



जॉब के लिए इन चीजों की कुर्बानी कभी न दें

हम आठ से दस घंटे जॉब करते हैं और वह भी अपना पूरा सो प्रतिशत देकर। अप भले ही जॉब से कितना भी व्यार वर्तों न करते ही लेकिन आपको अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में सीमा बनकर रखने की ज़रूरत होती है। अगर हम ऐसे नहीं करेंगे तो हमारा काम, हमारा स्वास्थ्य, हमारा निजी जिंदगी प्रभावित होगी। आइए जानते हैं कि ऐसी कोन सी 5 चीजें हैं जिसे आपको अपने जॉब के लिए कभी कुर्बान नहीं करना चाहिए।

आपका स्वास्थ्य

यह बहुत ही मुश्किल होता है कि काम के समय आप अपने स्वास्थ्य के लिए सीमा तैयार कर ले व्यक्तिगत आपको इसके दृष्टिभव का अंदरा ही नहीं होता। आप तनाव का स्वास्थ्य करते हैं, नींद खो देते हैं और बिना व्यायाम के लंबे समय पर बैठकर काम करते हैं। जब तब आपको इस बार में पता चलेगा आपकी हालत खराक हो चुकी होगी। इसलिए इस बात को सुनिश्चित कर लें कि आपको जॉब के कारण आपके हेल्थ पर कोई गलत प्रभाव तो नहीं पड़ रहा है। कोई भी जॉब ऐसी नहीं है जिसकी कीमत आपके स्वास्थ्य से बढ़कर हो।

आपका परिवार

यह बहुत ही आसान होता है कि आपका परिवार आपके जॉब के कारण प्रभावित हो रहा हो। इसमें से कई लोग यह करते हैं व्यक्तिगत हम हमारे परिवार का चलाने का साधारण मानते हैं। आप यह सोचते हैं कि बच्चों को अच्छे कॉलेज-स्कूल में पढ़ाना है तो मुझे ज्यादा पेसा कमाना होगा। बस फिर क्या आप परिवार के साथ बच्चाली टाइम भी नहीं बिता पाते। आप ऐसी कई मैमोरिज मिस कर देते हैं जो आपके परिवार को खुशियां देती हैं।

आपका विवेक

वह जॉब जो आपके विवेक का एक छोटा सा हिस्सा भी ले ले तो यह आपके लिए अच्छा नहीं है। आपका विवेक कुछ ऐसा है कि इसे आपको ही मॉनिटर करना होगा और खुद का हल्दी रखने के लिए सीमाएं तय करनी होगी।

आपकी पहचान

जब आपका काम आपकी पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा है तो यह खतरनाक साबित हो सकता है कि आपको पूरी पहचान केवल आपका काम ही हो। अपनी पहचान के बाहर का काम कर के आपको सुखद एहसास होगा। यह आपके तनाव दूर करने में मदद करगा और एक व्यक्ति के रूप में विकास करने में मददगार साबित होगा।

आपके संपर्क

आपके संपर्क आपकी मेहनत और प्रयास का उत्पाद है। किसी भी जॉब की खातिर आप अपने अच्छे संपर्क सूतों से मुंह नहीं मोड़ सकते हैं।



होम साइंस में बनाए आदर्श करियर



वर्तमान समय में होम साइंस अर्थात् गृह विज्ञान विषय बहुत व्यापक हो गया है, इसे अब केवल खाना बनाने में दक्षता वाला क्षेत्र ही नहीं माना जाता अपितु गृह-कार्यों को श्रेष्ठता से सम्पन्न करने वाला विज्ञान माना जाने लगा है। होम साइंस एक 3 अंतर्राष्ट्रीय विषय सम्मिलित है। होम साइंस में जीव विज्ञान, भौतिकी, रसायन विज्ञान, शरीर विज्ञान, स्वास्थ्य, अर्थशास्त्र, ग्रामीण विषय, सामाजिक एवं परिवार संबंध, बाल विकास, खाद्य एवं पोषण, परिधान डिजाइन, पहनावा, मानव विकास संसाधन, गृह प्रबन्धन, गृह सज्जा, प्रदर्शनी एवं प्रदर्शन कला, व्यूटी कल्पना, गृह प्रबंध, फैशन मैनेजमेंट, शिशु देखभाल, भोजन प्रबंध, टेक्सटाइल एंड वॉलपेपर, पोषण इत्यादि विषय समावित हो गए हैं और यह विषय बदलते वर्क की आवश्यकता बन गया है। इस विषय का ज्ञान रखने वाल युवा बेहतर करियर बना सकते हैं।

