

हिन्दुस्तान

शनिवार, 26 सितंबर, 2020

अनोखी

नए दौर की
महिलाओं के लिए
जानकारी और
मनोरंजन का
गुलदस्ता

कवर
स्टोरी

ठीक है
आपकी याददाश्त?

हिन्दुस्तान के
साथ निःशुल्क



दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

आप कैसे बयां करती हैं अपनी भावनाएं?



अपनी मानसिक स्थिति को आप शब्दों के माध्यम से जितनी बेहतर तरीके से बयां कर पाती हैं, आपकी मानसिक व शारीरिक सेहत उतनी बेहतर होती है। यानी आपका भावनात्मक

शब्दकोष आपका हालचाल दूसरों को देता है। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ पिट्सबर्ग स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया है। अध्ययन की रिपोर्ट नेचर कम्युनिकेशन नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है। 35 हजार लोगों द्वारा लिखे गए ब्लॉग के अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।

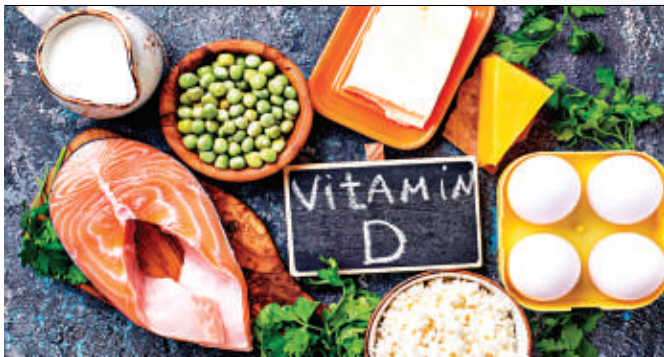


बच्चे सह नहीं पाते यह अलगाव

घर के पालतू जानवर से परिवार के सभी सदस्यों का लगाव होना स्वाभाविक है। पर, एक नए अध्ययन के अनुसार पालतू जानवरों की मौत का असर बच्चों पर काफी लंबे समय तक बना रहता है। अगर बच्चे को इस दुख से निकालने पर ध्यान न दिया जाए तो इसका असर उनकी मानसिक सेहत पर भी पड़ सकता है। मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल द्वारा किए गए इस अध्ययन की रिपोर्ट यूरोपियन चाइल्ड एंड एडोलसेंट नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है। अध्ययन के मुताबिक पालतू जानवर की मौत का असर बच्चे की मानसिक सेहत पर तीन साल तक बना रहता है।

साथी प्रभावित करते हैं जीवन का लक्ष्य

रोमैटिक पाटर्नर लंबे समय में एक-दूसरे के जीवन लक्ष्यों को प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं। यानी दो लोगों के रिश्ते में एक व्यक्ति जो हासिल करना चाहता है या जिससे दूर रहना चाहता है, दूसरे साथी की इच्छा भी वैसी ही हो जाती है। एक नए अध्ययन में यह दावा किया गया है। यूनिवर्सिटी ऑफ बेसल, स्विट्जरलैंड के शोधकर्ताओं के द्वारा 450 जोड़ों पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। अध्ययन की रिपोर्ट जर्नल ऑफ जेरेटोलॉजी नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।



विटामिन-डी करेगा यह भविष्यवाणी

विटामिन-डी हम सबकी हड्डियों की सेहत के लिए कितना जरूरी है, यह तो आप जानती ही हैं। अब एक अध्ययन यह दावा कर रहा है कि विटामिन-डी का स्तर भविष्य में होने वाली बीमारियों के बारे में भी काफी कुछ बता सकता है। यह अध्ययन बेलजियम के शोधकर्ताओं के द्वारा किया गया है। विटामिन-डी की कमी भारत के लोगों की भी एक आम समस्या है। पिछले साल पूरे भारत में हुए अध्ययन में 80 से 90 प्रतिशत भारतीयों में विटामिन-डी की कमी पाई गई। शोधकर्ताओं के अनुसार जिन लोगों के शरीर में विटामिन-डी का स्तर कम होता है, उम्र बढ़ने पर उन्हें दिल की बीमारियों, कैंसर व ऑस्टियोपोरोसिस आदि का खतरा ज्यादा होता है। यह अध्ययन 40 से 79 आयु वर्ग के 1, 970 लोगों से इकट्ठा आंकड़ों के आधार पर किया गया है।

आप तो नहीं बन रहीं भुलक्कड़?

सब्जी में नमक डाल दिया और अगले ही पल भूल गईं। बॉस को मेल भेज तो दिया, पर पांच मिनट बाद ही फिर से मेल बॉक्स चेक कर रही हैं कि मेल वाकई में भेजा या नहीं? ये सब सुस्त पड़ते याददाश्त की निशानियां हैं, जिसकी शिकार महिलाएं ज्यादा होती हैं। समय रहते कैसे अपने दिमाग की सेहत को चुस्त करें ताकि आप उम्र बढ़ने पर डिमेंशिया और अल्जाइमर जैसी बीमारियों की जद में न आएँ, बता रही हैं **प्रतिमा पांडेय**



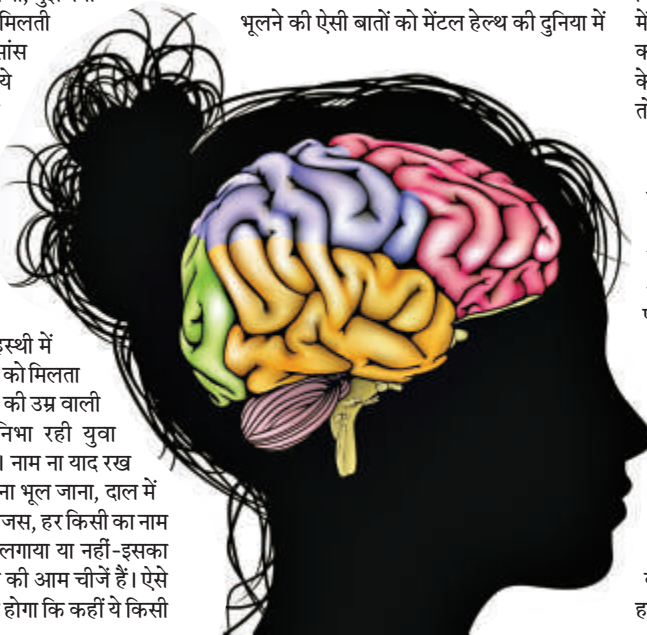
ड धर कुछ दिनों से मैं अपनी चाय पीकर कब खाली कप को सही जगह रखकर आ जाती हूँ, अकसर याद ही नहीं पड़ता। मजेदार बात ये कि अपने जीवनसाथी से इस बात पर लड़ती भी हूँ कि चाय मैंने कब पी, मुझे क्यों नहीं पता चला! और मुझे सलाह मिलती है कि मैं एक पल ठहरकर गहरी सांस लूँ। मैं इस पर और चिढ़ जाती हूँ। ये चिढ़ डर में उस वक्त तब्दील हो जाती है, जब डिमेंशिया की बढ़ती समस्या के बारे में कहीं पढ़ लेती हूँ। पर, शुक है कि एक्सपर्ट्स की राय पढ़ती हूँ तो इसका कारण भी पता चल जाता है और डर भी निर्मूल साबित हो जाता है।

वैसे ये भुलक्कड़पन घर-गृहस्थी में फंसी महिलाओं में अकसर देखने को मिलता है। और इन दिनों तो यह 30-40 की उम्र वाली सजग, सतर्क, घर-ऑफिस निभा रही युवा महिलाओं में भी देखा जा रहा है। नाम ना याद रख पाना, सामान को सही जगह रखना भूल जाना, दाल में नमक डालना या नहीं इसका असमंजस, हर किसी का नाम फटाक से याद ना आना, ताला लगाया या नहीं-इसका कॉन्फिडेंस ना आना, जैसे भूलने की आम चीजें हैं। ऐसे में कई बार आपको डर भी लगता होगा कि कहीं ये किसी

गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं? कहीं याददाश्त कमजोर तो नहीं हो रही?

ये हो सकते हैं कारण

भूलने की ऐसी बातों को मेंटल हेल्थ की दुनिया में



मिड लाइफ ब्रेन फॉग भी कहते हैं, जो अध्ययनों के अनुसार 40-50 की उम्र यानी मेनोपॉज की अवधि के दौरान महिलाओं में बहुत ज्यादा देखने को मिलता है। विशेषज्ञों का कहना है कि युवा या अर्धे उम्र की महिलाओं में इस तरह का भुलक्कड़पन दरअसल उनकी जीवनशैली की देन है। तेज भागती जिंदगी और तरह-तरह के कामों के बीच फंसे तन-मन को जब सुकून की कमी होती है, तो भूलने जैसी चीजें आम हो जाती हैं। दरअसल ये समस्या याददाश्त की नहीं, बल्कि फोकस की होती है, क्योंकि एक साथ कई कामों को अंजाम देने की स्थिति में ध्यान से कुछ रह जाना आम होता है।

और ये तो बताने की जरूरत ही नहीं है कि महिलाओं के जीवन में मल्टीटास्किंग की कितनी बड़ी भूमिका है। अध्ययनों की मानें तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि परिवार में कमाई कौन कर रहा है, पर घरेलू काम में महिलाओं की हिस्सेदारी पुरुषों से हर हाल में ज्यादा होती है। उस पर अगर आप कामकाजी हैं, तो दिमाग पर दबावों की कमी नहीं होती। इस तरह की मल्टीटास्किंग से एकाग्रता की क्षमता प्रभावित होती है। मनोवैज्ञानिकों की मानें तो काम से संबंधित तनाव याद रखने की क्षमता को कम कर देता है। लेकिन इसके कई और कारण भी हो सकते हैं।

