

# विंटर में कीजिए जमकर कसरत

एक्सरसाइज करने में आपने कभी भी लापवाही नहीं बरती है। सर्दी हो या गर्मी, हर मौसम में आप एक्सरसाइज करना पसंद करती हैं। अब जब सर्दियां शुरू होने जा रही हैं, तो जरूरी है कि आप सावधानी से वर्कआउट करें। सर्दियों में मांसपेशियों में जकडन आम है। इसके अलावा इस मौसम में हड्डियों व जोड़ों में दर्द बना रहता है। इसके लिए घर पर ही कुछ खास तरह के व्यायाम करें। आप चाहे तो घर पर ही व्यायाम के कुछ उपकरणों के जरिए भी मांसपेशियों की जकडन दूर की जा सकती है। डंबल और रबर ट्यूब से खुद को वार्मअप करें। जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए काम करते हुए कुछ मिनट का ब्रेक लें और बैठे-बैठे हाथ और पैरों के जोड़ को घुमाते रहें।

ट्रेक सूट सर्दियों के लिए गर्म ट्रेक सूट काफी अच्छा रहता है लेकिन अगर आप ठंडे क्षेत्र में रह रही हों, तो आपको थर्मल इनर पहनना चाहिए। यह पसीने को सोख लेता है। सस्ते किस्म के इनर से बचना चाहिए, क्योंकि यह वर्कआउट के दौरान बाँड़ी से चिपक जाते और पसीना ठीक से सोख नहीं पाते। इसके अलावा बाजार में

सर्दियों के लिए खासतौर पर डिजाइन किए गए ब्रांडेड वर्कआउट कपड़े व एक्सेसरीज

उपलब्ध हैं, जिन्हें आप अपने बजट के अनुसार चुन सकती हैं।

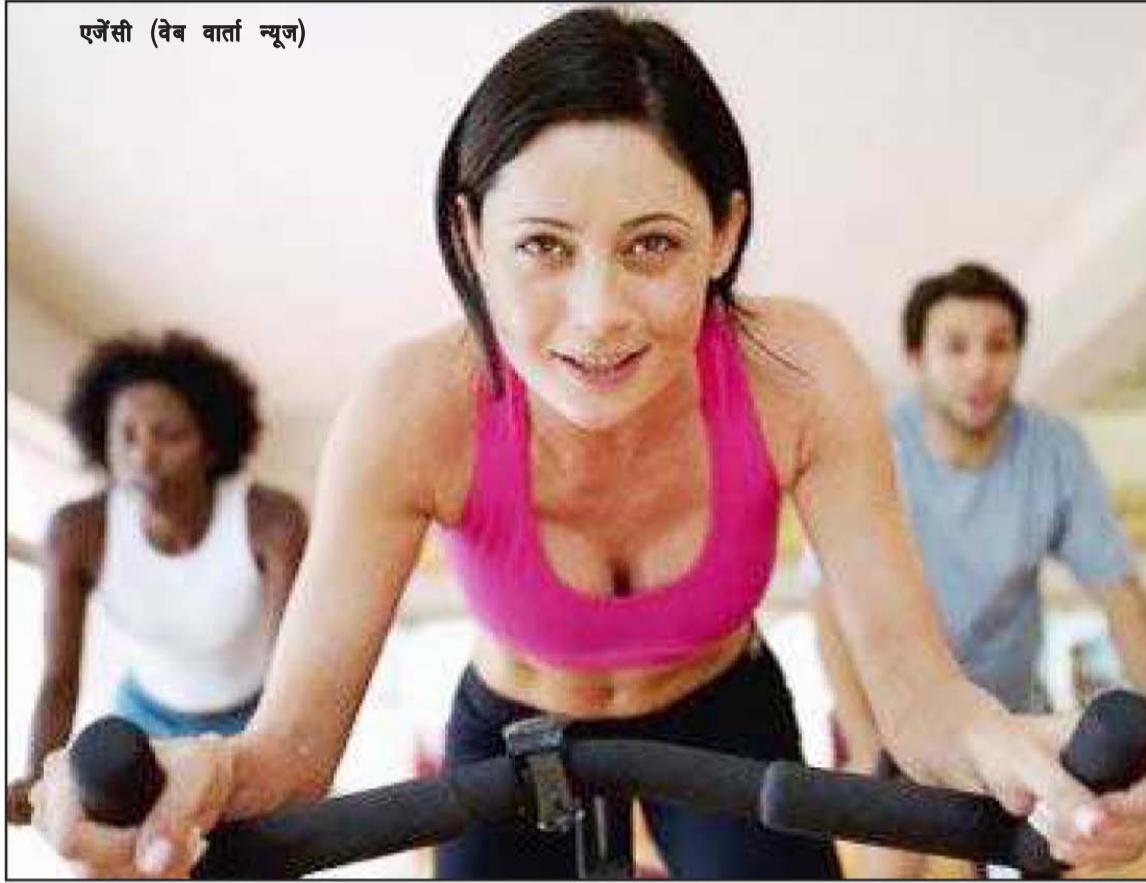
खास हो जूते सर्दियों में वर्कआउट करते समय आपके जूते गर्मियों की बजाय

