

[illegible]

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
84

वि
वन

भ
त
ह
स
नो
वे

स्थिति

फ

।
के
ाने
ल
गे
वे
क्षेत्र
क्षेप
एव
मूठ
सन
गा
चेव
।

1

हले
ए
की

जुलै
वे
सर्स
हैं
भ
अव
ग।
वल
मे
अन

पुणे पत्र

युवती को तुरत इलाज के लिए अस्पताल भेजा गया।

जानकारी बीसीसीएल के पास न

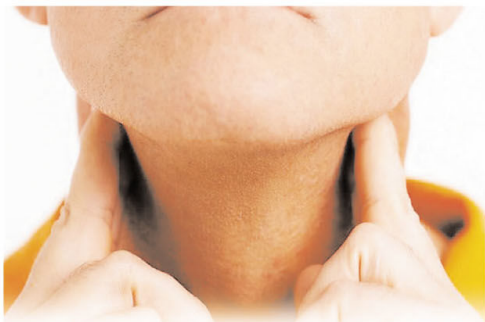
रहती है। भूमिगत आग और

लगातार हो रहे केंदुआ मुख्य

मार्ग की तरह इस सड़क को कब

कार्रवाई होगी।

हल्ले
ए
की
तो
के
च
हार्ह
रये
नर्न
र्स
य
हल्ले
वे
र्स
हैं
र्भ
अब
ग
वल
मे
अब
नेत्र
से
ति
ए
आ
मौ
क
की
गा
इ
पू
प



गले के आकार में दिखाई दें ये बदलाव तो हो सकता है लिम्फोमा कैंसर

कैंसर का नाम सुनते ही लोग डर जाते हैं क्योंकि इस खतरनाक बीमारी का सही इलाज ना होने पर व्यक्ति के बचने के चांस बहुत कम होते हैं, हालांकि अगर समय रहते इसके लक्षणों के बारे में पता चल जाए तो इसे काबू में भी किया जा सकता है। बदलती जीवनशैली इस बीमारी को तेजी से फैला रही है। कैंसर के बहुत सारे रूप हैं, जिसमें से एक है लिम्फोमा कैंसर। यह शरीर के अलग-अलग अंगों को प्रभावित करता है। गले में इस कैंसर का होना बहुत खतरनाक माना जाता है क्योंकि इसके होने से सांस लेने पर मरीज के बाकी अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती और यह बाकी के अंगों को भी अपनी चपेट ले लेता है। आज हम आपको इसके लक्षण बताएंगे, जिसे पहचान कर आप सही समय पर इसका इलाज करा सकें।

लिम्फोमा कैंसर

इस कैंसर के होने से शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं और श्वेत रक्त कोशिकाएं तेजी से बढ़ने लगती हैं और स्वस्थ कोशिकाओं को काम करने से रोकती हैं। गले में कैंसर होने के कारण लिम्फ नोड्स बढ़ते

हैं, जिससे गले का आकार बढ़ जाता है। कई बार गले के इस बड़े हुए आकार का आसानी से पता नहीं चलता और न ही किसी तरह का दर्द होता है। अगर यह आकार 3 से 4 सप्ताह से ज्यादा बना रहे तो यह खतरनाक हो सकता है। इस तरह की समस्या दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

लिम्फोमा कैंसर के लक्षण

- जब कभी किसी के गले में लिम्फ नोड्स कैंसर की शुरूआत होती है तो इसका शरीर के अन्य भागों में बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। सबसे पहले तो इसका असर गले के आसपास के अंगों पर दिखाई देता है। इसके लक्षणों को पहचान कर तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क करें।
- गले में सूजन रहना।
- गले में खांश रहना और कान के पास दर्द होना।
- नाक का ब्लॉक होना।
- मुँह और होठ सूजने लगने।
- मुँह में दर्द होने लगना है और खाना चबाने में मुश्किल होती है।
- सुनने की शक्ति कमजोर होती है।



फ्रिज में रखे आटे को इस्तेमाल करने से हो सकती हैं ये परेशानियां

अक्सर घर की महिलाएं रोटी बनाने समय बचे हुए आटे को फ्रिज में रख देती हैं। पर क्या आप जानती हैं? आपकी यह आदत आपको सेंहट पर भारी पड़ सकती है। आपको यह सुनकर बेहद हैरानी हो रही होगी कि फ्रिज में रखा आटा कैसे आपका दुश्मन बन सकता है। आइए जानते हैं कि फ्रिज में रखे आटे को इस्तेमाल करने से होने वाले नुकसान के बारे में।