अगर आप नींद कम ले रही हैं, तो भी अकसर भूलने की समस्या का सामना करना पड़ सकता है, क्योंकि जब हम सोते हैं, तब ही हमारा दिमाग यादों को कहीं सुरक्षित

कब करें चिंता

आमतौर से इस तरह की छोटी-मोटी भूलने की समस्याओं के बीच में ही कहीं डिमेंशिया और अल्जाइमर जैसी भूलने की बड़ी समस्याओं के लक्षण छिपे होते हैं। एक्सपर्ट्स कहते हैं कि जो इस तरह की गंभीर दिमागी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं, उन्हें पता भी नहीं चल पाता कि वो कुछ भूले हैं। फिर भी कुछ भूलने पर आशंका होना स्वाभाविक है। आप अपने भूलने की आदत को लेकर तब परेशान हों, जब :

- जब चीजें भूलने भी लगे, साथ ही किसी काम की प्लानिंग करने, किसी चीज पर ध्यान धरने में कठिनाई हो। इन सबके साथ ही थकान, उनींदापन और बालों के झड़ने जैसे लक्षण दिखाई पड़ें।
- जब गणित के मामले में एकदम अक्षमता महसूस होने लगे।
- हाल ही में हुई घटनाओं को याद नहीं कर पाएं।
- अपना रोज का कोई काम कैसे करती हैं, याद नहीं कर पाएं। रोज के काम जैसे खाना पकाना।
- समय और जगह का अंदाजा लगाने में कठिनाई होने लगे।
- अगर चेहरे से लोगों को याद करने में परेशानी हो या कोई पहचानी जगह को भी समझ ना पा रही हों।
- चीजों को गलत जगह पर रखना शुरू कर दें।

रख लेता है। कम नौद की स्थिति में याददाशत को मजबूत होने का वक्त ही नहीं मिलता और दिमाग तरोताजा नहीं हो पाता। वहीं कुछ अध्ययन इसे थाइरॉइड की समस्या से संबंधित भी बताते हैं। कुछ अध्ययनों का कहना है कि थाइरॉइड की समस्या से ही नौद ढंग से ना आने की समस्या भी पैदा होती है, जो अंततः चीजों को याद रखने की क्षमता को प्रभावित करती है और ब्रेन फॉग इफेक्ट बढ़ाती है। इसका एक और कारण मेटाबॉलिज्म में असंतुलन पैदा होना भी हो सकता है। डिप्रेशन हो, तो भी याददाशत पर असर आता है। खराब पोषण हो, तो कई तरह के विटामिन की कमी भी महिलाओं की याददाशत पर असर करती है। खासकर विटामिन बी12 की कमी। वैसे शाकाहारी लोगों में इस विटामिन की कमी खासतौर पर देखी जाती है।

तो याद रहेंगी सारी बातें

चीजें याद ना रख पाने की समस्या है, तो डरे नहीं। चिंता तभी करनी चाहिए, जब आपको पता चले कि उसके साथ आपकी अन्य दिमागी प्रक्रियाओं में जैसे बोलने, उच्चारण आदि में भी कोई बदलाव आ रहा है। वरना तो अपने भुलक्कड़पन को आप माइंडफुलनेस का अभ्यास करके आसानी से सुधार सकती हैं। और सबसे बड़ी बात ये कि अगर कोई भूलने की परेशानी नहीं है, तो भी कुछ बातों को अपना मानसिक सेहत के लिए अच्छा



ही होगा। अपने दिमाग को सजग करने के लिए आप कुछ दिमागी कसरतें करती रहें।

- रोज क्रॉसवर्ड व पजल हल करें।
- आप अपने फोन पर इस तरह के गेम्स खेल सकती हैं। वैसे तो इस मामले में शतरंज से अच्छा कुछ नहीं।

- थोड़ी एक्सरसाइज भी बहुत जरूरी है, ताकि रोज दिमाग तक रक्तसंचार अच्छा रहे। इसके लिए तेज कदमों की मॉर्निंग वॉक बहुत अच्छा उपाय हैं।
- किताबें पढ़ना तो लोग भूलते ही जा रहे हैं। घर के कामों के बीच आप भी शायद इस पर सबसे कम ध्यान देती हों, लेकिन किताबें, पत्रिकाएं पढ़ते रहना आपके दिमाग को सजग और तरोताजा बनाए रखता है।
- कोई हॉबी को तराशना भी आपकी छोटी-छोटी चीजों को भूलने की समस्या को खत्म कर सकता है।
- आप कुछ हटकर करना चाहती हैं, तो अपने दिमाग को तरोताजा रखने के लिए नई भाषा को सीख सकती हैं।

योग है बेहद असरदार

महिलाओं की मल्टीटार्किंग के केंद्र में भावनाएं, रुपये-पैसों की चिंता और कामकाज ही होते हैं। तो, आपको सबसे पहले इमोशनल क्लॉजिंग यानी भावनात्मक स्पष्टता सहेजनी चाहिए। इसके लिए आपको तीन चीजें अपनानी होंगी:

माइंडफुलनेस : अपने मन को वर्तमान में लाएं। जैसे एक बच्चा

भूत या भविष्य से बेखबर वर्तमान में रहता है और हमेशा प्रसन्न रहता है, उसी तरह आपको वर्तमान को ध्यान में रखना होगा।

करुणा : दूसरों के प्रति ही नहीं, खुद के प्रति भी दया भाव रखें।

क्षमा भाव : दूसरों और खुद को किसी काम के लिए माफ करना सीखना होगा। माफ करने को जब आप अपना स्वभाव बना लेंगी, तो आपको गुस्सा आना ही बंद हो जाएगा।

प्राणायाम : प्राणायाम के जरिए अपनी प्राण ऊर्जा को मजबूत करें। इसके लिए आप कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रमरी और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास करें। सामान्य तौर पर कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रमरी और फिर अनुलोम-विलोम को क्रमवार रूप से करें। भ्रमरी प्राणायाम आपको शांत करता है और मन में अनावश्यक विचारों का आना समाप्त करता है। कपालभाति मन की शांति के लिए अच्छा है। यह आपको भावनात्मक स्थिरता देता है। कपालभाति के बाद अनुलोम-विलोम भी करें। भ्रमरी और अनुलोम-विलोम, दोनों ही याददाशत बढ़ाते हैं और मानसिक सजगता भी। भ्रमरी प्राणायाम से वजन कम होता है और पाचन तंत्र मजबूत होता है। अगर स्वास्थ्य की कोई समस्या है, तो कपालभाति मध्यम गति से बस 8-10 बार ही करें।

ध्यान योग देगा एक अलग ऊंचाई : अगर प्राणायाम और योगासनो के बाद आप ध्यान योग का दस मिनट भी अभ्यास कर लें, तो यह आपको अलग स्तर पर ले जाता है। योगासन और प्राणायाम जहां शारीरिक रूप से विकास करते हैं, ध्यान योग आपको मानसिक और आत्मिक रूप से ऊंचा उठाता है।

(**मेट्रो हॉस्पिटल नोएडा में सीनियर कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. कपिल के. सिंघल और आर्ट ऑफ लिविंग में योग प्रशिक्षक मधु पंडित से बातचीत पर आधारित**)

कुछ बदलाव लाएं बचपन बेहतर बनाएं

कहते हैं ना कि दादा-दादी तो बच्चे को बिगाड़ने के लिए ही होते हैं। पर, उनका लाड़ बच्चे के साथ घर के माहौल को भी बिगाड़ रहा है तो स्वभाव में बदलाव लाने की जरूरत हर किसी को है। तरीके सुझा रही हैं, **दिव्यानी त्रिपाठी**

हम यह मानते और जानते हैं कि जो बच्चे दादा-दादी के साथ बड़े होते हैं कि उनकी परवरिश बेहतर होती है। सर्वे भी इस बात से इतफाक रखते हैं। बॉस्टन यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन में ऐसा माना गया है कि जो बच्चे अपने ग्रैंड पैरेंट्स के साथ रहते हैं वह डिप्रेशन का शिकार कम होते हैं और उनकी मानसिक सेहत दुरुस्त रहती है। पर, ऐसा तब संभव है जब परवरिश के दौरान घर में मौजूद पीढ़ियों के बीच सामंजस्य हो, जो कि इन दिनों एक बड़ी समस्या बन चुकी है। एक हालिया सर्वे में यह पाया गया है लगभग पचास फीसदी मामलों में माता-पिता और दादा-दादी दोनों ही बच्चों की परवरिश के मामले में एक-दूसरे से सहमत नहीं होते। यदि ऐसा नहीं होता तो बच्चे पर प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकता है। लिहाजा, ऐसे में जरूरी हो जाता है कि बेहतर भविष्य के लिए दोनों ही ओर से प्रयास हों और बीच के रास्ते निकाले जाएं ताकि बच्चा एक बेहतर कल की ओर बढ़े और एक जिम्मेदार शख्स बन सके।

न काटे मां की बात

मां यकीनन बच्चे के सबसे करीब होती है पर अकसर बच्चे उसको नजरअंदाज करने लग जाते हैं। कारण? कारण बिल्कुल छोटा सा है। मनोचिकित्सक डॉ. उन्नति कुमार की मानें तो मां बच्चे के खाने से लेकर खेलने तक, सोने से लेकर जागने तक सब चीजों को ख्याल रखती है या यूँ कहें जवाबदेह होती है। पर, जब वह बच्चे को सही-गलत का फर्क बताने के लिए सख्त होती है, तब घर के और लोग जैसे बाबा-दादी बच्चे के पिता बच्चे को उस सख्ती से बचाते हैं और मां की बात को काट देते हैं। वह बच्चे की जिद को पूरा कर अनजाने में ही सही मां की अहमियत को कम जाते हैं। ऐसा होने पर बच्चा यह जान जाता है कि मां से उसे बाकि के लोग बचा लेंगे और वह मां को नजरअंदाज करने लग जाता है। ऐसा आपके घर में न हो इसके लिए जरूरी हो जाता है कि जब भी मां किसी बात के लिए बच्चे को रोके या टोके तो घर के बाकी लोगों को मां की बात से इतफाक रखना चाहिए और बच्चे को इस बात का अहसास कराना चाहिए कि उसकी जिद सिर्फ मां ही पूरी कर सकती है। या यूँ कहें कि मां का फैसला ही अखिरी होगा।

कराएं अहमियत का अहसास

बच्चे की पहली पाठशाला उसका घर होता है और पहले अध्यापक उसके माता-पिता। यानी आपका बच्चा जो आपको करते देखेगा, वही दोहराएगा। ऐसे में माता-पिता को चाहिए कि वह अपने बच्चे के सामने समय-समय पर उसके बाबा-दादी की तारीफ करें, उनकी इज्जत करें, बच्चे को उनके होने की अहमियत का अहसास कराते रहें। कभी सोच में अंतर होने के



न दें शह

बच्चा है तो शरारत भी करेगा और घर के बड़े उसे डांटेंगे भी। सजा भी दे सकते हैं। लेकिन घर के सभी बड़े सदस्यों को इस बात का ख्याल रखना है कि जब उसे डांटा जा रहा हो तब किसी भी तीसरे व्यक्ति को बीच में नहीं आना चाहिए। हो सकता है कि कभी गुस्से में डांटने वाला ज्यादा डांट रहा हो या सजा कड़ी हो गई हो। ऐसे में भी मध्यस्ता ऐसे करनी है कि बच्चे को शह न मिले। या उसके जेहन में यह ख्याल न आने पाए कि सजा मिलने या डांट पड़ने पर उसे कोई दूसरा बचा लेगा।

चलते मतभेद हो भी तो बच्चे के सामने कोई भी वाद-विवाद, दोषारोपण या फिर कमियों का बखान भूल कर भी न करें।

पिता को दें जिम्मेदारी

यूँ तो बच्चे की हर ख्वाहिश और जरूरत को पूरा करने की जिम्मेदारी पिता की ही होती है, लेकिन ज्वॉइंट फैमिली में कई बार ऐसा नहीं हो पाता। बाबा-दादी का लाड़ बच्चे की ख्वाहिश

या जरूरत को पिता तक पहुंचने ही नहीं देता या कई बार पिता की सख्ती को नजरअंदाज कर बाबा-दादी बच्चे की ख्वाहिश पूरी कर जाते हैं। ऐसे में बच्चे में अनुशासन लाने वाले पिता से वह नजर चुराता है। ये भी हो सकता है कि बच्चा पिता को तवज्जो देना ही कम कर दे। इसके लिए बेहतर होगा कि बाबा-दादी बच्चे के लिए निर्णय लेने, उसकी जरूरत या ख्वाहिश को पूरा करने में पिता की बात को तरजीह दें या उसकी मर्जी के हिसाब से चीजों को पूरा करें।

ये फॉर्मूला आएगा काम

आमतौर पर हर घर में क्या होता है? मां-पापा सख्त होते हैं और बाबा-दादी बच्चों को लाड़-प्यार देते हैं। आपके घर में भी ऐसा ही होता होगा। लेकिन इसके उलट माहौल आपके लाड़ले के भविष्य के लिए बेहतर होगा। इस बाबत डॉ. कुमार कहते हैं कि अगर बाबा-दादी बच्चों से थोड़े से सख्त हो जाएं और माता-पिता बच्चों को अधिक समय दें साथ में थोड़ा सा नर्म रवैया के साथ चीजें सिखाएं और बताएं तो बच्चे के भविष्य के लिए बेहतर हो सकता है। सभी को समझना होगा कि सबके सब बच्चे का भला ही चाहते हैं। यह सोच और बच्चे के भविष्य के लिए सबकी जिम्मेदारी आपको एक बेहतर सामंजस्य बिठाने में मददगार रहेगी।

हम सब खुद से न जाने कितनी बार नियमित व्यायाम करने का वादा करते हैं, पर असफल हो जाते हैं। इस वादे को पूरा करने में सूर्य नमस्कार आपकी मदद कर सकता है। कैसे इस एक योगासन की मदद से पूरे शरीर का व्यायाम होता है, बता रही हैं **शारवती**



संपूर्ण व्यायाम है सूर्य नमस्कार

आपने क्या करीना कपूर का वह इंटरव्यू देखा है, जिसमें प्रेग्नेंसी के दौरान अपने बढ़े हुए वजन को कम करने का पूरा श्रेय देसी संतुलित खाने और सूर्य नमस्कार को देती हैं? अगर नियमित रूप से और पूरे अनुशासन के साथ सूर्य नमस्कार किया जाए तो वह वाकई इतना प्रभावी है। सूर्य नमस्कार प्राचीन काल से योगी व मुनियों द्वारा किया जाने वाला 12 आसनों का समूह है, जो वजन कम करने के साथ-साथ अपने-आप में ढेर सारे फायदे समेटे हुए है। ऐसा माना जाता है कि सुबह-सुबह अगर सूर्य नमस्कार किया जाए तो यह शरीर के साथ-साथ मन को भी पूरी तरह से रिफ्रेश कर देता है।

करीना कपूर की न्यूट्रिशनलिस्ट और खुद भी योग की शक्ति पर विश्वास रखने वाली रिजुता दिवाकर कहती हैं, 'सूर्य नमस्कार वर्षों से भारतीय संस्कृति का हिस्सा रहा है। खास बात यह है कि यह आसन शरीर को भीतर से ताकतवर बनाने के साथ-साथ मन को भी शांत बनाता है। पुराने जमाने में भारत में बच्चे भी हर दिन कम-से-कम पांच बार सूर्य नमस्कार करते थे। सूर्य नमस्कार करना ब्रश करने, नहाने और खाना खाने जैसी उनकी दैनिक आदतों का हिस्सा था।'

अपने फेसबुक पोस्ट में सूर्य नमस्कार करते वक्त रिजुता कुछ बातों को ध्यान में रखने की सलाह देती हैं। वो कहती हैं कि सूर्य नमस्कार करने के लिए घर में कोई ऐसी जगह चुनें,

कैलोरी खूब होगी बर्न

सूर्य नमस्कार से संपूर्ण शरीर का व्यायाम होता है। जीवन में अनुशासन लाने के साथ ही यह कैलोरी भी बहुत तेजी से बर्न करता है। आधे घंटे वेट लिफ्टिंग करने से करीब 199 कैलोरी बर्न होती है, इतनी ही देर टेनिस खेलने से लगभग 232 कैलोरी और फुटबॉल खेलने से 298 कैलोरी बर्न होती है। वहीं आधे घंटे सूर्य नमस्कार करने से 417 कैलोरी बर्न होती है यानी अगर 10 मिनट सूर्य नमस्कार किया जाए तो 139 कैलोरी बर्न होगी, जो इतनी देर तैराकी करने से भी ज्यादा है। अगर 12 राउंड सूर्य नमस्कार किया जाए तो वह 228 योग आसन करने के बराबर होता है। अगर थोड़ी तेज गति में यह आसन हम करें तो यह एक शानदार कार्डियो साबित होता है, वहीं धीमी गति में इसे करने से मांसपेशियों को आराम मिलता है।

जहां रोशनी और ताजी हवा आती हो। एक और बात, हर दिन एक तय समय पर ही सूर्य नमस्कार करना ज्यादा फायदेमंद होता है। बेहतर होगा कि आप इसके लिए सुबह या शाम का वक्त चुनें। शुरुआत में ज्यादा बार सूर्य नमस्कार करने करने की जगह इस दौरान अपनी सांस लेने की तकनीक पर ध्यान केंद्रित करें।

कितनी बार करें सूर्य नमस्कार?

कई लोग आंख मूंदकर ट्रेड को अपनाते पर जोर देते हैं। अगर आपका लक्ष्य सूर्य नमस्कार के माध्यम से अपना वजन कम करना है, तब भी शुरुआत में हर दिन दो राउंड से ज्यादा सूर्य नमस्कार नहीं करें। आप हर दूसरे सप्ताह सूर्य नमस्कार का एक राउंड बढ़ा सकती हैं। बहुत जल्दी-जल्दी सूर्य नमस्कार का राउंड बढ़ाने से बचें। बेहतर यह होगा कि आप नियमित रूप से सूर्य नमस्कार करने पर अपना ध्यान केंद्रित करें। मसलन, आप खुद से यह वादा कर सकती हैं कि आप हर सुबह सूर्य नमस्कार किए बिना कोई और काम नहीं करेंगी। हर दिन पांच राउंड सूर्य नमस्कार करना अच्छा माना जाता है। अगर आप और ज्यादा सूर्य नमस्कार करना चाहती हैं तो इसके लिए कम-से-कम चार माह तक इंतजार करें। हर दिन पांच से 12 राउंड के बीच सूर्य नमस्कार करना अपना लक्ष्य बनाएं। फिट शरीर और फिट मन के लिए इतना पर्याप्त है।

फायदे हैं खूब

- अगर आप अपने बढ़ते वजन को कम करना चाहती हैं तो इस योग आसन की मदद से जल्द से जल्द आप अपने वजन को घटा सकती हैं।
- रक्तसंचार को बेहतर बनाने के साथ ही यह ब्लड शुगर को भी कम करता है।
- व्यायाम की कमी और खराब पोस्चर के कारण रीढ़ की हड्डी कमजोर हो जाती है। रीढ़ की हड्डी को मजबूत और स्वस्थ रखने में सूर्य नमस्कार मददगार होता है।
- सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास निखरी और दमकती त्वचा पाने में आपकी मदद करेगा।
- पीरियड के दौरान होने वाली समस्याओं से भी नियमित रूप से सूर्य नमस्कार करने से आपको मुक्ति मिल सकती है।



प्यारे-प्यारे

पाव

पाव के साथ आप कितनी रेसिपी बना सकती हैं? हमारा जवाब है, ढेर सारी। पाव से बनने वाली कुछ बेहद प्रसिद्ध रेसिपीज बता रही हैं, ज्योतिका राकेश



गुजराती दाबेली



कितने लोगों
के लिए: 4



कुकिंग टाइम:
40 मिनट

सामग्री

दाबेली के लिए

- पाव-4
- बटर- आवश्यकतानुसार
- बारीक कटा प्याज- 1
- सेव-1/2 कप
- अनार-1/2 कप
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 1/4 कप
- लहसुन की चटनी- 1/4 कप

- तिल- 1 चम्मच
- सूखी लाल मिर्च-4
- साबुत काली मिर्च- 1 चम्मच
- दालचीनी- 1
- बड़ी इलायची- 1
- चक्र फूल- 1
- नारियल का बूरा- 1/4 कप
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर- 1 चम्मच

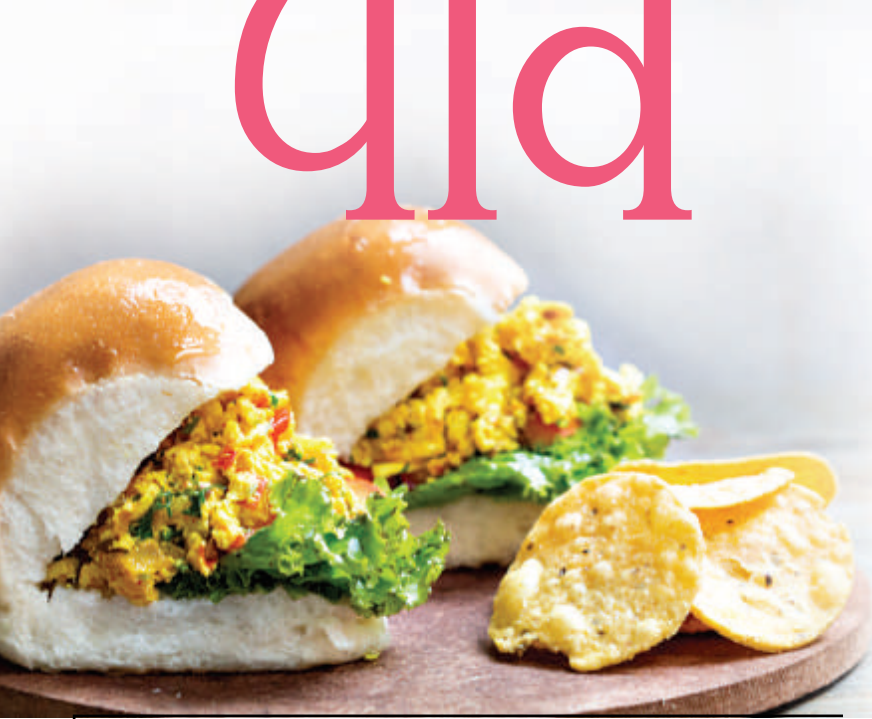
दाबेली मसाला के लिए

- उबले आलू-4
- सौंफ- 1 चम्मच
- साबुत धनिया- 2 चम्मच
- जीरा- 1 चम्मच

- चीनी- 2 चम्मच
- अमचूर पाउडर- 1 चम्मच
- खजूर इमली की मीठी चटनी- 2 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

विधि

उबले आलू का छिलका छीलकर उसे अच्छी तरह से मैश कर लें। दाबेली मसाला बनाने के लिए सौंफ, धनिया, जीरा, तिल, लाल मिर्च, दालचीनी, इलायची, काली मिर्च और चक्र फूल को कुछ सेकेंड के लिए सूखा भून लें। धुने मसालों को ग्राइंडर में डालकर बारीक पाउडर पीस लें। पैन में बटर गर्म करें और उसमें दाबेली मसाला डालकर कुछ सेकेंड भूनें। मैश किया आलू, स्वादानुसार नमक और लाल चटनी डालकर मिलाएं। तीन से चार मिनट तक पकाएं व गैस ऑफ कर दें। पाव को बीच से काटें। उस पर दोनों तरफ से बटर लगाएं और सुनहरा व क्रिस्पी होने तक सेंक लें। पाव के बीच में दाबेली मिश्रण डालें। उसके ऊपर थोड़ा-सा कटा प्याज, धनिया पत्ती, सेव और अनार का दाना डालें। ऊपर वाले पाव में लहसुन की चटनी लगाकर ऊपर से रखें और सर्व करें।



पनीर भुर्जी पाव सैंडविच



कितने लोगों
के लिए: 4



कुकिंग टाइम:
35 मिनट

सामग्री

- तेल- 1 चम्मच
- कद्दूकस किया अदरक- 1 चम्मच
- बारीक कटी मिर्च- 1
- बारीक कटा प्याज- 1
- बारीक कटा टमाटर- 1
- हल्दी पाउडर- 1/4 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर- 1/4 चम्मच
- कद्दूकस किया पनीर- 2 कप
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 1 चम्मच
- नमक-स्वादानुसार
- पाव- 4

विधि

पैन में तेल गर्म करें और उसमें अदरक व हरी मिर्च डालकर कुछ सेकेंड तक भूनें। कटा प्याज डालें व सुनहरा होने तक भूनें। इसके बाद पैन में कटा टमाटर, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर मिलाएं। लगातार चलाते हुए सभी सामग्री को पकाएं। जब मसाला तेल छोड़ने लगे तो पैन में पनीर और स्वादानुसार नमक डालकर मिलाएं। मध्यम आंच पर एक-दो मिनट पकाने के बाद भुर्जी में धनिया पत्ती डालकर मिलाएं और गैस ऑफ कर दें। पाव में बटर लगाकर अच्छी तरह से सेंक लें और उसे बीच से काटें। एक चम्मच तैयार पनीर भुर्जी को बीच में रखें और गर्मागर्म सर्व करें।

मन्नु मैडम बता रही हैं

कुकरी टिप्स

● पाव मुंबई के स्ट्रीट फूड का अहम हिस्सा है। इसे आप भी तरह-तरह से अपने घर के मेन्यू का हिस्सा बना सकती हैं। पाव की खास बात यह है कि इसे न सिर्फ चाय के साथ आसानी से सर्व किया जा सकता है, बल्कि इसे बटर के साथ अच्छी तरह से सेंक कर छोटे बच्चों को भी सर्व किया जा सकता है। बच्चे इसे बड़े

चाव से खाते हैं। पाव को अच्छी तरह से सेंक कर उसके ऊपर बच्चे की पसंद की मियोनीज से तरह-तरह का पैटर्न बनाकर भी बच्चे को सर्व किया जा सकता है। ● बच्चा अगर बर्गर का शौकीन है तो बेहतर होगा कि बाजार वाला बर्गर उसे सर्व करने की जगह घर में सेहतमंद टिक्की बनाकर और पाव को सेंककर बच्चे के

लिए बर्गर बनाएं। स्वाद और सेहत दोनों की सौगात बच्चे को मिलेगी। ● वड़ा पाव के अलावा आप पाव से समोसा पाव भी बना सकती हैं। शाम के नाश्ते के लिए यह एक बहुत अच्छा विकल्प साबित होगा। पाव को सेंक लें। उसके बीच में समोसा को बीच से हल्का पिचकाकर डालें। ऊपर से मनपसंद

चटनियां डालें। पाव का दूसरा टुकड़ा ऊपर से डालें व टेस्टी डिश का स्वाद लें। ● महाराष्ट्र में भाजी पाव भी बहुत प्रसिद्ध है। इसमें सेंके हुए पाव के बीच में प्याज की गर्मागर्म पकौड़ियां या आलू बोंडा और चटपटी चटनियों को डालकर सर्व किया जाता है। इसके अलावा सबकी पसंदीदा डिश पाव-भाजी भी आप बना सकती हैं।



चीज पाव भाजी



कितने लोगों के लिए: 4



कुकिंग टाइम: 30 मिनट

सामग्री

- टुकड़ों में कटा आलू- 2
- गोभी के छोटे-छोटे फूल- 1/2 कप
- बारीक कटा गाजर- 1/2 कप
- बारीक कटी बीन्स-1/2 कप
- मटर- 1/2 कप

- बारीक कटा पत्ता गोभी- 1/2 कप
- बारीक कटी शिमला मिर्च-1
- कद्दूकस किया अदरक- 1 टुकड़ा
- बारीक कटा लहसुन- 3 कलियां
- बारीक कटा प्याज- 1
- बारीक

- कटा टमाटर- 2
- लाल मिर्च पाउडर- 1 चम्मच
- धनिया पाउडर- 1 चम्मच
- पाव भाजी मसाला-1 चम्मच
- चीज- 2 चम्मच
- बटर- 2 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

