ਐਲ ਐਮ ਕਿਉ ਐਫ ਪੱਧਰਤ - ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀ

ਬੀ ਡਬਲਯੂ 301 - ਐਨ ਕਿਉ 2016

ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ

© ਪੀ ਐੱਸ ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਣ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ ______________________________

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ______________________________

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ______________________________

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਭੋਪਾਲ ਨੂੰ ਜ਼ਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ. ਬੀ. ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਡੇ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਿਹਿਰੋਤਰਾਂ, ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੀ. ਆਈ. ਵੀ. ਈ. ਵਲੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਭੋਪਾਲ ਨੂੰ ਜ਼ਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ. ਬੀ. ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਡੇ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਿਹਿਰੋਤਰਾਂ, ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੀ. ਆਈ. ਵੀ. ਈ. ਵਲੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੀ. ਆਈ. ਵੀ. ਈ. (PSSCIVE) ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਵੀ. ਐੱਸ ਮਹਿਰੋਤਰਾ; ਲੇਬਰਕੋਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਸੀ. ਈ. ਓ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸਦੇਵਨ, ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੇ ਚੈਅਰਮੈੱਨ ਏ. ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਾਨਟੈਂਟ ਤੇ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਰਿਤੂ ਮੈਗੂ ਵੀ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਬੋਰਡ ਆਫ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਹਰਿਆਣਾ, ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੀ. ਆਈ. ਵੀ. ਈ. (PSSCIVE) ਭੋਪਾਲ ਦੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ–ਪ੍ਰੀ. ਕੇ. ਵੀ. ਆਰ ਰਾਓ, ਕਾਨਟੈਂਟ ਹੈੱਡ, ਡਾ. ਬਾਤੁਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜੀਡੈਂਟ–ਐਂਟਰ ਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਲਰਨਿੰਗ ਸੋਲਿਉਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਕੀਰਤੀ ਵਰਧਨਾ, ਮੁਖੀ ਕਨਸਲਟਿੰਗ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਦਾ ਕਾਨਟੈਂਟ, ਪੈਡਾਗੋਜ਼ੀ, ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਚਿੰਗ ਲਰਨਿੰਗ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

- ਮੈਡਮ ਗ੍ਰਮਿਆ, ਇੰਸਟਰਕਸ਼ਨਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ/ਸਹਾਇਕ ਮੈਨੇਜਰ
- ਮੈਡਮ ਨੰਦਿਕਾ ਨੌਂਗਥੋਮਬਮ, ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਨਟੈਂਟ ਰਾਈਟਰ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਮੁਦੇਨੀ ਤਿਵਾੜੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਨਟੈਂਟ ਰਾਈਟਰ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਵੇਤਾ ਜੈਸਵਲ, ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਨਟੈਂਟ ਰਾਈਟਰ
- ਸ੍ਰੀ ਗਿਰੀਸ਼, ਗਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	3
ਭੂਮਿਕਾ	5
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	6
ਜਾਣਕਾਰੀ	7
ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਮੰਤਵ	8
ਸ਼ੈਸ਼ਨ-I ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਸੰਵਾਰਨਾ	9
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	30
ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	31

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ 2005 ਵਿਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰੇ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਨਿਰਾ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜਾ ਪਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

'ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਇਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਚੱਲੇ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਪ੍ਰਸਪਰ ਖੇਤਰੀ ਅਧਿਐਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬਲ ਕਰੇਗੀ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ ਇਹ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਟੋਲੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਰਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਖੋਜ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ ਇਕ ਅੰਗ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 4 ਲਈ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਕੇਜ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਈਆਂ (ਯੂਨਿਟਾਂ) ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੱਮਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੱਧਰ 3 ਗਿਆਰਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਯਤਨ ਰੱਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਤੇ ਹੱਥੀ ਅਭਿਆਸ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚੇਰੀ ਤਰਜੀਹ ਤੇ ਸਮਾਂ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਬਾਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚੋਖਾ ਅਗਾਂਹ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ (1986) ਵਿੱਚ ਉਲੀਕੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਉਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲਪਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਨਗੇ। ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਤਦੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਲਚੱਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਘੰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਬੀ. ਡਬਲਯੂ. 301-NQ-2015 ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਐਟੀਚਿਊਡ ਐਂਡ ਕਲਾਇੰਟ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਤਾ, ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (ਹਾਰਡ ਤੇ ਸੌਫਟ) ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਏਨਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਤੇ ਮਨ 'ਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਐਨੀਮੇਟਿਡ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਫੋਟੋ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੇਖਣ ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਪਾਠ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੌਚਿਕ ਤੇ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੁਦ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੈਸ਼ਨਾ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 1 : ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਸਿਖੋਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2 : ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ 'ਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ, ਮੁਹਾਰਤਾ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆਂ ਉੱਨਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਯੋਗ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਦੇਣਗੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ਼ ਇਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ਼ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4 : ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਾਂਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਭਾਗ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ ਬਨਾਉਣ 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਚਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ, ਨਿੱਜੀ ਦਿੱਖ, ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਆਚਰਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਚਰਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਖ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਘੋਖ ਕਰੋ ਜਿਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਤ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਸੋਚੀ ਹੋਈ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ 'ਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਚੰਗੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿਸ਼ਕਿਆ ਪੁਸ਼ਕਿਆ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਦਿਸਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜਿਆ ਸੰਵਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੇ ਰਵੱਈਏ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੇ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਸੁਧਾਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹਾਵ ਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਸਪਸ਼ਟ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਦੂਸਰੇ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੁਸਤ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਈਏ।

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਪੁਸ਼ਾਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਯੂਨਿਟ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਤੇ ਸਦਾਚਾਰਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਮੰਤਵ

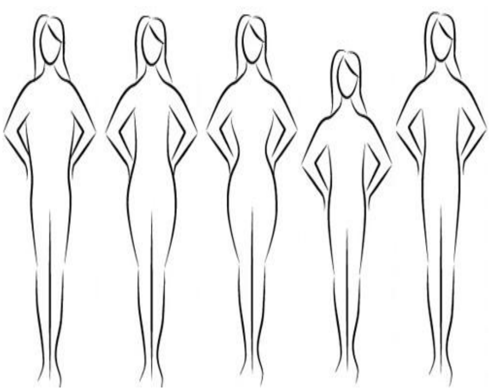
ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਪਿਛੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਕਿ

- ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।
- ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।
- ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।
- ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।
- ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਤਨਾਉ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠ ਸਕਣਗੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਸੰਵਾਰਨਾ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ। ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਸੁੰਦਰ ਬਣਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹੋ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।



ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਆਪਣਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਨਿਆਂ ਪਹਿਰਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਪੰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Hourglass Body Shape

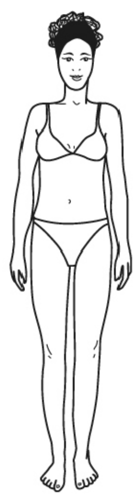
1. ਆਵਰ ਗਲਾਸ (ਰੇਤ ਘੜੀ) ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਆਵਰ ਗਲਾਸ (ਰੇਤ ਘੜੀ) ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉੱਤਮ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਆਕਰਸ਼ਕ ਧੜ, ਕਮਰ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਤੇ ਅਨੁਪਾਤਿਤ ਕੁੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਿਕੋਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ

2. ਤਿਕੋਨੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਕਮਰ ਪਤਲੀ, ਤਰਾਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਅਤੇ ਧੜ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੋਢੇ ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪਤਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ

3. ਪਤਲੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਇਸ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਘੱਟ ਚੌੜੇ ਮੋਢੇ
- ਸਮਤਲ ਛਾਤੀਆਂ (ਛੋਟਾ ਧੜ)
- ਅਣਨਿਰਧਾਰਤ ਕਮਰ
- ਘੱਟ ਚੌੜੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਸਮਤਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਇਤਾਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ

4. ਆਇਤਾਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

- ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਸਿੱਧੀ
- ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ
- ਪੱਸਲੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰ ਸਿੱਧਾ
- ਅਣ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਮਰ
- ਧੜ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਔਸਤਨ

ਗੋਲਾਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ

ਗੋਲਾਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਇਸ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਜਾਂ ਐਪਲ ਬਾਡੀ ਸ਼ੇਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਅਣਨਿਰਧਾਰਤ ਕਮਰ
- ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਔਸਤਨ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧੜ
- ਮੋਢੇ ਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਛੋਟੇ
- ਲੱਤਾਂ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਦਿੱਖ

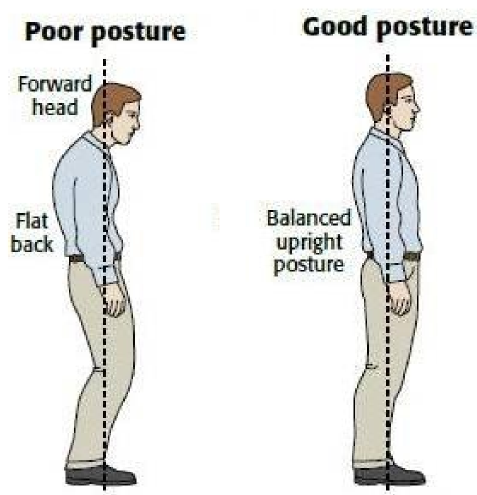
ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਓਨਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਰਾਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਬਾਡੀਲੈਂਗੁਏਜ)

ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਉਹ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਉਚਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਜਿਵੇਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖਲੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲ਼ਾਉਣਾ ਆਦਿ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਸਪਸ਼ਟ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਸਰੇ ’ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਵਜੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਚੁਸਤ ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

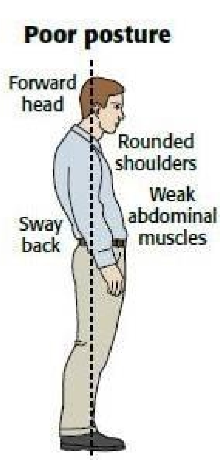


ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨਯੋਗ ਹਨ:

1. ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ :

ਬੈਠਣ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੀਆ ਮੁਦਰਾ (ਅੰਦਾਜ਼) ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਤੋਂ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਛਲਕਦਾ ਹੈ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਹੀ ਮੁਦਰਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨਯੋਗ ਹਨ :

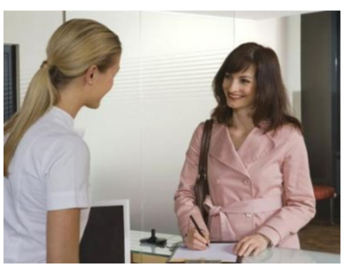
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਹ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਉਭਰਵੀਂ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਦਿਸੇ।
- ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਤਾਂ ਇਹ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਧੇ ਹੋਣ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲਚਕ ਦਿਓ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੋਣ।



Proper Sitting Position

ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਹੀ ਮੁਦਰਾ ਲਈ ਧਿਆਨਯੋਗ ਨੁਕਤੇ :

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਣ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਕਰੌਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਮਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨਾ ਝੁਕੋ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੇ ਹੋਣ। ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਗੱਦੀ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



Eye contact

2. ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਓ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗਲ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

3. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਿਸ਼ਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਭਾਵ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ।

Open body language

4. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ-ਭਾਵ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ : ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਸ ਵੱਲ ਵੇਖੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ

5. ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਮਿਲੋ, ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

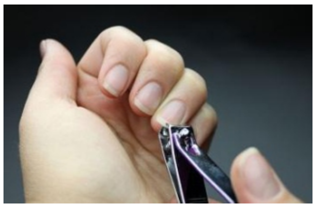
ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਸਾਫ਼ ਰਹੀਏ ਤੇ ਦੂਸਰੇ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪਵੇ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖੋ।

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣਾ, ਪੁਰਸ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ, ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।
- ਨਵੇਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੱਛਾਂ ਵਿਚ ਗੰਧ-ਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਸਮਝੋ ਮਾਊਥ ਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਬਰੀਦ ਮਿੰਟ (ਟੌਫ਼ੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ :

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਕਿਨ ਕੇਅਰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਰਤੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਗਾਹਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਮੌਸਚਰਾਈਜ, ਐਕਸਫੋਲੀਏਟ ਅਤੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਨੂੰ ਨਿੱਤਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭੱਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਭੱਦੇ ਵਾਲ਼ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਨਾ-ਪਸੰਦਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ

- ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਰੇਤੀ ਫੇਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਲੱਥੀਆਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਭੱਦੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕੀਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।