एकदम अलग होते हैं, क्योंकि एक तो ठंड में मोटी और गर्म जुराबों के साथ जूते पहनने होते हैं। इसलिए आपको सर्दियों के लिए अपने सामान्य साइज से आधा या एक साइज बड़े जूते खरीदने चाहिए, ताकि आप आरामदायक ढंग से वर्कआउट कर सकें।

अगर आप खुले में वर्कआउट या फिर जॉगिंग करती हो तो आपको वॉटरप्रूफ जूते खरीदने चाहिए।

विंटर कैप आप खुले में वर्कआउट या जॉगिंग कर रही हों, तो आपको अपना सिर गर्म कपड़े या फिर किसी विंटर कैप से ढक कर रखना चाहिए, क्योंकि सिर खुला छूटने से शरीर की गर्माहट काफी हद तक खत्म हो जाती है। ऐसे में ठंड लगने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप सुबह जल्दी उठकर वर्कआउट करती हैं, तो गर्म और चमकीले कपनड पहनकर वर्कआउट करें, ताकि अंधरे में भी उनको देखा जा सके। इसके अलावा हाथों में गर्म दस्ताने, रिस्ट प्रोटेक्टर व गर्दन पर मफलर या स्कार्फ पहन सकती हैं। अंधरे में साइकिलिंग करते समय ध्यान रखें कि साइकिल पर अच्छी लाइट और रिफ्लेक्टर हो।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



## आकर्षक रूप के लिए सेहतमंद भोजन को दें तवज्जो

त्वचा में नमी बनाए रखना उसे पोषित करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है। विशेषज्ञों का कहना है कि त्वचा की चमक बरकरार रखने के लिए सेहतमंद भोजन को न छोड़ें। स्वास्थ्य एवं सौंदर्य के क्षेत्र में उपभोक्ता उत्पाद और सेवाएं प्रदान करने वाली एक कंपनी की त्वचा विशेषज्ञ ने त्वचा को कांतिमय बनाने के लिए कुछ ऐसे ही टिप्स दिए हैं :

-त्वचा को ताजा और पोषित बनाए रखने के लिए उसमें नमी बनाए रखना रोजाना की शारीरिक देखभाल का हिस्सा होना चाहिए।

पैरों और हाथों को नजरअंदाज न करें।

-जवां और कांतिमय रूप के लिए सप्ताह में दो बार शरीर की मृत त्वचा को हटाना बेहद जरूरी है। इसके लिए घर पर ही जई, शहद और चीनी के दानों को मिलाकर लेप बनाकर लगाया जा सकता है।

-ताजे फलों, नारियल पानी, रुचिरा और बादाम से परिपूर्ण संतुलित आहार लें। अन्य सेहतमंद भोज्य पदार्थ भी लें।

