पोषण तथा आहार विज्ञान के क्षेत्र में आकर्षक कॅरिअर

हम प्रायः प्रतिदिन आहार, पोषण, स्वस्थ रहन-सहन आदि शब्द सुनते रहते हैं. इसी पनपती जानकारी के कारण आज स्वास्थ्य के क्षेत्र में पर्याप्त वृद्धि हुई है. पहले की तुलना में आज मनुष्य ने स्वस्थ रहन-सहन की आवश्यकता तथा महत्व को मान्यता दी है. इससे पोषण तथा आहार विज्ञान के क्षेत्र में कॅरिअर के और विकल्प खुल गए हैं.

आहार विज्ञान को आहार एवं पोषण के विज्ञान के रूप में परिभाषित किया जाता है. यह खाद्य प्रबंधन से जुड़ा है. **साधारण शब्दों में पोषण को ऐसे विज्ञान के रूप में परिभाषित किया जाता है जो खाद्य एवं पोषाहार से संबंधित है.** यद्यपि इन दोनों क्षेत्रों में छोटा सा अंतर है, लेकिन दोनों अच्छी आहार आदतों तथा स्वस्थ रहन-सहन के विकास पर बल देते हैं. इसलिए, आहार विज्ञानी तथा पोषण थेरापिस्ट की भूमिका निकटता से जुड़ी हुई है. विगत वर्षों में, यह विश्वास किया जाता था कि व्यक्ति, केवल अपना वजन कम करने के लिए आहार विज्ञानियों के पास जाया करते थे. आहार विज्ञानी इससे भी बड़ी जिम्मेदारी निभाते हैं. वजन प्रबंधन पर मार्गदर्शन करने के आलावा आहार विज्ञानी आहार से संबंधित कई मुद्दों पर व्यक्तियों को परामर्श देते हैं. आहार विज्ञानी तथा पोषण थेरापिस्ट परामर्श सूत्रों के माध्यम से व्यक्तियों की आहार संबंधी आदतों को समझते हैं. उसके बाद वे ग्राहकों को यह आभास कराते हैं कि आहार स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव छोड़ता है और किस तरह अनुचित आहार विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं एवं रोगों को आमंत्रित करता है. पोषण थेरापिस्ट एवं आहार विज्ञानी, एक संतुलित तथा पोषक आहार - जो खनिजों, विटामिन तथा कार्बोहाइड्रेट्स एवं अन्य तत्वों का मिश्रण होता है, का महत्व बताते हैं. उपयुक्त मात्रा में अच्छा भोजन करने की आवश्यकता पर बल दिया जाता है. यह एक जग-जाहिर तथ्य है कि आज की जीवन-शैली तथा खाद्य आदतें स्वास्थ्य के बढ़ते हुए जोखिमों का मुख्य कारण हैं.

पोषण विज्ञानी तथा आहार विज्ञानी यह भी सुझाव देते हैं कि हम निर्धारित स्वास्थ्य दिशा-निर्देशों का पालन करें और अपनी जीवन-शैली तथा खाद्य आदतों में आवश्यक परिवर्तन लाएं. आज पोषण विज्ञानी तथा आहार विज्ञानी, खाद्य एवं पोषण से जुड़े क्षेत्रों जैसे अस्पतालों और होटलों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं.

खाद्य एवं पोषण तथा स्वास्थ्य और स्वस्थता क्षेत्रों में कॅरिअर बनाने के इच्छुक व्यक्तियों को अपनी शैक्षिक रुचि का विकास करने की आवश्यकता है. उन्हें स्नातक स्तर पर विज्ञान का अध्ययन करना आवश्यक होता है. खाद्य विज्ञान, गृह विज्ञान, आहार विज्ञान तथा पोषण एवं खाद्य प्रौद्योगिकी में स्नातक या स्नातकोत्तर डिग्री का इस क्षेत्र में किसी रोज़गार के लिए निश्चित रूप में लाभ मिलता है. इन पाठ्यक्रमों में, अन्य विषयों के साथ, सूक्ष्मजीव विज्ञान, पोषण, जैव रसायन विज्ञान, शरीर विज्ञान का ज्ञान दिया जाता है. कई संस्थान डिप्लोमा तथा प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम भी चलाते हैं. डॉक्टोरल अध्ययन करने की रुचि रखने वालों के लिए खाद्य एवं पोषण में अनुसंधान करने के भी व्यापक अवसर होते हैं. कोई भी व्यक्ति विभिन्न संस्थाओं में प्रशिक्षण तथा इंटर्नशिप करके व्यावहारिक अनुभव भी प्राप्त कर सकता है. शैक्षिक योग्यताएं रखने के अतिरिक्त ऐसा अनुभव कॅरिअर में भावी विकास में लाभप्रद होगा. विशेषज्ञता के क्षेत्रों — मोटापा, आहार विज्ञान एवं खेल उपयुक्त पोषण विषय शामिल हैं.

स्वस्थ तथा शारीरिक एवं मानसिक रूप से योग्य बने रहने की आवश्यकता के प्रचार-प्रसार के लिए भावी पोषण थेरापिस्ट्स और आहार विज्ञानियों को स्वयं भी उपयुक्त एवं स्वस्थ होना चाहिए. वे स्वयं स्वास्थ्य के प्रति सतर्क हों तथा अन्य व्यक्तियों के स्वास्थ्य की भी देखभाल करते हों. उन्हें उस क्षेत्र में अपने ज्ञान को अद्यतन करना चाहिए जिस क्षेत्र में उन्हें उत्साहपूर्ण शिक्षा लेनी हो.

इन गुणों के साथ, कोई भी व्यक्ति निश्चित रूप से और स्वयं पोषण विज्ञानी, स्वास्थ्य-शिक्षक, सलाहकार, परामर्शदाता, खेल पोषण विज्ञानी, होटल प्रबंधन में सलाहकार, आहारविज्ञानी तथा कई अन्य भूमिकाएं निभा सकते हैं. इन व्यवसायियों को लाभप्रद रोज़गार देने वाले अन्य क्षेत्रों में स्वास्थ्य क्लब, स्कूलों तथा विश्वविद्यालयों, खेल स्कूलों में खाद्य सेवा प्रबंधन विभाग तथा ऐसे ही कई अन्य विभाग शामिल हैं. खेल तथा मनोरंजन जगत से जुड़े

शेष पृष्ठ 48 पर

मिलजुल कर बुनते हैं राष्ट्र-निर्माण का ताना-बाना

कर्नाटक खादी ग्रामोद्योग संयुक्त संघ (फैडरेशन) के.के.जी.एस.एस. (एफ) भारत के कर्नाटक राज्य में हुबली शहर के बंगेरी क्षेत्र में स्थित एक विनिर्माणी संघ है. यह भारत का एकमात्र ऐसा एकक है जो भारतीय ध्वज का निर्माण करने तथा आपूर्ति करने के लिए अधिकृत है.

इतिहास

के.के.जी.एस.एस की स्थापना एच.ए.पाइ, अनंत भट, जयदेव राव कुलकर्णी, बी.जे.गोखले, वासुदेव राव तथा बी.एच. इनामदार वाले एक समूह ने 01 नवम्बर, 1957 को की थी. यह समूह खादी तथा अन्य ग्राम उद्योगों की आवश्यकता को पूरा करने एवं विकास करने के लिए एक संघ का सृजन करना चाहता था. संघ का एक अन्य उद्देश्य, इन क्षेत्रों में ग्रामीण युवाओं को रोजगार के अवसर देना था. यह संघ रु. 10500 के प्रारंभिक निवेश के साथ प्रारंभ किया गया. राज्य के आसपास की लगभग 58 संस्थाओं को इस संघ के संरक्षण के अधीन लाया गया. इसका प्रधान कार्यालय हुबली में है और यह 17 एकड़ (69000 एम^2) से भी अधिक भू-क्षेत्रफल में फैला हुआ है. खादी का उत्पादन वर्ष 1982 में प्रारंभ हुआ. छात्रों को वस्त्र रसायन विज्ञान में प्रशिक्षण देने के लिए यह संघ एक प्रशिक्षण कॉलेज भी चलाता है.

उत्पादन

के.के.जी.एस.एस. द्वारा बनाए जाने वाला मुख्य उत्पाद भारतीय ध्वज है. इसके अतिरिक्त, यह खादी के कपड़ों, कालीन, बैग, टोपियों तथा बेड-शीट, साबुन, हस्तनिर्मित कागज तथा संसाधित शहद का भी निर्माण करता है. के.के.जी.एस.एस कारपेंटरी डाइंग एवं लोहार गिरी के लिए आवश्यक औजारों का भी निर्माण करता है तथा इसके परिसर में एक प्राकृतिक उपचार अस्पताल भी है.

भारतीय ध्वज

ध्वज का निर्माण के.के.जी.एस.एस का खादी एकक करता है. खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग ने, भारतीय ध्वज का निर्माण करने तथा पूरे देश में इसकी आपूर्ति करने के लिए केवल के.के.जी.एस.एस को प्रमाणित किया है. **ध्वज का निर्माण करने में 100 विशेषज्ञ कताईकारों (स्पिनर्स) तथा 100 बुनकरों (वीवर्स) को रोजगार पर रखा गया है.**

ध्वज का निर्माण भारतीय मानक ब्यूरो के द्वारा निर्धारित मानकों के अनुरूप किया जाता है. ध्वज के लिए आवश्यक कपड़ा नगलकोट स्थित के.के.जी.एस.एस

शेष पृष्ठ 48 पर

पोषण तथा आहार विज्ञान....

