

कांगू वर्कआउट से जुड़ी बातों को जानें

क्या आप जानते हैं कि कांगू जम्प आपके शरीर को कई तरह के आराम पहुंचाता है। एक्सरसाइज शरीर के लिए जरूरी होती है पर कई बार बोरिंग लगती है। लेकिन कांगू जम्प के साथ आपको ऐसी शिकायत नहीं रहेगी। नाचते भागते करने वाली ये एक्सरसाइज आपके शरीर पर ज्यादा दबाव नहीं डालते हुए आसानी से आपको स्वस्थ रखती है।





किसी भी नई चीज की शुरुआत के दौरान हम काफी बेचैनी महसूस करते हैं। नतीजतन हम गहरे प्रेशर में आ जाते हैं या फिर हमारा आत्मविश्वास डोल जाता है। ठीक यही बात पहली फिटनेस क्लास पर भी लागू होती है। यहां ऐसे ही बातों का जिक्र हम रहा है।

छुपकर रहना

नई फिटनेस क्लास में अक्सर लोग फिटनेस इंस्ट्रक्टर से छिपने की कोशिश करते हैं। मानों उनकी परीक्षा ली जा रही हो। जबकि ऐसा करने की बजाय फिट रहने के लिए इंस्ट्रक्टर से नजदीकियां बढ़ाना आवश्यक है।

इंस्ट्रक्टर की नजर

यदि आपका इंस्ट्रक्टर आपसे कहे कि उसकी नजर आप पर है तो इस बात से परेशान न हो। असल में ज्यादातर लोग अपनी नई फिटनेस क्लास में इंस्ट्रक्टर से डरते हैं। ध्यान रखें कि वे भी कभी नवसीखिए थे। अतः खुद को सबसे पिछड़ा हुआ न समझें।

पोस्चर पर नजर

मैं कैसा दिख रहा हूँ, लोग मेरे बारे में क्या कहेंगे? वगैरह-वगैरह। फिटनेस सेंटर में एक्सरसाइज करते वक्त इस तरह की बातें भी अक्सर परेशान करती हैं। लेकिन यकीन मानिए फिटनेस क्लास में फैशन से ज्यादा कम्फर्ट मायने रखता है।

इंस्ट्रक्टर का पागलपन

नई क्लास में इंस्ट्रक्टर अक्सर समझ नहीं आते। यही कारण है कि शुरुआत में हमें इंस्ट्रक्टर का अच्छा खासा खौफ रहता है। लेकिन इस विषय में परेशानी होने की बजाय जरूरी यह है कि उसे समझें। उससे नजरें न चुराएं। समस्या होने पर उससे सीधे संपर्क करें।

मशीन की जानकारी

निःसंदेह इस दुनिया में हर कोई पफैक्ट नहीं है। ऐसे में यदि फिटनेस क्लास में आपको कोई नई मशीन दिखती है तो उस संदर्भ में फिटनेस इंस्ट्रक्टर से पूछने में हिचकिचाएं नहीं। जबकि नई क्लास में भी लोग इस सवाल को पूछने से बचते हैं।



जब हो पहली फिटनेस क्लास

प्रतिस्पर्धा से बचें

किसने कौन सी मशीन में एक्सरसाइज की है या किसने कितना वजन उठाया है? इस तरह के सवाल पहली क्लास में आना लाजिमी है। लेकिन आप पहले ही दिन उनसे अपनी तुलना न करने लगे। याद रखें तुलना करेंगे तो नुकसान में रहेंगे।

अकेले वार्म अप करना

अकेले वार्म अप करने में कई लोग शर्म महसूस करते हैं। लेकिन क्या आपको लगता है कि इसकी जरूरत है? बिल्कुल नहीं। शुरुआती स्तर में वार्म अप करना आवश्यक है। अतः दूसरों की अनदेखी करें और एक्सरसाइज पर ध्यान दें।

तालमेल न बैठना

हो सकता है कि पहली क्लास में आपका फिटनेस सेंटर में मौजूद अन्य लोगों के साथ तालमेल न बैठे। लेकिन इसको समस्या का सबब नहीं बनाना चाहिए, न ही चिंता का विषय। इसके इतर जरूरी यह है कि उन्हें देखते हुए एक्सरसाइज पर ध्यान दें।

