



आज जिस तेजी से दुनिया की जनसंख्या बढ़ रही है, उस हिसाब से इस दवा उद्योग का भी विस्तार हो रहा है। इस क्षेत्र में रोजगार के अवसर हमेशा ही मौजूद हैं। दुनिया की विशाल आबादी के बीच औषधि का कारोबार भी बढ़ता जा रहा है। औषधि उद्योग, जिसे फार्मा इंडस्ट्री के नाम से भी जाना जाता है, का विस्तार उदारीकरण के बाद रिसर्च एंड डेवलपमेंट से लेकर मैन्युफैक्चरिंग, क्लीनिकल ट्रायल, जेनेटिक ड्रग तक हो चुका है।

रोजगार के द्वार खोलती फार्मा इंडस्ट्री

फार्मा में बढ़ रही है मांग

दवाओं के वितरण से लेकर मार्केटिंग, पैकेजिंग और मैनेजमेंट सभी फार्मास्यूटिकल के अहम हिस्से हैं। इसमें भारत की भागीदारी अहम है। ज्यादातर कंपनियों को यहां अपने उद्योग को बढ़ाने और फलने-फूलने का मौका मिलता है। एक अनुमान के मुताबिक इस क्षेत्र में आज तकरीबन पांच लाख लोगों को रोजगार मिला हुआ है। आप दिन इस क्षेत्र की जिस तरह से तरक्की हो रही है, उसमें फार्मा विशेषज्ञ और इससे जुड़े लोगों की मांग और बढ़ेगी।

इन जरूरतों को ध्यान में रखते हुए ही देशभर में कुशल या दक्ष फार्मासिस्ट तैयार करने के लिए जगह-जगह फार्मेसी के कॉलेज खोले जा रहे हैं। पहले से भी सरकारी स्तर पर जिला और राज्य स्तर पर फार्मेसी कॉलेज चल रहे हैं। उनमें डिग्री, डिप्लोमा से लेकर रिसर्च का काम हो रहा है। कार्य क्षेत्र सामान्य उत्पादों की मार्केटिंग के लिए जहां सीधे डीलर या कस्टमर से संपर्क करना होता है, वहीं दवाओं की मार्केटिंग में डॉक्टर भी अहम कड़ी होता है। दवाओं के बारे में डॉक्टरों को संतुष्ट करना जरूरी है, तभी वे इसे मरीजों के प्रिस्क्रिप्शन में लिखते हैं। कौन सी

दवाएं किस रोग के इलाज में असरदार होंगी, इसका ज्ञान औषधि विशेषज्ञ के पास ही होता है। उसे रिसर्च करके आप दिन नई-नई दवाएं और ड्रग्स भी विकसित करने पड़ते हैं। इसलिए फार्मा मैनेजमेंट के क्षेत्र में काम करने के लिए दवाओं की बिक्री के साथ-साथ उसमें इस्तेमाल होने वाले पदार्थ व तकनीक के ज्ञान की भी अपेक्षा होती है।

इस तरह के हुनर से लैस लोगों को दवा के निर्माण, मार्केटिंग से लेकर वितरण तक अपनी भूमिका निभानी पड़ती है। फार्मासिस्ट को अस्पतालों में, डिस्पेंसरी और मेडिकल स्टोर में इस काम के लिए विशेष रूप से रखा जाता है। इसके अलावा बाजार में जगह बनाने के लिए बतौर मेडिकल रिप्रजेंटेटिव और मार्केटिंग ऑफिसर के रूप में आगे आना पड़ता है।

मेडिकल साइंस से जुड़े

विषय की करें पढ़ाई

दाखिले की प्रक्रिया इस क्षेत्र में आने के लिए 10वीं से ही खुद को दिमागी तौर पर तैयार रखना पड़ता है क्योंकि इसमें 12वीं के अंकों के आधार पर उन्हीं छात्रों को

दाखिला दिया जाता है जिन्होंने मेडिकल साइंस से जुड़े विषय की पढ़ाई की है।

छात्रों को न्यूनतम पचास फीसद अंक के साथ बारहवीं में जीव विज्ञान, रसायन विज्ञान, जूलॉजी आदि विषय पढ़ा होना चाहिए। कोर्स की पढ़ाई के लिए मेडिकल साइंस और बायोलॉजी में रुचि और उसकी समझ होना जरूरी है। इसके अलावा इन्वेंटिव आइडिया की भूमिका अहम है। अनुसंधान यानी जांच-पड़ताल की समझ होना जरूरी है। वेतनमान बीफार्मा की डिग्री धारकों को आमतौर पर बाजार में 25 से 30 हजार की नौकरी मिल जाती है। इसमें जो छात्र डिप्लोमा करते हैं उन्हें मेडिकल सेंटर या केमिस्ट शॉप पर सेल्स व मार्केटिंग के काम में शुरुआती स्तर पर 20 से 25 हजार रुपये प्रतिमाह मिलते हैं। रिसर्च स्तर के छात्रों को 30 से 40 हजार प्रतिमाह पैकेज दिया जाता है। सस्ती व प्रभावी दवाएं विकसित जगत में हाथों-हाथ ली जाती हैं। पुरानी दवाओं में भी समय रहते सुधार कर सकते हैं। काफी मेहनत के बाद पहचान मिलती है। दवाओं और ड्रग्स का निर्माण या विकास भी इस क्षेत्र में काफी हुनर की अपेक्षा रखता है।

