



Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

प्रतिभागी पुस्तिका

क्षेत्र

ब्यूटी और वेलनेस

उप-क्षेत्र

अल्टरनेट थेरेपी एण्ड रीजुविनेशन

व्यवसाय

न्यूरोथेरेपी सेवाएं

संदर्भ ID BWS/Q2301, Version 2.0, NSQF

Level 3



वेलनेस न्यूरोथेरेपी



Click/Scan this QR Code to access e-Book



Shri Narendra Modi

भारत के प्रधान मंत्री

“

स्किलिंग एक बियर इंडिया का निर्माण कर रहा है।
अगर हमें भारत को विकास की ओर ले जाना
है तो स्किल डेवलपमेंट हमारा मिशन होना चाहिए।

”



Certificate

CURRICULUM COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

for the

PARTICIPANT HANDBOOK

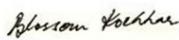
Complying to National Occupational Standards of

Job Role/ Qualification Pack: Wellness Neurotherapist QP No. BWS/Q2301_v2.0, NSQF Level-3

Date of Issuance: 31st Aug' 2021

Valid up to: 08th April' 2024

* Valid up to the next review date of the Qualification Pack


Chairperson
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

स्वीकृति

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल (बी एंड डब्ल्यूएसएससी) उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहता है जिन्होंने इस प्रतिभागी की हैंडबुक को तैयार करने में योगदान दिया है। उन लोगों को विशेष धन्यवाद दिया जाता है जिन्होंने विभिन्न मॉड्यूल की तैयारी में सहयोग किया है। वेलनेस उद्योग के न्यूरोथेरेपी विशेषज्ञों के सहयोग के बिना इस पुस्तिका को तैयार करना संभव नहीं होता। उद्योग की प्रतिक्रिया शुरू से अंत तक बेहद उत्साहजनक रही है और यह उनके इनपुट के साथ है कि हमने उद्योग में आज मौजूद कौशल अंतराल को पाटने की कोशिश की है। हम न्यूरोथेरेपी के संस्थापक और अग्रणी डॉ लाजपतराय मेहरा को भी इस कायाकल्प उपचार तकनीक में उनके योगदान और शोध के लिए धन्यवाद देना चाहते हैं।

हम विशेष रूप से आचार्य राम गोपाल दीक्षित, आरोग्य पीठ और निरोगालय इंस्टीट्यूट ऑफ वेलनेस रिसर्च एंड ट्रेनिंग (NIWRT) को धन्यवाद देना चाहते हैं, जिन्होंने इस हैंडबुक के लिए इनपुट देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। यह पार्टिसिपेंट हैंडबुक उन सभी इच्छुक युवाओं को समर्पित है जो न्यूरोथेरेपी के कौशल को हासिल करने और हासिल करने की इच्छा रखते हैं, जो उनके भविष्य के प्रयासों के लिए एक आजीवन संपत्ति होगी और उन्हें वेलनेस सेक्टर में एक सफल करियर बनाने में मदद करेगी।

इस पुस्तक के बारे में

न्यूरोथेरेपी उपचार का एक वैकल्पिक तरीका है। इसे बाहर से किसी रसायन या दवा की आवश्यकता नहीं होती है, क्योंकि मानव शरीर में आवश्यक हार्मोन और रसायनों का उत्पादन करके खुद को ठीक करने की क्षमता होती है। इस उपचार में, शरीर के विभिन्न हिस्सों पर अलग-अलग कोणों पर विशिष्ट अवधि के लिए दबाव डाला जाता है जो शरीर को फिर से जीवंत और डिटॉक्सीफाई करता है। यह शरीर और दिमाग को आराम देता है, और यह एक प्रभावी तकनीक है जो ग्रंथियों को उनके इष्टतम स्तर पर काम करने के लिए बहाल करके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करती है। थेरेपी बीमारी के लक्षणों पर नहीं बल्कि कारण पर केंद्रित है।

न्यूरोथेरेपी सेवाएं वैकल्पिक चिकित्सा और कायाकल्प के उप-क्षेत्र के अंतर्गत आती हैं। भारत में सौंदर्य और कल्याण उद्योग 18.64% की सीएजीआर से बढ़ रहा है और जल्द ही 100,000 करोड़ के आंकड़े तक पहुंचने की संभावना है। यह क्षेत्र समृद्ध और मध्यम वर्ग की आबादी के बढ़ते वर्ग पर फल-फूल रहा है, जिसने सुंदरता और कल्याण को एक आवश्यकता के रूप में समझना शुरू कर दिया है। अच्छे और युवा दिखने की लोगों की इच्छा के साथ समग्र भलाई पर अधिक जोर, सौंदर्य और कल्याण उद्योग के लिए अन्य प्रेरक हैं।

यह प्रतिभागी हैंडबुक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट बनने के लिए सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण को सक्षम करने के लिए डिज़ाइन की गई है। एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट के योग्यता पैक में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक शामिल हैं जो सभी इस प्रशिक्षु मैनुअल में शामिल किए गए हैं:

1. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना
2. सिफारिश के अनुसार न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया करें
3. न्यूरोथेरेपी कार्यस्थल में बुनियादी स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रथाओं का प्रयोग करें

हम बी एंड डब्ल्यूएसएससी टीम, मास्टर ट्रेनर, सलाहकारों और हमारे उद्योग भागीदारों द्वारा किए गए प्रयासों को भी स्वीकार करना चाहते हैं जो इस प्रतिभागी हैंडबुक को बनाने में अपना बहुमूल्य इनपुट देते हैं।

प्रयुक्त प्रतीक



प्रमुख शिक्षा
परिणामों



कदम



समय



सलाह



दियोगियाँ



इकाई
उद्देश्य

विषयसूची

क्रमांक मॉड्यूल और इकाइयाँ	पृष्ठ सं.
1. परिचय (बीडब्ल्यूएस/एन2301)	1
यूनिट 1.1 - न्यूरोथेरेपी का परिचय	3
यूनिट 1.2 - न्यूरोथेरेपी उपचार	7
यूनिट 1.3 - एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका	11
यूनिट 1.4 - न्यूरोथेरेपी सेंटर को तैयार करना और उसका रखरखाव करना	15
2. न्यूरोथेरेपी के लिए तैयारी (बीडब्ल्यूएस/एन2301)	25
यूनिट 2.1 - कार्यक्षेत्र की तैयारी	27
यूनिट 2.2 - न्यूरोथेरेपिस्ट तैयारी	30
यूनिट 2.3 - ग्राहक तैयार करना	32
3. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाएं करें (बीडब्ल्यूएस/एन2302)	35
यूनिट 3.1 - एनाटॉमी और फिजियोलॉजी अवधारणाएं	37
यूनिट 3.2 - भोजन में पोषण और संतुलित आहार	52
यूनिट 3.3 - न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का संचालन	58
यूनिट 3.4 - न्यूरोथेरेपी के बाद की गतिविधियां	78
4. कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखें (BWS/N9907)	81
यूनिट 4.1 - कार्यस्थल सुरक्षा	83
यूनिट 4.2 - न्यूरोथेरेपी के दौरान सुरक्षा	87
यूनिट 4.3 - आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना	90
5. कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाएं	99
यूनिट 5.1 - व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता	101
यूनिट 5.2 - कौशल पर संचार	108
यूनिट 5.3 - संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना	115
6. अनुलग्नक	119





Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

1. परिचय

यूनिट 1.1 - न्यूरोथेरेपी का परिचय

यूनिट 1.2 - न्यूरोथेरेपी उपचार

यूनिट 1.3 - एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका

यूनिट 1.4 - एक न्यूरोथेरेपी सर्टिफिकेट और रखरखाव



(BWS/N2301)

सीखने के प्रमुख परिणाम



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. न्यूरोथेरेपी का अर्थ समझाएं
2. न्यूरोथेरेपी करने के प्रमुख लाभों की व्याख्या करें
3. न्यूरोथेरेपी के इतिहास और विकास का वर्णन करें
4. न्यूरोथेरेपी के सामान्य उपचारों की व्याख्या करें
5. एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियों को परिभाषित करें
6. एक न्यूरोपैथी केंद्र की स्थापना की आवश्यकताओं का वर्णन करें

यूनिट 1.1: न्यूरोथेरेपी का परिचय

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. न्यूरोथेरेपी का अर्थ समझाएं
2. न्यूरोथेरेपी के इतिहास और विकास का वर्णन करें
3. न्यूरोथेरेपी की कार्यप्रणाली का वर्णन करें
4. न्यूरोथेरेपी के प्रमुख लाभों का वर्णन करें

1.1.1 न्यूरोथेरेपी क्या है?

न्यूरोथेरेपी एक भारतीय पारंपरिक वेलनेस तकनीक है जो नेवल सेंग पर आधारित है। यह एक प्रेशर थेरेपी है जिसमें शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर अलग-अलग कोणों पर मेरी विशिष्ट अवधि के लिए दबाव दिया जाता है जो शरीर को फिर से जीवंत और डिटॉक्सीफाई करता है। थेरेपी में शरीर के कायाकल्प और विषहरण के लिए चिकित्सीय मालिश शामिल है। यह शरीर और दिमाग को आराम देता है। यह शरीर में अम्ल और क्षारीय स्तर को संतुलित करके शरीर के होमियोस्टैसिस स्तर को भी बनाए रखता है। यह एक बहुत ही प्रभावी तकनीक है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करती है क्योंकि यह शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करती है।



चित्र 1.1.1। न्यूरोथेरेपी उपचार

1.1.2 न्यूरोथेरेपी का इतिहास और विकास

वैदिक काल से ही हमारे शरीर को फिट और स्वस्थ रखने के लिए कई प्रयोग सफलतापूर्वक किए गए हैं। एक स्वस्थ शरीर कई कारकों पर निर्भर करता है लेकिन सबसे महत्वपूर्ण हमारी दिनचर्या है।

भारत में हमारे ऋषि और मुनि मानते हैं कि नाभि हमारे शरीर का केंद्र है। वे नौसेना प्रणाली को संतुलन में रखने पर जोर देते हैं जो शरीर को फिट रखने के लिए नियंत्रित करती है जबकि इसके विपरीत असंतुलित नौसेना शरीर में कई कमियां लाती है।

नौसेना को संतुलन में रखना एक प्राचीन तकनीक है। हमारे ऋषि मुनियों ने प्राकृतिक देखभाल और योग का अभ्यास करके लोगों को अपना ज्ञान दिया। उन्होंने अनुभव किया कि केवल नाभि स्थापित करने से पूरे शरीर के कार्य ठीक से काम करते हैं और एक व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है।

भारत में नौसेना को स्थापित करने के लिए कई तकनीकों का उपयोग किया जाता है और न्यूरोथेरेपी उनमें से एक है।



चित्र 1.1.2। न्यूरोथेरेपी उपचार

1.1.3 कार्यप्रणाली

इस पद्धति में क्लाइट को एक पतले गद्दे पर या किसी अन्य समान नरम आरामदायक क्षेत्र पर लेटा दिया जाता है, जहां प्रशिक्षित चिकित्सक दबाव डालता है और सहायक स्टैंड की मदद से अपने हाथों और पैरों का उपयोग करके संबंधित क्षेत्रों की मालिश करता है।

दबाव डालने की अवधि और संख्या निश्चित होती है और कभी-कभी यह शरीर के अंग की कोमलता और कोमलता पर भी निर्भर करती है।



चित्र 1.1.3। न्यूरोथेरेपी की पद्धति

1.1.4 न्यूरोथेरेपी के लाभ

न्यूरोथेरेपी के कुछ लाभ निम्नलिखित हैं -

- 1- नेवल सेट करता है, जिससे क्लाइट हल्का महसूस करता है
- 2- कायाकल्प प्रदान करता है
- 3- शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है
- 4- बदन दर्द / बदन दर्द में आराम देता है
- 5- एनर्जी लेवल को बढ़ाता है।
- 6- मोटापे को नियंत्रित/कम करता है
- 7- सतर्कता और स्वास्थ्य बढ़ाता है
- 8- पिगमेंटेशन और डार्क सर्कल्स को रोकता है
- 9- चेहरे पर झुर्रियों को रोकता है
- 10- शरीर में लचीलापन बढ़ाता है
- 11- मन को शांति देता है
- 12- तन और मन को आराम देता है
- 13- कठोरता को दूर करता है
- 14- चेहरे पर ग्रेस और ग्लो लाएं



चित्र 1.1.4। न्यूरोथेरेपी के लाभ

टिप्पणियाँ



यूनिट 1.2: न्यूरोथेरेपी उपचार

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सामान्य न्यूरोथेरेपी उपचारों का वर्णन करें
2. न्यूरोथेरेपी उपचार की संरचना की व्याख्या करें
3. वेलनेस न्यूरोथेरेपी फ़ार्मूलों का वर्णन करें

1.2.1 सामान्य न्यूरोथेरेपी उपचार

कई न्यूरोथेरेपी उपचार हैं, जो विभिन्न के संयोजन से बने होते हैं

न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाएं:

कायाकल्प उपचार: (20)TF, NAN , दोनों विटामिन Formaon , स्पाइन c/w , ओसी , का, आराम करो

विषहरण उपचार: किडनी साफ़ , पी. इवैक्यूएट + बेसिक

रिलैक्सन उपचार: स्पाइन c/w , बुनियादी , दोनों विटामिन Formaon , न्यू पार्कहू , पैरों का नया बूम

हैप्पी एंडिंग ट्रीटमेंट: बेसिक , ऑल बॉडी घीसाई , EP1 , पंख स्पर्श

शारीरिक संतुलन उपचार: एसिड उपचार या क्षारीय उपचार + मूल x 3 mes

Digeson सुधार उपचार: पुराना UDF

मेटाबॉलिज्म बूस्टर ट्रीटमेंट: मेटाबोलिक + बेसिक

पंच तत्व उपचार: यूडीएफ, ऑक्सीजन टीआरटी ग्राहक का , एम इवैक्यूएट , NAN (ऑक्सीजन तय करें और के अनुसार खाली करें) स्वास्थ्य)

पंच कोष उपचार: I. UDF

द्वितीय. ऑक्सीजन

III. (8) सीएनएस (6) सीएनएस (20) सीएनएस (30) सीएनएस x 2

IV. Antarmukhikriya

माइंड बैलेंसिंग ट्रीटमेंट: I. (20) TF (6) NNS II। सेरोटोनिन , एनसी , स्पाइन c/w

Antarmukhikriya , एम इवैक्यूएट , Antarmukhikriya

अधिक व्याधि मुक्त उपचार: (20) टीएफ , प्रतिरक्षा उपचार , पुनः महत्वपूर्ण उपचार , मूल खाली इलाज



चित्र 1.2.1। N4 उपचार का चरण

अधिक व्याधि मुक्त उपचार: (20) टीएफ , प्रतिरक्षा उपचार , पुनः महत्वपूर्ण उपचार , मूल खाली इलाज

Sanjeevani Treatment: Basic , ऑक्सीजन , पुनः महत्वपूर्ण उपचार

तन सुंदर उपचार: यूडीएफ , लार्ज फोलिक ब्लैक , एसिड या क्षारीय उपचार

मन सुंदर उपचार: N4 N6 उपचार , एम इवैक्यूएट , Antarmukhikriya

विघ्नेश उपचार: यूडीएफ , वायरल उपचार , पुनः महत्वपूर्ण उपचार

वातमुक्त उपचार: (20)TF (6) NNS , यूडीएफ , जीएल उपचार , जे.इवैक्यूएट

बालों के झड़ने का उपचार: एसिड उपचार , थायराइड , एलटीपीटी

प्रतिरक्षा बूस्टर उपचार: यूडीएफ , प्रतिरक्षा उपचार , पुनः महत्वपूर्ण उपचार

संकट उपचार: एसिड उपचार , एम इवैक्यूएट , डीसीसी



चित्र 1.2.2। N6 . का चरण

Anscars उपचार: पूर्ण आरटी अंडाशय उपचार

पुनरोद्धार उपचार: यूडीएफ , प्रतिरक्षा उपचार , पुनः महत्वपूर्ण उपचार

एक फेग ट्रीटमेंट: लार्ज फोलिक ब्लैक , पुनः महत्वपूर्ण उपचार

वजन घटाने का उपचार: पूर्ण जिगर, सूजन उपचार , नया ग्रह अम्ल , नया ग्रह क्षारीय

चमक उपचार: यूडीएफ , लार्ज फोलिक ब्लैक , किडनी साफ़ , Antarmukhikriya

माधुरी चाल उपचार: पूर्ण जिगर , नया ग्रह अम्ल , आनुवंशिक उपचार

Jheel si Aankhein Treatment: UDF , लार्ज फोलिक ब्लैक , एम इवैक्यूएट , एस.आई.एन.एस.पी, फेस सी/डब्ल्यू

काली घटा उपचार: अम्ल उपचार , थायराइड , एलटीपीटी

ची शुद्धि उपचार: (20) टीएफ, एसिड उपचार , एम हेपरिन / पूर्ण यकृत, एम इवैक्यूएट , दोनों विटामिन फॉर्मों , Antarmukhikriya

एक शिकन उपचार: (20) TF (2) N4 (2) N5 (2) N6 (2) N7 x2 (30) CNS (4) N5 (4) N6 (6) OV1 (8) TH G Ch1

युवा दिखने वाला उपचार: (20) टीएफ

(3) एन6 (3) एलके1
वायरल उपचार
काला उपचार

अनुलग्नक 1 का संदर्भ लें: न्यूरोथैरेपी पॉइंट्स (अनुलग्नक तक पहुंचने के लिए यहां क्लिक करें)

1.2.2 वेलनेस न्यूरोथैरेपी फॉर्मूला

क्रमांक	उपचार का नाम	सूत्रों
1	नई निकासी इलाज	(10)एन3 (3)एन4(12)एन6(12)सीएच1
2	कैल्शियम उपचार	(6)एन1 (6)एन2 (10)एन3 (3)एन4 (12)एन6 (4)आरटीपीटी (9)आरके1 (9)एलके1 (4)CH1 - ओसी
3	विटामिन उपचार	(10)सीएनएस (3)एन1 (3)एन2 (10)एन3 (15)सीएनएस (8)आरटीएचपी (8)एन3 (3)N4 (9)N6 (8) LTHP(6)ADRC - OC
4	पाचन उपचार	(15)सीएनएस एक्स 2 (10)सीएनएस एक्स 2 N1 N2, RTHP LTHP
5	एसिड उपचार	(10)N3 (3)N4 (3)N5 (9)LK1 (3)LK2 (8)CH1 (3)LK2 (9)एडीआरसी (2)एस45
6	क्षारीय उपचार (10)N3 (3)N4 (12)N6 (9)RK1 RK2 (4)CH1	
7	गुर्दे का उपचार	(10) एन3 एक्स 3 टीआरटी (10)एन3 (3)एन4 (12)एन6 (4) सीएच1 (6)लुश पी (10)एन3 (9)आरके1 (9)एलके1 (8)सीएच1 + ओसी, (2)एस45
8	विषाक्त पदार्थों को हटा दें इलाज	(15) सीएनएस एक्स 2 (10) एन3 (6) एन1 (6) एन2 (8) आरटीएचपी (5) एन4 (12) एन6 (8) एलटीएचपी + ओसी (6) एडीआरसी
9	तन संतुलन इलाज	(15) सीएनएस एक्स 2 10) N3 (3) N4 (3) N5 (9) N6 (9) N7 (3) OV1 (3) OV2 (9) RK1 (9) LK1 + LK2 (8) RTHP + LTHP (दोनों)
10	आराम करना इलाज	(12) सीएनएस x 3 टीआरटी (8) सीएनएस x 3 टीआरटी एनसी न्यू पार्कू ओसी (20)गोल तीर EP1 . का
11	मेटाबोलिक इलाज	(15) सीएनएस एक्स 2 (4) टीएचआरडी जी(10)एन3 एक्स 3 N4 : N5 : N6 : N7 OC (4) THRD G (6)ADRC
12	लेना URJA इलाज	सिनस्प अंग त्रिक निकासी (20) SPN1 (20)रीढ़ के पास (20)गोल तीर (6)बीए1 (3)एचए1 त्रिक निकासी, रीढ़ की हड्डी सी / डब्ल्यू (4) वोकल जी (6) रसीला पी (10) खिंचाव (15) सीएनएस x 3 टीआरटी एनजी
13	पूर्ण अम्ल इलाज	1.)एनसी 2.) आराम करें 3.)8) सीएनएस x 3 टीआरटी 4.)(20) टीएफ (6)एनएनएस x 2 5.)फास्ट ट्रीटमेंट - N1, N2, N4,N5,N6,N7,OV1,OV2, OV3, RK1, LK1,LK2, RK2 x 2

14	भरा हुआ क्षारीय इलाज	<p>1.) एनसी 2.) आराम करें 3.) (8) सीएनएस x 3 4.) (20) टीएफ (6) एनएनएस x 2 5.) * (2) N4 (3) N6 x 2 * (1) N4 (2) N6 x 3 * (3) N4 (4) N6 (4) N1 (4) N2 {तेज} * (8) N3 (1) N5 (2) N4 (2) N7 (3) N6 (3) OV2 (3) OV1, , स्पाइन c/w एलके2 , RK2 OC, RELAX</p>
----	----------------------------	---

अनुलग्नक 1 का संदर्भ लें: न्यूरोथैरेपी पॉइंट्स (अनुलग्नक तक पहुंचने के लिए यहां क्लिक करें)

संकेताक्षर की सूची

Point	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
Denoted as	GAS ONLY	GAS I	PAN	GAL	SPL	LIV	MU
Point	OV1	OV2	OV3	STOOL	LOOS	RK	LK
Denoted as	RT.OV	LT.OV	WD	CONST	DYS	LIVO	MUO

यूनिट 1.3: एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका को परिभाषित करें
2. एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की जिम्मेदारियों की व्याख्या करें
3. वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट से उम्मीदें स्थापित करें

1.3.1 एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका

वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका निम्नलिखित है -

- 1- नए ग्राहकों का नामांकन।
- 2- सभी संगठनात्मक दस्तावेजों का ध्यान रखना, जैसे - क्लाइंट के लिए प्रारंभिक फॉर्म भरना, प्रगति रिपोर्ट भरना और क्लिंग घटना रिपोर्ट भरना।
- 3- न्यूरोथेरेपी उपचार करते समय सभी सुरक्षा पहलू सुनिश्चित करें।
- 4- किसी भी आपात स्थिति के दौरान ऑर्गनाइजेशन के अनुसार उचित आसन लें।
- 5- उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण का उपयोग करना और/या कार्य को अंजाम देने से पहले हैं प्रासंगिक व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा दिशानिर्देशों के अनुरूप काम करें।
- 6- काम से संबंधित संभावित जोखिमों का आकलन करना और जहां कहीं भी प्रासंगिक सुरक्षा उपायों को लागू करना लागू।
- 7- पर्याप्त मात्रा और निर्दिष्ट कंटेनरों में निर्दिष्ट प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक उपकरण, उपकरण और सामग्री प्राप्त करना उपकरण और उपकरण: जैसे - वजन पैमाने, ऊंचाई मापने के उपकरण, प्रक्रिया समर्थन स्टैंड, आदि।
- 8- यह पुष्टि करना कि चयनित उपकरण और उपकरण कार्य क्रम में हैं और संभालने के लिए सुरक्षित हैं।
- 9- संगठन या वरिष्ठ द्वारा अन्य सभी सौंपी गई भूमिकाएँ।



चित्र 1.3.1। एक न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा न्यूरोथेरेपी उपचार

1.3.2 एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की जिम्मेदारियां

वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की जिम्मेदारियां निम्नलिखित हैं -

- 1- निम्नलिखित मानकों के आधार पर साइट पर प्रक्रियाओं के लिए उपयुक्त पर्यावरणीय परिस्थितियों को सुनिश्चित करना: साफ-सुथरा; अच्छा वेनलॉन; उपयुक्त कमरे का तापमान; पर्याप्त प्रकाश; आदि।
- 2- यह सुनिश्चित करने के लिए कि पर्यावरण उम्र, लिंग और उद्देश्य सहित विभिन्न प्रकार के ग्राहकों की प्रक्रियाओं के लिए उपयुक्त है।
- 3- यह जाँचने के लिए कि बिस्तर आरामदायक छोड़ी, तकिए और साफ लिनन के साथ सेट है।
- 4- यह सुनिश्चित करने के लिए कि समर्थन के लिए स्टैंड स्थिर हैं, स्थान और समर्थन के अनुसार सही स्थिति में हैं आवश्यकताएं।
- 5- बेड लिनन को गंदे होने पर बदलने के लिए और संगठनात्मक मानकों के अनुसार हर प्रक्रिया को हवा देना।
- 6- यह सुनिश्चित करने के लिए कि साफ तौलिये और सैनिटाइजर उपयुक्त और स्थिति में उपयोग के लिए उपलब्ध हैं आसानी से ग्राहक और चिकित्सक द्वारा उपयोग के लिए।
- 7- प्रक्रिया के बाद मानक आवश्यकताओं के अनुसार बिस्तर, तकिए और स्टैंड को पुनर्व्यवस्थित करना।
- 8- कार्य क्षेत्र को सुरक्षित कंडीशन में छोड़ना और कार्य पूरा करना।
- 9- औजारों और उपसाधनों के साथ व्यवहार करते समय सुरक्षित कार्य करने की प्रथाओं का प्रयोग करना।
- 10- जब भी आवश्यक हो प्रासंगिक विद्युत सुरक्षा प्रथाओं का पालन करना।
- 11- सभी उपकरणों, सामग्रियों और उपकरणों को उपयुक्त भंडारण स्थान में वापस करना।
- 12- उपयोग की गई सामग्री जैसे फुट कवर, तौलिये, काम के कपड़े आदि को इकट्ठा करना और कपड़े धोने की सेवा के लिए उपयुक्त स्थान पर जमा करना।
- 13- किसी भी काम से संबंधित समस्याओं या मुद्दों की रिपोर्ट संबंधित कर्मियों के अनुरूप उचित कर्मियों को करने के लिए नियामक और सुरक्षा आवश्यकताएं



चित्र 1.3.2। एक न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा न्यूरोथेरेपी उपचार

1.3.3 एक न्यूरोथेरेपिस्ट से अपेक्षा

वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट से निम्नलिखित अपेक्षाएं हैं -

- 1- सभी ग्राहकों का मुस्कान के साथ स्वागत करें।
- 2- उसके पास ऊर्जावान और सकारात्मक स्वभाव होना चाहिए।
- 3- उसके पास बोलने और सुनने का अच्छा कौशल होना चाहिए।
- 4- उसे स्वास्थ्य के प्रति जुनूनी होना चाहिए।
- 5- उसके पास स्वयं फिट और लचीला शरीर होना चाहिए।
- 6- उसे न्यूरोथेरेपी उपचार के दौरान उपयुक्त वर्दी पहननी चाहिए।
- 9- उसे संगठन के नियमों और विनियमों का पालन करना चाहिए।
- 10- उसे ग्राहकों के उपचार विवरण उचित रूप से दर्ज करना चाहिए।
- 11- उसे उपचार के दौरान ग्राहकों को सहज महसूस कराना चाहिए।
- 12- वह न्यूरोथेरेपी के लिए क्लाइंट्स को मूव करने में सक्षम होना चाहिए।
- 13- वह बहुत ही सरल और बहुत जटिल उपचार करने में सक्षम होना चाहिए।
- 14- वह समय का पाबंद और नियमित होना चाहिए।
- 15- उसे दिए गए कार्यों को संतोषजनक ढंग से पूरा करने में सक्षम होना चाहिए।
- 16- उसे स्वतंत्र रूप से काम करने में सक्षम होना चाहिए।
- 17- उसे हाथ में लिए गए कार्य पर केंद्रित रहना चाहिए।
- 18- वह काम की प्राथमिकताओं पर निर्णय लेने में सक्षम होना चाहिए।
- 19- उसे वेलनेस न्यूरोथेरेपी में लागू प्रासंगिक स्वास्थ्य और सुरक्षा आवश्यकताओं के बारे में ज्ञान होना चाहिए।
- 20- उसे अपनी नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियों के बारे में ज्ञान होना चाहिए और नौकरी, नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियों से संबंधित जानकारी के स्रोतों के बारे में जानकारी होनी चाहिए।
- 21- उसे इंटर-डिपेंडेंट फंक्न्स, लाइन्स और प्रोसेस का ज्ञान होना चाहिए।
- 22- उसे पता होना चाहिए कि काम से संबंधित निर्देश, स्पष्टीकरण और समर्थन प्राप्त करने के लिए समर्थन के लिए किससे संपर्क करना है।
- 23- उसे स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा और गुणवत्ता मानकों का पालन करने के महत्व और उपभोक्ताओं और व्यवसाय पर मानकों का पालन न करने के प्रभाव का पता होना चाहिए।
- 24- उसे कार्य क्षेत्र में प्रासंगिक लोगों और उनकी जिम्मेदारियों को जानना चाहिए।
- 25- उसे संगठन द्वारा प्रस्तावित प्रक्रियाओं के दायरे और संबंधित के बारे में पता होना चाहिए मानक।
- 26- उसे पता होना चाहिए कि काम से जुड़े खतरों की पहचान कैसे करें और उसका पालन करें प्रासंगिक स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रथाओं।
- 27- उसे पता होना चाहिए कि . से संबंधित प्रासंगिक नियमों और निर्देशों का पालन कैसे किया जाता है ग्राहक प्रक्रिया और प्रबंधन।
- 28- उसे न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के लिए उपयोग की जाने वाली सामग्रियों जैसे पाउडर, के बारे में पता होना चाहिए।
आदि।
- 29- उसे न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों और उपकरणों की सूची पता होनी चाहिए।
- 30- उसे प्रक्रियाओं, प्रथाओं और सावधानियों पर विश्वसनीय स्रोतों से सूचना का उल्लेख करने का महत्व पता होना चाहिए।
- 31- उसे ग्राहकों की सुरक्षा, आराम और सुविधा को प्रभावित करने वाले कारकों को जानना चाहिए और एक न्यूरोथेरेपी प्रयोगशाला या साइट में कार्यकर्ता।



चित्र 1.3.3। इलाज के दौरान क्लाइंट को आरामदेह बनाना बहुत जरूरी है

- 32- उसे पता होना चाहिए कि ग्राहकों के लिए स्थान की आवश्यकताओं, प्रक्रियाओं और अन्य संबंधित आवश्यकताओं का आकलन कैसे किया जाता है।
- 33- उसे उपयोग किए गए सभी उपकरणों और उपकरणों को सुरक्षित रूप से उनके पास वापस करने के महत्व को जानना चाहिए सम्मान भंडारण।
- 34- उसे पोजिशनिंग स्टैंड और अन्य समर्थन के महत्व और कार्यप्रणाली को जानना चाहिए उपकरण।
- 35- उसे प्रक्रियाओं और ग्राहकों के प्रकार के लिए बिस्तर और तकिए के बारे में पता होना चाहिए।
- 36- उसे शरीर की विभिन्न मुद्राओं की जानकारी होनी चाहिए जिसमें प्रक्रिया दी जाती है और तकिए, बिस्तर और स्टैंड की व्यवस्था या स्थिति से संबंधित समायोजन जिसमें डेढ़ सेंग, कोण, दूरी, आदि शामिल हैं।
- 37- उसे विभिन्न आपातकालीन स्थितियों और संबंधित प्रक्रियाओं को जानना चाहिए।
- 38- उसे लिनन और अन्य उपकरण, सामग्री और के लिए भंडारण स्थानों और प्रक्रियाओं को जानना चाहिए उपकरण।
- 39- उसे ऊंचाई और वजन मापने में उपयोग की जाने वाली माप की इकाइयों को जानना चाहिए जैसे किलो, मीटर, सेमी, मी, आदि
- 40- उसे अंग्रेजी, हिंदी या स्थानीय भाषा में स्पष्ट और स्पष्ट रूप से लिखना आना चाहिए।
- 41- उसे पता होना चाहिए कि संक्षिप्त का उपयोग करके विवरण पाठ के साथ संदेश और सूचना कैसे लिखना है या लंबे वाक्य और तकनीकी और गैर-तकनीकी शब्दावली की एक श्रृंखला।
- 42- उसे पता होना चाहिए कि लॉग बुक में प्रासंगिक एक्टिविटी रिकॉर्ड कैसे भरना है, स्थानीय भाषा में लिखना है या अंग्रेजी में।
- 43- उसे पता होना चाहिए कि कैसे दैनिक activities रिकॉर्ड करने के लिए जैसे कि ग्राहक की सूची, प्रक्रिया मुझे, प्रक्रिया की प्रकृति, प्रतिक्रिया, आदि।
- 44- वह साथी कर्मचारियों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने और बनाए रखने में सक्षम होना चाहिए।
- 45- उसे काम के दौरान पेशेवर और विनम्र व्यवहार करना चाहिए।
- 46- उसे बदलते परिवेश में काम करने में सक्षम होना चाहिए।
- 47- उसे अपने काम के प्रति सकारात्मक रवैया दिखाना चाहिए।
- 48- वह काम और कार्यस्थल पर सुधार के लिए सुझाव देने में सक्षम होना चाहिए।
- 49- उसे विभिन्न संस्कृतियों वाले विविध लोगों के साथ काम करने में सक्षम होना चाहिए।

