

प्रतिभागी पुस्तिका

सेक्टर
ब्यूटी एंड वेलनेस

उप-सेक्टर
अल्टरनेटिव थेरेपी एंड रिजूवनेशन
व्यवसाय
न्यूरोथेरेपी सेवाएं

संदर्भ आईडी:
BWS/Q2301, संस्करण 3.0, NSQF स्तर 3



वेलनेस
न्यूरोथैरेपिस्ट

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

यह पुस्तक ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रायोजित है

क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस के तहत: CC-BY-SA
एक चित्र जिसमें आरेख है

Attribution - ShareAlike: CC-BY-SA



विवरण स्वचालित रूप से जेनरेट किया गया

यह लाइसेंस अन्य लोगों को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके काम को रीमिक्स, ट्वीक और बनाने देता है, जब तक वे आपको श्रेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई कृतियों को लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अक्सर “कॉपीलेफ्ट” मुक्त और ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आप पर आधारित सभी नए कार्य एक ही लाइसेंस के साथ होंगे, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया द्वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और इसकी अनुशंसा उन सामग्रियों के लिए की जाती है जो विकिपीडिया और इसी तरह की लाइसेंस प्राप्त परियोजनाओं से सामग्री को शामिल करने से लाभान्वित होंगे।





श्री नरेंद्र मोदी
भारत के प्रधान मंत्री

“ कौशल भारत का निर्माण कर रहा है।
अगर हमें भारत को विकास की ओर ले
जाना है तो कौशल विकास 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 पार्टिसिपेंट 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 स्थापना से लेकर समापन तक बेहद उत्साहजनक रही है और उनके इनपुट के साथ ही हमने उद्योग में आज मौजूद कौशल अंतराल से निपटने का प्रयास किया है। हम न्यूरोथेरेपी के संस्थापक और अग्रणी डॉ लाजपतराय मेहरा को भी इस कार्याकल्प 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 (एनआईडब्ल्यूआरटी) 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 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।

पार्टिसिपेंट हैंडबुक के बारे में

न्यूरोथेरेपी उपचार का एक वैकल्पिक तरीका है। इस लिए 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 सर्वोत्तम 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 ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग 18.64 प्रतिशत की सीएजीआर से बढ़ रहा है और जल्द ही 100,000 करोड़ के आंकड़े तक पहुंचने की संभावना है। यह सेक्टर समृद्ध और मध्यम वर्ग की आबादी के बढ़ते वर्ग पर फल-फूल रहा है, जिसने ब्यूटी और वेलनेस को एक आवश्यकता के रूप में समझना शुरू कर दिया है। अच्छे और युवा दिखने की लोगों की इच्छा के साथ हॉलिस्टिक वेलबीइंग पर अधिक जोर, ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के लिए अन्य अभिप्रेरकों में से हैं।

यह पार्टिसिपेंट हैंडबुक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट बनने के लिए सैद्धांतिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण को सक्षम करने के लिए डिजाइन 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:

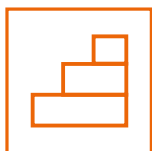
1. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना (बीडब्ल्यूएस/एन2301)
2. बताये गये विधि के अनुसार न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया करें (बीडब्ल्यूएस/एन2302)
3. न्यूरोथेरेपी कार्यस्थल में बुनियादी स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रथाओं का प्रयोग करें (बीडब्ल्यूएस/एन9907)

हम बी एवं डब्ल्यूएसएससी टीम, मास्टर ट्रेनर, सलाहकारों और हमारे उद्योग भागीदारों द्वारा किए गए प्रयासों को भी स्वीकार करना चाहते हैं, जिन्होंने इस पार्टिसिपेंट हैंडबुक को बनाने में अपना बहुमूल्य योगदान दिया।

प्रयुक्त प्रतीक



सीखने के प्रमुख परिणाम



स्टेप्स



समय



सलाह



टिप्पणियाँ



यूनिट के
उद्देश्य

विषयसूची

क्र.सं.	मॉड्यूल और यूनिट	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 – एक न्यूरोथेरेपी केंद्र की स्थापना और रखरखाव	13
2.	न्यूरोथेरेपी के लिए तैयारी (बीडब्ल्यूएस/एन2301)	25
	यूनिट 2.1 – कार्यक्षेत्र की तैयारी	27
	यूनिट 2.2 – न्यूरोथेरेपिस्ट तैयारी	30
	यूनिट 2.3 – क्लाइंट को तैयार करना	32
3.	न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं को पूरा करें (बीडब्ल्यूएस/एन2302)	35
	यूनिट 3.1 – एनाटॉमी और फिजियोलॉजी कॉन्सेप्ट्स	37
	यूनिट 3.2 – भोजन में पोषण और संतुलित आहार	52
	यूनिट 3.3 – न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का संचालन करना	58
	यूनिट 3.4 – पोस्ट न्यूरोथेरेपी गतिविधियां	78
4.	कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखना	81
	(बीडब्ल्यूएस/एन9907) 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 पर सकारात्मक प्रभाव बनाएं रखना	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.	DGT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)	119
		
	Scan this QR Code to access the Employability skills module	
	https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013	
7.	अनुलग्नक	121







1. परिचय

यूनिट 1.1 – न्यूरोथेरेपी का परिचय

यूनिट 1.2 – न्यूरोथेरेपी उपचार

यूनिट 1.3 – वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका

यूनिट 1.4 – एक न्यूरोथेरेपी केंद्र की स्थापना और रखरखाव



सीखने के प्रमुख परिणाम

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

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

यूनिट 1.1: न्यूरोथेरेपी का परिचय

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. न्यूरोथेरेपी का अर्थ समझाने में
2. न्यूरोथेरेपी के इतिहास और विकास का वर्णन करने में
3. न्यूरोथेरेपी की पद्धति का वर्णन करने में
4. न्यूरोथेरेपी के प्रमुख लाभों का वर्णन करने में

1.1.1 न्यूरोथेरेपी क्या है?

न्यूरोथेरेपी नाभि की सेटिंग पर आधारित एक भारतीय पारंपरिक वेल्नेस तकनीक है। यह एक प्रेशर थेरेपी है जिसमें शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर अलग-अलग कोणों पर विशिष्ट अवधि के लिए दबाव दिया जाता है जो शरीर को फिर से जीवंत और डिटॉक्सिफाई करता है। थेरेपी में शरीर के कार्याकल्प और डिटॉक्सिफिकेशन 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 मुनियों का मानना है कि नाभि हमारे शरीर का केंद्र है। वे नाभि प्रणाली को संतुलन में रखने पर जोर देते हैं जो शरीर को फिट रखते हुए नियंत्रित करती है जबकि इसके विपरीत असंतुलित नाभि शरीर में कई कमियां लाती है।

नाभि 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 नाभि 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 क्लाइंट को एक पतले गद्दे पर या किसी अन्य नरम आरामदायक स्थान पर लेटा दिया जाता है, जहां प्रशिक्षित चिकित्सक सहायक स्टैंड की मदद से अपने हाथों और पैरों का उपयोग करके दबाव डालता है और 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 नजाकत पर भी निर्भर करती है।



चित्र 1.1.3 न्यूरोथेरेपी की पद्धति

1.1.4 न्यूरोथैरेपी के लाभ

न्यूरोथैरेपी के कुछ लाभ निम्नलिखित हैं –

1. नाभि को सेट करता है, जिससे क्लाइंट हल्का महसूस करता है
2. कायाकल्प प्रदान करता है
3. शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है
4. बदन दर्द में आराम देता है
5. एनर्जी लेवल को बढ़ाता है।
6. मोटापे को नियंत्रित/कम करता है
7. सतर्कता और स्वास्थ्य/वेलनेस 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 रिलक्स करता है
13. अकड़/कठोरता को दूर करता है
14. चेहरे पर ग्रेस और ग्लो लाएं



चित्र. 1.1.4 न्यूरोथैरेपी के लाभ

नोट

[illegible]

यूनिट 1.2: न्यूरोथेरेपी उपचार

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सामान्य न्यूरोथेरेपी उपचारों का वर्णन करने में
2. न्यूरोथेरेपी उपचारों की संरचना की व्याख्या करने में
3. वेल्नेस न्यूरोथेरेपी फॉर्मूले का वर्णन करने में

1.2.1 सामान्य न्यूरोथेरेपी उपचार

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

कायाकल्प उपचार: (20) टीएफ, एनएएन, दोनों विटामिन फॉर्मेशन, स्पाइन सी/डब्ल्यू, ओसी, एनजी, रिलक्स डिटॉक्सिफिकेशन उपचार: किडनी विलयर, पी. इवैक्यूएट, बेसिक

रिलैक्सेशन ट्रीटमेंट: स्पाइन सी/डब्ल्यू, बेसिक, दोनों विटामिन फॉर्मेशन, न्यू पार्कहू, पैरों का नया बूम हैप्पी एंडिंग ट्रीटमेंट: बेसिक, ऑल बॉडी घीसाई, ईपी1, फेदर टच

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

पाचन में सुधार उपचार: पुराना यूडीएफ

मेटाबॉलिज्म बूस्टर ट्रीटमेंट: मेटाबोलिक + बेसिक

पंच तत्व उपचार: यूडीएफ, ऑक्सीजन टीआरटी, एम इवैक्यूएट, एनएएन (क्लाइंट के स्वास्थ्य के अनुसार ऑक्सीजन और निकासी तय करें)

पंच कोष उपचार: I. यूडीएफ

II. ऑक्सीजन

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

IV. अंतरमुखी क्रिया

माइंड बैलेंसिंग ट्रीटमेंट: I. (20) टीएफ (6) एनएनएस, एनसी, स्पाइन सी/डब्ल्यू

II. सेरोटोनिन, एम इवैक्यूएट, अंतरमुखी क्रिया

अधिक व्याधि मुक्त उपचार: (20) टीएफ, इम्युनिटी उपचार, पुनः महत्वपूर्ण उपचार, मूल इवैक्यूएट उपचार



चित्र 1.2.1. एन4 उपचार का स्टेप्स

अधि व्याधि मुक्ति ट्रीटमेंट : (20) टीएफ , प्रतिरक्षण उपचार , पुनर्जीवन उपचार , मुक्तिऋ निकासी इलाज

संजीवनी ट्रीटमेंट : मूल, ऑक्सीजन, पुनः महत्वपूर्ण उपचार

तन सुंदर ट्रीटमेंट : यूडीएफ, बड़े फोलिक ब्लैक, एसिड या क्षारीय उपचार

मन सुंदर ट्रीटमेंट : एन4 एन6 उपचार, एम इवाक्यूएट, अंतरमुखीक्रिया

विघ्नेश ट्रीटमेंट : यूडीएफ, वायरल उपचार, पुनः महत्वपूर्ण उपचार

वात मुक्ति ट्रीटमेंट : (20) टीएफ (6) एनएनएस, यूडीएफ, जी.एल उपचार, जे. इवैक्यूएट

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

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

डिस्ट्रेस ट्रीटमेंट: एसिड ट्रीटमेंट, एम इवैक्यूएट, डीसीसी



चित्र 1.2.2. एन6 का स्टेप्स

एंटीस्कर ट्रीटमेंट : पूर्ण आरटी अंडाशय उपचार

रिवाइटल ट्रीटमेंट : यूडीएफ, प्रतिरक्षा उपचार, पुनः महत्वपूर्ण उपचार

थकान रोधी ट्रीटमेंट : बड़े फोलिक ब्लैक, पुनः महत्वपूर्ण उपचार

वजन घटाने का ट्रीटमेंट पूर्ण यकृत, सूजन उपचार, नया ग्रह अम्ल, नया ग्रह क्षारीय

ग्लो ट्रीटमेंट: युडीएफ, लार्ज फोलिक ब्लैक, किडनी विलयर, अंतरमुखी

माधुरी चाल ट्रीटमेंट पूर्ण जिगर, न्यू प्लैनेट एसिड, जीनऋसी उपचार

झील सी आंखें ट्रीटमेंट: युडीएफ, लार्ज फोलिक ब्लैक, एम् इवाक्यूएट, एसआईएनएसपी, फेस सी/डब्लू

काली धटा ट्रीटमेंट : एसिड उपचार, थायराइड, एलटीपीटी

चित्त शुद्धि ट्रीटमेंट (20) टीएफ, एसिड उपचार, एम हेपरिन/पूर्ण जिगर, एम खाली,दोनों विटामिन

गठन, अंतरमुखीक्रिया

एंटी-रिंकल ट्रीटमेंट: (20) टीएफ (2) एन 4 (2) एन5 (2) एन 6 (2) एन 7 ग 2 (30) सीएनएस (4) एन 5 (4) एन 6 (6) ओभी1 (8) टीईच जी सीईच1

जवां दिखने वाला ट्रीटमेंट : (20) टीएफ

(3) एन 6 (3) एलके1

वायरल ट्रीटमेंट

ब्लैक ट्रीटमेंट

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

1.2.2 वेल्नेस न्यूरोथेरेपी फॉर्मूला

क्र.सं.	उपचार नाम	सूत्र
1	नई निकासी उपचार	(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)सीएच1 – ओसी
3	विटामिन उपचार	(10)सीएनएस (3)एन1 (3)एन2 (10)एन3 (15)सीएनएस (8)आरटीएचपी (8)एन3 (3)एन4 (9)एन6 (8) एलटीएचपी(6)एडीआरसी-ओसी
4	पाचन उपचार	(15) सीएनएस ग 2 (10) सीएनएस ग 2 एन 1 एन2, आरटीएचपी एलटीएचपी
5	एसिड उपचार	(10) एन3 (3) एन4 (3) एन5 (9) एलके1 (3) एलके2 (8) सीएच1 (3) एलके2 (9) एडीआरसी (2) एस45
6	क्षारीय उपचार	(10)एन3 (3)एन4 (12)एन6 (9)आरके1 आरके2 (4)सीएच1
7	गुर्दे का इलाज	(10) एन 3 ग 3 टीआरटी (10) एन 3 (3) एन 4 (12) एन 6 (4) सीएच1 (6) एल्यूएसएच पी (10) एन3 (9) आरके 1 (9) एलके1 (8) सीएच1. ओसी, (2) एस45
8	टॉक्सिन्स रिमूव ट्रीटमेंट	(15) सीएनएस एक्स 2 (10) एन3 (6) एन1 (6) एन2 (8) आरटीएचपी (5) एन4 (12) एन6 (8) एलटीएचपी. ओसी (6) एडीआरसी
9	शारीरिक संतुलन उपचार	(15) सीएनएस ग 2 10) एन 3 (3) एन 4 (3) एन 5 (9) एन 6 (9) एन 7 (3) ओवी1 (3) 2 (9) आरके1 (9) एलके1. एलके2 (8) आरटीएचपी. एलटीएचपी (दोनों)
10	रिलेक्स उपचार	(12) सीएनएस ग 3टीआरटी (8) सीएनएस ग 3टीआरटी एनसी न्यू पार्कहू ओसी (20) राउंड एरो एनजी ईपी1
11	मेटाबोलिक उपचार	(15) सीएनएस ग 2 (4) टीएचआरडी जी (10) एन 3 ग 3 एन 4: एन5: एन6: एन7 ओसी (4) टीएचआरडी जी (6)एडीआरसी
12	मेटाबोलिक उपचार	एसआईएनएसपी ऑर्गन सेक्रल क्लीयरेंस (20) एसपीएन 1 (20) रीढ़ के बगल में (20) राउंड एरो (6) बीए 1 (3) एचए 1 सैक्रल क्लीयरेंस, स्पाइन सीधडब्ल्यू (4) वोकल जी (6) एल्यूएसएच पी (10) स्ट्रेच (15) सीएम ग 3मीटर एनजी

13	पूर्ण एसिड उपचार	1.) एनसी 2.) आराम करो 3.) 8 सीएनएस ग 3 टीआरटी 4.) (20) टीएफ (6)एनएनएस ग 2 5.) फास्ट ट्रीटमेंट – एन 1, एन 2, एन 4, एन 5, एन 6, एन 7, ओवी 1, ओवी 2, ओवी3, आरके1, एलके1, एलके2, आरके2 ग 2
14	पूर्ण क्षारीय उपचार	1.) एनसी 2.) आराम करो 3.) (8)सीएनएस ग 3 4.) (20) टीएफ (6)एनएनएस ग 2 5.) * (2) एन 4 (3) एन 6 ग 2 * (1)एन4 (2)एन6 ग 3 * (3)एन4 (4) एन6 (4)एन1 (4)एन2 (तेज) * (8)एन3 (1)एन5 (2)एन4 (2)एन7 (3)एन6 (3)ओवी2 (3)ओवी1, एलके2, आरके2, स्पाइन सी/ डब्ल्यू ओसी, एनजी, आराम करो

अनुलग्नक 1 का संदर्भ लें: **न्यूरोथेरेपी 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: वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की कार्य भूमिका

यूनिट उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होगा:

1. वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की कार्य भूमिका को परिभाषित करने में
2. वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट के उत्तरदायित्वों की व्याख्या करने में
3. वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट से अपेक्षाएँ स्थापित करने में

1-3-1 एक वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका

वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट की नौकरी की भूमिका निम्नलिखित है –

1. नए क्लाइंटों का नामांकन करना।
2. सभी संगठनात्मक दस्तावेजों का ध्यान रखना, जैसे – क्लाइंट के लिए प्रारंभिक फॉर्म भरना, प्रगति रिपोर्ट भरना और घटना रिपोर्ट बनाना।
3. न्यूरोथेरेपी उपचार करते समय सभी सुरक्षा पहलू सुनिश्चित करें।
4. किसी भी आपात स्थिति के दौरान संगठन के अनुसार उचित कार्रवाई करें।
5. प्रासंगिक व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा दिशानिर्देशों के अनुरूप काम करने से पहले उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण और/या काम का उपयोग करना।
6. काम से संबंधित संभावित जोखिमों का आकलन करना और जहां भी लागू हो प्रासंगिक सुरक्षा उपायों को लागू करना।
7. पर्याप्त मात्रा में निर्दिष्ट प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक औजारों, उपकरणों और सामग्री प्राप्त करना और नामित कंटेनरों, औजारों और उपकरणों : जैसे – वजन का पैमाना, ऊंचाई मापने का यंत्र, प्रक्रिया समर्थन स्टैंड, आदि प्राप्त करना।
8. यह पुष्टि करना कि चयनित औजारों और उपकरणों काम कर रहे हैं और उससे काम करना सुरक्षित है।
9. संगठन या श्रेष्ठ द्वारा सौंपी गई अन्य सभी 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 सुथराय अच्छा वेंटिलेशन उपयुक्त कमरे का तापमान पर्याप्त प्रकाश आदि।
2. यह सुनिश्चित करना कि पर्यावरण उम्र, लिंग और उद्देश्य सहित विभिन्न प्रकार के क्लाइंटों की प्रक्रियाओं के लिए उपयुक्त है।
3. यह जांचना कि बिस्तर में आरामदायक गद्दे, तकिए और साफ चादर है।
4. यह सुनिश्चित करना कि समर्थन/सपोर्ट के लिए स्टैंड मजबूत हैं, स्थान और सपोर्ट की आवश्यकताओं के अनुसार सही स्थिति में हैं।
5. संगठनात्मक मानकों के अनुसार हर प्रक्रिया के बाद या गंदी होने पर बिस्तर के चादर को बदलना।
6. यह सुनिश्चित करना कि साफ तौलिये और सैनिटाइजर उपयुक्त रूप में उपयोग के लिए उपलब्ध हैं और क्लाइंट और चिकित्सक द्वारा उपयोग के लिए सुविधाजनक रूप से स्थित हैं।
7. प्रक्रिया के बाद मानक आवश्यकताओं के अनुसार बिस्तर, तकिए और स्टैंड को पुनर्व्यवस्थित करना।
8. कार्य पूरा करने के बाद कार्य क्षेत्र को सुरक्षित स्थिति में छोड़ना।
9. औजारों और उपसाधनों के साथ व्यवहार करते समय सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रयोग करना।
10. जब भी आवश्यक हो प्रासंगिक विद्युत सुरक्षा प्रथाओं का पालन करना।
11. सभी उपकरणों, सामग्रियों और उपकरणों को उचित भंडारण स्थान पर वापस करना।
12. इस्तेमाल की गई सामग्री जैसे फुट कवर, तौलिये, काम के कपड़े आदि को इकट्ठा करना और कपड़े धोने के लिए उपयुक्त स्थान पर जमा करना।
13. प्रासंगिक नियामक और सुरक्षा आवश्यकताओं के अनुरूप उपयुक्त कर्मियों को किसी भी कार्य संबंधी समस्याओं या मुद्दों की रिपोर्ट करना



चित्र 1.3.2. एक न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा न्यूरोथेरेपी उपचार

1.3.3 एक न्यूरोथेरेपिस्ट से अपेक्षा

वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट से निम्नलिखित अपेक्षाएँ हैं –

1. सभी क्लाइंटों को मुस्कान के साथ अभिवादन करें।
2. उसके मनोभाव ऊर्जावान और सकारात्मक होना चाहिए।
3. उसके पास बोलने और सुनने का अच्छा कौशल होना चाहिए।
4. उसका स्वास्थ्य के प्रति आग्रह होना चाहिए।
5. उसके शरीर फिट और लचीला होना चाहिए।
6. उसे न्यूरोथेरेपी उपचार के दौरान उपयुक्त वर्दी पहननी चाहिए।
7. उसे संगठन के नियमों और विनियमों का पालन करना चाहिए।
8. उसे क्लाइंटों के उपचार विवरण उचित रूप से दर्ज करना चाहिए।
9. उसे उपचार के दौरान क्लाइंटों को सहज महसूस कराना चाहिए।
10. वह क्लाइंटों को न्यूरोथेरेपी चुनने के लिए प्रेरित करने में सक्षम होना चाहिए।
11. वह बहुत ही सरल और बहुत जटिल उपचार दोनों करने में सक्षम होना चाहिए।
12. वह समय का पाबंद और नियमित होना चाहिए।
13. उसे दिए गए कार्यों को संतोषजनक ढंग से पूरा करने में सक्षम होना चाहिए।
14. उसे न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं जैसे पाउडर आदि के लिए उपयोग की जाने वाली सामग्रियों की श्रेणी का पता होना चाहिए।
15. उसे न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं में उपयोग किए जाने वाले औजारों और उपकरणों की सूची पता होनी चाहिए।
16. उसे प्रक्रियाओं, प्रथाओं और सावधानियों पर विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी का उल्लेख करने का महत्व पता होना चाहिए।
17. उसे न्यूरोथेरेपी लैब या साइट में क्लाइंटों और कामगारों की सुरक्षा, आराम और सुविधा को प्रभावित करने वाले कारकों को जानना चाहिए।
18. उसे पता होना चाहिए कि क्लाइंटों के प्रक्रियाओं के लिए और अन्य संबंधित आवश्यकताओं के लिए स्थान का अनुमान सिर लगाया जाए।
19. उसे उपयोग किए गए सभी औजारों और उपकरणों को उनके संबंधित भंडारण में सुरक्षित रूप से वापस करने के महत्व को जानना चाहिए।
20. उसे पोजिशनिंग स्टैंड और अन्य सहायक उपकरणों के महत्व और कार्यप्रणाली का पता होना चाहिए।
21. उसे विभिन्न प्रकार के क्लाइंटों की विभिन्न प्रक्रियाओं के लिए बिस्तर और तकिए की व्यवस्था के बारे में पता होना चाहिए।
22. उसे शरीर के विभिन्न आसनों, जिसमें प्रक्रिया दी गई है और तकिया, बिस्तर और स्टैंड की व्यवस्था या डेढ़ सेटिंग, कोण, दूरी, आदि सहित संबंधित समायोजन की जानकारी होनी चाहिए।
23. उसे विभिन्न आपातकालीन स्थितियों और संबंधित प्रक्रियाओं की जानकारी होनी चाहिए।
24. उसे कपड़े और अन्य औजारों, सामग्रियों और उपकरणों के भंडारण स्थानों और प्रक्रियाओं की जानकारी होनी चाहिए।
25. उसे ऊंचाई और वजन मापने में उपयोग की जाने वाली माप की यूनिटों जैसे : किग्रा, मी, सेमी, मीमी, आदि का ज्ञान होना चाहिए।
26. उसे अंग्रेजी, हिंदी या स्थानीय भाषा में स्पष्ट और सुपाठ्य रूप से लिखना आना चाहिए।
27. उसे पता होना चाहिए कि छोटे या लंबे वाक्यों और तकनीकी और गैर-तकनीकी शब्दावली की एक श्रृंखला का उपयोग करके वर्णनात्मक पाठ के साथ संदेश और जानकारी सिर लिखनी है।
28. उसे पता होना चाहिए कि लॉग बुक में प्रासंगिक गतिविधि रिकॉर्ड सिर भरें, स्थानीय भाषा या अंग्रेजी में लिखें।
29. उसे पता होना चाहिए कि दैनिक गतिविधियों जैसे क्लाइंट की उपस्थिति, प्रक्रिया, प्रक्रिया की प्रकृति, फीडबैक आदि को सिर रिकॉर्ड करना है।
30. उसे साथी कर्मचारियों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध बनाने और बनाए रखने में सक्षम होना चाहिए।
31. उसे काम के दौरान पेशेवर और विनम्र व्यवहार करना चाहिए।



चित्र 1.3.3 उपचार के दौरान क्लाइंट को सहज बनाना बहुत महत्वपूर्ण है

32. उसे बदलते परिवेश में काम करने में सक्षम होना चाहिए।
33. उसे अपने काम के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण दिखाना चाहिए।
34. उसे काम और कार्यस्थल पर सुधार के लिए सुझाव देने में सक्षम होना चाहिए।
35. उसे अपनी नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियों के बारे में ज्ञान होना चाहिए और अधिकारों, नौकरी की भूमिका और जिम्मेदारियों से संबंधित जानकारी के स्रोत होने चाहिए।
36. उसे अन्योन्याश्रित कार्यों, रेखाओं और प्रक्रिया के बारे में ज्ञान होना चाहिए।
37. उसे पता होना चाहिए कि काम से संबंधित निर्देश, स्पष्टीकरण और समर्थन प्राप्त करने के लिए किससे संपर्क करना है।
38. उसे स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा और गुणवत्ता मानकों के पालन के महत्व और उपभोक्ताओं और व्यवसाय पर मानकों का पालन न करने के प्रभाव के बारे में पता होना चाहिए।
39. उसे कार्य क्षेत्र के भीतर प्रासंगिक लोगों और उनकी जिम्मेदारियों को जानना चाहिए।
40. उसे संगठन और संबंधित मानकों द्वारा प्रस्तावित प्रक्रियाओं का दायरा पता होना चाहिए।
41. उसे पता होना चाहिए कि काम से जुड़े खतरों की पहचान सिर करें और प्रासंगिक स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रथाओं का पालन करें।
42. उसे क्लाइंट प्रक्रिया और प्रबंधन से संबंधित प्रासंगिक विनियमों और निर्देशों का पालन करना आना चाहिए।
43. उसे न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं में उपयोग की जाने वाली सामग्रियों की श्रेणी का पता होना चाहिए जैसे पाउडर आदि।
44. उसे न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों और उपकरणों की सूची का पता होनी चाहिए।
45. उसे प्रक्रियाओं, प्रथाओं और सावधानियों पर विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी प्राप्त करने के महत्व को जानना चाहिए।
46. उसे न्यूरोथेरेपी लेब या साइट में क्लाइंट और श्रमिकों की सुरक्षा, आराम और सुविधा को प्रभावित करने वाले कारकों की जानकारी होनी चाहिए।
47. उसे विभिन्न संस्कृतियों वाले विविध लोगों के साथ काम करने में सक्षम होना चाहिए।

यूनिट 1.4: एक न्यूरोथेरेपी केंद्र की स्थापना और रखरखाव

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएगा:

1. भारत में स्वास्थ्य और वेलनेस 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. समझाएं कि न्यूरोथेरेपी केंद्र का रखरखाव किया जाता है

1.4.1 भारत में स्वास्थ्य और वेलनेस उद्योग – एक सिंहावलोकन

उद्योग विश्लेषण रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय स्वास्थ्य और वेलनेस बाजार रु. 656 बिलियन है। इसके 20 प्रतिशत प्रति वर्ष की दर से बढ़ने का अनुमान है। यह मुख्य रूप से शहरी लोगों की डिस्पोजेबल आय और निवारक इलाज मानसिकता में वृद्धि से प्रेरित है। न्यूरोथेरेपी स्वास्थ्य और वेलनेस 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 न्यूरोथेरेपी केंद्र स्थापित करने के लिए आवश्यक संसाधन

