

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 बढ़ने 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 सिराए, तंबाकू, अल्कोहल, ड्रग्स आदि से होने वाले नुकसान के बारे में बताएं। उसका डेली रूटीन 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, पीपता, 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।



CAREER

योग्यता के साथ ही टेक्निकल और सॉफ्ट स्किल भी जरूरी

छी नौकरी पाने के लिए केवल ग्रेयां ही काफी नहीं इतना तो ी जानते हैं कि केवल डिग्रियां ा अच्छी नौकरी दिलवाने के ँ काफी नहीं होती हैं। केवल ग शिक्षा हासिल करके आप यह ऐसा नहीं कर सकते हैं कि आपको रोजगार जरूर मिल ागा। आज के प्रतियोगी युग में ा अच्छी नौकरी सुनिश्चित ने के लिए आवश्यक है कि ा विभिन्न शैक्षिक योग्यताओं के थ-साथ टेक्निकल व सॉफ्ट प्ल्स में भी माहिर हों। तभी को अन्य आवेदकों के मुकाबले जीह दी जा सकेगी।

नौकरी के लिए सिर्फ डिग्रियां ही काफी नहीं

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। क्लाइट्स 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।

योग्यता...

नेवल आर्कीटेक्ट के तौर पर कैरियर बनाने के लिए अंडरग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएशन कोर्स उपलब्ध हैं। अंडरग्रेजुएट कोर्स के तहत बी. टेक मरीन इंजीनियरिंग, बी. टेक नेवल आर्कीटेक्चर 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 ट्रांसपोर्टेशन एंड लॉजिस्टिक्स मैनेजमेंट में एमबीए, नेवल आर्कीटेक्चर एंड ओशियन इंजीनियरिंग में एम. टेक।



बैग कैरी करने का तरीका...

हमारी जिंदगी में बहुत सी चीजें ऐसी होती है, जिन्हें 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 जरूरत है। यही तरीका आपके बारे में बहुत कुछ कहता है।

बारिश के मौसम में हो सकती है रिकन एलर्जी

मानसून के इस सीजन में रिकन 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 जाए और पर्दे, कारपेट, गिलाफ आदि को समय-समय पर धोते रहें।



जानें क्या है ड्रेस सिंड्रोम



ड्रेस सिंड्रोम (ड्रग रश विथ एओसिनोफिलिया एंड सिस्टमिक सिम्प्टम्स), 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 विथ एओसिनोफिलिया एंड सिस्टमिक सिम्प्टम्स (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 जॉखिम 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 चकते 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 पर्विल होता है, जोकि छोटे व बड़े दाने तथा वेसिकल्स 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 चकते
- 38 डिग्री सेल्सियस तक बुखार
- दो स्थलों पर बड़े 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 फेनोबांबिटल, कार्बामाजेपाइन, फेनीटोइन, लैमोट्रिन, मिर्नायक्लीन, सुल्फोनमीडेस, एलोयूरिनॉल, मोडेफिनिल तथा डासोन आदि शामिल हैं। इस सिंड्रोम के साथ HHV6 को भी संबद्ध किया गया है।

रेसिपी



विधि

सबसे पहले मैदा और नमक छान कर तेल डाल कर पानी से गूंध लें। एक कढ़ाई 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 कढ़ीकस 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 कड़ाही में तेल गर्म करके इसमें समोसे तल लें और गर्मा-गर्म सॉस के साथ सर्व करें।



विधि

तुवर दाल, टमाटर, प्याज, कद्दू, लौकी, हल्दी पाउडर, नमक और 3 कप पानी को एक प्रेशर कुकर में अच्छी तरह मिला लें और 3 सिटी के लिए प्रेशर कुक कर लें। टक्कन खोलने से पूर्व 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 छाने 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 परोसे।

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

मेथी लीट्स साम्भर

सामग्री

1 कप कटी हुई मेथी, 1 कप तुवर दाल , धोकर छनी 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 स्वादनुसार, 1/2 कप सहजन की फल्ली , 2 के टुकड़ों में कटी हुई, 2 टी-स्पून तेल, 1 टी-स्पून सरसों, 5 कड़ी पत्ता, 1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 3 टैबल-स्पून साम्भर मसाला, 1 टैबल-स्पून नींबू का रस

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



प्रमुख संस्थान...

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