ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐੱਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਪੱਧਰ-2)

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2016 : 10,000 ਕਾਪੀਆਂ

All rights including those of translation, reproduction and annotation etc. are reserved by the Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰਾਹੀ, ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਸੋਧਕ : ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਭਾਸ਼ਾ ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਦੀਪ ਕੌਰ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

   (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ : 180-00 ਰੁਪਏ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160002 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ: ਮਨੂਜਾ ਪ੍ਰਿੰਟਪੈਕ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਿ., ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਕਾਰਨ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਤਪਾਦਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੁਜਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ **'ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ'** ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ, 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15 ਤੋਂ **'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ'** ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ 'ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2015-16 ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C.) / ਸੈਕਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਕਾਊਂਸਲ (S.S.C.) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਕਿਉ.ਐੱਫ਼ ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2015-16 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅੰਗਰੇਜੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਪਰਸਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

A ਯੂਨਿਟ I (ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
1.	ਧੰਨਵਾਦ	4
2.	ਭੂਮਿਕਾ	6
3.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	7
4.	ਜਾਣਕਾਰੀ	9
5.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ	10
6.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ-ਅਭਿਆਸ	33
7.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ	67
8.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ	92
	ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	100
	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	101

B ਯੂਨਿਟ II (ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
9.	ਧੰਨਵਾਦ	107
10.	ਭੂਮਿਕਾ	109
11.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	110
12.	ਜਾਣਕਾਰੀ	112
13.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ	113
14.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮੈਨੀਕਿਊਰ ਉਤਪਾਦ	131
15.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣਾ	140
16.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ	149
	ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ	161
	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	162

C ਯੂਨਿਟ III (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
17.	ਧੰਨਵਾਦ	166
18.	ਭੂਮਿਕਾ	168
19.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	169
20.	ਜਾਣਕਾਰੀ	171
21.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ	172
22.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ	187
23.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ	195
	ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	205
	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	206

D ਯੂਨਿਟ IV (ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
24.	ਧੰਨਵਾਦ	210
25.	ਭੂਮਿਕਾ	212
26.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	213
27.	ਜਾਣਕਾਰੀ	215
28.	ਸੈਸ਼ਨ 1: ਮੁੱਢਲਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ	216
29.	ਸੈਸ਼ਨ 2: ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਮ ਚਮੜੀ ਰੋਗ	232
30.	ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ	248
31.	ਸੈਸ਼ਨ 4: ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ	259
32.	ਸੈਸ਼ਨ 5: ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ	277
	ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	299
	ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	300

E ਯੂਨਿਟ V (ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
33.	ਧੰਨਵਾਦ	304
34.	ਭੂਮਿਕਾ	306
35.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	307
36.	ਜਾਣਕਾਰੀ	309
37.	ਸੈਸ਼ਨ 1: ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ	310
38.	ਸੈਸ਼ਨ 2: ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ/ਹੇਅਰ ਸਪਾ	329
39.	ਸੈਸ਼ਨ 3: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕੇ (ਬ੍ਰਾਂਡ)	344
	ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	351
	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	352

F ਯੂਨਿਟ VI (ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
33.	ਧੰਨਵਾਦ	356
34.	ਭੂਮਿਕਾ	358
35.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	359
36.	ਜਾਣਕਾਰੀ	361
37.	ਸੈਸ਼ਨ 1: ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਟਰ	362
	ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	373
	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	373

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 201 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 201 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...
NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Private Limited, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ________________________________

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ.________________________________

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ________________________________

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਜ, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ PSSCIVE ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬੁਕ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	4
ਭੂਮਿਕਾ	6
ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	7
ਜਾਣਕਾਰੀ	9
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ	10
ਸ਼ੈਸਨ 2. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ - ਅਭਿਆਸ	33
ਸ਼ੈਸਨ 3. ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ	67
ਸ਼ੈਸਨ 4. ਰੈਫਲੈਕਸ਼ੋਲੋਜੀ	92
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	100
ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	101

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਲੈਵਲ 1, ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਤਹਿਤ IX ਜਮਾਤ ਸੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ **BW201-NQ2013 ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ । ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ) ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਤੇ ਹੁਨਰ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ । ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ । ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ ।

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ ।

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ । ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ । ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟੇਬਲ ਟਾਇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ । ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤਹੁਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ **ਸੈਸ਼ਨ** ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ।

ਸੁੱਖੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਕੀ ਤੁਸੀ ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ? ਇਹ ਤਦ ਹੀ ਸੰਭਵ ਜੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਲਵੋ ਤੁਸੀ ਸੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰੋ ਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਲਵੋ ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਵੀ ਨਹੀ ਵਧਦਾ ।

ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ, ਸ਼ਹਿਣਸ਼ਕਤੀ, ਸਮੱਰਥਾ ਤੇ ਲਚਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ।

ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜ਼ੀ (ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ), ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਗਾ ਥੈਰੇਪੀ), ਆਕੂਪੰਕਚਰ, ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਵੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਜਿਕਰਯੋਗ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਧਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸ਼ੈਸਨ 1 : ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ ?

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।ਖਾਣ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਖਾਣ-ਆਦਤ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ (Diet) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖਾਣ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ-ਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵੈਜੀਟੇਬਲ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੀ ਖਾਵੇ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਖਾਣ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ । ਉਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਹਿਮ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਚ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਦਿ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਠੀਕ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ। ਮੁੱਖ ਖਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ, ਪ੍ਰਟੀਨ, ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫੈਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ । ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਲਿੰਗ, ਕੱਦ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਵੇਖੋ । ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੂਣ ਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

	ਪੁਰਸ਼	ਔਰਤਾਂ
ਐਨਰਜੀ ਕੇ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਲ	2500	2000
ਪ੍ਰੋਟੀਨ(ਜੀ)	55	45
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ(ਜੀ)	300	230
ਸ਼ੱਕਰ(ਜੀ)	120	90
ਫੈਟ(ਜੀ)	95	70
ਸੈਚੁਰੇਟਸ(ਜੀ)	30	20
ਫਾਈਬਰ(ਜੀ)	24	24
ਸ਼ਾਲਟ(ਜੀ)	6	6

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪ

ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀ ਖਾਦੇਂ ਹਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਜ ਗਰੁਪਾਂ ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪੰਜ ਗਰੁੱਪ, ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

1. ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
3. ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ
4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
5. ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਉਤਪਾਦ

ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ :

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ : ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਤੇ **ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੀ** ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਨੈਕਸ **ਲਈ** ਚੋਣ ਵੀ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਫਲਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **ਪੰਜ ਪੋਰਸ਼ਨ** ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪੋਰਸ਼ਨ ਪੰਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋਗੇ : ਇਸ ਲਈ ਸੌਖਾ **ਤਰੀਕਾ** ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇ੍ਹਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ :-

- ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲਵੋ ।
- ਆਪਣੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਰਸਭਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਛਿੜਕ ਲਵੋ ।
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਦਾ ਪੋਰਸ਼ਨ ਸਵੇਰ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਓ
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਭਾਫ ਚ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੋਰਸ਼ਨ ਖਾਓ
- ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰਾਬੇਰੀ ਇਕੱਲੇ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਹ ਕਿਉਂ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ, ਇਹ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ : ਇਹ ਸ਼ਿਫਾਰਸ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ 45 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਪੁਰਸ਼ ਲਗਪੱਗ 55.5ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੇ । ਜੇ ਤੁਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਸਲ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿਓ । ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਪੋਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਓ । ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਦੋ ਅੰਡੇ, 3ਚਮਚ ਸੀਡਜ਼ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ: ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਖਪਤ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਸਲਾਦ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਚਨੇ, ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਖੱਖਰਾ ਆਦਿ ਛਿੜਕ ਲਓ ।
- ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਿਤ ਦਹੀਂ ਖਾਓ ।
- ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟ/ਪੋਲਟਰੀ/ਮੱਛੀ ਦਾ ਪੋਰਸ਼ਨ ਜਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ।

ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ)

ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਪੂਰਨ ਹਨ : ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਇਸ ਲਈ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਇਹ ਮਸਲਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਸ਼ਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡੇਆਰੀ ਦੇ 3 ਪੋਰਸ਼ਨ ਲੈਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਲਵੋ। ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਇਥੇ ਅਰਥ ਹੈ: 200 ਐੱਮ ਐੱਲ ਦੁੱਧ, 250 ਐੱਮ ਐੱਲ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ, 1ਪਿਆਲਾ ਦਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (ਨਾਬਾਲਗਾ) ਨੂੰ ਵੀ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਰੂਰ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਜੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੀਏ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ :-

- ਸੇਵੀ ਦੇ ਦਲੀਏ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾ ਲਓ।
- ਕੁੱਝ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖੇ ਹੀ ਖਾ ਲਵੋ।
- ਪਾਲਕ ਅਧਾਰਿਤ ਸਲਾਦ ਤੇ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਭੁੱਨ ਕੇ ਪਾਓ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਪਨੀਰ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਮੱਗ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾਲ ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਓ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ : ਬਹੁਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਥੋੜਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਗੜਬੜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ । ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀ ਖਾਂਦਾ । ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਾਲੀਆਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਖਾਣ ਚੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜਾਂ ਅਰਥਾਤ ਦਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ।ਬੀਜਾਂ ਤੇ ਦਾਨਿਆ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੋਸ਼ਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਦਾ ਮੱਹਤਵ ਅਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ ਚੁਕੇ ਹਾਂ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਨਿਜ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ(ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਟੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ: ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋਗੇ : ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਹਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

- ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਦਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਆਟੇ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਬਰੈੱਡ ਲਓ ਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਇਸਦਾ ਟੋਸਟ ਬਣਾਕੇ ਖਾਓ ।

- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਵਸਤਾਂ ਚੁਣੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇਗੀ ।
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੜਥਾ ਬਨਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣੇ ।
- ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖਰੀਦ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਬੀਜਾਂ ਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਖਰੀਦੋ ਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਓ ।

ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਪਦਾਰਥ

ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਚੋਂ ਮਨਫੀ ਕਰ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ : ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਫੈਟ ਸੌਲੂਬਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (A, D, E ਅਤੇ K) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਹਾੱਲੀਆ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ । ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਨ ਵਾਂਗ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫੈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਨਲ ਸੰਬਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਦੇਵੇਗੀ । ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਹੀ ਖਾਓ ।

ਇਹ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆ ਹਨ : 1 ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ ਵਿੱਚ 9 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ, ਵੱਧ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਧੀ ਗਈ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 35%ਐਨਰਜੀ (ਉਰਜਾ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਉਰਜਾ ਦੀ 11% ਖਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 70-95ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ ਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ) ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ । ਫਿਰ ਵੀ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੀਏ : ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਗਲਤ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫੈਟੀ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਈਏ ।

- ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ।
- ਬਰੈੱਡ ਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਗਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਗਰਮ ਤੇਲ ਲਗਾਓ ।
- ਸਲਾਦ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮੇਓਨੀਸ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਓ ।
- ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਜਾਂ ਨੱਟਸ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਓ ।
- ਮੀਟ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫੈਟ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਿੱਲ ਕਰੋ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਮੀਟ ਗਰਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫੈਟ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹੇ ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਮੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਹੇ ।
- ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਲਕਾ ਮੀਟ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਫੈਟ ਕੱਢ ਦਿਓ ।
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਰੀਦੋ ।

ਡਾਈਟ ਦਾ ਨਮੂਨਾ : ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਈਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7 ਤੋਂ 8	• (ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ਤੱਕ) ਕੋਈ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਫਲ (ਅੰਬ, ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤਾ, ਖਰਬੂਜਾ, ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰਾ)
ਸ਼ਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ	8 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੇ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਕੁੱਝ ਖਾਓ(ਜਵੀ, ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ, ਸੈਂਡਵਿਚ, ਇਡਲੀ-ਸਾਂਬਰ, ਭੋਸਾ, ਪੈਨਕੇਕ,ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ)+ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ(ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ)
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਕੇ ਮੂੰਗਫਲੀ /ਚਨੇ ਦੇ ਦਾਣੇ/ ਬਦਾਮ/ਅਖਰੋਟ/ਖੱਖਰਾ ਆਦਿ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਚਾਰ ਚਪਾਤੀਆਂ/1 ਕਟੋਰੀ ਚਾਵਲ + 1 ਕਟੋਰੀ ਦਾਲ +1 ਕਟੋਰੀ ਸਬਜੀ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਉ ਸਲਾਦ + 1 ਕਟੋਰੀ ਦਹੀਂ /1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ / ਪਨੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਬਰਾਊਨ ਬਰੈਡ ਦਾ ਸੈਡਂਵਿੱਚ/ਖੱਖਰਾ ਪਨੀਰ ਨਾਲ/ ਢੋਕਲਾ/ਇਡਲੀ/ਪਲੇਨ ਡੋਸਾ,ਕੋਈ ਫਲ/ਦੁੱਧ / ਮੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30	• 1-2 ਚਪਾਤੀਆ / 1 ਕਟੋਰੀ ਚਾਵਲ + ਦਾਲ + ਸਲਾਦ + 1 ਕਟੋਰੀ ਸਬਜੀ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.30	• 1 ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ

ਉਕਤ ਟੇਬਲ ਵਿਚਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ

ਐਨਰਜੀ	2200 ਕੈਲੋਰੀਜ਼
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	1.1 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਇਰਨ	43 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਰੇਟੀਨੋਲ(ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ)	800 ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ
ਥਿਆਮਿਨ(ਵਿਟਾਮਿਨ B1)	1.9 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ
ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ(ਵਿਟਾਮਿਨ B2)	1.4 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਡਾਈਟ(ਖੁਰਾਕ)

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਡਾਈਟ ਉਹੀ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਵੇ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ, ਉਮਰ ਤੇ ਕੱਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਖਾਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਰਥਾਤ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ ਰੱਦੋ-ਬਦਲ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸ਼ਲ ਵਧਾਉਣ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿਚਾਰਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

1. ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ
2. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
3. ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਡਾਈਟ
4. ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ । ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ

ਬਾਜ਼ਾਰ ਚ ਕਈ ਬਦਲਵੇਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

1. **ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਰੋਟੀ ਤੇ ਸਬਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁਣੋ :** ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਤੇ ਟੇਪੀਓਕਾ

2. **ਸਨੈਕਸ ਜਰੂਰ ਖਾਓ :** ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ(ਜੰਕਫੂਡ ਨਹੀਂ)ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਨੀਰ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਬਾਰ । ਖਾਣਾ ਵੱਧ ਪੋਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਖਾਓ ।

3. **ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਪੀਓ :** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ਼ਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ।

4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਵੀ ਜਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸ਼ਲਜ(ਪੱਠੇ) ਮਜਬੂਤ ਹੋਣਗੇ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰੀ ਵੇਟ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ) ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡੰਬਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਜਿੰਮ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਉੱਚੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ।

5. **ਸਬਰ ਰੱਖੋ :** ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨੇ ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਪਿਛੋਂ ਅੱਕ ਕੇ ਕਸਰਤ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਮ ਨਤੀਜਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੈਗੂਲਰ ਨਹੀ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕੇਗਾ ।

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਹੇਠਾਂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟ ਦਾ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ : ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਚਾਰਟ

ਖਾਣਾ	ਸਮੇਂ	ਕੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7.00 ਤੋਂ 8.00 ਤੱਕ	• ਚਾਹ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੈਪਕੀਨੋ (Cappuccino) ਲਓ
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਦੋ ਮਲਟੀ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ ਪੀਸ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦਾ ਆਮਲੇਟ । • ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਕੌਰਨ ਫਲੇਕਸ, ਜਵੀ ਜਾਂ ਦਲੀਆ • ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ, ਦਲੀਆ-ਖਿਚੜੀ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋ ਸਟੱਫਡ ਪਰੌਂਠੇ । • ਕੁੱਝ ਫਲ ਤੇ ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ।
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿੱਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ	• ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਵਿਚਕਾਰ	• ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ ਚਾਵਲ, ਦੋ ਚਪਾਤੀਆਂ • ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਦਾਲ (ਮੂੰਗ-ਮਸਰ ਜਾਂ ਚਨਾ) • ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਰੀ • ਦੋ ਚਿਕਨ ਪੀਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਪਨੀਰ • ਹਰਾਸਲਾਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਕੂੰਦਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰਾਂ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ • ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ ਮਿੱਠਾ ਦਹੀਂ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਦੀ ਸਨੈਕ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਵਿਚਕਾਰ	• ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸੂਪ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਖਣ • ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਮੇਓ ਨਾਲ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਉਹੀ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਦੁਪਹਿਰ ਖਾਧੀ ਸੀ, ਚਾਵਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ । ਡਰਾਈ ਵੈਜ ਕਰੀ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਡਾਈਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ, ਸ਼ੱਕਰ, ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ, ਡੇਅਰੀ ਪਦਰਾਥਾਂ ਦੀ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਫੇਦ ਹਿੱਸਾ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ ਮੱਛੀ, ਫੈਂਟ ਰਹਿਤ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ95% ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. **ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ :** ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਤੋਂ ਬਰਗਰ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਬਜੀਆਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸੂਪ, ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਗਰੀਨ ਸਲਾਦ (ਗਾਜਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਸੈੱਲਰੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਪਿਆਜ ਆਦਿ) ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।** 30 ਮਿੰਟ ਤੇਜ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋਗਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਆਦਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

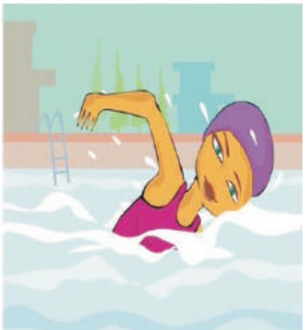
3. **ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੈਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੇ ।** ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਈ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਲੀ, ਹਰੀ ਚਾਹ, ਰਸਭਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਥੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਆਦਿ। ਇਹ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

4. **ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ।** ਪਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

5. **ਖਾਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਛੱਡੋ ।**

ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ : ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਲਈ ਚਾਰਟ

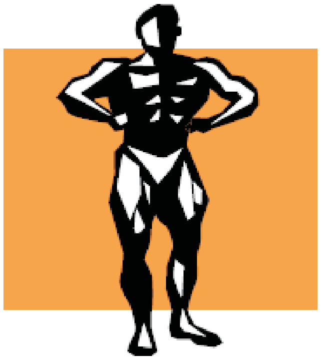
ਖਾਣਾ	ਸਮੇਂ	ਕੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਵੇਰੇ 7.00 ਤੋਂ 8.00 ਵਿਚਕਾਰ	• ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ; ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਐਸਿਡ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣਾ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	**ਹੇਠ ਲ਼ਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ :-** • ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਮਲੇਟ + ਬਰਾਊਨ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਸਲਾਈਸ • ਦੁੱਧ ਸਪਰੇਟਾ + ਕੋਰਨ ਫਲੇਕਸ /ਜਵੀ/ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ ਛਾਣ • ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ / ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ • ਵੈਜੀ ਟੇਬਲ ਪੋਹਾ/ਉਪਮਾ • ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ + ਬਰਾਊਨ ਬਰੈੱਡ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੈਕ ਕੋਫੀ ਪੀਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦਰ ਵਧਾਵੇਗੀ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਉਬਲਿਆ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਚਿਕਨ / ਸੋਇਆ ਬੀਨ(200ਗ੍ਰਾਮ) +ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ(1/2 ਪਲੇਟ), / ਚਪਾਤੀ (1) ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ + ਸਲਾਦ + ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ(1/2 ਪਲੇਟ) ਚਪਾਤੀਆਂ(1-2) ਖਾਓ ਅਤੇ • ਪ੍ਰੋਬਿਓਟਿਕ ਦਹੀਂ(100gm)ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ • ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦਲ਼ੀਆਂ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ	5.30 ਤੋਂ 6.30	• ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖੱਟੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ ਖਾਓ • ਹਰੀ ਚਾਹ ਤੇ ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ • ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਨੇ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	**ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਚੁਣ** • ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਨਿਊਟਰੇਲ/ ਸੂਪ+ ਸਲਾਦ • ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਵਾਈਟਤ + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕਲੀਅਰ ਸੂਪ • ਚਿਕਨ, ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਜਾਂ ਟੂਨਾ ਸਲਾਦ • ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ+ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦਲੀਆ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲ਼ਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• 150-200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ



ਅਥਲੀਟ ਲਈ ਡਾਈਟ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਡਾਈਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਈ ਡਾਇਟ ਪਲੈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁਢਲੇ ਨਿਉਟਰੀਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

1. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ :** ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚੁਸਤ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ ਨਹੀ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਓਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 55 ਤੋਂ 60% ਤੱਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੋ ਰਿਫਾਈਂਡ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੇਕ ਤੇ ਪੇਸਟਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
2. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ :** ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ। ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਸਹੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
3. **ਫੈਟ :** ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੁਕਿਆ ਰਹੇ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਜਿਵੇ ਕਿ ਜ਼ੈਤੂਨ ਦਾਤੇਲ, ਐਵੋਕੇਡੋਜ਼ ਆਦਿ । ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਖੇਡ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇਗਾ।
4. **ਪਾਣੀ :** ਪਾਣੀ ਅਥਲੀਟ ਲਈ ਇੱਕ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਹੈ। ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਹੀ ਤਰਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇਂ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪੀ ਕੇ ਉਸਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਦੀ ਡਾਈਟ

ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਮਸਲਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਵੀ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਟਰੇਨਰ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਜਰੂਰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਅਤੇ ਮਸਲ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਖਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਂਜ ਵੀ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ :

ਸੌਂਪਿਆਂ ਕੰਮ :

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਭਰੋ :-

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਕੀ ਖਾਧਾ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7.00 ਵਜੇ ਤੋਂ 8.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਵਿਚਕਾਰ	
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਵਿਚਕਾਰ	
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ	12.30 ਤੋਂ1.30 ਵਿਚਕਾਰ	
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ ਸਨੈਕਸ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਦਰਮਿਆਨ	
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.30	

ਉਕਤ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ:-

1. ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ 4 ਫੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ

a) ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

____

____

____

____

____

____

____

b) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

____

____

____

____

____

____

____

c) ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

____

____

____

____

____

d) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

____

____

____

____

____

____

____

e) ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ

____

____

____

____

____

____

____

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ
(ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਦੀਆਂ ________, ________, ਅਤੇ ________ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੈੱਲ, ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੁਖ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ________ ________ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਮਿਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

3. ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ________, ________, ਅਤੇ ________ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

4. ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ________ ਅਤੇ ________ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

5. ________ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਵਿਸਫੋਟ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ।

6. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ________ ਅਤੇ ________ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਲੋੜੀਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕੋ ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. **ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ ?**

____

____

____

____

____

2) ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ A

1. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ
2. ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਭਾਗ C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ		
2. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚਲਾ ਫਰਕ ਦਸਿਆ		
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		
4. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਇਆ		

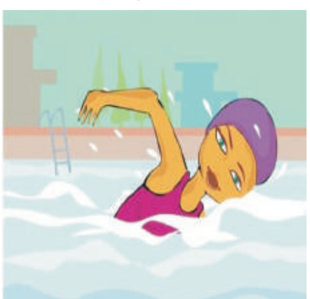
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ - ਅਭਿਆਸ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

ਕਸਰਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜਿਸ਼ ਚਾਰ ਮੁੱਢਲੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰ ਵਰਗ ਹਨ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਣ ਤੇ ਲਚਕਤਾ । ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਰੀਅਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀ ਜ਼ਖਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਰਹੋਗੇ ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਕੁੱਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਧੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਕਤ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਈ ਕਸਰਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ



ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਟਿਕਾਊਪਨ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਕਲਾਬਾਜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਤੇ ਧੜਕਣ ਦਰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂਂ ਹਨ । ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਰਕਤ ਚਾਪ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਊਪਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵੱਧ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਵੇ ।

- ਹਾਰਡ ਵਰਕ(ਮੋਇੰਗ, ਰੇਕਿੰਗ, ਡਿੱਗਿੰਗ)
- ਨਾਚ ਕਰਨਾ
- ਤੈਰਨਾ
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਚੜਨਾ
- ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ
- ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਪੌੜੀਆ ਚੜਨ ਦਾ ਮੱਹਤਵ

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

1. ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ ਔਜਾਰ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਪੈਂਦੀ ।
2. ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਾਮ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ
3. ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟਿਕਾਊਪਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਰਕਤ ਵਹਿਣੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ ।
4. ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
5. ਇਹ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ
6. ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ।
7. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੀਏ, ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
8. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਮਿਨਾ ਤੇ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

1. ਪੌੜੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੀ ਰੇਲਿੰਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲਵੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣੇਗਾ ।
2. ਪੌੜੀਆ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁੱਕੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਪ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਵੇਗਾ
3. ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਸਰਤ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਉਝ ਵੀ ਜੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਖਮ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਇਹ ਕਸਰਤ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਦਬਾਓ ਨਾ ਪਾਓ,ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥ ਲਓ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਪੰਜ ਵਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ, ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਛੇ ਵਾਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਹਫਤੇ ਇੱਕ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਤਾਕਤ

ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤਾਕਤ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਚਾਹੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

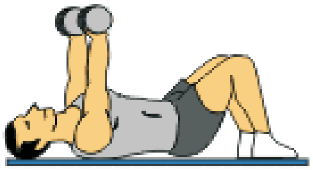
- ਭਾਰ ਤੋਲਨਾ
- ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਵਰਤਨਾ

a. ਭਾਰ ਤੋਲਨਾ :

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਤੋਲਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਸਰਤ ਹੈ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

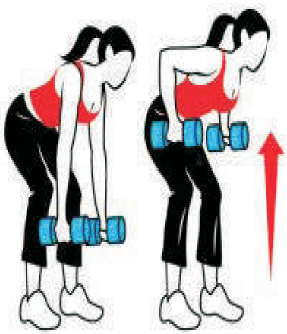
ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਜ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਫੈਲਾਓ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਹੋਵੋ । ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆ ਨੂੰ 12 ਕੁ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੇ ਥਕਾ ਦੇਵੇ । ਇਸ ਯੋਗ ਭਾਰ 12 ਕੁ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਜਦੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਓ । ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਕਲਾ ਬਾਜੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਹੇਠਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਨ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਨਿਗਰਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ।



1. ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ :

ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀ ਡੰਬਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



2. ਡੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਮੂਹਰੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ

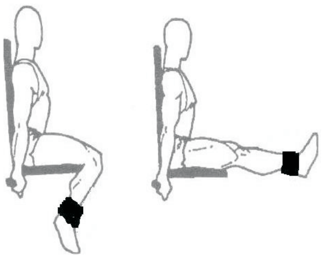
ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਬਲ ਫੜ ਕੇ ਮੂਹਰੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕੋ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

3. ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਵੀ ਤੁਸੀ ਡੰਬਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਮਜਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰਿਸਪਸ (Triceps) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

4. ਦੋ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ(ਡੌਲੇ) ਫੈਲਾਉਣਾ

ਦੋ ਸਿਰਿਆ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਡੰਬਲਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪੱਠੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰੀ ਭਾਗ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



5. ਗੋਢਿਆਂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ :

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਗਿਟਿਆਂ ਤੇ ਭਾਰ ਬੰਨ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਜੋ ਪੱਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

6. ਲੱਤ ਤੇ ਦਬਾਅ

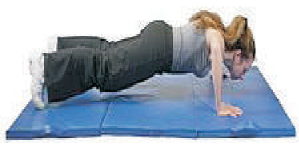
ਇਹ ਕਸਰਤ ਵੇਟ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕਈ ਪੱਠਿਆਂ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ, ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠੇ, ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

7. ਖੁੱਚਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ

ਪੁਠੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਖੁੱਚਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਵੇਟ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

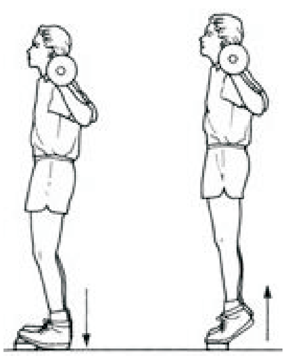
8. ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ

ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ।ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।



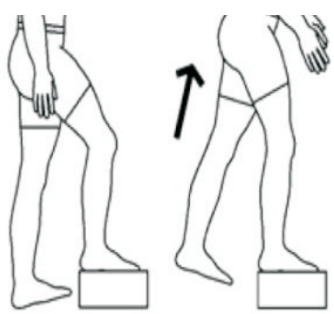
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਵੱਧ ਚੌੜੇ ਰੱਖੋ ਇਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਲੀ ਚੌੜਾਈ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੋ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ । ਫਿਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਇਸੇ ਕਿਰਿਆਂ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਕਰੋ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨਾ ਤਾਂ ਝੁਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਇਹ ਡਾਗ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

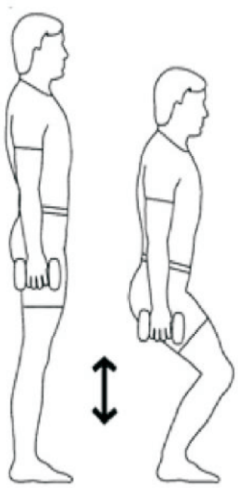


9. ਪਿੰਨੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਲਈ ਅੱਡੀਆਂ ਉਪਰ ਚੁਕਣਾ :

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ ।



Step-ups



Mini Squat

10. ਸਕੁਐਟ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚੌੜਾਈ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣ । ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾਂ ਕੁ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕੋ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਥੋੜਾ ਕੁ ਮੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਵੀ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵਾਰ ਨਹੀ ਮੁੜਨੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੱਕ ਮੁੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਓ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਕੁਲ੍ਹਿਆ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ । ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੱਕ ਨਾ ਮੁੜ ਸਕਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਸਕੋ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਮੋੜੋ ।ਇਸ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਬਲ ਵੀ ਜਰੂਰ ਫੜੋ ।

11. ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ

ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੱਡੇ ਰਬੜ ਦੇ ਬੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੁਸੀ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਮਸਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਾਂਗ ਹੀ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਤੇ ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਮਸਲ ਮਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਭਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦਰਅਸਲ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਉਪ ਭਾਗ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂਤਾ(ਖਿੱਚ) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਜੋ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਾ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ(ਇਲਾਸਟੀਸਿਟੀ)ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ, ਰਵਾਇਤੀ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਗੇਅਰ ਨੱਲੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਬੜ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਨ । ਜੇ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾਰ ਨਿਗਰਾਨ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਕਰੋ :-

1. ਫਰੰਟ ਸਕੁਐਟ

ਟਿਊਬ ਬੈਂਡ ਦੇ ਉਪਰ ਖੜ੍ਹੋ ਜਾਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਆਪੋ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੈਂਡ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਓ । ਬੈਂਡ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਓ। ਬੈਂਡ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ । ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਕਰੋ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਆ ਜਾਓ । ਇਸੇ ਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ 10-12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।

2. ਸੁਪੀਨੇਟਿਡ ਕਲੈਮਸੈਲ

ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੁਆਲੇ ਟਿਊਬ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਲਪੇਟੋ ਤੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ । ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਕੋਣ 90^0 ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ । ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 2-3 ਸੈਕਿੰਡ ਰਹੋ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ 10-12ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।

3. ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਪੁੱਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਕੁ ਉਪਰ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਪਾਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੱਕ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਰ ਚੁਕਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਡੇ, ਕੁੱਲੇ ਤੇ ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਜਾਣ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ । ਇਸ ਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ 15-20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।

4. ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕਣਾ

ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੋੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੈਂਡ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਚ ਫੜ ਲਉ ਤੇ ਮੂਹਰੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੋੜਨੀਆਂ ਹੀ ਪੈਣ । ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦਾ ਕੋਣ 90^0 ਬਣ ਜਾਵੇ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਓ । ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ 10-12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

5. ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ (ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨਾਲ)

ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅੱਧ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟ ਲਓ । ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੁੱਠੇ ਲੇਟੋ । ਚਿਹਰਾ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਗੋਡੇ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਣ ਤ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਕੂਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜੋ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਕੜਾ ਲਓ । ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਪਰਲੇ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ।

6. ਦੋ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਠਿਆਂ (ਡੌਲਿਆ) ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇ ਪੈਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਬੈਂਡ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੈਂਡਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਓ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹਿਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਲਓ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੱਰ ਮੋੜਦੇ ਤੇ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪੈਣ ਲੱਗੇ । ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਲਵੋ । ਇਸ ਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ12-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

ਸਤੁੰਲਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਵਡੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ ।

ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੇ ਖੜਨਾ

ਜੀਵਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਪੱਠੇ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਨਸਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ । ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨਾ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆ ਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

a. ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਪੂਰਾ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੰਜੇ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਨਾ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਗਿੱਟੇ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਹ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਾਂ ਨੂੰ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਤਰੀਕਾ

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਇੱਕ ਹਾਲ ਕਮਰੇ 'ਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਰ ਸਕੋ, ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ । ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਖਤ ਫਰਸ਼,ਜਿਥੇ ਕਾਰਪੈਟ ਨਾ ਵਿਛਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਰੋ

ਕਸਰਤ ਦਾ ਢੰਗ

- ਹਾਲ ਕਮਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਏ.ਬੀ.ਐੱਸ. (abs) ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ ।
- ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 10 ਕਦਮ ਤੁਰੋ
- ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਥੇ ਮੁੜ ਆਓ
- ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੱਕ ਲਓ ।
- ਇਸ ਤਰਾਂ 10 ਕਦਮ ਤੁਰੋ, ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਸਕੋ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

• ਮੋਢੇ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਫੈਲਾਉਣਾ

• ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਫੈਲਾਉਣਾ

a) ਮੋਢੇ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸਾ ਫੈਲਾਉਣਾ

ਵਰਤਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਤੁਸੀ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ। ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਫੈਲਾਉਣਾ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਫਾਈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4-5 ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਹਰ ਵਾਰ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਵਧਾ ਦਿਓ, ਜੇ ਤੁਸੀ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਧਾ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ।

ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਵੀ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਂ ਕਰੋ।

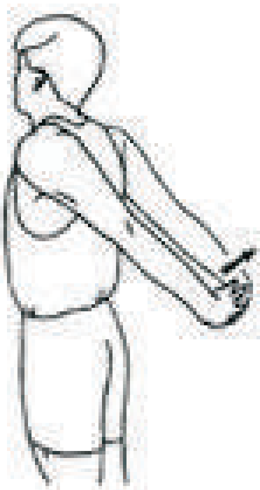
ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤ

ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੱਠਿਆ ਦਾ ਰਕਤ ਵਹਿਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤਾਂ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੈਲਾਏ ਗਏ ਪੱਠੇ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

1) ਟਰਾਈ ਸੈੱਪ ਸਟਰੈੱਚ (ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ)

Triceps stretch

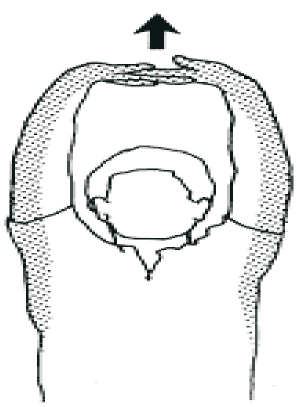
ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਲੇਡ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਵੀ ਉਪਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ 15-20 ਸੈਕਿੰਟ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ।



2. ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ (ਦੋ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ)

ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ । ਕੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ । ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਕੰਧ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੰਧ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਣ । ਹੌਲੀ ਹੋਲ਼ੀ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ(ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ) ਚੁਕੋ ਕੰਧ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਲਈ ਰੱਖੋ । ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ **ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ(ਪੱਠਿਆਂ**) ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕੋ । 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟ ਇੱਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਰਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ । ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ, ਇਸ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਕੰਧ ਵੱਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਨੀਵੀ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰਾਂ **ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਵੱਖਰਾ ਵਖਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।**

ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਣ । ਫਿਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਉਨ੍ਹਾ ਕੁ ਉੱਚਾ ਚੁਕੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕੁ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦੇਣ । ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 15-20 ਸਕਿੰਟ ਰਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ । ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ **ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ** ਦੋ ਧਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਫੈਲੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਫੈਲੇ ਸਨ ।



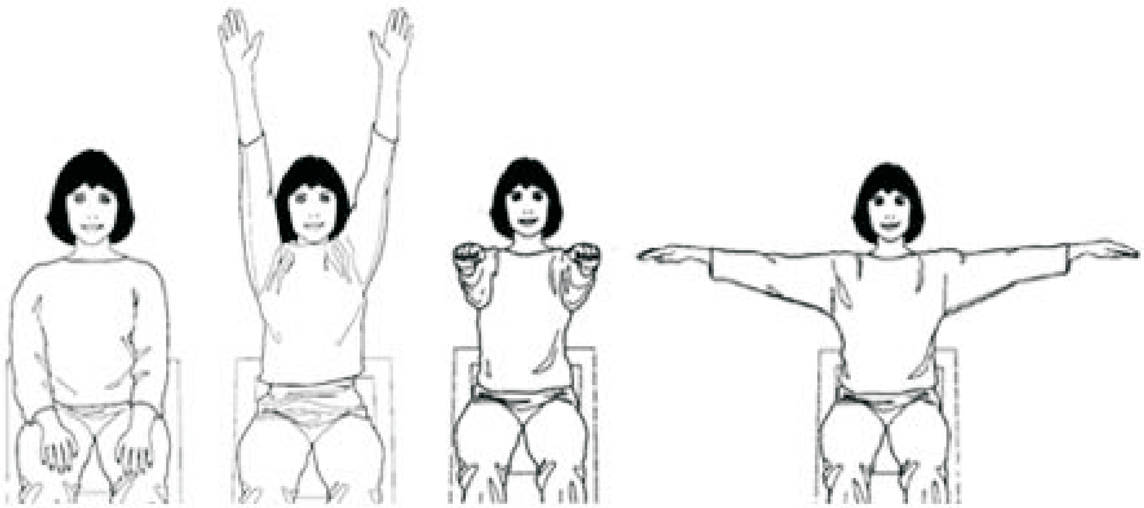
3. ਉਪਰ ਵੱਲ ਦਾ ਫੈਲਾਓ :

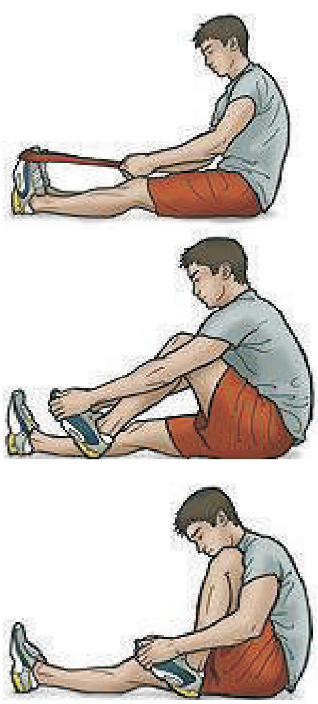
ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਬਾਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆ **ਜੋੜੀ** ਰੱਖੋ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾਓ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲ਼ੀ ਹੋਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।

4. ਮੋਢੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ । ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ





b) ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਨੀ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾਓਗੇ ?

