

सलाह

अच्छी बाँडी के लिए जरूरी है स्ट्रेंथ ट्रेनिंग



स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एक भारी एक्सरसाइज है। जिसकी शुरुआत करने से पहले वेट लिफ्टिंग के कुछ नियम जान लेना बहुत जरूरी होता है, जिससे इसका कोई दुष्परिणाम न हो। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज के पहले पूरी तैयारी जरूरी है, कम से कम शुरुआती दौर में हफ्ते में एक से तीन दिन मांसपेशियों की एक्सरसाइज जरूर करें। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग में सबसे आसान विकल्प वेट मशीन से एक्सरसाइज और डंबल करना होता है। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग की मदद से पेट सहित पूरे शरीर के फैट को कम कर मसल्स को मजबूत बनाया जा सकता है। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग न केवल वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि इसका इस्तेमाल वजन बढ़ाने के लिए भी कर सकते हैं। हालांकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के दौरान बढ़ने वाला वजन आपके लिए फायदेमंद है, नुकसानदेह नहीं। लंबे समय तक फिट रहने के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बहुत जरूरी है।

कैसे करें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

शुरुआत में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग ट्रेनर की देखरेख में ही करना चाहिए। क्योंकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करने में जहां फायदा है वहीं खतरा भी है। क्यों कि इससे आपकी मसल्स खिंच सकती हैं और चोट भी लग सकती है। अगर चोट से बचना है तो आप पहले ठीक तरह से स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करना सीखें। इसमें सभी मसल्स ग्रुप की अपनी अहमियत है, उन लोगों के लिए भी यह बहुत फायदेमंद है, जिनके घुटनों में अर्थराइटिस है।

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग में क्या-क्या होता है

इसके लिए सबसे ज्यादा आसान विकल्प वेट मशीन से एक्सरसाइज और डंबल उठाने होते हैं। मशीन से आपको सही मूवमेंट सीखने को मिलती है। आपको सही मूवमेंट सीखने को मिलती है। मशीन को आप अपने कद के हिसाब से ही एडजस्ट करें। अगर मशीन को ठीक से एडजस्ट न किया गया हो। तो आप गलत मूवमेंट में कसरत करेंगे, इससे चोट लगने की संभावनाएं बढ़ेंगी। अगर आप बहुत ज्यादा वजन उठाते हैं तो आपकी कमर पर बुरा असर पड़ सकता है। शरीर के सभी हिस्से के लिए अलग-अलग स्ट्रेंथ ट्रेनिंग होती है। चेस्ट के लिए बेंच प्रेस, चेस्ट प्रेस मशीन, पुश अप्स, पेक डेक मशीन आदि। बैक के लिए सीटिड रो मशीन, बैक एक्सटेंशन, पुलडाउन। बाइसेप्स के लिए बाइसेप्स कर्ल, हैमरल, कनसेन्ट्रेशन कर्ल। ट्राइसेप्स के लिए ट्राइसेप्स एक्सटेंशन, डिम्ब, फिकबैक्स। पेट के लिए क्रंच, रीवर्स क्रंच, ऑब्लिक दिवस्ट, पेल्विक टिल्ट आदि होते हैं।

नेचुरल माउथ फ्रेशनर से इस तरह रखें बच्चों का ख्याल



जिस तरह बड़ों को मुंह की दुर्गंध को दूर करने के लिए माउथ फ्रेशनर की जरूरत पड़ती है, उसी तरह बच्चों को भी इसकी जरूरत होती है। पर आप उन्हें ऐसा माउथ फ्रेशनर देना चाहते हैं जो उनके लिए पूरी तरह सुरक्षित हो। बाजार से मिलने वाले माउथ फ्रेशनर में इस तरह के तत्व होते हैं जो बच्चों की सेहत पर बुरा असर डालते हैं। इसके कारण बच्चों को मुंह से संबंधित कई तरह की प्रॉब्लम आ जाती हैं। ऐसे में आप घर पर बने माफथ फ्रेशनर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसका स्वाद कड़वा न

