

# मजबूत ऐब्स पाने के लिए घर पर आजमाएं ये एक्सर्साइज

अगर बॉडी फिट है तो आप सेहतमंद रहेंगे और स्मार्ट दिखेंगे। ऐसा देखा जाता है कि लोग चेहरे और हाइट से तो बहुत अच्छे होते हैं लेकिन उनका पेट निकलने से उनकी पर्सनैलिटी का लुक खराब हो जाता है। ऐसे में पेट की कुछ एक्सर्साइज करने से आपका पेट सही शेप में आ जाएगा और मजबूत ऐब्स पा सकते हैं। आप इन कुछ एक्सर्साइज को करें और आपको इसका फायदा जल्द ही मिलने लगेगा।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



इन एक्सर्साइज को करने से दिखेगा रिजल्ट

**सिट-अप्स-** यदि आप मजबूत ऐब्स पाने की चाहत रखते हैं तो सिटअप्स से शुरुआत करना आपके लिए सही रहेगा। सिटअप्स के लिए जमीन पर लेटकर पैरों को घुटनों से मोड़ें और पंजों को फर्श पर रखें। इसके बाद हाथों को सिर के पीछे रखकर कंधों से शरीर का ऊपरी भाग कमर के साथ उठाकर घुटनों तक लाएं। हर सिटअप को सांस अंदर लेते हुए शुरू करें और सांस छोड़ते हुए समाप्त करें।

**लेग लिफ्ट-** सिटअप्स के बाद लेग लिफ्ट करें। इसमें आपको फर्श पर लेटकर पैर और हाथ को शरीर के सीध में रखना होता है। इसके बाद पैरों को एक साथ सीधा उठाकर

घुटनों से मोड़े बिना 90 डिग्री तक कमर के सीधे ऊपर ले जाएं और कुछ सेकंड रोककर रखें। फिर पैरों को वापस लौटाएं।

**साइकिलिंग क्रंच-** लेग लिफ्ट के बाद साइकिलिंग क्रंच करने की बारी आती है। साइकिलिंग क्रंच के लिए पीठ के बल लेट जाएं और घुटनों को छाती के पास ले जाएं और हवा में पैर को ऊपर और नीचे (पैडल मारने की तरह) करें।

**प्लांक आर्म-** साइकिलिंग क्रंच के बाद प्लांक आर्म की एक्सर्साइज की जाती है। इसमें पेट के बल लेटकर माथे को जमीन से छूने दिया

टिकाएं। फिर पेट व जांघों को ऊपर की ओर उठाएं और कुछ देर तक इसी तरह रहने दें और फिर वापस ले जाएं।

**बाल क्रंच-** प्लांक आर्म की एक्सर्साइज के बाद बॉल क्रंच की एक्सर्साइज करते हैं। इसके लिए एक बॉल का इस्तेमाल करते हैं। बॉल पर पीठ के बल लेट जाएं और पैरों को जमीन पर इस तरह रखें कि शरीर का संतुलन बना रहे। दोनों हाथों को क्रॉस करके सिर के पीछे बांध लें। अब शरीर का ऊपरी हिस्सा उठाएं, जिससे ऐब्स सिकुड़ें। फिर बॉल पर लेटें, जिससे ऐब्स स्ट्रेच हों। लेग पुल इन-लेग पुल इन एक्सर्साइज करने के लिए जमीन पर सीधे लेट जाएं और हाथों को शरीर से टच करके रखें।

फिर पैरों को घुटने से मोड़ें और घुटनों को चिन के पास ले जाकर टच करें और वापस आ जाएं।

**फ्लटर किक्स-** फ्लटर किक्स करने के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं और

हाथों को शरीर से सटाकर हथेलियों को जमीन का तरफ रखें। अब घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें और पैरों को सीधा करें।

इसके बाद अपनी एड़ियों को जमीन से छह इंच ऊपर उठाएं और पैरों को कैची की तरह चलाएं।

**एल्बो टू नी क्रंचेज-** एल्बो टू नी क्रंचेज करते समय अपने शरीर का

बैलेंस हिप पर बनाकर रखें और घुटने को मोड़ते हुए दाएं पैर के घुटने को बाएं कोहनी से टच करें।

इसके बाद बाएं पैर से घुटने की दाएं कोहनी से टच करें। बॉडी सॉ- बॉडी सॉ एक्सर्साइज करने के लिए अपनी कोहनी जमीन रखें और पैरों को सीधा रखें। इसके बाद पैरों को खींच कर आगे ले जाएं और फिर वापस ले जाएं।



जाता है। इसके बाद शरीर के ऊपरी भाग का भार कोहनी पर देते हुए कोहनी को जमीन से और पैरों को पंजों पर

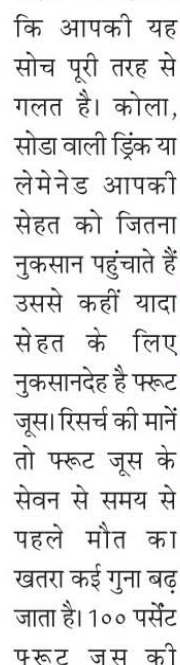
## महिला प्रधान फिल्मों में बड़े ऐक्टर को लाना मुश्किल: अनिल कपूर