1. **ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮਸ(ਬਾਹਰਲਾ ਪੱਠਾ) :** ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ । ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੁਆਲੇ ਰੱਸੀ ਬੰਨ ਕੇ ਰੱਸੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਚੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਵੱਲ ਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਖਿਚੋ

2. **ਸੋਲੀਅਸ (ਅੰਦਰਲਾ ਪੱਠਾ) :** ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੋ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਜਿੰਨਾ ਖਿਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਖਿਚੋ ।

3. **ਐਕੀਲਸ ਟੈਂਡਨ (ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਪਿੰਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ) :** ਇੱਕ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਬੈਠੋ । ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕੁੱਲਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਜਾਓ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ।

C) ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

1. ਸੋਲੀਅਸ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ :

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਦੂਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ ।
- ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੁੜਿਆ ਹੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹੇ । ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਅੱਡੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹੇ । ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਰਹੋ ।
- ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਤੇ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ।

ਫੈਲਾਓ 1

1. ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਕੰਧ ਤੋਂ 12 ਇੰਚ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ।
2. ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪਿਛਲਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ।
3. ਕੰਧ ਵੱਲ ਝੁਕੋ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਝੁਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਫੈਲੀ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵਿੱਚ ਤਕਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)
4. 10 ਸਕਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ।
5. ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਤੇ ਵੀ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ

ਫੈਲਾਓ 2

1. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਣ
2. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ।

3. ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

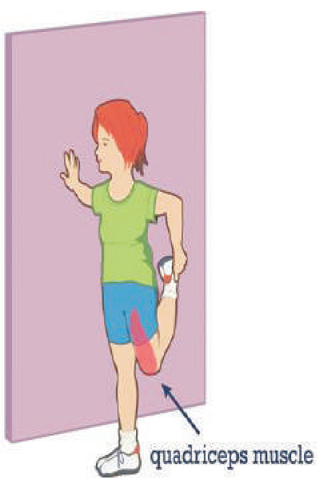
4. ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ।

(2) ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੁੱਚ ਦਾ ਪੱਠਾ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੈ :-

- ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੋਨੇ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਚੌਗਾਠ ਨੇੜੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉਪੱਰ ਚੁਕੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਿਕਾ ਦਿਓ । ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਕੁ ਮੁੜਿਆ ਰੱਖੋ ।
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ।
- 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਫਿਰ ਮੋੜੋ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਫੈਲਾਓ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦਿਓ ।
- ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀ ਕੰਧ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

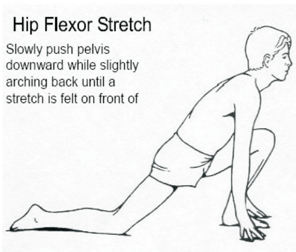
3. ਕੁਆਡਰੀ ਸੈਪਸ ਸਟਰੈੱਚ (ਭਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ)



ਇਹ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪੱਠਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੈ :-

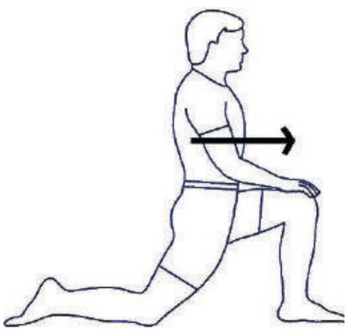
- ਕੰਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਕੰਧ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ ।
- ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫੜੋ ਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਉਪੱਰ ਵੱਲ ਤੇ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਿਚਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ।
- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨਾ ਝੁੱਕ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ।

- 30 ਸਕਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੋ
- ਹੁਣ ਲੱਤ ਬਦਲ ਕੇ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ



IV. ਕੁੱਲਿਆ ਦੇ ਫਲੈਕਸਰਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲਿਆ ਦੇ ਫਲੈਕਸਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਡਿਆ ਤੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਦੇ ਉਪਰ ਅਤੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲੈਕਸਰਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ :



- ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਸੀ ਤਹਿ ਮਾਰ ਕੇ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਲਓ; ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ
- ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹੇ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਆਪਣੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਤੇ ਬਦਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਕੁਝ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- 30 ਸਕਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੋ।
- ਹੋਣ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ।

V. ਇਲੀਔਂਟੀਬੀਅਲ ਬੈਂਡ (ਆਈ.ਟੀ.ਬੀ) ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਇਲੀਔਂਟੀਬੀਅਲ ਬੈਂਡ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਉਹ ਬੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਪੱਟ ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

- ਕੰਧ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੋ ।
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰਾਸ ਬਣਾਓ ।
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਚਾ ਫੈਲਾਓ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧਾਓ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ।
- 30 ਸੈਕਿੰਡ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।
- ਫਿਰ ਲੱਤ ਬਦਲ ਕੇ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ ।

Press-up

VI. ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਤਕ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਾਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

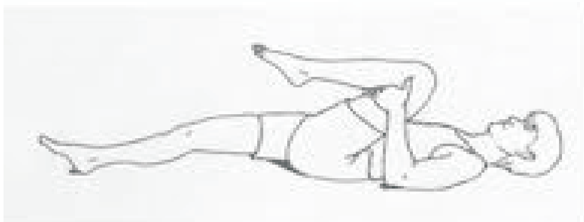
Single knee to chest

- ਸਖਤ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ ।
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ । ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ । ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਿਆਓ ।

- ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ

- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਰਹੋ ।

- ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਬਦਲੋ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ।



ਯੋਗਾ

ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਯੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ । ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਇਸਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਨਿਯਮ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਤ ਚਾਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀਆਂ, ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਹਨ ਪੇਟ ਦੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿਲਟੀਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ(ਆਸਣ)ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਪਰ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ । ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ(ਆਸਣ) ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀ ਜੋ ਤੁਸੀ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜੋ ਯੋਗ ਆਸਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਰਥਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਆਸਣ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

a) ਪਹਾੜੀ ਆਸਣ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਮੋਢੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮੁਦਰਾ 'ਚ ਹੋਣ, ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।
- ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ ਵੇਖੋ।

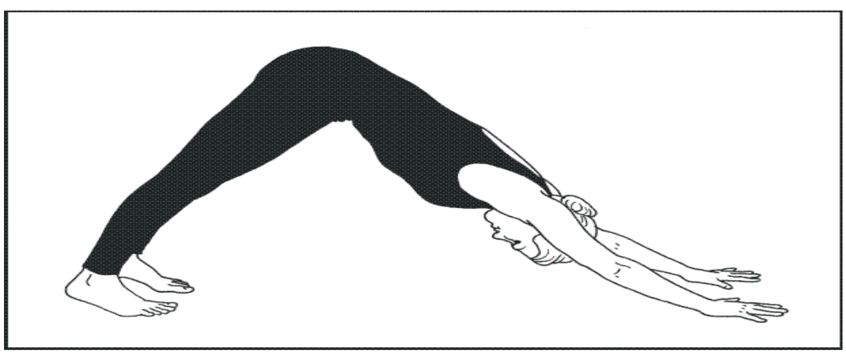
ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਗੋਡੇ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ।
- ਪੇਟ ਤੇ ਚੂਲੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ।

b) ਡਾਊਨ ਵਰਡ ਡੌਗ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਮੋਢੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲ਼ਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇੰਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਤੇ ਹੱਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਟਿਕਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਖਿਸਕਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਲਟੀ V ਬਣ ਜਾਵੇ। ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਗੋਡੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕੁ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।
- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।



ਲਾਭ

- ਤਣਾਓ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਮੋਢੇ, ਖੁੱਚਾਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਪਿੰਠ ਦਾ ਦਰਦ ਤੇ ਆਲਸ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

c) ਸੂਰਬੀਰ ਆਸਨ

- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 3-4 ਫੁੱਟ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਤੇ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ 90^0 ਦਾ ਕੋਣ ਬਣਾਵੇ ਤੇ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੇ ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਕੋਲ ਲਿਆਓ ਤੇ ਗੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ
- ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਮੋੜ ਲਓ ਤੇ ਇਹ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਮੋੜੋ । ਇਕ ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।
- ਫਿਰ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੂਸਰੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ।

ਲਾਭ

- ਇਹ ਕਸਰਤ ਛਾਤੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ।
- ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਪੱਟਾਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ ਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

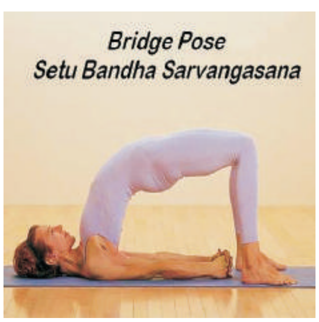
d) ਰੁੱਖ ਦਾ ਪੋਜ਼

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਹੋਣ
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਤੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਦਾ ਥੱਲਾ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ ਤੇ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪੋਜ ਬਣਾਓ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ ।
- ਸਾਹ ਖਿਚ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਤਕ ਲਿਆਓ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ । 30 ਸੈਕਿੰਡ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।
- ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ ਤੇ ਹੁਣ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ।
- ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਟਿਕਾਓ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਧਰਤੀ ਵਲ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਪਿੰਨੀ ਵੱਲ ਸਰਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ ।

ਲਾਭ

- ਪੱਟਾਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।
- ਚੱਡਿਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਪੁਲ ਦਾ ਪੋਜ



ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ, ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਖਿਚਾਓ

- ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਤੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਿੱਧੇ ਕਰ ਲਓ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਹੋਣ । ਲੰਮਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ । ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਕੱਸ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਲ ਫੈਲਾਅ ਲਓ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕੱਸ ਲਓ । ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਰ ਚੁਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਲਿਆਓ। ਇਸ ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ : ਆਪਣੀ ਕੰਗਰੋੜ ਹੱਡੀ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ।

ਲਾਭ

- ਇਹ ਕਸਰਤ ਛਾਤੀ ਗਰਦਨ ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਣਾਓ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਥਾਈਰਾਇਡ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਥੱਕੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੀਂਦ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਚੁਸਤ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਊਰਜਾ, ਸਿਹਤ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ । ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋਗੇ । ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਲਾਭ

ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲ ਨਵਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਤਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਂ ਵਿਕਾਸ ਹਾਰਮੋਨਾ ਤੇ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

a) ਨੀਂਦ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਦੇ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦੀਆਂ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੇਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ । ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਗੁਰੂਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੁਰੂਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਉਂਦੀ । ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂਤਾ ਵਾਲੇ ਦਬਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਤਣਾਓ, ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਅਜ਼, ਧੂੜ ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਭ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵੱਧ ਪ੍ਰਟੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਅਵੱਸ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਦਾਇਰੇ, ਸੋਜਸ਼, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਖੁਰਦਰੀ ਤੇ ਭੱਦੀ ਚਮੜੀ, ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਆਦਿ ।

b) ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ

ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਐਪੀਟਾਈਟ ਰੈਗੂਲੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ- ਲੈਪਟਿ ਤੇ ਗਰੇਲਿਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

c) ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਦੀ ਹੈ

d) ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

e) ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਇਹ ਸੋਚਦਿਆਂ ਰਾਤ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਇਦ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸੁੱਝ ਜਾਵੇ । ਪਰ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਜਾਗਣ ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਾ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ।

f) ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਸੌਵੋਗੇਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ । ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ । ਉਂਝ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਕ ਰਾਤ ਚ 6 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 7-8 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

g) ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ(ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ) ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਕ ਰਾਤ ਵਿਚ 7 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

h) ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਦੀ ਹੈ

ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਦਿਨ ਭਰ ਚ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸੁੱਤਾ ਜਾਵੇ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, **ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ $7\frac{1}{2}$ ਤੋਂ 9 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰੇਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।** ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਤਰੇਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਿਯਮ, ਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ $7\frac{1}{2}$ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਪਾਤਕ ਨੀਂਦ	
ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ	12-18 ਘੰਟੇ
3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	14-15 ਘੰਟੇ
1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	12-14 ਘੰਟੇ
3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	11-13 ਘੰਟੇ
5 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	10-11 ਘੰਟੇ
12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	8½ -10 ਘੰਟੇ
ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ (18+)	7½ -9 ਘੰਟੇ

ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

- ਥਕਾਵਟ, ਆਲਸ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਘਾਟ
- ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਖਿਝੇ ਖਿਝੇ ਰਹਿਣਾ
- ਘੱਟ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ
- ਤਣਾਉ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ

- ਅਰੋਗਤਾ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਹਾਦਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਤਣਾਓ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਨਵਿਆਉਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਦਿ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾ ਤੇ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- **ਦੁੱਧ :** ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਕੱਪ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਉਹੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ, ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ, ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- **ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ-ਕਾਰ :** ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਵਿਧੀ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੁ ਦੌੜ, ਹਵਾਈ ਕਲਾਬਾਜ਼ੀ, ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- **ਨਹਾਉਣਾ :** ਰੂਟੀਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਲੇਵਰਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਲਾਉਣ, ਆਪਣਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਅਉਂਦੀ ਹੈ ।
- ਰੂਟੀਨ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਘੜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਤੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾ ਲਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

- **ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ** : ਆਪਣਾ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ। ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਤੇ ਵੱਧ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ । ਸੀਮਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ । ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉਠਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੋਗੇ ।
- ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਕੈਫਿਨ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਇਕ 14 ਸਾਲਾ ਲੜਕਾ ਸਕੂਲ ਦੀ ਅਸੈਂਬਲੀ ਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ । ਉਹ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੜਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਚ ਦੱਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ । ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜਬੂਤ ਹੋ ਸਕਣ । ਉਸ ਦੇ ਮਿਤਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਤਕ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਕਰੇ । ਉਸਨੇ ਮਿਤਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਦੋ ਹਫਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ।. ਦੋ ਹਫਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਉਹ ਅਸੈਂਬਲੀ ਵਿਚ ਨਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ।

ਇਸ ਕੇਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ :-

1. ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ?