विभिन्न कोर्स

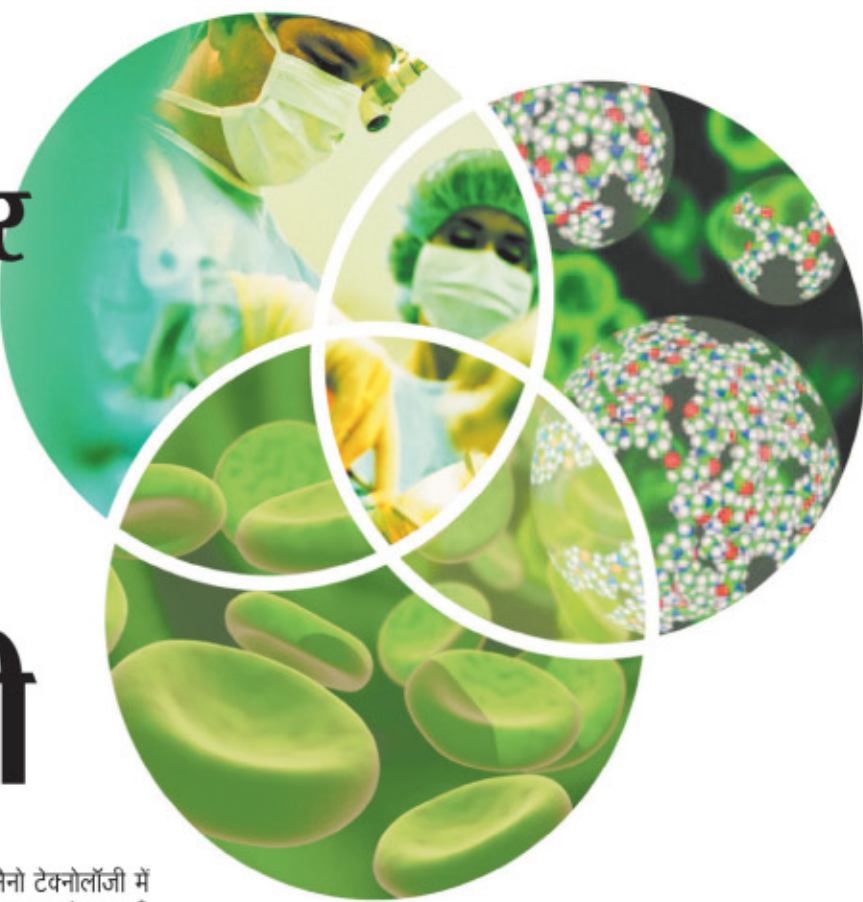
डिप्लोमा इन फार्मेसी बैचलर इन फार्मेसी बीबीए फार्मा मैनेजमेंट एमबीए इन फार्मा मैनेजमेंट मास्टर इन फार्मेसी पीएचडी इन फार्मेसी वगैरह। सिलेबस फार्मेसी से जुड़ा डिप्लोमा कोर्स दो साल का है। इसमें छात्रों को फार्मेसी से जुड़ी आधारभूत चीजें बताई जाती हैं। बीफार्मा चार साल का बैचलर डिग्री कोर्स है। इसमें चार साल के अंदर औषध विज्ञान के विभिन्न पहलुओं के बारे में छात्रों को विस्तार से बताया जाता है। बीफार्मा के बाद पीजी लेवल पर एमफार्मा में स्पेशलाइजेशन का दौर शुरू हो जाता है। इसमें छात्रों को फार्माकोलॉजी, फार्मास्यूटिकल्स, हॉस्पिटल फार्मेसी, फार्मास्यूटिकल केमिस्ट्री, क्लिनिकल रिसर्च, क्वालिटी सुधार प्रोग्राम, फार्मास्यूटिकल मैनेजमेंट और हर्बल ड्रग टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में विशेष रूप से दक्ष बनाया जाता है। पीएचडी में दवाओं और ड्रग्स को लेकर अनुसंधान का काम करना होता है।

संभावनाएं

फार्मेसी का कोर्स करने के बाद रिसर्च एंड डेवलपमेंट

में नौकरी पा सकते हैं। साथ ही फार्मास्यूटिकल्स और मैन्युफैक्चरिंग कंपनी में सेल्स व मार्केटिंग का काम कर सकते हैं। जनसंख्या के अनुपात में बीमारियों की बढ़ोतरी से फार्मा इंडस्ट्री का विस्तार हो रहा है। आज निजी अस्पताल, नर्सिंग होम और क्लीनिक देश के कोने-कोने में खोले जा रहे हैं। सरकारी अस्पताल का भी विस्तार हो रहा है। ऐसे में इन क्षेत्रों में फार्मा स्पेशलिस्ट की मांग काफी है। मेडिकल स्टोर में फार्मासिस्ट के रूप में छात्रों को रखा जाता है। भारत में इस समय 23 हजार से भी अधिक रजिस्टर्ड फार्मास्यूटिकल कंपनियां हैं। इनमें से करीब 300 ऑर्गनाइज्ड सेक्टर में हैं। अनुमान के मुताबिक इस क्षेत्र में करीब पांच लाख लोगों को नौकरी मिली हुई है। मार्केटिंग एजीव्यूटिव, प्रोडक्ट्स एजीव्यूटिव, बिजनेस अधिकारी व एजीव्यूटिव, प्रोडक्शन केमिस्ट, क्वालिटी कंट्रोल और इश्योरेंस एजीव्यूटिव जैसे पद पर निजी कंपनियों में काम करने का मौका मिलता है। एमफार्मा करने के बाद साइंटिस्ट और रिसर्च ऑफिसर जैसे पद पा सकते हैं। फार्मेसी कॉलेज में अध्यापन का काम भी कर सकते हैं। रिसर्च और दवा निर्माता कंपनियों में प्रोडक्शन के काम से जुड़ सकते हैं।

अवसरों के द्वार खोलने को तैयार नैनो टेक्नोलॉजी



नैनो टेक्नोलॉजी को भविष्य की तकनीक भी कहा जाता है। 21वीं सदी में साइंस के कदम जिस ओर सबसे अधिक बढ़ेंगे, उनमें नैनो साइंस एक है। इस क्षेत्र में करियर और काम करने की अपार संभावनाओं को देखते हुए ही देश के कई कॉलेज और संस्थान अपने यहां नैनो टेक्नोलॉजी का कोर्स चलाने लगे हैं। कहीं यह सर्टिफिकेट कोर्स के रूप में है तो कहीं डिप्लोमा या डिग्री के रूप में। इस कोर्स को कराने का मकसद छात्रों को नैनोटेक्नोलॉजी और नैनो टेक्नोलॉजी के प्रायोगिक और सैद्धांतिक पहलु से रू-ब-रू कराना होता है। इस क्षेत्र में रिसर्च की संभावनाओं को बढ़ावा देना है। दिल्ली विश्वविद्यालय में इन संभावनाओं को देखते हुए ही नैनो साइंस टेक्नोलॉजी में एमटेक का तीन वर्षीय कोर्स पांच साल पहले शुरू किया गया था।

कोर्स में क्या है

कोर्स में छात्रों को पहले पहल नैनो स्केल साइंस और तकनीक से परिचय कराया जाता है। प्राचीन भारत में भारतीय मेडिसिन में इसका रोल क्या

