

# प्रेग्नेंसी में पत्नी का कैसे रखें ख्याल



माँ बनना एक बहुत ही सुखद एहसास है। लेकिन कोई भी महिला इस सुखद और सुंदर पहलू का आनंद तभी उठा सकती है 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 कि उसकी माँ भी स्वस्थ रहे। इसलिए ऐसे में जरूरी है कि पति अपनी पत्नी का ख्याल रखे। क्योंकि जब भी किसी लड़की को पता चलता है कि वह माँ 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 हैं। ऐसे में उन्हें कुछ भी कठने 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 माँ 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 कि वह गर्भावस्था के दौरान अच्छी नहीं दिखती है, अब उनके पति उन्हें प्यार नहीं करेंगे। इसलिए उनका धम दूर करें। उन्हें हर पल बताएं कि आप उनसे प्यार करते हैं और वो पहले जितनी ही सुंदर हैं। इसके साथ ही उनका ख्याल भी रखें।

## कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखें

पति कुछ जरूरी बातों की जानकारी रखें जैसे पत्नी को कब कौन सा इंजेक्शन लगाना 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 रखें

देखा गया है की ज्यादातर महिलाएं इन दिनों में अपने खान-पान का विशेष ध्यान नहीं रख पाती 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 रखें। चाहे तो कुछ दिन के लिए अपने किसी रिस्तेदार को मदद के लिए बुलाएं। गर्भावस्था में स्त्री को हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, दाल, अंकुरित अनाज, प्रचुर मात्रा में दूध आदि अवश्य लेना चाहिए।

## इन बातों का भी रखें ख्याल

- गर्भावस्था के दौरान अपनी पत्नी के साथ रेगुलर चेकअप पर जाएं। अल्ट्रासाउंड रूम में भी साथ रहें और बच्चे की हरकत को पेट 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 पूछें की उन्हें क्या अच्छा लगता है क्या नहीं। उनका ख्याल रखने के साथ साथ अधिकतर समय उनके साथ बिताएं।
- रोमैटिक बातों के लिए टाइम निकालें, क्योंकि कुछ समय बाद आप दोनों अकेले नहीं रह जाएंगे। फिर शायद नरहे को संभालने के चक्कर में आप एक दूसरे को ज्यादा वक्त नहीं दे पाए।

आदत से छुटकारा पाना बेहद मुश्किल होता है। खासतौर पर ऐसी आदतें, जिनमें तनाव को कम करने का गुण होता है, पर सेहत को नुकसान पहुंचाने वाली होती हैं, उन्हें छोड़ना और भी मुश्किल होता है। धूम्रपान, तंबाकू और अत्यधिक शराब के सेवन को इनमें शामिल किया जाता है। पर उन आदतों का क्या, जो दिखने में तो सामान्य लगती हैं, पर सेहत पर गंभीर असर डालती हैं?

## देर रात स्नेक्स खाना

देर रात कुछ खाने में इतनी बुराई नहीं है, पर फल-सब्जियों या हल्का खाने की बजाए टंडा पिज्जा, ब्रेड स्लाइस, नूडल्स या तला-भुना खाना सेहत के लिए समस्या पैदा कर सकता है। ऐसे लोग, जिन्हें एक्सिडिटी की समस्या रहती है, उनके लिए तो देर रात में खाना समस्या को बढ़ा सकता है।

**क्या करें:** आमतौर पर देर रात में खाना भूख की वजह से कम, बोरियत के कारण अधिक होता है। लोग टीवी या फिल्म देखते हुए आलू चिप्स या सैंडविच आदि खाते हैं। एक शोध के अनुसार, टीवी न देखते समय की तुलना में टीवी या फिल्म देखते समय लोग 44 प्रतिशत अधिक चिप्स खाते हैं। इस आदत से बचने के लिए बेहतर है कि आप टीवी देखते समय कुछ छोटे-छोटे काम कर लें, मसलन किए जाने वाले कार्यों की लिस्ट बनाना, कपड़ों की तह लगाना, ई-मेल चेक करना या अधूरे कामों को पूरा करना आदि। इससे आप कुछ खाने की अपनी इच्छा को दबा सकेंगे।