यूनिट 1.4: न्यूरोथेरेपी सेंटर तैयार करना और उसका रखरखाव करना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. भारत में स्वास्थ्य और कल्याण उद्योग के अवलोकन का वर्णन करें
2. न्यूरोथेरेपी केंद्र के लिए आवश्यक संसाधनों की व्याख्या करें
3. न्यूरोथेरेपी केंद्र की आवश्यकताओं को परिभाषित करें
4. न्यूरोथेरेपी केंद्र के लिए निवेश की आवश्यकता को परिभाषित करें
5. न्यूरोथेरेपी केंद्र के लिए आवश्यक विभिन्न पंजीकरणों का वर्णन करें
6. बताएं कि न्यूरोथेरेपी सेंटर कैसे बनाए रखा जाए

1.4.1 भारत में स्वास्थ्य और कल्याण उद्योग - एक सिंहावलोकन

उद्योग विश्लेषण रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय स्वास्थ्य और कल्याण बाजार रु। 656 बिलियन। यह 20% प्रति वर्ष की दर से बढ़ने का अनुमान है। यह मुख्य रूप से प्रयोज्य आय में वृद्धि और शहरी लोगों के इलाज की मानसिकता को रोकने से प्रेरित है। न्यूरोथेरेपी स्वास्थ्य और कल्याण उद्योग का एक बड़ा और तेजी से बढ़ता हुआ हिस्सा है। वर्तमान में भारत में 1000 से अधिक केंद्र चल रहे हैं। लगभग 25 शहरों में जहां केंद्र सफलतापूर्वक चल रहे हैं। न केवल भारत में, कनाडा, दुबई, इटली, सिंगापुर आदि में न्यूरोथेरेपी बहुत आशाजनक रही है।

1.4.2 एक न्यूरोथेरेपी केंद्र सेंग अप के लिए आवश्यक संसाधन

सेंग अप ए न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए, निम्नलिखित संसाधन हैं जिनकी योजना बनाने की आवश्यकता है -

- 1- न्यूरोथेरेपी सेंटर भेजने का स्थान
- 2- न्यूरोथेरेपी सेंटर चलाने के लिए स्टाफ
- 3- न्यूरोथेरेपी उपकरण
- 4- स्वस्थ जीवन शैली के लिए ऑडियो-वीडियो
- 5- उपभोज्य
- 6- विभिन्न सरकारी एजेंसियों के साथ केंद्र का पंजीकरण

1.4.2.1 न्यूरोथेरेपी सेंटर सेंग अप के लिए जगह

न्यूरोथेरेपी सेंटर बनाने के लिए यह पहली और सबसे महत्वपूर्ण बात है। न्यूरोथेरेपी सेंटर बनाने के लिए स्थान का चयन करने के लिए विभिन्न कारक हैं -

- 1- स्थान
- 2- पार्किंग की उपलब्धता
- 3- प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा की उपलब्धता
- 4- न्यूरोथेरेपी उपचार कक्ष के लिए कमरे के आकार की न्यूनतम आवश्यकता
- 5- न्यूरोथेरेपी कक्ष में प्रकाश

6- एयर कंडीशनिंग

1.4.2.1.1 स्थान

एक न्यूरोथैरेपी सेंटर के लिए लोकेशन इसे चुनने में सबसे महत्वपूर्ण कारक है। कोई भी स्थान जो शहर से दूर हो, वह उपयुक्त नहीं होगा, चाहे वह कितना भी विशाल और सुंदर क्यों न हो। न्यूरोथैरेपी सेंटर के लिए स्थान चुनने से पहले ध्यान रखने योग्य बातें नीचे दी गई हैं -

- 1- यह किसी शहर या इलाके के बीच में होना चाहिए
- 2- भवन तक पहुंचना आसान होना चाहिए, और इसके लिए बहुत अधिक चलने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए न्यूरोथैरेपी सेंटर में प्रवेश।
- 3- स्थान स्थानीय परिवहन से अच्छी तरह जुड़ा होना चाहिए।
- 4- यह किसी भी गैर-जरूरी साथी से बचने के लिए किसी भी मौजूदा न्यूरोथैरेपी सेंटर से दूर होना चाहिए।

1.4.2.1.2 पार्किंग की उपलब्धता

आजकल, पार्किंग की उपलब्धता बहुत महत्वपूर्ण है। कोई भी न्यूरोथैरेपी क्लाइंट दैनिक आधार पर पार्किंग स्लॉट की तलाश में अपना कीमती मुझे बर्बाद नहीं करना चाहेगा। आपके न्यूरोथैरेपी सेंटर में कम लोगों के आने का यह एक बड़ा कारण हो सकता है।

सुनिश्चित करें कि आपके पास पार्क किए गए वाहनों की पूरी सुरक्षा के साथ आपके केंद्र के लिए पर्याप्त पार्किंग स्थान आवंटित है।



चित्र 1.4.1। न्यूरोथैरेपी सेंटर में पर्याप्त पार्किंग उपलब्ध होनी चाहिए

1.4.2.1.3 प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा की उपलब्धता

हालांकि वर्तमान परिदृश्य में यह मुश्किल है क्योंकि आजकल इमारतों में उनके बीच कम जगह होती है, जो प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा को प्रभावित करती है, जो एक न्यूरोथैरेपी केंद्र के लिए एक परम आवश्यकता है। हालांकि, आप एक बियर स्थान की खोज करने का प्रयास कर सकते हैं, जिसमें प्राकृतिक प्रकाश हो, अधिमानतः सुबह के घंटों में और कारखानों या भीड़-भाड़ वाली सड़क जैसे उत्सर्जन उत्सर्जन स्रोतों से दूर होना चाहिए।



चित्र 1.4.2। प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा न्यूरोथैरेपी सेंटर में आवश्यक है

1.4.2.1.4 कमरे का आकार

चूंकि न्यूरोथेरेपी उपचार एक अकेले व्यक्ति को दिया जाता है, इसलिए कमरा इतना बड़ा होना चाहिए कि वह एक घोड़ी को फैला सके और उसके अलावा स्टैंड भी रख सके। हालांकि, बड़े कमरे को कई अलग-अलग उपचार क्षेत्रों में अलग-अलग करके फिर पर्दे की मदद से विभाजित किया जा सकता है। कमरे का आकार कम से कम 120 वर्ग फुट होना चाहिए। कमरे की ऊंचाई कम से कम दस फीट होनी चाहिए।



चित्र 1.4.3। कालीन के साथ न्यूरोथेरेपी कक्ष का फर्श

1.4.2.1.5 कमरे की दीवारें

न्यूरोथेरेपी कमरे की दीवार का रंग हल्का और आंखों के लिए सुखदायक होना चाहिए। आप क्रींग हीलिंग माहौल के लिए कुछ अच्छे पोस्टर लगा सकते हैं। आप एक दीवार पर एक दर्पण भी लगा सकते हैं ताकि ग्राहक प्रक्रिया के दौरान उन्हें देख सकें। हालांकि, कुछ लोग दर्पण को एक विचलित करने वाला मानते हैं और इससे बचते हैं। यह पूरी तरह से व्यक्तिगत पसंद है।

1.4.2.1.6 कक्ष तल

अधिमानत: न्यूरोथेरेपी कमरे की सतह पर कालीन होना चाहिए। लेकिन अगर यह संभव नहीं है, तो फर्श को किसी गलीचे से ढक देना चाहिए। गेंग कुशनिंग इफेक्ट के लिए इस पर एक कून मार्स रखना चाहिए। न्यूरोथेरेपी को सख्त सतह पर करने की सलाह नहीं दी जाती है, क्योंकि यह उपचार करते समय आपके घुटनों या शरीर के किसी अन्य हिस्से को नुकसान पहुंचा सकती है। यह भी याद रखना चाहिए कि कुशनिंग अधिक नहीं होनी चाहिए क्योंकि उपचार करते समय हमें सतह के सहारे की आवश्यकता होती है।



चित्र 1.4.4। लकड़ी के फर्श के साथ न्यूरोथेरेपी कक्ष का फर्श

1.4.2.1.7 रूम लाइटिंग

न्यूरोथैरेपी कक्ष में सुखदायक रोशनी होनी चाहिए। कड़ी धूप को दूर रखने के लिए सभी खिड़कियों पर पर्दे या पर्दे होने चाहिए। लेकिन प्राकृतिक धूप के अलावा, इसमें उचित कृत्रिम रोशनी होनी चाहिए, जिसके लिए सूर्यास्त की आवश्यकता होगी। आदर्श रूप से, रोशनी प्राकृतिक सफेद होनी चाहिए, लेकिन सुखदायक प्रभाव देने के लिए आप प्रकाश के साथ कुछ प्रयोग कर सकते हैं। यह बहुत अच्छा होगा अगर आप कमरे में डिमर लगा सकते हैं। तैयारी और उपचार के दौरान आप इसे बहुत अच्छे से इस्तेमाल कर सकते हैं।

1.4.2.1.8 कमरे का तापमान

न्यूरोथैरेपी कक्ष के लिए तापमान 24-29 डिग्री के बीच बनाए रखा जाना चाहिए। इसलिए अगर प्राकृतिक तापमान इससे कम या ज्यादा हो तो एयर कंडिशनिंग का इस्तेमाल करना चाहिए। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि एयर कंडिशनिंग कमरे के सभी हिस्सों में समान रूप से होनी चाहिए।

1.4.2.1.9 रिसेप्शन

यह किसी भी न्यूरोथैरेपी सेंटर का प्रवेश क्षेत्र है, जहां लोग न्यूरोथैरेपी कोर्स के लिए पूछताछ करते हैं या अपने इलाज के शुरू होने का इंतजार करते हैं। इसमें सींग के लिए पर्याप्त जगह के साथ एक सुखद वातावरण होना चाहिए। नए ग्राहक पहले रिसेप्शन से प्रभावित होते हैं, इसलिए इसे बड़े करीने से सजाया जाना चाहिए और हमेशा बनाए रखा जाना चाहिए।



अंजीर। 1.4.5। न्यूरोथैरेपी सेंटर रिसेप्शन

1.4.2.2 न्यूरोथैरेपी सेंटर के लिए स्टाफ

सामान्य तौर पर, न्यूरोथैरेपी सेंटर एक बहुत दुबला-पतला संगठन है। काम पर रखे गए कर्मचारियों में न्यूरोथैरेपी का जुनून होना चाहिए और इसके दर्शन में विश्वास होना चाहिए। न्यूरोथैरेपी सेंटर के लिए स्टाफ की आवश्यकता निम्नलिखित है -

- 1- रिसेप्शनिस्ट -1 नग
- 2- न्यूरोथैरेपिस्ट - न्यूरोथैरेपी सेंटर के आकार के अनुसार
- 3- हाउसकीपिंग असिस्टेंट - न्यूरोथैरेपी सेंटर के आकार के अनुसार
- 4- अकाउंट्स और एचआर के लिए सपोर्ट स्टाफ - 1 या 2 नग।

1.4.2.3 न्यूरोथेरेपी उपकरण

यद्यपि न्यूरोथेरेपी उपचार का एक रूप है जो बिना किसी उपकरण के किया जाता है, लेकिन उपचार को आरामदेह बनाने या सहायता के लिए कुछ उपकरणों की आवश्यकता होती है। न्यूरोथेरेपी में प्रयोग होने वाले उपकरणों की सूची इस प्रकार है-

1.4.2.3.1 स्टैंड

यह न्यूरोथेरेपी के लिए सबसे पहला और सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। यह दृढ़ होना चाहिए और फर्श पर टिका होना चाहिए। उपचार देते समय उसे झुकना या हिलाना चाहिए। उसे भी अपने स्थान पर दृढ़ रहना चाहिए। फिसलने का कोई भी हिलना क्लाइंट और न्यूरोथेरेपिस्ट दोनों को नुकसान पहुंचा सकता है।



चित्र 1.4.6। स्टैंड

1.4.2.3.2 टैल्कम पाउडर

हाथ से प्रेशर ट्रीटमेंट करते समय स्मूदनिंग इफेक्ट देने के लिए टैल्कम पाउडर की जरूरत होती है। यह दबाव उपचार शुरू करने से पहले क्लाइंट बॉडी और न्यूरोथेरेपिस्ट हाथ पर लगाया जाता है।



चित्र 1.4.7. टैल्कम पाउडर

1.4.2.3.3 हैंड सैनिटाइजर

एक न्यूरोथेरेपिस्ट को कई लोगों को हाथ से छूना चाहिए, इसलिए इन्फेक्शन होना संभव है। यह उसे या उसके अगले ग्राहक को भी हस्तांतरित हो सकता है। कुछ लोगों को बार-बार हाथ धोना असुविधाजनक होता है।

इसलिए, प्रेशर ट्रीटमेंट शुरू करने से पहले हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।



चित्र 1.4.8। हैंड सैनिटाइजर

1.4.2.4 ऑडियो और वीडियो की व्यवस्था

न्यूरोथैरेपी सेंटर में ऑडियो व वीडियो प्लेयर की व्यवस्था होनी चाहिए। कुछ स्वस्थ जीवन शैली वीडियो दिखाने के लिए वीडियो चलाया जा सकता है, जबकि ग्राहक इलाज के लिए अपनी बारी के लिए इंतजार कर रहा है और ऑडियो का उपयोग न्यूरोथैरेपी सत्रों के दौरान सुखदायक संगीत चलाने के लिए किया जा सकता है।

1.4.2.5 न्यूरोथैरेपी सेंटर के लिए आवश्यक निवेश

न्यूरोथैरेपी सेंटर खोलने के लिए आवश्यक निवेश विशुद्ध रूप से आपकी योजनाओं पर निर्भर करता है। आप रु. 3 से 5 लाख, किराए पर स्टूडियो लेकर।

उच्च स्तर पर, निवेश की कोई सीमा नहीं है क्योंकि आप अपनी ग्राहक सूची के आधार पर इसे अपनी इच्छानुसार शानदार बना सकते हैं। लेकिन शुरुआत में एक छोटी राशि का निवेश करने की सिफारिश की जाती है, क्योंकि अन्य व्यवसायों की तुलना में न्यूरोथैरेपी व्यवसाय में निवेश पर वापसी बहुत धीमी है।

1.4.2.6 न्यूरोथैरेपी केंद्र के लिए पंजीकरण आवश्यक

आप 3 प्रकार के न्यूरोथैरेपी सेंटर खोल सकते हैं - प्रोपराइटरशिप, पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड।

प्रोपराइटरशिप, पार्टनरशिप/एलएलपी व्यवसाय चलाने का एक आसान तरीका है। पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड के मामले में, आपको संगठन के नाम से भी एक पैन कार्ड प्राप्त करना होगा। हालांकि, प्रोपराइटरशिप कंपनी के मामले में आपका व्यक्तिगत पैन कार्ड स्वीकार्य है।

किसी भी प्रकार का व्यापार करने के लिए आपको सभी प्रकार की कंपनियों के लिए एक चालू खाता खोलना होगा।

आपको गुड्स एंड सर्विस टैक्स नंबर (जीएसटी नंबर) लेने की जरूरत है। यदि आपका कुल कारोबार 20 लाख से अधिक है। उस सीमा तक वस्तु एवं सेवा कर पंजीकरण अनिवार्य नहीं है।

1.4.2.7 न्यूरोथैरेपी केंद्र का रखरखाव

न्यूरोथैरेपी सेंटर और उसके उपकरणों का रखरखाव खराब न्यूरोथैरेपी केंद्रों से अच्छे न्यूरोथैरेपी केंद्रों को अलग करता है। अपने न्यूरोथैरेपी सेंटर के लिए पैसा लगाना और अच्छे उपकरण खरीदना बहुत आसान है, लेकिन इसे बनाए रखना बहुत मुश्किल है। हालांकि, यह आपके ग्राहकों को खुश रखकर अच्छा लाभांश देता है।

हम न्यूरोथैरेपी सेंटर के रखरखाव को निम्नलिखित क्षेत्रों में विभाजित कर सकते हैं:

- 1- पकाने की विधि
- 2- न्यूरोथैरेपी रूम
- 3- न्यूरोथैरेपी उपकरण
- 4- शौचालय

1.4.2.7.1 रिसेप्शन

यह प्रवेश द्वार है और न्यूरोथैरेपी सेंटर के मुख्य छिद्रों में से एक है। आपके न्यूरोथैरेपी सेंटर में आने वाला कोई भी व्यक्ति इस पोरोन में सबसे पहले प्रवेश करता है। उसे प्रभावित करने के लिए, यह आवश्यक है कि यह क्षेत्र मुझे पूरी तरह से बनाए रखे। इस क्षेत्र का रखरखाव दिन में एक या दो बार नहीं किया जा सकता है। इस क्षेत्र को मुझे पर बनाए रखने के लिए किसी को जिम्मेदार होना चाहिए।

इस क्षेत्र के रखरखाव में शामिल हैं -

- 1- फर्श की सफाई और पोंछना
- 2- कुर्सियों और मेजों की धुलाई
- 3- रिसेप्शन में रखी चीजों की व्यवस्था करना

- 4- रूम फ्रेशनर का छिड़काव करके या सुगंधित लकड़ियों को जलाकर अच्छी खुशबू बनाए रखना अन्य साधन।
- 5- मुझे अच्छी रोशनी बनाए रखना।
- 6- जलवायु के अनुसार सही तापमान बनाए रखना।
- 7- पुराने/फटे अखबारों या पत्रिकाओं को बदलना।
- 8- यह सुनिश्चित करना कि वॉल पेंट या वॉलपेपर अच्छी स्थिति में है, अन्यथा इसे पेंट या मरम्मत किया जाना चाहिए तुरंत।

1.4.2.7.2 न्यूरोथेरेपी कक्ष

न्यूरोथेरेपी कक्ष किसी भी न्यूरोथेरेपी सेंटर में एकोन का केंद्र होता है। यह वह क्षेत्र है जहां प्रकोनर अपना अधिकतम खर्च करता है। न्यूरोथेरेपी सेंटर की अच्छी छवि बनाने के लिए आपको हमेशा न्यूरोथेरेपी रूम मेंटेन करना चाहिए। कुछ चीजें जो सुनिश्चित की जानी चाहिए वे हैं -

- 1- सबसे पहला और सबसे महत्वपूर्ण नियम - सभी चीजों और सभी चीजों को उनके स्थान पर रखें।
- 2- जैसा कि रेसेप्शन के लिए मेनोन किया गया है, फर्श को नियमित रूप से साफ और पोंछा जाना चाहिए। न्यूरोथेरेपी केवल फर्श पर की जाती है और न्यूरोथेरेपी उपचार करते समय ग्राहक को धूल-मिट्टी के छोटे कण भी आसानी से दिखाई देते हैं। इसलिए, यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि प्रत्येक न्यूरोथेरेपी सत्र में, फर्श को उपयुक्त कीटाणुनाशक से मिटा दिया जाए।
- 3- दीवार को अच्छी तरह से रंगा जाना चाहिए और उस पर किसी भी प्रकार का कोई निशान नहीं होना चाहिए। न्यूरोथेरेपी करते समय, क्लाइंट लंबे समय तक दीवार का सामना करता रहेगा, और उपचार के दौरान दीवार पर गंदगी के निशान देखना सुखद नहीं होता है।
- 4- अगर न्यूरोथेरेपी रूम में शीशे हैं तो सुनिश्चित करें कि वह साफ हो और उस पर कोई निशान न हो। क्लिंट न्यूरोथेरेपी उपचार के दौरान खुद को आईने में देखता है, और कोई भी उसे / खुद को एक गंदे दर्पण में नहीं देखना चाहता।
- 5- न्यूरोथेरेपी सेशन के दौरान सभी उपकरणों को उनके निर्धारित स्थान पर रखा जाना चाहिए। यह एक न्यूरोथेरेपी सत्र के दौरान खराब हो सकता है, लेकिन तुरंत एक न्यूरोथेरेपी सत्र में, इसे फिर से उनके स्थान पर रखा जाना चाहिए।
- 6- न्यूरोथेरेपी कक्ष की एयर-कंडीशनिंग आवश्यकता के अनुसार होनी चाहिए। नो मी क्लाइंट को चाहिए बहुत गर्म या बहुत ठंडा महसूस करना।
- 7- न्यूरोथेरेपी कक्ष में गैंग ताजी हवा की व्यवस्था होनी चाहिए। लंबे समय तक एयर कंडीशनर का इस्तेमाल करने से एयर बासी हो जाती है। कमरे में ताजी हवा के लिए खिड़कियां नियमित अंतराल पर खोली जानी चाहिए।
- 8- कमरे की लाइटिंग मेरे सभी काम कर रही होगी। किसी भी प्यूज्ड बल्ब या ट्यूब लाइट को तुरंत बदला जाना चाहिए।

1.4.2.7.3 न्यूरोथेरेपी उपकरण

न्यूरोथेरेपी उपकरण किसी भी न्यूरोथेरेपी सेंटर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। यद्यपि न्यूरोथेरेपी में उपयोग किए जाने वाले अधिकांश उपकरण गैर-फंकोनल हैं, इसलिए उन्हें शायद ही किसी समस्या का सामना करना पड़ता है, लेकिन लंबे समय तक उपयोग करने पर वे क्षतिग्रस्त भी हो सकते हैं। न्यूरोथेरेपी उपकरण के रखरखाव संबंधी सलाह निम्नलिखित हैं -

- 1- किसी भी क्षतिग्रस्त उपकरण को तुरंत मरम्मत या बदला जाना चाहिए।
- 2- हर कोई अपने स्वास्थ्य में सुधार के लिए न्यूरोथेरेपी का चुनाव करता है। इसलिए कोई नहीं चाहता कि किसी और के द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरणों के इस्तेमाल से कोई बीमारी हो। न्यूरोथेरेपी करते समय काफी पसीना आता है। इसलिए संक्रमण के दूसरे व्यक्ति में जाने की संभावना अधिक होती है। कीटाणुओं के पारित होने की किसी भी संभावना को खत्म करने के लिए, सभी उपकरण, घोड़ी और तकिए के कवर को उपयुक्त कीटाणुनाशक से साफ किया जाना चाहिए।

1.4.2 7 4 शौचालय

यह किसी भी संगठन का सबसे उपेक्षित क्षेत्र है। लेकिन न्यूरोथेरेपी की समग्र अच्छी छवि बनाने के लिए, शौचालय की सफाई बहुत महत्वपूर्ण है। शौचालयों को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए और मुझे सभी से अच्छी खुशबू आनी चाहिए।

टिप्पणियाँ



अभ्यास



Q1. न्यूरोथेरेपी एक ----- तकनीक है:
 एक। भारतीय
 बी। अरबी
 सी। अमेरिकन
 डी। यूरोपीय

प्रश्न 2. न्यूरोथेरेपी पर आधारित है:
 एक। व्यायाम
 बी। मेडिटाओं
 सी। नौसेना सेंग
 डी। ऊपर के सभी

Q3. न्यूरोथेरेपी शरीर में संतुलन बनाती है ----
 एक। अम्ल और क्षारीय स्तर
 बी। ऑक्सीजन
 सी। पानी
 डी। खून

प्रश्न 4. न्यूरोथेरेपी के प्रमुख लाभ हैं:
 एक। हल्का महसूस कराता है
 बी। शारीरिक विषहरण
 सी। ऊर्जा स्तर में वृद्धि
 डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 5. किडनी क्लियर, पी हेपरिन + बेसिक है -----
 इलाज:
 एक। विषहरण उपचार
 बी। आराम उपचार
 सी। सुखद अंत उपचार
 डी। शरीर संतुलन उपचार

प्रश्न 6. बेसिक, ऑल बॉडी घीसाई, ईपी 1, फेदर टच ----- उपचार है:
 एक। विषहरण उपचार
 बी। आराम उपचार
 सी। सुखद अंत उपचार
 डी। शरीर संतुलन उपचार

प्रश्न 7. अम्ल या क्षारीय उपचार + मूल x 3
 मेस है -----उपचार:
 एक। विषहरण उपचार
 बी। आराम उपचार
 सी। सुखद अंत उपचार
 डी। शरीर संतुलन उपचार

प्रश्न 8. पुराना यूडीएफ है -----उपचार:
 एक। विषहरण उपचार
 बी। Digeson सुधार उपचार
 सी। सुखद अंत उपचार
 डी। शरीर संतुलन उपचार

प्रश्न 9. ---- क्षेत्र हमेशा एक न्यूरोथेरेपी केंद्र में बना रहना चाहिए:
 एक। स्वागत समारोह
 बी। न्यूरोथेरेपी कक्ष
 सी। प्रसाधन
 डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 10. न्यूरोथेरेपी के लिए आदर्श स्थान
 केंद्र होगा:
 एक। गांव में
 बी। शहर के बाहरी इलाके में
 सी। शहर का केंद्र
 डी। इनमें से कोई भी नहीं



Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

2. न्यूरोथेरेपी तैयारी

यूनिट 2.1 - कार्य क्षेत्र की तैयारी

यूनिट 2.2 - न्यूरोथेरेपिस्ट तैयारी

यूनिट 2.3 - ग्राहक तैयार करना



BWS/N2301

सीखने के प्रमुख परिणाम



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. बताएं कि न्यूरोथेरेपी के लिए जगह कैसे तैयार करें
2. न्यूरोथेरेपी कक्ष की आवश्यकता का वर्णन करें
3. न्यूरोथेरेपी कक्ष की जोखिम मूल्यांकन प्रक्रिया को परिभाषित करें
4. परिभाषित कार्य एक न्यूरोथेरेपिस्ट की आवश्यकता है।
5. न्यूरोथेरेपिस्ट की पीपीई आवश्यकता की व्याख्या करें
6. एक न्यूरोथेरेपिस्ट के लिए प्रशिक्षण के महत्व का वर्णन करें।
7. ग्राहक के मूल्यांकन की प्रक्रिया की व्याख्या करें।
8. ग्राहक तैयार करने की प्रक्रिया का वर्णन करें।

यूनिट 2.1: कार्य क्षेत्र तैयारी

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. समझाएं कि न्यूरोथेरेपी के लिए कमरा कैसे तैयार किया जाए
2. न्यूरोथेरेपी कक्ष की आवश्यकता का वर्णन करें
3. न्यूरोथेरेपी कक्ष की जोखिम मूल्यांकन प्रक्रिया को परिभाषित करें

2.1.1. कक्ष तैयारी

रूम प्रेपरेशन न्यूरोथेरेपी उपचार के लिए पहली एक्टिविटी है। निम्नलिखित चीजें हैं जो देखभाल करने की जरूरत है -

1. कमरे की सफाई
2. चादर और पिलो कवर में बदलाव
3. स्टैंड की व्यवस्था
4. उपभोग्य सामग्रियों की व्यवस्था, जैसे - पाउडर, आदि।
5. तौलिए की व्यवस्था
6. प्रकाश व्यवस्था
7. तापमान
8. संगीत

2.1.1.1 कमरे की सफाई

न्यूरोथेरेपी कक्ष को प्रत्येक उपचार और अगली शुरुआत से पहले पूरी तरह से साफ किया जाना चाहिए इलाज। कमरे के फर्श को किसी अच्छे फर्श कीटाणुनाशक से पोंछना चाहिए। रूम फ्रेशनर का इस्तेमाल किया जा सकता है एक सुगंधित वातावरण create के लिए। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि सभी दीवारें भी साफ हैं और वहाँ हैं छत पर कोई जाल नहीं। किसी भी प्रकार की अस्वच्छता से सेवार्थी पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है और यह हो सकता है a नियमित इलाज के लिए दोबारा नहीं आने का कारण जबकि एक स्वच्छ उपचार कक्ष एक देता है सुखद एहसास और ग्राहक उस जगह पर बार-बार आना पसंद करेंगे।

2.1.1.2 चिकित्सा बिस्तर का रखरखाव

हर उपचार में बिस्तर की चादर और तकिए के कवर को बदल देना चाहिए, भले ही वे दिखते हों स्वच्छ। चादर या तकिये के कवर को न बदलना इनफेक्शन के फैलने का एक कारण हो सकता है एक क्लाइंट से दूसरे क्लाइंट को, जो कि न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए अच्छी बात नहीं है। चादरें और तकिया कवर बेदाग और गंधहीन होना चाहिए या उनमें अच्छी गंध होनी चाहिए। यह ग्राहक बना देगा इलाज का अनुभव बहुत ही सुखद रहा और वह इलाज के लिए बार-बार वापस आना चाहेंगे।

2.1.1.3 स्टैंड की व्यवस्था

जैसा कि पहले बताया गया है, न्यूरोथेरेपी उपचार करने के लिए स्टैंड बहुत ही आवश्यक उपकरण हैं। उपचार प्रक्रिया शुरू होने से पहले इसकी व्यवस्था की जानी चाहिए। स्टैंड को किसी अच्छे कीटाणुनाशक से साफ करना चाहिए। साथ ही स्टैंड को इस तरह से रखा जाना चाहिए कि क्लाइंट के लिए घोड़ी पर लेटना मुश्किल न हो।

2.1.1.4 उपभोग्य सामग्रियों की व्यवस्था

सभी उपभोग्य सामग्रियों को न्यूरोथेरेपी उपचार से पहले व्यवस्थित किया जाना चाहिए। इसमें शामिल हैं - टैल्कम पाउडर आदि।

2.1.1.5 तौलिये की व्यवस्था

तौलिये को हाथ से पहले व्यवस्थित किया जाना चाहिए। न्यूरोथेरेपिस्ट के क्लाइंट के स्वेग के मामले में यह बहुत उपयोगी है। क्लाइंट और न्यूरोथेरेपिस्ट के लिए अलग-अलग तौलिये की व्यवस्था होनी चाहिए। साथ ही इसे हर इलाज में बदलते रहना चाहिए।

2.1.1.6 प्रकाश की व्यवस्था

कमरे में रोशनी की व्यवस्था बहुत जरूरी है। यह बहुत अच्छा है यदि आपके पास मंद है, क्योंकि उपचार शुरू होने से पहले आपको कमरे की व्यवस्था के लिए उज्ज्वल प्रकाश की आवश्यकता होती है और उपचार के दौरान आपको मंद प्रकाश मिल सकता है। उपचार के दौरान मंद प्रकाश क्लिट को सुखदायक प्रभाव देगा।

2.1.1.7 कमरे का तापमान

आदर्श रूप से कमरे में एक एसी होना चाहिए। कमरे का तापमान 24 से 26 डिग्री के बीच सेट होना चाहिए। या आप क्लाइंट से उसकी तापमान की पसंद के बारे में पूछ सकते हैं, उसके आधार पर आप कमरे के तापमान को बढ़ा या घटा सकते हैं।

2.1.1.8 संगीत व्यवस्था

न्यूरोथेरेपी उपचार के लिए संगीत अनिवार्य नहीं है, लेकिन यह आपके केंद्र के लिए महत्वपूर्ण होगा। संगीत चाहिए ऐसा हो और कानों के लिए सुखदायक हो। तुम भी संगीत पर ग्राहक वरीयता पूछ सकते हैं। ग्राहक विशेषाधिकार महसूस करेंगे यदि उपचार के दौरान वे अपनी पसंद का संगीत सुन सकते हैं।

2.1.2 कार्य क्षेत्र जोखिम मूल्यांकन

यह न्यूरोथेरेपी उपचार के लिए कक्ष तैयारी का एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है। निम्नलिखित जोखिम स्टारंग ट्रीटमेंट से पहले हो जाना चाहिए था आकलन -

2.1.2.1 विद्युत जोखिम जोखिम आकलन

इस जोखिम मूल्यांकन में निम्नलिखित का मूल्यांकन किया जाना चाहिए -

- 1- कमरे में उपलब्ध सभी विद्युत उपकरण और बिंदुओं की उचित अर्थिंग की गई है।
- 2- कोई ढीला बिजली कनेक्शन नहीं है।
- 3- वायरिंग में कोई जोड़ नहीं है, यदि कोई है, तो उसे ठीक से सुरक्षित किया जाना चाहिए और इसके साथ कवर किया जाना चाहिए बिजली का टेप।
- 4- सभी विद्युत उपकरण सही शक्ति स्रोत से जुड़े होते हैं।

