अब अपनाएं होम जिम, हमेशा रहेंगे एक्स्ट्रा फिट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आज की हेल्थ कॉन्शस लाइफस्टाइल में जिम हर किसी की जरूरत बन गया है। ऐसे में, जो लोग बिजी वर्किंग शेड्यूल की वजह से इसके लिए वक्त नहीं निकाल पाते, वे होम जिम के ऑप्शन पर जा रहे हैं। अगर आपको लगता है कि होम जिम के लिए काफी सारा स्पेस और इक्विपमेंट चाहिए होंगे, तो आप गलत हैं। फिटनस एक्सपर्ट राहुल शर्मा कहते हैं, इसमें अधिक इस्तेमाल में आने वाले एक्सरसाइज इक्विप्मेंट्स को लगाकर ही जिम तैयार कर लिया जाता है।

दरअसल, यहां सिंगल सेटअप में मल्टी पर्पज एक्सर्साइज प्रोवाइड कर दी जाती है। ये आपके फिटनस व पर्पज को ध्यान में रखकर तैयार किए जाते हैं। वह कहते हैं कि होम जिम से आप फिट ही नहीं, एक्स्ट्रा फिट रह सकते हैं एक जिम के ओनर सुब्बोजीत का कहना है कि आप घर में जिम उतनी ही कीमत पर पा सकते हैं, जितना जिम की 2-3 साल की मेंबरशिप लेने पर खर्च करते हैं। हां, लेकिन जो भी एक्सर्साइज करें, उसके बारे में एक बार ट्रेनर से जरूर पूछ लें।

तरह- तरह के जिम पैकेज

अब जिम में इतनी वराइटी आने लगी हैं कि आप इसमें पांच हजार से लेकर लाखों रुपये तक लगा सकते हैं। अगर आप अलग से एक- एक मशीन खरीदने से बचना चाहते हैं, तो मार्केट में कई तरह के जिम मौजूद हैं। इसमें आपको केवल अपना बजट व घर का स्पेस भर बता देना होता है, कुछ ही घंटों में जिम तैयार मिलेगा। ये कई पैकेज में होते हैं। साकेत के कोच संजीव गुप्ता बताते हैं, आप 12 से लेकर 8० एक्सर्साइज के पैकेज में जिम में खासी वराइटी पा सकते हैं। इसमें जिम मशीन बजट के मुताबिक दी जाती हैं, लेकिन आपको फुल बॉडी फिटनस पैकेज मिलेगा।

गौरतलब है कि मार्केट में जिम पैकेजेस कई नाम मसलन, फ्लेक्सिबिलिटी, फैटी, टोनअप, हेल्थ मेन ऑल फिटनस वगैरह नाम से पॉप्युलर हैं। फ्लेक्सिबिलिटी में ऐसी मशीनें ज्यादा होती हैं, जो मसल्स को स्ट्रॉन्ग करने, बोन डेंसिटी और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद करती हैं। एक लाख रुपये से लेकर 5.75 लाख रुपये के बीच आप ढेरों ऑप्शन पा सकते हैं।

स्टेनशनरी बाइक

यह शरीर के निचले हिस्से के फैट को कम करने में सहायक होती है। इसकी कीमत चार हजार रुपये से 12 हजार रुपये के बीच होती है। इसमें आमतौर पर कैलरी मीटर और रोइंग आर्म्स लगे होते हैं। इसमें बॉडी के नीचे का पार्ट पूरी तरह इधर- उधर घूमाया जा सकता है।

ट्रेडमिल

इसकी कीमत 15 हजार से लेकर लाखों तक में होती है। अब मार्केट में ऐसे भी ट्रेडमिल आ गए हैं, जिन्हें आप अपने पसंद के मुताबिक अजस्ट कर डिस्प्ले ले सकते हैं। मसलन, जंगल के बीच, किसी जानी- मानी सड़क या देश- विदेश की किसी फेमस जगह में दौड़ लगाने की।

इलिप्टिकल ट्रेनर

कैलरी को कम करके एक्स्ट्रा फैट को घटाने में यह काम आता है। इसकी कीमत तकरीबन 15 हजार रुपये से शुरू होती है।

स्टेपर

यह बॉडी के नीचे के हिस्से को शेप में रखने के लिए बेहद फायदेमंद मशीन है। अब ऐसे स्टेपर भी आ गए हैं, जिनकी स्पीड आप अजस्ट कर सकते हैं