गृह विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम एसएनीटी महिला विश्वविद्यालय, मुंबई में चलाया जा रहा है। ग्रेजुएशन स्तर स्तर पर आप बीएससी (ऑनर्स) या बीए (गृह विज्ञान) या गृह विज्ञान स्नातक (बीएचएससी) डिप्पी चुन सकते हैं। गृह विज्ञान की विभिन्न शाखाओं में स्नातक या स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी कीजा जा सकता है। जादावपुर विश्वविद्यालय एक वरीय अवधि का बीएप्प (गृह विज्ञान) पाठ्यक्रम चलाता है। जो अपनी किस्म का एकमात्र पाठ्यक्रम है। कई विश्वविद्यालयों में एमफिल तथा डॉक्टोरेट (पीएचडी) पाठ्यक्रम की सुविधा भी उपलब्ध है।

पृष्ठकालिक एमफिल पाठ्यक्रम की अवधि एक वर्ष है, जबकि अंशकालिक पाठ्यक्रम में दो वर्ष अध्ययन निकाल करना होता है। पीएचडी पाठ्यक्रम तीन से चार वर्षों में पूरा किया जा सकता है। इस क्षेत्र में करियर चुनने वाले व्यक्ति की व्याख्यातावादी सोच सहित ताकिंग बुद्धि एवं संतुलित मनोवृत्ति वाला होना चाहिए। कलात्मक कर्तव्यों के साथ स्नातकीशीलता होना भी इस क्षेत्र में आवश्यक है। हाँम साइंस रोजगार की डॉटी से एक अत्यंत उपयोगी विषय है। इससे स्नातक एवं स्नातकोत्तर करने के उपरांत स्नातकोत्तर ग्राम्यवेट क्षेत्र में नैकरियों व्हासिल की जा सकती है, बल्कि कई प्रकार के व्हरोजगार की प्रांभं लिए जा सकते हैं।

इसके अलावा इस क्षेत्र में उच्च शिक्षा नेट/पीएचडी आदि के उपरांत अध्यापन का पेशा भी अपनाया जा सकता है। गृह विज्ञान विषय से स्नातकोत्तर करने के उपरांत सामुदायिक एवं सामाजिक कार्य के क्षेत्रों तथा ग्राम्यवेट क्षेत्रों में नैकरियों के व्हरोजगार की जा सकती है, जो एकमात्र व्यावराक सोच, सौदार्थकरण, सूतनशीलता युक्त संगठनों अस्पतालों में खाद्य एवं पोषण के जूड़े कारों तथा खाद्य सेवाओं में करियर बनाया जा सकता है।

विश्वविद्यालयों तथा कॉलेजों में एसेसिंग प्रोफेसर, सहायक प्रोफेसर, प्रोफेसर के रूप में अध्यापन व्यवसाय में कार्य ग्रहण करने के अलावा शिक्षा अधिकारी, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक तथा अनुसंधानकर्ता के रूप में भी आवश्यक हैं। अनुसंधान सहायक, खाद्य वैज्ञानिक, खाद्य विश्वालेखक तथा पारिवारिक सालाहकार के रूप में भी कार्य कर सकते हैं। खाद्य उत्पादों के विक्रय एवं सर्वधन के क्षेत्र में भी करियर के विकल्प हैं। कुछ अन्य क्षेत्र जिनमें होम साइंस के विशेषज्ञ करियर बना सकते हैं, वह इस प्रकार हैं-

केटरिंग के क्षेत्र में करियर

गृह विज्ञान में स्नातक या स्नातकोत्तर करने के उपरांत केटरिंग के क्षेत्र में करियर बनाया जा सकता है। केटरिंग का कार्य कुछ विशेष स्थानों जैसे स्कूल एवं अस्पतालों में किया जा सकता है। इनके अतिकृत विभिन्न प्रकार के संस्थानों एवं कार्यालयों में कैंटीन चलाने में भी यह पाठ्यक्रम बहुत लाभप्रद है। प्रशिक्षित व्यवसायी उन व्यक्तियों के लिए भी केटरिंग सेंटर संचालित कर सकते हैं जो कारखानों एवं कार्यालयों में कार्य करते हैं तथा भोजन की व्यवस्था नहीं कर सकते या व्यवस्था करने का समय नहीं होता है।

बेकरी एवं कन्फेशनरी के क्षेत्र में करियर

गृह विज्ञान स्नातक या स्नातकोत्तर व्यक्ति कन्फेशनरी, आइसक्रीम पार्लर अथवा आसानी से चला सकते हैं। वे अपने निजी ऐसे उत्पादों की भी विक्रिति करने के लिए अधिनव काशल का प्रयोग कर सकते हैं जो अधिक पोषक हों और पुराने उत्पादों से भिन्न हों।

