



फूड इंडस्ट्री में दें अपने भविष्य को उड़ान

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें न सिर्फ तरह-तरह के पकवान खाना अच्छा लगता है, बल्कि वे अच्छे स्वाद को भी मली-भांति पहचान लेते हैं। अगर आप भी उन्हीं में से एक हैं, जिन्हें विशिष्ट प्रकार के व्यंजनों से विशिष्ट लगाव है तो आप अपने इसी लगाव को अपना भविष्य बना सकते हैं। फूड इंडस्ट्री में विकल्पों की भरमार है। लीक से हटकर यह कैरियर बेहद दिलचस्प होने के साथ-साथ चुनौतीपूर्ण भी है। आइए फूड इंडस्ट्री में मौजूद विकल्पों के बारे में जानें।

फूड क्रिटिक

मार्केट में कौन-से नए फूड प्रोडक्ट आए हैं, इससे लेकर किस रेस्तरां में कौन-से स्वादिष्ट व्यंजन मिलते हैं, इसकी पूरी जानकारी अपनी राइटिंग स्किल के जरिए लोगों तक पहुंचाना फूड क्रिटिक का महत्वपूर्ण काम होता है। फूड क्रिटिक खाने के टेस्ट के साथ ही रेस्तरां की सर्विस के बारे में भी पूरी जानकारी देते हैं। फूड क्रिटिक बनने के लिए विशिष्ट शैक्षणिक योग्यता की जरूरत नहीं होती लेकिन बैचलर डिग्री होनी जरूरी है। बशर्ते आपमें खाने का स्वाद पहचानने, उसे बनाने का तरीका जानने और लिखने की कला होनी चाहिए।

न्यूट्रीशनलिसट

यदि आप फूड के बारे में वैज्ञानिक तौर पर काफी कुछ जानते हैं तो आप न्यूट्रीशनलिसट बन सकते हैं। आपको यदि ज्यादा से ज्यादा फूड के बारे में जानकारी है कि कौन सा फूड कैसा असर करता है। मोटे होने के लिए क्या खाएं और पतले होने के लिए क्या खाएं। डाइबिटीज में क्या खाना फायदेमंद है, हार्ट अटैक से बचने के लिए किन चीजों का सेवन करें या किन चीजों का ना करें, इस तरह की जानकारियां यदि आपको अच्छी लगती हैं और आपकी इनमें गहरी रुचि है तो आप एक न्यूट्रीशनलिसट के रूप में अपने कैरियर को संवार सकते हैं।

फूड स्टाइलिस्ट

जितना खाने में टेस्ट का होना जरूरी है, उतना ही खाने का बेहतर और क्रिएटिव दिखना भी जरूरी है। खाने को परोस कर देने का तरीका भी खाने को बेहतर बनाता है। अगर आप में यह स्किल है कि आप किसी भी तरीके के खाने को अच्छी तरह से सजाकर लोगों को उसकी ओर आकर्षित कर सकते हैं तो आप फूड स्टाइलिस्ट बन सकते हैं। इसकी भी काफी डिमांड है क्योंकि आजकल फाइव स्टार होटल और रेस्तरां में इनकी खासी कमी है। फूड स्टाइलिस्ट बनने के लिए आपको क्रिएटिव होना काफी जरूरी है।

कलिनरी ट्रेडोलॉजिस्ट

सिर्फ फैशन की दुनिया में ही नहीं, बल्कि फूड इंडस्ट्री में भी ट्रेड बदलते रहते हैं। कलिनरी ट्रेडोलॉजिस्ट समय-समय पर फूड को लेकर ग्राहकों की बदलती पसंद या नापसंद की जानकारी अपने क्लाइंट तक पहुंचाते हैं। किस रेस्तरां में कौन-कौन से आइटम परोसे जा रहे हैं। किस रेस्तरां की किस खास चीज को लोग ज्यादा पसंद कर रहे हैं, ये सारी जानकारियां जुटाने का काम कलिनरी ट्रेडोलॉजिस्ट का ही है। वे फूड इंडस्ट्री में होने वाले बदलावों को जानने के लिए फूड ब्लॉग्स पर भी अपनी नजर बनाए रखते हैं।