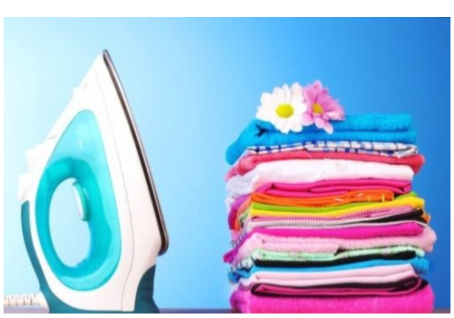
ਨਿੱਜੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਓਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸੰਬੰਧਤ ਪੇਸ਼ੇ ਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਗਿਆਨ ਤੇ ਹੁਨਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਵੱਲ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਨਿੱਜੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਵਿਚ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨੋ।

ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲੂਨ ਵਾਲ਼ਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਸਾਫ਼, ਉੱਚਿਤ ਅਤੇ ਸੱਭਯ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪਹਿਰਾਵਾ ਚਮਕੀਲਾ ਤੇ ਭੜਕੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿਚੋਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਏ-ਲਾਈਨ ਸਕਰਟ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਵੀ ਪਹਿਨੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਅਰਾਮਦਾਇਕ, ਸੁਚੱਜੀ, ਹਰ ਮੌਕੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਖਾਕੀ ਪੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਸੁਧਰੀ ਕਮੀਜ਼ ਤੇ ਟਾਈ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਲੂਨਾ ਵਿਚ ਅਤਿ ਛੋਟਾ ਪਹਿਰਾਵਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੰਗੀਆਂ ਦਿਸਣ, ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਜੀਨ, ਫੇਡਿਡ ਟੀ ਸ਼ਰਟਾਂ, (ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ) ਵੀ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੈਲੂਨਾ ਤੇ ਇਹ ਪਹਿਰਾਵਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਲਈ ਸੈਲੂਨ ਦਾ ਡਰੈਸ ਕੋਡ ਅਪਨਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ :



Cleaned and ironed clothes

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼, ਤਾਜਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ, ਭਾਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਹ ਪਹਿਰਾਵਾ ਹੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਅੜਿਕਾ ਨਾ ਬਣੇ, ਸੁਹਜਾਤਮਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕੋ। ਇਹ ਪਹਿਰਾਵਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੰਮ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ/ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਵਰਦੀ

ਵਾਲ ਕੱਟਣਾ

ਮੇਕ ਅੱਪ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੱਪੜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਪੈਣ, ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੀ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੱਧਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਟ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸ਼ਮੀਜ਼ ਦੀ ਬੱਧਰੀ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਗਾਹਕ ਤੇ ਉਲਟਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਸੱਜ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਹਿਣੇ, ਸਕਾਰਫ, ਬੈਲਟ ਤੇ ਟਾਈ ਸਭ ਸਾਧਾਰਨ ਪਰ ਦਿਲਕਸ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੌਜ਼ਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਨਾਲ਼ ਮੈਚ ਕਰਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਰੱਖੋ। ਧੁੰਦਲੇ ਤੇ ਭੱਦੇ ਜੁੱਤੇ, ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲ਼ੇ ਸੈਂਡਲ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉੱਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਕਈ ਘੰਟੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਲਈ ਪਾਉਡਰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਧੀਆ ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ ਤੇ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਵੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਾਲ਼ (ਔਰਤਾਂ) 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਅਤੇ (ਪੁਰਸ਼) ਹਰੇਕ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਟਣ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਕੱਟ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿਸੇਗਾ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਿਕੁਇਡ ਸਟਾਈਲਿੰਗ ਟੂਲ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਗੇ।
- ਡਾਇਮੈਂਨਸ਼ਨਲ ਕਲਰਿੰਗ, ਬਲੌਂਡਿੰਗ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਵਾਲ ਕਾਲੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਧੀਆ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵਿਕਰੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮੈਕਅੱਪ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਮੈਕਅੱਪ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰੇ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਵੇ।

ਤਣਾਓ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ’ਚ ਤਣਾਓ ਇਕ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਦਬਾਅ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। “ਤਨਾਉ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ, ਵਾਸਤਵਿਕ ਜਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।” ਸੁੰਦਰਤਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦੀਆਂ ਅਸ਼ਾਵਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਜਿਠਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਬਾਓ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਸਹਿ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਇਸ ਦਬਾਓ ਤੋਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤਨਾਉ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਮਾਨਦਾਇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਣਾਓ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲਈਏ।

ਤਨਾਉ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

- ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੀਏ।
- ਭਗਤੀ, ਯੋਗਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੈਰ, ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ’ਚੋਂ ਤਣਾਓ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ’ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋਗੇ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਗਣ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਉ ਤੇ ਭੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ।
- ਸੰਜਮ ਵਾਲ਼ਾ ਜੀਵਨ ਅਪਨਾਓ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਖਾਓ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਨੀਂਦ ਲਵੋ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਖੇਡੋ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਝਲਕਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ।

- ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਵੋ। ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫਿਲਮ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮਸਰੂਫ਼ੀਅਤ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈਰ ’ਤੇ ਜਾਓ, ਸਾਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਜਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤਣਾਓ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਂਨਡੋਰਫਿਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਤਣਾਓ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਨਾਉ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ’ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਲੱਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਵਧਾਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਹੱਸਣਾ ਤੇ ਮੁਸਕੁਰਾਉਣਾ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਮੁਸਕੁਰਾਉਣ ਤੇ ਹੱਸਣ ਨਾਲ਼ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ

ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯੋਜਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਂ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਨਿਮਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

1. ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਤਰਜ਼ੀਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਵੇ। ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੋ ਮੰਤਵ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣ।

3. ਐਨੇ ਕੰਮ ਵੀ ਨਾ ਖਿਲਾਰੋ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਹੀ ਨਾ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

4. ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਨਿਪਟਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਚ ਵੀ ਜਾਵੇਗਾ।

5. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ 'ਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਬਣਾ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹਨ।

6. ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਓ। ਆਪਣੇ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੰਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

7. ਸਮੇਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਪਟਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਲਓ।

8. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸੰਪਰਕ (ਰਾਬਤਾ)

ਸੰਪਰਕ ਅਰਥਾਤ ਰਾਬਤੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲ਼ੇ ਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਸੀ ਰਾਬਤਾ ਅਚੇਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਸੀ ਸਮਝ ਤੇ ਪਸੰਦ ਰਾਹੀਂ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਬਤਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਪਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਸਹਿਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਰਾਬਤੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

- ਸਮਰੂਪ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ
- ਸਮਰੂਪ ਹਾਵ-ਭਾਵ
- ਹਿਲਜੁਲ ਤੇ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿਚ ਸਮਰੂਪ ਲੈਅ
- ਸਮਰੂਪ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੁਰ

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਜੋਂ ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਬਿਹਤਰ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਅਸੀਂ ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਬਿਹਤਰ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਸ਼ਬਦ

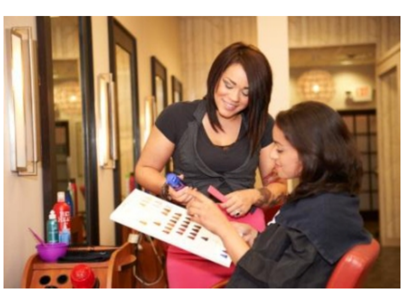
ਇਸ ਲਈ ਗਾਹਕ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਂਝੇ ਹਿੱਤਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਵੇਗੀ।

2. ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੁਰ

ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਸੁਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਮਨ-ਇੱਛਤ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਗਲੱਬਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਹੀ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਾਰਾ ਦਾਰੋ-ਮਦਾਰ ਸੁਰ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੋ



ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਨ ਦੀ ਥਾਂ ਗਾਹਕ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ, ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾਪਣ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾੱਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮੁਦਰਾ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲੀ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵਿਖਾਓ। ਮੁਸਕਰਾਉ (ਸਮਝੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜ ਹਿੱਸਾ ਹੈ) ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਦੀ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮੰਗੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾ ਬਣ ਜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਦੀ ਆਖੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਣੋਗੇ ਤੇ ਸਮਝ ਵੀ ਜਾਓਗੇ।

5. ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਪਨਾਓ

ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਗਾਹਕ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਅਤਿ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਤੇ ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਹਮੇਸ਼ਾ ਝਿਜਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੋ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੀ ਸਰਵਿਸ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਤਿਕਤਾ

ਨੈਕਿਤਕਾ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ, ਯੋਗ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ, ਕੰਮ-ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਮਿਲ਼ਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਦਾਚਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸੱਭਯ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ, ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰਤਾ ਝਲਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਦਾਚਾਰ ਤਹਿਤ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਇਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਉੱਚ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਇਕ ਚਣੌਤੀ ਹੈ। ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਧਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- **ਸ੍ਵੈ-ਸੰਭਾਲ** : ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲਕ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

- **ਨੇਕ ਨੀਅਤ** : ਤੁਹਾਡੀ ਨੇਕ-ਨੀਅਤ ਦੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਮਤ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ਼ ਖਾਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਿਸ ਉਤਪਾਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਵੇਚਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਅਨੈਤਿਕ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਅਨੈਤਿਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ‘ਹੇਅਰ ਕੱਟ’ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਬੋਲਣਾ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਔਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਾਹਕ ਲਈ ਵਰਤੇ ਉਤਪਾਦ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਗਾਹਕ ਦੇ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਵੀ ਅਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਲੂਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

- **ਅਖ਼ਤਿਆਰ** : ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੂਜੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਤੋੜੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

- **ਸੰਚਾਰ** : ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਹਾਰ, ਗਾਹਕਾਂ ਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਝਲਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਕਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

A. ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨੋਗੇ।

____
____
____
____
____
____
____

2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੂਨੀਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੁਚੱਜੀ ਹੋਵੇ।

____
____
____
____
____
____
____

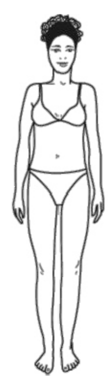
3. ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤਣਾਓਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਹੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ?

____
____
____
____
____
____
____

B.

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ 'ਚੋਂ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ :

a)



b)

c)

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

B. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

1. ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

2. ਤਣਾਓ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ 10 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਸਖੇ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

3. ਰਾਬਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਰਾਬਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

4. ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਦੇ 5 ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

____

____

____

____

____

____

ਅ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ 'ਚੋਂ ਗ਼ਲਤ ਜਾਂ ਠੀਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

1. ਨਿੱਜੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਪਹਿਰਾਵਾ ਹੈ।

____

2. ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਦੀ ਆਦਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

____

3. ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਤੇ ਯੋਗ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

____

4. ਤਣਾਓ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

____

ੲ. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਮਿਲ਼ਾਨ ਕਰੋ।

1. ਆਵਰਗਲਾਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ	(ੳ) ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਕਮਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੁਆਲ਼ੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਮਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਗੋਲਾਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ	(ਅ) ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਆਇਤਾਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ	(ੲ) ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਧੜ, ਕਮਰ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ
4. ਤਿਕੋਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ	(ਸ) ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਤਰਾਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ, ਧੜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ੳ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਿਆ

a) ਆਵਰਗਲਾਸ ਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

b) ਆਇਤਾਕਾਰ ਤੇ ਤਿਕੋਨੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

a) ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ/ਭਾਸ਼ਾ (ਹਾਵ-ਭਾਵ) ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਇਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

b) ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਹੱਤਤਾ

c) ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ।

d) ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

e) ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਉਣਾ।

f) ਕੰਮ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕਤਾ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
1. ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ) ਦੇ ਦੋ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ		
2. ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨੁਸਖੇ		
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ		

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੜ੍ਹਨ ਸਾਮਗਰੀ

- www.wikipedia.org
- http//www.paulaschoice.com/expert-advise/hair-care-tips/_/salon etiquette-for-slylists-and.claint.g
- http://www.elegantwoman.org/personal-grooming.html
- http://wwwyurtopic.com/style/hair/salon-hygiene.html
- Book : Time management by Aarti Gurav
- Book : Stress management by Kamlesh Jaian Ratish Kakvad