रहा है और उसके नैनो टेक्नोलॉजी में साइंस का फंडामेंटल क्या है, इसकी जानकारी दी जाती है। इसके तहत इलेक्ट्रोड्स, आर्यस, एटमस, मेटिरियल सहित फोटॉन्स आदि के साथ इंटरएक्शन दिखाया जाता। इसमें मेटिरियल साइंस की पढ़ाई भी कराई जाती है। यहां नैनो मेटिरियल के उद्योगों में नैनो मेटिरियल्स के प्रयोग के बारे में बताया जाता है। कोर्स में थियरी पेपर और लेबोरेटरी वर्क और प्रोजेक्ट वर्क का काम भी कराया जाता है। छात्रों को प्रोजेक्ट वर्क किसी उद्योग, रिसर्च संस्थान और प्रयोगशाला में करना होता है। उसके कार्य का विशेषज्ञ मूल्यांकन करते हैं।

नैनो टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल

देश-विदेश में एटमोस्फियर, एयरोस्पेस टेली कम्युनिकेशन, सौर ऊर्जा, कंप्यूटिंग, मेडिसिन जैसे क्षेत्रों में इसका इस्तेमाल चल रहा है। इस क्षेत्र में काम करने वालों ने नैनो की मदद से ऐसा फैंब्रिक बनाया है, जिसके हमले का असर नहीं होगा। इसको आग और पानी से नुकसान नहीं पहुंचेगा। इन रिसर्चों ने ऐसी तकनीक भी बनाई है जिससे पर्यावरण में आने वाले बदलाव को समझा जा सके। इस क्षेत्र में बायो नैनो टेक्नोलॉजी की मदद से ऐसे कण

बनाए गये हैं जो शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों में दवा पहुंचाने का काम करेंगे।

दाखिले की प्रक्रिया

दिल्ली विश्वविद्यालय में रजिस्ट्रेशन का काम 28 जून तक चलेगा। कोर्स में दाखिले की प्रक्रिया दो तरह से आयोजित की जाती है। पहला आईआईटी में रसायन और भौतिकी में एमएससी में दाखिले के लिए आयोजित जैम यानी संयुक्त प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण छात्र यहां आवेदन कर सकते हैं। इसके अलावा, इस कोर्स में उन छात्रों को भी दाखिले का मौका दिया जाता है जो दिल्ली विश्वविद्यालय की एमएससी प्रवेश परीक्षा में अव्वल आते हैं। इनके लिए भी कुछ सीटें आरक्षित हैं। कुल 15 सीटें हैं। आवेदन के बाद साक्षात्कार की प्रक्रिया से गुजरना होता है। इसके बाद छात्रों की लिस्ट लगाई जाती है। इस कोर्स में अन्य संस्थान भी आमतौर पर दाखिला उन्हीं छात्रों को देते हैं जिनका बैकग्राउंड साइंस का है तथा जिन्होंने 12वीं में भौतिकी, रसायन, गणित और जीव विज्ञान पढ़ा है और ग्रेजुएशन भी साइंस से किया है। इससे जुड़े कोर्स में दाखिला कहीं एप्टीट्यूट टेस्ट पर तो कहीं मेरिट के आधार पर होता है।

आईआईटी में इसकी पढ़ाई हो रही है। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस बंगलूर, इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय और एमिटी यूनिवर्सिटी जैसे कई नामवीन संस्थान भी इससे जुड़े कोर्स चला रहे हैं।

करियर की संभावनाएं

इस कोर्स को करने वालों के लिए आज विभिन्न सेक्टरों में ढेरों अवसर सामने हैं। वे चाहें तो नैनो-मेडिसिन के क्षेत्र में काम कर सकते हैं। स्टेम सेल डेवलपमेंट, फार्मास्यूटिकल्स कंपनी, नैनो-टॉक्सिकोलॉजी आदि कई ऐसे क्षेत्र हैं जहां काम करने का मौका मिलेगा। सीएसआई यानी काउंसिल ऑफ साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च ने देशभर में 38 लेबोरेटरी बनायी हैं जहां इस क्षेत्र में अनुसंधान और डेवलपमेंट के क्षेत्र में काम किया जा सकता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, छात्रों के लिए बहुराष्ट्रीय कंपनियों में काम करने के भी कई अवसर हैं। भारत सरकार ने साइंस में इसका रोल समझते हुए विज्ञान और तकनीक विभाग में एक अलग शाखा के रूप में नैनो टेक्नोलॉजी को स्वीकृति दी है। अभी इस साइंस के विशेषज्ञ बहुत कम हैं इसलिए नौकरी आसानी से मिल जाती है।

फिजियोथैरेपी से संवारें अपना भविष्य

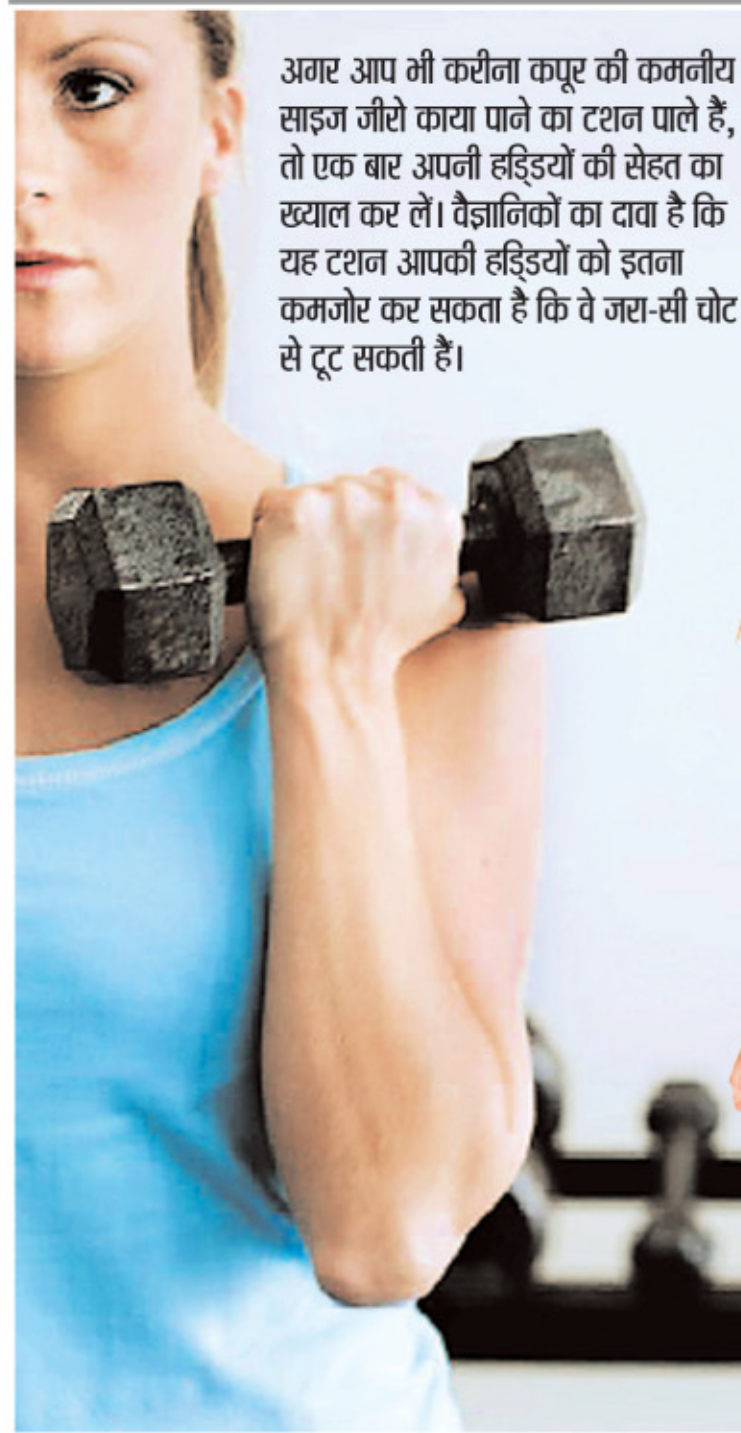
फिजियोथैरेपी चिकित्सा विज्ञान की वह शाखा है जिसमें शारीरिक व्यायाम और कुछ मशीनरी के सहयोग से हड्डियों और मांसपेशियों की बीमारियों को ठीक किया जाता है। आज हार्डटेक लाइफस्टाइल के कारण ज्यादातर लोगों को हड्डियों और मांसपेशियों की समस्याएं ज्यादा होती हैं, जिसके कारण इस क्षेत्र में इलाज की मांग भी तेजी से बढ़ रही है। फलस्वरूप रोजगार का आगाज भी तेजी से हो रहा है। फिजियोथैरेपी, चिकित्सा विज्ञान की वह शाखा है जिसमें शारीरिक व्यायाम और कुछ मशीनरी सहयोग से हड्डियों और मांसपेशियों की बीमारियों को ठीक किया जाता है। इसके सहयोग से निष्क्रिय पड़ी मांसपेशियों को क्रियाशील बनायी जाती है। फलस्वरूप, रोजगार का आगाज भी तेजी से हो रहा है। उल्लेखनीय है कि इस प्रक्रिया में दवाइयों का सेवन लगभग न के बराबर होता है, अतः इसका साइड इफेक्ट नहीं होता है। चूंकि यह प्रक्रिया एक्सरसाइज और मशीनरी के सहयोग से पूरी की जाती है, अतः इसका लाभ भी ज्यादा होता है। इस तकनीक के विशेषज्ञ को फिजियोथैरेपिस्ट कहते हैं। फिजियोथैरेपी के सहयोग से शरीर की क्रियान्वयन क्षमता बढ़ती है। इसका प्रयोग ज्यादातर शारीरिक रूप से कमजोर लोगों, स्पोर्ट्सपर्सन, हड्डियों की समस्या से जुड़ा रहे लोगों और न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम्स के इलाज में इसका प्रयोग किया जाता है। प्रमुख शिक्षण संस्थान- गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय, हिसार कस्तूरबा मेडिकल कॉलेज, मणिपुर इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकली हैंडीकेप्ड, नई दिल्ली निजाम इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस, हैदराबाद।

पाठ्यक्रम - इस क्षेत्र में ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन के स्तर की पढ़ाई होती है। इसके अलावा, इसमें पीएचडी भी होती है। बैचलर स्तर के कोर्स को बैचलर ऑफ फिजियोथैरेपी यानी बीपीटी कहते हैं जबकि पीजी स्तर पर मास्टर ऑफ फिजियोथैरेपी यानी एमपीटी का कोर्स किया जाता है। इसके अलावा, कुछ शिक्षण संस्थान डिप्लोमा कोर्स भी कराते हैं। सामान्यतः स्नातक स्तर का कोर्स साढ़े चार साल का होता है जिसमें अंतिम छह महीने इंटरनशिप के होते हैं, जबकि पोस्ट ग्रेजुएशन का कोर्स दो साल का होता है। इसके अंतर्गत, न्यूरोलॉजिकल, फिजियोथैरेपी, स्पोर्ट्स फिजियोथैरेपी, पेडियाट्रिक फिजियोथैरेपी आदि में विशेषज्ञता हासिल की जाती है। इसके अलावा, ऑनलाइन कोर्स भी इस क्षेत्र में उपलब्ध हैं। इन पाठ्यक्रमों के तहत, मूवमेंट साइंस, आर्थोपेडिक्स, न्यूरोलॉजिकल साइंस आदि के बारे में अध्ययन कराया जाता है।

योग्यता - इस पाठ्यक्रम में दाखिला लेने के लिए बारहवीं में बायोलॉजी, फिजिक्स और केमिस्ट्री में उत्तीर्ण होना जरूरी है। नौकरियां इसमें सरकारी और निजी दोनों सेक्टरों में रोजगार के अवसर हैं। अस्पतालों, मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों, स्पोर्ट्स एकेडमी, फिटनेस सेंटर में नौकरी की तलाश की जा सकती है। साथ ही, स्वयं का फिजियोथैरेपी सेंटर भी खोला जा सकता है। शिक्षण संस्थान में बतौर प्राध्यापक भी काम कर सकते हैं। व्यक्तिगत गुरु इसमें लोगों की समस्याओं को समझने का हुनर होना जरूरी है। धैर्य होने की काफी जरूरत है क्योंकि इस सेक्टर में इलाज के लिए वही आता है जो अपनी बीमारी से आजिज हो चुका होता है। इसमें धैर्य की भी काफी जरूरत होती है। एक्सरसाइज कराने का सही तरीका आना जरूरी है ताकि इलाज में आसानी रहे।

आमदनी - इस सेक्टर में अनुभव के आधार पर लाख रुपये तक मासिक आमदनी की जा सकती है। वैसे तो बतौर, ट्रेनी फिजियो के तौर पर बारह से पंद्रह हजार की सेलरी मिल सकती है। इसके अलावा, स्वयं के निजी सेंटर से सिलिंग के आधार पर दो सौ से पांच सौ रुपये प्रतिघंटे कमाया जा सकता है। प्राध्यापक के तौर पर पचास हजार से एक लाख रुपये तक की मासिक आमदनी संभव है।