न्यूरोथेरेपी सेंटर स्थापित करने के लिए निम्नलिखित संसाधन हैं जिनकी योजना बनाने की जरूरत है –

1. न्यूरोथेरेपी सेंटर स्थापित करने का स्थान
2. न्यूरोथेरेपी सेंटर चलाने के लिए स्टाफ
3. न्यूरोथेरेपी उपकरण
4. स्वस्थ जीवन शैली के लिए ऑडियो-वीडियो
5. उपभोग्य वस्तुएं
6. विभिन्न सरकारी एजेंसियों के साथ केंद्र का पंजीकरण

1.4.2.1 न्यूरोथेरेपी सेंटर स्थापित करने का स्थान

न्यूरोथेरेपी सेंटर स्थापित करने के लिए यह सबसे पहली और महत्वपूर्ण बात है। न्यूरोथेरेपी सेंटर स्थापित करने एवं जगह का चयन करने के 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 रोशनी

6. एयर कंडीशनिंग

1.4.2.1.1 जगह

न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए जगह चुनना एक 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। न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए स्थान चुनने से पहले ध्यान रखने योग्य बातें नीचे दी गई हैं –

1. यह किसी शहर या इलाके के केंद्र में होना चाहिए।
2. भवन तक पहुंचना आसान होना चाहिए, और न्यूरोथेरेपी सेंटर में प्रवेश करने के लिए बहुत अधिक चलने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए।
3. वह स्थानीय परिवहन से अच्छी तरह जुड़ा होना चाहिए।
4. किसी भी अनावश्यक प्रतिस्पर्धा से बचने के लिए यह किसी भी मौजूदा न्यूरोथेरेपी केंद्र से दूर होना चाहिए।

1.4.2.1.2 पार्किंग की उपलब्धता

आजकल, पार्किंग की उपलब्धता बहुत महत्वपूर्ण है। कोई भी न्यूरोथेरेपी क्लाइंट दैनिक आधार पर पार्किंग स्लॉट की खोज में अपना कीमती समय बर्बाद नहीं करना चाहेगा। यह मुद्दा आपके न्यूरोथेरेपी सेंटर में कम लोगों के आने का 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. न्यूरोथेरेपी सेंटर में पर्याप्त पार्किंग के लिए जगह उपलब्ध होनी चाहिए

1.4.2.1.3 प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा की उपलब्धता

हालांकि वर्तमान परिदृश्य में यह थोड़ा मुश्किल है क्योंकि आजकल इमारतों के बीच कम जगह होती है, जो प्राकृतिक प्रकाश और ताजी हवा को प्रभावित करती है, न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए यह परम आवश्यक है। हालांकि, आप एक अच्छी जगह की तलाश करने की कोशिश कर सकते हैं, जिसमें प्राकृतिक प्रकाश हो, विशेषतः सुबह के समय और कारखानों या भीड़-भाड़ वाली सड़क जैसे उत्सर्जन उत्सर्जक स्रोतों से दूर होना चाहिए।



चित्र 1.4.2. न्यूरोथेरेपी सेंटर में प्राकृतिक रोशनी और ताजी हवा जरूरी है।

1.4.2.1.4 कमरे के आकार

चूंकि न्यूरोथेरेपी उपचार एक समय में एक ही व्यक्ति को दिया जाता है, इसलिए कमरा इतना बड़ा होना चाहिए कि उसमें एक गद्दा बिछाया जा सके और उसके बगल में स्टैंड रखा जा सके। हालांकि, पर्दे की मदद से बड़े कमरे को कई अलग-अलग उपचार क्षेत्रों में अलग-अलग रखकर विभाजित किया जा सकता है। कमरे का आकार न्यूनतम 120 वर्ग फुट होना चाहिए। कमरे की ऊंचाई कम से कम दस फुट होनी चाहिए।



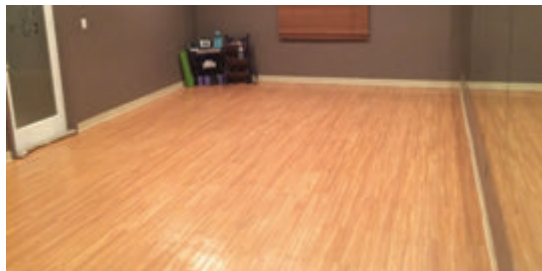
चित्र. 1.4.3. कालीन के साथ न्यूरोथेरेपी कक्ष का फर्श

1.4.2.1.5 कमरे की दीवारें

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

1.4.2.1.6 कक्ष तल

विशेषतः न्यूरोथेरेपी कक्ष की सतह पर कालीन होना चाहिए। लेकिन यदि यह संभव न हो तो फर्श को किसी गलीचे से ढक देना चाहिए। कुशनिंग प्रभाव प्राप्त करने के लिए इस पर एक कून गद्दा रखना चाहिए। न्यूरोथेरेपी को कठोर सतह पर करने की सलाह नहीं दी जाती है, क्योंकि उपचार करते समय यह आपके घुटनों या शरीर के किसी अन्य अंग 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. न्यूरोथेरेपी कक्ष का फर्श लकड़ी का है

1.4.2.1.7 कक्ष में प्रकाश

न्यूरोथेरेपी कक्ष में सुखदायक प्रकाश होना चाहिए। कड़ी धूप को दूर रखने के लिए सभी खिड़कियों पर पर्दे या ब्लाइंड होने चाहिए। लेकिन प्राकृतिक धूप के अलावा इसमें उचित कृत्रिम रोशनी होनी चाहिए, जिसकी आवश्यकता सूर्यास्त के बाद पड़ेगी। 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। आप इसे तैयारी और उपचार के दौरान बहुत अच्छी तरह से उपयोग कर सकते हैं।

1.4.2.1.8 कमरे का तापमान

न्यूरोथेरेपी कक्ष के लिए तापमान 24–29 डिग्री के बीच बनाए रखा जाना चाहिए। अतः यदि प्राकृतिक तापमान इससे अधिक या कम हो तो वातानुकूलन का प्रयोग करना चाहिए। यह सुनिश्चित करें कि एयर कंडीशनिंग कमरे के सभी हिस्सों में समान होनी चाहिए।

1.4.2.1.9 रिसेप्शन

यह किसी भी न्यूरोथेरेपी सेंटर का प्रवेश क्षेत्र है, जहां लोग न्यू रोथेरेपी कोर्स के लिए पूछताछ करते हैं या अपने इलाज के शुरू होने का इंतजार करते हैं। इसमें बैठने के लिए पर्याप्त जगह के साथ एक सुखद वातावरण होना चाहिए। नए क्लाइंट पहले रिसेप्शन से प्रभावित होते हैं, इसलिए इसे बहुत अच्छे तरीके से सजाया जाना चाहिए और हमेशा बनाए रखा जाना चाहिए।



चित्र 1.4.5. न्यूरोथेरेपी सेंटर का रिसेप्शन

1.4.2.2 न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए स्टाफ

आम तौर पर, न्यूरोथेरेपी सेंटर एक बहुत ही दुर्बल संगठन है। काम पर रखे गए कर्मचारियों में न्यूरोथेरेपी का जुनून होना चाहिए और इसके दर्शन में विश्वास होना चाहिए।

न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए स्टाफ की आवश्यकता निम्नलिखित है –

1.4.2.3 न्यूरोथेरेपी उपकरण

यद्यपि न्यूरोथेरेपी उपचार का एक रूप है जो बिना किसी उपकरण के किया जाता है, फिर भी सहायता या उपचार को आरामदायक बनाने 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 मजबूत/दृढ़ होना चाहिए और फर्श से चिपकना चाहिए। उपचार देते समय उसे झुकना या हिलाना चाहिए। उसे भी स्थान पर मजबूत रहना चाहिए। इसके हिलने से या फिसलने से क्लाइंट और न्यूरोथेरेपिस्ट दोनों को नुकसान पहुंच 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 के शरीर और न्यूरोथेरेपिस्ट के हाथ पर लगाया जाता है।



चित्र. 1.4.7. टैल्कम पाउडर

1.4.2.3.3 हैंड सैनिटाइजर

एक न्यूरोथेरेपिस्ट को हाथ से पेशेंट को चुने की जरूरत परता है, इसलिए संक्रमण होना संभव है। यह उसे या उसके अगले क्लाइंट/पेशेंट को भी हस्तांतरित हो सकता है। कभी-कभी बार-बार हाथ धोना असुविधाजनक होता है। इसलिए, प्रेशर ट्रीटमेंट शुरू करने से पहले हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है।



चित्र. 1.4.8. हैंड सैनिटाइजर

1.4.2.4 ऑडियो और वीडियो की व्यवस्था

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

1.4.2.5 न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए आवश्यक निवेश

न्यूरोथेरेपी सेंटर खोलने के लिए आवश्यक निवेश विशुद्ध रूप से आपकी योजनाओं पर निर्भर करता है। आप 3 से 5 लाख तक का निवेश कर, किराये पर एक स्टूडियो लेकर एक छोटा न्यूरोथेरेपी सेंटर शुरू कर सकते हैं। उच्च पक्ष पर, निवेश की कोई सीमा नहीं है क्योंकि आप अपनी क्लाइंट सूची के आधार पर इसे जितना चाहें उतना शानदार बना सकते हैं। लेकिन शुरुआत में एक छोटी राशि का निवेश करने की सलाह दी जाती है, क्योंकि अन्य व्यवसायों की तुलना में न्यूरोथेरेपी व्यवसाय में निवेश पर रिटर्न थोड़ा धीमा है।

1.4.2.6 न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए पंजीकरण आवश्यक है

आप 3 तरह के न्यूरोथेरेपी सेंटर खोल सकते हैं – प्रोपराइटरशिप, पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड। प्रोपराइटरशिप, पार्टनरशिप/एलएलपी व्यवसाय चलाने का एक सरल तरीका है। पार्टनरशिप/एलएलपी और प्राइवेट लिमिटेड के मामले में, आपको संगठन के नाम पर भी पैन कार्ड प्राप्त करना होगा। हालाँकि, प्रोपराइटरशिप कंपनी के मामले में आपका व्यक्तिगत पैन कार्ड स्वीकार्य होगा।

आपको कोई भी व्यावसायिक लेन-देन करने के लिए सभी प्रकार की कंपनियों के लिए एक चालू खाता खोलने की आवश्यकता है।

आपको गुड्स एंड सर्विस टैक्स नंबर (जीएसटी नंबर) लेना होगा। अगर आपका टोटल टर्नओवर 20 लाख से ज्यादा है। उस सीमा तक वस्तु एवं सेवा कर पंजीकरण अनिवार्य नहीं है।

1.4.2.7 न्यूरोथेरेपी सेंटर का रखरखाव

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

न्यूरोथेरेपी सेंटर के रखरखाव को हम निम्नलिखित क्षेत्रों में विभाजित कर सकते हैं।

1. रिसेशन
2. न्यूरोथेरेपी कक्ष
3. न्यूरोथेरेपी उपकरण
4. शौचालय

1.4.2.7.1 रिसेशन

यह प्रवेश द्वार है और न्यूरोथेरेपी सेंटर का एक मुख्य भाग है। आपके न्यूरोथेरेपी सेंटर में आने वाला कोई भी व्यक्ति सबसे पहले इसी हिस्से में प्रवेश करता है। उसे प्रभावित करने के लिए जरूरी है कि यह एरिया पूरी तरह से मेंटेन रहे। इस क्षेत्र का रखरखाव दिन में एक या दो बार की गतिविधि नहीं हो सकती है।

इस क्षेत्र के रखरखाव में शामिल हैं –

1. फर्श पर झाड़ू लगाना और पोंछना
2. कुर्सियों और मेजों की धूल झाड़ना
3. रिसेप्शन पर रखी चीजों को व्यवस्थित करना

4. रूम फ्रेशनर छिड़क कर या सुगंधित बत्ती जलाकर या किसी अन्य तरीके से अच्छी खुशबू बनाए रखना।
5. सभी में अच्छी रोशनी बनाए रखना।
6. जलवायु के अनुसार सही तापमान बनाए रखना।
7. पुराने/फटे हुए समाचार पत्रों या पत्रिकाओं को बदलना।
8. यह सुनिश्चित करना कि वॉल पेंट या वॉलपेपर अच्छी स्थिति में है, अन्यथा इसे तुरंत पेंट या रिपेयर किया जाना चाहिए।

1.4.2.7.2 न्यूरोथेरेपी कक्ष

न्यूरोथेरेपी रूम किसी भी न्यूरोथेरेपी सेंटर का केंद्र होता है। यह वह जगह है जहाँ अभ्यासी अपना अधिकतम समय खर्च करता है। न्यूरोथेरेपी सेंटर की अच्छी चित्र बनाने के लिए आपको हमेशा न्यूरोथेरेपी रूम की देखरेख करनी चाहिए। कुछ चीजें जो सुनिश्चित की जानी चाहिए वे हैं –

1. पहला और सबसे महत्वपूर्ण नियम – सभी चीजों के लिए जगह होनी चाहिए और सभी चीजों को उनके स्थान पर सुसज्जित रखे।
2. जैसा कि रिसेप्शन के लिए बताया गया है, फर्श को नियमित रूप से झाड़ा और पोंछा जाना चाहिए। न्यूरोथेरेपी केवल फर्श पर की जाती है और न्यूरोथेरेपी उपचार करते समय क्लाइंट को धूल के छोटे-छोटे कण भी आसानी से दिखाई देते हैं। इसलिए, यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि प्रत्येक न्यूरोथेरेपी सत्र के बाद, फर्श को उचित कीटाणुनाशक से साफ किया जाए।
3. दीवार को अच्छी तरह से पेंट किया हुआ होना चाहिए और उस पर किसी भी प्रकार का कोई निशान नहीं होना चाहिए। न्यूरोथेरेपी करते समय, क्लाइंट का मुँह लंबे समय तक दीवार के तरफ रहेगा, और इलाज के दौरान दीवार पर गंदगी के निशान दिखना अच्छी बात नहीं है।
4. यदि न्यूरोथेरेपी कक्ष में दर्पण हैं, तो सुनिश्चित करें कि वह साफ है और उस पर कोई निशान नहीं है। क्लाइंट एक न्यूरोथेरेपी उपचार के दौरान खुद को आईने में देखता है, और कोई भी अपने आप को एक गंदे आईने में नहीं देखना चाहता।
5. न्यूरोथेरेपी सत्र शुरू करते समय सभी उपकरणों को उनके निर्दिष्ट स्थान पर रखा जाना चाहिए। न्यूरोथेरेपी सत्र के दौरान यह बिखर सकता है, लेकिन न्यूरोथेरेपी सत्र के तुरंत बाद, इसे फिर से अपने स्थान पर रखना चाहिए।
6. न्यूरोथेरेपी कक्ष की वातानुकूलन आवश्यकता के अनुसार होनी चाहिए। किसी भी समय क्लाइंट को बहुत गर्म या बहुत ठंडा महसूस नहीं होना चाहिए।
7. न्यूरोथेरेपी कक्ष में ताजी हवा मिलने की व्यवस्था होना चाहिए। लंबे समय तक एयर कंडीशनर का इस्तेमाल करने से हवा बासी हो जाती है। कमरे में ताजी हवा आने के लिए नियमित अंतराल पर खिड़कियां खोलनी चाहिए।
8. कमरे की लाइट पुरे समय जलना चाहिए, सब लाइट ठीक से काम कर रहा हो ये सुनिश्चित करना चाहिए। किसी भी फ्यूज बल्ब या ट्यूब लाइट को तुरंत बदल देना चाहिए।

1.4.2.7.3 न्यूरोथेरेपी उपकरण

न्यूरोथेरेपी उपकरण किसी भी न्यूरोथेरेपी केंद्र का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। हालांकि न्यूरोथेरेपी में उपयोग किए जाने वाले अधिकांश उपकरण नॉन-फंक्शनल होते हैं, इसलिए उसमें शायद ही कोई समस्या होती है, लेकिन लंबे समय तक उपयोग के बाद कभी-कभी वे क्षतिग्रस्त भी हो सकते हैं। न्यूरोथेरेपी उपकरण के रखरखाव संबंधी सलाह निम्नलिखित हैं –

1. किसी भी क्षतिग्रस्त उपकरण की तुरंत मरम्मत या प्रतिस्थापन किया जाना चाहिए।
2. हर कोई अपने स्वास्थ्य में सुधार के लिए न्यूरोथेरेपी का चुनाव करता है। इसलिए कोई भी व्यक्ति किसी दूसरे के द्वारा प्रयोग किए गए उपकरणों के प्रयोग से रोगग्रस्त नहीं होना चाहता। न्यूरोथेरेपी करते समय काफी पसीना आता है। इसलिए संक्रमण के दूसरे व्यक्ति तक पहुंचने की संभावना अधिक होती है। संक्रमण की किसी भी संभावना को खत्म करने के लिए, सभी उपकरण, गद्दे और तकिए के कवर को उचित 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 रूप से अच्छी चित्र बनाने के लिए शौचालय की सफाई बहुत जरूरी है। शौचालयों को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए और शौचालयों अच्छी खुशबूदार होनी चाहिए।

नोट

[illegible]

अभ्यास



- प्रश्न1. न्यूरोथेरेपी एक ——— तकनीक है:
 ए. भारतीय
 बी. अरबी
 सी. अमेरिकन
 डी. यूरोपीय
- प्रश्न2. न्यूरोथेरेपी किस पर आधारित है:
 ए. व्यायाम
 बी. ध्यान
 सी. नाभि सेटिंग
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न3. न्यूरोथेरेपी शरीर के ——— में संतुलन बनाती है:
 ए. एसिड और क्षारीय स्तर
 बी. ऑक्सीजन
 सी. पानी
 डी. खून
- प्रश्न4. न्यूरोथेरेपी के प्रमुख लाभ हैं:
 ए. हल्का महसूस कराता है
 बी. शरीर का डिटॉक्सिफिकेशन
 सी. ऊर्जा स्तर में वृद्धि
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न5. गुर्दे साफ, पी हेपरिन बेसिक ——— इलाज है:
 ए. डिटॉक्सिफिकेशन उपचार
 बी. आराम उपचार
 सी. सुखद अंत उपचार
 डी. शरीर संतुलन उपचार
- प्रश्न6. बेसिक, ऑल बॉडी स्क्रबिंग ईपी1, फेदर टच ——— उपचार है:
 ए. डिटॉक्सिफिकेशन उपचार
 बी. आराम उपचार
 सी. सुखद अंत उपचार
 डी. शरीर संतुलन उपचार
- प्रश्न7. अम्ल या क्षारीय उपचार मूल ग 3 बार ——— उपचार है:
 ए. डिटॉक्सिफिकेशन उपचार
 बी. आराम उपचार
 सी. सुखद अंत उपचार
 डी. शरीर संतुलन उपचार
- प्रश्न8. पुराना यूडीएफ ——— उपचार है:
 ए. डिटॉक्सिफिकेशन उपचार
 बी. पाचन सुधार उपचार
 सी. सुखद अंत उपचार
 डी. शरीर संतुलन उपचार
- प्रश्न9. ——— न्यूरोथेरेपी सेंटर में जगह हमेशा मेंटेन होने चाहिए:
 ए. रिसेप्शन
 बी. न्यूरोथेरेपी रूम
 सी. टॉयलेट
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न10. न्यूरोथेरेपी केंद्र के लिए आदर्श स्थान होगा:
 ए. गांव में
 बी. शहर के बाहरी इलाके में
 सी. शहर का केंद्र
 डी. इनमें से कोई भी नहीं





B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

2. न्यूरोथेरेपी के लिए तैयारी

यूनिट 2.1 – कार्य क्षेत्र की तैयारी

यूनिट 2.2 – न्यूरोथेरेपिस्ट की तैयारी

यूनिट 2.3 – क्लाइंट तैयार करना



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होगा:

1. न्यूरोथेरेपी के लिए जगह की तैयारी का वर्णन करें
2. न्यूरोथेरेपी कक्ष की आवश्यकता का वर्णन करें
3. न्यूरोथेरेपी कक्ष की जोखिम मूल्यांकन प्रक्रिया को परिभाषित करें
4. परिभाषित करना— 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. क्लाइंट के मूल्यांकन की प्रक्रिया की व्याख्या करें
8. क्लाइंट तैयार करने की प्रक्रिया का वर्णन करें

यूनिट 2.1: कार्य क्षेत्र की तैयारी

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

1. बताएं कि न्यूरोथैरेपी के लिए जगह तैयार करें
2. न्यूरोथैरेपी कक्ष की आवश्यकता का वर्णन करें
3. न्यूरोथैरेपी कक्ष की जोखिम मूल्यांकन प्रक्रिया को परिभाषित करें

2.1.1 कमरे की तैयारी

न्यूरोथैरेपी उपचार के लिए कमरा तैयार करना पहली गतिविधि है। निम्नलिखित बातें हैं जिनका ध्यान रखना आवश्यक है –

1. कमरे की सफाई
2. चादर और तकिये का 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 रूम की सफाई

प्रत्येक उपचार के बाद और अगला उपचार शुरू करने से पहले न्यूरोथैरेपी कक्ष को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए। कमरे के फर्श को किसी अच्छे कीटाणुनाशक से पोंछना चाहिए। सुगंधित वातावरण बनाने के लिए रूम फ्रेशनर का उपयोग किया जा सकता है। यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि सभी दीवारें भी साफ हों और छत पर कोई जाला न हो। किसी भी प्रकार की अस्वच्छता से सेवार्थी पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है और यह नियमित उपचार के लिए दोबारा न आने का एक कारण हो सकता है। जबकि एक साफ-सुथरा उपचार कक्ष एक सुखद एहसास देता है और क्लाइंट उस जगह पर बार-बार आना पसंद करेगा।

2.1.1.2 चिकित्सा बिस्तर का रखरखाव

प्रत्येक उपचार के बाद बिस्तर की चादर और तकिये के कवर को बदल देना चाहिए, भले ही वे साफ दिखें। बिस्तर की चादर या तकिये के कवर को न बदलना एक क्लाइंट से दूसरे क्लाइंट में फैलने वाले संक्रमण का कारण हो सकता है, जो कि न्यूरोथेरेपी सेंटर के लिए अच्छी बात नहीं है। चादरें और तकिए का कवर बेदाग और गंधहीन होना चाहिए या उनमें अच्छी महक होनी चाहिए। यह उपचार के क्लाइंट के अनुभव को बहुत ही सुखद बना देगा और वह बार-बार इलाज के लिए वापस आना चाहेगा।

2.1.1.3 स्टैंड की व्यवस्था

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

2.1.1.4 उपभोग्य सामग्रियों की व्यवस्था

न्यूरोथेरेपी उपचार शुरू करने से पहले सभी उपभोग्य सामग्रियों की व्यवस्था की जानी चाहिए। इसमें शामिल है – टैल्कम पाउडर इत्यादि।

2.1.1.5 तौलिये की व्यवस्था

तौलिये को हाथ से पहले व्यवस्थित किया जाना चाहिए। न्यूरोथेरेपिस्ट के क्लाइंट के पसीने आने की स्थिति में यह बहुत उपयोगी है। क्लाइंट और न्यूरोथेरेपिस्ट के लिए अलग-अलग तौलिये की व्यवस्था होनी चाहिए। साथ ही इसे हर इलाज के बाद बदल देना चाहिए।

2.1.1.6 प्रकाश की व्यवस्था

कमरे में रोशनी की व्यवस्था बहुत जरूरी है। यदि आपके पास डिमर है तो यह बहुत अच्छा है, क्योंकि उपचार शुरू करने से पहले आपको कमरे की व्यवस्था के लिए तेज रोशनी की आवश्यकता होती है और उपचार के दौरान मंद रोशनी हो सकती है। मंद प्रकाश उपचार के दौरान क्लाइंट को सुखदायक अनुभव कराएगा।

2.1.1.7 कमरे का तापमान

आदर्श रूप से कमरे में ऐसी होना चाहिए। कमरे का तापमान 24 से 26 डिग्री के बीच सेट करना चाहिए। या आप क्लाइंट से उसकी पसंद के तापमान 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 में मूल्य जोड़ देगा। संगीत ऐसा होना चाहिए जो कानों को सुकून दे। आप संगीत पर क्लाइंट वरीयता भी पूछ सकते हैं। यदि क्लाइंट उपचार करवाते समय अपनी पसंद का संगीत सुन सकते हैं तो वे स्वयं को विशेष महसूस करेंगे।

2.1.2 कार्य क्षेत्र जोखिम मूल्यांकन

यह न्यूरोथेरेपी उपचार के लिए कमरे की तैयारी का एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है। उपचार शुरू करने से पहले निम्नलिखित जोखिम मूल्यांकन किया जाना चाहिए –

2.1.2.1 विद्युत जोखिम का मूल्यांकन

इस जोखिम मूल्यांकन में निम्नलिखित का आकलन किया जाना चाहिए –

1. कमरे में उपलब्ध सभी बिजली के उपकरणों और पॉइंट में उचित अर्थिंग है।
2. कोई ढीला बिजली कनेक्शन नहीं है।
3. वायरिंग में कोई ज्वाइंट नहीं है, अगर कोई है तो उसे अच्छी तरह से सुरक्षित किया जाना चाहिए और बिजली के टेप से ढका जाना चाहिए।
4. सभी विद्युत उपकरण सही शक्ति स्रोत से जुड़े हैं।

2.1.2.2 आग के खतरे का आकलन

इस जोखिम मूल्यांकन में निम्नलिखित का आकलन किया जाना चाहिए –

1. बिजली के शार्ट सर्किट से आग लगने का खतरा नहीं है।
2. कमरे में कोई ज्वलनशील सामान नहीं है, यदि कोई हो, तो इसे दिशा-निर्देशों के अनुसार ठीक से सुरक्षित किया गया है।
3. यदि कोई मोमबत्ती जलाई है तो उसे ठीक से मेज पर रखा गया है और किसी ज्वलनशील वस्तु से दूर रखा गया है।

2.1.2.3 शारीरिक जोखिम का मूल्यांकन

इस जोखिम मूल्यांकन में निम्नलिखित का आकलन किया जाना चाहिए –

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

यूनिट 2.2: न्यूरोथेरेपिस्ट की तैयारी

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएगा:

1. न्यूरोथेरेपिस्ट की कार्य को परिभाषित करने में
2. न्यूरोथेरेपिस्ट की पीपीई आवश्यकता की व्याख्या करने में
3. न्यूरोथेरेपिस्ट की मानसिक स्थिति का वर्णन करने में
4. न्यूरोथेरेपिस्ट की शारीरिक स्थिति का वर्णन करने में
5. न्यूरोथेरेपिस्ट के लिए प्रशिक्षण के महत्व का वर्णन करने में

2.2.1 न्यूरोथेरेपिस्ट की पोशाक

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



चित्र 2.2.1. एक न्यूरोथेरेपिस्ट का कार्य

2.2.2 पीपीई की आवश्यकता

चूंकि न्यूरोथेरेपी में कोई उपकरण शामिल नहीं है, इसलिए पीपीई की कोई बड़ी आवश्यकता नहीं है। हालांकि, जैसा कि पिछले विषय में बताया गया है, स्वच्छता बनाए रखने के लिए दस्ताने, मोजे पहने जाने चाहिए।

सांस से गुजरने वाले किसी भी प्रकार के कीटाणुओं से बचने के लिए फेस मास्क पहनकर स्वच्छता का एक और स्तर जोड़ा जा सकता है।

2.2.3 मानसिक तैयारी

उपचार शुरू करने 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। वह किसी भी रोग से मुक्त होना चाहिए। उसे कोई चोट नहीं होनी चाहिए।

2.2.5 प्रशिक्षण

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

यूनिट 2.3: क्लाइंट की तैयारी

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होगा:

1. क्लाइंट के आकलन की प्रक्रिया की व्याख्या करने में।
2. मुवकिकल तैयार करने की प्रक्रिया का वर्णन करने में।