वैज्ञानिक तथ्य

विशेषज्ञों की माने से आटा फ्रिजोते ही तुरंत उसका इस्तेमाल कर लेना चाहिए वरना उसमें कई ऐसे रसायनिक बदलाव आते हैं जो सेहत के लिए बहुत हानिकारक माने जाते हैं। आटे को गुंथकर फ्रिज में रखने से फ्रीज की हानिकारक किरणें उसमें प्रवेश

कर जाती हैं और उसे खराब कर देती हैं। जब इस तरह के आटे से रोटी बनाकर खाई जाती है तो बीमारियों का होना स्वभाविक होता है। आयुर्वेदिक तथ्य - बता दें कि इस बारे में आयुर्वेद में भी स्पष्ट कहा गया है कि फ्रिज में आटा गुंथकर नहीं रखना चाहिए। बासी आटे की रोटी का स्वाद ताजे गूँथे आटे की रोटी जैसा नहीं होता है।

धार्मिक कारण

शास्त्रों में भी कहा गया है कि बासी भोजन भूत का भोजन होता है। माना जाता है जब घरों से बचे हुए आटे को फ्रिज में रख दिया जाता है तो वह पिंड के समान हो जाता है। तब भूत-प्रेत इस पिंड का भक्षण करने के लिए घर में आना शुरू हो जाते हैं। जिन परिवारों में इस तरह कि आदत हो जाती है। किसी न किसी प्रकार का रोग और आलस का डेरा हमेशा बना रहता है।



आइसक्रीम खाने से सेहत भरे लाभ

मौसम कोई भी आइसक्रीम खाने तो मजा ही कुछ और है। आइसक्रीम कई प्रकार के फ्लेवर में आती है जिसका टेस्ट बहुत यम्यं-यम्यं स्वाद होता है और आइसक्रीम का नाम सुनते ही बच्चों से लेकर बड़ों तक के मुँह में पानी आ जाता है। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि आइसक्रीम हमारी सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। आइसक्रीम में विटामिन, कैल्शियम व प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। एक रिसर्च के अनुसार सुख-सुख नारंग से आइसक्रीम खाना विनायक के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। ये अध्ययन क्वीनस यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कोणग के सहयोग से की गई। जिसमें कहा गया है कि सुख उठकर आइसक्रीम खाने

से मानसिक तौर पर तनाव कम देखा गया। रिसर्च में एक ऐसे व्यक्ति के विमर्ग की संक्रियता की तुलना की जिसने तुरंत सुख उठने के बाद आइसक्रीम पी गई। इसके अलावा एक ऐसे व्यक्ति के ब्रेन की गतिविधियों को भी देखा गया जिसने सुख नारंग से आइसक्रीम नहीं पी गई। अध्ययन में पता चला कि जिस व्यक्ति को सुख आइसक्रीम पी गई थी उसकी सक्रियता बेहतर थी। प्रोटीन - मिल्क के अन्य उत्पादों की तरह आइसक्रीम प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। प्रोटीन से बॉडी के हर पादसंसाधनोपयोगी, त्वचा, हड्डियाँ, ऊर्जा के लिए लाभ होता है। प्रोटीन खाने से ऊर्जाकर्म स्वतः-आइसक्रीम में विटामिन ए, बी-2 और बी-12 खूब पाये जाते हैं। विटामिन ए,

स्किन, बॉन्स, रोगप्रतिरोधक क्षमता के लिए बेस्ट होता है। विटामिन ए आंखों की रोगनी बढाता है। विटामिन ए से मजबूत हड्डियाँ, स्वस्थ त्वचा, स्वस्थ दाँत, व आँखें, बाल की देखभाल विकास के लिए बहुत ही आवश्यक है इसकी एक संतुलित मात्रा शरीर में जानी चाहिए, क्योंकि यह शरीर में एकत्र होता रहता है यदि हमारे शरीर में विटामिन ए की अधिक मात्रा कतकों को