____

____

____

____

____

2. ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਈ ?

____

____

____

____

____

____

____

3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਬਹਰੋਂ ਭਾਰਾ ਗਰੌਸਰੀ ਦਾ ਸਾਮਨ ਲਿਆਉਣਾ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ "__________" ਜਾਂ "__________" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. ਟਰਈਸੈਪਸ (ਭਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ) ਦੀ ਫੈਲਾਓ ਕਿਰਿਆ ਉਹ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ __________ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ __________ ਨਾ ਝੁਕਣ ਦਿਓ ।
4. ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਜ਼ __________ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

B. ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉਤਰ

1. ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਦੱਸੋ

2. ਰਿਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ

3. ਯੋਗਾ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ A

1. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਲਚਕ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।
2. ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।

ਭਾਗ B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ :-

1. ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਸਰਤਾਂ
2. ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
3. ਲਚਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
4. ਯੋਗਾ ਤੇ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਭਾਗ C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਦੱਸੋ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਲਚਕ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ		
2. ਫੈਲਾਓ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ		
3. ਯੋਗਾ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਆਸਣਾ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਇਆ		
4. ਲਚਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ (ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ)

ਢੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਬਦਲਵੀਂ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਤਕ ਕਈ ਕੁਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ ਵਿਚ ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਕੂਪੰਕਚਰ, ਕੰਕ ਥਿਰੈਪੀ(ਔਰੀਕੁਲੋ ਥਿਰੈਪੀ) ਮੈਟਾਮੋਰਫਿਕ ਤਕਨੀਕ, ਮੈਨੂਅਲ ਥਿਰੈਪੀ, ਸੁਗੰਧ ਥਿਰੈਪੀ, ਮੀਓ ਥਿਰੈਪੀ, ਹਰਬਲ ਥਿਰੈਪੀ, ਮਸਾਜ, ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਮਸਾਜ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਕਈ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ :- ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸ਼ਬਦ ਲੈਟਿਨ ਸ਼ਬਦ ਐਕੂਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਸੂਈ" + ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਰਥਾਤ ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ । ਇਹ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਤਿੱਬਤ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ । ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਉਂਗਲ, ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਜ਼ਾਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਕੂਪੰਕਚਰ :- ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਤੇ ਸੂਈਆਂ ਖੋਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆ ਪਰਖਿਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਟਾਮੋਰਫਿਕ ਤਕਨੀਕ : ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਪੈਰ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਸ਼ਾਜ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਮਸਾਜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਦਿਸਦੀਆਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ।

ਇਤਿਹਾਸ

ਮਸਾਜ ਸ਼ਬਦ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਸ਼ਬਦ ਮਸਾਜ "ਗੁੰਨ੍ਹਣ (ਮਸਲਣ) ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਰਗੜ" ਚੋ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਰਬੀ ਦੇ ਮਾਸਾ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਛੋਹਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੇ ਵਰਤਣਾ, ਛੋਹਣਾ ਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਮਲਣਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਫਰਕ ਨਾਲ ਪੁਰਾਤਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਸਾਜ ਲਈ ਸ਼ਬਦ "ਐਨਾਟ੍ਰਿਪਸਿਜ਼" ਤੇ ਲੈਟਿਨ ਵਿਚ "ਫਰਿਕਸੋ" ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।

ਮਸਾਜ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਮੱਧ ਯੁਗ ਨਾਲ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਮਸਾਜ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਤਣ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਪੁਰਾਤਕ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨ, ਭਾਰਤ, ਜਪਾਨ, ਕੋਰੀਆ, ਮਿਸਰ, ਰੋਮ, ਗਰੀਸ ਅਤੇ ਮੈਸੋਪੋਟੇਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

1. 2330 ਬੀ.ਸੀ: ਮਿਸਰ 'ਚ ਸਕਾਰਾ ਵਿਖੇ ਅਕਮਨਥੋਰ ਦੇ ਮਕਬਰੇ, (ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਿਜੀਸ਼ੀਅਨ ਦਾ ਮਕਬਰਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋ ਮਿਲੀਆਂ ਲਿਖਤਾ ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋ ਕਿ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਸਮਝਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਸਾਜ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ ।

2. 700 ਬੀ.ਸੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚੀਨੀ ਵੈਦ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮਸਾਜ ਵੀ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ

3. 460 ਬੀ.ਸੀ. ਹਿਪੋਕਰੇਟਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ "ਫਿਜ਼ੀਸੀਅਨ ਨੂੰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ "ਮਲਣ" ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

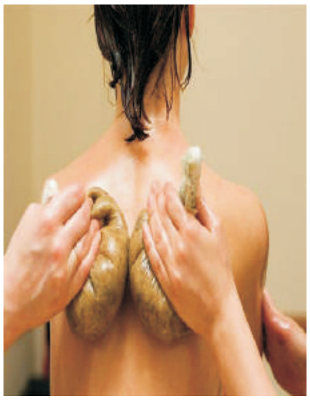
4. 300 ਬੀ.ਸੀ. ਚਰਕ ਸੰਹਿਤਾ ਆਯੁਰ ਵੈਦਿਕ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ ਵਿਚ ਵੀ ਮਸਾਜ (ਮਾਲਿਸ਼) ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ । ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਹਵਾਲੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਉਪਲਭਧ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮਸਾਜ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਮਸਾਜ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜਿਸ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੱਠੇ, ਟੈਂਡਨ, ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਫੇਸੀਆ, ਸਕਿਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਿਤ ਟਿਸ਼ੂ, ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਵੈਸਲਜ਼ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰੋਇਨਟੈਸਟੀਨਲ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਅੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਮਸਾਜ਼ ਹੱਥਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਮਸਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ

ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਸਾਜ : ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੀਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ । ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਆਕੂਪੰਕਚਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ । ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸ਼ਬਦ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ Acus ਤੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੂਈ + ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ । ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਕੂਪੰਕਚਰ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਕੂਹਣੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਜ਼ਾਰਾ ਨਾਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਜਿਸ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਕੁਪੰਕਚਰ ਵਿਚ ਇਹ ਦਬਾਅ ਸੂਈ ਖੋਭ ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦਬਾਅ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਨਮਾ ਮਸਾਜ : ਇਹ ਮਸਾਜ ਦੀ ਜਪਾਨੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਸਾਜ : ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਸਾਜ, ਯੋਗਾ ਤੇ ਜੁੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਸਾਜ ਨੂੰ ਅਭੰਗਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਰਬਲ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੇਕ ਦੇਣ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਮਸਾਜ : ਰਿਫਲੈਜਸੋਲੋਜੀ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਆਇੰਟ ਗਲੈਂਡਜ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਮਸਾਜ : ਇਹ ਮਸਾਜ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੇਕ ਵੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਬਾਓ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰਾਂ 'ਤੇ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਤੇਲ ਦੀ ਧਾਤ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਿਹੜੇ ਗਰਮ ਪੱਥਰ (ਅਗਨ ਪੱਥਰ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਸਾਲਟ ਪੱਥਰ(ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਚਟਾਨਾਂ ਦੇ ਪੱਥਰ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮੇ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੱਥਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੇਕ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਸੇਕ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਵੀਡਿਸ ਮਸਾਜ : ਇਸ ਮਸਾਜ ਵਿਚ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਐਫਲਿਓਰੇਜ(ਤਿਲਕਣ ਤੇ ਸਰਕਣ) ਪੈਟਰੀਸੇਜ(ਗੁੰਨ੍ਹਣ-ਮਲਣ), ਟੇਪੋਟਮੈਂਟ(ਲੈਅ ਨਾਲ ਥਪਕਣਾ), ਫਰਿਕਸ਼ਨ(ਰਗੜ) ਅਤੇ ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ/ਸ਼ੇਕਿੰਗ । ਇਹ ਮਸਾਜ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਸਖਤਪਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੋਡੇ ਚ ਹੱਡੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਮਸਾਜ ਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਭਾਵੇਂ ਪਰਹੈਨਰਿਕ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਡੱਚ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ ਜੌਹਨ ਜਾਰਜ ਮੇਜ਼ਗਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਢਲੇ ਸਟੋਰਕਾਂ ਨੂੰ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਨਾਮ ਦਿਤੇ ਸਨ । ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਸਾਜ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਤੇ ਡੱਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੰਗਰੀ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸੀਕਲ ਮਸਾਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਮਸਾਜ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਟਰੋਕ ਤੇ ਦਬਾਓ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

ਸਟਰੋਕਿੰਗ (ਥਪਕਣਾ) (ਐਫਲਿਓਰੇਜ)

ਮਸਾਜ ਸਟਰੋਕਸ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਥਪਕਣਾ ਹੈ। ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰਨਾ ਜੋ ਨਵੀਂ ਮਸਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਹੱਥ ਘਸਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਘਸਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਮੁੱਠਿਆਂ ਮੀਚ ਕੇ ਘਸਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੈਅ ਬੱਧ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਰਾਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਉਹ ਮਸਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਮਸਾਜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਸਾਜ ਹਲਕੀਆਂ ਥਪਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਹਿਰੀ ਥਪਕੀ ਲਈ ਵੱਧ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਮਸਾਜ ਲਈ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਆ ਮਸਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਨੀਡਿੰਗ (ਗੁੰਨਣਾ, ਚੂੰਢੀਆਂ ਭਰਨਾ)

ਅਜਿਹੀ ਥਪਕੀ ਜੋ ਮਸਲ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਚੂੰਢੀ ਭਰ ਲਵੇ ਨੂੰ ਨੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਪੈਟਰੀਸੇਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਮਸਾਜ ਮੋਢਿਆਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਚੂਲਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਸਲ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਤਕ ਮੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਲੈਅ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

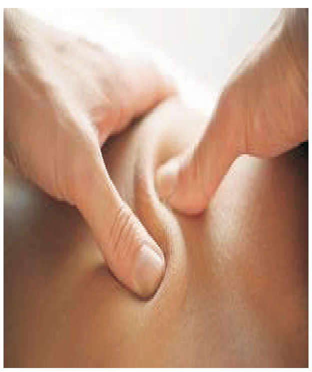
ਨੱਕਲਿੰਗ (ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨਾਲ ਥਪਕਣਾ)

ਇਹ ਮਸਾਜ ਵਿਧੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਖੋਭ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਰੜਾਈ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਨੱਕਲਿੰਗ ਵਿਚ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਇਕ ਕਤਾਰ ਵਿਚ (ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਥੇਲੀ) ਕਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਥਪਕੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਚੂਲੇ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਪਿੰਗ (ਲੈਅ ਨਾਲ ਥਪਕਣਾ)

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਸਾਜ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਚ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਪੱਮੈਲਿੰਗ(ਮੁੱਕਿਆਂ ਮਾਰਨਾ) ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਚੂਲੇ ਤੇ ਪੱਟਾਂ) ਤੇ ਢਿੱਲੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਮੁੱਕੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰਕਤਚਾਪ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈਕਿੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਕਰਾਏ ਵਾਂਗ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਤੇ ਗੁੱਟ ਆਰਾਮ ਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥਪਕੀਆਂ ਲੈਅ ਵਿਚ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਥਪਕੀਆਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਰੜਾਈ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਫਰਿਕਸ਼ਨ (ਰਗੜ)



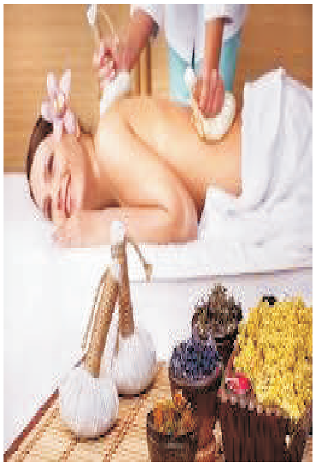
ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਥਪਕੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਪਿਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਚ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਾਫੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਪੱਠਿਆ ਵੱਲ ਧੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ (ਥੱਰਾਹਟ)