2.3.1. क्लाइंट का मूल्यांकन

1. सेवार्थी के दर्द क बिंदुओं की जाँच करके उसका आकलन करें।
2. लिवर के माध्यम से क्लाइंट आकलन करें।
3. दोनों हाथों में अपनी अनामिका के माध्यम से अम्ल और क्षार की जाँच करके क्लाइंट का आकलन करें।
4. क्लाइंट की जीभ और नाखून देखकर उसका आकलन करें।



चित्र: 2.3.1. एक न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा क्लाइंट का आकलन

2.3.2. क्लाइट की तैयारी

क्लाइट को निम्नलिखित तरीके से तैयार करें –

1. क्लाइट को रिलैक्स होने के लिए कहें।
2. क्लाइट से सभी तनाव मुक्त करने के लिए कहें।
3. क्लाइट से चेन, घड़ी या कोई अन्य सामान हटाने के लिए कहें, इससे उसे प्रक्रिया के दौरान नुकसान हो सकता है।
4. क्लाइट को आरामदायक कपड़े पहनने को कहें।



चित्र. 2.3.2. सुरक्षित रूप से जमा करने के लिए सहायक उपकरण सौंपना

1. क्लाइंट को रिलैक्स होने के लिए कहें।

1. क्लाइंट को रिलैक्स होने के लिए कहें।
2. क्लाइंट से सभी तनाव मुक्त करने के लिए कहें।
3. क्लाइंट से चेन, घड़ी या कोई अन्य सामान हटाने के लिए कहें, इससे उसे प्रक्रिया के दौरान नुकसान हो सकता है।
4. क्लाइंट को आरामदायक कपड़े पहनने को कहें।



चित्र. 2.3.2. सुरक्षित रूप से जमा करने के लिए सहायक उपकरण सौंपना

[illegible]

अभ्यास



- प्रश्न1. ----- गतिविधि कमरे की तैयारी का हिस्सा है:
 ए. रूम क्लीनिंग
 बी. स्टैंड की व्यवस्था
 सी. तौलिये की व्यवस्था
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न2. कमरे की सफाई एक अच्छे कीटाणुनाशक से की जानी चाहिए:
 ए. सही
 बी. गलत
- प्रश्न3. बेडशीट के दोबारा इस्तेमाल से संक्रमण फैलने का खतरा नहीं:
 ए. सही
 बी. गलत
- प्रश्न4. ----- न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण उपकरण है:
 ए. घोड़ी
 बी. स्टैंड
 सी. टैल्कम पाउडर
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न5. ----- कार्य क्षेत्र जोखिम मूल्यांकन का हिस्सा है:
 ए. बिजली के उपकरण
 बी. ढीले तार
 सी. पृथ्वी कनेक्शन
 डी. ऊपर के सभी

- प्रश्न6. ----- अग्नि जोखिम मूल्यांकन का हिस्सा है:
 ए. ढीले बिजली के तार
 बी. ज्वलनशील वस्तुएं
 सी. असुरक्षित आग
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न7. स्वच्छता बनाए रखने के लिए न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा मोजे पहनने चाहिए:
 ए. सही
 बी. गलत
- प्रश्न8. ----- न्यूरोथेरेपी में क्लाइंट असेसमेंट का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है:
 ए. दर्द की पॉइंट की जाँच करना
 बी. शरीर के रंग की जाँच करना
 सी. ऊंचाई की जाँच
 डी. इनमें से कोई भी नहीं
- प्रश्न9. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के दौरान क्लाइंट को ----- होना चाहिए:
 ए. नींद में
 बी. आराम करना
 सी. खड़ा है
 डी. इनमें से कोई भी नहीं
- प्रश्न10. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के दौरान किसी भी प्रकार का सामान पहनना ठीक है:
 ए. सही
 बी. गलत



3. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं को पूरा करें

- यूनिट 3.1 – एनाटॉमी और फिजियोलॉजी अवधारणाएं
- यूनिट 3.2 – भोजन में पोषण और संतुलित आहार
- यूनिट 3.3 – न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का संचालन
- यूनिट 3.4 – पोस्ट न्यूरोथेरेपी गतिविधियां



सीखने के प्रमुख परिणाम



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

1. मानव शरीर रचना विज्ञान के बारे में बताने में
2. मानव शरीर पर न्यूरोथेरेपी के लाभों का वर्णन करने में
3. पोषण का अर्थ समझाने में
4. विभिन्न प्रकार के विटामिनों का वर्णन करने में
5. संतुलित आहार क्या है, समझाने में
6. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं से पहले जांच बिंदुओं का वर्णन करने में
7. प्रमुख न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करने में
8. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के बाद प्रलेखन के बारे में बताने में
9. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के बाद क्लाइंट परामर्श की प्रक्रिया का वर्णन करने में

यूनिट 3.1: एनाटॉमी और फिजियोलॉजी अवधारणा

यूनिट के उद्देश्य



1. मानव शरीर रचना विज्ञान के बारे में बताएं
2. विभिन्न आंतरिक अंगों और ग्रंथियों की व्याख्या कीजिए
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 अच्छी तरह से काम करता है जब इसके सभी घटक मिलकर काम करते हैं और अच्छी स्थिति में रहते हैं। मानव शरीर को हम निम्नलिखित व्यवस्थाओं में विभाजित कर सकते हैं –

1. कंकाल प्रणाली
2. हृदय प्रणाली
3. मस्कुलर सिस्टम
4. डाइजेस्टिव सिस्टम
5. एंडोक्राइन सिस्टम
6. तंत्रिका तंत्र
7. श्वसन तंत्र
8. इम्यून और लसीका तंत्र
9. मूत्र प्रणाली
10. स्त्री प्रजनन तंत्र
11. पुरुष प्रजनन प्रणाली

3.1.1.1 कंकाल प्रणाली

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

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

ऊपरी अंग, निचले अंग, श्रोणि मेखला और पेक्टोरल (कंधे) मेखला



चित्र: 3.1.1 कंकाल प्रणाली

3.2.1.1.1 सिर

सिर 22 हड्डियों से बनी होती है जो जबड़े को छोड़कर आपस में जुड़ी होती हैं। सिर और मस्तिष्क को बढ़ने देने के लिए ये 21 जुड़ी हुई हड्डियाँ बच्चों में अलग-अलग होती हैं, लेकिन एक वयस्क के रूप में अतिरिक्त ताकत और सुरक्षा देने के लिए पयूज हो जाती हैं। जबड़ा एक जंगम जबड़े की हड्डी के रूप में रहता है और अस्थायी हड्डी के साथ सिर में एकमात्र जंगम जोड़ बनाता है।

सिर के ऊपरी हिस्से की हड्डियाँ कपाल के रूप में जानी जाती हैं और मस्तिष्क को क्षति से बचाती हैं। सिर के निचले और अग्र भाग की हड्डियाँ चेहरे की हड्डियाँ कहलाती हैं और आँखों, नाक और मुँह को सहारा देती हैं।



चित्र: 3.1.2. सिर

3.1.1.1.2 एईचइओएड और श्रवण अस्थियाँ

एईचइओएड एक छोटी, यू-आकार की हड्डी है जो जबड़े से कुछ ही नीची पाई जाती है। एईचइओएड शरीर की एकमात्र हड्डी है जो किसी अन्य हड्डी के साथ जोड़ नहीं बनाती है – यह एक तैरती हुई हड्डी है। एईचइओएड का कार्य श्वासनली को खुला रखने में मदद करना और जीभ की मांसपेशियों के लिए एक हड्डीदार 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। ये टेम्पोरल 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. एईचइओएड और श्रवण अस्थियाँ

3.1.1.1.3 कशेरुकाओं

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

लम्बर (पीठ के निचले हिस्से) – 5 कशेरुक

सेक्रम – 1 कशेरुका

कोक्सीक्स (टेलबोन) – 1 कशेरुक

सिंगुलर सेक्रम/त्रिकास्थि और कोक्सीक्स के अपवाद के साथ, प्रत्येक कशेरुका का नाम उसके क्षेत्र की पहली परत और बेहतर निचले अक्ष के साथ उसकी स्थिति के आधार पर रखा जाता है। उदाहरण के लिए, सबसे बेहतर वक्षीय कशेरुका को टी1 कहा जाता है, और सबसे निम्न को टी12 कहा जाता है।

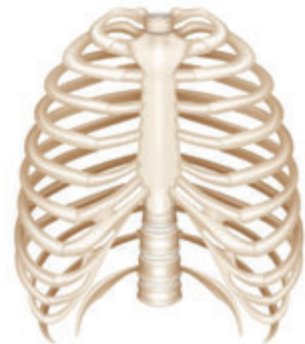


चित्र: 3.1.4. कशेरुकाओं

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। स्टर्नम उपास्थि के पतले बैंड द्वारा पसलियों से जुड़ता है जिसे कोस्टल कार्टिलेज 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 कॉस्टल उपास्थि के अपने स्वयं के बैंड के माध्यम से सीधे उरोस्थि से जोड़ते हैं। पसलियां 8, 9, और 10 सभी उपास्थि के माध्यम से उरोस्थि से जुड़ती हैं जो सातवीं पसली के उपास्थि से जुड़ी होती है, इसलिए हम इन्हें "फल्स रिब" मानते हैं। पसली 11 और 12 भी फल्स रिब हैं, लेकिन उन्हें "फ्लोटिंग पसलियाँ" भी माना जाता है, क्योंकि कोई भी उरोस्थि कोई उपास्थि जुड़ा हुआ नहीं होता है।



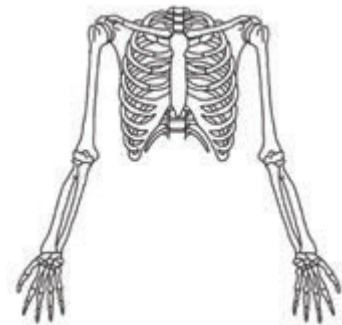
चित्र: 3.1.5. रिब्स और स्टारनम

3.1.1.1.5 पेक्टोरल गर्डल और अपर लिम्ब

पेक्टोरल गर्डल और अपर लिम्ब पेक्टोरल गर्डल ऊपरी अंग (हाथ) की हड्डियों को अक्षीय कंकाल से जोड़ता है और इसमें लेफ्ट और राइट क्लैविकल्स और लेफ्ट और राइट स्कैपुला होते हैं।

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

निचले हाथ की हड्डियाँ कार्पल के साथ कलाई का जोड़ बनाती हैं, आठ छोटी हड्डियों का एक समूह जो कलाई को अतिरिक्त लचीलापन देता है। कार्पल पाँच मेटाकार्पल्स से जुड़े होते हैं जो हाथ की हड्डियाँ बनाते हैं और प्रत्येक अंगुलियों से जुड़ते हैं। प्रत्येक उंगली में तीन हड्डियाँ होती हैं जिन्हें फालंक्स के रूप में जाना जाता है, अंगूठे को छोड़कर, जिसमें केवल दो फालंक्स होते हैं।



चित्र: 3.1.6. पेक्टोरल गर्डल और अपर लिम्ब

3.1.1.1.6 पेल्विक गर्डल और लोअर लिम्ब

बाये 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 कूल्हे की हड्डी के साथ बल 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। चलने और रेंगने के लिए घुटने को सहारा देने के लिए बचपन में पटेला बनता है।

बिया और फीबुला निचले पैर की हड्डियाँ हैं। बिया फीबुला की तुलना में बहुत बड़ा है और शरीर के लगभग सभी भार को सहन करता है। फीबुला मुख्य रूप से एक मांसपेशी लगाव पॉइंट है और इसका उपयोग संतुलन बनाए रखने में मदद के लिए किया जाता है। बिया और फीबुला तालु के साथ टखने का जोड़ बनाते हैं, पैर में सात तर्सल हड्डियों में से एक है।



चित्र: 3.1.6. पेल्विक गर्डल और लोअर लिम्ब

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, अंगूठे में केवल दो फलांग होते हैं।

3.1.1.2 कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम

कार्डियोवास्कुलर 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 कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम

3.1.1.2.1 दिल

हृदय एक पेशीय पम्पिंग अंग है जो वक्षीय क्षेत्र में शरीर की मध्य रेखा के साथ फेफड़ों के मध्य में स्थित होता है। हृदय का निचला भाग, जिसे इसके शीर्ष के रूप में जाना जाता है, बाएं की ओर मुड़ जाता है ताकि हृदय का लगभग 2/3 भाग शरीर के निचले भाग में 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 नसों।

मानव शरीर में 2 प्राथमिक संचार लूप होते हैं: पल्मोनरी सर्कुलेशन लूप और सिस्टमिक सर्कुलेशन लूप।

पल्मोनरी सर्कुलेशन डी-ऑक्सीजनेटेड रक्त को हृदय के दाहिनी ओर से फेफड़ों तक पहुंचाता है, जहां रक्त ऑक्सीजन लेता है और हृदय के बाये साइड में वापस आ जाता है। दिल के पम्पिंग कक्ष जो फुफ्फुसीय परिसंस्टेप्स लूप का समर्थन करते हैं, दायां आलिंद और दायां वेंट्रिकल हैं। प्रणालीगत संचलन अत्यधिक ऑक्सीजन युक्त रक्त को हृदय के बाईं ओर से शरीर के सभी अंगों (हृदय और फेफड़ों को छोड़कर) तक ले जाता है। प्रणालीगत संचलन शरीर के ऊतकों से अपशिष्ट को हटाता है और ऑक्सीजन रहित रक्त को हृदय के दाहिनी ओर लौटाता है। दिल के बाईं एट्रियम और बाईं वेंट्रिकल सिस्टमिक सर्कुलेशन लूप के लिए पम्पिंग चौंकर हैं।



चित्र. 3.1.9 दिल

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 होने और फिर से वापस आने की अनुमति देते हैं। रक्त वाहिकाओं का आकार वाहिकाओं 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 वाहिकाओं की दीवार होती है, जो केशिकाओं के मामले में पतली या धमनियों के मामले में बहुत मोटी हो सकती है।



चित्र. 3.1.10 रक्त वाहिकाएं

3.1.1.3 मांसपेशीय तंत्र

मांसपेशीय 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। इनमें से प्रत्येक पेशी एक अलग अंग है जो कंकाल की मांसपेशी ऊतक, रक्त वाहिकाओं, कण्डरा और तंत्रिकाओं से निर्मित होता है। मांसपेशी ऊतक भी हृदय, पाचन अंगों और रक्त वाहिकाओं के अंदर पाए जाते हैं। इन अंगों में मांसपेशियां पूरे शरीर में पदार्थों को स्थानांतरित करने का काम करती हैं।

तीन प्रकार के मांसपेशी ऊतक हैं: भिसरल/आंत, हृदय का और कंकालीय।



चित्र. 3.1.11 मांसपेशीय तंत्र

3.1.1.3.1 भिसरल मांसपेशी

विस्रील/आंत की मांसपेशी पेट, आंतों और रक्त वाहिकाओं जैसे अंगों के अंदर पाई जाती है। सभी मांसपेशियों के ऊतकों में सबसे कमजोर, आंत की मांसपेशी, अंगों के माध्यम से पदार्थों को स्थानांतरित करने के लिए अंगों को अनुबंधित करती है। क्योंकि आंत की मांसपेशियों को मस्तिष्क के अचेतन भाग द्वारा नियंत्रित किया जाता है, इसे अनैच्छिक मांसपेशी के रूप में जाना जाता है—इसे चेतन मन द्वारा सीधे नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। "चिकनी पेशी" शब्द का प्रयोग अक्सर आंत की मांसपेशियों का वर्णन करने के लिए किया जाता है क्योंकि माइक्रोस्कोप के नीचे देखे जाने पर यह बहुत चिकनी, समान दिखती है। यह चिकनी उपस्थिति हृदय और कंकाल की मांसपेशियों की बंधी हुई उपस्थिति के साथ स्पष्ट रूप से विपरीत है।

3.1.1.3.2 हृदय मांसपेशी

यह केवल हृदय में पाया जाता है, हृदय की मांसपेशी पूरे शरीर में रक्त पंप करने के लिए जिम्मेदार होती है। कार्डियक मसल की समस्या को होशपूर्वक नियंत्रित नहीं किया जा सकता है, इसलिए यह एक अनैच्छिक मांसपेशी है। जबकि मस्तिष्क से हार्मोन और संकेत संकुचन की दर को समायोजित करते हैं, हृदय की मांसपेशी खुद को अनुबंधित करने के लिए उत्तेजित करती है। हृदय का प्राकृतिक पेसमेकर कार्डियक मांसपेशी ऊतक से बना होता है जो अन्य कार्डियक मांसपेशी कोशिकाओं को अनुबंधित करने के लिए उत्तेजित करता है। अपनी आत्म – उत्तेजना के कारण, हृदय की मांसपेशी को ऑटोरिथमिक या आंतरिक रूप से नियंत्रित माना जाता है।

हृदय की मांसपेशी ऊतक की कोशिकाएं धारीदार होती हैं – अर्थात्, प्रकाश माइक्रोस्कोप के नीचे देखने पर उनमें हल्की और गहरी धारियां दिखाई देती हैं। कोशिकाओं के अंदर प्रोटीन फाइबर की व्यवस्था इन हल्के और काले बैंडों का कारण बनती है। स्ट्राइशंस इंगित करते हैं कि आंत की मांसपेशियों से मांसपेशी कोशिकाएं बहुत मजबूत होती हैं।

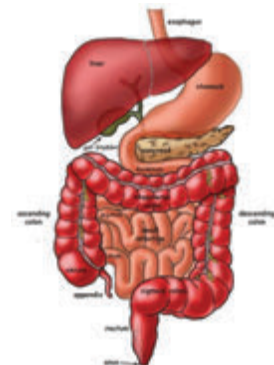
कार्डियक पेशी की कोशिकाएं शाखित एक्स या वाई – आकार की कोशिकाएं होती हैं जो विशेष जंक्शनों द्वारा आपस में जुड़ी होती हैं जिन्हें इंटरकलेटेड डिस्क कहा जाता है। इंटरकलेटेड डिस्क दो पड़ोसी कोशिकाओं से उंगली की तरह के अनुमानों से बनी होती हैं जो कोशिकाओं के बीच एक मजबूत बंधन प्रदान करती हैं। शाखित संरचना और इंटरकलेटेड डिस्क मांसपेशियों की कोशिकाओं को उच्च रक्तचाप और जीवन भर रक्त पंप करने के तनाव का विरोध करने की अनुमति देती हैं। ये विशेषताएँ सेल से सेल तक इलेक्ट्रोकेमिकल संकेतों को तेजी से फैलाने में मदद करती हैं ताकि हृदय एक इकाई के रूप में धड़क सके।

3.1.1.3.3 कंकाल की मांसपेशी

कंकाल की मांसपेशी मानव शरीर में एकमात्र स्वैच्छिक मांसपेशी ऊतक है – इसे सचेत रूप से नियंत्रित किया जाता है। प्रत्येक शारीरिक क्रिया 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 कुछ हिस्सों को उस हड्डी के करीब ले जाने के लिए अनुबंधित करना है जिससे मांसपेशी जुड़ी हुई है। अधिकांश कंकाल की मांसपेशियां एक जोड़ में दो हड्डियों से जुड़ी होती हैं, इसलिए मांसपेशी उन हड्डियों के हिस्सों को एक दूसरे के करीब ले जाने का काम करती है। कंकाल की मांसपेशी कोशिकाएं तब बनती हैं जब कई छोटे पूर्वज कोशिकाएं लंबे, सीधे, बहुकोशिकीय तंतुओं का निर्माण करने के लिए एक साथ टकराती हैं। हृदय की मांसपेशी की तरह धारीदार, ये कंकाल की मांसपेशी फाइबर बहुत मजबूत होती हैं। कंकाल की मांसपेशी का नाम इस तथ्य से लिया गया है कि ये मांसपेशियां हमेशा कम से कम एक स्थान पर कंकाल से जुड़ा होता हैं।

3.1.1.4 पाचन तंत्र

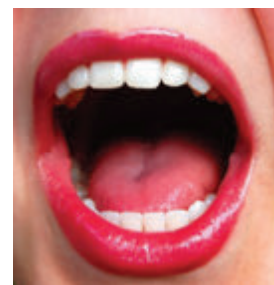
पाचन तंत्र भोजन को ऊर्जा में बदलने और पूरे शरीर को उर्जा प्रदान करने के लिए बुनियादी पोषक तत्वों के लिए मिलकर काम करने वाले अंगों का एक समूह है। भोजन शरीर के अंदर एक लंबी नली से होकर गुजरता है जिसे आहार नली या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट (जीआई ट्रैक्ट) के रूप में जाना जाता है। आहारनाल मौखिक गुहा, ग्रसनी, अन्नप्रणाली, पेट, छोटी आंतों और बड़ी आंतों से बनी होती है। आहार नली के अलावा, कई महत्वपूर्ण सहायक अंग हैं जो आपके शरीर को भोजन पचाने में मदद करते हैं। पाचन तंत्र के मुख्य भाग निम्नलिखित हैं।



चित्र. 3.1.12. पाचन तंत्र

3.1.1.4.1 मुँह

भोजन मुँह में पाचन तंत्र के माध्यम से अपनी यात्रा शुरू करता है, जिसे मौखिक गुहा भी कहा जाता है। मुँह 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 से सिक्त हो जाते हैं और अन्य मांसपेशियां भोजन को ग्रसनी में धकेल देती हैं।



चित्र. 3.1.13. मुँह

3.1.1.4.2 दांत

दांत 32 छोटे, कठोर अंग होते हैं जो मुँह के पूर्वकाल और पार्श्व किनारों पर पाए जाते हैं। प्रत्येक दाँत एक हड्डी जैसे पदार्थ से बना होता है जिसे डेंटिन कहा जाता है और इनेमल की एक परत में ढका होता है – शरीर का सबसे कठोर पदार्थ। दांत जीवित अंग हैं और डेंटिन के नीचे रक्त वाहिकाएं और तंत्रिकाएं होती हैं, जिसे पल्प/लुगदी के रूप में जाना जाता है। दांत भोजन को छोटे टुकड़ों में काटने और पीसने के लिए उपयोग किया जाता है।



चित्र. 3.1.14. दांत

3.1.1.4.3 जीभ

जीभ मुंह के निचले हिस्से में दांतों के ठीक पीछे और मध्य में स्थित होती है। यह एक पतली, उबड़-खाबड़, त्वचा जैसी परत से ढकी कई जोड़ी मांसपेशियों से बना एक छोटा अंग है। जीभ के बाहर भोजन को जकड़ने के लिए कई खुरदरे पपीले होते हैं क्योंकि यह जीभ की मांसपेशियों द्वारा चलाए जाते हैं। जीभ की सतह पर टेस्ट बड्स भोजन में स्वाद के अणुओं का पता लगाती हैं और मस्तिष्क को स्वाद की जानकारी भेजने के लिए जीभ की नसों से जुड़ती हैं। जीभ भोजन को निगलने के लिए मुंह के पिछले हिस्से की ओर धकेलने में भी मदद करती है।



चित्र. 3.1.15. जीभ

3.1.1.4.4 लार ग्रंथियां

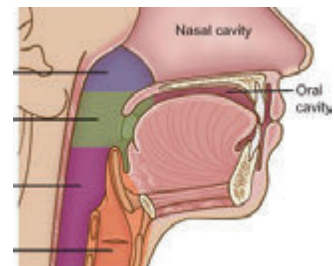
मुंह के चारों ओर लार ग्रंथियों के 3 सेट होते हैं। लार ग्रंथियां सहायक अंग हैं जो लार के रूप में जाना जाने वाला एक पानी का स्राव उत्पन्न करती हैं। लार भोजन को गीला करने में मदद करती है और कार्बोहाइड्रेट का पाचन शुरू करती है। शरीर भोजन को लुब्रिकेट करने के लिए भी लार का उपयोग करता है क्योंकि यह मुंह, ग्रसनी और एसोफेगस/ग्रासनली से 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 मुंह के पिछले सिरे से जुड़ी होती है। ग्रसनी मुंह से चबाए गए भोजन के द्रव्यमान को एसोफेगस तक पहुंचाने 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 पहुंचती है। क्योंकि ग्रसनी दो अलग-अलग कार्य करती है, इसमें एपिग्लॉटिस के रूप में जाना जाने वाला एक फ्लैप होता है जो भोजन को एसोफेगस और वायु को स्वरयंत्र में बदलने के लिए एक स्विच के रूप में कार्य करता है।



चित्र. 3.1.17. ग्रसनी

3.1.1.4.6 एसोफेगस

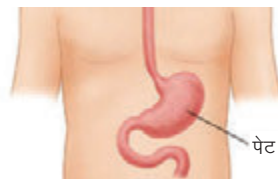
एसोफेगस एक पेशी ट्यूब है जो ग्रसनी को पेट से जोड़ती है जो अप्पर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट का हिस्सा है। यह निगले हुए चबाए हुए भोजन को अपनी लम्बी नली से ले जाता है। ग्रासनली के निचले सिरे पर एक पेशीय वलय होता है जिसे लोअर एसोफेगस स्फिंक्टर यंत्र या कार्डियक स्फिंक्टर यंत्र कहा जाता है। इस स्फिंक्टर का कार्य एसोफेगस के अंत को बंद करना और भोजन को पेट में फंसाना है।



चित्र. 3.1.18. एसोफेगस

3.1.1.4.7 पेट

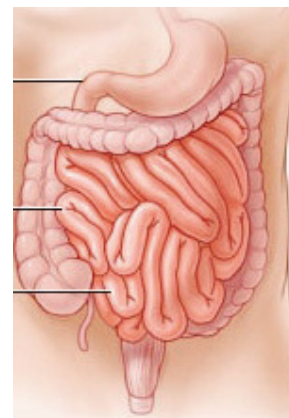
पेट एक पेशी थैली है जो उदर गुहा के बाईं ओर स्थित होती है, जो डायफ्राम से ठीक नीचे होती है। एक औसत व्यक्ति में, पेट उनकी दो मुठियों के आकार के बारे में होता है जो एक दूसरे के बगल में होती हैं। यह प्रमुख अंग भोजन के भंडारण टैंक के रूप में कार्य करता है ताकि शरीर को बड़े भोजन को ठीक से पचाने में मदद मिले। पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पाचक एंजाइम भी होते हैं जो खाए हुए भोजन के पाचन को जारी रखते हैं।



चित्र. 3.1.19. पेट

3.1.1.4.8 छोटी आंत

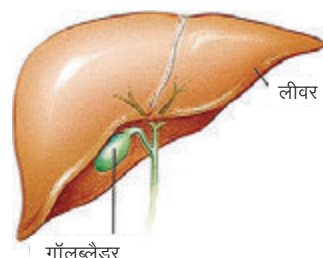
छोटी आंत एक लंबी, पतली ट्यूब होती है जिसका व्यास लगभग 1 इंच होता है और लगभग 10 फीट लंबी होती है जो लोअर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट का हिस्सा होती है। यह पेट के ठीक नीचे स्थित होता है और उदर गुहा में अधिकांश जगह घेरता है। छोटी आंत एक नली की तरह कुंडलित होती है, और अंदर की सतह कई लकीरों और सिलवटों से भरी होती है। इन सिलवटों का उपयोग भोजन के पाचन और पोषक तत्वों के अवशोषण को अधिकतम करने के लिए किया जाता है। जब तक भोजन छोटी आंत को छोड़ता है, तब तक उसमें प्रवेश करने वाले भोजन से सभी पोषक तत्वों का लगभग 90 प्रतिशत निकाला जा चुका होता है।



चित्र. 3.1.20. छोटी आंत

3.1.1.4.9 लीवर और गॉलब्लैडर

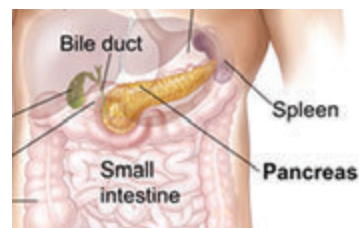
यकृत पेट के दायी ओर स्थित पाचन तंत्र का लगभग त्रिकोणीय सहायक अंग है, जो डायफ्राम से नीचे और छोटी आंत से बेहतर है। लीवर का वजन लगभग 3 पाउंड होता है और यह शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग है। लीवर के शरीर में कई अलग-अलग कार्य होते हैं, लेकिन पाचन में लीवर का मुख्य कार्य पित्त का उत्पादन और छोटी आंत में इसका स्राव 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 स्टोर और रीसाइकल करने के लिए किया जाता है ताकि इसे भोजन के पचाने के लिए पुनः उपयोग किया जा सके।



