

ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ

ਬਾਰੁੜੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਉ. ਐਡ ਪੱਧਰ-4)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

(c) ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2017

All rights including those of translation, reproduction

And annotation etc. are reserved by the

Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਲਖਵੀਰ ਸਿੰਘ (ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲੱਖਣਪੁਰ, ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ।
ਸੋਧਕ :

1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਝੰਜੜੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
2. ਸ਼੍ਰੀ ਤਰੁਨ ਭਾਰਤੀ, ਸਰਕਾਰੀ. ਕੰ. ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਘੜੂੰਆਂ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਰੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ. ਨਗਰ)
4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਮਾਣੇ (ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ)
5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਬਨੂੰਤ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
6. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਮਨੌਲੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ ਨਗਰ)
7. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐੱਸ.ਏ. ਐਸ.ਨਗਰ)
8. ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਿਜਰਾਬਾਦ (ਐੱਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ)
9. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਡੇਜੀ ਰਾਣੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੈਦਪੁਰ (ਐੱਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
10. ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿੰਘਪੁਰਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੋਧਕ : 1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿਆਲਬਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਸ਼ਾ ਵਰਮਾ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

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

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ।)

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

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

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

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਾਲੀਡਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੋਮਵਰਕ’ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੋਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15, 2015-16 ਅਤੇ 2016-17 ਤੋਂ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਕਾਲੀਡਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੋਮਵਰਕ’ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੌਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪਰ ‘ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ’ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ-2017-18 ਤੋਂ ਗਿਆਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੋਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C)/ਸੈਕਟਰ ਸਕਿੱਲਜ ਕਾਉਂਸਲ (S.S.C) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਂਨ. ਐਸ. ਕਿਊ. ਐਂਡ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੌਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ



ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

12ਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ

ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ.ਐਂਡ
ਲੈਵਲ-4



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ (ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ)





ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐਂਨ.ਐਂਸ.ਕਿਊ.ਐਂਡ ਲੈਵਲ-4

12ਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ (ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ)



ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਬੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੁਲਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

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

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਾਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੇਮਵਰਕ’ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਡਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15, 2015-16 ਅਤੇ 2016-17 ਤੋਂ ‘ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਕਾਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਡਰੇਮਵਰਕ’ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ, ਦਸਵੀਂ ਅਤੇ ਗਿਆਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪਰ ‘ਖੂਬਸੂਰਤੀ’ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਡਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਰਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C.) ਸੈਕਟਰ ਸਕਿੱਲਜ ਕਾਊਂਸਲ (S.S.C.) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਨ.ਐੱਸ.ਕਿਊ.ਐੱਫ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪੱਥੰਤੀ ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ



ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ

ਉਦੇਸ਼

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕ, ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਸੰਪੰਨ ਸਮਾਜਵਾਦੀ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਲੋਕ ਤਾਂਤਰਿਕ ਗਣਰਾਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ :

ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਨਿਆਂ,
ਵਿਚਾਰ, ਅਭੀਵਿਅਕਤੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਧਰਮ
ਅਤੇ ਉਪਾਸਨਾ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ,
ਮਾਣ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਉਣ ਲਈ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ

ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ

ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ

ਦ੍ਰਿੜ ਸੰਕਲਪ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਸੰਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਮਿਤੀ 26 ਨਵੰਬਰ ਸੰਨ 1949 ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇਸ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਅੰਗੀਕ੍ਰਿਤ, ਅਧਿਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਆਤਮ ਅਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

1. ਸੰਵਿਧਾਨ (42ਵੀਂ ਸੋਧ) ਅਧਿਨਿਯਮ, 1976 ਦੀ ਧਾਰਾ 2 ਦੁਆਰਾ (3.1.1977) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਸੰਪੰਨ ਲੋਕਤਾਂਤਰਿਕ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ।
2. ਸੰਵਿਧਾਨ (42ਵੀਂ ਸੋਧ) ਅਧਿਨਿਯਮ, 1976 ਦੀ ਧਾਰਾ 2 ਦੁਆਰਾ (3.1.1977) ਤੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ।

ਧਾਰਾ-4 ਕ

ਮੂਲ ਕਰਤੱਵ

51. ਕ. ਮੂਲ ਕਰਤੱਵ- ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਇਹ ਕਰਤੱਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ

(ਉ) ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਣ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

(ਅ) ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉੱਚ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਜ਼ੋਈ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

(ਇ) ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂਤਾ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਵੇ।

(ਸ) ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

(ਹ) ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਧਰਮ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਵਰਗ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਾਰੇ ਭੇਦ-ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਬਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ।

(ਕ) ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਗੌਰਵਸ਼ਾਲਾ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪੀਖਣ ਕਰੋ।

(ਖ) ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਜਿਸਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਜੰਗਲ, ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਹਨ, ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਦਯਾ ਭਾਵ ਰੱਖੋ।

(ਗ) ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਮਾਨਵਵਾਦ (ਮਨੁੱਖਤਾ) ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ।

(ਘ) ਸਰਵਜਨਕ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਦੁਰ ਰਹੋ।

(ਝ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦਾ ਸਾਰਬਕ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਯਤਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।

(ਚ) ਜਕਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜਾਂ ਸਰਪੂਸਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

1. ਸੰਵਿਧਾਨ (86ਵੀਂ ਸੋਧ) ਅਧਿਨਿਯਮ, 2002 ਦੀ ਧਾਰਾ 4 ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ



(c) ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2017

All rights including those of translation, reproduction

And annotation etc. are reserved by the

Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਲਖਵੀਰ ਸਿੰਘ (ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲੱਖਣਪੁਰ, ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ।

ਸੋਧਕ :

1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਝੰਜੜੀ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
2. ਸ਼੍ਰੀ ਤਰੁਨ ਭਾਰਤੀ, ਸਰਕਾਰੀ. ਕੰ. ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਘੜੂੰਆਂ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਰੜ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ)
4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਮਾਣੇ (ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ)
5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਬਨੂੰੜ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
6. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਮਨੌਲੀ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ ਨਗਰ)
7. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐਸ.ਏ. ਐਸ.ਨਗਰ)
8. ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਿਜਰਾਬਾਦ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ)
9. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਡੇਜੀ ਰਾਣੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੈਦਪੁਰ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
10. ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿੰਘਪੁਰਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੋਧਕ : 1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿਆਲਬਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਸ਼ਾ ਵਰਮਾ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)

2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਫੋਜਦਾਰੀ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ'ਵਾਟਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੰਗ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਲਾਤਮਿਕਤਾ, ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ, ਚਿਹਰਾ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ, ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਆਮਦ ਆਦਿ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਉਦਯੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੀਂਮਤ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਹਣਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਸੋਹਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਰਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਵੇ। ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਉਦਯੋਗ ਬੜੀ ਤੌਜੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਬਾਰੁੜੀਂ ਜਮਾਤ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਪੁਰਾਤਨ ਅਯੂਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮੇਕ-ਅੱਪ ਮਾਹਿਰ, ਹੋਰਾਂ ਡਰੈਸਰ, ਸੁਹਜਾਤਮਿਕਤਾ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੁੜੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ. ਉਹਨਾਂ ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਰਪਿਤ ਟੀਮ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੋਰਡ ਕੋਰਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰਿਣੀ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ. ਦੇ ਵੈਕੋਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਲ ਦੁਆਰਾ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਚੈਅਰਮੈਨ, ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ.



ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ/ਪ੍ਰਸੰਸਾ

ਸਲਾਹਕਾਰ

- ਸ੍ਰੀ ਆਰ. ਕੇ. ਚਤੁਰਵੇਦੀ, ਆਈ . ਏ. ਐਸ, ਚੇਅਰਮੈਨ ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ.
- ਸ੍ਰੀ ਕੇ. ਕੇ. ਚੌਧਰੀ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਏ. ਆਰ. ਟੀ ਅਤੇ ਆਈ, ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ.)

ਤਤਕਾਰਾ ਅਨੁਕੂਲਕ ਗਰੁੱਪ

- ਮੈਡਮ ਬਲੋਸਮ ਕੋਛੜ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ, ਬਲੋਸਮ ਕੋਛੜ ਅਕਾਦਮੀ
- ਮੈਡਮ ਅਨੂ ਵਾਧਵਾ, ਸੀ. ਓ. ਓ., ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਕਟਰ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਮੈਡਮ ਰਿਤੁ ਮੱਗੋ , ਮੁੱਖੀ – ਕੰਨਟੈਂਟ ਐਂਡ ਕੁਆਲਟੀ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਕਟਰ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਮੈਡਮ ਸੰਗੀਤਾ ਜੈਨ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਐਮ. ਬੀ. ਆਈ. ਟੀ. ਮਹਾਰਾਣੀ ਬਾਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
- ਮੈਡਮ ਸੀਤਾ, ਚਮੜੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਵੀ. ਐਲ. ਸੀ. ਸੀ.
- ਮੈਡਮ ਅੰਜਨੀ ਅਗਰਵਾਲ, ਪੀ. ਜੀ. ਟੀ. , ਐਸ. ਕੇ. ਵੀ. ਦਿਆਨੰਦ ਰੋਡ, ਦਰਿਆਗੰਜ

ਐਡੀਟਿੰਗ ਐਂਡ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ

- ਡਾ. ਬਿਸ਼ਵਾਜੀਤ ਸਾਹਾ, ਐਡੀਸ਼ਨਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ , (ਵੀ. ਈ.) ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ.



ਤਤਕਰਾ

ਇਕਾਈ -1 ਸਗੀਰਕ ਦੇਖ – ਭਾਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ – III

ਸੈਸ਼ਨ -1- ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸੈਸ਼ਨ -2 - ਸਗੀਰਕ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

ਸੈਸ਼ਨ -3 – ਅਯੁਰਵੈਦ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology)

ਇਕਾਈ -2 ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਗਾਊਂ (Advance) ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਇਕਾਈ -3 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅਗਾਊਂ (Advance) ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਇਕਾਈ -4 ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ III

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਮੇਕ- ਅੱਪ ਬਣਾਉਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਕਾਈ -5 ਵਾਲ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸਟਾਇਲ ਬਣਾਉਣਾ II

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਅਗਾਊਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੱਟ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਥਰਮਲ (ਤਾਪ) ਦੇ ਸਟਾਇਲ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ -4 ਵਾਲ ਹਲਕੇ ਕਰਨੇ

ਇਕਾਈ 6 ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਥਾਪਤੀਕਰਨ

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਲੂਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਮਾਲ | ਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਨਿਰੀਖਣ ਕਲਾ | ਮੁਹਾਰਤ



केंद्री मार्गिक सिंखिआ बोरड

सिंखिआ केंद्र, 2, लैक संपरक केंद्र, पूति विहार,
दिल्ली-H0092

फोन-011-22527183, फैक्स-011-22526580

ई-मेल: voc.cbse@gmail.com

Website www.cbse.nic.in



ਯੂਨਿਟ-1

ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰਸਤੀ III

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਟਾ
1	ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	<p>ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:-</p> <ul style="list-style-type: none"> ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ . . . ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਨਿਯਮਤਾ-ਮੁਟਾਪਾ, ਮਧੂਮੇਹ ਤੇ ਰਕਤ ਚਾਪ
2	ਸਰੀਰਕ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ	<p>ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਣਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:-</p> <ul style="list-style-type: none"> ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਲਾਂ ਚ ਬਦਲਾਅ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚਿੰਨ
3	ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਅਗਾਊਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology) ਪ੍ਰਾਵਰਤਨ ਵਿਗਿਆਨ	<p>ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ</p> <ul style="list-style-type: none"> ਆਯੁਰਵੈਦ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਲਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ/ਖੰਡਨ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਯੋਜਨਾਵਾਂ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਧੀ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਨ
1	ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ	ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਦਾ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
2	ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵਾਧਾ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ	
3	ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਾਲਿਸ਼, ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology) ਦੀਆਂ ਅਗਾਊਂ ਤਕਨੀਕਾਂ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਅਮਲ: ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ	ਸਪਾ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਜਾਓ



ਸੈਨਸ਼ਨ : 1 ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸਿਹਤ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਸਿਹਤ

ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ WHO ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਿਹਤ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।” ਸਿਹਤ ਇਕ ਗਤੀਸੀਲ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੇਲ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਮੋਸਟੈਟਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤੂ ਜੋ ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਪਸੂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਖਾਧੀ ਜਾਂ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖੁਗਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ। ਚੰਗਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹੈ। ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਜ (Productivity) ਵੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ (WHO)

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਇਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਕ ਟੁੱਕੜਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੱਬਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਜਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਜਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ(ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਵਸਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਜਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਪਾਚਕ ਰਸ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 1: WHO ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 2: ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3: ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?

ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ

ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਇਕ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਸੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਸਜੀਵ ਅਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਸੋਮਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ (ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ) ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੱਤ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

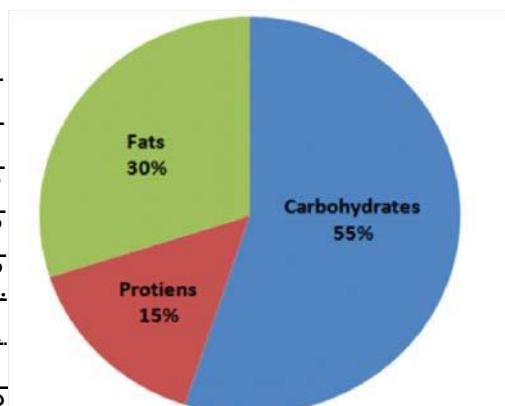
1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ
3. ਚਰਬੀ
4. ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
5. ਖਣਿਜ
6. ਪਾਣੀ
7. ਵਾਯੂ ਵਸਤਾਂ

ਭੋਜਨ ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਸਜੀਵ ਵਸਤੂ ਦੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਮ ਅਤੇ ਬਨਿਆਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਭੁੱਖ ਮਿੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਡੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਗੋਨਿਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਭਾਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਨੂੰ ਆਰਗੋਨਿਕ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਣਿਜ ਤੇ ਪਾਣੀ ਇਨਾਰਗੋਨਿਕ (inorganic) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮਾਈਕ੍ਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ (Micronutrients) ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਸਤਨ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, 55% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ 55% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਇੰਨੀ ਕੁ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ: ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ



15% ਪ੍ਰੋਟੀਨ - 15% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

30% ਚਰਬੀ - 30% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
2. ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਖਾਓ।
3. ਬਹੁਤੀ ਥੰਦਿਆਈ (ਫੈਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ।
5. ਰੋਸੋਦਾਰ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਓ।
6. ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਓ।
7. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
8. ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰਲੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

ਹਫਤੇ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ:-

ਹਫਤੇ ਭਰ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਪੰਜੇ ਵਰਗਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਚਾਰਟ	13-15 ਸਾਲ		16 ਤੋਂ 18	
	ਮੁੰਡੇ	ਕੁੜੀਆਂ	ਮੁੰਡੇ	ਕੁੜੀਆਂ
ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ(ਕਿ.ਗ੍ਰ)	47.8	46.7	57.1	49.9
ਉਰਜਾ(ਕਿ.ਕੈਲੋਰੀ)	2450	2060	2640	2060
ਪ੍ਰੋਟੀਨ(ਗ੍ਰਾਮ)	70	65	78	63
ਲੋਹਾ(ਮਿ. ਗ੍ਰਾ)	41	28	50	30

ਟੇਬਲ: ਵੱਖ-2 ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਗਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਸੁਝਾਅ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿਣ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਵਿਚ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੌਣ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



