୧୩-୧୯ ଜୁଲାଇ, ୨୦୨୫

ସକାଳ
THE SAKALA

ରବିବାର

ସିନ୍ଦୂରା

- ବ୍ୟାୟାମଶାଳା
- ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ
- ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଜିମ୍
- ଜିମ୍ ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍
- ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ପୋଷାକ

ଜିମ୍ କଲ୍‌ଚର୍

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ । ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷଙ୍କ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରି । ସଂପ୍ରତି ଅସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନାନା ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ତେଣୁ ଯୁବପିଢ଼ି ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ପାଇଁ ଜିମ୍ ବା ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ନିୟମିତ ଝାଳ ବୁହାଉଛନ୍ତି । ସହରବାସୀ ହୁଅନ୍ତୁ କି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଲୋକେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେଲେଣି । ତେବେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସହରାଞ୍ଚଳ ଲୋକେ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସେମାନେ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଯୁବପିଢ଼ି ଜିମ୍ ବା ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ଉପକରଣରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି । ଆଉ ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଅଭିଜ୍ଞ ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟାମ ନ କଲେ, ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା ଲୋକେ ଏଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ । ଆଜିକାଲି ଭୁବନେଶ୍ୱରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ଓପନ୍ ଏୟାର୍ ଜିମ୍ ବା ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାର ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ହେଲାଣି । ସହରର ପାର୍କ ହେଉ ବା ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ ବା ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ଉପଲବ୍ଧ । ଯେଉଁଠି ଲୋକେ ମାଗଣାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପାଇପାରୁଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ମଣିଷର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଜିମ୍ ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ପାଲଟିଗଲାଣି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଜିମ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା, ଜିମ୍ ଉପକରଣ, ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା, ଜିମ୍ ପାଇଁ ଡାଏଟ୍, ଜିମ୍ ପୋଷାକ ଆଦିକୁ ନେଇ ଏଥର 'ସିନ୍ଦୂରା'ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା: **ଜିମ୍ କଲଚର୍**

ପ୍ରସ୍ତୁତି 'ସକାଳ' ବ୍ୟୁରୋ

କେମିତି କଟିବ ସପ୍ତାହ

ମେଷ

ରବିବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ଓ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ଦେଖାଦେବ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟସଫଳ, ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର ହେବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ସଞ୍ଚୟ, ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରହିବେ । ଶନିବାରରେ ଦୂରଯାତ୍ରା, ବ୍ୟବସାୟରେ ପରିଶ୍ରମ ମୁତାବକ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ।

ବୃଷ

ରବିବାରରେ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ବୃଦ୍ଧି, ସୁଖ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ଅର୍ଥପ୍ରାପ୍ତି, କାର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧି, ରାଜନୀତିରେ ସୁନାମ ପାଇବେ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ପରିଶ୍ରମୀ, ସଫଳ ହେବେ । ଶନିବାରରେ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରହିବେ । ବ୍ୟବସାୟରେ ଲାଭବାନ ହେବେ ।

ମିଥୁନ

ରବିବାରରେ ବହୁ ପରିଶ୍ରମ କରି ସଫଳତାପ୍ରାପ୍ତି, ଦୂରଯାତ୍ରା କରି ପାରନ୍ତି । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ପ୍ରସନ୍ନତା, ଅତିଥିଙ୍କ ଆଗମନ ହୋଇପାରେ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ସମସ୍ୟା ଘେରରେ ରହିବେ । ଶନିବାରରେ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି, ବ୍ୟବସାୟରେ ଉତ୍ତମ ଲାଭ ମିଳିବ ।

କର୍କଟ

ରବିବାରରେ ସୁଖଶାନ୍ତି, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଆଗମନ ହୋଇପାରେ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ଅଶାନ୍ତି, ଦ୍ରବ୍ୟହାନି, ଆର୍ଥିକ ଚାପ ରହିବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ଅସ୍ଥିରତା, ବ୍ୟୟବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଶନିବାରରେ ପ୍ରସନ୍ନତା, ବ୍ୟବସାୟିକ ଲାଭ ମିଳିବ ।

ସିଂହ

ରବିବାରରେ ଉଚ୍ଚଆଶା ସଫଳ ହେବ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ବ୍ୟସ୍ତତା, ଦୂରଯାତ୍ରା, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ହର୍ଷୋଲ୍ଲାସ, ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶରେ ଯୋଗ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଶନିବାରରେ ଉଦାରତା, ସମସ୍ୟା, ବ୍ୟବସାୟ ମାନ୍ଦା ରହିବ ।

କନ୍ୟା

ରବିବାରରେ ଅର୍ଥଚିନ୍ତା, ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହ ମନାନ୍ତର ରହିବ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚସମ୍ମାନ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ବନ୍ଧୁ ସହଯୋଗ, ଅର୍ଥିକ ଯୋଜନା ଫଳପ୍ରସୂ ହେବ । ଶନିବାରରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି, ବ୍ୟବସାୟିକ ସମସ୍ୟା ରହିବ ।

ତୁଳା

ରବିବାରରେ କର୍ମତତ୍ପର, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଦେଖାଦେବ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ ବୁଧବାରରେ ଦ୍ରବ୍ୟାଦି ଲାଭ, ଆର୍ଥିକ ଉନ୍ନତି ହେବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ଶତ୍ରୁବୃଦ୍ଧି, ଚୌରାଦି ଭୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଶନିବାରରେ ଅସହଯୋଗ ଓ ବ୍ୟବସାୟ ମନ୍ଥର ରହିବ ।

ବିଛା

ରବିବାରରେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ ଓ ସୁଖଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତି । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ଆର୍ଥିକ ଚାପ, ବନ୍ଧୁମନାନ୍ତର ଦେଖାଦେବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ସୁଖସମ୍ମାନ, କାର୍ଯ୍ୟସିଦ୍ଧି ହେବ । ଶନିବାରରେ ପ୍ରଶଂସାଭାଜନ, ବ୍ୟବସାୟିକ ସଫଳତା ମିଳିବ ।

ଧନୁ

ରବିବାରରେ ଚଳଚଞ୍ଚଳ, ଭ୍ରମଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ କୌଣସି ବିଷୟକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତା, କାର୍ଯ୍ୟମନ୍ଥର ରହିବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ଦୃଢ଼ମନା, ଅର୍ଥପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ । ଶନିବାରରେ ସୁଖସମ୍ମାନ ପ୍ରାପ୍ତି, ବ୍ୟବସାୟରୁ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଫଳ ମିଳିବ ।

ମକର

ରବିବାରରେ ଶତ୍ରୁବୃଦ୍ଧି, କାର୍ଯ୍ୟହାନି, ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ସମସ୍ୟା ବହୁଳ, ବିରୋଧାଭାସ ଦେଖାଦେବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ସୁଖସମ୍ମାନ, ଉତ୍ତମ ଆୟ ହେବ । ଶନିବାରରେ ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷୀ, ବ୍ୟବସାୟିକ ଉନ୍ନତି ହେବ ।

କୁମ୍ଭ

ରବିବାରରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଉନ୍ନତି, ଭ୍ରାତୃଭଗ୍ନୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ମିଳିବ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ଚଳଚଞ୍ଚଳ, ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ରହିବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ଚିନ୍ତାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ରହିବ । ଶନିବାରରେ ଅର୍ଥପ୍ରାପ୍ତି, ବ୍ୟବସାୟିକ ସଫଳତା ମିଳିବ ।

ମୀନ

ରବିବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟମନ୍ଥର, ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ରହିବେ । ସୋମ, ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧବାରରେ ପରିଶ୍ରମର ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି, ଆର୍ଥିକ ସୁଧାର ଆସିବ । ଗୁରୁ, ଶୁକ୍ରବାରରେ ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗରୁ ଉପାର୍ଜନ କରିବେ । ଶନିବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟହାନି, ବ୍ୟବସାୟିକ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ ।

ନନ୍ଦିଘୋଷ ନେଟୱର୍କ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍
ଇଡ୍‌କୋ ପ୍ଲଟ୍ ନଂ: ୯୦ - ୯୧, ଭଗବାନପୁର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୯
ଇ-ମେଲ୍ : feature@thesakala.com

ବ୍ୟାୟାମଶାଳା

ବର୍ତ୍ତମାନ ଅସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ରହିବା ପାଇଁ ଯୁବପିଢ଼ି ଜିମ୍ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁବକ ବା ଯୁବତୀଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଅନେକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି । ଜିମ୍ ବା ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ଯିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଫେସନ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଗଲାଣି । ଲୋକଙ୍କ ଚାହିଦା ଅନୁଯାୟୀ ଛୋଟ ବଡ଼ ସହରଗୁଡ଼ିକରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜିମ୍ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଉଛି । ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ଜିମ୍ ମାଲିକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅଫର୍ ମଧ୍ୟ ରଖୁଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କର୍ମଜୀବୀ ପୁରୁଷ, ମହିଳା ସମସ୍ତେ ଜିମ୍ ଯାଇ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସହିତ ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ଓ ସୁନ୍ଦର ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଯଦି ଜଣେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଜିମ୍‌ରେ କିଛି ଭୁଲ୍ ପଦକ୍ଷେପ ହୁଏତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ତେଣୁ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଭିଜ୍ଞ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା ।

ବ୍ୟାୟାମଶାଳାର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ କାମ ଲ୍ୟାପଟପ୍ ଓ ମୋବାଇଲରେ ହୋଇଯାଉଛି । ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କମି ଯାଉଛି । ତେଣୁ ଶରୀର ମୋଟାପା, କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ, ରକ୍ତଚାପ, ଥାଇରଏଡ୍, ମଧୁମେହ, ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ଦୈନିକ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ, ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଯଦି କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିପାରୁନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଜିମ୍‌ରେ ଯୋଗଦାନ କରିବା ଉଚିତ । ଘର ଅପେକ୍ଷା ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ । ଜିମ୍‌ରେ ଯୋଗଦେବା ଫଳରେ ବ୍ୟାୟାମ ମଣିଷ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟ ସରଣୀରେ ଏକ ଅଂଶ ପାଲଟି ଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଘରେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସୁବିଧାରେ କରିପାରିବେ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ମଣିଷ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ ସବୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇପାରିଥାଏ । ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ଆସିଥାଏ । ମନ ଭିତରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଜିମ୍ ପାଇଁ ବୟସ ସୀମା

ବର୍ତ୍ତମାନ ଟିନଏଜରଙ୍କ ଭିତରେ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ କ୍ରେଜ୍ ଅଧିକ ବଢୁଛି । ସିକ୍ସ ପ୍ୟାକ୍, ଏଇଟ୍ ପ୍ୟାକ୍, ଏବ୍ସ, ମସଲ୍‌ସ ପାଇଁ ଯୁବକମାନେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଜିମ୍‌ରେ ଝାଳ ବୁହାଉଛନ୍ତି । କେବଳ ଯୁବକମାନେ ନୁହଁନ୍ତି, ଜିରୋ ଫିଗର୍ ଏବଂ ସ୍ଲିମ୍ ଲୁକ୍ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଭୂତ ସବାର ହୋଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ଯୁବ ପିଢ଼ି କମ୍ ବୟସରୁ ଜିମ୍ ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ତେବେ କମ୍ ବୟସରୁ ଯିବା ବିପଜ୍ଜନକ ଅଟେ । ଠିକ୍ ବୟସରେ ଜିମ୍ ଗଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଜିମ୍ ଯିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୧୬-୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଜିମ୍ ଯିବା ନିରାପଦ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଏହି ବୟସରେ ଶରୀରର ବିକାଶ ପ୍ରାୟ ପୂରା ହୋଇଥାଏ । ଓଜନ ଟେକିବା ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ ନିମନ୍ତେ ଶରୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କମ୍ ବୟସରୁ ଜିମ୍ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏପରିକି ଆଘାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଏହା ସହିତ ପାୱାରଲିଫ୍ଟିଂ କରିବା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ବିପଦ ରହିଛି ।

ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ସତର୍କ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଭିତରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହେବ, ନିଜ ଶରୀରକୁ କିଭଳି ତିଆରି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଏକ ଭଲ ଜିମ୍‌କୁ ଚୟନ କରିବା ପରେ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ବାଛିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇପାରିବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଥମ ଥର ଜିମ୍ ଯାଉଥିଲେ, ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଜିମ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ଜାଣି ନେବା ଉଚିତ । ଆରମ୍ଭରୁ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜିମ୍ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ

ସମସ୍ତେ ଚାହାଁନ୍ତି ନିଜ ଶରୀରକୁ ସ୍ଲିମ୍ ଓ ଫିଟ୍ ରଖିବାକୁ । ତେଣୁ ଆଜିକାଲି ଯୁବପିଢ଼ିଠାରୁ ବୟସ୍କଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଅନେକେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟକୁ ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ରୁହନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଠିକ୍ ସମୟ ସକାଳ ନା ସନ୍ଧ୍ୟା! କେହି କେହି କହନ୍ତି ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ସକାଳ ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ଆଉ କେହି କେହି କୁହନ୍ତି ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଅଧିକ ଫୁର୍ତ୍ତି ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ପ୍ରକୃତରେ କେଉଁ ସମୟରେ ଜିମ୍ ବା ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ତାହା ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସକାଳେ ଜିମ୍ ଯିବା କେତେ ଫଳପ୍ରଦ