चित्र. 3.1.21. लीवर और गॉलब्लैडर

3.1.1.4.10 अग्न्याशय

अग्न्याशय पेट के ठीक नीचे और पीछे स्थित एक बड़ी ग्रंथि है। यह लगभग 6 इंच लंबा और छोटे, ढेलेदार सांप के आकार का होता है, जिसका "सिर" डूओडेनम/पाचनांत्र से जुड़ा होता है और इसकी "पूंछ" उदर गुहा की बाईं 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 आंत

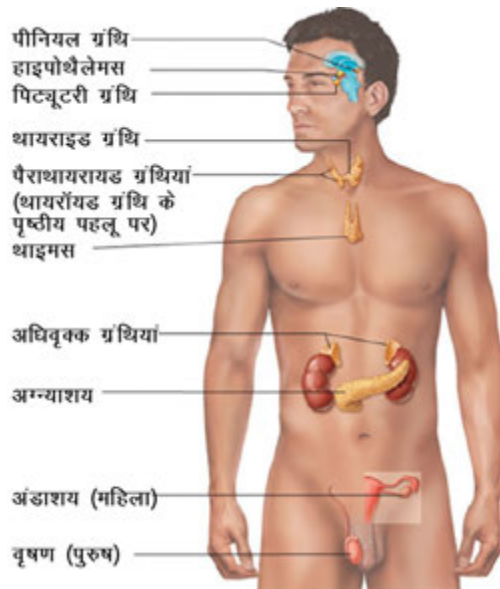
बड़ी आंत लगभग ढाई इंच व्यास वाली और लगभग 5 फीट लंबी एक लंबी, मोटी नली होती है। यह पेट के ठीक नीचे स्थित होता है और छोटी आंत की ऊपरी और पार्श्व सीमा के चारों ओर लपेटता है। बड़ी आंत पानी को अवशोषित करती है और इसमें कई सहजीवी बैक्टीरिया होते हैं जो कुछ छोटी मात्रा में पोषक तत्वों को निकालने के लिए वेस्ट को तोड़ने में सहायता करते हैं। बड़ी आंत में मल गुदा मार्ग द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है।



चित्र. 3.1.23 छोटी आंत

3.1.1.5 एंडोक्राइन प्रणाली

एंडोक्राइन प्रणाली में शरीर की सभी ग्रंथियाँ और उन ग्रंथियों द्वारा उत्पादित हार्मोन शामिल हैं। ग्रंथियों को सीधे तंत्रिका तंत्र से उत्तेजना के साथ-साथ रक्त में रासायनिक रिसेप्टर्स और अन्य ग्रंथियों द्वारा उत्पादित हार्मोन द्वारा नियंत्रित किया जाता है। शरीर में अंगों के कार्यों को विनियमित करके, ये ग्रंथियाँ शरीर के होमियोस्टैसिस, सेलुलर मेटाबोलिज्म/चयापचय, प्रजनन, यौन विकास, चीनी और खनिज होमियोस्टैसिस, हृदय गति और पाचन को बनाए रखने में मदद करती हैं।

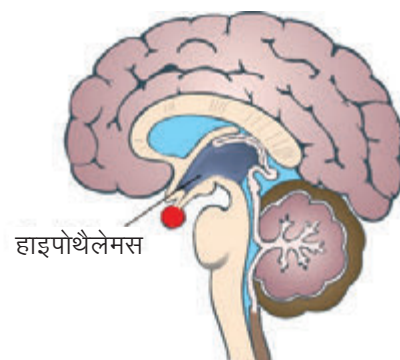


चित्र. 3.1.24. एंडोक्राइन प्रणाली

3.1.1.5.1 हाइपोथैलेमस

हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का एक हिस्सा है जो मस्तिष्क के तने के प्रधान और अग्र भाग में स्थित होता है और थैलेमस से नीचे होता है। यह तंत्रिका तंत्र में कई अलग-अलग कार्य करता है और पिट्यूटरी ग्रंथि के माध्यम से अंतःस्रावी तंत्र के सीधे नियंत्रण के लिए भी जिम्मेदार है। हाइपोथैलेमस में विशेष कोशिकाएँ होती हैं जिन्हें न्यूरोसिक्रेटोरी कोशिकाएँ कहा जाता है – न्यूरोन्स जो हार्मोन स्रावित करती हैं:

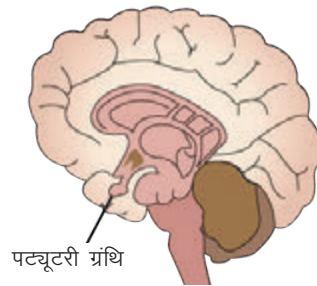
1. थायोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (टीआरएच)
2. ग्रोथ हार्मोन रिलीजिंग हार्मोन (जीएचआरएच)
3. ग्रोथ हार्मोन-इन्हिबिटिंग हार्मोन (जीएचआईएच)
4. गोनेडोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (जीएनआरएच)
5. कॉर्कोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन (सीआरएच)
6. ऑक्सीटोसिन
7. एन्टिडाययूरेटिक हार्मोन (एडीएच)



चित्र. 3.1.25. हाइपोथैलेमस

3.1.1.5.2 पिट्यूटरी ग्रंथि

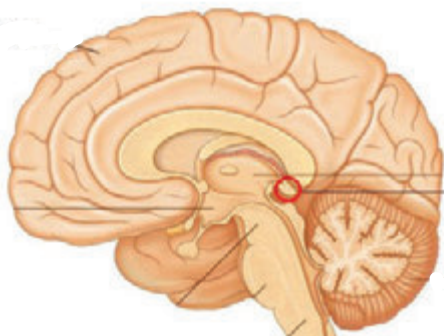
पिट्यूटरी ग्रंथि, जिसे हाइपोफिसिस के रूप में भी जाना जाता है, मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस के निचले हिस्से से जुड़ी एक छोटी मटर के आकार की गांठ है। कई रक्त वाहिकाएं पूरे शरीर में रिलीज होने वाले हार्मोन को ले जाने के लिए पिट्यूटरी ग्रंथि को घेर लेती हैं। स्फेनोइड हड्डी में एक छोटे से अवसाद में स्थित जिसे सेला टरसीका कहा जाता है, पिट्यूटरी ग्रंथि वास्तव में 2 पूरी तरह से अलग संरचनाओं से बनी होती है: पश्च और पूर्वकालीन पिट्यूटरी ग्रंथियां।



चित्र. 2.2.26. पिट्यूटरी ग्रंथि

3.1.1.5.3 पीनियल ग्रंथि

पीनियल ग्रंथि मस्तिष्क के थैलेमस के ठीक पीछे पाए जाने वाले ग्रंथिमय ऊतकों का एक छोटा पिनकोन के आकार का पिंड है। पीनियल ग्रंथि हार्मोन मेलाटोनिन का उत्पादन करती है जो मानव के सोने-जागने के चक्र को नियंत्रित करने में मदद करती है जिसे सर्कैडियन रिदम के रूप में जाना जाता है। पीनियल ग्रंथि की गतिविधि रेटिना के फोटोरिसेप्टर से सीमुलेशन द्वारा बाधित होती है। यह प्रकाश संवेदनशीलता मेलाटोनिन का उत्पादन केवल कम रोशनी या अंधेरे में करती है। पीनियल ग्रंथि के सक्रिय होने पर मेलाटोनिन के उत्पादन में वृद्धि के कारण मनुष्य को रात के समय सुस्त और तंद्रालु महसूस होता है।



चित्र. 3.1.27. पीनियल ग्रंथि

3.1.1.5.4 थाइरॉयड ग्रंथि

थायरॉयड ग्रंथि एक तितली के आकार की ग्रंथि है जो गर्दन के आधार पर स्थित होती है और श्वासनली के पार्श्व पक्षों के चारों ओर लिपटी होती है।

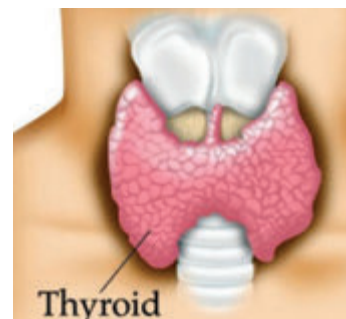
थायरॉयड ग्रंथि 3 प्रमुख हार्मोन पैदा करती है:

कैल्सीटोनिन

ट्राइयोडोथायरोनिन (T3)

थायरोक्सिन ;T4

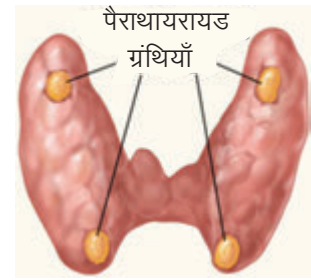
कैल्सीटोनिन तब निकलता है जब रक्त में कैल्शियम आयन का स्तर एक निश्चित पॉइंट से ऊपर उठ जाता है। कैल्सीटोनिन हड्डियों के मैट्रिक्स में कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करके रक्त में कैल्शियम आयनों की सांद्रता को कम करने का कार्य करता है। हार्मोन टी 3 और टी 4 शरीर की चयापचय दर को विनियमित करने के लिए एक साथ काम करते हैं। टी 3 और टी 4 के बढ़े हुए स्तर से शरीर में सेलुलर गतिविधि और शरीर में ऊर्जा का उपयोग में वृद्धि होती है।



चित्र. 3.1.28. थाइरॉयड ग्रंथि

3.1.1.5.5 पैराथायराइड ग्रंथियाँ

पैराथायराइड ग्रंथियाँ ग्रंथि संबंधी ऊतक के 4 छोटे द्रव्यमान हैं जो थायरॉयड ग्रंथि के पीछे की ओर पाए जाते हैं। पैराथायराइड ग्रंथियाँ हार्मोन पैराथायराइड हार्मोन (पीटीएच) का उत्पादन करती हैं, जो कैल्शियम आयन होमियोस्टेसिस में शामिल होता है। पीटीएच को पैराथायराइड ग्रंथियों से तब छोड़ा जाता है जब रक्त में कैल्शियम आयन का स्तर एक निर्धारित पॉइंट से नीचे चला जाता है। पीटीएच ऑस्टियोक्लास्ट्स को रक्त प्रवाह में मुक्त कैल्शियम आयनों को मुक्त करने के लिए कैल्शियम युक्त हड्डी मैट्रिक्स को तोड़ने के लिए उत्तेजित करता है। पीटीएच गुर्दे को रक्त से फिल्टर किए गए कैल्शियम आयनों को रक्त प्रवाह में वापस करने के लिए भी ट्रिगर करता है ताकि यह संरक्षित रहे।



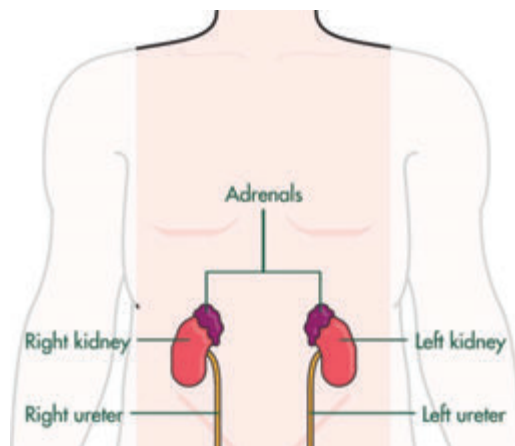
चित्र. 3.1.29. पैराथायराइड ग्रंथियाँ

3.1.1.5.6 एड्रिघ्नल ग्रंथि

एड्रिघ्नल ग्रंथि मोटे तौर पर त्रिकोणीय ग्रंथियों की एक जोड़ी होती है जो किडनी से तुरंत बेहतर होती है। एड्रिघ्नल ग्रंथियाँ 2 अलग-अलग परतों से बनी होती हैं, प्रत्येक अपने स्वयं के अनूठे कार्यों के साथ: बाहरी एड्रिघ्नल करटेक्स और आंतरिक एड्रिघ्नल मेंडूला/मज्जा।

पुरुष हार्मोन के लिए ग्रहणशील कोशिकाओं की वृद्धि और गतिविधि को विनियमित करने के लिए टेस्टोस्टेरोन जैसे एण्ड्रोजन, एड्रिघ्नल करटेक्स में निम्न स्तर पर उत्पन्न होते हैं। वयस्क पुरुषों में, टेस्टिस द्वारा उत्पादित एण्ड्रोजन की मात्रा एड्रिघ्नल करटेक्स द्वारा उत्पादित मात्रा से कई गुना अधिक होती है, जिसके कारण पुरुष माध्यमिक यौन विशेषताओं की उपस्थिति के लिए अग्रणी है।

एड्रिघ्नल मेदुला स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के सहानुभूति विभाजन द्वारा उत्तेजना 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, श्वास दर और रक्तचाप को बढ़ाने के लिए भी काम करते हैं, जबकि रक्त के प्रवाह को कम करने और उन अंगों के कार्य को कम करते हैं जो आपात स्थिति में जवाब में शामिल नहीं होते हैं।



चित्र. 3.1.30. एड्रिघ्नल ग्रंथि

3.1.1.5.7 अग्न्याशय

यह एक बड़ी ग्रंथि है जो उदर गुहा में पेट के ठीक नीचे और पीछे स्थित होती है। अग्न्याशय को एक हेट्रोक्राइन ग्रंथि माना जाता है क्योंकि इसमें एंडोक्राइन और एक्सोक्राइन दोनों उत्तक होते हैं। अग्न्याशय की अंतःस्रावी कोशिकाएं अग्न्याशय के कुल द्रव्यमान का लगभग 1 प्रतिशत बनाती 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 होता है।

ग्लूकागन रक्त प्रवाह में ग्लूकोज को मुक्त करने 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 बाद 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।

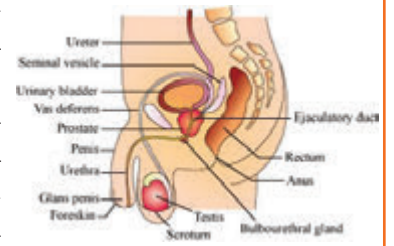


चित्र. 3.1.31. अग्न्याशय

3.1.1.5.8 गोनाड

गोनाड—महिलाओं में अंडाशय और पुरुषों में टेस्टिस—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।

टेस्टिस: टेस्टिस पुरुषों के अंडकोश में पाए जाने वाले दीर्घवृत्ताभ अंगों की एक जोड़ी है जो यौवन की शुरुआत के बाद पुरुषों में एण्ड्रोजन टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन करते हैं। टेस्टोस्टेरोन का शरीर के कई हिस्सों पर प्रभाव पड़ता है, जिसमें मांसपेशियां, हड्डियां, यौन अंग 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 जघन्य, छाती और चेहरे के बाल शामिल हैं। जिन पुरुषों में गंजेपन के जीन विरासत में मिले हैं, टेस्टोस्टेरोन एंड्रोजेनिक एलोपेशिया/ गंजापन की शुरुआत को ट्रिगर करता है, जिसे आमतौर पर पुरुष पैटर्न गंजापन के रूप में जाना जाता है।



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

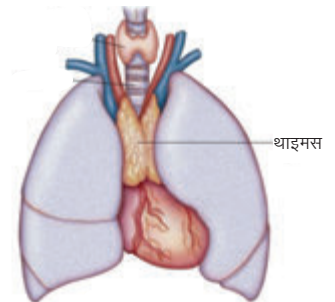
प्रोजेस्टेरोन ओव्यूलेशन और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में सबसे अधिक सक्रिय होता है जहां यह विकासशील भ्रूण को सहारा देने के लिए मानव शरीर में उपयुक्त स्थिति बनाए रखता है। एस्ट्रोजेन संबंधित हार्मोन का एक समूह है जो प्राथमिक महिला सेक्स हार्मोन के रूप में कार्य करता है। यौवन के दौरान एस्ट्रोजेन की रिहाई महिला माध्यमिक यौन विशेषताओं जैसे गर्भाशय के विकास, स्तन विकास और पिउबिक बालों के विकास को ट्रिगर करती है। एस्ट्रोजेन किशोरावस्था के दौरान हड्डियों के बढ़ते विकास को भी ट्रिगर करता है जो वयस्क व्यक्ति की ऊंचाई और अनुपात की ओर बढ़ता है।



चित्र. 3.1.32. गोनाड

3.1.1.5.9 थाइमस

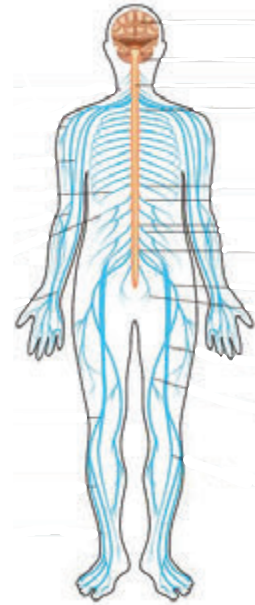
थाइमस एक ऐसा, त्रिकोणीय आकार का अंग है जो छाती में उरोस्थि के पीछे पाया जाता है। थाइमस थाइमोसिन नामक हार्मोन का उत्पादन करता है जो भ्रूण के विकास और बचपन के दौरान टी-लिम्फोसाइट्स को प्रशिक्षित और विकसित करने में मदद करता है। थाइमस में उत्पादित टी-लिम्फोसाइट्स व्यक्ति के जीवन भर शरीर को पेटोजेन से बचाते हैं। यौवन के दौरान थाइमस निष्क्रिय हो जाता है और एक व्यक्ति के जीवन भर धीरे-धीरे वसा ऊतक द्वारा प्रतिस्थापित हो जाता है।



चित्र. 3.1.33. थाइमस

3.1.1.6 नर्वस सिस्टम

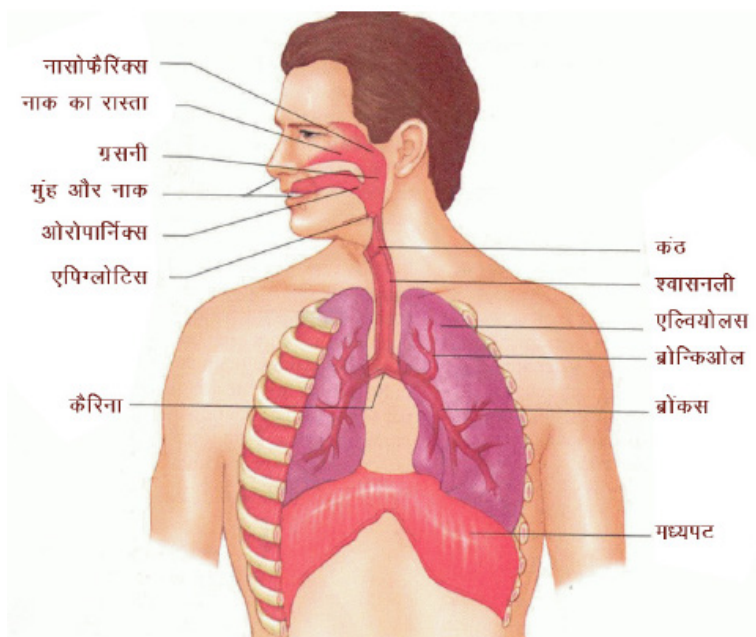
तंत्रिका तंत्र में मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी, संवेदी अंग और सभी तंत्रिकाएं होती हैं जो इन अंगों को शरीर के बाकी हिस्सों से जोड़ती हैं। साथ में, ये अंग शरीर के नियंत्रण और उसके अंगों के बीच संचार के लिए जिम्मेदार होते हैं। मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (सी छै) के रूप में जाने जाते हैं जो नियंत्रण केंद्र का निर्माण करते हैं, जहां सूचनाओं का मूल्यांकन किया जाता है और निर्णय लिए जाते हैं। पेरिफेरल नर्वस सिस्टम (पीएनएस) मॉनिटर की सेंसरी नर्भ/संवेदी तंत्रिकाएं और सेन्स ओर्गस/संवेदी अंग है।



चित्र. 3.1.34. नर्वस सिस्टम

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 संचय करने से घातक होता है। श्वसन प्रणाली के 3 प्रमुख भाग हैं: वायुमार्ग, फेफड़े और श्वसन की मांसपेशियां। वायुमार्ग, जिसमें नाक, मुंह, ग्रसनी, स्वरयंत्र, श्वासनली, ब्रांकाई और ब्रोंकीओल शामिल हैं, फेफड़ों और शरीर के बाहरी हिस्से में हवा ले जाते हैं।



चित्र. 3.1.35. श्वसन प्रणाली

3.1.1.8 इम्यून और लिम्फैटिक सिस्टम

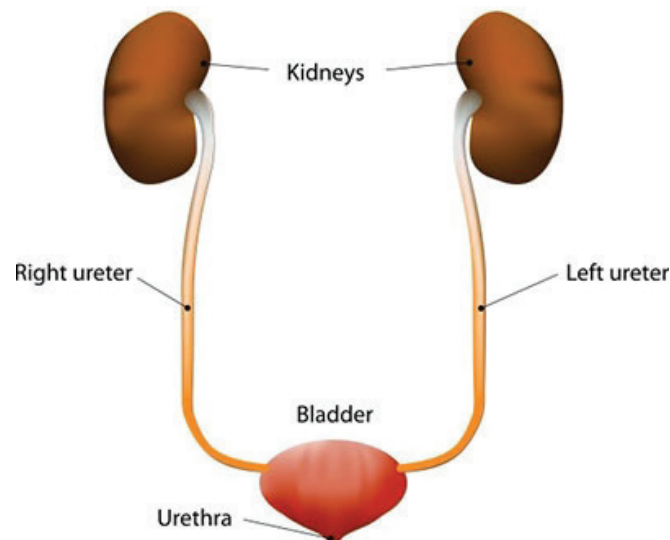
प्रतिरक्षा और लिम्फैक सिस्टम दो निकट से संबंधित अंग प्रणालियां हैं जो कई अंगों और शारीरिक कार्यों को साझा करते हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रामक रोगजनक वायरस, बैक्टीरिया और कवक के साथ-साथ परजीवी जानवरों और प्रोस्ट के खिलाफ हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली है। प्रतिरक्षा प्रणाली इन हानिकारक एजेंटों को शरीर से बाहर रखने के लिए काम करती है और उन पर हमला करती है जो प्रवेश करने में कामयाब होते हैं। लिम्फैक प्रणाली केशिकाओं, वाहिकाओं और नोड्स की एक प्रणाली है।



चित्र. 3.1.36. इम्यून और लिम्फैटिक सिस्टम

3.1.1.9 मूत्र प्रणाली

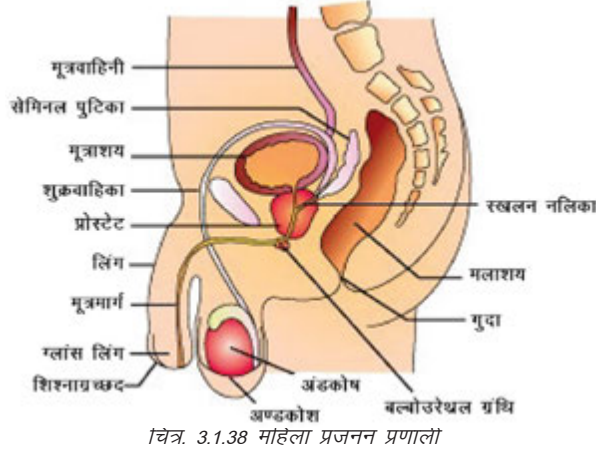
मूत्र प्रणाली में गुर्दे, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय और मूत्रमार्ग होते हैं। गुर्दे रक्त को छानते हैं ताकि कचरे को हटाया जा सके और मूत्र का उत्पादन किया जा सके। मूत्रवाहिनी, मूत्राशय, और मूत्रमार्ग एक साथ मूत्र पथ का निर्माण करते हैं, जो गुर्दे से मूत्र को बाहर निकालने, इसे संग्रहीत करने और फिर पेशाब के दौरान इसे छोड़ने के लिए नल-साजी प्रणाली के रूप में कार्य करता है। शरीर से अपशिष्ट पदार्थों को छानने और निकालने के अलावा, मूत्र प्रणाली पानी, आयनों, पीएच, रक्तचाप और कैल्शियम के होमियोस्टैसिस को भी बनाए रखती है।



चित्र. 3.1.37. मूत्र प्रणाली

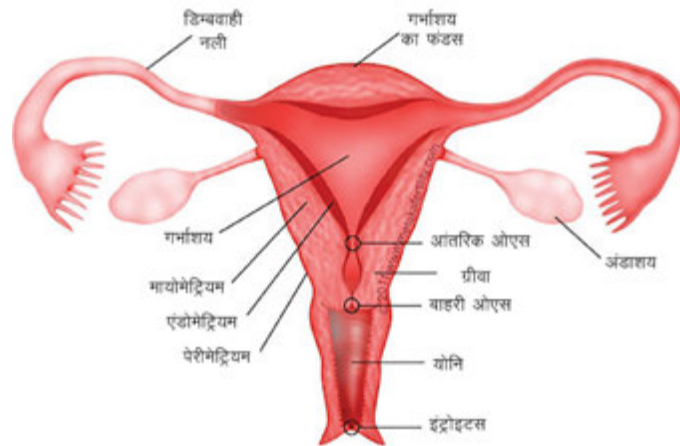
3.1.1.10 महिला प्रजनन प्रणाली

महिला प्रजनन प्रणाली में अंडाशय, फ़ैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय, योनि, स्त्री-बाह्यजननांग, स्तन ग्रंथियां और स्तन शामिल हैं। ये अंग गेमेट/युग्मकों के उत्पादन और परिवहन और सेक्स हार्मोन के उत्पादन में शामिल हैं। महिला प्रजनन प्रणाली भी शुक्राणु द्वारा डिंब के निषेचन की सुविधा देती है और गर्भावस्था और शैशवावस्था के दौरान संतान के विकास का समर्थन करती है।



3.1.1.11 पुरुष प्रजनन तंत्र

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 फीटल टेस्टिस/भरुण वृषण से स्रावित टेस्टोस्टेरोन द्वारा बनाई जाती है; युवावस्था तक पहुंचने पर, गौण यौन अंग विकसित हो जाता है और पूरी तरह कार्यात्मक हो जाता है। इसका मुख्य कार्य टेस्टिस में शुक्राणु का उत्पादन करना और इसे एपिडीडिमिस, स्खलन वाहिनी और मूत्रमार्ग द्वारा भेजना है। स्खलन के दौरान लिंग से शुक्राणु निकल जाते हैं।



यूनिट 3.2: भोजन में पोषण और संतुलित आहार

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

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

3.2.1 पोषण क्या है?