अगर आप भी करीना कपूर की कमनीय साइज जीरो काया पाने का टशन पाले हैं, तो एक बार अपनी हड्डियों की सेहत का ख्याल कर लें। वैज्ञानिकों का दावा है कि यह टशन आपकी हड्डियों को इतना कमजोर कर सकता है कि वे जरा-सी चोट से टूट सकती हैं।

साइज जीरो के टशन में बोन होंगी कमजोर

रिसर्चों के हवाले से यह छापा है कि हड्डियों की मजबूती सीधे तौर पर फेट के लेवल से जुड़ी है। इसका मतलब है कि पतले होने का दबाव हड्डियों के टूटने के खतरे को बढ़ा सकता है। साइज जीरो का भूत लड़कियों और महिलाओं में ज्यादा चढ़ता है, जबकि रिसर्चर्स का कहना है कि उनमें हड्डियों का मजबूत होना ज्यादा जरूरी है, क्योंकि महिलाओं में हड्डियों के पतले होने या ऑस्टियोपेरोसिस के अलावा कूल्हे की हड्डी टूटने का खतरा भी पुरुषों से तीन गुना ज्यादा होता है।

ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के चीफ रिसर्चर प्रो. जॉन टोबियस कहते हैं कि लड़कियों पर पतले होने का दबाव बहुत ज्यादा होता है, लेकिन उन्हें समझना जरूरी है कि यह उनके बढ़ते हुए शरीर के लिए खतरा है और ऑस्टियोपेरोसिस के खतरे को और बढ़ा देता है। लोग यह मानते हैं कि एक्ससाइज वजन कम करने और हड्डियां मजबूत करने का काम साथ-साथ करती है, लेकिन यह एक हद तक ही सही है। अगर आप पैदल चल रहे हों, तो आपका वजन कम होगा, लेकिन हड्डियों का मजबूत होना जरूरी नहीं है। एक्ससाइज में दौड़ने या कूदने का विकल्प हड्डियों को कुछ मजबूती जरूर देता है।



ताली बजाने के कई फायदे

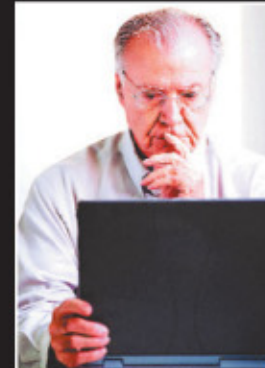
हमारे देश में आरती या भजन गाते समय ताली बजाने की जो प्रथा है। यह वैज्ञानिक है और शरीर और स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। ताली बजाने से न सिर्फ रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है, बल्कि कई रोगों का इलाज भी हो जाता है।

हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर कई रोग दूर किये जा सकते हैं। प्रतिदिन यदि नियमित रूप से कम से कम 1 या 2 मिनट ताली बजाई जाए तो शरीर की नसों का व्यायाम हो जाता है, रक्त प्रवाह तेज होता है। लगातार ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होती है।

एवयुप्रेशर चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आन्तरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दु होते हैं व ताली बजाने से जब इन बिन्दुओं पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी आन्तरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारु रूप से करते हैं- जिससे शरीर स्वस्थ और निरोग बनता है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त वसा कम होती है, जिससे मोटापा कम होता है, शरीर के विकार नष्ट होते हैं, वात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक रहता है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है। इस कारण प्रसन्नता में ताली बजाई जाती है।

कम्प्यूटर पर काम करते समय

मॉनीटर को इस प्रकार से रखें कि मॉनीटर का टाप आपकी आंखों की सीध में आए। स्क्रीन के ही स्तर पर एक डाक्युमेंट होल्डर भी रखें।



गर्दन दर्द में कैसा करें व्यवहार

- गर्दन दर्द का कारण गर्दन को गलत दिशा में रखना तक हो सकता है। बहुत सी स्थितियों में गर्दन दर्द का कारक अधिक समय तक गर्दन की मांस पेशियों, लिगामेंट, टेंडन हड्डियों या जोड़ों का अधिक समय तक इस्तेमाल होता है।
- इसका कारण मांस-पेशियों और गले के जोड़ों में किसी प्रकार का सूजन या दबाव भी हो सकता है। सर्वाइकल स्पाइन में किसी भी प्रकार की चोट के कारण भी गर्दन दर्द हो सकता है, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है।
- काम करते समय, पढ़ते समय, टी. वी. देखते समय या फोन पर बात करते समय गर्दन को अधिक समय तक आगे की ओर या गलत दिशा में रखना भी इस समस्या का जनक हो सकता है।
- ऐसी तकिया पर सिर रखकर सोना जो बहुत ज्यादा ऊंची या बहुत ज्यादा नीची हो, जिससे आपका सिर सही दिशा में ना रहता हो।
- अधिक समय तक चितक की स्थिति में बैठना। अधिक समय तक पेंटिंग का काम करना या शरीर के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करने वाले काम करना।

अपनाएं ये उपाय

हालांकि गर्दन दर्द से बचने के बहुत से उपाय भी हैं जैसे आइस पैक लगाना, मसाज करना और दवाएं लेना, लेकिन सबसे अच्छा तरीका है बचाव की तकनीक अपनाना और निवारण, क्योंकि बचाव हमेशा इलाज से बेहतर होता है। हमारे शरीर के पोस्चर में थोड़ा सा भी परिवर्तन हमें दर्द से बचा सकता है।

सिर को सही मुद्रा में रखें

अपनी कुर्सी पर सीधा बैठ जाए और अपने लोअर बैक को सपोर्ट दें। कुर्सी पर एक ही स्थिति में अधिक समय तक ना बैठें। गर्दन की मांस-पेशियों को आराम देने के लिए समय-समय पर छोटे ब्रेक लेंते रहें।

हैंडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल

अगर आप अधिक समय तक टेलीफोन का इस्तेमाल करते हैं तो ऐसे में आपको हैंडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल करना चाहिए।

कार सीट की अपराइट पोजीशन

कार की सीट को अपराइट पोजीशन में रखने से आपके सर और लोअर बैक को सपोर्ट मिलेगा। ध्यान रखें झुकव करते समय आपको स्टैयरिंग व्हील तक पहुंचने में जहमत ना उठानी पड़े और आपके हाथ आराम की स्थिति में होने चाहिए।

सही तकिया का इस्तेमाल

विशेष तरह की सर्वाइकल तकिया जो ना बहुत ज्यादा ऊंची हो, ना बहुत ज्यादा नीची हो, उनसे गर्दन के दर्द से राहत मिलती है। तकिया को इस प्रकार रखें कि आपको किताबें हाथों में ना उठानी पड़े।

