

क्या होती है एटी एजिंग?



इन्डिप्रेशन एजिंग जैसा कि नाम से जाहिर है वह अदरनी कृदरती एजिंग प्रक्रिया से संबंधित है, जो अनिवार्य है और लगातार होती है। यह हमारे 20 के दशक के मध्य से ही शुरू हो जाती है जब हमारे शरीर की कृदरती तक त्वचा की अपनी नियंत्रित एजिंग प्रक्रिया धीमी पड़ने लगती है। त्वचा की पुरानी प्रिडिमल त्वचा में इफेक्शन का खतरा हो सकता है। ब्यूटी उत्पाद में कई सारे केमिकल होते हैं जिनका ज्यादा या हर रोज प्रयोग करना आपकी कोमल त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। ज्यादातर लोगों को इस बात की जानकारी नहीं होती है कि ब्यूटी उत्पाद जिनका आप हर रोज प्रयोग कर रहे वो आपको खूबसूरत बनाने की बजाय आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा रहा है।

ज्या है एजिंग और इसका उचार

एस्ट्रेटिक एजिंग या बाहरी कारणों से होने वाली एजिंग, एजिंग की नामल प्रक्रिया से ज़ुकर की हमारी त्वचा पर समय से पहले उम्र का असर देने लगती है। प्री-मेंट्रो एजिंग के सबसे कॉर्नेल बाहरी कारणों में शामिल हैं - सन एक्सपोजर (फोटो-एजिंग) और स्पोकिंग। अन्य बाहरी कारणों में हैं बार-बार दोहराए जाने वाले फैशियल एक्सप्रेसेस, स्ट्रेसिंग पीड़ियरेशन और ग्रेविटी।

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, 50 की उम्र के बाद त्वचा में पतलापन आप लगता है और आंखों के आसपास और माथे पर फाइन लाइन्स (फाइन लाइन्स) बनने लगती हैं जो बार-बार रुकाव कर रहे हैं। त्वचा को मजबूत बनाए रखने में और त्वचीलिपन में क्रमशः सहायक होते हैं। ये बदलाव वर्षों तक नजर ही नहीं आते क्योंकि ये बहुत धीमी गति से होते हैं। इन्डिप्रेशन एजिंग पर जेनेटिक्स और अदरनी कारणों जैसे हामीन स्टरों का असर पड़ता है।

आग लगने पर उसे बुझाने के लिए ऐसा आदमी या ऐसी टीम चाहिए जो आग की किस, आग लगाने के कारण, आग बुझाने के तरीके, आग बुझाने के समान और आग में दिए लोगों को सुरक्षित बाहर निकलने का हुनर खोती है। यह ऐसी जानकारी नहीं देती ये युद्ध कर या घढ़ कर या जान लिया जाए। इसकी पढ़ाई भी होती है और इसका प्रशिक्षण भी दिया जाता है। एक युण ऐसा है जिसके बिना यह पढ़ाई और प्रशिक्षण कम नहीं आ पाया। वह है साहस और सुखने का सही मिश्रण। इस क्षेत्र में फायरमैन से लेकर चीफ फायर अफसर तक बन सकते हैं। जो लोग आग से उपजी चुनौतियों के सामना करते हुए करियर की बुलंदी तक पहुंचना चाहते हैं वे इस क्षेत्र में अपना करियर बना सकते हैं। तो आप एक युग्म आग के बाहर आग से ज़ुकराक आप अपना करियर बना सकते हैं।

फायर इंजीनियरिंग में बेहतर कैरियर

कार्य का स्वरूप...

फायर डिपार्टमेंट से जुड़ना एक कार्यालय करियर के साथ-साथ जनसेवा भी है। फायर कार्यालय का मुख्य काम आग लगाने और उसे रोकने के उपायों का विश्लेषण करना होता है। फायर फाइटिंग सिविल, एस्ट्रोनॉटिक इत्यादि इंजीनियरिंग से जुड़ा क्षेत्र है। मरम्मन आग बुझाने के उपायों की तकनीकी जानकारी, स्प्रिंगल सिस्टम, अलार्म, पार्सों की बैचाओं के सबसे सटीक इस्तेमाल, कम से कम समय और कम से कम संसाधनों में ज्यादा से ज्यादा जान-माल की रक्षा करना उसका उद्देश्य होता है।



प्रमुख संस्थान...

■ इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, खड़गपुर, पंजाब
■ राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा महाविद्यालय, पालम रोड, नगपुर, महाराष्ट्र
■ दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ फायर इंजीनियरिंग, नई दिल्ली

अवसर...

इस फैल्ड में रोजगार की अपर संभावनाएं हैं। फहले केल महानार्थों में फायर स्टेशन होते थे, जो दूजे दूसरे में फायर स्टेशन हैं। इसके अलावा जल संरक्षण और गैर-साक्षर कार्यालयों में एक फायर इंजीनियर की नियुक्ति भी अनिवार्य की दी गई है। फायर इंजीनियर की जरूरत अग्निशमन विधान के अलावा आविटेक्चर और बिल्डिंग नियंत्रण, इंश्योरेंस एसेमेंट, प्रोटेक्टर मैनेजमेंट, रिंगनरी, गैस फैक्ट्री, निर्माण उद्योग, प्लास्टिक, एप्पलेजन वा कैमिल प्लाट, बहुमिती इमारियों व एयरपोर्ट द्वारा जगह इनकी खासी मांग है।

कार्य: डिल्ली माझे इन फायर एड सेंटर, पीजी बिल्डिंग माझे इन फायर एड सेंटर, पीजी बिल्डिंग कास्ट इन फायर एक्स्प्रिक्टर, फायर टेक्नोलॉजी एंड इंस्टीट्यूट सेंटर मैनेजमेंट, इंडस्ट्रियल सेपटी सुपरवाइजर, रेक्स्वर एंड फायर फाइटिंग जैसे कोर्स शामिल हैं।

टेसीपी



मंगोड़ी की दाल

सामग्री

1 कप छाँस की दुर्द मूँग दाल की मांडी, 1 टेबल-स्पून टी-स्पून जीरा, 1/4 टी-स्पून हींग, 1 कप कटे हुए टमाटर, 1/2 टी-स्पून अदरक-हींग मिर्च का पेस्ट, 1/4 टी-स्पून धनिया पाउडर, 1/2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी-स्पून धनिया पाउडर, नमक रसाद अनुसूर, 2 टी-स्पून नीबू का रस, सजाने के लिए, 1 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

विधि

एक ब्रैंस कुकर में धी गरम करें और जीरा और हींग डालें। जब बीज चटकने लगे, छाँस की हुई मांडी डालकर मध्यम आंच पर 2-3 मिनट के लिए भुन लें। टमाटर, अदरक-हींग मिर्च का पेस्ट, हींग पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, नमक और 21/2 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें और 2 सिटी तक प्रैशर कुक कर लें। द्रवकन खोलने से पुरे सारी भाष मिलकर लें। 11/2 कप पानी और नीबू का रस डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट तक पका लें। धनिया से सजाकर गरम गरम परोसें।

मसाला टिप्पा

सामग्री

2 कप रसाईल टिप्पा, बिना छिले हुए 1 टेबल-स्पून तेल 1/2 टी-स्पून जीरा 2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर 2 टी-स्पून धनिया पाउडर 2 टी-स्पून अमबूर नमक रसाद अनुसूर

विधि

एक गहरे गोंन-स्टिक पैन में तेल गरम करे और जीरा डालें। जब बीज चटकने लगे, टिप्पा, हल्दी पाउडर और 1/4 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें। द्रवकन से ढक्कर की दीप लें। लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, अमबूर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट तक पका लें। उरंग परोसें।

ब्यूटी उत्पादों से हो सकता है इनफिक्शन

खूबसूरत दिखना हर किसी की चाहत होती है। खास मौकों पर सज-संवरकर चेहरे की सुंदरता बढ़ाने में वैसे तो कोई बुराई नहीं, लेकिन कई बार लोगों की रोजाना भारी-भरकम एक्सपोजर करने की आदत होती है जिससे आपकी त्वचा में इफेक्शन का खतरा हो सकता है। ब्यूटी उत्पाद में कई सारे केमिकल होते हैं जिनका ज्यादा या हर रोज प्रयोग करना आपकी कोमल त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। ज्यादातर लोगों को इस बात की जानकारी नहीं होती है कि ब्यूटी उत्पाद जिनका आप हर रोज प्रयोग कर रहे वो आपको खूबसूरत बनाने की बजाय आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा रहा है।

लोग प्रिक्न की टैक्सिंग कम करने के लिए या चेहरे के बातों को बिस्तों के लिए ब्लीच की घटद लेते हैं। कई बार लोग इसे कम दिनों के अंतर पर प्रयोग करने लगते हैं जबकि ऐसे करना आपकी त्वचा को नामनिर्माण की समस्या भी दे जाती है। त्वचा को जमीन पर रखने से वास्तविक खराब होता है। ये बदलाव वर्षों तक नजर ही नहीं आते क्योंकि ये बहुत धीमी गति से होते हैं। इन्डिप्रेशन एजिंग पर जेनेटिक्स और अदरनी कारणों जैसे हामीन स्टरों का असर पड़ता है।

सोशल नेटवर्किंग साइट पर भी अपने बच्चों से हमेशा जुड़े रहिए, इससे आप उनकी वीजिए, उनकी फ्रेंडलिस्ट में खुद को शामिल कीजिए, और उनके हर वक्त के अपडेट से अवगत होते रहिए।



ब्लीच

लोग प्रिक्न की टैक्सिंग कम करने के लिए या चेहरे के बातों को बिस्तों के लिए ब्लीच की घटद लेते हैं। कई बार लोग इसे कम दिनों के अंतर पर प्रयोग करने लगते हैं जबकि ऐसे करना आपकी त्वचा को नामनिर्माण की समस्या भी दे जाती है।

उपायः ब्लीच को 24 घंटे पहले कान के लिए ब्लीच की घटद लगाए रखें। टेनिंग दूर करने के लिए ब्लीच कर रहे हैं तो संतरे, पीपीतो का पल्प या चैदन पाउडर लगा सकते हैं।

डियो और पराफ्यूम

डियो-ड्रेंट का ज्यादा प्रयोग अंडर आर्म्स त्वचा की जमीनी त्वचा को काला कर उसे नुकसान पहुंचाता है। खुल्ली की समस्या हो, परफ्यूम से छींटी होती है और लोगों को इनका प्रयोग न करें क्योंकि उन लोगों के लिए यह काफी खराब होता है।

उपायः डियो या परफ्यूम में कैमिकल्स होते हैं, इन्हें सीधे ब्लीच पर लगाए।