विधि

कुकर में बटर गर्म करें और उसमें प्याज डालें। जब प्याज का रंग सुनहरा हो जाए तो कुकर में अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और अच्छी तरह भूनें। अब बारीक कटी शिमला मिर्च डालें। दो-तीन मिनट बाद कुकर में टमाटर डालें और मुलायम होने तक पकाएं। अब अन्य सभी सब्जियां कुकर में

डालकर मिलाएं। सभी मसाले डालकर मिलाएं। कुछ मिनट भूने के बाद कुकर में दो से तीन कप पानी डालकर मिलाएं। स्वादानुसार नमक डालें और कुकर बंद करके मध्यम आंच पर दो से तीन सीटी लगाएं। गैस ऑफ करें और प्रेशर निकलने दें। प्रेशर निकलने के बाद सभी सब्जियों को अच्छी तरह से

मैश करें। अगर भाजी बहुत गाढ़ी बन गई हो तो उसे दोबारा गैस पर चढ़ाएं। एक कप पानी मिलाकर एक उबाल आने तक पकाएं। भाजी को सर्विंग प्लेट में डालें। सर्व करने से ठीक पहले उसमें कद्दूकस किया चीज डालें और अच्छी तरह से सेंके हुए पाव के साथ सर्व करें।

देखभाल का कोना



पेड़-पौधों की यूं करें देखभाल

- पौधों पर लगी पत्तियों को साफ करने के लिये गीले कपड़े का प्रयोग करें। इससे धूल-मिट्टी दूर रहती है और उन पर कीट नहीं लगते। फर्न जैसे पौधों पर आप पानी का स्प्रे कर सकती हैं।
- जब भी पौधा खरीदें तो यह जानकारी जरूर लें कि उस पौधे को कितनी देर सूरज की रोशनी चाहिए।
- पौधों को बढ़ने के लिए खाद की जरूरत पड़ती है। पौधों को उनका जरूरी पोषण खाद के माध्यम से दें। हर पौधों की जरूरत अलग-अलग होती है तो इसके लिए अपने माली से सलाह लेना ना भूलें।
- जब पौधे बड़े होने लगते हैं तो उनकी जड़ों को बढ़ने के लिये ज्यादा जगह चाहिये। तो ऐसे में पौधों को पुराने वाले गमले से निकाल कर नए और बड़े गमले में शिफ्ट कर दें।

मिसल पाव



कितने लोगों के लिए: 4



कुकिंग टाइम: 90 मिनट

सामग्री

- मिक्स्ड स्प्राउट्स- 2 कप
- आलू- 3
- प्याज-2
- हरी मिर्च-2
- कद्दूकस किया अदरक-1 टुकड़ा
- कद्दूकस किया लहसुन- 2 कलियां
- सरसों-1 चम्मच
- जीरा-1 चम्मच
- करी पत्ता-10
- हल्दी पाउडर- 1 चम्मच
- कश्मीरी

- लाल मिर्च पाउडर- 1 चम्मच
- धनिया पाउडर-1 चम्मच
- जीरा पाउडर-1 चम्मच
- तेल- 2 चम्मच
- इमली वाला पानी-1 कप
- नमक- स्वादानुसार
- सर्व करने के लिए पाव- 8
- बारीक कटा प्याज- 1
- सेव- 1/4 कप
- नीबू- 1
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 1/3 कप



विधि

स्प्राउट्स को धो लें। आलू का छिलका उतारकर काट लें। कुकर में स्प्राउट्स, आलू, लाल मिर्च पाउडर, नमक, हल्दी पाउडर और एक चौथाई कप पानी डालें। कुकर बंद कर तीन सीटी लगाएं। कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें सरसों व जीरा डालें। कुछ

सेकेंड बाद कटा प्याज, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और करी पत्ता डालें। प्याज को मुलायम होने तक भूनें। अब कड़ाही में बचे हुए सभी मसाले जैसे हल्दी पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, धनिया पाउडर और भुने हुए जीरा का पाउडर डालकर मिलाएं। अब स्प्राउट्स व आलू को कड़ाही में

डालकर मिलाएं। मिसल में एक उबाल आने दें और उसके बाद आंच धीमी करके 10 मिनट तक पकाएं। नमक एडजस्ट करें और गैस ऑफ कर दें। धनिया पत्ती से गार्निश करें। पाव सेंक लें। मिसल को सर्विंग प्लेट में डालें। प्याज, धनिया पत्ती व नीबू से गार्निश करें। पाव के साथ सर्व करें।

क्या है बेहतर चावल या चपाती?

चावल और रोटी के बिना हम भारतीयों का खाना अधूरा रहता है। हालांकि डाइटिंग करने वाले लोग इन दोनों को कटोरता से न कह देते हैं, मगर सच्चाई यह है कि इससे न तो शरीर खुश रहता है और न मन। चावल व रोटी दोनों की अपनी अहमियत है। कुछ लोगों को रोटी भाती है तो कुछ को चावल। दरअसल खानपान का सीधा संबंध भौगोलिक स्थितियों और स्थानीय पैदावार से भी होता है। जिन प्रांतों में चावल का उत्पादन ज्यादा होता है, वहां भोजन में इसे अधिक प्राथमिकता दी जाती है, जबकि जहां गेहूं की पैदावार बढ़िया होती है, वहां के लोग रोटी ज्यादा खाते हैं। उदाहरण के तौर पर पश्चिम बंगाल, ओडिशा, केरल, बिहार और उत्तराखंड में चावल अधिक खाया जाता है तो पंजाब-हरियाणा के लोग रोटी खाना ज्यादा पसंद करते हैं।

बहस का आधार

दोनों अनाजों की तुलना की जाए तो चावल में स्टार्च अधिक होता है। यह पचाने में आसान है, इसमें फाइबर की मात्रा कम होती है और इससे कई तरह के व्यंजन बन सकते हैं। इससे जल्दी पेट भरता है तो यह आसानी से पच जाता है। शिशुओं के भोजन में चावल ही ज्यादा उपयोग किया जाता है। इसके अलावा पेट की तकलीफों में भी

चावल-दाल की खिचड़ी अच्छी मानी जाती है। भारत में दोनों ही अनाज युगों से खाए जाते रहे हैं और अब अगर इन पर बहस हो रही है तो इसका बड़ा कारण यह है कि पिछले कुछ वर्षों में जीवनशैली में बड़ा बदलाव आया है। लोगों का शारीरिक श्रम कम हो गया है।

क्या है अंतर दोनों में

चावल के मुकाबले गेहूं में ज्यादा फाइबर और

अगर है शुगर के मरीज

अगर किसी को शुगर या ग्लूटन एलर्जी है तो उन्हें दोनों अनाजों के कुछ खास विकल्पों का चुनाव करना होगा। डायबिटीज में बहुत कम मात्रा में मरीजों को ब्राउन राइस खाने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इसमें कम फाइबर वाले सफेद चावल की तुलना में कार्ब्स की मात्रा कम होती है। शुगर स्तर नियंत्रित है तो फाइबर की मात्रा बढ़ाने के लिए सब्जियों के साथ सीमित मात्रा में सफेद चावल खाने की अनुमति दी जा सकती है। फिर भी डायबिटीज के रोगियों के लिए रोटी खाना अधिक सुरक्षित है। इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है।



इन दिनों वजन बढ़ने के भय से लोग चावल या रोटी से दूरी बरत रहे हैं। सच्चाई यह है कि ये दोनों ही हमारी भोजन प्रणाली का अनिवार्य हिस्सा हैं। बहुत से लोगों के मन में सवाल उठता है कि सेहत के लिए रोटी या चावल में से किसे प्राथमिकता दी जानी चाहिए? इस बारे में बता रही हैं **इंदिरा राठौर**

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। रोटी पचने में समय लेती है और इससे पेट ज्यादा देर तक भरे होने का एहसास रहता है। हालांकि पेट की समस्याओं में रोटी खाने की सलाह नहीं दी जाती। रोटी और चावल में लगभग बराबर कैलोरी होती है, लेकिन रोटी खाने का एक लाभ यह है कि इसके आकार में बदलाव करके पोर्शन साइज कम किया जा सकता है। आप एक कटोरी चावल खाएं या दो पतली रोटी, दोनों की पौष्टिकता में खास अंतर नहीं होता, बशर्ते इसका सेवन स्वस्थ लोग कर रहे हों। गेहूं और चावल दोनों में कार्ब ज्यादा होते हैं। कार्ब दो तरह के होते हैं-कॉम्प्लेक्स कार्ब्स और सिंपल कार्ब्स। चावल में सिंपल कार्ब्स ज्यादा होते हैं, जिससे तुरंत ग्लूकोज बनता है और शुगर स्तर बढ़ता है। दूसरी ओर रोटी में कॉम्प्लेक्स कार्ब होता है, जिसमें लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिस कारण इससे शुगर स्तर में तुरंत वृद्धि नहीं होती।