डे केयर सेंटर के रूप में करियर

नैकरियों करने वाली महिलाओं को परिवार से बाहर शिशु देखरेख की आवश्यकता होती है। जिन बच्चों को 2 वर्ष की आयु से एक अत्यंत उपयोगी विषय है। इससे स्नातक एवं स्नातकोत्तर ग्राम्यवेट करने के उपरांत स्नातकोत्तर ग्राम्यवेट क्षेत्र में नैकरियों व्हासिल की जा सकती है, जिन बच्चों की आवश्यकता होती है और जिन्हें घर पर अकेले नहीं छोड़ा जा सकता, उनके लिए गृह विज्ञान के विशेषज्ञ डै केयर सेन्टर, क्रेच, नरसरात्र स्कूल एवं ऑप्टर स्कूल सेंटर जैसी चाइल्ड हूड केयर यूनिट चला सकते हैं। इसके अलावा वृद्धाश्रम का भी संचालन किया जा सकता है।

पुनर्वास केन्द्र के रूप में करियर

होम साइंस स्नातक कम समझ वाले बच्चों के लिए पुनर्वास केन्द्र

गृह विज्ञान का उद्देश्य नियत परिवर्तनशील समाज में घर, सामाजिक तथा पारिवारिक जीवन के क्लियाण और स्वास्थ्य को बनाए रखना है। गृह प्रबन्धन के लिए कौशल एवं वैज्ञानिक ज्ञान अपेक्षित होता है जो मात्र घर के कार्यकलापों तक सीमित नहीं होता बल्कि यह एक युनौतीपूर्ण व्यवसाय का आधार भी बनता है। गृह विज्ञान की विभिन्न शाखाओं में स्नातकोत्तर ग्राम्यवेट है। इनके अतिकृत विभिन्न प्रकार के कार्यालयों में भी यह पाठ्यक्रम बहुत लाभप्रद है। प्रशिक्षित व्यवसायी उन व्यक्तियों के लिए भी केटरिंग सेंटर संचालित कर सकते हैं जो रोजगार से जीवन बदलते हैं। इस क्षेत्र में आपका वेतन आपकी योग्यताओं तथा अनुभव पर निर्भर करेगा।



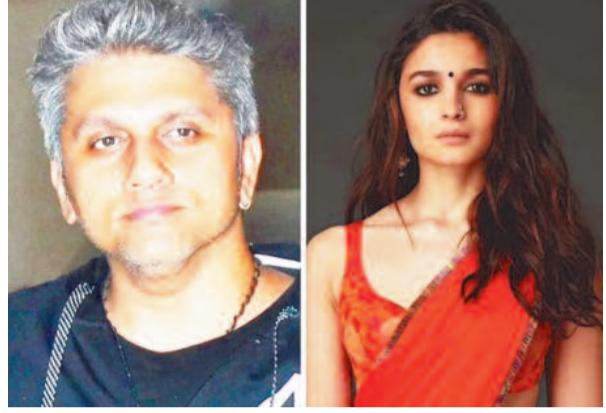
किस तरह वॉलिफाई कर सकते हैं सीसैट

युवाओं में सिविल सर्विसेज की प्रिलिम्स, यानी सीसैट (सिविल सर्विसेज एप्टिट्यूड टेस्ट) बहुत मायने देती है। अगर आपमें पैशेज है, तो आप इस परीक्षा में अपनी योग्यता दिखाकर अच

मोहित सूरी ने किया खुलासा...

छह साल की उम्र से ही

स्टार बनना चाहती थीं आलिया भट्ट



मोहित सूरी, जो आशिकी 2, कलयुग और एक विलेन जैसी फिल्मों के निर्देशन के लिए जाने जाते हैं। हाल ही में उन्होंने अपनी चरेटी बहन और अभिनेत्री आलिया भट्ट के साथ अपने खास रिश्ते के बारे में बताया। उन्होंने आलिया के बचपन की कृष्णदिलपथ यादें साझा कीं।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता महेश भट्ट को समझा था कि यह युवाओं को बहुत पसंद आएगा। मोहित ने अलिया को सुपर कमर्शियल बताया, जो हमेशा से जानती थीं कि दर्शकों को क्या पसंद आएगा। मोहित ने एक पारिवारिक डिगर की याद भी साझा की, जब आलिया 8-9 साल की थीं। मोहित ने उनकी तस्वीर लेने की कोशिश की, तो आलिया ने तुरंत अपनी डिंपल बालों साइड दिखाई और कहा कि वह सही साइड से फोटो ले रहे हैं। मोहित अब अपनी नई फिल्म सैयरा के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसमें नए कलाकार अहन वांगड़े और अनीत पड़ा नजर आएंगे।

