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

ਵਿਦਯਾ ऽ ਮ੍ਰਤਮਸ਼ਨੁਤੇ

ਐਨ ਸੀ ਈ ਆਰ ਟੀ
NCERT

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, ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਿਕ 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 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.ਅ ੈੱਸ.ਅ ੈੱਸ.ਸ ੀ.ਅ ਾਈ.ਵ ੀ.ੲ ੀ. (PSSCIVE) ਦੇਪ ੍ਰੋ.ਵ ੀ.ਅ ੈੱਸਮ ਹਿਰੋਤਰਾ;ਲ ੇਬਰਕੋਟ ਇੰਡੀਆਪ ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਸੀ. ਈ. ਓ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸਦੇਵਨ, ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੇ ਚੈਅਰਮੈਂਨ 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 ੀ.ੲ ੀ. (PSSCIVE)ਭ ੋਪਾਲਦ ੀ 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
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 ਤਰ੍ਹਾਂ 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, ਐਂਸਲਨ 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 ਕੇਦਰਾਂ, 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 ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ 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 ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ, ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ 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 :

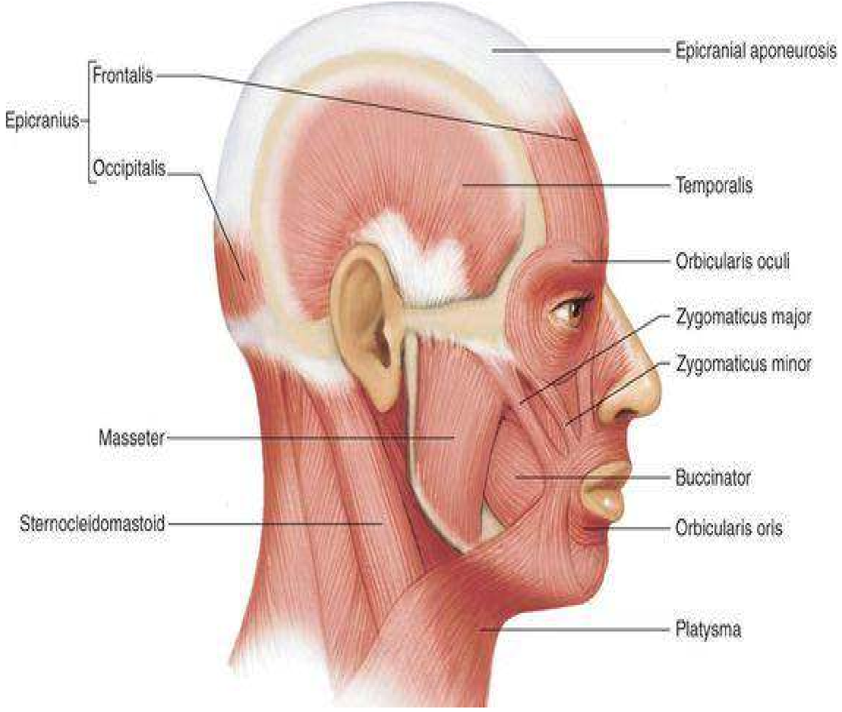
ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ/ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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।

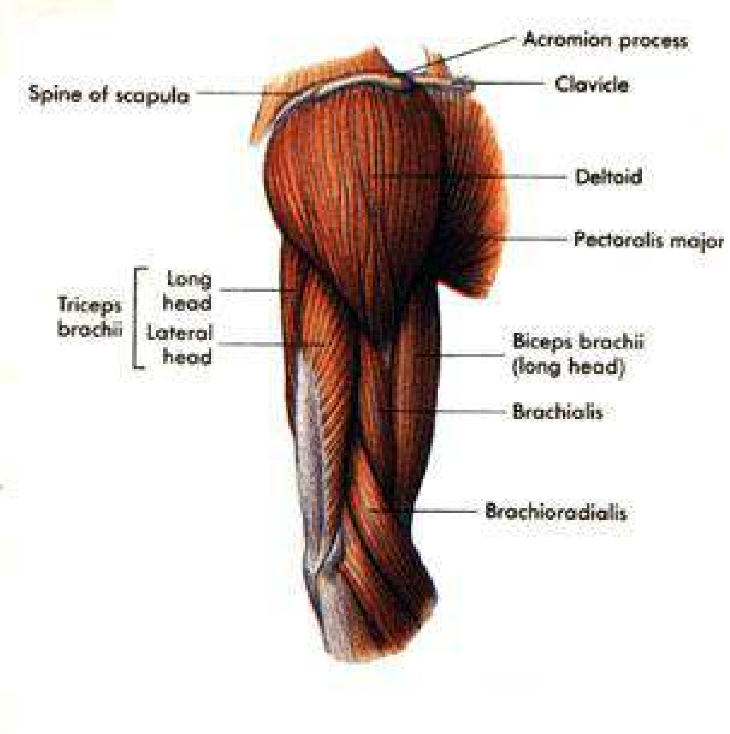
ਟਰਾਈਸੈਪਸ : ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪਿਛਲੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