आवसीराइड करती है तथा अधिक उष्ण कारण बनती है व्यक्ति अपनी उष्म से अधिक दिखने लगता है। आइसक्रीम खाने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा घटती है। कैल्शियम के अलावा दूध से बने पदार्थ मखन, आइसक्रीम पनीर, दही आदि का सेवन करना चाहिए। कैल्शियम केवल हड्डियों के लिए नहीं होता है बल्कि यह मोटापा भी घटाता है।



इसके संकेतों को न करें नजरअंदाज तुरंत शुरू करवाएं इलाज



टीबी का पूरा नाम ट्यूबरकुल बैसिलाइड है। यह एक संक्रामक बीमारी है जो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस जीवाणु के फैलने के कारण होती है। टीबी ज्यादातर फेफड़ों पर हमला करती है लेकिन यह फेफड़ों से रक्त प्रवाह के साथ शरीर के अन्य भागों को भी प्रभावित करती है। टीबी की बीमारी हवा के द्वारा बहुत जल्दी बीमारी हवा के द्वारा

- लगना।
- छाती में दर्द रहना और जरा-सा चलने पर सांस फूलना।
- जड़न का अवाकम कम होना और थकान महसूस होना।
- फेफड़ों में बहुत ज्यादा इन्फेक्शन होना।

टी.बी. रोग के प्रकार

ट्यूबरकुल टीबी यह टीबी फेफड़ों में इन्फेक्शन के कारण होती है। इस प्रकार की टीबी होने पर सीने में दर्द और लंबे समय तक खांसी व बलगम हो सकती है। अगर इसका ठीक समय पर इलाज न किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकती है।

इस टीबी का पहचान पाना बहुत मुश्किल होता है। इसका तब चलता है जब पैट में गाँठ बनने लगती है। रोगी को पैट की समस्या जैसे बार-बार दस्त लगना, पैट में दर्द रहने लगता है।

एक्स्ट्रा पल्मोनरी टीबी इस टीबी के होने पर शरीर के दूसरे अंग प्रभावित होते हैं। यह बीमारी उन लोगों को जल्दी घेरती है जिन में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है और छोटे बच्चे इस बीमारी से बहुत जल्दी ग्रसित होते हैं।

इन तरीकों से करें टीबी की जांच

टीबी के लक्षण दिखाई देने पर रोगी को ये टेस्ट करवाने चाहिए। स्पुटम/अन्य फ्लूइड टेस्ट स्किन टेस्ट (मॉन्टगोमेरी टेस्ट) जीन एक्सप्रेस टेस्ट 4 टीबी का उपचार इस बीमारी के होने पर इसके जीवाणुओं को खत्म करने के लिए एंटीबायोटिक दवाओं का उपयोग किया जाता है।

टीबी की रोकथाम

- इस बीमारी की रोकथाम के लिए बच्चों को बैसिलस कैल्मेट-ग्यूरिन

(बीसीजी) का टीकाकरण कराना चाहिए।

- टीबी के लक्षण दिखने पर तुरंत ही किसी डॉक्टर से संपर्क कराना चाहिए।
- रोगी को मास्क पहन कर रहना चाहिए और उसे खुले में या फिर भीड़-भाड़ वाली जगह पर शुकना नहीं चाहिए।
- साफ-सफाई के ध्यान रखने के साथ-साथ कुछ बातों का ध्यान रखने से भी टीबी के संक्रमण से बचा जा सकता है।
- शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए रोगी को ताजे फल, सब्जी और काबोबहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट युक्त आहार का सेवन करना चाहिए ताकि वह जल्दी ठीक हो सके।
- रोगी से दूरी बना कर रखें क्योंकि संक्रमित रोग है।