वेट मशीन

यह शोल्डर एक्सर्साइज और थाई की एक्सर्साइज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसकी कीमत साइज के मुताबिक होती है।

डंबल व ग्रिप पिलर्स

यह मसल्स व स्ट्रैचिंग, स्ट्रेकनिंग और अच्छी ग्रोथ में मदद करता है। इसकी कीमत 2 हजार से शुरू होकर वजन के मुताबिक होती है।

जो लोग ज्यादा वजन नहीं उठाना चाहते, उनके लिए अब रबड़ और प्लास्टिक के भी डंबल आने लगे हैं।

क्रोस ट्रेनर

यह एक्स्ट्रा फैट को कम करने और शेप को मेंटेन करने में हेल्प करता है। इसकी कीमत 2० हजार रुपये से शुरू होती है।

एबक्रंच

यह पेट के फैट को कम करने के लिए होता है। कीमत 25 हजार रुपये शुरू होती है। इसके अलावा, मल्टीपर्पज बेंच, स्क्वैट ट्रैक, स्विस बॉल्स, मेडिसिन बॉल्स और स्विस बॉल्स भी आपके लिए बेहद फायदेमंद रहेंगी।

ब्लैक हेड्स को जड़ से मिटाएगा

जानें लगाने का तरीका

गर्मियां आते ही स्किन संबंधी परेशानियां भी जन्म ले लेती हैं। एक तरफ इस बात की टेंशन होती है कि स्किन को सूरज की खतरनाक किरणों से कैसे बचाएं तो वहीं ब्लैक हेड्स से भी स्किन को बचाने की जद्दोजहद। ब्लैक हेड्स को हटाने के लिए हम महंगे से महंगे कॉस्मेटिक्स और तकनीक का इस्तेमाल करते हैं और पार्लर जा-जाकर स्क्रब, फैशल तक करवाते हैं। इन तरीकों से कुछ हद तक ब्लैक हेड्स और वाइट हेड्स से निजात तो मिल जाती है, लेकिन कुछ वक्त बाद ये फिर निकल आते हैं।

ब्लैक हेड्स और वाइट हेड्स को दूर करने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकती हैं। इसके लिए आप बेकिंग सोडा से लेकर अंडे की जर्दी और ग्रीन टी तक का इस्तेमाल कर सकती हैं, लेकिन जो कमाल जई का आटा और दालचीनी दिखाएगी, उनके आगे बाकी घरेलू नुस्खे फीके पड़ जाएंगे।

जई के आटे का नुस्खा

1- जई का आटा ब्लैक हेड्स और वाइट हेड्स को दूर करने में इसलिए कारगर है क्योंकि इसमें सेपॉनिन होता है जोकि स्किन में मौजूद गंदगी और विषैले तत्वों को बाहर निकालने के अलावा डेड सेल्स (मृत कोशिकाएं) को भी रिमूव करता है।

2- जई का आटा थोड़ा दरदरा होता है और इस वजह से यह स्किन के लिए एक बेहतर एक्सफोलिएटर का काम करता है और बंद पोर्स को खोलकर गंदगी बाहर निकालने में मदद करता है। यही नहीं जई के आटे में ऐंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं जोकि ब्लैक हेड्स और कील-मुंहासों की वजह से होने वाली जलन को कम करती हैं।

3- ब्लैक हेड्स और वाइट हेड्स को जई के आटे के जरिए रिमूव करने के लिए उसके इस्तेमाल का तरीका भी पता होना चाहिए।

जई के आटे का मास्क

इसके लिए आप जई के आटे का मास्क भी बना सकती हैं। मास्क बनाने के लिए एक कप जई के आटे में थोड़ा सा पानी, गुलाब जल और एक नींबू निचोड़ें। अब इसका पेस्ट बनाकर पूरे चेहरे पर अच्छी तरह से लगा लें। इस मास्क को चेहरे के उन हिस्सों पर ज्यादा लगाएं जहां ब्लैक हेड्स और वाइट हेड्स की तादाद ज्यादा हो।

मास्क लगाने के बाद चेहरे को आधे घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद हाथ पर पानी की दो-तीन बूंदें लेकर उससे चेहरे की अच्छी तरह मसाज करें और स्क्रब करने की पोजिशन में हाथ घुमाएं। अब हल्के गुनगुने पानी से चेहरा धो दें। इस प्रोसेस को हफ्ते में कम से कम 3 से 4 बार करें। कुछ ही टाइम में ब्लैक हेड्स और वाइट हेड्स जड़ से खत्म हो जाएंगे।