2.1.2.2 अग्नि जोखिम जोखिम आकलन

इस जोखिम मूल्यांकन में निम्नलिखित का मूल्यांकन किया जाना चाहिए -

- 1- बिजली के शॉर्ट सर्किट से आग लगने का खतरा नहीं होता है।
- 2- कमरे में कोई ज्वलनशील सामान नहीं है, यदि कोई हो, उसे दिशा-निर्देशों के अनुसार ठीक से सुरक्षित किया जाता है।
- 3- अगर कोई मोमबत्ती जलाई जाती है तो उसे ठीक से टेबल पर रखा जाता है और किसी भी ज्वलनशील चीज से दूर रखा जाता है।

2.1.2.3 भौतिक जोखिम जोखिम मूल्यांकन

इस जोखिम मूल्यांकन में निम्नलिखित का मूल्यांकन किया जाना चाहिए -

- 1- न्यूरोथेरेपिस्ट को अच्छी तरह से प्रशिक्षित होना चाहिए, उसे इलाज के दौरान क्लाइंट को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए गलत जगह पर गलत दबाव देना।
- 2- स्टैंड बहुत स्थिर होना चाहिए, इलाज के दौरान ग्राहक के ऊपर नहीं गिरना चाहिए।
- 3- स्टैंड दृढ़ होना चाहिए और न्यूरोथेरेपिस्ट को पर्याप्त सहायता प्रदान करनी चाहिए, ऐसा न हो कि वह इलाज के दौरान ग्राहक पर न गिरें।
- 4- सभी सामान और अन्य उपभोग्य वस्तुएं ग्राहक से दूर हैं और गिरने का कोई खतरा नहीं है प्रक्रिया के दौरान क्लाइंट पर।

यूनिट 2.2: न्यूरोथेरेपिस्ट तैयारी

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. परिभाषित कार्य एक न्यूरोथेरेपिस्ट की आवश्यकता है।
2. एक न्यूरोथेरेपिस्ट की पीपीई आवश्यकता की व्याख्या करें
3. एक न्यूरोथेरेपिस्ट की मानसिक स्थिति का वर्णन करें।
4. एक न्यूरोथेरेपिस्ट की शारीरिक स्थिति का वर्णन करें।
5. एक न्यूरोथेरेपिस्ट के लिए प्रशिक्षण के महत्व का वर्णन करें।

2.2.1 न्यूरोथेरेपिस्ट की पोशाक

एक न्यूरोथेरेपिस्ट को स्थानीय संस्कृति और मान्यताओं के अनुसार ठीक से तैयार किया जाना चाहिए। आदर्श वर्दी हो सकती है पुरुषों के लिए फुल स्लीव शर्ट और पैंट और महिलाओं के लिए सलवार कुर्ता। इस पर सफेद कोट पहना जा सकता है। हेड कवर से ढका होना चाहिए था। सीधे त्वचा के संपर्क से बचने के लिए मोजे पैर में पहने जाने चाहिए और स्वच्छता भी बनाए रखने के लिए। इसी तरह हाथ के दस्ताने भी पहने जा सकते हैं।



चित्र 2.2.1। काम एक न्यूरोथेरेपिस्ट के हैं

2.2.2 पीपीई आवश्यकता

चूंकि न्यूरोथेरेपी में कोई उपकरण शामिल नहीं है, इसलिए पीपीई की कोई बड़ी आवश्यकता नहीं है। हालांकि, जैसा पिछले विषय में बताया गया है कि स्वच्छता बनाए रखने के लिए दस्ताने, मोजे पहने जाने चाहिए। किसी भी प्रकार के कीटाणुओं से बचने के लिए फेस मास्क पहनकर स्वच्छता का एक और स्तर जोड़ा जा सकता है श्वास के माध्यम से।

2.2.3 मानसिक तैयारी

उपचार से पहले न्यूरोपैथिस्ट की मानसिक स्थिति स्थिर होनी चाहिए। उसे किसी भी क्रोध, अवसाद या इसी तरह के विचारों से मुक्त होना चाहिए। प्रक्रिया करने से पहले उसे ताजा, खुश महसूस करना चाहिए। नींद की भी कमी नहीं होनी चाहिए।

2.2.4 शारीरिक स्थिति

वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट अच्छी शारीरिक स्थिति में होना चाहिए। उसे किसी से मुक्त होना चाहिए चिकित्सा रोग। उसे कोई चोट नहीं होनी चाहिए।

2.2.5 प्रशिक्षण

वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट को एक सक्षम प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में उचित प्रशिक्षण पूरा करना चाहिए था। प्रशिक्षण की समाप्ति के बिना, उसे क्लाइंट पर प्रक्रिया करने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। वह वह गतिविधि के दौरान ग्राहक को चोट लग सकती है।

यूनिट 2.3: क्लाइंट तैयारी

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. ग्राहक के मूल्यांकन की प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए।
2. क्लाइंट तैयार करने की प्रक्रिया का वर्णन करें।

2.3.1. ग्राहक मूल्यांकन

1. ग्राहक के दर्द बिंदुओं की जांच करके उसका आकलन करें।
2. लीवर के माध्यम से क्लाइंट का आकलन करें।
3. दोनों में अनामिका उंगली से अम्ल और क्षारीय की जाँच कर ग्राहक का आकलन करें हाथ।
4. ग्राहक की जीभ और नाखून देखकर उसका आकलन करें।



चित्र 2.3.1। एक न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा ग्राहक का आकलन

2.3.2. ग्राहक तैयारी

क्लाइंट तैयारी के लिए निम्नलिखित बिंदु हैं - 1- क्लाइंट को आराम करने के लिए कहें।

2- क्लाइंट से मेरे होने के सभी तनावों को दूर करने के लिए कहें।

3- ग्राहक से चेन, घड़ी या कोई अन्य सामान हटाने के लिए कहें, इससे उसे नुकसान हो सकता है प्रक्रिया।

4- क्लाइंट को आरामदायक कपड़े पहनने को कहें।



चित्र 2.3.2। सुरक्षित जमा के लिए सहायक उपकरण सौंपना

टिप्पणियाँ



अभ्यास



Q1. ----- शांत के बारे में activityispart

तैयारी:

एक। रूम क्लीनिंग

बी। स्टैंड की व्यवस्था

सी। तौलिये की व्यवस्था

डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 2. कमरे की सफाई एक अच्छे कीटाणुनाशक से की जानी चाहिए:

एक। सही

बी। गलत

Q3. चादरों के पुनः उपयोग से संक्रमण फैलने का खतरा नहीं होता है:

एक। सही

बी। गलत

प्रश्न 4. ----- के लिए महत्वपूर्ण उपकरण

न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया:

एक। मार्से

बी। स्टैंड

सी। टैल्कम पाउडर

डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 5. ----- कार्य क्षेत्र जोखिम मूल्यांकन का हिस्सा है:

एक। बिजली के उपकरण

बी। ढीली वायरिंग

सी। पृथ्वी कनेक्शन

डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 6. ----- अग्नि जोखिम मूल्यांकन का हिस्सा है:

एक। ढीली बिजली के तार

बी। ज्वलनशील वस्तुएं

सी। असुरक्षित आग

डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 7. स्वच्छता बनाए रखने के लिए न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा ध्यान दिया जाना चाहिए:

एक। सही

बी। गलत

प्रश्न 8. ----- न्यूरोथेरेपी में क्लाइंट असेसमेंट का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है:

एक। दर्द बिंदु की जाँच

बी। शरीर का रंग जाँच रहा है

सी। ऊंचाई की जाँच

डी। इनमें से कोई भी नहीं

प्रश्न 9. सी लेंटशोल्डबे ----- न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के दौरान:

एक। नींद में

बी। आराम करना

सी। खड़ा है

डी। इनमें से कोई भी नहीं

प्रश्न 10. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के दौरान किसी भी प्रकार की एक्सेसरीज़ पहनना

ठीक है:

एक। सही

बी। गलत



3. न्यूरोथैरेपी प्रक्रियाओं को अंजाम देना

यूनिट 3.1 - एनाटॉमी और फिजियोलॉजी अवधारणाएं

यूनिट 3.2 - भोजन में पोषण और संतुलित आहार

यूनिट 3.3 - न्यूरोथैरेपी प्रक्रियाओं का संचालन यूनिट 3.4 - पोस्ट न्यूरोथैरेपी गतिविधियां



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. मानव शरीर रचना विज्ञान के बारे में बताएं
2. मानव शरीर पर न्यूरोथेरेपी के लाभों का वर्णन करें
3. पोषण का अर्थ समझाएं
4. विभिन्न प्रकार के विटामिनों का वर्णन कीजिए
5. समझाएं कि संतुलित आहार क्या है
6. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं से पहले जांच बिंदुओं का वर्णन करें
7. प्रमुख न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करें
8. एयर न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के दस्तावेजीकरण के बारे में बताएं
9. ग्राहक परामर्श की प्रक्रिया का वर्णन करें और न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया का वर्णन करें

यूनिट 3.1: एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी कॉन्सेप्ट

इकाई उद्देश्य



1. मानव शरीर रचना विज्ञान के बारे में बताएं
2. विभिन्न आंतरिक अंगों और ग्रंथियों की व्याख्या करें
3. किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य में अंगों और ग्रंथियों की भूमिका को परिभाषित करें

3.1.1 मानव शरीर

मानव शरीर एक बहुत ही जटिल मशीन है। यह तब अच्छा काम करता है जब इसके सभी घटक मिलकर काम करते हैं और अच्छी स्थिति में रहते हैं। हम मानव शरीर को निम्नलिखित प्रणालियों में विभाजित कर सकते हैं -

- 1- कंकाल प्रणाली
- 2- कार्डियोवास्कुलर सिस्टम
- 3- पेशी प्रणाली
- 4- डाइजेस्टिव सिस्टम
- 5- एंडोक्राइन सिस्टम
- 6- तंत्रिका तंत्र
- 7- श्वसन प्रणाली
- 8- प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली
- 9- मूत्र प्रणाली
- 10- महिला प्रजनन प्रणाली
- 11- पुरुष प्रजनन प्रणाली

3.1.1.1 कंकाल प्रणाली

एक वयस्क शरीर में कंकाल प्रणाली 206 व्यक्तिगत हड्डियों से बनी होती है। इन हड्डियों को दो प्रमुख भागों में व्यवस्थित किया जाता है: अक्षीय कंकाल और परिशिष्ट कंकाल। अक्षीय कंकाल शरीर की मध्य रेखा अक्ष के साथ चलता है और निम्नलिखित क्षेत्रों में 80 हड्डियों से बना होता है:

खोपड़ी, हाइपोइड, श्रवण अस्थि, पसलियां, उरोस्थि और कशेरुक स्तंभ
परिशिष्ट कंकाल निम्नलिखित क्षेत्रों में 126 हड्डियों से बना है:

ऊपरी अंग, निचले अंग, पेल्विक गर्डल और पेक्टोरल (कंधे) करधनी



चित्र 3.1.1। कंकाल प्रणाली

3.2.1.1.1 खोपड़ी

खोपड़ी 22 हड्डियों से बनी होती है जो मेम्ब्रल को छोड़कर आपस में जुड़ी होती हैं। ये 21 जुड़ी हुई हड्डियां बच्चों में खोपड़ी और मस्तिष्क को विकसित करने की अनुमति देने के लिए अलग हैं, लेकिन एक वयस्क के रूप में अतिरिक्त ताकत और प्रोटीकॉन देने के लिए पयुज। जबड़ा एक जंगम जबड़े की हड्डी के रूप में रहता है और अस्थायी हड्डी के साथ खोपड़ी में एकमात्र चल जोड़ बनाता है।

खोपड़ी के ऊपरी छिद्र की हड्डियों को कपाल के रूप में जाना जाता है और मस्तिष्क को क्षति से बचाते हैं। खोपड़ी के अवर और पूर्वकाल छिद्र की हड्डियों को चेहरे की हड्डियों के रूप में जाना जाता है और आंखों, नाक और मुंह का समर्थन करता है।



चित्र 3.1.2। खोपड़ी

3.1.1.1.2 हाइडॉइड और श्रवण अस्थियां

हाइपोइड एक छोटी, यू-आकार की हड्डी है जो मेम्ब्रल से कुछ ही नीची पाई जाती है। हाइड शरीर की एकमात्र हड्डी है जो किसी अन्य हड्डी के साथ जोड़ नहीं बनाती है - यह एक तैरती हुई हड्डी है। हाइडॉइड का कार्य श्वासनली को खुला रखने में मदद करना और जीभ की मांसपेशियों के लिए एक बोनी संबंध बनाना है।

मैलियस, इनकस और स्टेप्स- जिन्हें सामूहिक रूप से श्रवण अस्थि-पंजर के रूप में जाना जाता है- शरीर की सबसे छोटी हड्डियाँ हैं। अस्थायी हड्डी के अंदर एक छोटी सी गुहा में पाए जाते हैं, वे ईयरड्रम से आंतरिक कान तक ध्वनि को प्रसारित करने और बढ़ाने का काम करते हैं।



चित्र 3.1.3। हाइडॉइड और श्रवण अस्थि-पंजर

3.1.1.1.3 कशेरुका

छब्बीस कशेरुक मानव शरीर के कशेरुक स्तंभ का निर्माण करते हैं। उन्हें क्षेत्र द्वारा नामित किया गया है:

सरवाइकल (गर्दन) - 7 कशेरुक

थोरैसिक (छाती) - 12 कशेरुक

काठ (पीठ के निचले हिस्से) - 5 कशेरुक

त्रिकास्थि- 1 कशेरुका

कोक्सीक्स (टेलबोन) - 1 कशेरुक

एकवचन त्रिकास्थि और कोक्सीक्स के अपवाद के साथ, प्रत्येक कशेरुका का नाम उसके क्षेत्र की पहली परत और बेहतर अवर अक्ष के साथ उसकी स्थिति के नाम पर रखा गया है। उदाहरण के लिए, सबसे बेहतर वक्षीय कशेरुक को T1 कहा जाता है, और सबसे निचले हिस्से को T12 कहा जाता है।



चित्र 3.1.4। कशेरुकाओं

3.1.1.1.4 पसलियां और उरोस्थि

उरोस्थि, या ब्रेस्टबोन, एक पतली, चाकू के आकार की हड्डी है जो कंकाल के वक्ष क्षेत्र के पूर्वकाल की मध्य रेखा के साथ स्थित होती है। उरोस्थि पसलियों से जुड़ती है, जिसे कॉस्टल कार्लेज कहा जाता है।

पसलियों के 12 जोड़े होते हैं जो उरोस्थि के साथ मिलकर वक्षीय क्षेत्र की पसली का निर्माण करते हैं। पहली सात पसलियों को "सच्ची पसलियां" के रूप में जाना जाता है क्योंकि वे वक्षीय कशेरुकाओं को सीधे अपने स्वयं के कॉस्टल कार्लेज के बैंड के माध्यम से उरोस्थि से जोड़ते हैं। पसलियाँ 8, 9, और 10 सभी उरोस्थि से जुड़ती हैं, जो सातवीं पसली के उपास्थि से जुड़ी होती है, इसलिए हम इन्हें "झूठी पसलियाँ" मानते हैं। पसलियाँ 11 और 12 भी झूठी पसलियाँ हैं लेकिन

उन्हें "फ्लॉग रिब्स" भी माना जाता है क्योंकि उनके पास उरोस्थि के लिए कोई भी कैरिज दर्द नहीं होता है।



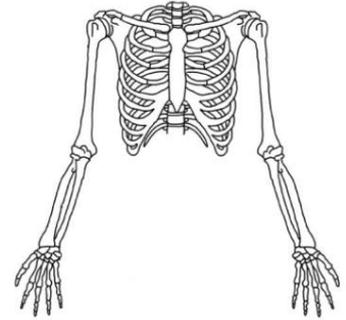
अंजीर। 3.1.5। पसलियां और उरोस्थि

3.1.1.1.5 पेक्टोरल करधनी और ऊपरी अंग

पेक्टोरल कमरबंद ऊपरी अंग (हाथ) की हड्डियों को अक्षीय कंकाल से जोड़ता है और इसमें ले और राइट क्लैविकल्स और ले और राइट स्कैपुला होते हैं।

ह्यूमरस ऊपरी बांह की हड्डी है। यह स्कैपुला के साथ कंधे की गंद और सॉकेट जोड़ बनाता है और निचले हाथ की हड्डियों के साथ कोहनी का जोड़ बनाता है। त्रिज्या और उलना प्रकोष्ठ की दो हड्डियाँ हैं। उलना प्रकोष्ठ के औसत दर्जे की तरफ है और कोहनी पर ह्यूमरस के साथ एक काज जोड़ बनाता है। त्रिज्या अग्र-भुजाओं और हाथ को कलाई के जोड़ पर मुड़ने देती है।

हाथ की निचली हड्डियाँ कलाई के जोड़ को कार्पल्स के साथ बनाती हैं, आठ छोटी हड्डियों का एक समूह जो कलाई को अतिरिक्त लचीलापन देता है। कार्पल पांच मेटाकार्पल्स से जुड़े होते हैं जो हाथ की हड्डियों का निर्माण करते हैं और प्रत्येक अंगुलियों से जुड़ते हैं। अंगूठे को छोड़कर, प्रत्येक उंगली में तीन हड्डियां होती हैं, जिन्हें फलांग कहा जाता है, जिसमें केवल दो फलांग होते हैं।



चित्र 3.1.6। चित्रमय करधनी और ऊपरी अवयव

3.1.1.1.6 पेल्विक गर्डल और निचला अंग

ले और दाहिने कूल्हे की हड्डियों द्वारा निर्मित, पेल्विक गर्डल निचले अंग (पैर) की हड्डियों को अक्षीय कंकाल से जोड़ता है।

फीमर शरीर की सबसे बड़ी हड्डी और जांघ (ऊरु) क्षेत्र की एकमात्र हड्डी है। फीमर हिप बोन के साथ बॉल और सॉकेट हिप जोड़ बनाता है और बिया और पटेला के साथ घुटने का जोड़ बनाता है। आमतौर पर नीकैप कहा जाता है, पटेला विशेष है क्योंकि यह उन कुछ हड्डियों में से एक है जो जन्म के समय मौजूद नहीं होती हैं। बचपन में चलने और रेंगने के लिए घुटने को सहारा देने के लिए पटेला बनता है।

बिया और फाइबुला निचले पैर की हड्डियाँ हैं। बिया फाइबुला की तुलना में बहुत बड़ा है और शरीर के लगभग सभी भार को सहन करता है। फाइबुला मुख्य रूप से एक मांसपेशी दर्द बिंदु है और इसका उपयोग संतुलन बनाए रखने में मदद के लिए किया जाता है।

बिया और फाइबुला तालु के साथ टखने का जोड़ बनाते हैं, पैर में सात टार्सलबोन्स में से एक।

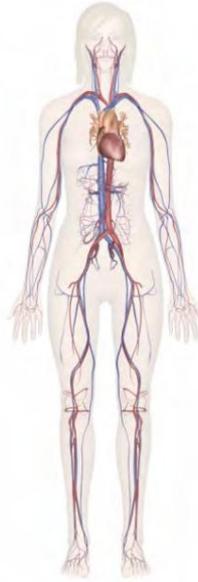


चित्र 3.1.7। पेल्विक गर्डल और लोअर अवयव

तर्सल्स सात छोटी हड्डियों का एक समूह है जो पैर और एड़ी के पीछे के छोर का निर्माण करते हैं। तर्सल्स पैर के पांच लंबे मेटाटार्सल के साथ जोड़ बनाते हैं। फिर प्रत्येक मेटाटार्सल पैर की उंगलियों में फालैंग्स के सेट में से एक के साथ एक जोड़ बनाता है। बड़े पैर के अंगूठे को छोड़कर, प्रत्येक पैर के अंगूठे में तीन फलांग होते हैं, जिसमें केवल दो फलांग होते हैं।

3.1.1.2 कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम

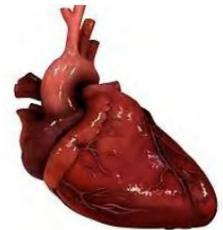
कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम में हृदय, रक्त वाहिकाएं और लगभग 5 लीटर रक्त होता है जिसे रक्त वाहिकाएं ले जाती हैं। पूरे शरीर में ऑक्सीजन, पोषक तत्वों, हार्मोन और सेलुलर अपशिष्ट उत्पादों के ट्रांसपोर्ट के लिए जिम्मेदार, हृदय प्रणाली शरीर के सबसे कठिन काम करने वाले अंग - हृदय द्वारा संचालित होती है, जो केवल एक बंद मुट्ठी के आकार के बारे में है। आराम करने पर भी, औसत हृदय हर मिनट में पूरे शरीर में आसानी से 5 लीटर से अधिक रक्त पंप करता है।



चित्र 3.1.8। हृदय प्रणाली

3.1.1.2.1 दिल

हृदय एक पेशीय पंपिंग अंग है जो वक्षीय क्षेत्र में शरीर की मध्य रेखा के साथ फेफड़ों के मध्य में स्थित होता है। दिल का बूम पी, जिसे इसके शीर्ष के रूप में जाना जाता है, को ले में बदल दिया जाता है ताकि दिल का लगभग 2/3 भाग शरीर के ले तरफ स्थित हो और शेष 1/3 दाईं ओर स्थित हो। हृदय का शीर्ष, जिसे हृदय के आधार के रूप में जाना जाता है, शरीर की महान रक्त वाहिकाओं से जुड़ता है: महाधमनी, वेना कावा, फुफ्फुसीय ट्रंक और फुफ्फुसीय नसें।



अंजीर। 3.1.9। दिल

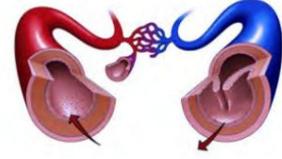
मानव शरीर में 2 प्राथमिक परिसंचरण लूप होते हैं: फुफ्फुसीय परिसंचरण लूप और प्रणालीगत परिसंचरण लूप।

पल्मोनरी सर्कुलेशन डी-ऑक्सीजनेटेड रक्त को हृदय के दाहिनी ओर से फेफड़ों तक पहुंचाता है, जहां रक्त ऑक्सीजन लेता है और हृदय के ले साइड में वापस आ जाता है। हृदय के पंपिंग कक्ष जो फुफ्फुसीय परिसंचरण लूप का समर्थन करते हैं, दायां अलिंद और दायां निलय हैं।

सिस्टमिक सर्कुलेशन अत्यधिक ऑक्सीजन युक्त रक्त को हृदय के ले साइड से शरीर के सभी अंगों (हृदय और फेफड़ों के अपवाद के साथ) तक ले जाता है। सिस्टमिक सर्कुलेशन शरीर के मस्सों से अपशिष्ट को हटाता है और डी-ऑक्सीजनेटेड रक्त को हृदय के दाहिने हिस्से में लौटाता है। हृदय के ले एट्रियम और ले वेंट्रिकल प्रणालीगत परिसंचरण लूप के लिए पंपिंग कक्ष हैं।

3.1.1.2.2 रक्त वाहिकाएं

रक्त वाहिकाएं शरीर के राजमार्ग हैं जो रक्त को हृदय से शरीर के हर क्षेत्र में तेजी से और कुशलता से प्रवाहित करने और फिर से वापस आने की अनुमति देते हैं। रक्त वाहिकाओं का आकार पोत से गुजरने वाले रक्त की मात्रा से मेल खाता है। सभी रक्त वाहिकाओं में एक खोखला क्षेत्र होता है जिसे लुमेन कहा जाता है जिसके माध्यम से रक्त प्रवाहित होता है। लुमेन के चारों ओर पोत की दीवार होती है, जो केशिकाओं के मामले में पतली या धमनियों के मामले में बहुत मोटी हो सकती है।



अंजीर। 3.1.10। रक्त वाहिकाएं

3.1.1.3 पेशीय प्रणाली

पेशीय तंत्र मानव शरीर की गति के लिए उत्तरदायी है।

कंकाल प्रणाली की हड्डियों से जुड़ी लगभग 700 नामित मांसपेशियां हैं जो किसी व्यक्ति के शरीर के वजन का लगभग आधा हिस्सा बनाती हैं। इन मांसपेशियों में से प्रत्येक कंकाल की मांसपेशी ssue, रक्त वाहिकाओं, टेंडन और नसों से निर्मित एक असतत अंग है। हृदय, पाचक अंगों और रक्त वाहिकाओं के अंदर भी पेशीय स्यू पाया जाता है। इन अंगों में, मांसपेशियां पूरे शरीर में पदार्थों को स्थानांतरित करने का काम करती हैं।



अंजीर। 3.1.11। मांसपेशीय तंत्र

तीन प्रकार की मांसपेशी सूई होती है: आंत, हृदय और कंकाल।

3.1.1.3.1 आंत की मांसपेशी

आंत की मांसपेशी पेट, आंतों और रक्त वाहिकाओं जैसे अंगों के अंदर पाई जाती है। सभी पेशियों में सबसे कमजोर, आंत की पेशी अंग के माध्यम से पदार्थों को स्थानांतरित करने के लिए अंगों को अनुबंधित करती है।

चूंकि आंत की पेशी मस्तिष्क के अचेतन भाग द्वारा नियंत्रित होती है, इसलिए इसे अनैच्छिक पेशी के रूप में जाना जाता है - इसे सीधे चेतन मन द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। शब्द "चिकनी पेशी" का उपयोग आंत की मांसपेशियों का वर्णन करने के लिए किया जाता है क्योंकि माइक्रोस्कोप के नीचे देखने पर इसकी बहुत चिकनी, समान उपस्थिति होती है। यह चिकनी उपस्थिति हृदय और कंकाल की मांसपेशियों की बंधी उपस्थिति के साथ बिल्कुल विपरीत है।

3.1.1.3.2 हृदय की मांसपेशी

केवल हृदय में पाई जाने वाली हृदय की मांसपेशी पूरे शरीर में रक्त पंप करने के लिए जिम्मेदार होती है। हृदय की मांसपेशी को होशपूर्वक नियंत्रित नहीं किया जा सकता है, इसलिए यह एक अनैच्छिक पेशी है। जबकि मस्तिष्क से हार्मोन और सिग्नल कॉन्ट्रॉल की दर को समायोजित करते हैं, हृदय की मांसपेशी सिकुड़ कर सिकुड़ जाती है। हृदय का प्राकृतिक पेसमेकर कार्डियक पेशी ssue से बना होता है जो अन्य कार्डियक पेशी कोशिकाओं को सिकुड़ने के लिए प्रेरित करता है। अपने स्व-स्मुलाओं के कारण, हृदय की मांसपेशी को स्व-रिदमिक या आंतरिक रूप से नियंत्रित माना जाता है।

कार्डियक पेशी ssue की कोशिकाएँ धारीदार होती हैं - यानी, प्रकाश सूक्ष्मदर्शी के नीचे देखने पर उनमें हल्की और गहरी धारियाँ दिखाई देती हैं। कोशिकाओं के अंदर प्रोटीन फाइबर की व्यवस्था इन हल्के और काले बैंड का कारण बनती है। स्ट्रियन्स संकेत करते हैं कि आंत की मांसपेशियों के विपरीत एक मांसपेशी कोशिका बहुत मजबूत होती है।

हृदय की पेशी की कोशिकाएँ शाखित X या Y-आकार की कोशिकाएँ होती हैं जो विशेष रूप से एक साथ जुड़ी होती हैं जिन्हें इंटरकलेटेड डिस्क कहा जाता है। इंटरकलेटेड डिस्क दो पड़ोसी कोशिकाओं से उंगली की तरह प्रोजेकॉन से बनी होती हैं जो कोशिकाओं के बीच एक मजबूत बंधन प्रदान करती हैं। शाखित संरचना और इंटरकलेटेड डिस्क मांसपेशियों की कोशिकाओं को उच्च रक्तचाप और जीवन भर रक्त पंप करने के तनाव का विरोध करने की अनुमति देते हैं। ये विशेषताएँ विद्युत रासायनिक संकेतों को एक कोशिका से दूसरे कोशिका में शीघ्रता से फैलाने में भी मदद करती हैं ताकि हृदय एक इकाई के रूप में धड़क सके।

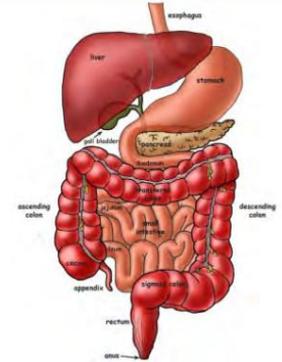
3.1.1.3.3 कंकाल पेशी

मानव शरीर में कंकाल की मांसपेशी एकमात्र स्वैच्छिक मांसपेशी है - इसे सचेत रूप से नियंत्रित किया जाता है। प्रत्येक शारीरिक एकोन जो एक व्यक्ति सचेत रूप से करता है (जैसे बोलना, चलना, या मरोड़ना) कंकाल की मांसपेशी की आवश्यकता होती है। कंकाल की मांसपेशी का कार्य शरीर के उन हिस्सों को हड्डी के करीब ले जाने के लिए अनुबंध करना है, जिससे मांसपेशियों में दर्द होता है। अधिकांश कंकाल की मांसपेशियां एक जोड़ में दो हड्डियों तक पहुंचती हैं, इसलिए पेशी उन हड्डियों के हिस्सों को एक-दूसरे के करीब ले जाने का काम करती है। कंकाल की मांसपेशी कोशिकाएं तब बनती हैं जब कई छोटी पूर्वज कोशिकाएं एक साथ मिलकर लंबे, सीधे, बहुकोशिकीय तंतुओं का निर्माण करती हैं। हृदय की मांसपेशी की तरह ही धारीदार, ये कंकाल पेशी तंतु बहुत मजबूत होते हैं। कंकाल की मांसपेशी का नाम इस तथ्य से पड़ा है कि ये मांसपेशियां हमेशा कम से कम एक स्थान पर कंकाल से जुड़ती हैं।

3.1.1.4 डाइजेस्टिव सिस्टम

पाचन तंत्र अंगों का एक समूह है जो भोजन को ऊर्जा और बुनियादी पोषक तत्वों में परिवर्तित करने के लिए मिलकर काम करता है ताकि शरीर को पोषण मिल सके। भोजन शरीर के अंदर एक लंबी नली से होकर गुजरता है जिसे एलिमेंटरी कैनाल या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट (जीआई ट्रैक्ट) के रूप में जाना जाता है। आहारनाल मौखिक गुहा, ग्रसनी, अन्नप्रणाली, पेट, छोटी आंत और बड़ी आंत से बनी होती है।

आहार नाल के अलावा, कई महत्वपूर्ण सहायक अंग हैं जो आपके शरीर को भोजन पचाने में मदद करते हैं। डाइजेस्टिव सिस्टम के मुख्य भाग निम्नलिखित हैं।



अंजीर। 3.1.12। डाइजेस्टिव सिस्टम

3.1.1.4.1 मुंह

भोजन मुंह में पाचन तंत्र के माध्यम से अपनी यात्रा शुरू करता है, जिसे मौखिक गुहा भी कहा जाता है। मुंह के अंदर कई सहायक अंग होते हैं जो भोजन के पाचन में सहायता करते हैं-जीभ, दांत और लार ग्रंथियां। दांत भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटते हैं, जो जीभ से पहले लार द्वारा सिक्त हो जाते हैं और अन्य मांसपेशियां भोजन को ग्रसनी में धकेल देती हैं।



चित्र 3.1.13। मुंह

3.1.1.4.2 दांत

दांत 32 छोटे, कठोर अंग होते हैं जो मुंह के अग्र और पार्श्व किनारों पर पाए जाते हैं। प्रत्येक दांत एक हड्डी जैसे पदार्थ से बना होता है जिसे डेन कहा जाता है और तामचीनी की एक परत से ढका होता है - शरीर का सबसे कठोर पदार्थ। दांत जीवित अंग होते हैं और गूदे के रूप में जाने जाने वाले क्षेत्र में मांस के नीचे रक्त वाहिकाओं और तंत्रिकाओं को शामिल करते हैं। दांतों को भोजन को छोटे टुकड़ों में काटने और पीसने के लिए डिज़ाइन किया गया है।