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।



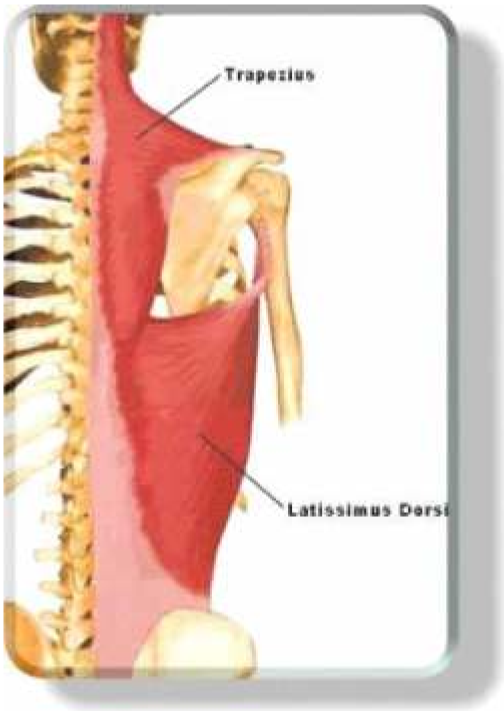
ਹੱਥ ਦੇ ਪੱਠੇ

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।

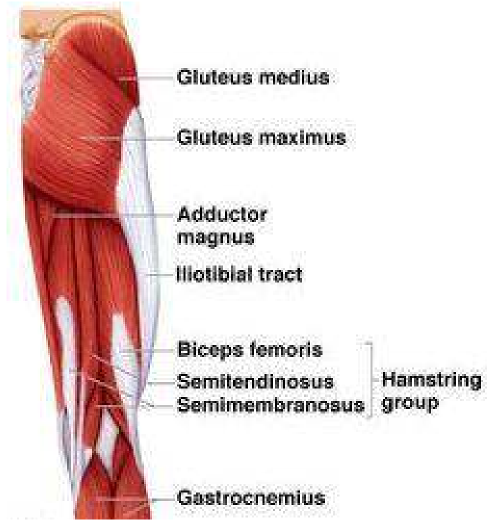
ਪੱਟ ਦੇ ਪੱਠੇ

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।



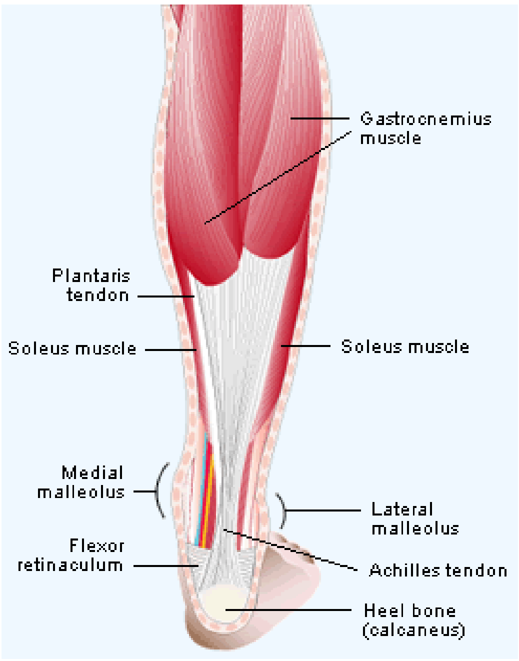
ਸੋਲੀਅਸ: ਇਹ ਇੱਕ ਪਿੰਜਣੀ ਦਾ ਪੱਠਾ ਹੈ ਜੋ ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮੀਅਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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 ਕੋਨਡਾਈਲਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਦੇ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਐਕੀਲੀਜ਼ਨ 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।