रोटी में है कुछ जरूरी तत्व

व्यक्ति चावल खाना चाहता है या रोटी, यह अपनी-अपनी पसंद हो सकती है। दोनों में कार्ब्स की प्रचुरता होती है, इसलिए वजन कम करने के लिए दोनों का सेवन कम किया जाता है। फिर भी फाइबर गेहूं में ज्यादा होता है, बशर्ते वह मोटा पिसा गया हो। इसमें प्रोटीन की थोड़ी मात्रा होती है, जबकि चावल में स्टार्च अधिक होता है। स्टार्च जल्दी पचता है, इसलिए चावल खाने के बाद जल्दी भूख लगती है, जबकि रोटी को पचने में देरी लगती है। इसके अलावा एक और तत्व इसमें होता है, जिस पर अमूमन ध्यान नहीं जाता। वह है-सोडियम, जो सेहत के लिए बहुत जरूरी है। यह रक्त का थक्का बनने से रोकता है, जिससे दिल सहित कई अन्य अंग ठीक से काम कर पाते हैं। रोटी में मिनरल्स की भी प्रचुर मात्रा होती है। इसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम और पोटैशियम की भी प्रचुर मात्रा पाई जाती है। इसलिए चावल की तुलना में यह अधिक सेहतमंद विकल्प है।

आहार विशेषज्ञों का मानना है कि किसी भी अनाज को पूरी तरह डाइट से नहीं हटाया जाना चाहिए। सब कुछ खाएं लेकिन पोर्शन साइज का ध्यान रखें। वजन किसी एक चीज से नहीं बढ़ता बल्कि ज्यादा मात्रा में खाने से बढ़ता है क्योंकि उसके मुताबिक शारीरिक श्रम नहीं हो पाता। अगर आप स्वस्थ हैं तो एक पतली चपाती के साथ एक कटोरी चावल खा सकते हैं।

(फोर्टिस हॉस्पिटल, शालीमार बाग, दिल्ली में पोषण विशेषज्ञ डॉ. सुषमा प्रसाद से बातचीत पर आधारित)



देसी परिधानों की आधुनिक जुगलबंदी

कहीं बाहर जाना हो तो हम सब झटपट जींस और टी-शर्ट पहनकर निकलना पसंद करते हैं। पर, एक सच्चाई यह भी है कि पारंपरिक भारतीय परिधानों से बेहतर कुछ और नहीं। पारंपरिक परिधानों को कैसे दें आधुनिक ट्विस्ट, बता रही हैं **स्वाति गौड़**

आमतौर पर युवतियों के बीच यह धारणा बनी होती है कि पारंपरिक भारतीय पोशाकें फैशनेबल नहीं होतीं और उन्हें शादी-ब्याह या तीज-त्योहार के मौकों पर ही पहना जा सकता है। जबकि सच्चाई यह नहीं है। बस आपको मौके और माहौल के हिसाब से उनका सही चुनाव करना आना चाहिए। एथनिक वियर पहनते वक्त किन बातों का रखें ध्यान, आइए जानें:

रंगों का जादू

यूं तो शोख और चटख रंग हमारी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा हैं, लेकिन फैशन जगत में बेसिक और न्यूट्रल शेड्स को आजकल ज्यादा तवज्जो दी जा रही है। बेज, व्हाइट, क्रीम और ब्लैक जैसे रंग इन दिनों काफी ट्रेंड में हैं क्योंकि इन पर कोई भी पैटर्न या डिजाइन काफी प्रभावशाली ढंग से उभरकर सामने आता है और इन्हें बहुत सारे अन्य रंगों के साथ मिक्स एंड मैच करके भी बहुत

खबसूरती से पहना जा सकता है। मसलन, एक बेज या सफेद अनारकली सूट को आप चाहें तो गोल्डन या लाल दुपट्टे के साथ पहन सकती हैं। या फिर उसको थोड़ा ट्विस्ट देने के लिए कोई स्टाइलिश बेल्ट भी लगा सकती हैं।

प्यूजन से बनेगी बात

आजकल स्टाइल के साथ-साथ आराम पर भी बहुत ध्यान दिया जाता है। इसलिए कुछ युवतियों और महिलाओं को साड़ी या सलवार-सूट जैसे परिधान पहनना किसी झंझट के समान लगता है। और वह जींस-टीशर्ट या इससे मिलते-जुलते कपड़े पहनना ज्यादा पसंद करती हैं। अगर आप भी इंडियन ऑउटफिट्स को कैरी करना झंझटभरा काम मानती हैं तो जरा प्यूजन स्टाइलिंग पर गौर फरमाइये, जिसमें पुराने और नए स्टाइल को मिक्स एंड मैच करके एक नया लुक क्रिएट किया जाता है। जैसे कि जींस की जगह इस बार सिगरेट पैट्स के साथ लॉन्ग कुरता ट्राई कीजिए या दुपट्टे की जगह कोई नेट की बनी जैकेट/केप पहना जा सकता है। इसी तरह साड़ी के साथ ट्रेडिशनल ब्लाउज की जगह कोई कॉलर वाली शर्ट या



क्रॉप टॉप पहनी जा सकती है।

फैब्रिक को न करें नजरअंदाज

कभी-कभी कोई डिजाइन या स्टाइल हमें इतना पसंद आ जाता है कि उसके फैब्रिक पर ध्यान ही नहीं जाता, जबकि किसी परिधान के स्टाइलिश और आकर्षक लगाने में जितना महत्व उसके कट्स, स्टाइल, रंग और पैटर्न का होता है उतना ही फैब्रिक का भी होता है। क्योंकि हर ड्रेस एक खास तरह के फैब्रिक में ही अच्छी लगती है, साथ ही उसकी कपड़े की गुणवत्ता पर भी ध्यान देना जरूरी है। क्योंकि फैब्रिक की गुणवत्ता न केवल आपकी ड्रेस की उम्र बढ़ाती है, बल्कि आपके लुक को भी खास बनाती है। जैसे कि लिनन में पलाजो का फ्लो ज्यादा अच्छा आता है, वहीं पटियाला सलवार कॉटन और सिल्क में ज्यादा खूबसूरत लगती हैं।

मिक्स एंड मैच से बनेगी बात

इंडियन वियर वॉर्डरोब में मिक्स एंड मैच का बड़ा अहम रोल है क्योंकि इसकी बदौलत आप एक ही ड्रेस को कई तरीकों से पहन सकती हैं। जैसे कि कुछ लॉन्ग और शॉर्ट जैकेट्स, स्टोल्स और क्रिस्प व्हाइट शर्ट अपने पारंपरिक भारतीय वॉर्डरोब में जरूर शामिल करें। प्लेन कुरतों के साथ दुपट्टे की जगह प्रिंटेड जैकेट्स बेहद खूबसूरत लगते हैं या लॉन्ग स्कर्ट के साथ टॉप की जगह आप व्हाइट शर्ट पहन सकती हैं और अगर इस पर आप इसके साथ एक खूबसूरत सा स्टोल कैरी कर लें तो छा जाएंगी।

फैशन टिप्स

- कलर कॉम्बिनेशन में हमेशा न्यूट्रल और पॉप कलर्स को समझदारी से मैच करें।
- ऑक्सिडाइज्ड ज्वेलरी और टैंपल ज्वेलरी भारतीय पोशाकों के साथ बहुत खूबसूरत लगती हैं।
- जब सूट पहनें तो उसके साथ पैरों में जूतियां अच्छी लगेंगी, लेकिन साड़ी के साथ हमेशा हील्स ही पहनें।
- एक्सेसरीज का चुनाव करते समय ध्यान रखें कि वह कपड़े के अनुरूप हो।
- अपनी स्किन टोन को ध्यान में रखते हुए ही अपनी ड्रेस के रंगों का चुनाव करें।

आखिर क्यों नाखून चबाती हैं आप?

लंबे नाखूनों और सुंदर-सुंदर नेलपेंट का आपको शौक तो बहुत है, पर नाखून चबाने की अपनी आदत पर लाख कोशिशों के बाद भी लगाम नहीं लगा पा रही। क्यों लोग चबाते हैं अपने नाखून और कैसे पाएं इस आदत से छुटकारा, बता रही हैं **श्रेया गुप्ता**



इं ग्लैंड के राजपरिवार के सदस्यों को लगातार यह ट्रेनिंग दी जाती है कि वो आम जनता के सामने अपना व्यवहार कैसा रखें। बावजूद इसके राजघराने की अहम सदस्यों में से एक और प्रिंस विलियम की पत्नी केट मिडिलटन अकसर सार्वजनिक समारोहों में अपने नाखूनों को चबाते नजर आ जाती हैं। गूगल पर उनकी ऐसी ढेर सारी तस्वीरें हैं। आखिर ऐसा क्यों होता है कि तमाम कोशिशों के बावजूद नाखून चबाने की आदत छूट नहीं पाती। आपको भले ही विश्वास नहीं हो, पर इस दुनिया में हर तीसरे व्यक्ति को नाखून चबाने की आदत होती है। भले ही यह आदत बहुत ही गंदी होती है, पर लाख कोशिशों के बावजूद इससे छुटकारा पाना आसान नहीं होता। आखिर, कुछ लोग नाखून क्यों चबाते हैं? आइए, सुलझाएं इस सवाल की गुत्थी:

ओसीडी की समस्या

अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन के मुताबिक नाखून चबाने की लत का संबंध ओसीडी यानी ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिस्ऑर्डर से भी पाया जाता है। ओसीडी एक तरह का मानसिक विकार होता है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति एक तरह के काम को लगातार एक ही तरीके से करने की जरूरत महसूस करता है। नाखून चबाने और ओसीडी के बीच संबंध के बारे में सारे वैज्ञानिक सहमत नहीं मालूम होते, पर इन दोनों के बीच थोड़ा-बहुत कनेक्शन तो है।

मानसिक परेशानी की आशंका

जो लोग अकसर अपने नाखून चबाते हैं और चाहकर भी इस लत पर नियंत्रण नहीं लगा पाते, संभव है कि वो अनजाने में ही सही किसी मानसिक परेशानी से जूझ रहे हों। ईगन की मेडिकल साइंसेज नाम की पत्रिका में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक मानसिक परेशानियों से जूझ रहे लगभग 80 प्रतिशत से ज्यादा बच्चों को नाखून चबाने की भी लत होती है।

आप बहुत हताश तो नहीं?