पृष्ठ 1 का शेष

व्यक्ति अपनी आहार योजना बनाने तथा स्वस्थ एवं योग्य बने रहने के लिए निजी आहार विज्ञानी तथा पोषण विज्ञानियों को कार्य पर रखते हैं. कॉलेजों एवं विश्वविद्यालयों में अध्यापन कार्य, कॅरिअर के अन्य विकल्प हैं.

इस क्षेत्र में दिया जाने वाला मासिक वेतन रु. 10000/- से रु. 25000/- तक होता है तथा वेतन अनुभव और रोज़गार देने वाले संगठन या संस्थान के आधार पर अधिक भी हो सकता है.

कॉलेज तथा पाठ्यक्रम

कॉलेज	पाठ्यक्रम	पात्रता	प्रवेश	वेबसाइट
आचार्य एन.जी. रंगा कृषि विश्वविद्यालय, हैदराबाद	खाद्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी में एम.एससी.	बी.टेक. (कृषि इंजीनियरी/डेयरी) बी.वी.एससी/बी.टेक. (खाद्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी) या बी.एससी (गृह विज्ञान), बी.एच.एससी या बी.एससी. (कृषि)/बागवानी/सेरिकल्चर/वानिकी या बी.एफ.एससी में न्यूनतम 50% अंक	अर्हता परीक्षाओं में प्राप्त अंक	www.angrau.net
	पोषण थेरेपी में पी.जी. डिप्लोमा	बी.एससी. - गृह विज्ञान/नर्सिंग/पोषण एक वैकल्पिक विषय के रूप में लेकर.		
आन्ध्र विश्वविद्यालय, विशाखापत्तनम	एम.एससी खाद्य, पोषण एवं आहार विज्ञान	बी.एससी. - जिसके भाग-II में जीवन विज्ञान का कोई विषय एक विषय के रूप में लिया हो.	प्रवेश-परीक्षा	www.andhra university.info
उस्मानिया विश्व-विद्यालय, हैदराबाद	पोषण एवं आहार विज्ञान में एम.एससी	संबंधित विषय में बी.एससी.	प्रवेश परीक्षा में निष्पादन	www.osmania. ac.in
श्री वेंकटेश्वर विश्व-विद्यालय, तिरुपति	खाद्य प्रौद्योगिकी में एमएस.	बी.एससी. - गृह विज्ञान/बी.एससी. जैव रसायन विज्ञान/रसायन विज्ञान/सूक्ष्मजीव विज्ञान/एक्वाकल्चर/मात्स्यिकी विज्ञान/प्राणि विज्ञान/वनस्पति विज्ञान/जैव प्रौद्योगिकी/बागवानी में से किसी विषय के साथ/बीएससी-कृषि/बी.वी.एससी/बीटेक. खाद्य प्रौद्योगिकी/डेयरिंग सहित.	प्रवेश परीक्षा में निष्पादन	http://www. svuniversity.in
केन्द्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान संस्थान, मैसूर	एम.एससी - खाद्य प्रौद्योगिकी	1. रसायन विज्ञान या जैव रसायन विज्ञान एक विषय के रूप में लेकर या कृषि इंजीनियरी/प्रौद्योगिकी में स्नातक डिग्री. 2. +2/प्रि-यूनिवर्सिटी/डिग्री स्तर पर गणित एक विषय के रूप में लिया हो.	प्रवेश परीक्षा में निष्पादन	http://www. cftri.com/
अविनाशीलिंगम गृह विज्ञान एवं महिला उच्च शिक्षा संस्थान, मेट्टूपालयम रोड, कोयंबतूर	गृह विज्ञान में एम.एससी. तथा खाद्य सेवा प्रबंधन एवं आहार-विज्ञान तथा पोषण विशेषज्ञता के रूप में हो.	बी.एससी-गृह विज्ञान तथा पोषण एवं आहार विज्ञान और खाद्य सेवा प्रबंधन तथा आहार विज्ञान से संबंधित पाठ्यक्रम.		http://www. avinuty.ac.in/
राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद	पोषण में स्नात-कोत्तर प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम.	औषधि में बुनियादी डिग्री (एम.बी.बी.एस.) या जैव-रसायन विज्ञान/शरीर विज्ञान/खाद्य एवं पोषण/आहार विज्ञान में मास्टर डिग्री.		www.ninindia.org
कस्तूरबा गांधी महिला कॉलेज सिकंदराबाद	पोषण एवं आहार विज्ञान में पीजी डिप्लोमा.	पोषण एवं आहार विज्ञान के साथ बी.एससी.		www.kasturba gandhicollege. com

(यह लेख सिकंदराबाद (आं.प्र.)-500003 स्थित TMIE2E अकादमी कॅरिअर सेंटर द्वारा दिया गया है. ई-मेल : faqs@tmie2e.com)

मिलजुल कर...