प्रमुख कोर्स

- क्वालिटी टेक्नोलॉजी और कलिनरी आर्ट्स में बैचलर डिग्री
- फूड प्रोडक्शन में क्राफ्ट सर्टिफिकेट कोर्स
- फूड और बेवरेज सर्विस में डिप्लोमा
- बैकरी और कनफेक्शनरी में डिप्लोमा
- किचन मैनेजमेंट में डिप्लोमा
- गेस्ट सर्विस मैनेजमेंट में डिप्लोमा
- हाउसकीपिंग मैनेजमेंट में डिप्लोमा
- कलिनरी आर्ट्स में एडवांस डिप्लोमा
- कलिनरी आर्ट्स में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा
- होस्पिटैलिटी एडमिनिस्ट्रेशन में एमएससी
- डाइटेक्टिव्स और फूड सर्विस मैनेजमेंट में एमएससी

फूड फोटोग्राफर

जिन लोगों को खाना काफी पसंद है और वे कुछ क्रिएटिव करना चाहते हैं तो वे इन चीजों के साथ फूड फोटोग्राफी भी कर सकते हैं। फूड फोटोग्राफी वर्तमान में एक अच्छा कैरियर ऑप्शन बनकर सामने आया है, जिसकी ओर युवा काफी आकर्षित भी हैं। बतौर फूड फोटोग्राफर आप किसी भी रेस्तरां या मैगजीन के लिए काम कर सकते हैं।

रेस्तरां प्रचारक

किसी रेस्तरां या होटल को फूड ब्लॉगर, मीडिया हाउसेस, मैगजीन या टीवी शो प्रोड्यूसर के माध्यम से आम लोगों के बीच लोकप्रिय बनाने की जिम्मेदारी रेस्तरां प्रचारक की होती है। इनका अहम मकसद ज्यादा से ज्यादा ग्राहकों को अपनी रेस्तरां की तरफ आकर्षित करना है।



School Psychology

आजकल कुछ स्कूलों में मनोवैज्ञानिक या परामर्शदाता की नियमित व्यवस्था की जाती है। यह व्यवस्था विद्यार्थियों और अध्यापकों दोनों के लिए महत्वपूर्ण साबित हुई है। मनोविज्ञान अपनी पूर्णता में एक ऐसा क्षेत्र है, जहां कैरियर से जुड़े अनेक विकल्प हैं। स्कूल साइकोलॉजी इसकी महत्वपूर्ण शाखाओं में एक है। स्कूलों में बढ़ते अपराधों को देखते हुए अब स्कूल साइकोलॉजिस्ट की मांग तेजी से बढ़ रही है।

स्कूल साइकोलॉजिस्ट किसी भी स्कूल की टीम के मुख्य सदस्य होते हैं, जो शैक्षिक मनोविज्ञान, बाल मनोविज्ञान, नैदानिक मनोविज्ञान और सामुदायिक मनोविज्ञान के सिद्धांतों का पालन कर छात्रों में सीखने की क्षमता और अध्यापकों में सिखाने की क्षमता का विकास करते हैं। स्कूल मनोवैज्ञानिक बच्चों के भावनात्मक, व्यवहारिक, और शैक्षिक जरूरतों का अध्ययन कर उनकी समस्याओं का हल करने का हरसंभव प्रयास करते हैं। अगर आपकी रुचि बच्चों के मनोभाव को जानने और उनके डिप्रेशन को दूर करने की दिशा में है तो आप स्कूल साइकोलॉजिस्ट का कैरियर चुन सकते हैं। आजकल बच्चे सबसे ज्यादा डिप्रेशन का शिकार होते हैं। यही वजह है कि इस क्षेत्र में कैरियर की भरपूर संभावनाएं पैदा हो रही हैं। ऐसे में आप साइकोलॉजिकल काउंसलिंग करके बच्चों के भविष्य को खराब होने से बचा सकते हैं।