ले रहे हैं चाय की चुस्की तो रखें इन बातों का ध्यान

चाय हमारी जिंदगी का अभिन्न हिस्सा है, जिसे हम चाहकर भी नजरअंदाज नहीं कर सकते। जिस दिन चाय ना पियें तो ऐसा लगता है मानो दिन की शुरुआत ही नहीं हुई है। भारत में लगभग 90 प्रतिशत लोग सुबह की शुरुआत चाय के साथ करते हैं। क्या आपको लगता है कि यह एक अच्छी आदत है? रिसर्च के अनुसार सुबह खाली पेट चाय पीना काफी नुकसानदायक हो सकता है, खासतौर पर गर्मियों में। चाय में कैफीन और टैनिन होते हैं जो कि शरीर में ऊर्जा भर देते हैं। अगर आपका बिना चाय पिएर काम नहीं चलता है तो आज हम चाय के बारे में कुछ जरूरी जानकारी है जो हम आपके साथ आज शेयर कर रहे हैं। अगर आप खाली पेट या फिर अधिक चाय पीते हैं तो आपको इसके नुकसान के बारे में जरूर पता होना चाहिए। चाय में डेर सारा एसिड होता है जिसे खाली पेट

सुबह पीने से पेट के रस पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसलिए कई लोगों को सुबह चाय पीनी अच्छी नहीं लगती। रिसर्च के अनुसार पाया गया है कि जो लोग खाली पेट बहुत अधिक दूध वाली चाय पीते हैं, उन्हें थकान का एहसास होता है। चाय में दूध मिलाने से पेट की आक्सीडेंट का असर खत्म हो जाता है। चाय में दूध ना मिलाया जाए तो यह काफी फायदा पहुंचाती है, जैसे मोटापा कम करना। पर अगर अधिक ब्लैक टी का सेवन किया जाए तो वह सीधे पेट पर असर करती है। चाय में टैनिन होता है, खासतौर पर गहरे रंग वाली चाय में। ऐसे में वह आपके खाने में मौजूद आयरन के साथ एक्टिव कर सकती है इसलिए दोपहर में खाना खाने के बाद चाय ना पियें। चाय के साथ बिस्कुट या अन्य चीजें खाने से पेट दुखने चाय अच्छी तरह से पचा ली जाती है। दूसरी ओर चाय के साथ नमकीन या मीठा खाने से शरीर को सोडियम की प्राप्ति होती है, जिससे अल्सर नहीं होता।





इंटरनेट के जमाने में एक अच्छी बात यह हुई है कि लोग घर बैठे काम पा सकते हैं और अच्छी खासी कमाई कर सकते हैं। ऑफिस जॉब से कतराने वालों को अब परेशान होने की जरूरत नहीं है, वे ऑनलाइन जॉब्स कर घर से भी अच्छा खासा पैसा कमा सकते हैं। ऑनलाइन कमाई आपकी आमदनी बढ़ाने का एक शानदार जरिया है और इसलिए आपको कहीं जाने की जरूरत नहीं, घर बैठे आप लाखों कमा सकते हैं।

ऑफिस जॉब से कतराने वाले ऑनलाइन जॉब्स कर कमा सकते हैं अच्छा पैसा

ऑनलाइन सेलिंग

आप ऑनलाइन सेलिंग के जरिए अच्छी कमाई कर सकते हैं। ऐसे कई लोग हैं जो अपने प्रोडक्ट को अमेज़न, फ्लिपकार्ड, इबे जैसी बड़ी शोपिंग वेबसाइट्स पर बेचकर लाखों कमा रहे हैं। आपको सबसे पहले तय करना होगा कि कौन-सा प्रोडक्ट सेल करना चाहते हैं। इसके बाद इन साइट्स पर साइनअप करें और अपने प्रोडक्ट को बेचना शुरू कर दें। आपके ऑर्डर आपके मेल बॉक्स में आ जाएंगे और आपको इन्हें कुरियर कंपनी के माध्यम से डिलीवर करने होंगे।

यूट्यूब से कमाएं

अभी तक भले ही आपने यूट्यूब का इस्तेमाल केवल मनोरंजन के लिए किया है तो अब जरा इसका दूसरा पहलू देख लें। आप यूट्यूब के माध्यम से अच्छा खासा पैसा भी कमा सकते हैं। इसके लिए आपको इसके लिए यूट्यूब पर एक चैनल बनाना होगा और फिर उस पर यूनिवर्सल अपलोड करनी होगी। इसके बाद गुगल एडसेंस का अप्रुव लेकर अपने हर वीडियो से आप पैसे कमा सकते हैं। जितना अधिक आपकी वीडियो देखी जाएगी, उतना ही पैसा आप कमाएंगे।