ਇਸ ਵਿਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਥੱਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰਕਤਚਾਪ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵਿਧੀ ਅਪਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪੀ (ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ)

ਇਸ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਤੈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਸੇ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਉਮਰ ਭਰ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹਾਲੀ ਵਿਚ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸੁਗੰਧ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਅਤਾ ਮਿਲਣ ਲੱਗੀ ਹੈ । ਉਂਜ ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ । ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਰੋਹ ਤੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਅਰੋਮਾ ਥੈਰੇਪੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ 1550 ਬੀ.ਸੀ ਚ ਮਿਸਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਪੌਦੇ ਦਿਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸੋਨੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਭਸਮਾਸੁਰ ਤੇ ਸੰਧਰਸ ਹਨ ।

ਸੁਗੰਧ ਥਿਰੈਪੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹਾਜ਼ਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਲਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ । ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਓ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅੱਧਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹੁਕੇ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆ ਚੋਂ ਰਸ ਜਾਂ ਤੇਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ । ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੌਦੇ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਚੋ ਰਸ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਤੇਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਚੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਵੀ, ਪੱਤਿਆਂ, ਫਲਾਂ ਤੇ ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੇਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਚੋਂ ਮਿਲੇ ਤੇਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਕੋ ਪੌਦੇ ਚੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕੋ ਪੌਦੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਚੋਂ ਕੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਲ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਤਰੀਕਾ ਕਸ਼ੀਦ ਕਰਕੇ ਤੇਲ ਕੱਢਣਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਤੇਲ ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਵਿਚ ਇਹ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇਲ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣਕੇ ਉਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਗੰਧ ਉਦਯੋਗ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਰਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ। ਇਹ ਵਰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਡਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣ ਕੇ ਉਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਜਗਾਉਣ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਵਰਗ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 24 ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤ ਤੇਲਾਂ ਰਸਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤਰਾ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਉਡਣ ਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓਦਾਰ ਦੀ ਲੱਕੜ, ਇਲਾਂਗ ਇਲਾਂਗ(Ylong) ਦੀ ਲੱਕੜ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚ ਜੂਨੀਪਰ(ਇਕ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਬੂਟਾ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗੈਰੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂਡ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਗੰਧੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਉਡਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਝਟਪਟ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਮਹੌਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣ ਕੇ ਉਡਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੰਘੇ ਜਾਂ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੇਲ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਮਾਨਤਾ ਵਾਲਾ, ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲਾਭਕਾਰ ਤੇਲ ਸਹਿਕ੍ਰਿਆ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤੇਲ ਰਲਾ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜ ਤੇਲ ਹੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ । ਸੁੰਗਧ ਥਿਰੈਪੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾਦਾਇਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੇਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਸਾਜ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਤਣਾਓ ਬਾਰੇ ਕਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਗਧ ਥੈਰੈਪੀ ਤੇ ਮਸਾਜ ਦੀ ਸ਼ਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦਕਿ ਇਹ ਤੇਲ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਰਾਨੀਅਮ, ਲੇਵੈਂਡਰ ਤੇ ਕਲੇਰੀ ਸੇਜ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣਕੇ ਨਾ ਉਡਣ ਵਾਲਾ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਕ ਯੰਤਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਪੋਟਪੌਰੀ ਬਰਨਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਸੁਗੰਧ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ

ਅਰੋਮਾ ਥੈਰੈਪੀ (ਸੁੰਗਧ ਥੈਰੈਪੀ) ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 10 ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :-

ਯੂਕਲਿਪਟਸ (ਸਫੈਦਾ)

ਯੂਕਲਿਪਟਸ (ਸਫੈਦਾ) ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ, ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਦਮਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਲਾਂਗ ਇਲਾਂਗ

ਇਲਾਂਗ ਇਲਾਂਗ ਤੇਲ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਬੇਦਿਲੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਰਾਨੀਅਮ

ਜੇਰਾਨੀਅਮ : ਇਸਦਾ ਤੇਲ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਬੇਦਿਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪੈਪਰਮੈਂਟ(ਪੁਦੀਨਾ)

ਪੈਪਰਮੈਂਟ (ਪੁਦੀਨਾ, ਮੈਂਥਾ) ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਈ ਵਾਦੀ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਲੈਵੈਂਡਰ

ਲੈਵੈਂਡਰ : ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੜੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਬੂ (Lemon)

ਲੈਮਨ(ਨਿੰਬੂ) : ਚੁਸਤ ਰੱਖਣ, ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੇ ਗੰਧ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਲੇਰੀ ਸੇਜ

ਕਲੇਰੀ ਸੇਜ : ਦਾ ਤੇਲ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤੇ ਹੋਰ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਣੀਂਦਰਾ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ।

Tea Tree ਟੀ-ਟਰੀਅ

ਟੀ -ਟਰੀਅ : ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਉੱਲੀ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇਲ ਹੈ । ਇਹ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਉੱਲੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੈਜੀਨਲ ਯੀਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜੌਂਕ ਵਿੱਚ ਅਥਲੀਟਸ ਫੁੱਟ ਤੇ ਦਾਦ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

Roman Chamomile

ਰੋਮਨ ਚੈਮੋਮਾਈਲ : ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ

ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ : ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੇ ਤਣਾਓ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੇਦ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਆਯੁਸ ਤੇ ਵੇਦ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਹੈ । ਆਯੁਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਇੰਸ। ਪੁਰਾਤਨ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਚਰਕ ਅਨੁਸਾਰ 'ਆਯੁ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨ, ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਆਤਮਾ । ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਲਾਜਵਾਬ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ । ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹਿੰਦੂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵੇਦਾਂ ਵਿਚ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ- ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਰਤੀ ਗ੍ਰੰਥ ਰਿਗ ਵੇਦ, ਜੋ ਕਰੀਬ 6,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ, ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਮੰਤਵ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਚ ਇੰਜ ਬਿਆਨਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

- 'ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲਮੇਰੀ ਕਰਨਾ' ("ਸਵਾਸਥਯਾਸ ਸਵਾਸਥਯ ਰਕਸ਼ਾਨਮ")
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ(ਅਤੁਰਸਯ ਵਿਕਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਮਚਾ)

ਆਯੁਰਵੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਹਨ : ਹਵਾ, ਅਗਨੀ, ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਕਾਸ਼, ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ- ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ । ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ਾਂ ਚੋ ਕੋਈ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਖਰਾ-ਵਖਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਕ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ(ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਦਾ) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆਂ ਰਹੇ ।

ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਜੀਉਣ ਢੰਗ ਸੁਝਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਕ ਦਿਸ਼ਾ - ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇ ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਸ਼ੁਸ਼ਰੁਤ ਸੰਹਿਤਾ' ਜੋ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ, ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ "ਉਹ ਜਿਸ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਪੇਟ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (ਮਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ) ਨਿਯਮਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ........ ।"

ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਰੀਰ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ, ਪਰ ਅੰਤਰ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ । ਪਹਿਲੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ । ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਇਕ ਲਾਜਵਾਬ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੀਏ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕੇ । ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣਾ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇ । ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ।

ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ - ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਅਰਥ ਦੱਸਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਰਥ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ "ਜੈਵਿਕ ਕਿਸਮ" ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਹੈ ।

ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਸੌਖੀ ਸਮਝ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਉਜ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ । ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਦੂਸ਼ਯਤੀ ਇਤਿ ਦੋਸ਼ਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੱਤ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਵੱਤ ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ(ਧਾਤੂ) ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ(ਅਮਾ) ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ(ਮਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ)(ਮਲ) ਇਹ ਸਭ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮਾਂ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੀਊਣ ਢੰਗ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਸਕੀਏ । ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਫਿਟ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕੀਏ ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਸ਼ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਅਨੁਪਾਤ ਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਚ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਬਰੋ-ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਦੋਸ਼ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਖ ਦੋਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਸਰਾ ਦੋਸ਼ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੇਨ ਦੋਸ਼ ਕਿਸਮ ਤੇ ਸੁਮੇਲ ਬਾਰੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਕੁੱਲ 7 ਦੋਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੁਢਲੇ 3 ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੇ ਹੀ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਵੱਤ
2. ਪਿਤ
3. ਕਫ
4. ਵੱਤ-ਪਿੱਤ
5. ਵੱਤ-ਕਫ
6. ਪਿੱਤ-ਕਫ
7. ਵੱਤ-ਪਿਤ-ਕਫ

ਵੱਤ ਦੋਸ਼ :- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਅਕਾਸ਼ ਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਬੇਚੈਨ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਕਸਰ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਕਾਸ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋੜ ਫੈਲਾਓ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ, ਰਫ ਤੇ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚ ਸੌਣ, ਖਾਣ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ ਬੇਕਾਇਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨੀਂਦ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਉਖੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਗਾਲੜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਲੁਤਫ ਲੈਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਅਨਿਸਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ, ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਠੰਡ ਮੰਨਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਪੈਰ ਅਕਸਰ ਠੰਢੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਭਾਵੁਕ ਜੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ, ਨਾ ਪਸੰਦ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ। ਉਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਛੁਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਖੂਬ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੇ ਖੋਜੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅੰਤਰਮੁਖੀ, ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਤੇ ਨਰਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੇ। ਉਂਜ ਉਹ ਲਚਕੀਲੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਤਸ਼ਕ, ਉਦਾਸ ਤੇ ਤਣਾਓ ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਖੌਲ ਸ਼ੋਰੀਲਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਇਕੱਲਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੱਤ ਦੋਸ਼

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਪਿੱਤ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੱਦ ਕਾਠ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਤੇ ਨਿੱਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਚ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਮਹੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਲਾਲੀ ਦੀ ਭਾਹ ਮਾਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਛੇਤੀ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ , ਗੰਜ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਛੇਤੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਤੇ ਤਿਲ ਉਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਅਕਸਰ ਮਹੁਕੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਨਹੀਂ ਉਖੜਦੀ । ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਿੱਤ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਚੀ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਰਮ ਰੁੱਤ, ਧੁਪ ਤੇ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੁਭਾਅ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਧਿਆਨ ਖਿਚਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਖਿਝ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਛੇਤੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਦਬਾਓ ਵਿਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ ਦਾ ਖਰਚ ਬੜੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਆਕਰਸਣਕਾਰੀ, ਅਕਾਕਸ਼ਾਵਾਨ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਇਛਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਵੇਖਣ ਚ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਉਚ ਪਾਏ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਪੱਖਪਾਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਰੱਖਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਕੱਫ ਦੋਸ਼

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਭਾਰੇ ਉਚੇ ਲੰਮੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੰਘਣੀ, ਸਾਫ, ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਤੇ ਕੁਝ ਝੁਰੜੀਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸਾਫ, ਤੇ ਪੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਵਾਲ ਤੇਲੀਆਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੰਘਣੇ ਤੇ ਲਹਿਰੀਦਾਰ(ਘੁੰਗਰਾਲੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚਿੱਟੇ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵੀ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਸਵਾਦੀ ਖਾਣੇ (ਜੋ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇ ਸੁਆਦਲੇ ਹੋਣ) ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਉਹ ਤੁਰਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਧੀਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਸਤ, ਤੇ ਢਿਲੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਦਿਖ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਿੱਲ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਧੀਮੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਲਾਜਵਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਖਰਚੀਲੇ ਨਹੀਂ ਸਮੇਂ ਸੰਜਮੀ ਤੇ ਪੈਸਾ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਫ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਧੀਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਜੋਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਉਹ ਭਾਵਕ, ਉਦਰੇਵੇਂ ਭਰੇ ਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੇਹੱਦ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਤੇ ਮਾਫੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਦਰਮਿਆਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ, ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਹ ਤੱਤ-ਸੁਭਾਅ ਅਰਥਾਤ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੱਫ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੱਫ ਤੱਤ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਹੀ ਪਾਵੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੱਤ-ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਤ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋਵੇਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਕੜਨ ਹੈ (ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨਮਨ) ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਸੁਭਾਉ ਪੱਖੋ ਕੱਫ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ।

ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਉਲਟੇ ਅਸਰ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ ਜੈੱਲ : ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਜਾਣਿਆਂ ਪਛਾਣਿਆਂ ਬੂਟਾ ਹੈ । ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੜਨ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਰਗੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹ ਮਹੁਕਿਆਂ ਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਮਹੁਕਾ ਬਣਨ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਕੁਆਰ ਗੰਦਕ ਜੈੱਲ ਲਗਾ ਲਓ । ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਤਦੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਇਹ ਜੈੱਲ ਸ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ ਦਾ ਜੈੱਲ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ : ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤੇਲੀਆ ਪਰਤ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬੂਟੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਥੰਧਿਆਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ ਬਣਨ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਰੀਦੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੁੱਧ ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕੇਗਾ ।

