













वर्कआउट जिंदगी का अहम हिस्सा है: पिया बाजपेयी

दक्षिण भारतीय सिनेमा में अपने काम के लिए पहचानी जाने वाली पिया बाजपेयी ने अपने खाने की आदतों और वर्कआउट शेड्यूल के बारे में बात की, जो उन्हें एक उचित फिगर बनाए रखने और फिट रहने में मदद करते हैं।

उन्होंने कहा, मेरे पास प्रत्येक भोजन के लिए दो विकल्प हैं, एक अगर मैं घर पर रहूँ और दूसरा अगर मैं कभी बाहर रहूँ। अपने वर्कआउट पेटर्न के बारे में थोड़ा सा साझा करते हुए उन्होंने कहा, अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग वर्कआउट काम करते हैं और मुझे यह समझने में थोड़ा समय लगा कि मेरे लिए भारी वजन उठाने के प्रशिक्षण ने हमेशा मुझे मस्कुलर बनाया है, जो कि वह लुक नहीं है, जिसके लिए मैं जा रही हूँ।

मुझे जो सूट करता है, वह है कार्डियो और फंक्शनल ट्रेनिंग के साथ क्रॉसफिट ट्रेनिंग। पिया ने अंत में अपने प्रशंसकों के लिए एक सलाह दी: इच्छाशक्ति वजन घटाने में सबसे महत्वपूर्ण तत्व है और अगर यह गायब है, तो कोई आहार या कसरत काम नहीं करेगी, क्योंकि किसी कार्य पर स्थिर और दृढ़ रहने के लिए बहुत प्रयास की जरूरत होती है और अपने खाने की आदतों पर नियंत्रण रखें।

मुझे जो सूट करता है, वह है कार्डियो और फंक्शनल ट्रेनिंग।



मैकडॉनाल्ड्स ने कार्तिक को ब्रांड एंबेसडर बनाया

कैरिबियन इंडिया (उत्तर और पूर्व) ने लोकप्रिय और करिश्माई अभिनेता कार्तिक आर्यन को अपना ब्रांड एंबेसडर बनाया है। अभिनेता का युवाओं से मजबूत जुड़ाव मैकडॉनाल्ड्स और उसके प्रशंसकों के बीच के बंधन को और मजबूत करेगा।

तू झूठी मैं मक्कार में नजर आएंगी रणवीर-श्रद्धा की जोड़ी



लोकप्रिय अभिनेता रणवीर कपूर और अभिनेत्री श्रद्धा कपूर की जोड़ी फिल्म 'तू झूठी मैं मक्कार' में नजर आएगी। फिल्म में रणवीर और श्रद्धा कपूर पहली बार निर्देशक लव रंजन की फिल्म में स्क्रीन स्पेंस शेयर करने जा रहे हैं।

24 फरवरी को रिलीज होगी अक्षय-इमरान की सेल्फी



लोकप्रिय अभिनेता अक्षय कुमार और इमरान हाशमी की फिल्म 'सेल्फी' 24 फरवरी 2023 को रिलीज होगी। फिल्म 'सेल्फी' में अक्षय कुमार के साथ इमरान हाशमी की मुख्य भूमिका है।

आज का पंचांग

15 दिसंबर 2022 गुरुवार। शुभ मास - पौष मास कृष्ण पक्ष। शुभ तिथि सप्तमी भद्रा संज्ञक तिथि रात्रि। वज्रकर 39 मिनट तक तत्परचात अष्टमी तिथि रहेगी।

आज मानसिक अक्सर से घबरे। आने वाले दिनों में सकारात्मक सोच के साथ खुद को इन्पुट करने की कोशिश करें। आज के दिन की सफलता के लिए कैलें के पीछे की पूजा करें।

आज कोई तरह के विचारों से डिस्टर्ब हो सकते हैं। दिन थोड़ा सा परेशानी वाला हो सकता है। आज के दिन की सफलता के लिए में पशियों को गोद - चावल खिलाये।

आज कुछ सुखद खदलाव होगा जिसे आप काफी समय तक याद रखेंगे। खुद के लिए अखंड सोचें। आज के दिन की सफलता के लिए साईं मंदिर में हिस्केट के पेकेट का दान करें।

आज दिल में कोई बात या नया आइडिया हो तो फोरन आगे बढ़े, फायदा जरूर होगा। मन शांत रखें। आज के दिन की सफलता के लिए विष्णु मंदिर में इत्र धराये।

आज लौकरी या करियर में बदलाव के बारे में भी विचार कर सकते हैं। आज कोई भी काम कल पर न टालें। आज के दिन की सफलता के लिए किसी पीले रंग के कपड़े पहनें।

आज दो तरफ ध्यान करने से आपको बचना होगा। अपनी छवि पर, अपने आप पर ध्यान दें। आज के दिन की सफलता के लिए धनिया और हरी सब्जी खाएँ।