बिहेवियर थेरेपी एंड एक्सपेरिमेंटल साइकिस्ट्री नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक जो लोग अपनी जिंदगी से बहुत ज्यादा हताश होते हैं, वे नाखून भी ज्यादा चबाते

यू पाएं इस लत से छुटकारा

- अगर आप नाखून चबाने की आदत को छोड़ना चाहती हैं, तो ऐसे में आपकी मदद करेला कर सकता है। अपनी उंगलियों को करेले के जूस में डुबाएं। इसके बाद अगर आप अपने नाखूनों को चबाने की कोशिश करेंगी, तो करेले की कड़वाहट आपको ऐसा करने से रोकेगी।
- नेल बाइटिंग पॉलिश के इस्तेमाल से आपकी नाखून चबाने की आदत दूर हो सकती है। इस नेल बाइटिंग पॉलिश को ऑनलाइन या मेडिकल स्टोर से खरीदा जा सकता है।
- नाखून को चबाने की आदत से अगर आप छुटकारा पाना चाहती हैं। तो अपने नेल्स पर ध्यान देने की बजाय अगर उसे किसी और काम में लगाएं तो ये समस्या जल्द खत्म हो सकती है।
- च्युइंगम चबाने से आपका मुंह पहले से ही व्यस्त रहेगा, जिससे आप अपने नाखूनों को काटने से बच जाएंगी।
- अपने नाखूनों को छोटा और शोप में रखें। ऐसा करने से आप अपने दांतों से उन्हें काट नहीं पाएंगी और आप धीरे-धीरे इस आदत को भी भूल जाएंगी।

क्यों है यह लत खतरनाक?

- नाखूनों में कई तरह के रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया होते हैं, जो आपको बीमार कर सकते हैं।
- नाखून चबाने से उसके आस-पास की त्वचा की कोशिकाएं भी क्षतिग्रस्त होती हैं। ऐसे में पैरोनिशिया नाम के रिकन इन्फेक्शन होने की आशंका बढ़ जाती है।
- नाखून में साल्मोनेला और ई-कोलाई जैसे रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया पनपते हैं। नाखून चबाने से ये बैक्टीरिया मुंह में प्रवेश कर जाते हैं, जो सेहत के लिए बेहद हानिकारक हो सकते हैं।
- जो लोग दिन के अधिकतर समय नाखून चबाते रहते हैं, उन्हें आंठों का कैंसर होने की आशंका रहती है। दरअसल नाखून चबाने से उनमें मौजूद बैक्टीरिया आंठों तक पहुंच जाते हैं जो कैंसर जैसे रोग भी दे सकते हैं।
- चबाने से नाखूनों की गंदगी दांतों में पहुंचती है और उन्हें भी कमजोर करती हैं।

हैं। आपने गौर किया है कि जब आप बहुत ज्यादा परेशान रहती हैं, उस वक्त आपका नाखून चबाना बढ़ जाता है? दरअसल, जब मन परेशान होता है तो उस वक्त किसी खास चीज पर ध्यान केंद्रित करने की जरूरत महसूस होती है। नाखून चबाने की आदत इस जरूरत को पूरा करता है।

आप परफेक्शनिस्ट तो नहीं?

साइंटिफिक अमेरिकन माइंड नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक

अध्ययन के मुताबिक जो लोग अपने हर काम को बिल्कुल परफेक्ट तरीके से करने की कोशिश में हमेशा लगे रहते हैं, वे अपने नाखून उन लोगों की तुलना में ज्यादा चबाते हैं जो बस किसी तरह अपना काम पूरा कर लेते हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक परफेक्शनिस्ट व्यक्ति अपने प्रत्येक काम को 100 प्रतिशत देने के चक्कर में अकसर तनाव व एंग्जाइटी में रहते हैं। और इस तनाव में वे नाखून चबाने की अपनी लत की चिंता करना ही छोड़ देते हैं।



एंटी एजिंग क्रीम जो लुभाए, पर रास न आए। ऐसा अकसर उनके साथ होता है जो चेहरे को बूढ़ा होने से तो बचाना चाहते हैं, लेकिन सही एंटी एजिंग क्रीम ढूँढ़ नहीं पाते। बढ़ती उम्र की निशानियों से निपटने के लिए क्या रहेगा सही, बता रही हैं **स्वाति शर्मा**

चे

हरे पर बढ़ती उम्र की छांव पड़ते ही अकसर महिलाएं तमाम तरह की क्रीमों को आजमाना शुरू कर देती हैं। वो बड़ी सिलेब्रिटी ने ये बताई थी, मेरी दोस्त तो ये वाली इस्तेमाल करती है, ये कुछ ठीक लग रही जैसे आधारों पर डिब्बियां खाली होती चली जाती हैं। असर न हो तो क्रीम खराब है की धारणा बनते देर नहीं लगती। सही उत्पाद का चयन न कर पाना त्वचा को भी नुकसान पहुंचाता है और आपको लगने लगता है कि इन उत्पादों से कुछ नहीं होता। क्या वाकई एंटी एजिंग क्रीम काम करती हैं? जवाब है हां, लेकिन उचित परामर्श और सही जानकारी होने पर।

समझें कैसे होती है एजिंग

एजिंग यानी बढ़ती उम्र की निशानियां, जो सबसे पहले चेहरे की त्वचा पर दस्तक देना शुरू करती हैं। झुर्रियां, झाइयां, दाग धब्बे 30 से 35 की उम्र के बाद आम बात हो जाते हैं। एजिंग से दूर तो नहीं भागा जा सकता, लेकिन इस प्रक्रिया को टाला जरूर जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले इस प्रक्रिया को समझना जरूरी है। इस बारे में डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. अमित बगिया बताते हैं कि एजिंग दो तरह की होती है। पहली फोटो एजिंग जो सूरज की यूवी किरणों के कारण होती है। इसे हम खुद दावत देते हैं। दूसरी इंट्रिंसिक एजिंग होती है जो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। एजिंग की प्रक्रिया में त्वचा पर फ्री रेडिकल्स और मृत कोशिकाएं इकट्ठा होना शुरू हो जाती हैं जो चमक कम करने के साथ ही त्वचा को नुकसान भी पहुंचाने लगती हैं। त्वचा में मौजूद कॉलेजन, इलास्टिन और इनको बांधने वाला तत्व ग्लाइकोस अमीनो ग्लाइकॉस प्रभावित होना शुरू हो जाते हैं। ज्यादातर लोग कॉलेजन की देखरेख पर ध्यान देते हैं, लेकिन इलास्टिन को भूल जाते हैं। एंटी एजिंग के लिए इलास्टिन का ध्यान रखना ज्यादा जरूरी है। इसमें आई कमी के कारण ही त्वचा लटकनी शुरू हो जाती

सुलझेगी एंटी एजिंग क्रीम की उलझन

है। सूरज की रोशनी से इलास्टिन सबसे ज्यादा कमजोर होता है, इसलिए फोटो एजिंग से बचने के लिए सनस्क्रीन लगाना जरूरी है और प्राकृतिक एजिंग से दूरी के लिए एंटी एजिंग क्रीम का सहारा लेना होता है।

यू रखती है त्वचा को जवां

एंटी एजिंग क्रीम त्वचा में सूजन को कम करने का काम करती हैं। इस तरह की क्रीम में मौजूद एंटी ऑक्सिडेंट त्वचा में मौजूद फ्री रेडिकल्स को खत्म करने का काम करता है। साथ ही यह मृत त्वचा को भी हटाता है जिससे त्वचा में निखार आना शुरू हो जाता है। त्वचा के नमी के स्तर को बनाए रखने के कारण कॉलेजन और इलास्टिन नुकसान से बच जाते हैं।

ऐसी होती है अच्छी एंटी एजिंग क्रीम

किस तरह की एंटी एजिंग क्रीम आपको लिए सही है। इसके जवाब में डॉ. अमित कहते हैं कि सही क्रीम आपको चिकित्सकीय परामर्श के बाद ही हासिल हो सकती है। लेकिन आम तौर पर एक अच्छी एंटी एजिंग क्रीम में विटामिन-सी, ई, बी3, ए, रेटिनॉल और हायल्यूरॉनिक एसिड मॉइस्चराइजर बेस होना जरूरी है। लेकिन किस पर कैसा असर होगा ये त्वचा को देखकर ही बताया जा सकता है।

इन गलतियों से बचें

आमतौर पर लोगों को अपनी त्वचा के बारे में सही जानकारी नहीं होती है। खुद से इस तरह की क्रीम का चुनाव न करें। न ही समय से पहले इस तरह की क्रीम आजमाना शुरू करें। एजिंग की प्रक्रिया सामान्य तौर पर 30 से 35 वर्ष की आयु के बाद से शुरू होती है। सही क्रीम के लिए डर्मेटोलॉजिस्ट की सलाह उचित रहेगी। इसके अलावा डे और नाइट क्रीम का ध्यान रखना भी जरूरी है। रेटिनॉल और विटामिन-सी वाली क्रीम रात में लगाने पर काम करती हैं। दिन में इनके विपरीत प्रभाव पड़ने की आशंका रहती है। ट्रेटेनॉएन मोलिक्यूल भी ऐसी क्रीमों में इस्तेमाल होता है, जिसे लगाकर धूप में निकलने से त्वचा काली पड़ सकती है या त्वचा के संवेदनशील होने का खतरा होता है। क्रीम को आंखों के घेरे, नाक और होठों के पास लगाने से बचें। इन हिस्सों में क्रीम से एलर्जी होने की आशंका होती है। रेटिनॉल या ट्रेटेनॉइन बेस क्रीम को केवल रूखी त्वचा पर ही इस्तेमाल किया जाता है। तैलीय या नमी वाली त्वचा में इसका इस्तेमाल खुजली व जलन पैदा कर सकता है। ऐसी क्रीमों की पतली परत ही लगाई जाती है साथ ही इनकी मसाज नहीं की जाती। ध्यान रखें नाइट क्रीम को सोने से करीब दो घंटे पहले लगाएं।