## गलत फिटनेस एक्सेसरीज

यदि आप अपनी फिटनेस को लेकर सजग हैं और नियमित रूप से व्यायाम करते हैं तो अपनी फिटनेस एक्सेसरीज का भी अवश्य ध्यान रखें। गर्मी के दिनों में सामान्य सूती कमीज को पहन कर व्यायाम करना खुजली या त्वचा पर रगड़ उत्पन्न कर देता है। व्यायाम करते समय जूते-जुराब अवश्य पहनें।

**क्या करें:** सही स्पोर्ट्स शूज पहनें। ऐसी जगह से जूते खरीदें, जहां स्पोर्ट्स एक्सेसरीज मिलती हों। पसीने को सोखने वाले फेब्रिक से बने कपड़े पहनें। कपड़े आरामदेह या अधिक कसे हुए न हों।



## भरपूर नींद न लेना

पर्याप्त नींद न लेना सेहत को कई तरह से नुकसान पहुंचाता है। इससे आपकी सक्रियता कम हो जाती है। पर्याप्त नींद की कमी रोग प्रतिरोधी क्षमता को कम कर देती है। महिलाओं का पर्याप्त नींद न लेना हृदय रोगों की आशंका को बढ़ा देता है।

**क्या करें:** विशेषज्ञों के अनुसार, नींद आहार की तरह है। समय पर सोना चाहिए। सोने से पहले कैफीनयुक्त पदार्थों के सेवन से बचें। शोर और अतिरिक्त रोशनी से दूर रहें।

यदि आप रात को नहीं सो पा रहे हैं तो थोड़ी



## नाखून चबाना

नाखून चबाना एक सामान्य आदत है, जो अक्सर तब देखने को मिलती है, जब व्यक्ति तनाव में होता है। इससे नाखूनों की सामान्य वृद्धि पर तो असर पड़ता ही है, उनकी शेप भी अनियमित हो जाती है। नाखूनों की उचित सफाई न रखने पर उनमें जमा कीटाणु खाने के जरिए पेट में जाकर संक्रमण का कारण बन जाते हैं। नाखूनों की परत के नीचे नुकसानदायक स्ट्रेफिलोकोकस नामक बैक्टीरिया होता है, जो चबाने पर मुंह में चला जाता है। एक शोध के अनुसार, 19 से 29 प्रतिशत युवा व्यस्क और 5 प्रतिशत बड़ी उम्र के व्यक्ति नाखून चबाते हैं।

**क्या करें:** दो से तीन सप्ताह में एक बार किसी प्रोफेशनल से मेनिक्चोर करवा सकते हैं। जब आपके नाखून सुंदर लगते हैं तो आप उन्हें चबाना पसंद नहीं करते। नाखून चबाने की इच्छा उत्पन्न होने पर क्रीम या तेल से उनकी मालिश करें या फिर गाजर या सेब जैसी चीजें चबाएं।

# आफत न बन

# जाए आदत

## डॉक्टर को पूरी बात न बताना

सेहत संबंधी समस्या है तो

डॉक्टर के पास जाने से निश्चित तौर पर फायदा मिलता है, पर बावचीत करते समय चिकित्सक को पूरी बात न बताना उपचार के तरीके को बदल सकता है। खासतौर पर मधुमेह या हाइपरटेंशन से पीड़ितों के लिए दवा लेते समय विस्तृत बातचीत जरूरी है।



**क्या करें:** जब भी डॉक्टर के पास जाएं, बीमारी के लक्षणों और ली जा रही दवाओं के बारे में पूरी जानकारी दें। बेहतर होगा कि मिलने से पहले पूरी सूची बना लें, जिसमें एल्कोहल या ली जा रही दवाओं व अन्य बातों की पूरी जानकारी दें।

नींद दोपहर में लें। सोने से पहले टीवी व कंप्यूटर न देखें।

## कान में पिन डालना

कान में हल्का-सा भारीपन होने या फिर खुजली होने पर पहला ध्यान कान की सफाई करने का होता है। आमतौर पर लोग बालों में लगाने वाली पिन, बॉल पेन, पेंसिल आदि को कान में डाल कर कान के भीतर जमी परत को निकालते हैं, जिसे सामान्य शब्दों में मैल कह दिया जाता है।

**क्या करें:** कान में वेक्स जमा होने का एक बड़ा कारण भोजन को ढंग से चबा कर न खाना है। कान में फलाने-फूलने लगा है। इस क्षेत्र में हाल के दिनों में हेडफोन, लंबे समय तक ईयरफोन से भी वेक्स