ਨਿੰਮ : ਨਿੰਮ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਕਿੱਲ ਮਹੁਾਂਸਿਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਹ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਨਿੰਮ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਰਲੀ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਟੀਅ ਟਰੀਅ ਆਇਲ : ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਵੀ ਕਿੱਲ-ਮੁਹਾਂਸਿਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਇਹ ਐਂਟੀ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਤੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੱਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧਿਆ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਦੀ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਲਾਜਵਾਬ ਸੁਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬੁਰਡੋਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ : ਇਸ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਨੂੰ ਚਾਹ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਚੂਸ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ ਬਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਸਿਧੀ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਚਾਹ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਜਵੀ : ਜਵੀ ਦੇ ਅਟੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਕੁ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਇਕ ਪੇਸਟ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ । ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ ਵਾਂਗ ਲਗਾ ਲਓ ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਤੇ ਫਿਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁੱਕਾ ਲਓ । ਇਸ ਦੀ ਇਲਾਜ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਤੇ ਦਾਗ ਵੀ ਮਿਟਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਆਰਗੈਨਿਕ ਦਹੀਂ : ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਵੀ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਂਸੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਕਿੱਲਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ । ਦਹੀਂ ਵਿਚਲੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਅਲਫਾ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਰਤ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕਿੱਲ-ਮੁਹਾਸੇ ਹਟ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਾਗ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਅੰਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ - ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ ਵਾਂਗ ਲਗਾ ਲਓ, ਇਹ ਵੀ ਕਿੱਲ-ਮੁਹਾਸੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਇਹ ਕਿੱਲ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ । ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਅਲੈਰਜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਮਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਵੀ ਮਿਲਾ ਲਵੋ ।

ਠੰਡਾ ਜੈਤੁਨ ਦਾ ਤੇਲ : ਇਹ ਵੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਐਟੀ ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਇਕ ਲਾਈਨੋਲੀਕ ਐਸਿਡ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣਨੋ ਰੋਕਦਾ ਹੈ । ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਕੇ ਠੰਡਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਡ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿੱਲਾਂ ਤੇ ਦਾਗਾਂ ਤੇ ਲਗਾ ਲਓ। ਇਗ ਕਿਲਾਂ-ਮੁਹਾਂਸਿਆਂ ਦੇ ਦਾਗ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ।

ਬਰਫ : ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰਲੇ ਕਿੱਲਾਂ ਤੇ ਦਾਗਾਂ ਤੇ ਆਈਸ ਕਿਉਬ ਲਗਾਓ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਗੇ । ਇਹ ਕਿੱਲਾਂ-ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਛੇ ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ(ਥਿਰੈਪੀਆਂ) ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ

____

____

____

____

____

____

2. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

a) ________ ਅਤੇ _________ ਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਤੇਲ/ਰਸ ਸੋਨੇ ਵਾਂਗ ਕੀਮਤੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

b) ਉੱਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਚ ਸੁਗੰਧ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ____ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

3. ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕੱਫ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ? ਅਤੇ ਤਸੀਂ ਕਿਉਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ? ਆਪਣੇ ਗੂੜੇ ਮਿਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ? ਫਿਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ?

4. ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ

ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਸ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕਰੈਪ ਬੁਕ ਵਿਚ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਓ । ਇਹ 10 ਤੇਲ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲ਼ਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵਰਤੋ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਉਨਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ____________ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ____________ ਹੋਵੇ ।

2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ____________ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਦਬਾਓ ਪਾਓ

B. ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ।

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ A)

1. ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਤੇ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

2. ਪਿੱਤ ਤੇ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ B)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ

ਭਾਗ C)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ :

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮਸਾਜ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ		
2. ਬਦਲਵੀਆਂ ਥੈਰੈਪੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੋਮਾ ਥਰੈਪੀ, ਆਯੁਰਵੇਦ, ਮਸਾਜ ਤੇ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ		

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

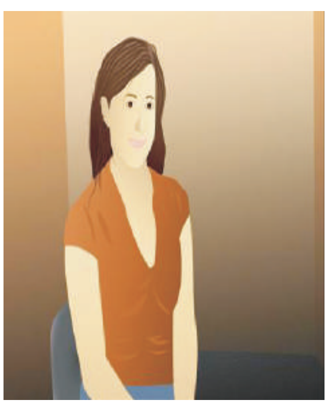
ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਕਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸਾ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗ ਹੱਥ ਵਿਚਲੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਰਾਹੀ ਤਰੰਗਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਤਰੰਗਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਠਿਆ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਕਤ ਚਾਪ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੰਬਧਤ ਅੰਗ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ :

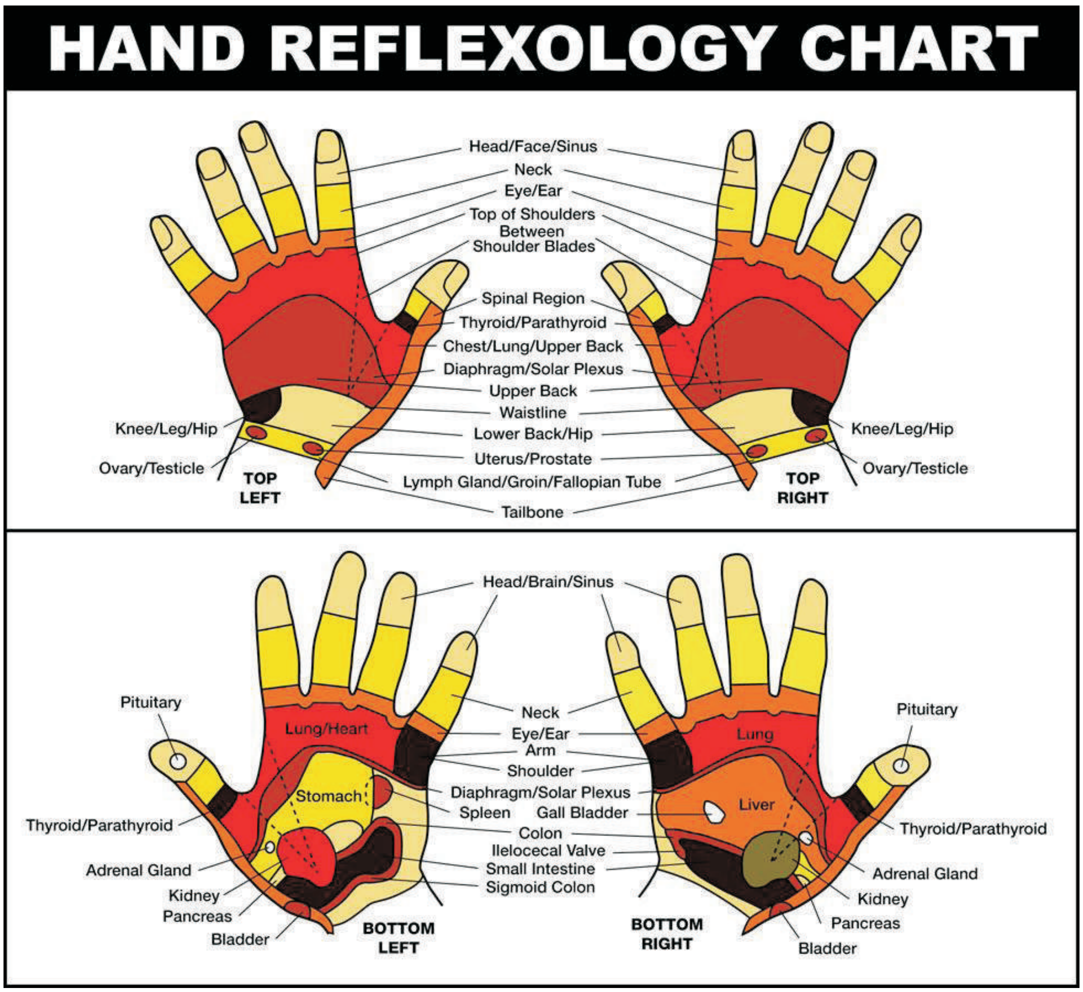
ਇਹ ਸ਼ੈਸਨ ਵਿੱਚ ਹੱਥ **ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ** ਦੇ ਢੰਗ ਪੜਾਅ ਵਾਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਉਂਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜਾਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਬਜ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਹੱਥ **ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ** ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿਸਬਤ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਪੈਦਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਂਇੰਟ ਕਾਫੀ ਗਹਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



2. ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਿਠਾਓ, ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਚਾਨਣ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

3. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੇ । ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਲੀਹ ਤੋਂ ਲੱਥ ਗਿਆ ਹੈ ।



4. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਚਾਰਟ ਤੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਮਰੀਜ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣ । ਮਿਸਾਲ ਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਮਰੀਜ ਦੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਟ ਤੇ ਵੇਖੋ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਹੈ ।

5. ਇਸ ਪੁਆਇੰਟ ਨੂੰ ਦਬਾਓ । ਦਬਾਓ ਵਧਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਪਰ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ।

6. ਇਹ ਦਬਾਓ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਓ ।

7. ਕੁੱਝ ਸੈਕਿੰਡ ਪਿਛੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਦਬਾਓ ਪਾਓ । 30 ਸੈਕਿੰਡ ਪਿਛੋਂ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਓ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਕਿਰਿਆ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।

8. ਜੇ ਮਰੀਜ ਜਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ/ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਦਬਾਓ ਪਾਓ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਸਰਕੂਲਰ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਪਾਓ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਰਕੂਲਰ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਥੇ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ।

9. ਮਰੀਜ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਕਰੋ ਪਰ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ।

10. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦਿਓ । ਫਿਰ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਲੇਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਵੇ ।

11. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ, ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੈਸਨ ਦੌਰਾਨ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਜਹਿਰੀਲ਼ਾ ਮਾਦਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਪਾਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਹੱਥ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ___________ , _________ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਚਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ।

2. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ __________,__________ ਅਤੇ ______________ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

3. ਜਦੋਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ________ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ___________ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ __________ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਪੈਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਪੁਆਇੰਟ ਜਿਅਦਾ ਗਹਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । (**ਠੀਕ** / **ਗਲਤ**)

2. ਗਾਹਕ ਦੀ ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਓ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਬਾਓ ਵਧਾ ਦਿਓ। (**ਸਹੀ** /**ਗਲਤ**)

3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਵੇ। (**ਸਹੀ** / **ਗਲਤ**)

4. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ :-

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ , ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਟ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਲਿਖੋਗੇ ਕਿ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹੈ ।

ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ	ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ
ਖੱਬੀ ਅੱਖ	
ਸਜੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ	
ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਬਲੇਡ	
ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰੀ ਭਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ	
ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ	
ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ	
ਸੱਜਾ ਗੁਰਦਾ	
ਖੱਬਾ ਬਲੈਡ	
ਸਟੋਮੈਕ	
ਜਿਗਰ	
ਗਾਲ ਬਲੈਡਰ	

ਮੁਲਾਂਕਣ :

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ________ , ______________ ਅਤੇ __________ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ।

2. ਜੇ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ____________ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ A

ਭਾਗ B

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਭਾਗ C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਹੱਥ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਦਬਾਓ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪਦ੍ਰਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਜੋ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।		
2. ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦਾ ਚਿਤਰ ਪਾਓ ।		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜਨ ਸਮੱਗਰੀ

ਪੁਸਤਕਾਂ :

- ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਡਾਇਟਿਕਸ 3 ਈ ਬਾਏ ਸੁਭਾਨਗਿਨੀ ਏ.ਜੋਸ਼ੀ
- ਦੀ ਹੈਲਦੀ ਇੰਡੀਅਨ ਡਾਈਟ ਬਾਏ ਰਾਜ ਆਰ. ਪਟੇਲ
- ਦਿ ਅਸੈਂਸੀਅਲ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੋਲਿਸਟਿਕ ਐਂਡ ਕੰਪਲੀ ਮੈਂਟਰੀ ਥਿਰੈਪੀ ਬਾਏ ਹੇਲਨ ਬੈਕਮੈਨ ਤੇ ਸੁਜ਼ਾਨੇ ਲੀ ਕੁਐਸਨੇ
- ਹੋਮ ਰੈਮਿਡੀਜ,ਵਾਲਿਊਮ, ਬਾਏ ਟੀ, ਵੀ ਸਾਈਰਾਮ

ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

1. **Abs musclos** : ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ

2. **Analgesic** : ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾ

3. **Anxiety** : ਚਿੰਤਾ

4. **Auriculotheraphy** : ਕੰਨ ਚਕਿਤਸਾ

5. **Aversion** : ਬੇਮੁਖਤਾ

6. **Bergament** : ਸੰਤਰਾ,ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਢਿਆਂ ਰਸ

7. **Binge :** ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

8. **Blissful** : ਖੁਸ਼

9. **Decoction** : ਪੌਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਸ਼ੀਦ ਕਰਕੇ ਤੇਲ ਕੱਢਣਾ

10. **Diabetes** : ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ

11. **Dumbells** : ਡੰਬਲ

12. **Energy Crash :** ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

13. **Fatigue** : ਥਕੇਵਾਂ

14. **Flush** : ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ

15. **Gluteal Muscles** : ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਠੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੱਟ ਹਿਲਦਾ ਹੈ