ସକାଳ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପୂରା ଦିନ ଶରୀର ଫୁର୍ତ୍ତି ଓ ସତେଜ ରହିଥାଏ । କାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଶରୀରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ସହିତ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସକାଳ ସମୟରେ ଖାଲି ପେଟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଜମାଟ ହୋଇଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଶକ୍ତି ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଏହା ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ସକାଳୁ ଶୀଘ୍ର ଉଠି ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି, ତେବେ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । ଯଦି ଆପଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଜିମ୍‌କୁ ଯାଉଛନ୍ତି,ତେବେ ଶୀଘ୍ର ସକାଳୁ ଉଠି ଜିମ୍ ଯିବା ଉଚିତ । କାରଣ ସକାଳୁ ଜିମ୍‌ରେ ଭିଡ଼ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣକୁ ବିନିଯୋଗ କରି ଠିକ୍ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟମକୁ ଶେଷ କରିପାରିବେ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ

ଜିମ୍‌ରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଯଦି କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ,ତେବେ ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ତାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ । ସମସ୍ୟାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ପ୍ରଶିକ୍ଷକ କେଉଁ କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହେବ, ତାହା ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହେବ ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ

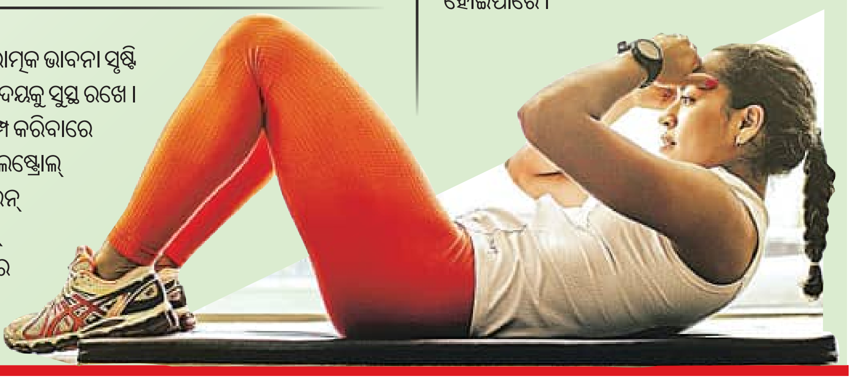
ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜିମ୍ ଏକ ବିକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମ । ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ସପ୍ତାହରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପ୍ରାୟ ୩୦ ମିନଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ଯାହା ଫଳରେ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଲାଭ ପାଇପାରିବେ । କାରଣ ଜିମ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଭଳି ପ୍ରତିଦିନ ୫୦୦ରୁ ୩୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ହ୍ରାସ କରିପାରିବେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଜନ ହ୍ରାସ, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଅଧିକ ଲୋକ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ।

ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏଣ୍ଡୋଫିନ୍ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ମାନସିକ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଭଳି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଚାଲିବା, ସାଇକଲ ଚଳାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟର ଗତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

ହୃଦ୍‌ଘାତ ସମ୍ଭାବନା କମ୍

ଜିମ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ଜନିତ ରୋଗ ଓ ହୃଦ୍‌ଘାତ ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ । ରକ୍ତ ଚାପ ଠିକ୍ ରହିଥାଏ । ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଜିମ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ସତରେ ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ହୃଦୟକୁ ଭଲ ପମ୍ପ କରିବାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିଥାଏ । ଶକ୍ତି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ସ୍ତରକୁ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ । ସେହିପରି ହେଲ୍‌ଥ ଲାଇନ୍ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀର ଫୁଲା ଅଂଶକୁ କମ୍ କରିବା ସହିତ ପୁରୁଣା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷର ଉଚ୍ଚସ୍ତର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଓ ତାକୁ ପାଇବାକୁ ଅନ୍ତତଃ ଅବସର ଦିଏ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପାଇବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା । ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା

'ନ୍ୟାସନାଲ ଇନ୍ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ଅଫ୍ ହେଲ୍ଥ' ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ହାଡ଼ କ୍ଷୟକୁ ରୋକିବାରେ ଏହା ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଓଜନ ଉଠାଇବାରେ କଷ୍ଟ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବା, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବା ସହିତ ମନ ଫୁର୍ତ୍ତି ରହୁଥିବାରୁ ମଣିଷର ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଭଲ ନିଦ ହେବା

ନିୟମିତ ଭାବେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଭଲ ନିଦ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ୩୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଯଦି ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରିରେ ଶୋଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଶୋଇବାର ଦୁଇ / ତିନି ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ମାଇଟୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ ତିଆରି ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶ୍ୱାସରେ ନେଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଉପଯୋଗ କରି କୋଷିକାକୁ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେଣୁ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଯେତେ ମାଇଟୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ ହେବ, ତାହା ଶରୀରରେ ସେତେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଭଣ୍ଡାର ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ଯାହାକୁ ସରଳ ଭାଷାରେ କୁହାଯିବ – ଜଣେ ମଣିଷ ଯେତେ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ, ସେତେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ ।

ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସହାୟକ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆସିଥାଏ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଟାଇପ୍-୨ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କର୍କଟ ରୋଗ, ଅବସାଦ, ଚିନ୍ତା, ମାନସିକ ବିକୃତି ଆଦି ପୁରୁଣା ରୋଗଗୁଡ଼ିକକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ ଜଟିଳ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ସପ୍ତାହରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସହଜ ଓ ସରଳ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଓ ଅବସାଦ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ ବିଶେଷ କରି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଲାଭ ସହିତ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ ।

ଜିମ୍ ପାଇଁ ସତର୍କତା

ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଯଦି ଭୁଲ ପଦ୍ଧତିରେ ବା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟମ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରିକି କେତେକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା

ଭୁଲ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠି ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି କାନ୍ଧ ଉପରେ ଏହାର ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ପୋଜିସନ୍ ଓ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ନଚେତ ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ ।

ହୃଦ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା

ଜିମ୍‌ରେ ବହୁତ ଅଧିକ ହୃଦ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ହୃଦ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜି ପାରେ । ଯଦି ପୂର୍ବରୁ ହୃଦ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କିଛି ସମସ୍ୟା ଥାଏ, ତେବେ ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରି । ଏହା ସହିତ ନିଜ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ସୀମା ଭିତରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍

ଅଧିକ ସମୟ ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମି ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହାକୁ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ବା ନିର୍ଜଳୀକରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେବା ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫଳରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିବ ନାହିଁ ।

ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଜିମ୍‌ରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଫଳରେ ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଓଜନ ଉଠାଇବା ସହିତ ଏହାର ସମୟ ସୀମା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଲିଗାମେଣ୍ଟରେ କ୍ଷତି

ଜିମ୍‌ରେ ଯଦି ଭୁଲ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଓଜନ ଉଠାଇବା ବା ହଠାତ୍ ମୋଡ଼ି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଲିଗାମେଣ୍ଟକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିପାରେ । ଫଳରେ ଦେହରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଫୁଲା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏପରିକି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଓଜନ ନଉଠାଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା । ପୂର୍ବରୁ ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ଓ ସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହଯୋଗ ନେବା ଦରକାର । ସେହିପରି ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ । ଫଳରେ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଗଣ୍ଠି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଉଠିବ । ସେହିପରି ନିଜର ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଓ ପରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଆରାମ କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିବା ଦରକାର ।

ଜିମ୍ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକାରକ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଭିଜ୍ଞ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଫଳରେ ଜିମ୍ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳପ୍ରଦ ହେବ । ■

ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ

ପ୍ରଥମ ଥର ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଜିମ୍ ଉପକରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ପ୍ରଥମେ କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଉପକରଣ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଜିମ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ପକରଣର ନାମ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜାଣିବା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ବ୍ୟାୟାମ ନିମନ୍ତେ ବାରବେଲ୍ ଓ ଡମ୍ବେଲଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କାର୍ଡିଓ ମେସିନ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଉପକରଣ ଜିମ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ । ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ସରଞ୍ଜାମଗୁଡ଼ିକକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣକୁ ନେଇ ଏଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିବେଦନ ।

ବାରବେଲ୍

ବାରବେଲ୍ ଏକ ସିଧା ବାର୍‌ର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଓଜନ ପ୍ଲେଟ୍ ଲାଗିଥାଏ । ବାରବେଲ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶକ୍ତି ତାଲିମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ପ୍ରକାର ହେଉଛି ଅଲିମ୍ପିକ୍ସ ବାରବେଲ୍ । ସେଭଳି ସ୍କ୍ୱାଟ୍ ବାର୍, ଟ୍ରାପ୍ ବାର୍, ପାୱାରଲିଫ୍ଟିଂ ବାର୍ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବାର୍ ରହିଛି । ବ୍ୟାୟମ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପକରଣ । ଏହି ଉପକରଣରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ରହିଥାଏ ।

ୱେଟ୍ ପ୍ଲେଟ୍

ୱେଟ୍ ପ୍ଲେଟ୍ ବା ଓଜନ ପ୍ଲେଟ୍ ହେଉଛି ଏକ ବଡ଼ ଗୋଲାକାର ପ୍ଲେଟ୍ । ବିଭିନ୍ନ ଓଜନର ଏହି ପ୍ଲେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଥାଏ । ୨.୫ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୪୫ ପାଉଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଓଜନ ଥାଏ । ଏହି ଓଜନିଆ ପ୍ଲେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ବାରବେଲ୍ ଏବଂ ମେସିନ୍ ଉପରେ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁଠି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ରବର, ଷ୍ଟିଲ୍, ଲୁହା ଆଦି ସାମଗ୍ରୀରେ ଏହା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ଲେଟ୍ ଲଗାଉଥିବା ୱେଟ୍ ମେସିନ୍ ବା ବାରବେଲ୍‌ରେ ଏହାକୁ ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଓଜନିଆ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଲ୍ ବା କଣା କରାଯାଇଥାଏ ।

ସ୍କ୍ୱାଟ୍ ର୍‌ୟାକ୍

ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବା ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଉପକରଣ ସଂପର୍କରେ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ସାଇଜ୍‌ର ଥାଏ । ଜିମ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଶକ୍ତି ତାଲିମ ଉପକରଣ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଥମ ହେଉଛି ପାୱାର୍ କେଜ୍ । ଏହା ସ୍କ୍ୱାଟ୍ ର୍‌ୟାକ୍ ନାମରେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ । ଏହି ର୍‌ୟାକ୍‌ର ଚାରୋଟି ପୋଷ୍ଟ ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବାରବେଲ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଉପକରଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସ୍କ୍ୱାଟ୍ ର୍‌ୟାକ୍ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାୟ ୪୮ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ଓ ୭.୫ ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚତାର ରହିଥାଏ । ଏହି ଉପକରଣରେ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ମାଂସପେଶୀ ଆକୃତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ମାଂସପେଶୀର ସହନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଡମ୍ବେଲ

ଜିମ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଶକ୍ତି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଉପକରଣ ମଧ୍ୟରେ ଡମ୍ବେଲ ଅନ୍ୟତମ । ଡମ୍ବେଲ ରବର, ଧାତୁ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଦୁଇଟି ମୁଣ୍ଡ ଥାଏ ଓ ମଝିରେ ଏକ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ୧ ପାଉଣ୍ଡରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୧୦୦ ପାଉଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଓଜନର ଡମ୍ବେଲ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇଥାଏ । ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ମାଂସପେଶୀକୁ ସଶକ୍ତ କରିବାରେ ଏହାର ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଲାଟ୍ ପୁଲ୍‌ଡାଉନ୍ ମେସିନ୍

ପିଠିର ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଲାଟ୍ ପୁଲ୍‌ଡାଉନ୍ ମେସିନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ବିଶେଷ କରି ଏହା ଏକ ଶକ୍ତି ତାଲିମ ମେସିନ୍ ଅଟେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ପିଠିର ବିକାଶ ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ । ଏହି ମେସିନ୍‌ରେ ବସି ବାର୍‌କୁ ତଳକୁ ଟାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଫଳରେ ଶରୀର ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ । ବଡ଼ ଶରୀର ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପିଠିର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ମେସିନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚେଷ୍ଟ ପ୍ରେସ୍ ମେସିନ୍

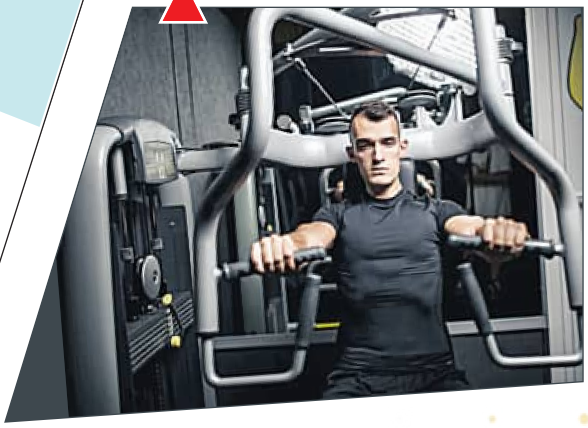
ଶରୀର ଓ ଛାତିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟ ପ୍ରେସ୍ ମେସିନ୍ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ । ଏହି ମେସିନ୍ ବେଞ୍ଚ ପ୍ରେସ୍‌ର ନକଲ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଞ୍ଚ ଉପରେ ବସିବା ବଦଳରେ ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଆଗ ଓ ଉପରକୁ କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ଆପଣ ବାରବେଲ୍‌କୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବାରୁ ମୁକ୍ତି ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ନିୟମିତ ବେଞ୍ଚ ପ୍ରେସ୍‌ର ଏହା ଏକ ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ ।