जमा होती है। इनसे बचें।

## संगीत का रोग

प्रारंभ में भले ही आप कुछ देर हेडफोन लगा कर तेज आवाज में संगीत सुनते हैं, पर कुछ समय बाद आपके कान को उतनी ही आवाज में सुनने की आदत पड़ जाती है। विशेषज्ञों के

अनुसार, आपको पता ही नहीं चलता कि कब आप तेज से तेज आवाज को ग्रहण करने लगे हैं। पर लंबे समय तक ऐसा करना आपके सुनने की क्षमता में स्थायी दोष उत्पन्न कर सकता है। आपको लगता है कि लगातार कान में कुछ आवाज हो रही है, जिसे टिनिटस कहा जाता है।

**क्या करें:** मस्तिष्क को धीमी आवाज सुनने के लिए तैयार करें। अपने आईपैड या कार स्टीरियो की आवाज धीमी रखें, इतनी कि दूसरे जो आपसे बात कर रहे हैं, उन्हें चिल्लाना न पड़े।

## शाम स्क्रीन के साथ बिताना

सप्ताह में एक-दो बार काम के बाद थियेटर में फिल्म देखना या कुछ देर नियमित टीवी देखना सही हो सकता है, पर हर दिन देर रात तक स्क्रीन के सामने समय बिताना बुरी आदत है। जो लोग अत्यधिक तनाव में रहते हैं या जिनके दोस्तों का नेटवर्क सीमित है, वे अक्सर काम के बाद अकेले समय बिताते हैं। नतीजा देर तक सोफे पर बैठ-बैठे टीवी देखते रहने से शरीर और दिमाग थकता है। शोध कहता है कि सप्ताह में 19 घंटे से अधिक टीवी या बड़े परदे के आगे समय बिताना मोटापे की आशंका 97 प्रतिशत बढ़ा देता है।

**क्या करें:** विशेषज्ञों के अनुसार, इस आदत से छुटकारा पाने का तरीका है कि टीवी देखते समय कुछ काम करते रहें। सप्ताह में दो-तीन बार कुछ समय दोस्तों के साथ बिताएं। खेलकूद में समय दें।

# प्यार करोगे तो मोटे हो जाओगे!



प्रेम होना किसी के लिए भी बेहद अमूल्य बात हो सकती है, लेकिन एक नए सर्वेक्षण के अनुसार मोटापा के लिए भी प्रेम में होना मुख्य कारण हो सकता है। नए सर्वेक्षण में प्रेम के कारण वजन बढ़ाने वाली कई परंपरागत परिस्थितियां बनती हैं, जैसे सहजता से भोजन करना, छुट्टियों में एक-दूसरे के साथ होना या व्यायाम न करना आदि।

सर्वेक्षण में शामिल अधिकांश व्यक्तियों ने स्वीकार किया कि प्रेम होने के बाद उनका वजन बढ़ा। इन्हीं व्यक्तियों से टीक तीन महीने बाद दोबारा पूछे जाने पर उन्होंने स्वीकार किया कि उनके प्रेमी युगल के वजन में भी इजाफा हुआ। सर्वेक्षण में शामिल दो तिहाई लोगों ने स्वीकार किया कि प्रेम होने के बाद उनके और उनके प्रेमी युगल के वजन में भी वृद्धि हुई।

## महिलाओं ने स्वीकार

सर्वेक्षणकर्ता एवं डाइट शेफ की पोषण एवं वजन प्रबंधन विशेषज्ञ ने कहा कि सर्वेक्षण में कुछ बहुत रोचक परिणाम सामने आए हैं। यह जानना बहुत चौकाने वाला है कि प्रेम होने के बाद लोग कितने आत्मसंतुष्ट हो सकते हैं। सर्वेक्षण में शामिल अधिकतर महिलाओं ने स्वीकार किया कि जब वे अकेली थीं तब जितना भोजन करती थीं उससे मुकाबले साथी के साथ भोजन के दौरान वे थोड़ा ज्यादा भोजन करती हैं।

सर्वेक्षण में शामिल अधिकतर युगलों ने अपनी दिनचर्या में साथ-साथ टीवी देखना, घर में हों तब भी साथ-साथ भोजन करना और अगर बाहर हों तब भी साथ-साथ भोजन करना स्वीकार किया। इससे उनकी दैनिक क्रियाओं की गतिविधियों का पता चलता है।



# 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 बना कर अपने भविष्य को संवराने 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 अंडग्रेजुएट 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 कोर्स की शुरुआत हो गई है। छात्र 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 फार्मास्यूटिकल 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 जाती 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 जरूरी होता है। इसके साथ फार्माकॉलॉजी, इंडस्ट्रियल केमिस्ट्री, हॉस्पिटल एंड क्लीनिकल फार्मेसी, फार्मास्यूटिकल, हेल्थ एजुकेशन, बायोटेक्नोलॉजी आदि विषयों की जानकारी दी जाती है।

## रिसर्च एंड डेवलपमेंट

भारत आज फार्मास्यूटिकल्स के क्षेत्र में काफी तेजी के आगे बढ़ रहा है। वैसे, इस क्षेत्र का दायरा भी काफी व्यापक है। यहां नई-नई दवाइयों की खोज व विकास संबंधी कार्य जा सकता है। आरएंडडी क्षेत्र को जेनेरिक उत्पादों के विकास, एनालिटिकल आरएंडडी, एपीआई यानी एक्टिव फार्मास्यूटिकल



## कुछ प्रमुख संस्थान

- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मास्यूटिकल एजुकेशन एंड रिसर्च, ढांचाब
- आचार्य एंड वीएम रेड्डी कॉलेज ऑफ फार्मासी, बंगलुरु
- कॉलेज ऑफ फार्मेसी, दिल्ली विश्वविद्यालय
- गुरु जंबेश्वर विश्वविद्यालय, हिसार, हरियाणा
- बाबे कॉलेज ऑफ फार्मेसी, मुंबई
- गर्वनमेंट मेडिकल कॉलेज, केरल
- बिडला इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी, पिलाना
- बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी
- राजीव गांधी यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेस, बंगलुरु
- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मास्यूटिकल एजुकेशन एंड रिसर्च, चंडीगढ़

इन्फोइंट्रॉयस या ब्लक ड्रग आरएंडडी जैसी श्रेणियों में बांटा जा सकता है। इन सबका अपना सुपर-स्पेशलाइजेशन है।

## ड्रग मैनुफेक्चरिंग सेक्टर

यह इस इंडस्ट्री की एक बेहद अहम शाखा है, जो स्टूडेंट्स को आगे बढ़ने के बेहतर अवसर उपलब्ध कराती है। आप चाहें, तो इस क्षेत्र में मॉलिक्यूलर बायोलॉजिस्ट, फार्मेकॉलॉजिस्ट, टॉक्सिकोलॉजिस्ट या मेडिकल इंजीनियर बनकर अपना भविष्य संवार सकते हैं। मॉलिक्यूलर बायोलॉजिस्ट जीन संरचना के अध्ययन और मेडिकल व ड्रग रिसर्च संबंधी मामलों में प्रोटीन के इस्तेमाल का अध्ययन करता है, जबकि फार्मेकॉलॉजिस्ट का काम इंसान के अंगों व ऊतकों पर दवाइयों व अन्य पदार्थों के प्रभाव का अध्ययन करना होता है। इसी तरह टॉक्सिकोलॉजिस्ट दवाओं के घातक प्रभाव को मापने के लिए अलग-अलग परीक्षण करता है।

## मेडिकल इंवेस्टिगेटर

नई दवाइयों के विकास व टेस्टिंग की प्रक्रिया से जुड़ा होता है। मानव जैविकी और दवाइयों संबंधी अपने बैकग्राउंड के कारण वे इसकी रिसर्च प्रक्रिया के लिहाज से बेहद अहम होते हैं। हॉस्पिटल पर दवाइयों और चिकित्सा संबंधी अन्य सहायक सामग्रियों के भंडारण, स्टॉकिंग और वितरण का जिम्मा होता है, जबकि रिटेल सेक्टर में फार्मासिस्ट को एक बिजनेस मैनेजर की तरह काम करते हुए दवा संबंधी कारोबार चलाने में समर्थ होना चाहिए।

## क्लिनिकल रिसर्च

जब कोई नई दवा लॉन्च करने की तैयारी होती है, तो दवा लोगों के लिए कितनी सुरक्षित और असरदार है, इसके लिए क्लिनिकल ट्रायल होता है। भारत की जनसंख्या और यहां उपलब्ध सस्ते प्रोफेशनल की वजह से क्लिनिकल का कारोबार तेजी से फलाने-फूलने लगा है। इस क्षेत्र में हाल के दिनों में अंतरराष्ट्रीय जगत की दिलचस्पी काफी बढ़ी है। आज देश में कई विदेशी कंपनियां क्लिनिकल रिसर्च के लिए आ रही हैं। दवाइयों की स्क्रीनिंग संबंधी काम में नई दवाओं या फार्मूलेशन का पशु मॉडलों पर परीक्षण करना या क्लिनिकल रिसर्च करना शामिल है जो इंसानी परीक्षण के लिए जरूरी है।