स्कूल साइकोलॉजिस्ट के कार्य

- स्कूल मनोवैज्ञानिक बच्चों के विकास की विशेषताओं को समझने में शिक्षक की सहायता करता है।
- प्रत्येक छात्र विकास की कुछ निश्चित अवस्थाओं से गुजरता है जैसे शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था और प्रौढ़ावस्था। विकास की दृष्टि से इन अवस्थाओं की विशिष्ट विशेषताएं होती हैं। यदि शिक्षक इन विभिन्न अवस्थाओं की विशेषताओं से परिचित होता है तो वह अपने छात्रों को भली प्रकार समझ सकता है और छात्रों को उसी प्रकार निर्देशन देकर उनको लक्ष्य प्राप्ति में सहायता कर सकता है। इस बारे में पूर्ण जानकारी भी स्कूल साइकोलॉजिस्ट ही टीचर को देता है।
- बच्चों के नेचर को जानने की कोशिश करता है।
- शिक्षा की प्रकृति एवं उद्देश्यों को समझने में सहायता प्रदान करता है।
- बच्चों की वृद्धि और विकास के बारे में शिक्षकों को ज्ञान देता है।



स्कूल साइकोलॉजी की दुनिया में तराशें रोजगार



- बच्चों के अच्छे समायोजन में मदद करता है और कुसमयोजन से बचाता है।
- स्कूल मनोवैज्ञानिक कुछ खास बच्चों की समस्याओं एवं आवश्यकताओं की जानकारी शिक्षक को देता है, जिससे शिक्षक उन बच्चों को अपनी क्लास में पहचान सकें और उनकी आवश्यकतानुसार मदद कर सकें। उनके लिए विशेष कक्षाओं का आयोजन कर सकें और फिर उन्हें परामर्श दे सकें।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों के लक्षणों को पहचानना और ऐसा प्रयास करना कि उनकी इस स्वस्थता को बनाए रखा जा सके, यह

कार्य भी स्कूल साइकोलॉजिस्ट का ही होता है।

शैक्षणिक योग्यता

आप किसी भी विषय में इंटरमीडिएट पास करने के बाद साइकोलॉजी विषय में ग्रेजुएशन कर सकते हैं। आम तौर पर इसमें बैचलर ऑफ आर्ट्स यानी बीए की डिग्री दी जाती है लेकिन अगर आपने साइंस से इंटर पास किया है तो साइकोलॉजी में बीएससी ऑनर्स भी कर सकते हैं। फिर पोस्ट ग्रेजुएशन करने के बाद पीएचडी या एमफिल किया जा सकता है।

कहां से करें पढ़ाई

- लेडी श्रीराम कॉलेज फॉर विमन
- जीसस एंड मैरी कॉलेज
- प्रेसिडेंसी कॉलेज, चेन्नई
- क्रिस्ट यूनिवर्सिटी, क्रिस्ट कॉलेज
- सॉफिया कॉलेज फॉर विमन
- कमला नेहरू कॉलेज फॉर विमन
- मिडिबाई कॉलेज ऑफ आर्ट्स

- यूनिवर्सिटी ऑफ कोलकाता
- बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी
- गार्गी कॉलेज
- जय हिंद कॉलेज
- जामिया मिलिया इस्लामिया

कहां काम करते हैं स्कूल साइकोलॉजिस्ट

- पब्लिक और प्राइवेट स्कूल
- यूनिवर्सिटीज
- स्कूल आधारित स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य केंद्र
- कम्युनिटी आधारित डेट्रीमेंट या आवासीय क्लिनिक और अस्पताल
- बाल न्याय केंद्र
- प्राइवेट प्रैक्टिस