16. Glutes : ਚੂਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪੱਠੇ

17. Grasp : ਪਕੜ

18. Groins : ਪੇਟ ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ

19. Hamstring Muscles : ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੱਠੇ

20. Healing injuries : ਜਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

21. Heredity : ਵੰਸ਼ਗਤ, ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆਂ

22. Hunger pangs : ਭੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖੋਹ ਪੈਣੀ

23. Insomnia : ਉਨੀਂਦਰਾ

24. Invigorating : ਤਾਕਤ ਦੇਣਾ

25. Lukewarm water : ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ

26. Mid morning : ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ

27. Minimal : ਘੱਟੋ ਤੋਂ ਘੱਟ

28. Moist : ਮਾਮੂਲੀ ਨਮੀ

29. Osteoporosis : ਹੱਡਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

30. Pectoral muscle : ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ

31. Prudently : ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ

32. **Purge** : ਸ਼ਾਤ ਕਰਨਾ

33. **Quardriceps** : ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ

34. **Rejuvinate** : ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣਾ

35. **Sluggish** : ਸੁਸਤ, ਧੀਮਾ

36. **Swelling** : ਸੋਜਸ

37. **Tranquil** : ਸ਼ਾਂਤ

38. **Triceps muscle** : ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ

39. **Triggering** : ਜੋਸ਼ ਭਰਨਾ, ਤਾਕਤ ਦੇਣਾ

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਉ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਉ. 202 ਐੱਨ.ਕਿਉ. 2013 - ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ-1

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 202 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ-1

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...
NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Private Limited, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ________________________________

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ.________________________________

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ________________________________

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਜਾਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋ: ਆਰ.ਬੀ ਸ਼ਿਵਾਗੀ ਦੇ PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਿਟਜ, ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਐਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ.ਐਫ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਂਡ ਬੁੱਕ ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ ਦੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਲਿਮਿਟਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੀ.ਈ.ਓ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਵਾਉਣ ਬਦਲੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਸ੍ਰੀ ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ ਰਾਓ, ਡਾ. ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ 'ਚ ਵੀ ਕਾਨਟੈਂਟ ਟੀਮ, ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ, ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	107
ਭੂਮਿਕਾ	109
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	110
ਜਾਣਕਾਰੀ	112
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ	113
ਸ਼ੈਸਨ 2. ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ	131
ਸ਼ੈਸਨ 3. ਮਹਿੰਦੀ ਲਈ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	140
ਸ਼ੈਸਨ 4. ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ	149
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ-ਪੁਸਤਕਾਂ	161
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	162

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁੱਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ। ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੈਵਲ 1, ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਂਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਮਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਤਹਿਤ IX ਜਮਾਤ ਸੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚਨ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੈਸਟੀ **BW202-NQ2013 ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ) ਵੀ ਸਿਖਾਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀਂ ਦੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੈਸਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟੇਬਲ ਟਾਇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 1

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੱਥ ਨਿਰਾਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ "ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ"। ਕੀ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੈ ? ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਰਮ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਲ, ਕੁਝ ਸਖਤ ਪਦਾਰਥ, ਧੁੱਪ ਆਦਿ ਦਾ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਫ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਸ਼ਕ, ਤਿੜੇ ਹੋਏ ਤੇ ਝੁਰੜੀਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਹੱਥ ਸਾਫ ਅਤੇ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਗੈਰ- ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਾਲ ਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 1: ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਕੋਲੋ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ । ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕੀ ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਏਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਲਾਹੁਣ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ਿੰਗ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ ਤੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਬਗੈਰ ਹੱਥ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਤਿੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

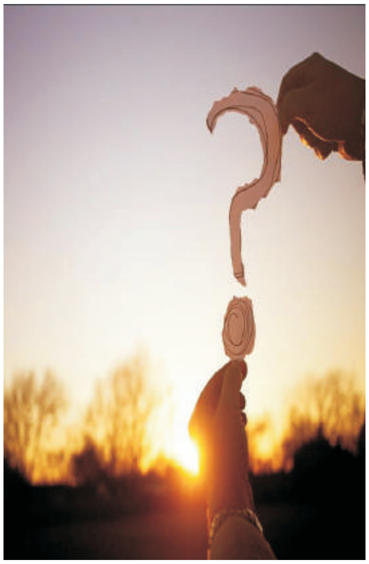
HISTORY

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੁਚਿਤ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਅਸਲ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਬੜਾ ਲੰਬਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ- ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਬੇਬੀਲੋਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਬਣਾਏ, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਔਜ਼ਾਰ ਸਨ। ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਇਸ ਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਕੁ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਈਜਾਦ ਹੋਈ । ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਵਰਤਦੇ ਸਨ । ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਨਹੁੰ ਤੇ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਹੀ ਸਨ ਕਰਦੇ । ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚਿੱਟੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨਹੁੰ ਤੇ ਪਿੰਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਰੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।

ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਠਾਰਵੀ ਸਦੀ ਦੇ ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤੇ 1920 ਵਿਆਂ ਤੇ 1930 ਵਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਹੀ ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ



ਅੱਜ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਆਦਿ ਲਈ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਰੋਮਨ ਅਤੇ ਮਿਸਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਫੋਜੀ ਕਮਾਂਡਰ ਲੜਾਈ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਉਹੋ ਰੰਗ ਪੇਂਟ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜੋ ਰੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਤੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ।

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ? ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਸਤੀਆਂ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪੋਚਾ- ਪਾਚੀ ਕਰਦੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਜਵਾਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਜਵਾਨ ਉਹ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਕਿੰਨੇ ਪਿਆਰੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਮੰਤਵ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਇਸ ਲਈ ਤਰਾਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਿੜਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਨਾ ਉਤਰਨ । ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ (ਨਹੁੰਆਂ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਇਨਾਂ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ) ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਰੀਮਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ ।

ਘਰ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਾਰ ਜਿੱਥੇ ਹੱਥ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਦੇ ਰਹਿਣ, ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤਿੜਕ ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ) ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਿੜਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਔਜਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

1. ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ, ਮੈਨੀਕਿਓਰਿਸਟ ਦਾ ਸਟੂਲ, ਫਿੰਗਰ ਬਾਊਲ, ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਭਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਪੰਪ ਕੰਟੇਨਰ, ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਰਸਾਇਣਾਂ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ, ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ, ਕੂੜਾਦਾਨ, ਹਾਈ ਗਰੇਡ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ, ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਤੌਲੀਆ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਤੌਲੀਆ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟਾ ਤੌਲੀਆ।

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ :

ਹਰੇਕ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਧੀਆ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਸੱਜ ਸਜਾਵਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਦ ਹੀ ਗਾਹਕ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੈਲੂਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪਵੇਗਾ। ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ ਗਾਹਕ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਟੂਲ :

ਜੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ ਤੇ ਗਾਹਕ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟੂਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਸਟੂਲ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਟੋਰੀ (ਫਿੰਗਰ ਬਾਊਲ)

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਇਸ ਕਟੋਰੀ ਚੋਂ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਭਿਉਂਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਔਜ਼ਾਰ/ ਸੰਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

ਨੇਲ ਕਟਰ, ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਰੇਤੀ, ਸਕਰੱਬਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁੱਸ਼ਰ, ਹੈਂਡ ਕਰੀਮ, ਨੇਲ ਬੱਫਰ, ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼।

ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ (ਨੇਲ ਕਟਰ)

ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ (ਨੇਲ ਟਰਿਮਰ ਜਾਂ ਨੇਲ ਕਟਰ) ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਨੇਲ ਫਾਈਲਰ (ਰੇਤੀ)

ਨਹੁੰ ਦੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਗਰਾਈਂਡ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਸ਼ੇਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਰੇਤੀ ਤੇ ਰੇਗਮਾਰ, ਸਿਰੈਮਿਕ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਲੱਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਰੇਤੀ ਧਾਤ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਦੂਜੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਮ, ਤੌਰ ਤੇ ਐਮਰੀ ਰੇਤੀਆਂ (ਰੇਗਮਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ) ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ

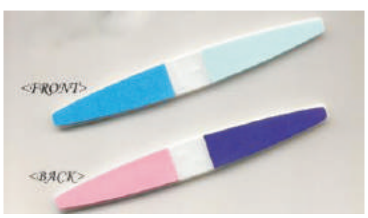
ਕਿਊਟੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਜੋ ਸਖਤ ਪਰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਵੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਪਰਤ (ਚਮੜੀ) ਉਸ ਅੰਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ ਇਸ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ ਇੱਕ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਟੁੱਟਦਾ/ ਤਿੜਦਾ ਨਹੀ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਚੰਬੜਦਾ ਵੀ ਨਹੀ ।

ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ :

ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਿੱਪਰ (ਚਿਮਟੀ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਹੁੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਊਟੀਕਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਧੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ । ਨਹੁੰ ਮਾਹਿਰ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁਸ਼ਰ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਵਾਧੂ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ ਨਾਲ ਕੱਟ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਹੈਂਡ ਕਰੀਮ/ ਲੋਸ਼ਨ

ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਸ਼ਨ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੂੰ ਨਾਲ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਬਹੁਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਵੱਛ, ਰੀ-ਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਨੇਲ ਬੱਫਰ

ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਫਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲਿਸ਼ਕਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਚਮਕੀਲਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ

ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲਵੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਸੁਗੰਧੀ ਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਵਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਤੱਤ ਐਸੀਟੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਪਰ ਟੁੱਟਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰਆਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਕਰੀਲਿਨ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਸੀਟੋਨੀਟਰਾਈਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼

ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਕਿਸਮ ਹੈ ਇਹ ਉਂਵੇ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਾਹਨਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੇ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਨਾਈਟਰੋਸੈਲੂਲੋਸ ਨੂੰ ਸਾਲਵੈਂਟ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਟਾਈਲ ਐਸੀਟੇਟ) ਜਾਂ ਐਥਿਲ ਐਸੀਟੇਟ) ਅਤੇ ਕਈ ਵਰਣਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਫਿਲਮ ਫਾਰਮਿੰਗ ਏਜੰਟ (ਸਿਲਵਰ ਹੈਲਾਈਡ) ਸ਼ੁਰੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜ਼ਰ, ਸਾਲਵੈਂਟ ਅਤੇ ਰੰਗ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ। ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜ਼ਰ (ਨੈਂਫਰ) ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਪੌਲੀਮਰ ਲੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕਰੱਬਰ

ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਰਤ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਂਝ ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ (ਝਾਵਾਂ) ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਮਕਾਨਦੀ ਤਰੀਕੇ ਮਾਈਕਰੋਡਰਮਬਰੇਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੰਤਰਾਂ/ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

(Sanitation & Sterilisation) : ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇਰੈਡੀਏਸ਼ਨ, ਹਾਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਆਦਿ। ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਗਰਮ ਕਰਕੇ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਹਿਰਾਂ ਸੁੱਟ ਕੇ।

ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਫਾਈ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਹੀ ਕਰਦੀ। ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾ ਦਿਓ।

2. ਔਜ਼ਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਔਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਕੈਮੀਕਲ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਲਾਹ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਔਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਸਾਫ ਕੀਤੇ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਡ) ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਯੰਤਰ ਇੱਕ ਸੁੱਕੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ।

4. ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ।

5. ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਛੋ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼) ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

6. ਜੇ ਔਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼) ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

7. ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਹੱਥ ਖ਼ੂਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਲਿਬੜ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਪਿੱਛੋ ਵੀ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਏ ਜਾਣ ।

8. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਦਸਤਾਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨ ਲਏ ਜਾਣ।ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾ ਕਾਮੇ (ਹੇਅਰ ਡਰੈਸਰ, ਹਜਾਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕਾਸਮੇਟੋਲੋ ਜਿਸਟ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਉਦੋਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੱਜ - ਸਜਾਵਟ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੋਚਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ।

9. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ (ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

10. ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਚੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਬਿਊਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੋਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨ ਲੈਣ ।

11. ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ, ਕੋਈ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਲੀਏ, ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਇੱਥੇ ਔਜ਼ਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਚੀਆਂ, ਉਸਤਰੇ, ਚਿਮਟੀਆਂ, ਮੋਚਨੇ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਯੋਗ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕੰਪਾਊਂਡ ਕੁਐਟਸ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜੋ 1 ਤੋ 1000 ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹੋਵੇ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਈ. ਪੀ. ਏ ਨੇ ਲਾਈਸੋਲ ਨੂੰ ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ (ਸਫਾਈ)

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਮਿਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਧਾਤ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੋਬ ਦਿਓ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ:

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਬਾਰੇ ਅਸੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਸੀ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ । ਆਓ ਹੁਣ ਅਸੀ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਦਾ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਤਿਆਰੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ (ਸਾਫ) ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਡਿਟੋਲ ਮਿਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ । ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ ਟੇਬਲ ਤੌਲੀਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ

ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਪੜਾਅ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।