‘पोषण’ शब्द का अर्थ है पोषण करने या पोषित होने की क्रिया या प्रक्रिया, ‘पोषक तत्व’ 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 जिसकी एक जीव को रहने और बढ़ने या बढ़ने के लिए आवश्यकता होती है या किसी जीव के उपापचय में उपयोग किया जाने वाला पदार्थ जिसे वह पर्यावरण से लेता है।

हमें पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि वे हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, ऊतकों के निर्माण और मरम्मत में मदद करते हैं और शरीर की प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। हम जो भोजन करते हैं वह हमारे पोषण का मुख्य स्रोत है; हमारा पाचन तंत्र भोजन को पचाता 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 में 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 कैलोरी 50 प्रतिशत – 60 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट से आता है। कार्बोहाइड्रेट के कुछ स्रोत रोटी, चावल और 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 श्रृंखलाएँ होती हैं। प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे शरीर की समस्याओं के निर्माण और मरम्मत में मदद करते हैं, संक्रमण से लड़ते हैं और शरीर को ऊर्जा की आपूर्ति करते हैं। प्रोटीन के कुछ स्रोत मांस, पोल्ट्री, मछली, अंडे, दूध, दही, मटर और मेवे हैं।

3.2.1.3 वसा

वसा में यौगिकों 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 करती है; वे हमारे शरीर के लिए आवश्यक विटामिन ले जाने में भी मदद करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वसा प्रत्येक भोजन के बाद परिपूर्णता और संतुष्टि की भावना प्रदान करते हैं क्योंकि हमारे शरीर को आमतौर पर वसा को पचाने में अधिक समय लगता है।

3.2.1.4 विटामिन

विटामिन हमारे शरीर के लिए आवश्यक एक कार्बनिक यौगिक 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 गया है। विटामिन एक स्वस्थ शरीर को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि प्रत्येक प्रकार के विटामिन हमारे शरीर को भरपूर लाभ प्रदान करते हैं।

3.2.1.4.1 विटामिन ए

आँखों को स्वस्थ रखने में मदद करता है और कम रोशनी में समायोजित करने में सक्षम बनाता है।
त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
मुँह, नाक, गले और पाचन तंत्र की परत को स्वस्थ और संक्रमण के लिए प्रतिरोधी बनाए रखने में मदद करता है।
विकास को बढ़ावा देता है।
खाद्य स्रोतों में लीवर, गहरे हरे और गहरे पीले रंग की सब्जियाँ जैसे ब्रोकोली, कोलार्ड और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, कद्दू, शकरकंद, विंटर स्क्वैश शामिल हैं।

3.2.1.4.2 टामिन बी कॉम्प्लेक्स

थायमिन (बी1)
राइबोफ्लेविन (बी 2)
नियासिन (बी 3)
पैंटोथेनिक एसिड (बी5)
पाइरिडोक्सिन (बी6)
बायोन
फोलेट (फोलिक एसिड या फोलासीन) बी9

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, पोल्ट्री, मछली, बीन्स और मटर, बादाम, होल ग्रेन ब्रेड और अनाज।

3.2.1.4.2.2 राइबोफ्लेविन (बी2)

कोशिकाओं को भोजन से ऊर्जा रिलीज करने के लिए ऑक्सीजन का उपयोग करने में मदद करता है।
आँखों को स्वस्थ और दृष्टि को स्पष्ट रखने में मदद करता है।
मुँह 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 सब्जियाँ।

3.2.1.4.2.3 नियासिन (बी3)

कोशिकाओं को भोजन से ऊर्जा रिलीज करने के लिए 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, पोल्ट्री और मछली, मूंगफली और पीनट बटर, सूखे बीन्स और सूखे मटर, और समृद्ध-अनाज/होल-ग्रेन।

3.2.1.4.2.4 पैन्थोथेनिक (बी5)

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

3.2.1.4.2.5 पाइरिडोक्सिन (बी6)

तंत्रिका संबंधी उत्तक को सामान्य रूप से कार्य करने में 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, सब्जियाँ और दूध।

3.2.1.4.2.6 बायोन

शरीर में कार्बोहाइड्रेट, लिपिड और प्रोटीन के टूटने में इसकी आवश्यकता होती है।
खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: जिगर, गुर्दे, अंडे की जर्दी, सब्जियाँ और फल (विशेष रूप से केले, अंगूर, तरबूज और स्ट्रॉबेरी)।

3.2.1.4.2.7 फोलेट (फोलिक एसिड या फोलासीन) बी9

शरीर को सामान्य लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने में मदद करता है।
ऊर्जा के उत्पादन में कोशिकाओं की 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 उत्पादक सब्जियाँ सरसों और शलजम का सागय यकृतय खट्टे फलों का रसय और फलियाँ।

3.2.1.4.3 विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड)

कोलेजन जैसे सीमेंटिंग 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। संक्रमणों के प्रतिरोध को बढ़ाता है। आहार में आयरन को अवशोषित करने में शरीर की मदद करता है।

विटामिन सी कोलेजन का एक आवश्यक यौगिक है, यह त्वचा में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है जो इसे इलास्टिसिटी 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-फोर्टिफाइड दूध।

इसके अलावा: सूर्य के प्रकाश का एक्सपोजर इसका एक अन्य स्रोत है विटामिन डी। (सूर्य की रोशनी से त्वचा में विटामिन डी का निर्माण होता है।)

3.2.1.4.5 विटामिन ई

इन्वोलेनटारी नर्वस सिस्टम/अनैच्छिक तंत्रिका तंत्र, संवहनी तंत्र और इन्वोलेनटारी/अनैच्छिक मांसपेशियों को बनाए रखने में सक्रिय है। विटामिन ई एक एंटीऑक्सीडेंट है जो कोशिकाओं को मुक्त कणों से बचाने में भी मदद करता है। यह त्वचा के कई लाभों के लिए विटामिन ए के साथ काम करता है। यह विटामिन संयोजन अक्सर चेहरे की क्रीम और अन्य त्वचा देखभाल सौंदर्य प्रसाधनों में पाया जाता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: वनस्पति तेल, वनस्पति तेलों से बना मार्जरीन (मक्खन, खाना पकाने का तेल)

3.2.1.4.6 विटामिन के

उचित रक्त क्लोटिंग के लिए आवश्यक।

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

3.2.1.5 खनिज

खनिज हमारे शरीर में 60 से 80 प्रतिशत अकार्बनिक सामग्री का निर्माण करता हैं। उन्हें आगे माइक्रोमिनरल और मैक्रो-मिनरल के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। मैक्रो मिनरल वह खनिज होते हैं जिनकी आवश्यकता आपके शरीर को अपेक्षाकृत बड़ी और स्थिर मात्रा में होती है। इसके विपरीत, ट्रेस खनिज या माइक्रो मिनरल ऐसे खनिज होते हैं जिनकी आपके शरीर को केवल थोड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है (आमतौर पर एक दिन में 100 मिलीग्राम से कम)।

मैक्रो-मिनरल कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, सोडियम, क्लोराइड और पोटेशियम हैं। माइक्रो मिनरल लोहा, जस्ता, तांबा, मैंगनीज, सिलिका हैं।

3.2.1.5.1 कैल्शियम

यज हड्डी की कठोरता के लिए आवश्यक।

यह रक्त का थक्का (क्लट) जमने में मदद करता है।

मांसपेशियों के संकुचन, सामान्य तंत्रिका कार्यों में सहायता करता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: दूध (नॉनफैट, लोफैट/कम वसा और होल/पूरी), दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे केल, कोलार्ड, सरसों का साग, और शलजम का साग।

3.2.1.5.2 फास्फरोस

यह मजबूत हड्डियों और दांतों को बनाने 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, बादाम और बीज।

3.2.1.5.3 मैग्नीशियम

शरीर के तापमान, मांसपेशियों के संकुचन और नर्वस सिस्टम/तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह कोशिकाओं को कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन का उपयोग करने में मदद करता है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: हरी पत्तेदार सब्जियां, नट्स (बादाम और काजू), मीट, बीफ लीवर, सैल्मन, चेडर चीज, दूध, अंडे और सूखे बीन्स और मटर।

3.2.1.5.4 सोडियम, क्लोराइड, पोटेशियम

ये तीनों मिलकर काम करते हैं:

शरीर में तरल पदार्थ के प्रवाह को नियंत्रित करें।

तंत्रिका तंत्र को विनियमित करने में मदद करें।

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

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

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: टेबल सॉल्ट में सोडियम और क्लोराइड पाया जाता है। पोटेशियम मीट, दूध, केले, पत्तेदार हरी सब्जियों और खट्टे फलों में पाया जाता है।

3.2.1.5.5 आयरन

यह 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, गढ़वाले अनाज।

3.2.1.5.6 जिंक

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

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: सीप, अंग मांस, गौमांस, पोरक, चिकन, टर्की, वीट जर्म।

3.2.1.5.7 कॉपर

यह हीमोग्लोबिन के निर्माण में आवश्यक है।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: जिगर, खोल मछली, नट और बीज, सूखी हुई जामुन/पून, होल वीट ग्रेन और चोकर उत्पाद, जौ, लीमा बीन्स, सफेद और मिट्टी शकरकंद, टमाटर का रस और शलजम का साग।

3.2.1.5.8 मैंगनीज

यह हड्डियों और संयोजी ऊतकों के सामान्य विकास के लिए आवश्यक।

खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: मेवे, चावल, साबुत अनाज, फलियाँ, और पत्तेदार हरी सब्जियाँ।

3.2.1.5.9 सिलिका

सिलिका (सिलिकॉन डाइऑक्साइड) संयोजी ऊतकों (जैसे बाल और त्वचा) में पाया जाने वाला एक खनिज है और शरीर में नाखूनों, बालों और त्वचा को अच्छे स्वास्थ्य में रखने के लिए आवश्यक है। कोलेजन बनाने के लिए भी शरीर को इसकी जरूरत होती है।

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

3.2.1.5.10 आयोडीन

यह थायरॉयड ग्रंथि द्वारा थायरोक्सिन का उत्पादन करने के लिए आवश्यक है, जो कोशिकाओं की ऑक्सीकरण दर के लिए आवश्यक है। खाद्य स्रोतों में शामिल हैं: आयोडीन युक्त नमक, समुद्री मछली, समुद्री शैवाल और दूध।

3.2.1.6 पानी

पानी सभी पोषक समूहों का 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 (पाचन, अवशोषण और उत्सर्जन) 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 हैं पीने का पानी, तरल खाद्य पदार्थ, खाद्य पदार्थों में पानी, और शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के मेटाबोलाइट होने पर छोड़ा गया पानी।

3.2.2 संतुलित आहार

एक संतुलित आहार वह है जो शरीर को कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों को बनाए रखने के साथ-साथ सही ढंग से कार्य करने के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व, विटामिन और खनिज प्रदान करता है। पोषक तत्वों की कमी वाले आहार से कई अलग-अलग स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, जिनमें लाली और ऊर्जा की कमी से लेकर महत्वपूर्ण अंगों के कार्य के साथ गंभीर समस्याएं और वृद्धि और विकास की कमी शामिल हैं। एक संतुलित आहार में शरीर को सर्वोत्तम पोषण प्रदान करने के लिए सभी मुख्य खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों को सही अनुपात में शामिल करने की आवश्यकता होती है। मुख्य खाद्य समूह फल और सब्जियां, प्रोटीन, दूध, कार्बोहाइड्रेट और वसा युक्त और मीठा 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 अगर आप एक ऐसे आहार लेते हैं जो विविध है, जो सभी खाद्य समूहों को शामिल करता है और जिसमें अवांछित पोषक तत्वों जैसे सोडियम, संतृप्त वसा और चीनी कम है, तो आपका शरीर स्वस्थ रहेगा। लिंग, आकार और उम्र के आधार पर पोषण संबंधी जरूरतें अलग-अलग होती हैं।

नोट्स



यूनिट 3.3: न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का संचालन करना

यूनिट के उद्देश्य



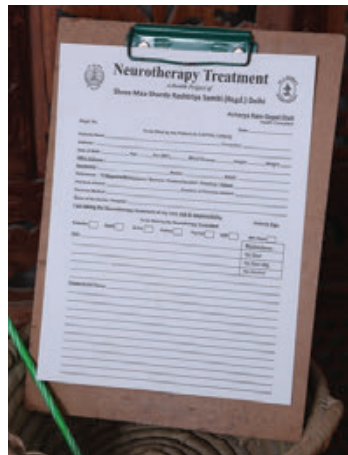
इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होगा:

1. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं से पहले जांच के पॉइंटों का वर्णन करें
2. प्रमुख न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करें
3. न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के दौरान पालन किए जाने वाले निर्देशों का वर्णन करें

3.3.1 दस्तावेजीकरण

क्लाइंट के विवरण भरने के लिए सभी न्यूरोथेरेपी केंद्रों में प्री-प्रिंटेड फॉर्म होता है। निम्नलिखित पॉइंटों जिन्हें फॉर्म में भरने की आवश्यकता है –

1. क्लाइंट का नाम।
2. क्लाइंट की उम्र।
3. क्लाइंट का लिंग।
4. वर्तमान स्वास्थ्य समस्याएं।
5. नामांकन की तारीख और समय।
6. क्लाइंट पर की जाने वाली सुझाई गई प्रक्रियाएं।



चित्र 3.3.1. क्लाइंट के लिए दस्तावेजीकरण

3.3.2 क्लाइंटों के लिए निर्देश

हालांकि न्यूरोथेरेपी की प्रक्रिया न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा तय की जाती है, लेकिन क्लाइंट से उसके दर्द के पॉइंट के बारे में पूछा जाता है। निम्नलिखित पॉइंट जिनके लिए क्लाइंट निर्देश मांगे जाते हैं –

1. दर्द का पॉइंट।
2. उसके लिए कितना दबाव ठीक है।
3. दबाव की अवधि।
4. कोई चोट वाली जगह, जहां पर दबाव डालने का विशेष ध्यान रखा जाए।

3.3.3 न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के लिए जाँच

न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया शुरू करने से पहले निम्नलिखित जाँच करना चाहिए –

1. जाँचें कि क्लाइंट न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार है ।
2. जाँचें कि न्यूरोथेरेपी कक्ष साफ है ।
3. जाँचें कि न्यूरोथेरेपी के लिए आवश्यक सभी उपकरण उपलब्ध हैं
4. जाँचें कि कमरे का तापमान दिशानिर्देश के अनुसार और क्लाइंट की पसंद के अनुसार है ।
5. जाँच करें कि न्यूरोथेरेपी कक्ष 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 पॉइंट निम्नलिखित हैं –

1. क्लाइंट को गद्दे पर लेटने के लिए कहें ।
2. प्रक्रिया के अनुसार तकिए को समायोजित करें ।
3. प्रक्रिया की आवश्यकता के अनुसार क्लाइंट की बॉडी को समायोजित करें ।
4. प्रक्रिया की आवश्यकता के अनुसार स्टैंड एडजस्ट करें ।
5. प्रक्रिया की आवश्यकता के अनुसार क्लाइंट को टैल्कम पाउडर लगाएं ।



चित्र. 3.3.4. प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट के शरीर को सहज बनाएं

3.3.5 एन1 के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.6 एन2 के लिए स्टेप्स



अपने पैरों के मध्य भाग के साथ घुटने के जोड़ से लेकर टखने के जोड़ तक पिंडली की मांसपेशियों पर तीन बिंदुओं में दबाव डालें।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.7 एन3 के लिए स्टेप्स



क्लाइंट के जांघ के जोड़ पर खड़े होकर अपने पैरों के मध्य भाग से दबाएं। दी गई गिनती के अनुसार इसे दोहराएं।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.8 एन4 के लिए स्टेप्स



दाहिने पैर से जांघ के जोड़ पर दबाव डालें और घुटने के जोड़ तक तीन पॉइंट बनाएं।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.1.9 एन 5 के लिए स्टेप्स



बायें पैर से घुटने के जोड़ तक तीन पॉइंट बनाते हुए दाहिनी जांघ के जोड़ पर दबाव डालें।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.1.10 एन 6 के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 5

3.3.11 एन 7 के लिए स्ओप्स



बाएं पैर से दाहिने हाथ को कोहनी के पास दबाएं और दाएं पैर से दाएं जांघ को अंदर की ओर दबाएं। आवश्यकता के अनुसार 1 या 3 अंक बनाएं।



स्टेप 1

3.3.12 आर के 1 के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.13 एल के 1 के लिए स्टेप्स



दाएं कंधे के जोड़ और जांघ को एक साथ अपने बाएं पैर और दाएं पैर से दबाएं।



स्टेप 1



स्टेप 2

3.3.14 एल के 2 के लिए स्टेप्स



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 5

3.3.15 ओवी 1 के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2

3.3.16 ओवी 2 के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.17 ओवी 3 के लिए स्टेप्स



कोहनी के जोड़ और कलाई के जोड़ के बीच दोनों हाथों पर तीन अलग-अलग पॉइंट बनाते हुए दबाव दें।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.18 सीएच 1 के लिए स्टेप्स



छाती के बाईं ओर कंधे की ओर तीन बार रगड़ें और छाती के दाईं ओर भी यही दोहराएं।

3.3.19 स्ट्रेच के लिए स्टेप्स



छाती के बाईं ओर कंधे की ओर तीन बार रगड़ें और छाती के दाईं ओर भी यही दोहराएं।

3.3.20 आरके 2 के लिए स्टेप्स



बाएं पैर पर दोनों पैर से जांघ के क्षेत्र पर।



3.3.21 वोकल जीके लिए स्टेप्स



गले के दोनों किनारों को बीच से साईड की ओर रगड़ें



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 5

3.3.22 सीएनएस के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.23 रमन के लिए स्टेप्स



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

3.3.24 एनसी के लिए स्टेप्स



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

3.3.25 एफएपी के लिए स्टेप्स



पूरे चेहरे पर एक तरफ से दूसरी तरफ मसाज करें।

3.3.26 आरटीएचपी के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2

3.3.27 एलटीएचपी के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2

3.3.28 आरटीएचपीजी के लिए स्टेप्स



दोनों पैरों को मोड़कर फीमर हड्डी के दाहिनी ओर दक्षिणावर्त दबाएं।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 5



स्टेप 6



स्टेप 7



स्टेप 8



स्टेप 9



स्टेप 10

3.3.29 एलटीएचपीजीके लिए स्टेप्स



दोनों पैरों को मोड़कर फीमर बोन के साइड में क्लॉकवाइज दबाएं।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 5

3.3.30 एसपीएन 1 के लिए स्टेप्स



सी 1 से एल 5 और एल 5 से सी 1 तक, नीचे और ऊपर की ओर, दोनों तरफ अपने अंगूठे का उपयोग करके कशेरुकाओं पर रगड़ें।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.31 एसपीएन 2 के लिए स्टेप्स



रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर सी 1 से एल 5 नीचे की ओर और एल 5 से सी 1 ऊपर की दिशा में रगड़ें।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.32 एसपीएन 3 के लिए स्टेप्स



रीढ़ की हड्डी के चारों ओर दक्षिणावर्त दिशा में 3-----सी 1 से सी 7 और टी 1 से एल 5 तक रगड़ें।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 3



स्टेप 4

3.3.33 ऊतक के लिए स्टेप्स



सर्वाङ्कल क्षेत्र से कूल्हों तक कशेरुकाओं पर बिना कोई गैप दिए हल्के से मलें।

3.3.34 क्लॉकवाइज मूवमेंट के लिए स्टेप्स



ए) क्लाईंट के सामने खड़े हो जाएं और अपने हाथों को कंधे के जोड़ के कोने से शुरू करते हुए छाती के किनारों तक और कंधे की हड्डी पर समाप्त करके घड़ी की दिशा में रगड़ें।

बी) फिर क्लाईंट के एक तरफ खड़े हो जाएं और कंधे के जोड़ तक ऊपर की ओर चंद्रमा में स्कैपुला के कोने के किनारे से घड़ी की दिशा में रगड़ें।

3.3.35 आगे झुकने के लिए स्टेप्स



यह पिंडली की मांसपेशियों पर पीछे से एड़ी तक दिया जाता है। और फिर बगल और सामने की तरफ भी पैर की उंगलियों तक दिया जाता है। गिनती छह गुना है।

3.3.36 स्टैंडिंग प्वाइंट के लिए स्टेप्स



व्यक्ति के सामने खड़े हो जाएं और अपनी एड़ी से उसके पैर की उंगलियों पर दबाएं, उंगली के प्रत्येक शुरुआती पॉइंट पर और अपनी आत्मा से तीन बार दबाएं।

3.3.37 जेजे 1 के लिए स्टेप्स



यह ऊपरी फीमर के बाहर दिया जाता है।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 5



स्टेप 6



स्टेप 7



स्टेप 8



स्टेप 9



स्टेप 8



स्टेप 11



स्टेप 12



स्टेप 13

3.3.38 जेजे 2 के लिए स्टेप्स



यह फीमर के बाहर पीछे के तरफ दिया जाता है।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3



स्टेप 4



स्टेप 5



स्टेप 6



स्टेप 7

3.3.39 ओए 2 के लिए स्टेप्स



यह नी कैप को मुक्त करने के लिए उंगलियों से धीरे से दिया जाता है।



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 1



स्टेप 2

3.3.40 ओए 1 के लिए स्टेप्स



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



स्टेप 1



स्टेप 2



स्टेप 3

3.3.41 एनजी के लिए स्टेप्स



गर्दन को पीछे की ओर रगड़ना।

3.3.42 ईटी के लिए स्टेप्स



एड़ियों के पीछे से क्याफ, पीछे की तरफ और दोनों तरफ और सामने यानी चारों तरफ।

3.3.43 फेदर टच के लिए स्टेप्स



हाथों की उँगलियों का उपयोग करके प्रभावित क्षेत्र को कई बार धीरे से स्पर्श करें और रगड़ें। यह पूरे शरीर में इम्पल्स/आवेगों को 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 स्पर्श करना होता है, इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि स्पर्श का तरीका बहुत तटस्थ होना चाहिए। यह पसंद किया जाता है कि महिलाओं की चिकित्सा महिला न्यूरोथेरेपिस्ट द्वारा की जाए और पुरुष क्लाइंटों के लिए पुरुष न्यूरोथेरेपिस्ट। लेकिन अगर विपरीत लिंग के व्यक्ति द्वारा न्यूरोथेरेपी की जाती है, तो इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि प्रक्रिया के दौरान किसी भी निजी अंग को नहीं छूना चाहिए। साथ ही टच बेहद प्रोफेशनल होना चाहिए।

यूनिट 3.4: न्यूरोथेरेपी के बाद की गतिविधियां

यूनिट के उद्देश्य



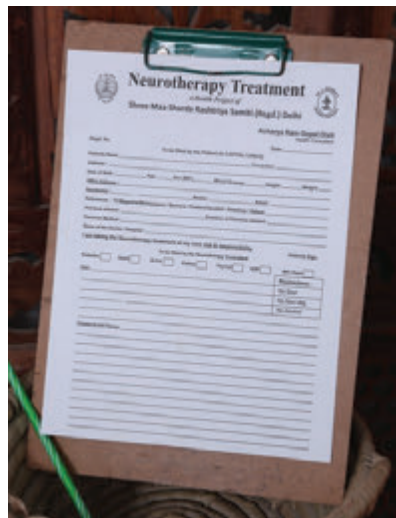
इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होगा :

1. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के बाद प्रलेखन के बारे में बताएं
2. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया के बाद क्लाइंट परामर्श की प्रक्रिया का वर्णन करें
3. न्यूरोथेरेपी के बाद कमरे की सफाई के लिए निर्देशों का वर्णन करें

3.4.1 दस्तावेजीकरण

क्लाइंट पर की गई प्रक्रियाओं का दस्तावेजीकरण बहुत महत्वपूर्ण है। यह सभी गतिविधियों का रिकॉर्ड बनाता है, जिसके आधार पर वरिष्ठ न्यूरोपैथिस्ट क्लाइंट की प्रगति की जांच करते हैं और भविष्य की प्रक्रिया के लिए निर्णय लेते हैं। साथ ही यह क्लाइंट से देय शुल्क राशि तय करने में भी मदद करता है।

दस्तावेजीकरण के लिए सामान्य रूप से न्यूरोथेरेपी केंद्रों में पूर्व-मुद्रित प्रारूप होते हैं, जिस पर वेलनेस न्यूरोथेरेपिस्ट को वर्तमान सत्र में की जाने वाली प्रक्रियाओं का विवरण भरना होता है।



चित्र 3.4.1. न्यूरोथेरेपी के बाद दस्तावेजीकरण प्रक्रिया

3.4.2 क्लाइंट परामर्श

यह भी एक बहुत ही महत्वपूर्ण पोस्ट न्यूरोपैथी गतिविधि है। इस गतिविधि में निम्नलिखित पर काम किया जाता है –

1. क्लाइंट से सत्र के बारे में और प्रक्रिया के बाद वह कैसा महसूस कर रहे हैं इसके बारे में पूछा जाता है।
2. क्लाइंट से सत्र की अवधि के बारे में पूछा जाता है, चाहे वह कम हो या अधिक।
3. क्लाइंट से पूछा जाता है कि उसे शरीर पर कितना दबाव महसूस होता है, क्या उसे उसमें किसी बदलाव की आवश्यकता है।
4. क्लाइंट को पूरे पोषण के साथ अच्छी डाइट लेने के लिए कहा जाता है।
5. क्लाइंट को स्वस्थ जीवन शैली के बारे में समझाया जाता है।
6. सेवार्थी को अपनी जीवन शैली में आवश्यक परिवर्तनों के बारे में बताया जाता है।
7. क्लाइंट को अगली प्रक्रिया तिथि और समय सूचित किया जाता है।

3.4.3 कमरे का सफाई

अगले क्लाइंट को बिना देर किए सेवा देने के लिए, वर्तमान क्लाइंट पर प्रक्रिया पूरी करने के तुरंत बाद कमरे को साफ करना महत्वपूर्ण है। कमरे की सफाई के दौरान निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए—

- 1— पाउडर या अन्य सामग्री के छलकने के लिए फर्श को झाड़ा और पोंछा गया है।
- 2— चादरें बदलकर नई चादरें दी जाती हैं।
- 3— बदल कर नए पिलो कवर दिया जाता है।
- 4— सभी उपभोग्य सामग्रियों को बदल दिया जाता है।
- 5— तौलिये को ताजे तौलिये से बदल दिया जाता है।
- 6— अगले क्लाइंट पर किए जाने के लिए नई प्रक्रिया के अनुसार स्टैंड सेट किए गए हैं।

6- अगले क्लाइंट पर किए जाने के लिए नई प्रक्रिया के अनुसार स्टैंड सेट किए गए हैं।

[illegible]

अभ्यास



- प्रश्न 1. मानव शरीर में-----हड्डियाँ होती हैं:
 ए. 206
 बी. 306
 सी. 106
 डी. 406
- प्रश्न 2. हृदय का मुख्य कार्य है:
 ए. रक्त को शरीर के सभी अंगों में पम्प करें
 बी. इनहेल ऑक्सीजन
 सी. खाना पचाना
 डी. शरीर के अंगों को हिलाएं
- प्रश्न 3. स्नायु तंत्र का मुख्य कार्य है:
 ए. रक्त को शरीर के सभी अंगों में पम्प करें
 बी. ऑक्सीजन लेना / इनहेल करना
 सी. खाना पचाना
 डी. शरीर के अंगों को हिलाना
- प्रश्न 4. ----- पोषक तत्वों का हिस्सा है:
 ए. कार्बोहाइड्रेट
 बी. वसा
 सी. प्रोटीन
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न 5. ----- विटामिन का प्रकार नहीं है:
 ए. आर
 बी. ए
 सी. बी
 डी. के
- प्रश्न 6. ----- शरीर के तापमान को विनियमित करने में मदद करता है:
 ए. लोहा
 बी. कैल्शियम
 सी. मैगनीशियम
 डी. फास्फोरस
- प्रश्न 7. ----- पोटेशियम का मुख्य स्रोत नहीं है:
 ए. मांस
 बी. कस्तूरा / शैलफीश
 सी. केला
 डी. खट्टे फल
- प्रश्न 8. ----- आयरन का मुख्य स्रोत है:
 ए. अंडे की जर्दी
 बी. हरे पत्ते वाली सब्जियां
 सी. दूढ़ अनाज
 डी. ऊपर के सभी
- प्रश्न 9. ----- न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट विवरण फॉर्म में दस्तावेज करने की आवश्यकता नहीं है:
 ए. नाम
 बी. आयु
 सी. पेशा
 डी. लिंग
- प्रश्न 10. यूरोथेरेपी सत्र के बारे में क्लाइंट की प्रतिक्रिया बहुत महत्वपूर्ण है :
 ए. सही
 बी. गलत

4. न्यूरोथेरेपी कार्यस्थल में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का अभ्यास



यूनिट 4.1 – कार्यस्थल की सुरक्षा

यूनिट 4.2 – न्यूरोथेरेपी के दौरान सुरक्षा

यूनिट 4.3 – आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना



सीखने के प्रमुख परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. खतरा क्या है इसके बारे में व्याख्या करना।
2. न्यूरोथेरेपी से जुड़े सुरक्षा खतरों का वर्णन करना।
3. न्यूरोथेरेपी अभ्यास के दौरान बरती जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों के बारे में व्याख्या करना।
4. कार्यस्थल पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों का वर्णन करना।
5. कार्य स्थल पर लगने वाली सामान्य चोटों का वर्णन करना।
6. प्राथमिक चिकित्सा पेटी और उसके अवयवों का वर्णन करना।
7. अग्नि आपात स्थिति से निपटने के तरीकों का प्रदर्शन करना।

यूनिट 4.1: कार्यस्थल की सुरक्षा

यूनिट का उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम हो जाएंगे:

1. खतरा क्या है ये व्याख्या करना।
2. न्यूरोथेरेपी से जुड़े सुरक्षा खतरों के पहचान करना।
3. न्यूरोथेरेपी अभ्यास के दौरान बरती जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों के बारे में व्याख्या करना।

4.1.1 खतरा क्या है?

‘खतरा’ स्थितियों का एक समूह है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए जोखिम हो सकता है। यह कार्यस्थल का वातावरण या मशीन का निर्माण या कार्य करने की प्रक्रिया हो सकती है। इनमें से कुछ भी एक खतरा हो सकता है। इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए, हम विभिन्न खतरों और उनसे उत्पन्न हुए जोखिम, उदाहरणस्वरूप देख सकते हैं। फर्श पर तेल गिरने से फिसलने का खतरा पैदा होता है। एसबेस्टस के प्रयोग से कैंसर और अन्य श्वास संबंधी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। टूटे हुए बिजली के तारों के उपयोग से करंट लगने का खतरा होता है और इससे निकलने वाली चिंगारी से आग लगने का खतरा होता है।



चित्र. 4.1.1. खतरा

4.1.2 एक न्यूरोथेरेपी केंद्र में खतरे

कार्य क्षेत्रों के कुछ सामान्य खतरों के अलावा, न्यूरोथेरेपी केंद्रों में कुछ विशेष खतरे हैं, जो न्यूरोथेरेपी के दौरान की जाने वाली प्रक्रियाओं से जुड़े 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 में से लगभग 40 प्रतिशत इसी वजह से रिपोर्ट की जाती हैं।



चित्र. 4.1.2. मैनुअल हैंडलिंग का खतरा

4.1.2.2 गतिमान वस्तुओं से दुर्घटनाएँ

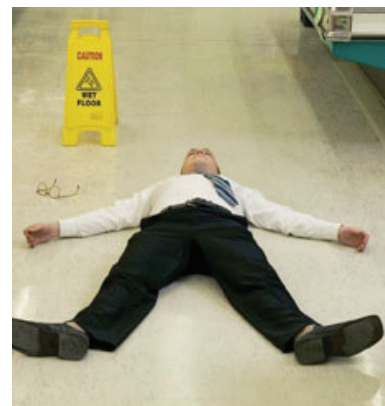
यह कार्यस्थल पर अन्य बड़े खतरों में से एक है। वर्कप्लेस पर कई बड़ी और भारी चीजें होती हैं जिन्हें मैनुअल रूप से मैनेज करना मुश्किल होता है। परिवहन के दौरान भी, यदि उन्हें ठीक से सुरक्षित नहीं किया जाता है, तो एक मौका है कि वे चलती गाड़ी से गिर सकते हैं या बंद परिवहन वाहन का दरवाजा खोलने वाले व्यक्ति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



चित्र. 4.1.3. वस्तु के हिलने/गिरने से दुर्घटना

4.1.2.3 फिसलना एवं गिरना

कार्यस्थल पर होने वाली दुर्घटनाओं का यह भी एक सबसे बड़ा कारण है। कार्यस्थल का फर्श किसी भी तरह के तेल या फिसलन वाली सामग्री से मुक्त होना चाहिए। साथ ही, गलियारों को अव्यवस्था मुक्त होना चाहिए ताकि व्यक्तियों और ट्रॉलियों की आवाजाही सुचारु रहे।



चित्र. 4.1.4. फिसलना एवं 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 खतरा

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

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

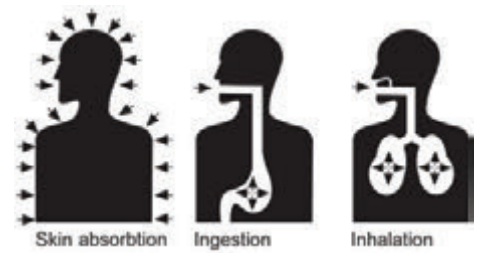


चित्र. 4.1.5. संगीत से शोर

4.1.3.2 रासायनिक खतरा

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

1. साँस लेना
2. अंतर्ग्रहण
3. अवशोषण



चित्र. 4.1.6. केमिकल से असर

4.1.3.3 एर्गोनोमिक खतरे

एर्गोनोमिक खतरों से जोड़ों और मांसपेशियों में दर्दनाक और अक्षम चोट लग सकती है। यह इनमें से एक के कारण हो सकता है:

- भारी, बार-बार, या अजीब तरह से उठाना।
- दोहराव कार्य
- अजीब पकड़, आसन
- अत्यधिक बल प्रयोग करना
- अधिक परिश्रम करना
- काम के लिए गलत औजारों का इस्तेमाल करना या औजारों का गलत इस्तेमाल करना
- अनुचित तरीके से बनाए गए उपकरणों का उपयोग करना
- सिर्फ हस्त द्वारा किया गया काम

उठाने की सही स्थिति

- टुड्डी दबी हुई
- आराम से सीधे एवं पीछे होकर बैठना
- थोड़ा आगे झुकना
- हाथ शरीर के पास
- सुरक्षित पकड़
- घुटने मुड़े और पैरों की उचित स्थिति।



चित्र. 4.1.7. न्यूरोथैरेपी में कठिन प्रक्रिया के कारण एर्गोनोमिक खतरा

4.1.4 विशेष खतरे

न्यूरोथेरेपी सेंटर से जुड़े कुछ विशेष खतरे निम्नलिखित हैं –

- न्यूरोथेरेपी उपचार करते समय गिरने का खतरा, अगर सपोर्ट स्टैंड स्थिर नहीं है।
- प्रक्रियाओं को करते समय मांसपेशियों के खींच जाने का एर्गोनोमिक खतरा।
- प्रक्रिया करते समय गर्दन में दर्द का खतरा।
- कुछ विशेष प्रक्रियाओं को करते समय स्नायुबंधन का फटना।
- प्रक्रिया करते समय हड्डी टूटना।

4.1.5 सुरक्षा सावधानियां

न्यूरोथेरेपी करते समय बरती जाने वाली सावधानियां निम्नलिखित हैं –

1. किसी भी क्लाइंट पर कोई भी प्रक्रिया करने से पहले सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण सावधानी एक प्रमाणित न्यूरोपैथिस्ट से उचित प्रशिक्षण लेना है।
2. न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया शुरू करने से पहले क्लाइंट के चिकित्सा इतिहास की जांच करें, विशेष रूप से 30 वर्ष की आयु के बाद।
3. मुवक्किल के शरीर पर अनुमेय सीमा से अधिक दबाव न डालें।
4. प्रेशर पॉइंट को कभी भी अधिक समय तक न रखें। प्रत्येक व्यक्ति में दबाव सहने की अलग-अलग क्षमता होती है, और एक न्यूरोपैथिस्ट को क्लाइंट के शरीर की सहनशक्ति की सीमा पता होनी चाहिए।
5. कुछ भी खाने या पीने के तुरंत बाद न्यूरोथेरेपी प्रक्रिया न करें, आपके अंतिम भोजन के बाद कम से कम 2 से 3 घंटे का अंतर होना चाहिए।

टिप



उपरोक्त सावधानियों का विवरण देने वाला एक बोर्ड न्यूरोथेरेपी कक्ष में लगाया जा सकता है ताकि सभी चिकित्सक इसे याद रखें।

नोट्स



यूनिट 4.2: सुरक्षा को खतरा

यूनिट का उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

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

4.2.1. न्यूरोथेरेपी के अभ्यास के दौरान सुरक्षा सम्बंधित जोखिम

हालांकि न्यूरोथेरेपी किसी के स्वास्थ्य में सुधार के लिए होती है, लेकिन अगर इसे सही तरीके से न किया जाए तो यह शरीर को नुकसान भी पहुंचा सकती है। प्रक्रिया के दौरान, कोई गिर सकता है और स्वयं घायल हो सकता है और क्लाइंट को भी चोट लग सकती है। इसी तरह क्लाइंट के शरीर पर प्रेशर देने से भी यही खतरा होता है। कुछ प्रक्रियाओं में, न्यूरोपैथिस्ट क्लाइंट पर अत्यधिक दबाव डाल सकता है और उसे चोट पहुंचा सकता है। कुछ प्रक्रियाओं में फ्रैक्चर और मोच का खतरा भी मौजूद होता है।

यदि प्रक्रिया ठीक से नहीं की जाती है या बिना सावधानी के कठिन दबाव प्रक्रिया की जाती है तो अप्रशिक्षित न्यूरोपैथिस्ट प्रोकोनर क्लाइंट की मांसपेशियों को खींच सकता है।



चित्र. 4.2.1. न्यूरोथेरेपी की कठिन प्रक्रिया में से एक है

4.2.2 न्यूरोथेरेपी का अभ्यास करते समय सुरक्षा सावधानियां

न्यूरोथेरेपी का अभ्यास करते समय कई खतरे मौजूद होते हैं, लेकिन इन सभी से बचा जा सकता है यदि एक प्रशिक्षित न्यूरोपैथिस्ट की देखरेख में और कुछ न्यूरोपैथ सावधानियों के साथ उचित न्यूरोथेरेपी प्रशिक्षण लिया जाए। न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के दौरान निम्नलिखित सावधानियां बरतनी चाहिए –

4.2.2.1 क्लाइंट की चिकित्सा स्थिति

क्लाइंट को अपनी पूरी तरह से चिकित्सकीय जांच करवानी चाहिए। न्यूरोथेरेपी उपचार लेने से पहले किसी के डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

कुछ न्यूरोथेरेपी उपचार हैं, जो कुछ बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों को नहीं करने चाहिए। मेडिकल रिपोर्ट की समीक्षा करने पर, हम ठीक से सलाह दे सकते हैं कि न्यूरोपैथ को किस प्रक्रिया से बचना चाहिए।

क्लाइंट की चिकित्सीय स्थिति को जाने बिना न्यूरोथेरेपी शुरू करने से रोगी को बहुत गंभीर नुकसान हो सकता है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि सभी न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाएं सभी व्यक्तियों के लिए उचित नहीं हैं।

4.2.2.2 न्यूरोथेरेपी प्रशिक्षण

न्यूरोपैथिस्ट को अच्छी देखरेख में ही न्यूरोपैथ न्यूरोथेरेपी शुरू करनी चाहिए। प्रशिक्षित न्यूरोपैथिस्ट को सुधार के लिए लगातार सलाह देने की आवश्यकता होती है। प्रशिक्षित न्यूरोपैथिस्ट मुश्किल न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं को समझने के दौरान न्यूरोपैथ को प्रारंभिक सहायता देने में भी सहायक होते हैं।

4.2.2.3 क्लाइंट के शरीर पर दबाव न डालें

जैसा कि पहले बताया गया है, सभी निकायों में धीरज क्षमता का एक अलग स्तर होता है। एक अच्छे न्यूरोपैथिस्ट को न्यूरोपैथ को शरीर को देखकर अंदाजा लगाना चाहिए कि कितना प्रेशर देने की जरूरत है। एक अच्छा न्यूरोपैथिस्ट भी अपने ६ न्यूरोपैथ क्लाइंट से पूछता है कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि दबाव बहुत कम या बहुत अधिक है, तो उसे वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए दबाव को समायोजित करने की आवश्यकता होती है। न्यूरोपैथिस्ट को दबाव की तीव्रता को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए।

4.2.2.4 खाली पेट न्यूरोथेरेपी का अभ्यास करें

एक न्यूरोपैथिस्ट को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि न्यूरोथेरेपी का अभ्यास खाली पेट किया जाए। ऐसी कई न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाएं हैं जिनमें क्लाइंट पेट के बल लेट जाता है और पेट पर दबाव डाला जाता है। यदि रोगी खाली पेट नहीं है, तो उसे उल्टी हो सकती है, या पेट में दर्द हो सकता है। आदर्श रूप से, आपको अंतिम भोजन के बाद 2 से 3 घंटे का अंतर रखना चाहिए।

4.2.2.5 न्यूरोथेरेपी से पहले कम पानी पिएं

आपको पहले और न्यूरोथेरेपी के दौरान बहुत अधिक पानी पीने से बचना चाहिए। इसमें कमरे का तापमान बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। यदि न्यूरोथेरेपी कक्ष में बहुत अधिक गर्मी है, तो रोगी को अधिक पसीना आता है और अधिक प्यास लगती है। इसलिए न्यूरोथेरेपी आरामदायक तापमान पर ही करानी चाहिए। यदि क्लाइंट वास्तव में पानी पीना चाहता है तो उसे केवल कुछ घूंट पानी पीना चाहिए।

4.2.2.6 गर्भावस्था के दौरान सावधानियां

आप गर्भावस्था के दौरान न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाएं कर सकती हैं, लेकिन आपको न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं के प्रकार और अन्य सावधानियों के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतने की आवश्यकता है। यदि सावधानी नहीं बरती जाती है, तो गर्भावस्था में जटिलता हो सकती है और क्लाइंट को गर्भपात का भी सामना करना पड़ सकता है। न्यूरोपैथिस्ट को ऐसे क्लाइंट्स को न्यूरोथेरेपी शुरू करने से पहले गर्भावस्था की स्थिति के बारे में पूछना चाहिए।

4.2.2.7 न्यूरोथेरेपी की अवधि

न्यूरोथेरेपी प्रक्रियाओं की अवधि क्लाइंट की चिकित्सा स्थिति और उपचार की आवश्यकता के अनुसार होनी चाहिए। व्यक्तिगत पॉइंट में दबाव की अवधि और कुल प्रक्रिया की अवधि धीरे-धीरे बढ़ाई जानी चाहिए। प्रक्रिया की लंबी अवधि से क्लाइंट को नुकसान हो सकता है।

[illegible]

यूनिट 4.3: आग और अन्य आपात स्थितियों से निपटना

यूनिट का उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होगा:

1. आपात स्थिति क्या है ये परिभाषित करें
2. कार्यस्थलों पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियों का वर्णन करें
3. कार्यस्थलों पर लगने वाली सामान्य चोटों का वर्णन करें
4. प्राथमिक चिकित्सा पेटी और उसके अवयवों का वर्णन करें
5. अग्नि आपात स्थिति को संभालना है इसका प्रदर्शन करें
6. बहुउद्देश्यीय अग्निशामक यंत्र का उपयोग करने का तरीका प्रदर्शित करें
7. आग के प्रकार और वर्ग का वर्णन करें
8. आग के प्रकार और वर्ग के अनुसार उपयुक्त अग्निशामक का वर्णन कर

4.3.1 इमरजेंसी क्या है?

आपातकाल स्थिति की एक अचानक या अप्रत्याशित स्थिति है, जिससे अगर ठीक से निपटा नहीं गया, तो संपत्ति, स्वास्थ्य या जीवन की हानि हो सकती है। ऐसे मामलों में जहां कोई शमन संभव नहीं है, तत्काल निकासी की आवश्यकता है।

4.3.2 काम पर आपातकालीन स्थिति

कार्यस्थल पर विभिन्न आपातकालीन स्थितियां हैं। उनमें से कुछ हैं –

- 1– दुर्घटना से उत्पन्न हुई आपात स्थिति
- 2– बिजली के झटके से उत्पन्न हुई आपात स्थिति
- 3– मेडिकल इमरजेंसी
- 4– प्राकृतिक आपदा से उत्पन्न हुई आपात स्थिति – बाढ़, भूकंप, सुनामी आदि।
- 5– आग से उत्पन्न हुई आपात स्थिति

पहले 3 आपात स्थितियों के लिए, हमें प्राथमिक उपचार देने और तुरंत एम्बुलेंस बुलाने की आवश्यकता होती है। प्राकृतिक आपदा के लिए हमें सुरक्षित स्थान पर आश्रय लेना चाहिए या कंपनी की आपातकालीन प्रक्रिया का पालन करना चाहिए। अग्नि आपात स्थिति के लिए हम विस्तार से चर्चा करेंगे। सबसे पहले, हम कार्यस्थल पर लगने वाली सामान्य चोटों और उनके प्राथमिक उपचार के बारे में समझेंगे।

4.3.3 काम पर लगी सामान्य चोटें और इससे सिर निपटें

कार्यस्थल की प्रकृति के अनुसार कार्यस्थलों पर दुर्घटनाओं के खतरे को समाप्त करना बहुत कठिन है। हालाँकि, सुरक्षा सावधानियों का उपयोग करके, हम दुर्घटनाओं की घटना को कम कर सकते हैं। निम्नलिखित सामान्य चोटें और उनके प्राथमिक उपचार के निर्देश हैं –

4.3.3.1 घर्षण और छोटे कट्स

घाव को साबुन और पानी से साफ करें। एंटीबायोटिक क्रीम या प्रोविडोन-आयोडीन घोल लगाएं। प्रतिदिन बैंडेज और ड्रेसिंग की जांच करें। संक्रमण के संकेत होने पर अपने चिकित्सक को देखें: घाव से लालिमा, मवाद या लाल रेखाएँ निकलना।



चित्र. 4.3.1. घर्षण

4.3.3.2 स्प्लिंटर्स

तेज, नुकीले चिमटी से निकालें। (उन्हें इतना तेज होना चाहिए कि वे एक ही बाल उठा सकें।) यदि स्प्लिन्टर पूरी तरह से त्वचा के नीचे हैं, तो स्प्लिन्टर के सिरे को शराब में डूबी सिलाई सुई से बाहर निकालें, और फिर चिमटी से हटा दें।



चित्र. 4.3.2. स्प्लिन्टर्स

4.3.3.3 घाव

घाव को साबुन और पानी से साफ करें। क्षति का आकलन करें: यदि कटाव अंतराल या 1/4 इंच से अधिक गहरा है, तो आपातकालीन सहायता प्राप्त करें। अन्यथा, रक्तस्राव को रोकने के लिए दबाव डालें। बटरपलाई क्लोजर या एडहेसिव स्ट्रिप्स से घाव को बंद करें। रोजाना ड्रेसिंग की जांच करें।



चित्र. 4.3.3. घाव

4.3.3.4 हड्डीओं का टूटना

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



चित्र. 4.3.4. हड्डीओं का टूटना

4.3.3.5 अंगविच्छेद जैसी शल्यक्रियाओं

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



चित्र. 4.3.5. अंगविच्छेद जैसी शल्यक्रियाओं

4.3.3.6 आँख की चोट

आँख की स्थिति का आकलन करने के लिए आईने में देखें। अगर आँख में बाहरी पदार्थ घुस गया है, तो आपातकालीन कक्ष में जाएँ। यदि बाहरी पदार्थ सतह पर है, तो इसे पानी से धो दें, या आई वॉश और कप का उपयोग करें। रासायनिक छींटे के लिए, पांच से 10 मिनट के लिए बहते पानी से फ्लश करें। अगर आँख खोलने में बहुत ज्यादा दर्द हो रहा हो तो आपातकालीन कक्ष में जाएँ।



चित्र. 4.3.6. आँख की चोट

4.3.3.7 धुआँ और धूल

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



चित्र. 4.3.7. धुआँ और धूल

4.3.4 प्राथमिक चिकित्सा पेटी में बुनियादी चीजें

सबसे ऊपर का शेल्फ: धुएँ और धूल की एलर्जी प्रतिक्रियाओं का मुकाबला करने के लिए अस्थमा इनहेलरय पट्टियाँ काटने के लिए तेज कैंचीय बैंडिंग के लिए चिपकने वाला टेपय ड्रेसिंग को सुरक्षित करने के लिए एक लोचदार पट्टी।

मध्य शेल्फ: छींटे हटाने के लिए सुइयों को बाँझ शराब में संग्रहित किया जाता है; छींटे चिमटी, एक बाल लेने के लिए पर्याप्त सटीकय बैंडिंग के लिए 4 इंच गुणा 4 इंच गौज पैडय छोटे कट के लिए मिश्रित चिपकने वाली स्ट्रिप्सय कटे हुए हिस्सों के लिए एक साफ प्लास्टिक बैगय बैंडिंग के लिए बाँझ लुढ़का हुआ धुंधय बड़े घावों को एक साथ खींचने के लिए तितली पट्टियाँ।

निचला शेल्फ: कीटाणुओं को मारने के लिए प्रोविडोन-आयोडीन समाधानय आँख धोने और कपय नेत्र निरीक्षण के लिए एक छोटा दर्पणय सूजन को कम करने के लिए या कटे हुए हिस्सों को अस्पताल पहुंचाने के लिए तत्काल आइस पैकय आंखों की जांच के लिए लेटेक्स दस्ताने।



चित्र. 4.3.8. प्राथमिक चिकित्सा पेटी

4.3.5 आग से उत्पन्न आपात स्थिति से निपटन

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 कार्यस्थल पर या तो बुरी तरह से रखी गई केबलों, बिजली की चिंगारी, या खुले लकड़ी के जलने वाले स्टोव और सिगरेट के कारण आग लग गई।

सुनिश्चित करें कि सभी बिजली के उपकरण साफ हैं, और धूल जमा नहीं होने दें। उपकरण में दिखाई देने वाली किसी भी खराबी की रिपोर्ट करें।

टिप

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

4.3.6 अग्निशामक यंत्रों के प्रकार

जल अग्निशामक: इसका उपयोग लकड़ी, कागज, कपड़े आदि में लगी आग को बुझाने के लिए किया जाता है। इसका उपयोग बिजली के उपकरणों में लगी आग को बुझाने के लिए नहीं करना चाहिए।

फोम अग्निशामक: मिट्टी के तेल, स्प्रीट, थिनर आदि से लगी आग को बुझाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। बिजली के उपकरणों से लगी आग को बुझाने के लिए भी इसका उपयोग नहीं करना चाहिए।

शुष्क पाउडर अग्निशामक (शुष्क पाउडर अग्निशामक): इसका उपयोग ज्वलनशील तरल पदार्थ जैसे पेट्रोल, डीजल आदि के कारण लगी आग को बुझाने के लिए किया जाता है।

कार्बन डाइऑक्साइड अग्निशामक: कार्बन डाइऑक्साइड इस अग्निशामक यंत्र से विकसित होता है, और इसका उपयोग बिजली के उपकरणों, तरल गैसों या तरल पदार्थों में लगी आग को बुझाने के लिए किया जा सकता है।

इन आग बुझाने वाले उपकरणों को उचित स्थान पर स्थापित किया जाना चाहिए, और इसका नियमित रूप से निरीक्षण, मरम्मत और रिफिलिंग किया जाना 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

चित्र. 4.3.9. अग्निशामक चार्ट

4.3.8 आग के वर्ग और प्रकार

वर्ग	प्रकार
ए	लकड़ी, कागज, साधारण दहनशील पानी या सूखे रसायनों का उपयोग करके ठंडा करने और बुझाने से बुझा जाता है
बी	गैसोलीन, तेल, ग्रीस, अन्य चिकना तरल पदार्थ कार्बन डाइऑक्साइड या सूखे रसायनों का उपयोग करके गलाने, ठंडा करने या हीट शील्डिंग द्वारा बुझाया गया
सी	बिजली के उपकरण में आग गैर-संवाहक एजेंटों जैसे कार्बन डाइऑक्साइड या सूखे रसायनों के साथ बुझाया गया। पानी का प्रयोग न करें।
डी	दहनशील धातुओं में आग विशेष शमन पाउडर का उपयोग करके बुझाया गया

4.3.9 उपयोग किए जाने वाले अग्निशामक वर्ग और उसके प्रकार

आग के वर्ग	अग्निशामक के प्रकार
बी या सी	रेगुलर ड्राई केमिकल
ए, बी, सी, या डी	बहुउद्देश्यीय शुष्क रसायन
डी	पर्पल के ड्राई केमिकल
बी या सी	कैसीएल ड्राई केमिकल
डी	शुष्क चूर्ण विशेष मिश्रण
बी या सी	कार्बन डाइऑक्साइड (सूखा)
बी या सी	हैलोजेनेटेड एजेंट (गैस)
ए	पानी
ए	एन-फ्रीज के साथ पानी
ए या बी	पानी, भरी हुई भाप शैली
बी	फोम

4.3.10 आग लगने की स्थिति में क्या प्रतिक्रिया होनी चाहिए

जब आग लगती है, तो एक व्यक्ति की भूमिका नुकसान को कम करने की होती है, उसे होना चाहिए –

- छोटी आग बुझाना
- निकासी में सहायता करना
- स्थानीय फायर ब्रिगेड को तुरंत सूचित करना

टिप



1. बी, सी या डी प्रकार की आग पर पानी का प्रयोग न करें।
2. यदि इसका उपयोग टाइप बी आग पर किया जाता है, तो यह लपटें फैला सकती है।
3. पानी बिजली का सुचालक होता है इसलिए अगर टाइप सी आग पर इसका इस्तेमाल किया जाए तो इससे बड़ा झटका लग सकता है।
4. यदि इसका उपयोग टाइप डी आग पर किया जाता है, तो यह विस्फोट के कारण हिंसक रूप से प्रतिक्रिया करेगा।

4.3.11 एक बहुउद्देश्यीय अग्निशामक यंत्र सिर संचालित करें

पास याद रखें

पी-पिन खींचो:

ए-लक्ष्य

एस-स्वीज

एस-स्वीप

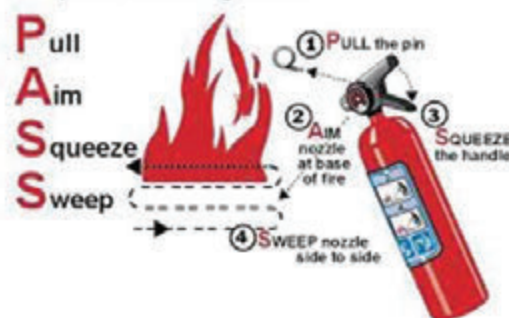
कुछ मॉडलों में, आपको लॉकिंग पिन को हटाना पड़ सकता है।

नीचा लक्ष्य रखना। आग के आधार पर नली या शंकु को निर्देशित करें।

हैंडल को स्वीज करें। इससे अग्निशामक की सामग्री निकल जाएगी।

एक तरफ से दूसरी तरफ स्वीप करें। हैंडल पर दबाव कम न करें। इसे निरंतर रखने का प्रयास करें।

To operate an extinguisher:



चित्र. 4.3.10. अग्निशामक यंत्र के संचालन की विधि

यह महत्वपूर्ण है कि आपको अग्निशामक यंत्र का उपयोग करने से पहले उसका प्रशिक्षण प्राप्त कर लेना चाहिए। आप मेरे मूल्यवान निर्देशों को पढ़ने या आपातकालीन स्थिति में पिन निकालने का तरीका जानने की कोशिश में बर्बाद नहीं करना चाहते हैं। अन्य महत्वपूर्ण जानकारी, जैसे कि आग से कितनी दूर खड़ा होना है, कब उसकी ओर बढ़ना है, और कितनी देर तक आग बुझाने वाली सामग्री को वास्तव में संचालित करके ही समझा जा सकता है। सुनिश्चित करें कि आपका नियोक्ता और आपका सुरक्षा और स्वास्थ्य प्रतिनिधि जानते हैं कि आपको इस प्रशिक्षण की आवश्यकता है।

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook or folder.

अभ्यास



प्रश्न 1. इनमें से कौन सा जोखिम का सही अर्थ है?

- ए. यह कार्य स्थल पर अच्छी परिस्थितियों का एक समूह है
- बी. श्वतराश कंडोम का एक सेट है, जो स्वास्थ्य या जीवन के लिए खतरा हो सकता है
- सी. उत्पादन न होने की स्थिति को खतरा कहा जाता है
- डी. इनमें से कोई भी नहीं

प्रश्न 2. निम्नलिखित में से किसी भी कार्यस्थल का मुख्य खतरा है:

- ए. मैनुअल हैंडलिंग
- बी. किसी वस्तु के हिलने या गिरने से दुर्घटना
- सी. फिसल कर गिरना
- डी. धूल और धुंआ

प्रश्न 3. इनमें से कौन-सा खतरों का प्रकार है:

- ए. रासायनिक खतरा
- बी. शारीरिक जोखिम
- सी. एर्गोनोमिक खतरा
- डी. ऊपर के सभी

प्रश्न 4. इनमें से कौन सा रसायनों से प्रभावित होने का एक तरीका है:

- ए. साँस लेना
- बी. घूस
- सी. अवशोषण
- डी. ऊपर के सभी

प्रश्न 5. इनमें से कौन सा एर्गोनोमिक खतरे का कारण नहीं है?

- ए. भारी, बार-बार, या अजीब तरह से उठाना
- बी. अजीब पकड़, आसन
- सी. शोर
- डी. हाथ से गहन काय

प्रश्न 6. इनमें से कौन सा संगठन की सुरक्षा प्रक्रिया का हिस्सा नहीं है?