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਅਸਪਸ਼ਟ Undefined ਅਪਰਿਭਾਸ਼ਤ	ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਤੇ ਮਹੱਤਵ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ
ਪੂਰਬ ਕਲਪਨਾ Assumption ਮਾਨਤਾਵਾਂ	ਮਨੌਤ ਧਾਰਣਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ
ਸਾਰਥਕ ਹਰਕਤ Gesture	ਹੱਥ, ਬਾਂਹ, ਸਰੀਰ, ਸਿਰ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਗਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ
ਲੰਬੂਤਰਾ Elongated	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਮਕਾਉਣਾ, ਲੰਬਾ ਕਰਨਾ, ਫੈਲਾਉਣਾ
ਐਂਟੀਪਰਸਪਿਰੈਂਟ Antiperspirant	ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਸੀਨਾ ਰੋਕੂ ਪਦਾਰਥ
ਮਾਨ ਵਧਾਉਣਾ Dignified	ਸਨਮਾਨਤ, ਗੌਰਵਮਈ
ਕਮਾਈ ਵਾਲਾ Lucrative	ਲਾਭਕਾਰੀ
ਹਲਕਾ Alleviate	ਅਵਾਉਣਾ, ਪੱਠਾ ਕਰਨਾ
ਮੁੜ ਭਰਨਾ Replenish	ਭਰ ਦੇਣਾ
ਕਾਇਆ ਕਲਪ Rejuvenate	ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ, ਨਵਿਆ ਦੇਣਾ
ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ Ambiguous	ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣਾ
ਵਿਆਖਿਆ Interpretation	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਦੇਣਾ, ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ
ਖੁਲ ਕੇ ਨਾਂ ਕਹਿਨਾ Hesitant	ਝਿਜਕਣਾ
ਸਮੁਚੱਤਾ, ਅਖੰਡਤਾ Integrity	ਨੈਤਿਕ ਪੁੱਲਾਂ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋਣਾ
ਮਰਜੀ Discretion	ਸਵੈ-ਇੱਛਾ, ਅਖ਼ਤਿਆਰ
ਦਬਾਉ, ਭਾਰ Stress	ਬੋਝ, ਤਣਾਓ

ਐਨ ਐਮ ਕਿਉ ਐਫ ਪੱਧਰ 3-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ

ਬੀ ਡਬਲਿਉ 302-ਐਨ ਕਿਉ 2015 - ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ II

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ II

ਪੀ.ਐਸ.ਐਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ

© ਪੀ ਐੱਸ ਐੱਸ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਧਕਾਰਤ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਰਣ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਲ, ਰੂਪਾਂਤਰਣ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ______________________________

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ______________________________

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ______________________________

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਭੋਪਾਲ ਨੂੰ ਜ਼ੁਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ. ਬੀ. ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਡੇ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਿਹਿਰੋਤਰਾਂ, ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੀ. ਆਈ. ਵੀ. ਈ. ਵਲੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ਼ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਭੋਪਾਲ ਨੂੰ ਜ਼ੁਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ. ਬੀ. ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਡੇ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਿਹਿਰੋਤਰਾਂ, ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਪੀ. ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਸੀ. ਆਈ. ਵੀ. ਈ. ਵਲੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੀ.ਅ ੈਸ.ਅ ੈਸ.ਸ ੀ.ਅ ਾਈ.ਵ ੀ.ਈ ੀ. (PSSCIVE) ਦੇਪ ੍ਰ.ਵ ੀ.ਅ ੈਸਮ ਹਿਰੋਤਰਾ;ਲ ੇਬਰਕੋਟਿ ਇੰਡੀਆਪ ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਸੀ. ਈ. ਓ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸਦੇਵਨ, ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੇ ਚੈਅਰਮੈੱਨ ਏ. ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕਾਨਟੈਂਟ ਤੇ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਰਿਤੂ ਮੈਗੂ ਵੀ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਅਸੀਂਬ ੋਰਡਅ ਾਫਸ ਕੂਲਅ ੈਜੂਕੇਸ਼ਨਹ ਰਿਆਣਾ,ਪ ੀ.ਅ ੈਸ.ਅ ੈਸ.ਸ ੀ.ਅ ਾਈ.ਵ ੀ.ਈ ੀ. (PSSCIVE)ਭ ੋਪਾਲਦ ੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ–ਪ੍ਰੀ. ਕੇ. ਵੀ. ਆਰ ਰਾਓ, ਕਾਨਟੈਂਟ ਹੈੱਡ, ਡਾ. ਬਾਤੁਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜੀਡੈਂਟ–ਐਂਟਰ ਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਲਰਨਿੰਗ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਕੀਰਤੀ ਵਰਧਨਾ, ਮੁਖੀ ਕਨਸਲਟਿੰਗ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਦਾ ਕਾਨਟੈਂਟ, ਪੈਡਾਗੋਜ਼ੀ, ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਚਿੰਗ ਲਰਨਿੰਗ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

- ਮੈਡਮ ਗ੍ਰਮਿਆ, ਇੰਸਟਰਕਸ਼ਨਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ/ਸਹਾਇਕ ਮੈਨੇਜਰ
- ਮੈਡਮ ਨੰਦਿਕਾ ਨੌਂਗਥੋਮਬਮ, ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਨਟੈਂਟ ਰਾਈਟਰ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਮੁਦੇਨੀ ਤਿਵਾੜੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਨਟੈਂਟ ਰਾਈਟਰ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਵੇਤਾ ਜੈਸਵਲ, ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਨਟੈਂਟ ਰਾਈਟਰ
- ਸ੍ਰੀ ਗਿਰੀਸ਼, ਗਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	3
ਭੂਮਿਕਾ	5
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	6
ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ	7
ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼/ਮੰਤਵ	8
ਕਾਰਜਕਾਲ (ਸੈੱਸ਼ਨ) 1 : ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼	9
ਕਾਰਜਕਾਲ (ਸੈੱਸ਼ਨ) 2 : ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ	27
ਕਾਰਜ ਕਾਲ (ਸੈੱਸ਼ਨ) 3 : ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	39
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜਨ ਸਮੱਗਰੀ	61
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	62

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ 2005 ਵਿਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰੇ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਨਿਰਾ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜਾ ਪਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

‘ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ’ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਇਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਚੱਲੇ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਪ੍ਰਸਪਰ ਖੇਤਰੀ ਅਧਿਐਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬਲ ਕਰੇਗੀ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ ਇਹ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਟੋਲੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਰਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਖੋਜ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ ਇਕ ਅੰਗ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 4 ਲਈ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਕੇਜ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਈਆਂ (ਯੂਨਿਟਾਂ) ਵਿੱਚ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੱਮਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੱਧਰ 3 ਗਿਆਰਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਯਤਨ ਰੱਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਤੇ ਹੱਥੀ ਅਭਿਆਸ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚੇਰੀ ਤਰਜੀਹ ਤੇ ਸਮਾਂ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਬਾਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚੋਖਾ ਅਗਾਂਹ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ (1986) ਵਿੱਚ ਉਲੀਕੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਉਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲਪਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਨਗੇ। ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਤਦੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਲਚੱਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਘੰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਬੀ. ਡਬਲਯੂ. 301-NQ-2015 ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਐਟੀਚਿਊਡ ਐਂਡ ਕਲਾਇੰਟ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਤਾ, ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (ਹਾਰਡ ਤੇ ਸੌਫਟ) ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਏਨਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਤੇ ਮਨ 'ਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਐਨੀਮੇਟਿਡ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਫੋਟੋ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੇਖਣ ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਪਾਠ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੌਚਿਕ ਤੇ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਖੁਦ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੈਸ਼ਨਾ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 1 : ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਸਿਖੋਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2 : ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ 'ਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ, ਮੁਹਾਰਤਾ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆਂ ਉੱਨਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਯੋਗ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਦੇਣਗੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ਼ ਇਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ਼ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4 : ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਾਂਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਭਾਗ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਾਲਸ਼ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇਕ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖਿਚਾਵ, ਗਤੀ, ਜਾਂ ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਦਬਾਅਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਹੱਥਾਂ, ਉਂਗਲੀਆਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੈਰਾਂ, ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਯੰਤਰ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਵਹਾਅ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਕ ਐਕਉਪ੍ਰੇਸ਼ਰ, ਐਕਵੈਟਿਕ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਐਨਮਾ ਮਾਲਸ਼, ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਮਾਲਸ਼, ਬਾਇਓਡਾਇਨਾਮਿਕ ਮਾਲਸ਼, ਐੱਸਲਨ ਮਾਲਸ਼, ਪੈਰ ਮਾਲਸ਼, ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ, ਪੱਥਰ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ।

ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਲਸ਼ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਉਸ ਪੁਰਾਣੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਨਾਉ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਜ਼ਿਹਨ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਤਨਾਉ ਯੁਕਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਸਿਹਤ ਕਲੱਬਾਂ, ਸੈਰਗਾਹਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਲੂਨ, ਸਪਾਜ, ਪੁਨਰ ਸਵਾਸਥ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਤਨਾਅ ਘਟਾਓ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਸਥਾਪਨਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:—ਡਾਕਟਰ, (ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ), ਪੋਡੀਐਟਰਿਸਟਸ (ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਰੀਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਦਫ਼ਤਰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਲਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਠੇਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਉੱਤੇ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਤੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ, ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ, ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼/ਮੰਤਵ

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਕਿ

- ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ।
- ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।
- ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਨਾ।

ਕਾਰਜਕਾਲ (ਸੈੱਸ਼ਨ) 1 : ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਪੱਠੇ ਜੋ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਲਾਉਂਦੇ ਹਨ :

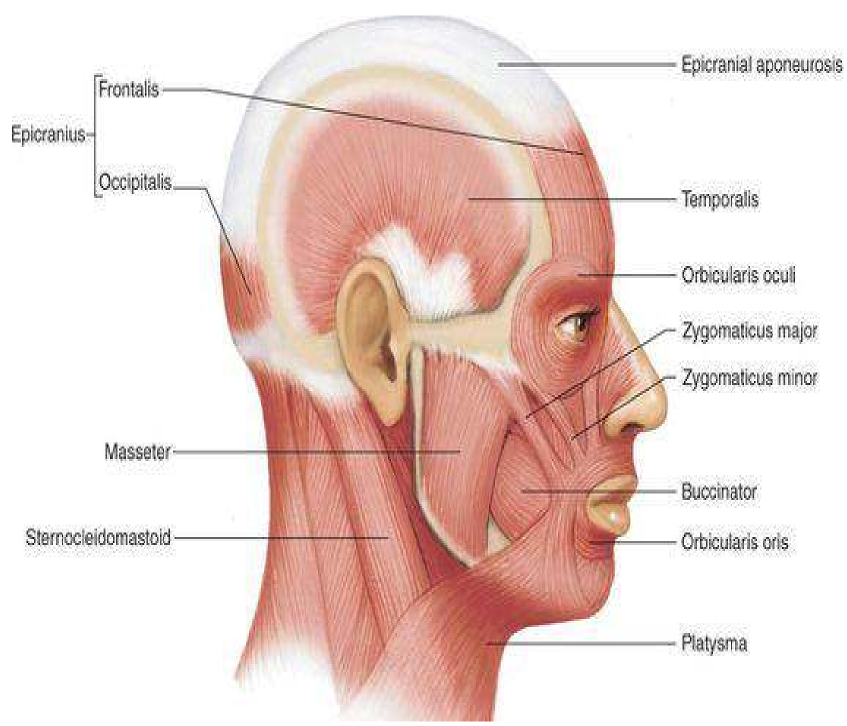
ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ/ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਏਪੀ ਕਰੇਨੀਅਸ : ਇਸ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਓਸੀਪੀਟੋ–ਫਰਨਟੈਲਿਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਏਪੀਕਰੇਨੀਅਸ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ– ਓਸੀਪੀਟੈਲਿਸ ਅਤੇ ਫਰੰਟੈਲਿਸ।

ਓਸੀਪੀਟੈਲਿਸ : ਓਸੀਪੀਟੈਲਿਸ ਏਪੀਕਰੇਨੀਅਸ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਠਾ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੰਟੈਲਿਸ : ਇਹ ਏਪੀਕਰੇਨੀਅਸ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਰੰਟੈਲਿਸ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਐਪੋਨਿਊਰੋਸਿਸ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਓਸੀਪੀਟੈਲਿਸ ਅਤੇ ਫਰੰਟੈਲਿਸ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।



ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਪੱਠੇ : ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੱਠੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਾਈਸੈਪਸ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ 'ਚ, ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡੈਲਟੋਇਡ : ਵੱਡਾ ਤਿਕੋਣਾ ਪੱਠਾ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਢੱਕੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

