72 की उम्र में भी फिट और अनुशासित जीवन, लंदन में रहकर भी भारतीय स्वाद और सादगी को चुनते हैं Anil Agarwal

Anil Agarwal Healthy Lifestyle: जीवन के प्रति स्पष्ट नजरिया हो, तो फिट और सक्रिय रहना मुश्किल नहीं होता। वेदांता समूह के चेयरमैन अनिल अग्रवाल इसका जीता-जागता उदाहरण हैं। 72 वर्ष की उम्र में भी उनका जीवन संतुलन, स्वास्थ्य और भारतीय मूल्यों से गहराई से जुड़ा हुआ है।

2 min read

Anil Agarwal Healthy Lifestyle: 72 साल की उम्र में भी फिट और अनुशासित जीवन जीने वाले वेदांता ग्रुप के फाउंडर अनिल अग्रवाल आज भी अपनी सादगी और भारतीय मूल्यों के लिए जाने जाते हैं। लंदन में रहते हुए भी उन्हें देसी स्वाद और संतुलित लाइफस्टाइल ज्यादा पसंद है। हाल ही में Curly Tales को दिए गए करीब 59 सेकंड के इंटरव्यू में उन्होंने अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या, खान-पान और हेल्दी आदतों को साझा किया, जो आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में एक बड़ी प्रेरणा बन सकती है।

सुबह 5 बजे की शुरुआत, फिटनेस का असली मंत्र

Curly Tales को दिए गए इंटरव्यू में अनिल अग्रवाल ने अपनी दिनचर्या के बारे में खुलकर बात की। वे रोज सुबह करीब 5 बजे उठते हैं। दिन की शुरुआत अखबार पढ़ने से करते हैं, जिससे उन्हें देश-दुनिया की खबरों से जुड़े रहने में मदद मिलती है। इसके बाद थोड़ा काम और फिर नियमित वॉक जिसे वे फिट रहने का सबसे सरल और असरदार तरीका मानते हैं। उनके अनुसार, शरीर को चलायमान रखना ही असली दवा है।

लंदन में रहते हुए भी दिल से भारतीय

अनिल अग्रवाल लंदन में रहते हैं, लेकिन उनका दिल आज भी भारत में बसता है। वे भारतीय संस्कृति, भाषा और संगीत से गहराई से जुड़े हुए हैं। वे आज भी पुराने हिंदी और बॉलीवुड गीत सुनना पसंद करते हैं, जो उन्हें अपने देश और बीते दिनों की याद दिलाते हैं। उनके लिए ये गाने सिर्फ मनोरंजन नहीं, बल्कि भावनात्मक जुड़ाव का जरिया हैं।

सादा खाना, देसी स्वाद

खाने-पीने के मामले में भी अनिल अग्रवाल आधुनिक ट्रेंड्स के बजाय देसी समझ पर भरोसा करते हैं। उन्हें चोले-भटूरे, लिट्टी-चोखा जैसे पारंपरिक भारतीय व्यंजन बेहद पसंद हैं। उनका मानना है कि खाना सिर्फ पेट भरने का जरिया नहीं, बल्कि यादों, कहानियों और जड़ों से जुड़ाव होता है। वे केमिकल-युक्त और अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड को लेकर चिंता भी जताते हैं।

लंदन की साफ हवा, भारत की आत्मा

लंदन के वातावरण को लेकर वे कहते हैं कि वहां की हवा साफ है, प्रदूषण और मच्छरों जैसी परेशानियां कम हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बेहतर है। लेकिन इसके बावजूद, भारत जैसी भावनात्मक जुड़ाव उन्हें कहीं और नहीं मिलती।

Anil Agarwal Net Worth: अनिल अग्रवाल की नेटवर्थ कितनी है?

वेदांता रिसोर्सेज के फाउंडर और चेयरमैन अनिल अग्रवाल दुनिया के प्रमुख अरबपति उद्योगपतियों में गिने जाते हैं। विभिन्न मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक उनकी कुल संपत्ति लगभग 3.9 बिलियन डॉलर के आसपास आंकी जाती है, हालांकि यह आंकड़ा उनके निवेश और कंपनी के प्रदर्शन के साथ समय-समय पर बदलता रहता है।