होने के कारण बच्चे इसे अराम से यूस कर लेंगे।

1. अनार का छिलका

अनार का छिलका एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-बैक्टीरियल के गुणों से भरपूर होता है। इस माउथ फ्रेशनर को बनाने के लिए अनार के छिलके निकाल कर धूप में अच्छी तरह सूखा लें। सूखने के बाद इसका पाउडर बना कर पानी में दो चम्मच उबाल लें। उबालने के बाद इसे टंडा होने पर इसे छान कर दें। इसका स्वाद

मिठा होने के कारण बच्चों इसका इस्तेमाल अराम से कर लेंगे।

2. अदरक



बच्चों की मुंह की दुर्गंध दूर करने के लिए ये एक बेहतरीन माउथ फ्रेशनर है। अदरक को कद्दूकस करके इसमें नमक और काली मिर्च को मिलाएं। इस मिश्रण को कम से कम तीन-चार दिनों तक सूखाएं। सूखने के बाद इसके डिब्बे में रख लें। इस माफथ फ्रेशनर से मुंह के दुर्गंध के अलावा मुंह के कितायु भी दूर हो जाते हैं।

3. पुदीना

पुदीने से तो कई तरह की बीमारियां दूर हो जाती हैं लेकिन ये एक बहुत ही अच्छा माफथ

फ्रेशनर भी है। पुदीने के पत्तों को धूप में अच्छी तरह सूखा कर पीस लें। खाना खाने के बाद बच्चों को कुल्ली करवाएं। अगर बच्चे इसे करने से मना करते हैं तो आप उन्हें ये ऐसे भी दें सकते हैं।

4. राौफ



अगर बच्चों इन माफथ फ्रेशनर का इस्तेमाल नहीं करना चाहते तो आप उन्हें सौंफ से बना माउथ फ्रेशनर भी करवा सकते हैं। इसके लिए सौंफ में हरा धनियां, आधा कप तिल और आधा कप इलायची कर अच्छी तरह धुने के बाद पीस लें। इसमें थोड़ी सी शक्कर डाल दें इससे बच्चों को ये टेस्टी लगेगा।

बच्चों को सुसाइड के लिए उकसाता है यह गेम

पेरेंट्स ना बरतें लापरवाही

बच्चों से लेकर बड़ों तक ऐसा कोई नहीं जिसे गेम खेलना पसंद न हो। फ्री टाइम में चाहे घर पर हो या बाहर गेम खेलना बेस्ट टाइम पास माना जाता है। लेकिन देखा गया है कि बच्चे इन गेम्स के ज्यादा आदी होते हैं। इसलिए माता-पिता को इस बात का खास ख्याल रखना चाहिए कि उनके बच्चे किसी ऐसे रास्ते पर न चले जाएं, जो उनके लिए जानलेवा हो सकता है। वर्किंग पेरेंट्स के लिए यह बात ज्यादा अहम हो जाती है, क्योंकि सारा दिन वह अपने बच्चे के साथ नहीं होते। ऐसे में उनका बच्चा क्या कर रहा है, इस बात की खबर उन्हें होनी चाहिए।

भारत में पहुंची दहशत

कुछ समय पहले पोकेमोन नाम की एक गेम काफी फेमस हुई थी, जिसने बड़ों से लेकर बच्चों तक पर अपना गहरा असर दिखाया था। सोते, उठते, जागते अधिकतर लोग इसी गेम को खेलने के आदी हो चुके थे। लेकिन अब एक ऐसी गेम चर्चा में है,



जो बच्चों को सुसाइड के लिए उकसाती है। ब्लू व्हेल नाम की यह गेम अब तक दुनियाभर में करीब 250 से ज्यादा बच्चों की जान ले चुकी है। इसे 25 साल के फिलिप बुडेकिन ने साल 2013 में बनाया था। अब इस गेम की दहशत भारत में भी पहुंच चुकी है।

गेम से बाहर निकलना मुश्किल

यह गेम क्लोज्ड ग्रुप में खेला जाता है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, व्हाट्सएप जैसे साइट्स पर इंविटेशन के जरिए बच्चे इस गेम में शामिल होते हैं। इसमें 50 स्ट्रेज को 50 दिनों में पूरा करना होता है। हर स्ट्रेज पर यूजर को खुद को तकलीफ देते हुए एक तस्वीर ग्रुप पर भेजनी पड़ती है। गेम की सबसे खतरनाक बात यह है कि जब भी बच्चे इस गेम से बाहर निकलने की कोशिश करते हैं तो गेम चलाने वाले आपके परिवार को नुकसान पहुंचाने की धमकी देते हैं। पुलिस की मांगें तो माता-पिता को अपने बच्चों की तरफ खास ध्यान देना होगा, ताकि उन्हें इस खतरनाक गेम से बचाया जा सके।

सुझाव

फट बर्निंग टिप्स बढ़ाएं आपकी फिटनेस



शरीर पर जमा अतिरिक्त चर्बी न सिर्फ आपकी सुंदरता को कम करती है बल्कि सेहत पर भी बुरा असर डालती है। मोटापा कई बीमारियों की जड़ है। क्या आप भी मोटापे के कारण बीमारियों के खतरों से घिरे रहना चाहते हैं या फिर कुछ फट बर्निंग टिप्स की मदद से अपनी चर्बी कम करके फिट शरीर पाना चाहेंगे। कुछ लोगों की पहली पसंद फिट रहना होती है। वहीं कुछ लोग एक्सरसाइज करने या शरीर की चर्बी कम करने को प्राथमिकता नहीं देते। जो लोग नियमित व्यायाम करते हैं उनके शरीर पर चर्बी कम रहती है और उनका वजन भी संतुलित रहता है। ऐसे लोग बीमारियों से दूर रहने के साथ ही स्वस्थ और तंदुरुस्त भी रहते हैं। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं किस तरह आप भी आसान फैट बर्निंग टिप्स की मदद से रिस्तम और आकर्षक लग सकते हैं। हजार पुशअप्स या क्रंचेज मार लेने या कड़ी मेहनत वाली एक्सरसाइज करने से ही आपकी चर्बी कम नहीं होती। चर्बी कम करने और शरीर को मजबूत बनाने के लिए आपको भोजन व एक्सरसाइज का चुनाव सोचसमझकर करना चाहिए। ऐसी एक्सरसाइज करें, जिससे शरीर के सभी हिस्सों की मांसपेशियों में गतिविधि हो। पेट की चर्बी कम करने के लिए कार्डियोबस्कुलर एक्सरसाइज फायदेमंद रहती है।

खाने का रखें खास खयाल

खाने में गेहूं की बजाय जौ और चने के आटे की रोटी का सेवन करें। जौ और चने के सेवन से आप अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट लेने से बचेंगे। इससे आपके शरीर में अतिरिक्त कैलोरी जमा नहीं होगी। नारियल पानी का सेवन करें, यह शरीर को स्मूथी देता है और इसमें कैलोरी कम होती है। शक्कर कम मात्रा में लें, रक्तकोज और कार्बोहाइड्रेट की जगह प्रोटीन ज्यादा से ज्यादा से मात्रा में लें। विटामिन सी युक्त आहार लें, इससे शरीर में कोर्टिसोल नियंत्रित रहेगा। विटामिन सी वाले पदार्थों में कार्निटाइन नामक तत्व होता है जो शरीर की अतिरिक्त फैट को बर्न करता है। संतरे, शिमला मिर्च, टमाटर और नींबू आदि साइट्रस फलों में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है। अपने खाने में हरी सब्जियां, मेवे और लौन मीठ को शामिल कीजिये।



अनाज- आप जितना अनाज खाते हैं, उसमें कम से कम आधा अनाज दलिया, आटा, मक्का, ब्राउन चावल और गेहूं की रोटियां होनी चाहिए। बेहतर होगा कि केवल एरोबिक्स करने के बजाय इसको अलग-अलग एक्सरसाइज के कॉम्बिनेशन में करें। बहुत हेवी और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज वजन घटाने का सही तरीका नहीं है। इनकी मदद से आप मसल्स बना सकते हैं, शरीर को मजबूत कर सकते हैं लेकिन ज्यादा वजन नहीं घटा सकते। बेहतर तरीका है कि आप कार्डियो एक्सरसाइज के साथ इनका कॉम्बिनेशन बनाएं।