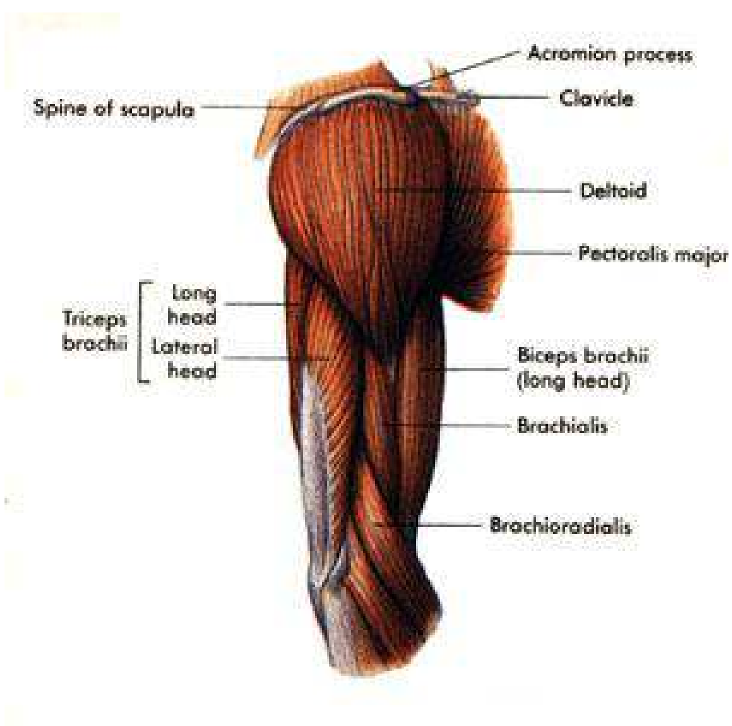
ਟਰਾਈਸੈਪਸ : ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪਿਛਲੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

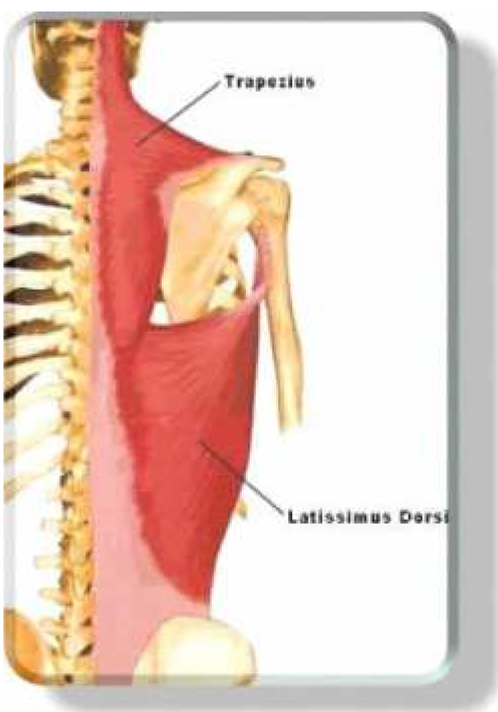
ਐਕਸਟੈਂਸਰਜ਼ : ਇਹ ਪੱਠੇ ਗੁੱਟ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਫਲੈਕਸਰਜ : ਕਲਾਈ/ ਗੁੱਟ ਦੇ ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਪੱਠੇ ਕਲਾਈ/ ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਨੇਟਰਜ਼ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਹੱਥ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਥੇਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸੁਪੀਨੇਟਰ : ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।





ਹੱਥ ਦੇ ਪੱਠੇ

ਹੱਥ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੇਹੱਦ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੋੜ ਤੋਂ ਜੋੜ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲਚਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਠਿਆ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

ਐਬੱਡਕਟਰਜ਼ : ਇਹ ਪੱਠੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐੱਡਕਟਰਜ਼ : ਇਹ ਪੱਠੇ ਹਰੇਕ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਵਿਰੋਧੀ ਪੱਠੇ : ਇਹ ਪੱਠੇ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠੇ

ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ।

ਲੈਟੀਸੀਮਸ ਡੋਰਸੀ : ਇਹ ਵੱਡਾ, ਪੱਧਰਾ ਉੱਪਰਲਾ-ਉੱਪਰਲਾ (ਆਮ) ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੋਢੇ ਦੀ ਚੌੜੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਝੂਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟਰੈਪੀਜੀਅਸ : ਇਹ ਪੱਠੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਝੂਲਣ-ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

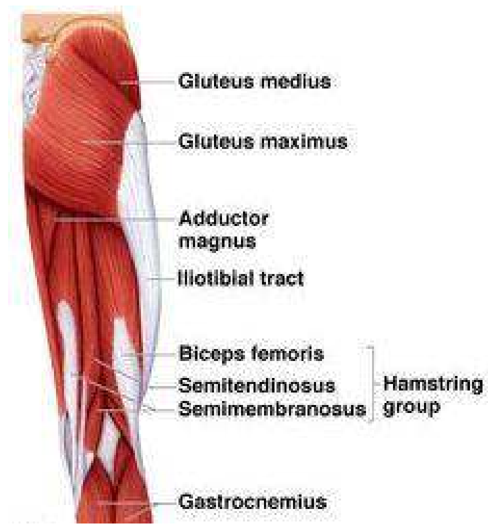
ਪੱਟ ਦੇ ਪੱਠੇ

ਪੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

ਹੈਮਸਟਰਿੰਗਜ਼ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸਮਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਕੁੱਲੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐੱਡਕਟਰਜ਼ : ਇਹ ਪੱਟ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮੀਅਸ : ਇਹ ਦੋ ਪਿੰਨੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਦਮ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



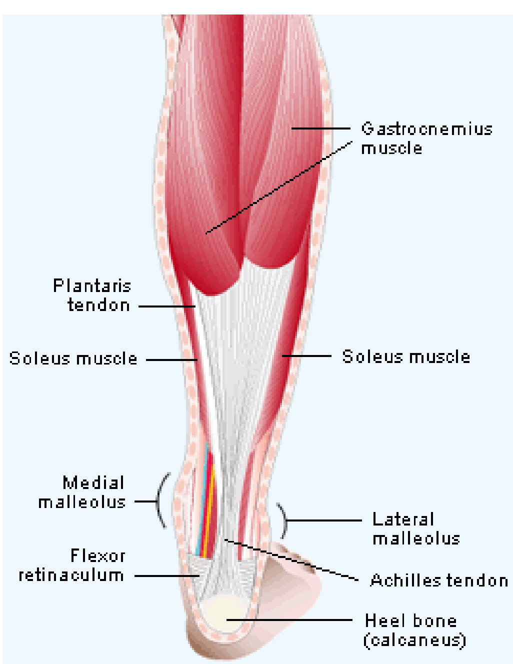
ਸੋਲੀਅਸ: ਇਹ ਇੱਕ ਪਿੰਜਣੀ ਦਾ ਪੱਠਾ ਹੈ ਜੋ ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮੀਅਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟਿਬੀਐਲਿਸ ਐਂਟੀਰੀਅਰ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਜਾਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ

ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮੀਅਸ : ਇਹ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਮੱਧ ਭਾਗ ਦੇ ਕੋਨਡਾਈਲਤ ੋਸ਼_ਰੂਹ_ੰਦਾਹ ੈਅ ਤੇਅ ੱਡੀਦ ਿਹ ੱਡੀਤ ੇਅ ੈਕੀਲੀਜ਼ਨ ਸਰ ਾਹੀਂ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਠਾ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲਾਂਟਰ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ।



ਸੋਲੀਅਸ : ਇਹ ਲੱਤ ਦੀ ਲਮੇਰੀ ਹੱਡੀ ਟਿਬੀਆ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਅੱਡੀ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹੱਡੀ (ਫ਼ਿਬੁਲਾ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਐਕੀਲੀਜ਼ ਪੱਠੇ/ਨਸ ਰਾਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰ ਦੀ ਪਲਾਂਟਰ ਝੁਕਾਅ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਨੀਅਸ ਲੌਂਗੱਸ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਫ਼ਿਬੁਲਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਾਂਟਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਲਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟਿਬੀਐਲਿਸਅ ੈਂਟੀਰੀਅਰ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦ ੇਨ ਾਮਤ ੋਂਪ ਤਾਚ ੱਲਦਾਹ ੈਕਿ ਟਿਬੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰ ਪਲਟਾਉਂਦਾ ਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਮੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਡਿਜੀਟੋਰਮ ਲੌਂਗੱਸ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਟਿਬੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਿਬੁਲਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੇ ਡੋਰਸੀਫਲੈਕਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਕਿਲੀਜ਼ ਪੱਠਾ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮੀਅਸ ਅਤੇ ਸੋਲੀਅਸ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

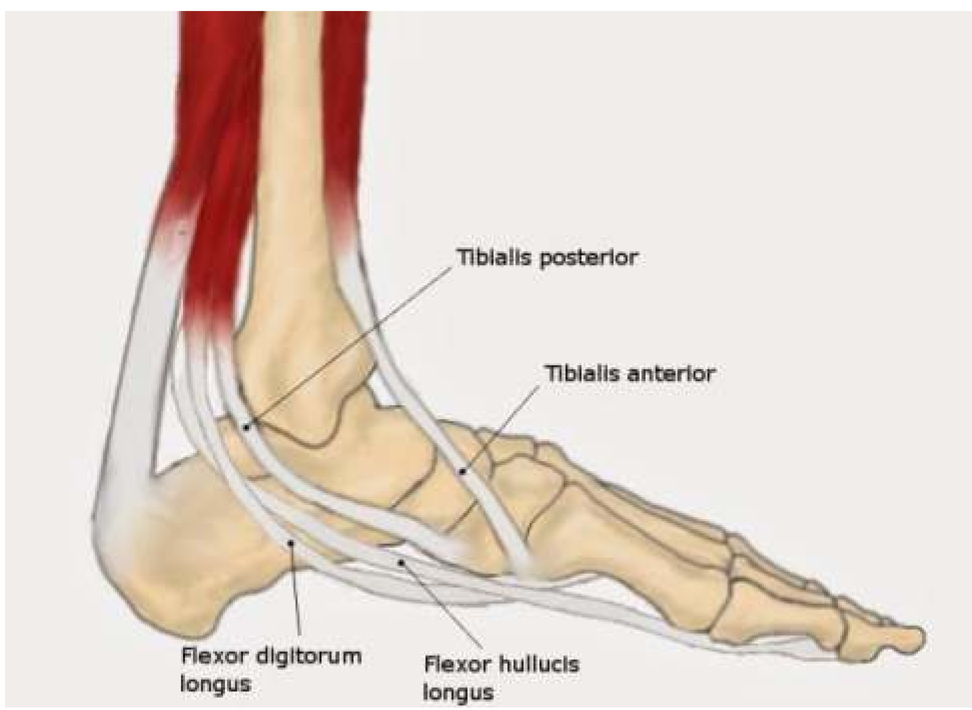
ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਪੱਠੇ

ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫਲੈਕਸਰ ਡਿਜੀਟੋਰਮ ਲੌਂਗੱਸ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ’ਚੋ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ’ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਲੈਕਸਰ ਹੈਲੂਸਿਸ ਲੌਂਗੱਸ : ਇਹ ਪੱਠਾ ਵੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ।

ਲੁੰਬਰੀਕਲਜ਼ : ਇਹ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਫਲੈਕਸਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਨਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਠਾ ਪ੍ਰੌਕਸੀਮਲ ਫੈਲੰਜਿਜ਼ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਣ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ਼ ਤੋਂ ਚੱਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਮਾਲਸ਼ ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਾਪਦੰਡਾ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਲਸ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹਿੰਦੂਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਤੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਊਰਜਾਂ ਚੈਨਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ਼ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਰਾਤਮਿਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼

1. **ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼** (**ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ**)

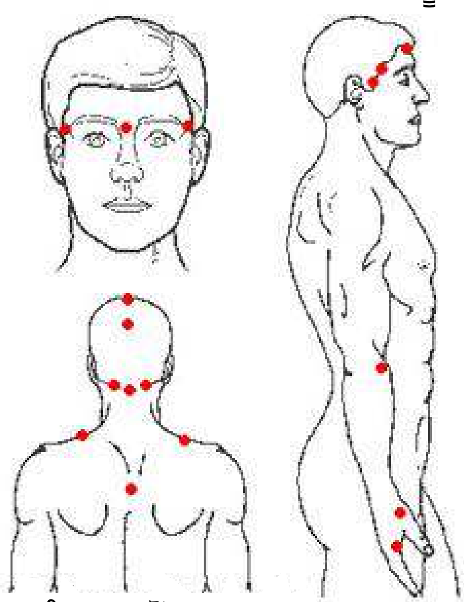
ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 14 ਖਾਸ ਬਿੰਦੂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚਮੜੀ ਦੇ ਤਲ ’ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਵੈ-ਇਲਾਜ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

