

# प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

5

## प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)



राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार के अधीनस्थ एक स्वायत्त संस्थान

ए-24/25, सेक्टर-62, नोएडा-201309 (उ.प्र.)

वेबसाइट : [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in), टोल फ्री नं. 1800 1809393



# प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम (815) आभार

## सलाहकार समिति

अध्यक्ष

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान  
नोएडा, उत्तर प्रदेश

निदेशक (व्या. शिक्षा)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान  
नोएडा, उत्तर प्रदेश

## पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या समिति

श्रीमती सरिता शर्मा, पाठ्यचर्या समिति  
अध्यक्ष एवं निदेशक, योगसरिता फाउंडेशन,  
एशियाड विलेज, नई दिल्ली

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, पाठ्यक्रम  
समिति अध्यक्ष एवं डीन, योग विभाग,  
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

डॉ. राजीव रस्तोगी  
सहा. निदेशक, केन्द्रीय योग एवं  
प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद,  
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

प्रोफेसर सुरेशलाल बरनवाल  
योग विभागाध्यक्ष, देवसंस्कृति  
विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड

डॉ. निधीश यादव, सहा. प्रोफेसर  
योग विभाग पतंजलि विश्वविद्यालय,  
हरिद्वार, उत्तराखण्ड

डॉ. रामावतार शर्मा, योग विशेषज्ञ  
राजकीय जनरल हॉस्पिटल  
(आयुष विभाग, हरियाणा सरकार),  
नूह (हरियाणा)

डॉ. तबस्सुम, प्राकृतिक चिकित्सक,  
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान,  
थाने, मुम्बई

श्रीमती सीमा सिंह, योगाचार्या  
इंटीग्रल योग केन्द्र, वैशाली  
गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश

श्रीमती रेखा शर्मा  
योग शिक्षक  
भारतीय विद्याभवन,  
नई दिल्ली

## लेखनदल

डॉ. मोनिका हीरा  
प्राकृतिक चिकित्सक  
चीफ मेडिकल ऑफीसर  
विवेकानन्द नेचरक्योर हॉस्पिटल, दिल्ली

डॉ. निधि गर्ग  
सहायक प्रोफेसर  
एस.ए. मेडीकल कॉलेज एण्ड  
हॉस्पिटल, मथुरा (उ.प्र.)

डॉ. राम अवतार शर्मा  
डीन  
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग  
सनराइज यूनिवर्सिटी, अल्वर (राज.)

डॉ. रजनी दुबे  
आयु. फिजीशियन  
दिल्ली

प्रोफेसर सरस्वती काला, विभागाध्यक्ष,  
योग विज्ञान विभाग, एस.जी.आर.आर.  
विश्वविद्यालय, देहरादून

डॉ. पवन कुमार चौहान  
व.कार्यकारी अधिकारी (योग), व्या. शि.वि.  
रा.मु.वि.शि. संस्थान, नोएडा, उत्तर प्रदेश

## संपादन

श्रीमती सरिता शर्मा, निदेशक,  
योगसरिता फाउंडेशन,  
एशियाड विलेज  
नई दिल्ली

डॉ. राजीव रस्तोगी  
सहा. निदेशक, केन्द्रीय योग एवं  
प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद,  
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, डीन  
योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी  
विश्वविद्यालय  
हरिद्वार, उत्तराखण्ड

योगाचार्य कौशल कुमार  
सचिव  
राष्ट्र निर्माण योग संस्थान  
हौजखास, नई दिल्ली

डॉ. भानु जोशी  
विभागाध्यक्ष  
उत्तराखण्ड ओपेन यूनिवर्सिटी  
हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखण्ड

श्री प्रवीण शर्मा  
संपादक  
भारतीय धरोहर  
नई दिल्ली

## पाठ्यक्रम समन्वयन

डॉ. पवन कुमार चौहान  
व. कार्यकारी अधिकारी (योग), व्या. शि.वि.  
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान  
नोएडा (उ.प्र.)

## ग्राफिक्स/पिक्चर तथा विशेष सहयोग

प्रोफेसर सरस्वती काला, विभागाध्यक्ष, योग विज्ञान विभाग, एस.जी.आर.  
आर. विश्वविद्यालय, देहरादून  
आरोग्य योग नेचरोपैथी केन्द्र, देहरादून  
कल्पतरु योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, अलवर (राजस्थान)  
श्री साईं इन्स्टीट्यूट ऑफ योग एण्ड नेचुरोपैथी, हरिद्वार

## लेजर कम्पोजर

टेसा मीडिया एण्ड कम्प्यूटर्स, सी-206, शाहीन बाग, जामिया नगर, नई दिल्ली-110025

## अध्यक्ष की कलम से...

*प्रिय शिक्षार्थियो,*

एनआईओएस के प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम में प्रवेश के लिए आपको बहुत-बहुत बधाई !

प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवन शैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। उसका खान-पान, पालन-पोषण, रोग-मुक्ति आदि सब कुछ प्रकृति ही करती है, जिसकी झलक, हमारी जीवन शैली और संस्कृति में दिखाई पड़ती है। किन्तु आज भौतिकवाद, भोग-विलासता, आधुनिक जीवन शैली और खान-पान की आदतों में बदलाव के कारण, जीवनशैली संबंधित विकार (जैसे-मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि) तेजी से बढ़ रहे हैं। इन सबसे बचने और स्वस्थ एवं चुस्त-दुरुस्त जीवन जीने के लिए, एक बार फिर, योग एवं प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है। प्रकृति में रहकर, जहां स्वस्थ जीवन प्राप्त होता है वहीं योग, शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। इस दशक में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, जो महत्वपूर्ण कार्य हो रहा है, वह निसंदेह बहुत महत्वपूर्ण है।

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और इलाज के लिए, लोग प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर तेजी से आकर्षित हो रहे हैं। अतः आज समाज में, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की विशेषरूप से मांग है। इस विशेष मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से दो वर्ष छः माह के इस प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम की शुरुआत की है। इसमें छः माह की इंटरनशिप का प्रावधान है। जो लोग, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में रुचि रखते हैं और एक पेशेवर के रूप में काम करने के इच्छुक हैं, उन सभी लोगों के लिए यह एक विशिष्ट कार्यक्रम है।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान के इस डिप्लोमा कार्यक्रम, को प्रभावी बनाने के लिए, प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का 70% और सिद्धान्त (Theory) का 30% वेटेज (Weightage) निर्धारित किया गया है। प्रशिक्षणार्थियों में यथोचित कौशल विकास, कार्य कुशलता, गुणवत्ता व क्षमता में वृद्धि हेतु, अध्ययन केन्द्रों पर यथोचित व्यक्तिगत संपर्क कक्षाएँ, सत्रीय कार्य, प्रैक्टिकल एवं प्रशिक्षण कक्षाएँ, इंटरनशिप आदि का प्रावधान है।

एनआईओएस, भारत सरकार के अंतर्गत केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (CBSE) के समतुल्य एक राष्ट्रीय शैक्षिक बोर्ड है, जो अपने सभी कार्यक्रम राष्ट्रीय स्तर पर, शिक्षाविदों और ट्रेड संबंधित विशेषज्ञों की भागीदारी से विकसित करता है। प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान के इस डिप्लोमा कार्यक्रम को राष्ट्रीय स्तर के विषय विशेषज्ञों की समिति द्वारा विकसित किया गया है। पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोगी रहे, श्रीमती सरिता शर्मा, निदेशक, योगसरिता संस्थान, दिल्ली, प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, डीन, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डॉ० भानु जोशी, विभागाध्यक्ष, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ० निधीश यादव, सहा० प्रोफेसर, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार का, मैं हृदय से आभार प्रकट करता हूँ, जिनके अतुलनीय सहयोग से, यह कार्यक्रम विकसित हो सका। साथ ही सीसीआरवाईएन, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, अन्य विश्वविद्यालयों, योग व प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों और टीम के उन सभी सदस्यों को भी, धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से, इस पाठ्यक्रम विकास के लिए अथक प्रयास किये।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम में प्रवेश लेने वाले अभ्यर्थियों को मैं, शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ और आशा करता हूँ कि यह कार्यक्रम आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

आपके सफल एवं उज्ज्वल भविष्य की कामनाओं के साथ !

**(प्रोफेसर चन्द्र भूषण शर्मा)**

अध्यक्ष, एनआईओएस

## दो शब्द...

### प्रिय शिक्षार्थियों,

एनआईओएस के प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम में आपका स्वागत है!

आधुनिकता के इस भौतिकदौर में, अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और सुरक्षित इलाज की सभी को आवश्यकता है। आज लोग अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर काफी सजग हैं। वे समझने लगे हैं कि, प्रकृति के साथ योगमयी जीवन जीना आवश्यक है। जहां प्रकृति स्वस्थ जीवन प्रदान करती है वहीं योग, शरीर, मन व आत्मशक्ति का सर्वांगीण विकास करता है और अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। यही कारण है कि लोग आज, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की ओर आकर्षित हो रहे हैं और समाज में, प्राचीन चिकित्सा-पद्धतियों की मांग विशेषरूप से बढ़ी है। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केंद्रों के माध्यम से, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा कार्यक्रम की शुरुआत की है। जो लोग, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में रुचि रखते हैं और एक पेशेवर के रूप में काम करने के इच्छुक हैं, उन सभी लोगों के लिए एनआईओएस द्वारा यह विशिष्ट कार्यक्रम विकसित किया गया है। प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान के इस दो वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम में सैद्धांतिक और व्यावहारिक अर्थात् प्रैक्टिकल मिलाकर, कुल 12 विषय सम्मिलित हैं और छः माह की इंटर्नशिप का विशेष प्रावधान है, जिसे दो साल के प्रशिक्षण के उपरांत संबन्धित प्राकृतिक चिकित्सा के केंद्रों, संस्थानों और अस्पतालों में पूरा करना आवश्यक होगा।

इस कार्यक्रम में, आपको अध्ययन सामग्री, स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात् प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण एनआईओएस के मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा, जहां यथोचित व्यक्तिगत संपर्क कक्षाएँ, सत्रीय कार्य, प्रैक्टिकल एवं प्रशिक्षण कक्षाएँ, इंटर्नशिप आदि का प्रावधान निर्धारित है। योजना के अनुसार, प्रथम वर्ष में आप, सैद्धांतिक और व्यावहारिक 06 विषयों का प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे और परीक्षा में बैठेंगे। इसी प्रकार द्वितीय वर्ष में भी आप, सैद्धांतिक और व्यावहारिक 06 विषयों का प्रशिक्षण प्राप्त कर, परीक्षा में बैठेंगे। तदुपरान्त किसी प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग केंद्र अथवा चिकित्सालय में 06 माह की इन्टर्नशिप को पूरा करेंगे।

शिक्षार्थियों को ध्यान में रखते हुए, पाठ्यक्रम को, स्व-निर्देशित पाठ्यसामग्री के रूप में विकसित किया गया है, जिसमें यूनिट परिचय, यूनिट के उद्देश्य, अध्यापक की शैली में विषयों व उपविषयों को शिक्षक की भांति समझाते हुए, बीच-बीच में आपकी प्रगति जानने के लिए प्रश्न, आपने क्या सीखा और अंत में निबंधात्मक प्रश्नों का समावेश किया गया है।

यह पाठ्यसामग्री राष्ट्रीय स्तर पर विषय विशेषज्ञों की समिति द्वारा विकसित की गई है। पाठ्यक्रम विकास में विशेष सहयोगी रहे श्रीमती सरिता शर्मा, निदेशक, योगसरिता संस्थान, दिल्ली, प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज, डीन, योग विभाग, गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, डॉ० भानु जोशी, विभागाध्यक्ष, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, डॉ० निधीश यादव, सहा० प्रोफेसर, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार का, मैं हृदय से आभारी हूँ, जिनके मार्गदर्शन में यह कार्यक्रम विकसित हो सका। साथ ही सीसीआरवाईएन, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, अन्य विश्वविद्यालयों, योग व प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों और टीम के अन्य सभी सदस्यों का भी मैं, आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने इस पाठ्यक्रम विकास के लिए अपना महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया।

आशा करता हूँ कि यह कार्यक्रम आपको पसंद आएगा और आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगा। इस कार्यक्रम से संबन्धित, यदि कोई सुझाव है तो, आपका स्वागत है। आप निःसंकोच हमसे संपर्क कर सकते हैं या लिखकर भेज सकते हैं।

आपके सफल एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए ढेर सारी शुभकामनाएँ!

शुभकामनाओं सहित,  
कार्यक्रम समन्वयक और समिति  
राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान



# प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम

## पाठ्यक्रम और पाठ्यचर्या

प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा एक महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम है। यह पाठ्यक्रम, उन सभी लोगों के लिए विकसित किया गया है, जो योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में रुचि रखते हैं और एक पेशेवर के रूप में, काम करने के इच्छुक हैं। प्राचीनकाल से ही मानव प्रकृति के सानिध्य में रहा है, जहां उसने अपनी जीवन शैली में प्रकृति को समाहित कर स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखी है। आज स्वस्थ एवं चुस्त—दुरुस्त रहने के लिए, योग एवं प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही है।

आधुनिक जीवन शैली के पैटर्न और खान—पान की आदतों में बदलाव के कारण जीवनशैली संबंधी रोग जैसे — मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह आदि बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। यही कारण है कि, लोग अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, रोगों से बचने और इलाज के लिए, प्राकृतिक चिकित्सा तथा अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की ओर तेजी से आकर्षित हो रहे हैं। अतः आज समाज में, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की विशेषरूप से मांग है। इस विशेष मांग को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) ने अपने अधिकृत प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से इस व्यावसायिक पाठ्यक्रम की शुरुआत की है।

### उद्देश्य

पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में लोगों को कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ बनाना है। पाठ्यक्रम को पूरा करने के पश्चात, प्रशिक्षु निम्नांकित में कौशल प्राप्त करने और दक्षता हासिल करने में सक्षम होंगे —

- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के परिचय पर प्रकाश डालने में;
- स्वास्थ्य—जागरूकता, स्वच्छता, एवं आहार की आवश्यकता एवं महत्व का उल्लेख करने में;
- योग दर्शन एवं क्रिया विज्ञान को समझा पाने में;
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों तथा पंचतत्वों पर प्रकाश डालने में;
- प्राकृतिक जीवन शैली की अवधारणाओं को जानने और व्यावहारिक बनाने में;
- स्वास्थ्य संवर्धन, बीमारियों की रोकथाम सहित सामान्य संक्रमण और जीवन शैली संबन्धित बीमारियों का प्रबंधन और आपातकालीन स्थितियों के दौरान नियंत्रण करने में;
- मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान की मूलभूत जानकारी रखने में;
- योग के एकीकृत दृष्टिकोण के अनुप्रयोगों को लागू करने में;

- प्राकृतिक चिकित्सा से विभिन्न विकारों व बीमारियों की चिकित्सा प्रदान करने में;
- मानव शरीर पर योग के प्रभाव को स्पष्ट करने में ।

## प्रवेश अर्हता

- किसी भी मान्यता प्राप्त बोर्ड से न्यूनतम 12 वीं कक्षा पास (समकक्ष)

अथवा

- वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में किसी प्रतिष्ठित संस्थान (एनआईओएस द्वारा स्वीकृत)/विश्वविद्यालय से न्यूनतम एक वर्ष का डिप्लोमा कर चुके हैं, वे पाठ्यक्रम के द्वितीय वर्ष में सीधे प्रवेश ले सकते हैं, लेकिन प्रथम वर्ष की परीक्षा द्वितीय वर्ष के साथ उत्तीर्ण करनी आवश्यक होगी ।
- न्यूनतम आयु –18 वर्ष

## लक्ष्य समूह

वे सभी लोग, जो योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में 'कुशल पेशेवर और निवारक विशेषज्ञ' बनने के इच्छुक हैं ।

## रोजगार के अवसर

कार्यक्रम पूरा करने के पश्चात प्रशिक्षु, योग संस्थानों, योग केंद्रों, स्वास्थ्य क्लबों, प्राकृतिक चिकित्सालयों तथा अन्य प्राचीन चिकित्सा पद्धति के केन्द्रों आदि में सहायक चिकित्सक अथवा समकक्ष के रूप में काम कर सकते हैं ।

**पाठ्यक्रम की अवधि :** पाठ्यक्रम की अवधि दो वर्ष छः माह इंटरनशिप ।

**अध्ययन की योजना:** कुल अध्ययन घंटे = 1200 घंटे + छः माह की इंटरनशिप

स्व-अध्ययन – 20%, सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण – 80%

प्रथम वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

द्वितीय वर्ष: 10 माह × 8 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 480 घंटे

थ्योरी व प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण कुल संपर्क घंटे – 480 + 480 = 960 घंटे + स्व-अध्ययन – 240 घंटे

