



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार



भारतीय चिकित्सा हेतु
परा चिकित्सा प्रशिक्षण
परीक्षा निकाय, दिल्ली
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र,
दिल्ली सरकार

भारतीय चिकित्सा पद्धति अपनाएं

अपनी रोग प्रतिरोधक
क्षमता को बेहतर बनाएं

सामान्य उपाय

- पीने के लिए पर्याप्त मात्रा में गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- भोजन पकाते समय हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन का प्रयोग पर्याप्त मात्रा में करें।
- सुपाच्य एवं पौष्टिक आहार का सेवन करें।
- हाथों को साबुन और पानी से कम से कम २० सेकेंड के लिए बार-बार धोएं।
- सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- बाहर जाते समय घर पर निर्मित मास्क से मुंह एवं नाक को ढंक कर निकलें।
- प्रतिदिन ७-८ घंटे की नींद अवश्य लें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखें।
- परिवार के साथ समय बिताएं एवं प्रसन्न रहें।
- प्रतिदिन लगभग ३० मिनट योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान करें।

अधिक जानकारी हेतु कृपया लिखें
examiningbody@gmail.com

आयुर्वेद

- प्रतिदिन सुबह १० ग्राम (१ बड़ा चम्मच) च्यवनप्राश का सेवन करें। मधुमेह के रोगी शक्कर रहित च्यवनप्राश का सेवन कर सकते हैं।
- तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ (सूखी अदरक) और मुनक्का से बने आयुष काढ़ा (हर्बल चाय) का प्रतिदिन एक से दो बार प्रयोग करें। आवश्यकतानुसार गुड़ मिलाया जा सकता है।
- १५० मि. ली. गर्म दूध में १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर दिन में एक से दो बार लें।
- संशमनी वटी (१२५ मि. ग्रा.) दो गोली प्रतिदिन दो बार पंद्रह दिन सेवन करें, (तत्पश्चात् दवा आयुर्वेदिक चिकित्सक के परामर्श से ही प्रयोग करें)।
- सुबह और शाम को दोनों नाक में १-२ बूंद तिल तेल या शुद्ध घी की डालें।

यूनानी

- जोशांदा: बहिदाना ५ ग्राम, बर्ग गावजबान ५ ग्राम, उन्नाब ५ दाने, सपिस्तों ५ दाने, दालचीनी ३ ग्राम, बनफशा ५ ग्राम को एक लीटर पानी में १५ मिनट के लिए उबाले एवम् गरम चाय की तरह प्रतिदिन एक से दो बार सेवन करें।
- खजूर, अंजीर, साबूदाना, मूंग दाल, जौ और ताजी सब्जियों का सूप भोजन में लें।

भारतीय चिकित्सा हेतु परा चिकित्सा प्रशिक्षण परीक्षा निकाय, दिल्ली

आयुष निदेशालय, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार, द्वारा जनहित में प्रकाशित।