

जिम है जटिली पर बरते सावधानियां

सर्दियों का मौसम जोर पड़ रहा है। ऐसे मौसम में आमतौर पर शरीर में अलग्य बढ़ने लगता है। इससे कई शरीर हम व्यायाम के प्रति लापवाना भी होने लगते हैं, जबकि इस मौसम में जिम में व्यायाम करना अधिक आवश्यक हो जाता है। इस मौसम में एसीन कम आता है, हम पूछो भी ज्यादा हो जाते हैं, भूमि बढ़ते हैं तो वर्कआउट पूरी तरह बंद करना बिल्कुल सही नहीं।

सर्दियों में भी जिम में वर्कआउट नियमित सुप से कठना चाहिए। अपर आप ज्यादा जिम नहीं जा पा रहे हैं तो भी हमते में कठन से कठन भी बढ़ने लगता है। ऐसे में जिम जाने वाले के लिए उसे नजरअंदाज करना या पूरी तरह से बंद करना उचित नहीं। हाँ, यह और बात है कि कुछ बातों का घ्यान रख कर जिम में व्यायाम के समय बर्तमान जलवायु के दुष्प्रभावों से बचते हुए उसे नियमित रखा जा सकता है।

यह कितना जरुरी है

इवोल्यूशन फिटनेस जिम के ऑनर और फिटनेस ट्रेनर मंजीत



अनिवार्य है व्यायाम

हम मौसम में कैलोरी बढ़ने लगती है और हम फैटी होने लगते हैं। इसलिए हमें अपने व्यायाम में रेनिंग, बैट ट्रेनिंग और कार्डिओ शामिल रहना चाहिए। खासकर कार्डिओ व्यायाम तो ज्यादा से ज्यादा करने चाहिए। रेनिंग के लिए घ्यान रखना चाहिए कि शीत

त्रूमें गुबह-गुबह खुले इलाके जैसे पार्क आदि में रनिंग न करें, व्यायाम के बाहर के तापमान का शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। यहीं नहीं, दिवारों में भी चलने-फिरने और घूमने वाली

नियमितियां शामिल होनी चाहिए।

पहनावे के प्रति सावधानी

हम आर्कषक दिखने के लिए पार्टी आदि में तो पहनावे के प्रति सजग रहते हैं, लेकिन व्यायाम के समय नहीं। खासकर आजकल के मौसम में व्यायाम के लिए भी हमें पहनावे का घ्यान रखना चाहिए। वर्कआउट के समय हमारा शरीर गर्म हो जाता है, इसलिए उस दौरान या उससे पहले और बाद में

हमारी कॉलेजिंग उचित होनी चाहिए। बैकैल फिटनेस ट्रेनर मंजीत सोलांकी, जिम में व्यायाम के लिए जाते समय इनलाइन से आउलाइन तक हमें अपने कपड़ों पर घ्यान देना चाहिए। प्रोपर

कपड़े पहनने चाहिए, जिससे आपको व्यायाम करने में सहजित हो और तापमान की बजह से शरीर को भी परेशानी न हो। यह मौसम सिर पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालता है, इसलिए जिम आते-जाते समय सिर अच्छी तरह से ढाका होना चाहिए।

इसलिए बिंदू कैप को इन्टरकाल करें। इससे आप सर्दियों में होने वाली शीमारियों जैसे खांसी, जुकाम, सिर दर्द, नाक व कान दर्द आदि की परेशानियों से बच सकते।

असर लोग कान खुले में खड़ी करके उसी में जैकेट, कोट आदि छोड़ कर जिम जाते हैं और जिम में व्यायाम करने के बाद ठंडे में बाहर निकलकर अपने लॉकिल तक पहुंचने के बाद जैकेट आदि पहनते हैं। इससे उनसे सर्दियों सबसी रोगों की चाट में आने का खतरा रहता है। शरीर पर अन्य तरीकों से भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए जिम में पहुंच कर ही जैकेट आदि उतारें और व्यायाम के बाद जिम से निकलने से पहले अपनी जैकेट, कैप आदि पहन कर ही बाहर निकलें।

जिम जाने का समय

इस मौसम में जिम जाने के लिए कौई निष्ठित समय नहीं है।

आप अपनी सहृदयों के अनुसार जिम जा सकते हैं। जल्दी है कि आपका शरीर रिलेस हो। खासकर सर्दियों में पूरा आराम करने के बाद ही वर्कआउट के लिए जाएं। अवसर समय कम होने पर हम जिम में वर्कआउट के उपरांत तुरंत बाहर निकल जाते हैं। गह आपकी सेहत को काफी क्षति पहुंचता है। ऐसी वर्कआउट के बाद थोड़ी देर आराम करने के बाद ही जिम से बाहर जाएं।

