

भागदौड़ भरी जिंदगी में सोने जागने के

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

वक्त के साथ खाने-पीने का भी कुछ रूटीन फिक्स नहीं रहता. कई बार हम सबकुछ जानते हुए भी अपनी डाइट पर ध्यान नहीं

हम लिए हैं. मे आज हम अकेले जा रहे हैं तरीकों के

कहते हैं पहला सुख निरोगी काया। अर्थात स्वस्थ शरीर से बढ़कर दूसरा और कोई सुख नहीं हो सकता। खुद को फिट रखने के लिए यह बेहद आवश्यक है कि आप अपने बिजी शेड्यूल में कुछ वक्त व्यायाम को भी दें। जब आप व्यायाम करते हैं तो खुद को फिट तो महसूस करते हैं ही, साथ ही आपकी बॉडी का स्टेमिना और स्ट्रेंथ भी बढ़ती है। तो चलिए आज हम आपको कुछ ऐसे व्यायाम क बारे में बता रहे हैं जो आपकी अपर बॉडी की स्ट्रेंथ को बढ़ाने का काम करते हैं-

घर पर बनाएं होम जिम

ऐसा जरूरी नहीं है कि आप खुद को फिट रखने के लिए जिम का ही रूख करें। अगर आप चाहें तो खुद घर पर ही एक छोटा सा होम जिम तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आपको अलग-अलग वेट के डम्बल, रॉड व बेंच आदि की आवश्यकता होगी।

पुलअप्स

अपर बॉडी स्ट्रेंथ बढ़ाने के लिए पुल



दे पाते, जिसकी वजह से कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं. खराब खानपान की वजह खासतौर पर सबसे ज्यादा दिल की बीमारियों का खतरा रहता है. लेकिन कुछ ऐसे आहार हैं जिन्हें रोजाना अपने खाने में शामिल करें तो दिल की बीमारियों का खतरा कम होने

रोजाना खाएं इन 4 में से एक फूड नहीं होगी दिल की बीमारियां

की आशंका रहती है. लौकी खाने से कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल किया जा सकता है. रोजाना ताजी लौकी का रस निकालकर उसमें पुदीना की 3-4 ताजी पत्तियां और तुलसी के 2 पत्ते डालकर दिन में दो बार पीने से बहुत फायदा होता

दिल की बीमारियों से निजात मिल सकता है. जिन लोगों के दिल की धड़कन बढ़ जाती है उनके लिए प्याज बहुत ही लाभदायक है. टमाटर खाने से दिल

विटामिन सी, बीटाकेरोटीन, लाइकोपीन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. दिन में दो या तीन बार शहद में नीबू का रस



है. कच्चा प्याज खाने से

जाता है, इसमें विटामिन ए,पोटेशियम,

पीने से दिल की बीमारी का खतरा कम हो जाता है.

करियर में करेंगे तरक्की अगर अपनाएंगे ये टिप्स

लाइफ में सभी लोगों के नेटवर्किंग बेहद जरूरी होती है. बिना अपने कॉन्टैक्ट्स बनाए या नेटवर्क बनाए हम करियर में आगे नहीं बढ़ पाते हैं. ऐसे में कम पैसों में लोगों से काम करवाना, कंपनी के लिए क्लाइंट्स लेकर आना तभी मुमकिन हो पाता है जब आपकी नेटवर्किंग अच्छी होती है. आपको पता होना चाहिए कि आपको किस से बात करनी है और

किस तरह बात करनी है. अगर आपकी नेटवर्किंग अच्छी होती है और लोगों से अच्छे कॉन्टैक्ट होते हैं तो ये काम बड़ी ही आसानी से आप कर पाते हैं. हर कोई अच्छी नेटवर्किंग के साथ पैदा नहीं होता है. अच्छा करियर बनाना चाहते हैं तो इसके लिए अच्छी नेटवर्किंग होनी बहुत जरूरी है. माना कि आपका सोशल सर्कल काफी अच्छा है लेकिन इनमें से कितने लोग आपके करियर में आपको मदद कर सकते हैं ये जानना बेहद जरूरी है. अच्छी नेटवर्किंग के लिए आपको व्यक्ति के साथ किस तरह रहना है जानना बेहद जरूरी है. फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप इन सभी जगहों का नेटवर्किंग बेहतर करने

के लिए आप बड़ी अच्छी तरह इस्तेमाल कर सकते हैं. जब आप सोशल मीडिया पर अपने बारे में शोयर नहीं करते तो आपकी नेटवर्किंग खराब है. ऐसे में सोशल मीडिया पर एक्टिव रहें और अपने बारे में जानकारी देते

रहें जिससे आपकी नेटवर्किंग बनी रहे. नेटवर्किंग अच्छी या बेहतर करना एक तरफा कार्य नहीं होता है. आप अगर नेटवर्किंग अच्छी करना चाहते हैं तो इसके लिए आपको सुनना पड़ेगा वो भी ध्यान से. नेटवर्किंग एक तरह का प्रोफेशनल स्किल है. इसमें आपको अपनी यारी, दोस्ती, दुश्मनी और ईगो साइड रखकर व्यक्ति से बात करनी होती है. माना कि आप लोगों से बात करने में माहिर हैं लेकिन उनसे किस समय क्या बात करनी है ये बात जानना बेहद जरूरी होता है. और जब बात आती है नेटवर्किंग बेहतर करने की तो इसके लिए आपको अपने शब्दों पर गौर करने की जरूरत होती है.

बेहद आसान है अपर बाडी स्ट्रेंथ बढ़ाना, बस करें ये व्यायाम

अप्स एक काफी अच्छी और चौलेंजिंग एक्सरसाइज है। इसके लिए आप थोड़ी ऊंचाई पर फिट रॉड को पकड़ें और सिर्फ अपने हाथों के जोर पर अपने शरीर को ऊपर की तरफलेकर जाएं। इस एक्सरसाइज के दौरान आपके शरीर का सारा भार आपके कंधों पर होता है। अगर रोजाना इसका अभ्यास किया जाए तो कुछ ही दिनों में आपकी अपर बॉडी स्ट्रेंथ बढ़ जाती है।

पुश अप्स

अपर बॉडी को बेहतर बनाने के लिए पुशअप्स का अभ्यास भी किया जा सकता है। आप शुरूआत नॉर्मल पुशअप्स से करें और जब कुछ दिनों में आप अभ्यस्त हो जाएं तो आप पुशअप्स की कई वैरायटी जैसे क्लोज पुशअप्स, वाइडर पुशअप्स, क्लैप पुशअप्स आदि का अभ्यास कर सकते हैं।

बेंच प्रेस व चेस्ट प्रेस

बेंच प्रेस का अभ्यास करने के लिए आप सबसे पहले बेंच पर लेट जाएं और फिर रॉड पर दोनों तरफकरीबन 5-5 किलो वेट लगाकर करीबन दस रैप के तीन सेट करें। आप बेंच प्रेस की तरह ही चेस्ट प्रेस का भी अभ्यास कर सकते हैं लेकिन इसमें आप रॉड के स्थान पर डम्बल का इस्तेमाल करें।

प्लैंक

प्लैंक के जरिए भी अपर बॉडी स्ट्रेंथ बढ़ाई जा सकती है। आप अपने व्यायाम के बीच प्लैंक का अभ्यास करें। अगर आप चाहते हैं कि आपकी अपर बॉडी मजबूत हो तो आप प्लैंक के दौरान अधिक से अधिक होल्ड करने का प्रयास करें। साथ ही आप प्लैंक में कई वैरायटी जैसे साइड प्लैंक आदि का भी अभ्यास करें।