	ਸਵੱਖਤੇ	6 ਵਜੇ ਸਵੇਰ	ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ	150 ਮਿ.ਲੀ.
	ਨਾਸ਼ਤਾ	8.00- 8.30 ਸਵੇਰੇ	ਇਡਲੀ 4 ਪੀਸ ਜਾਂ ਡੋਸਾ - 4 ਪੀਸ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਜਾਂ ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਆਟਾ ਬਰੈਡ ਅਤੇ ਸਾਂਬਰ ਸਬਜ਼ੀ ਤਰੀ ਜਾਂ ਚੱਟਣੀ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਫਲੇਕਸ ਸਬਜ਼ੀ ਤਰੀ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਫਲੇਕਸ ਜਾਂ ਓਟਸ, ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ	ਮਿਸ਼ਰਣ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਚਪਾਤੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਉਪਮਾ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਰਵਾ ਆਟਾ ਬਰੈਡ - 6 ਪੀਸ ਸਾਂਬਰ - 2 ਕੱਪ ਕਾਰਨ ਫਲੇਕਸ ਜਾਂ ਓਟਸ - 100 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ - 200 ਮਿ.ਲੀਟਰ
	ਮੱਧ ਸਵੇਰ	10.30- 11.00 ਸਵੇਰੇ	ਫਲ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ	ਫਲ - 200 ਗ੍ਰਾਮ ਸਲਾਦ - 1 ਕੱਪ ਬਟਰ ਮਿਲਕ - 150 ਮਿ.ਲੀ. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ - 150 ਮਿ.ਲੀ. ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ - 1 ਕੱਪ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30- 1.30 ਦੁਪਹਿਰ	ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਰੋਟੀਆਂ - 4 ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਦੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਬਟਰ ਮਿਲਕ (ਲੱਸੀ)	ਚਾਵਲ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਬਿਨਾਂ ਪੱਕਿਆਂ ਚਪਾਤੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - 1 ਕੱਪ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - 1 ਕੱਪ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੱਛੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਡਾ - 1 ਘੱਟ ਬਿੰਦਾ ਪਨੀਰ - 60 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਇਆਬੀਨ - 30 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ - 1 ਕੱਪ ਬਟਰ ਮਿਲਕ - 200 ਮਿ.ਲੀ.
	ਚਾਹ ਦਾ ਸਮਾਂ	4:00- 6.00 ਬਾਅਦ	ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ, ਬਿਸਕੂਟ ਜਾਂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਰੈਡ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਵੈਜ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ	ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ - 150 ਮਿ.ਲੀ. ਬਿਸਕੂਟ - 3 ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ - 1 ਕੱਪ ਵੈਜ ਸੈਂਡਵਿਚ - 1 ਮੂੰਗਫਲੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ
	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8:00- 9.00 ਰਾਤ ਵੇਲੇ	ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ - 4 ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਦੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਸੀ	ਚਾਵਲ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅਣਪੱਕਿਆ ਚਪਾਤੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - 2 ਕੱਪ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਡਾ - 1 ਪਨੀਰ - 60 ਗ੍ਰਾਮ



	ਹਦਾਇਤਾਂ	ਨੋਟ : 1 ਕੱਪ - 100 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ
	ਬਚੋ	ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਬੇਕਰੀ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਪਫਸ ਆਦਿ,
	ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ
	ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰ ਚਿਕਨ) ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਧਰਤੀ ਹੇਠ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰ ਆਲੂ।
	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	ਟੇਬਲ 3-4 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ (25-30 ਮਿ.ਲੀ.) ਚੀਨੀ 3-4 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ(15-20) ਮਿ:ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ 5 ਗ੍ਰਾਮ (1ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਪਾਣੀ 2.5- 3 ਲਿਟਰ ਮਲਾਈ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ- 600 ਮਿ.ਲੀ./ਦਿਨ

ਟੇਬਲ: ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਆਹਾਰ ਚਾਰਟ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਵਿਚ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਸਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਯੋਗ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਗੀਆਂ। ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੰਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਹਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਪਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ (ideal) ਭਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ(ਆਦਰਸ਼) ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਬਰੋਕਾ ਦੇ ਨਾਪ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰੋਕਾ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਉਚਾਈ(ਸੈ.ਮੀ) - 100 = ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ (ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ: ਉਹ ਭਾਰ ਜੋ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੋਂ 10-20% ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ

ਮੋਟਾਪਾ : ਉਹ ਭਾਰ ਜੋ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੋਂ 20% ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।



ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸੂਚਕ ਅੰਕ (BMI)

ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। BMI ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੌਟਾਪਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਚਾਈ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

$$\text{ਬੀ ਐਮ ਆਈ (BMI)} = \frac{\text{ਭਾਰ (ਕਿ.ਗ੍ਰਾਮ)}}{\text{ਕੱਦ (ਮੀਟ)}^2}$$

BMI optimum cut offs Asian Indians

Normal BMI : 18.5- 22.9 kg (M)²

over weight : 23 – 24.9 kg (M)²

obesity : > 25 kg (M)²

ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ WHO ਵਰਗੀਕਰਣ

ਵਰਗੀਕਰਣ	ਪ੍ਰਚਾਲਿਤ ਵਿਵਰਣ	ਬੀ ਐਮ ਆਈ (ਕਿ.ਗ੍ਰਾ/ਮੀ ²)(BMI)	ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ
ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ	ਪਤਲਾ	< 18 . 5	ਘੱਟ
ਸਧਾਰਣ ਤਰਤੀਬ		18.5 – 24.9	ਐਸਤਨ
ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ		> = 25.0	-
ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ	25-29.9	ਵਧੀਆ
ਮੋਟਾਪਾ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ	ਮੋਟਾਪਾ	30.0– 34.9	ਦਰਮਿਆਨਾ
ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ	ਮੋਟਾਪਾ	35.0–39.9	ਗੰਭੀਰ
ਮੋਟਾਪਾ ਤੀਜਾ ਦਰਜਾ	ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ	> = 40.0	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ
(ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਮੋਟਾਪਾ)			

ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

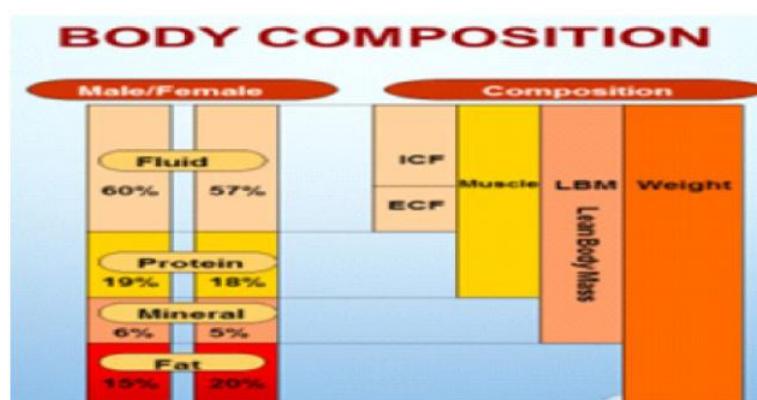
ਭਾਰ= ਪਤਲੀ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸਪਰਤ + ਸਰੀਰਕ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਪਰਤ

ਪਤਲੀ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸ ਪਰਤ = ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਰਤ + ਖਣਿਜ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਰਤ = ਕੁਲ ਸਰੀਰਕ ਪਾਣੀ + ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਕੁਲ ਸਰੀਰਕ ਪਾਣੀ = ਇੰਟਰਾ ਸੈਲੂਲਰ ਫਲਿਊਡ (ICF) + ਫਾਲਤੂ ਸੈਲੂਲਰ ਫਲਿਊਡ (ECF)

ਮਰਦ/ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ





ਖਾਸ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਪਾਣੀ	ਪਾਣੀ	ਪਾਣੀ	ਪਾਣੀ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ: ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ
ਚਰਬੀ	ਚਰਬੀ	ਚਰਬੀ	ਚਰਬੀ

ਇੱਕੋ ਹੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਕਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਲਈ

ਸਰੀਰਕ ਆਕਾਰ

ਫਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦੋ ਬਾਵਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪੇਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਲੱਕ (ਕੂਲਹੇ)। ਫਲਸਰੂਪ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਕਮਰ-ਚੂਲਾ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਪਣਾ

ਚੂਲਾ ਕਮਰ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਪਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਅਨੁਪਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਮਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਚੂਲੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਭਾਗ ਕਰਕੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਮਰ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ

ਸੇਬ (ਬੁਰਾ ਆਕਾਰ) - ਐਰਤਾਂ > 0.8

ਮਰਦ > 0.9

ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (ਚੰਗਾ ਆਕਾਰ) - ਐਰਤਾਂ < 0.8

ਮਰਦ < 0.9

ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਪੁਰਸ਼ ਨਮੂਨਾ” (ਸੇਬ ਦਾ ਆਕਾਰ) ਅਤੇ “ਇਸਤਰੀ ਨਮੂਨਾ” (ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਆਕਾਰ)

ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੇਵਲ ਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਨਮੂਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੇਬ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੂਲਿਆਂ (ਬਟਕਸ) (Buttocks) ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।





ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਘੱਟ ਉਰਜਾ) ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

ਵਿਰਾਸਤੀ ਤੱਤ- ਵਿਰਾਸਤੀ ਤੱਥ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲੋਂ 50 ਫੀਸਟੀ ਤੋਂ 70 ਫੀਸਟੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਆਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ 7% ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੋਂ ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ 50% ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੋਵੇਂ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੋਟਾਪਾ 80% ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ- ਬਹੁਤਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਰਜਾ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਸਮੇਸੇ, ਕਰੋਗੀ, ਮੱਖਣ, ਘੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਨੈਕਸ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਸਨੈਕਸ ਵਗੈਰਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਤੱਥ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਉਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਮੌਜ਼ ਮਸਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੌੜ ਭੱਜ ਜਾਂ ਸੈਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਸਵਾਣੀਆਂ (ਐਰਤਾਂ) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵੈਕਯੂਮਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਵਾਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਰਜਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ - ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ (ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ) ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ:

ਭੋਜਨ ਦਾ ਉਰਜਾ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ: ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁੱਝਲਦਾਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਗਮ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਲੁਕਵੇਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ, ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣੇ, ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਦਿ।

ਬੈਸਲ (Basal) ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ (BMR): ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਚਾਲ੍ਹ ਰੱਖਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਗਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਕਈ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ ਐਮ ਆਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ :

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਬਣਤਰ : ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਗਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ : ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ (ਉਰਜਾ) ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

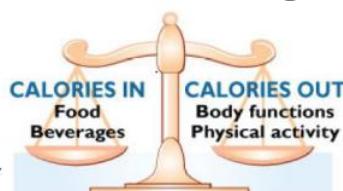
ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ: ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚੀ ਬੀ ਐਮ ਆਰ (BMR) ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਬੀ ਐਮ ਆਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਰਜਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਉਰਜਾ ਲੋੜਾ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਬੀ ਐਮ ਆਰ ਲਗਭਗ 70% ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਕੈਲੋਰੀ ਸੰਤੁਲਨ ਸਮੀਕਰਨ

ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਲੋੜੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ (Bottom line) ਹੈ, ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ – ਸੰਤੁਲਨ ਖਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਉਹਨਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕੈਲੋਰੀ, ਉਰਜਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀ ਇਕ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਸੋਮਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਵੇਂ, ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂਹਨ।
- ਕੈਲੋਰੀ ਸੰਤੁਲਨ ਇਕ ਤੱਕੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ(ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮਕਾਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਲੋਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਿਤੀ (Status) ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ	“ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ” ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਸਥਿਰ ਰਹੇਗਾ।
ਭਾਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ	“ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ” ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ	“ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਘਾਟਾ” ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਫੈਟ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ

ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਕਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਰ ਘਟਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟੇ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਅਪਣਾ ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ (1 ਤੋਂ 2 ਪੈਂਡ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ) ਉਹ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਤੇ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਰਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਕ ਪੈਂਡ ਵਿਚ 3500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ 500 ਤੋਂ 1000 ਤੱਕ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਪੈਂਡ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ = 2.2 ਪੈਂਡ

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਰਾਹੀਂ

ਖੁਰਾਕ : 500 ਕੇ ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਕ੍ਰਿਆ : 500 ਕੇ ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ : 50 ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਕੁਲ ਕੈਲੋਰੀ ਕਮੀ : 1050 ਕੇ ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਮੁੱਲ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾ

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਖਰਚਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ (ਕੈਲੋਰੀ ਘਟ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

- ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ।
- ਰਕਤ ਚਾਪ (Blood Pressure) ਘਟਾਉਣ ਲਈ।



- ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੁਗਰ, ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਡਿੱਗ ਕੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Weight Management) ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੌਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਛਿੰਨ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ :

150 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਧਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ ਹੋਵੇ। 75 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਤਕੜੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਵਾਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲ ਜੁਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਿੰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ (Planning) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਧਾਰਣ (ਦਰਮਿਆਨਾ) ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ :

- ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ (15 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੌੜ ਭੱਜ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣਾ
- ਇਕ ਰਫਤਾਰ ਤੇ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ (Vigorous) :- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਖ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜੌਗਿੰਗ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ
- ਤੈਰਨਾ
- ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ: ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਜਾਂ ਸੌਸਰ
- ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

ਵਿਗੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਪੰਗਤਾ ਭੋਜਨ : ਮੋਟਾਪਾ, ਮਧੂਮੇਹ ਅਤੇ ਉੱਚ ਰਕਤਚਾਪ (Blood Pressure)

ਮੋਟਾਪਾ : ਮੋਟਾਪਾ ਅੱਜ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਹੈ।

- ਮੋਟਾਪੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦਾ ਭੱਦਾ ਅਤੇ ਗੈਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ)।



- ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜਨਾ
- ਵੱਧ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਰੀਰ 'ਚ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ
- ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਗਣਨ ਜੰਤਰ: ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਣਤੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਮੰਨਣਯੋਗ ਹੱਦ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮਧੂਮੇਹ , ਕੈਂਸਰ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 5 ਤੋਂ 10% ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਪਾਉਂਡ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ 3500 ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਪੈਂਡ ਚਰਬੀ ਇਕ ਹਫਤੇ 'ਚ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਕਾਰਨ: ਮੋਟਾਪਾ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟਦਾ ਹੈ। ਭਾਗੀ ਭੋਜਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ:

ਅੰਰਤਾਂ ਦਾ ਕਮਰ ਨਾਪ ਚਾਰਟ (ਛੁੱਟ ਅਤੇ ਇੰਚਾਂ ਵਿਚ)			
ਕੱਦ	ਆਦਰਸ਼	ਵਾਧੂ ਭਾਰ	ਮੁਟਾਪਾ
5'-1 "	24 "	28.4 "-31.5 "	>31.5 "
5' -2 "	24.5 "	29.1 "-32.2 "	>32.2 "
5'- 3 "	25 "	29.9 "-33.0 "	>33.0 "
5'- 4 "	26 "	30.7 "- 33.8 "	>33.8 "
5'- 5 "	26 "	31.5 "- 34.6 "	>34.6 "
5'- 6 "	26.5 "	32.3 "- 35.4 "	>35.4 "
5'- 7 "	27 "	33.1 "- 36.2 "	>36.2 "
5' -10 "	27.5 "	35.5 " - 38.6 "	>38.6 "
6' - 0 "	28 "	37.1 "- 40.2 "	>40.2 "

ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ (B.P.): ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਣਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨੋ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਤੇ ਡਿਸਟਾਲਿਕ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਿਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਫੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਅਗਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਚੈਮਬਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਡਿਸਟਾਲਿਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਵਾਧੂ ਦਬਾਓ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਜੋ ਕਿ ਮੁੱਖ Artery ਧਮਣੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ Systolic ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਧਮਣੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਜੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ Artries

capillaries ਸੂਖਮ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਦਿਲ ਦੇ ਆਰਾਮ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਦਾ ਵਾਲਵ ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ ਪਾਰ ਤੋਂ ਬੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਾਲਵ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਰਕਤ ਚਾਪ 120/80 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ 160/90 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੰਗ ਧਮਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ- ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਰੋਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ਕਰਕੇ ਧਮਨੀ ਫਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਕਤ ਚਾਪ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਦੌੜਨਾ, ਤਨਾਓ ਤੇ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਮਲ ਆਮ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਧੂਮੇਹ: ਮਧੂਮੇਹ ਮੈਲੀਟਸ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮਧੂਮੇਹ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਉਚ ਰਕਤ ਮਧੂਮੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਸੈਲ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦੇ। ਇਹ ਉੱਚ ਰਕਤ ਮਧੂਮੇਹ ਕਰਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਵੱਧ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ਤੇ ਵੱਧ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ

1. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਬੂ ਦਾ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਓ।
2. ਆਂਵਲੇ ਜਾਂ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ।
3. ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੇਬੀਦਾਣਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਰੋਕ ਅਤੇ ਬਚਾਅ

1. ਲੰਬੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰੋ।
2. ਰੋਜ਼ ਯੋਗਾ ਕਰੋ: ਮੰਦੋਕ-ਆਸਣ, ਗੌਮੁੱਖ ਆਸਣ, ਅਰਧ ਮਸਤੰਡ ਆਸਣ, ਕੋਰਮ ਆਸਣ ਕਟੀਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਪਸ਼ਚਾਮੁਤਾਂ ਆਸਣ ਵਗੈਰਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਖਮ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
3. ਬਣਾਵਟੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਬੇਰੀਜ਼
4. ਚਾਵਲ, ਆਟਾ(ਬਰੀਕ ਮੈਦਾ), ਖੰਡ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ।
5. ਬਾਜਰੇ ਤੇ ਜਵਾਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਓ। ਬੇਸਣ ਤੇ ਕਣਕ ਵਰਤੋ।



ਔਰਤ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਭਾਰ ਦਰ				ਮਰਦ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਭਾਰ ਦਰ			
ਉਚਾਈ	ਨੀਵਾਂ	ਨਿਸ਼ਾਨਾ	ਉੱਚਾ	ਉਚਾਈ	ਨੀਵਾਂ	ਨਿਸ਼ਾਨਾ	ਉੱਚਾ
4'10 "	100	115	131	5'1 "	123	134	145
4'11 "	101	117	134	5'2 "	125	137	148
5'0 "	103	120	137	5'3 "	127	139	151
5'01 "	105	122	140	5'4 "	129	142	155
5'2 "	108	125	144	5'5 "	131	145	159
5'3 "	111	128	148	5'6 "	133	148	163
5'4 "	114	133	152	5'7 "	135	151	167
5'5 "	117	136	156	5'8 "	137	154	171
5'6 "	120	140	160	5'9 "	139	157	175
5'7 "	123	143	164	5'10 "	141	160	179
5'8 "	126	146	167	5'11 "	144	164	183
5'9 "	129	150	170	6'0 "	147	167	187
5'10 "	132	153	173	6'1 "	150	171	192
5'11 "	135	156	176	6'2 "	153	175	197
6'0 "	138	159	179	6'3 "	157	179	202

ਆਕਾਰ: ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਵਿਚ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਭਾਰ ਦਰ

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ:1 ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO) ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੇ।

ਪ੍ਰ:2 ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਲਿਖੇ।

ਪ੍ਰ:3 ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰ:4 ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਬਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ:5 ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਕੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰ:6 ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਲਈ ਸਵਾਸਥ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।



ਸੈਸ਼ਨ 2: ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਤਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੱਠੇ ਤੇ ਅੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਆਪਣੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਣਿਜ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੰਘਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਿਸ਼ੂਆ ਦੇ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਸ਼ ਅਕਸਰ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤੱਕ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਕਸਰ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਪਤਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਥਾਂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਕੁਝ - ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਭਰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਚਮੜੀ

ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਘੱਟ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਵੀ ਵਧਣੋਂ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਦੇ ਗਲੈਂਡ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਮੀਯੂਕਤ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਸਨ ਸਕਰੀਨ, ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਹੈਟ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਆਪਣੀ ਲਚਕ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਲਚਕ ਖੋ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗੱਲਾਂ, ਜਬਾੜੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਛੂੰਘਾਣ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲ

ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਤਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਤੇ ਅਤੇ ਕੱਢਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੋਈ (Folicle) ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਿੱਦੇ ਵੀ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੱਦ (ਉਚਾਈ)

80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਇੰਚ ਉਚਾਈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੋੜ, ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਡਿਸਕ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਣਨਾ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕੰਨ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਣਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਨਜ਼ਰ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅੱਖ ਵਿਚ ਹੰਝੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਪਰਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਬਿਰਤਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਨਜਾਂ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਅੱਖਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਐਨਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਨਜ਼ ਘੱਟ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਿੱਖਾ ਪਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਿਸ਼ਕੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਲਈ ਦੇਖੋ।

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ (ਰਜ਼ੋਨਵਿਰਤੀ): ਹਰ ਅੰਰਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਰਜ਼ੋਨਵਿਰਤੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਬਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਰਤਾਂ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਸਿਕ ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਬਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਤਰੇਲੀਆਂ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਂਡ੍ਰੋਜੋਨਾਈਟ (Androgen) ਪੱਧਰ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਜ਼ੋਨਵਿਰਤੀ ਦੌਰਾਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਧੀਮੀ ਪੈ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਤੇ ਜੋ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਆ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਧ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਸਟਰੋਜਨ (Estrogen): ਦੱਖਣ ਕਾਰਨ ਯੋਨੀ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਾ ਰੁਕਣਾ, ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਚਕ ਆ ਜਾਣਾ, ਅੰਰਤਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(ਉ) ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸੈਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਸਤਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਇਕ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2000 ਕਦਮ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 100 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10,000 ਕਦਮ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ 500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। 3500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ 1 ਪੈਂਡ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਬੋੜਾ ਵੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਵੀ ਵਧੀਆ। ਚੁਸਤ ਬਣੋ ਰਹੋ, ਉਮਰ ਦੀ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਝੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਬੈਠ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਫਤੇ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੋ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ।

(ਅ) ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤਾਕਤ ਦਿਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਚੋਣ ਕਰੋ। 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਲ੍ਹੇ ਸੁਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੈਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤ ਚਮੜੀ, ਹੱਡੀ, ਪੱਠੇ, ਗੁਰਦੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਲ ਵਰਗ ਪਾਣੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਿਆਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(ਇ) ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

(ਸ) ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਨਸ਼ਨੇ ਮਤਾਬਿਕ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਚੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।



ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਵੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਘਟਣੀ ਢਿਲਕਣ ਰਾਹ ਚਿਹਰਾ, ਮੱਬੇ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਹੱਸਣ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲਾਈਨਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝੁਰੜੀਆਂ, ਛਾਈਆਂ ਤੇ ਧੱਬੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੱਥਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੱਥ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਰਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮਰ 'ਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਤੱਥ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸਮੋਕਿੰਗ, ਖਿੱਚ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ ਤੇ ਸੌਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਲਾਜਨ ਇਕ ਫਾਈਬਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਾਂਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਧਾਰਸ਼ਿਲਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਲਾਸਟੀਨ ਵੀ ਜੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਕਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੱਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਾਜਨ ਨਾਲ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਕੋਲਾਜਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਪਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਹਾਨੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਚਕ ਅਤੇ ਨਮੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਕਦਮ

ਹੱਸਣਾ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ Endorphins ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਖੁਲ੍ਹੇ ਕੇ ਹੱਸਣਾ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਫਿਲਮ ਵੇਖੋ, ਤਨਾਅ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਬਣੋ। ਹਰ ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ।

ਰੱਜ ਕੇ ਸੌਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਭਾਗ ਨੁਕਸਦਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਨੈਵੇਡਰ, ਵਨੀਲਾ ਜਾਂ ਗਰੀਨ ਐਪਲ ਸੈਂਟ ਛਿੜਕੋ, ਬਿਸਤਰੇ ਉਤੇ ਵੀ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਲਵੋ। ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਰਗਾ ਲਵੋ ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਉ। ਇਹ ਸਿੱਖੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਉਣਾ:- ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਗੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਓ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (It's never too late to begin)



ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ:

(ਓ) _____

(ਅ) _____

(ਇ) _____

(ਸ) _____

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਉਹਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(ਓ) _____

(ਅ) _____

(ਇ) _____

(ਸ) _____

ਸੈਸ਼ਨ:3 ਆਯੂਰਵੈਦ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜੋ ਕਿ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਾਵਰਤਨ ਵਿਗਿਆਨ

ਆਯੂਰਵੈਦ ਕੀ ਹੈ :- ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਆਯੂਸ ਅਤੇ ਵੇਦ ਆਯੂਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਈਂਸ ਦਾ ਗਿਆਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਯੂਰਵੈਦਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ‘ਬਾਇਲਾਜੀ’ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਅਮਲ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਭਾਰਤੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਸਥ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦਾ ਆਰੰਭ:- ਆਯੂਰਵੈਦਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਧਨਵੰਤਰੀ ਨਾਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਵਿਦਿਆ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵਤਾ ਤੋਂ ਲਈ। ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਥਰਵਵੈਦ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਈ ਪੱਖ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ 'ਚ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



2. ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਸਬੰਧੀ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਤੇ ਰਜਾ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਸਾਰਕ ਉਤੇ ਰਜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਉਤੇ ਰਜਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ(ਗੈਲੈਕਸੀ ਸਟਾਰਸ ਐਂਡ ਹਿਊਮਨ ਫਿਜ਼ੀਓਜ਼ੀ ਇਹ ਤਿੰਨ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮੰਨੀਆਂ ਉਤੇ ਰਜਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਦੇਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੇ ਉਦੇਸ਼:- ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ:

1. ਜਿਹੜੇ ਸਿਹਤ ਪੱਖਾਂ ਠੀਕ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਇਸ ਪੱਖ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਗਾਕ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ, ਰਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਕਸਰਤ, ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜੀ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਪੱਖ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ:

1. ਆਯੂਰਵੈਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।
2. ਆਯੂਰਵੈਦ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਚਾਰੀਆ ਚਰਕ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ(1000 ਬੀ.ਸੀ) ਆਯੂਰਵੈਦ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗੁਣਕਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਾਪ ਅਤੇ ਖੁਦ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ। ਆਯੂਰਵੈਦ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਪੱਖ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਭ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਿਆ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼:- ਟਰਾਈ ਮਤਲਬ ਤਿੰਨ ਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਉਤੇ ਰਜਾਵਾਂ 393

ਇਹ ਤਿੰਨ ਉਤੇ ਰਜਾਵਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਗੁਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਉਤੇ ਰਜਾਵਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਜੋ ਕਿ ਵੱਧ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਤਾ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕੱਫ਼ (Vatta, Pitta and Kaffa)

ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕੁਰਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ (ਕਢ, ਵੱਤ ਤੇ ਪਿੱਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਜੱਦੀ ਦੋਸ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਮੋਹਰੇ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੁਚੀਆਂ, ਵਰਤਾਓ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੁਝਾਨ ਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉਸ ਦੀ ਜੁੜ੍ਹੀ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਦੋ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸਥਦਾਂ ਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੁਢਲੀ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸਥਦ ਨੂੰ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਦੇ ਅਰਥ ਵਜੋਂ ਜੋ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਉਤਰਾਅ ਚੜਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਿਸਚਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

- ਗਰਭਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਦੋਸ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੇ ਇਗਾਦੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
- ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਕੰਮ ਕਾਰ)

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਜਾਣਨ ਦੇ ਲਾਭ

- ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਨੌਕਰੀ, ਰੰਗ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਜੋ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਚ ਰਹੇਗੀ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਕਿੱਤਾ ਜੀਵਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੇਗੀ।

ਪੰਚ ਕਰਮ: ਆਯੂਰਵੇਦ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ।

1. ਸ਼ਮਨ : ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ
2. ਸ਼ੈਧਨ : ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਖਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰਪਾਈ ਤੇ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਤਰੀਕੇ

Pancha ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਰਮ ਭਾਵ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

1. Emesis\Vamana



Figure: Emesis\Vamana



ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਠ ਦਸ ਗਲਾਸ ਢੁੱਧ/ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਾਪਾ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੋਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2 Enema/Basti ਅਨੀਮਾ ਬਸਤੀ

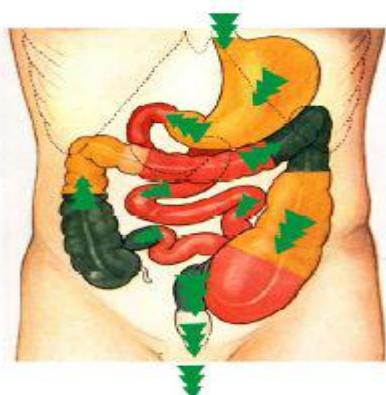


ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਦਾ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਕਰੀ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਬਲੈਡਰ ਅਨੀਮਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ (ਬੈਰੈਪੀ) ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਅਨੀਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਭਰਪਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਚਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਸਤੀ: ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਬਜ਼ ਜੋੜ ਦਰਦ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਕਾਰਿਆ ਉਂਗਲੀ paraplegia ਤੇ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ) hermplegia ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. Virechana\Purgation



ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਗੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਲਤਿਆਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਧੂ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜੋ ਘੱਟ ਵਜਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਬਜ਼, ਪੀਲੀਆ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



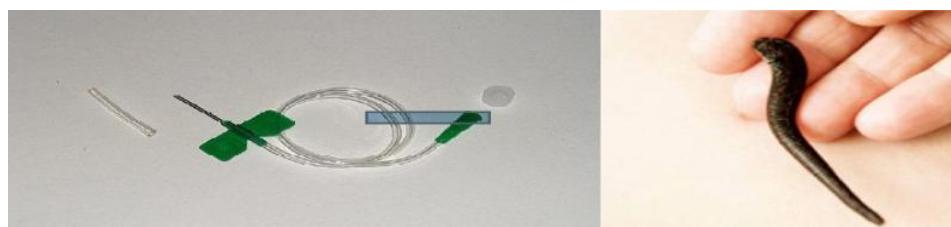
4. Nasya\Nasal Therapy



ਨੱਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਨੱਕ/ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦਵਾਈ Cerivical Spondylitis (ਮੌਢੇ ਦਰਦ) Cervical Spondylitis, ਗਲਾ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣਾ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਅਧਰੰਗਾ, ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦਰਦ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

5. Raktamokshan ਰਕਤਾ ਮੋਕਸ਼ਨ



ਮੋਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਖੂਨ ਦਾ ਛੱਡਣਾ ਤੇ ਬਲੱਡ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਖੂਨ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ leech ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨਾੜੀ ਸੈਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਤੇ leech ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ leech ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋੜਾ ਦੇ ਦਰਦ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਆਦਿ ਲਈ ਲਾਭ ਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਆਯੂਰਵੇਦਾ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਪੰਚਕਰਮਾ ਬਾਰੇ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ

ਉਦੇਸ਼: ਸੈਫ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ

- ਅਭਿਆਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਅਭਿਆਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਅਭਿਆਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿਰੋਧ ਤਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।



ਅਭਿਯੰਗਮ:

ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿੱਚ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਤਾਂ ਬਣੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਛੁਕਵੇਂ ਤੇਲ ਵਰਤਣੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਅਭਿਯੰਗਮ ਨਾਲ ਚਿੱਟੇ ਸੈਲ (ਰਕਤ ਕਣ) ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿੱਚ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਇਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਬੈਰੈਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਿਸ਼:

ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਜਿਹੀ ਬੈਰੇਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਤੇਲ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਿੱਤ, ਕੱਡ ਅਤੇ ਵੱਤ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੋਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਯੂਰਵੈਦ ਬੈਰਪੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਬੀ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਛੁਕਵੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤੇਲ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਵਾਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਉਭਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਗਾਹਕ ਕੱਪੜੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿੱਘੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵੀ ਰਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਣ ਲਈ ਕਈ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਗਾਹਕ ਉਤੇ ਦੋ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਯੰਗਮ ਦੂਜੀਆਂ ਪੱਛਮੀ ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਧੀਆ ਤੇਲ ਤੇ ਛੂਹ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਧੀਆ ਪਰਵਾਹ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਬਖਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਝਦੀ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮੱਖੇ ਉਤੇ ਤਾਰ ਬੰਨ ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮਾਲਸ਼ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਵਰ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਯੰਗੋਮ ਮਾਲਸ਼ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ: ਹਰਬਲ ਤੇਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਣਾਵਟ ਜਾਂ ਚਾਲੂ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਦੇਣ ਹਨ। ਹਰ ਦੋਸ਼ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇਲ ਹਨ।

ਵੱਤ , ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਢ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਸੰਚਾਲਕ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਹਵਾ, ਅਕਾਸ਼, ਧਰਤੀ, ਅੰਗ ਤੇ ਪਾਣੀ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਹਰਕਤ ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤੇਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਤ ਲਈ ਪਰਮ ਅਗੇਤ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿੱਘ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਨਿੱਘ ਅਸਰ ਹੈ।
- ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ/ਬਾਲਾ ਤੇਲ ਵਧੀਆ ਹਨ
- ਮਹਾਂ ਨਾਰਾਇਣ ਤੇਲ 20 ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਭ੍ਰਿੰਗ ਰਾਜ ਤੇਲ, ਬ੍ਰਹਮੀ ਤੇਲ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਲ ਤੇਲ ਜੋ ਸਰੀਰ/ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ਕੰਨਾਂ ਲਈ ਤੇਲ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਵਧੀਆ ਦੇਣ ਹੈ।
- ਭ੍ਰਿੰਗ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮੀ ਤੇਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਹਨ।

ਲਾਭ

- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰਮ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਰੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਚੰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲ/ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਮਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਕਿਆਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤਾਲ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੋਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਤ ਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਉਸ ਵਿਆਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਖਮ ਤੇ ਜ਼ੋਖਮ ਭਰੇ ਕੰਮ ਚੌਂ ਗੁਜਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਸੋਹਣੀ, ਸੁਡੋਲ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤਕੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ

- ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਸਮੇਂ ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰ ਬੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਇਥੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਉਹੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰ ਬੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਨਾਸਬ ਨਹੀਂ
- ਸੋਜਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਥਾਂ, ਉਥੇ ਵੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। (ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।) ਫਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂੰ ਗ੍ਰਸਤ ਚਮੜੀ।
- ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਗਾਮੀ ਹੋਵੇ (ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਚਿੱਠੀ ਗਾੜੀ ਪਰਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਬੇ ਆਰਾਮ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਫਲੂ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ।
- ਜਦੋਂ ਜੁਲਾਬ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਗੈਰ ਅਗਾਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਭਿਯੰਗਮ ਬਾਰੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਤੇਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਆਯੂਰਵੈਦ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੰਦ ਨਾਲ ਪਸੰਦ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਸੰਤੁਲਨ, ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਤ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਗੋਚਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ:1 ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਦਾ ਹੈ

(ਉ) _____

(ਅ) _____

(ਇ) _____

(ਸ) _____



ਪ੍ਰ:2 ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ

(ਉ)

(ਅ)

(ਈ)

(ਸ)

ਪ੍ਰ:3 ਕੁਝ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਉ) _____ (ਅ) _____ (ਈ) _____ (ਸ) _____

ਪ੍ਰ:4 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ

(ਉ) _____ (ਅ) _____ (ਈ) _____ (ਸ) _____

ਪ੍ਰ:5 ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ

ਉ) ਅਭਿਯੰਗਮ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ _____

ਅ) ਅਭਿਯੰਗਮ _____ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਈ) ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਇਕ ਬਚਾਊਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇਕ

ਸ) ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

- ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਟੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਿਟੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਵਰਣਨ:-

ਕੋਸਾ ਜਿਹਾ ਹਰਬਲ ਤੇਲ ਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੱਥੇ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ ਤੇਲ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਵਿਚ ਜੋ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨੋ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਵੀ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਅੱਸ਼ਧੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ।

ਲਾਭ:-

ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੋਵੰਦ ਹੈ। ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵੀ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਚ ਸੁਧਾਰ ਅਧਰੰਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਉਣਤਾਈਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਕਤ ਦੀ ਬੇਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੈਰੀਬਰਮ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ), ਸਮਝਦਾਰੀ, ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ ਤੇਲ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਗਿਰਨਾ, ਝੜਨਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸੀਹਤ : ਇਲਾਜ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ:- ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਵੇ,

- ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜਮਾਓ (ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਜੰਮਣਾ)
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਮਾਸਕ ਧਰਮ
- ਗੰਭੀਰ ਅਦਾਰ ਜਲਨ
- ਜਲੋਧਰ ਰੋਗ
- ਬੁਖਾਰ



ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਲਈ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ

- 1.5 ਲਿਟਰ ਦਵਾਈ ਵਾਲਾ ਤੇਲ
- ਧਾਰਾ ਬਰਤਨ
- ਡਰੋਨੀ
- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਤੂੰ
- ਬਰਤਨ
- ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ :-
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬੈਰੈਪੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲਿਜਾਓ, ਕੱਪੜੇ ਖੋਲੋ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕਮਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਜਾਵਟ, ਸੰਗੀਤ, ਘਣਤਾ ਤੇ ਡਰੋਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਗੇ ਹੋਣ। ਪਰਦੇ ਵੀ ਲੱਗੇ ਹੋਣ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਟੂਲ ਤੇ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬੈਰੈਪੀ ਦੇ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
- ਗੁਰੂ ਧਨਵੰਤਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।



ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:-

- ਤੇਲ ਨੂੰ 25 ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਤੱਕ ਇਹੋ ਤਾਪਮਾਨ ਰਹੇ।
- ਇਕ ਰਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਝੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਨਾ ਸੁਸਤ।
- ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚੁੱਪ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਵਾਲਾਂ ਦੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਇਕ ਤੱਲੀਆਂ ਰੱਖ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਦਾਗ ਧੋ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਕ ਤੋਂ ਵਾਰ ਵਾਲ ਧੋ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ ਪਿੱਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੇ ਦਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਢੰਗ ਤਰੀਕਾ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਿਰ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਢੁਕਵਾਂ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਰਾ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਮੁਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਫੇਰ ਭਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਨਿੱਘਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਤੁਪਕਾ-ਤੁਪਕਾ ਗਿਰੇ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵੀ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਦਿਓ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਉਸਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਸਗੋਂ ਉਸਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸੰਗੀਤ ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਈ ਹੀ ਹੈ।
- 30-35 ਮਿੰਟ ਲਈ ਧਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਠੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਸਾਰੋ।



- ਇਕ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਕਮਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸੰਭਾਲ/ਪਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸੀਹਤ:-

- ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਭਾਫ ਦਿਓ।
- ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼:- ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੋਈ ਜੋ ਕਿ ਪਰ ਹੈਰਨਿਕ ਲਿੰਗ(1776 ਤੋਂ 1839ਈ.) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਹੋਈ। ਉਹ ਸਵੀਡਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਪੈ ਗਿਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸੀਕਲ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 5 ਕਲਾਸੀਕਲ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਸਮੇਂ ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਤੰਤੂ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭ ਹਨ।

ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਭਰਪਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਮਾਲਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਵੀਡਿਸ਼, ਬਾਲੀਨੀਜ਼, ਡੀਪ ਟਿਸ਼ੂ, ਸ਼ਿਆਸਤੂ ਕੁਝ ਨਾਮ ਹਨ।

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਚੌਂ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨਾ।

- ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅੰਗ ਚਮੜੀ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਗੰਢਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਢਿੱਲੀਆਂ ਬਣ ਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਲ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੜ ਵੱਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਤਰਲ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ?

- 1) ਸਰੀਰਕ-ਸਰੀਰ ਝੁਨਝੁਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 2) ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ- ਜੋ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 3) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ- ਜੋ ਗਾਹਕ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ।
- 4) ਪੰਜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅੰਦਰੋਨ- ਜੋ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।



Effelurage:(ਹਬੇਲੀ ਘੁਮਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਿਸ) ਇਹ ਮਾਲਿਸ ਪੂਰੀ ਹਬੇਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੱਢ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਲਿਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਦੀ ਗੱਠ ਵਲ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂੰਘੀਆਂ ਮਾਲਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Petrissage:(ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ) ਇਕ ਜਾਨ ਕਰਨਾ (ਗੁੰਨਣਾ), ਚੁੱਕਣਾ, ਨਿਚੋੜਣਾ ਤੇ ਚਮੜੀ ਗੋਲ ਕਰਨਾ

- **ਇੱਕ ਜਾਨ ਕਰਨਾ:** ਗੋਲਾਕਾਰ ਅਕਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਬੇਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ।
- **ਉਪਰ ਚੁਕਣਾ :** ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਿਚੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਪੱਠੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- **ਦਬਾਉਣਾ :** ਇਹ ਉੱਤੇ ਚੱਕਣ ਵਾਂਗ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਕੜੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਮਾਲਿਸ ਕਰਨਾ :** ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਮੰਡ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਗੂਠਾ ਮਾਸ ਨੂੰ ਉੱਗਲਾ ਵੱਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਉਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ Petsissagse ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਜੋ ਛੂੰਘੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਹੁਣ ਵਹਾਅ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤਾਜ਼ੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ ਭੰਡਾਰ ਘਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਲ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Tapotement – ਚਾਂਪੀ(ਮਾਲਸ) ਇਸ ਵਿੱਚ Cupping, hacking, pounding ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚਾਂਪੀ ਹਿਲਜੁਲ ਪੱਛਲਾਉਣਾ , ਹਲਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ, ਚਾਂਪੀ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਹਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਚਰਬੀ ਥਿੰਦੇ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਘਟਦੇ ਹਨ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- **ਰਗੜਾਅ :-** ਗੋਲ ਹਰਕਤਾਂ ਜੋ ਛੂੰਘਾਈ ਚੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪੱਠੇ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਰਗੜਦੇ ਹਨ। ਰਗੜਾਅ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਵਾਧੂ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਕੰਪਨ:-** ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾੜੀ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ sensoryresve ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਬੜੀ ਹਲਕੀ ਹਿਲਜੁਲ ਜੋ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਸਲਾਹ/ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਫਾਰਮ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਲਾਹ ਤੇ ਹੋ ਵਿਉਰਾ ਕਾਰਡ

ਨਾਮ _____ ਮਿਤੀ _____

ਪਤਾ _____

ਸ਼ਹਿਰ _____ ਰਾਜ _____ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ _____

ਘਰ # _____ ਕੰਮ # _____

ਈ ਮੇਲ _____ ਜਨਮ ਮਿਤੀ _____

ਵਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ।

- 1) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ? _____
- 2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਘਰ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਕੁਕਿੰਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਹਾਂ ਨਾ
- 3) ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕੀ ਹੈ _____
- 4) ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ _____
- 5) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਕੀ ਤਜਵੀਜ਼ਸਦਾ ਜਾਂ ਉਝ ਹੀ ਹਾਂ ਨਾ
ਵਰਣਨ ਕਰੋ _____
- 6) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ ਜਾਂ ਹੈ ਮਧੂ ਮੇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਇਰਾਈਡ
 ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੀ
ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- 7) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਹੋ ? ਹਾਂ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ
- 8) ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਆਮ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ
- 9) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ? ਸਦਾ ਕੁਝ ਕੁਝ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- 10) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਚੱਬਦੇ ਜਾਂ ਤੌੜਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ? ਸਦਾ ਕੁਝ ਕੁਝ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- 11) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ? ਸਦਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- 12) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਰੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ? _____
- 13) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਊਰ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ? ਹਾਂ ਨਾ
- 14) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਤੇ ਸਮਾਂ _____
- 15) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਸ਼ਡਿਊਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ?
 ਹਾਂ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ

ਬੈਠਕ ਦਾ ਨਾਂ :- ਬੈਠਕ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ (Appointment) ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਠਕ ਉਸ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਰਸਾਇਣਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੁਰਘਟਨਾ ਲਈ ਬੈਠਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗਾਹਕ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਸਤਖਤ _____



ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੰਜ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਾਲਸ਼ਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੇਲਾਂ ਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ

- **Effleurage** - ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਥੇਲੀ ਜਾਂ ਦੌਵਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸਦਾ ਦਿਲ ਵੱਲ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਗੱਠ ਵਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



- **Petrissage** - ਇਹ ਢੁੰਘੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਸ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ Kneading, picking, skin rolling, Wringing, (ਇਕ ਜਾਨ, ਚੁੱਕਣਾ, ਦਬਾਉਣਾ ਤੇ ਗੋਲਾਈ ਕਰਨਾ



- **Tapotement** - ਇਸ ਵਿੱਚ Tapping, haching, beating, lounding ਸਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਹਰਕਤ ਹਲਕੀ ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਈ ਲਚਕਦਾਰ ਤੇ ਛਿੱਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



- **Friction** - ਗੋਲਾਈ ਦੀ ਹਰਕਤ ਜੋ ਕਿ ਢੂੰਘੀ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਕੁੱਧ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਓ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਦੀ ਹੈ।



- **Vibration** - ਇਹ ਹਰਕਤ nerve ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ sensory nerve ending ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

Sensory nerve ending ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹਰਕਤ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

