

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐੱਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਐੱਫ. ਪੱਧਰ-1)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2015 : 10,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰਾਹੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਮਨਮੋਹਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ।

ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਰਣਵੀਰ ਸਿੰਘ ।

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

ਮੁੱਲ : 240-00 ਰੁਪਏ

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

ਦੇ ਸ਼ਬਦ

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

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

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ' ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ, 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15 ਤੋਂ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ' ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C.) / ਸੈਕਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਕਾਊਂਸਲ (S.S.C.) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਨ.ਐਸ.ਕਿਊ.ਐਫ ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਵੇਗਾ।

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

ਚੇਅਰਪਰਸਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

A		ਯੂਨਿਟ I	
ਲੜੀ ਨੰ:		ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
1.	ਧੰਨਵਾਦ		4
2.	ਮੁਖ ਬੰਧ		6
3.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ		7
4.	ਜਾਣ-ਪਛਾਣ		8-9
5.	ਜਾਣਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ		10-11
6.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ		12-47
7.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਪੋਸ਼ਣ		48-88
8.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ		89-117
9.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ		118-128
10.	ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ		129
11.	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ		130
B		ਯੂਨਿਟ II	
ਲੜੀ ਨੰ:		ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
1.	ਧੰਨਵਾਦ		134
2.	ਭੂਮਿਕਾ		136
3.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ		137
4.	ਜਾਣਕਾਰੀ		138
5.	ਜਾਣਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ		139
6.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਬਾਂਹ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ		140-149
7.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ		150-163
8.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ		164-177
9.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ		178-191
10.	ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ		192
11.	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ		193-194

C		ਯੂਨਿਟ III	
ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ		
1.	ਧੰਨਵਾਦ		198
2.	ਭੂਮਿਕਾ		200
3.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ		201
4.	ਜਾਣਕਾਰੀ		202
5.	ਜਾਨਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ		203
6.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ		204-212
7.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ		213-221
8.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ		222-229
9.	ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ		230
10.	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ		231-232
D		ਯੂਨਿਟ IV	
ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ		
1.	ਧੰਨਵਾਦ		236
2.	ਭੂਮਿਕਾ		238-239
3.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ		240
4.	ਜਾਣਕਾਰੀ		241
5.	ਜਾਨਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ		242
6.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ		243-260
7.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ		261-271
8.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ		272-287
9.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ		288-296
10.	ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ		297
11.	ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ		298-299

E		ਯੂਨਿਟ V	
ਲੜੀ ਨੰ:		ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
1.	ਧੰਨਵਾਦ		304
2.	ਭੂਮਿਕਾ		306-307
3.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ		308
4.	ਜਾਣਕਾਰੀ		309
5.	ਕੁਝ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ		310
6.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਵਾਲਾ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ		311-316
7.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਵਾਲਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ		317-336
8.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ ਅਤੇ ਸਕਾਲਪ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ		337-349
9.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਵਾਲਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ		350-362
10.	ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ		363-366
F		ਯੂਨਿਟ VI	
ਲੜੀ ਨੰ:		ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
1.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ		370
2.	ਭੂਮਿਕਾ		372-373
3.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ		374
4.	ਜਾਣਕਾਰੀ		375
5.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਮਹਿੰਦੀ		376-386
6.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਨਹੁੰ ਕਲਾ		387-403
7.	ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ		405
8.	ਕੁਝ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ		406
9.	GLOSSARY		407

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾਵਿਸਿਯੋਯ) ਪੱਧਰ 1-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ
ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 101-ਐੱਨ ਕਿਉ 2013-ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ
P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2013

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਕੇ.ਵਿ.ਸਿ.ਸਿ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤਾਲਮੇਲ/ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ :

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ :

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ :

ਪੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋ.ਆਰ.ਬੀ. ਸ਼ਿਵਗੁੰਡੇ, ਸੰਯੁਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਪ.ਸੁ.ਸ਼. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ (ਪ.ਸੁ.ਸ਼.ਕੇਂ.ਵਿ.ਸੀ.ਸੰ) ਭੋਪਾਲ, ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਮੁਖੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਮੁਲੰਕਣ ਕੇਂਦਰ ਪ.ਸੁ.ਸ਼.ਕੇਂ.ਵਿ.ਸਿ.ਸੰ, ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਾਂਵਲ, ਮੁਖੀ, ਮਾਨਵਿਕੀ, ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿਭਾਗ, ਪ.ਸੁ.ਸ਼.ਕੇਂ.ਵਿ.ਸਿ.ਸੰ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾ.ਵਿ.ਸਿ.ਯੋ.ਯੋ) ਦੀਆਂ ਅਵੱਸ਼ਕਤਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਹਰਿਆਣਾ ਵਲੋਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਲਈ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।

ਪ੍ਰੋ. ਵੀ.ਐਸ. ਮਹਿਰੋਤਰਾ, ਪ.ਸੁ.ਸ਼.ਕੇਂ.ਵਿ.ਸਿ.ਸੰ, ਡਾ. ਗਇਤਰੀ ਵਾਸੁਦੇਵਨ, ਸੀ.ਈ.ਓ., ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮ. ਬੰਗਲੌਰ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਏ.ਆਰ. ਰਾਕੇਸ਼, ਚੇਅਰਮੈਨ, ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਅਧਿਐਨ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲੋਂ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਭਾਤ ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਹਰਿਆਣਾ, ਪ.ਸੁ.ਸ਼.ਕੇਂ.ਵਿ.ਸਿ.ਸੰ, ਭੋਪਾਲ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਮੁਖੀ, ਅਧਿਆਪਨ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਭਾਗ, ਸ਼੍ਰੀ ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ. ਰਾਓ, ਮੁਖੀ, ਸਾਮੱਗਰੀ ਵਿਭਾਗ, ਡਾ. ਬਾਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਮੁਖੀ, ਨਿਗਮ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਮੁਖੀ ਮੁਲੰਕਣ ਵਿਭਾਗ, ਦੇ ਅਧਿਆਪਨ-ਅਧਿਐਨ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ, ਅਧਿਆਪਨ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਮੁਲੰਕਣ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਤੰਗ ਹਾਂ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਵਿਖੇ ਮੁਲੰਕਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਾਮੱਗਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਵਿੱਦਿਆ ਭੰਡਾਰੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਅਦੀਸ਼ ਜੈਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਰੋਨ ਜੋਸ਼, ਸ਼੍ਰੀ ਐਚ.ਆਰ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਮਿਸ ਸੁਚੇਤਾ ਕੇ., ਮਿਸ ਸੰਧਿਆ ਏ, ਅਧਿਆਪਨ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪੱਥੀਆ ਦੱਤਾ, ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮਿਸ ਨੀਤਾ ਕੁਲਕਰਨੀ, ਮਿਆਰ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਮਿਸ ਅਨੱਕਿਆ ਦੱਤਾ, ਮਿਸ ਅਸ਼ਮਿਤਾ ਸਨਿਆਲ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ-ਅਧਿਐਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਤਤਕਰਾ	
ਪੰਨਵਾਦ	4
ਮੁਖ ਬੰਧ	6
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	7
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	8-9
ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦ	10-11
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਮਾਨਵੀ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ	12-47
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਪੋਸ਼ਣ	48-88
ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ	89-117
ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	118-128
ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ	129
ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	130

ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਯੋਜਨਾ, 2005 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਉਸ ਵਿਰਾਸਤ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਹਟਵਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਸਕੂਲ, ਘਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਪਾੜਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

“ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ” ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਇਕ ਪਹਿਲ ਕਦਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀਆਂ ਵਿਚ ਚਲੇ। ਇਹ ਚਿਤਵਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾਇ.ਸਿ.ਯੋ.ਯੋ) ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਪਰਸਪਰ-ਖੇਤਰੀ ਅਧਿਅਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਕੇਂਦਰਤ ਅਧਿਅਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਂਵਦ-ਜਾਂਵਦ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ, ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਿਵਸਾਇਕ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਟੋਲੀ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। “ਦੀ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਿਟਡ, ਬੰਗਲੌਰ” ਨੇ ‘ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਿਸ਼ਦ’ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ-ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ (ਪ.ਮੁ.ਸ਼.ਕੇਂ.ਵਿ.ਸੀ.ਸੰ) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 4 ਲਈ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੈਕੇਜ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਾਮੱਗਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ; ਪੱਧਰ 1 ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਯਤਨ ਹੱਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਸਕਾਰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਹੱਥੀਂ ਅਭਿਆਸ ਲੋੜਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚੇਰੀ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਲ-ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚੋਖਾ ਅਗਾਂਹ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ (1986) ਵਿਚ ਉਲੀਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬਾਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕਣਗੇ। ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦ੍ਰਿੜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਨਾਲ ਰਲਾਈਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਚੋਖੀ ਤਬਦੀਲੀ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰੜਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਵਿਚ ਲਚਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 101-ਐੱਨ.ਕਿਊ 2013 : ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦੋਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਤਾ, ਇਸ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸੰਗਤ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ (ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰੜੀਆਂ) ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਦੋਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਦੋਰ ਏਨਾ ਕੁ ਛੋਟਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕੋ ਅਤੇ ਰਚਾ ਸਕੋ। ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵੇਖਣ ਲਈ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਪਾਠ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਰਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ।

ਭਾਗ 1 : ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਇਸ ਖੰਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਆਏ ਵਿਭਿੰਨ ਦੋਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਭਾਗ 2 : ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੋਰ ਵਿਚ ਲਏ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ/ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਮਝ ਬਣਾ ਸਕੋ।

ਭਾਗ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਦੋਰ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ, ਮਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆ ਉੱਨਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਯੋਗ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਕਰੜਾਈ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਭਾਗ 4 : ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਪੁਨਰੀਖਣ ਦੇ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਦੋਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜੋਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦ, ਭੂਮੰਡਲਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਦੂਣੇ ਚੌਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿੱਖਾ ਵਾਧਾ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫੈਲਦੀ ਹੋਈ ਭਾਰਤ ਦੀ ਮੱਧ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਆਮਦਨ ਦਾ ਵਾਧੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਧਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ 'ਚੰਗਾ ਦਿਸਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ' ਕਰਨ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਭੜਕੀ ਹੋਈ ਮੰਗ ਨੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀਆਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਇਸ ਵੇਲੇ ਭੂਮੰਡਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਦਸਵਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਹੈ। ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਦਯੋਗ ਸਾਲ 2014 ਤਕ 8,75,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ : ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਕੇਵਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਹੀ ਕੁੱਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ 40% ਹੈ। ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਘਰੇਲੂ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਸਗੋਂ ਸਥਾਪਤ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਨ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਦਯੋਗ ਵਿਚ ਤਿੱਖੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਭੂਮੰਡ ਦੋਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਗਠਤ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 44 ਲੱਖ 70 ਹਜ਼ਾਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰੰਤੂ ਸੁਲੱਭ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਥੁੜ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੀ ਇਸ ਥੁੜ ਕਾਰਨ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਇਕ ਕਾਮਯਾਬ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਉਪਚਾਰਕ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ, ਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇਕ ਸਲੂਕ ਅਤੇ ਸਾਊ ਵਿਹਾਰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹਨ। ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਚੱਜ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ, ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦ ਸ਼ਿੰਗਾਰਮਈ ਉਪਚਾਰ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰਮਈ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਸ਼-ਲਿਬਾਸ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ/ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਬਣੀ ਫ਼ਬੀ/ਬਣਿਆ ਫ਼ੱਬਿਆ ਦਿਸਦੀ/ਦਿਸਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਸਦਾ ਨਿੱਗਰ, ਸਮੇਂ ਦਾ/ਦੀ ਪਾਬੰਦ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹੋਵੇ। ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾਂ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਉਪਚਾਰਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਿਲਾਪੜੀ/ਮਿਲਾਪੜਾ ਹੋਵੇ, ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦੇ ਨਵੀਨਤਮ ਰੁਝਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੀ/ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਜੋਗਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦੀ/ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਖੂਬਸੂਰਤ-ਗ੍ਰਹਿ (ਬਿਊਟੀ-ਸੈਲੂਨ) ਵਿਚ 2-3

ਸਾਲ ਸ਼ਾਗਿਰਦੀ ਕਰਦਿਆ ਹੋਇਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਭਾਗੀ ਸਟੋਰ, ਖੂਬਸੂਰਤੀ-ਗ੍ਰਹਿ, ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਉਪਚਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ-ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਉਪਚਾਰਾਂ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦ ਬਾਰੇ ਸਾਮੂਹਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਵਰਗ ਦੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਗੇ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਖਰਕਾਰ ਆਪਣਾ ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਹੋਰ ਬਦਲ ਇਕ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸੈਲੂਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ



ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ : ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਕੀ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਪਰਿਆਵਰਨ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।

ਅੱਜ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਸੇ।

ਆਪਣਾ ਮਨੋਬਲ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦਿੱਖ ਇਕ ਮੂਲ ਤੱਤ ਹੈ। ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਨਵਰ, ਥਾਂ, ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਅਧਿਆਨ ਸੁਹਜ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੋਈ “ਆਦਰਸ਼ ਖੂਬਸੂਰਤੀ” ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਉਹ ਚਿਹਨ-ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਲਈ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਨਾਂਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦ

ਸਿਹਤ : ਬੀਮਾਰੀ, ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਪੀੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ-ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਮੁਕੰਮਲ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਹਿਜ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।”

ਸੁਹਜ ਵਿਗਿਆਨ : ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਲਾ ਵਿਚ, ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਮਾਲਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ ਜਾਂ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਜਾਂ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੈ।

ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ (ਰਸਾਇਣੀ ਖਮੀਰ) : ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਚਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. (ਡੀਆਕਸੀਰਿਬੋਨਿ-ਉਕਲਿਕ ਐਸਿਡ) ਦੇ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੱਕ ਆਹਾਰ-ਪਾਚਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਵਿਕ ਅਣੂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਆਰ.ਐਨ.ਏ. (ਰਿਬੋਨਿਊਕਲਿਕ ਐਸਿਡ) ਅਣੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤ੍ਰੈ-ਪਾਸੀ ਢਾਂਚਾ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਪ੍ਰੇਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੈਵ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬਾਇਓਟਿਕ) ਅਤੇ ਅਜੈਵ-(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਆਇਨ) ਸਹਿਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ : ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਤਪਤੀ, ਵਿਕਾਸ, ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ : ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲ, ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਾਂ ਨਿਹਿਤ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।

ਪਾਚਣ : ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਜੇਹੇ ਛੋਟੇ ਘਟਕਾਂ ਵਿਚ ਯਾਂਤ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ ਤੇ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਪਾਚਣ/ਮੈਟਾਬਾਲਿਜ਼ਮ : ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਸਜੀਵ ਕਾਇਆ ਦੀ ਜਿਊਂਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਣ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਦੋ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਅਪਚੈ — ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਣੂਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ
- ਉਪਚੈ — ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਯੋਗਕਾਂ ਦਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

ਪੋਸ਼ਕ : ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਿਸੇ ਸਜੀਵ ਕਾਇਆ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਧਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਰਜਾ ਵਜੋਂ ਬਦਲਿਆ ਅਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਸਥੈਤਿਕ (ਹੋਮਿਓਸਟੈਸਿਸ) : ਅਜੇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਰਿਆਵਰਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ p^h ਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਇਕ ਟਿਕਵੀਂ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇਕਸਾਰ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁਦਰਾ (ਪੋਸਚਰ) : ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਲ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੁਖ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ (ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੁਖ (ਰਵੱਈਆ) : ਲੋਕਾਂ, ਵਸਤਾਂ, ਘਟਨਾ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਆਵਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਚਾਰ : ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਕਾਇਆ ਵਲੋਂ ਖਾਧੀ ਪੀਤੀ ਨਿਗਲੀ ਕੁੱਲ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

ਚਿਕਿਤਸਾ : ਕਿਸੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦਾ ਵਿਧੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ : ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਕਤ-ਸੰਚਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਜਾਂ ਗੁੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪਰਤਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚਾਲਨ-ਤੰਤੂ ਦੀ ਉਤੇਜਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਉਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਉੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ RELEVANT KNOWLEDGE

ਇਸ਼ਟਤਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਲ ਚੱਲਾਂਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਜਿਹੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੁਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਓ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਲਈ ਅਤਿ ਆਵਸ਼ਕ ਹਨ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਮੂਲ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਾਂਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਵਿਚ ਨਿਗਲੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜੇਹੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੰਡਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਤਕ ਜਜ਼ਬ ਅਤੇ ਆਤਮਸਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਪਾਚਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਮਿਹਦਾ-ਆਂਦਰ ਨਾਲੀ, ਇਸਨੂੰ “ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਮਿਹਦਾ, ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਭੋਜਨ (ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਗੁਦਾ ਤਕ) ਲੰਘ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਕ ਅੰਗ ਪਾਚਨ ਵਿਚ ਸਹਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਦੰਦ, ਲੁਆਬ (ਲਾਲ) ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਜਿਗਰ (ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੰਗ), ਪਿੱਤਾ ਅਤੇ ਅਗਨਾਸ਼ਾ।

ਪਾਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਪਾਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੁਆਬ ਗ੍ਰੰਥੀ ਲੁਆਬ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮ ਹੁੰਦਾ

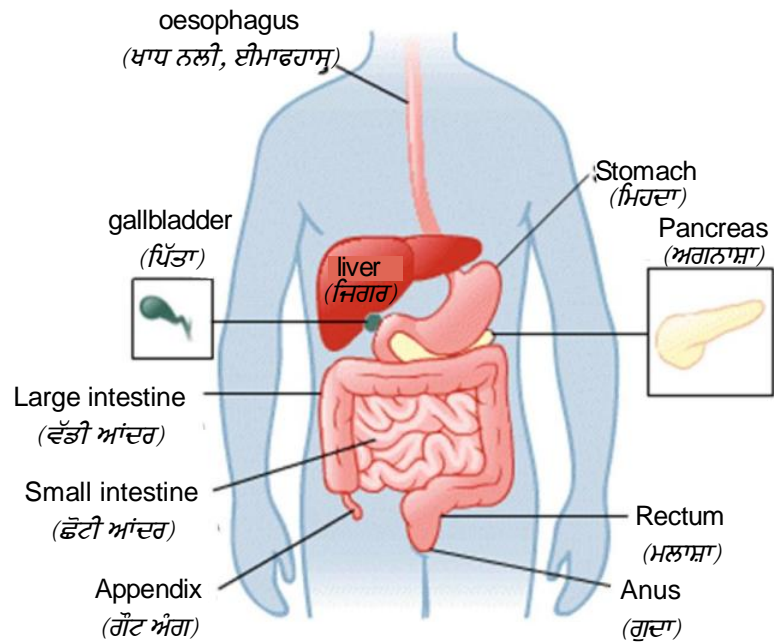
ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਟਿਆਲਿਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਿਆਲਿਨ ਸਟਾਰਚ ਉੱਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੇ ਸਤਹ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਾਧ ਨਲੀ (ਈਸਾਫਗਸ) ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ 3-4 ਘੰਟੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪਾਚਣ, ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮਸਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁਝ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚੋਂ ਅਣ ਪਚਿਆ ਭੋਜਨ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਾਣੀ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਰਥ ਉਪਜ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਰਧ ਠੋਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਿਅਰਥ ਉਪਜ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਟਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਟਾ ਮਲਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ

ਪੋਸ਼ਕ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣਾ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਨਾਲ ਪਚਾ ਕੇ ਮੋਨੋਸੈਕਾਰਾਈਡਜ਼ (ਗਲੂਕੋਜ਼, ਫਰਕਟੋਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਲੈਕਟੋਜ਼) ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰਿਆ ਪਰਿਵਹਿਣ ਜਾਂ ਸੌਖੇ ਕੀਤੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੇ ਇਸਨੂੰ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਲੀ (ਦੀਰਘ ਰੋਮਾਂ) ਵਿਚ ਰੱਤ ਕੇਸ਼ਿਕਾ (ਕੈਪਿਲਰੀ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਰੁਖ ਜਿਗਰ ਨਿਰਵਾਹਿਕਾ ਸ਼ਿਰਾ (ਹੈਪਟਿਕ ਪੋਰਟਲਵੇਨ) ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਨਾਲ ਪਚਾ ਕੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ ਜਾਂ ਡਾਈਪੈਪਟਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਪੈਪਟਾਈਡਜ਼ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਕ੍ਰਿਆ ਪਰਿਵਹਿਣ ਜਾਂ ਸੌਖੇ ਕੀਤੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਲੀ (ਦੀਰਘ ਰੋਮਾਂ) ਵਿਚ ਰੱਤ ਕੇਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਨਿਰਵਾਹਿਕਾ ਸ਼ਿਰਾ (ਹੈਪਟਿਕ ਪੋਰਟਲ ਵੇਨ) ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

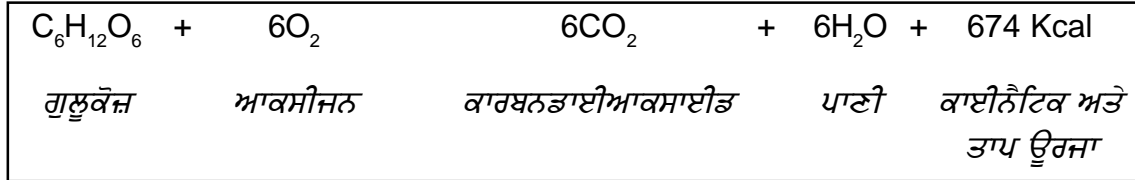
ਲਿਪਿਡਜ਼ ਨੂੰ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਨਾਲ ਪਚਾ ਕੇ ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਲੜੀ ਵਾਲੇ ਚਰਬੀਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬ (ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਜ਼) ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਤ ਦੇ ਲੂਣਾਂ (ਬਾਈ ਮਾਲਟਸ) ਨਾਲ ਸਾਈਸੈੱਲਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਹਰਲੀ ਤਹਿ ਵਾਲੇ (ਐਪੀ ਥੈਲੀਅਲ) ਸੈੱਲਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਪਿਡਜ਼ ਨੂੰ ਲੈਕਟੀਅਲ ਵਿੱਲੀ ਵੱਲ ਢੋਅ ਕੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਈਲੋਗਾਈਕ੍ਰੋਨਜ਼ਾ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਲਿਫੈਟਿਕਸ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਾੜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਰਨ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਸਵਾਸਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ)

ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਸਵਾਸਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦਾ ਸੰਯੋਗ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ (ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਵਡਾਂਦਰੇ) ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੀਨੇ (ਥੋਰੈਕਸ) ਵਿਚ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਦੋ ਫੇਫੜੇ ਜੋ ਸ਼ਾਖਾ ਵਾਯੂ ਨਾਲੀਆਂ (ਟ੍ਰੇਚੀਆ, ਬ੍ਰਾਂਕੀਆ, ਬ੍ਰਾਂਕੀਓਲਜ਼) ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਮਾਰਗਾਂ (ਨੋਜ਼ਲ ਕੈਵਿਟੀ, ਫੈਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਲੈਰਿੰਕਸ)। ਪਸਲੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰਾ, ਪਸਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਊਰਜਾ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼

ਦੁਆਰਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਖੰਡਨ ਹੈ ਜਾਂ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

(ੳ) ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪਰਿਆਵਰਨ ਵਿਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ।

(ਅ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਸੈੱਲ (ਕੋਸ਼ਾਣੂ) ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਢੋਅ ਕੇ ਪੁਚਾਉਣਾ।

(ੲ) ਐਡਨੋਸਾਈਨ ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ (ਏ.ਟੀ.ਪੀ) ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਵਰਤਣਾ

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਲਜ਼ (ਗਲਫੜਿਆਂ) ਜਿਹੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪੁਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਵਿਚ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਨਮੀ 100% ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਖਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਨਮ ਤਲ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਪਸਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜੇਹਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਸੌਂਦਿਆ ਹੋਇਆਂ, ਦੌੜਦਿਆ- ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੇ ?

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੇਟ ਉਤੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਲੱਗੇ। ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਡਾ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਫੇਫੜੇ ਭਰ ਲਓ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਹੱਥ ਵਧੇਰੇ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਖੱਬੇ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲਿਆ ਹੈ, ਖੱਬਾ ਜੇ ਹਿੱਲਿਆ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਗਏ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਸਲੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਂਹ ਉਠਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਡੰਬਲ ਚੁਕਦਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਤੀ ਉਥਰਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਠਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਡਾਇਆ ਫਰਾਮ ਸੁੰਗੜੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹੱਥ ਅੱਧ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਾਸਤੇ ਥਾਂ ਘੱਟ ਸੁਲਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਰੱਤ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ 20% ਘਾਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਚੌਕਸੀ ਉੱਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ :

1. ਅਕੜਾਅ : ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਲਚਕ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਉਤਕਾਂ ਵਿਚ ਪਈ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਤ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਜਾਣੋ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਤੇਜ਼, ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ : ਮਾੜੀ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਸਖਤ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ

ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਲਸ, ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੱਤ-ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