-त्वचा को नमी पहुंचाने के लिए घर में बनाए गए लेप लगाएं।

पपीते के गूदे और शहद को बराबर मात्रा में मिलाएं और चेहरे पर 15 मिनट उससे मसाज करें। उसके बाद ठंडे पानी से धो लें।



## सर्दियों में दिखें हॉट एण्ड स्टाइलिश

सर्दियों में कुछ ऐसा पहनें जो गर्माहट के साथ पर्सनेलिटी को भी अट्रेक्टिव लुक दें। ऐसे में खूबसूरत और फैशनबल दिखने के कई सारे ऑप्शन हैं।

ट्रेंच-विंटर लुक के लिए ट्रेंच बेस्ट ऑप्शन है और इन सर्दियों में तो इन कलरफुल मेकओवर हो गया है। इस सीजन में रेड, टैंगरीन और येलो जैसे कलर्स आ रहे हैं।

लेगिंग्स इस सीजन में लेस लेगिंग्स और न्यूड कलर्स में स्टॉकिंग्स का खूब जलवा है। अगर ब्लैक लेगिंग्स आपको डिप्रेसिंग लगती हैं, तो ग्लैम टच के लिए न्यूड कलर्स ट्राई कर



सकती हैं। इस तरह आप ठंड से स्टाइलिश भी दिखेंगी।

फिटेड निट्स- ढीले पुलोवर और

ओवरसाइज वाले स्वेटर को इस सीजन में बाय कह दें। इसकी बजाय फिटेड निटवेयर पहनें, जो आपके कर्व्स को हाइलाइट करे। फंडा यही है कि सर्दियों में भी आपके कर्व्स बखूबी दिखने चाहिए। यह स्टाइल आप डे या नाइट, कभी भी कैरी कर सकती हैं।

हैट्स व कैप्स- अगर कानों में आपको खूब ठंड लगती है, तो वुलन कैप्स कैप्स आपको इससे बचा सकती हैं। फिर इससे हैप लुक भी आता है।

इसमें न्यूट्रल कलर चूज करने हैं, तो ग्रे और चॉकलेट ब्राउन के ऑप्शन पर जा सकती हैं। थोड़ा बोल्ड स्टाइल चाहिए, तो कलरफुल हैट पहन सकती हैं। इसमें रेड, पर्पल और ब्लू टॉप चॉइस हैं।

## लो आ गई गुलाबी सर्दी ...

सर्दी आने में अब बस कुछ ही दिन बाकी रह गए हैं ठंडी बढ रही है। वैसे तो अगर



आपसे पूछा जाए कि आपको मौसम में गरमा गरम पकौडो के साथ यदि चाय ना पी जाए तो सारा मजा किरकिरा समझो। चाय चाहे काली हो या फिर नींबू वाली, हर चाय का अपना अलग स्वाद और लाभ होता है। भारत में लोगों की दिन की शुरुआत केवल चाय ये ही होती है। हर राज्य में अलग-अलग प्रकार की चाय का अपना ही महत्व है, तो आइये देखते हैं कुछ प्रकार की स्वादिष्ट चाय-

ब्लैक टी कई लोगों को बिना दूध यानी की काली चाय पीने की आदत होती है। यह ना तो मोटापा बढ़ाती है और ना ही पाचने में समय लेती है। आप चाहे जितने कप आराम से पी सकते हैं वो भी बिना चिंता के। अदरक वाली चाय इस बदलते मौसम में गला खराब होना या फिर सर्दी लगना आम बात है, लेकिन अगर आप अदरक वाली चाय पियेंगे तो आप इन से बच सकते हैं। अदरक में औषधीय गुण होते हैं जो आपको सर्दी-जुखाम से बचाएंगे।

मसाला चाय मसाला चाय में कई तरह के मसाले जैसे, इलायची, काली मिर्च, लौंग और दालचीनी मिलाया जाता है। इस चाय को पीने से तुरंत ऊर्जा प्राप्त होती है।