प्रापर लिफ्टिंग तकनीक से मिलेगी मदद

शरीर का भार घुटनों पर ना उठाकर पीठ के बल उठाना ज्यादा अच्छा होगा और इससे गर्दन दर्द से भी आराम मिलेगा। तीव्र गर्दन दर्द से बचाव के लिए विशेषज्ञ स्वस्थ आदतें बनाने की सलाह देते हैं। ऑफिस या घर में तनाव से बचें, मसल रिलैक्सेशन एक्ससाइज और मसाज से भी दर्द से राहत मिलती है। ऐसे में टहलने जैसे एरोबिक व्यायाम की भी सलाह दी जाती है। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि धूम्रपान से घाव भरने में समय लगता है, क्योंकि इससे रक्त के संचय की गति धीमी हो जाती है और टिशूज के बनने में भी समय लगता है। गर्दन दर्द एक सामान्य समस्या है, जिसका कारण किसी प्रकार का संक्रमण, सर्वाइकल स्पाइनल स्टेनोसिस या यूर्मेटायड आर्थराइटिस हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से सम्पर्क करना और सही तरीके की चिकित्सा लेना ही अच्छा विकल्प है। हममें से बहुत से लोगों के लिए गर्दन दर्द व्यस्त जीवनशैली या बुरी मुद्रा का प्रतीक है। इसका समाधान निकालना भी एक दर्द है, इसलिए अच्छा होगा कि गर्दन दर्द के कारणों से बचें, क्योंकि सर्वाइकल कालर भी आज फैशन से बाहर है।

जानें अनार के औषधीय गुण



हृदय रोग में एथिरोस्क्लेरोसिस एक ऐसा रोग है, जिसमें धमनियों में जमाव (एथिरोमा) होने से धमनियों के दीवार मोटी और कठोर हो जाती है, जिससे धमनी का रास्ता संकरा हो जाता है। इसमें रक्त के बहाव में रुकावट आती है। अनार धमनियों के अवरोध को खोलता है। यह तथ्य नवीनतम वैज्ञानिक खोजों से सिद्ध हो गया है। अनार रक्तवाहिनियों की आंतरिक लाइनिंग को अच्छा बनाते हुए रक्तचाप को संतुलित रखकर तथा एलडीएल से होने वाली हानि से बचाकर हृदय और रक्तवाहिनियों को सुरक्षा प्रदान करता है।

धमनियों के अवरोधों को खोलने के लिए अनार का रस सदा सालों-साल 50 मिली, (आधा कप) पियें। शुरुआत में एक बार, फिर तीन बार पीते रहें या मीठे अनार खाते रहें।

अनार के सेवन से ब्लड शुगर, एलडीएल या एचडीएल, कोलेस्ट्रॉल लेवल पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। हृदय, गुर्दे और यकृत के कार्यों में भी कोई दिक्कत नहीं आती।

हृदय की धड़कन को सुचारु रूप से चलने रहने नियंत्रित रहने हेतु 15 ग्राम अनार के ताजे पत्ते बहुत बारीक

पीसकर आधा गिलास पानी घोलकर छानकर पीयें। अनार का शरबत नित्य पीने से लाभ होता है।

गर्भावस्था का बाहर आना, क्रीमी होना, सोरायसिस, दाद, रक्तविकार इन समस्याओं में अनार के पत्ते 4 किलोग्राम, ले कर पानी में धोकर छाया में सुखाकर पीसकर बारीक छान ले, इसकी एक चम्मच पानी में नित्य एक बार फंकी लेते रहना लाभप्रद है।

टीबी यानी राजयक्ष्मा में अनार का रस लगातार पीने से लाभ मिलता है।

200 ग्राम तिल के तेल में अनार के पत्तों का रस एक किलो मिलाकर उबालें। उबालने पर जब तेल ही बचे तब ढंडा करके छानकर बोतल में भर लें। नित्य सोते समय इस तेल की मालिश से स्तन सुदृढ़ होते हैं। साथ में एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण गर्म दूध से सुबह-शाम लें।

अनार के छिलके को सू. ख। क र बारीक

पाउडर बनाकर गुलाब जल के साथ मिलाकर उबटन की तरह लगाने से त्वचा के दाग, चेहरे की झाइयां भी नष्ट हो जाती हैं। अनार छीलकर दाने निकलकर, सामान मात्रा में पपीते के गुदे में मिलाकर बारीक पीसकर चेहरे पर लेप करके आधे घंटे बाद धोएं।

गर्भावस्था में उल्टी की समस्या से निजात पाने के लिए अनार खाएं, अनार का शरबत पीएं, उल्टियां बंद हो जाएंगी। प्रातःकाल अनार का रस पीने से उल्टी नहीं आती।

अनार रक्तवर्धक है, इससे त्वचा चिकनी बनती है, रक्त-संचार बढ़ता है। यह मूर्च्छा में, हाइपरटेंशन, अम्लपित्त, एसिडिटी, मूत्र जलन, उल्टी, जी-मचलना, खट्टी-डकारें, घबराहट, प्यास आदि में लाभप्रद है।



अनार को राजसिक फल भी कहते हैं। यह स्वादिष्ट मधुर, मीठा होता है और कई प्रकार के रोगों में औषधि के भी रूप उपयोग किया जाता है। इसके कुछ प्रमुख गुणों के बारे में आइए जानते हैं।

यश के साथ फिल्म Toxic में नजर नहीं आएंगी

तारा

सुतारिया

एक्ट्रेस ने खुद इस मामले में दी सफाई

साउथ सुपरस्टार यश इन दिनों अपनी फिल्म टॉक्सिक को लेकर काफी चर्चा में हैं। फैस को फिल्म का बेसवरी से इंतजार है। पिछले दिनों ये खबर आ रही थी कि तारा सुतारिया को एक्टर के अपोजिट रोल के लिए अप्रोच किया गया है। हालांकि अब एक्ट्रेस ने इन सभी अफवाहों पर फुल स्टॉप लगा दिया है।

तारा ने दी सफाई

अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी में तारा ने इस बात को कंफर्म किया कि वो यश के साथ किसी प्रोजेक्ट पर काम नहीं कर रही हैं। उन्होंने लिखा, हेलो ऑल! पिछले दिनों मैंने कई ऐसे आर्टिकल पढ़े जिसमें मेरा नाम एक प्रोजेक्ट से जोड़ा जा रहा था। आपको बता दू कि ये मैंने शेयर नहीं किया है। अगर कभी ऐसा कुछ होगा तो मैं आपके साथ शेयर करूंगी। सभी को मेरा प्यार।

