

ब्लड प्रेशर मॉनिटर, स्टेथोस्कोप, और विजन चार्ट

<p style="font-size: 12px;"> : jd.com</p>

हाल ही में, मैंने एक इलेक्ट्रॉनिक ब्लड प्रेशर मॉनिटर, एक स्टेथोस्कोप और एक विजन चार्ट खरीदा, जिन सभी ने मुझे रोचक सीखने के अनुभव प्रदान किए।

ब्लड प्रेशर मॉनिटर

जब मैंने अपना ब्लड प्रेशर चेक किया, तो मैंने देखा कि मेरे दोनों हाथों के बीच कुछ अंतर है। पहला माप जो मैंने अपने बाएं हाथ से लिया, उसमें सिस्टोलिक प्रेशर 140mmHg, डायस्टोलिक प्रेशर 90mmHg, और हृदय गति 68bpm थी। दूसरा माप जो मैंने अपने दाएं हाथ से लिया, वह कम था: सिस्टोलिक प्रेशर 120mmHg, डायस्टोलिक प्रेशर 80mmHg, और हृदय गति 64bpm।

मॉनिटर का उपयोग करने के अनुभव ने मुझे तकनीक के महत्व के बारे में सिखाया। शुरुआत में, मुझे अपनी बांह के चारों ओर कफ को ठीक से लपेटने में कठिनाई होती थी। मैंने सीखा कि सही तरीका यह है:

1. कफ को अपनी बांह के चारों ओर 360 डिग्री दक्षिणावर्त (एक घण्टा) लपेटें।
2. फिर इसे 60 डिग्री वामावर्त (एक घण्टा) और लपेटें।

मैंने यह भी पता लगाया कि १०० हेल्थ ऐप का उपयोग इन रीडिंग्स को आसानी से ट्रैक करने के लिए रिकॉर्ड करने में किया जा सकता है।

स्टेथोस्कोप

ब्लड प्रेशर मॉनिटर के अलावा, मैंने यह सीखने के लिए एक स्टेथोस्कोप खरीदा कि इसे कैसे उपयोग किया जाता है। मेरे आश्वर्य के लिए, मुझे इसका एक अप्रत्याशित उपयोग मिला: जासूसी करना! चेस्ट पीस को लकड़ी के दरवाजे पर रखकर, मैं दूसरी तरफ से आश्वर्यजनक रूप से स्पष्ट आवाज़ें सुन पाया।

<p style="font-size: 12px;"> : amazon.com</p>

सिर्फ जासूसी करने के अलावा, स्टेथोस्कोप के कुछ अन्य दिलचस्प उपयोग यहां दिए गए हैं: - दीवारों या दरवाजों के पार सुनना: दूसरी तरफ से आने वाली हल्की आवाज़ें सुनें। - मैकेनिकल शोर का पता लगाना: इंजन या उपकरणों जैसी मशीनों में समस्याओं की पहचान करें। - लीक का पता लगाना: पाइपों में हवा या पानी के लीक की आवाज़ सुनें। - प्रकृति की आवाज़ें: प्रकृति में हल्की आवाज़ें, जैसे हवा या जानवरों की हलचल सुनें। - संगीत वाद्ययंत्रों को ठ्यून करना: वाद्ययंत्रों को आसानी से ठ्यून करने के लिए आवाज़ को बढ़ाएं। - कंपन का पता लगाना: इमारतों में संरचनात्मक समस्याओं का पता लगाएं। - वैज्ञानिक प्रयोग: शोध के लिए हल्की आवाज़ों को बढ़ाएं। - रचनात्मक ध्वनि रिकॉर्डिंग: अनोखी, विकृत आवाज़ों को कैप्चर करें।

इन उपकरणों के व्यावहारिक उपयोग हैं, लेकिन इन्हें जिम्मेदारी से उपयोग करना और दूसरों की गोपनीयता का सम्मान करना महत्वपूर्ण है।

दृष्टि चार्ट

मैंने अपनी प्राकृतिक दृष्टि बहाली की प्रगति को ट्रैक करने के लिए एक दृष्टि चार्ट खरीदा। यह मुझे १० पर केवल १००० के आसपास पड़ा। मैंने इसे अपने बेडरूम की दीवार पर नीचे दिखाए अनुसार लगाया।

एक चश्मे की दुकान के ऑप्टिशियन ने मुझे इसका उपयोग करना सिखाया। पहले, उन्होंने एक मशीन का उपयोग करके मेरी आँखों की निकट दृष्टि (मायोपिया) पर एक संक्षिप्त रिपोर्ट दी। फिर उन्होंने कई लेंसों का उपयोग करके, उन्हें लेगो की तरह जोड़कर, उन्हें संयोजित किया। आमतौर पर, वह एक आँख के लिए चश्मा बनाने के लिए दो निकट दृष्टि लेंस और एक दृष्टिवैषम्य (एस्टिग्मेटिज्म) लेंस का उपयोग करते थे, और दूसरी आँख के लिए इसके विपरीत करते थे।

फिर उन्होंने मुझे दीवार से ५ मीटर दूर खड़े होने के लिए कहा। जो रेखा मैं स्पष्ट रूप से देख सकता था, वह मेरे दृष्टि स्तर को दर्शाती थी।

जब मैं घर वापस आया, तो मैंने सोचा कि मैं एक विजन चार्ट खरीद सकता हूं और अपनी आँखों की जांच खुद कर सकता हूं।

स्टोर में मेरी आँखों की जांच कराने में लगभग ३००० का खर्च आता है। इसे खुद करने का मतलब पैसे बचाना नहीं है - यह सीखने के बारे में है।

दिलचस्प बात यह है कि मैंने अब चीजों को करने का एक नया तरीका सीख लिया है।

कुछ दिनों के बाद, मैंने एक और प्रकार का विजन चार्ट खरीदने का फैसला किया—एक C-आकार का विजन चार्ट। मैंने इसे लिविंग रूम में लगा दिया।