चित्र 3.1.14। दांत

3.1.1.4.3 जीभ

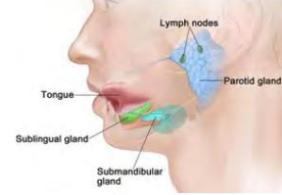
जीभ मुँह के अवर छिद्र पर स्थित होती है जो दांतों के ठीक पीछे और बीच में होती है। यह एक पतली, ऊबड़-खाबड़, त्वचा जैसी परत में ढकी कई जोड़ी मांसपेशियों से बना एक छोटा अंग है। जीभ के बाहरी हिस्से में भोजन को पकड़ने के लिए कई खुरदुरे पैपिल्ले होते हैं क्योंकि यह जीभ की मांसपेशियों द्वारा हिलता है। जीभ की सतह पर स्वाद कलिकाएँ भोजन में स्वाद के अणुओं का पता लगाती हैं और मस्तिष्क को स्वाद सूचना भेजने के लिए जीभ की नसों से जुड़ती हैं। जीभ भोजन को निगलने के लिए मुँह के पिछले हिस्से की ओर धकेलने में भी मदद करती है।



चित्र 3.1.15। जीभ

3.1.1.4.4 लार ग्रंथियां

मुँह के चारों ओर लार ग्रंथियों के 3 सेट होते हैं। लार ग्रंथियां सहायक अंग हैं जो लार के रूप में जाने वाले पानी के साव का उत्पादन करते हैं। लार भोजन को नम करने में मदद करती है और कार्बोहाइड्रेट का पाचन शुरू करती है। भोजन को चिकनाई देने के लिए भी शरीर लार का उपयोग करता है क्योंकि यह मुँह, ग्रसनी और अन्नप्रणाली से होकर गुजरता है।

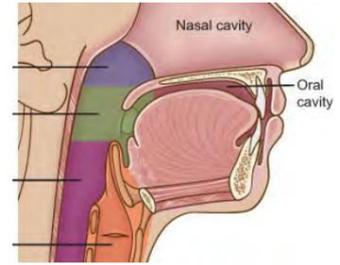


चित्र 3.1.16। लार ग्रंथियां

3.1.1.4.5 ग्रसनी

ग्रसनी, या गला, एक कीप के आकार की नली होती है जो मुँह के पिछले सिरे से जुड़ी होती है। ग्रसनी चबाने वाले भोजन के द्रव्यमान को मुँह से अन्नप्रणाली में स्थानांतरित करने के लिए जिम्मेदार है। ग्रसनी भी श्वसन प्रणाली में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि नाक गुहा से हवा ग्रसनी से होकर स्वरयंत्र और अंततः फेफड़ों तक जाती है।

क्योंकि ग्रसनी दो अलग-अलग फंक्शंस का कार्य करती है, इसमें tissue का एक प्रालंब होता है जिसे एपिग्लॉस के रूप में जाना जाता है जो भोजन को मार्ग में बदलने के लिए एक स्विच के रूप में कार्य करता है। अन्नप्रणाली और स्वरयंत्र को हवा।

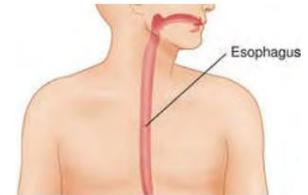


चित्र 3.1.17। उदर में भोजन

3.1.1.4.6 एसोफैगस

अन्नप्रणाली एक पेशी नली है जो ग्रसनी को पेट से जोड़ती है जो ऊपरी जठरांत्र संबंधी मार्ग का हिस्सा है। यह चबाने वाले भोजन के निगले हुए द्रव्यमान को अपनी लंबाई के साथ ले जाता है। अन्नप्रणाली के निचले सिरे पर एक पेशीय वलय होता है जिसे निचला एसोफेजियल स्फिक्टर या कार्डियक स्फिक्टर कहा जाता है।

इस स्फिक्टर का काम अन्नप्रणाली के अंत को बंद करना और पेट में भोजन को फंसाना है।



चित्र 3.1.18। घेघा

3.1.1.4.7 पेट

पेट एक पेशीय थैली है जो के बाईं ओर स्थित होती है

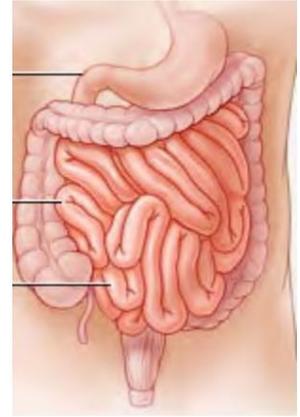
उदर गुहा, डायफ्राम के ठीक नीचे। एक औसत व्यक्ति में, पेट एक दूसरे के बगल में रखी उनकी दो मुट्टियों के आकार के बारे में होता है। यह प्रमुख अंग भोजन के भंडारण टैंक के रूप में कार्य करता है ताकि शरीर मुझे बड़े भोजन को ठीक से पचा सके। पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड और डाइजेस्टिव एंजाइम भी होते हैं जो मुँह में शुरू हुए भोजन के पाचन को प्रभावित करते हैं।



चित्र 3.1.19। पेट

3.1.1.4.8 छोटी तीव्रता

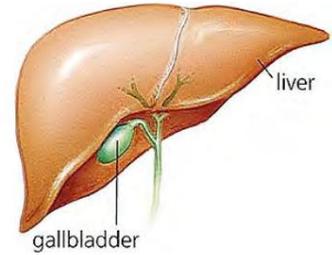
छोटी आंत एक लंबी, पतली ट्यूब होती है जिसका व्यास लगभग 1 इंच और लगभग 10 फीट लंबा होता है जो निचले जठरांत्र संबंधी मार्ग का हिस्सा होता है। यह पेट के ठीक नीचे स्थित होता है और उदर गुहा में अधिकांश जगह घेर लेता है। पूरी छोटी आंत एक नली की तरह कुंडलित होती है, और अंदर की सतह कई लकीरों और सिलवटों से भरी होती है। इन परतों का उपयोग भोजन के पाचन और पोषक तत्वों के अवशोषण को अधिकतम करने के लिए किया जाता है। मेरे द्वारा भोजन छोटी आंत को छोड़ देता है, इसमें प्रवेश करने वाले भोजन से लगभग 90% पोषक तत्व निकाले जा चुके हैं।



चित्र 3.1.20। छोटा इंटेंस

3.1.1.4.9 जिगर और पित्ताशय की थैली

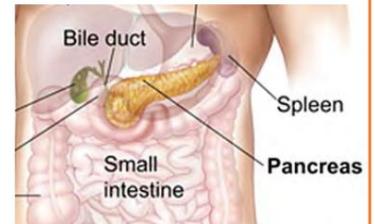
यकृत पेट के दाहिनी ओर स्थित पाचन तंत्र का एक लगभग त्रिकोणीय सहायक अंग है, जो डायफ्राम से ठीक नीचे और छोटी आंत से बेहतर होता है। लीवर का वजन लगभग 3 पाउंड होता है और यह शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग है। शरीर में लीवर के कई अलग-अलग कार्य होते हैं, लेकिन लिवरिन का मुख्य कार्य पित्त पर उत्पादन होता है और इसका साव छोटी आंत में होता है। पित्ताशय की थैली एक छोटा, नाशपाती के आकार का अंग है जो यकृत के ठीक पीछे स्थित होता है। पित्ताशय की थैली का उपयोग छोटी आंत से अतिरिक्त पित्त को संग्रहीत और पुनर्चक्रित करने के लिए किया जाता है ताकि भोजन के पचने के लिए इसका पुनः उपयोग किया जा सके।



चित्र 3.1.21। जिगर और पित्ताशय

3.1.1.4.10 अग्न्याशय

अग्न्याशय एक बड़ी ग्रंथि है जो पेट के ठीक नीचे और पीछे स्थित होती है। यह लगभग 6 इंच लंबा और छोटे, डेलैदार सांप के आकार का होता है, जिसका "सिर" ग्रहणी से जुड़ा होता है और इसकी "पूंछ" उदर गुहा की ले दीवार की ओर इशारा करती है। अग्न्याशय रासायनिक पाचन को पूरा करने के लिए पाचन एंजाइमों को छोटी आंत में स्रावित करता है।



चित्र 3.1.22। अग्न्याशय

3.1.1.4.11 बड़ी तीव्रता

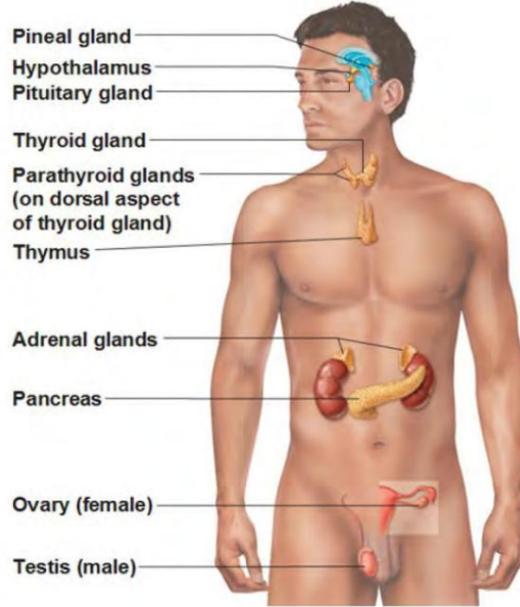
बड़ी आंत एक लंबी, मोटी ट्यूब होती है जिसका व्यास लगभग 2 1/2 इंच और लगभग 5 फीट लंबा होता है। यह पेट के ठीक नीचे स्थित होता है और छोटी आंत की ऊपरी और पार्श्व सीमा के चारों ओर लपेटता है। बड़ी आंत पानी को अवशोषित करती है और इसमें कई सहजीवी बैक्टीरिया होते हैं जो कुछ छोटी मात्रा में पोषक तत्वों को निकालने के लिए कचरे को तोड़ने में सहायता करते हैं। बड़ी आंत में मल गुदा नहर के माध्यम से शरीर से बाहर निकलता है।



चित्र 3.1.23। छोटा इंटेंस

3.1.1.5 अंतःस्रावी तंत्र

अंतःस्रावी तंत्र में शरीर की सभी ग्रंथियां और उन ग्रंथियों द्वारा उत्पादित हार्मोन शामिल हैं। ग्रंथियों को सीधे तंत्रिका तंत्र से स्मूलॉन द्वारा नियंत्रित किया जाता है और साथ ही रक्त में रासायनिक रिसेप्टर्स और अन्य ग्रंथियों द्वारा उत्पादित हार्मोन द्वारा नियंत्रित किया जाता है। शरीर में अंगों के फंक्न्स को नियंत्रित करके, ये ग्रंथियां शरीर के होमियोस्टेसिस, सेलुलर चयापचय, प्रजनन, यौन विकास, चीनी और खनिज होमियोस्टेसिस, हृदय गति और डिजीसन को बनाए रखने में मदद करती हैं।

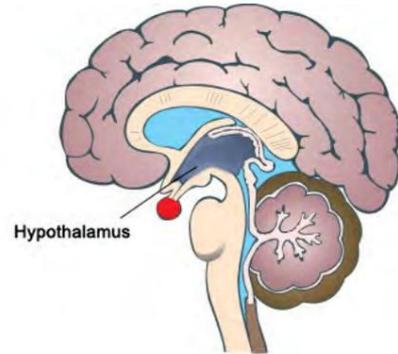


चित्र 3.1.24। अंतःस्रावी प्रणाली

3.1.1.1.5.1 हाइपोथैलेमस

हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का एक हिस्सा है जो मस्तिष्क के तने से बेहतर और पूर्वकाल में स्थित होता है और थैलेमस से नीचा होता है। यह तंत्रिका तंत्र में कई अलग-अलग funcons की सेवा करता है और पिट्यूटरी ग्रंथि के माध्यम से अंतःस्रावी तंत्र के प्रत्यक्ष नियंत्रण के लिए भी जिम्मेदार है। हाइपोथैलेमस में विशेष कोशिकाएं होती हैं जिन्हें न्यूरोसेक्रेटरी कोशिकाएं कहा जाता है-न्यूरोन्स जो हार्मोन का स्राव करते हैं:

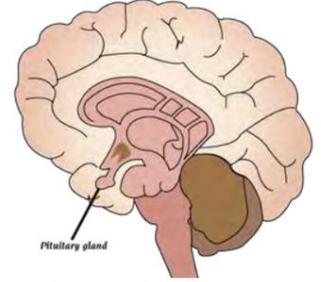
- 1- थायरोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (TRH)
- 2- ग्रोथ हार्मोन-रिलीजिंग हार्मोन (GHRH)
- 3- ग्रोथ हार्मोन-अवरोधक हार्मोन (GHIH)
- 4- गोनैडोट्रोपिन-विमोचन हार्मोन (GnRH)
- 5- कॉर्टोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (सीआरएच)
- 6- ऑक्सीटोसिन
- 7- एंडीयूरेक हार्मोन (एडीएच)



अंजीर। 3.1.25. हाइपोथैलेमस

3.1.1.5.2 पिट्यूटरी ग्रंथि

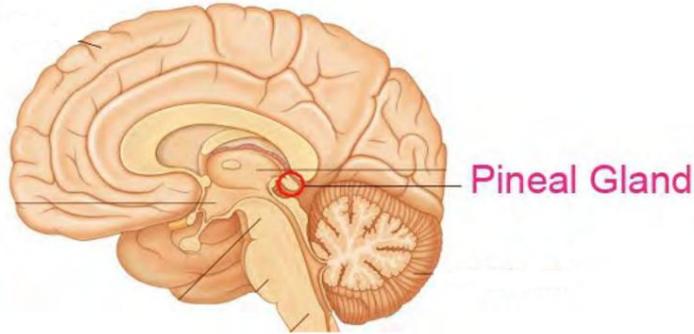
पिट्यूटरी ग्रंथि, जिसे हाइपोफिसिस के रूप में भी जाना जाता है, मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस के अवर छिद्र से जुड़ी सू की एक छोटी मटर के आकार की गांठ है। कई रक्त वाहिकाएं पिट्यूटरी ग्रंथि को घेर लेती हैं ताकि वह पूरे शरीर में हार्मोन को ले जा सके। सेला टर्सिका नामक स्पैनॉइड हड्डी में एक छोटे से अवसाद में स्थित, पिट्यूटरी ग्रंथि वास्तव में 2 पूरी तरह से अलग संरचनाओं से बना है: पश्च और पूर्वकाल पिट्यूटरी ग्रंथियां।



अंजीर। 2.2.26। पीयूष ग्रंथि

3.1.1.1.5.3 पीनियल ग्रंथि

पीनियल ग्रंथि ग्रंथि संबंधी सूई का एक छोटा पाइनकोन के आकार का द्रव्यमान है जो मस्तिष्क के थैलेमस के ठीक पीछे पाया जाता है। पीनियल ग्रंथि हार्मोन मेलाटोनिन का उत्पादन करती है जो मानव नींद-जागने के चक्र को सर्कैडियन लय के रूप में जाना जाता है। रेना के फोटोरिसेप्टर से स्मूलोन द्वारा पीनियल ग्रंथि की तीक्ष्णता बाधित होती है। यह प्रकाश संवेदनशीलता केवल कम रोशनी या अंधेरे में मेलाटोनिन का उत्पादन करने का कारण बनती है। बढ़े हुए मेलाटोनिन प्रोड्यूसकों के कारण मनुष्य को पीनियल ग्रंथि के सक्रिय होने पर नींद आने लगती है।



चित्र 3.1.27. पीनियल ग्रंथि

3.1.1.5.4 थायराइड ग्रंथि

थायरोइड ग्रंथि एक बर्फीले आकार की ग्रंथि है जो के आधार पर स्थित होती है

गर्दन और श्वासनली के पार्श्व पक्षों के चारों ओर लपेटा। थायराइड

ग्रंथि 3 प्रमुख हार्मोन का उत्पादन करती है:

कैल्सीटोनिन

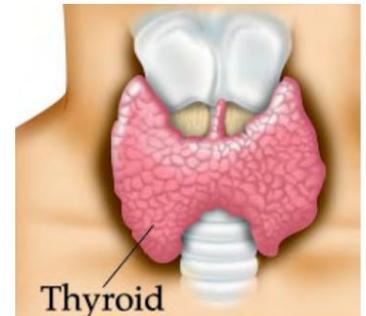
ट्राईआयोडोथायरोनिन (T3)

थायरोक्सिन (T4)

कैल्सीटोनिन तब निकलता है जब रक्त में कैल्शियम आयन का स्तर a . से अधिक हो जाता है

निश्चित बिंदु। कैल्सीटोनिन हड्डियों के मैट्रिक्स में कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करके रक्त में कैल्शियम आयनों की सांद्रता को कम करने का काम करता है। हार्मोन T3 और T4 शरीर की चयापचय दर को विनियमित करने के लिए

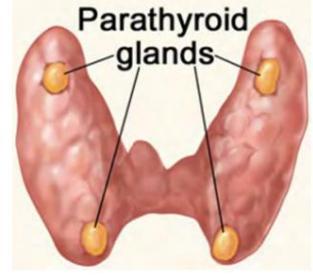
मिलकर काम करते हैं। T3 और T4 के बढ़े हुए स्तर से शरीर में सेलुलर तीक्ष्णता और ऊर्जा की खपत में वृद्धि होती है।



चित्र 3.1.28। थायरोइड ग्रंथि

3.1.1.5.5 पैराथायराइड ग्रंथियां

पैराथायरायड ग्रंथियां थायरायड ग्रंथि के पीछे की तरफ पाए जाने वाले ग्रंथियों के 4 छोटे द्रव्यमान होते हैं। पैराथायरायड ग्रंथियां हार्मोन पैराथाइरॉइड हार्मोन (पीटीएच) का उत्पादन करती हैं, जो कैल्शियम आयन होमियोस्टेसिस में शामिल होता है। पीटीएच पैराथाइरॉइड ग्रंथियों से तब निकलता है जब रक्त में कैल्शियम आयन का स्तर एक निर्धारित बिंदु से नीचे चला जाता है। पीटीएच ऑस्टियोक्लास्ट्स को रक्तप्रवाह में मुक्त कैल्शियम आयनों को मुक्त करने के लिए अस्थि मैट्रिक्स युक्त कैल्शियम को तोड़ने के लिए स्मूलेट करता है। पीटीएच रक्त से फ़िल्टर किए गए कैल्शियम आयनों को वापस रक्तप्रवाह में वापस करने के लिए गुर्दे को भी ट्रिगर करता है ताकि यह संरक्षित रहे।



अंजीर। 3.1.29। पैराथाइराइड ग्रंथियाँ

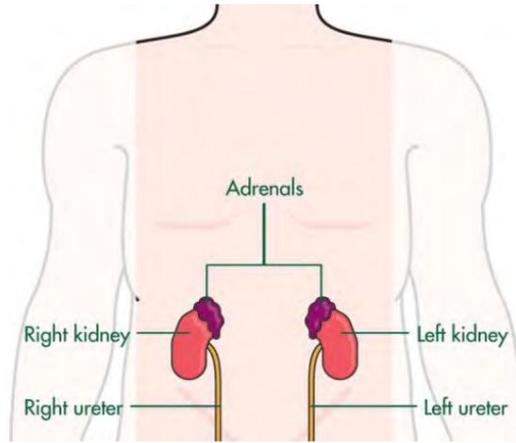
3.1.1.5.6 अधिवृक्क ग्रंथियां

अधिवृक्क ग्रंथियां लगभग त्रिकोणीय ग्रंथियों की एक जोड़ी हैं जो गुर्दे से तुरंत बेहतर पाई जाती हैं।

अधिवृक्क ग्रंथियां प्रत्येक 2 अलग परतों से बनी होती हैं, जिनमें से प्रत्येक का अपना अनूठा फ़नक्शन होता है: बाहरी अधिवृक्क प्रांतस्था और आंतरिक अधिवृक्क मज्जा।

एण्ड्रोजन, जैसे टेस्टोस्टेरोन, अधिवृक्क प्रांतस्था में निम्न स्तर पर उत्पादित होते हैं जो पुरुष हार्मोन को ग्रहण करने वाली कोशिकाओं की वृद्धि और तीक्ष्णता को नियंत्रित करते हैं। वयस्क पुरुषों में, वृषण द्वारा उत्पादित एण्ड्रोजन की मात्रा अधिवृक्क प्रांतस्था द्वारा उत्पादित मात्रा से कई मीटर अधिक होती है, जिससे पुरुष माध्यमिक यौन लक्षण प्रकट होते हैं।

अधिवृक्क मज्जा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के सहानुभूति विभाजन द्वारा स्मूलोन के तहत हार्मोन एपिनेफ्रीन और नॉरपेनेफ्रीन का उत्पादन करता है। ये दोनों हार्मोन तनाव के लिए "लड़ाई-या-उड़ान" प्रतिक्रिया को बेहतर बनाने के लिए मस्तिष्क और मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करते हैं। ये हार्मोन हृदय गति, सांस लेने की दर और रक्तचाप को बढ़ाने के लिए भी काम करते हैं, जबकि रक्त के प्रवाह को कम करते हुए और अंगों के फंक्शन को कम करते हैं जो आपात स्थिति का जवाब देने में शामिल नहीं होते हैं।



चित्र 3.1.30। अधिवृक्क ग्रंथि

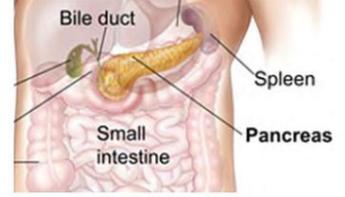
3.1.1.5.7 अग्न्याशय

अग्न्याशय उदर गुहा में स्थित एक बड़ी ग्रंथि है जो पेट के ठीक नीचे और पीछे होती है।

अग्न्याशय को एक हेटरोक्राइड ग्रंथि माना जाता है क्योंकि इसमें अंतःसावी और एक्सोक्राइड दोनों होते हैं।

अग्न्याशय की अंतःसावी कोशिकाएँ अग्न्याशय के कुल द्रव्यमान का लगभग 1% मेकअप करती हैं और पूरे अग्न्याशय में छोटे समूहों में पाई जाती हैं जिन्हें लैंगरहैंस के आइलेट्स कहा जाता है। इन आइलेट्स के भीतर 2 प्रकार की कोशिकाएँ होती हैं- अल्फा और बीटा कोशिकाएँ। अल्फा कोशिकाएँ हार्मोन ग्लूकागन का उत्पादन करती हैं, जो रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार है।

ग्लूकागन रक्त प्रवाह में ग्लूकोज छोड़ने के लिए पॉलीसेकेराइड ग्लाइकोजन को तोड़ने के लिए मांसपेशियों और यकृत कोशिकाओं को ट्रिगर करता है। बीटा कोशिकाएं हार्मोन इंसुलिन का उत्पादन करती हैं, जो भोजन के दौरान रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए जिम्मेदार होता है। इंसुलिन रक्त से ग्लूकोज के अवशोषण को कोशिकाओं में ट्रिगर करता है, जहां इसे भंडारण के लिए ग्लाइकोजन अणुओं में जोड़ा जाता है।

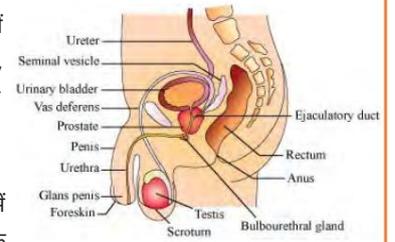


चित्र 3.1.31। अग्न्याशय

3.1.1.5.8 गोनाड

गोनाड - महिलाओं में अंडाशय और पुरुषों में वृषण - शरीर के सेक्स हार्मोन के उत्पादन के लिए जिम्मेदार होते हैं। ये सेक्स हार्मोन वयस्क महिलाओं और वयस्क पुरुषों की माध्यमिक यौन विशेषताओं को निर्धारित करते हैं।

वृषण: वृषण पुरुषों के अंडकोश में पाए जाने वाले दीर्घवृत्तीय अंगों की एक जोड़ी है जो यौवन की शुरुआत में पुरुषों में एण्ड्रोजन टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करते हैं। टेस्टोस्टेरोन का शरीर के कई हिस्सों पर प्रभाव पड़ता है, जिसमें मांसपेशियों, हड्डियों, यौन अंगों और बालों के रोम शामिल हैं। यह हार्मोन किशोरावस्था के दौरान लंबी हड्डियों के त्वरित विकास सहित हड्डियों और मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि और वृद्धि का कारण बनता है। यौवन के दौरान, टेस्टोस्टेरोन यौन अंगों और पुरुषों के शरीर के बालों के विकास और विकास को नियंत्रित करता है, जिसमें जघन, छाती और चेहरे के बाल शामिल हैं। जिन पुरुषों को गंजापन के लिए जीन विरासत में मिला है, टेस्टोस्टेरोन एंड्रोजेनिक खालित्व की शुरुआत को ट्रिगर करता है, जिसे आमतौर पर पुरुष गंजापन के रूप में जाना जाता है।



अंडाशय: अंडाशय बादाम के आकार की ग्रंथियों की एक जोड़ी होती है जो श्रोणि शरीर की गुहा में पार्श्व में स्थित होती है और महिलाओं में गर्भाशय से बेहतर होती है। अंडाशय महिला सेक्स हार्मोन प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजेन का उत्पादन करते हैं।

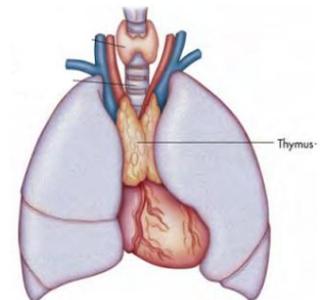
अंडाशय और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में प्रोजेस्टेरोन सबसे अधिक सक्रिय होता है, जहां यह एक विकासशील भ्रूण का समर्थन करने के लिए मानव शरीर में उपयुक्त परिस्थितियों को बनाए रखता है। एस्ट्रोजेन संबंधित हार्मोन का एक समूह है जो प्राथमिक महिला सेक्स हार्मोन के रूप में कार्य करता है। यौवन के दौरान एस्ट्रोजेन की रिहाई महिला माध्यमिक यौन विशेषताओं जैसे कि गर्भाशय के विकास, स्तन विकास और जघन बालों के विकास को ट्रिगर करती है। एस्ट्रोजेन किशोरावस्था के दौरान हड्डियों के बढ़ते विकास को भी ट्रिगर करता है जिससे वयस्क ऊंचाई और प्रोपोरन होते हैं।



चित्र 3.1.32। जननांग

3.1.1.1.5.9 थाइमस

थाइमस एक त्रिकोणीय आकार का अंग है जो छाती में उरोस्थि के पीछे पाया जाता है। थाइमस थाइमोसिन नामक हार्मोन का उत्पादन करता है जो भ्रूण के विकास और बचपन के दौरान टी-लिम्फोसाइटों को प्रशिक्षित और विकसित करने में मदद करता है। थाइमस में उत्पादित टी-लिम्फोसाइट्स व्यक्ति के पूरे जीवन में शरीर को रोगजनकों से बचाने के लिए चलते हैं। यौवन के दौरान थाइमस निष्क्रिय हो जाता है और धीरे-धीरे एक व्यक्ति के जीवन भर वसा की जगह ले लेता है।

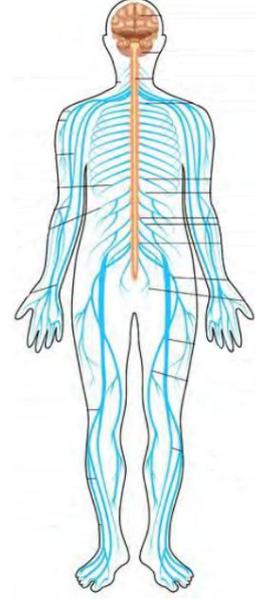


चित्र 3.1.33। थाइमस

3.1.1.6 तंत्रिका तंत्र

तंत्रिका तंत्र में मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी, संवेदी अंग और सभी तंत्रिकाएं होती हैं जो इन अंगों को शरीर के बाकी हिस्सों से जोड़ती हैं।

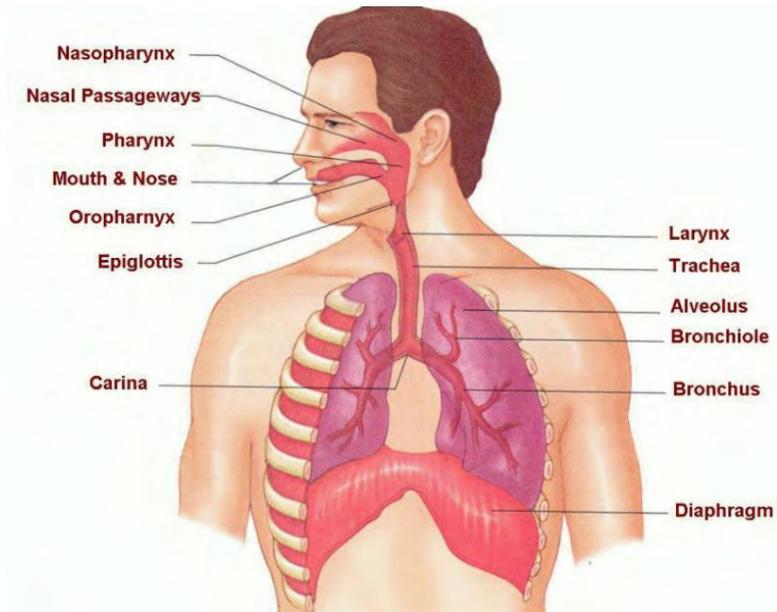
साथ में, ये अंग शरीर के नियंत्रण और उसके अंगों के बीच संचार के लिए जिम्मेदार हैं। मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (सीएनएस) के रूप में जाना जाने वाला नियंत्रण केंद्र बनाती है, जहां सूचनाओं का मूल्यांकन किया जाता है और निर्णय किए जाते हैं। परिधीय तंत्रिका तंत्र (पीएनएस) के संवेदी तंत्रिकाएं और इंद्रिय अंग मॉनिटर करते हैं।



चित्र 3.1.34। तंत्रिका प्रणाली

3.1.1.7 श्वसन प्रणाली

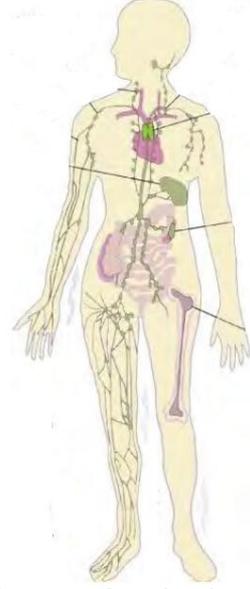
मानव शरीर की कोशिकाओं को जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन की निरंतर धारा की आवश्यकता होती है। श्वसन प्रणाली कार्बन डाइऑक्साइड को हटाते हुए शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीजन प्रदान करती है, एक अपशिष्ट उत्पाद जो जमा होने पर घातक हो सकता है। श्वसन प्रणाली के 3 प्रमुख भाग होते हैं: वायुमार्ग, फेफड़े और श्वसन की मांसपेशियां। वायुमार्ग, जिसमें नाक, मुंह, ग्रसनी, स्वरयंत्र, श्वासनली, ब्रांकाई और ब्रॉन्किओल्स शामिल हैं, फेफड़ों और शरीर के बाहरी हिस्से के बीच हवा ले जाते हैं।



अंजीर। 3.1.35। श्वसन प्रणाली

3.1.1.8 प्रतिरक्षा और लसीका प्रणाली

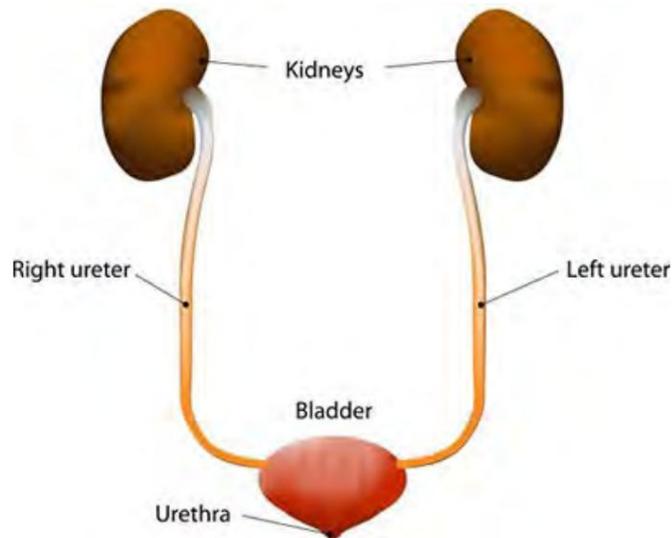
प्रतिरक्षा और लसीका प्रणालियाँ दो निकट से संबंधित अंग प्रणालियाँ हैं जो कई अंगों और शारीरिक क्रियाकलापों को साझा करती हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रामक रोगजनक वायरस, बैक्टीरिया और कवक के साथ-साथ परजीवी जानवरों और प्रोस्टेट के खिलाफ हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली है। प्रतिरक्षा प्रणाली इन हानिकारक एजेंटों को शरीर से बाहर रखने का काम करती है और जो प्रवेश करने का प्रबंधन करती है, उन्हें चकमा देती है। लसीका प्रणाली केशिकाओं, वाहिकाओं और नोड्स की एक प्रणाली है।



चित्र 3.1.36। प्रतिरक्षा और लसीका व्यवस्था

3.1.1.9 मूत्र प्रणाली

मूत्र प्रणाली में गुर्दे, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय और मूत्रमार्ग होते हैं। गुर्दे रक्त को फिल्टर करके अपशिष्ट पदार्थ निकालते हैं और मूत्र उत्पन्न करते हैं। मूत्रवाहिनी, मूत्राशय और मूत्रमार्ग मिलकर मूत्र पथ का निर्माण करते हैं, जो गुर्दे से मूत्र को निकालने, उसे संग्रहीत करने और फिर मूत्रालय के दौरान इसे छोड़ने के लिए एक नलसाजी प्रणाली के रूप में कार्य करता है। शरीर से कचरे को छानने और खत्म करने के अलावा, मूत्र प्रणाली पानी, आयनों, पीएच, रक्तचाप और कैल्शियम के होमियोस्टैसिस को भी बनाए रखती है।



अंजीर। 3.1.37। मूत्र प्रणाली

3.1.1.10 महिला प्रजनन प्रणाली

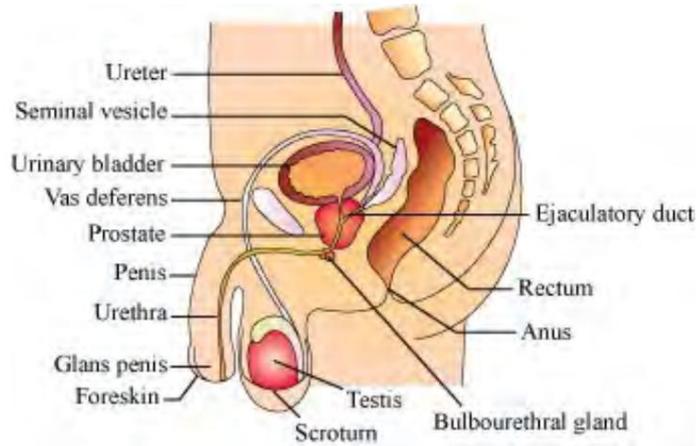
महिला प्रजनन प्रणाली में अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय, योनि, योनी, स्तन ग्रंथियां और स्तन शामिल हैं। ये अंग युग्मकों के उत्पादन और परिवहन और सेक्स हार्मोन के उत्पादन में शामिल हैं। मादा प्रजनन प्रणाली भी शुक्राणु द्वारा अंडाणु के उर्वरीकरण की सुविधा प्रदान करती है और गर्भावस्था और शैशवावस्था के दौरान संतानों के विकास का समर्थन करती है।



अंजीर। 3.1.38। महिला प्रजनन प्रणाली

3.1.1.11 पुरुष प्रजनन प्रणाली

पुरुष प्रजनन प्रणाली में कई अंग शामिल होते हैं, जिनका मुख्य कार्य प्रजनन के लिए शुक्राणुओं का उत्पादन और आपूर्ति करना है। पुरुष यौन प्रणाली का निर्माण भ्रूण के वृषण से स्रावित टेस्टोस्टेरोन द्वारा होता है, यौवन तक पहुंचने पर, द्वितीयक यौन अंग विकसित हो जाता है और पूरी तरह से फंक्शनल बन जाता है। इसका मुख्य कार्य वृषण में शुक्राणु का उत्पादन करना और इसे एपिडीडिमिस, स्खलन वाहिनी और मूत्रमार्ग द्वारा भेजना है। स्खलन के दौरान लिंग से शुक्राणु निकलते हैं।



अंजीर। 3.1.39। पुरुष प्रजनन प्रणाली

यूनिट 3.2: भोजन और संतुलित आहार में पोषण



इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. पोषण का अर्थ समझाएं
2. भोजन में उपलब्ध पोषण के वर्गीकरण का वर्णन कीजिए
3. विभिन्न प्रकार के विटामिनों का वर्णन करें
4. समझाएं कि संतुलित आहार क्या है

3.2.1 पोषण क्या है?

