इस उम्र में न करें जिमिंग

आकर्षक दिखने और मस्कुलर बॉडी की चाह में लड़के व लड़कियां दोनों ही आजकल कम उम्र में जिम जाकर वर्कआउट करना पसंद करने लगे हैं। ऐसे में वे फिजिकली मजबूत तो हो जाते हैं लेकिन शरीर में जो बदलाव नेचुरल तरीके से होने चाहिए वे नहीं होते। जिससे मांसपेशियों में खिंचाव होने के साथ हड्डियों की सही ग्रोथ नहीं होती और हार्मोन्स ठीक से रिलीज न होने के कारण हार्मोन इंबेलेंस की समस्या सामने आती है। 20 की उम्र तक सामान्यतः लंबाई बढ़ाने वाली हड्डियों में फ्यूजन होने से लंबाई बढ़ने की प्रक्रिया बंद हो जाती है। लड़कों में वॉइस बॉक्स पूरी तरह विकसित हो जाता है। लंबाई बढ़ने की प्रक्रिया बंद होते ही किशोर के स्वभाव में बदलाव आने इस उम्र में लगभग बंद हो जाते हैं जिससे उसका गुस्सा शांत रहता है और वह हर बात का सोच-समझकर जवाब देता है। उम्र के मुताबिक वजन, लंबाई के अनुसार न हो तो रोगों की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे में लड़कियों में माहवारी का अनियमित होना और पीसीओडी की दिक्कत ज्यादा होती है। यदि खानपान की आदत खराब है तो उसे ओबेसिटी भी हो सकती है जो भविष्य में उसे हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय रोग आदि से घेर सकती है। कुछेक मामलों में कम हाइट भी परेशानी पैदा करती है।

सतर्कता बरतें

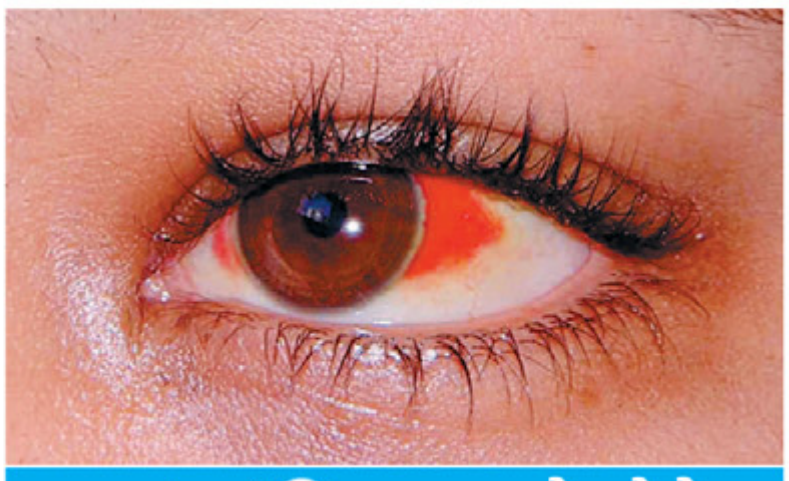
खानपान में जंक व फास्ट फूड के बजाय पौष्टिक चीजों को चुनें। इस उम्र में सही-गलत को पहचानने की समझ बच्चे में विकसित हो रही होती है इसलिए माता-पिता सिगरेट, तंबाकू, अल्कोहल, ड्रग्स आदि से होने वाले नुकसान के बारे में बताएं। उसका डेली रुटीन सही हो, जिसमें उसे समय पर सोने व उठने, भोजन करने, पढ़ने, आराम करने व तनाव से दूर रहने की सलाह दी जाए। लड़के-लड़की दोनों को सेहत के प्रति सजग बनाएं ताकि वे किसी भी प्रकार की शारीरिक या मानसिक परेशानी को छिपाएं नहीं बल्कि माता-पिता या घर में अन्य से साझा कर सकें। उसे इंडोर और आउटडोर फिजिकल एक्टिविटी के लिए प्रेरित करें। कैल्शियम से हड्डियों की मजबूती शरीर के अहम अंगों की कार्यक्षमता को बरकरार रखने के लिए बच्चे की डाइट में हाई प्रोटीन और कैल्शियम युक्त भोजन होना चाहिए। बॉडी बिल्डिंग के लिए विटामिन-बी और सी से भरपूर चीजें जैसे केला, पपीता, संतरा, पालक, अंडे, शहद, फिश, दाल आदि ज्यादा लें। कैल्शियम और अन्य जरूरी न्यूट्रिएंट के लिए डाइट में दूध व दूध से बनी चीजें और सूखे मेवों को शामिल करें। मौसमी सब्जियां और फल शरीर की जरूरत को पूरा करने में सहायक होते हैं।

बैग कैरी करने का तरीका...

हमारी जिंदगी में बहुत सी चीजें ऐसी होती है, जिन्हे कैरी करने के तरीके से हमारी पर्सनालिटी के बारे में बहुत कुछ पता चलता है, कि हमारी पर्सनालिटी कैसी है। इन्हीं चीजों में से एक है हमारे बैग कैरी करने की आदत। अगर आपको लगता है कि बैग को किसी भी तरह कैरी करो क्या फर्क पड़ता है, तो आपको इस बारे में एक बार और सोचने की जरुरत है। यही तरीका आपके बारे में बहुत कुछ कहता है।

बारिश के मौसम में हो सकती है स्किन एलर्जी

मानसून के इस सीजन में स्किन एलर्जी होने का बड़ा कारण है मॉइश्चर। नमी में कई तरह के बेक्टीरिया भी पैदा होते हैं, साथ ही हाउस डस्ट माइट की वजह से भी एलर्जी हो सकती है। इसलिए इस समय घर और बाथरूम में सीलन न पैदा होने दें। धूप आने दें ताकि कीटाणु और फंगस खत्म हो जाएं और पर्दे, कारपेट, गिलाफ आदि को समय-समय पर धोते रहें।



सबकंजंक्टिवल हेमोरेज के क्या हैं कारण

जब छोटे, नाजुक ब्लड वेसल्स आंख के सफेद कवर के नीचे टिश्यु को चोट पहुंचने लगते है, तो आंख में लाली आ जाती है। और इसका अर्थ यह है कि आपको सबकंजंक्टिवल हेमोरेज हुआ है। यानी सबकंजंक्टिवल हेमोरेज आंख के सफेद हिस्से में प्रदर्शित होने वाला लाल चमकदार पैच है। यह समस्या कई समस्याओं में से एक है जिसे रेड आई कहा जाता है। सबकंजंक्टिवल हेमोरेज आमतौर पर अपनी विशिष्ट उपस्थिति के बावजूद भी किसी भी प्रकार की दृष्टि समस्याओं या आंख में असुविधा का कारण नही होता है।

आंख का सफेद भाग (श्वेतपटल) क्लियर टिश्यु की पतली परत के साथ कवर होता है, जिसे बल्बर कंजाक्टिवा कहा जाता है। सबकंजंक्टिवल हेमोरेज तब होता है, जब छोटे ब्लड वेसल्स खुल कर टूट जाते है और कंजाक्टिवा के अंदर बहने लगते है। यह ब्लड अक्सर दिखाई देता है, लेकिन जब तक यह कंजाक्टिवा के भीतर ही सीमित होता है तो इसे दूर और साफ नहीं किया जा सकता है। समस्या चोट के बिना होती है और अक्सर इसे पहली बार नोटिस उठने के बाद आईने के सामने आने से किया जाता है।

लेकिन आंखों की लाली आंख की अन्य गंभीर समस्याओं के प्रकार का संकेत हो सकता है। खासतौर पर अगर आपकी आंख से डिस्चार्ज हो रहा हो तो आंख की जांच के लिए अपने नेत्र चिकित्सक से संपर्क करें। ताकी संक्रमण के लिए जिम्मेदार बैक्टीरिया, वायरस या अन्य सूक्ष्मजीवों की जांच की जा सकें। अगर आपको आंखें में अचानक परिवर्तन के साथ लगातार लालिमा और दर्द या प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता का अनुभव हो तो तुरंत अपने आंखों के डॉक्टर से संपर्क करें। इस तरह की आंखों में लाली अन्य प्रकार की आंख की समस्या जैसे अचानक मोतियाबिंद के शुरूआत का संकेत हो सकता है। आंखों में खून, सबकंजंक्टिवल हेमोरेज से आंख में ब्लड आमतौर पर एक या दो सप्ताह के भीतर गायब हो जाता है। हालांकि यह हमेशा समस्या के स्रोत की पहचान करने के लिए संभव नहीं है, लेकिन सबकंजंक्टिवल हेमोरेज के कुछ संभावित कारणों में शामिल हैं-

■ आंखों में चोट, ■ आंखों को मलना, ■ वायरल संक्रमण, ■ अचानक दबाव का बढ़ना जैसे छींकना या खांसना , ■ ब्लड को पतला करने वाली दवाएं, ■ हाई ब्लड प्रेशर, ■ आंख की सर्जरी जिसमें लेसिक और मोतियाबिंद सर्जरी शामिल है, ■ कम मामलों में रक्त के थक्के की समस्या या विटामिन की कमी विटामिन के रक्त के थक्के के कामकाज को बढ़ावा देने वाला आवश्यक प्रोटीन है। ■ सबकंजंक्टिवल हेमोरेज नवजात शिशुओं में बहुत ही आम है। ऐसा प्रसव के दौरान नवजात शिशुओं के शरीर पर दबाव में परिवर्तन के कारण होता है।

लक्षण

- इस समस्या के होने पर आंख के सफेद हिस्से में चमकदार लाल पैच आने लगते है।
- यह पैच दर्दरहित होता है।
- आंख से किसी प्रकार का डिस्चार्ज नहीं होता।
- आंखों की रोशनी पर भी असर नहीं पड़ता।

इलाज

सबकंजंक्टिवल हेमोरेज के लिए किसी भी इलाज की जरूरत नहीं होती है। बस आपके रक्तचाप की नियमित रूप से जांच होनी चाहिए। सबकंजंक्टिवल हेमोरेज आमतौर पर 2-3 सप्ताह के अंदर अपने आप ही दूर हो जाता है। लेकिन प्रभावित हिस्से पर खरोंच की तरह है, रंग बदल सकते हैं। आमतौर पर इसमें किसी भी प्रकार की समस्या नहीं होती, लेकिन कुछ मामलों में सबकंजंक्टिवल हेमोरेज बुजुर्ग व्यक्तियों में गंभीर वैस्कुलर डिस्ऑर्डर का संकेत हो सकता है।

ध्यान रहे

- समस्या होने पर लुब्रिकेट आई ड्रॉप आंखों को आराम पहुंचाने में मदद करते है, हालांकि यह आई ड्रॉप टूटी हुई ब्लड वेसल्स की मरम्मत में मदद नहीं कर सकते है।
- अगर आप खून को पतला करने वाली दवाएं ले रहे हैं तो इसे लेना तब तक बंद न करें जब तक आपका डॉक्टर आपको ऐसा न करने के निर्देश नहीं देता।
- आंखों को रगड़ने से बचें, क्योंकि सही शुरूआत के बाद यह फिर से खून बहने के खतरे को बढ़ा सकता है।

जानें क्या है ड्रेस सिंड्रोम

ड्रेस सिंड्रोम (ड्रग रश विध एओसिनोफिलिया एंड सिस्टमिक सिम्टम्स), एक प्रतिकूल प्रतिक्रिया शब्द है, जोकि वर्तमान में 10 प्रतिशत तक की अनुमानित मृत्यु दर के साथ एक अतिसंवेदनशीलता प्रतिक्रिया का वर्णन करने के लिए प्रयोग किया जाता है। यह एक दवा के लिए गंभीर, विशेष स्वभाव वाला मल्टीसिस्टम प्रतिक्रिया होती है। ड्रग रश विध एओसिनोफिलिया एंड सिस्टमिक सिम्टम्स (DRESS), एक ऐसा सिंड्रोम है, जो कि कुछ दवाओं के कारण होता है, जिनके चलते आंतरिक अंगों की सूजन, दाने, बुखार, लिम्फाडेनोपैथी तथा हेमटोलॉजिकल असामान्यताएं जैसे थ्रोम्बोसाइटोपेनिया आदि होते हैं। इस सिंड्रोम में मृत्यु दर दल प्रतिशत तक होती है। इसके उपचार में जोखिम पैदा करने वाली दवा को के प्रभाव को रोका जाता है और सहायक देखभाल उपलब्ध कराई जाती है।

लक्षण और निदान

ड्रेस सिंड्रोम का प्रभाव सबसे अधिक, नुकसान पहुंचाने वाली दवा के प्रभाव शुरू करने के दो से आठ सप्ताह बाद प्रकट होता है। इस दवा का प्रभाव एक दिन के भीतर दोबार भी हो सकता है। प्रारंभिक सुधार के बाद भी इसके लक्षण दवा को रोकने के बाद तीन से चार सप्ताह के भीतर दोबारा भड़क सकते हैं। रोग में मरीजों को नियमित रूप से जल्दी-जल्दी बुखार आता है, और चकत्ते भी विकसित हो जाते हैं। ये लक्षण हल्के से दाने से लेकर फफोले पड़ने तथा त्वचा निकलने तक हो सकते हैं। लेकिन अधिकतर इसमें खुजली, या धब्बेदार पर्पिल होता है, जोकि छोटे व बड़े दाने तथा वेसिक्लेस पैदा कर सकता है। लगातार बदलते लक्षणों की वजह से सिंड्रोम के निदान में मुश्किल हो सकती है। इस तरह के दाने, बुखार, और ऑर्गन इंवाल्वमेंट जैसे लक्षण अन्य कई कारणों की वजह से भी हो सकते हैं। इसके निदान में निम्न चरण शामिल हो सकते हैं-

- अस्पताल में भर्ती करना
- रिएक्शन दवा संबंधित होने का संदेह
- त्वचा पर लाल चकत्ते
- 38 डिग्री सेल्सियस तक बुखार
- दो स्थलों पर बढ़े हुए लिम्फ नोड्स
- कम से कम एक आंतरिक अंग की भागीदारी

ड्रेस सिंड्रोम के कारण

वे दवाएं जिनकी वजह से ड्रेस सिंड्रोम होता है, में फेनोबार्बिटल, कार्बमाजेपाइन, फेनीटोइन, लैमोट्रिन, मिनॉयक्लीन, सुल्फोनमीडेस, एलोप्यूरिनॉल, मोडेफिनिल तथा डाप्सोन आदि शामिल हैं। इस सिंड्रोम के साथ HHV6 को भी संबद्ध किया गया है।

CAREER

योग्यता के साथ ही टेक्निकल और सॉफ्ट स्किल भी जरूरी

नौकरी के लिए सिर्फ डिग्रियां ही काफी नहीं

च्छी नौकरी पाने के लिए केवल ग्रियां ही काफी नहीं इतना तो भी जानते हैं कि केवल डिग्रियां क अच्छी नौकरी दिलवाने के ए काफी नहीं होती हैं। केवल च्च शिक्षा हासिल करके आप यह रोसा नहीं कर सकते हैं कि पको रोजगार जरूर मिल एगा। आज के प्रतियोगी युग में क अच्छी नौकरी सुनिश्चित ाने के लिए आवश्यक है कि ा विभिन्न शैक्षिक योग्यताओं के थ-साथ टेक्निकल व सॉफ्ट कल्स में भी माहिर हों। तभी को अन्य आवेदकों के मुकाबले जीह दी जा सकेगी।

व्यक्तित्व निखारें...

हर वर्ष बड़ी संख्या में युवा देश भर के शैक्षिक संस्थानों से डिग्रियां लेकर नौकरी की तलाश में निकलते हैं। ऐसे में उनमें सॉफ्ट स्किल्स डेवलपमेंट करने पर भी काफी जोर दिया जाने लगा है। कारोबारी तथा मूल शिष्टाचार, ड्रेसिंग सेंस, बॉडी लैंग्वेज तथा कोऑर्डिनेशन स्किल्स किसी भी इंटरव्यू में बड़ा अंतर डाल सकते हैं। इन दिनों कंपनियां अपने कर्मचारियों में पेशेवर कौशल के अलावा व्यावहारिक कौशल की मांग भी करती हैं। क्लाइंट्स तथा टीम सदस्यों से मेल-मिलाप तथा तालमेल के साथ काम करने के लिए ये कौशल बेहद जरूरी माने जाते हैं। इनमें दक्ष व्यक्ति काम के दबाव तथा तनाव को बेहतर ढंग से झेल सकता है और इससे आपके व्यक्तित्व में भी काफी निखार आता है।

नई भाषा सीखें...

आज वैश्विक स्तर पर काम करने के मौके पहले से कहीं अधिक हैं। ऐसे में यदि आपको देश-विदेश की कोई अतिरिक्त भाषा का ज्ञान है तो आपके लिए नौकरी पाने के मौके भी उतने ही अधिक बढ़ जाते हैं। बहुराष्ट्रीय कंपनियों में तो विदेशी भाषा का ज्ञान रखना एक विशिष्ट योग्यता मानी जाती है।

ऑनलाइन इमेज से होगा फायदा

इन दिनों नियोक्ता सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स पर उम्मीदवारों के अकाउंट्स को भी देख सकते हैं। इनकी मदद से उन्हें उम्मीदवारों के व्यक्तित्व या व्यवहार के बारे में कुछ हद तक जानकारी मिल जाती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप वहां ऐसी जानकारी दें जो आप नियोक्ता को आपकी खूबियों के बारे में बता सकें। अच्छे ग्रुप्स से आपका जुड़ा होना भी नियोक्ताओं को प्रभावित कर सकता है। खुद के भीतर खासियत पैदा करने में इंटर्नशिप विशेष रूप से मददगार साबित हो सकती है। यदि आपके कॉलेज की ओर से आपको इंटर्नशिप के मौके दिए जाते हैं तो इसका पूरा-पूरा लाभ उठाएं। अपनी ओर से भी किसी कंपनी में इंटर्नशिप के लिए आवेदन किया जा सकता है। इससे बहुत कुछ सीखने को मिलता है।

समुद्र की लहरों के बीच कॅरियर की उड़ान

तकनीक और विज्ञान ने आज संसार को ना छोटा बना दिया है कि हम पूरी दुनिया कुछ ही घंटों में नाप सकते हैं। समुद्र के रिए ऐसा करना बेहद रोमांचक होता है। गर आप भी समुद्र के जरिए दुनिया नापने सपना देखते हैं, रोमांचित होना चाहते हैं आपके लिए अवसर की कमी नहीं है। फील्ड है मरीन इंजीनियरिंग। इसके तहत ाज बनाने और इसकी मरम्मत करने, ाज के रख-रखाव तथा इसकी सुरक्षा मिल होती है। इन सबको करने के लिए ालीफाइड प्रोफेशनल्स की जरूरत होती एक नेवल आर्कीटेक्चर के तहत ये सारे र्य आते हैं।

प्रमुख संस्थान...

- इंडियन मेरीटाइम यूनिवर्सिटी, चेन्नई
- हिंद इंस्टीट्यूट ऑफ नॉटिकल साइंस एंड इंजीनियरिंग, सिकंदरा राव, उप्र
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पोर्ट मैनेजमेंट, कोलकाता
- तुलानी मेरीटाइम इंस्टीट्यूट, पुणे
- आरएल इंस्टीट्यूट ऑफ नॉटिकल साइंसेज, मदुरै

योग्यता...

नेवल आर्कीटैक्ट के तौर पर कॅरियर बनाने के लिए अंडरग्रैजुएट और पोस्ट गैजुएशन कोर्स उपलब्ध हैं। अंडरग्रैजुएट कोर्स के तहत बी. टेक मरीन इंजीनियरिंग, बी. टेक नेवल आर्कीटैक्चर एवं ओशिन इंजीनियरिंग, बी.एससी शिप बिल्डिंग एंड रिपेयर, बीएससी नॉटिकल साइंस के अलावा डिप्लोमा इन नॉटिकल साइंस जैसे कोर्स उपलब्ध हैं। वहीं मरीन इंजीनियरिंग में मास्टर डिग्री कोर्स भी हैं, जैसे पोर्ट एंड शिपिंग मैनेजमेंट में एमबीए, इंटरनेशनल ट्रांस्पोर्टेशन एंड लॉजिस्टिक्स मैनेजमेंट में एमबीए, नेवल आर्कीटैक्चर एंड ओशियन इंजीनियरिंग में एम. टेक।

कार्यक्षेत्र एवं आमदनी...

इंजीनियरिंग की एक नई ब्रांच के तौर पर शिप बिल्डिंग और इससे जुड़े क्षेत्र में कॅरियरकी अपार संभावनाएं हैं। नेवल आर्कीटैक्चर, शिप बिल्डिंग और शिपिंग टेक्नोलॉजी के तहत शिप डिजाइनिंग, कंस्ट्रक्शन, मेंटीनेंस, और समुद्री मार्ग पर यातायात आदि में इस्तेमाल होने वाले साधनों, मसलन जहाजों और पनडुब्बियों की मरम्मत का काम सिखाया जाता है।

रेसिपी

क्रीमी कोर्न समोसा

सामग्री

1 कप मैदा, 2 बड़े चम्मच तेल, 1 बड़ा चम्मच मैदा, 1 बड़ा चम्मच मक्खन, 1 कप दूध, 1/2 कप बेबी कॉर्न(कटे हुए), 1/2 कप शिमला मिर्च लाल,पीली,हरी, 1 बड़ा चम्मच चीज, तलने के लिए तेल, नमक स्वादानुसार, मिर्च

विधि

सबसे पहले मैदा और नमक छान कर तेल डाल कर पानी से गूंध लें। एक कढाई में मक्खन गरम कर मैदा भूनें व इसमें दूध डालकर व्हाइट सॉस बनाएं। अब इसमें कटी शिमला मिर्च व बेबी कॉर्न,नमक और मिर्च डाल कर 1-2 मिनट तक पकाएं और चीज को कद्दूकस करके डालें और आंच से उतार लें। इसके बाद मैदा की छोटी-छोटी लोइयां बना कर पूरी बेल कर बीच में से आधी काट कर समोसे की शेप दें। अब इसमें पहले से बनाकर रखी हुई व्हाइट सॉस का मिश्रण भर कर पानी की सहायता से उंगुलियों से दबाते हुए बंद कर दें। एक कडाही में तेल गर्म करके इसमें समोसे तल लें और गर्मा-गर्म सॉस के साथ सर्व करें।

मेथी लीव्स् साम्भर

सामग्री

1 कप कटी हुई मेथी, 1 कप तुवर दाल , धोकर छानी हुई, 1/2 कप बारीक कटे हुए टमाटर, 1/2 कप बारीक कटा हुआ प्याज, 1/2 कप कटा हुआ कद्दू, 1/2 कप कटी हुई लौकी, 1/4 टी-स्पून हल्दी पाउडर, नमक स्वादअनुसार, 1/2 कप सहजन की फल्ली , 2 के टुकड़ो में कटी हुई, 2 टी-स्पून तेल, 1 टी-स्पून सरसों, 5 कड़ी पत्ता, 1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 3 टेबल-स्पून साम्भर मसाला, 1 टेबल-स्पून नीबू का रस

विधि

तुवर दाल, टमाटर, प्याज़, कद्दू, लौकी, हल्दी पाउडर, नमक और 3 कप पानी को एक प्रैशर कुकर में अच्छी तरह मिला लें और 3 सिटी के लिए प्रैशर कुक कर लें। ढक्कन खोलने से पुर्व सारी भाप निकलने दें और एक तरफ रख दें। सहजन फल्ली और 1/2 कप पानी को एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में मिलाकर, मध्यम आंच पर 5 मिनट के लिए पका लें। बिना छानें एक तरफ रख दें। दुसरे नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें और सरसों डालें। जब बीज चटकने लगे, कड़ी पत्ता और मेथी डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर, बीच-बीच में हिलाते हुए, 2 मिनट के लिए पका लें। लाल मिर्च पाउडर, साम्भर मसाला, पानी के साथ पकी हुई सहजन फल्ली, पके हुए दाल का मिश्रण, थोड़ा नमक और 1/2 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें और, बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 5 मिनट के लिए पका लें। नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिला लें। गरमा गरम परोसें।