माइक्रो जॉब्स

माइक्रो जॉब्स का सीधा सा मतलब छोटे-छोटे टास्क पूरा करने से है। छोटे-छोटे काम पूरा करने में आपको कुछ ही सेकंड्स लगेंगे लेकिन अच्छी कमाई भी होगी।

ब्लॉगिंग

यह एक शानदार जॉब है। अगर आपको लिखने का शौक है तो ब्लॉगिंग के तौर पर आप घर बैठे अच्छी खासी कमाई कर सकते हैं। आप एक पेज ब्लॉग भी बना सकते हैं। अगर आपका अपना ब्लॉग है तो आप अपने ब्लॉग पर कई प्रोडक्ट्स का प्रचार कर सकते हैं। कई कंपनियां अपने प्रोडक्ट्स के प्रचार के लिए पैसा देती हैं।



कैसे करें आइलेट्स की तैयारी

आप अक्सर लोगों को आइलेट्स की तैयारी के बारे में बात करते देखते होंगे। इसे सफ़ाई है कि आपके बच्चे भी आइलेट्स की तैयारी कर रहे हों। आइलेट्स की परीक्षा ऑस्ट्रेलिया, यूके, न्यूजीलैंड, यूएसए और कनाडा जैसे अंग्रेजी बोलने वाले देशों शिक्षा के लिए जरूरी होती है। भारत में रहने वाले बड़े बड़े बच्चे हर साल इस परीक्षा की तैयारी करते हैं। इस ऑफिशल में जानते हैं कि आइलेट्स की तैयारी कैसे करनी चाहिए। साथ ही किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

आइलेट्स का सिलेबस

आइलेट्स का सिलेबस आसान भी होता है और मुश्किल भी। परीक्षा को 4 भाग में विभाजित किया गया है जिसमें रीडिंग, स्पीकिंग, राइटिंग और लिस्टनिंग शामिल है। इन चारों मुख्य बिंदु के साथ-साथ आपको जर्नल नॉटिंग पर भी अच्छी कमांड रखनी चाहिए।

सबसे पहले पेपर को समझें

आइलेट्स की परीक्षा के दौरान उम्मीदवारों के पास 2 घंटे 45 मिनट का समय होता है। इस दौरान रीडिंग, राइटिंग, स्पीकिंग और लिस्टनिंग जैसे चरण पूरे करने होते हैं। कोशिश करें कि आप इस फॉर्मेट को समझें और उसी के मुताबिक पेपर की तैयारी करने की कोशिश करें। समय सीमा को धिमाग में रखकर तैयारी करने वाले उम्मीदवारों के लिए आइलेट्स की परीक्षा कलियार करना थोड़ा आसान होता है।

रोजाना करें प्रैक्टिस

आइलेट्स समेत किसी भी परीक्षा की तैयारी के लिए जरूरी है कि आप रोजाना अभ्यास करें। लिखने, बोलने और सुनने से समझ आया कि आप कहां चुक रहे हैं। स्पीड को बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका भी रोजाना अभ्यास करना है।

ऑनलाइन की वलासेस का उठाएं फायदा

आज आपको ऑनलाइन की वलासेस के कई विकल्प मिल जाएंगे। यूट्यूब समेत कई प्लेटफॉर्म पर ऑनलाइन की वलासेस दी जाती है जहां से आप घर बैठे-बैठे पढ़ाई कर सकते हैं।

फी टेस्ट अटेम्ट करें

सिर्फ तैयारी करने से ही नहीं बल्कि अपनी तैयारी को देखने के लिए टेस्ट भी दें। टेस्ट देने से आपको तैयारी किस दिशा में जा रही है और आपको कितने तैयारी की जरूरत है या साफ हो जाता है।



डीप लर्निंग इंजीनियर के लिए विभिन्न क्षेत्रों में हैं नौकरी के अवसर

करियर में इन लर्निंग से कम समय में बेहिसाब सफलता मिल सकती है। यह निश्चित रूप से संभव है, लेकिन इसके लिए कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है। सबसे पहले, आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप जिस क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते हैं, उसमें आपकी रुचि और प्रतिभा हो। अगर आप किसी क्षेत्र में रुचि नहीं रखते हैं, तो आपको सफल होने के लिए काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। आप इन आसान तरीकों से करियर में गोल सेंटर कर सकते हैं और लर्निंग हासिल कर सकते हैं।