अन्य किरदार आएंगे नजर

बता दें कि 23 जुलाई को पीपिंग मून की एक हालिया रिपोर्ट के अनुसार, यह कहा गया था कि तारा आगामी फिल्म टॉक्सिक में

यश की

प्रेमिका का

कि रदार

निभाएंगी।

फिल्म में यश

की दो प्रेमिकाएं

होंगी जिनमें से

एक कि रदार

कियारा

आडवाणी

निभाएंगी जबकि दूसरे

किरदार के लिए तारा

सुतारिया का नाम सामने आ

रहा था वहीं इस फिल्म में

नयनतारा यश की बहन का किरदार

निभाएंगी और हुमा कुरेशी नेगेटिव

किरदार में नजर आएंगी। फिल्म

की कहानी ड्रग माफिया की

डार्क पृष्ठभूमि पर आधारित

है। टॉक्सिक में यश को एक

गैंगस्टर के तौर पर दिखाया

जाएगा। रिपोर्ट्स की मानें तो फिल्म का पहला शेड्यूल लंदन, गोवा या श्रीलंका में

होगा। जबकि बाद की शूटिंग बैंगलोर में होगी। फिल्म के शूट के लिए 200 दिनों

का शेड्यूल तय किया गया है जो 2025 में रिलीज होगी।



100 करोड़ रुपये खुद देते होजबूती फीस के मुद्दे पर इस एक्टर ने करण जौहर और फराह खान को घेर लिया



पिछले कुछ समय से फिल्म इंडस्ट्री में एंटरिज कॉस्ट पर खूब बातें हो रही हैं। एंटरिज कॉस्ट वो खर्च है, जो फिल्म में काम करने वाले एक्टरों की एक्स्ट्रा डिमांड और उसके बरू के पीछे होता है। कई बड़े फिल्ममेकर्स इस बारे में बात कर चुके हैं और ये कह चुके हैं कि इससे फिल्म के बजट और प्रॉफिट पर असर पड़ता है। कुछ समय पहले फराह खान ने भी ये मुद्दा उठाया था और उन्होंने भी कहा कि था कि स्टार्स की एक्स्ट्रा मांग की वजह से फिल्ममेकिंग का कॉस्ट बढ़ जाता है। करण जौहर भी इस बारे में बात कर चुके हैं। उन्होंने कहा था कि वो एक्टरों 35 करोड़ की फीस मांगते हैं, जिनकी फिल्म 3.5 करोड़ रुपये की ओपनिंग भी नहीं करती है। अब इस बारे में एक्टर समीर सोनी ने बात की है और इसको लेकर उन्होंने फराह और करण पर ही सवाल खड़े किए हैं। चलिए जानते हैं कि समीर ने क्या कहा है।

एक्टरों की बढ़ती फीस का जिम्मेदार कौन ?

उज्जवल त्रिवेदी को दिए इंटरव्यू में समीर सोनी से पूछा गया कि फिल्मों में काम करने के लिए ज्यादा फीस मांगने पर फिल्ममेकर्स एक्टरों को फ्रिस्टाइज कर रहे हैं। इस पर अपनी बात रखते हुए उन्होंने कहा, मैं तो बस यही बोलना चाहूंगा कि करण और फराह अगर आपको लगता है कि खर्च बढ़ रहा है तो वो आप ही हैं, जो पैसे दे रहे हैं। 100 करोड़ रुपये में बड़े स्टार को साइन करने के बाद आप ये नहीं कह सकते हैं कि ये लोग ज्यादा पैसे लेते हैं। कुछ कमी तो आप में भी है। क्योंकि लोग तो ऐसे भी हैं जो 1 करोड़ और 50 लाख में भी काम कर लेंगे। ये सब आप लोगों ने ही किया है।

26 सालों से फिल्म इंडस्ट्री में हैं समीर

समीर फिल्म और टीवी इंडस्ट्री के एक पॉपुलर एक्टर हैं। वो लगभग 26 सालों से इंडस्ट्री में काम कर रहे हैं। साल 1998 में 'चाइना गेट' के नाम से एक फिल्म आई थी। समीर ने उसी फिल्म से डेब्यू किया था। उसके बाद उन्होंने कई बड़ी फिल्मों और टीवी शोज में भी काम किया। 'विवाह', 'बागवान', उनकी कुछ पॉपुलर फिल्में हैं। आखिरी बार समीर प्राइम वीडियो की सीरीज 'पीआई मीना' में दिखे हैं।

रोहित शेट्टी ने फिल्म के बढ़ते बजट पर क्या कहा था ?

हाल ही में न्यूज 18 को दिए इंटरव्यू में रोहित शेट्टी ने भी एंटरिज कॉस्ट पर बात की थी। हालांकि, उन्होंने एक्टरों को सपोर्ट किया था और कहा था कि ऐसा नहीं है कि बहुत सारा पैसा कास्ट पर खर्च हो रहा है। उन्होंने कहा था टिकट, ट्रेवेलिंग, होटल पर भी पैसे खर्च होते हैं। और इन सब चीजों का खर्च बढ़ गया है। इसकी वजह से प्रोडक्शन पर असर होता है।

Animal Park कब बनेगी, कहानी क्या होगी? इन सवालों पर Tripti Dimri ने तोड़ी चुप्पी



रणवीर कपूर स्टारर फिल्म एनिमल में छोटा सा रोल करने के बाद एक्ट्रेस तृप्ति डिमरी का स्टारडम अचानक ही सातवें आसमान पर पहुँच गया था। इन दिनों तृप्ति अपनी हालिया रिलीज फिल्म बैड न्यूज के चलते चर्चा में हैं। इस फिल्म में वो एमी विर्क और विकी कौशल के साथ नजर आ रही हैं। उनकी ये फिल्म भी बॉक्स ऑफिस पर अच्छा परफॉर्म कर रही है। अब तृप्ति ने एक इंटरव्यू में एनिमल के बाद आए बदलाव और फिल्म एनिमल के सीक्रेल पर बात की है। वैंरायटी से बात करते हुए तृप्ति डिमरी ने संदीप रेड्डी बांगा के निर्देशन में बनी एनिमल के सीक्रेल एनिमल पार्क का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि वो जानती हैं कि फिल्म एनिमल पार्क बनेगी, पर फिल्म कब बनेगी और इसका शेड्यूल क्या होगा इस बारे में उन्हें कोई जानकारी नहीं है। इस दौरान उन्होंने फिल्म पर हुए विवाद के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा, अभी, अगर सच कहूँ तो मैं ऑडियंस की तरह ही कुछ भी नहीं जानती हूँ।