पृष्ठ 1 का शेष

एकक से लिया जाता है और तीन भागों में विभाजित किया जाता है. इसके प्रत्येक भाग को भारतीय ध्वज के तीन अलग-अलग मुख्य रंगों में रंगा जाता है. कपड़े को रंगने के बाद, इसे अपेक्षित आकार तथा रूप में काटा जाता है और 24 एक समान आकार की धारियों (स्पोक्स) वाले नीचे चक्र को सफेद कपड़े पर छापा जाता है. अंत में राष्ट्रीय ध्वज बनाने के लिए कपड़े के तीनों भागों की एक साथ सिलाई की जाती है.

सिलाई के समय सूक्ष्मता बनाए रखने के लिए लगभग 60 सिलाई मशीनों का उपयोग किया जाता है. कुछ महत्वपूर्ण पुष्टि मानदंड ये हैं कि पूरे ध्वज की चौड़ाई एवं लम्बाई 2:3 के अनुपात में होनी चाहिए और ध्वज के दोनों ओर चक्र मुद्रित होनी चाहिए और चक्र का ध्वज के दोनों ओर मुद्रण इस तरह होना चाहिए कि दोनों चक्र मुद्रण के बाद एक चक्र ही लगे. तैयार किए गए प्रत्येक भाग का निरीक्षण किया जाता है तथा किसी एक ध्वज के किसी भाग में कोई त्रुटि होने पर उस पूरे भाग को रद्द कर दिया जाता है. ध्वज नौ आकार में बनाए जाते हैं, सबसे छोटे ध्वज का आकार 6x 4 इंच (150 x 100 मि.मी.) और सबसे बड़े ध्वज का आकार 21 x 14 फुट (6300 x 4200 मि.मी.) होता है.

व्यवसाय

के.के.जी.एस.एस का वार्षिक टर्नओवर 1.5 करोड़ रु. के लगभग है. राजनेता तथा राजनीति से जुड़े व्यक्ति के.के.जी.एस.एस के मुख्य ग्राहक हैं. इसका मुख्य कारण यह है कि भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान खादी आत्म-निर्भरता का प्रतीक थी और गांधीजी तथा अन्य नेता खादी के कपड़े पहनते थे.

(फोटो एवं लेख कर्नाटक खादी ग्रामोद्योग संयुक्त संघ (फैडरेशन), हुबली के सौजन्य से प्राप्त).

शिक्षा पर महात्मा गांधी के विचार

- कोई भी शिक्षा जो हमें अच्छाई एवं बुराई के बीच भेद करने, अच्छाई को अपनाने और बुराई को छोड़ने की सीख नहीं देती वह मिथ्या है.
- शिक्षा इतनी परिवर्तनकारी होनी चाहिए कि वह शाही शोषक के प्रति उत्तरदायी होने की बजाय सबसे निर्धन ग्रामीण की आवश्यकता की पूर्ति कर सके.
- बुनियादी शिक्षा, बच्चों को — चाहे वे शहर के हों या गांवों के, भारत में सभी श्रेष्ठ तथा स्थायी तथ्यों से जोड़ती है.
- साक्षरता स्वयं कोई शिक्षा नहीं है.
- साक्षरता न ही शिक्षा का अंत है और न ही प्रारंभ.
- साहित्यिक शिक्षा को दक्षता की शिक्षा का अनुसरण करना चाहिए. यह एक ऐसा उपहार है जो मनुष्य की पशुओं से स्पष्टतः अलग पहचान बनाती है.
- वास्तविक शिक्षा, शिक्षित किए जाने वाले बालकों तथा बालिकाओं से श्रेष्ठ परिणाम प्राप्त करती है.
- सच्ची शिक्षा आस-पास की परिस्थितियों के अनुरूप होनी चाहिए अन्यथा यह स्वस्थ विकास नहीं है.
- प्रजातंत्र को कर्तव्य बनाने के लिए तथ्यों के ज्ञान की नहीं, बल्कि सही शिक्षा की वास्तविक आवश्यकता है.
- राष्ट्रीय शिक्षा वास्तव में राष्ट्रीय होने के लिए अब तक की राष्ट्र की स्थिति की झलक देती हो.