'पोषण' शब्द का अर्थ है पोषण करने या पोषित होने की क्रिया या प्रक्रिया, 'पोषक' का अर्थ है कोई भी पदार्थ जो किसी जीव का पोषण करता है। एक पोषक तत्व को एक रसायन के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है जिसे एक जीव को जीवित रहने और बढ़ने की आवश्यकता होती है या एक पदार्थ का उपयोग जीव के चयापचय में किया जाता है जिसे उसके पर्यावरण से लिया जाना चाहिए।

हमें पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि वे हमारे शरीर के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं, ऊतकों के निर्माण और मरम्मत में मदद करते हैं और शरीर की प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। हम जो भोजन लेते हैं वह हमारे पोषण का मुख्य स्रोत है; भोजन हमारे पाचन तंत्र द्वारा पचता है और इस प्रक्रिया से पोषक तत्व अवशोषित होते हैं।

पोषक तत्वों को 6 समूहों में वर्गीकृत किया गया है; वे कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज और पानी हैं।



चित्र 3.2.1। भोजन

3.2.1.1 कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट एक कार्बनिक यौगिक है जिसमें केवल कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट हमारे शरीर को ऊर्जा की आपूर्ति करते हैं; वे शरीर के विकास और रखरखाव में भी मदद करते हैं और शरीर को फाइबर प्रदान करते हैं। शरीर के लिए आवश्यक 50% -60% कैलोरी कार्बोहाइड्रेट से आती है। कार्बोहाइड्रेट के कुछ स्रोत ब्रेड, चावल, सब्जियां जैसे आलू, हरी बीन्स और मकई हैं।

कार्बोहाइड्रेट से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थ चीनी, शहद और फल हैं।

3.2.1.2 प्रोटीन

प्रोटीन बड़े जैविक अणु होते हैं जिनमें अमीनो एसिड की एक या अधिक श्रृंखलाएं होती हैं। प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे शरीर की समस्याओं को बनाने और मरम्मत करने, संक्रमण से लड़ने और शरीर को ऊर्जा की आपूर्ति करने में मदद करते हैं। प्रोटीन के कुछ स्रोत मांस, मुर्गी पालन, मछली, अंडे, दूध, दही, मटर और मेवे हैं।

3.2.1.3 वसा

वसा में योगिकों का एक विस्तृत समूह होता है जो आमतौर पर कार्बनिक सॉल्वेंट्स में घुलनशील होते हैं और आमतौर पर पानी में अघुलनशील होते हैं। वसा हमारे शरीर को ऊर्जा के केंद्रित स्रोतों की आपूर्ति करते हैं; वे हमारे शरीर में विटामिन एसेनल ले जाने में भी मदद करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वसा प्रत्येक भोजन में तृप्ति की भावना प्रदान करता है और हमारे शरीर को वसा को पचाने में अधिक समय लगता है।

3.2.1.4 विटामिन

विटामिन हमारे शरीर के लिए आवश्यक एक कार्बनिक योगिक है; सीमित मात्रा में एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व के रूप में। विटामिन को आगे विटामिन ए, बी, सी, डी, ई और के के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। विटामिन एक स्वस्थ शरीर को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि प्रत्येक प्रकार के विटामिन भरपूर लाभ प्रदान करते हैं।

3.2.1.4.1 विटामिन ए

आंखों को स्वस्थ रखने में मदद करता है और कम रोशनी में समायोजित करने में सक्षम होता है।
त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
मुंह, नाक, गले और पाचन तंत्र की परत को स्वस्थ और इन्फेक्शन के प्रतिरोधी रखने में मदद करता है।
वृद्धि को बढ़ावा देता है।
खाद्य स्रोतों में जिगर, गहरे हरे और गहरे पीले रंग की सब्जियां जैसे ब्रोकोली, कोलार्ड और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, कद्दू, मीठे आलू, शीतकालीन स्वदेश शामिल हैं।

3.2.1.4.2 विटामिन बी कॉम्प्लेक्स

थियामिन (बी1)
राइबोफ्लेविन (B2)
नियासिन (बी 3)
पैंटोथेनिक एसिड (B5)
पाइरिडोक्सिन (बी 6)
बायोन
फोलेट (फोलिक एसिड या फोलासीन) B9

3.2.1.4.2.1 थायमिन (बी1)

शरीर की कोशिकाओं को भोजन से ऊर्जा प्राप्त करने में मदद करता है।
नसों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
अच्छी भूख और पाचन को बढ़ावा देता है।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: मांस, मुर्गी पालन, मछली, सूखे सेम और मटर, नट, समृद्ध और पूरे अनाज की रोटी और अनाज।

3.2.1.4.2.2 राइबोफ्लेविन (बी2)

भोजन से ऊर्जा मुक्त करने के लिए कोशिकाओं को ऑक्सीजन का उपयोग करने में मदद करता है।
आंखों को स्वस्थ और दृष्टि साफ रखने में मदद करता है।
मुंह और नाक के आसपास की त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: दूध, जिगर, मांस, मुर्गी पालन, मछली, अंडे और हरी पत्तेदार सब्जियां।

3.2.1.4.2.3 नियासिन (बी3)

भोजन से ऊर्जा मुक्त करने के लिए कोशिकाओं को ऑक्सीजन का उपयोग करने में मदद करता है।
त्वचा, जीभ, पाचन तंत्र और तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य को बनाए रखता है।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: जिगर, मांस, मुर्गी पालन, और मछली, मूंगफली और मूंगफली के दाने, सूखे सेम और सूखे मटर, और समृद्ध और साबुत अनाज

3.2.1.4.2.4 पैंटोथेनिक (बी5)

वसा के चयापचय में सहायता करता है।
कोलेस्ट्रॉल और हार्मोन के निर्माण में सहायता करता है।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: लिवरवर्स्ट, मीट, पोल्ट्री, अंडे की जर्दी, गेहूं के बीज, चावल के बीज, टमाटर का पेस्ट, शकरकंद, दलिया और दूध

3.2.1.4.2.5 पाइरिडोक्सिन (बी 6)

नर्वस मसल्स फनक्शन को सामान्य रूप से मदद करने की आवश्यकता है।
त्वचा और लाल रक्त कोशिकाओं के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।
प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा के चयापचय में सहायता करता है।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: जिगर, दुबला मांस, अनाज, सब्जियां और दूध।

3.2.1.4.2.6 बायोन

शरीर में कार्बोहाइड्रेट, लिपिड और प्रोटीन के टूटने में एंसेनल।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: जिगर, गुर्दे, अंडे की जर्दी, सब्जियां और फल (विशेषकर केला, अंगूर, तरबूज और स्ट्रॉबेरी)।

3.2.1.4.2.7 फोलेट (फोलिक एसिड या फोलासीन) B9

शरीर को सामान्य लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने में मदद करता है।
ऊर्जा के उत्पादन में कोशिकाओं के जैव रासायनिक प्रतिक्रियाओं में मदद करता है।
नवजात शिशुओं में न्यूरल ट्यूब जन्म दोष के जोखिम को कम करता है।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: सबसे समृद्ध ब्रेड, आटा, मकई का भोजन, पास्ता, चावल और अन्य अनाज उत्पाद; सब्जियां; सरसों और शलजम का साग; यकृत; खट्टे फलों का रस; और फलियां।

3.2.1.4.3 विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड)

कोलेजन जैसे सीमेंट पदार्थ बनाने में मदद करता है जो शरीर की कोशिकाओं को एक साथ रखता है, इस प्रकार रक्त वाहिकाओं को मजबूत करता है और घावों और हड्डियों को जल्दी ठीक करता है। इन्फेक्शंस के प्रतिरोध को बढ़ाता है। शरीर को आहार में आयरन को अवशोषित करने में मदद करता है।

विटामिन सी कोलेजन का एक आवश्यक योगिक है, जो त्वचा में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है जो इसे लोच प्रदान करता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: अंगूर, अंगूर का रस, हनीड्यू तरबूज, कीवी फल, आम, संतरे का रस, पपीता, स्ट्रॉबेरी, शतावरी, ब्रोकली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, गोभी, फूलगोभी, केल, मीठे हरे शकरकंद और लाल मिर्च।

3.2.1.4.4 विटामिन डी

शरीर को कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है।

शरीर को मजबूत हड्डियों और दांतों के निर्माण में मदद करता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: विटामिन डी-फोर्माइड दूध।

इसके अलावा: सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने का एक अन्य स्रोत है

विटामिन डी। (विटामिन डी त्वचा में सूर्य के स्मूलस के साथ निर्मित होता है।)

3.2.1.4.5 विटामिन ई

अनैच्छिक तंत्रिका तंत्र, संवहनी तंत्र, और अनैच्छिक मांसपेशियों को बनाए रखने में Acve।

विटामिन ई एक एनोक्सीडेंट है जो कोशिकाओं को मुक्त कणों से बचाने में भी मदद करता है। यह कई त्वचा लाभों के लिए विटामिन ए के साथ काम करता है। यह विटामिन संयोजन चेहरे की क्रीम में पाया जाता है और

अन्य त्वचा देखभाल ब्रह्मांड।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: वनस्पति तेल, वनस्पति तेलों से बने मार्जरीन (बुअर, खाना पकाने का तेल)।

3.2.1.4.6 विटामिन K

उचित रक्त के थक्के के लिए आवश्यक है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध, मांस, अंडे।

3.2.1.5 खनिज

खनिज हमारे शरीर में सभी अकार्बनिक पदार्थों का 60 से 80% हिस्सा बनाते हैं। उन्हें आगे सूक्ष्मखनिज और मैक्रो-खनिज के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। मैक्रो-खनिज खनिज हैं जो आपके शरीर को अपेक्षाकृत बड़ी और स्थिर खुराक में चाहिए। इसके विपरीत, ट्रेस मिनरल्स या माइक्रोमिनरल्स ऐसे मिनरल्स होते हैं जिनकी आपके शरीर को केवल थोड़ी मात्रा में जरूरत होती है (आमतौर पर एक दिन में 100 मिलीग्राम से भी कम)।

मैक्रो-खनिज कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, सोडियम, क्लोराइड और पोटेशियम हैं।

सूक्ष्म खनिज लोहा, जस्ता, तांबा, मैंगनीज, सिलिका हैं

3.2.1.5.1 कैल्शियम

हड्डी की कठोरता के लिए आवश्यक।

खून को जमने में मदद करता है।

मांसपेशियों के संकुचन में सहायता, सामान्य तंत्रिका funcons।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: दूध (नॉनफैट, कम वसा, और साबुत), दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे केल, कोलाई, सरसों का साग, और शलजम का साग।

3.2.1.5.2 फास्फोरस

मजबूत हड्डियों और दांतों के निर्माण में मदद करता है।

कैल्शियम चयापचय के सभी चरणों में सहायता करता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: मांस, मुर्गी पालन, जिगर, मछली, अंडे, दूध, अन्य डेयरी उत्पाद, अनाज उत्पाद, लीमा बीन्स, फलियां, नट और बीज।

3.2.1.5.3 मैग्नीशियम

शरीर के तापमान, मांसपेशियों के संकुचन और तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करने में मदद करता है।

कोशिकाओं को कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन को कम करने में मदद करता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: हरी पत्तेदार सब्जियां, मेवे (बादाम, और काजू), मीट, बीफ लीवर, सामन, चेडर चीज़, दूध, अंडे, और सूखी बीन्स और मटर।

3.2.1.5.4 सोडियम, क्लोराइड, पोटेशियम

ये तीनों मिलकर काम करते हैं: शरीर में तरल पदार्थों

के प्रवाह को नियंत्रित करना।

तंत्रिका तंत्र को विनियमित करने में मदद करें।

हृदय सहित मांसपेशियों के फंक्न्स को विनियमित करने में मदद करें।

कोशिकाओं में पोषक तत्वों के अवशोषण को विनियमित करने में मदद करें।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: टेबल नमक में सोडियम और क्लोराइड पाए जाते हैं। पोटेशियम मीट, दूध, केला, हरी पत्तेदार सब्जियों और खट्टे फलों में पाया जाता है।

3.2.1.5.5 लोहा

रक्त में प्रोटीन के साथ मिलकर हीमोग्लोबिन बनाता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: जिगर और अन्य अंग मांस, अंडे की जर्दी, सूखे फलियां, ग्राउंड बीफ, पत्तेदार हरी सब्जियां, शंख, समृद्ध ब्रेड, जाली अनाज

3.2.1.5.6 जिंक

शरीर में प्रोटीन के निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इस प्रकार घाव भरने, रक्त निर्माण, और सभी अंगों के सामान्य विकास और रखरखाव में सहायता करता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: सीप, अंग मांस, बीफ, सूअर का मांस, चिकन, टर्की, गेहूं के रोगाणु।

3.2.1.5.7 कॉपर

हीमोग्लोबिन के निर्माण में आवश्यक।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: जिगर, शंख मछली, नट और बीज, आलूबुखारा, साबुत अनाज और चोकर उत्पाद, जौ, लीमा बीन्स, सफेद और शकरकंद, टमाटर का रस और शलजम का साग।

3.2.1.5.8 मैंगनीज

हड्डियों और संयोजी अंगों के सामान्य विकास के लिए आवश्यक है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: नट्स, चावल, साबुत अनाज, बीन्स और पत्तेदार हरी सब्जियां।

3.2.1.5.9 सिलिका

सिलिका (सिलिकॉन डाइऑक्साइड) एक ट्रेस मिनरल है जो संयोजी ऊतक (बालों और त्वचा की तरह) में पाया जाता है और शरीर में नाखूनों, बालों और त्वचा को अच्छे स्वास्थ्य में रखने के लिए इसकी आवश्यकता होती है। कोलेजन बनाने के लिए भी शरीर को इसकी आवश्यकता होती है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: खीरा, गाजर, चुकंदर, काली मिर्च, रसभरी

3.2.1.5.10 आयोडीन

थायरोक्सिन के उत्पादन के लिए थायरॉयड ग्रंथि द्वारा आवश्यक, जो कोशिकाओं के ऑक्सीडॉन दरों के लिए आवश्यक है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: आयोडीन युक्त नमक, समुद्री मछली, समुद्री शैवाल और दूध।

3.2.1.6 पानी

जल सभी पोषक समूहों में सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। यह जीवन के लिए आवश्यक है; यह हमारे शरीर के वजन के दो तिहाई का प्रतिनिधित्व करता है। यह सभी उपापचयी परिवर्तनों (डिग्लेसन, एब्जॉर्प्शन और एक्सीऑन) का माध्यम है।

पोषक तत्वों और शरीर के सभी पदार्थों के परिवहन में मदद करता है। शरीर के तापमान को बनाए रखने में मदद करता है और स्नेहक के रूप में कार्य करता है।

पानी के स्रोत पीने का पानी, तरल खाद्य पदार्थ, खाद्य पदार्थों में पानी और शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के चयापचय होने पर छोड़ा गया पानी है।

3.2.2 संतुलित आहार

एक संतुलित आहार वह है जो शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व, विटामिन और खनिज प्रदान करता है जो कोशिकाओं, अंगों और अंगों को बनाए रखने के साथ-साथ सही ढंग से कार्य करता है। एक आहार जिसमें पोषक तत्वों की कमी होती है, वह कई अलग-अलग स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है, जिसमें लालिमा और ऊर्जा की कमी से लेकर महत्वपूर्ण अंगों के फंक्शन और विकास और विकास की कमी के साथ गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

एक संतुलित आहार में सभी मुख्य खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों को सही अनुपात में शामिल करने की आवश्यकता होती है ताकि शरीर को भरपूर पोषण मिल सके। मुख्य खाद्य समूह फल और सब्जियां, प्रोटीन, डायरी, कार्बोहाइड्रेट और फे और शर्करा युक्त भोजन हैं। प्रत्येक व्यक्ति अलग होता है और इसलिए स्वास्थ्य के लिए सही आहार एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकता है, हालांकि विविध आहार का पालन करने से, सभी खाद्य समूहों को शामिल किया जाता है और सोडियम, संतुष्ट वसा और चीनी जैसे अवांछनीय पोषक तत्वों में कम होता है, आप अच्छी तरह से हैं स्वस्थ शरीर के लिए आपका रास्ता। लिंग, आकार और उम्र के आधार पर पोषण संबंधी जरूरतें अलग-अलग होती हैं।

टिप्पणियाँ



यूनिट 3.3: न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का संचालन



इकाई उद्देश्य

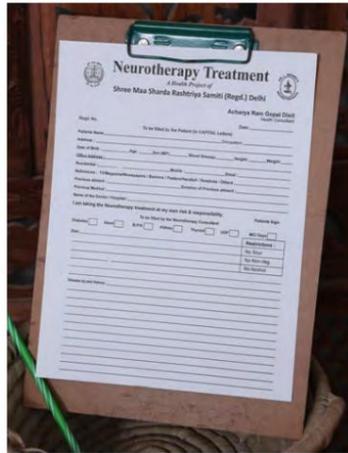
इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं से पहले जांच बिंदुओं का वर्णन करें
2. प्रमुख न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करें
3. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के दौरान पालन करने के लिए निर्देशों का वर्णन करें

3.3.1 दस्तावेज़ीकरण

क्लाइंट के विवरण भरने के लिए सभी न्यूरोथेरेपी केंद्रों में पूर्व-मुद्रित फॉर्म होता है। निम्नलिखित बिंदु हैं जिन्हें फॉर्म में भरने की आवश्यकता है -

- 1- ग्राहक का नाम।
- 2- ग्राहक की आयु।
- 3- ग्राहक का लिंग।
- 4- वर्तमान स्वास्थ्य समस्याएं।
- 5- नामांकन की तिथि और मैं।
- 6- क्लाइंट पर की जाने वाली सुझाई गई प्रक्रियाएं।



चित्र 3.3.1। ग्राहक के लिए दस्तावेज

3.3.2 ग्राहकों के लिए निर्देश

यद्यपि न्यूरोथेरेपी की प्रक्रिया न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा तय की जाती है, लेकिन ग्राहक से उसके दर्द बिंदुओं के बारे में पूछा जाता है। निम्नलिखित बिंदु हैं जिनके लिए ग्राहक निर्देश पूछा जाता है -

- 1- दर्द अंक।
- 2- उसके लिए कितना दबाव ठीक है।
- 3- दबाव की दुरांत।
- 4- कोई भी चोट वाली जगह, जहां पुंग प्रेशर का विशेष ध्यान रखा जाए।

3.3.3 न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के लिए जांच बिंदु

न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया शुरू करने से पहले निम्नलिखित जांच बिंदु हैं -

- 1- जांचें कि क्लाइंट न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार है या नहीं।
- 2- जांचें कि क्या न्यूरोथेरेपी कक्ष साफ है।
- 3- जांचें कि क्या न्यूरोथेरेपी के लिए आवश्यक सभी उपकरण उपलब्ध हैं।
- 4- जांचें कि क्या कमरे का तापमान दिशानिर्देश के अनुसार और ग्राहक की पसंद के अनुसार है।
- 5- जांचें कि क्या न्यूरोथेरेपी रूम में टैल्कम पाउडर और तौलिये उपलब्ध हैं।



चित्र 3.3.2। टैल्कम पाउडर की उपलब्धता की जाँच करें



चित्र 3.3.3। प्रक्रिया शुरू करने से पहले स्टैंड की व्यवस्था करें

3.3.4 न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के लिए तैयारी

न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया शुरू करने के लिए तैयारी के बिंदु निम्नलिखित हैं -

- 1- क्लाइंट को घोड़ी पर लेटने के लिए कहें।
- 2- तकिए को किए जाने वाली प्रक्रिया के अनुसार एडजस्ट करें।
- 3- क्लाइंट बॉडी को प्रक्रिया की आवश्यकता के अनुसार समायोजित करें।
- 4- प्रक्रिया की आवश्यकता के अनुसार स्टैंड को समायोजित करें।
- 5- प्रक्रिया की आवश्यकता के अनुसार क्लाइंट को टैल्कम पाउडर लगाएं।



चित्र 3.3.4। प्रक्रिया शुरू करने से पहले ग्राहक के शरीर को सहज बनाएं

3.3.5 N1 . के लिए कदम



अपने पैरों के मध्य भाग से जांघ के जोड़ से लेकर घुटने के जोड़ तक दोनों जांघों पर तीन अलग-अलग बिंदुओं पर दबाव डालें।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.6 N2 . के लिए चरण



अपने पैरों के मध्य भाग के साथ बछड़े की मांसपेशियों पर घुटने के जोड़ से टखने के जोड़ तक दबाव डालें तीन अंक।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.7 N3 . के लिए कदम



क्लाइंट की जांघ के जोड़ पर खड़े हो जाएं और अपने पैरों के बीच के हिस्से से दबाएं। दिए गए काउंट के अनुसार इसे दोहराएं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.8 N4 . के लिए कदम



दाहिने पैर से घुटने के जोड़ तक तीन बिंदु बनाते हुए जांघ के जोड़ पर दबाव डालें।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.1.9 N5 . के लिए कदम



ले लेग के साथ दाहिनी जांघ के जोड़ पर दबाव डालते हुए घुटने के जोड़ तक तीन बिंदु बनाते हैं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.1.10 N6 . के लिए कदम



सपोर्ट स्टैंड की मदद से ले हाथ को कोहनी और कलाई के जोड़ के बीच अपने दाहिने पैर से दबाएं। ले पैर को अपने ले पैर से जांघ के जोड़ और घुटने के जोड़ के बीच अंदर की ओर दबाएं। आवश्यकता के अनुसार 1 या 3 अंक बनाएं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4



चरण-5

3.3.11 N7 . के लिए कदम



ले पैर के साथ दाहिने हाथ को कोहनी के पास दबाएं और दाहिने पैर से दाहिनी जांघ को अंदर की तरफ दबाएं
आवश्यकता के अनुसार 1 या 3 अंक।



स्टेप 1

3.3.12 RK1 . के लिए कदम



अपने दाहिने पैर और ले पैर के साथ ले कंधे के जोड़ और जांघ को एक साथ दबाएं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.13 LK1 . के लिए कदम



दाहिने कंधे के जोड़ और जांघ को अपने ले पैर और दाहिने पैर से एक साथ दबाएं।



स्टेप 1



चरण दो

3.3.14 LK2 . के लिए कदम



चरण 3



चरण 4



चरण-5

3.3.15 OV1 . के लिए चरण



ले कोहनी के जोड़ और कलाई के जोड़ के बीच लेग से तीन बिंदुओं पर दबाव दें।



स्टेप 1



चरण दो

3.3.16 OV2 . के लिए चरण



दाहिनी कोहनी के जोड़ और कलाई के जोड़ के बीच दाहिने पैर से तीन बिंदुओं पर दबाव दें।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.17 OV3 . के लिए कदम



कोहनी के जोड़ और कलाई के जोड़ के बीच दोनों हाथों पर दबाव डालकर तीन अलग-अलग बिंदु बनाएं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.18 CH1 . के लिए कदम



छाती के दायीं ओर कंधे की ओर तीन मेस मर्ले और फिर छाती के दायीं ओर इसे दोहराएं।

3.3.19 खिंचाव के लिए कदम



छाती के दायीं ओर कंधे की ओर तीन मेस मर्ले और फिर छाती के दायीं ओर इसे दोहराएं।

3.3.20 RK2 . के लिए कदम



जांघ के क्षेत्र पर दोनों पैरों के साथ ले पैर पर।



3.3.21 वोकल जी . के लिए कदम



गले के दोनों किनारों को बीच से बगल की तरफ रगड़ें।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4



चरण-5

3.3.22 सीएनएस के लिए कदम



अपने अंगूठे से गर्दन के दोनों किनारों को रगड़ें, ले से शुरू करें और फिर दाएं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.23 रमन के लिए कदम



दोनों हाथों को कंधे के पीछे रखें और पीठ की मांसपेशियों को ऊपर की ओर खींचें, कुछ सेकंड के लिए पकड़ें और फिर छोड़ दें। तीन mes के लिए प्रक्रिया को दोहराएं

3.3.24 नेकां के लिए कदम



ऊपर से नीचे की ओर अलग-अलग पोजीशन में गर्दन की मांसपेशियों पर कान से कंधे तक दक्षिणावर्त रगड़ें। ले से शुरू करें और इसे दाईं ओर समाप्त करें।

3.3.25 एफएपी के लिए कदम



चेहरे पर एक तरफ से दूसरी तरफ मसाज करें.