फिल्म की शूटिंग शुरू होने पर क्या बोलीं तृप्ति

तृप्ति आगे कहती हैं, मुझे नहीं पता कि ये फिल्म कब शुरू होगी या इस फिल्म की कहानी क्या होगी। मैं बस ये जानता हूँ कि ये बनेगी, पर कब बनेगी इस बारे में मुझे कुछ नहीं पता है। फिल्म की आलोचना पर उन्होंने कहा कि ये एक शानदार एक्सपीरियंस था। हाँ, इसके साथ आलोचना भी हुई। पर मुझे लगता है कि ये सब तो इसका हिस्सा है। हर हर कलाकार को इससे गुजरना ही पड़ता है। उन्होंने कहा कि एनिमल के बाद लोगों ने मेरी और भी फिल्में देखीं।

एनिमल पर हुआ था तगड़ा विवाद

संदीप रेड्डी बांगा की एनिमल 1 दिसंबर 2023 को सिनेमाघरों में आई और ये देश की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्मों में से एक बन गई। फिल्म को लेकर लोगों में गजब का उत्साह देखने को मिला था। हालांकि साथ ही इस फिल्म को महिला विरोधी भी बताया गया। कई सीन और डायलॉग्स को लेकर काफी विवाद और आलोचना हुई। अल्फा मेल और टॉक्सिक रिलेशन जैसे मुद्दे चर्चा में रहे। इंडस्ट्री के कई बड़े नामों ने संदीप रेड्डी बांगा का बिजन को आलोचना की थी। फिल्म में रणवीर कपूर और तृप्ति के अलावा रश्मिका मंदाना, अनिल कपूर और बाँबी देओल जैसे कलाकार नजर आए थे। फिल्म खास तौर पर पिता और बेटे के रिश्ते पर बेस्ड थी, जिसमें कई और पहलू जोड़े गए थे। फिल्म के गाने और इसके एक्शन को खूब पसंद किया गया। इस फिल्म ने दुनियाभर में 900 करोड़ रुपये से ज्यादा का बिजनेस कर हर किसी की चौंका दिया था।

Paris Olympics 2024 पर भड़कीं कंगना रनौत, कहा- सेक्सुएलिटी हमारे बेडरूम तक क्यों नहीं रह सकती?

एंटरटेनमेंट डेस्क, नई दिल्ली। एक्ट्रेस और पॉलिटिशियन कंगना रनौत किसी भी मुद्दे पर अपनी बात कहने से पीछे नहीं हटती हैं। किसी व्यक्ति या किसी कार्य के खिलाफ कुछ भी कहना हो, कंगना निडर होकर अपनी राय रखती हैं। इस बार उनका निशाना पेरिस ओलंपिक गेम रहा। पेरिस ओलंपिक 2024 का शानदार आगाज हो चुका है। विश्व खेल जगत के इस सबसे बड़े इवेंट पर पूरी दुनिया की नजर है। जहाँ हर कोई पेरिस ओलंपिक की ओपनिंग सेरेमनी की तारीफ कर रहा है, वहीं कंगना रनौत ने इसकी आलोचना की है।

पेरिस ओलंपिक में इस बात की कंगना ने की आलोचना

सोशल मीडिया पर ओलंपिक सेरेमनी से कुछ तस्वीरें शेयर कर कंगना ने बताया कि इसमें उन्हें क्या नहीं अच्छा लगा। कंगना ने सेरेमनी के तमाम इवेंट्स में से एक ५० लास्ट सपर एक्ट के फोटो और वीडियो शेयर किए। उन्होंने एक बच्चे को शामिल किए जाने पर आपत्ति जताई। इन्होंने लिखा, पेरिस ओलंपिक ने अपने हाइपर सेक्सुअलाइज्ड एक्ट द लास्ट सपर में बच्चे को शामिल किया। इतना ही नहीं, उन्होंने बिना कपड़ों के एक व्यक्ति को दिखाया, जिस पर नीले रंग का पेंट है और वह जोजस है। इन्होंने ईसाई धर्म का मजाक बनाया है। वामपंथियों ने 2024 ओलंपिक को

पूरी तरह से हाईब्रैंक कर लिया है। कंगना ने वह फोटो भी शेयर की, जिसमें एक व्यक्ति नीले रंग से पेंटेड है। एक्ट्रेस ने लिखा, पेरिस ओलंपिक की ओपनिंग सेरेमनी में बिना कपड़ों के इस व्यक्ति को ईसा मसीह दिखाया गया है।

इस फोटो पर भी बिफरें कंगना

कंगना यहीं नहीं रुकीं। उन्होंने एक अन्य तस्वीर शेयर की, जिसमें गर्दन को हाथ में पकड़े एक महिला खड़ी है।

इसे लेकर एक्ट्रेस ने लिखा, क्या इसी तरह फ्रांस ने ओलंपिक 2024 का स्वागत किया...और इस तरह के एक्ट्स का संदेश क्या है?? सैटन की दुनिया में आपका स्वागत है? क्या वह यही दिखाना चाहते हैं? कंगना ने एक फोटो कोलाज शेयर करते हुए अपनी बात को इस नोट पर खत्म किया कि ओलंपिक की ओपनिंग सेरेमनी में सब कुछ पर होमोसेक्सुअलिटी पर आधारित था। इन्होंने लिखा, मैं होमोसेक्सुअलिटी के खिलाफ नहीं हूँ, लेकिन ये बात मेरी सोच से परे है कि ओलंपिक सेक्सुअलिटी से कैसे जुड़ा हो सकता है? मानवीय उत्कृष्टता का दावा करने वाले सभी देशों के खेलों में भागीदारी पर सेक्सुअलिटी का कब्जा क्यों हो रहा है? सेक्सुअलिटी सिर्फ हमारे बेडरूम तक ही क्यों नहीं रह सकती? यह नेशनल आइडेंटिटी क्यों बन गया है?

एक्ट्रेस कंगना रनौत ने बीबीसिड्स से मिलकर टक्कीरि में अपनी कॅरियर की शुरुआत की है। हिमाचल प्रदेश की नंदी से सांसद कंगना ने हाल ही में पेरिस ओलंपिक की ओपनिंग सेरेमनी का कटाव किया। उन्होंने कुछ तस्वीरों को शेयर कर ओलंपिक की ओपनिंग सेरेमनी पर अपनी भद्रस लिकाई है। कंगना ने इस बात पर भी नजरानी जताई कि ईसा मसीह को किस तरह दिखाया गया।

