

## कैसे बनें आहार विशेषज्ञ?

आज की भागमभाग भरी जिंदगी ने लोगों के रहन-सहन पर खासा प्रभाव डाला है। यदि आप खाने-पीने के शौकीन हैं, तो संभल जाइए, जनाब! नहीं, तो लेने के देने पड़ सकते हैं। अब आप तो समझ ही गए होंगे कि आज की सरपट भागती जिंदगी में यदि आप हेल्थ के प्रति कॉन्शस नहीं हैं, तो कई तरह की बीमारी आपको अपनी चपेट में ले सकती है। हालांकि अब वक्त तेजी से बदल रहा है। महिला-पुरुष, दोनों में हेल्थ के प्रति कॉन्शस बढ़ी है। दरअसल, हेल्थ के प्रति लोगों में तेजी से बढ़ती जागरूकता की वजह से डाइटिशियन के रोजगार के अवसर बढ़ रहे हैं।

### क्या करते हैं डाइटिशियन?

डाइटिशियन विज्ञान का एक हिस्सा है, जहां इस बात का ख्याल रखा जाता है कि आपका आहार आपके स्वास्थ्य के अनुकूल हो। डाइटिशियन आपकी उम्र, बीमारी आदि के मद्देनजर इस बात को सुनिश्चित करते हैं कि किस तरह का आहार आपको तंदुरुस्त रख सकता है। साथ ही, आहार को किस तरह से तैयार किया जाए, जो न्यूट्रिशन प्रिंसिपल के अनुरूप हो। वे इस बात को लेकर शोध करते हैं कि जो आहार हम ले रहे हैं, उसमें पौष्टिक तत्व (विटामिन और मिनरल्स) पूरी तरह मौजूद हैं या नहीं! सच पूछिए, तो डाइटिशियन न केवल स्वस्थ रहने का गुर सिखाते हैं, बल्कि समय के अनुरूप फिट रहने का मंत्र बताते हैं।

### शैक्षणिक योग्यता

डाइटिशियन बनने के लिए 10+2 होना जरूरी है। बारहवीं की प्राथमिक शिक्षा के बाद आप दो वर्ष का न्यूट्रीशियन डिग्री कोर्स कर सकती हैं। इसके लिए अगर आपके पास बारहवीं में होमसाइंस या विज्ञान हो, तो आपको प्राथमिकता मिलती है। इसके अलावा इसमें बीएससी (होम साइंस), एमएससी (फूड एंड न्यूट्रीशियन) एवं डाइटेटिक्स में भी डिग्रियां मिलती हैं।

### रोजगार के अवसर

न्यूट्रिशन एक उभरता हुआ क्षेत्र है, जहां जॉब की भरपूर संभावनाएं व्याप्त हैं। यदि आप इस क्षेत्र से जुड़े हुए हैं, तो हॉस्पिटल्स, हेल्थ, कैंटीन, नर्सिंग केयर, कॉलेज और यूनिवर्सिटी में टीचर के रूप में काम करने का अवसर होता है। इसके अलावा, आप केटरिंग डिपार्टमेंट, फाइव स्टार होटल, फूड मैनुफैक्चरिंग रिसर्च लैब, चाइल्ड हेल्थ केयर सेंटर, एयरलाइंस, ब्यूटी क्लीनिक, फिटनेस सेंटर और गवर्नमेंट हेल्थ डिपार्टमेंट में भी कार्य कर सकते हैं। यदि आप चाहे, तो कंसल्टेंट के रूप में भी करियर की शुरुआत कर सकते हैं। आइए अब जानते हैं, डाइटिनिस्ट किस-किस सेक्टर में कार्य करते हैं...