आर. माधवन ने जब भी निभाया रोमांटिक किरदार वो बन गया एक कल्ट कलासिक

ऐसा बहुत कम होता है कि बल्कि दिल के अलग-पड़े पर दिखाया गया। यह इतना सज्जन लगता है कि वो असली जज्जावें की झलक देने लगे। और फिर आता है आर. माधवन और नाजुक का था, एक ऐसा इफेक्ट - चाहे वो अलाईपायुथे हो या आप जैसा कोई, जब वह रोमांस चुनते हैं, तो वो कहानी तक दर्शकों को अपने पक्ष में कर कुछ खास बन जाती है। नजाकत से निभाए गए अंदर, सह-कलाकारों के साथ तात्परी और भासाओं की सीमाओं से परे जाकर दर्शकों से जुलाव, यह पैन इंडिया पावरहाउस कमी निराश नहीं करते, और वह सिर्फ़ रोमांटिक हीरो की भूमिका ही नहीं बनते, बल्कि वो एक वजह है कि रोमांस करने के अपनी भावनाओं को नहीं। निभाते, बल्कि वो एक वजह है कि रोमांस मनु आह, बनते हैं जिसकी वजह से हम प्यार पर फिर से बनकर करने लगते हैं। चाहे लवबॉय का चार्म हो या हालिया वर्षों की भावनात्मक गहराई से निभाया गया किरदार - आर. माधवन ने प्रेम के हर रूप को जिया है, कभी कोमलता से, तो कभी धैर्य से। उनके किरदार किसी तरफ़ नहीं बदलते, बल्कि एक किरदार में है जो दिल से रोमांटिक है, लेकिन उनकी शांत निगमें इंतजार, यार और फ्रीडम के बारे में बहुत कुछ कहती थीं। अब आप जैसा कोई में, श्रीरंग के रूप में आर. माधवन एक ऐसे किरदार में हैं जो दिल से रोमांटिक है, लेकिन आत्मा से परिपक्ष है।