आज मानसिक दृष्टान्तों पर ध्यान देकर कार्य करना चाहिए। जीवनसाथी के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। आज के दिन की सफलता के लिए विष्णु मंदिर में दीपक लगाएं।

सकारात्मक सोच से आप आज का दिन अखंड बना सकते हैं। व्यर्थ कार्य व वास्तविक में समय नष्ट न करें। आज के दिन की सफलता के लिए मां तुलसी का सेवन करके दिन की शुरुआत करें।

आज कई संभावनाओं पर ध्यान देना का कोशिश करें। आज अपनी सोच को सकारात्मक नहीं बनाएँ। आज के दिन की सफलता के लिए काली मिर्च दान दें।

आज बहुत-सी परेशानियों और समस्याओं के समाधान आज आपको मिल सकते हैं। कोशिशें करते रहें। आज के दिन की सफलता के लिए आज किसी भी कार्य में खोपरे का तेल नालि पर लगाएं।

आज आपका टाइम अखंड है इसका पूरा फायदा उठाएँ। पुरानी बातों पर सोचना बंद करें। आज के दिन की सफलता के लिए मां ताता को गुड खिलाये।

आज क्षणिक गुस्सा विचार और दुर्भावना को वजह बन सकता है। खर्ची में इजाजत होगा, लेकिन साथ ही आमदनी में हुई बढ़ोतरी इसका संतुलित कर देगी। आज के दिन की सफलता के लिए किशमिश का पानी पिएं।

अली फजल 'मेट्रो..इन दिनों' की शूटिंग में जल्द होंगे शामिल

अली फजल 'मेट्रो..इन दिनों' की शूटिंग करने के लिए नए साल में बॉलीवुड एक्टर अली फजल जल्द ही आदित्य राय कपूर और सारा अली खान के साथ काम शुरू करेंगे। यह फिल्म एक लव स्टोरी है।



विचार पेज का शेष

यज्ञ से बचे हुए अमृत का अनुभव करने वाले परब्रह्म परमात्मा को प्राप्त होते हैं अर्थात् यज्ञ क्रिया के परिणाम स्वरूप जो बचता है वह ज्ञान ब्रह्म स्वरूप है। इस ज्ञान रूपी अमृत को पीकर वह योगी तृप्त और आत्म स्थित हो जाते हैं, परन्तु जो मनुष्य यज्ञाचरण नहीं करते उनको न इस लोक में कुछ हाथ लगता है न परलोक में।

संघटन, रोग मिटाने में सहायक यज्ञ

पवित्रता योद्धे समय के लिए ही होती है, जबकि ज्ञान से पवित्र हो जाने वाले मनुष्य की पवित्रता सदैव के लिए ही जाती है। ज्ञान ही अमृत है और इस ज्ञान को लम्बे समय तक योगाभ्यासों पुरुष अपने आप अपनी आत्मा में प्राप्त करता है, क्योंकि आत्मा ही अक्षय ज्ञान का स्रोत है।

'बिग बॉस 16': साजिद खान हुए फिर से सुरक्षित

याहिनेटो शो 'बिग बॉस 16' में इस हाफने टीना दत्ता, शालिन भनोट, साजिद खान और शिव ठाकरे पर से बाहर निकलने के लिए नोमिनेट हुए हैं। अब इस हाफने बिग बॉस के घर के सदस्यों के लिए वोटिंग लाइन बंद कर दी है, जिससे कोई भी फैन अपनी पसंदीदा या गेर पसंदीदा खिलाड़ी के लिए वोट नहीं कर पाएगा।



फैन अपनी पसंदीदा या गेर पसंदीदा खिलाड़ी के लिए वोट नहीं कर पाएगा। इससे अंदाजा लगाया जा रहा है कि शायद इस हाफने भी कोई सदस्य घर से बाहर नहीं होगा। शो का तीसरा महिना चल रहा है और 14 के 14 सदस्य घर के अंदर ही हैं। शो के सदस्य साजिद खान बहुत कम ही घर में नोमिनेट होते हैं, और यह तीसरी बार है जब वह नोमिनेट हुए हैं।

चीन जानबूझकर उकसा रहा-अमेरिका

'चाहते हैं तनाव न बढ़े': इस बीच संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनिया गुतेरेस ने भी भारत-चीन सीमा पर तनाव कम करने का आह्वान किया। संयुक्त राष्ट्र महासचिव के प्रवक्ता स्टीफन दुजारिक ने कहा, 'हां, हमने खबरें देखी हैं। हम तनाव कम करने और यह सुनिश्चित करने का आह्वान करते हैं कि इलाके में तनाव और न बढ़े'। चीनी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता वांग वेनबिन ने बीजिंग में एक पत्रकार वार्ता में कहा कि दोनों पक्षों ने राजनयिक और सैन्य माध्यमों से सीमा संबंधी मुद्दों पर सूचारू संपर्क बनाए रखा है।

