● समस्या...

पलकें झपकाना

आंखें हमारे शरीर का एक अहम हिस्सा हैं। वर्तमान समय में हम में ज्यादातर लोग आंखों से जुड़ी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। आंखों में सूखापन, कमजोर नजर, आंखों में खुजली और मोतियाबिंद आदि जैसी समस्याएं इन दिनों बहुत आम हैं। क्या आप जानते हैं आंखों को स्वस्थ रखने के लिए अपनी पलकों को पर्याप्त झपकाना बहुत जरूरी है? आंखों को स्वस्थ रखने के लिए पलकों को झपकाना बहुत जरूरी है। अगर आप बार-बार पलकें नहीं झपकाते हैं तो आंखें ड्राई हो जाती हैं और आंखों में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है, जिससे आपकी आंखों में से गंदगी या मलबा बाहर नहीं निकल पाता है। इसके अलावा कई आंखों से जुड़ी समस्याओं का जोखिम भी बढ़ जाता है।

वर्तमान समय में हम में से ज्यादातर लोग अपने टीवी, मोबाइल या लैपटॉप की स्क्रीन से चिपके रहते हैं। जब आप लगातार स्क्रीन के सामने बहुत अधिक समय बिताते हैं तो आप लगातार स्क्रीन को देखते रहते हैं और पलकें झपकाना भूल जाते हैं या पर्याप्त पलकें नहीं झपकाते हैं। जिसके चलते अक्सर हम पलक झपकना भूल जाते हैं। जब ऐसा होता है तो आपके नेत्रगोलक या कोर्निया की सतह पर टियर फिल्म नहीं फैलती है। जब टियर फिल्म कॉर्निया पर नहीं फैलती है तो इससे आंखों में सूखेपन की समस्या हो जाती है। साथ ही आंखों से जुड़ी कई अन्य समस्याओं का जोखिम भी बढ़ता है। टियर फिल्म आसुंओं के द्रव की एक फिल्म होती है जो आपकी आंखों की सतह पर बनी रहते है। सरल शब्दों में कहें तो टियर फिल्म आंखों की सतह को ढकने का काम करती है। इससे आंखों को मोटाई मिलती है जिससे आंखें सुरक्षित रहती हैं। टियर फिल्म आंखों में नमी के लिए जरूरी है। साथ ही यह आंखों की कोशिकाओं को डैमेज होने से बचाने में मदद करती है और आंखों में ऑक्सीजन की आपूर्ति के लिए जरूरी है। आपकी आंखों की सतह पर मौजूद ये टियर फिल्म आंखों की सफाई में मदद करती है और आंखों को संक्रमण से बचाती है। आंखों से हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती है। आप पर्याप्त पलकें नहीं झपका रहे हैं आपकी आंखें कई संकेत और लक्षणों के जरिए इस, के बारे में बताती हैं। यह संकेत और लक्षण आंखों से जुड़ी परेशानियों के रूप में प्रकट होते हैं जैसे - आंखों में सूखापन, जलन, खुजली, विदेशी शरीर सनसनी, ओकुलर डिस्कम्फर्ट, मोतियाबिंद आदि। प्रत्येक व्यक्ति को एक मिनट में लगभग 15 से 20 बार पलकें जरूर झपकानी चाहिए।

● क्या दें...

कुछ समझ में ना आए

आप सभी को गिफ्ट लेना और देना पसंद होगा। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि आप समझ नहीं पा रहे होते हैं कि कौन से ओकेजन पर किस तरह से रिलेशनशिप में कैसे तोहफा देना सही होता है। इस तरह का कन्फ्युजन हर किसी के साथ अक्सर हो जाता है। जब आप किसी गिफ्ट स्टोर पर अपने किसी खास के लिए तोहफा ले रहे हैं तो आप को वहां की हर चीज पसंद आ रही होती है, लेकिन समझ नहीं आ रहा होता है कि क्या खरीदें ? वहीं ऐसा भी होती है कि आप अपने पसंद का गिफ्ट खरीद लेते हैं, और जिसे आप तोहफा दे रहे हैं उसकी पसंद भूल जाते हैं।

कई बार शादी या फिर किसी पार्टी फंक्शन के लिए गिफ्ट खरीदना होता है लेकिन आपके सामने मुश्किल खड़ी हो जाती है कि क्या लें तोहफे में जो सामने वाले पसंद आ जाए। तो आपकी मुश्किल हो थोड़ा सा आसान बनाते हुए हम आपको कुछ कॉमन गिफ्ट आइडियाज दे रहे हैं, इन आइडियाज के साथ आपको गिफ्ट खरीदनें में कोई प्रॉबलम नहीं पेश आएगी और आराम से आप तोहफा सेलेक्ट कर सकेंगे।

बुके या फिर फ्लावर पॉट- अगर आपको कुछ समझ नहीं आ रहा है कि क्या तोहफा देना है तो आप गिफ्ट में एक खूबसूरत बुके दें सकते हैं। ये काफी एलिगेंट भी लगता हैं और आप से आराम से पर्चेज भी कर सकते हैं। साथ ही आप फ्लावर पॉट भी खरीद सकते हैं। ये चीजें आप बिना किसी टेंशन के खरीद सकते है। आप पौधे के साथ गमला भी दे सकते हैं।

आर्ट पेटिंग गिफ्ट -आप किसी को आर्ट पेटिंग भी गिफ्ट कर सकते हैं। पेटिंग लोग काफी पसंद करते हैं, लोग अपने घरों में लगाना भी पसंद करते हैं। आप फूलों के ही नैचुरल पेटिंग, ऑयल पेटिंग गिफ्ट कर सकते हैं। लोग पेटिंग काफी वक्त घरों में लगाकर रखते हैं। -

कॉमन यूज गिफ्ट-आप किसी को गिफ्ट देने के लिए सोंच रहें हैं तो आप डेली यूज वाली चीजें भी गिफ्ट कर सकते हैं। आप परफ्यूम या फिर कॉफी मग, टीसेट, ग्रूमिंग किट भी दे सकते हैं। ऐसे गिफ्ट सभी को पसंद आते हैं।

वेडिंग वेन्यू के लिए है परफेक्ट

धार्मिक महत्व रखने वाले इस हिल स्टेशन में आपको कई खूबसूरत नजारे देखने को मिल जाएंगे। ऋषिकेश बेस्ट वेडिंग डेस्टिनेशन्स में से एक है।

यहां का मौसम काफी हद तक थोड़ा ठंडा रहता है, इसलिए गर्मियों में यहां शादी करना बेस्ट साबित हो सकता है। गंगा किनारे इस जगह में काफी सारे एडवेंचर एक्टिविटीज भी है, जो आपकी शादी में फन एलिमेंट जोड़ सकता है...

शादियों में डेस्टिनेशन वेडिंग का कॉन्सेप्ट खूब फल-फूल रहा है। नई जनरेशन के कपल्स किसी बैंकवेट हॉल में नहीं बल्कि किसी मशहूर जगह पर डेस्टिनेशन वेडिंग करने की चाह रखते हैं। ताकि वो ताउम्र शादी की यादें ताजा रख सकें। बीच वेडिंग, रॉयल वेडिंग जैसे कॉन्सेप्ट के बीच लोग शादी के लिए हिल स्टेशन को भी वेन्यू के तौर पर चुनने लगे हैं। अगर आप भी प्रकृति की खूबसूरत नजारों के बीच शादी करने का प्लान बना रहे हैं, तो हम आपके लिए परफेक्ट 5 हिल स्टेशन वेन्यू लेकर आए हैं, प्रकृति के बीच इन खूबसूरत लोकेशन में शादी की फोटोज भी लाजवाब आएंगी।

● **ऋषिकेश**- धार्मिक महत्व रखने वाले इस हिल स्टेशन में आपको कई खूबसूरत नजारे देखने को मिल जाएंगे। ऋषिकेश बेस्ट वेडिंग डेस्टिनेशन्स में से एक है। यहां का मौसम काफी हद तक थोड़ा ठंडा रहता है, इसलिए गर्मियों में यहां शादी करना बेस्ट साबित हो सकता है। गंगा किनारे इस जगह में काफी सारे एडवेंचर एक्टिविटीज भी है, जो आपकी शादी में फन एलिमेंट जोड़ सकता है।

● **नैनीताल** -उत्तराखंड में बसा नैनीताल भारत का प्रसिद्ध हिल स्टेशन है। पहाड़ों में एक अतरंग वैवाहिक कार्यक्रम के लिए आप यहां का रुख कर सकते हैं। भारत के शहरों से इसकी रोड कनेक्टिविटी बहुत अच्छी है। ये रोड ट्रिप के लिए भी सही है। यहां की झीलों में बोटिंग की जा सकती है। नैनीताल में बहुत सारे होटल और रिसॉर्ट हैं। डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए आप इस खूबसूरत लोकेशन को चुन सकते हो।

● **गुलमर्ग** -अगर आप शोर-शराबे से दूर एक शांत किस्म की शादी चाहते हैं, जहां सिर्फ आपके कुछ करीबी दोस्त और रिश्तेदार हो और प्रकृति के खूबसूरत नजारों के बीच आप 7 जन्म के इस बंधन में बंध जाएं और प्रकृति भी आपकी इस जिंदगी की इस नई पारी का हिस्सा बनें, तो आप गुलमर्ग को वेडिंग डेस्टिनेशन के लिए सेलेक्ट कर सकते हैं। गुलमर्ग की वादियों में अपनी शादी को यादगार बना सकते हैं।

● **धर्मशाला**- ये शांत हिल स्टेशन ऊंचे पहाड़ों और घने देवदार के जंगलों से घिरा हुआ है। धर्मशाला क्रिकेट स्टेडियम, भागसू झरना, कांगड़ा संग्रहालय, रॉक मंदिर, डल झील और त्रिउंड हिल यहां के कुछ फेमस टूरिस्ट प्लेस हैं। ये भी डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए बेस्ट रहेगा।

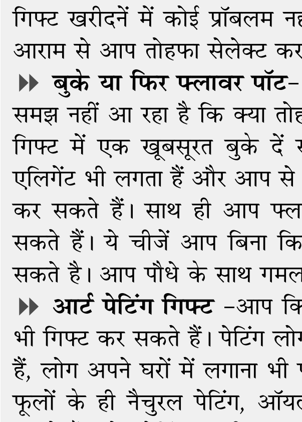
● **रानीखेत**- हिमालय की वादियों में बसे रानीखेत हिल स्टेशन को अंग्रेजों ने बसाया था। यहां आप सादगी से लेकिन एक शानदार शानदार डेस्टिनेशन वेडिंग होस्ट कर सकते हैं। शहरों से इस हिल स्टेशन में कई मंदिर भी हैं, जहां शादी से पहले या बाद में ईश्वर का आशीर्वाद लिया जा सकता है। यहां पास का रेलवे स्टेशन काठगोदाम है। जो मुख्य रेलवे स्टेशन से जुड़ा हुआ है।

● **कुर्ग** -हरियाली और अद्भुत वादियों में बसे कुर्ग में शादी करने का अलग ही मजा है। बैंगलोर से 245 किलोमीटर दूर कुर्ग खूबसूरती के मामले में कई हिल्स स्टेशन को पीछे छोड़ देता है। इस जगह की सादगी और शांति एक अलग ही सुकून देती है। यहां एक से बढ़कर एक रिसॉर्ट और लग्जरी होटल्स है। यहां का मौसम और लोकेशन शादी करने के लिए बेस्ट ऑप्शन हैं।

■ साभार- बोस

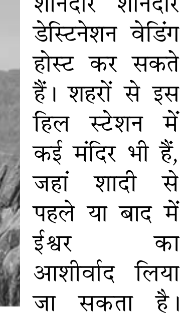
● डायबिटीज...

डायबिटीज



अगर आपका बच्चा जल्दी-जल्दी थक जाता है, बार-बार पेशाब करने जा रहा है, उसे ज्यादा प्यास लग रही है तो वह डायबिटीज के शुरुआती लक्षणों से घिरा हो सकता है। इतना ही नहीं अगर बच्चा मोटा है और उसमें ये लक्षण नजर आ रहे हैं तो ध्यान देने की आवश्यकता है. क्योंकि समय पर इन लक्षणों को पहचानकर ट्रीटमेंट किया जा सकता है। पैरेंट्स इन कंडीशन में बच्चों का ब्लड शुगर टेस्ट कराएं. अगर शुगर का लेवल बढ़ा है तो डॉक्टर के पास जाने में देरी न करें। बच्चों में डायबिटीज को नियंत्रण में रखने उनकी लाइफस्टाइल में बदलाव करें। बच्चों को रोजाना एक्सरसाइज करने की सलाह दें। बच्चों को पार्क में ले जाएं और स्क्रीन टाइम यानी मोबाइल या दूसरे गैजेट्स पर बिताने वाले टाइम को कम करें। खानपान का विशेष ध्यान दें। फास्ट फूड खाने से दूर रखें.अगर परिवार में पहले से किसी को डायबिटीज है तो उनकी सेहत का ख्याल रखें। लक्षण न दिखने पर भी शुगर लेवल की जांच करवाएं।

● रेवंद चीनी...



रेवंद चीनी का स्वाद कड़वा होने के साथ-साथ तीखा भी होता है। इसकी तासीर ठंडी होती है। रेवंद चीनी को इंग्लिश में रूहबर्ब कहते हैं। अलग-अलग राज्यों में इसके अलग-अलग नाम हैं, जैसे- डोलू, अर्चा, रेवातिका आदि. रेवंद चीनी का इस्तेमाल सदियों से औषधि बनाने के लिए किया जा रहा है। माना जाता है कि यह कई गंभीर बीमारियों का जड़ से खात्मा कर सकती है। यही वजह है कि लोग इसका इस्तेमाल सेहत को दुरुस्त रखने के लिए करते हैं।