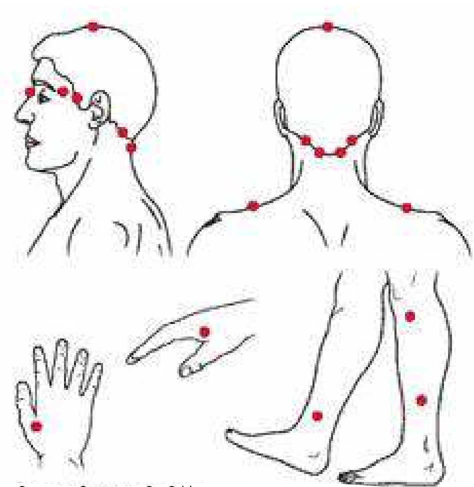
ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਮ ਫਾਇਦੇ ਹਨ :

- ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ।
- ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ।

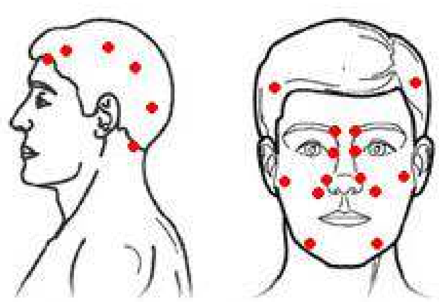
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ (ਹਟਾਉਨ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



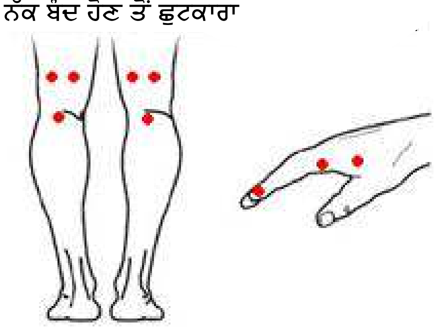
ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

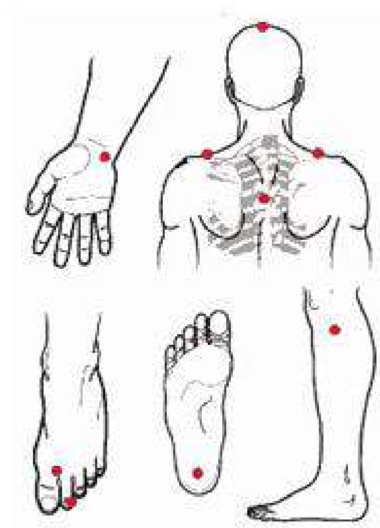


ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।
ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ
ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।



ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ





ਉਨੀਂਦਰੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਬਿੰਦੂ

ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਮਾਲਸ਼

2. ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਮਾਲਸ਼ :

ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਮਾਲਸ਼ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਬਾਲੀ ਟਾਪੂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਇਹ ਮਾਲਸ਼, ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਕੂਪ੍ਰੇਸ਼ਰ, ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ, ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ :

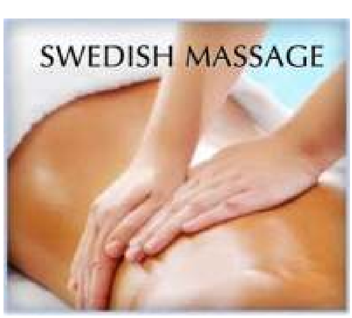
- ਸਸਾਕ ਮਾਲਸ਼
- ਲੋਮਬੋਕ ਮਾਲਸ਼
- ਉੜਤ ਮਾਲਸ਼
- ਜਾਵਾਨੀਜ਼ ਲਲੁਰ ਰਸਮ

ਗਹਿਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਲਸ਼

3. ਗਹਿਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਲਸ਼

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਹਿਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਲਸ਼ ਪੱਠਿਆ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਨੈਕਟਿਵ ਟਿਸ਼ੂ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਹਿਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਲਸ਼ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ/ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆ....... ਦੇ ਖਿਚਾਵ ਵਿਚ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

4. ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼

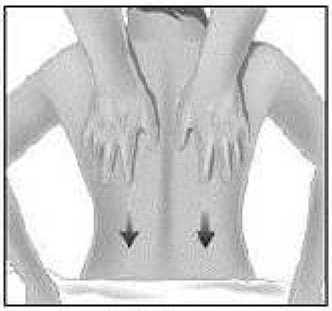


ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਤੇਜ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਲੰਬੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਲਕੀ-ਹਲਕੀ ਥਪਕੀ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁੰਨਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ੋ-ਨਾਲ਼ ਪੱਠਿਆ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਲਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :



ਬੁਨਿਆਦੀ ਐਫਲਿਓਰੇਜ

1. **ਐਫਲਿਓਰੇਜ ਮਾਲਸ਼** : ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਨਿਰਵਿਘਨ ਥਪਕੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਸਮਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਂਪੂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਚੱਕਰਾਕਾਰ

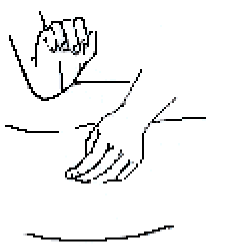
2. **ਚੱਕਰਾਕਾਰ ਮਾਲਸ਼** : ਚੱਕਰਾਕਾਰ ਮਾਲਸ਼ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੋਲਾਕਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਚ ਮੜੀਨੂੰ ਓ_ਤੇਜਿਤਕ ਰਦੀਹ ੈਅ ਤੇਧ_ੜ-ਮਿੱਟੀ/ਗੰਦਗੀਤ ੇਿ ਚਕਨਾਈਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪੈਟਰੀਸੇਜ

3. **ਪੈਟਰੀਸੇਜ ਮਾਲਸ਼** : ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰੀ ਗੁੰਨਣ ਵਾਂਗ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ, ਗੋਲਾਕਾਰ ਤੇ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

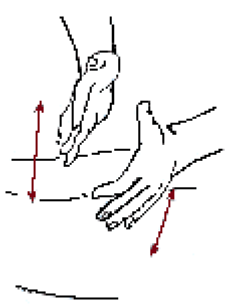
ਟੈਪੋਟਮੈਂਟ ਮਾਲਸ਼

4. **ਟੈਪੋਟਮੈਂਟ ਮਾਲਸ਼** : ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਾਰਨਾ, ਕੱਪਿੰਗ, ਕਰੜੀ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਰਗੜਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਆਮ ਟੋਨਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।



ਕੱਪਿੰਗ

5. **ਕੱਪਿੰਗ** : ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਕੀਆਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ, ਢਿੱਲੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਹੈਕਿੰਗ

6. **ਹੈਕਿੰਗ** : ਹੈਕਿੰਗ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਗੁੱਟਾਂ ਦਾ 90° ਦਾ ਕੋਣ ਬਣਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੱਟਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਤਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਕਿੰਗ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਕ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਮਨਾਹੀਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੇਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾ ਵਿਚੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ : ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਟ, ਚੀਰਫਾੜ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਛਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਪੱਠੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ/ਫੱਟਣਾ : ਜੇਕਰ ਪੱਠੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ : ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਲਣ ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਜਦੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :

- ਪੇਰੀਉਸਟਾਇਟਿਸ
- ਬਰਸੀਟਿਸ
- ਮਾਈਓਸਟਿਸ ਓਸੀਫਿਕੈਨਜ਼
- ਥਰੋਮਬੌਸਿਜ਼
- ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੀਮੋਫਿਲੀਆ
- ਰਸੌਲੀਆਂ
- ਦਿਮਾਗੀ ਲਕਵੇ
- ਕੈਂਸਰ
- ਓਸਟੀਓਪ੍ਰੋਸਿਜ਼ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ)
- ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ

ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਲਸ਼ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਫ਼ੀ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਹਰੇਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਉੱਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ, ਮਾਲਸ਼, ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ, ਇਲਾਜ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਗਾਹਕ ਨਾਲ਼ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਗਾਹਕ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਣਾ।
- ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੌਰਾਨ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਚੀਰ-ਫਾੜ/ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ।
- ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਚਿੱਤ/ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ।
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਮਾਲਸ਼-ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਅਸਰ/ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤ/ਖਰਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ।

ਮਾਲਸ਼-ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਫਾਰਮ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ : ਅੰਤਲਾ ________________ ਪਹਿਲਾ ________________ ਉਮਰ _____ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ____/____/____ ਪੁਰਸ਼/ਔਰਤ
ਪਤਾ ________________________________ ਸ਼ਹਿਰ __________ ਰਾਜ __________ ਪਿੰਨ ਕੋਡ ________
ਘਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ____________________ ਕੰਮ ਦਾ ਜਾਂ ਸੈਲਫੋਨ ____________________
ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ : ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ, ਸਾਈਨ, ਵੈੱਬ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ____________________
ਕਿੱਤਾ ________________________________ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਤਾ ________________________________
ਅਪਾਤਕਾਲ ਸੰਪਰਕ ____ ਫ਼ੋਨ ____________________

ਕੇਵਲ ਦਫ਼ਤਰੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ
ਗਾਹਕ
ਮਿਤੀ
ਡੀਓਆਈ
ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਸੀ ਹਾਂ ਨਹੀ

ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਰੀ

ਅਦਾਇਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਨਕਦ ਚੈੱਕ ਕ੍ਰੇਡਿਟ ਕਾਰਡ ਔਟੋ ਇਨਸ ਹੋਰ
*(ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਭਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਅਦਾਇਗੀ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਚੈੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।)
*ਸਰਕਾਰੀ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ____________________ ਜਾਂ *ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ____________________
ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ____________________ ਪਾਲਿਸੀ ____________________ ਗਰੁੱਪ ____________________
ਮੈਂਬਰ ____________________ ਲਾਭਕਾਰੀ ਫ਼ੋਨ ____________________ ਮੌਜੂਦਾ ____________________

ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

1. ____________________ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ __________ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਕੁਝ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
2. ____________________ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ __________ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਕੁਝ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
3. ____________________ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ __________ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਕੁਝ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
4. ____________________ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ __________ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਕੁਝ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਹੈ ? ਹਾਂ ਨਹੀ ਆਟੋ (Auto) ਕੰਮ ਖੇਡਾ ਹੋਰ ____________________
ਕੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਂ ਨਹੀ-ਕੀ ਤੁਸੀ ਵਕੀਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਾਮ ____________________ ਕਦੋਂ ________

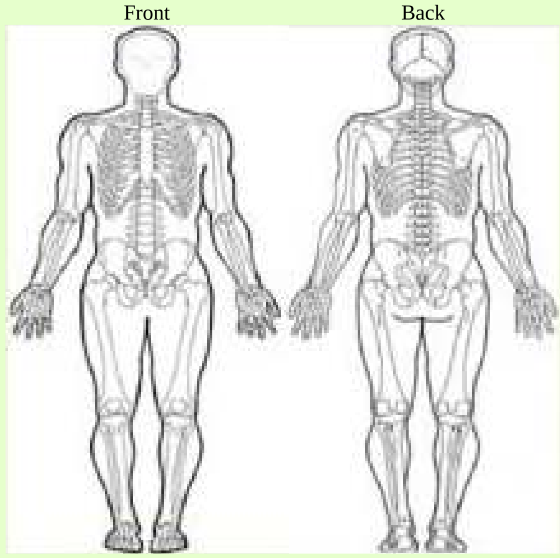
ਪਹਿਲੇ-ਇਲਾਜ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸ਼ਿਕਇਤਾਂ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ– ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ – ਚੀਰੋਪਰੈਕਟਰ(Chiropractor) ਸਰੀਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੈਚੁਰੋਪੈਥ ਓਸਟੋਪੈਥ ਐਮ.ਡੀ. (MD) ਐਕੂਪੰਕਚੁਰਿਸਟ ? ਸਰਵਿਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਓ ____________________
ਕਦੋਂ ? ____________________ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ____________________
ਨੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਾਮ ____________________ ਕਦੋਂ __________

SUBJECTIVE STATUS

Primary (#1) complaint severity scale
less 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 more

P = Pain
A = Ache
S = Stiff
B = Bum
Sh = Shooting
Sp = Spasm
N = Numb
T = Tinging



ਸਿਰਫ਼ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ/ਵੇਰਵੇ
____
____
____
____
____
____
____
ਸਟਾਫ਼

ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ, ਵੇਰਵੇ
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
ਡਾਕਟਰ

ਮਾਲਸ਼ ਪਲੰਗ

ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਮਾਲਸ਼ ਲਈ Bed/ਬੈੱਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ :

ਮਾਲਸ਼ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬੈੱਡ ਗਾਹਕ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਬੈੱਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਅ ਅਪਨਾਓ :

1. ਬੈੱਡ ਤੂੰ ਸੂਤੀ ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ਼ ਢੱਕੋ।
2. ਸਿਰ ਲਈ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰੱਖੋ।
3. ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਲਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ਼ ਢੱਕੋ।
4. ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਦੋ ਵੱਡੇ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਤੌਲੀਏ ਬੈੱਡ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
5. ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਤੋਲੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟਰਾਲੀ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖੋ।

ਟਰਾਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ :

ਟਰੋਲੀ

ਗਾਹਕ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਟਰਾਲੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ :

1. ਟਰਾਲੀ ਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਚੁੱਕ ਸਕੋ।
2. ਟਰਾਈ ਦੀਆਂ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ਼ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਮਾਲਸ਼ ਟਰਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਕਟੋਰੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਰੂੰ ਦੇ ਗੋਹਲੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣ।
- ਗਾਹਕ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਟੋਰਾ।
- ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ (ਚਿਕਨਾਈਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ, ਲੋਸ਼ਨ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਆਦਿ।
- ਚਿਹਰੇ/ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਉਤਪਾਦ।
- ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਐਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਈਪਸ

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

1. ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੱਠੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

2. ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪੱਠੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

3. ਮਾਲਸ਼ ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਟਰਾੱਲੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੱਸੋ।

4. ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ/ਮਨਾਹੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।

(ੳ) ਪੈਟਰੀਸੇਜ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਟੈਪੋਟਮੈਂਟ ਮਾਲਸ਼।

(ਅ) ਕੱਪਿੰਗ ਅਤੇ ਹੈਕਿੰਗ ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ।

(ੲ) ਐਕੂਪ੍ਰੇਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਲਸ਼।

2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

ਕਾਲਮ "ੳ"	ਕਾਲਮ "ਅ"
1. ਉਹ ਪੱਠਾ ਜੋ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।	(ੳ) ਸੋਲੀਅਸ
2. ਉਹ ਪੱਠਾ ਜੋ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।	(ਅ) ਓਸੀਪੀਟੈਲਿਸ
3. ਇਹ ਪੱਟ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	(ੲ) ਫਲੈਕਸਰਜ਼
4.ਓ_ਹਪ ੱਠਾਜ ੋਗ_ੱਟਨੂੰ ਮ ੋੜਨf ਵੱਚਮ ੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।	(ਸ) ਫਰੰਟੈਲਿਸ
5. ਇਹ ਇੱਕ ਪਿੰਨੀ/ ਪਿੰਜਣੀ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੈਸ਼ਟਰੌਕਨੀਮੀਅਸ (gastrocnemius) ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	(ਹ) ਐਡੱਕਟਰਜ਼

3. ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ___________ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ, ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ___________ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਜੋ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਇਹ ਪੱਠੇ ___________ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ___________ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ। ਟਰੈਪੀਜ਼ੀਅਸ (Tropezius) ਪੱਠੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ___________ ਅਤੇ ਉੱਪਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ___________ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ।
4. ਹੈਮਸਟਰਿੰਗ ___________ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ___________ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਭਾਗ - ੳ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸਿਆ :

(ੳ) ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼।

(ਅ) ਐਕੂਪ੍ਰੇਸ਼ਰ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਲਸ਼।

(ੲ) ਪੈਟਰੀਸਜ ਅਤੇ ਟੈਪੋਟਮੈਂਟ ਮਾਲਸ਼।

(ਸ) ਕੱਪਿੰਗ ਅਤੇ ਹੈਕਿੰਗ ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ।

ਭਾਗ - ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

(ੳ) ਹੱਥ, ਸਿਰ, ਪਿੱਠ, ਲੱਤਾਂ, ਪੈਰ ਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਪੱਠੇ।

(ਅ) ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕੂਪ੍ਰੇਸ਼ਰ, ਸਵੀਡਿਸ਼, ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਲਸ਼।

(ੲ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਲਸ਼ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ : ਐਫ਼ਲਿਊਰੇਜ਼, ਪੈਟਰੀਸੇਜ਼ ਅਤੇ ਟੈਪੋਟਮੈਂਟ

(ਸ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ : ਕੱਪਿੰਗ ਅਤੇ ਹੈਕਿੰਗ

(ਹ) ਮਾਲਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਟਰਾਲੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ।

ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ :

ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
1. ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ		
2. ਘੱਟ-ਘੱਟ ਦੋ ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ		

ਕਾਰਜਕਾਲ (ਸ਼ੈੱਸ਼ਨ) 2 : ਰਿਫ਼ਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿੰਦੂਆਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ, ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਪਿੱਛੇ ਤਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬਿੰਦੂ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਹਥੇਲੀਂ (ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ) ਉੱਤੇ ਥਾਇਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿੰਦੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

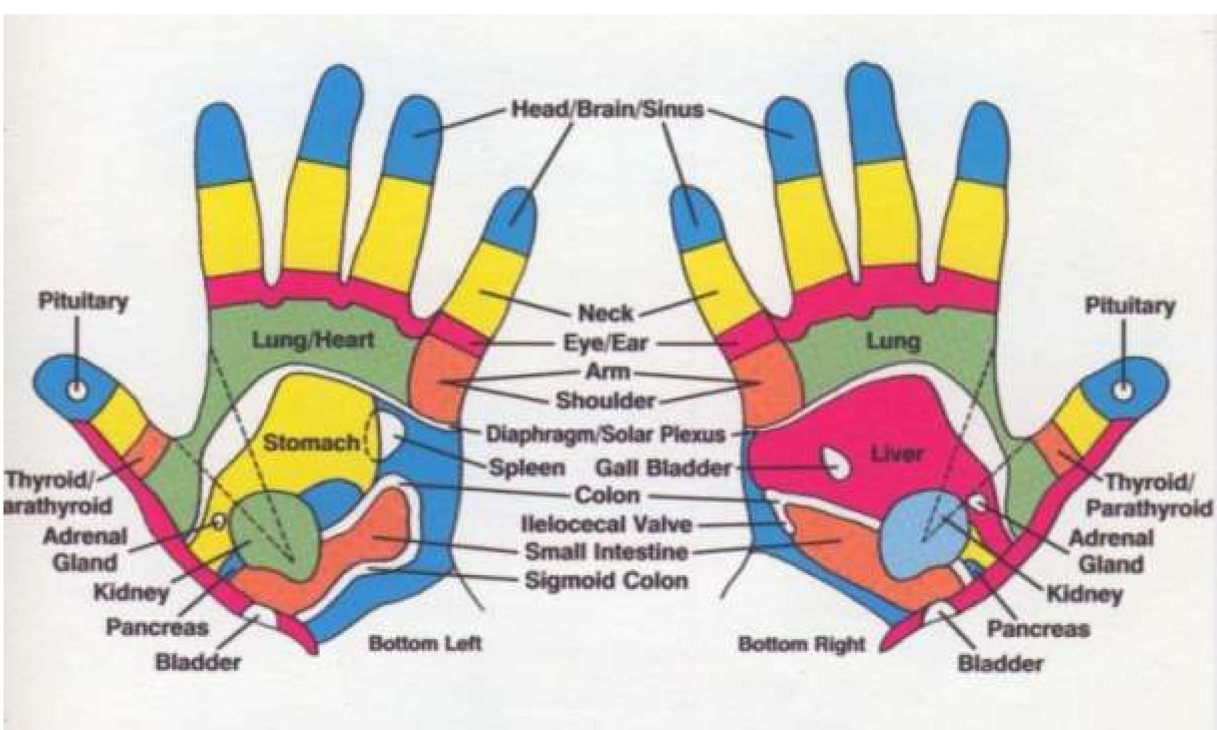
ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆਂ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ- ਚਿੰਤਾ, ਦਮਾ, ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਪਰਵਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, P.M.S. ਪੀ ਐਮ ਐੱਸ, ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਰੋਗ। ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਹਰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਗੇਂਦਾਂ, ਰਬੜ ਬੈਂਡ, ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਸੋਟੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

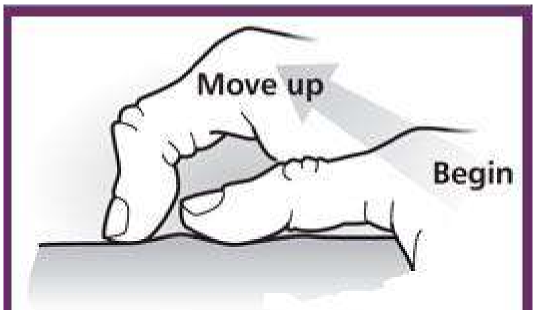
ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ

ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ, ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣ ਲਈ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਰ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਬਾਅ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਦੀ (reflexes) ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਬਿੰਦੂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕ

- ਇਕ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ਼ ਹੱਥ ਦੀ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।
- ਉਂਗਲੀ/ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਹਟਾਏ ਬਿਨਾਂ ਦਬਾਅ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
- ਉਸੇ ਬਿੰਦੂ ਉੱਤੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲੱਗਭੱਗ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਹੁਣ ਉਂਗਲੀ/ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲੱਗਭੱਗ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਦੁਹਾਰਾਓ।





Thumb-walking: thumb bent at the first joint to take tiny steps with the outer edge of thumb making contact.

ਪੈਰ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ

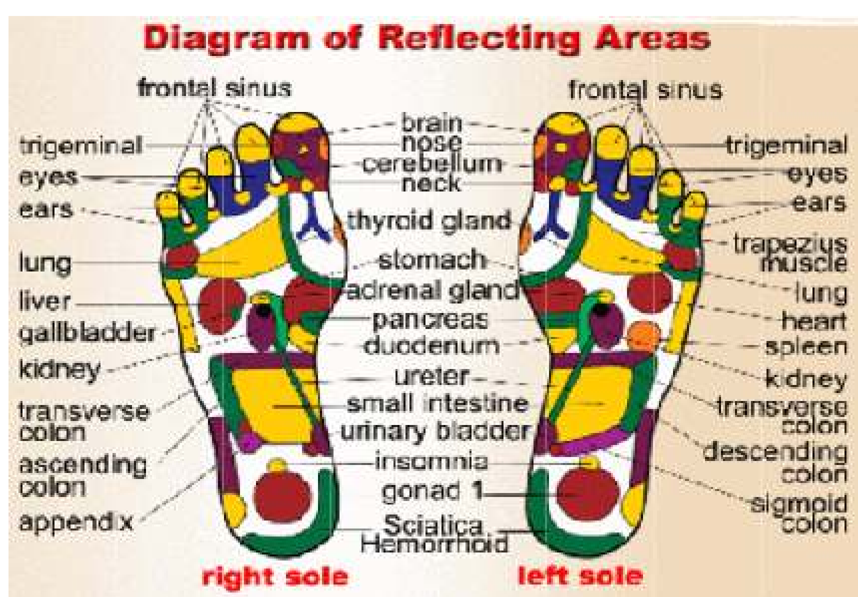
ਪੈਰ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਉਸ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਪੈਰ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਸ ਰਿਫਲੈਕਸ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਚਾਰਟ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਰਿਫਲੈਕਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਪਈਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਘੱਟਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਮ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼, ਸੰਬੰਧਤ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕ

ਪੈਰ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਰਕਣ (thumb walking)ਦ ੇਿਵ ਰਤੋਂਕ ਤੀਜ ਾਂਦੀਹੈ ਿ ਜਹਹੇ ਠਾਂ ਿਲਖੇ ਪ ਝਾਵਾਂਅ ਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸਰਕਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉ। ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਉ।
- ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸਰਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਉ।
- ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਬਾਉਣ ਤੇ ਸਰਕਾਉਣ ਦੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉ।



ਗੰਧ ਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਮਾਥਰੈਪੀ)

ਗੰਧ ਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਕ ਵਿਕਲਪਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਧ ਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਇਕ ਕੜੀ ਸੁੰਘਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਿਰਫ਼ ਸੁੰਘਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਗੰਧਿਤ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦੇ ਹੈ ਜੋ ਰੋਮਾ ਰਾਹੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਉਪਰ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਗੰਧਿਤ ਤੇਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਗੰਧਿਤ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਗੰਧਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀਕਲ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਫਿਜ਼ੀਉਲੋਜੀਕਲ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਸਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਉਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਤਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰੋਮਾਥਰੈਪੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਹ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਗਾਹਕ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ’ਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ) ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ੍ਰੇਣੀ ਹਰਬਲ ਮੈਡੀਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਖ ਹੈ। ਹਰਬਲ ਮੈਡੀਸਨ, ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਪੂਰੇ ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਤੇ, ਫੁੱਲ, ਜੜਾਂ ਅਤੇ ਬੀਜ਼। ਨਾਂ ਕਿ ਇੱਕਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ) ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ (ਹਰਬਲ ਮੈਡੀਸਨ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੰਯੁਕਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਲਾਭ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਗੰਧ ਵਾਲ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ, ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ (ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ)

ਜ਼ਰੂਰੀਤ ੇਲ,ਸ_ਗੰਧੀਵ ਾਲਾਜ਼ ਰੂਰੀਤ ੇਲ,ਗ ੰਧਯੁਕਤਤ ੇਲਨ ਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਤਪਾਦ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਸਾਬਣ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ), ਲੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਤਪਾਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਹਨਾ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਉਦਪਾਦ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ :

ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ : ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ, ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ) ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਉਤਪਾਦ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਲ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲ, ਦਰੱਖ਼ਤ, ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਲੈਵੈਂਡਰ, ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ, ਅਜਵਾਇਣ,ਸ ੰਤਰਾ,ਸ ਫੈਦਾ,ਪ_ਦੀਨਾ,ਚ ਾਹਦ ੇਪ ੌਦੇਅ ਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀਲ ਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਹਨ।

ਕੈਰੀਅਰ ਤੇਲ : ਕੈਰੀਅਰ ਤੇਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਾ ਵਰਤਿਆਜ ਾਵੇ।ਅ ਾਮਤ ੌਰ' ਤੇਵ ਰਤੇਜ ਾਣਵ ਾਲੇਕ ੈਰੀਅਰਤ ੇਲ਼ ਵੱਚ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ, ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਅਤੇ ਖੁਰਮਾਨੀ ਗਿਟਕ ਦਾ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ : ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਵੇ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ) : ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਿਫ਼ਿਊਜਰ) ਵੀ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਣਾਉਂਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਫ਼ਿਊਜਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸੁਗੰਧੀਆਂ : ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾਹ ੈਤ ਾਂ ਕਿ ਗ ੰਧਯੁਕਤਤ ੇਲਨ ਾਲ਼ਿ ਇਲਾਜ(ਅਰੋਮਾਥੈਰਥੀ)ਦ ੌਰਾਨਸ਼ ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਾਬਣ : ਸਧਾਰਨ ਸਾਬਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ ਲਈ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਬਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਬਣ ਚਮੜੀ ਲਈ ਕੋਮਲ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ : ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਪਿੱਛੋਂ ਕਰੀਮ, ਲੌਸ਼ਨ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ੳ. ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਕੰਮ

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ ਆਮ ਤੌਰ __________ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. __________ ਉਸ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿਧਾਂਤ ’ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਪੈਰ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ __________ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. __________ ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ) ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਤਪਾਦ ਹੈ।
5. ਲੈਵੇਂਡਰ, ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ, ਅਜਵਾਇਣ, ਸੰਤਰਾ, ਸਫੈਦਾ, ਪੁਦੀਨਾ, ਚਾਹ ਦੇ ਪੌਦੇ, ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ) ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ __________ ਹਨ।

(ਅ) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਗੰਧਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ) ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

i)

ii)

iii)

iv)

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

(ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

1. ਗੰਧਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ (ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ) ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ?

2. ਗੰਧਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ 'ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

3. ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

4. ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਕੀ ਹੈ ?

(ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਾਓ।

ਕਾਲਮ "ੳ"	ਕਾਲਮ "ਅ"
1. ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਿੰਦੂ	ੳ) ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਪਿੱਛੋ ਕਰੀਮ, ਲੋਸ਼ਨ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
2. ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ	ਅ) ਇਹ ਵੀ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ/ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ	ੲ) ਇਹ ਰਿਫੈਲਸੌਲੱਜੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਾਰਕ (ਡਿਫ਼ਿਉਜ਼ਰ)	ਸ) ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ/ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲਾਂ, ਦਰੱਖ਼ਤਾਂ,ਫ ਲ਼ਾਂ,ਸ ਬਜ਼ੀਆਂਅ ਤੇਬ ੀਜਾਂਤ ੋਂਬ ਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਲੇਬਲ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਓ।

1. ਮਨੁੱਖੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਿੰਦੂ।

2. ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਿੰਦੂ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਭਾਗ - ੳ

(ੳ) ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਏ ਗਏ।

— ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਿੰਦੂ।

— ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਿੰਦੂ।

ਭਾਗ - ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

(ੳ) ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

(ਅ) ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਿੰਦੂ।

(ੲ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕਾਂ।

(ਸ) ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ।

ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
1. ਹੱਥ ਦੇ ਪੰਜ ਰਿਫਲੇਕਸ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		
2. ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜ ਰਿਫਲੇਕਸ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		
3. ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ/ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।		

ਕਾਰਜਕਾਲ (ਸੈਸ਼ੱਨ) 3 : ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੰਤੁਲਿਕ ਖੁਰਾਕ

ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸੈੱਲਾਂ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ’ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਉਚਿੱਤ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ’ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਡੇਅਰੀ (ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ), ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਭੋਜਨ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਂਕ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਅਣਇੱਛੁਕ ਪੋਸ਼ਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ, ਪਰਿਪੂਰਨ ਚਰਬੀ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (GDAs) :

ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਿੰਗ, ਆਕਾਰ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ਼ੋ ਕੁਝ ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

	ਪੁਰਸ਼ ਆਦਮੀ	**ਔਰਤ**
ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ)	2500	2000
ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	55	45
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ (ਗ੍ਰਾਮ)	300	230
ਸ਼ੱਕਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	120	90
ਚਰਬੀ/ਫੈਟ (ਗ੍ਰਾਮ)	95	70
ਪਰਿਪੂਰ (ਸੈਚੁਰੇਟਸ) (ਗ੍ਰਾਮ)	30	20
ਫਾਈਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	24	24
ਲੂਣ (ਗ੍ਰਾਮ)	6	6

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸਮੂਹ

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜ ਗਰੁੱਪ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

- ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ਡੇਅਰੀ (Diary)
- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
- ਫੈਟੀ (ਚਰਬੀ ਵਾਲ਼ਾ) ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਭੋਜਨ

ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆ :

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ : ਇਹਬ ਹੁਤਸ ਾਰੇਂ ਵਟਾਮਿਨਅ ਤੇਖ ਨਿਜਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਵਾਲ਼ੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਨੈਕਸ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟੋ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲ਼ਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣੇ ਕਿ ਤੁਸੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁ-ਭਾਂਤੀ ਕਿਸਮਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ : ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਚੌਕਲੇਟ ਤੇ ਕਰਾਰਾ ਖਾਣਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਬਨਾ ਕੇ ਖਾਉ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ, ਫਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ :

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ਼ਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਗਲਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਨਾਜ (cereal) ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਉੱਪਰ ਬੈਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਉ।
- ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਤਿਆਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੀਟ ਡਿਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਟਰੌਬੈਰੀ ਆਦਿ ਫਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਉ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਨਸਾਂ/ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ, ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਦਾਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : ਇਕ ਬਾਲਗ ਔਰਤ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 45 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਆਦਮੀ ਲਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਠੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨਯੁਕਤ ਖੁਰਾਕ ਲਉ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਇਕ ਭਾਗ ਵਿਚ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਦੋ ਅੰਡੇ, 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਗਿਰੀ ਮੇਵੇ, ਬੀਜ ਜਾਂ ਫਲ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਉੱਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਤੇ ਮੱਖਣ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਲਾਦ ਉੱਪਰ ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਰੀ ਮੇਵੇ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਮੂੰਗਫਲੀ/ਛੋਲੇ/ਬਦਾਮ/ਅਖਰੋਟ/ਖਾਖਰਾ (Khakhra) ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸੀਡਡ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਟਿਊਨਾ ਮੱਛੀ ਵਾਲਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਲਵੋ।
- ਸਧਾਰਨ ਦਹੀਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੋਇਆ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਹੀ ਮੀਟ/ਪੋਲਟਰੀ/ ਮੱਛੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਡੇਅਰੀ (Diary)

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ : ਡੇਅਰੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸੁੰਗੜਨ ਕਿਰਿਆਂ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਅੰਤਗ੍ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਫਿਰ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਇਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। 200 ਮਿਲੀ ਦੁੱਧ, 250 ਮਿਲੀ ਸੋਇਆ-ਦੁੱਧ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਾਲਾ, 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ, 1 ਕੁੱਜੀ ਦਹੀ ਦੀ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਜੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ : ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਪਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦਲ਼ੀਏ, ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਓਟ ਮੀਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਕੁਝ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਨਾਜ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ ਜਾ ਮੁਠੀਭਰ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ।
- ਪਾਲਕ ਆਧਰਿਤ ਸਲਾਦ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਖਾਓ ਜਾਂ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਇਸ ਉੱਪਰ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਪਨੀਰ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਲਓ।
- ਸੌਂਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚੌਕਲੇਟ ਪਾ ਕੇ ਪੀਉ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ : ਅਧਿਕਤਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹ ਊਰਜਾ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਮਿਲ਼ਣ ਵਾਲ਼ੀ ਊਰਜਾ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕਸ ਉਪਰ ਘੱਟ ਨਿਰਭਰ ਹੋਵੇਗੇ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਉੱਤਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।), ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚੋਂ ਸਭ ਤੋ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ : ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਪੇਚੀਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਬਤ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਵੀਂ ਦਾ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ Bread ਦਾ ਟੋਸਟ ਲਵੋ।

- ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਚੀਰ ਕੇ ਟੁੱਕੜੇ ਕਰਨਾ, ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਭੜਥਾ, ਉਬਾਲਣਾ, ਭੁੰਨਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਨਾ ਆਦਿ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਚਰਬੀ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਫੈਟ) ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ (ਚੀਨੀ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਕ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਧਾਰੋਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ : ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਰਬੀ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ) ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਂਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੋਜ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਥੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੱਦੀ ਨੁਮਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਉਪਭੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਵਿੱਚ 9 ਕੈਲੋਰੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਅਸਾਨੀਨ ਾਲ਼ਭ ਾਰਵ ੱਧਜ ਾਂਦਾਹੈ ।ਿ ਇਸਲ ਈਤ_ਹਾਨੂੰਚ ਰਬੀਯ_ਕਤਭ ੋਜਨਦ ਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ-ਦਿਸਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 35% ਊਰਜਾ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਪੂਰਨ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਦਾ 11% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 70–95 ਗ੍ਰਾਮ ਬਣਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਸ਼ੱਕਰ ਤੋ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ : ਚਰਬੀਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਚਰਬੀਯੁਕਤ/ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ/ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਚਰਬੀ। ਮਿੱਠੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਉਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਪਕਾਓ।
- ਬਰੈੱਡ ਉਪਰ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਗਰੀਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਮ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਲਾਦ ਉੱਤੇ ਕਰੀਮ ਜਾ ਮਿਉਨੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹਾਨੀਕਾਰਨ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਕੋਈ ਬਦਲਵਾਂ ਭੋਜਨ ਲੱਭੋ। ਚੋਕੋਲੇਟ ਜਾਂ ਕਰਾਰੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੀਜਾਂ, ਗਿਰੀ ਮੇਵੇ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਚਰਬੀਯੁਕਤ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਲੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੁੰਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ) ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਨਿਕਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
- ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮਾਸ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰੋ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦੇਵੋ।
- ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚੁਣੋ।

ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ : ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ

ਭੋਜਨ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਸੇਵਨ/ਲੇਣਾ ਕਰਨਾ।
ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7 ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ	• (ਉਠਣ ਦੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ) ਕੋਈ ਵੀ ਮੱਧ-ਆਕਾਰ ਫਲ਼ (ਅੰਬ, ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਕਟੋਰਾ, ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰਾ) ਤੇ ਖਰਬੂਜਾ ਖਾਉ।
ਨਾਸ਼ਤਾ	8 ਤੋਂ 9 ਵੱਜੇ ਤੱਕ	• ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਪਰੋਸਣਾ (ਮੁਸਲੀ, ਜਵੀਂ, ਓਟਸ, ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ, ਸੈਂਡਵਿਚ, ਇਡਲੀ-ਸਾਂਬਰ, ਡੋਸਾ, ਪੈਨ ਕੇਕ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਸਲਾਦ-ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ (ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ)
ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	10 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਮੁਠੀ ਭਰ ਮੂੰਗਫਲੀ /ਛੋਲੇ /ਬਦਾਮ /ਅਖਰੋਟ ਖਾਖਰਾ ਆਦਿ।
ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12:30 ਤੋਂ 1:30 ਵਜੇ ਤੱਕ	• 4 ਚਪਾਤੀ/ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਚੌਲ/ 1 ਕਟੋਰਾ ਦਾਲ਼ 1 ਕਟੋਰਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪੱਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਵੋ) ਕੁਝ ਟੁੱਕੜੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ (ਸਲਾਦ)1 ਕਟੋਰਾ ਦਹੀਂ, 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ/ 1 ਪਨੀਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ।
ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕਸ	5:30 ਤੋਂ 6:30 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਬਰਾਉਨ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ/ਖਾਖਰਾ ਪਨੀਰ Spread ਨਾਲ/ਇਡਲੀ/ਸਾਦਾ ਡੋਸਾ ਕੋਈ ਫਲ਼/ਦੁੱਧ/ਲੱਸੀ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8:30 ਤੋਂ 9:30 ਵਜੇ ਤੱਕ	• 1-2 ਰੋਟੀ/ਚਪਾਤੀ/1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਲੰਬੇ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ ਸਲਾਦ, 1 ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦਾ ਸਨੈਕਸ	10:30 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ	• 1 ਗਲਾਸ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ

ਪਿਛਲੇ ਟੇਬਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤ

ਊਰਜਾ	2200 ਕੈਲੋਰੀਆਂ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	1.1 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਇਰਨ	43 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਰੇਟੀਨੌਲ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ)	800 ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ
ਥਿਆਮਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 1)	1.9 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਰਿਬੋਫਲੈਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 2)	1.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

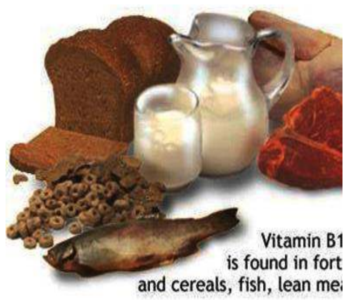
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ

ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਰ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਤਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਣੀ ਕਿ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਘਣਾਉਣ ਲਈ, ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਪੱਠਿਆ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ, ਐਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾਂ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ
2. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ
3. ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ
4. ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣਾ



ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਔਸਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਚਿੱਤ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਰੀ ਅੰਤਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਸਦੀ ਤੁਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਹਨ।

1. **ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ** : ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ਼ੀਆਂ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

2. **ਅਕਸਰ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ** : ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਸਨੈਕਸ (ਜੰਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਨੀਰ ਦੇ ਕਤਰੇ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਮਫਿਨ, ਸੁੱਕੇ, ਮੇਵੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

3. **ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਓ (ਪੋਸ਼ਣਾ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਜਿਵੇਂ** : ਦੁੱਧ, ਤਾਜੇ ਫਲ਼ਾਂ (energy drinks) ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਲ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਗੀਆਂ।

4. **ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਕਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ—** ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਠਿਆ ਦਾ ਪੁੰਜ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ (Free weight) ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ(ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਪੱਠੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜਾਵਟੀ ਜਿਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਨਹੀ, ਡੰਬਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਹਾਰ ਪਾਚਕ ਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ-ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ— ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਦੌਰ ਦੀ ਘੱਟ-ਤਨਾਅ ਕਿਰਿਆ (activity) ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੀ ਗਹਿਨ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

5. **ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋ** : ਭਾਰ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਨਤੀਜਾ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਸਰਤ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਤਾਪ੍ਰਤੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕਵਾਇਦ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

- **ਯਾਦ ਰੱਖੋ** : ਵਿਰਾਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀਂ ਵਰਾਸਤਦ_ਆਰਾਪ ਹਿਲਾਂਹ ੀਂ ਨਰਧਾਰਿਤਭ ਾਰਨੂੰ ਵ ਧਾਉਣੰ ਵੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਅਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ : ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਚਾਰਟ

ਭੋਜਨ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਸੇਵਨ/ਲੇਣਾ ਕਰਨਾ।
ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ	7 ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨਾਲ਼ ਬਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਦਾ ਜਾਂ ਕੈਪੀਚੀਨੋ ਦਾ ਕੱਪ।
ਨਾਸ਼ਤਾ	8 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਘੱਟ ਫੈਟ ਮੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਦੋ ਬਹੁ-ਭਾਂਤੀ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਦਾ ਆਮਲੇਟ। • ਕੌਰਨਫਲੇਕਸ ਓਟਸ, ਜਾਂ ਦਲ਼ੀਏ ਦਾ ਇਕ ਕਟੋਰਾ। • ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਥੋੜੀ ਦਲ਼ੀਆ ਖਿਚੜੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ਼। • ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਨਾਲ਼ ਦੋ ਚਪਾਤੀਆ ਜਾਂ ਦੋ (stuffed) ਪਰਾਂਠੇ। • ਫਲ਼ਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਫਲ਼।
ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	10 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ।
ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12:30 ਤੋਂ 1:30 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਦੋ ਚਪਾਤੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ। • ਦਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ (ਮਸੂਰ, ਮੂੰਗ, ਚਨਾ) • ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਤਰੀ ਵਾਲ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ। • ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ। • ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੀਰਾ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ, ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। • ਮਿੱਠੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ।
ਦੁਪਿਹਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕਸ	5:30 ਤੋਂ 6:30 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਥੋੜੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸੂਪ • ਪਨੀਰ ਜਾ ਮਿਉਨੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੈਂਡਵਿਚ।
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8:30 ਤੇ 9:30 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਾਂਗ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਰੀ ਲਓ।
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ	10:30 ਤੇ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਖੁਰਾਕ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਟਾਰਚ, ਵਾਧੂ ਸ਼ੱਕਰ (added sugar), ਮੀਟ ਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਫਲ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਂਡਿਆਂਦ ਾਂ ਚੱਟਾਂ ਹੱਸਾ,ਸ ੋਇਆਓ_ਤਪਾਦ,ਚ ਮੜੀਰ ਹਿਤਪ ੋਲਟਰੀ,ਕ ਲੇਜੀ, ਮੱਛੀ, ਘੋਗਾ (shellfish), ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ 95% ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

1. **ਜੰਕ ਫੂਡ (ਜੰਕ ਭੋਜਨ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼** : ਜੰਕ ਫੂਡ (ਭੋਜਨ) ਬਿਸਕੁਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਰਗਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ਼, ਸੂਪ, ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ (ਸਪਰਾਉਟਸ) ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹਰੇ ਸਲਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਰਕੇ ਗਾਜਰ, ਲਾਲ ਬੰਦ ਗੋਭੀ (celery), ਹਰੀ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਪਿਆਜ ਆਦਿ) ਖਾਓ।

2. **ਹਰ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ** : 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਨੱਚਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

3. **ਫੈਟ ਨੂੰ ਖਪਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ** : ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦਗ਼ਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਚ, ਹਰੀ ਚਾਹ ਪੱਤੀ, ਬੈਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਹਾਰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. **ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ** : ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

5. **ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ।**

ਨਮੂੰਨਾ ਯੋਜਨਾ : ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਚਾਰਟ

ਭੋਜਨ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ।
ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7.00 ਤੋਂ 8.00 ਸਵੇਰ	• ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਲਉ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
ਬਰੇਕਫਾਸਟ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਸਵੇਰ	ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚੋਂ 1 ਜਾਂ ਦੋ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ • ਦੋ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਸਫੈਦ ਭਾਗ ਦਾ ਆਮਲੇਟ, ਬਰਾਉਨ ਬਰੈੱਡ ਦੇ 2 ਟੁਕੜਿਆਂ ਸਮੇਤ। • ਮਲਾਈ ਉੱਤਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਕਾੱਰਨਫਲੈਕਸ/ਜਵੀਂ/ ਚੋਕਰ • ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ/ਅਨਾਜ ਤੇ ਫਲ਼ਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ • ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪੋਹਾ/ਉਪਮਾ • ਬਰਾਉਨ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਮਲਾਈ ਉੱਤਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਨੀਰ
ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	10.00 ਤੋਂ 11.00	• ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀਉ।
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਦੁਪਹਿਰ	• 200 ਗ੍ਰਾਮ ਉਬਲਿਆ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਮਾਸ/ਸੋਇਆ ਬੀਨ, ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਬਰਾਉਨ ਰਾਈਸ/1 ਚਪਾਤੀ ਜਾਂ ਉੱਬਲੀ ਦਾਲ਼ + ½ ਪਲੇਟ ਬਰਾਉਨ ਰਾਈਸ/1 ਜਾਂ 2 ਚਪਾਤੀ + ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇਦਾਰ ਦਹੀਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ • ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲ਼ਾ ਦਲ਼ੀਆ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ ਦਾ ਭੋਜਨ	5.30 ਤੋਂ 6.30	• ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੱਟੇ ਫਲ਼ • ਗਰੀਨ ਚਾਹ ਨਾਲ਼ 2 ਮੈਰੀਲਾਈਟ ਬਿਸਕੁਟ • ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਕਾਲ਼ੇ ਛੋਲੇ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30	• ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ 1 ਜਾਂ 2 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ • ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਸੋਇਆਬੀਨ ਨਿਉਟਰੈਲਾ/ਸੂਪ/ਸਲਾਦ • 3 ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ ਜ਼ਰਦੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ + ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ • ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਟਿਊਨਾ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸਲਾਦ • ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ਼ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲ਼ਾ ਦਲੀਆਂ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.00	• 150 ਤੋਂ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਮਲਾਈ ਉੱਤਰਿਆ ਦੁੱਧ।

ਐਥਲੀਟ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕ

ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਲ਼ੋ-ਨਾਲ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ** : ਕਾਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੁਰਤੀਲਾ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਦੀ 55 ਤੋਂ 60 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਖੁਰਾਕ ਕਾਰੱਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਬਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਚੀਨੀ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਹਨ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਆਟੇ/ਮੈਦੇ ਨਾਲ਼ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।
2. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ਼ ਭਰਭੂਰ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਫੈਟ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੇਵਲ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਹੀ ਲਵੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
3. **ਫੈਟ** (**ਚਰਬੀ**) :f ਏਕਅ ੈਥਲੀਟਨੂੰ ੳ_ ਚਿਤਮ ਾਤਰਾਂ ਵੱਚਫ ੈਟਲ ੈਣ(ਉਪਭੋਗ ਕਰਨ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਨਾ ਗਵਾ ਲਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪੂਰਨ ਫੈਟ, ਜੋ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਐਵੋਕੈਡੋ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀ ਬਿਮਾਰ ਜਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. **ਪਾਣੀ** : ਐਥਲੀਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਟਨਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲ ਮਗਰੋਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਤਰਲ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵਾਲੀ ਫੋਟੋ ਭੇਜ ਦੋ ਜੀ

ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲ਼ੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਜਿਮ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ gymtrainer/dietician ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਸ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀਆਂ stretching ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ੳ. ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਕੰਮ :

ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰੋ।

ਭੋਜਨ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਲਿਆ/ਖਾਧਾ ਸੀ
ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7 ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ	
ਨਾਸ਼ਤਾ	8 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ	
ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	10 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ	
ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12 :30 ਤੋਂ 1: 30 ਵਜੇ ਤੱਕ	
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕਸ	5 :30 ਤੋਂ 6 :30 ਵਜੇ ਤੱਕ	
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8 :30 ਤੋਂ 9 :30 ਵਜੇ ਤੱਕ	
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10: 30 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ	

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੇਬਲ ਤੇ ਭਰੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

1. ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।

(ੳ) ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

____
____
____
____
____
____

(ਅ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

____
____
____
____
____
____

(ੲ) ਡੇਅਰੀ

____
____
____
____
____
____

ਮੁਲਾਂਕਣ

ੳ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

____

____

____

____

____

____

2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।

____

____

____

____

____

____

3. ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

____

____

____

____

____

____

4. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

____

____

____

____

____

____

(ਅ) ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ।

1. ____________ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ____________ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ____________ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਹਨ।

3. ____________ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

4. ____________ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. ਐਥਲੀਟ ਲਈ ____________ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਕਣ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਭਾਗ - ੳ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ :

(ੳ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ।

(ਅ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ।

ਭਾਗ - ਅ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

(ੳ) ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਡੇਅਰੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ (ਫੈਟੀ) ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।

(ਅ) ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ।

(ੲ) ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਖੁਰਾਕ।

ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ :

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ :

ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੱਧਰ	**ਹਾਂ**	**ਨਹੀਂ**
1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਭੂਰ 5 ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ।		
2. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ 5 ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ।		
3. ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ

- www.wikipedia.org.
- http://www.sportsinjuryclinic.net/anatomy/humanmuscles
- http://www.healthline.com/health/balanced-diet#overviewl
- Book : The Magic of Massage by Tanushree Poddar
- Book : The Massage Connection : Anatomy and Physiology (LWW Massage Therapy and Bodywork Educational Series) (English) 2nd Revised Edition by Prem Kumar

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਐਬਡੱਕਟਰਸ	ਉਹ ਪੱਠੇ ਜੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਲਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਪਾਜ਼ਮ	ਇੱਕ ਪੱਟੇ ਦੀ, ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਬਿਨ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਸੁੰਗੜਨ
ਬਾਈਸੈੱਪਸ	ਇਹ ਪੱਠਾ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਐਕਸਟੈਂਸਰਜ਼	ਇਹ ਪੱਠੇ ਗੁੱਟ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
ਫਲੈਕਸਰਜ਼	ਕਲਾਈ/ਗੁੱਟ ਦੇ ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਪੱਠੇ ਕਲਾਈ/ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ	ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ/ਵਿਸੇਸ਼ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ, ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜਰੂਰੀ ਤੇਲ	ਜਰੂਰੀ ਤੇਲ ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ	ਗੰਧਯੁਕਤ ਤੇਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕੈਰੀਅਰ ਤੇਲ	ਕੈਰੀਅਰ ਤੇਲ ਜਰੂਰੀ ਤੇਲ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।