3.3.26 आरटीएचपी के लिए कदम



दोनों पैरों को मोड़ें, दायीं फीमर को हिप सॉकेट के पास दो जगहों पर दबाएं।



स्टेप 1



चरण दो

3.3.27 LTHP के लिए कदम



दोनों पैरों को मोड़ें, ले फीमर को हिप सॉकेट के पास दो जगहों पर दबाएं।



स्टेप 1



चरण दो

3.3.28 आरटीएचपीजी के लिए कदम



दोनों पैरों को मोड़कर फीमर की हड्डी के दाईं ओर दक्षिणावर्त दबाएं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4



चरण-5



कदम दर 6



चरण-7



चरण-8



चरण-9



चरण-10

3.3.29 एलटीएचपीजी के लिए कदम



दोनों पैरों को मोड़कर फीमर बोन के ले साइड पर क्लॉकवाइज दबाएं।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4



चरण-5

3.3.30 एसपीएन1 के लिए कदम



अपने अंगूठे का उपयोग करते हुए कशेरुकाओं पर C1 से L5 और L5 से C1 तक, नीचे और ऊपर, दोनों तरफ रगड़ें।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.31 एसपीएन2 के लिए कदम



रीढ़ के दोनों ओर C1 से L5 तक नीचे की ओर और L5 से C1 तक ऊपर की ओर सीधे रगड़ें।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.32 एसपीएन3 के लिए कदम



रीढ़ की हड्डी के चारों ओर घड़ी की दिशा में 3..... C1 से C7 और T1 से L5 तक रगड़ें।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4



चरण-5



कदम दर 6

3.3.33 ऊतक के लिए कदम



ग्रीवा क्षेत्र और कूल्हों के बीच में कोई गैप दिए बिना कशेरुकाओं पर हल्के से रगड़ें।

3.3.34 दक्षिणावर्त गति के लिए कदम



ए) ग्राहक के सामने खड़े हो जाओ और कंधे के जोड़ के कोने से अपने हाथों से दक्षिणावर्त रगड़ें छाती के किनारों तक और कंधे की हड्डी पर समाप्त होता है।

बी) फिर क्लाइट के सामने खड़े हो जाएं और ऊपरी चंद्रमा में स्कैपुला के कोने से दक्षिणावर्त रगड़ें कंधे के जोड़ तक।

3.3.35 आगे झुकने के लिए कदम



यह बछड़े की पीठ से एड़ी तक की मांसपेशियों पर दिया जाता है। और फिर पक्षों और सामने की ओर भी पैर की उंगलियों पर। कार्टिंग छह मेस है।

3.3.36 स्थायी बिंदु के लिए कदम



व्यक्ति के सामने खड़े हो जाओ और अपनी एड़ी के साथ उसके पैर की उंगलियों पर, उंगली के प्रत्येक तार बिंदु पर दबाएं और अपनी आत्मा के साथ तीन मेस दबाएं।

3.3.37 JJ1 के लिए कदम



यह ऊपरी फीमर के बाहर दिया जाता है।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4



चरण-5



कदम दर 6



चरण-7



चरण-8



चरण-9



चरण-10



चरण-11



चरण-12



चरण-13

3.3.38 JJ2 . के लिए कदम



यह फीमर के बाहर पीठ पर दिया जाता है।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4



चरण-5



कदम दर 6



चरण-7

3.3.39 OA2 . के लिए कदम



यह केवल उंगलियों से फ्री नी कैप तक दिया जाता है।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3



चरण 4

OA1 . के लिए 3.3.40 चरण



यह घुटने के पीछे, पटेला के पिछले हिस्से, ऊपर और नीचे दिया जाता है।



स्टेप 1



चरण दो



चरण 3

3.3.41 एनजी के लिए कदम



गर्दन को पीछे की तरफ रगड़ना।

3.3.42 ET के लिए कदम



एड़ी के पीछे से बछड़ों तक, पीछे की तरफ और दोनों तरफ और सामने यानी चारों तरफ।

3.3.43 फेदर टच के लिए कदम



हाथों की अंगुलियों का उपयोग करके प्रभावित क्षेत्र को केवल कई मेस के लिए स्पर्श करें और रगड़ें। यह आवेगों को पूरे शरीर में भेजता है।

3.3.44 स्पर्श करने का ढंग

चूंकि एक न्यूरोथेरेपिस्ट को अपने क्लाइंट को शारीरिक रूप से और शरीर के विभिन्न स्थानों पर छूना होता है, इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि स्पर्श का तरीका बहुत तटस्थ होना चाहिए। यह पसंद किया जाता है कि महिलाओं की थेरेपी महिला न्यूरोथेरेपिस्ट और वीजा वर्सेज फॉरमेन क्लाइंट्स द्वारा की जाए। लेकिन अगर विपरीत लिंग के व्यक्ति द्वारा न्यूरोथेरेपी की जाती है, तो यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि प्रक्रिया के दौरान किसी भी निजी अंग को नहीं छुआ जाना चाहिए। साथ ही स्पर्श बहुत ही पेशेवर होना चाहिए।



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video



Click/Scan this QR Code to access the related video

यूनिट 3.4: पोस्ट न्यूरोथैरेपी प्राप्ति



इकाई उद्देश्य

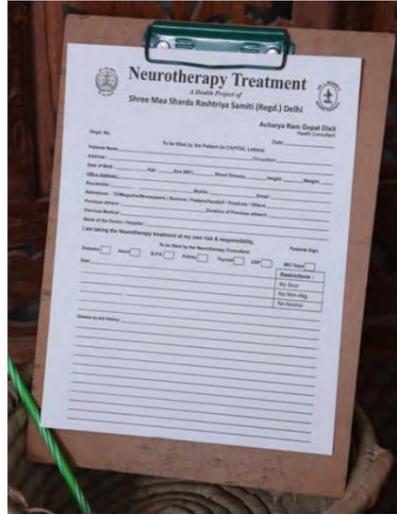
इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे::

1. एयर न्यूरोथैरेपी प्रक्रिया पर डॉक्यूमेंटेशन के बारे में बताएं
2. ग्राहक परामर्श की प्रक्रिया का वर्णन करें और न्यूरोथैरेपी प्रक्रिया का वर्णन करें
3. कमरे की सफाई एयर न्यूरोथैरेपी के लिए इंस्ट्रक्शंस का वर्णन करें

3.4.1 दस्तावेज

क्लाइंट पर की जाने वाली प्रक्रियाओं का दस्तावेजीकरण बहुत महत्वपूर्ण है। यह उस वरिष्ठ न्यूरोपैथिस्ट के आधार पर ग्राहक की प्रगति की जांच करता है और भविष्य की प्रक्रिया के लिए निर्णय लेता है। साथ ही यह क्लाइंट से देय शुल्क राशि तय करने में मदद करता है।

दस्तावेजीकरण के लिए आमतौर पर न्यूरोथैरेपी केंद्रों में पूर्व-मुद्रित प्रारूप होते हैं, जिस पर वेलनेस न्यूरोथैरेपिस्ट को वर्तमान सत्र में की गई प्रक्रियाओं का विवरण भरना होता है।



चित्र 3.4.1। डॉक्यूमेंटेशन एयर न्यूरोथैरेपी प्रक्रिया

3.4.2 ग्राहक परामर्श

यह भी एक बहुत ही महत्वपूर्ण पोस्ट न्यूरोपैथी एक्टिविटी है। इस क्रियाकलाप में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जाता है-

- 1- क्लाइंट से सत्र के बारे में पूछा जाता है और वह प्रक्रिया को कैसा महसूस कर रहा है।
- 2- क्लाइंट से सत्र अवधि के बारे में पूछा जाता है, चाहे वह कम हो या अधिक।
- 3- क्लाइंट से पूछा जाता है कि वह शरीर पर कैसा दबाव महसूस कर रहा है, क्या उसे उसमें किसी बदलाव की जरूरत है।
- 4- ग्राहक को पूर्ण पोषक तत्वों के साथ अच्छा आहार लेने के लिए कहा जाता है।
- 5- ग्राहक को स्वस्थ जीवन शैली के बारे में समझाया गया।
- 6- ग्राहक को अपनी जीवन शैली में होने वाले परिवर्तनों के बारे में जानकारी दी जाती है।
- 7- क्लाइंट को अगली प्रक्रिया की तारीख और मेरे बारे में सूचित किया जाता है।

3.4.3 कमरे की सफाई

बिना किसी देरी के अगले ग्राहक की सेवा करने के लिए, मौजूदा ग्राहक पर प्रक्रिया को पूरा करने के लिए तुरंत कमरे को साफ करना महत्वपूर्ण है। कमरे की सफाई के दौरान निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए -

- 1- पाउडर या अन्य सामग्री के किसी भी रिसाव के लिए फर्श को घुमाया और मिटा दिया गया है।
- 2- बिस्तर की चादरों को नए से बदल दिया जाता है।
- 3- तकिए के कवर को नए सिरों से बदल दिया जाता है।
- 4- सभी उपभोग्य सामग्रियों को बदल दिया जाता है।
- 5- तौलिये को ताजा टो से बदल दिया जाता है।
- 6- स्टैंड अगले क्लाइंट पर की जाने वाली नई प्रक्रिया के अनुसार निर्धारित किए जाते हैं।

टिप्पणियाँ



अभ्यास



Q1. मानव शरीर में ---- हड्डियाँ होती हैं:

- एक। 206
- बी। 306
- सी। 106
- डी। 406

प्रश्न 2. हार्ट का मुख्य फनकॉन है :

- एक। शरीर के सभी अंगों में रक्त पंप करें
- बी। ऑक्सीजन श्वास लें
- सी। खाना पचाना
- डी। शरीर के अंगों को हिलाएं

Q3. स्नायु तंत्र का मुख्य कार्य है

प्रति:

- एक। शरीर के सभी अंगों में रक्त पंप करें
- बी। ऑक्सीजन श्वास लें
- सी। खाना पचाना
- डी। शरीर के अंगों को हिलाएं

प्रश्न 4. ----- पोषक तत्वों का हिस्सा है:

- एक। कार्बोहाइड्रेट
- बी। वसा
- सी। प्रोटीन
- डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 5. ----- विटामिन का एक प्रकार नहीं है: a. आर

- बी। ए
- सी। बी
- डी। क

प्रश्न 6. ----- शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करता है:

- एक। लोहा
- बी। कैल्शियम
- सी। मैगनीशियम
- डी। फास्फोरस

प्रश्न 7. ----- का मुख्य स्रोत नहीं है

- पोटेशियम:
- एक। मांस
 - बी। कस्तूर
 - सी। केला
 - डी। खट्टे फल

प्रश्न 8. ----- आयरन का मुख्य स्रोत है:

- एक। अंडे की जर्दी
- बी। हरे पत्ते वाली सब्जियां
- सी। जाली अनाज
- डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 9. ---- न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया शुरू करने से पहले ग्राहक विवरण फॉर्म में दस्तावेज होने की आवश्यकता नहीं है:

- एक। नाम
- बी। आयु
- सी। पेशा
- डी। लिंग

प्रश्न 10. Customer feedback Nurothera प्यसेशन के बारे में बहुत महत्वपूर्ण है:

- एक। सही
- बी। गलत



Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

4. स्वास्थ्य और सुरक्षा

यूनिट 4.1 - कार्यस्थल सुरक्षा

यूनिट 4.2 - न्यूरोथेरेपी के दौरान सुरक्षा

यूनिट 4.3 - आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना



BWS/N9907

सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्न में सक्षम होंगे:

1. बताएं कि खतरा क्या है
2. न्यूरोथेरेपी से जुड़े सुरक्षा खतरों का वर्णन करें।
3. न्यूरोथेरेपी अभ्यास के दौरान बरती जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों की व्याख्या करें।
4. कार्यस्थल पर विभिन्न आपात स्थितियों का वर्णन करें।
5. कार्यस्थल पर सामान्य चोटों का वर्णन करें
6. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स और उसके घटकों का वर्णन करें
7. प्रदर्शित करें कि आग की आपात स्थितियों से कैसे निपटा जाए

यूनिट B: कार्यालय सुरक्षा

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. बताएं कि खतरा क्या है
2. एक न्यूरोथेरेपी केंद्र में खतरों की पहचान करें
3. न्यूरोथेरेपी सेंटर में ली जाने वाली सुरक्षा सावधानियों का वर्णन करें

4.1.1 खतरा क्या है?

'हैज़र्ड' शर्तों का एक समूह है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम भरा हो सकता है। यह कार्य स्थल का वातावरण हो सकता है या मशीन या कार्य प्रक्रिया का निर्माण हो सकता है। इनमें से कुछ भी खतरा हो सकता है।

बियर को समझने के लिए, हम विभिन्न खतरों और उनके पास मौजूद खतरों के उदाहरण देख सकते हैं।

फर्श पर तेल फिसलने का खतरा पैदा करता है। एस्बेस्टस के इस्तेमाल से कैंसर और सांस लेने में दिक्कत होने का खतरा होता है। टूटे बिजली के तारों के प्रयोग से बिजली का करंट लगने का खतरा होता है और उसमें से निकलने वाली चिंगारी से आग लगने का खतरा होता है।



चित्र 4.1.1। जोखिम

4.1.2 एक न्यूरोथेरेपी केंद्र में खतरे

कार्य क्षेत्रों के कुछ सामान्य खतरों के अलावा, न्यूरोथेरेपी केंद्रों में कुछ विशेष खतरे होते हैं, जो न्यूरोथेरेपी के दौरान प्रक्रियाओं को करने से जुड़े होते हैं।

सबसे पहले, हम कार्यस्थल के सामान्य खतरों के बारे में विस्तार से जानेंगे -

4.1.2.1 मैनुअल हैंडलिंग

कार्यस्थलों पर होने वाली कुल दुर्घटनाओं का लगभग 40% इसी कारण से होता है।



अंजीर। 4.1.2। मैनुअल हैंडलिंग का खतरा

4.1.2.2 वस्तुओं को हिलाने से दुर्घटनाएँ

यह कार्यस्थल पर अन्य बड़े खतरों में से एक है। कार्यस्थलों पर कई बड़ी और भारी चीजें हैं जिन्हें मैनुअल रूप से प्रबंधित करना मुश्किल है। परिवहन के दौरान भी, यदि वे ठीक से सुरक्षित नहीं हैं, तो एक मौका है कि वे वाहन को हिलाने से गिर सकते हैं या बंद वाहन का दरवाजा खोलने वाले व्यक्ति पर गिर सकते हैं। भारी वस्तुओं को लोड करने के लिए विशेष सुरक्षा व्यवस्था की जानी चाहिए।



अंजीर। 4.1.3। वस्तु के हिलने/गिरने से दुर्घटना

4.1.2.3 फिसलन और गिरना

यह भी कार्यस्थल दुर्घटनाओं के सबसे बड़े कारणों में से एक है। कार्यस्थल का फर्श किसी भी तेल या फिसलन वाली सामग्री से मुक्त होना चाहिए। साथ ही, गलियारों को क्लूअर फ्री होना चाहिए ताकि व्यक्तियों और ट्रॉलियों की आवाजाही सुचारू रहे।



अंजीर। 4.1.4। फिसलना या गिरना

4.1.3 अन्य खतरे

उपरोक्त खतरों के अलावा कुछ अन्य खतरे भी हैं जो बहुत खतरनाक हैं। ये निम्नलिखित हैं-

- 1- शारीरिक खतरा
- 2- रासायनिक खतरा
- 3- एर्गोनोमिक खतरा

4.1.3.1 शारीरिक जोखिम

शारीरिक खतरे ऊर्जा के प्रकार हैं जो श्रमिकों के लिए खतरनाक हो सकते हैं। भौतिक खतरों के उदाहरण निम्नलिखित हैं -

- 1- शोर
- 2- वाइब्रेशन
- 3- उच्च तापमान
- 4- बहुत कम तापमान



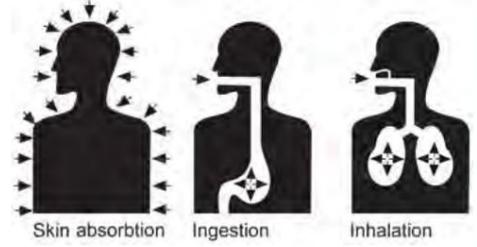
अंजीर। 4.1.5। संगीत से शोर

4.1.3.2 रासायनिक खतरा

कार्यस्थलों में कई रसायनों का उपयोग किया जाता है।

प्रभावी पीपीई का उपयोग किए बिना इन रसायनों के लंबे समय तक संपर्क मानव शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। रसायनों से गैंग प्रभावित होने के 3 तरीके हैं।

- 1- इन्हालों
- 2- इंगेसन
- 3- अवशोषण



अंजीर। 4.1.6। केमिकल से होता है असर

4.1.3.3 एर्गोनोमिक खतरे

एर्गोनोमिक खतरे जोड़ों और मांसपेशियों में दर्दनाक और अक्षम करने वाली चोटों का कारण बन सकते हैं। ये इससे हो सकते हैं:

- भारी, बार-बार, या अजीब झूठ बोलना
- कार्यों को दोहराएं
- अजीब पकड़, आसन
- अत्यधिक बल का प्रयोग
- ओवर एक्सरॉन
- नौकरी के लिए गलत टूल्स का इस्तेमाल करना या टूल्स का इस्तेमाल करना अनुचित तरीके से
- अनुचित तरीके से अनुरक्षित उपकरणों का उपयोग करना
- हाथ से गहन कार्य

सही झूठ बोलने की स्थिति

- चिन टक इन
- आराम से सीधी पीठ
- थोड़ा आगे झुकें
- शरीर के करीब हथियार
- सुरक्षित पकड़
- मुड़े हुए घुटने और पैर की उचित स्थिति।



चित्र 4.1.7। न्यूरोथेरेपी में कठिन प्रक्रिया के कारण एर्गोनोमिक खतरा

4.1.4 विशेष खतरे

न्यूरोथैरेपी सेंटर से जुड़े कुछ विशेष खतरे निम्नलिखित हैं -

- न्यूरोथैरेपी उपचार करते समय गिरने का खतरा, यदि सपोर्ट स्टैंड स्थिर नहीं है।
- प्रक्रियाओं को करते समय मांसपेशियों को खींचने का एर्गोनॉमिक खतरा।
- प्रक्रियाओं को करते समय गर्दन में दर्द का खतरा।
- कुछ विशेष प्रक्रियाएं करते समय लिगामेंट का फटना।
- प्रक्रिया करते समय हड्डी टूटना

4.1.5 सुरक्षा सावधानियां

न्यूरोथैरेपी करते समय निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए -

- 1- सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण एहतियात यह है कि पहले किसी प्रमाणित न्यूरोपैथिस्ट से उचित प्रशिक्षण लिया जाए किसी भी क्लाइंट पर कोई प्रक्रिया करना।
- 2- न्यूरोथैरेपी प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट के मेडिकल इतिहास की जांच करें, विशेष रूप से उम्र के अनुसार 30 साल।
- 3- ग्राहक के शरीर को अनुमेय सीमा से अधिक न धकेलें।
- 4- लंबे समय तक प्रेशर पॉइंट को कभी भी पकड़ कर न रखें। प्रत्येक व्यक्ति में दबाव सहने की अलग-अलग क्षमता होती है, और एक न्यूरोपैथिस्ट को ग्राहक के शरीर की सहनशक्ति की सीमा को जानना चाहिए।
- 5- न्यूरोथैरेपी की प्रक्रिया तुरंत न करें और न ही कुछ पीएं, चाहिए अपने अंतिम भोजन के समय कम से कम 2 से 3 घंटे का अंतराल रखें।

बख्शीश



उपरोक्त सावधानियों का विवरण देने वाला एक बोर्ड न्यूरोथैरेपी कक्ष में लगाया जा सकता है ताकि सभी चिकित्सकों को इन्हें याद रखना चाहिए।

टिप्पणियाँ



यूनिट 4.2: सुरक्षा खतरे

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. न्यूरोथेरेपी से जुड़े सुरक्षा खतरों का वर्णन करें।
2. न्यूरोथेरेपी अभ्यास के दौरान बरती जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों के बारे में बताएं।

4.2.1. न्यूरोथेरेपी अभ्यास के दौरान सुरक्षा जोखिम

हालांकि न्यूरोथेरेपी किसी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए है, लेकिन अगर इसे सही तरीके से नहीं किया गया तो यह नुकसान पहुंचा सकती है शरीर भी। प्रक्रिया के दौरान, कोई गिर सकता है और खुद को घायल कर सकता है और ग्राहक को भी घायल कर सकता है। इसी तरह, ग्राहक के शरीर पर दबाव देने से वही खतरा होता है। कुछ प्रक्रिया में, न्यूरोपैथिस्ट दे सकता है ग्राहक पर अत्यधिक दबाव और उसे चोट लग सकती है। फ्रैक्चर और मोच का भी खतरा रहता है कुछ प्रक्रियाओं।

यदि प्रक्रिया ठीक से नहीं की जाती है तो अप्रशिक्षित न्यूरोपैथिस्ट चिकित्सक क्लाइंट की मांसपेशियों को खींच सकता है कठिन दबाव प्रक्रिया बिना किसी सावधानियों के की जाती है।

यदि भोजन करने के तुरंत बाद न्यूरोथेरेपी की जाती है तो उल्टी होने की संभावना रहती है।



चित्र 4.2.1। न्यूरोथेरेपी की कठिन प्रक्रिया में से एक

4.2.2 न्यूरोथेरेपी का अभ्यास करते समय सुरक्षा संबंधी सावधानियां

न्यूरोथेरेपी का अभ्यास करते समय कई खतरे मौजूद होते हैं, लेकिन अगर उचित हो तो इन सभी से बचा जा सकता है

न्यूरोथेरेपी का प्रशिक्षण किसी प्रशिक्षित की देखरेख में लिया जाता है

न्यूरोपैथिस्ट और कुछ के साथ

सावधानियां न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के दौरान निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए -

4.2.2.1 ग्राहक की चिकित्सा स्थिति

ग्राहक को अपनी पूरी तरह से चिकित्सकीय जांच करवानी चाहिए। डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए

न्यूरोथेरेपी उपचार लेने से पहले।

कुछ न्यूरोथेरेपी उपचार हैं, जो कुछ बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए। चिकित्सा रिपोर्ट की समीक्षा पर, न्यूरोपैथि

आईएसटी ठीक से सलाह दे सकता है कि कौन सी प्रक्रिया

से बचने की जरूरत है।

4.2.2.7 न्यूरोथेरेपी की अवधि

न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं की अवधि ग्राहकों की चिकित्सा स्थिति और उपचार की आवश्यकता के अनुसार होनी चाहिए। इंडिविजुअल पॉइंट प्रेशर ड्यूरांव और टोटल प्रोसीजर ड्यूरांव को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। प्रक्रिया की लंबी अवधि क्लाइंट को नुकसान पहुंचा सकती है।

टिप्पणियाँ



यूनिट 4.3: आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. परिभाषित करें कि आपातकाल क्या है
2. कार्यस्थलों पर विभिन्न आपात स्थितियों का वर्णन करें
3. कार्यस्थलों पर सामान्य चोटों का वर्णन करें
4. प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स और उसके घटकों का वर्णन करें
5. प्रदर्शित करें कि आग की आपात स्थितियों से कैसे निपटा जाए
6. बहुउद्देश्यीय अग्निशामक का उपयोग करने का तरीका प्रदर्शित करें
7. आग के प्रकार और वर्ग का वर्णन करें
8. अग्नि प्रकार और वर्ग के अनुसार उपयुक्त अग्निशामक का वर्णन करें

4.3.1 आपातकाल क्या है?

आपातकाल स्थिति की अचानक या अप्रत्याशित स्थिति है, जिसे अगर ठीक से नहीं निपटाया गया, तो संपत्ति, स्वास्थ्य या जीवन का नुकसान होगा। ऐसे मामलों में जहां कोई माइगांव संभव नहीं है, तत्काल निकासी की जरूरत है।

4.3.2 कार्यस्थल पर आपातकालीन स्थिति P

कार्यस्थल पर विभिन्न आपात स्थितियाँ हैं। उनमें से कुछ हैं -

- 1- दुर्घटना आपातकाल
- 2- बिजली का झटका आपातकाल
- 3- मेडिकल इमरजेंसी
- 4- प्राकृतिक आपदा आपातकाल - बाढ़, भूकंप, सुनामी आदि।
- 5- फायर इमरजेंसी

पहली 3 आपात स्थितियों के लिए, हमें प्राथमिक उपचार देना होगा और तुरंत एम्बुलेंस को कॉल करना होगा।

प्राकृतिक आपदा के लिए हमें किसी सुरक्षित स्थान पर शरण लेनी चाहिए या कंपनी की आपातकालीन प्रक्रिया का पालन करना चाहिए।

आग आपात स्थितियों के लिए हम विस्तार से चर्चा करेंगे। सबसे पहले, हम सामान्य चोटों के बारे में समझेंगे

कार्यस्थल और उनका प्राथमिक उपचार।

4.3.3 काम पर सामान्य चोटों और इससे कैसे निपटें

कार्यस्थल की प्रकृति के अनुसार, कार्यस्थलों पर दुर्घटनाओं के खतरे को समाप्त करना बहुत कठिन है।

हालांकि, सुरक्षा सावधानियों का उपयोग करके हम दुर्घटनाओं की घटना को कम कर सकते हैं। सामान्य चोटों और उनके प्राथमिक उपचार के निर्देश निम्नलिखित हैं -

4.3.3.1 घर्षण और छोटे कट्स

घाव को साबुन और पानी से साफ करें। एंजिओक्रीम या प्रोविडोन-आयोडीन सॉल्यूशन लगाएं। रोजाना पट्टी बांधें और ड्रेसिंग की जांच करें। अपने चिकित्सक को देखें यदि संक्रमण के लक्षण हैं: घाव से लाली, मवाद या लाल रेखाएं बढ़ रही हैं।



चित्र 4.3.1। खरोंच

4.3.3.2 स्प्लिंटेर्स

तेज, नुकीले चिमटी से निकालें। (वे एक बाल लेने के लिए पर्याप्त तेज होना चाहिए।) यदि स्प्लिंटर पूरी तरह से त्वचा के नीचे है, तो शराब में डूबी हुई सिलाई सुई के साथ स्प्लिंटर के अंत को उजागर करें, और फिर चिमटी से हटा दें।



चित्र 4.3.2। किरचें

4.3.3.3 लेसरों

घाव को साबुन और पानी से साफ करें। क्षति का आकलन करें: यदि लैकरॉन गैप कर रहा है या 1/4 इंच से अधिक गहरा है, तो आपातकालीन सहायता लें। अन्यथा, रक्तस्राव को रोकने के लिए दबाव डालें।

ब्यूरफ्लाई क्लोजर या चिपकने वाली स्ट्रिप्स के साथ घाव को बंद करें। रोजाना ड्रेसिंग चेक करें।



चित्र 4.3.3। लैकरॉस

4.3.3.4 फ्रैक्चर

संकेतों में अत्यधिक दर्द, सूजन, चोट लगना और बगल के जोड़ को हिलाने में असमर्थता शामिल है। यदि आपके पास इनमें से कोई भी संकेत है, तो आपको यह देखने के लिए डॉक्टर द्वारा देखा जाना चाहिए कि फ्रैक्चर के मूल्यांकन के लिए आपको एक्स-रे की आवश्यकता है या नहीं।



अंजीर। 4.3.4। भंग

4.3.3.5 अम्पुटाओं

एक साफ पट्टी के साथ घायल क्षेत्र पर दबाव डालें। घबड़ाएं नहीं। मदद के लिए पुकारें। घायल क्षेत्र को हृदय से ऊपर उठाएं। कटे हुए उपांग को प्लास्क बैग में लपेटें। उपांग को ठंडा रखें, सीधे बर्फ पर नहीं। दरवाजे के पास एक कुर्सी पर बैठो, और मदद की प्रतीक्षा करो।



अंजीर। 4.3.5। अम्पुटाओं

4.3.3.6 आंखों की चोट

आंख का आकलन करने के लिए आईने में देखें। यदि आंख में विदेशी मैयर लगा हो, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं। यदि बाहरी मैयर सतह पर है, तो इसे पानी से बाहर निकाल दें, या आई वॉश और कप का उपयोग करें। रासायनिक छींटे के लिए, पांच से 10 मिनट के लिए बहने पानी से फ्लश करें। अगर आपकी आंख खोलने में बहुत दर्द होता है, तो जाएं आपातकालीन कक्ष।



अंजीर। 4.3.6। आंख की चोट

4.3.3.7 धुएं और धूल

अगर आपको चक्कर आ रहा है या सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो उस जगह को छोड़ दें और ताजी हवा में चले जाएं। यदि सामान्य श्वास 15 मिनट में वापस नहीं आती है, तो आपातकालीन कक्ष में जाएं।



अंजीर। 4.3.7। धुएं और धूल

4.3.4 प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में बुनियादी चीजें

शीर्ष शेल्व: धुएं और धूल के एलर्जी संबंधी प्रतिक्रियाओं का मुकाबला करने के लिए एक अस्थमा इनहेलर; कंग पट्टियों के लिए तेज कैंची; बैंडिंग के लिए चिपकने वाला टेप; ड्रेसिंग हासिल करने के लिए एक इलास्क पट्टी।

मध्य शेल्व: किरच हटाने के लिए सुइयों को स्टेराइल अल्कोहल में संग्रहित किया जाता है; छींटे चिमटी, एक बाल लेने के लिए पर्याप्त सटीक; बैंडिंग के लिए 4 इंच बाय 4 इंच के धुंध पैड; छोटे कटौती के लिए मिश्रित चिपकने वाली स्ट्रिप्स; कटे हुए हिस्सों के लिए एक साफ प्लास्क बैग; पट्टी बांधने के लिए बाँझ लुढ़का हुआ धुंध; बड़े लैकरों को एक साथ खींचने के लिए ब्यूरफ्लाई पट्टियां।

बूम शेल्व: कीटाणुओं को मारने के लिए प्रोविडोन-आयोडीन घोल; आँख धोने और कप; आंखों के निरीक्षण के लिए एक छोटा दर्पण; सूजन को कम करने के लिए या अस्पताल में कटे हुए हिस्सों को ट्रांसपोर्ट करने के लिए तत्काल आइस पैक; आंखों की जांच के लिए लेटेक्स दस्ताने।



अंजीर। 4.3.8। प्राथमिक उपचार पेटी

4.3.5 आग की आपात स्थितियों से निपटना

आग और विस्फोट परिसर या संयंत्र को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकते हैं या नष्ट कर सकते हैं। ऐसे कई मामले सामने आए हैं जिनमें या तो कार्यस्थल पर केबलों का खराब रखरखाव, बिजली की चिंगारी, या खुले में लकड़ी के चूल्हे और सिगार के जलने के कारण आग लगने की घटनाएं हुई हैं।

सुनिश्चित करें कि सभी बिजली के उपकरण साफ हैं, और उस धूल को जमा नहीं होने दिया जाता है। उपकरण में दिखाई देने वाले किसी भी दोष की रिपोर्ट करें।

बख्शीश



यद्यपि कार्यस्थलों, विशेष रूप से कार्यालय क्षेत्र या न्यूरोथेरेपी सेंटर में आग लगने का जोखिम कम होता है क्योंकि कार्यस्थल में लकड़ी, पेट्रोल और रसायन आदि जैसे बहुत कम ज्वलनशील पदार्थ होते हैं। SII, कार्यस्थल के अंदर आग बुझाने के उपकरण होना आवश्यक है, और सभी कर्मचारियों को इन उपकरणों का उपयोग करने के लिए ठीक से प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

4.3.6 अग्निशामकों के प्रकार

वाटर एक्सटिंग्विशर: इसका उपयोग लकड़ी, कागज, कपड़े आदि पर लगी आग को बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग बिजली के उपकरणों पर लगी आग को बुझाने के लिए नहीं किया जाना चाहिए।

फोम एक्सटिंग्विशर (फोम एक्सटिंग्विशर): इसका उपयोग मिट्टी के तेल, स्प्रिट, थिनर आदि से होने वाली आग को बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग बिजली के उपकरणों से होने वाली आग को बुझाने के लिए भी नहीं किया जाना चाहिए।

ड्राई पाउडर एक्सटिंग्विशर (ड्राई पाउडर एक्सटिंग्विशर): इसका उपयोग बुझाने के लिए किया जाता है - ज्वलनशील तरल पदार्थ जैसे पेट्रोल, डीजल आदि के कारण होने वाली आग।

कार्बन डाइऑक्साइड अग्निशामक: इस अग्निशामक से कार्बन डाइऑक्साइड निकलता है, और इसका उपयोग बिजली के उपकरणों, तरल गैसों या तरल पदार्थों पर आग बुझाने के लिए किया जा सकता है।

आग बुझाने के इन उपकरणों को उचित स्थान पर स्थापित किया जाना चाहिए और नियमित रूप से निरीक्षण, मरम्मत और फिर से भरना चाहिए।

4.3.7 अग्निशामक चार्ट

Extinguisher		Type of Fire				
Colour	Type	Solids (wood, paper, cloth, etc)	Flammable Liquids	Flammable Gasses	Electrical Equipment	Cooking Oils & Fats
	Water	✓ Yes	✗ No	✗ No	✗ No	✗ No
	Foam	✓ Yes	✓ Yes	✗ No	✗ No	✓ Yes
	Dry Powder	✓ Yes	✓ Yes	✓ Yes	✓ Yes	✗ No
	Carbon Dioxide (CO2)	✗ No	✓ Yes	✗ No	✓ Yes	✓ Yes

अंजीर। 4.3.9। अग्निशामक चार्ट

4.3.8 वर्ग और आग के प्रकार

कक्षा	टाइप
ए	लकड़ी, कागज, साधारण दहनशील जल या सूखे रसायन का उपयोग करके ठंडा और शमन किया जाता है गैसोलीन, तेल, तेल, अन्य चिकना तरल पदार्थ कार्बन
बी	डाइऑक्साइड या सूखे रसायन का उपयोग करके स्मूथिंग, कूलिंग या हीट शील्डिंग द्वारा बुझाया जाता है। कार्बन डाइऑक्साइड या शुष्क रसायन।
सी	
डी	पानी का प्रयोग न करें। दहनशील धातुओं में आग विशेष शमन चूर्ण का उपयोग करके बुझाया गया

4.3.9 उपयोग किए जाने वाले अग्निशामक का वर्ग और प्रकार

आग की कक्षा	अग्निशामक प्रकार
बी या सी	नियमित सूखा रसायन
ए, बी, सी, या डी	बहुउद्देशीय शुष्क रसायन
डी	पर्पल के ड्राई केमिकल
बी या सी	केसीएल ड्राई केमिकल
डी	सूखा पाउडर विशेष मिश्रण
बी या सी	कार्बन डाइऑक्साइड (सूखा)
बी या सी	हलोजनयुक्त एजेंट (गैस)
ए	पानी
ए	एक फ्रीज के साथ पानी
ए या बी	पानी, भरी हुई भाप शैली
बी,	फोम

4.3.10 आग लगने की स्थिति में कैसे प्रतिक्रिया दें

जब आग लगती है, तो एक व्यक्ति की भूमिका क्षति को कम करने की होती है, वह होना चाहिए -

Y छोटी आग को बुझाना निकासी में सहायता करना

स्थानीय फायर ब्रिगेड को तुरंत सूचित करना

बख्शीश



- 1- टाइप बी, सी या डी आग पर पानी का प्रयोग न करें।
- 2- अगर इसे टाइप बी आग पर इस्तेमाल किया जाए तो यह आग की लपटों को फैला सकता है।
- 3- पानी बिजली का संचालन करता है, इसलिए अगर इसे टाइप सी की आग पर इस्तेमाल किया जाए तो इससे बड़ा झटका लग सकता है।
- 4- अगर इसे टाइप डी आग पर इस्तेमाल किया जाता है, तो यह हिंसक प्रतिक्रिया देगा जिससे विस्फोट हो जाएगा।

4.3.11 बहुउद्देशीय अग्निशामक कैसे संचालित करें?