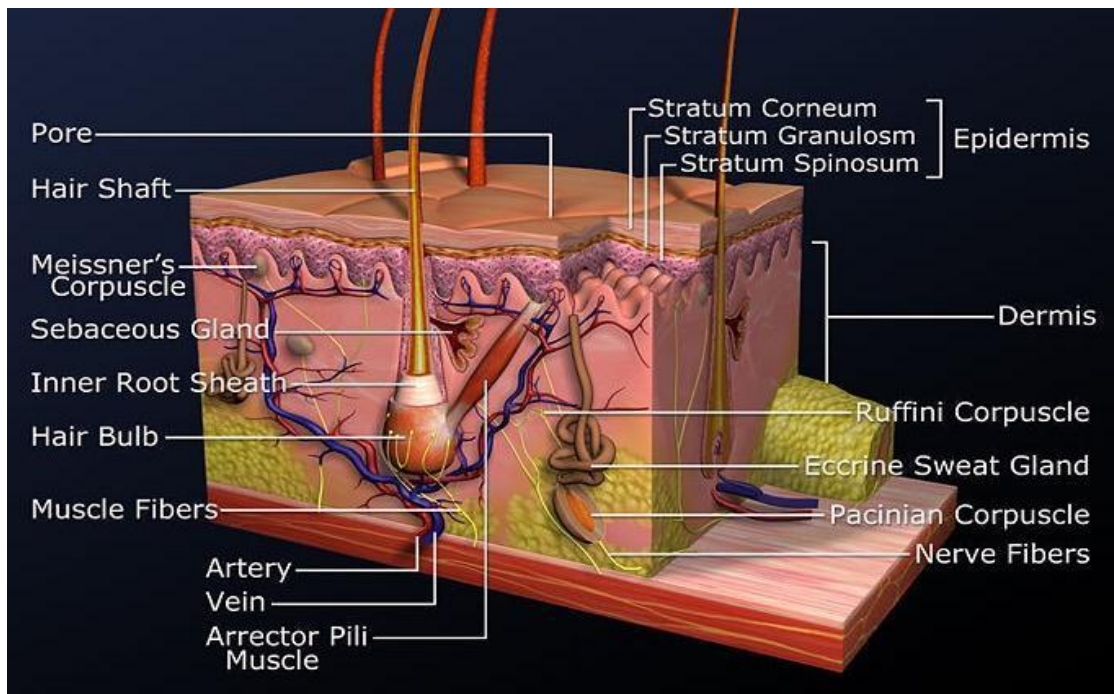
ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਔਸਤ 5 ਲੀਟਰ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਰੱਤ-ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਏ ਨਿਰੰਤਰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਰੱਤ-ਵਹਿਣੀਆਂ ਰੱਤ-ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਰਬੰਗੀ ਸੰਚਰਨ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਧਮਨੀਆਂ ਉਹ ਰੱਤ-ਵਹਿਣੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਲ ਕੋਲੋਂ ਰੱਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਮਨੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰੱਤ ਅਜੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਈ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੀ ਆਕਸੀਜਨਾਕ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਸਾਂ ਆਕਸੀਜਨਹੀਣ ਲਹੂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਰੱਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਇਸ਼ਟਤਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ, ਆਕਸੀਜਨ ਢੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਪਰਿਵਹਿਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਮਸਥੈਤਿਕਤਾ ਰੱਖਣ ਲਈ pH ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਲਸੀਕਾ (ਲਿੰਫੈਟਿਕ) ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਏ ਰੱਤ-ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਹ ਸਫੇਦ ਰੱਤ-ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਤੱਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਅਤਿ-ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਜ ਰੱਤ-ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜੀਵ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਉਪਜਾਂ ਨੂੰ ਵਹਾਅ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗਾਣੂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਜੀਵ-ਵਿਸ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ ਨਾਲ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਮਲਬਾ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਚਾ (ਚਮੜੀ)-ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਤੁਚਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਤੁਚਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਅੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰੇ ਰਗੜ ਲੱਗਣਾ।



ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਪਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਵਾਲ, ਚਾਨੇ, ਖੰਭ, ਖੁਰ ਅਤੇ ਨਹੁੰ) ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਚਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਹਨ। ਇਹ ਜਲ-ਰੋਕੂ ਗੱਦੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਹਿਰੇ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸੰਵੇਦੀ ਗ੍ਰਹਿਣਕਾਰ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਉਤਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਭਾਰ 4.5 ਤੋਂ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦੀ ਮੋਟਾਈ 0.5 ਤੋਂ 4.00 ਮਿ.ਮੀ. ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ : ਪਰਿਆਵਰਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿਚ ਪਸੀਨਾ ਤਦਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧਦਾ-ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਸੁਰੱਖਿਆ : ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਭੌਤਕ ਰੋਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹੇਠਲੇ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਿਆਂ, ਭੌਤਕ ਰਗੜ, ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ, ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ ਵਿਕਿਰਣ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੈ।
3. ਸੰਵੇਦਨਾ : ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣਕਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਛੂਹ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਪੀੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਟੁੰਬਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਸ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
4. ਮਲ-ਨਿਕਾਸ : ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਸੀਨਾ ਤੁਚਾ ਗੁੰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਯੌਗਕ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਾਹਨ ਹੈ।

5. ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ : ਡਰਮਿਸ (ਚਮੜੀ) ਅੰਦਰ ਐਡੀਪੋਸਾਈਟਸ ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠਲੀ ਪਰਤ ਵਿਚ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਉਤਕ ਵਿਚ ਲਿਪਿਡਜ਼ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਦੋਂ ਸੁਲੱਭ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਰੱਤ ਭੰਡਾਰ : ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਰੱਤ ਵਹਿਣੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਤਰਿਤ ਤਾਣਾਬਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਕੁੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦਾ 8 ਤੋਂ 10% ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ : ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਗੂੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਤ ਯੋਗਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਧੁੱਪ ਵਿਚਲੀਆਂ ਪਰਾ ਬੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਇਕ ਮੋਹਰੀ ਅਣੂ ਦੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

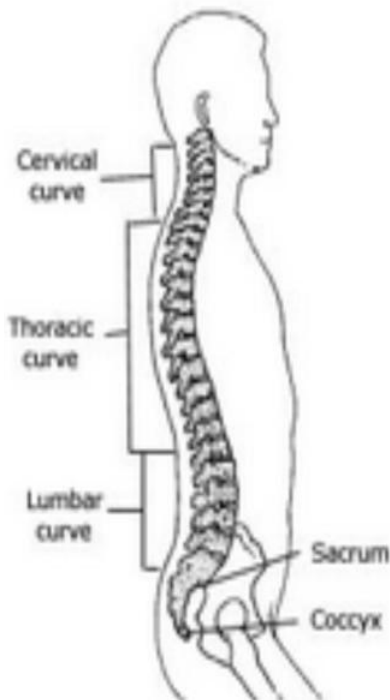
ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ, ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਠੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇਕ ਸਮੁੱਚੇ ਅਹਿਸਾਸ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਅਨੁਪਾਤਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਇਸਨੂੰ ਸੰਤਲੁਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਕ ਜਾਂ ਧੌਣ-ਪੀੜ ਕਰਨ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਜਿਹੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਰੱਖਣ, ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਬੈਠਣ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ-ਢਾਲ ਅਤੇ ਆਮਤ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੱਸ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੇਧ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਮੁਦਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤੀ। ਕੋਈ ਸਥਿਰ ਮੁਦਰਾ ਤਾਂ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਘਾਉ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਦਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਪੀੜ ਲਈ ਤਸੀਹੇ ਦੀ ਇਕ ਆਮ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਲੱਭੋ। ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਨੁਚਿਤ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।



ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਖਸ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ : ਸਿੱਧੀ ਲੱਕ, ਚੌਰਸ ਮੋਢੇ, ਠੱਡੀ ਉਤਾਹ, ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ, ਢਿੱਡ ਅੰਦਰ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਦੀ ਲੌਲ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ, ਪੁੜੇ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਲਕੀਰ ਖਿਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।

ਐੱਸ-ਕਰਵ (S-Curve)

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦੇ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ S-ਵਕਰ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਣਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਕੰਗਰੋੜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਸਹਾਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ S-ਵਕਰ ਸਪ੍ਰਿੰਗਦਾਰ ਚੌਖਟਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਬਣਤਰ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਲ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਜੋਗੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਇਹ S-ਵਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੀੜ੍ਹ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਘਾਉ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

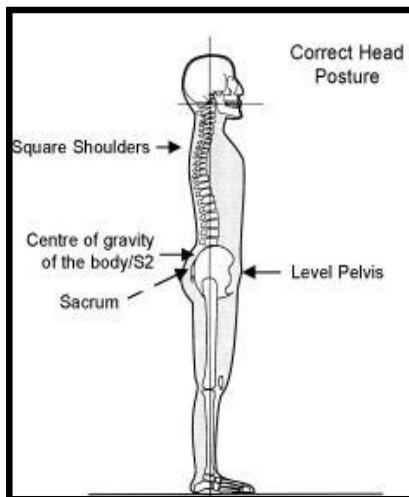
ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਇਸ S-ਵਕਰ ਵਿਚ ਲੱਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਕ ਅਵਤਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਡੂੰਘ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੀੜ੍ਹ ਉਤਾਹ ਨੂੰ

ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਫਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਉੱਤਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੀੜ੍ਹ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਇਹ S_4 ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

S-ਵਕਰ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਦੀ ਸੇਧ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਕੋ ਜਿੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਘਾਉ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੱਠਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਹ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲੱਕ ਦੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਥੋਰੈਸਿਕ ਆਊਟ-ਲੈੱਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਧੜ ਕੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੰਤੂ-ਰੱਤਵਹਿਣੀ ਗੁੱਛੇ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਦਰਸਤ ਕਰਨਾ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਪੱਠੇ ਦੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਧਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਮਾਹਰ, ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਕ, ਨਿੱਜੀ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸਨੇ ਬਚਾਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੋਵੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ

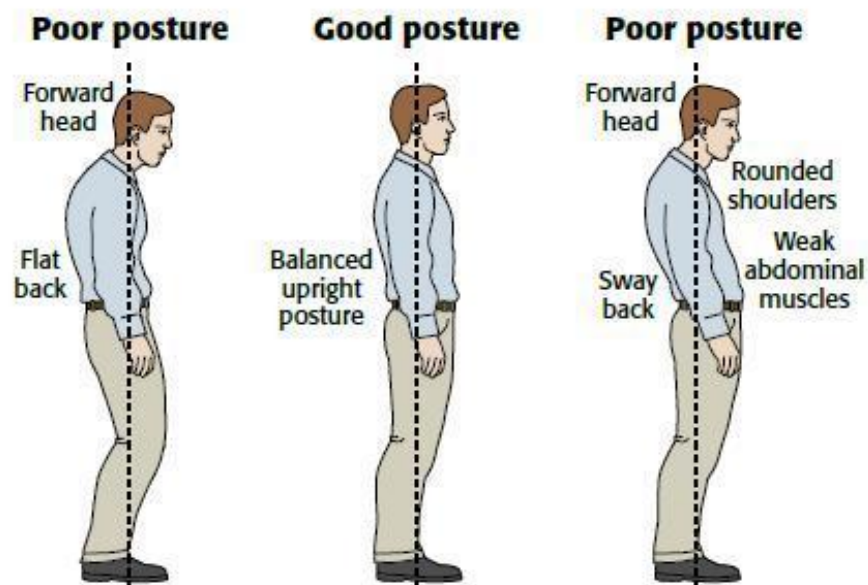


ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਏਨੇ ਕੁ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਣ, ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਾਧੂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬਿਰਧ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਾਧੂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਦਰਾ ਸੇਧ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖਲੋਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ/ਆਸਣ

ਖਲੋਣੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਸਰਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਸਿੱਧ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ।” ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਮੌਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਛੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਮੁੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜੰਦਰਾ ਵੱਜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੁਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸੰਤੁਲਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਬੇਰੋਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।

ਬਾਹਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾ ਲਟਕਾਓ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਸਦਾ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਮਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਜੇ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਿਜਾਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜੇਬਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਲਓ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਿੱਲਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਖਲੋਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹਿੱਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਖਲੋਂਦੇ ਕਾਹਦੇ ਉੱਤੇ ਹੋ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਕਰੀਟ ਉੱਤੇ ਖਲੋਣਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾੜਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ, ਅਣਸੁਖਾਂਵੀ ਸਤਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੱਥਰ, ਟਾਈਲ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਨਾਲੋਂ ਘਾਹ, ਦਰੀ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਉੱਤੇ ਖਲੋਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਲੋਣ ਲਈ ਨਰਮ ਸਤਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

ਬੈਠਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ/ਆਸਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬੈਠੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁੜਿਆਂ ਉਪਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਏਨੀ ਕੁ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੱਤ ਦਾ ਉਤਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਅੰਤਰ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੜਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

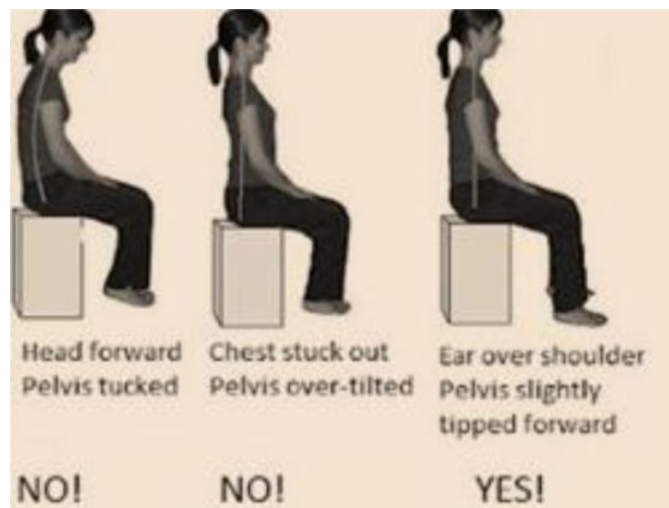
ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ 90-105 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੋਣ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਵਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਵਿਧਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੀਟ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਚਪਟੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਰ ਕੀ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਉੱਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਲਈ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 105-120 ਡਿਗਰੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਫਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ਢਾਸਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਬਹੁਤੇ ਉਤਾਂਹ ਨਹੀਂ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਇਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕੋਣ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ।

ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਡੈਸਕ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਕੁਰਸੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ 5 ਤੋਂ 15 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਡੈਸਕ ਏਨਾ ਕੁ ਨੀਵਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਟਿਕ ਜਾਣ ਲਈ ਮੋਢੇ ਉਤਾਂਹ ਨਾ ਚੁਕਣੇ ਪੈਣ। ਕੁਰਸੀ ਅਜੇਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਲਝਣ ਦੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।

ਬੈਠ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਜ਼ ਬਜਾਉਂਦਿਆਂ ਅਕਸਰ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਜ਼ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾਈਆਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸੌਣ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਪੈਣ ਲਈ ਉੱਤਮ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?

1. ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਹੋ : ਪਰ ਸਿਰਹਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮੋਢਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਏਨਾ ਕੁ ਹੀ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੇ।
2. ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਵਕਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। (ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਪਏ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਹਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਕ ਥੱਲੇ ਵਲੋਟ ਕੇ ਕੁਝ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ; ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਲਾ ਕੇ ਨਾ ਸੌਂਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਬ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਉੱਤੇ ਸੌਣਾ ਨਾ ਚਾਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ-ਲੱਕ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਲਈ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਕੋਈ ਪੀੜਾ ਗੱਦਾ ਅਤੇ ਬਾਕਸ ਸਪ੍ਰਿੰਗ ਸੈੱਟ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਧੱਸਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੱਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਫੱਟਾ ਰੱਖ ਲਓ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਵੀ ਗੱਦਾ ਵਿਛਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸੁੱਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਦਲਕੇ ਸਖ਼ਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸੌਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਹੈ ਉਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ-ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਲੱਕ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਵਲੋਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੇਗਾ।
5. ਲੋਟੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਉਤਾਹ ਉਠਣ ਲਈ ਪਾਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਮਕਾ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਉਤਾਹ ਉਠ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਮੁਦਰਾ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਮੁਦਰਾ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਨਾ ਪਾਓ। ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਰੱਖੋ, ਠੋਡੀ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ। ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉੱਖੜ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲੀਆਂ ਲਟਕਣ ਦਿਓ। ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਲਈ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਵਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਥਾਂ ਸਿਰ।
- ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਸੀਵਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇੰਜ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫੋਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੁਲਭ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਪੀਕਰ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਲਈ ਇਕ ਹੈਂਡਸੈੱਟ ਖਰੀਦੋ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੈਂਡਸੈੱਟ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਜੋੜੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਫੜਨ ਲਈ ਗਰਦਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਮੋੜਨੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਕੱਸੋ। ਜੋੜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲਚਕ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਹੱਡੀ, ਪੂਰੇ ਫੈਲਾਅ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤਰਲ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਲੋਤੇ ਹੋਏ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਲਓ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਜ ਆਮ ਕਰਕੇ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਟੇਢਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਤਰਲ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਵੀ ਥਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਕੰਗਰੋੜ ਸਿਹਤਮੰਦ S-ਵਕਰ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਖਰਕਾਰ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਹੱਡੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਨੇ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਉਤਾਂਹ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਥੇ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪਰਸ ਜਾਂ ਥੈਲਾ ਟੰਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੋਢਾ ਅਕਸਰ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਚੁਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਥੈਲਾ ਉਤਾਂਹ ਰਹੇ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਲਤ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੋਢਾ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਕ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰਿੰਗਮਈ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਸਲੇ ਉੱਤੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਰੱਖੋ (ਜਿਥੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ-ਅੱਡੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਿੱਟੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜੇ-ਪੰਜੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਨੇ ਹਰ

ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥੱਪ-ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਖ਼ਤ ਤਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕੌਸ਼ਲ ਲਈ ਪਰਮ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਾਰਆਮਦ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਗੈਰ-ਵਾਜ਼ਬ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਬਿਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

(ਏਂਡੋਕਰਾਈਨ ਸਿਸਟਮ)

ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ, ਤੌਹ, ਨੀਂਦ, ਜਾਗਣ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ (ਗੰਥੀ)

ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਗੰਥੀਆਂ (ਗਲੈਂਡਜ਼) ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਵਾਧੇ, ਉਪ-ਪਾਚਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਹ-ਉਸਾਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਥਾਈਰਾਈਡ ਗੰਥੀ (ਗਲੈਂਡ)

ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ-ਉਸਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗੰਥੀ (ਗਲੈਂਡ)

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦੀ ਹੈ

ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਰੱਤ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਥਾਈਮਸ

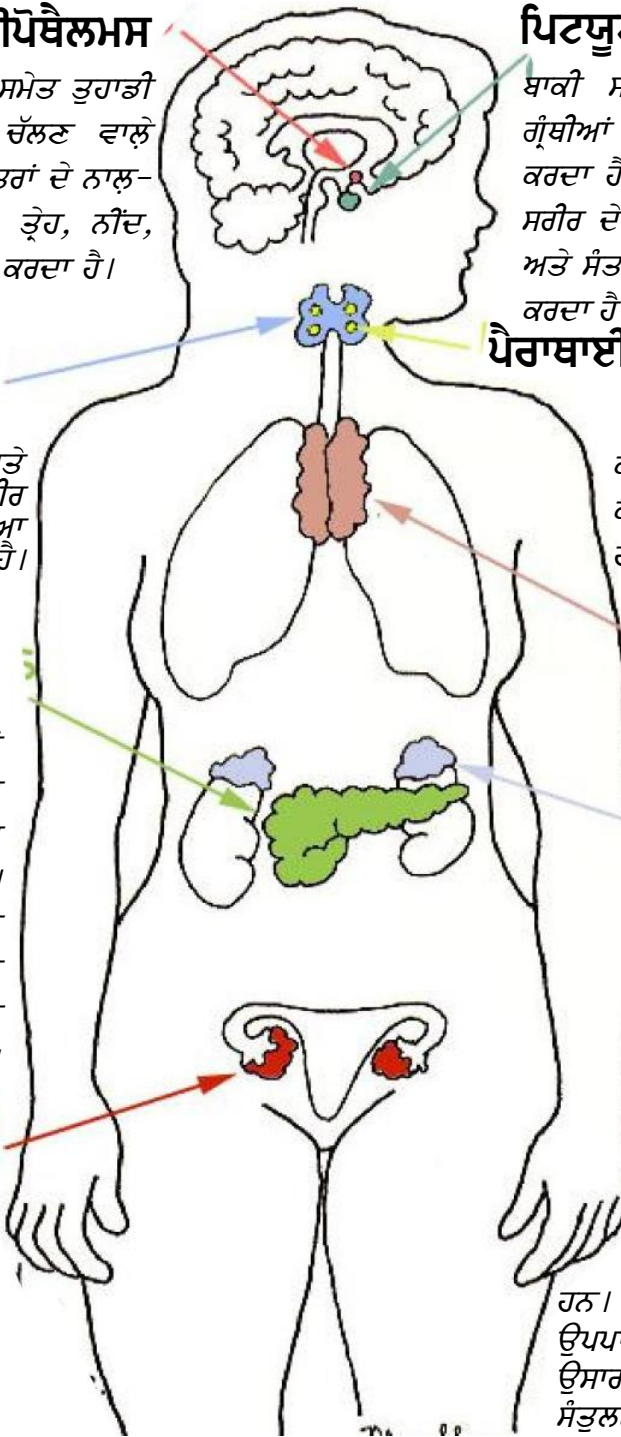
ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਰੋਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਡਕੋਸ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਕ ਬਲ ਅਤੇ ਕਾਮ-ਵੇਗ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਡਰੀਨਲ ਗੰਥੀਆਂ (ਗਲੈਂਡਜ਼)