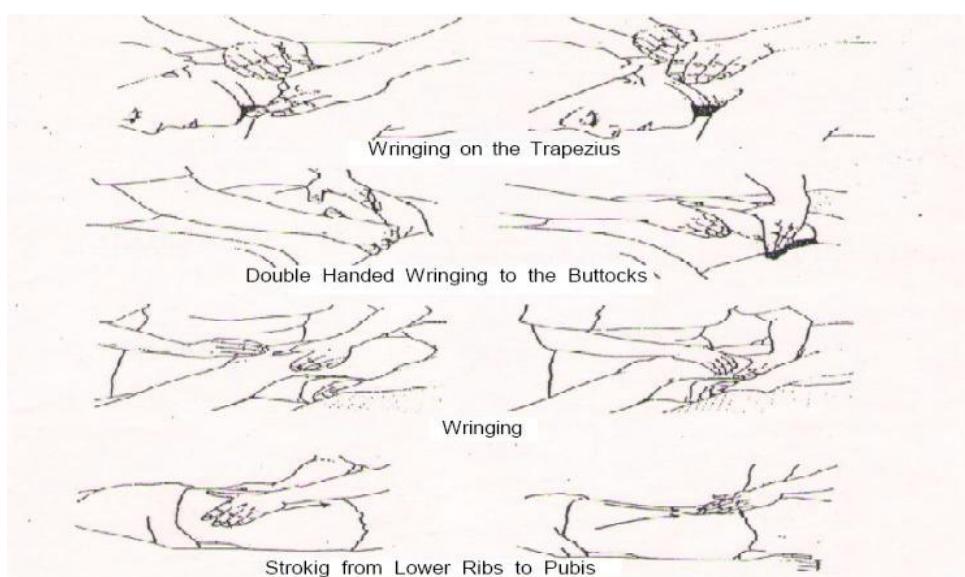


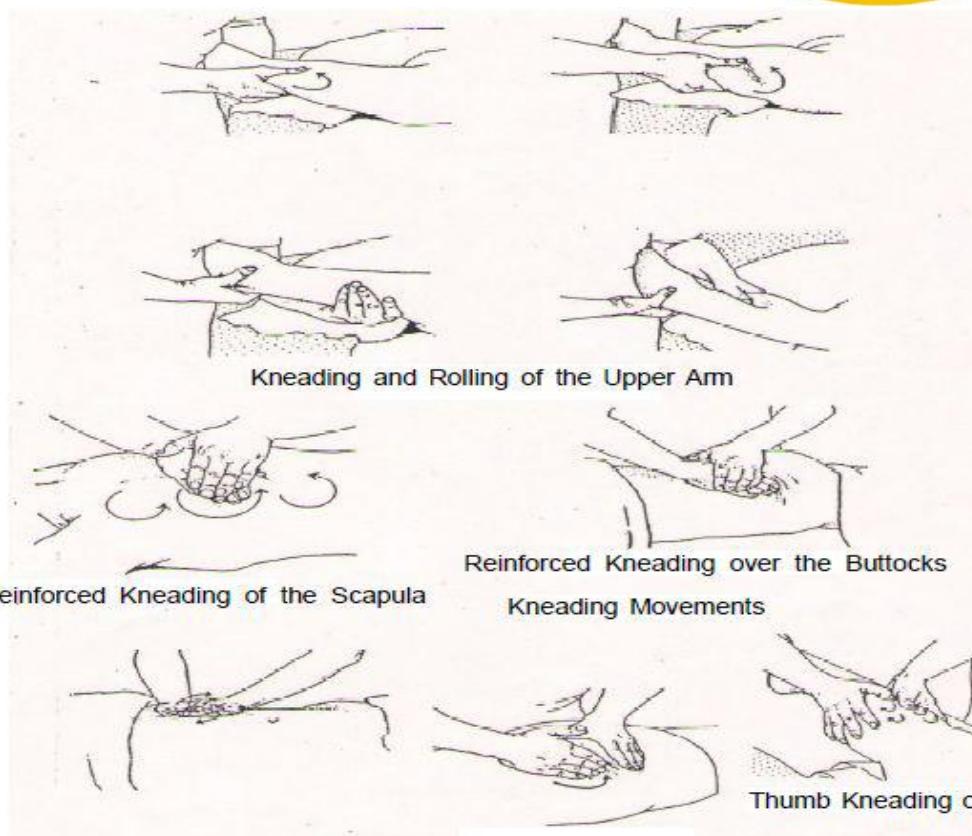
ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ

ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਤਿਆਰੀ : ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਨਹੂੰ ਕੱਟ ਲਓ, ਘੜੀ, ਅੰਗੂਠੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ੋਵਰ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਸ਼ ਰੋਕ ਪਾਊਂਦੇ ਹੋਣ ਲਾਹ ਲਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਤੁਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਵਾਲੇ ਸਮਾਂ ਵਿਹਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਆਗਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਆ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

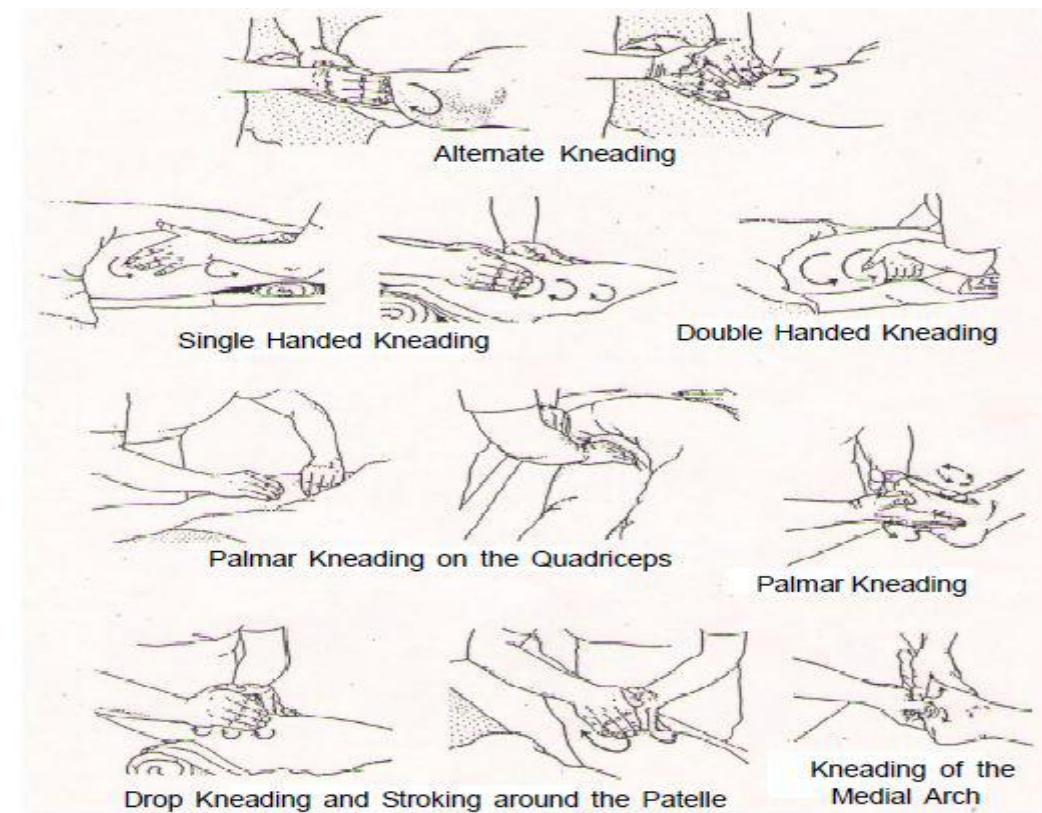
ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿੱਯਾ, ਆਗਾਮਦੇਹ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਾਊਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤੌਲੀਏ, ਤੇਲ, ਤਕੀਏ ਤੇ ਨੁੰਮਣੇ ਸੰਗੀਤ ਸ਼੍ਰੁਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚਮਤਕਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਯੂਮੰਡਲ 'ਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਵੇ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ, ਤੌਲੀਏ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

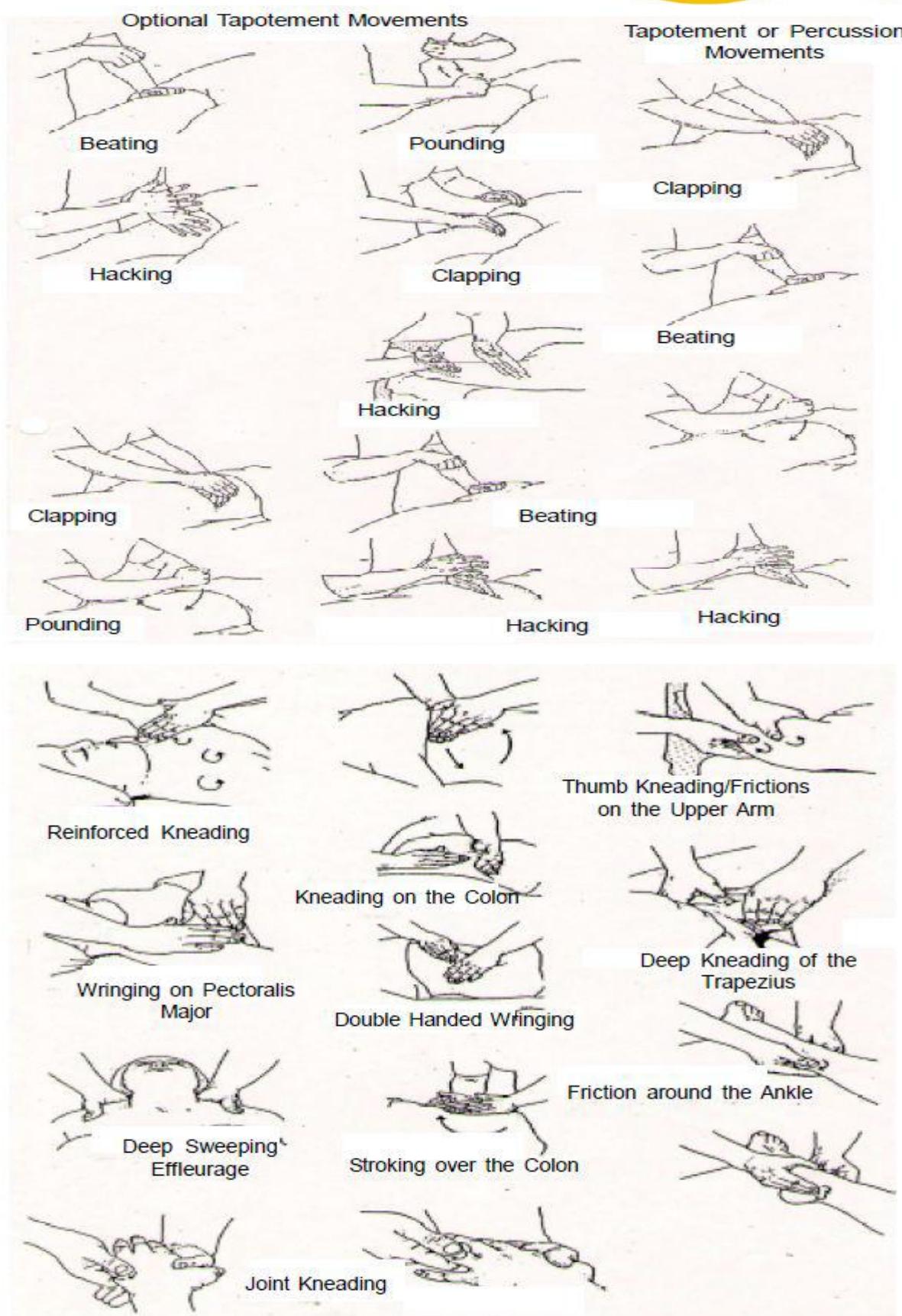
ਗਾਹਕ : ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਾਹਕ, ਮਾਲਸ਼ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਰੋਧਤਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਮਰਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਝਗੀਟ ਕੱਟ ਜਾਂ ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਦਿਓ। ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਤਨਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਅੰਗ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਢੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਹੀ ਨੰਗਾ ਕਰੋ।

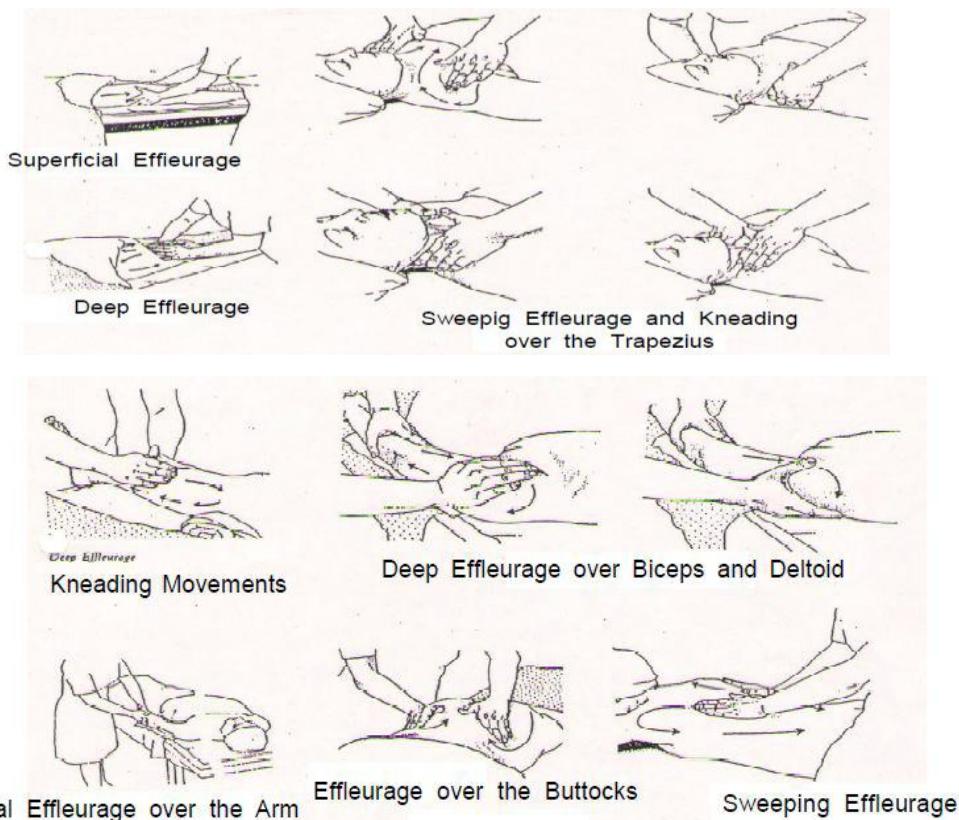




Thumb Kneading on the Tibialis







ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ



ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਦਿਸਣਯੋਗ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖਿੱਤੇ ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਕਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੈਗੀਡੀਅਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਸ ਲੰਬਕਾਰ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤਿਰਛੀ ਰੇਖਾ ਖੇਤਰ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਲਾ ਸਮੱਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਪਰਾਵਰਤਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਲੀ ਹੈ।

ਭਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਢੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਦੂਬਾਰਾ ਜਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਰੋਗਨਾਸ਼ਕਤਾ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਇਕ ਭਰਨ (Healing) ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਕਲਾ- ਕਲਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਹੁਤ ਲਾਹੌਰੰਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਸੋਝੀ ਨੂੰ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਜੋ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਝਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਉਹ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਲੰਬੀ ਚੰਡੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸੈਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤਕੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਸ਼ਟ ਬੈਰੈਪੀ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਚਾਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਬੈਰੈਪੀ ਅਤੇ ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਦਾ ਅਮਲ ਹਬੇਲੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ।

- ਹੱਥ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਫਲੈਂਕਸਾਲੋਜੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਭਣਾ ਆਂਖਾ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੈਰ ਜੁਗਾਬਾਂ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਰਜਾ ਵਹਾਅ ਇੱਕ ਸਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਪੁਆਇੰਟ ਲੱਭਣੇ ਸੌਖੇ ਨਹੀਂ।

ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਅਕਸ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਬੈਰੈਪੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।





ਵੇਰਵੇ ਵਰਣਨ

ਇਹ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੀ ਉਹੀ ਐਂਟਲ ਵਿਧੀ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟਿਊ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਚੌਂ ਹਰਕਤ ਲਿਆ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਸੀ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਖਿੱਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਬਿੰਦੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੌਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Indications)

ਤਣਾਓ, ਆਮ ਆਰਾਮ, ਘੱਟ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਜਖਮ, ਥੱਕੇ ਪੈਰ

ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ :

ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਮਧੂਮੇਹ, ਲਾਗ, ਰੋਗਾਣੂ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਪੈਰਾ ਦੇ ਨਹੂੰ, ਮੌਸੇ, ਅੱਟਣ, ਗਠੀਆ, ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਪੈਰ

ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਥਿਤ ਕਰਨਾ

ਪੈਰਾਂ ਦਾ Reflex zone ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਚੌਂ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਜਾਣਗੇ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਤੇ ਸਮਾਨ ਲੋੜੀਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਕਮਰਾ
- ਕਲਾਇੰਟ (client) ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਥਾਂ
- ਇੱਕ ਸੌਫ਼ਾ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼
- ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੋਰ ਸੁਗਾਬਾ ਖਤਮ ਹੋਵੇ
- ਸਰੀਰਕ ਗਰਮੀ 'ਚ ਕਮੀ ਹਰ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਪੜੇ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ, ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਉਤਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਇੰਟ (client) ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਚੌਂ ਲੇਟੇ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਚਲ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਜ਼ਿਸ਼ਨ ਚੌਂ ਲੇਟ ਕੇ ਮਾਲੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਵੱਡੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤਰਤੀਬ:- ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਉਗਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡੀ ਤੱਕ ਸਿਰ ਤੋਂ ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ। ਪੈਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰੀ ਦੇ Reflexes ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਲੜੀਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੈਰ ਦੇ Reflexes ਚਾਰਟ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ Reflexes ਦੀ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਪਰ ਇੱਕੋ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ।