दालचीनी का मास्क

जई के आटे में आप दालचीनी भी मिक्स करके लगा सकती हैं। दालचीनी भी ब्लैक हेड्स और वाइट हेड्स को रिमूव करने में सहायक होती है। जई के आटे और दालचीनी को समान मात्रा लेकर एक साथ मिला लें। थोड़ा सा पानी डालकर उसका पेस्ट बना लें और रोजाना चेहरे पर लगाएं। दालचीनी को शहद के साथ मिलाकर लगाने से भी ब्लैक हेड्स कम होते हैं। 1 चम्मच दालचीनी पाउडर में थोड़ा सा शहद मिलाकर एक मास्क तैयार कर लें और रोजाना एक बार उसे चेहरे पर लगाएं। कुछ देर चेहरे को ऐसे ही रहने दें और फिर गुनगुने पानी से धो दें। कुछ दिन में ही काफी ब्लैक हेड्स कम हो जाएंगे।

आईलाइनर फैल जाता है तो अपनाएं यह वॉटरप्रूफ तरीका

महिलाओं को आईलाइनर लगाना बहुत पंसद होता है लेकिन गर्मियों में आईलाइनर के स्मज हो जाने की समस्या ज्यादातर महिलाओं को झेलनी पड़ती है। हम आज आपके लिए आईलाइनर को स्मज होने से बचाने का वाटरप्रूफ तरीका बता रहे हैं।

अपनी जगह पर ही टिका रहता है

आंखों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए महिलाएं ज्यादातर ब्लैक पेंसिल लाइनर का इस्तेमाल करती है। गर्मियों में यह अक्सर खराब हो जाता है। आपकी ऊपरी पलकों पर काजल फैल जाता है। इसलिए आईलाइनर की जगह आईशैडो का इस्तेमाल किया जा सकता है। आईशैडो ऑइली और क्रीमी नहीं होता है और अपनी जगह पर ही टिका रहता है। सबसे अच्छी बात है कि अगर फैल भी जाए तो भी बुरा नहीं लगता।

पेंसिल लाइनर की जगह लगाए आईशैडो

अपनी आंखों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए महिलाएं ज्यादातर ब्लैक पेंसिल लाइनर का इस्तेमाल करती है। गर्मियों में यह अक्सर खराब हो जाता है। आपकी ऊपरी पलकों पर काजल फैल जाता है। इसलिए आईलाइनर की जगह आईशैडो का इस्तेमाल किया जा सकता है। आईशैडो ऑयली और क्रीमी नहीं होता है और अपनी जगह पर ही टिका रहता है। सबसे अच्छी बात है कि अगर फैल भी जाए तो भी बुरा नहीं लगता।

वॉटरप्रूफ लिक्विड लाइनर

वॉटरप्रूफ लिक्विड लाइनर अक्सर लोगों को झंझट का काम लगता है। लेकिन मॉनसून में वॉटरप्रूफ लिक्विड लाइनर का इस्तेमाल अच्छा होता है। इससे ये साफ महीन लाइन सी रहती है। ये पेंसिल लाइनर की फैलता भी नहीं है।

आईशैडो के साथ पेंसिल लाइनर

आईशैडो के साथ पेंसिल लाइनर लगाने की तकनीक अक्सर मेकअप आर्टिस्ट करते रहते हैं। स्मजिंग से बचने के लिए आप पेंसिल आईलाइनर को आईशैडो के साथ मिलाकर लगाएं। आईशैडो पेंसिल, आईलाइनर के ऑइली पिगमेंट्स को लॉक कर देती है। इसके लिए आप छोटे और महीन ब्रश का इस्तेमाल कर सकती हैं।

प्राइमर लगाएं

प्राइमर एक प्रफेशनल मेकअप प्रॉडक्ट माना जाता है, जो त्वचा को एक समान करने के काम आता है। साथ ही ये मेकअप को बेस देने का काम भी करता है। प्राइमर मेकअप को स्मज होने से बचाता है। इसलिए अगर आप आंखों के लिए भारी मेकअप करने का प्लान कर रही हैं, तो पलकों पर प्राइमर भी लगा सकती है।