क्या मैं सही कर रहा हूं

फिटनेस सेंटर में पहले दिन इस तरह का ख्याल भी बार बार आता है। असल में हम फिटनेस क्लास के पहले दिन खुद को कम और दूसरों को ज्यादा देखते हैं। नतीजतन बार बार खुद से यह सवाल करते हैं कि क्या हम सही कर रहे हैं। याद रखें कि अगर आपकी एक्सरसाइज गलत होगी तो इंस्ट्रक्टर खुद आपकी मदद करेंगे।

नईदुनिया



इस लेख में युवाओं को समझने का प्रयास किया गया है ताकि हमें मुद्दों की सही समझ हो और हम अपने व्यवहार में सही परिवर्तन ला सकें। आक्रामकता ऐसे भौतिक या मौखिक व्यवहार को कहते हैं जिसका मकसद किसी को चोट पहुंचाना होता है।

आक्रामकता दो तरह की होती हैं, पहली, शत्रुतापूर्ण आक्रामकता, जो गुस्से से पनपती है और इसका मकसद दूसरों को घायल करना होता है। दूसरी होती है औजार के तौर इस्तेमाल होने वाली आक्रामकता। इसमें आक्रामकता को हथियार बनाकर कोई मकसद हासिल किया जाता है और इसमें हमलावर व्यक्ति को उकसाने वाला मौलिक तत्व दूसरे को चोट पहुंचाना नहीं होता। मिसाल के तौर कोई लड़का अपने साथियों के साथ मिलकर अपनी कक्षा के किसी लड़के को उसके किसी व्यवहार से खफा होकर उस पीटता है क्योंकि वह उससे बदला लेना चाहता है। यह शत्रुतापूर्ण आक्रामकता है जो आवेश और भावनात्मक उफान से जन्मी है। दूसरी ओर किसी खास अच्छे या बुरे मकसद के लिए जुनून की तरह आक्रामकता सामने आती है जो सामाजिक राष्ट्रीय हितों की रक्षा या के लिए भी हो सकती है।

बच्चा आक्रामक क्यों होता है?

एक मत यह है कि मूल प्रवृत्ति और कुंठा हमारे भीतर आक्रामकता की प्रबल भावना पैदा करती है जबकि दूसरा मत यह है कि सीखने से हमारे भीतर की आक्रामकता बाहर आती है। इसका मतलब यह हुआ कि अनुभव और दूसरों को देखने से हम यह सीखते हैं कि आक्रामकता से कुछ हासिल होता है। किसी बच्चों के आक्रामक व्यवहार से दूसरे बचरा जाते हैं तो अन्य बच्चों में यह प्रवृत्ति बढ़ने की आशंका उन बच्चों से अधिक होती है, जो किसी बात का कड़ा दंड भुगत चुके होते हैं।

आक्रामकता एक जीव विज्ञान है

कुछ जैविक कारण भी आक्रामकता पैदा करते हैं जिनमें हार्मोन में परिवर्तन आना और शराब पीने से जनित आक्रामकता आदि शामिल हैं।

आपराधिक व्यवहार को समझना मनोविश्लेषण

मनोविश्लेषण के सिद्धांत के अनुसार जिस व्यक्ति में बहुत विध्वंसक प्रवृत्तियां होती हैं वह शुरुआती विकास के चरण में दबा हुआ होता है और वह अपने एवं वातावरण के बीच समायोजन नहीं कर पाता। इसका अर्थ यहां यह हुआ कि व्यक्तियों की अवधारणात्मक सोच शुरुआती स्तर पर पनपती है और यह विकसित अवस्था में नहीं बन पाती।

व्यक्तित्व के विकार

ऐसे व्यक्तियों में समाज विरोधी व्यक्तित्व के विकार भी होते हैं। इन व्यक्तियों में सामाजिक नियमों से बंधने की प्रवृत्ति नहीं होती, उनका आवेश पर नियंत्रण खराब होता है, वे बहुत आक्रामक होते हैं और उनमें पछतावे की भावना नहीं होती। ये लक्षण बहुत शुरुआत में ही पनप जाते हैं। बच्चों में इसे

नए खून में आक्रामक व्यवहार...

‘आचरण विकार’ वाले व्यक्तित्व के तौर पर देखा जाता है। ऐसे बच्चे बहुत छिपाव वाले, आक्रामक और सभी नियमों को तोड़ने वाले होते हैं।

समूह मनोविज्ञान

इनमें से अनेक किशोर अपना गुट बना लेते हैं। ऐसे गुट में आपसी जुड़ाव बहुत मजबूत होता है और शुरुआती वर्षों में ही वे गुटों में शामिल हो चुके होते हैं। इस प्रक्रिया को ‘निर्वैयक्तिकरण’ कहते हैं जिसमें व्यक्ति अपना आत्मबोध खो देता है और उसमें निर्णय लेने की क्षमता नहीं रह जाती। वह गुप में ही सोच पाता है और उसकी अपनी पहचान खत्म होती है। वह गुप में ही अपनी पहचान देख पाता है। इसी वजह से वह जो कुछ करता है, गुट में करता है और गुट न हो तो वह कुछ नहीं कर पाता।

देखकर सीखना

जब कोई बच्चा शुरुआती जीवन में हिंसा देखता है तो उसके मन में इसके प्रति संवेदनशीलता कम होती जाती है और वह बिना किसी पश्चाताप के हिंसा में संलग्न हो सकता है। जो लड़के विध्वंस और हिंसा के सम्पर्क में अधिक रहते हैं, उन पर

अन्य कारण

सामाजिक-आर्थिक भेद की भूमिका: जो विभिन्न सामाजिक गुटों के बीच बढ़ता भेदभाव देखाता है, उससे अपेक्षाकृत वंचित होने की भावना बढ़ती है। इससे युवाओं में आपराधिक व्यवहार भी बढ़ता है।

कानूनी प्रणाली: जब बड़े अपराधिक मामलों में किसी को सजा नहीं हो पाती और मामलों में देरी होती रहती है तो इससे किशोरों के मन में यह भावना पनपती है कि वे अपराध से बच निकलेंगे और इससे उनका भय कम होता है।

टीवीविजन: टीवी में काफी हिंसा दिखाई जाती है। अध्ययनों से पता चला है कि हिंसा देखने से आक्रामक व्यवहार में बढ़ोत्तरी होती है क्योंकि इससे देखने वाले की हिचक कम होती है। आक्रामक विचारों से दर्शक की हिंसा के प्रति संवेदनशीलता पर असर पड़ता है। टीवी पर हिंसा देखने का मुख्य प्रभाव हिंसा के प्रति हिचक खोना और संवेदनशीलता घटने के तौर पर होता है और वास्तविक अवधारणा तथा सीखी गई अवधारणा में विकार आता है। लिहाजा यह जरूरी है कि बच्चों को हिंसक कार्यक्रम न देखने दिए जाएं और अभिभावक उन पर अपना सख्त नियंत्रण रखें।

इसका बहुत अधिक असर पड़ता है। हिंसा में लगे रहने वाले दोस्तों के सम्पर्क में रहने वाले लड़कों या आक्रामक माता-पिता के साथ जीने वालों में आक्रामकता पैदा होती है और वे हिंसा और अपराध से हिचकिचाते नहीं हैं।

नशे का इस्तेमाल

यह देखने में आया है कि किशोरों में शराब और अन्य रसायन लेने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। इसका हिंसा और आक्रामकता से सीधा संबंध है। हिंसक व्यवहार को बढ़ावा देने वाले कारक अनेक शोध अध्ययनों से निष्कर्ष निकला है कि जटिल संवादों और विभिन्न कारकों के मिलने से किशोरों और बच्चों में हिंसक व्यवहार का जोखिम पैदा होता है। इन कारकों में शामिल है -

- पिछले आक्रामक या हिंसक व्यवहार
- भौतिक या यौन प्रताड़ना का शिकार होना
- घर या समुदाय में हिंसा का सामना करना

आनुवांशिक कारण

- मीडिया, टीवी फिल्म आदि में हिंसा देखना
- शराब या नशा करना एवं घर में हथियार होना
- तनावपूर्ण पारिवारिक सामाजिक आर्थिक कारण (गरीबी, बेहद वंचित होना, शादी टूटना, तलाकशुदा मां या पिता के साथ जीना, बेरोजगारी, परिवार से समर्थन बंद होना आदि)

हिंसक व्यवहार के सिगनल क्या हैं?

- जो बच्चा गंभीर हिंसक प्रवृत्ति का शिकार हो सकते हैं उनमें ये लक्षण देखे जा सकते हैं
- बेहद गुस्सेल
- अक्सर बेकाबू होना और झगड़ने पर आमदा
- बेहद चिड़चिड़ा होना
- अत्यंत आवेश में रहना
- आसानी से कुंठित होना

हिंसक व्यवहार का पैमाना

बच्चों और किशोरों में हिंसक व्यवहार जिन हदों तक जा सकता हैं वे हैं - विस्फोटक मिजाज, भौतिक आक्रामकता, लड़ाई, धमकियां और या दूसरों को चोट पहुंचाना, हथियारों का इस्तेमाल करना, जानवरों के प्रति क्रूरता, आग लगाना, सम्पत्ति को जानबूझ कर नुकसान पहुंचाना और तोड़फोड़ करना।

भरपूर ऊर्जा से जिएं जिंदगी...



जैसे मौसम का प्रभाव, बस का देर से आना, लोगों का व्यवहार और ट्रैफिक की लंबी की कतार। कई लोग ऐसी परिस्थितियों में नियंत्रण खो देते हैं और तनाव में आ जाते हैं। इस तरह से जीने का आखिर मतलब क्या है? अपने जीवन में उर्जा को बनाए रखें और जीवन में आने वाले सकारात्मक बदलावों को महसूस कीजिए।

आशावादी नजरिया अपनाएं

दुनिया के बारे में एक आशावादी नजरिया अपनाए जाने की जरूरत है। अक्सर होता ये है कि हमारा पूरा फोकस समस्याओं पर ही होता है। इस तरह की सोच कभी भी अच्छी नहीं कही जा सकती है।

आप आज से ही पॉजिटिव सोचना शुरू कर दें और देखें कि बाहरी दुनिया कितनी खूबसूरत है। सोचें एक सुबह जो हर रोज नई शुरुआत का मौका देती है, एक दोपहर जो आपको आगे बढ़ने को प्रेरित करती है। एक शाम जो दुनिया की सुंदरता से परिचित करती है। रात जब आती है तो सोचने-विचारने का मौका देती है एक नये दिन की शुरुआत के लिए

छोटी-छोटी बातें आपकी जिंदगी में खुशियां ला सकती हैं आप ऐसी ही बातों का खयाल रखें और सुकूनभरी जिंदगी का स्वागत करें। आप जिंदगी को भरपूर ऊर्जा के साथ जिएं। कुछ चीजें जो आपके नियंत्रण में न हों उन्हें होने दें। उसके लिए व्यर्थ ही परेशान न हों।



आराम भी। आपके इस जीवन में सौंदर्य, प्रेम, दया, सबकुछ है। लेकिन नकारात्मक सोच के कारण आप इस ओर नहीं देख पाते हैं। एक बार सकारात्मक नजरिया अपनाकर देखें, आप पाएंगे कि अचानक कुछ अच्छा लगने लगा है। बस जीवन में आने वाली खुशियां का इंतजार करें। आपको अपनी किस्मत अच्छी लगने लगेगी।

गुस्सा करना छोड़ें

एक बार गौतम बुद्ध ने कहा था कि किसी पर गुस्सा करना उस पर गर्म कोयले से प्रहार करने जैसा है जिससे कि तुम भी जलोगे। इसलिए आप दूसरों पर गुस्सा करना करना छोड़ दें। इसका प्रभाव दूसरे से ज्यादा आप पर पड़ेगा। अगर आप दूसरों की गलतियों को माफ करना सीख जाते हैं तो आप पाएंगे की कि दुनिया में बहुत से सकारात्मक बदलाव आ रहे हैं। यह स्थिति यथार्थ से भागने की नहीं बल्कि उसके और ज्यादा करीब जाने की है। अपने जीवन को जंग मत बनाइए। आपकी ही तरह आपके करीबियों को भी आपके प्रेम, और सम्मान की जरूरत है।

जड़ता को छोड़ें

डेविड कैम्पबेल ने एक बार कहा था तुम जो करना चाहते हो, उसको बार-बार याद करना ही अनुशासन है। अपने जीवन में कुछ सपने मूल्य और नजरिया विकसित कर लेना चाहिए। दृढ़ इच्छा शक्ति के दम पर ही जीवन में खुशियों को पाया जा सकता है। ऐसा तो नहीं कि आप एक अंधी दौड़ में शामिल हो गए हैं जिसका कोई उद्देश्य नहीं। आपको सोचने की फुर्सत ही नहीं बस दौड़ जा रहे हैं। इस जड़ता को छोड़ दीजिए। ठहरकर सोचें और फिर उद्देश्य और सपनों को पूरा करने की दिशा में आगे बढ़ें।

खुद फैसले लेना सीखें

कहीं आप अपने फैसले लेने में हिचकिचाते तो नहीं हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि कोई आपके फैसलों के बारे में क्या सोचता है। आप खुद को दूसरों से बेहतर जानते हैं, इसलिए ये आपको ही डिसाइड करना है कि आपको अपने जीवन और खुशियों को बनाए रखने के लिए क्या करना है। यह जान लें कि आपको समझें और जाने बिना कोई भी व्यक्ति आपको सही तरीके से गाइड नहीं कर सकता है। कोई भी व्यक्ति आपको पूरी तरह से नहीं समझ सकता है। इसलिए आप दूसरों पर निर्भर रहना छोड़ दें। आपको लगेगा आप सही मायने में जीवन जी रहे हैं। ऐसा करने पर आपको महसूस होगा कि आप खुद में संपूर्ण हैं और दुनिया में किसी से भी ज्यादा खूबसूरती से जी रहे हैं।

रेसिपी



नींबू का खट्टा- मीठा अचार

सामग्री

आधा किलो नींबू, आधा किलो शकर, 1 से 2 छोटी चम्मच काला नमक, एक छोटी चम्मच बड़ी इलाइची पाउडर, 6 से 8 पिसी काली मिर्च, आधी छोटी चम्मच लाल मिर्च, 4 से 5 चम्मच नमक

विधि

एक-एक नींबू को 4 टुकड़ों में काटकर उसमें नमक डालकर नर्म होने के लिए 25 दिन से 30 दिन के लिए एक जार में रख दें बीच-बीच में नींबू को चलाते और देखते रहें। जब नींबू नर्म हो जाए तो नींबू में शकर, काला नमक, काली मिर्च, लाल मिर्च और बड़ी इलाइची का पाउडर मिलाकर 3 से 4 दिन के लिए धूप में रख दें। हर दिन साफ और सूखे चम्मच से अचार को जरूर चलाएं। एक सप्ताह में नींबू का मीठा अचार अच्छे से बन जाएगा। ध्यान रखें अचार को हमेशा साफ और सूखे चम्मच से ही लें।



ब्रेड भटूरे

सामग्री

मैदा दो कप, सूजी एक स्पून, ब्रेड स्लाइस आठ, नमक स्वादानुसार, दही तीन स्पून, जीरा आधा टी स्पून, तेल अवयस्कता अनुसार

विधि

सबसे पहले आप ब्रेड की स्लाइस के चारों किनारों के ब्राउन कलर के पार्ट को हटा दीजिए और ब्रेड स्लाइस के सफेद भाग को मिक्सी से पीस लीजिए। अब ब्रेड पाउडर को एक बाउल में डाले और उसमें मैदा, जीरा, सूजी, नमक, दही डालकर अच्छी तरह मिला लीजिए। अब उसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर आटा गुंथ लें और गुंथे हुए आटे को ढक्कर थोड़ी देर साइड पर रख दीजिए। अब एक कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए। अब आटे से लोई लोड़ कर छोटी-छोटी लोई बनाईए। अब आटे की लोई लेकर रोटी की तरह भटूरा बेल कर गरम तेल में डालें। धीमी आंच पर भटूरे को दोनों तरफ से तलकर प्लेट में निकाल कर अलग रख लीजिए। उसके बाद हरी धनिया, प्याज, अदरक, हरी मिर्च और नींबू के स्लाइस से सजाकर परोसें।