बॉलिवुड के सदाबहार अभिनेता अनिल कपूर ने कई बार यह बताने की कोशिश की है कि उनके प्रॉडक्शन में बनी फिल्म खूबसूरत के दौरान उन्हें फिल्म के लिए हीरो की तलाश करने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ी थी। फिल्म की कहानी पढ़ने के बाद हर बड़ा ऐक्टर खूबसूरत की कहानी को महिला प्रधान फिल्म कह कर काम करने से इनकार कर देता है। जुदाई, लाडला और बेटा जैसी सुपरहिट फिल्मों में काम करने वाले अनिल कपूर कहते हैं उन्हें तो सबसे यादा वाहवाही महिला प्रधान फिल्मों में काम करने से मिली है। अनिल कपूर की मानें तो जब उन्होंने फिल्म जुदाई साइन की तो उनके करीबी बेहद हैरान थे, तमाम लोगों ने उन्हें इस तरह की महिला प्रधान फिल्मों से दूर रहने की सलाह भी दी थी, लेकिन फिल्म की कहानी अनिल कपूर को इतनी यादा पसंद आई थी कि उन्होंने फिल्म में काम करने का मन पहले से ही बना लिया था।

मिस्टर कपूर का कहना है कि महिलाओं पर केंद्रित फिल्म में किसी भी बड़े अभिनेता को लाना हमेशा बेहद मुश्किल होता है। करियर के शुरुआती दौर में फिल्म उद्योग के लोगों ने उन्हें ऐसी फिल्म, जिसमें हिरोइन का रोल उनसे यादा मजबूत और बड़ा हो, पुरुष किरदार से यादा बेहतर या उनके बराबर हो, न करने की सलाह दी थी।

## फ्रूट जूस पीने से समय से पहले मौत का खतरा: स्टडी

अगर आप सोचते हैं कि फ्रूट जूसहेल्दी होता है और इसे पीने से आपकी सेहत बनी रहेगी तो हम आपको बता दें कि आपकी यह सोच पूरी तरह से गलत है। कोला, सोडा वाली ड्रिंक या लेमेनेड आपकी सेहत को जितना नुकसान पहुंचाते हैं उससे कहीं यादा सेहत के लिए नुकसानदेह है फ्रूट जूस। रिसर्च की मानें तो फ्रूट जूस के सेवन से समय से पहले मौत का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। 100 पर्सेंट फ्रूट जूस की तुलना कोला और लेमेनेड से



बढ़ जाता है। हालांकि उन्होंने यह भी कहा कि इस संबंध में और रिसर्च करने की जरूरत है।

यादा फ्रूट जूस पीने से समय से पहले मौत का खतरा 24 प्रतिशत एक्सपर्ट्स की मानें तो यह स्टडी बेहद अहम है, बावजूद इसके हर दिन 150एमएल गिलास वाले फ्रूट जूस का सेवन करने से किसी तरह का खतरा नहीं है। हालांकि बहुत यादा फ्रूट जूस का सेवन

करने से समय से पहले मौत का खतरा 24 प्रतिशत बढ़ जाता है। वहीं, सोडा वाले शुगरी ड्रिंक्स का यादा सेवन करने से समय से

चेश्नेयर के जरिए इन लोगों के सोडा और शुगरी ड्रिंक्स के इन्टेक के साथ-साथ 100 पर्सेंट फ्रूट जूस के सेवन के आंकड़ों को भी रेकॉर्ड किया गया और यह जानने की कोशिश की गई आखिर वे कब और कितना इन ड्रिंक्स का सेवन करते हैं।

फ्रूट जूस और शुगरी ड्रिंक्स के न्यूट्रिएंट कंटेंट भी एक जैसे

6 साल के फॉलोअप के दौरान पता चला कि एक औसत के मुताबिक करीब 1 हजार लोगों की मौत किसी भी वजह से हो गई जबकि

168 लोगों को मौत कोरोनरी हार्ट डिजीज यानी हृदय संबंधी बीमारियों की वजह से हुई। अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो इस रिसर्च के नतीजे बताते हैं कि बहुत यादा चीनी वाले पेय पदार्थ जिसमें सोडा, लेमेनेड और फ्रूट जूस जैसे ड्रिंक्स शामिल हैं का संबंध बढ़े हुए मृत्यु दर से है। यहां तक की 100 पर्सेंट फ्रूट जूस और शुगर स्वीटेड बेवरेज (स्क्रू) का न्यूट्रिएंट कंटेंट भी एक जैसा होता है।

पहले मौत का खतरा 11 प्रतिशत बढ़ जाता है। इसका मतलब है कि बहुत यादा फ्रूट जूस का सेवन, सोडा वाले ड्रिंक्स से भी यादा हानिकारक है।

सोडा, शुगरी ड्रिंक्स और फ्रूट जूस के सेवन की जांच

जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल असोसिएशन (डब्ल्यू) में प्रकाशित इस नई रिसर्च में 13 हजार 440 लोगों के डेटा की जांच की गई। सवाल-जवाब वाले एक

पहले मौत का खतरा 11 प्रतिशत बढ़ जाता है। इसका मतलब है कि बहुत यादा फ्रूट जूस का सेवन, सोडा वाले ड्रिंक्स से भी यादा हानिकारक है।

सोडा, शुगरी ड्रिंक्स और फ्रूट जूस के सेवन की जांच

जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल असोसिएशन (डब्ल्यू) में प्रकाशित इस नई रिसर्च में 13 हजार 440 लोगों के डेटा की जांच की गई। सवाल-जवाब वाले एक