छः माह की रेग्युलर इंटरनशिप = 6 माह × 20 दिन (एक माह में) × 6 घंटे = 720 घंटे

## पाठ्यक्रम-पाठ्यचर्या

पाठ्यक्रम में सिद्धांत और प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण सहित कुल 12 विषय शामिल हैं । अध्ययन सामग्री स्व-निर्देशक सामग्री के रूप में प्रदान की जाएगी और व्यावहारिक घटक अर्थात



प्रेक्टिकल-प्रशिक्षण एनआईओएस के मान्य प्रशिक्षण अध्ययन केंद्रों (एवीआई) पर प्रदान किया जाएगा।

प्रथम वर्ष के विषय			
क्र.सं.	सैद्धान्तिक	क्र.सं.	प्रेक्टिकल
01	योग का आधारभूत ज्ञान	04	योग अभ्यास (प्रायोगिक)
02	प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान	05	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)
03	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव	06	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (प्रायोगिक)
द्वितीय वर्ष के विषय			
01	यौगिक चिकित्सा	04	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)
02	पंच-तत्व चिकित्सा	05	पंच-तत्व चिकित्सा (प्रायोगिक)
03	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ	06	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)
*किसी प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र पर छः माह की इंटर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य			

\*प्रशिक्षु इंटर्नशिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य करेंगे। जिसके अधिकतम अंक 200 होंगे। इसका मूल्यांकन एनआईओएस द्वारा नियुक्त, बाह्य परीक्षक द्वारा किया जाएगा। जिसका प्रमाणपत्र संबन्धित एवीआई (प्रशिक्षण केंद्र) और प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र के सौजन्य से प्राप्त होगा।

### निर्देश का माध्यम:

निर्देश का माध्यम हिंदी और अंग्रेजी

### अनुदेश योजना:

- स्व-निर्देशित मुद्रित सामग्री
- एवीआई/अध्ययन केन्द्रों पर सम्पर्क कक्षाओं एवं व्यावहारिक-प्रशिक्षण की सुविधा
- श्रव्य-दृश्य सामग्री

### मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना

पाठ्यक्रम के दोनों घटकों (सैद्धान्तिक और व्यावहारिक) का मूल्यांकन किया जाएगा। अंतिम परिणाम की गणना करते समय आंतरिक आंकलन और इंटर्नशिप को भी ध्यान में रखा जाएगा। आंकलन, मूल्यांकन और प्रमाणन की योजना एनआईओएस द्वारा डिजाइन दिशा-निर्देशों के माध्यम से कार्यान्वित की जाएगी। एनआईओएस अपने नियमों और विनियमों के अनुसार अंतिम प्रमाणपत्र प्रदान करेगा।

क्र.सं.	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम	कोर्स कोड	अधि. अंक	समय (घंटे में)	सत्रीयकार्य अधि.अंक	कुल अंक
<b>प्रथम वर्ष</b>						
1	योग का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	811	70	3	30	100
2	प्राकृतिक चिकित्सा का आधारभूत ज्ञान (सैद्धान्तिक)	812	70	3	30	100
3	मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान और योग के प्रभाव (सैद्धान्तिक)	813	70	3	30	100
4	योग अभ्यास (प्रायोगिक)	814	70	3	30	100
5	प्राकृतिक चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण (प्रायोगिक)	815	70	3	30	100
6	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (प्रायोगिक)	816	70	3	30	100
	<b>योग</b>					<b>600</b>
<b>द्वितीय वर्ष</b>						
1	यौगिक चिकित्सा (सैद्धान्तिक)	817	70	3	30	100
2	पंच-तत्व चिकित्सा (सैद्धान्तिक)	818	70	3	30	100
3	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (सैद्धान्तिक)	819	70	3	30	100
4	यौगिक चिकित्सा (प्रायोगिक)	820	70	3	30	100
5	पंच-तत्व चिकित्सा (प्रायोगिक)	821	70	3	30	100
6	अन्य प्राचीन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ (प्रायोगिक)	822	70	3	30	100
	<b>योग</b>					<b>600</b>
इन्टरन्शिप के दौरान अनुसंधान संबन्धित परियोजना पर कार्य						200
<b>महायोग =</b>						<b>1400</b>

उत्तीर्णता मापदंड : परीक्षार्थी को सैद्धान्तिक, व्यावहारिक प्रशिक्षण एवं सत्रीय कार्य तीनों में 50-50 प्रतिशत अंक प्राप्त करने होंगे ।

### पाठ्यक्रम शुल्क

पाठ्यक्रम का कुल शुल्क 30,000 रुपये है, जिसमें पाठ्यसामग्री, प्रक्रिया शुल्क आदि सम्मिलित है । परीक्षा में बैठने के लिए परीक्षा शुल्क एनआईओएस के नियमानुसार अलग से देय होगा । प्रवेश के दौरान अभ्यर्थी, प्रथम वर्ष में निर्धारित पाठ्यक्रम शुल्क 15,000 रुपये और द्वितीय वर्ष में 15,000 रुपये जमा करेंगे ।

**नोट :** जो अभ्यर्थी सीधे द्वितीय वर्ष में प्रवेश लेंगे, उनके लिए यह पाठ्यक्रम शुल्क 25,000 रुपये होगा ।

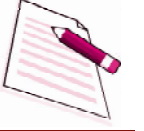
# विषय सूची

क्र.सं.	अभ्यास विषय	पृष्ठ सं.
1.	प्राकृतिक चिकित्सा का उद्भव एवं इतिहास	1
2.	प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत एवं पंचमहाभूत	4
3.	अम्लीय व क्षारीय आहार	6
4.	यौगिक आहार	8
5.	ऋतु अनुसार यौगिक आहार	13
6.	औषधीय आहार	16
7.	प्राकृतिक स्वच्छता	18
8.	आकाश तत्व चिकित्सा	20
9.	वायु तत्व चिकित्सा	22
10.	अग्नि तत्व चिकित्सा	24
11.	जल तत्व चिकित्सा	27
12.	पृथ्वी तत्व चिकित्सा	29
13.	प्राथमिक उपचार बॉक्स	31
14.	जीवन रक्षक घोल (ORS) तैयार करना	33
15.	डूबने पर आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक उपचार	35
16.	फ्रैक्चर होने पर प्राथमिक उपचार प्रबंधन	37
17.	कुत्ते के काटने पर प्राथमिक उपचार	39
18.	नाक से रक्त आने पर प्राथमिक उपचार प्रबंधन	41
19.	आपात स्थिति में रक्तबंध का प्रयोग	43
20.	कान में अनाज दाना, कीड़ा आदि के घुस जाने पर प्राथमिक उपचार	45

21.	बाह्य हृदय मसाज	47
22.	रोगी द्वारा तरल पदार्थों का सेवन तथा निष्कासन चार्ट	49
23.	गर्भवती महिला के लिए एक दिवसीय नमूना भोजन सूची	51
24.	स्तनपान कराने वाली महिला के लिए एक दिवसीय नमूना भोजन सूची	55
25.	कब्ज़ रोग	59
26.	ज्वर रोग	61
27.	अतिसार रोग	63
28.	पाण्डु/एनीमिया	65
29.	कास रोग	67
30.	मूत्र दाह (मूत्र में जलन)	69
31.	गुर्दे की पथरी	71
32.	कष्टार्तव (माहवारी का दर्द)	73
33.	कैल्शियम की कमी	75
34.	जोड़ों का दर्द	77
35.	माटापा	79
36.	कृशता (वजन बढ़ाना)	81
37.	स्तनपान कराने वाली महिलाओं का दूध बढ़ाना	83
38.	बालों में रूसी	85
39.	मुख पर मुहांसे	87
40.	आहार एवं औषधीय पौधे	89

## अभ्यास संख्या-1

# प्राकृतिक चिकित्सा का उद्भव एवं इतिहास



टिप्पणी

**उद्देश्य:** प्राकृतिक चिकित्सा के उद्भव एवं इतिहास पर चार्ट तैयार करना ।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास एवं चिकित्सकों के नाम और उनके योगदान को समझाने में सक्षम होंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** कॉपी, पेन, पेन्सिल, चार्ट पेपर, प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित पुस्तकें आदि ।

**प्रक्रिया:** कक्षा में सहपाठियों से चर्चा करके प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास एवं चिकित्सकों के नाम व योगदान का चार्ट तैयार करेंगे ।

**विधि:**

- प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र के पुस्तकालय जाकर प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें इकट्ठा करें ।
- किसी प्राकृतिक चिकित्सक से मिलकर प्राकृतिक चिकित्सा की जानकारी प्राप्त करें ।
- कक्षा में सहपाठियों के साथ चर्चा करके प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास एवं चिकित्सकों के नाम व योगदान का चार्ट तैयार करें ।



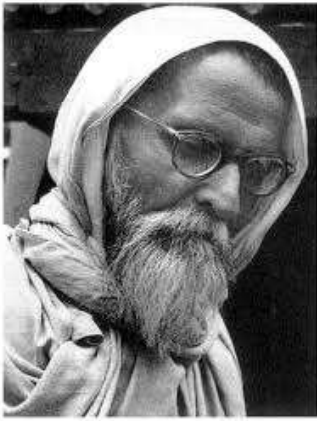
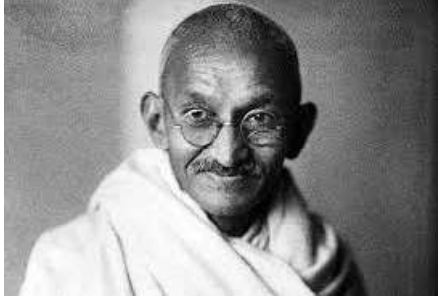
चित्र 1.1: प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी



चित्र 1.2: प्राकृतिक चिकित्सक



लाभ:

- प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित पूर्ण व सटीक जानकारी प्राप्त करेंगे ।
- प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास की जानकारी प्राप्त कर पायेंगे ।
- प्राकृतिक चिकित्सा के भारत व विदेश में उद्भव की जानकारी प्राप्त कर पायेंगे ।
- विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सकों (देशी-विदेशी) के नाम व उनके द्वारा की गई शोध या योगदान की जानकारी प्राप्त कर पाएंगे ।

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

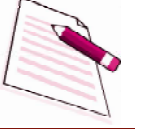
.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी





टिप्पणी

## अभ्यास संख्या-2

# प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत एवं पंचमहाभूत

**उद्देश्य:** प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत एवं पंचमहाभूत की शरीर में स्थिति व उनकी प्राप्ति के साधन पर चार्ट तैयार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांत व पंचमहाभूतों की शरीर में स्थिति को समझाने में सक्षम होंगे । साथ ही उनकी (पंचमहाभूतों) प्राप्ति के साधन भी समझा पाएंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** कॉपी, पेन, पेन्सिल, चार्ट पेपर, प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित पुस्तकें आदि ।

**प्रक्रिया:** कक्षा में सहपाठियों से चर्चा करके प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों व पंचमहाभूतों की शरीर में स्थिति व उनके प्राप्ति के साधन पर तालिका तैयार करेंगे व चार्ट बनाएंगे ।

**विधि:**

- प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र के पुस्तकालय जाकर प्राकृतिक चिकित्सा से संबंधित पुस्तकें इकट्ठा करें ।
- अपने प्राकृतिक चिकित्सक से मूलभूत सिद्धांतों व पंचमहाभूतों की जानकारी भी प्राप्त करें ।
- कक्षा में सहपाठियों के साथ चर्चा करके सिद्धांतों की सूची बनाएं व पंचमहाभूतों की शारीरिक स्थिति व प्राप्ति के साधन की तालिका चार्ट पर तैयार करें ।



चित्र 2.1: पंचमहाभूत

**लाभ:**

- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धांतों, जिन पर प्राकृतिक चिकित्सा आधारित है, को अच्छे से समझा पाएंगे ।
- पंचमहाभूत जो कि प्राकृतिक चिकित्सा में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं, उनकी शारीरिक स्थिति व प्राप्ति के साधनों को समझा पाएंगे ।





क्र. सं.	महाभूत तत्व विशेष	शरीर के विभिन्न संस्थान/अंग	तत्व विशेष प्राप्ति के सामान्य साधन
1.	पृथ्वी	हड्डियाँ	दूध (धरती से उत्पन्न सजीव प्राकृतिक लवण प्रधान खाद्य)
2.			
3.			



टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





टिप्पणी

## अभ्यास संख्या-3

# अम्लीय व क्षारीय आहार

**उद्देश्य:** अम्लीय व क्षारीय आहार को सूची बद्ध करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आहार का स्वास्थ्य में महत्व तथा अम्लीय व क्षारीय आहार क्या होते हैं, इस विषय में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे तथा उनकी सूची बना पाएंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** कॉपी, पेन, पेन्सिल, चार्ट पेपर आदि ।

**प्रक्रिया:** मनुष्य द्वारा ग्रहण किए जाने वाले प्राकृतिक आहारों की एक सूची बनाएं । अब इस सूची में से अम्लीय व क्षारीय आहार को अलग-अलग सूची बद्ध करेंगे ।

**लाभ:**

- आहार और स्वास्थ्य के संबंध के विषय में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे ।
- अम्लीय व क्षारीय आहार के विषय में बता पाएंगे ।



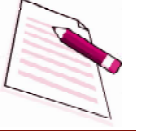
चित्र 3.1: आहार एवं औषधीय पौधे

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम



अवलोकन

क्र.सं.	आहार सूची	चित्र	अम्लीय	क्षारीय
1.	दाल			
2.				
3.				



टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





टिप्पणी

## अभ्यास संख्या-4

# यौगिक आहार

**उद्देश्य:** यौगिक आहार के अनुसार आहार सूची बनाना ।

- आहार सूची बनाने के अभ्यास को करने के पश्चात् आप, सात्विक, राजसिक, तामसिक और मिताहार (अमृताहार) पर आहार सूची बनाने में सक्षम होंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** सात्विक, राजसिक, तामसिक खाद्य पदार्थों पर आधारित चित्र/चार्ट, कॉपी, पेन/पेन्सिल आदि ।

**प्रक्रिया/सिद्धांत:**

- 1) सात्विक आहार को उत्तम कोटि का आहार माना जाता है । सात्विक भोजन सदैव ताजा रसीला, शीघ्र पचने वाला एवं स्वादिष्ट होता है ।
- 2) राजसिक आहार ताजा परन्तु भारी होता है । यह भोजन इंद्रियों में उत्तेजना प्रदान करता है । यह अधिक कटु, अम्लीय, उष्ण, तीक्ष्ण और उग्र होता है । ऐसा आहार सैनिक, खिलाड़ी, व्यापारी, राजनेता आदि लोगों के लिए लाभदायक होता है ।
- 3) तामसिक आहार बासी, रसहीन, दुर्गन्धयुक्त, झूठा और अपवित्र आहार होता है ।
- 4) यौगिक आहार के अनुसार एक मुख्य भोजन और एक या दो छोटे भोजन अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त होते हैं । मिताहार के अनुसार 50 प्रतिशत भोजन, 25 प्रतिशत पानी और 25 प्रतिशत खाली यानि आकाश तत्व के रूप में होना चाहिए ।

**अभ्यासियों की तैयारी:**

- उचित स्थान पर बैठें ।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कॉपी आदि सामान निकालकर रख दीजिए ।
- आपस में बातचीत न करें ।
- शांति एवं अनुशासन बनाए रखें ।

**विधि:**

- अपने साथियों के लिए आप आहार सूची (डाइट चार्ट) बनाइए ।
- 1) पहले साथी के लिए सात्विक आहार का चार्ट बनाइए और उसे उस डाइट चार्ट के आधार पर भोजन लेने की सलाह दीजिए ।



## सात्विक आहार सूची (डाइट चार्ट)

**सुबह उठने पर (5-6 बजे) :** ताँबे के बर्तन में रातभर रखा पानी (1-2 गिलास या आवश्यकता अनुसार)

**नाश्ता (7-8 बजे) :** अंकुरित आहार – (मूँग, मोठ, चना, मैथी, अल्फा-अल्फा आदि), भीगे बादाम, किशमिश, खजूर, ऋतु अनुसार ताजे फल ।

**11-12 बजे :** ताजा फल – (तरबूज, अन्नास, सेब, अनार आदि), सब्जियों का जूस (खीरा, सफेद पेठा, लौकी आदि)



चित्र 4.1: सात्विक आहार

**दोपहर का खाना :** ताजा सलाद (खीरा, गाजर, चुकन्दर, पत्तागोभी, सलाद पत्ता), चोकर समेत रोटी, हरी सब्जी, साग, चटनी, ताजा दही, मट्ठा (छाछ) ।