ପୁଲ୍-ଅପ୍ ବାର୍

ପୁଲ୍-ଅପ୍ ବାର୍ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ । ଏହି ଉପକରଣକୁ କବାଟ ବା କାନ୍ଥ ଉପରେ ଲଗାଇ ପାରିବ । ଟାଣିବା ପାଇଁ ଯେମିତି ସୁବିଧା ହେବ, ସେଭଳି ଏହାର ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେମିତି ଭୂମିରେ ନପଡ଼ିବେ, ସେଥିପାଇଁ ସତର୍କତା ସହିତ ଏହାର ବାର୍‌କୁ ଟାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଜିମ୍ ଅପେକ୍ଷା ଘରେ ସୁବିଧାରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ ।

ୱାର୍କଆଉଟ୍ ମିରର୍

ୱାର୍କଆଉଟ୍ ମିରର୍ ବା ବ୍ୟାୟାମ ଦର୍ପଣ ହେଉଛି ଏଭଳି ଏକ ଦର୍ପଣ, ଯାହା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ୱାର୍କଆଉଟ୍ ମିରର୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ମାର୍ଟ ଦର୍ପଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ବ୍ୟାୟାମର ଶୈଳୀ ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ଏଭଳି ୱାର୍କଆଉଟ୍ ମିରର୍‌ର ମୁଖ୍ୟ କାମ ।



ଲେଗ୍ ପ୍ରେସ୍ ମେସିନ୍

ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଲେଗ୍ ପ୍ରେସ୍ ମେସିନ୍ ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ବସିବା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଲେଗ୍ ପ୍ରେସ୍ ମେସିନ୍ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ । ବିନା କୌଣସି ସହଯୋଗରେ ଏଥିରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରିକି ଗୋଡ଼ ତଳ ଶକ୍ତ, ସନ୍ତୁଳନ, ସ୍ଥିରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

ସସ୍ପେଶନ୍ ଟ୍ରେନର୍

ସସ୍ପେଶନ୍ ଟ୍ରେନର୍ ହେଉଛି ଏଭଳି ଏକ ପଟିର ସେଟ୍, ଯାହା ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାର ଉପଯୋଗ ବଡିୱେଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହି ପଟିଗୁଡ଼ିକକୁ କାନ୍ଥ ବା କବାଟର ଫ୍ରେମ୍ ଉପରେ ଶକ୍ତ ଭାବରେ ଲଟକାଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ଆଉ ଯେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ, ସେଇ ଅନୁଯାୟୀ ଲମ୍ବକୁ ସେଟ୍ କରିବା ଉଚିତ । ସନ୍ତୁଳନ ରଖି ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇଥାଏ । କୌଣସି ଓଜନ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟେ ।

ଡିପ୍ ଷ୍ଟେସନ୍

ଟ୍ରାଇସେପ୍ସର ଶକ୍ତିକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଡିପ୍ ଷ୍ଟେସନ୍‌ର ଉପଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଡିପ୍ ଷ୍ଟେସନରେ ଅଲଗା ଅଲଗା ୟୁ–ଆକାରର ବାର୍ ଥାଏ । ଏହା ଉପରେ ଭାର ଦେଇ ଡିପ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଟ୍ରାଇସେପ୍ସର ଉପଯୋଗ କରି ତଳ ଓ ଉପର ହୋଇ ଉଠିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶରୀର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ ।

ଟ୍ରାପ୍ ବାର୍

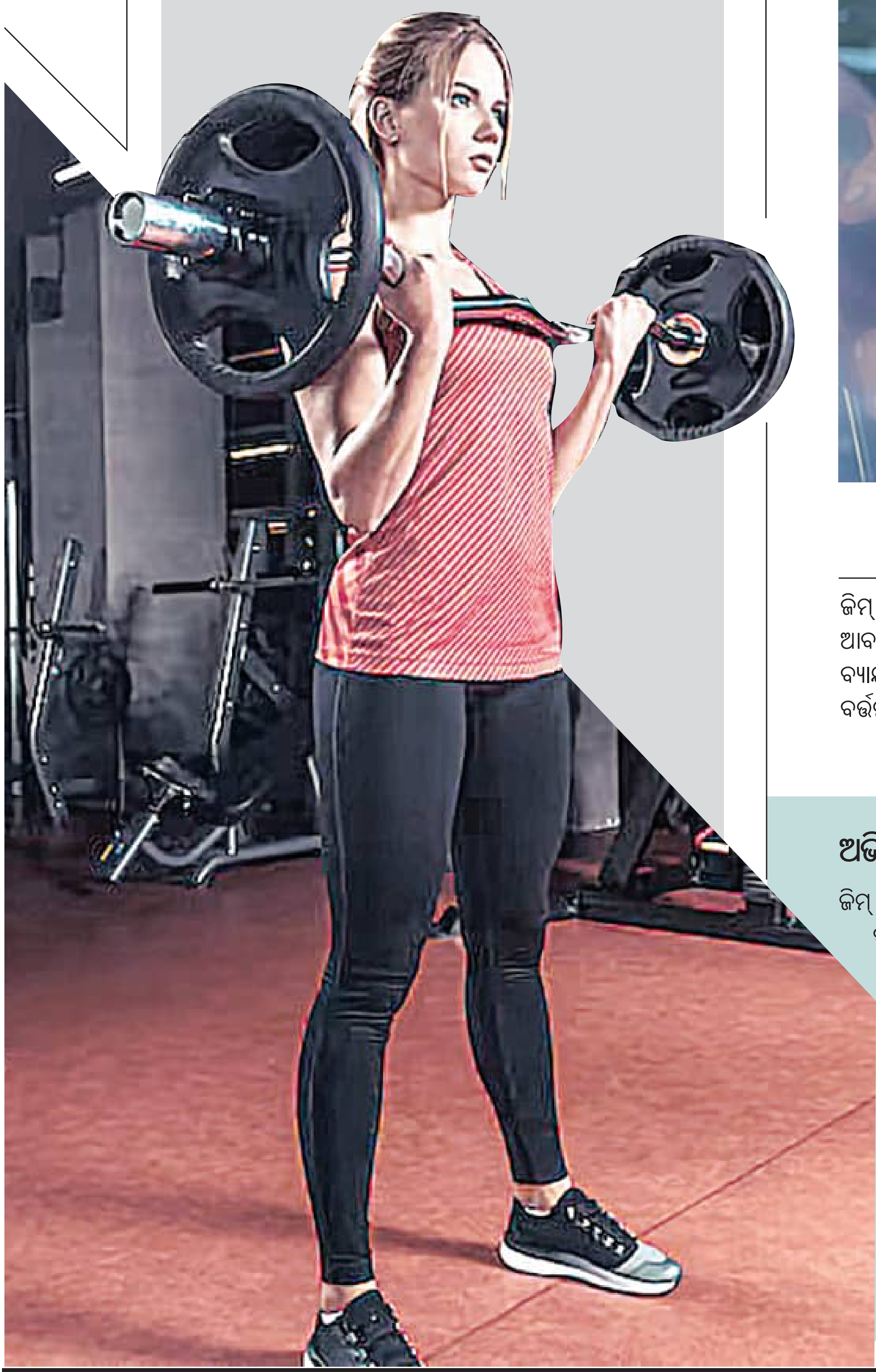
ଟ୍ରାପ୍ ବାର୍‌କୁ ହେକ୍ସ ବା ହେକ୍ସାଗୋନାଲ୍ ବାର୍ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ବିଶେଷ ବାରବେଲ୍ । ଯାହା ଷଡ଼ଭୁଜ୍ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଭିତରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । ଏହାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଓଜନଦାର ପ୍ଲେଟ୍ ଲଗା ଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିହେବ । ଟ୍ରାପ୍ ବାର୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ତଳ ପିଠି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ଶରୀର ଓ ମନ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ରହିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ

ଜିମ୍ ବା ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମସରଞ୍ଜାମରହିଥାଏ ।ଯାହାକୁଉପଯୋଗ କରି ଲୋକେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି । ୱେଟ୍ ବେଞ୍ଚ, କେଟଲ୍ ବେଲ୍, ଲେଗ୍ କର୍ଲ ମେସିନ୍, ଲେଗ୍ ଏକ୍ସଷ୍ଟେସନ୍ ମେସିନ୍, ସ୍ମିଥ୍ ମେସିନ୍, ଫିଂଚର୍ କର୍ଲ ବେଞ୍ଚ,ରସି ଡିଆଁ , ଅଣ୍ଡାକାର ମେସିନ୍, ବ୍ୟାୟାମ୍ ବାଇକ୍, ଏୟାର୍ ବାଇକ୍, ସିଢ଼ି ଷ୍ଟେପର୍, ପେଗ୍ ବୋର୍ଡ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ସରଞ୍ଜାମ ରହିଛି । ତେବେ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରି । ନଚେତ୍, ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଜିମ୍

ବର୍ତ୍ତମାନର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ସହ ଖାପଖୁଆଇ ଫିଟ୍ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଜିମ୍ ଯିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଏବେ ଏକ ପ୍ରକାର ଫ୍ୟାସନରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କଠୁ ନେଇ ବୟସ୍କଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଜିମ୍ ମୋହରେ । କମ୍ ସମୟରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ପାଇବାର ନିଶା ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କୁ ଘାରିଛି । ଏଥି ପାଇଁ ଜିମ୍ ଯାଇ ଲୋକେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ପରିଶ୍ରମ କରି ଝାଳ ବୁହାଉଛନ୍ତି । ତେବେ ଅନେକ ସମୟରେ ଜିମ୍ ନିଶା କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ପାଲଟୁଛି । ସେହିପରି କିଛି ଲୋକ ଜିମ୍ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକର ଭୁଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଜିମ୍‌କୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କେଉଁ ସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ତାକୁ ନେଇ ଏହି ଉପସ୍ଥାପନା ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା

ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଜିମ୍‌ରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ତାହା ଜାଣିପାରିବେ। କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ମଧୁମେହ ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ। ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିବା ଲୋକ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି। ଏଥିସହ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟମ କରିବା ଉଚିତ।

ଅଭିଜ୍ଞ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ

ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଜିମ୍ ଟ୍ରେନର୍ ବା ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସାର୍ଟିଫାଏଡ୍ ଟ୍ରେନର୍ ଥିବା ଜିମ୍‌ରେ ନାମ ଲେଖାନ୍ତୁ। ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇ ଥର ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ। ସବୁବେଳେ ହାଲୁକା ଏବଂ ଓଜନିଆ ବ୍ୟାୟାମ ମିଶାଇ କରିବା ଭଲ। ସେହିପରି ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ଶରୀରର ଲିମିଟେସନ୍ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ।

ଜିମ୍ ଯିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

କେଉଁ କାରଣ ପାଇଁ ଜିମ୍ ଯାଉଛନ୍ତି, ପ୍ରଥମେ ତାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ। ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ କି ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ତାହା ମନେ ରଖନ୍ତୁ। ନିଜର ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତେବେ ୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଜିମ୍ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କୁହନ୍ତି।

ଜିମ୍ ଚୟନ

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ସଠିକ୍ ଜିମ୍ ଚୟନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତେବେ ଜିମ୍‌ରେ କେଉଁ ଉପକରଣ ରହିଛି, ତାହା ଜାଣିବା ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏଥିସହ ନିଜ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଟ୍ରେନର୍ ବାଛିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ। କେବଳ ସାର୍ଟିଫାଏଡ୍ ଟ୍ରେନର୍ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଠିକ୍ ଭାବେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବେ।

ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର

ଜିମ୍‌ରେ ଥିବା ସବୁ ଉପକରଣରେ ଅଳ୍ପ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲେ ତାହାକୁ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଜିମ୍‌ରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ।

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅନୁଚିତ

କିଛି ଲୋକ ଶୀଘ୍ର ଫଳ ପାଇବା ଆଶାରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାନ୍ତି। ଏପରି କରିବା ଭୁଲ୍। ସପ୍ତାହରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ହେବାକୁ ସମୟ ମିଳିଥାଏ। ସେହିପରି ନୂଆ ନୂଆ ଜିମ୍ ଯାଉଥିଲେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ବିରତି ନେବା ଜରୁରି।

ଜିମ୍‌ରେ ପ୍ରଥମ ଦିନ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ୍ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ। ମାଂସପେଶୀକୁ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ଓ ୱାର୍ମଅପ୍ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଚଲାବୁଲା କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଜିମ୍ ନୂଆ କରି ଯାଉଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଜମ୍ପିଙ୍ଗ, ପୁସ୍‌ଅପ୍ କିମ୍ବା ସାଇକ୍ଲିଂରୁ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର। ଜିମ୍ ଯାଇ ଅଧାରୁ ଛାଡ଼ି ପୁନର୍ବାର ଯାଉଥିଲେ ଜିମ୍‌ରେ ଥିବା ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ।

ୱାର୍ମ ଅପ୍

ଜିମ୍ ଯାଇ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମେସିନ୍ ୱାକ୍‌ଆଉଟ୍ ନ କରିବା ଭଲ। ପ୍ରଥମେ ୱାର୍ମ ଅପ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସିଧାସଳଖ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଏହା ଶରୀରକୁ ଆଘାତ ପହଞ୍ଚାଇପାରେ। ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଶରୀର ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟରୁ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ।

ଜିମ୍ ସତର୍କତା ଓ ସୁରକ୍ଷା

'ଜିଏଫ୍ଏଫ୍ଆଇ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଏକାଡେମୀ'ର ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ପଙ୍କଜ ମେହେତାଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜିମ୍ ଯାଇପାରିବେ। କିନ୍ତୁ ସାର୍ଟିଫାଏଡ୍ ଟ୍ରେନର୍‌ଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ରହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ମଧୁମେହ, ହାଇପର୍ ଟେନ୍‌ସନ୍, ଅର୍ଥରାଇଟିସ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ, ସେମାନେ ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅନ୍ୟଥା ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସ୍ପେଶାଲ୍ ପପୁଲେସନ୍ ଟ୍ରେନର୍ ଗ୍ରୁପ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ

ଟ୍ରେନର୍ ପଙ୍କଜ ମେହେତାଙ୍କ କହିବାନୁଯାୟୀ, ଜିମ୍‌କୁ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଆସିଲେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ନିଜକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ସାଥିରେ ପାଣିବୋତଲ ସାଙ୍ଗକୁ ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ ନେବା ଦରକାର। ଏଥିସହ ଜିମ୍‌କୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଭାରି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଭଲ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଏସିଡିଟି ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ ଓ ଡ୍ରାଏ ଫ୍ରୁଟ୍ ଖାଇପାରିବେ। ଜିମ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବାୟୋକେମିକାଲ୍ ଟେକ୍‌ନିକ୍ ହିସାବରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ।

ବୟସ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ

୩୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ ହୋଇଥିଲେ, ଜିମ୍ ଟ୍ରେନର୍‌ଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ। ଟ୍ରେନର୍ ନ ଥିବା ଜିମ୍‌କୁ ଯିବା ଅନୁଚିତ। ନିଜର ବୟସ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦରକାର। ଅଧିକ ଓଜନର ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଏହାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ଫଳରେ ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ।

ସୁନିଦ୍ରା

ଏକ ସୁସ୍ଥ ୱାକ୍‌ଆଉଟ୍ ସେସନ୍ ପାଇଁ ରାତିରେ ୬-୭ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଠିକ୍‌ରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ୱାରା, ଶରୀର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଯାଏ ସତେଜ ରହିଥାଏ। ଶରୀରକୁ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗିଥାଏ। ସକାଳୁ ଉଠିବା ଓ ଜିମ୍ ଯିବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବ୍ୟବଧାନ ରଖନ୍ତୁ।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଶରୀରର ସ୍ୱଚ୍ଛତାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରି। ଜିମ୍ ଯିବା ସମୟରେ ନିଜ ସାଥିରେ ଏକ ଟାୱେଲ୍ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ୱାର୍କଆଉଟ୍ ପରେ ଶରୀରରୁ ବାହାରୁଥିବା ଝାଳକୁ ଅବଶୋଷିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ। ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅସ୍ୱାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଜିମ୍‌ରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଟାୱେଲ୍ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାରଠୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। ନିଜ ସାଥିରେ ପାଣି ବୋତଲ ନିଅନ୍ତୁ। ମଝିରେ ମଝିରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।

ମୋବାଇଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ମୋବାଇଲ୍ ସ୍ୱିଚ୍ ଅଫ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏପରି କରୁ ନଥିଲେ ମୋବାଇଲକୁ ସାଇଲେଣ୍ଟ ମୋଡ୍‌ରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ହ୍ୱାଟ୍‌ସଅପ୍ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରୁ ଆସୁଥିବା ନୋଟିଫିକେସନ୍ ଦେଖିବା ବନ୍ଦ କରିପାରିବେ। ଫଳରେ ଏକ୍ସରସାଇଜରେ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି

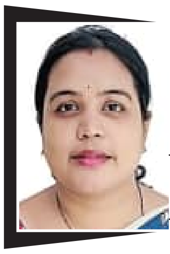
ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଫିଟ୍‌ନେସ୍‌କୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ସଚେତନ। ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ମଧ୍ୟରେ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ମଧ୍ୟ ଜରୁରି। ସାଧାରଣତଃ ଜିମ୍ ଯିବା ଦ୍ୱାରା ଲୋକେ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ରହିଥାନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଆକର୍ଷଣୀୟ ଶରୀର ତଥା ଅସନ୍ତୁଳିତ ଶରୀରକୁ ଏକ ଆକାର ଦେବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଷ୍ଟାଇଲ୍ କିମ୍ବା ଫ୍ୟାସନ୍ ପାଇଁ ଜିମ୍ ଯାଆନ୍ତୁନି। ତେଣୁ ନିଜ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କେଉଁ ଦିଗକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ଜାଣି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ୱାର୍କ ଆଉଟ୍ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅବଶ୍ୟ ପାନୀୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ଜିମ୍ ପରେ ଗ୍ରିଲ୍ ଚିକେନ୍ ମିକ୍ସ, ପନିପରିବା ସହ ଖାଇପାରିବେ। ଜିମ୍ ପରେ ଶରୀରରେ ପୁନଃଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ସିଝା ଅଣ୍ଡା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ■

ଦାୟିତ୍ୱହୀନରୁ ସମସ୍ୟା

ଭୁଲ୍ ଉପାୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଶରୀରର କନେକ୍ଟିଭ୍ ଟିସ୍ୟୁରେ ସମସ୍ୟା ତଥା କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ। ମାଂସପେଶୀରେ ଚାପ ପଡ଼ିପାରେ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ଏଥିରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଜିମ୍ ଟ୍ରେନର୍‌ଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ। ସେହିପରି ଡାଏଟ୍‌ରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସାମିଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ହେଲ୍‌ଦି ଡାଏଟ୍ ନେବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ। ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଉଡର୍ ବଦଳରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସାମିଲ କରିପାରିବେ।



ଡଃ. ଚିତ୍ରୋତ୍ପଳା ଦେବଦର୍ଶିନୀ

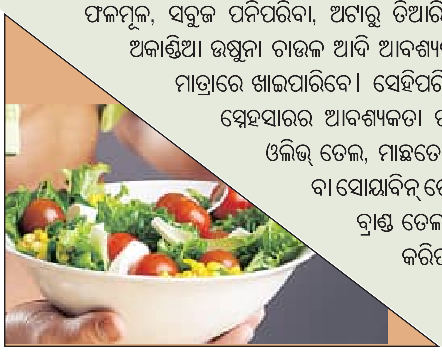
ଜିମ୍ ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍

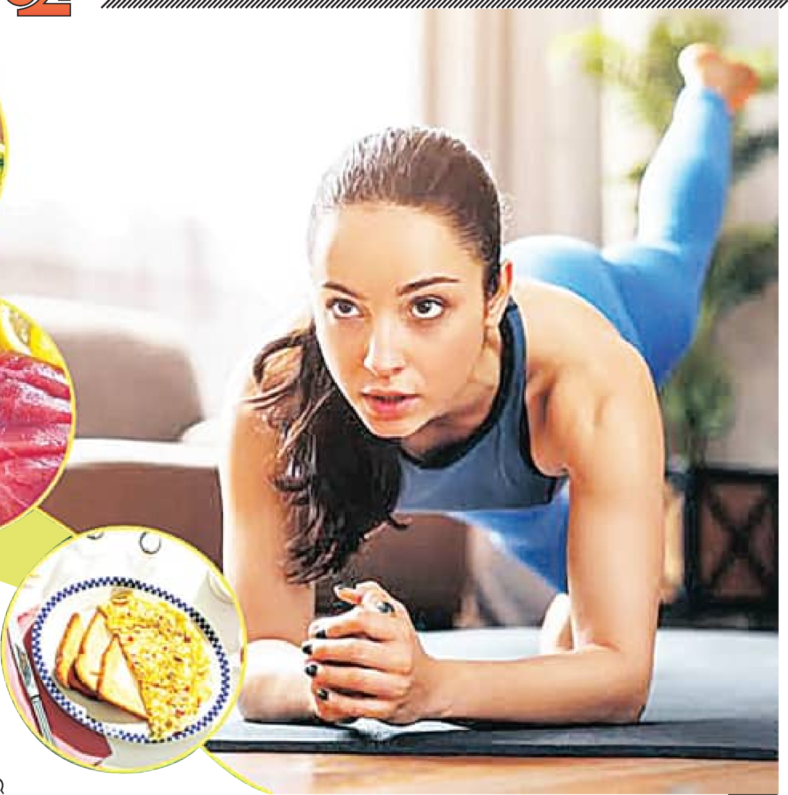
ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସଂପ୍ରତି ସହରରେ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଅଭାବ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଆଦି ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ଚିନ୍ତାର କାରଣ ପାଲଟିଛି । ସେଥିପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁବପିଢ଼ି ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଜିମ୍‌କୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ସହରାଞ୍ଚଳ ତଥା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ଜିମ୍ ସେଣ୍ଟରଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିଛି । ଫଳରେ ସେଠାକୁ ଉତ୍ତମ ଶରୀର ଗଠନ ଓ ମେଦ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ଯାଉଛନ୍ତି । ତେବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଠିକ୍ ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍ ଶରୀରର ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରି ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

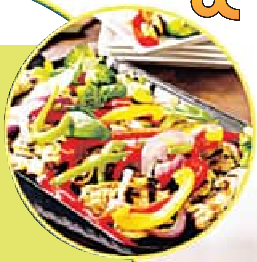
ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର, ଧାତବଲବଣ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନକୁ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଗଠିତ ହୋଇଛି । ଜିମ୍‌ରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରି ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଗଠନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ, ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଓ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଇଥାଏ । ନଚେତ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାବେଳେ ଥକ୍କାପଣ ଲାଗିବା ସହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେଣୁ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଦହନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକତତ୍ତ୍ୱର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଝାଳ ବାହାରେ ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା, ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିସାରିବା ପରେ ତଥା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ ଓ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ଦରକାର ଏବଂ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ, ତାହା ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିହାତି ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବର ଖାଦ୍ୟ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ବା ଏନର୍ଜିର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ତେଣୁ ଜିମ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଶକ୍ତି ପୂରଣ କରିଲେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରି ହେବ । ଆମେ କ'ଣ ଖାଇବା ? ଆମର ଜିମ୍ ଯିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ? କେଉଁ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ? ଏସବୁ ଶରୀର ଗଠନ ହିସାବରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମର ଅଧଘଣ୍ଟାରୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଓଟ୍ସ,ଖଜୁରି, ଛତୁଆ, କଦଳୀ ସହ ବାଦାମ ବଟର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଭାତ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ତେଲଯୁକ୍ତ ଚିକେନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଘଣ୍ଟାକ ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ଉଚିତ । ସେଭଳି ଜିମ୍ ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ମିନେରାଲ୍ସ ଓ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ସ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରିବ । ସେହିପରି ଶୁଖିଲା ମେୱା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର୍ ଓ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଗୁଦାନାର ଦଲିଆ ଖାଆନ୍ତି । ଏହା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତ ହୋଇଥିବାରୁ ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଖାଲି ପେଟରେ ଜିମ୍ ଯିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜୁସ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ସେକ୍ ପିଇପାରିବେ । ସେହିପରି ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ଲୋ ଫ୍ୟାଟ୍ ଯୁକ୍ତ କ୍ଷୀର ପିଇପାରିବେ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ଯୁକ୍ତ ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ଉପଯୁକ୍ତ । ଯଦି ଜଣେ ଜିମ୍‌ରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଶର୍କରା ବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଜିମ୍ ସମୟରେ ଶରୀରର ଶକ୍ତିକ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ମାଂସପେଶୀ ପୁନଃଗଠନ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ତଥା ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । କଦଳୀ ସହିତ ବାଦାମ ବଟର ଏବଂ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ଭାତ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ତେଲଯୁକ୍ତ ଚିକେନ ଜିମ୍ କରିବାର ଘଣ୍ଟାକ ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ଉଚିତ । ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ତଥା- ଛେନା, ପନିର, କ୍ଷୀର ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଡାଲି, ସୋୟାବିନ୍, ଛତୁ, ଗଜାମୁଗ, ବୁଟ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ରନ୍ଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସ୍ୱଳ୍ପ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଉଥିବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଉତ୍ସ ବା ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ ଷ୍ଟୋରକୁ ଭରଣାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିପାଇଁ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଯଥା- ଫଳମୂଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଅଟାରୁ ତିଆରି ପାଉଁରୁଟି, ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଆଦି ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇପାରିବେ । ସେହିପରି ଶରୀରରେ ସ୍ନେହସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଓଲିଭ୍ ତେଲ, ମାଛତେଲ, ବାଦାମ ବା ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, ରାଇସ୍ ବ୍ରାଣ୍ଡ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।







ବ୍ୟାୟାମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖାଦ୍ୟ

ଜିମ୍ ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଟାର୍ଗେଟ ହିସାବରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଫଳ , ପନିପରିବା, ଅଳ୍ପ ଫ୍ୟାଟଯୁକ୍ତ ଲିନ ମିଟ, ଅଳ୍ପ ତେଲ ଦେଇ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଚିକେନ୍, ମାଛ, କନ୍ଦମୂଳ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ସେକ୍, ମଲ୍ଟି ଗ୍ରେନ୍, ଅଟା ତିଆରି ରୁଟି ଓ ପାଉଁରୁଟି ଆଦି ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ବିନା ତେଲରେ ଭଜା ମାଛ, ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଡାଏଟାରୀ ଫାଇବର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ମକା, କୁଇନୋଆ, ବିନା ତେଲରେ ତଥା ସିଝା ପନିପରିବା ଏବଂ ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍ ଖାଇପାରିବେ। ଜିମ୍ କରୁଥିବା ଲୋକ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କ୍ଷୟ ଭରଣା କରିବା ସହିତ ମାଂସପେଶୀ ଗଠନ ପାଇଁ ସମୟ ଦେଇଥାଏ। ତେଣୁ ଆଠଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

କ'ଣ ଖାଇବା ନିଷେଧ

ଜିମ୍‌ରେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଲୋକ ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ। କାରଣ ଭୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟ ପେଟଫୁଲା, ବଦହଜମି, ଆଦି ରୋଗ କରିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଜିମ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟଠାରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଏ। ତେଣୁ ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲଯୁକ୍ତ ବା ହାଇଫ୍ୟାଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ। ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ନଥାଏ ଏବଂ ଜିମ୍ କଲାବେଳେ ଶରୀର ଓଜନିଆ ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗେ। ଏହା ସହ ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବଦହଜମି କରିବା ସହ ଛାତିରେ ଜଳାପୋଡ଼ା, ପେଟଫୁଲା ଓ ପେଟକଟା କରାଇଥାଏ। ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରୋସେସ୍‌ଡ ଫୁଡ୍ ଯେଉଁଥିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି, ଲୁଣ ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ।

ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ ବା ସାଲ ମେଟାବୋଲିକ ରେଟ୍ ଆଦି ହିସାବକୁ ନେଇ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପୁଷ୍ଟିସାର ଗ୍ରହଣ କରି ଏକ ବାଲାନ୍ସ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ ପ୍ଲାନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଏହା କରିବାକୁ ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟକୁ ଏଥିରେ ସାମିଲ କରିବା ଦରକାର। ଏହା ସହିତ ଏକ ଯୋଜନା ବଦ୍ଧ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଜଳୀୟମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ସଠିକ ଭାବେ ରଖାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ସର୍କରାଯୁକ୍ତ ବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ ଫୁଡ୍ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଦରକାର। ଶରୀରରେ ମାସଂପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖସଡ଼ାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ବା ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସହିତ ଜିମ୍‌ରେ ହେଉଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ବ୍ୟବହାରଠାରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶରୀରରେ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଇନ୍ଧନ ଯୋଗାଇଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଯୋଗୁଁ ମାଂସପେଶୀରେ ଆଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ମାଂସପେଶୀର ଆଘାତ ବା କ୍ଷୟର ପୂରଣ ମଧ୍ୟ ଏହି ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍‌ରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଉଚିତ। ସେହିପରି ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ ବା ବ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟରେ ଓଟ୍ସ ସହିତ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଫଳ ତଥା ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା ସହିତ ଅଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁଟି ବା ଫଳ ଖାଇପାରିବେ। ସେଭଳି ପୂର୍ବାହ୍ନ ଭୋଜନରେ କ୍ଷୀର, ଦହି ବାଦାମ ଓ ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନରେ ମାଛ, ମାଂସ, ଚିକେନ ସହିତ ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ସିଝା ପନିପରିବା ବା ତରକାରୀ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜିମ୍‌କୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଯାଇଥାନ୍ତି। ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରୁଥିବା ଲୋକ ଡାଏଟ ପ୍ଲାନ୍‌ରେ ହୋଲଗ୍ରେନ୍ ଭୋଜନ, କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ମାଂସ, ଅଳ୍ପ ତେଲରେ ରନ୍ଧା ଯାଇଥିବା ମାଛ, ହେଲଦିଫ୍ୟାଟ, ଓମଗୋ -୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ। ନିରାମିଷାଶୀ ଲୋକମାନେ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ବାଦାମ, ଅଭିଲ ତେଲ, ଆଭାକାଡ଼ୋ ଖାଇବା ସହିତ ଘିଅ ଓ ତେଲର ମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ୍ କରିବା ଉଚିତ। ତେଣୁ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ ଜିମ୍ କରୁଥିବା ଲୋକ ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି କିମ୍ବା ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଗ୍ରୀନଟି ପିଇବା ଦରକାର।

ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନରେ ଓଟ୍ସ ମିଲ୍କ ସହିତ ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ବାଦାମ କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଫଳମୂଳ, ପୂର୍ବାହ୍ନ ଭୋଜନରେ କିଛି ପିସ୍ତା ବାଦାମ, ଦହି, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ମାଛ, ଚର୍ବିବିହିନମାଂସ, ଚିକେନ୍, ଭାତରୁଟି, ଡାଲି ପନିପରିବା ଓ ପ୍ରଚୁର ସତେଜ ସାଲାଡ୍, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭୋଜନରେ କିଛି ଫଳମୂଳ, ଅଳ୍ପ ଦହି, ରାତ୍ରିଭୋଜନରେ ସାଲାଡ୍, ବିନା ବା ଅଳ୍ପ ତେଲର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପନିର ବା ମାଛ, ପନିପରିବା ତରକାରୀ ସହ ଅଟାର ରୁଟି ଖାଇପାରିବେ। ତେବେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ହର୍ବାଲ ଚା' ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ। ଜିମ୍ ଯାଇ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ। ଫଳରେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିବ। ■

ସହକାରୀ ଅଧ୍ୟାପିକା, ଗୋଷ୍ଠୀ ବିଜ୍ଞାନ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ
ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ପୋଷାକ

ଆଜିକାଲି ଉଭୟ ଯୁବକ-ଯୁବତୀ ସୁସ୍ଥ ଓ ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ଜିମ୍ ଯିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଜିମ୍ ନିତିଦିନ ଜୀବନର ଅଂଶ ପାଲଟି ଥିବା ବେଳେ ଏଠାକୁ ଲୋକେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଶ ପୋଷାକରେ ଆସିଥାନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏବେ ଜିମ୍ ୱିୟରର ଚାହିଦା ବେଶି । ସେହିପରି ଏହା ଆରାମଦାୟକ ହେବା ସହ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଲୁକ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । ତେବେ ଫେଶନ ଓ ଫିଟ୍‌ନେସ୍‌ର ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଷ୍ଟେଟ୍‌ମେଣ୍ଟ ପାଲଟିଥିବା ଜିମ୍ ପରିଧାନ କିପରି ଟ୍ରେଣ୍ଡକୁ ଆସିଲା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହା କିଭଳି ପ୍ରଭାବ ପକାଏ, ତାହାକୁ ନେଇ ଏହି ବିଶେଷ ଉପସ୍ଥାପନା ।

ଚାହିଦା ବଢ଼ିବାର କାରଣ

ଜିମ୍ ୱିୟରକୁ ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ ଆଣିବା ପଛରେ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମର ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଥିବା କହିଲେ ଚଳେ । ଅନେକ ସେଲିବ୍ରିଟି ଜିମ୍ ୱିୟର ସହ ନିଜର ଫଟୋ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ସେୟାର୍ କଲେ । ଯାହାକୁ ଦେଖି ଲୋକେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଲେ । ସେହିଠୁ ଜିମ୍ ଫେଶନର ଚାହିଦା ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଏପରିକି ଏହି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଲୋକେ କାଫେ ତଥା ସପିଂ ମଲ୍ ମଧ୍ୟ ଯାଉଛନ୍ତି । ଜିମ୍ ପୋଷାକ ଆଦୃତିର ଆଉ ଏକ କାରଣ ହେଉଛି, ଏହାକୁ ପିନ୍ଧି ଲୋକେ ଆରାମ ତଥା ସହଜ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିତିଦିନ ଜୀବନରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଅଧିକାଂଶ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଉପଯୁକ୍ତ ଜିମ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ସହଜ ଲାଗେ । ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ଜିମ୍‌କୁ ଟାଇଟ୍ ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ପିନ୍ଧି ଯାଇଥାନ୍ତି । ଯାହାକି ଶରୀର ପାଇଁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଜିମ୍‌ରେ ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବହେ । ତେଣୁ ଅଧିକ ଟାଇଟ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଝାଳ ତ୍ୱଚାରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଫଙ୍ଗାଲ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବିଶେଷକରି ଏହା କାଖ, ଜଂଘ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେହିପରି ଟାଇଟ୍ ପୋଷାକ ଶିରାକୁ ଚାପି ରଖେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ । ଫଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥକ୍କା ଏବଂ ଅଚେତ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାବାଦ୍ କିଛି ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ଏବଂ ଟାଇଟ୍ ଫିଟିଂ ଡ୍ରେସ୍ ଝାଳ ସହିତ ମିଶି ତ୍ୱଚାରେ ନାଲି ଦାଗ ଓ ଆଲର୍ଜିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଏକ୍ସପର୍ଟଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ୱାର୍କଆଉଟ୍ ପାଇଁ ଏମିତି ପୋଷାକ ଚୟନ କରିବା ଦରକାର, ଯେଭଳି ଏହା ତ୍ୱଚାକୁ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବ । ତେବେ ଅଳ୍ପ ଢ଼ିଲା ପୋଷାକ ପାଇଁ ଭଲ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପବନ ଚଳାଚଳ ହୁଏ ଏବଂ ଆରାମ ଲାଗେ । ଅନ୍ୟପଟେ ପ୍ରତି ବୟସ ବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ଜିମ୍ ପୋଷାକର ଫିଟିଂ ଗୁରୁତ୍ୱ ବହନ କରେ । କପଡ଼ାର ଠିକ୍ ସେପ୍ ଓ ସାଇଜ୍ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ୱାର୍କଆଉଟ୍ କରିବା ବି ସହଜ ହୁଏ ।

ଠିକ୍ ସାଇଜ୍ ଓ ଆରାମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ

ଟୋରଣ୍ଟୋ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥିଲା ଯେ, ଟାଇଟ୍ ୱାର୍କଆଉଟ୍ ଗିୟର ମହିଳାଙ୍କ ଆଥ୍‌ଲେଟିକ୍ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନ ଥିବା କୁହାଯାଇଛି । ତେବେ ଗବେଷଣାରେ ଏକଥା କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ, ଠିକ୍ ସାଇଜ୍ ଓ ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ଠିକ୍ ଓ ଆରାମ ଲାଗିବା ଭଳି କପଡ଼ା ପିନ୍ଧିବା ଦରକାର ।

କିଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବେ

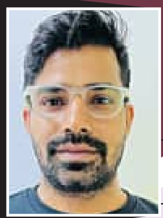
ୱାର୍କଆଉଟ୍ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ସ୍ପୋର୍ଟସ ବ୍ରା, ଟି-ସାର୍ଟ, ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ଜୋତା ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ । ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ସମୟରେ କଟନ ଟି-ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଝାଳ ବୋହିଲେ ପୋଷାକ ଓଦା ହୋଇ ଭାରି ଲାଗେ । ଫଳରେ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । କଟନ ସ୍ଥାନରେ ମିକ୍ସଡ ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ଯୁକ୍ତ ଡ୍ରେସ୍ ପିନ୍ଧିଲେ ଆରାମ ଲାଗେ । ଜୋତା ପିନ୍ଧି ଏକ୍ସରସାଇଜ କରନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଜୋତା ହାଲୁକା ଓ ଆରାମଦାୟକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗ ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ଷ୍ଟ୍ରେଚ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଜିମ୍ ପାଇଁ ଭଲ । ଏହା କେବଳ ଆରାମଦାୟକ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ବରଂ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ପରେ ଷ୍ଟାଇଲିସ୍ ଲୁକ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ନିୟମିତ ପୋଷାକ ସଫା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଜିମ୍‌ରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ତଥା ଟ୍ରେଡ୍ ମିଲ୍‌ରେ ଦୌଡ଼ିବା ବେଳେ ଝାଳ ବହେ । ଏହି ଝାଳ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପୋଷାକରୁ ଆସେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଏହି ପୋଷାକକୁ ସଫା କରିବା ଦରକାର । ଜିମ୍‌ରୁ ଫେରି ନ ଧୋଇ ଆଦୌ ଜିମ୍ ପୋଷାକ ଆଲମାରିରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ପୋଷାକରେ ଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଦେଖା ଦିଏ । ସେହିପରି ଜିମ୍ ପୋଷାକକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆକ୍ଟିଭ୍ ୱିୟରକୁ ସଫା ଓ ନୂଆ ରଖିବା ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ । ଏହାବାଦ୍ ଜିମ୍ ପୋଷାକକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ■

ସକାଳ ସିନ୍ଦୂର

ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜିମ୍‌ର ଭୂମିକା



ଶିବଶଙ୍କର ଜେଠୀ

ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଚାହାଁନ୍ତି । ହେଲେ ଆଜିକାଲିର ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅଧିକ ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଲୋକେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି । ସଂପ୍ରତି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ପାଲଟିଛି । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲାଣି । ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗଠନ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏବେ ଅନେକେ ଜିମ୍ ମୁହାଁ । ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଜିମ୍‌ର କ୍ରେଜ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିଏ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କସରତ କରୁଛି ତ ଆଉ କିଏ ସିକ୍ସପ୍ୟାକ୍ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି । ତେବେ ଜିମ୍ ଟ୍ରେନ୍‌ରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କେମିତି ସୁସ୍ଥ ଓ ଫିଟ୍ ରହିପାରିବେ ତାହାକୁ ନେଇ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲେଖ୍ୟ ।

ଜିମ୍ ପାଇଁ ଭଲ ସମୟ

ଜିମ୍ କେତେବେଳେ ଯିବା ଦରକାର ତାହାକୁ ନେଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିଥାଏ । ହେଲେ ସ୍ପୋର୍ଟସ୍ ସାଇଣ୍ଟିଷ୍ଟସ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଜିମ୍ କରିବାର ସବୁଠୁ ଭଲ ସମୟ ହେଉଛି ସକାଳ ୮ ରୁ ୯ ଟା । ଏହି ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଭଲ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଜରୁରି । ତେଣୁ ରାତିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ସକାଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଅଧୁନା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ଲୋକ ରାତିରେ ଜିମ୍ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହା ମଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

ଜିମ୍ ପୂର୍ବରୁ ୱାର୍ମଅପ୍

ଯେକୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ୱାର୍ମଅପ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କଦଳୀ ଏବଂ ଡ୍ରାଏଫ୍ରୁଟ୍‌ସ (ଆଲମଣ୍ଡ, ଅଞ୍ଜିର ଓ କିସମିସ୍) ଖାଇ ସକାଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଯାଇପାରିବେ । ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରି ସାରି ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ପରଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ତୀବ୍ରତା ଟିକେ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଲେ ତଥା ଶରୀରରୁ ଝାଳ ଶୁଖିଗଲେ ୧୫ରୁ ୨୦ମିନିଟ୍ ପରେ ଗାଧୋଇ ପାରିବେ । ଜିମ୍ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଟି-ସାର୍ଟ, ସଟ୍‌ସ, ତଉଲିଆ, ମଉଜା, ଜୋତା ଆଦିକୁ ୱାର୍କଆଉଟ୍ ପରେ ନିୟମିତ ସଫା କରିବା ଜରୁରି ।

ସପ୍ତାହକୁ ଚାରି ବ୍ୟାୟାମ

ଯଦି ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ସମୟ ନାହିଁ, ହେଲେ ସେ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୪ଟି ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଡେଡଲିଫ୍ଟ, ୱେଟେଡ ସ୍କ୍ୱାଟ, ବେଞ୍ଚ ପ୍ରେସ, ମିଲିଟାରୀ ପ୍ରେସ୍ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗୋଲ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟପେୟ

ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଣ୍ଡା,ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସିଝା ଚିକେନ, କାକୁଡ଼ି, ଦହି, ସନ୍ତୁଳା ଖାଇବା ତାଲିକାରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କନ୍ଦମୂଳ, ଭାତ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ରାତିରେ ସେମାନେ ରୁଟି ସନ୍ତୁଳା, ଆମିଷ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ କେବଳ ମାଛ ଖାଇ ପାରିବେ । ବଦ୍ ହଜମ ସମସ୍ୟା ନଥିଲେ ସିଝା ଚିକେନ୍ ଖାଇପାରିବେ । ସର୍ବଦା ଖୁସି ରହିଲେ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

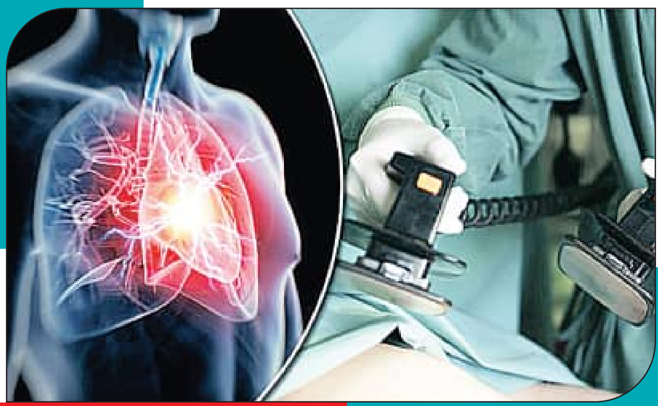
ଗୋଲ୍ ଅନୁସାରେ ତାଲିମ

ଜିମ୍ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଲ୍ ଥାଏ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଜିମ୍ ଆସିଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷ ହୁଅନ୍ତି କି ମହିଳା ଜିମ୍‌ରେ ଯୋଗଦେଲେ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କର ବୟସ, ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ମପାଯାଏ । ତାସହିତ ତାଙ୍କର କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଅଛି କି ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝାଯାଏ । ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କିମ୍ବା କମ୍ ବୟସ ଥିଲେ, ତାଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ କମର ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଅଛି କି ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝୁ । ଜିମ୍ ଆସୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆମେ ତିନିଭାଗରେ ତାଲିମ ଦେଇଥାଉ । ବିଗନର, ଇଣ୍ଟରମିଡିଏଟ୍ ଏବଂ ଆଡଭାନ୍ସ । ବିଗନରମାନଙ୍କର ଏଣ୍ଡୁରାନ୍ସ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଗୋଟେ ମାସ ପୂରା ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କର ମାଂସପେଶୀକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରିଦେଉ । ସେହି କ୍ରମରେ ସେ ଦେଢ଼ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଣ୍ଡୁରାନ୍ସ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି । ଦେଢ଼ମାସ ପରେ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀକୁ ଭାଗ ଭାଗ କରି ହାଇପୋଟ୍ରପିକ୍‌କୁ ଆସିଯାଉ । ତେବେ ଶରୀରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଜିମ୍ ଟ୍ରେନ୍‌ର ତାଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଗାଇଡ୍ କରିଥାନ୍ତି । ସରଳ ଭାଷାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଥର ଥର କରି ବହୁବାର କରାଯାଏ । ନିଜର ଶରୀରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଜିମ୍ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସମସ୍ୟା ଯଥା- ଆଣ୍ଠୁ, କମର ଓ କାନ୍ଧରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜିମ୍ ଯାଉଥିଲେ ନିଜର ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରାମାଣିକ ପ୍ରୋଟିନ୍

ଧାଁ ଦଉଡ଼ ଜୀବନରେ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଯେତିକି ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଯୋଗାଇ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ୱେ, ଆଇସୋଲେଟେଡ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେଇପାରିବେ । ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀମାନେ ଆଇସୋଲେଟେଡ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଓଜନ କମାଇ ଶରୀରକୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦେବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆଇସୋଲେଟ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେଇ ପାରିବେ । ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ୱେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିଆଯାଏ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା, ଯେଉଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତାହା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ମଞ୍ଜୁରୀ ପାଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନେଲେ ଚର୍ବି ବଢ଼ିବା ସହ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରି । ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ତିନିରୁ ଚାରି ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ସହିତ ରାତିରେ ୭ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଦୈନିକ ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ■

ଜିମ୍ ଟ୍ରେନର୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର



ଜିମ୍‌ରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଭୟ

ଡାକ୍ତର ଦୀପକ ରଞ୍ଜନ ଦାସ

ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ବୃଦ୍ଧି କଠିନ କରିବାର ହେଉଛି ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ୬୦% ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ବଡିବିଲଡିଂ / ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଜିମ୍ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନ ନେଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଜିମ୍ ଟ୍ରେନ୍‌ରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଜିମ୍ କରନ୍ତି । ପ୍ରାୟତଃ ଜିମ୍ ଟ୍ରେନ୍‌ରଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା କିମ୍ବା କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞତା ନଥାଇ ଜିମ୍ ସେଣ୍ଟରରେ ତାଲିମ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଯାଆନ୍ତି । ଯେହେତୁ ଆଜିକାଲି ବଡ଼ି ବିଲ୍ଡିଂର ନିଶା ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କୁ ଏମିତି ଘାରିଛି, ସେମାନେ ଏକ ବର୍ଷ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଯେତିକି ମାଂସପେଶୀ ବଢ଼ ହୋଇଥାଏ, ତାହାକୁ ସେମାନେ ମାସକରେ କରିବାକୁ ଚାହିଁଥାନ୍ତି । ଟ୍ରେନ୍‌ରମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କୁ ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ, ଷ୍ଟେରଏଡ୍, କିଟୋ ଡାଏଟ୍ ଆଦି ନେବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଥାନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ବ୍ରାଜିଲରେ ଏମିତି ଏକ ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସକୁ ନେଇ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ କିଛି ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ୍ସରେ କେଫିନ୍ ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥର ଭାଗ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚେରମୂଳି ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହା ଉତ୍ତେଜନାବର୍ଦ୍ଧକ ଜିନିଷ । ଏହି ଏନର୍ଜି ଡ୍ରିଙ୍କ୍ସ ପିଇବା ପରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଲୋକ ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ସେହି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଏପରି ଏକ କୃତ୍ରିମ ବିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ନଥାଇ ବି ସେ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ପ୍ରତି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷମତା ଥାଏ, ଯଦି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରି କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ, ହୃତପିଣ୍ଡ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଯଦିଓ ସେହି ସମୟରେ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ, ହେଲେ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଏପରି କରିବା ଯୋଗୁଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ହୃତପିଣ୍ଡ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଯଦି କାହାର ପୂର୍ବରୁ ହୃଦ୍‌ଧମନୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଉଛି ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇପାରୁନାହିଁ, ପରିବାରରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହୃଦୟ ସମସ୍ୟା ରହିଛି, ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀ, ଜନ୍ମଗତ ହୃଦ୍‌ସରଞ୍ଚନାରେ ତ୍ରୁଟି ଇତ୍ୟାଦି ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ଭାବନାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ କଠିନ ତଥା ଦୀର୍ଘ ସମୟଜନିତ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହୃଦୟ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (ଛାତି ପରୀକ୍ଷା) ଭଲ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ । ତା'ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ, ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ ।

ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାଙ୍ଗକୁ ଫିଟ୍ ଲୁକ୍ ସମସ୍ତେ ଚାହାଁନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଜିମ୍ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାଷବାସ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ ପାଇଁ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ମୁକ୍ତାକାଶରେ ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା ସହ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରି ସେମାନେ ଫିଟ୍ ରହିପାରନ୍ତି । ହେଲେ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏନି । ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ କୃତ୍ରିମଭାବେ ଜିମ୍‌କୁ ଏକ ବିକଳ୍ପ ରୂପେ ବାଛି ନେଇଛନ୍ତି । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଜିମ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ନ କଲେ ତଥା କିଛିଟା ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ନ ରହିଲେ ଏହାର ପରିମାଣ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହାର ଅନେକ ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯେମିତିକି ଜିମ୍‌ରେ ନାମୀଦାମୀ କଳାକାର ତଥା ବଡିବିଲଡର୍‌ଙ୍କ ଆକସ୍ମାକ୍ ହୃଦ୍‌ଘାତ ମାମଲା । ତେବେ ଜିମ୍ ଆଉ ହୃଦ୍‌ଘାତ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି, ଏଥିପ୍ରତି କେତେ ସଚେତନ ରହିବା ଜରୁରି ତାହାକୁ ନେଇ ଏହି ଆଲେଖ୍ୟ ।

ମାନସିକ ଚାପ

ଅଧିକାଂଶ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବା, ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସବୁ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପରେ ଥାଆନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପ ସହିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ତା'ସହିତ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ନଥାଇ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯାହାଫଳରେ ଆଗରୁ ଯେତିକି ପରିମାଣର ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେଉଥିଲା, ତାହା ଏବେ ଅଧିକ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାରୁ ଲୋକ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି ।

କିଟୋଡାଏଟ୍‌ର ପ୍ରଭାବ

ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୈଳୀରେ ଥାଏ । ଏହି କ୍ରମରେ କିଟୋଡାଏଟ୍, ଆମର ଭୂମଧ୍ୟ ସାଗର ଅଞ୍ଚଳର ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ ଏହା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୈଳୀରେ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଥାଏ । ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଥାଏ; ସେମାନଙ୍କ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଜନ୍ମରୁ ଅଭ୍ୟାସ । କିନ୍ତୁ ଭାରତରେ ଏହି କିଟୋ ଡାଏଟକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଚାର ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଛି । ଆମ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସର୍କରା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ଥାଏ, ଆମର ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ଆମର ଶରୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଜିମ୍‌ରେ ଟ୍ରେନର୍‌ମାନେ କିଟୋ ଡାଏଟ୍‌ରେ ସର୍କରା ପରିମାଣକୁ ୧୦ରୁ ୧୫ % କରି ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଭାଗକୁ ୮୦-୯୦% କରି ଦେଇଥାଆନ୍ତି, ୨୦-୨୫ ବର୍ଷ ଧରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇ ଆସୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଯେତେବେଳେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଏ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜିମ୍‌କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ହୃଦ୍‌ଘାତ କାରଣ ସାଜୁଛି ।

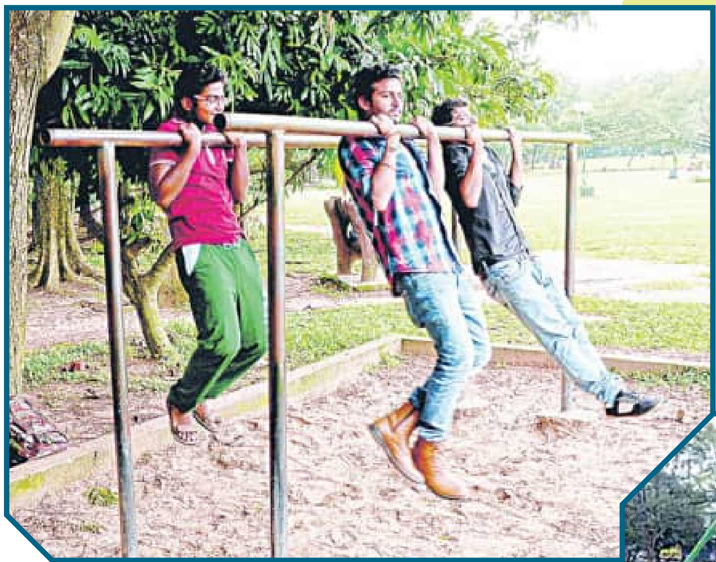
ଷ୍ଟେରଏଡ୍‌ର ପ୍ରଭାବ

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଷ୍ଟେରଏଡ୍ କେଉଁମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯିବା ଜରୁରି, କେତେ ମାତ୍ରାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାକୁ କେତେ ବଢ଼ା ଯିବ, କେତେଥର, କେତେ ଦିନ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ସେ ନେଇ ଡାକ୍ତର ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ଆନାବୋଲିକ୍ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ କୁହନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ହେଲେ ଏବେ ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା କେତେକ ଯୁବପିଢ଼ି କମ୍ ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅବୈଧ ତରିକାରେ ଏହି ଷ୍ଟେରଏଡ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଆନାବୋଲିକ ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ କାମ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି ।

ସେହିପରି ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଭୁଲିଯିବା, ସ୍ନାୟୁକ୍ଷୟ, ଅସ୍ଥି ମାଂସପେଶୀଜନିତ ଆଦି ରୋଗ ଆଗରୁ ଥିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଜିମ୍‌ରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ଡାକିଆଣେ । ତେଣୁ ସର୍ବଦା ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବେ । ■

ସହଯୋଗୀ ପ୍ରଫେସର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଭାଗ,
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ମେଡିକାଲ କଲେଜ ଏଣ୍ଡ ହସ୍‌ପିଟାଲ, କଟକ

ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା



ଆକର୍ଷିତ କରୁଛି ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା

ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ମାଟି ଛୁଇଁବା ଆଗରୁ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଉଠେ ସହର, ନଗରର ରାସ୍ତା । କିଏ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ତ କିଏ ପାର୍କରେ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ । ନିଜକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୁବକଯୁବତୀଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏବେ ଶରୀର ପ୍ରତି ବେଶ୍ ସଚେତନ । ଚାଲିବା ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଭୁଲି

ନ ଥାନ୍ତି । ତେବେ ଜିମ୍ ବା ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏବେ ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ପାଲଟିଛି ଓପନ୍ ଏୟାର୍ ଜିମ୍ ଓ ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ବୁଦ୍ଧ ଜୟନ୍ତୀ ପାର୍କ, ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ପାର୍କ, ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ପାର୍କ, କେଲୁଚରଣ ପାର୍କ, ମଧୁସୂଦନ ପାର୍କ, ଖାରବେଳ ପାର୍କ, ଶ୍ୟାମ ପ୍ରସାଦ ମୁର୍ଖାଜୀ ପାର୍କ ଆଦି ଅନେକ ପାର୍କରେ ଓପନ୍ ଏୟାର୍ ଜିମ୍‌ର ସୁବିଧା ରହିଛି । ବିଡିଏ ବା ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉନ୍ନୟନ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ରାଜଧାନୀର ବିଭିନ୍ନ ପାର୍କରେ ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମ ଥର ୨୦୧୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧ ତାରିଖରେ ବିଡ଼ିଏ ପକ୍ଷରୁ ୧୫ଟି ପାର୍କରେ ରାଜଧାନୀବାସୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାର ସୁବିଧା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଛୋଟ ବଡ଼ ଅନେକ ପାର୍କରେ ଏହି ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଲା । କେବଳ ଭୁବନେଶ୍ୱର ନୁହେଁ, ରାଜ୍ୟର ଅନେକ ସହରରେ ଲୋକେ ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ପାରୁଛନ୍ତି ।

ଦିନକୁ ଦିନ ଜିମ୍ ପ୍ରତି ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ଆକର୍ଷଣ ବଢୁଛି । ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଚାହିଦାକୁ ଦେଖି ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଛୋଟ ବଡ଼ ସହରରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜିମ୍ ଖୋଲିଛି । ଶୀତତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହଲ୍ ଭିତରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏକ ପ୍ରକାର ଫ୍ୟାସନ୍ ହୋଇଗଲାଣି । ଜିମ୍‌ରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେଲେ ଦେୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ଟଙ୍କା ଦେଇ ନ ପାରି ଜିମ୍ ଯିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବେ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ରହିଛି ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା । କେଉଁଠି ପାର୍କରେ ତ ଆଉ କେଉଁଠି ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଅବା କେଉଁଠି ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ତିଆରି ହୋଇଛି ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା । ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କଟକ, ବ୍ରହ୍ମପୁର, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ଯାଜପୁର, ରାଉରକେଲା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସହରରେ ଓପନ୍ ଜିମ୍ ବା ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ରହିଛି । ଯେଉଁଠି ସହରବାସୀ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ ସହ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସୁବିଧା ପାଇପାରୁଛନ୍ତି ।

ଦେୟମୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା

ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ସହରର ଥିବା ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ଦାମୀ ତଥା ଆଧୁନିକ ଜିମ୍ ଉପକରଣ ରହିଛି । ଟ୍ୱିଷ୍ଟର୍, ସୋଲ୍‌ଡର୍ ଏକ୍ସର୍‌ସାଇଜର୍, ସିଟ୍ ଅପ୍ ବେଞ୍ଚ, ଏୟାର୍ ସୁଇଂ, ଗ୍ଲାଇଡର୍ ବା ସେଟ୍ ବ୍ୟାକ୍ ଲେଗ୍ ପ୍ରେସ୍, ନି ହିପ୍ ରାଇଜ୍ ଅନ୍ ପାରାଲେଲ ବାର୍, ବେଞ୍ଚ ୱିଥ୍ ଫିକ୍ସିଡ୍ ଡମ୍ବେଲ୍, ବେଞ୍ଚ୍ ୱିଥ୍ ଫିକ୍ସିଡ୍ ୱେଟ୍ ଲିଫଟ୍, ପୋଲ୍ ୱିଥ୍ ଫିକ୍ସିଡ୍ ୱେଟ୍ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପକରଣ ରହିଛି । ଆଜିକାଲି ଦେୟଯୁକ୍ତ ଜିମ୍‌ରେ ଯେମିତି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବା ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ଠିକ୍ ସେମିତି ଉପକରଣ ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ଲଗାଯାଉଛି । ପିଲାଠାରୁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଓପନ୍ ଏୟାର୍ ଜିମ୍‌ର ସୁବିଧା ନେଉଛନ୍ତି । ବିଶେଷକରି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ା ସାମଗ୍ରୀ ବା ଜିମ୍ ଉପକରଣ ଲଗାଯାଇଛି । ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣରେ ଯିବା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଏଥିପାଇଁ ପଇସା ଦେବାକୁ ପଡୁନଥିବାରୁ ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକେ ଏହାର ସୁବିଧା ନେଇପାରିବେ ।

"ଜିମ୍‌ର ବିକଳ୍ପ ସାଜିଛି ପାର୍କ"

ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ଜିମ୍ ଏକମାତ୍ର କେବଳ ଭରସାଯୋଗ୍ୟ ସ୍ଥାନ ତାହା ନୁହେଁ, ମୁକ୍ତାକାଶ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାରେ ବି ବ୍ୟାୟାମ କରିହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ମାର୍ଟସିଟି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଜିମ୍‌ର ବିକଳ୍ପ ସାଜିଛି ପାର୍କ । ପାର୍କଗୁଡ଼ିକରେ ଚଲାପଥ, ଜିମ୍ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ଉପକରଣ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ମୁଁ ନିଜର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାଏ । ପେସାରେ ମୁଁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର । ଯେତେ କାମ ଥାଉନା କାହିଁ, ମୁଁ ଫିଟ୍ ଓ ନୀରୋଗ ରହିବାକୁ ପାର୍କରେ ପ୍ରତିଦିନ ଚାଲିବା ସହ ଯୋଗାସନ କରେ । ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରୁହେ । ମନରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଆସେ । ଅବସାଦ ଦୂର ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନରେ କିଛି ସମୟ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ସମୟ ବିତାଇ ସୁସ୍ଥ ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିପାରିବେ । ■

ଡାକ୍ତର ସେବା ମହାପାତ୍ର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

"କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାରେ ଜିମ୍ ସୁଯୋଗ ଦେଇଛି"

କଲେଜରେ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ମୋର ଓଜନ ୪୮ କେଜି ଥିଲା । ତେଣୁ ଫିଟ୍ ରହିବାକୁ ଘରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲି । ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ କଲେଜରେ ଜିମ୍‌ରେ ଯୋଗ ଦେଲି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବଡ଼ି ବିଲ୍‌ଡିଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଲି । ଏମ୍‌ଏନ୍‌ସିରେ ଚାକିରି ସହିତ କିଛି ବର୍ଷ ମଞ୍ଚରେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିବାର ମଧ୍ୟ ସୌଭାଗ୍ୟ ପାଇଛି । ଏଇଠୁ ସରି ନ ଥିଲା ମୋର ଯାତ୍ରା । ପୁଣି ଶ୍ରୀ କୁମାର ଭାରତଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ମୋର କ୍ୟାରିଅର୍ ଆଗକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଚାଲିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନେକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେଇ ବିଜେତା ଭାବେ ସମ୍ମାନିତ ହୋଇଛି । 'ମିଷ୍ଟର ଓଡ଼ିଶା' ଭାବେ ପାଞ୍ଚ ଥର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣପଦକ ହାସଲ କରିଛି । ଏଥିପାଇଁ ବହୁ ପରିଶ୍ରମ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ଜିମ୍ ସହିତ ମୋର ସମ୍ପର୍କ ବହୁ ନିବିଡ଼ । ଗୋଟେ ଦିନ ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ ନ କଲେ, ସେ ଦିନ ମୋର ବେକାର ଯିବା ପରି ଲାଗିଥାଏ । ■

ବିରଜା ପ୍ରସାଦ ଦାଶ, ବଡି ବିଲଡର୍

"ଜିମ୍ ସହିତ ଡାଏଟ୍ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ"

ଅଭିନେତା ଅଭିନେତ୍ରୀମାନେ ବିଶେଷ କରି ସୁଟିଂ, ପ୍ରୋମୋସନ୍, ଇଭେଣ୍ଟସ୍ ଆଦି ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି । ସୁଟିଂ ପାଇଁ ଆଜି ସକାଳୁ ଗଲେ ପରଦିନ ସକାଳ ଯାଏ ସୁଟ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯେହେତୁ ମୁଁ ଜଣେ ଏମ୍‌ବିବିଏସ୍ ଛାତ୍ରୀ, ତେଣୁ ବେଳେ ବେଳେ ଜିମ୍ ଯାଏ । ଜିମ୍ ନ ଯାଇ ପାରିଲେ ଘରେ ଯୋଗ, କାର୍ଡିଓ ଟ୍ରେଡମିଲ୍‌ରେ ଦୌଡ଼ି ଥାଏ । ଜିମ୍ ଯିବା ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଡାଏଟ୍ ଉପରେ ବେଶୀ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ହେଉ ବଢ଼ାଇବା, ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଥାଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକ ସେହି ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ଜରୁରି । ତା' ସହିତ ଦୈନିକ ୭ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଫିଟ୍ ରହିପାରିବେ । ■

ଶୀତଲ, ଅଭିନେତ୍ରୀ

କଥା ବଙ୍କା, ଅର୍ଥ ସିଧା

ସମ୍ବଲପୁରୀ ମିଶ୍ର ଆଜ୍ଞା ଓରଫ୍ ଜୟନାରାୟଣ ମିଶ୍ର କେବେ କାହାକୁ କୌଣସି କଥା ବୋଧହୁଏ ସିଧାସଳଖ କହନ୍ତି ନାହିଁ। ତାଙ୍କ କଥା ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ଗୋଟେ ନଥା ଥାଏ ଓ ତାକୁ ସହଜରେ ଧରିବା ବି କଷ୍ଟ । ଭୋଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ସିଏ ବିରୋଧୀଦଳ ନେତା ଥିଲେ ଓ ତାଙ୍କ ଦଳ ସଂଖ୍ୟା ଗରିଷ୍ଠତା ପାଇବା ପରେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପଦ ପାଇଁ ସେ ଥିଲେ ପ୍ରଥମ ଦାବିଦାର । ଭୋଟ ଫଳାଫଳ ବାହାରିବା ପରେ ଏବର ସରକାରର ମଙ୍ଗ ଧରିଥିବା ବହୁ ନେତା ଓ ମନ୍ତ୍ରୀ କୁଆଡ଼େ ଜୟଙ୍କୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମନେକରୁଥିଲେ। ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇ ସେମାନଙ୍କ କଥା ବିଚାର କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ ବୋଲି ଅନେକଥର ଆମେ ଶୁଣିଛୁ । ମାତ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତ ଦୂରର କଥା, ତାଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ପଦ ବି ମିଳିଲା ନାହିଁ। ମନ୍ତ୍ରୀପଦରୁ ବଞ୍ଚିତ ଜୟନାରାୟଣ ଗଲା ୧୩ ମାସ ହେଲା ସେଥିପାଇଁ ନିଜ ଦଳ ଓ ଦଳୀୟ ନେତାଙ୍କୁ ଶବ୍ଦବାଣରେ ଲହୁଲୁହାଣ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ଜୟନାରାୟଣ ତାଙ୍କ ଦଳର ନବନିର୍ବାଚିତ ସଭାପତିଙ୍କୁ ଯେପରି ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇଛନ୍ତି ତାହା ଦଳୀୟ ନେତାଙ୍କୁ ଆଦୌ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିନାହିଁ। ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ ସିନା ତାଙ୍କ ଦଳର ସଭାପତି ଆଉ ମାଲିକ, ହେଲେ ମନମୋହନ କ'ଣ ପଦ୍ମ ଦଳର ମାଲିକ କି ? ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ ରାଜ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ଦଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ପାରିବେ, ସେପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି କ'ଣ ମନମୋହନ ନେଇ ପାରିବେ କି ? ମନମୋହନ କେବଳ ସଭାପତି, ସେ ବିଭିନ୍ନ କମିଟିରେ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିବେ; ମାତ୍ର ସେ ଦଳର ମାଲିକ ନୁହନ୍ତି। ଜୟନାରାୟଣଙ୍କ ଏପରି କଥା ଶୁଣି ସମସ୍ତେ କାବା । ଅବଶ୍ୟ ଜୟନାରାୟଣ କୋଉ ନାକରା କଥା କହିଛନ୍ତି କି ? ମନମୋହନ ଚାହିଁଲେ କ'ଣ ଜୟନାରାୟଣଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ରୀ କରିପାରିବେ ? ଏବେ ତ ଅଭିନୀତ ନାଟକର କାହାଣୀ, ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ସବୁ ତ ଦିଲ୍ଲୀରୁ... । ■

ଧରା ଦେଲେ ନା ଧରା ହେଲେ

କେଇଦିନ ତଳେ ବିଏମ୍‌ସି ଅତିରିକ୍ତ କମିଶନଙ୍କ ମାଡ଼ ଘଟଣାକୁ ନେଇ ସାରା ରାଜ୍ୟ ଉଠିଲା ପଡ଼ିଲା । ଘଟଣାଟି ବି ସେମିତିଆ ଥିଲା। ଜଣେ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଘୋଷାରି ଘୋଷାରି ଉଠାଇନେବାକୁ ଯୋଜନା ଓ ତାଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଗୋଇଠା ପରେ ଗୋଇଠା ମାରିବା ଘଟଣାର ଭିଡ଼ିଓ ଯିଏ ଦେଖିଲା ସିଏ ନିନ୍ଦା କଲା । ଢ଼େର ବର୍ଷ ତଳେ ଶାସନରେ ଥିବାବେଳେ କଂଗ୍ରେସିଆ କୁଆଡ଼େ ଏମିତି ଉତ୍ପାତିଆ ହେଉଥିଲେ, ତେଣୁ ରାଜ୍ୟବାସୀ ତାଙ୍କୁ ସରକାରରୁ ତଡ଼ିଦେଲେ। ହେଲେ ଇଏ ତ ଆରମ୍ଭରୁ ଉତ୍ପାତ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଲେଣି ବୋଲି ଲୋକମାନେ ଏବେ କହି ବୁଲୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ସବୁ କଥା ଭିତରେ ଦି'ଟା କଥା ଲୋକଙ୍କୁ ଭାରି ଘାରିଛି । ଗୋପାଳପୁର ଗଣବଳାତ୍କାର, ହଇଜାରେ ଦି' ଡ଼ଜନ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ, ରଥଯାତ୍ରା ବିଭ୍ରାଟ, ଦଳାଚକଟାରେ ୩ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟଣା ଦିଲ୍ଲୀରେ ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପହଞ୍ଚିଲା ନାହିଁ; ମାତ୍ର ବିଏମ୍‌ସି ଘଟଣା ଦିଲ୍ଲୀରେ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ପହଞ୍ଚିଗଲା କେମିତି ସେ କଥା ଜଗନ୍ନାଥ ଏଣ୍ଡ କୋଃ ଓ ରାଜ୍ୟର ଲୋକମାନେ ବୁଝି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଘଟଣାଟି ହେଉଛି ଖୋଦ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରଧାନଙ୍କ କଥା। ବାବୁ ଜଗନ୍ନାଥ ଧରା ଦେଲେ ନା ଧରା ହେଲେ, ସେ କଥା କାହା ମୁଣ୍ଡରେ ପଶୁନାହିଁ । ଗିରଫ କରିବାର ଥିଲେ ପୁଲିସ ତାଙ୍କ ଘରୁ ଗିରଫ କରିପାରିଥାଆନ୍ତା, ପାର୍ଟି ଅଫିସରୁ ବି ଧରିଥାଆନ୍ତା । ମାତ୍ର ସେପରି କିଛି ଘଟିଲା ନାହିଁ; ଦିନକ ତଳେ ଦନ୍ତ ଦେଖାଇ ରାମମନ୍ଦିର ଆଖଡ଼ାରୁ ଘରକୁ ଯାଉଛି ବୋଲି କହି ଚାଲି ଯାଇଥିବା ଜଗନ୍ନାଥ ଦିନକ ପରେ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କରି ଡ଼ିସିପି ଅଫିସ ଗଲେ ଓ ତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିବାକୁ ପୁଲିସକୁ କହିଲେ; ଯା ପରେ ପୁଲିସ ତାଙ୍କୁ ଗିରଫ କଲା । ସତରେ ଘଟଣାଟା କ'ଣ କିଟିମିଟିଆ ଲାଗୁନାହିଁ ? ■

ଜଗନ୍ନାଥ ପର, ସନ୍ତୋଷ ନିଜର !

ଭୁବନେଶ୍ୱର ସାଂସଦ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ମ୍ୟାଡ଼ାମଙ୍କ ଜନ୍ମ ୮ ତାରିଖରେ। ସଂଖ୍ୟା ଜ୍ୟୋତିଷମାନଙ୍କ ମତରେ ଏହି ତାରିଖରେ ଜନ୍ମିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କୁଆଡ଼େ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ପରିପୂରଣ ନିମନ୍ତେ କିଛି ବି କରିପାରନ୍ତି ଓ ଏମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଭାବପ୍ରବଣତା ବୋଲି ଶବ୍ଦଟି ପୁରାପୁରି ମୂଲ୍ୟହୀନ । ଏହା ସତ କି ମିଛ ତାହା ଭିନ୍ନ କଥା, ମ୍ୟାଡ଼ାମ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ନିକଟରେ ଘଟିଥିବା ଦୁଇଟି ଘଟଣାରେ ଯେପରି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଆପଣେଇଛନ୍ତି; ସେଥିରୁ ସଂଖ୍ୟା ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କ କଥା ମିଛ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ନିକଟରେ ବିଏମ୍‌ସିରେ ଯାହା ଘଟିଲା, ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ ତାଙ୍କ ଚାକିରିକାଳ ଓ ରାଜନୀତି ଜୀବନରେ ଏପରି ଘଟଣା କେବେ ଦେଖି ନ ଥିଲେ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ଏପରିକି ତାଙ୍କ ପୁଅ ହୋଇଥିଲେ ପୁଲିସକୁ ଡ଼ାକି ଗିରଫ କରିବାକୁ କହିଥାଆନ୍ତେ ବୋଲି ବି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିଃସନ୍ଦେହରେ ବିଏମ୍‌ସିରେ ଘଟିଥିବା ଘଟଣା ନିନ୍ଦନୀୟ ଓ ଏଥିରେ କେହି ଦ୍ୱିମତ ନୁହନ୍ତି। ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ ତାଙ୍କ ଦଳର ଶୀର୍ଷ ନେତା ତଥା ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିଥିବା ଘଟଣାକୁ ଅନେକ ପ୍ରଶଂସା ବି କରିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଦଳୀୟ ସହଯୋଗୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପ୍ରତି ସେ ଦେଖାଇଥିବା ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଓ ନୀଳଗିରି ବିଧାୟକ ସନ୍ତୋଷ ଖଟୁଆଙ୍କ ପ୍ରତି ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାଇଛି । ପ୍ରତିପକ୍ଷ ରାଜନୈତିକ ଦଳର ଜଣେ ନେତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ନୀଳଗିରି ବିଧାୟକ ଯେଉଁପରି ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ତାହା କ'ଣ ଯଥାର୍ଥ ? ତାଙ୍କ ରାଜନୈତିକ ଓ ଚାକିରିକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଶବ୍ଦ କେହି କେବେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲା କି ? ଜଗନ୍ନାଥ ତାଙ୍କ ନିଜ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀର ନେତା, ତେଣୁ ତାଙ୍କ ପତିଆରା ଖର୍ବ କରିବା ପାଇଁ ସେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଟ୍ୱିଟ୍ କରି ପକାଇଲେ, ମାତ୍ର ସନ୍ତୋଷ ଯାହା କହିଲେ ? ଓଃ ହୋ ... ଜଗନ୍ନାଥ ପର, ସନ୍ତୋଷ ପରା ନିଜର !■

ପଦ୍ମବନରେ ବିଜୁଳିଘାତ

ପଦ୍ମ ଦଳର ରାଶି ହେଉଛି ବିଛା ଓ ନକ୍ଷତ୍ର ହେଉଛି ଜ୍ୟେଷ୍ଠା; ଜ୍ୟୋତିଷମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଗତ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୯ ତାରିଖରୁ ଦଳକୁ ଶନି ସପ୍ତା ପଡ଼ିଛି । ଶନି ସର୍ବଦା ନ୍ୟାୟଦାତା, ଅନ୍ୟାୟ ଓ ଅନୀତି କଲେ ଶନିଙ୍କ କୋପର ଶିକାର ହେବା ଥୟ। ଏମିତି ବି ଦେଖିଲେ ଗଲା କେଇମାସ ହେଲା ଦେଶ ସହ ରାଜ୍ୟରେ ବି ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହଲପଟା ହେଉଛନ୍ତି । ଦଳର ନେତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଛକାପଞ୍ଝା, ଦଳାଦଳି ସୀମା ଟପିଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି । ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଶାର ଦୁଷ୍କର୍ମ, ପିଟାପିଟି ଶିରୋନାମା ପାଲଟିଛି । ଏପରି ସମୟରେ ଶନିଚଳନ ପ୍ରଭାବରୁ ବେଗୁନିଆ ବି ବାଦ ପଡ଼ିବ କେମିତି? ନିମାପଡ଼ାରେ ଭାଇନା-ଅପା ବିବାଦ ବେଗୁନିଆକୁ ବି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବେଗୁନିଆକୁ ନିଜ ରାଜନୈତିକ କ୍ରୀଡ଼ାଙ୍ଗନରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ଆଶା ବାନ୍ଧିଥିବା ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ ଆଉ ବେଗୁନିଆର ପୁରୁଣା ଖେଳାଳି ଜଗଦ୍ଦେବଙ୍କ ଉପରେ ଆଜିକାଲି ଘନଘନ ବିଜୁଳିଘାତ ହେଉଛି । ବାବୁ ପ୍ରକାଶ ବିଜୁଳି ଯେପରି ଶବ୍ଦାସ୍ତ୍ର ଧରି ମଇଦାନକୁ ଓହ୍ଲାଇଛନ୍ତି, ସେଥିରୁ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବେଗୁନିଆରେ ଗୋଟେ ମହାସମର ହେବା ଆପାତତଃ ନିଶ୍ଚିତ ବୋଲି ମନେ ହେଉଛି । ସମ୍ପ୍ରତି ବିଜୁଳି ହେଉଛନ୍ତି ବେଗୁନିଆରେ କ୍ଷମତାସୀନ ଦଳର ବଡ଼ନେତା; ମାତ୍ର ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣାଯିବ ନାହିଁ ? ସାଂସଦ ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ ଓ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀ ଜଗଦ୍ଦେବଙ୍କ କଥାରେ ପ୍ରଶାସନ ଚାଲିବ, ଏ କଥାଟା ବିଜୁଳିବାବୁ ହଜମ କରନ୍ତେ ବା କେମିତି ? ସେଥିପାଇଁ ବେଗୁନିଆରେ ସାଂସଦ ଓ ତାଙ୍କ ଦଲାଲଙ୍କ କଥା ଚାଲିବ ନାହିଁ ବୋଲି ରୋକ୍‌ଠୋକ୍ ଶୁଣାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ବିଜୁଳିଙ୍କ ବଜ୍ରାଘାତରେ ବେଗୁନିଆ କମ୍ପମାନ, ପଦ୍ମବନ ଥରହର । ■

ଏହା ଏକ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଆଲେଖ୍ୟ। ଏହାଦ୍ୱାରା କାହାର ସମ୍ମାନହାନି କରିବା ଆମ୍ଭର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ଶୈଳୀରେ ପାଠକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ।