शरीर के लिए क्या है बेहतर, चिकन या अंडा?

मांसपेशियों के लिए शरीर को प्रोटीन की सर्वाधिक जरूरत होती है। प्रोटीन कोशिकाओं, त्वचा और शारीरिक विकास के लिए बहुत जरूरी होता है। इसलिए एक्सपर्ट भी खाने में प्रोटीनयुक्त पदार्थों का सेवन करने की सलाह देते हैं। दुबले-पतले लोगों के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी होता है। सही मायने में प्रोटीन की जरूरत हर किसी को होती है। प्रोटीन मीट, अंडे, डेयरी प्रोडक्ट, अनाज, दाल, बीन या मेवों आदि के सेवन से मिलता है। वहीं जो लोग जिम जाते वे प्रोटीन के लिए अंडे और चिकन पर निर्भर रहते हैं। दोनों ही प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं, इनमें आपके लिए क्या बेहतर है आइए इस लेख के माध्यम से जानते हैं।

अंडे में पोषण की मात्रा

अगर हम 100 ग्राम अंडे की बात करें तो इसमें प्रोटीन की मात्रा 13 ग्राम होता है। जबकि दूसरे अवयव जैसे फैट 11 ग्राम, कैलोरी 155 के अलावा सोडियम 124 मिलीग्राम होता है और कोलेस्ट्रॉल 373 मिलीग्राम पाया जाता है।

चिकन में पोषण की मात्रा

अगर हम 100 ग्राम चिकन की बात करें तो इसमें प्रोटीन की मात्रा 27 ग्राम होती है। जबकि दूसरे अवयव जैसे फैट 4 ग्राम, कैलोरी 153 के अलावा सोडियम 51 मिलीग्राम होता है और कोलेस्ट्रॉल 75 मिलीग्राम पाया जाता है। अब अगर हम अंडे और चिकन की आपस में तुलना करें तो चिकन से अधिक पोषण पदार्थ पाया जाता है।

प्रोटीन की जरूरत

प्रोटीन मांसपेशी बनाता है और उन्हें तरोताजा रखता है। आपको अपने शरीर के वजन के हिसाब से प्रतिदिन 0.8 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। यदि आपका वजन 60 किलो है तो आपको 48 ग्राम प्रोटीन प्रति दिन जरूरत पड़ेगी। अगर आप स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कर रहे हैं, तो आपको प्रोटीन आपके वजन के हिसाब से प्रति किलोग्राम 1.5 से 2 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है।

व्यक्तित्व

बदलाव की ओर एक-एक कदम आगे बढ़ें

हम सबकी जिंदगी में काम और जीवन का संघर्ष इतना गहराता जाता है कि खुद को एक बेहतरीन व्यक्ति बनाने की हमारी सोच न जाने कहां गुम हो जाती है। हम केवल आहें भर कर रह जाते हैं कि काश हम अपने संकल्पों पर कायम रह पाते। सच तो यह है कि यदि आप स्वयं में बदलाव लाना चाहते हैं तो इसके लिए किसी एक दिन की जरूरत नहीं है। आज से ही इस ओर एक-एक कदम आगे बढ़ाएं। जीवन में ऐसी कई चीजें हैं, जिनके बारे में हमें लगता है कि हम इनके बिना नहीं रह सकते हैं। जबकि सच यह है कि इनको छोड़कर ही हम स्वयं में बदलाव ला सकते हैं। खुशियों को गले लगाना है तो पसंद की कई चीजों को खुद से दूर रखना होगा।

दूसरों को नीचा दिखाने से बचें

आप बस या मेट्रो में सफर कर रहे हैं और आपको माडर्न ड्रेस में एक लड़का दिख जाता है और आप उसके कपड़ों में कमी निकालने लगते हैं। यदि आप ऐसे ही हैं तो आपको अपना नजरिया बदलना होगा। यहां बात सिर्फ कपड़ों की नहीं है। दूसरे पुरुषों को लेकर किसी भी तरह से जजमेंटल होना छोड़ दें। फिर बात चाहे उनके कपड़ों की हो, खानपान की या लाइफस्टाइल की।

दमघोंटू रिश्ते को छोड़ दें

जब तक कि आपको यह महसूस नहीं होता कि आपको और बेहतर मिल सकता है, आप हमेशा कम में मान जाते हैं। यह इंसानी स्वभाव है, जो उसे कम में भी खुश कर देता है। रिश्ते में भी यही तो होता है। आपका दोस्त आपको दुखी करता है, आपकी अनदेखी करता है, आपको वह सम्मान नहीं देता, जिसकी आप हकदार हैं तो अब समय है कि आप उस दमघोंटू और मतलबी रिश्ते को अच्छे के लिए पीछे छोड़ दें। किसी को तभी प्यार किया जा सकता है, जब आपको भी बराबर का प्यार बदले में मिले। यह सब सिर्फ किताबी बातें हैं कि हमारा प्यार तो प्लेटॉनिक है, हमें बदले में प्यार की चाह नहीं है। सच तो यह है कि प्यार के बदले प्यार की चाह सभी को रहती है और होनी भी चाहिए। प्यार में थोड़ा-सा मतलबी आप भी बनकर देखिए।

मतलबी दोस्तों से बनाएं दूरी

आपको अपने दोस्तों में छुपे दुश्मनों को जानने और उन्हें छोड़ने का वक्त भी आ गया है। ये ऐसे दोस्त हैं, जो आपके बारे में बुरा सोचते हैं और आपको नीचा दिखाने में कोई कसर नहीं छोड़ते हैं। दोस्त, प्यार और सम्मान देने वाले, मदद करने वाले होने चाहिए। यदि आपको महसूस होता है कि आप इन सब में से किसी के साथ भी नहीं रहना चाहती हैं तो अपने कथित दोस्तों को छोड़ने तैयार हो जाइए। जीवन में आगे बढ़िए, तभी आपका भला होगा।

जिंदगी में परेशानी बढ़ाने वाली नौकरी

आप रोजाना ऑफिस तो जाते हैं, लेकिन खुश होकर नहीं। आपको सिर्फ एक बहाना चाहिए कि आप ऑफिस न जाएं। यदि आपके साथ ऐसा है तो इस नौकरी को आपके समय और ऊर्जा की जरूरत नहीं है। चूंकि यह जगह आपका कंफर्ट जोन है, इसका यह अर्थ नहीं है कि आपको यहां हमेशा रहना है। समझने की कोशिश करें कि यह आपके जीवन का एक अध्याय था और अब समय इसको पीछे छोड़कर आगे बढ़ने का है। आपको हमेशा सबके सामने भला बने रहने की जरूरत नहीं है। जरूरी नहीं है कि आप हमेशा परफेक्ट ही रहें।

फास्ट फूड और रेडी टु ईट फूड के इस जमाने में युवाओं की जिंदगी भी इंस्टेंट होती जा रही है। स्थायित्व, भावनात्मक जुड़ाव, संवेदनाएं, समर्पण, धैर्य आदि उनके लिए बेकार की बातें हैं। खुद को प्रैक्टिकल बताने वाली ये पीढ़ी मेहनती और स्मार्ट है इस बात में दो राय नहीं है, मगर जरूरत से ज्यादा जल्दबाज भी है। पढ़ाई से लेकर नौकरी और रिश्ते तक हर चीज में ये जल्दबाजी करते हैं, जिंदगी को उसकी सहज रफ्तार से चलने नहीं देते। यही कारण है कि इनके पास बहुत-सी छोटी-छोटी चीजें, जो उनके माता-पिता और परिवार के लिए बहुत बड़ी होती हैं, जैसे- अपनों के साथ समय बिताना, एक-दूसरे की भावनाओं को समझना आदि के लिए वक्त ही नहीं रहता और न ही ये इन्हें तवज्जो देते हैं।

सड़क पर तेज रफ्तार गाड़ी चलाने से लेकर करियर, रिश्ते हर जगह युवाओं की जल्दबाजी साफ नजर आती है, न तो वो ज्यादा समय तक एक नौकरी में टिक पाते हैं और न ही एक रिश्ता निभा पाते हैं। ऐसा लगता है आज की यंग जनरेशन जिंदगी की सहज रफ्तार को भूल चुकी है। 2 मिनट नूडल्स की तरह उन्हें जिंदगी में भी हर चीज तुरंत चाहिए। आखिर क्यों जल्दबाज हो रही है युवा पीढ़ी?

युवाओं को क्यों है हर बात की जल्दबाजी?

चाहते हैं तुरंत कामयाबी

अपने पिता, चाचा, मामा आदि को आपने एक ही कंपनी में सालों काम करते हुए देखा होगा, मगर आज स्थितियां बदल चुकी हैं। आज के युवाओं को स्लो मोशन में तरक्की बिल्कुल पसंद नहीं, वे तुरंत अमीर और सफल बन जाना चाहते हैं और इसके लिए नौकरी बदलना इन्हें बेहतर विकल्प लगता है। कुछ फील्ड में तो युवा मुश्किल से एक साल भी एक कंपनी में नहीं टिक पाते। हाल ही में रिक्रूटमेंट एजेंसी माइकल पेज के एम्पलॉय इंटरनेशनल सर्वे के मुताबिक, देश में नौकरी बदलने वालों की तादाद काफी बढ़ रही है। इस सर्वे के मुताबिक, करीब 82 फीसदी कर्मचारी नौकरी बदलने के इच्छुक हैं। करीब 73 प्रतिशत कर्मचारियों ने नौकरी बदलने के लिए इंटरव्यू दिए हैं। इस सर्वे के अनुसार, करियर में ग्रोथ के लिए 65 प्रतिशत कर्मचारी नौकरी बदलेंगे, जबकि 56 फीसदी कर्मचारी सैलरी में बढ़ोतरी के लिए दूसरी नौकरी तलाशेंगे। आजकल ज्यादातर युवा प्रोफेशनल कोर्स करने के बाद प्लेसमेंट के जरिए तुरंत जॉब ज्वाइन कर लेते हैं। फिर इनमें अपने साथियों से आगे निकलने की होड़ लग जाती है। अगर किसी दोस्त का पैकेज 20 लाख है, तो वो 30 लाख पाने की चाह में जल्दी-जल्दी नौकरी बदलते रहते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि एक ही कंपनी में सालों रहने पर उन्हें उतना पे हाइक नहीं मिलेगा, जितना नौकरी बदलने पर मिल जाता है। हालांकि बार-बार नौकरी बदलने से उनकी स्टेबिलिटी (स्थिरता) पर सवालिया निशान लग जाता है, परंतु उन्हें इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। 30 वर्षीय सौरभ 5 सालों में 3 नौकरियां बदल चुके हैं, सौरभ कहते हैं, एक ही कंपनी में रहने पर सैलरी उतनी फास्ट नहीं बढ़ती, मगर नौकरी बदलने पर आपको 20 से 30 फीसदी हाइक मिल जाता है।

रिश्तों में खोखलापन

जिस तरह आग में तपकर सोना कुंदन बनता है, उसी तरह जो चीज जितनी मुश्किल और धीमी गति से मिलती है उसकी अहमियत भी ज्यादा होती है, मगर आज के युवाओं की डिक्शनरी में पेशेंस (सब्र) नाम का कोई शब्द ही नहीं, उन्हें तो बस, सब इंस्टेंट चाहिए। फास्टफूड की तरह उनकी जिंदगी और रिश्ते सब इतने फास्ट हो गए हैं कि उनमें जुड़ाव ही नहीं रह गया। आपको बहुत से ऐसे कपल्स दिख जाएंगे जो कहने को तो पति-पत्नी हैं, मगर उनके बीच एक प्रोफेशनल रिश्ता लगता है। उनके बीच भावनात्मक व संवेदनात्मक लगाव नहीं दिखता। नतीजतन, छोटी-छोटी बातों पर दोनों के बीच मनमुटाव एवं झगड़े शुरू हो जाते हैं और किसी दिन गुस्से में एक हमसफर दूसरे को तलाक का नोटिस थमा देता है। वो अपने रिश्ते को सेकंड चांस देने की जहमत भी नहीं उठाते हैं, क्योंकि उन्हें जिंदगी में बस आगे बढ़ने की जल्दी होती है। पार्टनर ही नहीं, पैरेंट्स से भी इनका भावनात्मक जुड़ाव बहुत गहरा नहीं होता है। तृप्ति कहती हैं कि अभी कुछ दिन पहले की ही बात है, मेरे ऑफिस से अचानक फोन आया और मुझे जाना था, इसलिए पहले से ही बेटे के साथ बना बाहर जाने का प्रोग्राम कैंसल करना पड़ा। मैंने बेटे से कहा सॉरी बेटा, अर्जेंट काम से जाना है, आप पापा के साथ चले जाओ, मैं नहीं आ सकती, तो उसने कहा इट्स ओके मम्मा, कोई बात नहीं। अब तो मुझे आपके बगैर हर जगह जाने की आदत पड़ गई है। सच कहूं तो बेटे के कहे ये शब्द मेरे दिल में तीर की तरह चुभ गए। ऐसा लगा, कुछ पाने के लिए बहुत कुछ खो रही हूं। बेटे की मुझसे इमोशनल बॉन्डिंग उतनी मजबूत नहीं है, जितना कि हमारे पैरेंट्स की हमसे थी।

प्रोफेशन में आगे रिश्तों में पीछे

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि आज की युवा पीढ़ी करियर के मामले में अपने पैरेंट्स से कहीं ज्यादा आगे है। रिलेशनशिप एक्सपर्ट डॉ. राजीव आनंद कहते हैं कि उनके पास ज्ञान का भंडार है, बड़ी-बड़ी डिग्रियां और बड़ा पैकेज है। कई तो यंग एज में ही कंपनी में ग्रुप लीडर या सीनियर मैनेजर से लेकर वाइस प्रेसिडेंट तक की ऊंची पोस्ट पर पहुंच जाते हैं। जाहिर है, इतनी कम उम्र में ये बहुत बड़ी उपलब्धि है और यही वजह है कि वो खुद को बहुत जानकार/समझदार मानने लगते हैं। बड़ी पोस्ट व पैकेज जैसी चीजें जिंदगी के छोटे-मोटे निर्णय लेने में सहायक जरूर होती हैं, जैसे- इस कॉफी शॉप में जाएं या कहीं और वो फिल्म देखें या कोई और अगर नहीं जमी तो छोड़ देंगे, बाहर आ जाएंगे। सिर्फ पैसे ही तो जाएंगे। अपना टाइम क्यों बर्बाद करें। आज के युवा रिश्तों को भी कमॉडिटी (सामान) की तरह ट्रीट करते हैं। दरअसल, यंग जनरेशन के लिए करियर सबसे ज्यादा मायने रखते है और रिश्ते बाद में आते है।

शक और शर्तों के साथ शुरू होता रिश्ता

आज की यंग जनरेशन जरूरत से ज्यादा प्रैक्टिकल भी होती जा रही है। उनका प्रैक्टिकल होना प्रोफेशनल लाइफ के लिए तो अच्छा है, मगर पर्सनल के लिए नहीं। हमसफर के प्रति प्यार, लगाव और अपनेपन की भावना से ज्यादा इनके लिए मायने रखता है पार्टनर का पैकेज और प्रॉपर्टी। ये बात दोनों पर लागू होती है। लड़के भी ऐसी लड़की से शादी करना चाहते हैं, जो वर्किंग हो और जिसकी सैलरी अच्छी खासी हो। शादी से पहले आमतौर पर इनके सवाल कुछ ऐसे होते हैं। तुम कितना कमाते/कमाती हो, फ्लैट है या नहीं, पहले किसी से अफेयर था या नहीं, अभी फ्री हो कि नहीं, मेरा ख्याल रखोगे, किसी और को तो नहीं चाहोगे, बीच में छोड़कर तो नहीं जाओगे? और अगर तुमने किसी भी बात से मुकरने की कोशिश की तो मैं तुम्हें छोड़ दूंगी/दूंगा। अमूमन ऐसी शर्तों के साथ ही रिश्ता शुरू होता है। जाहिर है, बिना विश्वास के संदेह और शर्तों के बल पर शुरू हुआ रिश्ता ज्यादा दिन टिक नहीं पाता।

पैरेंट्स कितने जिम्मेदार?