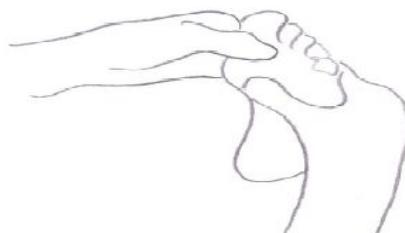
ਇਹ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਪੈਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਰ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਸਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਨਾਜ਼ਕ ਬਾਂਵਾਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਦਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤਣਾਓ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਰ, ਸਿਰਾ ਨਾਲ, ਅੱਖ ਦੇ ਕੰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਿੱਸੇ

ਸਾਰੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ fine line Reflexes ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਰ ਤੇ ਸਿਰਾ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੰਦ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨ ਸ਼ੀਲ ਪਾਉਗੇ। ਜੇਕਰ ਨਾਜ਼ੀਆਂ ਸੰਘਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪੋਟੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਦੁਖਣਗੇ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਣਾਓ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲੈਕਸਾਲੋਜੀ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ :- ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਤੇ ਥੱਲੇ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸ ਥੱਲੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਬਹਾਰੀ ਸਿਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Ridge ਨਾਲ ਤੁਰ ਸਕੋ।



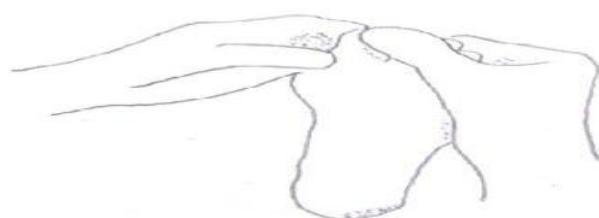
ਸਿਰ ਤੇ ਸਿਰਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਥਾਂ (Head and Sinus Reflex) :- ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ ਤੇ ਬਚਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੱਬਾ ਅੰਗੂਠਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਉਂਗਲ ਸੱਜੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਉਪਰ ਹੋਵੇ। ਵੱਡੀ ਉਂਗਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਹਰ ਉਂਗਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਆਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਕੋਲ ਪੁੱਜੋ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਦਲ ਲਓ ਤੇ ਵਾਪਸ ਵੱਡੀ ਉਂਗਲ ਵੱਲ ਫੇਰ ਜਾਓ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰੋ।





ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ :- ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਪੈਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਉੱਗਲ ਦੇ ਤਲੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਦਨ ਤੇ ਸਗੋਂ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੌਸਲ, ਥਾਈਰਾਈਡ ਤੇ ਹੋਰ ਗਲੈਂਡਾ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ:- ਪੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦਬਾਓ, ਫੇਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਆਓ, ਉਲਟਾ ਘੁੰਮਾਓਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਹੜਾ ਹੱਥ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਅੰਗੂਠਾ ਰਿਫਲੋਕਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਫੇਫੜਾ ਖੇਤਰ :- ਇਹ ਖੇਤਰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਕੇਵਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਲ ਦੀ ਤਕਨੀਕ:- ਉੱਗਲ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਕਿ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕੇ ਫਿਰ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।



ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਕਨੀਕ:- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉੱਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਪੈਰ ਦੀ ਉੱਗਲ ਵਿਚਕਾਰ ਤਲੇ (base) ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੀ ਵੱਡੀ ਉੱਗਲ ਫੇਰ ਛੋਟੀ, ਫੇਰ ਹੱਥ ਬਦਲੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ ਭੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਜਾਣ



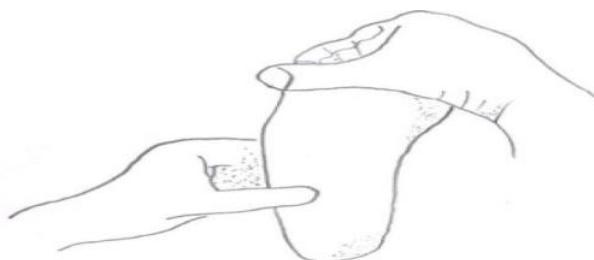


ਪੇਟ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਖੇਤਰ

ਇਹ ਵੱਡਾ ਖੇਤਰ ਕਮਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਗਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਪੈਂਕਰੀਅੰਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਗਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਰੂਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤੋਂ।

ਜਿਗਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਤਕਨੀਕ: ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਇਹ ਗੱਲ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਬਦਲਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਲਈ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਖੇਤਰ: ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਹੁਕਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੱਕ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਪਰ ਵੱਲ ਆਂਤ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖੇਤਰ ਆ ਜਾਵੇ।



ਪੇਟ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਖੇਤਰ

ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਰਮ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਕਿ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਲੱਕ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਗਲੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅੰਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਅੰਤੜੀ ਪੈਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਲੱਕ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਨਾਜ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।





ਗੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰ:- ਤੁਸੀਂ ਗੀੜੁ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਜ਼ਲ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਰੂਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੀੜੁ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੈ। ਤਣਾਓ, ਢਿੱਲੇ ਆਸਣ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜੋ ਕਿ ਗੀੜੁ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਗੀੜੁ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵੀ। ਇਸ ਲਈ ਰਿਫਲੈਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੀੜੁ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕਾਂ:- ਗੀੜੁ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਅੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਡੀ ਪੈਰ ਦੀ ਉੱਗਲ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ ਇਹ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਕਸਰ ਖਰਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਗੀੜੁ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਫੈਲਾਏ ਠੀਕ ਕਰੋ ਫੇਰ ਉੱਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।

ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਨਾਜ਼ੂਕ ਥਾਂ ਹੈ ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ।

ਸਰਵੀਕਲ ਖੇਤਰ (Cervical Area)

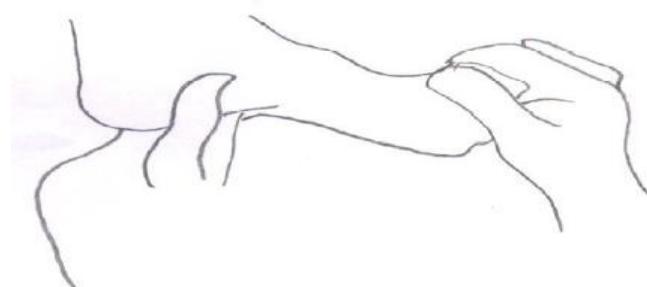


ਬੋਰੈਸਿਕ ਖੇਤਰ (Thoracic Area)

ਲੂੰਬਰ ਖੇਤਰ (Lumbar Area)

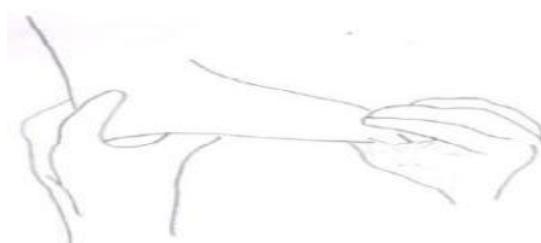
ਕੌਕਾਈਕਸ ਸੈਕਰਮ ਖੇਤਰ (C.Coccyx Secrum Area)

ਨੱਕ/ਗੋਡਾ/ਲੱਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ:- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉੱਗਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾ ਵਿਚ ਉਗਲਾਂ ਘੁੰਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇੱਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਲੱਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ:- ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਉੱਗਲੀ ਨੂੰ ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ। (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਰਿਫਲੈਂਕਸ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ।)



ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ

- ਭਾਵੁਕ ਪ੍ਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।
- ਗਾਹਕ (ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ) ਨੂੰ ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਰੋਲਾ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ-ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ
- ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਬਰਬਰਾਹਟ
- ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਚੁਭਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸੰਕਟ

- ਠੰਡਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਿਵੇਂ ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਜੰਮਣਾ।
- ਖੰਘ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਲਗਮ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਜਲਾਬ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬਹੁਤਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਖਾਰਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ।
- ਉਬਾਸੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬਕਾਵਟ ਹੋਣੀ।

ਬਾਹਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਧਿਆਨ (Aftercare and homecare)

- ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਜੋ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੰਦਿਆਈ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ, ਤਾਜਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਵਿੱਚ ਫਰਕ

ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਜਿਹੀ ਜੁਗਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਵੀ ਸੰਤੁਲਨ 'ਚ ਰਹਿਣ।

ਇਹ ਇਲਾਜ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ। ਬੈਰੈਪਿਸਟ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਇਸ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਖਤਮ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰੇ।



ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਨ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁਝ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਆਰਾਮ ਦੇਗੀ, ਥਕਾਵਟ, ਢਿਲਾਪਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਭੱਜ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਸਾਈਨਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਬੇਕਾਇਦਗੀਆਂ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦਿਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ Muscle (ਪੱਠਿਆਂ) ਦਾ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗੰਦਰੀਆਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਅਵਸਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਜ਼ਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਡਾਕਟਰੀ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ, ਪੱਠਿਆਂ, ਗਲੈਂਡਸ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- 1) ਪ੍ਰ: ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਕਲਾਸੀਕਲ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ?
- 2) ਪ੍ਰ: ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
- 3) ਪ੍ਰ: ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ?
- 4) ਪ੍ਰ: ਰਿਫਲੈਕਸਾਲਾਜੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੇ ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ ।
- 5) ਪ੍ਰ: ਰਿਫਲੈਕਸਾਲਾਜੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੋ ।

6) ਪ੍ਰ: ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ

- (ਉ) ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ _____ ਅਤੇ _____ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (ਅ) ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ 5 ਸਾਈਂਸੀ ਹਰਕਤਾਂ _____, ਪੈਟਰੀਸੇਜ਼, _____ ਰਗੜ ਅਤੇ _____ ਹਨ।
- (ਇ) ਰਿਫਲੈਕਸ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- (ਸ) _____ ਰਿਫਲੈਕਸ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- (ਹ) ਰਿਫਲੈਕਸ ਜ਼ੋਨਸ _____ ਹਨ।

ਇਕਾਈ -2

ਅਗਾਊਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Advance Hand Care)

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
1	ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	<ul style="list-style-type: none"> ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ • ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤਰਾਸੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ • ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ/ਤਕਨੀਕਾਂ
2	ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਵਧਾਊਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ • ਨਹੁੰ ਵਧਾਊਣ ਦੇ ਅਰਥ • ਤਰੀਕੇ/ਕਿਸਮਾਂ • ਸੰਦ ਤੇ ਸਮਾਨ ਜੋ ਨਹੁੰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। • Gel ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ • Gel ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ (ਹਟਾਊਣਾ)
3	ਨਹੁੰ ਕਲਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ • ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਅਰਥ • ਇਸ ਕਲਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ • ਇਸ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਕਲਾ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਯੋਜਨਾ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਤਰੀਕਾ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਨ
1	ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉੱਤਰ	ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ (Salon)
2	ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਵਧਾਊਣਾ	ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਯੋਗ: ਭਕ; ਨਹੁੰ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ	ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ
3	ਨਹੁੰ ਕਲਾ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਯੋਗ: ਸੰਦਾਂ ਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਜੋ ਇਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਅਭਿਆਸ	ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (Manicure)

ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ Manus ਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (Manicare) ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੱਥ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਭਾਵ ਸੰਭਾਲ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ /Manicure ਇੱਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਸਤੇ ਘਰਾਂ ਜਾਂ salon ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰਾਈ, ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਵਰਗੀ ਲਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਾਵੇਂ, ਚਮੜੀ ਨਰਮ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸੁਧਾਰਨੀ ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ/ਤਕਨੀਕਾਂ

ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਤੇ ਭਰਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਫੌਰੈਂਚ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ : ਇਸ ਦੀ ਅੱਜ ਕਲ ਬੜੀ ਮੰਗ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਉਮਰ 'ਚ ਇਹ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਡਬੋਣਾ, ਕੱਟਣਾ ਤੇ ਭਰਾਈ, ਮਾਲਸ਼, ਨਮ ਕਰਕੇ ਪੇਂਟ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਫੌਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਫ਼ ਗੁਲਾਬੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਟਿਪਸ (tips) ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Spa ਮੈਨੀਕਿਓਰ: ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਅਦ 'ਚ Hydrating Mast ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮਕ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਅਗਰਮ ਪੁਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਫੀਨ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ : ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਫੀਨ ਮੌਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਗਰਮ ਪੈਰਾਫੀਨ ਮੌਮ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੀ ਮੌਮ 'ਚ ਡਬੋਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੱਥਰ ਜੋ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਹਿੰਗੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ: (Luxury) ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਮੌਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲੀਅਨ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ: ਇਹ ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲਾ ਤੇ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟਰੋਂਗ (strong) ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਯੂਰਪੀਨ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਢੰਗ: ਯੂਰਪੀ ਢੰਗ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਨ ਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਡਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੋਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਥਾਂਵਾਂ (Spas) ਵਿੱਚ ਚੈਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਤੇਲ ਦੀ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ: ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ, ਇੱਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ Spa 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੁੰ ਤੇ ਕਿਉਂਟੀਕਲ (cuticles) ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੇਲ, ਖਰੂਵੇਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ: ਮੁੜ ਚਾਰਜ ਹੋਣ ਯੋਗ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜੋ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 8 ਵਿਵਹਾਰਕ ਚੰਗੇ ਸੰਦਾ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਰਿੰਮਿੰਗ ਡਿਸਕ, ਟੇਪਰਡ ਕੋਨ, ਡੁੱਟ ਕੋਨ Trimming disk, Tapered cone, Footh cone Emery Barrel (ਐਮਰੀ ਬੈਰਲ, Felt Buffing Cone ਫੈਲਟ ਬਫਿੰਗ ਕੋਨ ਤੇ Circular Brush ਗੋਲ ਅਕਾਰ ਬੁਰਸ਼



ਚਿੱਤਰ: ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ

ਸੈਸ਼ਨ-2 ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣੇ

ਜੈਲGel ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਕੀ ਹਨ ?