पर्सनल स्किल

- बेहतर कम्युनिकेशन स्किल
- धैर्य और सहजता
- सभी उम्र के लोगों के साथ काम करने की कला
- आत्मविश्वास
- क्लाइंट को संतुष्ट करने की योग्यता
- लोगों की मदद करने का पैशन
- काम के प्रति लगाव
- संवेदनशीलता
- सहानुभूति की भावना

प्रेजेंटेशन स्क्रिप्ट्स से मिलेगी कामयाबी



जोरदार तरीके से हो। यदि शुरुआत में आप श्रोताओं का ध्यान नहीं खींच पाते हैं तो यह आपके पक्ष में नहीं जाता। साथ ही बीच-बीच में रोचक उदाहरण देना भी जरूरी होते हैं।

सुनने वाले के बारे में जानें

आपको सुनने वालों के बारे में सबसे पहले पता लगाना चाहिए कि वे कौन हैं? इसके बाद यह जानना जरूरी होता है कि प्रेजेंटेशन से वे क्या चाहते हैं? उनके लिए क्या सूचना नई होगी और क्या पुरानी? क्या उनकी कुछ विशेष जरूरतें हैं, जिनका आपको ध्यान रखना चाहिए? इसके लिए जरूरी है कि अपनी प्रेजेंटेशन की आउटलाइन आपको स्पष्ट हो। दरअसल, आपको सुनने वाले यदि संतुष्ट होते हैं तो समझिए कि आपकी प्रेजेंटेशन सफल रही।

प्रेजेंटेशन में सामने वाले को बोरो नहीं, बल्कि इंप्रेस करें। तब आपको कामयाबी मिलेगी। सबसे असरदार कंटेंट भी बिल्कुल बेअसर हो जाता है, जब प्रेजेंटर का स्टाइल उसके अनुरूप न हो। कई लोग प्रेजेंटेशन के दौरान नर्वस हो जाते हैं, जिसका असर उनके बोलने और बॉडी लैंग्वेज पर पड़ता है। यही कुछ रुकावटें हैं, जिन पर काबू पाना जरूरी होता है। आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ-साथ यह कमियां दूर हो जाती हैं और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए अभ्यास, लचीलापन और अपने कंटेंट की गहरी जानकारी बेहद जरूरी होती है।

कंटेंट पर ध्यान दें

आपके पास पहले से रोचक, संपूर्ण और सबका ध्यान खींचने वाला कंटेंट होना चाहिए। साथ ही उस मटेरियल को सबके सामने रखने का आत्मविश्वास भी जरूरी है। अपने माहौल की समझ के साथ-साथ आपको यह ध्यान रखना भी आवश्यक होता है कि आपके संदेश का असर अधिकाधिक लोगों तक पहुंचे। वहीं अपने कंटेंट को तैयार करना इस पर भी निर्भर करता है कि आप किस किस्म की प्रेजेंटेशन देने

जा रहे हैं। फिर भी जरूरी है कि आप मुख्य बिंदुओं की पहचान कर लें। यह जरूरी नहीं होता कि प्रत्येक डिटेल्ड श्रोताओं के सामने रखी जाए।

स्टाइल पर ध्यान दें

प्रेजेंटर का स्टाइल ही एक अच्छे प्रेजेंटेशन के लिए जरूरी होता है। इसलिए अपनी स्टाइल और बात करने के तरीके पर खास ध्यान दें।

पूरी जानकारी दें

बेहतर प्रेजेंटेशन दर्शकों को विषय के बारे में अतिरिक्त जानकारी देती है, इसलिए जरूरी है कि विषय की आउटलाइन से शुरुआत की जाए। श्रोताओं को बताएं कि आप क्या विषय उठाना चाहते हैं, ताकि उनकी अपेक्षाएं शुरु में ही स्पष्ट हो जाएं। इससे विषय के प्रति कौतुहल भी बना रहता है।

उदाहरण से बनेगी बात

एक अन्य तथ्य यह है कि प्रेजेंटेशन की शुरुआत और अंत