यार को ज्यादा गंभीरता से लें, तो यह 'मुश्किल' के सदर्भ में शब्दों के बारे में हो सकता है। सीरियल 'उपर... ये लव है मुश्किल' के सदर्भ में शब्दों के बारे में हो सकता है। यार को ज्यादा उमीदें रखते हैं। यार तो अपने आप खिलता है। आर आप इसे स्वामीविक रूप से होने दें, तो यह बहुत खूबसूरत है। शब्दों ने शो में अपने किरदार युग और उसकी ऑन-क्रिया प्रेमिकों के बारे में बात की। उहाँने मजाकिया अंदाज में कहा, कैरी के लिए प्यार ज्यादा मुश्किल नहीं है, लेकिन युग को यार करना? औह, आर मैं कैरी होता, तो शायद ऐसा नहीं करता! शब्दों ने साल 1999 में 'हिप हिप हॉ' से अभिनय की शुरुआत की थी। इसके बाद 'क्योंकि सास भी कभी बढ़ थीं', 'क्या हादसा क्या होकरकै', 'कहीं तो मिलेंगे', 'काव्यांजलि', 'कमस से', 'कसीटी जिंदगी की', 'लगानी तुझसे लगान' और 'कायमत' जैसे सीरियलों में उनके किरदारों ने दर्शकों का दिल जीता। उनके किरदार आज भी दर्शकों के दिलों में खास जगह बनाए हुए हैं। जब शब्दों से पूछा गया कि क्या बाबू सब के 'उपर... ये लव है मुश्किल' में उनका किरदार युग भी पुराने अन्य किरदारों की तरह जादू चला पाएगा, इस पर शब्दों ने कहा, मुझे उमीद है। युग एक ऐसा किरदार है जो आम नहीं है। वह जिंदगी के प्रति नकारात्मक और ज्यादा खुला हुआ नहीं है।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता महेश भट्ट को समझा था कि यह युवाओं को बहुत पसंद आएगा। मोहित ने अलिया को सुपर कमर्शियल बताया, जो हमेशा से जानती थीं कि दर्शकों को क्या पसंद आएगा। मोहित ने एक पारिवारिक डिगर की याद भी साझा की, जब आलिया 8-9 साल की थीं। मोहित ने उनकी तस्वीर लेने की कोशिश की, तो आलिया ने तुरंत अपनी डिंपल बालों साइड दिखाई और कहा कि वह सही साइड से फोटो ले रहे हैं। मोहित अब अपनी नई फिल्म सैयरा के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसमें नए कलाकार अहन वांगड़े और अनीत पड़ा नजर आएंगे।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता महेश भट्ट को समझा था कि यह युवाओं को बहुत पसंद आएगा। मोहित ने अलिया को सुपर कमर्शियल बताया, जो हमेशा से जानती थीं कि दर्शकों को क्या पसंद आएगा। मोहित ने एक पारिवारिक डिगर की याद भी साझा की, जब आलिया 8-9 साल की थीं। मोहित ने उनकी तस्वीर लेने की कोशिश की, तो आलिया ने तुरंत अपनी डिंपल बालों साइड दिखाई और कहा कि वह सही साइड से फोटो ले रहे हैं। मोहित अब अपनी नई फिल्म सैयरा के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसमें नए कलाकार अहन वांगड़े और अनीत पड़ा नजर आएंगे।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता महेश भट्ट को समझा था कि यह युवाओं को बहुत पसंद आएगा। मोहित ने अलिया को सुपर कमर्शियल बताया, जो हमेशा से जानती थीं कि दर्शकों को क्या पसंद आएगा। मोहित ने एक पारिवारिक डिगर की याद भी साझा की, जब आलिया 8-9 साल की थीं। मोहित ने उनकी तस्वीर लेने की कोशिश की, तो आलिया ने तुरंत अपनी डिंपल बालों साइड दिखाई और कहा कि वह सही साइड से फोटो ले रहे हैं। मोहित अब अपनी नई फिल्म सैयरा के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसमें नए कलाकार अहन वांगड़े और अनीत पड़ा नजर आएंगे।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता महेश भट्ट को समझा था कि यह युवाओं को बहुत पसंद आएगा। मोहित ने अलिया को सुपर कमर्शियल बताया, जो हमेशा से जानती थीं कि दर्शकों को क्या पसंद आएगा। मोहित ने एक पारिवारिक डिगर की याद भी साझा की, जब आलिया 8-9 साल की थीं। मोहित ने उनकी तस्वीर लेने की कोशिश की, तो आलिया ने तुरंत अपनी डिंपल बालों साइड दिखाई और कहा कि वह सही साइड से फोटो ले रहे हैं। मोहित अब अपनी नई फिल्म सैयरा के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसमें नए कलाकार अहन वांगड़े और अनीत पड़ा नजर आएंगे।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता महेश भट्ट को समझा था कि यह युवाओं को बहुत पसंद आएगा। मोहित ने अलिया को सुपर कमर्शियल बताया, जो हमेशा से जानती थीं कि दर्शकों को क्या पसंद आएगा। मोहित ने एक पारिवारिक डिगर की याद भी साझा की, जब आलिया 8-9 साल की थीं। मोहित ने उनकी तस्वीर लेने की कोशिश की, तो आलिया ने तुरंत अपनी डिंपल बालों साइड दिखाई और कहा कि वह सही साइड से फोटो ले रहे हैं। मोहित अब अपनी नई फिल्म सैयरा के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसमें नए कलाकार अहन वांगड़े और अनीत पड़ा नजर आएंगे।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता महेश भट्ट को समझा था कि यह युवाओं को बहुत पसंद आएगा। मोहित ने अलिया को सुपर कमर्शियल बताया, जो हमेशा से जानती थीं कि दर्शकों को क्या पसंद आएगा। मोहित ने एक पारिवारिक डिगर की याद भी साझा की, जब आलिया 8-9 साल की थीं। मोहित ने उनकी तस्वीर लेने की कोशिश की, तो आलिया ने तुरंत अपनी डिंपल बालों साइड दिखाई और कहा कि वह सही साइड से फोटो ले रहे हैं। मोहित अब अपनी नई फिल्म सैयरा के साथ वापसी कर रहे हैं, जिसमें नए कलाकार अहन वांगड़े और अनीत पड़ा नजर आएंगे।

एक खबर के अनुसार, मोहित ने बताया कि आलिया छह साल की उम्र से ही अभिनेत्री बनना चाहती थीं और बहुत कम उम्र में ही उनकी प्रतिभा दिखने लगी थी। उन्हें फिल्में, संगीत और अभिनय से बहुत प्यार था। मोहित का एक रेमिक्स स्मृजिक वीडियो रिलीज हुआ था। उस समय आलिया ने ही अपने पिता मह