पास याद रखें

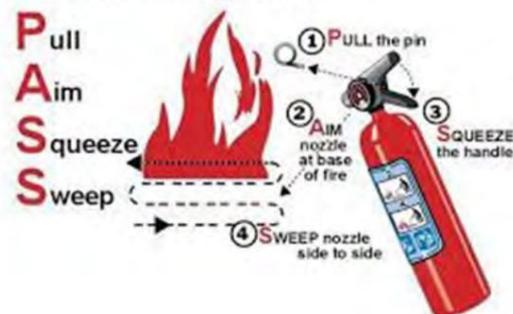
पी- पिन खींचो कुछ मॉडलों में, आपको लॉकिंग पिन को हटाना पड़ सकता है।

उO- लक्ष्य नीचा करो। नली या शंकु को आग के आधार पर निर्देशित करें।

एस-निचोड़ हैंडल को निचोड़ें। यह बुझाने वाले की सामग्री को छोड़ देगा।

एस-स्वीप स्वीप अगल-बगल से। हैंडल पर दबाव कम न करें। इसे रखने की कोशिश करें लगातार।

To operate an extinguisher:



अंजीर। 4.3.10। अग्नि शमन यंत्र के संचालन की विधि

व्यायाम



Q1. इनमें से कौन खतरे का सही अर्थ है? एक। यह काम पर अच्छी स्थितियों का एक सेट है

स्थान

बी। 'हैज़र्ड' शर्तों का एक सेट है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए खतरा हो सकता है

सी। नो प्रोड्यूसिंग की स्थिति को खतरा कहा जाता है

डी। इनमें से कोई भी नहीं

प्रश्न 2. जो कि यदि ये किसी भी कार्यस्थल का मुख्य खतरा हैं: a. मैनुअल हैंडलिंग बी. वस्तु के हिलने या गिरने से दुर्घटना c. फिसलना और गिरना D. धूल और धुएं

Q3. इनमें से कौन सा खतरों का प्रकार है: a. रासायनिक खतरा B. शारीरिक खतरा ग. एर्गोनॉमिक खतरा D. ऊपर के सभी

प्रश्न4. इनमें से कौन सा रसायन से प्रभावित होने वाला गैंग का एक तरीका है: a. इनहलाओं बी. इंगसन सी. अवशोषण डी. ऊपर के सभी

प्रश्न5. इनमें से कौन सा कारण नहीं है

एर्गोनॉमिक खतरा? एक। भारी,

बार-बार, या अजीबोगरीब झूठ बोलना b. अजीब पकड़, आसन c. शोर

डी। हाथ से गहन कार्य

प्रश्न6. इनमें से कौन एक संगठन की सुरक्षा प्रक्रिया का हिस्सा नहीं है? एक। संगठन में उपयोग किए जाने वाले सुरक्षा उपकरण b. एक कर्मचारी को अधिकतम छुट्टी मिल सकती है

एक माह/वर्ष में लें ग. आपातकालीन निकासी योजना घ. संगठन की विभिन्न प्रक्रियाओं के खतरे

प्रश्न7. किस प्रकार की आग को बुझाने के लिए पानी का उपयोग नहीं किया जा सकता है: a. 'बी' टाइप फायर बी। 'सी' टाइप फायर सी। 'डी' टाइप फायर डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 8. बिजली की आग को ---- अग्निशामक द्वारा बुझाया जाना चाहिए: a. पानी ख. फोम सी. सूखा पाउडर D. इनमें से कोई भी नहीं

प्रश्न 9. इनमें से कौन प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स का हिस्सा होना चाहिए:

एक। तेज कैंची ख. चिपकने वाला टेप सी. प्रोविडोन-आयोडीन घोल D. ऊपर के सभी

प्रश्न10. इनमें से कौन सी क्लास ए फायर है: ए। लकड़ी, कागज, साधारण ज्वलन ख. गैसोलीन, तेल, ग्रीस, अन्य चिकना तरल पदार्थ c. उपकरण आग घ. दहनशील धातुओं में आग

5. एक सकारात्मक काम पर छाप बनाएँ



यूनिट 5.1 - व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट 5.2 - संचार कौशल

यूनिट 5.3 - संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्न में सक्षम होंगे:

1. वर्णन करें कि स्वच्छता क्या है
2. स्पष्ट करें कि अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रखें
3. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग टिप्स का वर्णन करें
4. संचार प्रक्रिया का वर्णन करें
5. अच्छे लेखन कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करें
6. नीतियों और दिशानिर्देशों का अर्थ परिभाषित करें
7. रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की व्याख्या करें

यूनिट 5.1: व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. वर्णन करें कि स्वच्छता क्या है
2. स्पष्ट करें कि अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रखें
3. पुरुषों और महिलाओं के लिए सौंदर्य युक्तियों का वर्णन करें
4. संचार प्रक्रिया का वर्णन करें
5. अच्छे लेखन कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करें
6. नीतियों और दिशानिर्देशों का अर्थ परिभाषित करें
7. के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की व्याख्या करें रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण

5.1.1. स्वच्छता क्या है?

स्वच्छता, यह हमारे चारों ओर स्वच्छ शरीर और पर्यावरण को बनाए रखने के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने की प्रक्रिया है। अच्छी स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण प्रथाओं में से एक है जो संक्रमणों और बीमारियों के प्रसार और प्रसार में मदद करती है।

अच्छा शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य हमारे शरीर और दिमाग को दर्द, चिंता, अवसाद या परेशानी के बिना ठीक से काम करने में मदद करता है। अनुचित स्वच्छता बीमारियों का कारण बन सकती है, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है।

खराब स्वच्छता के कारण हमें खराब गंध (बैक्टीरिया के कारण), इन्फेक्शन विकसित होते हैं, और फ्लू, सामान्य सर्दी, ई-कोलाई, साल्मोनेला, और त्वचा रोग जैसे दाद, और खुजली जैसी बीमारियां होती हैं। दांतों की सड़न, बालों में जूँ और पैरों में संक्रमण जैसी अन्य समस्याएं भी खराब स्वच्छता के कारण होती हैं।

5.1.2 अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रखें?

अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के तरीके निम्नलिखित हैं -

- हाथ, चेहरा, बाल और शरीर के अन्य हिस्सों को बार-बार धोना
- दिन में कम से कम एक बार दांतों को ब्रश/सफाई करना
- बिस्तर की चादर, तकिये के कवर को बार-बार बदलने सहित रहने वाले क्वार्टरों की सफाई करना, और निजी कपड़े और अंडरगारमेंट्स को बार-बार बदलना
- पेशाब करने, उल्टी होने या राहत मिलने पर कपड़ों और शरीर के अंगों को गंदा होने से बचाने के लिए सावधानी बरती जानी चाहिए शौचालय में खुद
- ईग से पहले हाथ धोना- विशेष रूप से जानवरों को छूने वाले जानवरों को
- खांसते या छींकते समय मुंह पर सूई/रूमाल रखना। यदि आप हाथों का उपयोग करते हैं, उन्हें हवा से धोना सुनिश्चित करें
- नाक-भौं सिकोड़ना, चेहरे को छूना आदि आदतों का दमन।
- नाखून नहीं काटना

शौचालय का उपयोग करके हवा से हाथ धोना

प्रतिदिन साबुन/बॉडी वॉश से स्नान करना। याद रखें कि बगल और पैरों के नीचे भी साबुन से धोएं। साफ-सुथरा रहना जरूरी है। अपने निजी क्षेत्रों को हमेशा साफ करें (यदि नियमित रूप से नहीं धोया जाता है तो बाल पसीने से तर हो जाते हैं और डूब सकते हैं)।

- आवश्यकतानुसार बालों को शैम्पू और कंडीशन करें। गंध और ग्रीस को रोकने के लिए ज्यादातर लोगों को अपने बालों को हर दिन धोना पड़ता है। याद रखें कि अपने स्कैल्प को स्क्रब करें और अपने बालों से सभी उत्पाद को तब तक धोएँ जब तक कि वह "स्क्वीकी" साफ़ न हो जाए। अच्छी महक वाले हेयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें। इसे अच्छा और साफ-सुधरा रखें।
 - बगल की गंध को रोकने के लिए डियोड्रेंट का स्प्रै नहीं, रोल-ऑन का प्रयोग करें। [डिओडोरेंट का उपयोग तब करें जब आप साफ हों, न कि गैंग क्लीन के बजाय।] डियोड्रेंट को सुबह लगाएं या कोई भी मुझे पसीना आए।
 - रूखी त्वचा को मुलायम बनाने के लिए लून का प्रयोग करें। यह ऑपनल है और एर्सेनल नहीं है, लेकिन यह आपके लिए अच्छा है त्वचा और बदसूरत, शुष्क, फटी त्वचा की उपस्थिति को रोकने के लिए।
 - सुनिश्चित करें कि जब भी आपके नाखूनों के सफेद सिरे शुरू हों तो उन्हें साफ और क्लिप करें। यदि आपके लंबे, गंदे नाखून हैं तो लड़कियां विशेष रूप से ध्यान देंगी। यह toenails के लिए भी मायने रखता है।
 - अपने दांतों को हर भोजन पर ब्रश करें और दिन में कम से कम एक बार उन्हें फ्लॉस करें। यदि आप एक छात्र हैं, तो सुनिश्चित करें कि हर सुबह स्कूल से पहले अपने दाँत अच्छी तरह से ब्रश करें। वे ज्यादा साफ-सुथरे दिखेंगे और आपकी सांसें ताजा होंगी। सभी बैक्टीरिया को बाहर निकालने के लिए अपने दांतों और अपनी जीभ को अच्छी तरह से ब्रश करना सुनिश्चित करें। माउथवॉश का उपयोग करने की भी अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।
 - घर पहुंचते ही अपने जूते उतार दें ताकि वे हवा में सूख सकें और सूख सकें।
 - जूते पहनते समय जुराबें पहनें। दिन के दौरान प्रत्येक पैर में बहुत पसीना आता है, इसलिए यदि आप मोज़े नहीं पहनते हैं तो आपके जूतों से शिकार की गंध आएगी।
 - अपनी नियमित शर्ट की महक को तरोताजा रखने में मदद करने के लिए अंडरशर्ट पहनें।
 - खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को ढक लें। (इसे एक ssue के साथ करना सबसे अच्छा है)
 - यदि आप किसी भी प्रकार के जानवरों के आसपास हैं, तो उन्हें ईंग से पहले न छुएं। यदि आप करते हैं, तो धोना सुनिश्चित करें ईंग से पहले अपने हाथ।
 - अपनी उँगलियाँ न चाटें (जैसे किसी किताब के पन्ने पलटते समय)।
- मासिक धर्म वाली महिलाओं को बार-बार पैड या टैम्पोन बदलने का ध्यान रखना चाहिए।
- अगर आपको सांसों की दुर्गंध की समस्या है तो कुछ पुदीने अपने साथ रखें। अगर समस्या बनी रहती है, तो एक डॉक्टर से मिलें; आप मुंह से दुर्गंध से पीड़ित हो सकते हैं।
 - आपकी टुड्डी, ऊपरी होंठ, कान और नाक पर बाल आपको भद्दे दिखा सकते हैं। इसलिए याद रखें कि जब ये आपके चेहरे पर दिखने लगे तो इसे निकाल लें। आइब्रो को आकार देने के लिए महिलाओं को हर 15 दिनों में सैलून जाना चाहिए। चेहरे के बालों को हटाने के लिए लेजर सर्जरी का विकल्प चुनना एक और सुरक्षित और प्रभावी तरीका है, अगर यह आपकी जेब में फिट बैठता है।
 - साफ जुराबें पहनें और जूते पहनने से पहले थोड़ा टैल्कम पाउडर लगाएं। अपने जूतों को सांस लेने के लिए कुछ जगह दें, विशेष रूप से किसी भी ज़ोरदार गतिविधि को हवा दें। 2-3 जोड़ी जूते अपने पास रखें और उनके उपयोग को घुमाएं। अपने पैरों की दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए फुट डिओडोरेंट खरीदें।
- मेकअप आपकी त्वचा के छिद्रों को बंद कर देता है और कीटाणुओं को पनपने का मौका देता है। यदि आप बिस्तर पर जाने से पहले मेकअप नहीं हटाती हैं, तो निश्चित रूप से अगले दिन आपके चेहरे पर कुछ मुहांसे निकल आएंगे। तो चाहे आप कितने भी लाल क्यो न हों, आपको सोने से पहले अपना मेकअप अवश्य हटा देना चाहिए।

5.1.3 संवारना

खुद को संवारने में बालों को धोना, साफ करना, कंधी करना, नियमित रूप से कंधी करना और बालों को स्टाइल करना शामिल है। इसमें शरीर की कॉस्मेटिक देखभाल भी शामिल है, जैसे शेविंग और अन्य प्रकार के डिपिलॉन।

5.1.3.1 गूमिंग टिप्स - पुरुषों के लिए

1. नाक के बालों को ट्रिम करें: यह कुछ बहुत ही बुनियादी है जो अंतर की दुनिया बनाता है। कई कंपनियां मामूली कीमत के लिए नाक के बाल कतरनी बनाती हैं

2. भौहें ट्रिम करें: वास्तव में आंखों को खोलने के लिए उन्हें पेशेवर रूप से साफ (आकार के नहीं) गेंग की भी सलाह दें। दिन के लिए निकलने से पहले उन्हें ब्रश करना याद रखें क्योंकि इससे आंखें खुल जाती हैं, जिससे चेहरा अधिक सतर्क रहता है।
3. अपने कानों और गर्दन से बालों को साफ करें: यह ऐसा कुछ है जो आपका नाई आपके लिए मासिक रूप से कर सकता है जो अच्छी संवारने का आभास देता है। लंबे कान के बाल, या गर्दन के बाल आपकी शर्ट के कॉलर में जाते हुए, कभी भी आकर्षक नहीं होते हैं।
4. अपने नाखूनों को छोटा और साफ रखें: गंदे, लंबे नाखूनों के लिए किसी स्पष्टीकरण की आवश्यकता नहीं है कि वे काम क्यों नहीं करते हैं। यदि आपका बजट या शेड्यूल अनुमति देता है, तो मासिक मैनीक्योर/पेडीक्योर का प्रयास करें ताकि कोई आपके लिए इसकी देखभाल कर सके। मैं आपको कृत्रिम दिखने के बिना स्वस्थ चमक बनाए रखने के तरीके के रूप में अपने नाखूनों को बफ करने की भी सलाह देता हूँ।
5. अपने दांतों को रोजाना ब्रश और फ्लॉस करें: अगर आपके दांत पूरी तरह से सीधे और सफेद नहीं हैं, तो यह अच्छा नहीं है, लेकिन कृपया उन्हें साफ रखें। किसी से बात करना और उनके दांतों के बीच बनी हुई पट्टिका या भोजन को देखना अनुचित है। मुझे पता है कि यह सरल लगता है, लेकिन मुझ पर विश्वास करें जब मैं आपको कुछ भी नहीं लेने के लिए कहता हूँ।
6. क्या आपके कपड़े आपके शरीर के अनुरूप हैं: यह एक बड़ा है, क्योंकि आपका आकार क्या है, सही फिट सब कुछ इतना बियर दिखता है।
7. सीधे खड़े हो जाएं: आसन बहुत जरूरी है। आप लंबे समय तक खड़े होने पर आत्मविश्वास और गर्व की भावना पैदा करते हैं, यह दिखाते हुए कि आप उस आदमी में सुरक्षित हैं जो आप हैं।
8. अपने चेहरे को नियमित रूप से फेशियल सोप से साफ करें: मेरे बहुत सारे पुरुष मित्र हैं जो अपने शरीर पर उसी साबुन का उपयोग करते हैं जो वे अपने चेहरे पर करते हैं। अधिकांश बॉडी सोप चेहरे के लिए बहुत मजबूत होते हैं। आपको ऐसे क्लींजर में निवेश करना चाहिए जो सिर्फ चेहरे के लिए हो।
9. याद रखें कि जब खुशबू की बात आती है तो कम अधिक होता है: अच्छी गंध लेना ठीक है, लेकिन हर किसी को इसे सूंघना जरूरी नहीं है। सुगंध एक ऐसी व्यक्तिगत प्राथमिकता है, और आपको वास्तव में वही खोजना चाहिए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करे। बस याद रखें कि इसमें न नहाएं।
10. अपने बेल्ट को अपने जूते से मिलाएं: यह वास्तव में सरल है और अंतर की दुनिया बनाता है। यदि आपने काले जूते पहने हैं, तो आप भूरे रंग की बेल्ट नहीं पहनते हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आपको एक फैशन प्लेट बनने की जरूरत है, लेकिन यह मूल पी आपके द्वारा पहनी जाने वाली हर चीज को उतनी ही बीयर बनाती है।

5.1.3.2 ग्रूमिंग टिप्स - महिलाओं के लिए

- यह सिर्फ आपका काम नहीं है जो आपके लिए बात करता है, यह आपके हावभाव हैं और आप खुद को कैसे लाते हैं। महिलाओं के लिए व्यक्तिगत स्व-देखभाल या व्यक्तिगत आत्म-देखभाल उतना ही आवश्यक है जितना कि पुरुषों के लिए। कैसे बैठना है, कैसे बोलना है, कब बोलना है, क्या बोलना है, ये सब बुनियादी बातें लग सकती हैं, लेकिन इसका बहुत महत्व है।
- 1- फ्रेश दिखें: सबसे पहली चीज है फ्रेश दिखना। यह आपके संवारने का प्राथमिक चरण है। अपने नाखूनों को अच्छी तरह से मेटेन करें। ऐसे फैंसी रंगों में कपड़े पहनने से बचें जो बहुत चमकदार या आकर्षक हों।
 - 2- परफ्यूम का इस्तेमाल करें: हल्की खुशबू का इस्तेमाल करें। बहुत अधिक सुगंध आपके आस-पास के व्यक्तियों को निराश कर सकती है। साथ ही, आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जब आप किसी व्यावसायिक सम्मेलन में हों तो अत्यधिक सुगंधित उत्पादों को न पहनें।
 - 3- मेकअप का उपयोग करना: आधिकारिक कार्यस्थलों के लिए कॉस्मेट आसान और हल्का होना चाहिए। ऐसे मेकअप का इस्तेमाल करें जो न ज्यादा हल्का हो और न ही ज्यादा बड़ा। जब आप पानी की एक घूंट लेते हैं तो बहुत अधिक लिप्सक न पहनें कि यह पेपर नैपकिन या कप पर फैल जाए।
 - 4- ज्वैलरी का इस्तेमाल: आपको ज्यादा ज्वैलरी नहीं पहननी चाहिए। ज्वैलरी जो बहुत ऊँची और बहुत बड़ी होती है, एक गंभीर बातचीत के दौरान लोगों को परेशान करती है। चिपके हुए झुमके, विशाल रिस्टबैंड आदि से बचने के लिए आसान आभूषणों का उपयोग करें।
 - 5- हेयर स्टाइल: आपका हेयर स्टाइल आसान और साफ-सुथरा दिखना चाहिए।
 - 6- उचित पोशाक पहनना: आम तौर पर जब आप कार्यस्थल पर होते हैं, तो आपको प्रेजेंटेशन होने की आवश्यकता होती है। कार्यस्थल पर, व्यावसायिक व्यक्तियों के साथ, आपको सावधानी से कपड़े पहनने चाहिए।

- 7- ईग इन पब्लिक: सेल्फ-केयर में यह भी शामिल है कि आप कैसे खाते हैं। पेपर नैपकिन को अपनी गोद में रखें। कर जब आप खाना खा रहे हों तो कटलरी के साथ सबसे कम परेशानी।
- 8- जूते चुनना: आरामदायक और सुरुचिपूर्ण ढंग से डिज़ाइन किए गए जूते पहनें।

5.1.4 अच्छी तरह से संवारने के परिणाम

खुद को और दूसरों को बीमारी से बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता। इसका मतलब है हाथ धोना और नहाना भी। इसका मतलब है कि दूसरों को खांसने या छींकने से बचने के लिए सावधान रहना, अस्वस्थ होने पर आप जिन चीजों को छूते हैं, उन्हें साफ करना, issues (जिसमें रोगाणु हो सकते हैं) जैसी चीजें एक बिन में डालना, और जब आप हो सकते हैं तो प्रोटीकॉन (जैसे दस्ताने या कंडोम) का उपयोग करना। एक इन्फेकॉन को पकड़ने के जोखिम में।

व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे कि स्नान, बहुत हद तक उस संस्कृति पर निर्भर करती है जिसमें आप रहते हैं। कुछ संस्कृतियों में, यह अपेक्षा की जाती है कि आप अपने शरीर को कम से कम हर दिन धोएंगे और शरीर की गंध को रोकने के लिए दुर्गन्ध का उपयोग करेंगे। अन्य संस्कृतियों में अलग-अलग अपेक्षाएं होती हैं।

5.1.5 संवारने का महत्व

स्वच्छ रहना स्वस्थ रहने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उदाहरण के लिए, शौचालय का उपयोग करने से पहले ईग और एयर से पहले हाथ धोने का सरल कार्य कीटाणुओं से लड़ने और बीमारी से बचने के लिए एक सिद्ध और प्रभावी उपकरण है।

स्वच्छ और अच्छी तरह से प्रस्तुत होना भी किशोरों के लिए आत्मविश्वास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यदि आपके बच्चे के शरीर और सांसों से अच्छी गंध आती है, उसके कपड़े साफ हैं, और वह अपनी बुनियादी व्यक्तिगत स्वच्छता के शीर्ष पर है, तो यह उसे अन्य लोगों के साथ फिट होने में मदद कर सकता है।

यदि कोई व्यक्ति अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता नहीं रखता है तो निम्नलिखित स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं:

5.1.5.1 शरीर की गंध

ताजा पसीना, जब वाष्पित होने दिया जाता है, तो शरीर से गंध नहीं आती है। एक अप्रिय गंध तब होती है जब त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने पर काम करते हैं और इसे विघटित कर देते हैं। यह विशेष रूप से कमर, अंडरआर्म्स और पैरों में या पसीने को सोखने वाले कपड़ों में होता है। आहार गंध को भी प्रभावित करता है। प्रतिदिन नहाना और शरीर के निकट संपर्क में आने वाले कपड़े बदलने से इस समस्या का ध्यान रखना चाहिए। गैर-औषधीय प्रकार के टैल्कम पाउडर का उपयोग बगल के नीचे किया जा सकता है। परफ्यूम मिलाने से दुर्गंध दूर हो जाती है।

अत्यधिक पसीना त्वचा या सूजन (डर्मास) के स्केलिंग का कारण बन सकता है। आमतौर पर, यह चिंता का कारण नहीं है। कुछ लोगों को वंशानुगत और शारीरिक संरचना कारकों के कारण दूसरों की तुलना में अधिक पसीना आता है। अत्यधिक पसीना आना मधुमेह, रक्ताल्पता और अतिगलग्रथिता का लक्षण भी हो सकता है।

शरीर की गंध संयोजन में काम करने वाले कुछ कारकों के कारण होती है, जिनमें शामिल हैं:

- पसीने में रसायन, फेरोमोन सहित, जो शरीर द्वारा बनाए जाते हैं और यौन क्रिया करते हैं (या पीछे हटाना) अन्य लोग।

त्वचा के माध्यम से उत्सर्जित अपशिष्ट, जैसे मेटाबोलाइट्स अल्कोहल।

- बैक्टीरिया के एकोन जो त्वचा पर रहते हैं और मृत त्वचा कोशिकाओं और पसीने को खाते हैं।

बिना धुले कपड़े, जैसे अंडरवियर और मोजे।

5.1.5.2 हाथ धोना

अधिकांश इन्फेक्शन, विशेष रूप से सर्दी और गैस्ट्रोएंटेरिस, तब पकड़े जाते हैं जब हम अपने बिना धोए हुए हाथों को अपने मुंह में डालते हैं, जिन पर कीटाणु होते हैं। कुछ इन्फेक्शन तब पकड़े जाते हैं जब दूसरे लोगों के गंदे हाथ हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन को छूते हैं। हाथों और कलाईयों को साफ साबुन और पानी से धोना चाहिए, अगर आपके नाखून गंदे हैं तो ब्रश का इस्तेमाल करें। अपने हाथों को किसी साफ चीज से सुखाएं, जैसे कागज़ के तौलिये या गर्म हवा के ड्रायर।

आपको हमेशा हाथ धोना चाहिए:

शौचालय का उपयोग करने वाली हवा

- खाना बनाने या खाने से पहले
- कुत्तों या अन्य जानवरों को हवा से संभालना
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास रहे हैं जिसे खांसी है या उसे सर्दी है।

5.1.5.3 सांसों की बदबू

अच्छी दंत स्वच्छता में नियमित रूप से ब्रश करना और फ्लॉसिंग करना शामिल है। सांसों की दुर्गंध दांतों, मसूड़ों और मुंह के रोगों जैसे कि इन्फेक्शन के कारण हो सकती है। ज्यादातर लोगों को सुबह सबसे पहले सांसों से दुर्गंध आती है क्योंकि सोते समय लार नहीं बनती है। सांसों की बदबू खराब स्वच्छता का एक और आसानी से पहचाना जाने वाला परिणाम साबित होता है। यह आमतौर पर आपके दांतों को नियमित रूप से ब्रश न करने और फ्लॉस करने से विकसित होता है। सांसों की दुर्गंध दो मुख्य कारणों से होती है। सबसे पहले, बैक्टीरिया भोजन के कणों पर पनपते हैं जो आपके दांतों को खराब कर सकते हैं। जैसे ही बैक्टीरिया इस भोजन को पचाते हैं, उनके उपोत्पाद से गंध आती है। भोजन भी आपके दांतों में फंस सकता है और मेरे ऊपर सड़ सकता है, जिससे दुर्गंध पैदा हो सकती है,

कुछ खाद्य पदार्थ जो सांसों की बदबू का कारण बन सकते हैं उनमें लहसुन और प्याज शामिल हैं। माउथवॉश, माउथ स्प्रे और फ्लेवर्ड च्युइंग गम कुछ समय के लिए आपकी सांसों की गंध वाली बीयर बना सकते हैं, लेकिन अगर आपके मुंह में कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो आपको अपना डेनस्ट देखने की जरूरत है।

5.1.5.4 बदबूदार पैर और जूते

चाहे आप स्पोर्ट्स हों या नहीं, बदबूदार पैर और जूते भी आपके लिए एक समस्या हो सकते हैं। आप शॉवर में अपने पैरों को अतिरिक्त एनोन देकर इससे बच सकते हैं, और सुनिश्चित करें कि आपके जूते पहनने से पहले वे पूरी तरह से सूखे हैं। अपने जूतों को वैकल्पिक करना और सिन्थेक फाइबर से बने मोज़े के बजाय कून मोज़े पहनना एक अच्छा विचार है।

5.1.5.5 यात्रा स्वच्छता

विदेश यात्रा करते समय, विशेष ध्यान रखें यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि पानी सुरक्षित है या नहीं। सुझावों में शामिल हैं:

· केवल उबला हुआ पानी पिएं।

अपने दांतों को साफ करने के लिए नल के पानी का प्रयोग न करें।

· जब आप अपने हाथ धोते हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे किसी भी भोजन को छूने से पहले पूरी तरह से सूखे हैं।

· फलों या सब्जियों को असुरक्षित पानी में न धोएं।

- यदि आपके पास कोई अन्य जल स्रोत नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि पानी पीने से पहले पानी को उबाल कर पकड़ कर रखें एक मिनट के लिए रोलिंग उबाल पर।

· सुनिश्चित करें कि कोई भी बर्तन, कप या अन्य बर्तन धोए जाने पर पूरी तरह से सूखे हों।

5.1.5.6 अच्छी स्वच्छता आदतों का निर्माण

स्वच्छता की अच्छी आदतें बनाना एक दिन का काम नहीं है, इसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। दैनिक दिनचर्या में निम्नलिखित चीजों को शामिल किया जाना चाहिए - हाथ धोना, खांसने पर मुंह ढंकना और नियमित रूप से नहाना या स्नान करना।

5.1.5.7 दंत रोग

दांतों की खराब स्वच्छता न केवल सांसों की बदबू का कारण बन सकती है, बल्कि इससे दंत रोग भी हो सकते हैं। जैसे ही आप दांतों पर भोजन के कणों और बैक्टीरिया को बनने देते हैं, प्लाक नामक एक कोंग बनना शुरू हो जाता है। इस प्लाक में मौजूद बैक्टीरिया एसिड छोड़ते हैं, जो आपके दांतों के इनेमल को तोड़ देता है। जैसा कि यह प्रक्रिया मेरे ऊपर आती है, कैल्कुलस नामक एक कठोर पदार्थ दांतों पर बन सकता है, आसपास के मसूड़ों को परेशान कर सकता है। यह जलन मसूड़े की सूजन में आगे बढ़ सकती है, जिससे मसूड़ों की सूजन हो सकती है, जो बाद में मसूड़ों की बीमारी का कारण बन सकती है। मसूड़े की बीमारी इन्फेक्शन का कारण बनती है और अंततः आपके दांतों को नष्ट कर सकती है।

5.1.5.8 सामान्य रोग

मेयो क्लिनिक और सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेन्शन (सीडीसी) के अनुसार, स्वच्छता के तरीके, जैसे कि अपने हाथ धोना, संक्रामक बीमारी को रोकने और बीमारी फैलाने के सबसे प्रभावी तरीके साबित होते हैं। आपके हाथ पर्यावरण और आपके चेहरे दोनों के निरंतर संपर्क में रहते हैं, जिससे संक्रमित वस्तु या व्यक्ति की सतह से आपकी नाक या मुंह तक आसानी से पहुँचा जा सकता है।

अपने हाथों को साफ बहते पानी और साबुन से धोने से आपकी त्वचा पर बैक्टीरिया की मात्रा को कम करने में मदद मिलती है, जिससे सामान्य सर्दी, इन्फ्लूएंजा (फ्लू), साल्मोनेलोसिस, हेपास ए, टाइफाइड, स्ट्रेप्टोकोकस और स्टैफ इन्फेक्शन जैसी बीमारियों की संभावना कम हो जाती है।

5.1.5.9 लिंग विशिष्ट

पुरुषों और महिलाओं की स्वच्छता की अनूठी जरूरतें होती हैं जिन्हें नजरअंदाज करने पर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, जिन पुरुषों के लिंग का खतना नहीं हुआ है, उन्हें सूजन, फिमोसिस (जहां लिंग पूरी तरह से चमड़ी को वापस नहीं ले सकता), या शिश्र के आसंजन को रोकने के लिए नियमित रूप से चमड़ी को पीछे हटाना और साफ करना चाहिए। महिलाओं को जननांगों को साफ रखने के लिए ध्यान रखना चाहिए, और मलाशय से मूत्रमार्ग में संक्रमण को रोकने के लिए हमेशा टॉयलेट का उपयोग करके आगे से पीछे की ओर पोंछना चाहिए।

5.1.5.10 यात्रा स्वच्छता

जुँ ऐसे कीड़े हैं जो मानव खोपड़ी पर रहते हैं; वे खोपड़ी पर एक पंचर की तरह एक पिन चुभते हैं, एक क्लॉग पदार्थ का उत्सर्जन करते हैं और रक्त को पोषण के रूप में खिलाते हैं। अशुद्ध बालों पर जुप पनपती हैं।

बच्चों को विशेष रूप से जुँ के संक्रमण का खतरा होता है। निकट संपर्क होने पर जुँ एक सिर से दूसरे सिर में फैलती है, जैसे कि स्कूल के वातावरण में। जुँ के अंडे एक चमकदार सफेद म्यान में लपेटे जाते हैं और संक्रमण बढ़ने पर बालों की ऊपरी परतों पर दिखाई देते हैं। वे खोपड़ी में खुजली करते हैं और झुंझलाहट और शर्मिंदगी का कारण बनते हैं। शिशुओं में, वे परेशान नींद और रोने का कारण बन सकते हैं।

अनियंत्रित, वे खोपड़ी के संक्रमण का उत्पादन कर सकते हैं।

5.1.5.11 ईयर वैक्स

ईयर वैक्स ईयर कैनाल में जमा हो जाता है जो बाहरी कान से ईयरड्रम तक जाता है। सिक्वरोन के रूप में

कान से बाहर आता है, यह धूल के कणों को इकट्ठा करता है। इसे साफ करने के लिए अपनी नीली उंगली से अपने कान में जितना हो सके उतना दूर न पहुंचें। कान के अंदरूनी हिस्सों को साफ करने के लिए हेयर पिन, सेफ्टी पिन या कुंद धार वाली वस्तुओं में चोंच कान को नुकसान पहुंचा सकती है। कान के मैल को डॉक्टर से साफ करना चाहिए।

5.1.5.12 यूरिनरी इन्फेकॉन

यूरिनरी इन्फेकॉन पेशाब के दौरान दर्द या जलन का कारण बनता है। गर्भावस्था और एयर मेजर सर्जरी के दौरान यूरिनरी इन्फेकॉन की संभावना बढ़ जाती है। मूत्र फीका पड़ सकता है; खुजली, बार-बार पेशाब आना, बुखार और ठंड लगना भी यूरिनरी इन्फेकॉन से हो सकता है। इस संक्रमण से बचने के लिए, शौचालय और व्यक्तिगत भागों दोनों में समग्र स्वच्छता में सुधार करें। यूरिनांग या डिफेकैंग के सामने से पीछे की ओर धोएं या पोंछें। एक सामान्य नियम के रूप में, बच्चों को भी पोंछते या धोते समय इसे याद रखें। घेंट फिंगर सिंथेक अंडरवियर न पहनें। खूब सारा पानी पीओ। पेशाब करने की प्रवृत्ति होने पर पीछे न हटें। यदि स्थिति बनी रहती है, तो डॉक्टर से परामर्श लें।

5.1.5.13 पिनवॉर्म

ये कीड़े रात में अंडे देने के लिए गुदा द्वार से बाहर निकलते हैं, जिससे तेज खुजली होती है, नींद में खलल पड़ता है; हल्का दर्द और दस्त संभावित परिणाम हैं। खरोंचते समय, अंडे हाथ और नाखूनों के नीचे चिपक जाते हैं और किसी भी चीज को संक्रमित कर देते हैं जिसे व्यक्ति छूता है। अंडे हवा से या संक्रमित भोजन या बिस्तर के लिनन के संपर्क में आ सकते हैं। अंडों को कीटाणुनाशक से नहीं मारा जा सकता है और वे लंबे समय तक धूल में छिपे रहते हैं। संक्रमित व्यक्ति के बेडक्लॉथ, अंडरगारमेंट्स और नाइटवियर को गर्म पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। कृमि संक्रमण के इलाज के लिए डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए; कभी-कभी परिवार के सभी सदस्यों को एक सदस्य के प्रभावित होने पर डी-वर्मिंग दवा लेने के लिए कहा जा सकता है।

संक्रमित लोगों को खाने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोना चाहिए।

5.1.5.14 एथलीट फुट (पैर का दाद)

एक निश्चित कवक जो गर्म गीले स्थानों में प्रजनन करता है - इस संक्रमण का कारण बनता है, जिसके परिणामस्वरूप पपड़ीदार त्वचा या पैर की उंगलियों के बीच घाव या छाले होते हैं - तलवों तक फैलते हैं। कभी-कभी ये खालें फट जाती हैं और घाव अन्य संक्रमणों का स्थान बन जाते हैं। छिलके को धीरे से रगड़ें। पैरों को अच्छे से धोकर पाउडर लगा लें। बेडमे पर एक हल्का कवकनाशी मरहम मदद करेगा। पैरों को खुला रखें। यदि आपको जूते पहनने हैं, तो कून मोज़े पहनें; अगर फफोले रिसने लगें तो अपने डॉक्टर से पेशेवर मदद लें।

टिप्पणियाँ



यूनिट 5.2: संचार कौशल



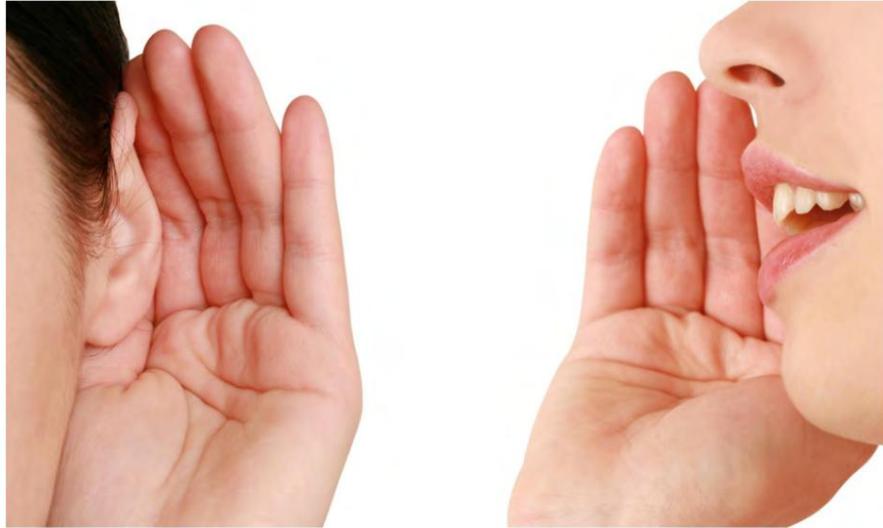
इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. परिभाषित करें कि संचार क्या है
2. संचार प्रक्रिया का वर्णन करें
3. संचार में समस्याओं की व्याख्या करें
4. विभिन्न संचार बाधाओं का वर्णन करें
5. Acve लिसनिंग के लक्षणों की व्याख्या करें
6. अच्छे लेखन कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करें

5.2.1 संचार क्या है?

संचार लोगों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान है। यह मौखिक शब्दों, विरेन शब्दों, रेखाचित्रों या भौतिक शब्दों के रूप में हो सकता है। संचार मित्रों, परिवार, सहकर्मियों, ग्राहकों के लिए विचारों और विचारों को व्यक्त करने के लिए अनिवार्य है। संचार और निर्णय लेने में सूचना के आदान-प्रदान में भी संचार एक प्रमुख भूमिका निभाता है।



चित्र 5.2.1। संचार

5.2.2 संचार के प्रकार

संचार दो प्रकार के होते हैं -

- 1- मौखिक
- 2- गैर-मौखिक

5.2.2.1 मौखिक संचार

जब शब्दों के माध्यम से पारे के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है, तो इसे मौखिक संचार कहा जाता है। यह एक शब्द-आधारित संचार है। मौखिक संचार के और भी दो प्रकार हैं - 1- वियन संचार, और

2- मौखिक संचार।

5.2.2.1.1 वियन कम्युनिकेशंस

जब किसी संदेश का आदान-प्रदान या संचार वियन रूप में किया जाता है, तो इसे वियन संचार कहा जाता है। यह एक शब्द आधारित संचार भी है। इसका व्यापक रूप से उपयोग तब किया जाता है जब संदेशों की स्थायीता और रिकॉर्ड महत्वपूर्ण होते हैं और जब दर्शक कुछ दूरी पर रहते हैं। इसके अलग-अलग रूप हैं जैसे लीयर, मेमो, रिपोर्ट आदि।

5.2.2.1.2 मौखिक संचार

जब मौखिक रूप से पारे के बीच किसी संदेश का आदान-प्रदान होता है, तो इसे ओरल कम्युनिकेशंस कहा जाता है। यह एक शब्द-आधारित संचार भी है, लेकिन मौखिक या मौखिक रूप में नहीं बल्कि मौखिक रूप में। मौखिक संचार के प्रमुख रूपों में बातचीत, साक्षात्कार, टेलीफोन, भाषण आदि शामिल हैं।

5.2.2.2 गैर-मौखिक संचार

शब्दों का प्रयोग किए बिना संचार अशाब्दिक संचार कहलाता है। यह शब्द-आधारित संचार नहीं है। यह किसी भी शब्द या बोले गए शब्दों का उपयोग नहीं करता है, लेकिन संदेशों को व्यक्त करने के लिए प्रतीकों, शरीर की भाषा, रंग आदि का उपयोग करता है। गैर-मौखिक संचार दृश्य, श्रव्य-दृश्य और मौन हो सकता है।

5.2.3 संचार में समस्याएं

संचार की प्रक्रिया में, इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि संचार बाधाओं से बचा जा सके जो होशपूर्वक या अनजाने में ऊपर आना। संचार बाधा से कंपनी को नुकसान हो सकता है जैसे और उत्पादकता के मामले में। अच्छे संचार के बिना, एक कंपनी करने में असमर्थ है दैनिक ओपेरा के लिए आवश्यक सूचनाओं का आदान-प्रदान। लेकिन कुछ मेस लोग समझ नहीं पाते संचार। किसी संगठन में संचार समस्याओं के कुछ लक्षण निम्नलिखित हैं:

- टीम वर्क की कमी
- खराब योजना या कार्यभार
- अपर्याप्त संसाधन और समर्थन
- विलंबता
- काम की खराब गुणवत्ता
- असहयोगी लोग

5.2.4 सामान्य संचार बाधाएं

कम्युनिकेशंस की बाधाएं निम्नलिखित हैं -

5.2.4.1 अनुमान

आम तौर पर, प्रेषक रिसीवर को पूरी जानकारी देना भूल जाता है, यह मानते हुए कि रिसीवर को पता होगा कि क्या करना है। दूसरी ओर, रिसीवर एक पूरी तरह से अलग परिदृश्य मान सकता है जो संचार में बाधा उत्पन्न करता है।

5.2.4.2 शब्दजाल का प्रयोग

कुछ लोगों को अपने संचार संदेश में शब्दजाल का उपयोग करने की आदत होती है। लेकिन वे यह समझने में विफल रहते हैं कि संदेश प्राप्त करने वाले को उनके शब्दजाल स्पष्ट नहीं हो सकते हैं। रिसीवर उन्हें गलत समझ सकता है, जिससे संचार में बाधा उत्पन्न हो सकती है।

5.2.4.3 अपूर्ण वाक्य

मेस में लोग अपने वाक्यों को अधूरा छोड़ देते हैं, जैसे "मैं जाना चाहता था लेकिन..."। यह रिसीवर को कई अनुमानों के साथ छोड़ देता है, और सटीक संदेश नहीं दिया जा सकता है।

5.2.4.4 मनोवैज्ञानिक बाधाएं

प्रेषक और प्राप्तकर्ता की मनोदशा और मनोदशा भी संदेश वितरण को प्रभावित करती है। यदि किसी व्यक्ति का मूड खराब है, तो एक सकारात्मक संदेश नकारात्मक भी लग सकता है। प्रेषक संदेश को अधिक संप्रेषित करके, यानी एक ही संदेश को विभिन्न चैनलों के माध्यम से संप्रेषित करके और एक बिंदु बनाने के लिए बहुत अधिक जानकारी देकर संदेश वितरण को भी खराब कर सकते हैं। यह रिसीवर को भ्रमित करता है, और संदेश का संदर्भ स्पष्ट नहीं हो सकता है।

5.2.4.5 भाषा अंतर

प्रेषक और रिसीवर के बीच भाषा का अंतर भी संचार में बाधा का एक प्रमुख कारण हो सकता है। इसलिए दोनों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि संचार के लिए इस्तेमाल की जाने वाली भाषा दोनों को समझ में आए। या फिर संचार की पूरी प्रक्रिया विफल हो जाती है।

5.2.4.6 पूर्वाग्रह

प्राप्तकर्ता के पास प्रेषक के बारे में कुछ पूर्वाग्रह हो सकते हैं जो संस्कृति, स्थिति आदि पर आधारित हो सकते हैं। ऐसे मामलों में, प्राप्तकर्ता संप्रेषित संदेश के सटीक विचार को गलत समझ सकता है। उदाहरण के लिए, एक पर्यवेक्षक को लगता है कि अधीनस्थ एक ईमानदार कार्यकर्ता नहीं है। तो पर्यवेक्षक, अधीनस्थ के प्रति अपने पूर्वाग्रह के कारण, इस अधीनस्थ के हर संचार को गलत ठहराएगा।

5.2.4.7 भौतिक बाधा

संचार के लिए प्रमुख बाधाओं में से एक भौतिक बाधा है। प्रेषक और रिसेवर के आसपास के क्षेत्र में भौतिक बाधाएं मौजूद हैं। भौतिक बाधाओं में एक कार्य वातावरण शामिल होता है जिसमें बहुत अधिक पृष्ठभूमि शोर, खराब रोशनी या अस्थिर तापमान होता है। ये बाधाएं प्रभावित कर सकती हैं कि कैसे व्यक्ति संदेश भेजने और प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। यदि बहुत अधिक पृष्ठभूमि शोर है तो रिसेवर यह नहीं सुन सकता है कि प्रेषक क्या कह रहा है। यदि कार्य वातावरण में तापमान बहुत अधिक गर्म या बहुत ठंडा है, तो प्रेषक उस संदेश पर उतना ध्यान केंद्रित नहीं कर सकता है जिसे वे भेजने का प्रयास कर रहे हैं। यदि कार्यस्थल में लोगों को एक भौतिक बाधा से अलग किया जाता है, तो संचार उतना प्रभावी नहीं होगा। वे संचार साधनों का उपयोग कर सकते हैं क्योंकि इससे उन्हें एक दूसरे को जानने में मदद मिलती है।

5.2.5 एक्व लिसनिंग

सुनना एक कम करके आंका जाने वाला कौशल है, जिसे शायद ही कभी सिखाया जाता है और ज्यादातर सभी द्वारा उपेक्षित किया जाता है। एक्व सुनना संचार को समझने के लिए सुनने का मतलब है। एक्व सुनना एक कला है जो अभ्यास से आती है। यह साधारण "सुनवाई" की तुलना में अधिक प्रयास लेता है लेकिन लाभ इसे सार्थक बनाते हैं। सुनना परे चला जाता है

सुनवाई।

सुनने की क्षमता में सुधार करने के लिए नीचे कुछ पीएस दिए गए हैं:

प्रभावी सुनने की कुंजी	बुरा श्रोता	अच्छा श्रोता
रुचि के क्षेत्र खोजें	उबाऊ या नीरस विषयों के दौरान स्विच ऑफ हो जाता है	पूछता है कि क्या उसके लिए प्रासंगिक कुछ हो सकता है
जज सामग्री वितरण नहीं	यदि डिलीवरी खराब है, तो स्विच ऑफ कर दें	सामग्री पर विचार करता है, वितरण की त्रुटियों को छोड़ देता है
गोली न चलाना	पूरा तर्क सुनने से पहले कूद पड़ते हैं	प्रतीक्षा करता है जब तक कि वह अपनी राय का प्रयोग करने से पहले पूरी तरह से समझ नहीं लेता
विचारों के लिए सुनो	तथ्यों के लिए सुनता है	जो कहा जा रहा है उसमें एक विषय या सूत्र की तलाश करता है
लचीले बनें	के अनुसार केवल एक सिस्टम का उपयोग करके प्रचुर मात्रा में धट्स लेता है।	कई का उपयोग करता है स्पीकर
सुनने पर काम करें	सुनने के लिए कोई वास्तविक प्रयास नहीं करता - उसका ध्यान आकर्षित करता है	ध्यान केंद्रित करने के लिए कड़ी मेहनत करता है
विकर्षणों का विरोध करें	आसानी से विचलित हो जाता है	लड़ता है या ध्यान भटकाने से बचता है, सहन करता है बुरी आदतें, ध्यान केंद्रित करना जानती हैं
अपने दिमाग का व्यायाम करें	मुश्किल सामग्री से बचता है, हल्की राहत की तलाश करता है	अपने दिमाग का व्यायाम करने के लिए जटिल सामग्री की तलाश करता है
अपना दिमाग खुला रखें	भावनात्मक शब्दों पर प्रतिक्रिया	उसकी भावनाओं को काबू में रखें

5.2.6 लेखन कौशल

किसी भी औद्योगिक संगठन में सफलता के लिए राइटिंग स्किल भी बहुत जरूरी है। अच्छे लेखन कौशल के लिए कुछ प्रमुख निर्देश हैं -

5.2.6.1 सामग्री में स्पष्टता

आपके लेखन को पहली बार पढ़ने पर समझ में आ जाना चाहिए। एक व्यावसायिक दस्तावेज़ स्पष्ट होता है जब इसका अर्थ होता है वास्तव में लेखक का इरादा क्या है। तकनीकी शब्दजाल, अपरिचित शब्दों या अनौपचारिक भाषा से बचें।

अस्पष्टता को दूर करें, अर्थात् दोहरे अर्थ वाले शब्द का प्रयोग करने से बचें या a . के भीतर किसी वाक्यांश को गलत जगह पर रखें वाक्य।

5.2.6.2 संक्षिप्त रहें

अनावश्यक रिपीन से बचें। केवल प्रासंगिक जानकारी शामिल करें। जल्दी और बिना "वफ़ल" के मुद्दे पर आओ। अनावश्यक पृष्ठभूमि की जानकारी को छोड़ दें। लंबे शब्दों के बजाय छोटे, परिचित शब्दों का प्रयोग करें। शब्दों की संख्या कम करने या अनावश्यक सूचनाओं को काटने के तरीकों की तलाश में, अपने पहले ड्रा को संशोधित करें।

5.2.6.3 पूर्ण बनें

जाँच करें कि पाठक के लिए आवश्यक सभी सूचनाएँ शामिल हैं: कौन? क्या? कहाँ पे? कब? क्यों? कैसे?

5.2.6.4 वर्तनी और तथ्यों में शुद्धता

विराम चिह्न, व्याकरण और वर्तनी (विशेषकर लोगों के नाम) की सटीकता के लिए अपने काम की जाँच करें और स्थान)। सूचना की सटीकता की जाँच करें: जैसे मैं, तिथियाँ, आंकड़े और टेलीफोन नंबर। लेआउट की स्थिरता के लिए जाँच करें।

5.2.6.5 आश्वस्त रहें

विश्वसनीय भाषा का प्रयोग करें।

अतिशयोक्ति और अतिशयोक्ति से बचें।

ज़बरदस्त बयानबाजी करने के बजाय संभावनाओं या संभावनाओं का सुझाव दें.

• अपने दृष्टिकोण के लिए सहायक तर्क प्रदान करें - उदाहरण के लिए उदाहरण, स्टैक या a . प्रदान करें

एक सम्मानित प्राधिकारी से उद्धरण।

5.2.6.6 शब्दों में शिष्टाचार दिखाएं

- अपने लेखन में अच्छे शिष्टाचार और एक देखभाल करने वाला रवैया प्रदर्शित करें।
- जब भी संभव हो, अपनी राइटिंग को सुखद स्वर के साथ सकारात्मक रूप से वाक्यांश दें।
- बुरी खबर का संचार करते समय निष्क्रिय आवाज का प्रयोग किया जाना चाहिए। यह नकारात्मक स्वरों से बचा जाता है और व्यक्तिगत आलोचना। ऐसी भाषा का प्रयोग करें जो राओनल और अनमूनल हो।

5.2.7 संघर्ष का समाधान कैसे करें

जब लोग एक साथ काम करते हैं, तो काम के लक्ष्यों और व्यक्तिगत शैलियों में अंतर के कारण संघर्ष अपरिहार्य है। कार्यस्थल में संघर्ष से निपटने के लिए नीचे दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करें।

5.2.7.1 दूसरे व्यक्ति से बात करें

- दूसरे व्यक्ति से मेरा नाम लेने के लिए कहें जब मिलना सुविधाजनक हो।
- ऐसी जगह मिलने की व्यवस्था करें, जहां आप बाधित नहीं होंगे।

5.2.7.2 व्यवहार पर ध्यान दें

- "जब आप करते हैं ..." के बजाय "जब ऐसा होता है ..." कहें।
- सामान्यीकरण के बजाय किसी विशिष्ट उदाहरण या घटना का वर्णन करें।

5.2.7.3 ध्यान से सुनें

- प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार होने के बजाय दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है, इसे सुनें।
- दूसरे व्यक्ति को बीच में लाने से बचें।
- यदि दूसरा व्यक्ति बोलना समाप्त करता है, तो सुनिश्चित करने के लिए जो कहा गया था उसे दोबारा दोहराएं इसे समझ लिया।
- अपनी समझ को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछें।

5.2.7.4 समझौते और असहमति के बिंदुओं की पहचान करें

- समझौते और असहमति के क्षेत्रों को संक्षेप में बताएं।
- दूसरे व्यक्ति से पूछें कि क्या वह आपके आकलन से सहमत है।
- अपने आकलन को तब तक संशोधित करें जब तक कि आप दोनों संघर्ष के क्षेत्रों पर सहमत न हों।

5.2.7.5 संघर्ष के क्षेत्र को प्राथमिकता दें

- चर्चा करें कि आप में से प्रत्येक के लिए संघर्ष के कौन से क्षेत्र सबसे महत्वपूर्ण हैं।

5.2.7.6 संघर्षों पर कार्य करने के लिए एक योजना विकसित करना

- सबसे महत्वपूर्ण संघर्ष से शुरू करें।
- भविष्य पर ध्यान दें।
- अपनी चर्चाओं को पूरा करने के लिए भविष्य में मैनू मेस सेट करें।

5.2.7.7 अपनी योजना का पालन करें

- जब तक आपने संघर्ष के प्रत्येक क्षेत्र में काम नहीं किया है, तब तक चर्चाओं से बचें।
- एक सहयोगी बनाए रखें, "चलो-वर्क-आउट-ए-सोलून" एट्यूड।

5.2.7.8 अपनी सफलता का निर्माण करें

- प्रगति को इंगित करने के अवसरों की तलाश करें।
- दूसरे व्यक्ति की अंतर्दृष्टि और उपलब्धियों की तारीफ करें।

बरखीश



जब आप प्रगति करते हैं तो एक-दूसरे को बधाई दें, भले ही यह एक छोटा कदम हो। आपकी कड़ी मेहनत का भुगतान तब होगा जब निर्धारित चर्चाएँ अंततः चल रहे, मैत्रीपूर्ण संचार का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

टिप्पणियाँ



-

यूनिट 5.3: संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना

इकाई उद्देश्य



इस इकाई के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सरकारी अधिनियमों और उपनियमों के बारे में बताएं
2. नियमों के बारे में वर्णन करें।
3. नीतियों और दिशानिर्देशों का अर्थ परिभाषित करें
4. प्रक्रिया का अर्थ बताएं
5. समझाएं कि कार्य निर्देश क्या है
6. रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं पर चर्चा करें
7. रिपोर्टिंग के महत्व का वर्णन करें

5.3.1 नियम और प्रक्रिया पिरामिड

नियम और प्रक्रिया पिरामिड विभिन्न सरकारी नियमों और उपनियमों और एक व्यक्तिगत संगठन के कार्य निर्देशों के बीच संबंध बनाता है।



चित्र 5.3.1। नियम पिरामिड

5.3.1.1 सरकारी अधिनियम और उपनियम

सरकारी अधिनियम वे अधिनियम और कानून हैं, जो सरकार द्वारा बनाए गए हैं और इन अधिनियमों का पालन करना अनिवार्य है। सरकारी अधिनियमों का पालन नहीं करने पर दंड है। इसके उदाहरण हैं आयकर अधिनियम, बिक्री कर कानून आदि।

5.3.1.2 नियम

क्या करें और क्या नहीं करने के लिए अधिकृत बयान को नियम कहा जाता है। यह शरीर के एक उपयुक्त व्यक्ति द्वारा दिया जाता है। नियम उस मंच या निकाय में लागू होता है जिसे नियम बनाने वाले व्यक्ति द्वारा नियंत्रित किया जाता है। यह कोई भी संगठन, समाज या व्यक्तियों का समुदाय हो सकता है।

5.3.1.3 नीतियां और दिशानिर्देश

नीति एक निश्चित सिद्धांत या नियम है जिसका एक संगठन को अपने दीर्घकालिक लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पालन करना चाहिए।

आम तौर पर, एक नीति किसी संगठन के विचारों को एक विशेष क्षेत्र पर अंकित करती है।

कंपनी के दिशानिर्देश एक संगठन के भीतर आचरण के नियम स्थापित करते हैं। दिशानिर्देश कर्मचारियों और नियोक्ता दोनों की जिम्मेदारियों को परिभाषित करते हैं।

कंपनी की नीतियां और प्रक्रियाएं कर्मचारियों के अधिकारों के साथ-साथ नियोक्ताओं के व्यावसायिक हितों की रक्षा के लिए बनाई गई हैं।

प्रबंधकों और पर्यवेक्षकों सहित कर्मचारियों से कंपनी की नीति को बनाए रखने और उसके अनुसार काम करने की अपेक्षा की जाती है। कर्मचारियों को लचीला होकर और कंपनी की नीतियों के अनुसार कार्य योजनाओं और प्रक्रियाओं के अनुकूल होकर कार्यों को सही ढंग से पूरा करना चाहिए।

सुनिश्चित करें कि आपने नौकरी में शामिल होने के पहले कुछ दिनों के भीतर हैंडबुक को अच्छी तरह से देख लिया है। आप अपने पर्यवेक्षक को पुस्तिका के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

कुछ विशिष्ट कंपनी दिशानिर्देशों में शामिल हैं:

- कर्मचारी आचार संहिता (उदाहरण के लिए, ड्रेस कोड और व्यवहार दृष्टिकोण)
- अंत्येष्टि नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल से प्रवेश और निकास की मेरी)
- छुट्टी नीति (उदाहरण के लिए, विभिन्न प्रकार के पत्ते)
- कार्यस्थल की सुरक्षा (उदाहरण के लिए, अग्नि सुरक्षा दिशानिर्देशों को समझना और उनका पालन करना)
- उत्पीड़न नीति (उदाहरण के लिए, स्वागत न करने वाली टिप्पणी के दौरान शामिल होना या एक कार्यस्थल में एक कार्यकर्ता के खिलाफ आचरण)
- मादक द्रव्यों के सेवन की नीति (उदाहरण के लिए, धूम्रपान, शराब और नशीली दवाओं पर प्रतिबंध)
- संपत्ति के दुरुपयोग की नीति (उदाहरण के लिए, कंपनी की संपत्ति को नुकसान पहुंचाना)।

5.3.1.4 प्रक्रियाएं

प्रक्रिया किसी भी गतिविधि को अंजाम देने के लिए एक व्यापक दिशानिर्देश है। नियमित मुलाकातों को अंजाम देने में अस्पष्टता को खत्म करने के लिए, सभी संगठन दिन-प्रतिदिन के कार्यों के लिए प्रक्रियाएं करते हैं। सभी कर्मचारियों को उन समझौतों को पूरा करने से पहले इन प्रक्रियाओं को ध्यान से पढ़ना चाहिए।

प्रक्रियाएं और नीतियां एक संगठन की सहायता करती हैं:

- एकॉन के लिए एक ढांचा प्रदान करें जो कर्मचारियों को जल्दी से समझने में मदद करता है कि क्या अपेक्षित है उनमें से
- कर्मचारियों को उन मुद्दों पर चर्चा करने और उन पर फिर से चर्चा करने से रोकें जो वे मेरे द्वारा उठते हैं
- कानूनी मामलों में मदद
- गुणवत्ता में सुधार के लिए एक उपकरण के रूप में कार्य करें
- कर्मचारियों, ग्राहकों और ग्राहकों के बीच सद्भावना और विश्वास पैदा करें
- कर्मचारियों को पेशेवर और जिम्मेदार तरीके से व्यवहार करने में मदद करें

5.3.1.5 कार्य निर्देश

यह श्रृंखला की अंतिम लेकिन बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है। यह पिरामिड का आधार है। कार्य अनुदेशक प्रक्रिया का विस्तृत रूप है। इसमें उस गतिविधि को अंजाम देने की विधि का चरण-दर-चरण विवरण है।

5.3.2 रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण के लिए संगठनात्मक प्रक्रिया

से संबंधित किसी भी मुद्दे के बारे में अपने पर्यवेक्षक और सहकर्मियों को सूचित करना महत्वपूर्ण है

उपकरण की खराबी, कार्य जटिलता, मेलाइन प्रगति, और कोई अन्य कार्य

संबंधित मुद्दों। ऐसे मुद्दों में शामिल हो सकते हैं:

- 1- काम की मात्रा
- 2- काम की गुणवत्ता
- 3- वह समय जिसके भीतर काम पूरा करने की आवश्यकता है

चूंकि reporting और documentaon बहुत महत्वपूर्ण हैं इसलिए यह निर्णय लोगों पर नहीं किया जा सकता है

किस प्रारूप और संरचना में वे दस्तावेज और रिपोर्ट करेंगे।

एक संगठनात्मक प्रक्रिया में डॉक्यूमेंटेशन और रिपोर्टिंग की सभी आवश्यकताओं का विवरण होता है। जैसे कि -

- 1- रिपोर्ट का प्रारूप
- 2- कौन बनाएगा
- 3- इसे किसके हवाले करना चाहिए
- 4- reporting की आवृत्ति
- 5- दस्तावेज दाखिल करने का स्थान
- 6- दस्तावेज की अवधि को बनाए रखने के लिए

टिप्पणियाँ



व्यायाम



Q1. स्वच्छता की कुंजी है ----: a.
अच्छा स्वास्थ्य बी. विभिन्न रोग
ग. खराब व्यक्तित्व D. इनमें से
कोई भी नहीं

प्रश्न 2. इनमें से कौन स्वच्छता बनाए रखने का तरीका नहीं है: a. हाथ धोते रहना B.
बालों को साफ और कंघी रखना c. बड़े और गंदे नाखून रखना D.
साफ कपड़े पहनना

Q3. इनमें से कौन ग्रूमिंग का हिस्सा है
अभ्यास: ए।
नाक के बाल काटना B. भौंहों को
ट्रिम करना सी। लोहे के कपड़े पहनना
D. ऊपर के सभी

Q3. इनमें से कौन कंपनी की नीति का हिस्सा नहीं है: a. लीव पॉलिसी बी. अंत्येष्टि
नीति ग. नाओनल सुरक्षा नीति घ. सुरक्षा नीति

प्रश्न5. इनमें से कौन पुनर्संयोजन के लिए संगठनात्मक प्रक्रिया
का हिस्सा होना चाहिए: a. रिपोर्ट का प्रारूप बी.
सी कौन बनाएगा। इसे किसके लिए प्रस्तुत किया
जाना चाहिए

डी। ऊपर के सभी

प्रश्न6. इनमें से कौन एक प्रकार का नहीं है
संचार:
एक। मौखिक संचार
बी। सरल संचार सी. वियन कम्युनिकेशंस
डी। गैर-मौखिक संचार

प्रश्न7. इनमें से कौन सा लक्षण नहीं है
गरीब संचार:
एक। खराब योजना या कार्यभार b. विलंब
सी। अच्छा सम्मिलित कार्य
डी। खराब काम की गुणवत्ता

प्रश्न 8. इनमें से कौन सा अच्छा लेखन कौशल का हिस्सा है: a.
आश्चर्य रहें बी. पूर्ण हो सी. संक्षिप्त करें

डी। ऊपर के सभी

प्रश्न 9. इनमें से कौन एक संचार बाधा नहीं है: a. असम्पन्न बी. शब्दजाल का प्रयोग
ग. स्पष्ट सर्वनाम D. भाषा अंतर

प्रश्न10. इनमें से कौन Acve लिसनिंग का हिस्सा है: a.
विचारों के लिए सुनो

बी। सामग्री में कोई स्पष्टता नहीं c.
वर्तनी में शुद्धता D. ऊपर के सभी



Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N · S · D · C
National
Skill Development
Corporation

Transforming the skill landscape

6. अनुलग्नक



अनुलग्नक

क्रमांक	मॉड्यूल	इकाई सं.	विषय का नाम	पृष्ठ संख्या	यूआरएल	क्यूआर कोड
1			न्यूरोथेरेपी सेवारं			
			न्यूरोथेरेपी उपचार 1		https://www.youtube.com/watch?v=XxPb3uyNerk	 Click/Scan this QR Code to access the related video
2			न्यूरोथेरेपी उपचार 2		https://www.youtube.com/watch?v=OUL_54WzttY	 Click/Scan this QR Code to access the related video
3			न्यूरोथेरेपी उपचार 3		https://www.youtube.com/watch?v=D68ip3hXNu8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
4			न्यूरोथेरेपी उपचार 4		https://www.youtube.com/watch?v=8JhgiORs9O8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
5			न्यूरोथेरेपी उपचार 5		https://www.youtube.com/watch?v=wFUIEgcYQA	 Click/Scan this QR Code to access the related video
6	3	3.3	न्यूरोथेरेपी उपचार 6	77	https://www.youtube.com/watch?v=XxPb3uyNerk	 Click/Scan this QR Code to access the related video
7			न्यूरोथेरेपी उपचार 7		https://www.youtube.com/watch?v=vllF9lyrDps	 Click/Scan this QR Code to access the related video
8			न्यूरोथेरेपी उपचार 8		https://www.youtube.com/watch?v=kmFonVdfPo8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
9			न्यूरोथेरेपी उपचार 9		https://www.youtube.com/watch?v=wOjDgMgtFBO	 Click/Scan this QR Code to access the related video
10			न्यूरोथेरेपी उपचार 10		https://www.youtube.com/watch?v=gaxOlReXqPw	 Click/Scan this QR Code to access the related video
11			न्यूरोथेरेपी उपचार 11		https://www.youtube.com/watch?v=b-9rbc3LNVo	 Click/Scan this QR Code to access the related video



Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत



सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP



N.S.D.C.
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape



Click/Scan this QR Code to access e-Book



B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल 5B, अपर ग्राउंड
फ्लोर 23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग, कर्नॉट
प्लेस, नई दिल्ली-110001 कार्यालय: 011-40342940, 42, 44
और 45 ईमेल: info@bwssc.in वेबसाइट: www.bwssc.in

कीमत: ₹



978-1-11-2222-45-7