पिकनिक

मेहमानों का आना-जाा, बच्चों का शरारतें करना, दिन भर की व्यस्तता, सब त्यौहारों के मौसम के साथ ही खत्म हो जाता है। दिन बहुत बोरियत भरे लगने लगते हैं। जीवन की इस नीरसता को दूर भगाने के लिए कहीं बाहर घूमने का कार्यक्रम बनाया जा सकता है। इससे नव स्फूर्ति का संचार तो होगा ही साथ ही पिकनिक का मजा भी हो जाएगा। घर के समीप ही किसी पार्क या पर्यटक स्थल का चयन करके अपने करीबी मित्र व रिश्तेदारों को भी वहां आने के लिए निमंत्रण दे सकते हैं। इससे आपसी प्रेम तो बढ़ेगा ही साथ-साथ मौज-मस्ती भी फुल ऑन होगी।

पिकनिक पर जाने से पूर्व भिन्न बातों का ध्यान रखें :

- मौसम में बदलाव तेजी से आ रहा है। जाने से पूर्व छाता, पीने का पानी अवश्य साथ लें जाएं। क्या मालूम कब इनकी आवश्यकता पड़ जाए।
- खाली पॉलीथीन की थैली भी रख लें, अनावश्यक सामान उसमें भरने के काम आएगा।
- घर से ही कुछ इस तरह का नाश्ता ले जाएं जो जल्दी खराब न हो और मौसम के अनुसार हो। घर का भोजन न सिर्फ स्वादिष्ट, पौष्टिकता से भरपूर होता है बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है।
- ग्रेवी वाली सब्जियां सफर पर ले जाने से परहेज करें। सूखी सब्जियां पैक करना, साथ ले जाना आसान होता है और वे जल्दी खराब भी नहीं होतीं।
- खाने को फॉयल पेपर या लिफाफे में ही पैक करें। इससे खाना लम्बे समय तक गर्म, फ्रैश और कीटाणु रहित रहता है। खाने के डिब्बे जगह ज्यादा घेरते हैं। रैप एंड थ्रो की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है।
- डिस्पोजेबल बर्तनों को प्राथमिकता दगें, पेपर व नैपकिन ले जाना कदापि न भूलें।
- भुजिया, चिप्स, बिस्कुट आदि के बड़े पैक ले जाने की बजाय छोटे पैक ले जाएं। छोटे पैक में उतनी ही सामग्री होती है जितनी एक बार में एक व्यक्ति खा सके। बड़ा पैक एक बार में खत्म भी नहीं होता और बचे हुए को रखने में भी मुश्किल आती है।
- बहुत ज्यादा कैश साथ न लें जाएं। डैबिट या क्रैडिट कार्ड ले जाएं, इस बात का आवश्यक रूप से ध्यान रखें कि ए.टी.एम. गंतव्य स्थान के समीप हो और अगर दूरी पर है तो कितनी, इस बात का पता अपने बैंक से कर लें।
- अपने छोटे-बड़े सभी सामान की सूची बना लें ताकि कुछ मिस न हो।
- मनोरंजन के साधन साथ अवश्य ले जाएं जैसे गेम खेलने के लिए पैन कापी (चिट्स बनाने के काम आएगी), म्यूजिक सिस्टम, फुटबाल, बैटबाल आदि।
- फर्स्ट एड बॉक्स में आवश्यक दवाइयां, पट्टी, रूई, मलहम आदि चैक करके ही बैग में जालें।
- हैंडीकैम, मोबाइल फोन पूर्ण रूप से चार्ज करके ही साथ ले जाएं।
- कैमरे के सैल और रील चैक करके ही सात ले जाएं।

रूप-रंग के अनुसार ही पहनें वस्त्र

लम्बी-पतली लड़कियां कैप्रीस के साथ कुर्ती पहनें। साथ में स्टॉल या स्कार्फ भी लें। पतली लड़कियों की सलवार-कमीज की फिटिंग न ज्यादा टाइट हो और न ही अधिक ढीली, जिससे कि उनके शरीर को परफैक्ट शेप मिले। पतली लड़कियों एंटीक पिंक, ब्लू या गोल्ड आदि रंग तथा सूती वस्त्र व हैंडलूम वस्त्र व चैक्स आदि पहनें।

सत्तर के दशक में फैशन कभी सैलीब्रिटिज में ही अधिक प्रचलित था। उसके पीछे सोच यही होगी कि मेकअप और फैशन से अच्छे लोग और अच्छे दिख सकते हैं। धीरे-धीरे फैशन में तबदीली आने लगी। आज फैशन मात्र सैलीब्रिटी और उच्च वर्ग तक ही सीमिच न होकर हर वर्ग को अपनी ओर आकर्षित कर रहा है। यह आकर्षण मिथ्या नहीं है, बल्कि इसका आधार भी है।

प्राचीन काल से ही अधिकांशत: हर व्यक्ति आकर्षक लगना चाहता था परन्तु तब टैक्नोलॉजी इतनी विकसित नहीं थी कि एक सामान्य व्यक्ति भी बहुत आकर्षक लगने की सुविधाएं जुटा सके। आज के दौर में आधुनिक टैक्नोलॉजी के चलते लोग कुदरत द्वारा प्रदत्त कमियों को फैशन के जरिए छिपा कर कैसे आकर्षक दिख सकते हैं इसी विषय में यहां बताया जा रहा है।

मोटी हैं तो?

छोटे कद की और मोटी लड़कियां लम्बी व पतली दिखने के लिए वैस्टर्न ड्रैसिज में हिप्स तक कुर्ती पहनें और साथ में मैच करके बूट पैंट व जींस भी पहन सकती हैं, मगर जींस की फिटिंग बहुत अच्छी होनी चाहिए। पारम्परिक परिधानों में लम्बा कुर्ता पहनें क्योंकि छोटे कुर्ते में आपकी जांघ व टांगों का भारीपन दिखाई देगा। कुर्ते के साथचूड़ीदार पायजामा न पहन कर सलवार पहनें।

मोटी लड़कियों को एक ही रंग का परिधान पहनना चाहिए। बड़े-बड़े डिजाइन के कपड़े न पहन कर छोटे डिजाइन वाले कपड़े पहनने चाहिएं। पतली दिखने के लिए आप खड़ी या फिर तिरछी धारियों वाली ड्रैस पहन सकती हैं। जहां तक संभव हो, फ्रिल वाले कपड़े, साटन व मखमल के कपड़े न पहन कर सॉफ्ट फैब्रिक वाले कपड़े पहनें, जैसे जॉर्जेट, शिफॉन आदि।

पतली हैं तो?

छोटा कुर्ता चूड़ीदार पायजामे के साथ पहनें। पतली व लम्बी लड़की को सूती साड़ी व लहंगा अच्छा लगेगा। लहंगे के साथ ब्रोकेड का ब्लाऊज अच्छा लगेगा। वैस्टर्न ड्रैस में बिजनैस सूट, वन पीस लांग ड्रैस व सिल्क का सूट अच्छा लगेगा। गर्म जैकेट के साथ घाघरा एवं स्कर्ट भी पहन सकती हैं। पतली लड़कियां लैदर की जैकेट पहनने से थोड़ी मोटी और सुंदर भी लगेंगी। लम्बी-पतली लड़कियां कैप्रीस के साथ कुर्ती पहनें। साथ में स्टॉल या स्कार्फ भी लें। पतली लड़कियों की सलवार-कमीज की फिटिंग न ज्यादा टाइट हो और न ही अधिक ढीली, जिससे कि उनके शरीर को परफैक्ट शेप मिले। पतली लड़कियां एंटीक पिंक, ब्लू या गोल्ड आदि रंग तथा सूती वस्त्र व हैंडलूम वस्त्र व चैक्स आदि पहनें।

इन्हें भी आजमाइए: गर्मियों में शिफॉन, जॉर्जेट, क्रेप, माइक्रो, रिचा फिल, चिंरमिन, कॉटन, ब्रास आदि कपड़ों में अस्तर लगाकर लड़कियां परिधान तैयार करवा सकती हैं। गर आपका रंग सांवला है तो आप क्रीमी,ब्रीज लाल, मैरून, मस्टर्ड रंगों में से कोई रंग पहन सकती हैं। किंतु काला या भूरा रंग न पहनें।

ग्रे कलर ब्लैक का ऑल्टरनेटिव होता है। यह ब्लैक के मुकाबले मेंअधिक अच्छा होता है क्योंकि यह कई रंगों के मॉम्बीनेशंस के साथ चल सता है जैसे नेवी ब्लू और ब्लैक ब्राऊन के साथ। गोल्ड और कॉपर टिशू की साड़ी पर खूबसूरत कढ़ाई ग्लैमरस लुक देती है। सर्दी में सिल्क, जार्जेट क्रश, आरगेंजा, फैब्रिक के साथ-साथ काजीवरम, जयपुरी, लहरिया आदि पहनें।

साड़ी हो नेट वाली

मौसम गर्म हो चुका है। ऐसे में यदि पार्टी में जाना हो तो आफत आ जाती है। सोचना पड़ जाता है कि आखिर ऐसा क्या पहनें, जो मौसम और ओके जन दोनों के अनुरूप हो। कुर्ती-पाजामी तो आपने बहुत पहन ली है, क्यों न इस दफा साड़ी ट्राई करें। इन दिनों नेट की साड़ियां फिर से फैशन में लौट आई हैं। लाइट कलर की नेट साड़ियों पर यदि लाइट सा ही वर्क हो तो फिर आपको पार्टी की शान बनते कोई नहीं रोक सकता। साथ में मैचिंग एक्सेसरीज और हेयर स्टाइल उसी के हिसाब से सेट करना ना भूलें। आपके इस सजे- संवरे लुक को देख सभी कह उठेंगे वाह!

मसालेदार कश्मीरी बाटी

सामग्री : 1 किलो दरदरा पिसा आटा, 2 आलू उबले हुए, 250 ग्राम उबले मटर, 1 अदरक, 6-7 हरी मिर्च, 2 चम्मच लाल मिर्च, 1 चम्मच सौंफ, 1/2 टी स्पून काली मिर्च, 5 ग्राम हींग, 1 चम्मच गरम मसाला, नमक स्वाद अनुसार।

विधि : दरदरे आटे में थोड़ा नमक घी या तेल का मोयन और एक चुटकी खाने वाला मीठा सोडा डाल कर कड़ा गूंध लें। अदरक, हरी मिर्च बारीक काट कर आलू मैश कर लें, अब इसमें सारा मसाला मिला लें। आटे के गोल पेड़े बनाएं। उन्हें बीच से दबाएं और मसाला भर कर बंद कर दें। अवन को पहले से गरम कर लें। तैयार बाटियों को रख दें। धीमी आंच पर एक तरफ से सिंकाई होने पर पलटें और दूसरी तरफ से सिंकने दें। जब बाटियों पर फटने वाली दरारें बनने लगें तो उतार लें और गरमागरम मसालेदार कश्मीरी बाटी घी में डुबो कर परोसें।

हेल्थ प्लस

एलर्जी के कारण खाँसी

क्या आपको लंबे समय से खाँसी चल रही है जो खत्म होने में ही नहीं आ रही? कई बार खाँसी के पीछे छुपी वजह एलर्जी होती है। वास्तव में एलर्जी से होने वाली खाँसी काफी आम है और अक्सर मरीज़ इससे परेशान होकर डॉक्टर के पास जाते हैं। चिकित्सा विज्ञान कहता है कि खाँसी शरीर का एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे शरीर एलर्जी पैदा करने वाले 'एलर्जन्स' को हमसे दूर रखता है।

जिन पदार्थों से एलर्जी होती है उन्हें एलर्जन्स कहते हैं। ये एलर्जन्स बड़े सामान्य किस्म के होते हैं और अक्सर नुकसान नहीं पहुँचाते जैसे पराग, फफूँद पशु त्वचा की पपड़ी, धूल, धुँआ और कई बार किसी खाद्य पदार्थ या दवा से भी एलर्जी होती है। जब ये एलर्जन्स सांस के साथ शरीर के भीतर जाते हैं जो छींक और खाँसी आती है।

खाँसी के अन्य कारण

कुछ-कुछ देर बाद होने वाली, तेज़ खाँसी श्वसन तंत्र में वायरल संक्रमण की वजह से हो सकती है। अक्सर नाक में ड्रॉप डालने के बाद यह हो सकता है।

नाक का रोग- नाक में ड्रॉप डालने से या फिर साइन्युसाइटिस की वजह से लंबे समय तक रहने वाली खाँसी हो सकती है। कई बार इन वजहों के साथ दूसरे लक्षण भी हो सकते हैं जैसे नाक बंद होना या नाक बहना। लेकिन कभी -कभी सिर्फ खांसी ही होती है। शरीर की स्थिति में परिवर्तन से नेजल एलर्जी से होने वाली खाँसी और बदतर हो जाती है।

पेट व भोजन नली संबंधी खाँसी- यह अधिकतर पेट के अम्ल के उल्टे प्रवाह से होती है। कई बार खाना पचाने वाला अम्ल खाने के साथ भोजन नली तक चला जाता है। इस वजह से छाती या गले में जलन होती है तथा खांसी भी हो सकती है।

वायरल के बाद होने वाली खाँसी

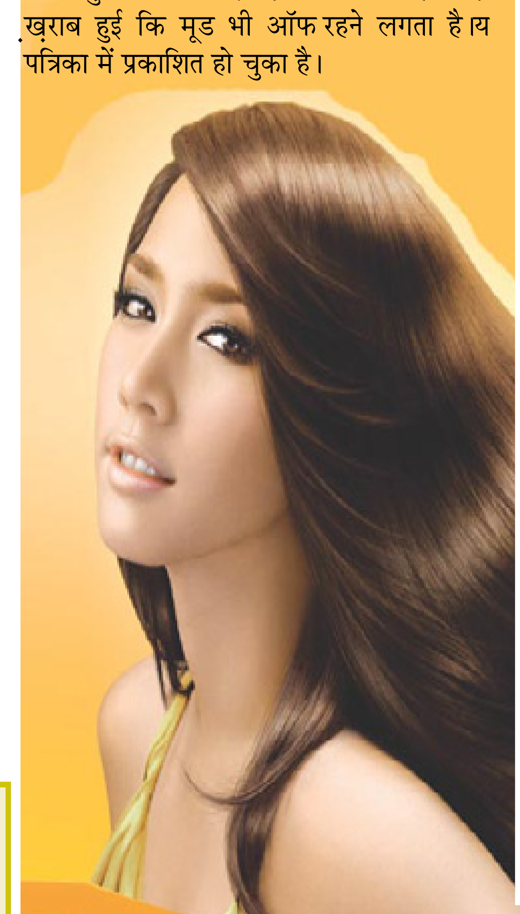
देर तक रहने वाले वायरल श्वसनतंत्र संक्रमण की वजह से भी खाँसी होती है। ऐसे मामलों में खाँसी के लिए प्रयोग की जाने वाली दवाओं को कफ दबाने वाले कहा जाता है। ये इस तरह की बीमारी में लाभदायक होते हैं।

वातावरण में मौजूद प्रदूषण जैसे धूल, धुएँ आदि की वजह से होने वाली खाँसी से बचने का एकमात्र उपाय है कि ऐसे माहौल से बचा जाए।

- कुछ प्रभावशाली टिप्स जो आपको एलर्जिक खाँसी से बता सकते हैं।
- अगर आपको ठंड से एलर्जी है तो ठंडी चीजे खाने से बचें।
- घर में जानवर हैं तो उन्हें साफ रखें।
- धूल, प्रदूषण, हानिकारक भाप से बचे। घूम्रपान थोड़ दें।
- धर-दफ्तर में मौजूद तंबाकू के धुएँ व अन्य तरह के हवा में रहने वाले एलर्जिक पदार्थो से बचें। अपने घर-दफ्तर को खुला व हवादार रखें।
- सूखी व खराश वाली खाँसी हो तो खाँसी की मीठी गोलियों का सेवन करें। लेकिन 3 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को ये गोलियाँ न दें।
- जब भी आपको गला बंद लगे तो पय.ाप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएँ व भाप लें ताकि बलगम ढीला हो जाए।
- जहाँ तक संभव हो बारिश में भीगने से बचें।
- अपने घर के भीतर मौजूद एलर्जन्स से सावधान रहें जैसे नर्म मिट्‌टी व फफूँदी जो की गर्म व आर्द्र मौसम में पैदा होती है।
- कफ सिरप जैसी सामान्य दवा भी बिना डॉक्टर की निगरानी के लेने से समस्याएँ पैदा हो सकतीं हैं। इसलिए किसी भी प्रकार की खाँसी होने पर अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। खुद अपनी मर्जी से दवा न खाएँ। याद रखें की आपका डॉक्टर बेहतर जानता है कि आपके लिए कौन सी दवा सही है।

समस्या बालों की और पाला मनोरोग

किसी भी व्यक्ति के जीवन में कोई समस्या लगातार बनी रहे और उसका कोई उचित समाधान न हो पाए तो ऐसी समस्या का व्यक्ति के मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने लगता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को उस समस्या के साथ ही मनोवैज्ञानिक समस्या भी उत्पन्ना होने लगती है, जो मुख्य समस्या को और जटिल बना देती है। बालों को लेकर लोग चिंतित तो बहुत रहते हैं लेकिन उचित रखरखाव के प्रति बहुत कम ध्यान देते हैं। बालों की सेहत जहाँ ख़राब हुई कि मूड भी ऑफ रहने लगता है।य पत्रिका में प्रकाशित हो चुका है।



बीस वर्षीय एक मरीज को दो सालों से बालों के अत्यधिक झड़ने की शिकायत थी। काफी इलाज कराने पर भी उसे राहत नहीं मिली। लगातार बाल झड़ने के कारण उसमें मनोग्रंथि पनप गई थी। पिछले दो वर्षों में उसने कई चर्म रोग विशेषज्ञों से इलाज कराया एवं विभिन्ना प्रकार की जाँचें भी कराईं, परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। उसके बाल दिन-प्रतिदिन कम होते जा रहे थे। परिजन की सलाह पर उसने आयुर्वेदिक इलाज कराने का मन बनाया। पूरी समस्या सुनने व लक्षणों पर गौर करने पर मालूम हुआ कि उसके बालों से भयंकर बदबू आ रही है व साधुओं की तरह लटें बनी हुई हैं। मरीज के मन में बाल झड़ने का डर इस कदर बैठ गया था कि न वह न तो कंघी कर रहा था और न ही उनकी ठीक से साफ-सफाई कर रहा था। इस वजह से समस्या और गंभीर हो गई-थी। मरीज को इलाज से पहले बाल छोटे कराने के लिए तैयार किया गया। उसकी ठीक से काउंसिलिंग की गई ताकि वह इलाज के लिए-सहयोग कर सके। बालों का झड़ना कई मरीजों में कई तरह के मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभाव पैदा कर देता है। किशोरावस्था में लुक्स के प्रति बार-बार ध्यान जाता है। बालों की तरह-तरह से स्टाइलिंग करना और आकर्षक दिखने के लिए-विशेष प्रयत्न करना युवावस्था की प्रमुख गतिविधियाँ हैं। इनमें यदि बाल झड़ने लगें और लंबे समय तक उचित चिकित्सा न मिले तो मरीज हताश हो जाता है। इसका समाधान समय रहते नहीं हो पाता है तो इनमें अवसाद के लक्षण उत्पन्ना होने लगते हैं। पूरे शरीर के स्वास्थ्य का असर बालों पर दिखाई देता है। बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य चिकने और चमकदार केशराशि के रूप में प्रतिबिंबित होता है।

बाल कम होने की समस्या के कारण मरीज पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़ता है, यह रोगी के इन लक्षणों से पता चला सकता है

- हमेशा टोपी लगाए रखना।
- हमेशा कपड़ा बाँधे रखना।
- सिर झुकाकर बात करना। बात करते समय सामने वाले से नजर न मिलाना।
- बार-बार काँच में अपने बालों को देखना।
- हमेशा चिंतित और उदास रहना।
- किसी भी कार्य को उत्साहपूर्वक न कर पाना।
- पढ़ाई में मन न लगना, नींद ठीक से न आना।
- लंबे समय तक न बालों में तेल लगाना और न ही उन्हें धोना और न कंघी करना।

उपरोक्त लक्षणों के उत्पन्ना होने पर माता-पिता प्राय: अपने किशोर और युवा बच्चों को डाँटने लगते हैं जिससे बच्चे और कुंठित हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में धैर्य से काम लेते हुए उनकी मुख्य समस्या को समझने की कोशिश करना चाहिए और सही एवं योग्य जिकित्सक से वालों की जिकित्सा करानी चाहिए। ऐसी स्थिति में चिकित्सक को धैर्यपूर्वक रोगी की पूरी समस्या सुननीी चाहिए और उसके पश्चात उसकी मूल समस्या की चिकित्सा करते हुए प्यार से उचित समझाइश भी देनी चाहिए।

कोल्ड ड्रिंक : सेहत का दुश्मन

खतरनाक है शीतल पेय

गर्मी के मौसम में कोल्ड ड्रिंक सभी को अच्छा लगता है। लेकिन याद रखिए, ज्यादा ठंडा पेय पीना सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। गले, दाँत व पाचन क्रिया को अत्यधिक ठंडे पेय बुरी तरह प्रभावित करते है। इनका प्रयोग अवश्य करें, लेकिन कुछ सावधानी के साथ-

यदि आप ठंडे पेय पदार्थों का अत्यधिक सेवन करते हैं तो पहले यह जाँच लें कि आपका स्वास्थ्य इससे कितना प्रभावित होता है।

शक्करयुक्त शीतल पेय को भोजन के दौरान पिएँ। भोजन की उपस्थिति से सोडा का कैविटी बनाने वाला असर मंद पड़ जाता है और दाँत स्वस्थ रहते हैं।

सोडा वाले पेय को चुस्की ले-लेकर धीरे-धीरे न पिएँ। चुस्कियाँ लेने से दाँत मीठे अम्लीय शर्बत में पूरी तरह नहा जाते हैं और यह अम्ल दाँतों के एनामेल को नुकसान पहुँचाता है, इसलिए शीतल पेय को जल्दी-जल्दी पिएँ।

सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम लेते हैं। शीतल पेय न सिर्फ आपके भोजन में मौजूद कैल्शियम को बर्बाद करते हैं, बल्कि आपके शरीर में पहले से मौजूद कैल्शियम को भी सोख लेते हैं। कैल्शियम के सप्लीमेंट लेने से ही इस नुकसान की भरपाई होती है।