## क्वालिटी कंट्रोल

फार्मास्यूटिकल इंडस्ट्री का यह एक अहम कार्य है। नई दवाओं के संबंध में अनुसंधान व विकास के अलावा यह सुनिश्चित करने की भी जरूरत होती है कि इन दवाइयों के जो नतीजे बताए जा रहे हैं, वे सुरक्षित, स्थायी और आशा के अनुरूप हैं।

## रजिस्टर्ड फार्मासिस्ट

जिस तरह डॉक्टरों को प्रैक्टिस के लिए लाइसेंस की जरूरत होती है, उसी तरह इन्हें भी फार्मेसी में प्रैक्टिस करने के लिए लाइसेंस चाहिए। उन्हें रजिस्ट्रेशन के लिए एक टेस्ट पास करना होता है। फार्मेसी काउंसिल ऑफ इंडिया ने इस विषय में ट्रेनिंग के लिए 'फार्मा डी' नामक एक छह साल का कोर्स शुरू किया है।

## बाइंडिंग एंड सेल्स

फार्मेसी की पृष्ठभूमि से जुड़ा कोई प्रोफेशनल, एमबीए डिग्रीधारी और यहां तक कि साइंस की डिग्री प्राप्त करने वाला शख्स भी सेल्स एंड मार्केटिंग में करियर बना सकता है। फार्मास्यूटिकल सेक्टर में मार्केटिंग की काफी अहम है। मार्केटिंग प्रोफेशनल्स उत्पाद की बिक्री के अलावा बाजार की प्रतिस्पर्धा पर भी निगाह रखते हुए इस बात का निर्धारण करते हैं कि किस उत्पाद के लिए बाजार में ज्यादा संभावनाएं हैं। इसी के मुताबिक रणनीति तैयार की जाती है। इस क्षेत्र में काम करने के लिए यदि आपके पास बीफार्मा के साथ साथ एमबीए की भी डिग्री है तो सोने पर सुहावा वाली बात होगी। प्रशिक्षित पेशेवर की मांग दुनिया की बेहतरीन फार्मास्यूटिकल कंपनियों भारत में अपना कारोबार कर रही हैं। इनके अलावा, रैनबेकर्स, एफडीसी, कैडिला, शिपला, डॉ. रेड्डीज, डाबर, ल्यूफिन आदि कंपनियां भारत में व्यवसायरत हैं। इस क्षेत्र में प्रशिक्षित पेशेवरों की काफी मांग है।

## यहां है मौके

नर्सिंग होम, अस्पतालों और कंपनियों में आपके लिए नौकरी के अवसर हैं। ड्रग कंट्रोल एडमिनिस्ट्रेशन और आर्म्ड फोर्स में भी काफी संभावनाएं हैं। बीफार्मा करने के बाद आप मैनुफेक्चरिंग केमिस्ट, एनालिसट केमिस्ट, ड्रग इंस्पेक्टर के रूप में काम कर सकते हैं। इसके अलावा क्लीनिकल रिसर्च आउटसोर्सिंग सेक्टर में भी आपके लिए कई अवसर मौजूद हैं। जिस तरह से मेडिकल टूरिज्म बढ़ रहा है और दवाइयों की खपत बढ़ी है।

# जेरियाट्रिक्स केयर बन कर सकते हैं चाहत पूरी

अगर आप सेवा के जुड़े क्षेत्र में करियर बनाना चाहते हैं और साथ में अच्छी कमाई भी करना चाहते हैं कि जेरियाट्रिक्स केयर बन अपनी चाहत पूरी कर सकते हैं। इस पाठ्यक्रम का संचालन भारत सरकार का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय करता है। इसका मकसद युवक-युवतियों को बुजुर्गों की सेवा के लिए प्रशिक्षित करना है। पिछले कुछ सालों में इस क्षेत्र में रोजगार की अपार संभावनाएं बढ़ी हैं। दरअसल बुजुर्गों की सेवा के लिए इस क्षेत्र में दश लोगों की जरूरत को काफी पहले से महसूस किया जा रहा था।