ਟਿਬੀਐਲਿਸਅੰਟੀਰੀਅਰ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ 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।

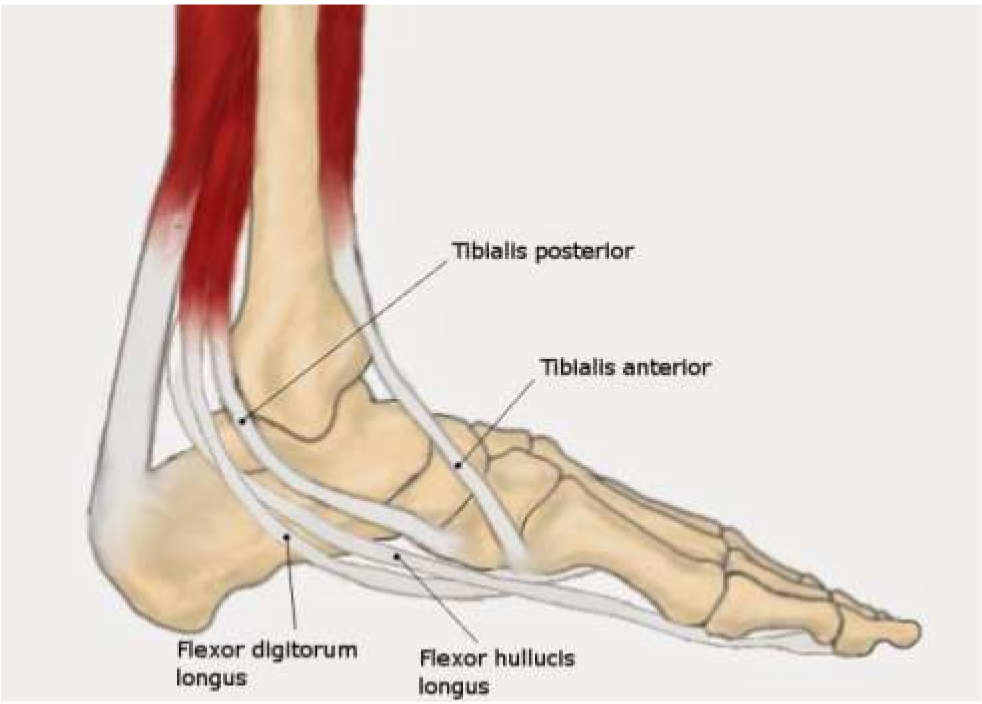
ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਪੱਠੇ

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 ਮਹੱਵਪੂਰਨ 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**)

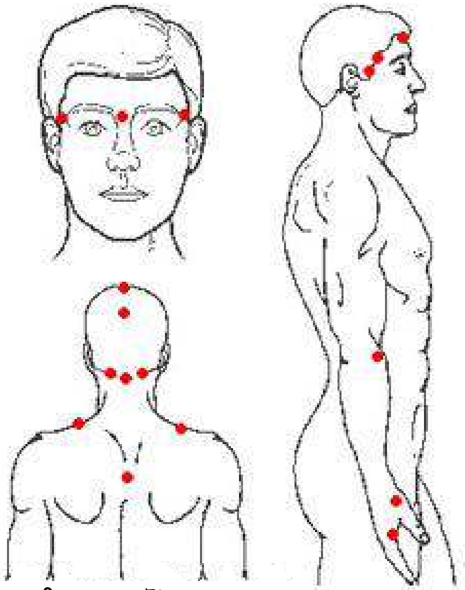
ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 14 ਖਾਸ ਬਿੰਦੂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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।

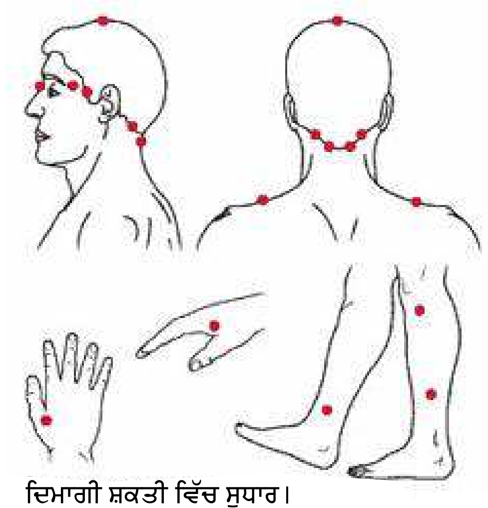
ਐਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਮ ਫਾਇਦੇ ਹਨ :

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

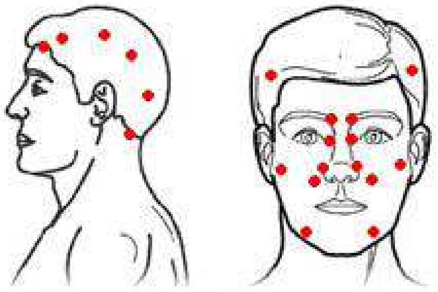
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ (ਹਟਾਉਨ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



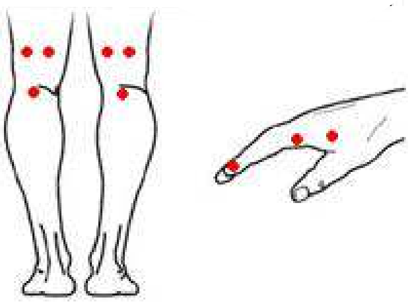
ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

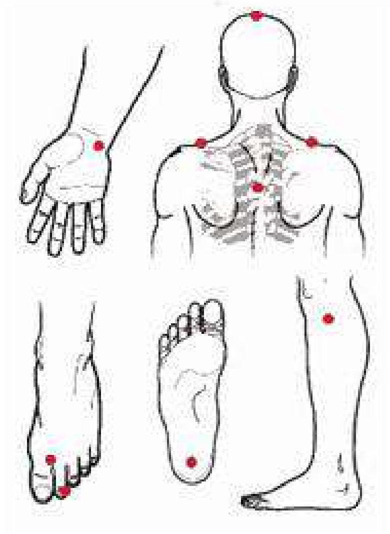


ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।
ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ
ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।



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 ਲਲੂਰ 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।

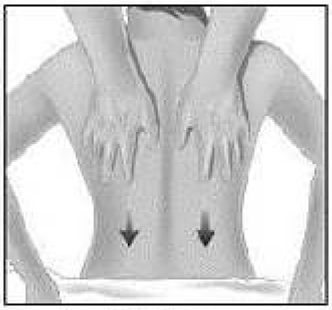
4. ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼

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

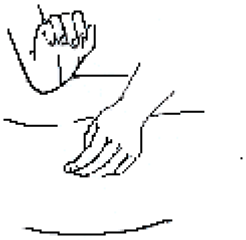
2. **ਚੱਕਰਾਕਾਰ ਮਾਲਸ਼** : ਚੱਕਰਾਕਾਰ ਮਾਲਸ਼ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੋਲਾਕਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਚ ਮੜੀਨੂੰ ਉ_ਤੇਜਿਤਕ ਰਦੀਹੈਅ ਤੇਧ_ੜ-ਮਿੱਟੀ/ਗੰਦਗੀਤੇਿ ਚਕਨਾਈਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

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।

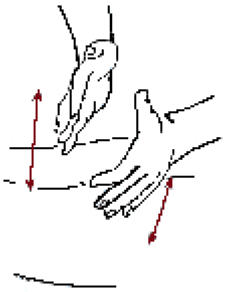
ਟੈਪੋਟਮੈਂਟ ਮਾਲਸ਼

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 ਉਸਟੋਪੈਥ 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

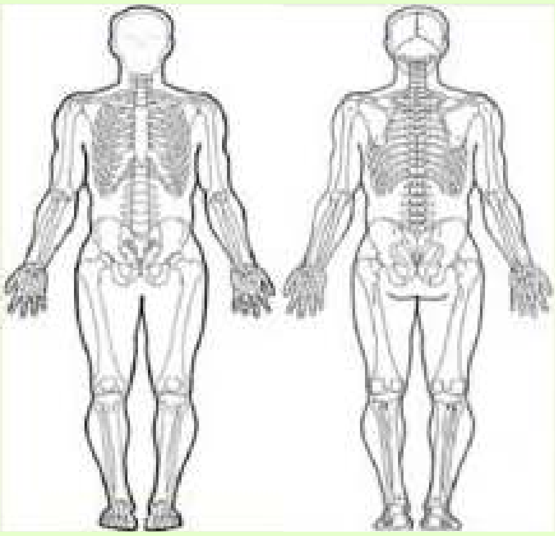
B = Bum

Sh = Shooting

Sp = Spasm

N = Numb

T = Tinging



ਸਿਰਫ਼ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ/ਵੇਰਵੇ

____

ਸਟਾਫ਼

ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ, ਵੇਰਵੇ

____

ਡਾਕਟਰ

ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਮਾਲਸ਼ ਲਈ Bed/ਬੈੱਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ :

ਮਾਲਸ਼ ਪਲੰਗ

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 ਐਂਟੀ-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 ਮਿਲ਼ਾਓ।

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.ੳ_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 ਕਈ 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 ਕਰਵਾਉਂਦੀਹੈ ਜਿ ਦੋਂ ਰਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀਡ ਾਕਟਰਅ ਾਪਣੇਅ ੰਗੂਠੇਜ ਾਂਉਂ ਗਲੀਆਂਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

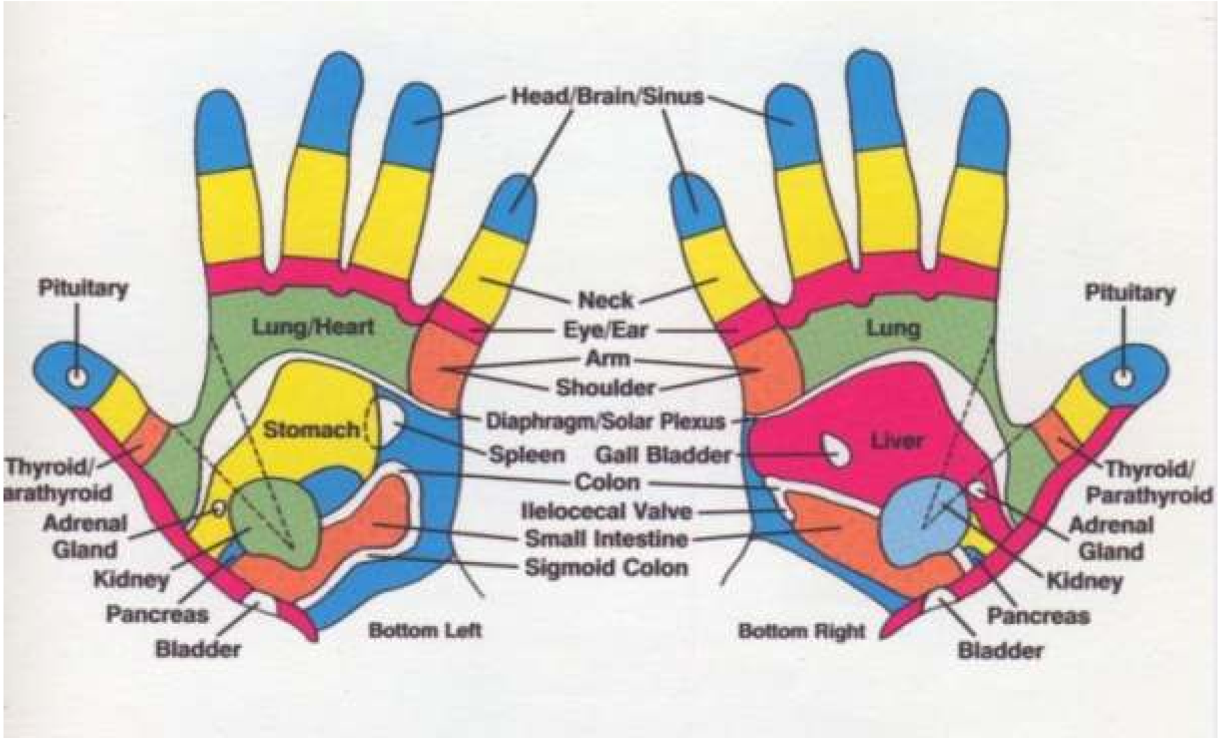
ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆਂ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ- ਚਿੰਤਾ, ਦਮਾ, ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਪਰਵਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, P.M.S. ਪੀ ਐਮ ਐੱਸ, ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਰੋਗ। ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ 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।