फायदेमंद एक्सरसाइज

कार्डियो वर्कआउट्स फेट घटाने के लिए बेहतर विकल्प हैं। 500 कंच करने की बजाय ऐसे व्यायाम करें जिनसे ज्यादा मात्रा में फेट बर्न होता है। विंडमिल, टर्किश सिटअप्स और रस्सी कूटना आदि करें। एरोबिक एक्सरसाइज भी खुद को फिट रखने का बेहतर विकल्प है। हालांकि एरोबिक्स से वजन पर काबू पाना थोड़ा मुश्किल है। इससे शरीर लचीला और मजबूत बनता है। जिम जाने के साथ ही दिनभर में ऐसे काम भी कीजिये जिससे आप एक्टिव रहें। आप चाहे तो शाम के समय पार्क में जाकर दोस्तों या छोटे बच्चों के साथ खेल सकते हैं।

शाकाहारियों के लिए डाइट प्लान

शाकाहारियों के लिए डाइट प्लान में सभी पोषक तत्व संतुलित मात्रा में होने चाहिये। इसे बनाने समय लिंग आयु और वजन के हिसाब से बनाना चाहिए। शाकाहारियों को ही पतेंदार सब्जियां और फलों का सेवन अधिक करें। प्रोटीन की जरूरतों को पूरा करने के लिए सोयाबीन, टोफू, सोया मिल्क और टोड अथवा डबल टोड दूध लें। स्प्राउट्स, दालों आदि का सेवन करें। चपाती बनाने के लिए गेहूं के आटे में वना और सोया का आटा मिला लें।

रेसिपी

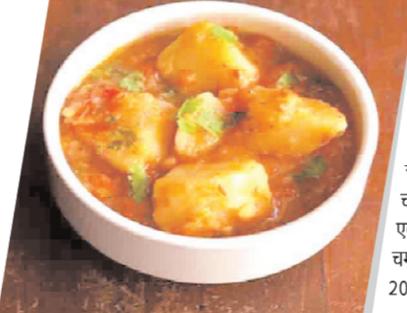


साबूदाने का चीला

सामग्री
1 कप साबूदाना, 2 बड़े आलू (उबले हुए), 2-3 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), 2 ट.स्पून बारीक कटा हरा धनिया, 1 टी स्पून जीरा, आधा कप मूंगफली भुनी हुई, 4-5 टी स्पून देसी घी, नमक स्वादानुसार।

विधि
साबूदाने को धोकर उस पर थोड़ा सा पानी छिड़कर कर का 1 घंटे के लिए ढककर रख दें। भुनी हुई मूंगफली को कूट लें। साबूदाने को एक बाउल में डालकर उसमें उबले हुए आलू, हरी मिर्च, हरा धनिया, जीरा, नमक और कूटी हुई मूंगफली मिला दें। तवा गरम कर उसपर मिश्रण फैला दें। ऊपर से घी भी डाल दें, पलटकर दोनों तरफ से गोल्डन ब्राउन सेंक लें। हरी चटनी के साथ सर्व करें।

दही आलू टमाटर सब्जी



सामग्री

आलू- एक किलो, टमाटर- 100 ग्राम, हरी मिर्च- पांच, अदरक- डेढ़ इंच, हरी धनिया- डेढ़ बड़े चम्मच, दही- 100 ग्राम, क्रीम- 100 ग्राम, सिंघाड़े का आटा- दो बड़े चम्मच, सेंधा नमक- स्वादानुसार, जीरा- एक बड़ा चम्मच, गरम मसाला- डेढ़ बड़े चम्मच, लाल मिर्च- पांच साबुत, मक्खन- 200 ग्राम

विधि

आलू उबालकर फिर छीलकर इनके डेढ़ इंच चौकोर टुकड़े कर लें। टमाटर महीन काट लें। हरी मिर्च व अदरक काट लें। दही में एक चौथाई टी-कप पानी व सिंघाड़े का आटा मिलाकर फेंट लें। क्रीम छान लें। मक्खन गर्मकर साबुत लाल मिर्च, जीरा व हरी मिर्च का छौंक देकर आलू मिला दें। इसमें गरम मसाला, सेंधा नमक, टमाटर, दही, क्रीम व डेढ़ टी-कप पानी देकर उबाल आने तक करीब पांच मिनट पका लें। हरी धनिया व अदरक देकर उतार लें। स्वादिष्ट व पौष्टिक सब्जी सिंघाड़े के आटे से बनी पूडिंगों के साथ गरमागरम परोसें।