पोषण का खयाल भी जरूरी

पोषण हमें तमाम मुसीबतों से बचाता है। इसी तरह एजिंग से बचने के लिए भी इसपर ध्यान देना बेहद जरूरी है। इस बाबत डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. राहुल मिश्रा कहते हैं कि पहले एंटी एजिंग क्रीम का चलन नहीं था फिर भी बुजुर्गवर्ग दमकते दिखते थे। इसका मुख्य कारण था उनका खानपान। नमी से भरपूर हर खाद्य पदार्थ एंटी एजिंग माना जाता है। इसके लिए अपनी डाइट में फलों को खास जगह दें। साथ ही हरी पत्तेदार सब्जियां और दिन में 8 गिलास पानी जरूरी है। संतुलित खाना खाएं।



राशिफल / सरिता गुप्ता
26 सितंबर-02 अक्टूबर, 2020



भविष्य अपने आप में कई रहस्य समेटे हुए है। यही वजह है कि हम सब अपने भविष्य के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। क्या अच्छा होगा, क्या बुरा होगा, यह जानना सबके लिए काफी रोचक होता है। आइए जानें, आने वाला सप्ताह आपके लिए कैसा रहेगा...

मेघ (21 मार्च-20 अप्रैल)



इस सप्ताह सारी चुनौतियों का डटकर सामना करेंगी। आपके उत्साह में वृद्धि होगी। बच्चों की पढ़ाई पर किया गया फेसला आगे चलकर उनके करियर के लिए लाभदाई रहेगा। कार्यस्थल पर वातावरण अनुकूल रहेगा।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)



इस सप्ताह आपकी सफलता आपके अंदर उत्साह भर देगी। किसी विशेष व्यक्ति से मुलाकात हो सकती है, जो आगे चलकर आपके लिए लाभकारी रहेगा। कामकाजी महिलाओं के लिए चुनौतियां आएंगी, परंतु वे आसानी से उसका सामना कर लेंगी।

मिथुन (21 मई-21 जून)



इस सप्ताह कुछ नया करने की आपकी इच्छा पूरी हो सकती है। आपके परिवार का सहयोग मिलेगा। घर में कोई शुभ मांगलिक कार्य हो सकता है, जिस पर थोड़ा खर्चा भी होगा। बच्चों की पढ़ाई से संबंधित समस्याएं दूर होंगी।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)



इस सप्ताह आप सब कार्यों में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेंगी। घर में कोई मांगलिक कार्य संपन्न हो सकता है। धर्म-आध्यात्म में रुचि बढ़ेगी। महिलाओं के लिए घर और ऑफिस दोनों ही जगह सामंजस्य बिटाने में थोड़ी परेशानी हो सकती है।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)



इस सप्ताह परिवार व रिश्तेदारों के सहयोग से कोई अटका हुआ कार्य संपन्न होगा। लिखने-पढ़ने में आपकी रुचि बढ़ सकती है। कामकाजी महिलाओं को सूझबूझ से लाभ प्राप्ति होगी। किसी सामाजिक व धार्मिक कार्यक्रम में भाग लेने का मौका मिल सकता है।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)



इस सप्ताह आप ऊर्जा से भरपूर रहेंगी। सभी कार्यों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगी। आप कोई महत्वपूर्ण फेसला ले सकती हैं। भूमि संबंधित विवाद दूर होंगे। बच्चों की पढ़ाई से संबंधित कोई अहम फेसला ले सकती हैं।

तुला (23 सितंबर-23 अक्टूबर)



इस सप्ताह कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी। अपनी बेहतर कार्यक्षमता से आप सभी कार्यों का समुचित रूप से कर पाएंगी। परिवार में माहौल भी बहुत ही बढ़िया रहेगा। सामाजिक मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। सब ओर आपकी प्रशंसा होगी।

वृश्चिक (24 अक्टूबर-21 नवंबर)



इस सप्ताह कोई नई योजना बनाकर अपने कार्यों को अंजाम देंगी। लिखने-पढ़ने में आपकी रुचि बढ़ेगी। नौकरी व्यापार दोनों में सफलता के योग हैं। भूमि वाहन से संबंधित कोई कार्य संपन्न हो सकता है। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)



इस सप्ताह काम का दबाव बढ़ेगा। नए लोगों के सहयोग से विशेष कार्यों को संपन्न कर पाएंगी। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। घर में कोई शुभ कार्य हो सकता है। इस सप्ताह मित्रों के साथ छोटी दूरी की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)



यह सप्ताह विशेष फलदाई रहेगा। उत्साह व पराक्रम में वृद्धि होगी। व्यर्थ के कामों में समय व्यतीत हो सकता है। योजना बनाकर कार्य करें। धर्म-कर्म के कार्यों में रुचि बनेगी। अपने किसी पुराने शौक को नए तरीके से उभारने का मौका मिलेगा।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)



सप्ताह की शुरुआत में थोड़ी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। नौकरी और व्यवसाय दोनों के लिए समय बढ़िया है। सेहत पर ध्यान दें। बच्चों को पढ़ाई के तनाव से निकालने के लिए उनको खेलने-कूदने के लिए प्रेरित करें।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)



ऑफिस में मतभेद दूर होंगे। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। घरेलू समस्याएं दूर होंगी। आय की अपेक्षा खर्चा ज्यादा हो सकता है। अपनी बेहतर कार्य क्षमताओं से आप सभी कार्यों को समुचित रूप से कर पाएंगी। परिवार में माहौल बढ़िया रहेगा।

कैसा होगा इस सप्ताह जन्मे लोगों का भविष्य

आपको जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां। अपने आत्मविश्वास आप कुछ कठिन कार्यों को भी संभव कर पाएंगे। ग्रहों की स्थिति मुश्किलों को आसानी से पार करने की ओर इशारा कर रही है। अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने का आपका प्रयास सफल

होगा। स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही ना बरतें। बाहर का खाना खाने से बचें। योग व प्राणायाम से से लाभ होगा। आर्थिक दृष्टि से आप खुद को बेहतर स्थिति में पाएंगी। नए निवेश की योजना बन सकती है। पारिवारिक और सामाजिक दृष्टि से आपको लाभ

मिलेगा। जिनका अभी तक विवाह नहीं हुआ है उनके लिए विवाह प्रस्ताव आ सकते हैं। विद्यार्थियों को थोड़ी ज्यादा मेहनत करनी पड़ सकती है। जल्दबाजी में कार्य करने से बचें अन्यथा फायदे की जगह नुकसान संभव है। अपने शौक को वक्त दे पाएंगी।

बेहतरी के लिए उपाय

- किसी गरीब व्यक्ति को एक समय का भोजन कराएं।
- हरे मूंग की दाल मंदिर में दान दें।
- सात प्रकार के अनाज में दाल मिलाकर पक्षियों को डालें।
- गाय को हरा चारा नियमित रूप से दें।
- जरूरतमंदों की मदद करें।

इस सप्ताह के टिप्स

घड़ी हम सबके घर के डेकोर का अहम हिस्सा है। पर, इसे घर में आप किस दिशा में लगती हैं यह बहुत अहम है। वास्तु के अनुसार किस दिशा में लगाना चाहिए दीवार घड़ी, आइए जानें:

- आपके घर में घड़ी अगर दक्षिण दिशा में लगी है तो इसको अभी उतार दें क्योंकि यह आपके व परिवार के लिए सही नहीं है। ये ठहराव की दिशा है और इसके कारण आपके घर के मुख्य सदस्य की सेहत पर बुरा असर पड़ता है।
- आपके घर में किसी दरवाजे के ऊपर घड़ी लगी है, तो इसको आज ही उतार दें। ये वास्तु शास्त्र के अनुसार सही नहीं है। ऐसा करने से उसके नीचे से गुजरने वाले व्यक्ति पर नकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव पड़ता है।
- घड़ी के लिए सबसे अच्छी दिशा पूर्व मानी गई है। अगर आपके घर में पूर्व दिशा में घड़ी लगी है इससे घर में लक्ष्मी की

किस दिशा में है आपके घर में घड़ी?

- आगमन होता है। अगर आप घड़ी को पश्चिम दिशा में लगाएंगे तो घरवाले के मन में हमेशा सकारात्मक विचार आते हैं।
- वास्तु के हिसाब से घड़ियां भी अलग होती है। वास्तु में ये माना गया है कि अगर आपके घर में पेंडुलम वाली घड़ी है तो ये आपके लिए अच्छी होती है। इससे लोगों की तरक्की होती है। इस घड़ी को पश्चिम दिशा में लगाना चाहिए।
- अगर आपके घर में कोई ऐसी घड़ी है जो चलती नहीं है और बंद पड़ी रहती है। आपको इस तरह की घड़ियां निकालकर तुरंत घर के बाहर फेंक देना चाहिए। इससे घर में नकारात्मक ऊर्जा आती है।