**फूड सर्विस:-** डाइटिनिस्ट के लिए फूड सर्विस सेक्टर यानी फूड मैनुफैक्चरिंग कंपनी, केटरिंग सर्विस और रेस्टोरेंट में काम करने का खूब अवसर होता है। आमतौर पर यहां डाइटिनिस्ट प्रोफेशनल्स मेन्यु प्लानिंग से लेकर फूड तैयार करने तक की पूरी प्रक्रिया में सम्मिलित होते हैं। साथ ही, वे फूड प्रमोशन की प्रक्रिया से भी जुड़े होते हैं।

**हेल्थ केयर सर्विस:-** सही मायने में डाइटिनिस्ट की सबसे अधिक मांग हेल्थ केयर सर्विस में होती है। डाइटिनिस्ट के लिए हॉस्पिटल और क्लीनिक में बेहतर संभावनाएं हैं। डाइटिशियन बड़े अस्पतालों में ट्रीटमेंट के अलावा, रिसर्च, एडमिनिस्ट्रेशन आदि में काम करने का अवसर होता है।

**डिसीमिनेशन:-** इस क्षेत्र से जुड़े प्रोफेशनल्स को प्रॉडक्ट प्रमोशन, टेलिविजन प्रोग्राम, न्यूज पेपर्स आदि में आर्टिकल्स लिखने का अवसर होता है।

**इंस्टीट्यूशनल केटरिंग:-** इस क्षेत्र में डाइटिनिस्ट प्रोफेशनल्स के ऊपर स्कूल, कॉलेज, फैक्टरी, ऑफिस, कैंटीन आदि के लिए पौष्टिक आहार तैयार करने की जिम्मेदारी होती है।

केन्द्रीय विद्यालय क्र.१ देवलाली  
(पुस्तकालय विभाग)

**रिसर्च और डेवलपमेंट:-** डाइटेशियन के लिए रिसर्च और डेवलपमेंट के फील्ड में भी कार्य करने का अवसर होता है। यहां इनका कार्य कॉमर्शियल और हेल्थ के अनुरूप फूड रिसर्च करने का होता है।

**सोशल वेलफेयर:-** सरकार द्वारा संचालित संस्थाओं में भी डाइटेनिस्ट कार्य करते हैं। इस तरह के संस्थाओं में कार्य करने वाले न्युट्रिशियनिस्ट लोगों में इटिंग हैबिट के बार में जागरूकता पैदा करने का काम करते हैं। इतना ही नहीं, डाइटेनिस्ट के लिए फॉरेन एजेंसी युनिसेफ और केयर जैसी संस्थाओं में कार्य करने का भी भरपूर होता है।

★ अधिक जानकारी के लिए आप निम्न साइट्स पर विजिट कर सकते हैं...

[www.du.ac.in](http://www.du.ac.in) यूनिवर्सिटी ऑफ दिल्ली, दिल्ली

[www.ignou.ac.in](http://www.ignou.ac.in) इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी, मैदानगढी, दिल्ली

[www.gbpuat.ac.in](http://www.gbpuat.ac.in) जी.बी.पंत यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रिकल्चर ऐंड टेक्नोलॉजी, पंतनगर, उत्तराखंड

[www.bujhansi.org](http://www.bujhansi.org) बुंदेलखंड यूनिवर्सिटी, झांसी, उत्तर प्रदेश

[www.kanpuruniversity.org](http://www.kanpuruniversity.org) कानपुर यूनिवर्सिटी, कानपुर, उत्तर प्रदेश

[www.caluniv.ac.in](http://www.caluniv.ac.in) कोलकाता विश्वविद्यालय, कोलकाता

<http://ruraluniversity-chitrakoot.org> महात्मा गांधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय, मध्यप्रदेश

<http://www.gndu.ac.in> गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी, अमृतसर, पंजाब

[www.mu.ac.in](http://www.mu.ac.in) मुंबई यूनिवर्सिटी, मुंबई

[www.nagpuruniversity.org](http://www.nagpuruniversity.org) नागपुर यूनिवर्सिटी, नागपुर

[www.cftri.com](http://www.cftri.com) सेंट्रल फूड टेक्नोलॉजी रिसर्च इंस्टीट्यूट, मैसूर

<http://www.bitmesra.ac.in/> बिरला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, मेसरा, रांची, बिहार

<http://www.niftem.ac.in> National Institute of Food Technology Entrepreneurship and Management (NIFTEM), New Delhi

\*\*\*\*\*