्षक कहानी लिखी है। जनरेशन 14 को 24वीं शताब्दी में सेट किया गया है। एक ऐसी दुनिया में जहां 'क्लोन' गुलाम है और किसी भी स्मृति को नहीं माना जाता है। कहानी का नायक, क्लोन एक डायरी रखता है, जहां वह अपने विचारों और यादों को दर्ज करता है। वही नॉन फिक्शन बुक 'टिफिन : मेमोरीज एंड रेसिपीज ऑफ इंडियन वेजिटेरियन फूड' में दक्षिण भारतीय शाकाहारी 'टिफिन' के आनंद से परिचित कराया है।

टॉप-5 नॉन फिक्शन

- **टिफिन** : रूकमनि श्रीनिवास
- **लेट्स टॉक मनी** : मोनिका हलन
- **मी अगेंस्ट द मुंबई अंडर वर्ल्ड** : इसाक बागवान
- **थोड़ा स्वार्थ थोड़ा परमार्थ** : बी मारिया कुमार
- **पॉवर प्राणायाम** : डॉ. रेनु मथानी

बुक कॉर्नर

टॉप-5 नॉन फिक्शन

- **जनरेशन 14** : प्रिया सरुक्काई छाब्रिया
- **इंडियापा** : विनोद दुबे
- **मलमल कच्चे रंगों की** : अंजुम रहबर
- **लव डिमांड्स ब्लड** : नियाज खान
- **चुगलखोर दिल और अन्य कहानियां** : मदन सोनी

मोटोरोला ने लॉन्च किया थ्री इन वन हाईब्रिड ईयरफोन

न्यू प्रोडक्ट

मोटोरोला ने एक लंबे इंतजार के बाद भारतीय बाजार में अपना ट्रू वायरलेस ईयरबड्स पेश किया है। मोटोरोला का यह टेक 3 ट्रिक्स ईयरबड्स थ्री इन वन है यानी इस इसे आप वायर, वायरलेस और ट्रू वायरलेस तीनों तरीकों से इस्तेमाल कर सकते हैं। इस ईयरफोन को आप नेकबैंड की तरह और ईयरबड्स दोनों तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। मोटोरोला टेक 3 ट्रिक्स की कीमत वास्तविक कीमत 9,999 रुपए है लेकिन सेल के तहत इसे 4,000 रुपए की छूट के साथ 5,999 रुपए में बेचा जा रहा है। यह ईयरफोन सिर्फ ब्लैक कलर वेरियंट में मिलेगा।

फीचर्स : मोटोरोला के इस ईयरफोन की सबसे बड़ी खासियत यही है कि इसे आप तीन तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं। टेक 3 ट्रिक्स की डिजाइन हाईब्रिड है। इसमें कनेक्टिविटी के लिए ब्लूटूथ 5.0 दिया गया है। चार्जिंग केस के साथ इसकी बैटरी लाइफ को लेकर 18 घंटे का दावा किया गया है। इसके वायरलेस मोड को कंपनी ने स्पोर्ट लूप नाम दिया है। इस मोड में आपको ईयरबड्स को एक वायर के जरिए कनेक्ट करके नेकबैंड के तौर पर इस्तेमाल कर पाएंगे।

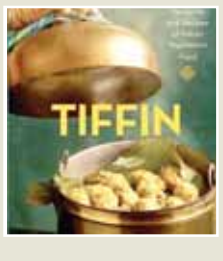
90 देशों के सिक्के 70 देशों के नोटों का संग्रह

● लेक सिटी रिपोर्टर ●

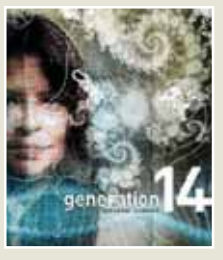
शहर के साकेत नगर निवासी आईबी पंत को देश-विदेश की मुद्राएं संग्रह करने का शौक है, जो आज भी अनवरत जारी है। उन्होंने कागजी मुद्रा के कलेक्शन की शुरुआत साल 1962 में की थी। आज उनके पास 72 देशों के 250 से अधिक नोट और 30 हजार प्राचीन व नए सिक्के हैं। आईबी पंत भेल से एग्जीक्यूटिव इंजीनियर के पद से सेवानिवृत हुए हैं।

सिटी टैलेंट
आईबी पंत

अमेरिका, यूके और ईस्ट इंडिया कंपनी सहित 90 देशों के सिक्के



श्री पंत ने बताया कि 90 देशों में चलने वाले सिक्कों का पूर सेट उनके पास मौजूद है। इसमें अमेरिका के 50 राज्यों के 1000 से अधिक सिक्के, यूके के 900 सिक्के और कई पुराने सिक्के भी मौजूद हैं। इसके अलावा ईस्ट इंडिया कंपनी के शासन काल 1835 से लेकर 1946 तक के सिक्के का सेट भी कलेक्शन में शामिल है। उन्होंने बताया कि उनके पास हॉफ टेन से लेकर एक लाख रुपए तक का सिक्का है।



चांदी और तांबे के सिक्के भी शामिल

श्री पंत कहते हैं कि भारत की प्राचीन मुद्राओं के संकलन में मोहम्मद गजनबी, मोहम्मद गौरी, मोहम्मद अकबर गाजी, मोहम्मद अलाउद्दीन, अलाउद्दीन खिलजी आदि के समय चलने वाली मुद्राओं के चांदी और तांबे के सिक्के मौजूद हैं। इनमें भोपाल, निजाम, हैदराबाद, चित्रकूट, उदयपुर स्टेट, होलकर स्टेट, तिब्बत, जयपुर, रतलाम, ग्वालियर, लखनऊ, गोवा के सिक्कों के सेट मौजूद हैं। इसके अलावा स्वतंत्र भारत की मुद्राओं का कलेक्शन मौजूद है।

14 देश के डॉलर और 9 देश के यूरो

आईबी पंत बताते हैं कि उनके पास देश-विदेश के सबसे छोटे सिक्के और बड़े सिक्कों का संग्रह है। इसके अलावा 14 देशों के डॉलर, 9 देश के यूरो और 14 देशों के छेद वाले सिक्के व भारत के कई राज्यों के सिक्के भी शामिल हैं। ईरान में चलने वाली पांच सौ रियाल से लेकर 20 हजार रियाल तक का संग्रह है। उन्होंने बताया कि 25 रुपए का नोट भी कलेक्शन में है।

कलेक्शन में इन देशों की मुद्रा शामिल

आईबी पंत ने बताया कि मेरे पास अमेरिका, सिंगापुर, हांग-कांग, ऑस्ट्रेलिया के डॉलर मौजूद हैं। मेरे कलेक्शन में अमेरिका, भूटान, अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, मलाया, बुल्गारिया, वर्मा, बहरीन, चाइना, बांग्लादेश, कोलंबिया, इटली, इजिप्ट, इथोपिया, जॉर्जिया, इंडोनेशिया, ईरान, क्रोशिया की कागजी मुद्रा शामिल है।