

प्रेग्नेंसी में पत्नी का कैसे रखें ख्याल



माँ बनना एक बहुत ही सुखद एहसास है। लेकिन कोई भी महिला इस सुखद और सुंदर पहलु का आनंद तभी उठा सकती हैं जब गर्भावस्था के दौरान वो खुद और उसका बच्चा स्वस्थ रहे। ऐसा तभी मुमकिन हो सकता है जब गर्भवती महिला अपना अच्छे से ख्याल रखे। किन्तु गर्भावस्था के शुरू के तीन महीनों में कई महिलाओं को जी मचलाने या उल्टी आने की शिकायत होती है। इसके अतिरिक्त कुछ महिला उन दिनों बीमार भी पड़ जाती है। लेकिन होने वाले बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है की उसकी माँ भी स्वस्थ रहे। इसलिए ऐसे में जरूरी है की पति अपनी पत्नी का ख्याल रखे। क्योंकि जब भी किसी लड़की को पता चलता है कि वह मां बनने वाली है तो वह इस बात को सबसे पहले अपने पति के साथ शेयर करना चाहती है।

सबसे पहले खुद एडजस्ट करें

गर्भवती होने के बाद हर महिला के शरीर में काफी परिवर्तन आ जाता है जिसके चलते दैनिक कार्य रूटीन से नहीं हो पाते है। ऐसे में उन्हें कुछ भी कहने के बजाय कुछ समय के लिए आप खुद एडजस्ट करना सिख जाए ऐसे में आपकी पत्नी परेशान नहीं होगी। जितना हो सके आपको होने वाली मां के कम्फर्ट का ध्यान रखना है। यदि आपको ब्रेकफास्ट नहीं मिल रहा है तो कुछ दिन बाहर ही नाश्ता कर ले।

पत्नी को प्यार दे

गर्भवती होने के बाद अपने शरीर में होने वाले परिवर्तन को देखकर स्त्री बहुत परेशान रहती है। उन्हें ऐसा लगता है की वह गर्भावस्था के दौरान अच्छी नहीं दिखती है, अब उनके पति उन्हें प्यार नहीं करेंगे। इसलिए उनका ध्रम दूर करें। उन्हें हर पल जताएं की आप उनसे प्यार करते है और वो पहले जितनी ही सुंदर है। इसके साथ ही उनका ख्याल भी रखें।

कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखे

पति कुछ जरूरी बातों की जानकारी रखें जैसे पत्नी को कब कौन सा इन्जेक्शन लगना है या फिर चिकित्सक को कब दिखाना है आदि। इसके अतिरिक्त यदि आपकी पत्नी को किसी चीज से एलर्जी है तो आपको इसका भी ध्यान रखना होगा।

उसके खान पान का ख्याल रखे

देखा गया है की ज्यादातर महिलाएं इन दिनों में अपने खान-पान का विशेष ध्यान नहीं रख पातीं है। जिसे चलते उनके शरीर में लौह तत्व की कमी से एनीमिया होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए अपनी पत्नी के खान पान का भी ख्याल रखे। वाहे तो कुछ दिन के लिए अपने किसी रिस्तेदार को मदद के लिए बुलाले। गर्भावस्था में स्त्री को हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, दाल, अंकुरित अनाज, प्रचुर मात्रा में दूध आदि अवश्य लेना चाहिए।

इन बातों का भी रखे ख्याल

- गर्भावस्था के दौरान अपनी पत्नी के साथ रेगुलर चेकअप पर जाए। अल्ट्रासाउंड रूम में भी साथ रहें और बच्चे की हरकत को टोट छूकर महसूस करें।
- प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कमर में भयानक दर्द होता है। इसलिए ऐसे में उन पर अधिक काम का बोझ न लाएं।
- अपनी पत्नी की भी बात सुनें, उनसे पुछें की उन्हें क्या अच्छा लगता है क्या नहीं। उनका ख्याल रखने के साथ साथ अधिकतर समय उनके साथ बिताएं।
- रोमेंटिक बातों के लिए टाइम निकाले, क्योंकि कुछ समय बाद आप दोनों अकेले नहीं रह जाएंगे। फिर शायद नन्हे को संभालने के चक्कर में आप एक दूसरे को ज्यादा कठ नहीं दे पाए।

फार्मा सेक्टर में बेहतर मौके...