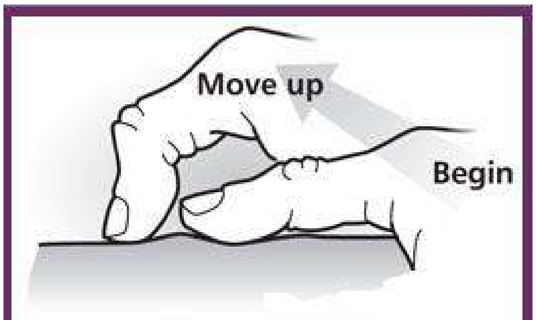
ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ

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 ਂਦੀਹ ੈ ਿ ਇਹ ਹ ੇਠਾਂ ਲਖੇਪ ਡ਼ਾਵਾਂਅ 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, ਜੜ੍ਹਾਂ 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 ਵਰਤੋ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਸਾਬਣ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਿਫਿਉਜ਼ਰ), 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 ੇਲਾਂ 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 ਾਂ ਿਕਗ ੰਧਯੁਕਤਤ ੇਲਨ ਾਲ਼ ਿ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, ਰੋਜਮੈਰੀ, 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. ਪੇਰ ਦੇ ਪੰਜ ਰਿਫਲੇਕਸ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		
3. ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਫਲੈਕਸੌਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ/ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।		

ਕਾਰਜਕਾਲ (ਸੈਸ਼ਨ) 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 : ਇਹਿਬ ਹੁਤਸ ਾਰੇ ਵਟਾਮਿਨਅ ਤੇਖ ਨਿਜਪ੍ਦਾਨ 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-ਘੱਟ 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 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 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 ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਜੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ 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 ਖੁਰਾਕ 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 ਖੁਰਾਕ 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 ਪੌਸ਼ਕ 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 ਊਰਜਾ 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/ਲੈਣਾ 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

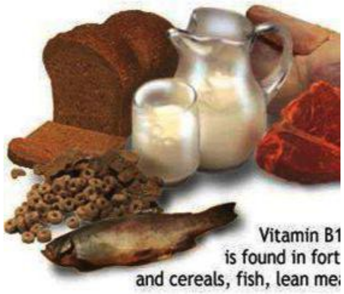
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ

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 ਘਟਾਉਣ 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 ਤੁਲਤਾ 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 ਧਾਉਣੀ 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 ਤੋ 9:30 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਾਂਗ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਰੀ ਲਓ।
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ	10:30 ਤੋ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ	• ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ 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 • ਉਬਲ਼ੇ ਹੋਏ ਕਾਲ਼ੇ ਛੋਲੇ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30	• ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ 1 ਜਾਂ 2 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ • ਉਬਲ਼ੇ ਹੋਏ ਸੋਇਆਬੀਨ ਨਿਉਟਰੈਲਾ/ਸੂਪ/ਸਲਾਦ • 3 ਉਬਲ਼ੇ 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 ਨਾਲ਼-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 ਇਕਅ ੈ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. ____________ ਵਿਸੇਸ਼ 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
ਬਾਈਸੈਂਪਸ	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/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 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।