Gel ਜੈਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ, Acrylic ਐਕਰੀਲਿਕ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ।

ਉਹ odorless ਬਦਬੂ ਰਹਿਤ, ਹਲਕੇ, ਸਾਫ਼, ਲਚਕਦਾਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਵਾਲੇ।

ਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਸੁੰਦਰ ਹੋਣ ਤਦ Gel ਜੈਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹੀ ਹੈ, ਜੈਲGel ਨਹੁੰ ਪੂਰੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਜਾਂ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਖਰਾਬ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੈਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਉਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਤ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੈਲ ਰੋਸ਼ਮ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਗਿਲਾਸ fiber gel ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੰਘ ਹੋਵੇ।

ਵਰਤਮਾਨ ਤਕਨੀਕਾਂ Modern Technology ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਹਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ।

1. ਜੈਲ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣੇ (Gel nail extensions)
2. ਐਕਰੀਲਿਕ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣੇ (Acrylic nail extensions)
3. ਨਹੁੰ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼ (Sculptured nail)
4. ਨਹੁੰ ਪਰਤਾਂ (Nail Wraps)
5. ਨਹੁੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ (Nail forming)

ਨਹੁੰ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ (Material required for nail extension)

ਵਾਧੂ ਸੰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

Abrasive	ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਰਵ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ smooth ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੇ emery ਬੌਰਡ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
Buffer	ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ Buff ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਮਕ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Buffer Block	ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਆਇਤਾਅਕਾਰ ਬਲਾਕ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
Drapen Dishes	ਬਰਤਣ, ਐਕਰੀਲਿਕ ਪਾਊਡਰ, ਤੇ ਤਰਲ ਲਈ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
Glass Bowl	ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਐਸੀਟੋਨ ਦੀ ਟਿਪਸ ਤੇ ਪਕੜ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਘੋਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਲੈ ਆਵੇਗਾ।
Nail sculpting forms	ਇਹ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਫਾਰਮਸ ਐਲੀਮੀਨੀਅਮ ਟੈਫਲੋਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਚਿਪਕਾਊਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ।
Sable Brush	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਕਰੀਲਿਕ ਦੇ ਨਰਮ ਗੁਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
Small Scissors or nippers	ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਰੈਪ ਦੀ ਤਰਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Tip Cutters or Clippers	ਲੋੜੀਂਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੱਕ ਬਣਾਵਟੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ।

ਵਿਧੀ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ : ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ Pedicure ਅਤੇ ਮੈਨੀਕਿਊਰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੀਕਿਊਰ ਤੇ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਦੇ ਸੈਟਅਪ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ : ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਜੈਲ ਨੇਲ ਵਧਾਊਣ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਪਹਿਚਾਨਣਾ

ਗਾਹਕ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਹਿਲ ਹੀ ਅਖੀਰ ਦੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਰ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ -

ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਕਰਕੇ ਸਖਤ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਸਨੂੰ ਵੱਧ Infils ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ

ਸ਼ੇਪ (Shape) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚੋਣ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਗਾਹਕ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਆਦਤਾਂ, ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵੇ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਲੰਬਾਈ, ਨਹੁੰ ਤੇ ਉੱਗਲ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਬਾਰੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੋਪ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸ਼ਕਲ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਸਿਰਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੀ ਹੋਰ ਅਕਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਹਿਲ ਹੋਵੇ , ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਿੱਧੇ (side walls) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਿਰੇ ਗੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ। ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਇਕ ਸ਼ਕਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਲੰਬਾਈ ਲਈ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ

ਕੁਝ ਗਾਹਕ ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੰਬਾਈ ਪੱਖਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ 25 ਤੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੰਬੇ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਨੇਲ ਬੈੱਡ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਗਾਹਕ ਕਿਸੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜੇ ਕਰਨਾ ਤੇ ਲੰਬੇ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਐਕਰੀਲਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਇਸ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਕ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਜੈਲ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਵੱਖ-2 ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੈਲ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ -2 ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਨਸ਼ੀਹਤ ਵਿਆਖਿਆ ਸਹਿਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ 'ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ 'ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧਾ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿਰਸਥਾਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੈਲ ਨੇਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ : -

- ਹਲਕੀਆਂ ਜੈਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਪੈਸ਼ਲ ਰੈਸ਼ਨੀ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੈਂਗਣੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹਲਕਾ Halogen ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੈਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੈਲ ਜੋ ਕਿ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਪਰੋਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਹੁੰ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝੇ।

ਜੈਲ ਨੇਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਿ ਇਕ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੇ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ:
 - ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ।
 - ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ।
- ਇਹ ਜੈਲ ਨੇਲ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਲਾ, ਸਾਫ਼, ਲਚਕਦਾਰ, ਨਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਛੇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਰੈਂਚ ਦਿੱਖ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੈਲ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੈਲ ਨੇਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਧਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਰੇਸ਼ਮ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਗਲਾਸ, ਜੈਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਜੈਲ ਨੇਲ ਦਾ ਇਕ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਐਕਰੀਲਿਕ ਨੇਲਜ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੈਲ ਹਨ, ਲਾਈਟ ਕਿਊਰਡ ਜੈਲ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੈਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਦੂਜੀ No light gel ਜਿਹੜੀ ਸਪਰੋਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜੈਲ ਨੇਲ ਸੈਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਤਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਗਾਹਕ ਲਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਲੰਬੇ, ਤਕੜੇ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਜੈਲ ਨੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬਨਾਵਟੀ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਜੈਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਕੜਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਟੁਟਣ ਤੋਂ, ਬਿਖਰਨ ਤੋਂ, ਛਿਲਕਾ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਾਹਕ ਇਕ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਂਦਾ, ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੈਲ ਨੇਲ ਦੇ ਲਾਭ

- ਰਵਾਇਤੀ ਐਕਰੀਲਿਕ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ 48 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਾਮਣੀ ਰੰਗ ਦੀ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਏ ਜੈਲ ਨਾਲ 15 ਮਿੰਟ ‘ਚ ਨਹੁੰ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੈਲ ਗੰਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਗੰਧਮਈ ਧੂਆਂ ਐਕਰੀਲਿਕ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੈਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਜਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਘੱਟ ਭਰਾਈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੈਲ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਦਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਇਹ ਪੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜੈਲ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਭੱਦਾਪਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਜੈਲ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਵੀ।
- ਇਹ ਉਠਦੀ ਨਹੀਂ।

ਜੈਲ ਨੇਲ ਵਾਧਾ ਇਕ ਸੌਖੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਕਨੀਕ ਕਾਰ ਲਈ ਐਕਰੀਲਿਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਐਕਰੀਲਿਕ ਨੇਲ ਨਾਲੋਂ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀਘੜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੜਚਨਾਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੈਲ ਨੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਰੰਗਦਾਰ ਜੈਲ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਜੈਲ ਨੇਲ ਦੀਆਂ ਅੜਚਨਾਂ

ਕਦੇ-2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਗਾਹਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਟੇਬਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ	ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨ
ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਘਸਣਾ, ਟੁੱਟਣਾ, ਉਖੜਣਾ	ਕੀ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਹਨ? ਜੈਲ ਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਕੀ ਬਾਹਰਲੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜੈਲ ਲਗਾਈ ਗਈ। ਕੀ ਜੈਲ ਚਮਕਦਾਰ ਤਲ ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ? ਕੀ ਅਲਕੋਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਵਰਤੀ ਗਈ? ਕੀ ਸਾਰੀ ਧੜ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ? ਕੀ ਗਾਹਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੌਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧਿਆ ਨਹੁੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲੋਂ ਜੁਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇ ਨਹੁੰ	ਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਵਧੇ ਨਹੁੰ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰਾ ਰੰਗ ਲਾਗ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਹੁੰਾਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੈਲ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਗਾਹਕ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਗਲਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।
ਬੁਲਬੁਲੇ ਜਾਂ ਜੈਲ ਨੇਲ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਥਾਂ	ਕਦੀ ਯੂ ਵੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕਦੇ -2 ਬਹੁਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਸੁੰਗੜਨ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਬੁਲਬੁਲੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਹੁੰ ਤੇ ਤਨਾਅ ਹੋਵੇ।
ਗਾਹਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੈਲ ਨੇਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੇਲ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਵੀ ਖਗਥ ਕਰੇਗਾ।	ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਗਲਤ UV ਲਾਈਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। Non UV ਜੈਲ ਲਈ ਉਤਪਾਦਕ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਚੈਕ ਕਰੋ।
ਗਾਹਕ ਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ) ਇਕ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।	ਜੈਲ, ਗੂੰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿਪਕਈ ਤਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਅਤੇ ਜੈਲ, ਗੂੰਦ ਜਾਂ ਪਾਈਮਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਫਾਈਨ ਜੈਲ ਨੇਲ ਸੁੰਗੜਾਅ	ਸਾਰੀਆਂ ਜੈਲ ਕੁਝ ਕੁ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਧੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੈਲ ਘੱਟ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।
ਨੇਲ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਨੇਲ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਠੁਕਸਾਨ	ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਜੈਲ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ।
ਵਧਾਏ ਨਹੁੰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਲਾਗ (infection) ਲੱਗਣਾ	ਟਿੱਪ ਦੇ ਥੱਲੇ ਧੂੜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਮਾਅ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟਿੱਪ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਨਹੁੰ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਮੀਕਲ, ਤਿਆਰ ਨਹੁੰਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਅਵਧੀ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਪ-ਚਪਾਹਟ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੈਲ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੋਂਡਿੰਗ (Bonding) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ UV ਲਾਈਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਾਇਟ ਜੈਲ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਬੋਂਡਿੰਗ ਐਕਟੀਵੇਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੈਲ ਉਪਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੁਮੱਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ (oerlylic) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ methacr - ylates ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਵ - ਪਾਊਡਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (Liquid/Powder Systems), Cyanoacrylates ਦੀ ਵਰਤੋਂ wraps ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਿਪਕਾਊ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਰਹਿਤ ਜੈਲ (adhesives and no-light gels) ਅਤੇ acrylates ਦੀ ਵਰਤੋਂ UV ਜੈਲਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ UV ਜੈਲਾਂ ਵਿਚ methacrylates ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਾਦਕ ਆਪਣੇ ਉਪਜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਪਾਊਂਦੇ ਹਨ:-

- ਇਹ ਉਪਜ ਦੂਜੇ ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਉਪਜ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (reaction) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ।
- ਇਸ ਉਪਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ।
- ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ।
- ਕੀ ਇਸ ਉਪਜ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰੱਖ - ਰਖਾਵ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ।
- ਸਾਭ - ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਨਹੁੰ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ	ਇਹ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅੰਤਲਾ ਬਿੰਦੂ	ਇਹ ਉਹ ਲਾਇਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਟਿੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੰਤਲੇ ਬਿੰਦੂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ।
ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀਆਂ	ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀਆਂ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਜਾਂ ਢਲਾਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਉਪਰਲੀ ਕਮਾਨ	ਟਿਪਸ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਕਮਾਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦਾ ਨਹੁੰ ਪੱਧਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦੀ ਉਪਰਲੀ ਕਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਅਕਾਰ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟਿੱਪ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਹੇਠਲੀ ਕਮਾਨ	ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਤੇ ਇਸੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਇਸ ਵੱਲ ਤੱਕੋਂ। ਹੇਠਲੀ ਕਮਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਗਲ ਨਾਲੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।
ਸੀ- ਕਰਵ (c-curve) or curvature	ਟਿਪਸ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ c-curve ਅਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਸੀ-ਕਰਵ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

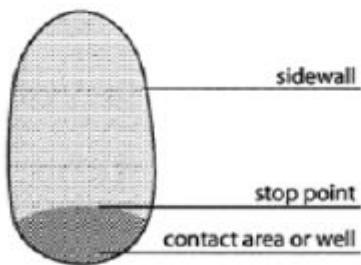
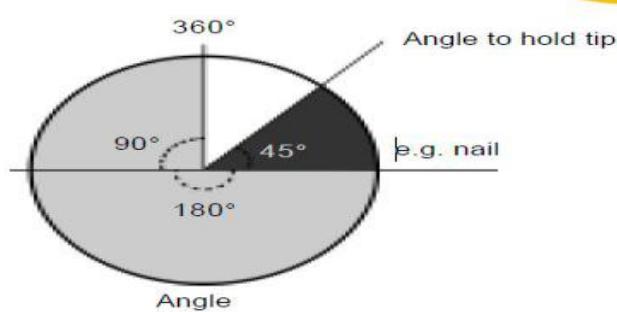


Image 3
The nail tip

ਸਾਰੀਆਂ ਟਿਪਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰਅਂ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਟੇਬਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਐੱਜਾਰ ਰੱਖੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਅਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਰੇਗਮਾਰ (ਘਸਾਊ ਯੰਤਰ), ਨਹੁੰਅਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਿਪਕਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਹੁੰਅਂ ਦੀ ਟਿਪਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀ- ਸਰਵਿਸ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ -ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਮਗਰੋਂ ਨਹੁੰ ਟਿਪਸ ਦਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਜੇਕਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੀਮੂਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
2. ਨਹੁੰਅਂ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਬੇਜਾਨ ਪਰਤ ਨੂੰ ਗੀਮੂਵਰ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਅਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਵਾਲਾ ਬੇਸ ਲਗਾ ਦਿਓ।
3. ਸੰਤਰੀ ਲਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਦੇ ਤੁੰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਪਰਤ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਰਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੋ।
4. ਬੇਜਾਨ ਪਰਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਘਮਾਊਂਦੇ ਰਹੋ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
5. ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਤੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
6. ਇੱਕ ਰੇਗਮਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਅਂ ਦੀ ਚਮਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਧਿਆਨ ਰਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਨੇਲ ਫਾਇਲਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਕਰ ਦਿਓ। ਟਿਪ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਹੁੰਅਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਟਿਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਸਕਣ। ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਲਈ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਰਸ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਸਕਣ ॥
7. ਨਹੁੰ ਦੀ ਸੀ – ਕਰਵ ਨੂੰ ਟਿਪ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।
8. ਨਹੁੰ ਉੱਤੋਂ ਫਾਲਤੂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ Nail dehydrate (ਨਹੁੰ ਸਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੈਮੀਕਲ) ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਧੀਆ ਚਿਪਕਾ ਹੋ ਸਕੇ।
9. ਟਿਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀ ਤੱਕ ਫਿੱਟ ਕਰੋ ਟਿਪ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ, ਟਿਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਹੀ ਘੜ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਬੇਤਰ ਘੱਟ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ।
10. ਸਹੀ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪੱਧਰੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਲਈ ਗਾੜੇ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਮਾਣੀਦਾਰ ਨਹੁੰ ਲਈ ਪਤਲੇ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
11. ਟਿਪ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬੂੰਦ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਪਾ ਦਿਓ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਟਿਪ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।
- 12..ਟਿਪ ਨੂੰ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਨ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕੋਈ ਨਾਲ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਦਬਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇਕਰ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਮੁੜ ਚਿਪਕਾਓ। ਟਿਪ ਨੂੰ ਥੱਡੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।



13. ਲੋੜੀਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਟਿਪ ਨੂੰ ਟਿਪਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰ ਕੱਟ ਲਵੇ । ਇਸ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਘੜਨ ਲਈ ਟਿਪ ਕੁਝ ਵੱਧ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ । ਜੇਕਰ ਕੈਂਚੀ ਜਾਂ ਨੇਲ ਕਲਿਪਰ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟਿਪ ਦੇ ਸਿੱਧਾ ਆਏ ਪਾਰ ਨਾ ਕੱਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤਰੇੜਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟਿਪ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਟਿਪ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਦੇ ਅਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਘੜ ਲਵੇ । ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਾ ਨਹੁੰ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

14 . ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਵੇ । ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

15. ਟਿਪ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਗੜੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ।

16 . ਟਿਪ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਕੈਨਵਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਇਹ ਠੋਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਅਕਾਰ ਠੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਟਿਪ ਨੂੰ ਅਰਧ ਗੰਧਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿਓ । ਇਹ ਸੁਨਿਚਿਤ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਫਾਇਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟਿਪ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਫਾਇਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਫੜੋ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਦੇਵੇ । ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ ।

17 . ਟਿਪ ਨੂੰ 240 ਗਰਿਟ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਖਾਰੋ । ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਟਿਪ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਗਾਮ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ । ਟਿਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿੱਖ ਲਾਇਨ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ।

18. ਹੁਣ ਟਿਪ ਤਿਆਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਖਾਰੋ । ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੈਲ, ਐਕਰਾਲਿਕ ਅਤੇ ਪਰਤਾਂ (wraps) ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਪਹਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਟਿਪ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ (cuticle oil) ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਬੂਂਦ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਪਾਓ ।

19 . ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਟੈਪ 4 ਅਧੀਨ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਟਿਪ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
ਨਹੁੰ ਟਿਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ :

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੈਲ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਟਾਈਮਰ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕੇ ਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿਤ ਜੈਲ ਅਤੇ ਜੈਲ ਐਕਟੀਵੇਟਰ

- ਸਿਨੈਟਿਕ ਬੁਰਸ਼
 - ਨਹੁੰ ਟਿਪਸ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਫਾਰਮਜ਼
 - ਪਰਾਇਮਰ
 - ਬਲਾਕ ਬਫਰ
 - ਚਿਪਕਾ
 - ਜੈਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
 - ਫਾਇਲਸ
 - ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜੈਲ ਦੇ ਨਹੁੰ ਖਾਕਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈਟ
- ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਜਾਂ ਟਿਪਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆ ਹਨ।
1. ਪ੍ਰੀ ਸਰਵਿਸ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
 2. ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
 3. ਬੇਜ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਹਟਾਓ। ਜੈਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾ ਲਗਾਓ।
 4. ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਮਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰੇਗਮਾਰ ਰਗੜੋ। ਧੂੜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।
 5. ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਜਾਂ ਸਪੇਰਾ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਲਗਾਓ।
 6. ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਨੇ ਟਿਪਸ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਟੈਪ 3 ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲੋ।
 7. ਜੈਲ ਚਮਕਦਾਰ ਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀ ਜੁੜਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬਫਰ ਦੀ ਜਾਂ ਰੇਗਮਾਰ ਦੀ ਹੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 8. ਕਿਟ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰ ਜੈਲ ਜਾਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨੂੰ ਦੇ ਤਲ ਅਤੇ ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰ ਜੈਲ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਲਗਾਓ, ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪੜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀ।
 9. ਜੈਲ ਦਾ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਘੋਲ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ। ਧਿਆਨ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜੈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 10. ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। ਜੈਲ ਦਾ ਢੱਕਣ ਚੁਕੋ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਨਹੂੰ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਬੇਜ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਖਿਚੋ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੂੰ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਘੁਮਾਓ। ਪੱਧਰੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਾਪਿਸ ਜਾਓ ਤੇ ਨਹੂੰ ਦੇ ਮੌਜ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੇ ਕਿ ਜੈਲ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਪਰਿਤੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਨਾ। ਹੁਣ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਜੈਲ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿਚੇਗਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸੁਗੜਦਾ ਹੈ। ਜੈਲ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਲਵੋ।

- 11 . ਤੀਜੀ ਪਰਤ ਲਈ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚਲਾ ਸਟੈਪ 4 ਦੁਹਰਾਓ ।
- 12 . ਨਹੁੰਅਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ , ਬਗੀਕ ਧੱਬਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜੈਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ । ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੀ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- 13 . ਜੈਲ ਕਲੀਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੁੜਣ ਵਾਲੀ ਤਹਿ ਅਗਲੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜੁੜੇ । ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਵਾਇਪ (ਪੋਛਾ) ਲਵੇ । ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅਣਸੁਕਿਆ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੈਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਰਿਹਾ ਹੈ । UV ਲਾਇਟ ਵਿਚ ਬੱਲਬਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਦ ਅਤੇ ਧੂੜ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਧੂੜ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।
- 14 . ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਗਰ ਜੇਕਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਕਲੀਜ਼ਰ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਜੈਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਜੈਲ ਚਮਕਦਾਰ ਜੈਲ, ਅਣਸੁਕਿਆ ਜੈਲ ਜਾਂ ਚਮਕ ਰਹਿਤ ਜੈਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇਗਾ ।
- 15 . ਜੇਕਰ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫਾਇਲਿੰਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਜੈਲ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਹਿ ਲਗਾਓ , ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੀ ਤਹਿ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ ।
- 16 . ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਫ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
- 17 . ਅਗਰ ਗਾਹਕ ਨੇ ਧੂੜ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਜੈਲ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜਾਓ, ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ।
- 18 . ਚਮੜੀ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।
- 19 . ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।
- 20 . ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਰੂੰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ।
- 21 . ਹੁਣ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।

ਜੈਲ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਏ ਗਏ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ : -

- 1 ਜੈਲ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਫਾਇਲਿੰਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਪਰੰਤੂ ਸਾਰੇ ਜੈਲ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ।
2. ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਾਓ ।
3. ਪੂਰੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਾਇਲ ਕਰੋ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਾਇਲਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਹੂੰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੈਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ । ਫਾਇਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜੈਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ । ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ।
- 4 . ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰਅਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ।
- 5 . ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਨਹੁੰਅਂ ਦੀ ਸਾਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਇਜਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਜੈਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ , ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਰਸਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ (Chemicals) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਿੱਤ ਧਿਆਨ :--

- ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਸਹੀ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਚੋਣ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨੀਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵੇ। ਨਹੁੰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਨੂੰ ਢੁੱਕਵੱਡੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰਜੀਹ ਇਸਦਾ ਨਹੁੰ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰੇ ਦਸ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਨੂੰ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਰੰਗ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਲਾ ਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦਾ (Gems and feathers) ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ – ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਲੇਟਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਖੜਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿਆਦਾ ਲੱਗੇਗੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੈਲੀ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਾਹਕ ਕਾਫੀ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਾਹਕ ਵੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਗਾਹਕ ਦੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ

- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਖਗ ਉਤਰਿਆਂ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਕਲਾ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ :
 1. ਨਹੁੰ ਦੀ ਇੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ।
 2. ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ।
 3. ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅੱਜ ਕੱਲ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ।
 4. ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ।

ਗਾਹਕ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਢੁਕਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ।



ਸਟੈਪ 1 : ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚਿਕਿਤਸਾ/ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ (Service area) ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ । ਨਹੁੰ ਤਰਾਸੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੈਕਸ਼ਨ – A ਸਟੈਪ -1 ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਸਧਾਰਨ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ।

ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਅੰਜਾਰ

ਨਹੁੰ ਲਈ ਹੈਂਡ ਡਰਿੱਲ (Hand Drill)	ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੈਂਡ ਡਰਿੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੁੰ ਦੇ ਖਾਲੀ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਲੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਡਰਿੱਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚਾਬੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੇ ਪੇਚ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਬੁਰਸ਼	ਆਮ ਸਟੋਰਾਂ ਉਤੇ ਛੋਟੇ ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ , ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰਅਂ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ/ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਪਤਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿੰਦੂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਗੀਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਮੱਧ ਆਕਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਪੇਂਟ ਪਲੇਟ	ਪੇਂਟ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਪਾਲਿਸ਼ ਸੁਆਰਨ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ	ਪੈਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੁੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅੰਜਾਰ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਉੱਗਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਨਹੁੰ ਢਾਂਚਾ	ਇਹ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਟੈਫਲਾਨ ਆਦਿ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਕੋਈ ਚਿਪਕਾਅ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਹੁੰਦਾ । ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ 3D ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਉਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
ਛੋਟੀ ਕੈਂਚੀ ਜਾ ਸ਼ਿਕੰਜਾ	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੂੰਦ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਚਿਮਟੀ ਜਾਂ ਮੋਚਨਾ	ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ , ਜਦੋਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਹੁੰ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਉਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ Feathers or lace ਆਦਿ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਸਮਾਨ (Material)	ਨਹੁੰ ਤਰਾਸੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਹੁੰਅਂ ਖਾਤਰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।

(Acrylic) ਅਕਰਾਈਲਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਤਰਲ	ਇਹ ਤਿੰਨ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਸਫੈਦ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇਮਲਸ਼ਨ ਗੁੰਦ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਪੇਂਟ	ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਰਾਈਨਿਕ ਪੇਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਰਾਈਨਿਕ ਪੇਂਟ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਸਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਹੁੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਕਲਾ ਸਟੋਰਾਂ ਅਦਿ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਰੁਸ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ (Nail shows), ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੁਮਾਇਸ਼ਾਂ (Beauty Expos) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟੈਪ – 2 : ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਬਿਠਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :

1. ਨਹੁੰ ਟਿਪ, ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਗਾਓ। ਨਹੁੰ ਟਿਪ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘੜ ਲਓ। ਟਿਪ ਦੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਘੜ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਰਗਡੇ ਤਾਂ ਕਿ ਦਾਗ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਆਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਨਮੂਨਾ ਸੁਖਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਝੀਗੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ।
2. ਨਹੁੰ ਟਿਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬਾਲ ਟਿਪ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਟਿਪ ਨੂੰ ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ, ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰਲੀ ਕਿੱਲ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ, ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਟਿਕੀ ਰਹੇ।
3. ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਵੈਲਨਟਾਈਨਜ਼ ਡੇ ਲਈ ਦਿਲ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ। ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹੇ ਜਿਆਦਾ ਨਮੂਨੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਨਮੂਨੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਚੋਗੇ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੁਲਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਗਾਹਕ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਸਫਲ ਨਹੁੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਜਿਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਵਧੀਆਂ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵੇਚਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾ ਵੇਚਣ ਲਈ ਪੰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ:-

1. **ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ :** ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੋ ।
2. **ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ :** ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
3. **ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ :** ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫ਼ੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਕਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੇਗੀ । ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ :
 - ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ
 - ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ
 - ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ
 - ਸਹੀ ਕੀਮਤ ਤੇ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

4. **ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ :** ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਦਿਓ । ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ । ਗਾਹਕ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ :
 - ਗਾਹਕ ਦੀ ਪਸੰਦ ਤਰਜੀਹ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ।
 - ਗਾਹਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਉੱਤੇ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
 - ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਚੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ।

ਸਟੈਪ – 1 ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ : ਜਿਆਦਾਤਰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਬੇਸ ਪਰਤ ਲਗਾਓ, ਫਿਰ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਆਖਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਕਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਫਿਰ ਆਖਰੀ ਪਰਤ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿਓ । ਇਹ ਆਖਰੀ ਪਰਤ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਰੰਗ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਦੀ ਥਾਂ ਰਿਜਫਿਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲੇਗਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇਗੀ । ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਕਣ ਦਿਓ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :

- ਜੇਕਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਰਿਜਫਿਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੌਟਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਕੇਗਾ ।
- ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਪਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ।
- ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਬੇਜ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ ।

- ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਲੀ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ।
- ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਵਹਿ ਸਕਣ।

ਸਟੈਪ – 2 ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ : ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾ ਪੂਰਤੀ ਤੇ ਕਲਾ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਨਵੇਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ।

1. **ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ :** ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਕੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਰੀਦਾਰ, ਵੀ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਰੰਗੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਲਾਈਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੱਲਗ ਅੱਲਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੋਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਬੇਸ ਪਰਤ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਡੱਡ ਦਿਓ।
- ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਰੰਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੰਗਦਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ।
- ਬੇਸ ਰੰਗ ਦੀ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ ਇਹ ਖਾਲੀ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਪਤਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦਾਗ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।
- ਬੇਸ ਪਰਤਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਸਰਾ ਰੰਗ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਿ ਬੇਸ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਪਤਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਵੀ ਸਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੀ ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੋਨਾ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ । ਟੇਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸਮੇਤ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਨਹੁੰ ਟੇਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਪਕਾਅ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਟੇਪ , ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਤਿੱਖੀ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ । ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਟੇਪ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਟੇਪ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੋ ਅਤੇ ਟੇਪ ਰੋਲ ਚਿਪਕਾ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੋ । ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਚਿਪਕਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੋੜੀਦੀ ਜਗਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕੱਟ ਲਵੋ, ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਦੋਂ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਕੱਟਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ।
- ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਟੇਪ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਬਾਂ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ । ਜੇਕਰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਟੇਪ ਉਖੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਬੂੰਦ ਪਾ ਦਿਓ , ਬੌੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਤੇ ਫਿਰ ਦਬਾਓ ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਹਵਾ ਬੁਲਬਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗਾਓ ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਣਾ, ਉੱਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ , ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ।
- ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਦਿਓ ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾ ਦਿਓ । ਇਹ ਪਾਲਿਸ਼ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰਤ ਹੋਰ ਲਗਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣ ।

ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਮਣਕਿਆਂ, ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ । ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ।
- ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਮਣਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਗਿੱਲੀ ਸਤਹਿ ਨੂੰ ਮਣਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੁਬੋ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗਿੱਲੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਤੇ ਚਿੰਬੜ ਜਾਣ । ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ।
- ਅਗਰ ਦੋ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜ਼ੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ । ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਮੌਤੀਆਂ ਵਿਚ ਡੋਬਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ।
- ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਉ ਤੇ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ ।

4. ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਦੋ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪੰਨੀ ਇੱਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਉੱਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇੱਕ ਖਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੂੰਦ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੰਨੀ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਗੂੰਦ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਨੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਦਬਾ ਕੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੰਨੀ, ਬੇਹਤਰੀਨ ਗੂੰਦ, ਛੋਟੀ ਕੈਚੀ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰਅਂ ਦੇ ਤਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੁੰਅਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਦਿਓ । ਜੇਕਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੁੱਕੀ ਤਾਂ ਪੰਨੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ।
- ਬੇਹਤਰੀਨ ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਪੰਨੀ ਚਿਪਕਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ ।
- ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪੰਨੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਗਾਮ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ।
- ਪੰਨੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅਗਾਮ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਹਟਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ।

- ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀ ਜੂਝਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੰਨੀ ਗੁੰਦ ਨਾਲ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।
- ਫੈਂਸੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆ ਤੇ ਗੁੰਦ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੁਨਰ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਥਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ

ਉ : _____ |

ਅ : _____ |

ਈ : _____ |

ਸ : _____ |

ਹ : _____ |

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 . ਜੈਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।

ਉ . _____ |

ਅ . _____ |

ਈ . _____ |

ਸ . _____ |

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 . ਜੈਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ ।

ਉ . _____ |

ਅ . _____ |

ਈ . _____ |

ਸ . _____ |

ਹ . _____ |

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 . ਜੈਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 . ਜੈਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 . ਜੈਲ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 . ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 . ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜਾਰਾ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 . ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਸਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 . ਪਰਤਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 . ਗਾਹਕ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ , ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 . ਖਾਲੀ ਬਾਵਾਂ ਭਰੋ : -

ਓ . ਜੈਲ ਉਤਪਾਦ _____ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਅ . ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਣਿਕ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ _____, _____ ਅਤੇ _____ ਹਨ ।

ਈ . _____, _____ ਅਤੇ _____ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸ . ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ _____ ਕਰਕੇ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸੰਭਵ ਹਨ ।

ਹ . _____, _____ ਅਤੇ _____ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਤਾ ਹਨ ।

ਕ . ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਨਹੁੰ ਟੇਪਾਂ _____ ਅਤੇ _____ ਹਨ ।

ਸ . _____ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਕਾਲਮ - 1	ਕਾਲਮ -2
1. ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣਾ	1. ਸੌਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਮਣਕੇ, ਕੰਲਟੀ, ਫੈਦਰਜਡੀਕਲਜ
2. ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	2. ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
3. ਜੈਲ ਨਹੁੰ	3. ਯੂ. ਈ. ਰੱਸ਼ਨੀ ਦੁਆਰਾ ਬਾਂਡਿਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
4. ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	4. ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਨਹੁੰ, ਬੁੱਤ ਤਰਾਸੀ ਨਹੁੰ, ਨਹੁੰ ਲਪੇਟ ਵਿਧੀ
5. ਨਹੁੰ ਸਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ	5. ਸਪ ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ , ਪੈਰਾਫਿਨ ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਧੀ