



साइबर रिश्तों से बढी बेरुखी...

साइबर रिश्तों के इस युग में रोजमर्रा की ज़िंदगी में आमने-सामने के लोगों से रिश्ते जोड़ने की अहमियत कम हो गई है। हमेशा लोगों को शिकायत रहती है कि युवा पीढ़ी के लोग बहुत मनमानी करते हैं और किसी की सुनते नहीं। एक ताजा शोध के अनुसार इस बात की पुष्टि हो गई है। अब युवा पीढ़ी के लोग अधिक रूखे स्वभाव के हो गए हैं। वे किसी से घुलते-मिलते नहीं। मौजूदा समय में 18 से 34 वर्ष तक के लोग अपने पड़ोसियों से दुआ-सलाम कम ही करते हैं। साथ ही बुजुर्गों का भी स्वागत नहीं करते।

डेली मेल की एक रिपोर्ट के अनुसार इस आयु वर्ग के लोग ना तो अब बिल्डिंग के लोगों को चाय की पेशकश करने में रुचि लेते हैं और न ही किसी त्योहार पर आए डाकियों को इनाम देना चाहते हैं। 23 फीसद लोग साझा बरामदे या गलियारे में कम रुचि लेते हैं जबकि 55 साल से अधिक की उम्र के लोगों के साथ ऐसा नहीं है। इस आयु समूह के 35 फीसद लोग अपने पड़ोसियों की अनदेखी करते हैं। जबकि 55 साल से अधिक आयु वर्ग में केवल 15 फीसद लोग ऐसा करते हैं। युवा वर्ग के 18 फीसद लोग किसी महिला या वृद्ध जन के लिए दरवाजा खोलना पसंद नहीं करते हैं। वहीं 17 फीसद युवा सर्वाजनिक परिवहन में किसी गर्भवती महिला के लिए अपनी सीट नहीं छोड़ना चाहते। जबकि 12 फीसद लोग किसी वृद्ध को अपनी सीट नहीं देना चाहते। 55 साल से अधिक आयु के 83 फीसद लोगों ने कहा कि वह अपने बिल्डर को काफी या चाय की पेशकश जरूर करते हैं। लेकिन 50 फीसद युवा पीढ़ी ऐसा नहीं करती। यह सर्वेक्षण यूगाव सर्वे ने एक हजार वयस्कों पर किया है।



नीली जींस का ट्रेंड 6,200 साल पुराना

नीले रंग की जींस के लिए हम पेरूवासियों को धन्यवाद दे सकते हैं। शोधकर्ताओं ने पेरू के उत्तरी तट पर हुआका प्रीटा में खुदाई के दौरान 6,200 साल पुराना कपड़ा पाया गया, जिस पर नीले रंग को डाई के रूप में इस्तेमाल किया गया था। इसे सबसे पहली जींस माना गया है। जॉर्ज वाशिंगटन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने कहा कि निष्कर्ष से पता चलता है कि जटिल वस्त्र तकनीक का विकास प्राचीन रेडियन लोगों ने किया था। हुआका प्रीटा कपड़ों में इस्तेमाल होने वाला कपास गॉसपियम बारबाडेंसी, आज उगाई वाले मिस्र के कपास की जाति का ही है। हमारे पास अच्छी नीली जींस नहीं होती यदि दक्षिण अमेरिकी नहीं होते।



लड़कियों को वर की तलाश...

यौवन में दस्तक देती हर लड़की का सपना होता है कि उसकी शादी धूम धाम से हो, लेकिन एक जगह ऐसी भी है जहां लड़कियों के लिए शादी करना बेहद मुश्किल काम है। ब्राजील के नोडवा दो कोरडेएरो कस्बे में 20 से 35 साल की महिलाएं आज भी अपने लिए वर की तलाश में जुटी हुई हैं। इस कस्बे में हजारों लड़कियां शादी करने के लिए तरस रही हैं। इस कस्बे में बेहद खूबसूरत लड़कियां रहती हैं, लेकिन यहां की लड़कियों के लिए सबसे बड़ी मुसीबत यहां कुंवारे लड़कों की कमी है। कस्बे में रहने वाली लड़कियां प्यार और शादी का सपना संजोती हैं लेकिन सिर्फ शादी के लिए कस्बा नहीं छोड़ना चाहती। वे चाहती हैं कि दूसरे गांवों के लोग उनके साथ रहें उन्हीं के कस्बे में आकर रहें। साथ ही पहाड़ियों के बीच बसे इस कस्बे में बहुत ही कम शादीशुदा मर्द हैं और जो कुंवारे लड़के हैं वे अभी बहुत छोटी उम्र के हैं।



स्टूडेंट लाइफ में सेविंग...

अपने सपनों को उड़ान देने के लिए जब युवा दूसरे शहरों के अच्छे कॉलेजों में एडमिशन लेते हैं, तो जाहिर सी बात है कि फन और मस्ती में ही उनकी सारी पॉकेटमनी खत्म हो जाती होगी, क्योंकि न तो वह सेविंग्स के बारे में जानते हैं और न ही बजट कंट्रोल में रखना जानते हैं। बचत करने का पहला नियम है कि आप बजट बनाएं, बजट बनाने समय वर्क शीट पर दो सेक्शन बनाएं, जिसमें जरूरी और गैर जरूरी खर्च के बारे में लिखें। सबसे पहले वे काम करें जो जरूरी हैं, सिर्फ दूसरों को दिखाने के चक्कर में की जाने वाली फिजूल खर्ची से बचें। अक्सर आपका वीकेंड घर में बेड पर आराम फरमाते, टीवी देखते और पिज्जा खाने में निकल जाता है। ऐसे में अच्छा होगा वीकेंड पर आप कोई पार्ट टाइम जॉब शुरू करें। इससे आप अपनी पॉकेट मनी भी जुटा पाएंगे। कॉलेज में पढ़ाई के दौरान नए सेमेस्टर के शुरू होने पर आप चाहें तो रेंटल बुक्स ले कर अपनी पढ़ाई कर सकते हैं। यदि आप रोजाना जाने वाले स्टूडेंट्स में शामिल हैं तो लाइब्रेरी से बेहतर कोई और ऑप्शन नहीं हो सकता। कॉलेज जाना हो या फिर दोस्तों के साथ मस्ती करना हो, हमेशा कोशिश करें कि आने-जाने के लिए पब्लिक व्हीकल का इस्तेमाल किया जाए, इससे आपका काफी पैसा बचेगा।

चलने का अंदाज...

भीड़ में चलने का चलो अंदाज बदलते हैं, दुनिया कल बदलेगी हम आज बदलते हैं, चलो अपने हाथों की पतवार बदलते हैं, हर कदम के साथ अपनी रफ्तार बदलते हैं। आपके कपड़े पहनने का स्टाइल, बात करने का अंदाज आपकी पर्सनैलिटी के बारे में बहुत कुछ बताता है। चाहे अनचाहे तौर पर आपके चलने का तरीका भी दूसरों पर गहरा असर छोड़ता है। क्या आप जानते हैं कि युवाओं के चलने की स्टाइल से उनके स्वभाव के बारे में भी पता चलता है। भला कैसे...? तो आइए जानते हैं।



व्यक्ति का मूड उसकी चाल को काफी प्रभावित करता है। चलने के अंदाज से किसी व्यक्ति के मूड के बारे में भी आसानी से पता लगाया जा सकता है। एक शोध के मुताबिक, जो लोग अवसाद से ग्रसित होते हैं, चलते समय उनकी हाथों की गतिविधियां कम होती हैं और उनके कंधे आगे की ओर झुके होते हैं। वहीं जो लोग अच्छे मूड में होते हैं, चलते समय उनके हाथों की गतिविधियां ज्यादा होती हैं। क्वींस यूनिवर्सिटी के शोध में कहा गया है कि हमारा मूड हमारी चाल को प्रभावित करता है। किसी पल हम कैसा महसूस कर रहे हैं, इससे हमारी चाल बहुत प्रभावित होती है। हर किसी की चाल कुछ न कुछ कहती है और चलने का तरीका बताता है कि आप किस स्वभाव के हैं।

आक्रामकता का अंदाज

हाल ही यूके की पोर्ट्समाउथ यूनिवर्सिटी में हुई एक स्टडी के मुताबिक, लोगों के चलने के अंदाज से पता चलता है कि वे कितने आक्रामक है। अगर चलते वक्त किसी व्यक्ति के शरीर का ऊपरी और निचला हिस्सा ज्यादा हिलता है तो उसमें आक्रामकता ज्यादा होती है। शोधकर्ताओं ने 29 लोगों पर ट्रेडमिल पर उनके नेचुरल स्पीड में चलने के ऊपर एक अध्ययन किया है। एक शोधकर्ता के मुताबिक, जब हम चलते हैं तो हमारे शरीर में मूवमेंट होती है। जब कोई व्यक्ति अपना बायां पैर आगे बढ़ाता है तो उसके साथ कूल्हे का बायां भाग भी आगे आता है, बायां कंधा थोड़ा पीछे की तरफ झुकता है और दायां कंधा संतुलन बनाने के लिए आगे झुकता है। शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों को एक फॉर्म भरने दिया जो उनके आक्रामकता के स्तर का

अंदाज लगाता है। उन्होंने प्रतिभागियों के व्यक्तित्व की विशिष्टता का पता लगाने के लिए बिग फाइव नाम का एक टेस्ट भी लिया। टेस्ट और फॉर्म के जरिए उन्होंने पता लगाया कि लोग क्या सोचते हैं, क्या महसूस करते हैं और कैसे व्यवहार करते हैं। शोधकर्ताओं ने मनुष्यों के वक्ष और कूल्हे की गति और उनके चाल की गति का पता लगाया। शोधकर्ता कहते हैं कि रिसर्च से यह बात कफ़र्म होती है कि लोगों के चलने के तरीके से उनके व्यक्तित्व के बारे में पता चलता है।

छोटे-छोटे कदम

जो पुरुष छोटे-छोटे कदम रखकर धीरे चलते हैं वो छोटी सी बातों में ही परेशान हो जाते हैं। उनका जीवन थोड़ा परेशानी भरा होता है। यानी ऐसे लोग आपका उत्तरदायित्व नहीं संभाल सकते। ये कमजोर साबित होते हैं।

कंधे आगे की ओर

जो कंधे आगे की ओर झुकाकर चलते हैं वे थोड़े आलसी होते हैं लेकिन जरूरत पड़ने पर मेहनत करने के लिए भी तैयार रहते हैं। इन्हें कोई भी काम दिया जाए उसे करने में आलस महसूस करते हैं और कोई भी निर्णय लेने में बहुत बार सोचते हैं।

तेज चाल

जिन युवाओं की चाल तेज होती है वे बड़े उत्साही और हमेशा आगे बढ़ने वाले स्वभाव के होते हैं। इनका शरीर फिट और आकर्षक होता है। ऐसे लोग दूसरों को भी उत्साही बनाते हैं और जीवन में काफी आगे जाते हैं। जो लोग पैरों के साथ हाथों को हिलाकर चलते हैं वे बहुत चतुर और जिंदादिल होते हैं। ऐसे लोग जोशीले और उत्साहित होने के साथ उमंग से भरे होते हैं।



ऐसे बनाएं आकर्षक बॉडी....

एक जमाना था जब आदमी दो पैक ऐब्स बनाकर ही मोहल्ले में शान से चला करता था, लेकिन आज के जमाने में दो पैक ऐब्स नहीं बल्कि सिक्स पैक ऐब्स चलते हैं। फिल्मों और टीवी से लेकर गली के जिम तक हर कोई सिक्स पैक ऐब्स बनाने की होड़ में लगा हुआ है। यदि आपको भी सिक्स पैक बनाने की चाहत है तो हम आपको बता दें कि इसको बनाना इतना आसान नहीं है लेकिन अगर आप कुछ बातों पर ध्यान दें तो सिक्स पैक ऐब्स बना सकते हैं। सिक्स पैक ऐब्स बनाने के लिए आपको अपने वर्कआउट के साथ साथ अपनी डाइट पर भी खास ध्यान देना होगा। इसमें सब से पहला कार्य होता है अपने भोजन पर नियंत्रण रखना। यदि आप दिन में दो या तीन बार भरपेट खाना खाते हैं तो आपको तीन के बजाय पांच से छह बार खाना होगा। मतलब आप कम-कम मात्रा में 2-3 बार के बजाय 6 बार खाना खाएंगे। इसका कारण यह है कि एक ही बार भरपेट खाने से पेट की मांसपेशियों पर बहुत अधिक बल पड़ता है जिससे मोटापा बढ़ जाता है और शरीर बेडिल हो जाता है। आपको प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना होगा। इससे शरीर में ताकत आएगी और मांसपेशियां मजबूत होंगी। पने आहार में कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा कम और फाइबर की मात्रा अधिक लें। शुगर युक्त चीजें, अधिक कैलोरी वाले फूड और एल्कोहल का सेवन करने से बचें। मक्खन, चीज जैसी चीजों का सेवन न ही करें तो बेहतर होगा। आपको साथ ही आंखेंली फूड से दूर रहें। आप कम मात्रा में पीनट बटर का सेवन भी कर सकते हैं। अंत में पानी पीने की मात्रा का भी

ध्यान रखे। पानी दिन में कम से कम 8 गिलास या इससे अधिक पीएं।

चेस्ट के लिए

चेस्ट को शेप देने के लिए फ्लैट डंबल प्रेस सबसे बेहतर एक्सरसाइज है। यह फ्लैट बेंच से इसलिए बेहतर है क्योंकि उसमें आपके हाथ एक सीमा से नीचे नहीं आते। बेंच करते वक्त रॉड जैसे ही आपकी चेस्ट से टच होती है आप उसे ऊपर की ओर धकेल देते हैं। वहीं डंबल प्रेस के मामले में आपकी चेस्ट पर कुछ आने जैसी बात ही नहीं होती। जितना आप डंबल को नीचे ले जाएंगे उतना प्रेशर आपकी चेस्ट पर बनेगा।

पावर के लिए

ओवरऑल मसल बिल्डिंग और पावर के लिए बॉडी बिल्डरों की सबसे पसंदीदा एक्सरसाइज है स्क्वेट। जो लोग इसे नहीं करते उन्हें लगता है कि यह सिर्फ पैरों की कसरत है पर जो लोग करते हैं वो जानते हैं कि ये कसरत मर्द बनाती है। यह एक्सरसाइज ग्रोथ हार्मोन को जबरदस्त तरीके से एक्टिवेट करती है। एक हैवी सेट लगा कर देखें, दिमाग की बत्ती जल जाएगी। एक और सबूत चाहिए तो हैवी स्क्वेट लगाने के बाद बेंच प्रेस लगाएं आप नॉर्मल से ज्यादा वेट लगा पाएंगे।

बच्चों को सुलाने के आसान तरीके

आमतौर पर बच्चों को जब नींद नहीं आती है तो वो चिड़चिड़े हो जाते हैं। फिर उन्हें किसी भी तरह बहलाने फुसलाने की कोशिशें बेकार साबित होती हैं। उस समय उन्हें जरूरत होती है प्यारी सी लोरी के साथ शांत माहौल और मां के गोद की। लोरी सुनाकर बच्चों को सुलाने का चलन बरसों से चला आ रहा है। आज भी मां अपने बच्चों को लोरी सुनाकर ही सुलाती हैं। धीरे-धीरे और मीठे स्वर में गाई लोरी का बच्चे के दिमाग पर काफी असर होता है इसको सुनते-सुनते वे धीरे-धीरे मीठी नींद की ओर बढ़ने लगते हैं।

लोरी ही जरूरी नहीं: लोरी बच्चे को सुलाने का सबसे प्यारा



पैरों को दबाव देना

जमीन पर पैरों को दबाव देकर जो लोग चलते हैं वो हिम्मती और जिद्दी स्वभाव के होते हैं और अपनी बातों पर अडिग रहने वाले होते हैं।

लंबे-लंबे कदम

जो लोग लंबे-लंबे कदम रखकर चलते हैं, वे आत्मविश्वासी और बेहद साहसी होते हैं। इनमें हमेशा प्रतियोगिता की भावना होती है। इस स्वभाव वाले लोग अपनी सोच से एक कदम आगे चलते हैं।

धीमी गति से चलना

जो लोग धीमी गति से चलते हैं या पैरों को घसीटकर चलते हैं, वो सहमे हुए और दुखी स्वभाव के होते हैं। ये लोग तनावग्रस्त होते हैं।



बाइसेप्स के लिए

कसरतों की लंबी लिस्ट है और आप उन्हें आजमाते भी होंगे, पर बारबेल कर्ल से बेहतर कुछ नहीं। जैसे स्क्वेट पैरों की एक मुकम्मल कसरत है वैसे ही बारबेल कर्ल बाइसेप्स की मुकम्मल एक्सरसाइज है। एक बात और आप अगर शुरुआती दौर में नहीं हैं तो बड़ी रॉड से कर्ल करें।



तरीका समझा जाता है। लेकिन सिर्फ लोरी ही जरूरी नहीं है इसके साथ बच्चे के शरीर पर हल्की-हल्की थपकी और गोद में उसे धीरे-धीरे झुलाना भी काफी मददगार साबित होते हैं। और यह प्रक्रिया आपको तब तक करनी चाहिए जब तक बच्चा गहरी नींद में ना सो जाए।

लोरी सुनते ही क्यों सो जाते हैं

बच्चे: लोरी की मीठी आवाज से बच्चे का ध्यान आस-पास की आवाजों से हटने लगता है। बच्चों को लगातार गोद में झुलाते रहने से उसकी नजर किसी भी चीज पर नहीं टिक पाती। और थोड़ी ही देर में उसकी आंखों में नींद आने लगती है। और वह धीरे-धीरे अपनी आंखों को बंद करने लगता है।



फर्स्ट इंप्रेशन...

सभी चाहते हैं कि किसी से पहली बार मिलने पर ऐसी छाप छोड़े कि उसके मन-मस्तिष्क में उम्र भर के लिए अच्छी राय बन जाए, लेकिन ज्यादातर लोगों को यह तकनीक ही नहीं आती कि पहली ही मुलाकात में कैसे किसी को हमेशा के लिए अपना प्रशंसक बनाया जा सकता है। तो आइए जानते हैं कैसे जमाएं फर्स्ट इंप्रेशन।

स्टाइल सुधारें

पहली मुलाकात में ध्यान रखें कि सामने वाले पर आपकी बातचीत का क्या प्रभाव पड़ रहा है। इसे भांपकर अपनी शैली सुधारें। अपना ध्यान उस व्यक्ति पर केंद्रित करें, आंखों से आंखें मिलाकर बात करें। चाहे सामने कोई उच्च पदस्थ व्यक्ति हो, नर्वस होकर, इधर-उधर देखते हुए बातचीत न करें। यदि आपको लगता है कि सामने वाला बोर कर रहा है तो भी पहली बार उसकी बात ध्यान से सुनें।



हाथ मिलाने का सलीका

किसी से भी हाथ मिलाने समय ध्यान रखें कि हाथ को न तो ढीला छोड़कर मिलाया जाए और न बिल्कुल सख्त तरीके से। हाथ मिलाने समय आपके चेहरे पर खुशी और अपनापन झलके। किसी स्त्री से हाथ मिलाने समय आपके व्यवहार में शालीनता नहीं होगी तो मुश्किल में भी पड़ सकते हैं।

आत्मविश्वास जरूरी

कई बार लोग अपने सामने किसी उच्च व्यक्तित्व वाले व्यक्ति को देख कर हड़बड़ा जाते हैं और ऐसी हरकतें कर बैठते हैं कि सामने वाले पर इसका बुरा असर पड़ता है। अगर आपकी पहली मुलाकात किसी लड़की से हो रही है तो अपने फेशियल एक्सप्रेशन को संयत रखें। ऐसी लड़की बेशक आपकी भावी मंगेतर या रिश्तेदार हो, लेकिन अपने व्यवहार को संयत रखें, हावी होने की कोशिश न करें।

खूबसूरती का प्रदर्शन

कुछ लोग खूबसूरती का अनावश्यक प्रदर्शन करती हैं। सभी लोग सौंदर्य पर रीझने वाले नहीं होते। भले ही यह बातचीत शादी तय करने के लिए हो रही हो, याद रखें कि आपका चेहरा आपके व्यक्तित्व का सिर्फ एक हिस्सा है, वह तभी किसी को आकर्षित करता है, जबकि आपकी भाषा, बातचीत का अंदाज और भाव-भंगिमा शालीनतापूर्ण हो। हर किसी में अलग-अलग गुण होते हैं, उन्हें सराहें। मधुर वाणी जहां दिलों पर राज करा सकती है, वहीं कर्कश बातें चोट पहुंचाती है। इसलिए अपने व्यवहार में विनम्रता रखें। यही एक बात है जो याद रह जाती है।

सहज रहें

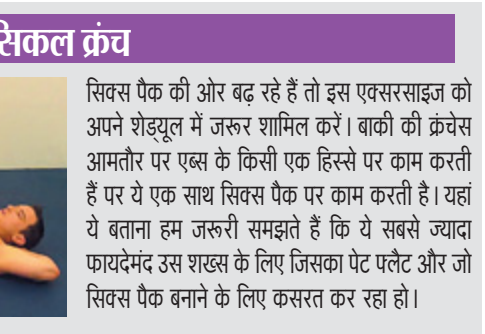
किसी के साथ पहली मुलाकात में सामने वाले को यह महसूस हो कि उससे मिलने पर आपको खुशी हुई। शादी-विवाह तय करते समय भी ध्यान रखें कि आपकी नापसंदगी दूसरे पर एकदम से जाहिर न हो। कई बार तो ऐसा भी होता है कि पहली मुलाकात में कोई पसंद नहीं आता, बाद में वही जीवनसाथी, बॉस या अन्य किसी रिश्ते के तहत हमारे सामने आ जाता है। पहली मुलाकात में अपना समूचा ज्ञान या दर्शन भी सामने वाले के सामने प्रस्तुत न कर दें। सहज रहे, भले ही सामने वाले की बातों से आप सहमत न हों, लेकिन इसे पहली ही बार में न जाहिर करें।

बच्चे: लोरी की मीठी आवाज से बच्चे का ध्यान आस-पास की आवाजों से हटने लगता है। बच्चों को लगातार गोद में झुलाते रहने से उसकी नजर किसी भी चीज पर नहीं टिक पाती। और थोड़ी ही देर में उसकी आंखों में नींद आने लगती है। और वह धीरे-धीरे अपनी आंखों को बंद करने लगता है।



ट्राइसेप्स

आपके आर्म में 30 फीसदी हिस्सेदारी बाइसेप्स और 70 फीसदी ट्राइसेप्स की होती है। अगर आपको बड़े आर्म्स चाहिए तो बाइसेप्स की बजाय ट्राइसेप्स पर ज्यादा ध्यान दें। आपके ट्राइसेप्स के भी तीन हिस्से होते हैं और बेंच डिप्स ऐसी एक्सरसाइज है तो तीनों हिस्सों पर काम करती है। इसे आप बॉडी वेट के साथ और एक्सट्रा वेट के साथ भी कर सकते हैं।



बाइसिकल क्रंच

सिक्स पैक की ओर बढ़ रहे हैं तो इस एक्सरसाइज को अपने शेड्यूल में जरूर शामिल करें। बाकी की क्रंचेस आमतौर पर एब्स के किसी एक हिस्से पर काम करती हैं पर ये एक साथ सिक्स पैक पर काम करती है। यहां ये बताना हम जरूरी समझते हैं कि ये सबसे ज्यादा फायदेमंद उस शब्द के लिए जिसका पेट फ्लैट हो जो सिक्स पैक बनाने के लिए कसरत कर रहा हो।