करियर काउंसलर के मुताबिक कुछिम मेधा ने मशीनी दुनिया को एक नई पहचान दी है। इसकी नए-नए आविष्कारों से लोगों को न सिर्फ सहूलियत मिल रही है, बल्कि तकनीकी विकास से हाल के दौर में इससे जुड़े क्षेत्र युवाओं में भी काफी लोकप्रिय हो रहे हैं। आज युवा मशीन लर्निंग व डीप लर्निंग की बात कर रहे हैं। मशीन लर्निंग, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस यानी कुछिम मेधा का एक भाग है। वहीं डीप लर्निंग, मशीन लर्निंग का एक भाग होने के साथ एक मजबूत न्यूरल नेटवर्क भी है, जो मस्तिष्क की संरचना और कार्य से प्रेरित होता है और उसे मशीन में उतारने की कोशिश करता है।

सुनियोजित तरीके से क्यों रखें कदम

डीप लर्निंग के क्षेत्र में करियर बनाने के लिए आप 12वीं साइंस स्ट्रीम से करने के बाद आईआईटी में, जेईई एडवांस्ड जेसी प्रवेश परीक्षाएं देकर बीटेक और बी एई ग्रेजुएशन कोर्स में दाखिला ले सकते हैं। ब्रॉक करने के बाद अगर आप इस क्षेत्र में अपने नॉलेज के लेवल को बढ़ाना चाहते हैं, तो पोस्ट ग्रेजुएशन में प्रवेश के लिए गेट परीक्षा देकर एमटेक और एम ई कर सकते हैं।

सर्टिफिकेट कोर्स के क्या हैं फायदे

डीप लर्निंग के क्षेत्र में अपनी योग्यता को बढ़ाने के लिए आप ग्रेजुएशन व पोस्ट

ग्रेजुएशन के बाद किसी मान्यता प्राप्त संस्थान से पीजी में मशीन लर्निंग एंड बिग डाटा एनालिटिक्स, बिग डाटा आदि सॉल्यूट में सर्टिफिकेट कोर्स कर के अपने करियर को शोप दे सकते हैं। ये सर्टिफिकेट कोर्स न केवल आपकी योग्यता को बढ़ाने में मदद करेंगे, बल्कि इस क्षेत्र में आपको प्रीविलेज्ड रिस्क भी दिलाएंगे।

इंटर्नशिप से ऐसे करें शुरुआत

अगर आप डीप लर्निंग के क्षेत्र में अभी शुरुआती पड़ाव पर हैं, तो ऐसी कंपनियों की तलाश करें, जहां आप वीर इंटरन के तौर पर न्यूरल नेटवर्क, डाटा विश्लेषण और मशीन लर्निंग के क्षेत्र में कार्य करके अपना अनुभव बढ़ा सकते हैं। इंटर्नशिप के साथ-साथ नेटवर्किंग में सक्रिय रहें, मजबूत ऑनलाइन मौजूदगी बनाएं और काम के क्षेत्र में अपने रिस्कलेस और क्वालिटी को भी समझें-समझें पर अपने मैनेजर के सामने प्रोजेक्ट करें। उन कंपनियों की तलाश जहां न्यूरल नेटवर्क और मशीन लर्निंग में इंटर्नशिप की जा सकती हो। इससे आप अपनी प्लानिंग को आसानी से इमप्लीमेंट कर पाएंगे।

क्या है जरूरी योग्यताएं

डीप लर्निंग इंजीनियर बनने के लिए आपको पास औपचारिक शैक्षिक योग्यताओं के अलावा इस क्षेत्र से संबंधित कोशल का होना भी अनिवार्य है। आपको वेरिअस क्यूंटिंग का ज्ञान, एल्गोरिदम की समझ और पाइथन, जावा, जावा स्क्रिप्ट जैसी प्रोग्रामिंग लैंग्वेजों का ज्ञान होना बेहद जरूरी है।

संभावनाएं व सैलरी

एक डीप लर्निंग इंजीनियर के लिए विभिन्न क्षेत्रों में नौकरी के अवसर मौजूद हैं, जिनमें सेवाएं शामिल हैं। वहीं, करियर काउंसलर का मानना है कि सफल करियर बनाने के लिए अलग-अलग अनुभव लेना, उन्हें समझना और उन अनुभवों से अपने आपको सही रास्ता दिखाना बहुत जरूरी होता है।

- सॉफ्टवेयर और सूचना सेवाएं
- मैनुफैक्चरिंग
- वित्त व बीमा
- हेल्थ केयर एंड सोशल असिस्टेंट
- व्यावसायिक
- वैज्ञानिक एवं तकनीकी

सैलरी पैकेज की बात की जाए, तो एक जूनियर डीप लर्निंग इंजीनियर प्रतिमाह लगभग 50 हजार रुपये और सीनियर डीप लर्निंग इंजीनियर प्रतिमाह लगभग 80 हजार रुपये तक कमा सकता है।



मेडिकल टूरिज्म सेक्टर में युवाओं के लिए अपॉर्च्युनिटीज की कमी नहीं

भारत मेडिकल टूरिज्म के लिए आकर्षक डेस्टिनेशन बना हुआ है। हर साल मेडिकल टूरिस्ट की संख्या में वृद्धि हो रही है और इसकी वजह से इस क्षेत्र में जॉब के मौके भी खूब देखे जा रहे हैं। माना जा रहा है कि दुनिया के दूसरे विकसित देशों के मुकाबले भारत में उपलब्ध सस्ते मेडिकल ट्रीटमेंट और एजुकेशन सर्विसेज के कारण यह मेडिकल टूरिज्म का ग्लोबल हब बन सकता है। 2028 तक हेल्थकेयर सेक्टर में करीब 40 मिलियन से ज्यादा जॉब्स जेनरेट होने का अनुमान है। साफ है कि मेडिकल टूरिज्म सेक्टर में युवाओं के लिए अपॉर्च्युनिटीज की कमी नहीं रहेगी।

क्या है मेडिकल टूरिज्म

छुट्टियों में लोग ऐसे स्थानों पर जाना चाहते हैं, जहां वे पर्यटन का लुफ्त तो उठा ही सकें, उनके शौक व स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति भी हो जाए। इस कारण से देश में ऐसे केंद्रों का विकास हो रहा है, जहां हॉटेलिंग, ट्रेडिशन, आयुर्वेद, योग, मेडिटेशन, एरोमैथेरेपी, यूनानी व सिद्धा, होम्योपैथी, लिक्विड चिकित्सा, नेचुरोपैथी, एक्जुपैन्स और एक्जुपैन्स, जैम थेरेपी, रेकी हॉलिंग, चक्र थेरेपी, बॉडी मसाज और आयुर्वेद थेरेपीज की सुविधाएं उपलब्ध हैं। बड़ी टैलेंट एजेंसियों में मेडिकल टूरिज्म का

योग्यता

अगर आप मेडिकल टूरिज्म के क्षेत्र में करियर बनाना चाहते हैं तो अगर आप इस फील्ड से रिलेटेड डिप्लोमा या सर्टिफिकेट कोर्स कर सकते हैं। कई इंस्टीट्यूट्स मेडिकल टूरिज्म में सर्टिफिकेट, डिप्लोमा, पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा और एमबीए कोर्स संचालित करते हैं। फेडिडेट को टैलेंट और टूरिज्म इंडस्ट्री के साथ लॉजिस्टिक्स, हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री की भी जानकारी दी जाती है। रेगुलर के अलावा ऑनलाइन और डिस्टेंस एजुकेशन के जरिए भी मेडिकल टूरिज्म से संबंधित कोर्स किए जा सकते हैं।

अलग विभाग होना है। मेडिकल टूरिज्म को मेडिकल ट्रेवल भी कहते हैं, जिसमें टूरिज्म इंडस्ट्री और मेडिकल केयर के संयोग से विदेशी या देशी पर्यटकों को कम खर्च पर मेडिकल की सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। ट्रीटमेंट के साथ-साथ सैलूनियों को उस जगह वा देश को परसप्लोर करने का मौका भी दिया जाता है। उन्हें अपने घर जैसा परसप्लोर करवा जाता है। लोकेशन या ट्रीटमेंट प्रॉसेजर के आधार पर मेडिकल टूरिज्म में विदेशी सैलूनियों की 10 से लेकर 50 प्रतिशत तक की बचत हो जाती है।



[illegible]