फार्मेसी एक ऐसा सेक्टर है, जिसमें मंदी के दौरान भी नौकरी की कोई कमी नहीं होती। करियर के लिहाज से देखें, तो यह एक शानदार सेक्टर है। मौजूदा समय में भारत क्लीनिकल रिसर्च आउटसोर्सिंग के क्षेत्र में भी ग्लोबल हब बन कर उभर रहा है। ऐसे में अगर आप चिकित्सा और सेहत के क्षेत्र में दिलचस्पी रखते हैं तो फार्मेसी में करियर बनाने का अपने भविष्य को संवारने का बेहतर मौका मिल सकता है। साइंस विषय के साथ बारहवीं परीक्षा पास करने के बाद दो साल के डी फार्मा कोर्स या चार साल के बी फार्मा कोर्स कोर्स में दाखिला ले सकते हैं। देश के अलग-अलग हिस्सों में स्थित कई संस्थान, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय अंडरग्रेजुएट कोर्स करवाने के अलावा एम फार्मा कोर्स भी करवाते हैं। पहले भारत में फार्मास्यूटिकल की पढ़ाई गिने-चुने संस्थानों में ही होती थी, लेकिन तेजी से बढ़ते बाजार और ट्रेंड लोगों की मांग को पूरा करने के लिए अब कई संस्थानों में ऐसे कोर्सेस की शुरुआत हो गई है। छत्र अब बारहवीं के बाद सीधे डिप्लोमा कर सकते हैं। कुछ कॉलेजों में फार्मेसी में फुलटाइम कोर्स संचालित हैं।

स्पेशलाइजेशन के लिए

फार्मा रिसर्च में स्पेशलाइजेशन के लिए एनआईपीईआर यानी नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मा एजुकेशन एंड रिसर्च जैसे संस्थानों में प्रवेश ले सकते हैं। इसके साथ-साथ पीजी डिप्लोमा इन फार्मास्युटिकल एवं हेल्थ केयर मार्केटिंग, डिप्लोमा इन फार्मा मार्केटिंग, एडवांस डिप्लोमा इन फार्मा मार्केटिंग एवं पीजी डिप्लोमा इन फार्मा मार्केटिंग जैसे कोर्स भी संचालित किए जा रहे हैं। इन पाठ्यक्रमों की अवधि छह माह से एक वर्ष के बीच है। इन पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए अभ्यर्थी की न्यूनतम योग्यता बीएससी, बीफार्मा अथवा डीफार्मा निर्धारित की गई है।

व्यक्तिगत योग्यता

यदि आप फार्मेसी की दुनिया में आगे बढ़ना चाहते हैं, तो आपको साइंस और खासकर लाइफ साइंस तथा दवाइयों के प्रति दिलचस्पी होनी चाहिए। इससे जुड़े रिसर्च के क्षेत्र में काम करने के लिए आपकी दिमागी विश्लेषण क्षमता बेहतर हो और आपकी शैक्षणिक बुनियाद भी अच्छी होनी चाहिए। यदि आप इससे जुड़े मार्केटिंग क्षेत्र में करियर बनाना चाहते हैं तो आपकी कम्युनिकेशन स्किल जरूर बेहतर होनी चाहिए। डीफार्मा और बीफार्मा कोर्स में दवा के क्षेत्र से जुड़ी उन सभी बातों की थ्योरेटिकल और प्रायोगिक जानकारी दी जाती है जिनका प्रयोग आमतौर पर इस उद्योग के लिए