- ए. संगठन में उपयोग किए जाने वाले सुरक्षा उपकरण
- बी. एक कर्मचारी एक माहध्वर्ष में अधिकतम अवकाश ले सकता है
- सी. आपातकालीन निकासी योजना
- डी. संगठन की विभिन्न प्रक्रियाओं के खतर

प्रश्न 7. किस प्रकार की आग बुझाने के लिए पानी का उपयोग नहीं किया जा सकता है:

- ए. 'बी' टाइप फायर
- बी. 'सी' टाइप फायर
- सी. 'डी' टाइप फायर
- डी. ऊपर के सभी

प्रश्न 8. बिजली से लगी आग को ——— अग्निशमन यंत्र से बुझाना चाहिए:

- ए. पानी
- बी. फोम
- सी. सूखा पाउडर
- डी. इनमें से कोई भी नहीं

प्रश्न 9. इनमें से किसे फर्स्ट एड बॉक्स का हिस्सा होना चाहिए:

- ए. तेज कैंची
- बी. चिपकने वाला टेप
- सी. प्रोविडोन-आयोडीन समाधान
- डी. ऊपर के सभी

प्रश्न 10. इनमें से कौन सा ए वर्ग का आग है

- ए. लकड़ी, कागज, साधारण दहनशील
- बी. गैसोलीन, तेल, ग्रीस, अन्य चिकना तरल पदार्थ
- सी. उपकरण आग
- डी. दहनशील धातुओं में आग





5. कार्य क्षेत्र में एक सकारात्मक प्रभाव बनाएँ

यूनिट 5.1 – व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट 5.2 – संचार कौशल

यूनिट 5.3 – संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना



महत्वपूर्ण सीखने के परिणाम



इस मॉड्यूल के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. स्वच्छता क्या है इसका वर्णन करें
2. समझाएं कि अच्छी स्वच्छता सिर बनाए रखें
3. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग टिप्स बताएं
4. संचार प्रक्रिया का वर्णन कीजिए
5. अच्छे लेखन कौशल के बिन्दुओं को परिभाषित कीजिए
6. नीतियों और दिशा-निर्देशों के अर्थ को परिभाषित कीजिए
7. रिपोर्टिंग और प्रलेखन के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की व्याख्या कीजिए

यूनिट 5.1: व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता

यूनिट के उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. स्वच्छता क्या है इसका वर्णन करें
2. समझाएं कि अच्छी स्वच्छता सिर बनाए रखें
3. पुरुषों और महिलाओं के लिए ग्रूमिंग टिप्स का वर्णन करें
4. संचार प्रक्रिया का वर्णन कीजिए
5. अच्छे लेखन कौशल को परिभाषित करें
6. नीतियों और दिशा-निर्देशों के अर्थ को परिभाषित करें
7. रिपोर्टिंग और प्रलेखन के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की व्याख्या करें

5.1.1. स्वच्छता क्या है?

स्वच्छता, यह हमारे आस-पास स्वच्छ शरीर और पर्यावरण को बनाए रखने के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने की प्रक्रिया है। संक्रमण और बीमारियों की रोकथाम और प्रसार में मदद करने के लिए अच्छी स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण प्रथाओं में से एक 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 से बीमारियाँ हो सकती हैं, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

खराब स्वच्छता के कारण हमें दुर्गंध आती है (बैक्टीरिया के कारण), संक्रमण विकसित होता है, और पलू, सामान्य सर्दी, ई-कोलाई, साल्मोनेला, और त्वचा रोग जैसे दाद, और खाज जैसी बीमारियाँ 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 साफ-सफाई बनाए रखें?

अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के निम्नलिखित तरीके हैं—

- बार-बार हाथ, चेहरा, बाल और शरीर के अन्य हिस्सों को धोना
- दिन में कम से कम एक बार दांतों को ब्रश/सफाई करना
- बिस्तर की चादरें, तकिए के कवरों को बार-बार बदलने और व्यक्तिगत कपड़े और अंडरगारमेंट्स को बार-बार बदलने सहित रहने की जगह की सफाई करना
- शौचालय में पेशाब करते समय, उल्टी करते समय या अपने आप को राहत देते समय कपड़ों और शरीर के अंगों को गंदा होने से बचाने के लिए सावधानी बरतें
- खाने से पहले हाथ धोना—खासकर जानवरों को छूने के बाद
- खांसते या छींकते समय मुंह पर कोई चीज/रुमाल रखना। अगर आप हाथों का इस्तेमाल करते हैं तो बाद में उन्हें धोना न भूलें
- नाक-भौं सिकोड़ना, चेहरे को छूना आदि आदतों से बचे
- नाखून नहीं चबाना चाहिए
- शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोना
- प्रतिदिन साबुन/बॉडी वाश से स्नान करें। कांख और पैरों के नीचे साबुन से धोना भी याद रखें। साफ-सुथरा रहना जरूरी है। अपने प्राइवेट पार्ट को हमेशा साफ करें (यदि नियमित रूप से नहीं धोया जाता है तो बाल पसीने में फंस जाते हैं और बदबू आ सकती है)।

- आवश्यकतानुसार बालों को शैम्पू और कंडीशन करें। ज्यादातर लोगों को बदबू और ग्रीस से बचने के लिए अपने बालों को हर दिन धोना पड़ता है। अपने स्कैल्प को रगड़ना याद रखें और अपने बालों से सभी उत्पाद को तब तक धोएं जब तक कि यह अच्छे से साफ न हो जाए। अच्छी महक वाले हैर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें। इसे अच्छा और साफ-सुथरा रखें।
- बगल की दुर्गंध को रोकने के लिए रोल-ऑन का प्रयोग करें, डियोड्रेंट का छिड़काव न करें। खडिओडोरेंट का उपयोग तब करें जब आप साफ हों, साफ होने के लिए नहीं। सुबह या जब भी आपको पसीना आए तो डिओडोरेंट लगाएं।
- रूखी त्वचा को मुलायम बनाने के लिए लून का प्रयोग करें। यह वैकल्पिक है और आवश्यक नहीं है, लेकिन यह आपकी त्वचा के लिए अच्छा है और बदसूरत, शुष्क, फटी हुई त्वचा को रोकने के लिए है।
- सुनिश्चित करें कि जब भी आपके नाखूनों में सफेद सिरें दिखाई देने लगें, तो उन्हें साफ और काट लें। अगर आपके नाखून लंबे और गंदे हैं तो लड़कियां खासतौर पर नोटिस करेंगी। यह पैर के नाखूनों के लिए भी मायने रखता है।
- हर भोजन के बाद अपने दांतों को ब्रश करें और दिन में कम से कम एक बार फ्लॉस करें। यदि आप एक छात्र हैं, तो हर सुबह स्कूल जाने से पहले अपने दांतों को अच्छी तरह से ब्रश करना सुनिश्चित करें। वे ज्यादा साफ दिखेंगे और आपकी सांस ज्यादा ताजा होगी। 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 से सूख सकें।
- जूते पहनते समय जुराबें पहनें। दिन के दौरान प्रत्येक के पैर में बहुत पसीना आता है, इसलिए यदि आप मोजे नहीं पहनते हैं तो आपके जूतों से दुर्गंध आएगी।
- अपनी नियमित कमीज की महक को ताजा बनाए रखने के लिए अंडरशर्ट पहनें।
- खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह ढक लें। (इसे किसी टीसु के साथ करना सबसे अच्छा है)
- यदि आप किसी भी प्रकार के जानवरों के आसपास हैं, तो खाने से पहले उन्हें न छुएं। यदि आप करते हैं, तो खाने से पहले अपने हाथ धोना सुनिश्चित करें।
- अपनी उँगलियाँ न चाटें (जैसे 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 अपने साथ कुछ पुदीना ले जाएं। यदि समस्या बनी रहती है, तो डॉक्टर से मिलें आप हेलिटोसिस से पीड़ित हो सकते हैं।
- आपकी टुड्डी, ऊपरी होंठ, कान और नाक के बाल आपको भदे 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। एक और सुरक्षित और प्रभावी तरीका है कि चेहरे के बालों को हटाने के लिए लेजर सर्जरी का विकल्प है लेकिन इसे तभी चुना जाए जब आप इसके लिए खर्चा कर सकते हैं।
- साफ जुराबें पहनें और जूते पहनने से पहले थोड़ा टैल्कम पाउडर लगाएं। अपने जूतों को सांस लेने के लिए कुछ जगह दें, खासकर किसी भी जोरदार गतिविधि के बाद। 2-3 जोड़ी जूते अपने पास रखें और उनके उपयोग को घुमाएं। पैर की दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए फुट डिओडोरेंट खरीदें।
- मेकअप आपकी त्वचा के छिद्रों को बंद कर देता है और कीटाणुओं को गुणा करने का मौका देता है। यदि आप बिस्तर पर जाने से पहले मेकअप नहीं हटाती हैं, तो निश्चित रूप से आपके अगले दिन एक-दो पिंपल्स निकल आएंगे। इसलिए चाहे आप कितने भी थके हुए क्यों न हों, आपको सोने से पहले अपना मेकअप अवश्य हटा देना चाहिए।

5.1.3 ग्रूमिंग

खुद को ग्रूमिंग में बालों की धुलाई, सफाई, कंधी करना, नियमित रूप से काटना और स्टाइल करना शामिल है। इसमें शरीर की कॉस्मेटिक देखभाल भी शामिल है, जैसे शेविंग आदि।

5.1.3.1 ग्रूमिंग टिप्स – पुरुषों के लिए

1. नाक के बालों को ट्रिम करें: यह बहुत ही बुनियादी चीज है जो आप में अंतर लाता है। कई कंपनियां मध्यम कीमत पर नोज हैर विलर्स बनाती हैं

2. आइब्रो ट्रिम करें: वास्तव में आंखों को खोलने के लिए उन्हें पेशेवर रूप से साफ (आकार नहीं) कराने की सलाह भी देते हैं। दिन के लिए निकलने से पहले उन्हें ब्रश करना याद रखें क्योंकि इससे आंखें खुल जाती हैं और चेहरा अधिक सतर्क लगता है।
3. अपने कान और गर्दन के बालों को साफ करें: यह कुछ ऐसा है जो आपका नाई मासिक रूप से आपके लिए कर सकता है जो अच्छी ग्रूमिंग का आभास देता है। लंबे कान के बाल, या गर्दन के बाल जो आपकी शर्ट के कॉलर में जाने की दृष्टि कभी आकर्षक नहीं होती है।
4. अपने नाखूनों को छोटा और साफ रखें: गंदे, लंबे नाखूनों के लिए किसी स्पष्टीकरण की आवश्यकता नहीं होती 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। कृत्रिम दिखने के बिना स्वस्थ चमक बनाए रखने के तरीके के रूप में अपने नाखूनों को पॉलिश करने की भी सिफारिश की जाती है।
5. रोजाना अपने दांतों को ब्रश और फ्लॉस करें: इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके दांत पूरी तरह से सीधे और सफेद नहीं हैं, लेकिन कृपया उन्हें साफ रखें। किसी से बात करना और उनके दांतों के बीच जमा हुआ प्लाक या खाना देखना अनाकर्षक लगता है। मुझे पता है कि यह सरल लगता है, लेकिन मुझ पर विश्वास करो जब मैं तुमसे कहता हूँ कि कुछ भी हल्के में मत लो।
6. अपने शरीर को फिट करने वाले कपड़े सिलवाएं: यह एक बड़ा स्टेप है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका आकार क्या है, सही फिट में सब कुछ बेहतर दिखता है।
7. सीधा खड़े हों : मुद्रा / आसन बहुत जरूरी है। आप जब सीधा खड़े होते हैं तो उससे आपका आत्मविश्वास और गर्व की भावना झलकता है, हर किसी को दिखाते हैं कि आप जो आदमी हैं उसमें आप सुरक्षित हैं।
8. फेशियल सोप से नियमित रूप से अपना चेहरा साफ करें: मेरे बहुत से 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 एक ऐसे क्लीन्जर में निवेश करना चाहिए जो सिर्फ चेहरे के लिए होद्य
9. याद रखें जब खुशबू की बात आती है तो कम ज्यादा होता है: अच्छी खुशबू आना ठीक है, लेकिन हर किसी को इसे सूंघने की जरूरत नहीं है। खुशबू एक ऐसी व्यक्तिगत पसंद है, और आपको वास्तव में वह दूढ़ना चाहिए जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करे। बस याद रहे कि इसमें नहाना नहीं है।
10. अपने बेल्ट को अपने जूतों से मिलाएं: यह एक वास्तव में सरल है और अंतर की दुनिया बनाता है। अगर आपने काले रंग के 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 बुनियादी सलाह आपके द्वारा पहनी जाने वाली हर चीज को और बेहतर बना देती है।

5.1.3.2 ग्रूमिंग टिप्स – महिलाओं के लिए

यह सिर्फ आपका काम नहीं है जो आपके बारे में बात करता है, यह आपके हाव-भाव हैं और आप खुद को सिर पेश करते हैं। महिलाओं के लिए व्यक्तिगत रूप से स्वयं की देखभाल उतनी ही आवश्यक है जितनी कि पुरुषों के लिए। सिर बैठना है, सिर बात करनी है, कब बात करनी है, क्या बात करनी है, ये सब बुनियादी बातें लग सकती हैं, लेकिन बहुत महत्व रखती हैं।

1. फ्रेश दिखें: सबसे पहली चीज है फ्रेश दिखना। यह आपके संवारने का प्राथमिक चरण है। अपने नाखूनों को अच्छी तरह से बनाए रखें। फैंसी रंगों में ट्रेसिंग से बचें जो बहुत चमकदार या आकर्षक हैं।
2. परफ्यूम का इस्तेमाल करें: हल्की खुशबू का इस्तेमाल करें। आपके आस-पास के व्यक्तियों के लिए बहुत अधिक सुगंध निराशाजनक हो सकती है। साथ ही, आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जब आप किसी व्यावसायिक सम्मेलन में हों तो अत्यधिक सुगंधित उत्पाद न लगायें।
3. मेकअप का उपयोग: कार्यालय के स्थानों के लिए प्रसाधन सामग्री आसान और सौम्य होनी चाहिए। ऐसे मेकअप का इस्तेमाल करें जो न बहुत कम हो और न बहुत ज्यादा। पानी की धूँट लेते समय इतनी ज्यादा लिपस्टिक न लगाएं कि यह पेपर नैपकिन या कप पर फैल जाए।
4. आभूषणों का प्रयोग: आपको बहुत अधिक आभूषण नहीं पहनने चाहिए। ऐसे आभूषण जो लाऊड और बहुत बड़े हैं, गंभीर बातचीत करते समय लोगों को परेशान करेंगे। झुमके, विशाल रिस्टबैंड आदि से बचने के लिए हल्के आभूषणों का उपयोग करें।
5. हैर स्टाइल: आपकी हैर स्टाइल आसान और साफ-सुथरी होनी चाहिए।
6. उचित पोशाक पहनना: आम तौर पर जब आप कार्यस्थल पर होते हैं, तो आप सभ्य और प्रेसेंटेबल लगने चाहिए। कार्यस्थल पर, व्यवसायिक व्यक्तियों के साथ, आपको सावधानी से कपड़े का चयन करना चाहिए।

7. सार्वजनिक रूप से भोजन करना: स्वयं की देखभाल में यह भी शामिल है कि आप सिर खाते हैं। पेपर नैपकिन को अपनी गोद में रखें। जब आप खाना खा रहे हों तो कटलरी के साथ सबसे कम आवाज करें।
8. फुटवेयर का चुनाव करें: आरामदायक और खूबसूरत डिजाइन वाले फुटवियर पहनें

5.1.4 अच्छी तरह से ग्रूमिंग न करने के परिणाम

खुद को और दूसरों को बीमारी से बचाने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता। इसका मतलब है अपने हाथ धोना और स्नान करना। इसका मतलब यह है कि दूसरों पर खौंसने या छींकने से बचे, अस्वस्थ होने पर आप जिन चीजों को छूते हैं उन्हें साफ करना, टिशु जैसी वस्तुओं (जिसमें कीटाणु हो सकते हैं) को कूड़ेदान में डालें, और सुरक्षा करने वाली चीजें जैसे दस्ताने या कंडोम का उपयोग करें जब संक्रमण होने का खतरा हो।

व्यक्तिगत स्वच्छता, जैसे कि नहाना, बहुत कुछ उस संस्कृति पर निर्भर करता है जिसमें आप रहते हैं। कुछ संस्कृतियों में, यह उम्मीद 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 की अलग-अलग अपेक्षाएँ होती हैं

5.1.5 ग्रूमिंग का महत्व

स्वच्छ रहना स्वस्थ रहने का एक अहम हिस्सा है। उदाहरण के लिए, खाने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोना कीटाणुओं से लड़ने और बीमारी से बचने का एक सिद्ध और प्रभावी साधन है।

साफ-सुथरा रहना और अच्छी तरह प्रस्तुत होना भी किशोरों के लिए आत्मविश्वास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यदि आपके बच्चे के शरीर और सांसों से ठीक गंध आती है, उसके कपड़े साफ हैं, और वह अपनी बुनियादी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दे रहा है, तो इससे उसे अन्य लोगों के साथ घुलने-मिलने में मदद मिल सकती है।

यदि कोई अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए नहीं रखता है, तो निम्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं:

5.1.5.1 बॉडी अडेर/शरीर का दुर्गंध

ताजा पसीना, जब वाष्पित हो जाती है तो शरीर की गंध नहीं होती है। एक दुर्गंध तब पैदा होती है जब त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने पर काम करते हैं और इसे विघटित कर देते हैं। यह विशेष रूप से कमर, अंडरआर्म और पैरों में या उन कपड़ों में होता है जो पसीने को अवशोषित कर लेते हैं। आहार भी गंध को प्रभावित करता है। हर रोज नहाने और शरीर के संपर्क में आने वाले कपड़े को बदलने से ये समस्या नहीं होती है। टैल्कम पाउडर, गैर-औषधीय प्रकार का, कांख के नीचे इस्तेमाल किया जा सकता है। परफ्यूम से गंध छिप जाती है।

अत्यधिक पसीने से त्वचा पर पपड़ी पड़ सकती है या सूजन (डर्मास) हो सकती है। आमतौर पर, यह चिंता का कोई कारण नहीं है। कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में वंशानुगत और शरीर रचना कारकों के कारण अधिक पसीना आता है। अत्यधिक पसीना मधुमेह, एनीमिया और हाइपरथायरायडिज्म का लक्षण भी हो सकता है।

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

- पसीने में रसायन, फेरोमोन सहित, जो शरीर द्वारा बनाए जाते हैं और अन्य लोगों को यौन रूप से आकर्षित करते (या पीछे हटाते) हैं।
- त्वचा के माध्यम से निकलने वाले अपशिष्ट, जैसे कि मेटाबोलाइट्स अल्कोहल।
- जीवाणुओं की क्रिया जो त्वचा पर रहते हैं और मृत त्वचा कोशिकाओं और पसीने पर फीड करते हैं। / बिना धुले कपड़े, जैसे अंडरवियर और मोजे।

5.1.5.2 हैण्ड वाशिंग/हाथ धोना

अधिकांश संक्रमण, विशेष रूप से सर्दी और जठरआंत्रशोथ, तब पकड़ में आते हैं जब हम अपने बिना धुले हाथों को, जिनमें कीटाणु होते हैं, अपने मुँह में डालते हैं। कुछ संक्रमण तब पकड़ में आते हैं जब दूसरे लोगों के गंदे हाथ हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन को छू लेते हैं। हाथों और कलाई 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 पेपर टॉवल या हॉट एयर ड्रायर। आपको हमेशा अपने हाथ धोने चाहिए:

- शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद।
- भोजन बनाने या खाने से पहले।
- कुत्तों या अन्य जानवरों को छूने के बाद।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास रहे हैं जिसे खांसी या सर्दी है।

5.1.5.3 बैड ब्रेथ/सांसों की बदबू

अच्छी डेंटल हाइजीन में नियमित ब्रश करना और फ्लॉसिंग शामिल है। सांसों की दुर्गंध दांतों, मसूड़ों और मुँह की बीमारियों जैसे संक्रमण 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 पहचाने जाने वाला परिणाम साबित होता है। यह आमतौर पर नियमित रूप से ब्रश न करने और अपने दांतों को फ्लॉस न करने से विकसित होता है। दो मुख्य कारणों से सांसों की बदबू आती है। सबसे पहले, बैक्टीरिया भोजन के उन कणों पर पनपते हैं जो आपके दांतों पर चिपक सकते हैं। जैसा कि बैक्टीरिया इस भोजन को पचाते हैं, उनके उपोत्पाद के परिणामस्वरूप गंध आती है। भोजन भी आपके दांतों में फंस सकता है और उसके 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 आपकी सांसों में थोड़ी देर के लिए अच्छा महक पैदा कर सकते हैं, लेकिन अगर आपके मुँह में कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो आपको अपने डेंटिस्ट को दिखाने की जरूरत है।

5.1.5.4 स्मेल्ली फीट एंड शूज/बदबूदार पैर और जूते

पैरों और जूतों से बदबू आना भी आपके लिए एक समस्या हो सकती है फिर चाहे आप स्पोर्ट्स हों या नहीं। आप शॉवर में अपने पैरों पर अतिरिक्त ध्यान देकर इससे बच सकते हैं, और अपने जूते पहनने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि वे पूरी तरह से सूखे हैं। अपने जूतों को वैकल्पिक रूप से रखना और सिंथेटिक फाइबर से बने मोजे के बजाय कून मोजे पहनना एक अच्छा विचार है।

5.1.5.5 ट्रेवलिंग हाइजीन

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

- केवल बंद बोतल का पानी पिएं।
- अपने दांतों को साफ करने के लिए नल के पानी का इस्तेमाल न करें।
- जब आप अपने हाथ धोते हैं, तो सुनिश्चित करें कि किसी भी भोजन को छूने से पहले वे पूरी तरह से सूखे हों।
- फलों या सब्जियों को असुरक्षित पानी में न धोएं।
- यदि आपके पास पानी का कोई अन्य स्रोत नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि पानी को पीने से पहले उसे एक मिनट के लिए उबाल लें।
- सुनिश्चित करें कि कोई भी कप या अन्य बर्तन धोने के बाद पूरी तरह से सूखे हों।

5.1.5.6 बिल्डिंग गुड हाइजीन हैबिट्स/अच्छी स्वच्छता की आदतें बनाना

स्वच्छता की अच्छी आदतें डालना कोई एक दिन का काम नहीं है, इसके लिए निरंतर प्रयास करने पड़ते हैं। निम्नलिखित गतिविधियों को दैनिक दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए – हाथ धोना, खांसी होने पर मुंह ढकना और नियमित रूप से स्नान करना

5.1.5.7 डेंटल डिजीज/दन्त रोग

खराब दंत से न केवल सांसों में दुर्गंध आती है, बल्कि इससे दंत रोग भी हो सकते हैं। जैसे ही आप भोजन के कणों और जीवाणुओं को दांतों पर बनने देते हैं, प्लाक नामक एक परत बनने लगती है। इस प्लाक में मौजूद बैक्टीरिया एसिड छोड़ते हैं, जो आपके दांतों के इनेमल को तोड़ देते हैं। जैसा कि यह प्रक्रिया जारी रहता है, कैलकुलस नामक कठोर पदार्थ दांतों पर बन सकता है, जिससे आस-पास के मसूड़े खराब हो सकते हैं। यह जलन मसूड़े की सूजन में प्रगति कर सकती है, जिससे मसूड़ों में सूजन हो सकती है, जो बाद में मसूड़ों की बीमारी का कारण बन सकती है। मसूड़ों की बीमारी संक्रमण का कारण बनती है और अंततः आपके दांतों को नष्ट कर सकती है।

5.1.5.8 जनरल डिजीज/सामान्य बीमारी

मेयो क्लिनिक और सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के अनुसार, स्वच्छता संबंधी प्रथाएं, जैसे कि अपने हाथ धोना, बीमारी को फैलने से रोकने के सबसे प्रभावी तरीके साबित होते हैं। आपके हाथ पर्यावरण और आपके चेहरे दोनों के लगातार संपर्क में रहते हैं, जिससे किसी संक्रमित वस्तु या व्यक्ति की सतह से आपकी नाक या मुंह तक आसानी से पहुंचा जा सकता है। साफ बहते पानी और साबुन से अपने हाथ धोने से आपकी त्वचा पर बैक्टीरिया की मात्रा कम करने में मदद मिलती है, जिससे सामान्य सर्दी, इन्फ्लूएंजा (फ्लू), साल्मोनेलसिस, हेपेटाइटिस ए, टाइफाइड, स्ट्रेप्टोकोकस और स्टेफ संक्रमण जैसी बीमारियों के होने की संभावना कम हो जाती है।

5.1.5.9 जेंडर स्पेसिफिक/लिंग विशिष्ट

पुरुषों और महिलाओं की स्वच्छता की अनूठी जरूरतें होती हैं, जिन्हें अगर नजरअंदाज किया जाए तो 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 पीछे नहीं खींच सकता), या शिश्न के आसंजन को रोकने के लिए नियमित रूप से चमड़ी को पीछे हटाना और नीचे साफ करना पड़ता है। महिलाओं को जननांगों को साफ रखने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए, और मलाशय से मूत्रमार्ग तक संक्रमण को रोकने के लिए शौचालय का उपयोग करने के बाद हमेशा सामने से पीछे की ओर पोंछना चाहिए।

5.1.5.10 ट्रवेलिंग हाइजीन

जूं छोटे कीड़े होते हैं जो मनुष्य के सिर पर रहते हैं; वे सिर पर एक पिन जैसी चीज चुभाते हैं और एंटी-क्लोटिंग पदार्थ छोड़ते हैं और रक्त से अपना पोषण करते हैं। जूँ गंदे बालों पर पनपती हैं। बच्चे विशेष रूप से जूँ के संक्रमण का शिकार होते हैं। निकट संपर्क होने पर जैसे कि स्कूल के वातावरण में जूँ एक सिर से दूसरे सिर में फैलती हैं, जूँ के अंडे चमकदार सफेद खोल में लिपटे होते हैं और संक्रमण बढ़ने पर बालों की ऊपरी परतों पर दिखाई देते हैं। जूँ से सिर में खुजली होती है और झुंझलाहट और शर्मिंदगी का कारण बनते हैं। शिशुओं में, वे नींद में खलल डालता है और रोने का कारण हो सकता है। जूँ अनियंत्रित रूप से बढ़ने पर सिर पर संक्रमण पैदा कर सकते हैं।

5.1.5.11 कान का मैल

कान का मैल कान की नली में जमा हो जाता है जो बाहरी कान से कान के परदे तक जाता है। जैसे ही कान से स्राव निकलता है, उसमें धूल के कण जमा हो जाते हैं। इसे साफ करने के लिए अपनी छोटी उंगली को अपने कान में जितना आप कर सकते हैं उससे ज्यादा दूर तक न पहुंचें। कान के अंदरूनी हिस्सों की सफाई के लिए हेयर पिन, सेप्टी पिन या कुंद धार वाली वस्तुएं कान को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कान के मैल को आपके डॉक्टर द्वारा साफ किया जाना चाहिए।

5.1.5.12 यूरिन इन्फेक्शन

यूरिन इन्फेक्शन के कारण पेशाब करते समय दर्द या जलन होती है। गर्भावस्था के दौरान और बड़ी सर्जरी के बाद यूरिन इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। मूत्र का रंग फीका पड़ सकता है; मूत्र संक्रमण के कारण खुजली, बार-बार पेशाब आना, बुखार और ठंड लगना भी हो सकता है। इस संक्रमण से बचने के लिए शौचालय और व्यक्तिगत अंग का समग्र स्वच्छता में सुधार करें। पेशाब करने या शौच करने के बाद आगे से पीछे की ओर धोएं या पोछें। एक सामान्य नियम के रूप में, बच्चों को पोछते या धोते समय भी इसे याद रखें। टाइट फिटिंग सिंथेटिक अंडरवियर न पहनें। खूब सारा पानी पीयें। पेशाब करने की प्रवृत्ति होने पर न रोकें। यदि स्थिति बनी रहती है, तो डॉक्टर से सलाह लें।

5.1.5.13 पिनवॉर्म

ये कीड़े रात में अंडे देने के लिए गुदा द्वार से बाहर निकलते हैं जिससे तीव्र खुजली होती है जिससे नींद खराब होती है, हल्का दर्द और दस्त संभावित परिणाम हैं। खरोंचने पर, अंडे हाथ में और नाखूनों के नीचे चिपक जाते हैं और व्यक्ति द्वारा छुई गई किसी भी चीज को संक्रमित कर देते हैं। अंडे हवा के माध्यम से या संक्रमित भोजन या बिस्तर के लिनन के संपर्क में आ सकते हैं। अंडे कीटाणुनाशकों द्वारा नहीं मारे जा सकते हैं और लंबे समय तक धूल में सक्रिय रहते हैं। संक्रमित व्यक्ति के बिस्तर के कपड़े, अंडरगारमेंट्स और नाइटवियर को गर्म पानी में अच्छी तरह धोना चाहिए। कृमि संक्रमण के इलाज के लिए डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए कभी-कभी एक सदस्य के प्रभावित होने पर परिवार के सभी सदस्यों को कृमिनाशक दवा लेने के लिए कहा जा सकता है। संक्रमित लोगों को खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए।

5.1.5.14 एथलीट फुट (पैर का दाद)

एक निश्चित फफूंद जो गर्म गीली जगहों 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 — अक्सर तलवों तक फैलते हैं। कभी-कभी ये त्वचा दरारें और घाव अन्य संक्रमणों की साइट बन जाती हैं। छिलकों को धीरे-धीरे मलें। पैरों को अच्छी तरह धोकर पाउडर लगाएं। सोते समय एक हल्का फफूंद नाशी मरहम लगाएं। पैरों को खुला रखें। यदि आपको जूते पहनने हैं, तो कून मोजे पहनें; यदि छाले रिसने लगें तो अपने चिकित्सक से पेशेवर सहायता लें।

नोट्स



यूनिट 5.2: कम्युनिकेशन स्किल/संचार कौशल

यूनिट का उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

1. संचार क्या है, इसे परिभाषित करने में
2. संचार प्रक्रिया का वर्णन करने में
3. संचार में आने वाली समस्याओं की व्याख्या करने में
4. संचार की विभिन्न बाधाओं का वर्णन करने में
5. सक्रिय श्रवण के गुणों की व्याख्या करने में
6. अच्छे लिखने के कौशल के बिंदुओं को परिभाषित करने में

5.2.1 संचार क्या है?