युवाओं के इस रवैए के लिए पैरेंट्स भी जिम्मेदार हैं, क्योंकि उन्हें हमेशा डर रहता है कि कहीं उनका बेटा/बेटी प्रतिस्पर्धा की दौड़ में पिछड़ न जाए, इसलिए उन पर हमेशा और अच्छे अंक लाने और बेहतर परफॉर्म करने के लिए दबाव डालते रहते हैं ताकि वो गर्व कर सकें और ज्यादा और, और की ये ख्वाहिश बच्चे की कोमल भावनाओं को मार देती है। वो संवेदनहीन बनते जाते हैं, जिसका असर उनके रिश्ते पर भी होता है। दूसरों से आगे बढ़ने की अपनी इस अंधाधुंध जिद में वो क्या खो रहे हैं इस बात का एहसास युवाओं को यंग एज में नहीं होता, क्योंकि तब तो स्कोर, मार्क्स, पैकेज ही ज्यादा मायने रखता है। इमोशन जैसी चीजें उनके लिए मायने नहीं रखतीं। रिलेशनशिप एक्सपर्ट डॉ. राजीव आनंद कहते हैं कि लोगों से जुड़ने और रिश्ते बनाने/निभाने का गुण यंग जनरेशन में नहीं है, इसलिए उनके जल्दी-जल्दी ब्रेकअप और दूसरी शादी होती है। साइकोलॉजिस्ट माधवी सेठ कहती हैं कि इस बात में कोई दो राय नहीं है कि युवाओं के इस बदलते रवैए का कारण पैरेंट्स की एक्सपेक्टेशन्स और उन्हें हमेशा हर चीज में बेस्ट करने के लिए दबाव डालना है। देखा जाए तो सिर्फ युवाओं को ही नहीं, हम सबको फ्लेक्सिबिलिटी और एडजस्टमेंट सीखने की जरूरत है।

हर चीज के एक्सपेरिमेंट की चाह

आज के युवाओं को दोस्तों के साथ मौज-मस्ती और जिंदगी में हर चीज के एक्सपेरिमेंट की जल्दी रहती है, फिर चाहे वो सिगरेट, शराब का स्वाद चखना हो या किसी से अंतरंग रिश्ते बनाना। उन्हें इन सबमें कोई बुराई नजर नहीं आती। उन्हें तो ये सब कूल लगता है, मगर वक्त से पहले ही हर चीज जान लेने और हर तरह का एक्सपेरिमेंट कर लेने पर उनकी जिंदगी से रोमांच जल्द ही खत्म हो जाता है। यंग एज में ही कई पार्टनर के साथ अंतरंग हो जाने वाले युवाओं के लिए शादी की अहमियत भी खत्म हो जाती है और यदि ऐसे लोग शादी कर भी लेते हैं, तो उनकी मैरिड लाइफ में प्यार का रूहानी एहसास और रोमांच नहीं रह जाता, क्योंकि ये सब तो वो पहले ही कर चुके हैं। एक ही पार्टनर के साथ ईमानदार रहने वाले व्यक्ति का रिश्ता ऐसे लोगों से कहीं ज्यादा मजबूत होता है, जो कपड़ों की तरह पार्टनर बदलते हैं और आजकल के युवाओं में ऐसा ज्यादा देखा जा रहा है। डॉक्टर प्रवीण कहते हैं कि पता नहीं आजकल की यंग जनरेशन को क्या हो गया है जो किसी एक के साथ रिश्ता निभा ही नहीं पाते। पार्टनर तो ऐसे बदलते हैं जैसे कि वो इंसान न होकर कोई कपड़ा हो। मेरे एक दोस्त ने हाल ही में शादी की थी, मगर शादी के 1 महीने बाद ही उसका तलाक हो गया। मेरे फ्रेंड सर्कल में मैंने ऐसे कई लोगों को देखा है जिनका जितनी जल्दी अफेयर होता है उतनी ही जल्दी ब्रेकअप भी हो जाता है। प्यार नाम की कोई चीज रह ही नहीं गई है।

हमेशा सीखते रहने की सोच ही ले जाती है आगे

ऐसा आपके साथ कभी न कभी जरूर हुआ होगा। जिस काम में महारत हासिल है और आपको लगता है कि इस काम को तो आप चुटकियों में कर लेंगे या ये तो आपके बाएं हाथ का खेल है, आप उसी में फेल हो गए हों। काम छोटा हो या बड़ा, स्कूल की परीक्षा हो या कोई बड़ा कम्पटीशन, हमें नहीं भूलना चाहिए कि अति आत्मविश्वास बनते हुए काम को बिगाड़ सकता है।

जब भी कोई अहम मुकाम हमारे जीवन में आए तो हमें और सतर्क होकर अपना काम करना चाहिए, क्योंकि हमारी छोटी सी लापरवाही जीवनभर के मौके को खत्म कर सकती है। ऐसा ही हमारी आज की कहानी में भी बताया गया है। आइए जानते हैं इसके बारे में -

एक बार की बात है दो अंजान व्यक्ति एक ही शहर से पैसे कमाने आए थे। दोनों ने अपना-अपना काम शुरू किया। दोनों का व्यापार खूब चला। एक समय पर दोनों ने तरक्की कर ली। पहले व्यक्ति ने सोचा, अब तो मेरा व्यापार चल पड़ा है। अब मैं तरक्की करता चला जाऊंगा। पर व्यापार में उतार-चढ़ाव तो आते हैं, बस उस के साथ भी यही हुआ। उस साल व्यापार में इतने उतार-चढ़ाव आए कि साल के अंत में उसे नुकसान झेलना पड़ा। वहीं दूसरे व्यक्ति के व्यापार में भी उतार चढ़ाव आए, पर उसे नुकसान का सामना नहीं करना पड़ा। पहले व्यक्ति ने सोचा मैं उससे ज्यादा अनुभवी हूं फिर भी वो मुझसे ज्यादा कामयाब है। जब वो उस व्यक्ति की पास पहुंचा तो उसका सत्कार देखकर हैरान हो गया। पहले व्यक्ति ने दूसरे को अपनी पूरी बात बताई कि अनुभवी होने के बाद भी वो कामयाब नहीं है पर तुम कम अनुभव के साथ भी कामयाब हो, कैसे दूसरे व्यक्ति ने जवाब दिया, मैं अभी सीख रहा हूं पहले व्यक्ति ने कहा कि मैं कुछ समझा नहीं। दूसरे व्यक्ति ने जवाब दिया कि मैं अपनी ही नहीं दूसरों की गलती और कामयाबी से भी सीखता हूं, जिससे मुझे अपनी जिंदगी में एक जैसी परेशानी बार-बार नहीं आती। अगर आती भी है तो आसानी से हल हो जाती है। तब उस व्यापारी को अपनी गलती का अहसास हुआ। उसने एक नई शुरुआत की और कामयाबी की ओर बढ़ता चला गया।

तरक्की के लिए हर अच्छी आदत अपनाएं

इंसान को हमेशा सीखते रहना चाहिए। इससे उस का रवैया अच्छा बना रहता है। उसमें बदलाव आता है और वो तरक्की की सीढ़ियां चढ़ता रहता है। आगे बढ़ना है तो सीखना जरूरी है। इस बात को हम अनुभवी व्यक्ति के रवैए से समझ सकते हैं, जब वह अपनी नाकामयाबी के बाद बिना शर्म के सलाह लेने के लिए अपने से कम अनुभवी व्यक्ति के पास जाता है। कहने का मतलब ये है कि अगर आपको लाइफ में सफल होना है तो आपको हमेशा सीखने को प्रोसेस में रहना होगा।