इस जरूरत को ध्यान में रखकर सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार ने जेरियाट्रिक्स केयर पाठ्यक्रम की शुरुआत की जिसके तहत बुजुर्गों से जुड़ी समस्याओं के बारे में बताया जाता है। इस पाठ्यक्रम में मूल रूप से विद्यार्थियों को समुदाय के अंदर वृद्ध लोगों की स्थिति, एकल और संयुक्त परिवारों के गुण-दोष, सामाजिक सुरक्षा संबंधी उपाय, वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिति को समझने, पुनर्वास के अलावा उनकी समस्याओं को निपटाना, उनकी पोषाहार संबंधी जरूरतों की जानकारी और आहार प्रबंधन और मनोविज्ञान के अलावा वृद्धावस्था संबंधी देखभाल के आधारभूत

## अपार संभावनाएं

इस क्षेत्र में हाल के दिनों में अपार संभावनाएं उभरी हैं। पीजी डिप्लोमाधारी अभ्यर्थी किसी सरकारी, गैर सरकारी, कॉरपोरेट क्षेत्र और शैक्षणिक संस्थाओं में अच्छे पद पर कार्य कर सकता है। इसके अलावा वृद्ध देखभाल कर्ता, उपचार सहायक, शारीरिक चिकित्सा सहायक, परियोजना निदेशक, कार्यक्रम अधिकारी, कल्याण अधिकारी बनकर भविष्य संवार सकते हैं।

## प्रमुख संस्थान

- डॉ. रेड्डी हैरिटेज फाउंडेशन, हैदराबाद।
- कटकता मैट्रोपोलिटन इंस्टीट्यूट ऑफ जिरानहोलॉजी, कोलकाता।
- न्यू इंटीग्रेटेड रुरल मैनेजमेंट एजेंसी, इम्फाल।
- राष्ट्रीय समाज रक्षा संस्थान, आरके पुरम, नई दिल्ली।



सिद्धांतों की जानकारी दी जाती है। इस पाठ्यक्रम के तहत विद्यार्थियों को घर-घर जाकर वृद्धों की समस्याओं पर रिपोर्ट भी तैयार करनी होती है।

## तीन कोर्स

बुजुर्गों की देखभाल संबंधी प्रमुख तौर पर तीन कोर्स चलाए जाते हैं। जिसमें तीन महीने और 6 महीने का प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम और पीजी डिप्लोमा कोर्स शामिल है। तीन माह का कोर्स खासतौर से समाजसेवी संस्थाओं के लिए है जो देश में बुजुर्गों की देखभाल और उनके लिए कार्य करती हैं। पीजी डिप्लोमा कोर्स का मुख्य उद्देश्य समर्पित व्यक्तियों की एक टीम तैयार करना होता है। पीजी डिप्लोमा कोर्स में इस क्षेत्र से संबंधित गहन अध्ययन कराया जाता है जिसमें थ्योरी स्तर प्रैक्टिकल और परियोजना कार्य के अलावा इंटरनिशप और सेमिनार प्रस्तुति भी सिखाई जाती है।

## ऐसे होता है दाखिला

इन सभी पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए अभ्यर्थी को प्रवेश परीक्षा देना पड़ती है। पीजी डिप्लोमा कोर्स में नामांकन के लिए उम्मीदवार को किसी भी संस्थान से समाज विज्ञान, समाज कार्य, मानव विज्ञान, परिचर्चा या गृहविज्ञान में स्नातक होना आवश्यक है। साथ ही अभ्यर्थी की उम्र किसी भी हालत में 20 साल से कम नहीं होनी चाहिए।

वहीं वृद्धावस्था देखभाल संगठनों में कार्यरत या वृद्धावस्था सेवा क्षेत्र में प्रमाणपत्र प्राप्त उम्मीदवारों, सामाजिक कार्यकर्ता, काउंसलर, स्वास्थ्य कर्मी और नर्सिंग के क्षेत्र में कार्यरत लोगों को प्राथमिकता दी जाती है।

जबकि 3 और 6 महीने के प्रमाणपत्र कोर्स के लिए उम्मीदवार का मैट्रिक पास होना आवश्यक है साथ ही उसकी आयु 18 साल से कम नहीं होना चाहिए। प्रवेश परीक्षा में सफल अभ्यर्थी को साक्षात्कार से भी गुजरना पड़ता है।