संयुक्त रूप में नहीं होती।

इसकी प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती है, चिकनाई धी से मिलती है। मूँगफली के खाने से दूध, बादाम और धी की पूर्णी हो जाती है। मूँगफली शरीर में गर्मी दैवत करती है, इसलिए

सदी के मौसम में ज्यादा लाभदाता है। यह खासी में उपयोगी है व में और फैकड़े को बल देती है। भोजन के बाद यदि 50 या 100 ग्राम मूँगफली

प्रतिदिन खाए तो सेहत बनती है, शरीर में खून की कमी पूरी होती है।

और मोटापा बढ़ता है। इसे भोजन के साथ सब्जी, खीर, खिचड़ी आदि में डालकर नियम खाना चाहिए। मूँगफली में तेल का अंश होने से यह वायु की शीमारियों को भी नष्ट करती है।

मुट्ठीभर भुजी मूँगफलिया निश्चय ही पोषक तत्त्वों की दृष्टि से

लाभकारी है। मूँगफली में प्रोटीन, कैलोरिज और विटामिन के, हैं, तथा धी होते हैं, ये अच्छा पोषण प्रदान करते हैं। मूँगफली

प्रोटीन शक्ति को बढ़ाती है, रुचिकर होती है, लेकिन गरम प्रकृति के व्यक्तियों को हानिकारक भी है। मूँगफली ज्यादा खाने से पिण बढ़ता है

अतः सावधानी रखें।

अदरक सर्दियों में गुणकारी

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के स्टोर्क घर में प्रायः रहते हैं। इनका उपयोग घटेतू इलाज में किया जा सकता है।

● भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कर तरे। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खब चावा-चबाकर खा तेरे पिर भोजन करें। इससे अच्छ पर अन्य तरीकों से भी बुरा असर पड़ता है।

● अदरक का एक छोटा दुकड़ा छीते बिना (छिलके सहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुँह में रख कर अहिस्ता-



आहिस्ता चावते चूते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलग्न निकल जाता है और सर्दी-खांसी टीक हो जाती है।

● सौंठ को पानी के साथ खिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और 5-6 बूँद धी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चों को लगने वाले दस्त इससे टीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायकल खिसकर मिला लें।



मूँगफली हर मौसम में खास ठंड का टाइम पास

मूँगफली में सभी पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। भारत में इसे गरीबों का काजू के नाम से भी जाना जाता है। भारत में सिक्की हुई मूँगफली खाना काफी प्रचलित है, इसे टाइम पास के नाम से भी जानते हैं। जो लोग टाइम पास के नाम पर मूँगफली का सेवन करते हैं, उनमें से अधिकतर इसके गुणों के बारे में नहीं जानते हैं। मूँगफली में प्रोटीन, विकनाई और शर्करा पाई जाती है। एक अंडे के मूल्य के बराबर मूँगफलियों में जितनी प्रोटीन व कूष्मा होती है, उतनी दूध व अंडे से

एंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम

ट्रिटेन के रॉयल कॉलेज ऑफ जनरल प्रैविटेशनस और वहां के स्वास्थ्य विभाग द्वारा किए गए एक ताजा अध्ययन के अनुसार सर्दी-जुकाम के मामूली सक्रमण के लिए एंटीबायोटिक जरूरी नहीं है। रेनिंग नोज या कफ वाली खासी की समस्या वायरस की वजह से होती है, जो थोड़े समय बाद अपने आप ठीक हो जाती है। एंटीबायोटिक्स के लगातार सेवन से जहाँ एक और शरीर में मौजूद काफी दैर्घ्यमंद जीवाणु नष्ट हो जाते हैं, वहीं नुकसानदंड वायरस पर इन दवाओं का असर कम हो जाता है। क्योंकि ये वायरस एंटीबायोटिक्स के खिलाफ लड़ने के लिए अपनी



हड्डियां मजबूत करता है टमाटर

लाल टमाटर को सलाद और सब्जी से लेकर फल की तरह भी खाने के उपयोग में लाया जाता है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर यह फल आपको ऑस्ट्रियोपेनिस जैसे रोग से बचने में सहायता कर सकता है। एक नया अध्ययन भी इस बात की पूर्वानुमानी बोलता है। इसका कारण है टमाटर में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेट केरटोन-फैलाइकोपेन जो टमाटर को लाल रंग भी देता है। इस तरह से मजबूत हड्डियों को पाने की

शीत ऋतु में भी जिम में व्यायाम करने जरूर जाएं, पर मौसम के अनुसार इस संबंध में थोड़ी सावधानी भी बरतें, ताकि आपका जिम जाना जारी रह सके और आप रहे फिट। इस मौसम में जिम जाने में क्या-क्या सावधानी बरतें