संचार लोगों के बीच सूचना का आदान प्रदान है। यह मौखिक शब्दों, लिखित शब्दों, रेखाचित्रों या शारीरिक क्रियाओं के रूप में हो सकता है। दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों, ग्राहकों को विचार और विचार व्यक्त करने के लिए संचार आवश्यक है। सूचना के आदान-प्रदान और निर्णय लेने 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 वर्बल संचार

जब शब्दों के माध्यम से शब्दों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है तो उसे मौखिक संचार कहते हैं। यह एक शब्द-आधारित संचार है। वर्बल कम्युनिकेशन के दो और प्रकार होते हैं –

1. लिखित संचार और
2. मौखिक संचार/ओरल कम्युनिकेशन

5.2.2.1.1 लिखित संचार

जब किसी संदेश का लिखित रूप में आदान-प्रदान या संप्रेषण किया जाता है, तो उसे लिखित संचार कहा जाता है। यह एक शब्द आधारित संचार भी है। यह व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है जब संदेशों की स्थायित्व और रिकॉर्ड महत्वपूर्ण होते हैं और जब दर्शक दूरी पर रहते हैं। इसके विभिन्न रूप हैं जैसे चिट्ठी, मेमो, रिपोर्ट आदि।

5.2.2.1.2 मौखिक संचार

जब मौखिक रूप से दोनों पक्षों के बीच संदेशों का आदान-प्रदान होता है तो इसे मौखिक संचार कहते हैं। यह एक शब्द-आधारित संचार भी है लेकिन लिखित रूप में नहीं बल्कि मौखिक रूप में है। मौखिक संचार के प्रमुख रूपों में बातचीत, साक्षात्कार, टेलीफोन, भाषण आदि शामिल हैं।

5.2.2. गैर-मौखिक संचार

बिना शब्दों के संचार को गैर-मौखिक संचार कहा जाता है। यह एक शब्द-आधारित संचार नहीं है। यह किसी लिखित या बोले गए शब्दों का उपयोग नहीं करता है बल्कि संदेश देने के लिए प्रतीकों, हाव-भाव, रंगों आदि का उपयोग करता है। गैर-मौखिक संचार दृश्य, श्रव्य-दृश्य और मौन हो सकता है।

5.2.3 कम्युनिकेशन में समस्याएं

संचार की प्रक्रिया में, संचार बाधाओं से बचने के लिए सावधानी बरतनी होती है जो या तो सचेत रूप से या अनजाने में उत्पन्न हो सकती हैं। संचार बाधा किसी कंपनी को पैसे और उत्पादकता के मामले में नुकसान पहुंचा सकती है। अच्छे संचार के बिना, एक कंपनी दैनिक संचालन के लिए आवश्यक सूचनाओं का आदान-प्रदान करने में असमर्थ है। लेकिन कभी-कभी लोग संचार को समझने में असफल होते हैं। किसी संगठन में संचार समस्याओं के कुछ लक्षण निम्नलिखित हैं:

- टीमवर्क की कमी
- खराब योजना या काम का बोझ
- अपर्याप्त संसाधन और समर्थन
- विलंबता
- काम की खराब गुणवत्ता
- असहयोग करने वाले लोग

5.2.4 लिखित संचार

संचार के अवरोध निम्नलिखित हैं –

5.2.4.1 मान्यता

आमतौर पर, प्रेषक प्राप्तकर्ता को पूरी जानकारी देना भूल जाता है, यह मान लेता है कि प्राप्तकर्ता को पता होगा कि क्या करना है। दूसरी ओर, प्राप्तकर्ता /रिसीवर पूरी तरह से अलग परिदृश्य ग्रहण कर सकता है जिससे संचार में बाधा उत्पन्न हो सकती 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 के लिए उनके शब्दजाल स्पष्ट नहीं हो सकते हैं। रिसीवर उन्हें गलत समझ सकता है, जिससे संचार में बाधा आ सकती है।

5.2.4.3 अधूरे वाक्य

कई बार लोग अपने वाक्यों को अधूरा छोड़ देते हैं, जैसे “मैं जाना चाहता था पर....”। यह प्राप्तकर्ता/ रिसीवर को कई धारणाओं के साथ छोड़ देता है, और सटीक संदेश नहीं देता है।

5.2.4.4 मनोवैज्ञानिक बाधाएं

प्रेषक और प्राप्तकर्ता/ रिसीवर की मनोदशा और मन की स्थिति भी संदेश वितरण को प्रभावित करती है। यदि कोई व्यक्ति बुरे मूड में है, तो एक सकारात्मक संदेश नकारात्मक भी लग सकता है। प्रेषक संदेश को अधिक संप्रेषित करके संदेश वितरण को खराब कर सकते हैं, अर्थात् एक ही संदेश को विभिन्न चैनलों के माध्यम से संप्रेषित करना और एक बिंदु बनाने के लिए बहुत अधिक जानकारी देना। यह प्राप्तकर्ता/रिसीवर को भ्रमित करता है, और संदेश संदर्भ स्पष्ट नहीं हो सकता है।

5.2.4.5 भाषा का अंतर

प्रेषक और प्राप्तकर्ता/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 आ रहा हो। वरना संचार की पूरी प्रक्रिया विफल हो जाती है।

5.2.4.6 पूर्वाग्रह

प्रेषक के बारे में प्राप्तकर्ता के 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 समझेगा।

5.2.4.7 भौतिक अवरोध

संचार के प्रमुख अवरोधों में से एक भौतिक अवरोध है। प्रेषक और प्राप्तकर्ता/रिसीवर के आसपास के क्षेत्र में भौतिक अवरोध मौजूद हैं। भौतिक बाधाओं में एक कार्य वातावरण शामिल है जिसमें बहुत अधिक पृष्ठभूमि शोर, खराब प्रकाश या अस्थिर तापमान है। ये बाधाएं प्रभावित कर सकती हैं कि लोग संदेश भेजने और प्राप्त करने का प्रयास कैसे करते हैं। यदि बहुत अधिक पृष्ठभूमि शोर है तो प्राप्तकर्ता प्रेषक क्या कह रहा है यह नहीं सुन सकता है। यदि काम के माहौल में तापमान बहुत अधिक गर्म या बहुत ठंडा है, तो प्रेषक उस संदेश पर उतना केंद्रित नहीं हो 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 सक्रिय होकर सुनना

सुनना एक कम आंका जाने वाला कौशल है, जिसे शायद ही कभी सिखाया जाता है और अधिकांशतः सभी द्वारा उपेक्षित किया जाता है। सक्रिय श्रवण का अर्थ है संचार को समझने के लिए सुनना। सक्रिय रूप से सुनना एक ऐसी कला है जो अभ्यास से आती है। सामान्य "सुनने" की तुलना में इसमें अधिक मेहनत लगती है, लेकिन फायदे इसे सार्थक बनाते हैं। सुनना सुनने से परे हो जाता है।

सक्रिय सुनने में सुधार के लिए नीचे कुछ युक्तियां दी गई हैं:

प्रभावी श्रवण की कुंजियाँ	बुरा सुनने वाला	अच्छा सुनने वाला
रुचि के क्षेत्रों का पता लगाएं	उबाऊ या नीरस विषयों के दौरान स्विच ऑफ कर देता है	पूछता है कि क्या उसके लिए कुछ प्रासंगिक है
सामग्री का विचार करें, वितरण का नहीं	अगर डिलीवरी खराब है, तो स्विच ऑफ कर देता है	सामग्री पर विचार करता है, वितरण की त्रुटियों को छोड़ देता है
आपने आप पर काबू रखो	पूरा तर्क सुनने से पहले ही बीच में बोलने लगता है विचारों को सुनें	अपनी राय रखने से पहले पूरी तरह से समझने तक प्रतीक्षा करता है
विचारों को सुनें	तथ्य सुनता है	जो कहा जा रहा है उसमें एक विषय या सूत्र की तलाश करता है
लचीले बनें	केवल एक प्रणाली का उपयोग करके प्रचुर मात्रा में नोट लिखता है	कम नोट्स लेता है। स्पीकर के हिसाब से कई सिस्टम का इस्तेमाल करता है।
सुनने का काम करो	सुनने के लिए कोई वास्तविक प्रयास नहीं करता दृ सुनने का झुटा दिखावा करता है	एकाग्र होने के लिए जी तोड़ मेहनत करता है
विकर्षणों का विरोध करें	आसानी से विचलित हो जाता है	विचलित होने से बचता है, बुरी आदतों को सहन करता है, ध्यान केंद्रित करना जानता है
अपने दिमाग का व्यायाम करें	मुश्किल सामग्री से दूर रहता है, हल्की राहत की तलाश में रहता है	अपने दिमाग की कसरत के लिए जटिल सामग्री की तलाश करता है
अपने दिमाग को खुला रखें	भावुक शब्दों पर प्रतिक्रिया करता है	उसकी भावनाओं को नियंत्रण में रखता है

5.2.6 भौतिक अवरोध

किसी भी औद्योगिक संगठन में सफलता प्राप्त करने के लिए लेखन कौशल का होना भी अति आवश्यक है। अच्छे लेखन कौशल के लिए कुछ प्रमुख निर्देश हैं -

5.2.6.1 विषय-वस्तु में स्पष्टता

आपकी लिखावट को पहली बार पढ़ने पर समझा जाना चाहिए। एक व्यावसायिक दस्तावेज तब स्पष्ट होता है जब इसका अर्थ वास्तव में वही होता है जो लेखक का इरादा है। तकनीकी शब्दावली, अपरिचित शब्दों या अनौपचारिक भाषा से बचें। अस्पष्टता को दूर करें, यानी किसी शब्द का दोहरा अर्थ रखने या किसी वाक्य के भीतर किसी वाक्यांश को गलत जगह देने से बचें।

5.2.6.2 संक्षिप्त रहें

अनावश्यक परिपूरक से बचें। केवल संबंधित जानकारी शामिल करें। जल्दी और बिना हकलाये मुद्दे पर आएँ। अनावश्यक पृष्ठभूमि की जानकारी छोड़ दें। लंबे शब्दों के बजाय छोटे, परिचित शब्दों का प्रयोग करें। अपने पहले मसौदे को संशोधित करें, शब्दों की संख्या कम करने या अनावश्यक जानकारी को काटने के तरीकों की तलाश करें।

5.2.6.3 पूर्ण बनें

जांच लें कि पाठक के लिए आवश्यक सभी जानकारी शामिल है: कौन? क्या? कहाँ? पे? कब? क्यों? कैसे?

5.2.6.4 वर्तनी और तथ्यों में सटीकता

विराम चिह्न, व्याकरण और वर्तनी (विशेषकर लोगों और स्थानों के नाम) की सटीकता के लिए अपने काम की जाँच करें। जानकारी की सटीकता की जाँच करें: उदा. समय, दिनांक, आंकड़े और टेलीफोन नंबर। लेआउट की निरंतरता के लिए जाँच करें।

5.2.6.5 विश्वास दिलाना

- विश्वास करने योग्य भाषा का प्रयोग करें।
- अतिशयोक्ति और अतिवाद से बचें।
- जबरदस्ती दावा करने के बजाय संभावनाओं का सुझाव दें।
- अपने दृष्टिकोण के समर्थन में तर्क प्रदान करें — उदा. सम्मानित प्राधिकारी से उदाहरण, आंकड़े या उद्धृति/कोट प्रदान करें।

5.2.6.6 शब्दों में शालीनता दिखाएं

- लिखते समय अच्छे व्यवहार और देखभाल करने वाला रवैया प्रदर्शित करें।
- जब भी संभव हो, अपनी लेखन को एक सुखद स्वर के साथ सकारात्मक रूप से वाक्यांश दें।
- नकारात्मक समाचार संप्रेषित करते समय निष्क्रिय आवाज का उपयोग किया जाना चाहिए। इससे नकारात्मक ओवरटोन और व्यक्तिगत आलोचना से बचा जाता है। ऐसी भाषा का प्रयोग करें जो तर्कसंगत और भावहीन 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 अक्सर अपरिहार्य होता है। कार्यस्थल में संघर्ष से निपटने के लिए नीचे दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करें।

5.2.7.1 दूसरे व्यक्ति के साथ बात करें

- दूसरे व्यक्ति से उसके सुबिधाजनक समय के बारे में पता करे जब वो मिल सकते हैं।
- ऐसी जगह मिलने की व्यवस्था करें जहाँ आप बाधित न हों।

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 ध्यानपूर्वक सुनें

- प्रतिक्रिया के लिए तैयार होने के बजाय दूसरा व्यक्ति क्या कह रहा है उसे सुनें।
- दूसरे व्यक्ति को बीच में टोकने से बचें।
- दूसरे व्यक्ति के बोलने के बाद, यह सुनिश्चित करने के लिए कि क्या कहा गया था, उसे दोबारा दोहराएं।
- अपनी समझ को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न पूछें।

5.2.7.4 सहमति और असहमति के बिंदुओं की पहचान करें

- सहमति और असहमति के क्षेत्रों को संक्षेप में बताएं।
- दूसरे व्यक्ति से पूछें कि क्या वह आपके आकलन से सहमत हैं।
- जब तक आप दोनों संघर्ष के क्षेत्रों पर सहमत नहीं हो जाते, तब तक अपने मूल्यांकन को संशोधित करें।

5.2.7.5 विवाद के क्षेत्र को प्राथमिकता दें

- चर्चा करें कि आप में से प्रत्येक के लिए संघर्ष के कौन से क्षेत्रों को हल करना सबसे महत्वपूर्ण है।

5.2.7.6 घर्षों पर कार्य करने की योजना विकसित करें

- सबसे महत्वपूर्ण संघर्ष से शुरू करें।
- भविष्य पर ध्यान दें।
- अपनी चर्चाओं को जारी रखने के लिए भविष्य की बैठक का समय निर्धारित करें।

5.2.7.7 अपनी योजना का पालन करें

- जब तक आप संघर्ष के प्रत्येक क्षेत्र के माध्यम से काम नहीं कर लेते, तब तक चर्चाओं पर टिके रहें।
- “चलो-एक-समाधान-निकालें” एक सहयोगी रवैया बनाए रखें।

-5.2.7.8 अपनी सफलता को आगे बढ़ाएं

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

- टिप



जब आप प्रगति करते हैं तो एक-दूसरे को बधाई दें, भले ही यह एक छोटा कदम ही क्यों न हो। आपकी कड़ी मेहनत तब रंग लाएगी जब निर्धारित विचार-विमर्श चलेगा और मैत्रीपूर्ण संचार के लिए रास्ता देगा।

नोट्स

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

यूनिट 5.3: संगठन के नियमों और निर्देशों का पालन करना

यूनिट का उद्देश्य



इस यूनिट के अंत में, प्रतिभागी सक्षम होंगे:

1. सरकारी अधिनियमों और उपनियमों के बारे में स्पष्ट करने में
2. नियमों के बारे में बताने में
3. नीतियों और दिशा-निर्देशों के अर्थ को परिभाषित करने में
4. प्रक्रिया का अर्थ बताने में
5. कार्य निर्देश क्या है, इसकी व्याख्या करने में
6. रिपोर्टिंग और प्रलेखन के लिए संगठनात्मक प्रक्रियाओं की चर्चा करने में
7. रिपोर्टिंग के महत्व का वर्णन करने में

5.3.1 नियम और प्रक्रिया पिरामिड

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



चित्र 5.3.1 नियम पिरामिड

5.3.1.1 सरकारी कानून और उपनियम

सरकारी अधिनियम वे अधिनियम और कानून होते हैं, जो सरकार द्वारा बनाए जाते हैं और इन अधिनियमों का पालन करना अनिवार्य होता है। सरकारी अधिनियमों का पालन न करने पर जुर्माना है। इसके उदाहरण आयकर अधिनियम, बिक्री कर कानून आदि हैं।

5.3.1.2 नियम

क्या करें और क्या न करें के लिए अधिकृत कथन को नियम कहलाता है। यह किसी निकाय के एक उपयुक्त व्यक्ति द्वारा दी जाती है। नियम उस फोरम या निकाय में लागू होता है जिस पर नियम बनाने वाले व्यक्ति का नियंत्रण होता है। यह कोई भी संगठन, समाज या व्यक्तियों का समुदाय हो सकता है।

5.3.1.3 नीतियां और दिशा-निर्देश

एक नीति एक निश्चित सिद्धांत या नियम है जिसका पालन एक संगठन को अपने दीर्घकालिक लक्ष्य तक पहुंचने के लिए करना चाहिए। आमतौर पर, नीति किसी विशेष मामले पर संगठन के विचारों को चिन्हित 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 अपेक्षा की जाती है कि वे कंपनी की नीति का पालन करें और उसके अनुसार काम करें। कर्मचारियों को लचीला होकर और कंपनी की नीतियों के अनुसार कार्य योजनाओं और प्रक्रियाओं को अपनाते हुए कार्यों को सटीक रूप से पूरा करना चाहिए।

सुनिश्चित करें कि आपने नौकरी ज्वाइन करने के पहले कुछ दिनों के भीतर इस पुस्तिका को अच्छी तरह से देख लिया है। आप अपने पर्यवेक्षक से पुस्तिका के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

कुछ विशिष्ट कंपनी दिशानिर्देशों में शामिल हैं:

- कर्मचारियों की आचार संहिता (उदाहरण के लिए, ड्रेस कोड और व्यवहारिक दृष्टिकोण)
- उपस्थिति नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल में प्रवेश और निकास का समय)
- अवकाश नीति (उदाहरण के लिए, विभिन्न प्रकार के अवकाश)
- कार्यस्थल सुरक्षा (उदाहरण के लिए, अग्नि सुरक्षा दिशानिर्देशों को समझना और पालन करना)
- उत्पीड़न नीति (उदाहरण के लिए, कार्यस्थल में किसी कार्यकर्ता के खिलाफ अभद्र टिप्पणी या आचरण के दौरान संलग्न होना)
- मादक द्रव्यों के सेवन की नीति (उदाहरण के लिए, धूम्रपान, शराब और ड्रग्स पर प्रतिबंध)
- संपत्ति के दुरुपयोग की नीति (उदाहरण के लिए, कंपनी की संपत्ति को नुकसान पहुंचाना)

5.3.1.4 प्रक्रिया

किसी भी गतिविधि को करने के लिए प्रक्रिया एक व्यापक दिशानिर्देश है। नियमित गतिविधियों को करने में अस्पष्टता को दूर करने के लिए, सभी संगठन दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए प्रक्रियाएँ बनाते हैं। सभी कर्मचारियों को उन गतिविधियों को करने से पहले इन प्रक्रियाओं को सावधानीपूर्वक पढ़ना चाहिए।

प्रक्रियाएँ और नीतियां किसी संगठन को निम्नलिखित में मदद करती हैं:

- उन कार्रवाइयों के लिए एक रूपरेखा प्रदान करें जो कर्मचारियों को शीघ्रता से यह समझने में मदद करें कि उनसे क्या अपेक्षा की जाती है
- कर्मचारियों को हर बार उन्हीं मुद्दों पर बार बार चर्चा करने से रोकें — कानूनी मामलों में मदद करें
- गुणवत्ता सुधारने के लिए एक उपकरण के रूप में कार्य करें
- कर्मचारियों, ग्राहकों और मुवकिल के बीच सद्भावना और विश्वास पैदा करें
- कर्मचारियों को एक पेशेवर और जिम्मेदार तरीके से व्यवहार करने में सहायता करें

5.3.1.5 कार्य निर्देश

यह श्रृंखला की अंतिम लेकिन बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है। यह पिरामिड का आधार है। कार्य निर्देश प्रक्रिया का विस्तृत रूप है। इसमें उस गतिविधि को करने के तरीके का स्टेप-बाई-स्टेप(चरण-दर-चरण) विवरण है।

5.3.2 रिपोर्टिंग और दस्तावेजीकरण के लिए संगठनात्मक प्रक्रिया

अपने पर्यवेक्षक और सहकर्मियों को उपकरण की खराबी, कार्य पूरा करने की कठिनाइयों, समयबद्ध प्रगति, और किसी भी अन्य कार्य संबंधी मुद्दों से संबंधित किसी भी मुद्दे के बारे में सूचित करना महत्वपूर्ण है।। ऐसे मुद्दों में शामिल हो सकते हैं:

1. काम का परिमाण
2. कार्य की गुणवत्ता
3. वह समय जिसके भीतर कार्य को पूरा करने की आवश्यकता है

चूंकि रिपोर्टिंग और दस्तावेजीकरण बहुत महत्वपूर्ण हैं इसलिए लोगों को यह तय करने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता है कि वे किस प्रारूप और संरचना में दस्तावेज और रिपोर्ट करेंगे।

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

1. रिपोर्ट का प्रारूप
2. कौन बनाएगा
3. इसे किसके पास जमा किया जाना चाहिए
4. रिपोर्टिंग की आवृत्ति
5. दस्तावेज दाखिल करने का स्थान
6. रखने के लिए दस्तावेज की अवधारण अवधि

नोट्स



अभ्यास



प्रश्न1. स्वच्छता ——— के लिए महत्वपूर्ण है:

- ए. उत्तम स्वास्थ्य
- बी. तरह-तरह की बीमारियाँ
- सी. खराब व्यक्तित्व
- डी. उपर्युक्त में से कोई भी नहीं

प्रश्न2. इनमें से कौन सा स्वच्छता रखने का तरीका नहीं है:

- ए. हाथ धोकर रखना
- बी. बालों को साफ और कंधी करके रखना
- सी. बड़े और गंदे नाखून रखना
- डी. साफ कपड़े पहनना

प्रश्न3. इनमें से कौन सा ग्रूमिंग प्रैक्टिस का हिस्सा है:

- ए. नाक के बाल कटवाना
- बी. आइब्रो ट्रिमिंग करना
- सी. इस्त्री किए हुए कपड़े पहनना
- डी. उपरोक्त सभी

प्रश्न4. इनमें से कौन सा कंपनी की नीति का हिस्सा नहीं है:

- ए. अवकाश नीति
- बी. उपस्थिति नीति
- सी. राष्ट्रीय सुरक्षा नीति
- डी. सुरक्षा नीति

प्रश्न5. इनमें से कौन सा संगठन की रिपोर्टिंग प्रक्रिया का हिस्सा होना चाहिए

- ए. रिपोर्ट का प्रारूप
- बी. कौन तैयार करेगा
- सी. इसे किसके पास जमा किया जाना चाहिए
- डी. उपरोक्त सभी

प्रश्न6. इनमें से कौन संचार का प्रकार नहीं है:

- ए. मौखिक संवाद
- बी. सरल संवाद
- सी. लिखित संवाद
- डी. गैर-मौखिक संचार

प्रश्न7. इनमें से कौन खराब कम्युनिकेशन का लक्षण नहीं है:

- ए. खराब योजना या काम का बोझ
- बी. विलंब
- सी. अच्छा सम्मिलित कार्य
- डी. खराब कार्य गुणवत्ता

प्रश्न8. इनमें से कौन-सा अच्छा लिखने का कौशल का हिस्सा है:

- ए. विश्वास होना
- बी. पूर्ण होना
- सी. संक्षिप्त होना
- डी. उपरोक्त सभी

प्रश्न9. इनमें से कौन सा संचार अवरोध नहीं है:

- ए. धारणा/मान्यता
- बी. शब्दजाल का प्रयोग
- सी. शुद्ध उच्चारण
- डी. भाषा का अंतर

प्रश्न10. इनमें से कौन सा सक्रिय श्रवण का हिस्सा है:

- ए. विचारों के लिए सुनना
- बी. सामग्री में स्पष्टता नहीं होना
- सी. वर्तनी में शुद्धता
- डी. उपरोक्त सभी



6. रोजगार कौशल





Scan this QR Code to access the Employability skills module

<https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013>



7. अनुलग्नक



अनुलग्नक

क्रमांक	मॉड्यूल	इकाई सं.	विषय का नाम	पृष्ठ संख्या	यूआरएल	क्यूआर कोड
1			न्यूरोडिरेपी सेवाएं			
			न्यूरोडिरेपी उपचार 1		https://www.youtube.com/watch?v=XxPb3uyNerk	 Click/Scan this QR Code to access the related video
2			न्यूरोडिरेपी उपचार 2		https://www.youtube.com/watch?v=OUL_54WztlY	 Click/Scan this QR Code to access the related video
3			न्यूरोडिरेपी उपचार 3		https://www.youtube.com/watch?v=D68ip3hXNu8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
4			न्यूरोडिरेपी उपचार 4		https://www.youtube.com/watch?v=8JhgjORs9O8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
5			न्यूरोडिरेपी उपचार 5		https://www.youtube.com/watch?v=wFUIEgCzYQA	 Click/Scan this QR Code to access the related video
6	3	3.3	न्यूरोडिरेपी उपचार 6	77	https://www.youtube.com/watch?v=XxPb3uyNerk	 Click/Scan this QR Code to access the related video
7			न्यूरोडिरेपी उपचार 7		https://www.youtube.com/watch?v=vlIF9lyrDPs	 Click/Scan this QR Code to access the related video
8			न्यूरोडिरेपी उपचार 8		https://www.youtube.com/watch?v=kmfonVdfPo8	 Click/Scan this QR Code to access the related video
9			न्यूरोडिरेपी उपचार 9		https://www.youtube.com/watch?v=wOjDgMgtfBO	 Click/Scan this QR Code to access the related video
10			न्यूरोडिरेपी उपचार 10		https://www.youtube.com/watch?v=gaxDlReXqPw	 Click/Scan this QR Code to access the related video
11			न्यूरोडिरेपी उपचार 11		https://www.youtube.com/watch?v=b-9rbc3LNVn	 Click/Scan this QR Code to access the related video

It is recommended that all trainings include Employability Skills Module. Content for the same is available here:

<https://www.skillindia.digital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013>



Scan this QR Code to access the Employability skills module



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

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

मूल्य: ₹

पाठक द्वारा किसी भी अवलोकन के विषय में कृपया हमसे info@bwssc.in पर संपर्क करें।



978-1-11-22222-45-7