**शाम को :** ताजा नींबू पानी/नारियल पानी ।

**रात का भोजन (साँय 7-8 बजे तक) :** सब्जी वाला दलिया ।

- 2) अब दूसरे साथी के लिए राजसिक आहार की सूची बनाइए और उसे उस डाइट चार्ट का अनुसरण करने की सलाह दीजिए ।

## राजसिक आहार (डाइट चार्ट)

**सुबह उठने पर (प्रातः कालीन) :**

1 गिलास गुनगुने पानी में आधा नींबू निचोड़ें + 1 चम्मच शहद

**नाश्ता :** चाय/कॉफी/गरम दूध, पराठा/पूरी, सब्जी, अचार ।

**दोपहर का खाना :** तेज मसालेदार सब्जी, अचार, पापड़, पूरी/परांठा/घी वाली रोटी, दाल (लहसुन का तड़का लगाकर) कच्ची प्याज, चावल/पुलाव ।

**शाम को :** चाय, समोसा/पकौड़ा

**रात का खाना :** पुलाव/बिरयानी, रोटी/पराठा, मसालेदार सब्जी ।



चित्र 4.2: राजसिक आहार



टिप्पणी





टिप्पणी

- 3) अब आप अपने किसी साथी, जो तामसी भोजन में रुचि रखता हो, के लिए तामसिक भोजन के आधार पर डाइट चार्ट बनाइए।

### तामसिक आहार (डाइट चार्ट)

**सुबह (प्रातः कालीन) :** चाय, कॉफी, बिस्कुट

**नाश्ता :** ब्रेड, नूडल्स, बर्गर, पैटीज, बासी खाना, पैकट वाले नमकीन, चिप्स, पेस्ट्री, केक, डिब्बा बंद ठंडे पेय पदार्थ (कोल्डड्रिंक्स)।

**दोपहर का खाना :** तेज मसालेदार सब्जी, माँस, बिरयानी/पुलाव, रोटी/परांठा, अचार।



चित्र 4.3: तामसिक आहार

**शाम को :** चॉकलेट, शीतल पेय, समोसा, पकौड़े, गोल गप्पे, चाय, कॉफी, मदिरा।

**रात का खाना :** माँस, तीखी मसालेदार सब्जी, पूरी-परांठे, पुलाव, बिरयानी, मिठाई।

- 4) अब एक साथी के लिए मितहार का चार्ट बनाएं।

### मिताहार (डाइट चार्ट)

यौगिक आहार के अनुसार एक मुख्य भोजन और एक या दो छोटे भोजन अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त होते हैं। मित के अनुसार 50% भोजन, 25% पानी और 25% खाली अर्थात् आकाश तत्व के रूप में होना चाहिए।

#### आहार सूची

**प्रातः कालीन :** शुद्ध जल (1-2 गिलास आवश्यकतानुसार)

कुछ समय पश्चात् (8-9 बजे) : शहद + नींबू पानी, ऋतु अनुसार ताजे फल।

दोपहर : ताजा सलाद, मट्ठा/छाछ।

शाम (7 बजे) : कोई एक फल तथा सब्जी का सूप।

रात्रि : सोने से पहले : दूध।



अवलोकन:

- सात्विक, राजसिक, तामसिक एवं मिताहार के प्रभाव का अवलोकन कीजिए—

सात्विक आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

राजसिक आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

तामसिक आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

मिताहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			



टिप्पणी





टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

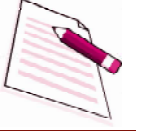
(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





## अभ्यास संख्या-5

# ऋतु अनुसार यौगिक आहार



टिप्पणी

**उद्देश्य:** ऋतु अनुसार यौगिक आहार की सूची बनाना ।

- ऋतु अनुसार आहार पर प्रयोग करने के पश्चात् आप ऋतु के अनुसार आहार सूची बनाने में सक्षम होंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** कॉपी, पेन, पेंसिल आदि ।

**अभ्यासियों की तैयारी:**

- उचित स्थान पर बैठें ।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल, कॉपी आदि सामान निकालकर रख दीजिए ।
- आपस में बातचीत न करें ।
- शांति एवं अनुशासन बनाए रखें ।

**विधि:**

- अपने साथियों के लिए ऋतु के अनुसार डाइट चार्ट बनाइए ।
- पहले साथी के लिए ग्रीष्म ऋतु पर आधारित चार्ट बनाइए ।

### 1. आहार सूची (ग्रीष्म ऋतु)

**प्रातःकालीन :** शुद्ध जल ।

**नाश्ता :** ताजे फल (खरबूजा, तरबूज, केला), अंकुरित आहार (मूँग, मोठ, चना, अल्फा—अल्फा), दलिया, भीगे बादाम, किशमिश ।

**11—12 बजे :** ताजे फलों/सब्जियों का जूस, बेल का शरबत/जौ का सत्तू/ नारियल पानी ।

**दोपहर का खाना :** सलाद—खीरा, ककड़ी, टमाटर, प्याज, चोकर वाली रोटी, सब्जी (लौकी, टिण्डा, परवल, तोरी, कद्दू, भिंडी आदि), ताजा दही, हरी चटनी (धनिया, पोदीना, हरी मिर्च, कच्चा आम), ताजा मट्ठा (छाछ) ।

**शाम को :** ताजा नींबू पानी/नारियल पानी ।

**रात का खाना :** सब्जी वाला दलिया अथवा रोटी, सब्जी, सलाद ।

**नोट :** निषेध

- ग्रीष्म ऋतु में तेज गरम उत्तेजक खाद्य पदार्थों जैसे चाय, कॉफी, मसालेदार तीखे भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

2. आहार सूची (शीत ऋतु)

**प्रातःकालीन :** गुनगुना पानी ।

**नाश्ता :** हर्बल चाय, दलिया ।

**दोपहर का खाना :** सलाद (गाजर, चुकन्दर, पत्तागोभी), चोकर वाली रोटी, सब्जी (गोभी, गाजर, चुकन्दर, शलगम), साग (सरसों, बथुआ, मेथी) ।

**शाम को :** झाई—फ्रूट्स (सूखे मेवे), भुना चना, भुनी मूंगफली, गुड़, हर्बल चाय अथवा सब्जियों या टमाटर का सूप ।

**रात का खाना :** रोटी + सब्जी या सब्जी वाला दलिया ।

**रात को साते समय :** गरम दूध ।

**नोट:** शीत ऋतु में ठंडे खाद्य पदार्थों जैसे कोल्ड ड्रिंक्स, आइसक्रीम, ठंडे पेय पदार्थ, तरबूज, खरबूजा, चावल आदि का सेवन न करें ।

3. आहार सूची (वर्षा ऋतु)

**प्रातःकालीन :** ताँबे के बर्तन का पानी (रात भर रखा हुआ) लें ।

कुछ समय पश्चात् : नींबू (1/2) + शहद (1 चम्मच) पानी गुनगुना ।

**नाश्ता 8 बजे तक:** अंकुरित आहार (मूंग, मोठ, चना), भीगा बादाम, किशमिश, नारियल, खजूर दलिया, पोहा, उपमा ।

**11 बजे :** ताजे फल (जामुन, अमरूद, पपीता, अनानास) ।

**दोपहर का खाना :** सलाद—खीरा, ककड़ी, टमाटर, प्याज ।

**1—2 बजे :** चोकर समेत रोटी, सब्जी (तोरी, परवल, लौकी, कद्दू, शिमला मिर्च आदि) ।

**शाम को (4—5 बजे):** हर्बल चाय / नारियल पानी ।

**खाने से पहले :** सब्जियों का सूप (टमाटर सहजन की फली, कमलककड़ी आदि)

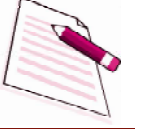
**रात का खाना (7—8 बजे):** सब्जी वाला दलिया अथवा रोटी और सब्जी ।

**नोट:** वर्षा ऋतु में दही तथा अन्य वायु जनक खाद्यों का सेवन नहीं करना चाहिए जैसे मटर, आलू, भिंडी, गोभी, अरबी, उड़द दाल आदि ।

अवलोकन:

- ग्रीष्म, शीत एवं वर्षा ऋतु में खाए जाने वाले आहार के प्रभाव का अवलोकन कीजिए साथ ही जिस ऋतु में जिन खाद्य पदार्थों का सेवन निषेध है उसका भी ध्यान रखें ।





टिप्पणी

ग्रीष्म ऋतु के आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

शीत ऋतु के आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

वर्षा ऋतु के आहार			
प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3
पाचन क्रिया पर प्रभाव			
मन पर प्रभाव			
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव			

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





टिप्पणी

## अभ्यास संख्या-6

### औषधीय आहार

**उद्देश्य:** औषधीय आहार की सूची बनाना ।

- आहार ही औषधि है – इसके आधार पर आहार सूची बनाने में सक्षम होंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** विभिन्न आहार तत्वों के चित्र अथवा चार्ट, कॉपी, पेन, पेंसिल आदि ।

**अभ्यासियों की तैयारी:**

- उचित स्थान पर बैठें ।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले पेन, पेंसिल कॉपी आदि सामान निकालकर रख दीजिए ।
- आपस में बातचीत न करें ।
- शांति एवं अनुशासन बनाए रखें ।

**विधि:**

- अपने किसी साथी के लिए औषधीय आहार पर आधारित चार्ट बनाते हैं—

#### आहार सूची

**प्रातःकालीन (5–6 बजे):** ताँबे के बर्तन का पानी (रात भर रखा हुआ) + एक कली लहसुन ।

**कुछ समय पश्चात् :** आँवला पानी (तीन–चार सूखे आँवले के छोटे टुकड़े रात को काँच के गिलास में लगभग 100 एम.एल. पानी में भिगो दें) ।

15 मिनट बाद (6.30 बजे) : किशमिश पानी, मेथी पानी (एक चम्मच मेथी रात को आधा कप पानी में भिगो कर रखें) ।

**नाश्ता (7–8 बजे) :** अंकुरित आहार (मूँग, मोठ, चना, मेथी, तिल, अल्फा–अल्फा) भीगा हुआ बादाम, किशमिश, अंजीर, खजूर, नारियल, दलिया (गेहूँ अथवा जई) या पोहा, उपमा, इडली आदि ।

**11 बजे :** मौसम के अनुसार ताजे फल अथवा ताजे फलों/सब्जियों का जूस ।

**दोपहर का खाना (1–2 बजे) :** सलाद (खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज), चोकर समेत मोटे आटे की रोटी (गेहूँ, चना, सोयाबीन) मौसम के अनुसार हरी सब्जियाँ, साग, दाल, पनीर, ताजा दही, हरी चटनी, धनिया, पोदीना, हरी मिर्च, आंवला, कच्ची हल्दी, लहसुन, करी पत्ता ।

**भोजन के बाद :** ताजा मट्ठा ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम



## औषधीय आहार

**शाम को :** हर्बल चाय/ताजा नींबू पानी, ड्राईफ्रूट्स या भुना चना, मूँगफली ।

**खाने से पहले :** सब्जियों/टमाटर का सूप ।

**रात का खाना :** केवल रोटी और सब्जी (दाल और चावल का सेवन रात में न करें) अथवा सब्जी वाला दलिया ।

### अवलोकन:

- आहार का अवलोकन औषधि के रूप में करते हैं ।

क्र. सं.	खाद्य पदार्थ	औषधीय गुण	स्वास्थ्य के लिए उपयोगिता	प्रभाव		
				(समय : एक सप्ताह)		
				शरीर पर	मन पर	ऊर्जा स्तर पर

### परिणाम:

.....

.....

### टिप्पणी:

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी



## अभ्यास संख्या-7

### प्राकृतिक स्वच्छता



टिप्पणी

**उद्देश्य:** स्वच्छता को समझाना तथा स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में संबंध स्पष्ट करना ।

- इस अभ्यास को करने के बाद आप व्यक्तिगत, पर्यावरणीय, खान-पान, मानसिक स्वच्छता आदि में निहित आवश्यक कारकों की तालिका बनाने में सक्षम होंगे तथा स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में संबंध स्पष्ट कर सकेंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** कॉपी, पेन, पेन्सिल, स्वच्छता से संबंधित चार्ट, मॉडल आदि ।

**प्रक्रिया:** सहपाठियों के साथ कक्षा में प्राकृतिक स्वच्छता जैसे व्यक्तिगत, पर्यावरणीय स्वच्छता आदि पर चर्चा करें तथा तालिका बद्ध करें ।

स्वच्छता के कारक						
क्र.सं.	व्यक्तिगत	पर्यावरणीय	खान-पान	मानसिक	भावनात्मक	आध्यात्मिक
कारक	1. प्रातः काल जल्दी उठना	1. मल-मूत्र त्याग के लिए शौचालयों का प्रयोग	1. रसोई घर साफ सुथरा एवं सूखा रखें	1. चिंतामुक्त रहना	1. क्रोध न करना	1. सत्संग करना
	2.	2.	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.	3.	3.
	4.	4.	4.	4.	4.	4.
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
शरीर पर लाभ	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.





टिप्पणी



चित्र 7.1: स्वास्थ्य और स्वच्छता

**लाभ:**

- प्राकृतिक स्वच्छता के विषय में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे ।
- इसमें निहित विभिन्न प्रकार जैसे व्यक्तिगत, पर्यावरणीय खान-पान की स्वच्छता के विषय में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे ।
- स्वच्छता और स्वास्थ्य से क्या संबंध है, इस विषय में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे ।

**परिणाम:**

.....

.....

.....

.....

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





टिप्पणी

## अभ्यास संख्या-8

# आकाश तत्व चिकित्सा

**उद्देश्य:** नींबू पानी के साथ उपवास करना ।

- नींबू पानी के साथ उपवास करने के पश्चात् आप, उपवास करने में सक्षम होंगे तथा साथ ही आकाश तत्व के महत्व को समझा पाएंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** गिलास, ताजा नींबू, चम्मच, शुद्ध शहद, स्वच्छ पीने का पानी, चाकू, रूमाल, टिशु पेपर आदि ।

**प्रक्रिया:** उपवास खाली पेट, शौचादि से निवृत्त होकर आरंभ किया जाता है ।

**अभ्यासियों की तैयारी:**

- उपवास के एक दिन पहले हल्का खाना खायें ।
- विशेष रूप से रात्रि का भोजन गरिष्ठ, तला व मसाले वाला नहीं होना चाहिए ।
- रात में खिचड़ी, दलिया या फलाहार का सेवन उत्तम है ।

**उपवास की विधि:**

- प्रातः कालीन जल्दी उठकर शौचादि से निवृत्त हो जाएं ।
- पहले सादा जल पीएं ।
- एक ग्लास पानी में आधा नींबू और एक चम्मच शहद डाल कर मिला लें ।
- फिर हर दो घंटे के अंतराल में नींबू एवं शहद पानी का सेवन करते रहें ।



चित्र 8.1: नींबू पानी उपवास

**सावधानियाँ :**

- उपवास खाली पेट शौचादि से निवृत्त होकर प्रारम्भ करना चाहिए ।
- उपवास वाले दिन ज्यादा कठिन परिश्रम नहीं करना चाहिए ।
- यदि व्यक्ति किसी रोग से ग्रस्त है (जैसे उच्च/निम्न रक्तचाप, हृदय रोग आदि) तो विशेष ध्यान रखें ।
- अधिक दुर्बल व्यक्ति विशेष ध्यान रखें । यदि क्षमता हो तभी उपवास करें ।





**लाभ:**

- पाचन तंत्र को आराम मिल जाता है ।
- शारीरिक शुद्धि हो जाती है ।
- पेट के विकार दूर होते हैं ।
- मल निष्कासन आसान हो जाता है ।

**अवलोकन:**

- सप्ताह में एक दिन नींबू पानी उपवास के पश्चात् अपने शरीर पर उसके प्रभाव का अवलोकन कीजिए ।
- प्रभाव के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

प्रभाव	दिन 1
पाचन क्रिया पर प्रभाव	
भावनाओं में संतुलन	
ऊर्जा स्तर पर प्रभाव	

**परिणाम:**

.....

.....

.....

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी





टिप्पणी

## अभ्यास संख्या-9

# वायु तत्व चिकित्सा

**उद्देश्य:** वायु तत्व चिकित्सा के अंतर्गत व्यायाम करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप वायु तत्व, व्यायाम तथा इनका जीवन में महत्व के विषय को समझा पाएंगे ।

**उपकरण आवश्यक सामग्री:** कॉपी, पेन, पेन्सिल, दरी, व्यायाम से संबंधित उपकरण, खुला एवं स्वच्छ कक्ष (अभ्यास स्थल) आदि ।

**प्रक्रिया:** व्यायाम खाली पेट और शौचादि से निवृत्त होकर खुले एवं स्वच्छ स्थान पर करना चाहिए ।

**अभ्यासी की तैयारी:**

- हल्के सूती व ढीले, आरामदायक कपड़े पहने ।
- अभ्यास प्रारम्भ करने से पूर्व पेन, पेन्सिल, घड़ी, बेल्ट, चश्मा आदि निकालकर रख दें ।

**निर्देश:**

- अपनी सुविधा और इच्छानुसार निम्नलिखित में से कोई एक व्यायाम लगातार एक महीना करें ।

• व्यायाम के प्रकार:

1. आसन
2. तैरना
3. टहलना
4. साइकिल चलाना
5. खेलना (मैदान में)
6. दौड़ लगाना, रस्सी कूदना आदि



आसन



खेलना



प्राणायाम



साइकिल चलाना

**सावधानियाँ:**

1. किसी भी व्यायाम को करने में जल्दबाजी न करें ।
2. अपनी क्षमतानुसार व्यायाम करें ।
3. व्यायाम को पूर्ण सजगता और ध्यान से करें ।

चित्र 9.1: वायु तत्व



4. किसी अंग विशेष में परेशानी होने पर उचित मार्ग दर्शन में करें।

**लाभ:**

1. व्यायाम से आयुवर्धन, आरोग्यता प्राप्त होती है।
2. शरीर के अंग सुझौल बनते हैं।
3. नित्य व्यायाम करने वाले व्यक्ति का पाचन संस्थान शक्तिशाली होता है।
4. मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर की संधियां निरन्तर चलायमान बनी रहती हैं।
5. व्यायाम से वजन कम होता है।
6. व्यायाम करने से विषैले तत्वों का उत्सर्जन पसीने के रूप में होता है।

**अवलोकन:**

- उपर्युक्त व्यायामों में से कोई एक व्यायाम लगातार एक महीना करें तथा शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें।
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	सप्ताह 1	सप्ताह 2	सप्ताह 3	सप्ताह 4
मांसपेशियों की अकड़न में आराम				
पाचन तंत्र पर प्रभाव				
शारीरिक वजन पर प्रभाव				

**परिणाम:**

.....

.....

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



टिप्पणी





टिप्पणी

## अभ्यास संख्या-10

# अग्नि तत्व चिकित्सा

**उद्देश्य:** अग्नि तत्व चिकित्सा के अंतर्गत आतप स्नान करना ।

- इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप अग्नि तत्व का महत्व तथा आतप स्नान का शरीर पर प्रभाव के विषय में जान सकेंगे तथा समझा पाएंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** सिर ढकने के लिए सूती कपड़ा, दरी, पीने के लिए स्वच्छ जल, धूप युक्त स्वच्छ एवं खुला स्थान आदि ।

**प्रक्रिया:** अभ्यासी पानी पीकर धूप युक्त स्थान में दरी पर लेट जाएगा व सिर को सूती कपड़े से ढक लेगा ।

**अभ्यासी की तैयारी:**

- शौचादि से निवृत्त होकर यह अभ्यास करते हैं ।
- शरीर पर स्वच्छ वस्त्र कम संख्या में पहनने हैं ।

**विधि:** सर्वप्रथम अभ्यासी का रक्तचाप माप लेना चाहिए । रक्तचाप सामान्य होने पर अभ्यासी



चित्र 10.1: आतप स्नान

को 1 गिलास स्वच्छ पानी पीलाकर स्वच्छ व खुले धूपयुक्त स्थान में दरी पर लिटा दें और सिर को सूती कपड़े से ढक दें ।

इस विधि को लगभग 1 घंटे तक दे सकते हैं । इससे कम या ज्यादा अभ्यासी की क्षमतानुसार किया जा सकता है ।



**सावधानियां:**

1. आतप स्नान के लिये सिर, मुख, गर्दन को भली प्रकार धोकर सिर को ढक लेना चाहिए ।
2. आतप स्नान के लिये सुबह व शाम की हल्की किरणें ही लेनी चाहिए ।
3. दिन की तेज धूप में आतप स्नान नहीं करना चाहिये, इससे त्वचा जल सकती है ।
4. धूप स्नान कम समय से शुरू करते हुये धीरे धीरे बढ़ाना चाहिये व एक घंटे से ज्यादा समय तक धूप स्नान नहीं करना चाहिए ।
5. धूप स्नान पीठ के बल, पेट के बल , दांयी, बांयी करवट पर बराबर समय के लिये लेना चाहिये ।
6. खुले व स्वच्छ वातावरण युक्त स्थान पर आतप स्नान लेना चाहिए ।
7. सूर्य स्नान भोजन के 1 – 2 घंटे के पश्चात् लेना चाहिए ।
8. धूप स्नान करते समय स्वच्छ वस्त्र कम संख्या में पहनने चाहिये ।
9. आतप स्नान के पश्चात् शीतल जल से स्नान कर स्वच्छ वस्त्र से पोंछना चाहिए ।
10. स्नान के पश्चात् थोड़ी देर शीघ्रता से टहलना चाहिए ।
11. ठंड के दिनों में सूर्यस्नान दोपहर 12 बजे से 2 बजे के मध्य व गर्मियों में सुबह 8–10 बजे के बीच करना चाहिये । शाम को सूर्यास्त के 1 – 2 घंटे पूर्व यह कार्य करना चाहिए ।
12. दमा व श्वास संबंधी रोगों में आतप स्नान से लाभ मिलता है । हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति और ज्वरादि में आतप स्नान वर्जित है ।
13. नए अभ्यासी को इसे 30–45 मिनट तक, उसकी क्षमतानुसार देना चाहिए ।

**लाभ:**

- सूर्य किरणें विटामिन डी का अच्छा स्रोत हैं ।
- आतप स्नान से रोग नाशक क्षमता बढ़ती है ।
- गठिया, श्वास संबंधी आदि रोगों में लाभकारी है ।
- रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है ।

**अवलोकन:**

- आतप स्नान को ऋतु अनुसार 7 दिनों तक लें तथा उससे शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें ।
- प्रभावों के अनुसार 'हां' अथवा 'नहीं' लिखिए ।



टिप्पणी





टिप्पणी

क्र.सं.	शरीर पर प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1	पाचन तंत्र							
2	त्वचा पर प्रभाव							
3	रीढ़ की हड्डी की अकड़न में कमी							
4.	श्वसन तंत्र पर प्रभाव							

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

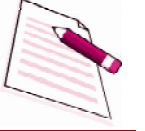
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-11

# जल तत्व चिकित्सा



टिप्पणी

**उद्देश्य:** जल तत्व चिकित्सा के अंतर्गत उषापान करना ।

इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप जल तत्व का महत्व तथा उषापान के शरीर पर प्रभाव को जानने व समझा पाने में सक्षम होंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** तांबे के बर्तन में रात भर के लिए रखा स्वच्छ पानी 1 लीटर ।

**प्रक्रिया:** अभ्यासी ब्रह्म मुहूर्त में बिना दातुन किए पानी पीकर श्वासन में लेटे ।

### अभ्यासी की तैयारी:

- अभ्यासी रात को तांबे के बर्तन में स्वच्छ पीने योग्य पानी भर कर रखे ।



चित्र 11.1: उषापान

### विधि:

- अभ्यासी प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में उठे और तांबे के बर्तन में रात भर रख पानी का सेवन मुख द्वारा करें ।
- यह सेवन बिना दातुन किए करना चाहिए ।
- तत्पश्चात् 15–20 मिनट के लिए श्वासन में लेट जाएं ।
- बाद में शौचादि से निवृत्त हो जाएं ।

### सावधानियाँ:

- अभ्यासी तांबे के बर्तन में रखा पानी अपनी क्षमतानुसार ग्रहण करे, लेकिन 1 लीटर से अधिक न हो ।
- अभ्यासी हृदय रोगी न हो ।
- उषापान के बाद पुनः सोना नहीं चाहिए, केवल श्वासन में 15–20 मिनट तक विश्राम करना चाहिए ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

- पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए इसे बिना दातुन किए ही पीएं ।

लाभ:

- उषापान से उदर संबंधी, मूत्र संबंधी, मोटापा, संग्रहणी, बवासीर, कमरदर्द, नेत्र कर्ण, नासिका, मस्तिष्क जन्य विकार दूर होते हैं ।
- उषापान से जीर्ण व अजीर्ण दोनों ही स्थितियों में फायदा होता है ।

अवलोकन:

- उषापान को लगातार 7 दिन तक करें तथा शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें ।
- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए ।

क्र.सं.	प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
1.	पाचन संबंधी							
2.	मूत्र संबंधी							
3.	रक्तचाप							

परिणाम:

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

.....

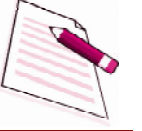
(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





## अभ्यास संख्या-12

# पृथ्वी तत्व चिकित्सा



टिप्पणी

**उद्देश्य:** पृथ्वी तत्व चिकित्सा के अन्तर्गत नंगे पैर जमीन पर चलना ।

इस अभ्यास को पूरा करने के पश्चात् आप पृथ्वी तत्व के महत्व तथा नंगे पैर जमीन पर चलने से शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को जानेंगे व समझा सकेंगे ।

**उपकरण/आवश्यक सामग्री:** स्वच्छ स्थान (जमीन) ।

**प्रक्रिया:** अभ्यासी कम से कम 1/2 घंटा नंगे पैर जमीन पर चलने का अभ्यास करे ।

**विधि:**

- अभ्यासी को प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में नंगे पैर जमीन पर टहलें ।



चित्र 12.1: नंगे पैर जमीन पर चलना

**सावधानियाँ:**

- जमीन साफ व समतल हो ।
- जमीन पर कंकड़, पत्थर, कांच आदि न हों ।
- कोई विषैले जीव-जन्तु न हों ।

**लाभ:**

- नंगे पैर चलने से शरीर में संतुलन स्थापित होता है ।
- रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होता है ।
- हृदय रोगों में कमी होती है ।
- सुख व शांति की अनुभूति होती है ।
- सिरदर्द, गले के दर्द, सर्दी-जुकाम आदि में लाभ मिलता है ।

**अवलोकन:**

- जमीन पर नंगे पैर लगातार 7 दिन तक चलें तथा शरीर पर होने वाले प्रभावों का अवलोकन करें ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

- प्रभावों के अनुसार 'हाँ' अथवा 'नहीं' लिखिए।

प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7
पाचन संबंधी							
रक्तचाप में कमी							
मानसिक शान्ति							

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

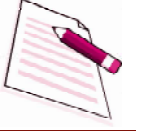
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-13

### प्राथमिक उपचार बॉक्स



टिप्पणी

**उद्देश्य :** आपातकालीन स्थिति के लिए प्राथमिक उपचार बॉक्स तैयार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप प्राथमिक उपचार बॉक्स (First Aid Box) तैयार करने में सक्षम होंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** समग्र वस्तुओं सहित लेबलयुक्त प्राथमिक उपचार बॉक्स ।

**विधि :** सूची के अनुसार प्राथमिक उपचार बॉक्स की सभी वस्तुओं को एकत्र करें तथा उन पर लेबल लगाएं व उनका प्रयोग सीखें ।

**अवलोकन :** इन वस्तुओं को जानने का प्रयास करें तथा कक्षा में इनके प्रयोग का अभ्यास करें ।

**परिणाम :** प्राथमिक उपचार बॉक्स इस्तेमाल के लिए तैयार है ।



चित्र 13.1: प्राथमिक उपचार बॉक्स

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

**प्राथमिक उपचार बॉक्स**

**नोट :** प्राथमिक उपचार बॉक्स की वस्तुओं की सूची बनाइए:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. रूई                               | 16. गॉज़                                       |
| 2. छोटा प्लास्टिक बाउल/स्टील का बाउल | 17. बर्नॉल                                     |
| 3. विसंक्रमित ड्रैसिंग               | 18. मर्क्यूरोक्रेम                             |
| 4. विसंक्रमित सिरिंज                 | 19. डिटौल/सेवलोन                               |
| 5. रोलर बैंडेज                       | 20. रक्तबंध (Construction Bandage)             |
| 6. स्प्लिंट (splint)                 | 21. पैरासिटामोल की गोलियां                     |
| 7. मैग्नीफाइंग ग्लास                 | 22. क्लोरोमाइसिटीन एप्लिकैम (नेत्रों के लिए)   |
| 8. चिमटी (Forceps)                   | 23. चम्मच                                      |
| 9. ग्लूकोज का पैकेट                  | 24. टॉर्च                                      |
| 10. चिपकने वाली ड्रैसिंग             | 25. हाथों को धोने का सामान (साबुन, तौलिया आदि) |
| 11. थर्मामीटर                        | 26. हल्दी पाउडर                                |
| 12. कैंची                            | 27. फिटकरी                                     |
| 13. दस्ताने                          | 28. सेहंदा नमक                                 |
| 14. सेफटी पिन                        |  |
| 15. पेपर टिशु                        |  |



चित्र 13.2: प्राथमिक उपचार बॉक्स

**सावधानियाँ :**

1. समय-समय पर सुनिश्चित करें कि प्राथमिक उपचार बॉक्स में सभी वस्तुएँ रखी हुई हैं ।
2. ये हमेशा ध्यान रखें कि प्राथमिक उपचार बॉक्स में रखी सभी दवाइयाँ/घोल, लोशन उनके उपयोग की समापन तिथि (Expiry date) से पहले की हों ।
3. समापन तिथि के पश्चात् की सभी दवाइयाँ तुरंत नष्ट कर दें । इन्हें कभी इस्तेमाल न करें ।

**टिप्पणी:**

.....

.....

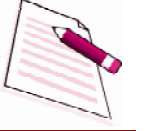
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-14

# जीवनरक्षक घोल (ORS) तैयार करना



टिप्पणी

**उद्देश्य :** निर्जलीकरण की स्थिति में जीवनरक्षक घोल (ORS) तैयार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात आप ओ.आर.एस. पैकेट से घर में जीवन रक्षक घोल (ORS) तैयार कर सकेंगे तथा इसको बनाने की विधि बता पाने में सक्षम होंगे ।

- आवश्यक सामग्री:**
- उबले ठंडे पानी से भरा साफ जग ।
  - एक स्टील का चम्मच ।
  - एक लीटर का स्टील का जग ।
  - ओ.आर.एस पैकेट ।
  - चीनी, नमक/नींबू ।



- विधि:**
1. स्टील जग में एक लीटर पानी भरें ।
  2. ओ.आर.एस. पैकेट को काटें तथा उसका पाउडर स्टील जग के अंदर डालें ।
  3. पानी को चम्मच से अच्छी तरह मिला लें ताकि पाउडर पूरी तरह से घुल जाए ।
  4. ओ.आर.एस. के इस घोल को चखें तथा 24 घंटों के भीतर इसका उपयोग करें । यदि आवश्यकता हो तो अगले दिन के लिए नया घोल बनाएं ।
  5. ओ.आर.एस. पैकेट उपलब्ध न होने की स्थिति में घर पर ही यह घोल बनाएं ।
  6. इसके लिए 1 लीटर उबले ठंडे पानी में चाय का 1 छोटा चम्मच नमक व 1 मुट्ठी चीनी मिलाकर घोल तैयार करें । इसमें एक नींबू का रस भी मिलाएं ।
  7. आपका घोल तैयार है । इसको चखने पर आँसू जैसा स्वाद आना चाहिए । 24 घंटों के भीतर ही इसका उपयोग करें ।

चित्र 14.1: ओ.आर.एस. पैकेट

ओ.आर.एस. घोल खनिज लवण (इलैक्ट्रोलाइट) तथा ग्लूकोस का तैयार घोल है तथा यह निर्जलीकरण (डीहाईड्रेशन) के दौरान अनिवार्य इलैक्ट्रोलाइट तथा पानी को उपलब्ध कराता है । दस्त तथा उल्टी के कारण शरीर में इनकी कमी हो जाती है । इस प्रकार हैजा, दस्त तथा गैस्ट्रो-एंटरिटिस में रोगी को मृत्यु से बचाने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण तरीका है ।

**अवलोकन :** दी गई विधि के अनुसार जीवन रक्षक घोल का अवलोकन करें ।

**परिणाम :** अब आपका ओ.आर.एस. घोल प्रयोग के लिए तैयार है ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

- सावधानियाँ :**
1. उपयोग किये जाने वाले बर्तन स्वच्छ होने चाहिए ।
  2. उबला हुआ ठंडा पानी ही घोल बनाने के लिए इस्तेमाल करना चाहिए ।

**महत्वपूर्ण बिन्दु :**

- ओ.आर.एस. घोल का प्रयोग दस्त, उल्टी के मामलों में किया जाना चाहिए ।
- इसके प्रयोग से निर्जलीकरण (डीहाईड्रेशन) में मृत्यु से बचा जा सकता है ।

ओ.आर.एस पैकेट के तत्वों का अवलोकन करें (सोडियम क्लोराइड—3.5 ग्राम, सोडियम साईट्रेड—2.9 ग्राम, पोटेशियम क्लोराइड—1.5, ग्लूकोज—20 ग्राम) तथा इसे 1 लीटर पानी में मिलाएं ।

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

.....

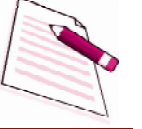
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-15

# डूबने की आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक उपचार प्रबंधन

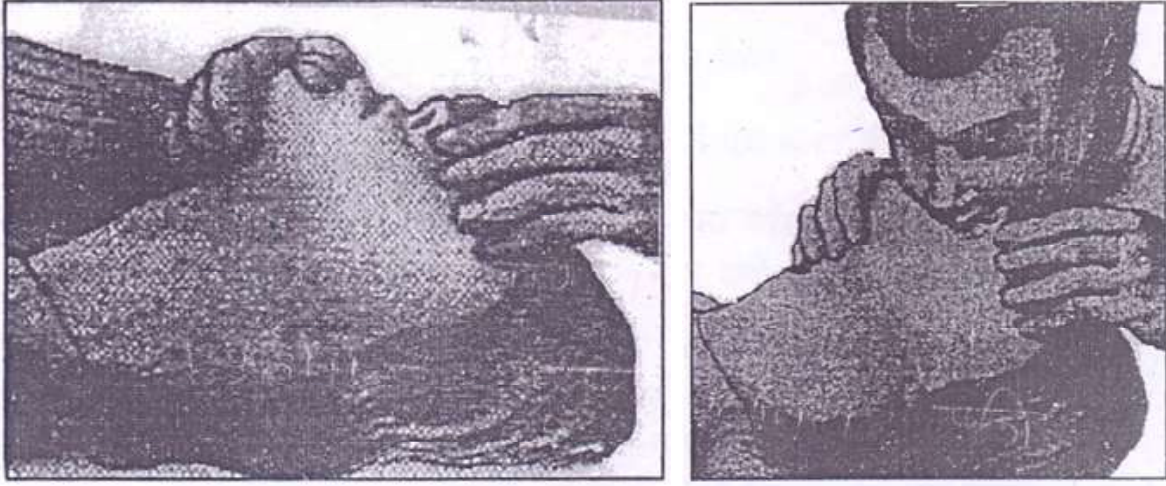


टिप्पणी

**उद्देश्य :** डूबने की आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक उपचार (कृत्रिम श्वसन) करना ।

- इसको करने के पश्चात् आप डूबने वाले पीड़ित व्यक्ति को प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराने में सक्षम होंगे ।

**आवश्यक सामग्री :** कृत्रिम श्वसन के लिए चटाई या दरी, कपड़े, साबुन, पानी व तौलिया ।



चित्र 14.1: मुँह से मुँह की श्वसन प्रक्रिया

**विधि:**

- पानी से बाहर निकाले गये व्यक्ति को सर्वप्रथम समतल भूमि पर लेटा दें ।
- उस के मुँह और नाक की जाँच करें कि उसमें किसी प्रकार की मिट्टी, पानी या कोई और वस्तु न हो ताकि कृत्रिम श्वसन (Artificial respiration) प्रक्रिया आरंभ की जा सके ।
- अब व्यक्ति के चेहरे को एक ओर घुमा लें और उसके पेट पर अपने हाथों से दबाव डालें ताकि फेफड़ों से सारा पानी मुँह और नाक के रास्ते बाहर आ जाए ।
- मुँह से पानी बाहर निकलने के पश्चात् उसके चेहरे को सीधा करके ऊपर की ओर करें और एक हाथ माथे पर रखें तथा नाक को तर्जनी अंगुली तथा अंगुठे की सहायता से बंद कर दें तथा उसका मुँह खोलकर उसके ऊपर रुमाल रख लें तथा मुँह से मुँह (mouth to mouth) की श्वसन प्रक्रिया आरंभ करें ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

- मुँह से मुँह की श्वसन प्रक्रिया एक मिनट में 15 बार की जानी चाहिए। आपको श्वास देने के समय छाती फूलती हुई नज़र आनी चाहिए तथा श्वास से हटते समय वापस नीचे की ओर आती हुई दिखनी चाहिए।
- यह प्रक्रिया तब तक जारी रखें जब तक व्यक्ति की सामान्य श्वास वापस न आ जाए।
- डूबने की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति की श्वसन प्रक्रिया प्रभावित हो जाती है। मुँह से मुँह की श्वसन प्रक्रिया फेफड़ों को फुलाती व संकुचित करती है और जीवन रक्षक ऑक्सीजन उपलब्ध कराती है।

**अवलोकन** : अपने सहपाठी के साथ मुँह से मुँह की श्वसन (कृत्रिम श्वसन) प्रक्रिया का अभ्यास करें।

**परिणाम** : मुँह से मुँह की श्वसन प्रक्रिया दिए जाने के पश्चात् सामान्य श्वास आरंभ हो जाती है तथा व्यक्ति की त्वचा का रंग भी सामान्य हो जाता है।

**सावधानियाँ** : 1. मुँह से मुँह की श्वसन प्रक्रिया एक मिनट में 15 बार की जानी चाहिए।  
2. यह प्रक्रिया तब तक जारी रखें जब तक व्यक्ति की सामान्य श्वास वापस न आ जाए।

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

.....

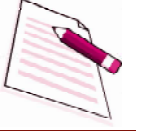
(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





## अभ्यास संख्या-16

# फ्रैक्चर होने पर प्राथमिक उपचार प्रबंधन

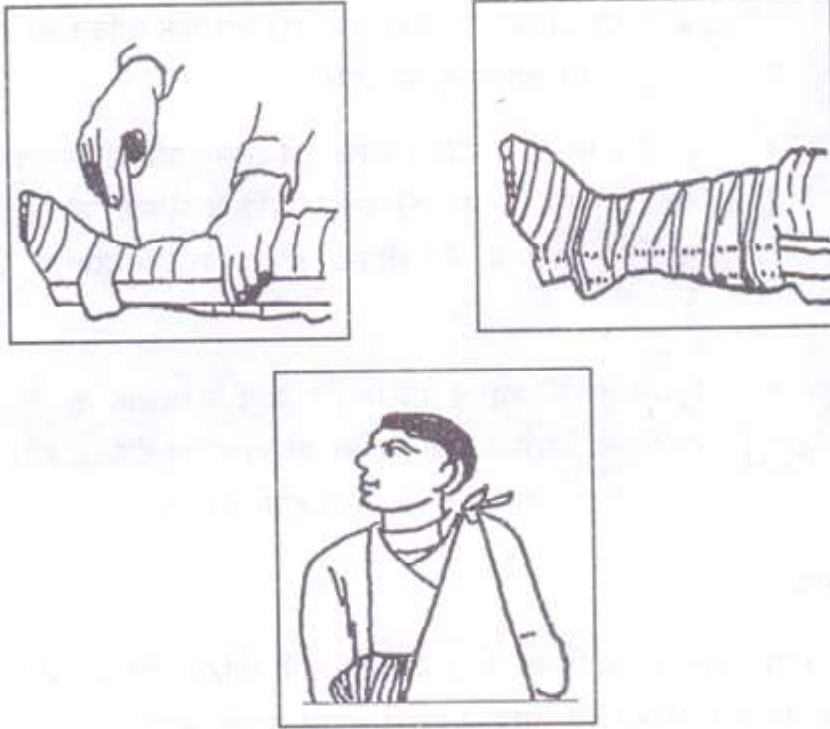


टिप्पणी

**उद्देश्य :** व्यक्ति में फ्रैक्चर होने पर प्रभावित भाग को स्थिर करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप फ्रैक्चर होने पर प्राथमिक उपचार कर सकेंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** विभिन्न प्रकार के स्प्लिंट, विभिन्न आकार के बैंडेज तीन या चार त्रिकोणीय बैंडेज व रुई ।



चित्र 16.1: स्प्लिंट व त्रिकोणीय बैंडेज से प्रभावित भाग को स्थिर बनाना

स्प्लिंट विभिन्न आकार की लकड़ी के सपाट टुकड़े होते हैं जिन पर रुई की पैडिंग लगी होती है । इन्हें बैंडेज की सहायता से टूटी हुई हड्डी वाले भाग को बांधकर अनावश्यक हिलने-डुलने से बचाया जा सकता है । लकड़ी के इन टुकड़ों के अभाव में कार्ड बोर्ड (गत्ते) के टुकड़े, पेड़ की टहनियों, बांस के टुकड़ों आदि का प्रयोग किया जा सकता है ।

### विधि

1. रोगी को समतल जमीन पर लिटा दें और उसके फ्रैक्चर की जाँच करें । यह देखें कि कहीं

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





**टिप्पणी**

कोई बाहरी चोट तो नहीं लगी है, कहीं रक्त तो नहीं निकल रहा है या चोट पर कोई बाहरी वस्तु तो नहीं लगी है। यदि चोट पर कोई बाहरी वस्तु लगी हुई हो तो चोट को प्रभावित किए बिना धीरे से उसे बाहर निकाल लें।

2. यदि चोट से खून निकल रहा है तो उस पर गॉज तथा रुई लगा लें और कसकर पट्टी बांध लें जो प्रेशर बैंडेज का कार्य करेगा और रक्त का बहाव रुक जाएगा।
3. फ्रैक्चर वाले भाग को बांधने, निष्क्रिय करने (Immobilising) से पूर्व, यदि संभव हो, हड्डी के टूटे हुए भाग को अपनी वास्तविक स्थिति में लाने का प्रयास करें और तत्पश्चात् उसे बांधें। यदि टूटी हुई हड्डी को अपनी वास्तविक स्थिति में लाने में किसी प्रकार की कठिनाई हो रही हो तो उसे यथावत स्थिति में ही लकड़ी के साथ बांध लें।
4. लकड़ी के टुकड़े (Splint) को शरीर के प्रभावित भाग पर इस प्रकार बांधें कि फ्रैक्चर वाले भागों में हलचल न हो। त्रिकोणीय बैंडेज का प्रयोग लकड़ी के टुकड़े को बांधने के लिए किया जाता है। इसमें 3 से 4 (बैंडेजों) का प्रयोग होता है।
5. अब पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल पहुँचायें।

**अवलोकन:** अपने मित्र/सहपाठी के साथ इस प्रक्रिया का अभ्यास कर अवलोकन करें।

**परिणाम :** प्रभावित भाग को निष्क्रिय (Immobilise) करने के पश्चात् पीड़ित व्यक्ति को आगे के उपचार के लिए आसानी से अस्पताल ले जाया जा सकता है।

**सावधानियाँ :**

1. फ्रैक्चर के आस-पास किसी प्रकार के रक्त रिसाव को देखें।
2. फ्रैक्चर वाली हड्डी के कारण शरीर के किसी अन्य भाग पर होने वाली चोट का पता लगाएं।
3. फ्रैक्चर वाले भाग पर स्पलिट लगाने से पीड़ा कम होती है, पीड़ित व्यक्ति को बिना पीड़ा के ले जाया जा सकता है तथा नसों, रक्तवाहिकाओं तथा आंतरिक अंगों को आंतरिक हानि से बचाया जा सकता है।

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-17

# कुत्ते के काटने का प्राथमिक उपचार



टिप्पणी

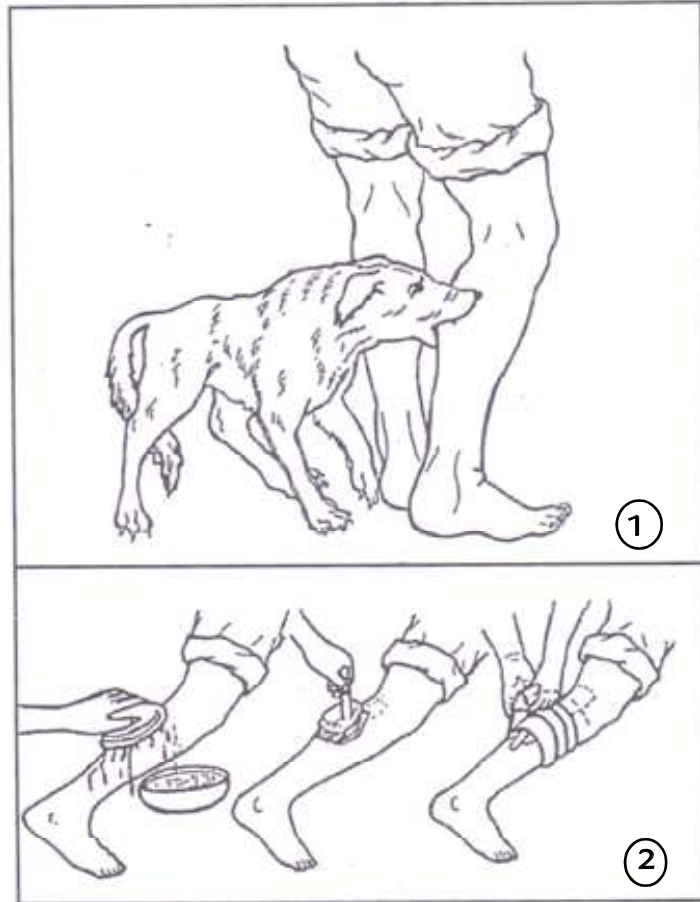
**उद्देश्य :** व्यक्ति को कुत्ता काटने की स्थिति में प्राथमिक उपचार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कुत्ते के काटने से पीड़ित व्यक्ति का प्राथमिक उपचार कर सकेंगे ।

- आवश्यक सामग्री:**
1. एंटीसेप्टिक साबुन जैसे कार्बोलिक, नीम या डिटोल ।
  2. साफ पानी से भरा जग या बहते हुए पानी का नल ।
  3. एंटीसेप्टिक जैसे सेवलोन या डिटोल ।

### विधि

1. रोगी को बैठने या लेटने को कहें ।
2. काटे हुए भाग को बहते पानी या साबुन से साफ करें । काटे हुए भाग के आस-पास भी साफ करें क्योंकि काटते समय कुत्ते का लार (saliva) आस-पास लग गया होगा । धोने से चोट पर तथा उसके आसपास के क्षेत्र पर लगे कीटाणु साफ हो जाएंगे और शरीर में प्रवेश नहीं कर पाएंगे ।
3. यदि खून निकल रहा है तो उस स्थान को दबाकर खून को रोकें । चोट के स्थान पर कुछ एंटीसेप्टिक जैसे सेवलॉन आदि लगायें ।
4. चोट पर बैंडेज न लगाएं क्योंकि बंद घाव में वायरस बढ़ जाते हैं ।



चित्र 17.1: कुत्ते का काटना व इसका तत्काल उपचार

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

5. रैबीस—रोधी (Anti-Rabies) उपचार के लिए रोगी को अस्पताल ले जाएं ।
6. टिटनेस टॉक्साईड का टीका जरूर लगाएं ।

**अवलोकन :** 1. यह सुनिश्चित करें कि काटे हुए भाग से लार हट गया हो । काटे हुए भाग पर लाल मिर्ची का पाउडर न लगाएं ।  
2. उस स्थान को साबुन और पानी से धोकर साफ करें ।

**परिणाम :** साबुन और पानी से कटे भाग को साफ करने से शरीर में कीटाणु के प्रवेश तथा रैबीस की संभावना कम हो जाती है ।

**महत्त्वपूर्ण बिन्दु :**

- चोट को धोना कुत्ते के काटे का एक प्राथमिक उपचार है ।
- रैबीस—रोधी टीका लगाने के लिए रोगी को अस्पताल ले जाएं ।

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

.....

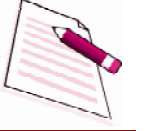
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-18

# नाक से रक्त आने पर (Nose Bleeding) प्राथमिक उपचार प्रबंधन



टिप्पणी

**उद्देश्य :** व्यक्ति में नाक से रक्तस्राव होने पर प्राथमिक उपचार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप पीड़ित व्यक्ति के नाक से अत्यधिक रक्त के प्रवाह को रोकने में सहायता कर सकेंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** नाक से निकलने वाले रक्त को एकत्र करने के लिए एक बर्तन/बाउल ताकि रक्त की हानि का सही अनुमान लगाया जा सके, गॉज, पानी से भरा पात्र, बर्फ के टुकड़े, मुलायम कपड़ा ।

**विधि**

1. पीड़ित व्यक्ति को बैठने को कहें तथा उसका सिर आगे की ओर नीचे को झुकाएं ।



चित्र 18.1: नासा रक्तस्राव

2. उसकी नाक के नीचे एक बाउल रखें और रक्त की बूंदों को उसमें एकत्र करें ताकि रक्त की हानि का सही अनुमान लगाया जा सके ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

3. नासिका अस्थि के ठीक नीचे नाक को जोर से दबायें ।
4. नाक के ऊपर टंडी पट्टी रखें ।
5. 2-3 बूंद प्याज के ताजे रस को नाक में डालें या गीली मिट्टी के ढेले को नाक पर रखें ।
6. यदि रक्त का निकलना अभी भी बंद नहीं होता है तो पट्टी का एक रोल बनाएं तथा उसे नाक के भीतर यथासंभव अंदर तक डाल दें और उसे कम से कम 2 घंटे तक वहीं रहने दें ताकि उससे दबाव बन सके और रक्त का बहाव बंद हो जाए ।
7. यदि रक्त निकलना अभी भी बन्द नहीं होता है तो व्यक्ति को तत्काल अस्पताल ले जाएं ।

**अवलोकन :** नियमित अंतरालों में रोगी के प्रमुख लक्षणों का अवलोकन करें ।  
रोगी की जाँच करने के लिए नाक से निकले तरल (रक्त की बूंदों को) संरक्षित रखें ।

**परिणाम :** इस प्रक्रिया द्वारा रोगी की नाक से रक्त का बहाव रुक जाता है या कम हो जाता है और वह आरामदायक स्थिति में आ जाता है ।

- सावधानियाँ:**
1. पीड़ित व्यक्ति का सिर आगे की ओर नीचे को झुकाएं ।
  2. पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल अवश्य ले जाएं ।

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

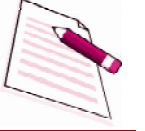
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-19

# आपात स्थिति में रक्तबंध का प्रयोग



टिप्पणी

**उद्देश्य:** आपालकालीन स्थिति में अधिक रक्तस्राव होने पर रक्तबंध का प्रयोग करना ।

- इस प्रयोग को करने के पश्चात् आप रक्तबंध को सही तरीके से इस्तेमाल कर पायेंगे ।

**आवश्यक सामग्री:**

- रक्तबंध (Tourniquet), हाथों को धोने की वस्तुएं, चोट को दबाने के लिए रुई—गॉज, एंटीसेप्टिक लोशन आदि ।
- रक्तबंध एक रबर की ट्यूब होती है जो एक सिरे पर एक उपकरण से जुड़ी होती है अथवा यह एक इंच चौड़ी निश्चित उपकरण से जड़ी हुई एक स्ट्रिंग कैनवास से बनी होती है । जब रक्त नलिका क्षतिग्रस्त होती है और धमनी तथा शिराओं में रक्त बाहर निकलने लगता है तो हैमरेज को रोकने के लिए रक्तबंध का प्रयोग किया जाता है ।

**विधि :**

- उचित रक्तबंध की अनुपस्थिति में एक साधारण रबड़ अथवा प्लास्टिक ट्यूब अथवा गांठ लगे कपड़े के एक टुकड़े का उपयोग किया जा सकता है और इसको कसकर रखने के लिए एक पेंसिल इस्तेमाल कर सकते हैं ।
- रक्तबंध का प्रयोग उस भाग पर किया जाना चाहिए जहाँ एक हड्डी हो । इसको इस प्रकार कसना चाहिए कि धमनीय नाड़ी (आर्टीरियल पल्स) को महसूस न किया जा सके, यह धमनी आर्टीरियल अथवा शिरा (वेनस) रक्तस्राव को रोक देगा । इसके पश्चात् मरीज को अस्पताल भेजें ।

**अवलोकन :** रक्तबंध का उपयोग करने के बाद रक्तस्राव बंद हो जाता है और मरीज को रक्तबंध के साथ ही अस्पताल में भेज दिया जाता है ।

**परिणाम :** इसके प्रयोग से धमनी (आर्टीरियल) या शिरा (वेनिस) रक्तस्राव बंद हो जाता है और इससे मरीज के जीवन को बचाया जा सकता है ।

**सावधानियाँ :**

1. प्रमुख शिरा या धमनी के कटने के कारण काफी रक्त निकल जाता है । यदि धमनी कट जाती है तो 15–20 मिनट के भीतर शरीर का सम्पूर्ण रक्त निकल सकता है और पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है । इसलिए, ऐसी स्थिति में तत्काल रक्तबंध (Tourniquet) का

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

प्रयोग करें तथा यथाशीघ्र रोगी को अस्पताल ले जाएं ।

2. रक्तबंध को 30 मिनट के पश्चात् कुछ क्षणों के लिए ढीला कर लेना चाहिए ताकि गैंगरीन की आशंका से बचा जा सके ।

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

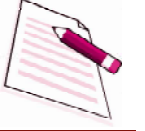
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





## अभ्यास संख्या-20



टिप्पणी

# अनाज का दाना, कीड़ा आदि के कान में घुस जाने पर प्राथमिक उपचार

**उद्देश्य :** व्यक्ति के कान में अनाज का दाना, कीड़ा आदि के घुस जाने पर प्राथमिक उपचार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप कान में किसी चीज जैसे अनाज दाना, कीड़ा आदि को बाहर निकालने के लिए पीड़ित व्यक्ति का प्राथमिक उपचार कर सकेंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** टॉर्च, नारियल या सरसों का तेल

### विधि

- बाहरी (बाह्य) कान को खींच कर पीड़ित के कान की नली (ear canal) को नीचे की ओर करते हैं जिससे कान में घुसी वस्तु (अनाज दाना आदि) बाहर आ जाए ।



चित्र 20.1: कान में बाहरी पदार्थ

- यदि कान में कोई कीड़ा घुसा हो तो वह भी इस प्रक्रिया से बाहर आ जाता है या मर सकता है ।
- कान में टॉर्च की तेज रोशनी डालने पर भी जीवित कीड़ा बाहर आ सकता है ।
- कान में गुनगुना नारियल या सरसों का तेल डालने से कीड़ा मरकर बाहर आ सकता है ।
- कान में अनाज का दाना, कीड़ा आदि घुस जाने पर व्यक्ति के कान में अत्यधिक पीड़ा होती है । उस व्यक्ति को चक्कर आने लगते हैं और सुनाई भी कम देता है ।

**अवलोकन :** टॉर्च की सहायता से अपने दो सहपाठियों/व्यक्तियों के कान की जाँच करें ।

**परिणाम :** कान से वस्तु व कीड़ा निकल जाने के पश्चात् व्यक्ति उस कान से सामान्य रूप से सुन सकता है व पीड़ा भी धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है ।





टिप्पणी

- सावधानियाँ :
- 1) कान के भीतर कोई भी नुकीली वस्तु न डालें ।
  - 2) कान को तीली से साफ न करें ।
  - 3) यदि कीट या वस्तु प्राथमिक चिकित्सा से न निकल पाए तथा वस्तु निकलने के पश्चात् भी कान का दर्द सामान्य न हो तो पीड़ित को तुरंत विशेषज्ञ चिकित्सक के पास भेजें ।

टिप्पणी:

.....

.....

.....

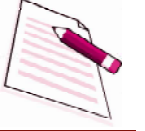
.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-21



टिप्पणी

### बाह्य हृदय मसाज (External Cardiac Massage)

**उद्देश्य :** आपातकालीन स्थिति में व्यक्ति को बाह्य हृदय मसाज देना ।

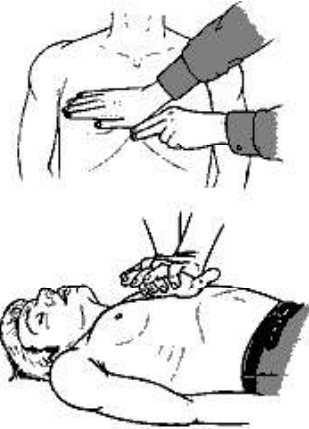
- इस प्रयोग को करने के पश्चात् आप पीड़ित व्यक्ति को आपातकालीन स्थिति में बाह्य हृदय मसाज देने में समर्थ होंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** • इस क्रिया में किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती, केवल प्राथमिक उपचारकर्त्ता बाहरी हृदय मसाज करता है ।

जब कभी दिल की धड़कन रुक जाती है तो तत्काल बाह्य हृदय मसाज (External Cardiac Massage) दिया जाता है ।

#### विधि

1. प्राथमिक उपचारकर्त्ता रोगी के एक ओर बैठ जाता है तथा अपने सीधे हाथ की हथेली के रेडियल साईड से स्टर्नम (sternum) के मध्य झटका देता है और सामान्यतः उस झटके के पश्चात् दिल के धड़कन आरंभ हो जाती है ।
2. यदि ऐसा करने पर भी दिल की धड़कन आरंभ नहीं होती है तो बाह्य हृदय मसाज दिया जाता है ।
3. प्राथमिक उपचारकर्त्ता घुटने मोड़कर रोगी के पास एक तरफ बैठ जाता है, फिर हृदय मसाज देने के लिए अपने दोनों हाथ एक के ऊपर एक रखकर रोगी के हृदय के ऊपरी वक्ष पर रखता है, और अपने शरीर का भार डालते हुए दबाव डालता है । इसमें लगभग 2 सैकेंड का समय लगेगा ।
4. अब 2 सेकेंड के लिए दबाव डालना छोड़ देता है । यह पूरा चक्र 4 सेकेंड का है ।
5. यह प्रक्रिया तब तक जारी रहनी चाहिए, जब तक रोगी के दिल की धड़कन सामान्य न हो जाए या जब तक Ambulance न आ जाए ।



चित्र 21.1: बाह्य हृदय मसाज

**अवलोकन:** हृदय मसाज के बाद दिल की धड़कन तथा नब्ज आरंभ हो जाती है और शरीर का रंग सामान्य हो जाता है ।

**परिणाम:** आपातकालीन स्थिति में बाह्य हृदय मसाज देने से रोगी के दिल की धड़कन सामान्य हो गई है ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

- साधानियाँ :
1. यह एक जीवन रक्षक उपाय है। इसे 3 मिनट के भीतर ही आरंभ किया जाना चाहिए, अन्यथा मस्तिष्क में स्थाई हानि हो सकती है।
  2. आगे के उपचार के लिए रोगी को तुरन्त अस्पताल भेजें।

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

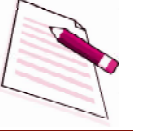
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-22

# रोगी द्वारा तरल पदार्थों का सेवन तथा निष्कासन का चार्ट



टिप्पणी

**उद्देश्य :** रोगी द्वारा तरल पदार्थों का सेवन तथा निष्कासन चार्ट बनाना ।

- इस प्रयोग को करने के पश्चात् आप रोगी द्वारा सेवन किए जाने वाले तरल पदार्थ तथा निष्कासित मूत्र का चार्ट बना सकेंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** पेपर और पेन, 5 लीटर पानी से भरा जग, एक ग्लास, शौचालय सुविधा, मेजरिंग ग्लास (मापन चिह्न वाली बोतल)

### सेवन एवं निष्कासन का चार्ट

तारीख	समय	पिए गए पानी/तरल पदार्थों की मात्रा			निष्कासित मूत्र की मात्रा	
		तरल पदार्थ	लीटर	मि.ली	लीटर	मि.ली
		1. पानी				
		2. जूस				
		3. दूध				
		4. चाय				
		5. लस्सी				
		6. कोल्ड-ड्रिंक, आदि				

### विधि :

- रोगी द्वारा जो भी तरल पदार्थ पिया जाता है उसे चार्ट में नोट करें । तारीख व समय के आधार पर इसका रिकार्ड बनाए रखें ।
- इसी प्रकार 24 घंटों के भीतर मूत्र की जो भी मात्रा बाहर निकाली जाती है उसे चार्ट में रिकार्ड करते रहें ।
- 24 घंटों के पश्चात् पिये गए सभी तरल पदार्थ चाहे वह पानी, फलों का रस या कोई अन्य पेय जल आदि हो, जिसे चार्ट में नोट किया गया है, उसकी पूरी मात्रा को जोड़ें ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

4. इसी तरह शरीर से निकले मूत्र की पूरी मात्रा को जोड़ें ।

**अवलोकन :** तरल पदार्थों के सेवन की तुलना निष्कासित मूत्र से करें । यदि निष्कासन की मात्रा कम हो तो रोगी को अस्पताल ले जाएं ।

**परिणाम :** तरल पदार्थों के सेवन की तुलना में निष्कासित मूत्र की मात्रा कम है जो गुर्दे की खराबी का एक प्रारम्भिक लक्षण है ।

**सावधानियाँ:**

1. रोगी द्वारा पीये गए सभी तरल पदार्थों का समय व मात्रा को चार्ट में सही से नोट करें ।
2. यदि निष्कासित मूत्र की मात्रा तरल पदार्थों के सेवन की तुलना में कम है तो रोगी को चिकित्सक की सलाह लेने को कहें ।

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

.....

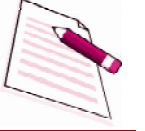
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-23

# गर्भवती महिला के लिए एक दिवसीय नमूना भोजन सूची



टिप्पणी

**उद्देश्य :** गर्भवती महिला के लिए नमूना भोजन सूची तैयार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप गर्भवती महिला को आहार संबंधी सुझाव देने में सक्षम होंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** भोजन समूह तालिका, आईसीएमआर से प्रस्तावित आहार तालिका, मापन ग्लास—1, मापन कप—1, ½ कप, ¼ कप, मापने वाले चम्मच—टेबल चम्मच (बड़ा चम्मच), 1 छोटा चाय का चम्मच, ½ छोटा चाय का चम्मच, ¼ छोटा चाय का चम्मच ।

- विधि :**
1. मान लीजिए कि लता एक गर्भवती महिला है । वह एक मध्यम आय वर्गीय परिवार की गृहणी है ।
  2. हम लता के लिए एक संतुलित आहार तालिका तैयार करेंगे । जैसा कि हम जानते हैं कि गर्भावस्था के दौरान कैलोरीज (ऊर्जा), प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज—लवण की आवश्यकता बढ़ जाती है । अतः इनकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए इनकी अतिरिक्त मात्रा भोजन में शामिल की जाएगी ।

भोजन सामग्री	गर्भावस्था के दौरान इनकी मात्रा (ग्राम में)
अनाज	220
जड़ें और कंद मूल	120
चीनी/गुड़	25
वसा तथा तेल	35
दूध	500 मि.ली.





टिप्पणी

दालें	60
माँस/मछली/मुर्गा/अंडे/पनीर	50
हरी पत्तेदार सब्जियां	200
अन्य सब्जियां	160–200
फल	160–200
कुल ऊर्जा (कैलोरी)	2175
कुल प्रोटीन (ग्राम)	69

3. अब हम यह कह सकते हैं कि (आरडीए चार्ट के माध्यम से) गर्भावस्था में निम्नलिखित भोजन को बढ़ाया/शामिल किया गया है।

भोजन	मात्रा (ग्राम में)
दालें	20
जड़ें और कंद—मूल	60
चीनी/गुड़	10
माँस/मछली/मुर्गा/अंडे/दाल/पनीर	50
हरी पत्तेदारी सब्जियां	100

4. अब इन भोज्य पदार्थों को लता के एक दिन के नमूना भोजन सूची (Menu) में वितरित किया जाएगा।

भोजन	भोज्य पदार्थ	मात्रा
सुबह का नाश्ता	आम व दूध का शेक/लस्सी/छांछ।	1 गिलास
	भरा हुआ पराठा—2 (चना दाल तथा प्याज से भरा हुआ)/सब्जी के साथ परांठा	2
	धनिया चटनी	
	उबला हुआ अंडा	1
	भुनी हुई मूंगफली	1/3 कप
मध्य—सुबह	आटा—तिल, बेसन व गुड़ के मिश्रित लड्डू	2
	चाय	1 कप





गर्भवती महिला के लिये एक दिवसीय नमूना भोजन सूची

दोपहर का भोजन	रोटियां	2
	चावल	1 कप
	पालक, आलू की सब्जी	½ कप
	मिश्रित दाल	1 कप
	दही	½ कप
	सलाद	1 कप
शाम की चाय	चाय	1 कप
	पोहा	1½ कप
	धनिया व पुदीना चटनी	
	मौसमी फल	1
रात का भोजन	सब्जी का सूप	1 कप
	मेथी परांठा	2
	दाल	1 कप
	सब्जी (आलू और सोया बड़ी)	½ कप
	सलाद	½ कप



टिप्पणी

**प्रचुर मात्रा में खाएं**  
साबुत अनाज, साबुत/छिलके वाली दालें, फल, सब्जियां, जामुन, अमरुद, पपीता आदि।

**कम खाएं**  
परिष्कृत चीनी, कार्बोहाइड्रेट, मक्खन वसा, शुद्ध घी, अचार आदि।

**इन्हें न खाएं**  
मीट, डिब्बा बंद फलों का रस, कोल्ड ड्रिंक, मिठाइयां, तला हुआ भोजन, मैदे से बने पदार्थ, जैम आदि।





टिप्पणी

**अवलोकन :** सहपाठियों के साथ आप गर्भवती महिला के लिए एक नई एकदिवसीय नमूना भोजन सूची तैयार करें व उसके संतुलित भोजन पर चर्चा करें ।

**परिणाम :** .....  
.....

**महत्त्वपूर्ण बिन्दु:**

1. भोजन में फाइबर (रेशे) की मात्रा बढ़ाने के लिए साबुत दालें जैसे साबुत मूँग दाल, साबुत उड़द तथा राजमा आदि को शामिल किया जाना चाहिए ।
2. मिश्रित अनाज एवं दालों को भोजन में शामिल करना अधिक पौष्टिक होगा ।
3. चीनी के स्थान पर गुड़ का प्रयोग किया जाना चाहिए ।
4. अंकुरित मूँग दाल से भोजन में विटामिन—सी तथा विटामिन—बी की मात्रा बढ़ती है ।
5. भोजन पकाते समय, भोजन की स्वच्छता व साफ—सफाई को बनाए रखें ।
6. अधिक तले हुए भोजन से बचें तथा उबले व भुने हुए भोजन का अधिक सेवन करें ।

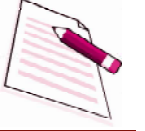
**टिप्पणी:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-24



टिप्पणी

# स्तनपान कराने वाली महिला के लिए एक दिवसीय नमूना भोजन सूची

**उद्देश्य :** स्तनपान कराने वाली महिला के लिए नमूना भोजन सूची तैयार करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप स्तनपान कराने वाली महिला को आहार संबंधी सुझाव देने में सक्षम होंगे ।

**आवश्यक सामग्री:** भोजन समूह तालिका का पिरामिड, आईसीएमआर से प्रस्तावित आहार तालिका, मापन ग्लास—1, मापन कप—1, ½ कप, ¼ कप, मापने वाले चम्मच—टेबलस्पून (बड़ा चम्मच), 1 टी—स्पून (छोटा चम्मच), ½ छोटा चम्मच, ¼ छोटा चम्मच ।

- विधि :**
1. मान लीजिए कि विमला, शिशु को स्तनपान कराने वाली महिला है ।
  2. हम विमला के लिए संतुलित आहार तालिका तैयार करेंगे । (आरडीए चार्ट के माध्यम से) ।

भोजन सामग्री	दूध पिलाने वाली महिला के लिए इनकी मात्रा (ग्राम में)
अनाज	240
जड़ें और कंद—मूल	120
चीनी/गुड़	40
वसा तथा तेल	40
दूध	625
दालें	60
माँस/मछली/अण्डे	50
हरी पत्तेदार सब्जियां	200
अन्य सब्जियां	200—210
फल	160—200





टिप्पणी

कुल ऊर्जा (कैलोरी)	2435 (कैलोरी)
कुल प्रोटीन	77

3. अब हम इसकी तुलना आरडीए चार्ट से करेंगे और पाएंगे कि स्तनपान कराने वाली अवधि में निम्नलिखित भोज्य-पदार्थों को बढ़ाया या शामिल किया गया है:

भोजन	मात्रा (ग्राम में)
अनाज	40
जड़ें और कंद-मूल	60
चीनी/गुड़	15
वसा तथा तेल	05
पनीर/माँस/मछली/मुर्गा/अंडे/दाल	50
हरी पत्तेदार सब्जियां	100
अन्य सब्जियां	80-100

4. अब विमला के एक दिन के नमूना भोजन सूची (Sample Food menu) में इन भोज्य पदार्थों को वितरित किया जाएगा:

भोजन	भोज्य पदार्थ	मात्रा
सुबह का नाश्ता	दूध/लस्सी/छांछ	1 ग्लास
	उबला हुए अंडा/आमलेट/पनीर	1 (50 ग्राम)
	आलू का परांठा	2
	चटनी (आंवला, धनिया)	
मध्य-सुबह (स्नैक्स)	चाय	1 कप
	उपमा (मिश्रित सब्जियों सहित) + अंकुरित मूंग दाल	1 कप
दोपहर का भोजन	चावल	½ कप
	रोटियां	2
	पनीर की सब्जी	½ कप



स्तनपान कराने वाली महिला के लिए एक दिवसीय नमूना भोजन सूची

	पालक वाली दाल दही मौसमी फल सलाद	1 कप ½ कप ½ कप 1 कप
शाम की चाय	चाय/दूध लड्डू (आटा, बेसन व तिल का मिश्रित लड्डू) या मूंगफली	1 कप 2 ½ कप
रात का भोजन	चावल रोटियां मिश्रित सब्जी बूंदी रायता दाल फलों का कस्टर्ड/दूध	½ कप 2 ½ कप ½ कप 1 कप ½ कप



टिप्पणी

**अवलोकन :** सहपाठियों के साथ आप स्तनपान कराने वाली महिला के लिए एक नई एक दिवसीय नमूना भोजन सूची तैयार करें व संतुलित भोजन पर चर्चा करें ।

**परिणाम :** .....

**महत्वपूर्ण बिन्दु :**

- 1) अधिक पौष्टिकता के लिए मिश्रित अनाज एवं दालों को भोजन में शामिल करना चाहिए ।
- 2) स्थानीय रूप से उपलब्ध मौसमी फलों और सब्जियों का प्रयोग किया जाना चाहिए ।
- 3) माँ के दूध की पर्याप्त आपूर्ति को बनाए रखने के लिए भोजन में प्रचुर मात्रा में पानी व तरल पदार्थों को शामिल किया जाना चाहिए ।
- 4) भोजन की आवृत्ति (frequency) में वृद्धि की जानी चाहिए ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

- 5) स्तनपान कराने वाली महिला के भोजन में अंकुरित दालें, रसदार फल, प्रचुर मात्रा में दूध तथा हरी पत्तेदार सब्जियों को अनिवार्य रूप से शामिल किया जाना चाहिए।
- 6) भोजन की स्वच्छता को बनाए रखा जाना चाहिए।
- 7) अधिक तले हुए भोजन से बचें तथा उबला व भुना हुआ भोजन करें।

टिप्पणी:

.....

.....

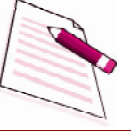
.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





**उद्देश्य :** कब्ज रोग दूर करने के लिए घरेलू चिकित्सा प्रदान करना ।

**आवश्यक सामग्री :** छोटी हरड़, जीरा, अजवायन, सोंफ, सेंधा नमक एवं एरण्ड का तेल ।

**चूर्ण बनाने की विधि :**

1. छोटी हरड़ – 20 ग्राम,
  2. जीरा– 20 ग्राम
  3. अजवायन – 20 ग्राम
  4. सोंफ– 20 ग्राम
  5. सेंधा नमक– 20 ग्राम
- 1से 4 तक सभी द्रव्यों को थोड़ा-सा एरण्ड तेल कढ़ाई में डालकर भून लें ।
  - सभी द्रव्यों को कढ़ाई से निकाल कर ठंडा करें ।
  - ठंडा होने पर सभी को एक साथ पीस लें ।
  - इस पीसे हुए चूर्ण में 20ग्राम सेंधा नमक मिला लें ।

**चूर्ण लेने की विधि –** रात को भोजन करने के दो घंटे बाद सोते समय 2–5 ग्राम तक गर्म पानी से दे सकते हैं ।

**सावधानियाँ –**

- द्रव्यों को भूनते समय एरण्ड तेल ज्यादा न डालें ।
- द्रव्यों को धीमी आंच पर भूनें ।
- यदि किसी को उच्च रक्तचाप रहता है चूर्ण में सेंधा नमक ना मिलायें ।

**लाभ –**

- आंतों की शुद्धि करता है ।
- पेट के विकार दूर करता है ।
- मल का निष्कासन आसानी से होता है ।





टिप्पणी

अवलोकन — कब्ज रोगी को रात को चूर्ण देने के बाद 15से 30 दिन बाद उसके शरीर के प्रभाव का अवलोकन करें ।

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

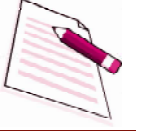
(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





## अभ्यास संख्या-26

### ज्वर रोग



टिप्पणी

**उद्देश्य** — ज्वर रोग में घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री** —

- गिलोय काण्ड — एक बड़ी काण्ड 5—7 सेंटीमीटर लंबी
- तुलसी पत्र— 7 पत्र
- काली मिर्च — 2—3 काली मिर्च

**प्रक्रिया** — सभी प्रकार के ज्वर में 3—4 बार दे सकते हैं ।

**काढ़ा बनाने की प्रक्रिया** —

- एक भिगाने में 1 गिलास पानी लें । सभी द्रव्यों को पानी से अच्छे से धोकर भिगोने में डाल दें । अब इस पानी को उबलने के लिए रख दें और ढक दें ।
- 10—20 मिनट तक उबाले । फिर छान लें । काढ़ा आधा रह जायेगा । किसी भी प्रकार के ज्वर में 10—15 मिलीलिटर यह काढ़ा आप 3—4 बार दे सकते हैं ।
- अगर रोगी को ज्वर के साथ खांसी भी है तो इसमें आप शहद मिलाकर दे सकते हैं ।

**सावधानियाँ** —

- काढ़ा बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें ।
- गिलोय व तुलसी पत्र ताजा लेने की कोशिश करें ।
- काढ़ा हल्की आंच पर ढक कर पकाएं ।
- अगर रोगी उल्टी कर रहा है तो इसे थोड़ा—थोड़ा चम्मच से पीने को दें ।

**लाभ** —

- ज्वर को कम करता है,
- खांसी में भी लाभ करता है,
- ज्वर उतरने के बाद कमजोरी नहीं लगती ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

अवलोकन

पांच दिन तक 3-4 बार काढ़े को देने के बाद ज्वर का अवलोकन करें।

प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 5
ज्वर कितनी बार आया				
ज्वर की तीव्रता में कमी				
स्वास्थ्य में सुधार				

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

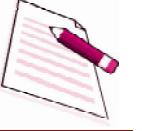
.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





**उद्देश्य** — अतिसार रोग में घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री**

- आम के पत्ते — 5
- आंवले के पत्ते — 5
- बबूल के पत्ते — 5

**प्रक्रिया** — सभी प्रकार के दस्तों में 5 मिलीलीटर 2—3 बार लें ।

**विधि**

- 1—3 तक के सभी द्रव्यों को अच्छे से धो लें ।
- इन पत्तों को पीस कर कपड़े से छान कर रस निकाल लें ।
- फिर 1 चम्मच रस में 1 चम्मच शहद मिलाकर रोगी को दें ।

**सावधानियाँ**

- रस निकालने के लिए ताजा पत्तियां इस्तेमाल करें ।
- रस निकालने के लिए साफ मलमल का वस्त्र इस्तेमाल करें ।
- अगर रोगी अतिसार के साथ उल्टी भी कर रहा है तो उसे इस स्वरस में जल मिलाकर थोड़ा—थोड़ा पिलाएं ।
- अगर दस्त और उल्टी कम न हो तो रोगी को अस्पताल में आई वी फल्यूड लगवाने के लिए भेज दें ।

**लाभ**

सभी प्रकार के दस्तों में लाभकारी है । इसके साथ बिल्व में गुड़ मिलाकर पिलाने से जल्दी लाभ मिलता है ।

**अवलोकन**

10 मिलीलीटर इसको देने के बाद अतिसार कितनी बार आ रहे हैं और उसका मल गाढ़ा/पतला कैसा है उसका अवलोकन करें ।





टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

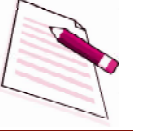
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-28

### पाण्डु/एनीमिया



टिप्पणी

**उद्देश्य** – पाण्डु/एनीमिया दूर के लिए घरेलू चिकित्सा प्रदान करना ।

**आवश्यक सामग्री**

- त्रिफला चूर्ण,
- गिलोय चूर्ण,
- शहद

**प्रक्रिया** – त्रिफला चूर्ण व गिलोय चूर्ण को मिलाकर 3ग्राम तक रोज सुबह शहद से दें ।

**विधि** –

- त्रिफला चूर्ण बनाने के लिए हरड़, बहेड़ा व आंवला बराबर मात्रा में लेकर पीस लें ।
- गिलोय चूर्ण – गिलोय चूर्ण बनाने के लिए गिलोय काण्ड का उपयोग करें ।

**चूर्ण लेने की विधि** – तीन ग्राम चूर्ण – 2 ग्राम त्रिफला चूर्ण व 1 ग्राम गिलोय चूर्ण को रोज सुबह एक महीने तक शहद से दें ।

**सावधानियाँ** –

- हरड़, बहेड़ा आंवला व गिलोय बाजार से साफ लें ।
- अगर साफ न मिले तो पहले उसे धोकर सुखा लें ।
- आप बाजार से पीसा चूर्ण भी ले सकते हैं ।

**लाभ** – हीमोग्लोबिन धीरे-धीरे बढ़ने लगता है ।

- रोगी की शक्ति में धीरे-धीरे सुधार आने लगता है ।
- चेहरे पर भी चमक आने लगती है ।

**अवलोकन**

पाण्डु रोगी को चूर्ण खिलाने के एक महीने बाद हीमोग्लोबिन का अवलोकन करें ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

प्रभाव	1 महीना	2 महीना
हीमोग्लोबिन की जांच		
काम करने की शक्ति में सुधार		
चेहरे व हथेलियों की रंगत		

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

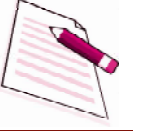
.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





**उद्देश्य** – खांसी दूर करने के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री**

- फिटकरी भुनी हुई 10 ग्राम
- देसी खाण्ड 10 ग्राम

**विधि**

- फिटकरी 20 ग्राम ले लें और उसको तवे पर डालकर भून लें ।
- भूनने के बाद फिटकरी में से पानी उड़ जाता है और वह श्वेत रंग की सूखी फिटकरी तवे पर रह जाती है ।
- इसे तवे से निकालकर इसका चूर्ण बना लें ।
- इसमें से 10 ग्राम चूर्ण लेकर बराबर मात्रा में अर्थात् 10 ग्राम खांड मिला लें ।
- दोनों को फिर से पीसकर इसकी 14 पुड़िया बना लें ।

**दवाई लेने की विधि** –

- 1-1 पुड़िया सुबह-शाम 7 दिन तक लें ।
- अगर खांसी सूखी है तो दवाई मलाई या दूध से लें ।
- अगर खांसी बलगम वाली है तो पानी या शहद से लें ।

**सावधानियाँ** –

- फिटकरी भूनते वक्त ध्यान रखें कि वो जले नहीं ।
- पुड़िया बनाते वक्त मात्रा एक जैसी रखें ।
- कभी-कभी दवाई लेने से खांसी बढ़ भी सकती है । क्योंकि बलगम निकलता है, ऐसे में रोगी को पहले से बताएं ।

**लाभ** – खांसी में आराम मिलता है ।





टिप्पणी

**अवलोकन**

रोगी को 7 दिन तक 14 पुड़िया खिलाने के बाद उसकी खांसी में कितना आराम है, इसका अवलोकन हर 3 दिन बाद करें।

प्रभाव	3 दिन	6 दिन
खांसी में कमी आना		
बलगम निकलना कम होना		
सूखी खांसी में बलगम निकलना		

**परिणाम:**

.....

.....

.....

.....

**टिप्पणी:**

.....

.....

.....

.....

.....

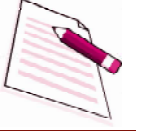
(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





## अभ्यास संख्या-30

# मूत्र दाह (मूत्र में जलन)



टिप्पणी

**उद्देश्य** – मूत्र में जलन के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री**

- धनिया बीज—2 ग्राम,
- तरबूज के बीज—1 चम्मच,
- शक्कर — 2ग्राम

**विधि** –

- 1 चम्मच तरबूज के बीज को एक गिलास पानी में रात भर भिगो कर रखें ।
- सुबह इस पानी को ढक कर उबाल लें ।
- 10—15 मिनट बाद जब यह पानी आधा रह जाए तो इसे कप में छान लें ।
- इस छने हुए क्वाथ में शक्कर मिला लें ।
- 2 ग्राम धनिया पाउडर इस क्वाथ के साथ रोगी को पिलायें ।

शेष बचा हुए क्वाथ भी पी लें ।

इस प्रक्रिया को आप, 1 दिन में दो बार भी, करा सकते हैं ।

**क्वाथ लेने की विधि** – आधा कप क्वाथ 2 ग्राम धनिया पाउडर के साथ सुबह—शाम दिन में दो बार 5—7 दिन तक लें ।

**सावधानियाँ** –

- बीजों को बाजार से खरीदते वक्त ध्यान रखें कि बीज ज्यादा पुराने न हों ।
- बीजों को धोकर ही भिगोएं ।
- धनिया का पाउडर घर में ही बनाएं ।

**लाभ** – मूत्र की जलन ठीक होती है ।

- मूत्र की मात्रा बढ़ जाती है ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

### अवलोकन

- दिन में 2 बार धनिया व क्वाथ पिलाने के बाद अवलोकन करें कि रोगी के मूत्र की जलन कम हो गई ।
- रोगी के मूत्र की मात्रा में वृद्धि हुई ।

### परिणाम:

.....

.....

.....

.....

### टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

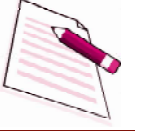
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-31

# गुर्दे की पथरी



टिप्पणी

**उद्देश्य** – गुर्दे की पथरी के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री**

- कुलथी की दाल – 20 ग्राम,
- पानी – 250 ग्राम

**विधि**

- एक भिगोने में 250 ग्राम पानी लें, इस पानी में 20 ग्राम कुलथी डालें ।
- अब इसे ढक कर उबलने दें जब 1/4 रह जाए, तब इस पानी को कप में छान लें ।

**दवाई लेने की विधि** – छाने हुए 1/4 कप पानी को दिन में दो बार पीयें ।

**सावधानियाँ**

- कुलथी को अच्छे से धोकर उबालें ।
- भिगोने में कुलथी को ढक कर उबालें ।
- सफाई का ध्यान रखें ।

**लाभ**

- मूत्र खुलकर आता है ।
- गुर्दे की पथरी निकलती है ।

**अवलोकन**

21 दिन तक दवाई रोज़ पिलाकर अवलोकन करें कि पथरी का साइज़ कम हुआ या पथरी निकल गई ।

प्रभाव	1 दिन	21 दिन
अलटरासाउंड रिपोर्ट		

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

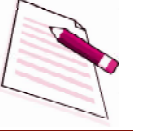
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-32

# कष्टार्तव (माहवारी में दर्द)



टिप्पणी

**उद्देश्य** – कष्टार्तव/माहवारी के समय दर्द निवारण हेतु घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री**

- काले तिल – 10 ग्राम
- गुड़ आवश्यकतानुसार

**विधि** – आप दो तरीके से इस नुस्खे को इस्तेमाल कर सकते हैं—

**विधि नं 1** – काले तिल और गुड़ को एक साथ गर्म पानी से लें ।

**विधि नं 2** – कढ़ाई में थोड़ा से गुड़ डाले, जब वह गलने लगे तो उसमें काले तिल डालकर चलाएं । जब तिल गुड़ में मिक्स हो जाए तब गैस बंद कर दें । इसे आप गर्म दूध से दो बार ले सकते हैं ।

**दवाई खाने की विधि** – माहवारी में पहले दिन से 5 दिन तक आप इसे दिन में दो बार रोगी को दे सकते हैं ।

**सावधानियाँ** – गुड़ तिल बनाते समय गुड़ को हल्की आंच पर ही गलाए, नहीं तो गुड़ जल सकता है ।

तिल-गुड़ खाने से अगर माहवारी ज्यादा ही बढ़ जाए तो बंद करा दें ।

**लाभ** –

- माहवारी के समय के कष्ट में आराम मिलता है ।
- माहवारी आने में अगर रूकावट हो तो भी अच्छे से आ जाती है ।

**अवलोकन**

1-3 महीने तक हर महीने माहवारी के समय दवाई देकर उसके प्रभाव का अवलोकन करें ।

प्रभाव	1 महीना	2 महीना	3 महीना
• दर्द पर प्रभाव			
• रक्तस्राव माहवारी के समय			

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

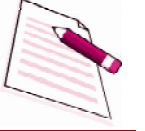
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-33

# कैल्शियम की कमी



टिप्पणी

**उद्देश्य** – शरीर में कैल्शियम की कमी से होने वाली बीमारियाँ जैसे – हड्डियों में आवाज आना, नाखून पर सफेदी दिखना, चेहरे पर सफेदी दिखना आदि में घरेलू चिकित्सा देना ।

### आवश्यक सामग्री

- सफेद तिल – 1 चम्मच
- मखाना – 10–20 नग
- छुआरा – 1 नग
- पानी – 1 कप

### दवाई बनाने की विधि

- 1 चम्मच सफेद तिल, 10 नग मखाना व 1 छुआरा को एक कप पानी में भिगो दें ।
- इसे रात भर पानी में भिगा रहने दें ।
- सुबह पानी समेत पीस कर इसका दूध जैसा बना लें ।

**दवाई लेने की विधि** – सुबह–सुबह खाली पेट कम से कम 1 महीना इसको देना चाहिए । इसके पीने के 1 घंटे बाद नाश्ता करें ।

### सावधानियाँ –

- तिल और छुआरे को हमेशा धो कर ही भिगोएं ।
- छुआरे का बीज निकाल कर भिगोएं ।
- कांच के गिलास में ही भिगोएं ।
- भिगे हुए तिल, छुआरे व मखाने को हमेशा लकड़ी पर रखें । जमीन पर न रखें ।

### लाभ –

शरीर में कैल्शियम की कमी से होने वाली बीमारियाँ जैसे – हड्डियों में आवाज आना, नाखून पर सफेदी दिखना, चेहरे पर सफेदी दिखना आदि ।

### अवलोकन –

1 महीने तक दवाई पिलाएं और हर सप्ताह बाद अवलोकन करें ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

प्रभाव	1 सप्ताह	2 सप्ताह	3 सप्ताह
हड्डियों में से चटखने की आवाज			
चेहरे पर सफेद निशानों का हल्का होना			

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

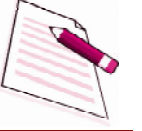
.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)







**उद्देश्य** – सभी प्रकार के जोड़ों के दर्द के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री**

- लहसुन – 1–2 कली,
- दूध – 1 कप,
- पानी – 1 कप

**दवाई बनाने की विधि**

- 1–2 लहसुन की कली, शुरूआत आप 1 लहसुन कली से कर सकते हैं ।
- लहसुन की कली को रात भर 1 कप पानी में भिगों कर रखें ।
- सुबह इसमें आप 1 कप दूध डालकर उबाले 10–15 मिनट तक उबलने दें ।
- जब पानी खत्म होकर सिर्फ दूध रह जाए, तब इसे अग्नि पर से उतार लें ।
- अब इसे छानकर ठंडा करके पी लें ।

**दवाई लेने की विधि**

- इसे हम लहसुन क्षीरपाक बोलते हैं । लहसुन क्षीर पाक आप दिन में एक ही बार सुबह ही रोगी को दें ।
- सर्दियों में आप इसे 15–21 दिन तक दे सकते हैं ।
- गर्मियों में रोगी को प्रकृति अनुसार आप 7–10 दिन इसे दे सकते हैं ।

**सावधानियां –**

लहसुन क्षीरपाक बनाने की शुरूआत हमेशा पहले 1 लहसुन से ही करें ।

**लाभ**

- सभी प्रकार के वात रोगों में लाभकारी है ।
- सभी प्रकार के जोड़ों के दर्द में लाभ पहुंचाता है ।





टिप्पणी

अवलोकन—

सात दिन देने के बाद दर्द पर क्या प्रभाव पड़ता है इसका अवलोकन करें ।

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

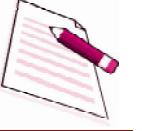
.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





**उद्देश्य** – वजन कम करने के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री**

- जीरा—50 ग्राम,
- अजवायन – 50 ग्राम,
- ऐलावेरा जेल—100 ग्राम

**दवाई बनाने की विधि**

- सबसे पहले 100 ग्राम ऐलोवेरा जेल ले लें ।
- इस ऐलोवेरा जेल में जीरा व अजवायन डालकर रात भर छोड़ दें ।
- सुबह छानकर अजवायन और जीरा निकाल लें ।
- फिर इसे अजवायन और जीरा को छांव में सुखा लें ।
- जब यह सूख जाए तो इसका पाउडर बना लें ।

**दवाई बनाने की विधि**

- सुबह शाम आधा चम्मच पाउडर गर्म पानी से खाना खाने के बाद लें ।
- पूरे दिन गुनगुना पानी ही पीने की कोशिश करें ।
- रात को सोते समय 1 गिलास गर्म पानी जरूर पीयें ।
- यह पाउडर आप 2—3 महीने खा सकते हैं और हर महीने वजन का अवलोकन करें ।

**सावधानियां** –

ऐलोवेरा को अच्छे से धोकर उसे साइड से काटकर अपने आप ही जेल निकालें । बाजार का ऐलावेरा जेल न खरीदें ।

**लाभ**

पाचनतंत्र पर प्रभाव दिखाकर वजन कम करने में मदद करता है ।





टिप्पणी

अवलोकन

हर एक महीने में आप वजन, कमर की साइज और जहां पर अतिरिक्त फैट है उसका आकार कितना कम हुआ उसका अवलोकन करेंगे।

प्रभाव	1 महीना	2 महीना	3 महीना
वजन			
कमर का आकार			
जांघों का आकार			

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

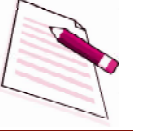
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-36

# कृशता (वजन बढ़ाना)



टिप्पणी

**उद्देश्य—** वजन बढ़ाने के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

### आवश्यक सामग्री

- मखाने – 50 ग्राम,
- देसी घी—आवश्यकतानुसार,
- दूध—500 ग्राम

### खीर बनाने की विधि

- 50ग्राम मखानों को कढ़ाई में थोड़ा सा देसी घी डालकर भून लें ।
- इन भूने हुए मखानों को ठंडा करके मिक्सी में पीस लें ।
- एक भिगाने में 500 ग्राम दूध उबलने रखें जैसे ही दूध गर्म हो मखाने का पाउडर इस दूध में डाल दें ।
- फिर इस खीर में स्वादानुसार चीनी डाल लें ।
- पांच मिनट उबालकर गैस बंद कर दें ।

### खीर खाने की विधि —

रोज सुबह नाश्ते में इसी खीर को खाएं । 1—2 महीने तक रोज इस खीर को नाश्ते में रोगी को खिलाएं ।

### सावधानियां —

भूनते वक्त ध्यान रहे कि मखाने जले नहीं । खीर को बहुत देर तक न पकाए क्योंकि यह ज्यादा टाइम नहीं लेती है ।

### लाभ

- वजन बढ़ाने में लाभ पहुंचाती है ।
- मांसपेशियों को मजबूत बनाती है ।





टिप्पणी

अवलोकन –

3 महीने तक खीर के प्रभाव को देखें वजन कितना बढ़ रहा है ।

प्रभाव	1 महीना	2 महीना	3 महीना
वजन			
मांसपेशियों का बढ़ना			

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

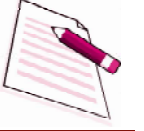
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-37

# स्तनपान कराने वाली महिलाओं का दूध बढ़ाना



टिप्पणी

**उद्देश्य** – स्तन पान कराने वाली महिलाओं के दूध को बढ़ाने के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री** –

- जीरा – 100 ग्राम
- मेथी – 50 ग्राम
- सोया – 50 ग्राम
- गुड़ – 250 ग्राम

**विधि** –

- 1से 3 तक के सभी द्रव्यों को अच्छे से भून लें ।
- फिर इमामदस्ते में गुड़ को कूट लें
- इस कूटे गुड़ में भूने हुए द्रव्य डाल दें ।
- इन सभी द्रव्यों को हाथ से मसलकर लड्डू बना लें ।
- लड्डू खाने की विधि – प्रसूता को 1-1 लड्डू सुबह शाम दूध से खाने को दीजिए ।

**सावधानियां** –

- इमामदस्ते को अच्छे से साफ करके इस्तेमाल करें ।
- सभी द्रव्यों को पहले अच्छे से साफ करके भूने ।

**लाभ** –

- प्रसूता को अधिक दूध आता है ।
- प्रसूता के दर्द में भी बहुत आराम आता है ।

**अवलोकन** –

40 दिन तक सुबह-शाम 1-1 लड्डू दूध से खिलाने के बाद आप प्रसूता से पूछ सकते हैं कि क्या प्रभाव रहा ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

परिणाम:

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)





## अभ्यास संख्या-38

### बालों में रूसी



टिप्पणी

**उद्देश्य** – बालों में रूसी के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

**आवश्यक सामग्री** –

- मेथी पाउडर – 20 ग्राम
- नीम पाउडर – 20 ग्राम
- तुलसी पाउडर – 20 ग्राम
- कपूर पाउडर – 5 ग्राम
- दही – आवश्यकतानुसार

**विधि** –

- 1 से 4 सभी द्रव्यों को अच्छे से मिलाकर कांच की शीशी में बंद करके रख लें ।
- अपने बालों की आवश्यकता अनुसार एक कटोरी में दही ले लें ।
- इस दही में 1–2 चम्मच इस पाउडर को मिलाकर पेस्ट बना लें ।

**लगाने की विधि**

- इस पेस्ट को अपनी बालों की जड़ों में लगाकर 20–30 मिनट लगाकर छोड़ दें । उसके बाद शैम्पू कर लें ।
- सप्ताह में दो–बार इस पेस्ट को बालों में लगाएं ।

**लाभ**

- रूसी को खत्म करता है ।
- बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है ।
- बालों में चमक लाता है ।

**अवलोकन** –

सप्ताह में 2 बार इस पेस्ट को लगाने के बाद कम से कम 2 महीना हर 15 दिन में अवलोकन करें ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

प्रभाव	15 दिन	1 महीना	सवा महीना	दो महीना
रूसी का कम होना				
बालों का चमकदार बनना				

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

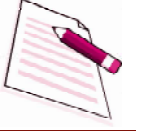
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-39

# मुख पर मुहांसे



टिप्पणी

**उद्देश्य** – मुख पर मुहांसे के लिए घरेलू चिकित्सा देना ।

### आवश्यक सामग्री

- तुलसी– 10 ग्राम
- नीम – 10 ग्राम
- संतरे का छिलका – 20 ग्राम
- धनिया बीज – 5 ग्राम
- मुल्तानी मिट्टी – 30 ग्राम

### बनाने की विधि

- सभी द्रव्यों को अच्छे से कूटकर पाउडर बना लें ।
- इस पाउडर को अच्छे से बारीक कपड़े से छान लें । जिससे कि बारीक पाउडर बने और लगाने में आसानी से लग जाएं ।

### लगाने की विधि

- चेहरे को पहले पानी से अच्छी तरह धोकर पोंछ लें ।
- पाउडर को गुलाब जल में भिगोकर पेस्ट बना लें ।
- इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं ।
- 10–15 मिनट सूखने के लिए छोड़ दें ।
- जब सूख जाए तो पानी से मुंह धोकर पोंछ लें ।

### लाभ

- मुहांसे दूर करता है ।
- चेहरे को निखारता है ।
- जिनकी तैलीय त्वचा है उनके लिए ज्यादा लाभकारी है ।

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

सावधानियां

सभी द्रव्यों का पाउडर खुद बनाएं। सभी द्रव्यों को लाकर धोकर, सुखाकर फिर इस्तेमाल करें।

अवलोकन

एक सप्ताह तक लगाने के बाद मुहांसे और चेहरे की चमक का अवलोकन करें।

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

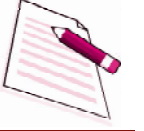
.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)



## अभ्यास संख्या-40

# आहार एवं औषधीय पौधे



टिप्पणी

**उद्देश्य** – कुछ औषधीय पेड़-पौधों के नाम, चित्र, सामान्य एवं उपचारात्मक गुणों को तालिका बद्ध करना ।

- इस अभ्यास को करने के पश्चात् आप आहार का स्वास्थ्य में महत्व तथा चिकित्सा में प्रयुक्त कुछ औषधीय द्रव्यों की पहचान कर पाएंगे तथा सामान्य एवं उपचारात्मक गुणों को तालिका बद्ध कर समझा पाएंगे तथा चिकित्सा में उपयोग कर पाएंगे ।

उपकरण/आवश्यक सामग्री : कॉपी, पेन, पेन्सिल, चार्ट पेपर आदि ।

प्रक्रिया : सामान्य तौर पर पाए जाने वाले कुछ औषधीय पेड़-पौधों की सूची बनाएंगे तथा इनमें कुछ द्रव्यों के नाम, चित्र, सामान्य व उपचारात्मक गुणों के साथ एक तालिका तैयार करेंगे ।

विधि : औषधीय पेड़-पौधों का अध्ययन करें । इनके औषधीय भाग पर विचार करें ।

लाभ :

- आहार और स्वास्थ्य के संबंध के विषय में जानकारी प्राप्त कर पाएंगे ।



- घर के आस-पास या सामान्यतः पाए जाने वाले औषधीय पेड़-पौधों की पहचान कर पाएंगे तथा उनके सामान्य व चिकित्सकीय गुणों को समझा पाएंगे ।


प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम





टिप्पणी

अवलोकन :

क्र.सं.	औषधीय द्रव्य	चित्र	सामान्य गुण	उपचारात्मक
1	अदरक		स्वाद में तीखा, ऊष्ण वीर्य	
2.				
3.				

परिणाम:

.....

.....

.....

.....

टिप्पणी:

.....

.....

.....

.....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