ਕੋਰਿਸਟੋਨ ਅਤੇ ਐਂਡੋਨਾਲਾਈਨ ਸਮੇਤ ਸੈਂਕੜੇ ਅਜੇਹੇ ਯੌਗਕ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਵਿਚ ਉਪਪਾਚਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਹ ਉਸਾਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ, ਰੱਤ ਦੇ ਦਬਾਅ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਥੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਨ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣ ਗ੍ਰਹਿਣਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਗੰਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅੰਗਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੰਥੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਸਥੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਜਾਂ ਢਾਹ-ਉਸਾਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ, ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ, ਲੈਂਗਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਮਸਥੈਤਿਕਤਾ, ਹਿਰਦਾ ਦਰ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹਨ।

ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਗੰਥੀਦਾਰ ਰਿਸਾਵੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਰਿਸਾਅ ਪਰਾ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਤਰਲ ਵਿਚ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੰਥੀਆਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਜੇਹੇ ਰਸਾਇਣ ਰਿਸਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਅਜੇਹੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਅੰਗ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਗੰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਰਿਸਣ ਵਾਲੇ 20 ਮੁੱਖ ਹਾਰਮੋਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਥੀ ਜਦੋਂ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰੱਤਧਾਰਾ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਗਾਂਹ ਚਲੇਗਾ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਉਸ ਅੰਗ ਜਾਂ ਉਤਕ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੇਜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਨਾ ਭਰ ਜਾਵੇ।

ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਗੰਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬੇਹਤਰ ਸਮਝ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ :

ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ

(ੳ) ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ : ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਣੇ ਦੇ ਉਤਲੇ ਅਤੇ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਥੈਲਮਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ (ਗ੍ਰੰਥੀ) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਅੰਦਰ ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਤੂ ਰਿਸਾਵੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਉਹ ਨਿਊਰੋਨਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਸਦੇ ਹਨ :

- ਥਾਈਰੋਟ੍ਰੋਪਿਕ ਛੱਡਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ
- ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ
- ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ
- ਗੋਨੈਡੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ
- ਕੋਰਟਿਕੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ
- ਆਕਸੀਟੋਸਿਕ
- ਐਂਟੀਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕ ਹਾਰਮੋਨ

ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹਾਰਮੋਨ ਮੂਹਰਲੇ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ (ਗ੍ਰੰਥੀ) ਦੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਥਾਈਰੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਮੂਹਰਲੇ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਥਾਈਰਾਈਡ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਇਸ ਦੇ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਗੋਨੈਡੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਫੋਲੀਕਲ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰਿਨਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਰਟਿਕੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਐਡਰਿਨੋਕੋਰਟਿਕੋਟ੍ਰੋਪਿਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨਾ। ਅਖੀਰ ਦੇ ਦੋ ਹਾਰਮੋਨ ਆਕਸਵੀ ਟੋਸਿਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਗਰਲੇ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਵਿਚ ਢੋ ਕੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ : ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਫਾਈਸਿਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਕ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਿਲਟੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਆਕਾਰ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੱਤ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਾਰਮੋਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਗਲੈਂਡ) ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਫਿਕੋਇਡ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਡੂੰਘ ਵਿਚ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੈਲਾਟਰਸਿਕਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਹਿਦਾ ਦੋ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਮਗਰਲੀ ਅਤੇ ਮੂਹਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ।

ਮਗਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ : ਮਗਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਗ੍ਰੰਥੀਦਾਰ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀਦਾਰ ਉਤਕ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਤੰਤਵੀ ਉਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਗਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦੇ ਕੁਝ ਤੰਤਵੀ ਰਿਸਾਵੀ (ਨਿਊਰੋਸੈਕ੍ਰੇਟੀ) ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਐਕਸੋਨਜ਼ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਊਰੋਸੈਕ੍ਰੇਟੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਵਿਚ ਦੋ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਗਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਛੱਡਦੀ ਹੈ।

ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ : ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕ ਹਾਰਮੋਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਮੁੜ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵੇਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਮੁੜਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲੈਂਡਜ਼) ਵੱਲ ਰੱਤ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਮੂਹਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ : ਮੂਹਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਸਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮੂਹਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਹਰਲੀ ਪਿਟਯੂਟਰੀ 6 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਐਡਰਿਨੋਕੋਰਟਿਕੋਟ੍ਰੋਪਿਕ ਹਾਰਮੋਨ : ਐਡ੍ਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਐਡ੍ਰੀਨਲ ਕੋਰਟੇਕਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਆਪਣੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਲੀਕਲ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ : ਜਣਤਕ-ਗੰਢਾਂ (ਗੋਨਾਡਜ਼) ਦੇ ਫੋਲੀਕਲ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਯੁਗਮਕਾਂ (ਗਮੀਟਸ)-ਨਾਰੀ ਵਿਚ ਅੰਡਾਣੂ ਅਤੇ ਨਰ ਵਿਚ ਸੁਕਰਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੁਟੇਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨ : ਕਾਮ-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ-ਨਾਰੀ ਵਿਚ ਏਸਟ੍ਰੋਜੈਨ ਅਤੇ ਨਰ ਵਿਚ ਟੈਸਟੋਸਟੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਣਨ-ਗੰਢਾਂ (ਗੋਨਾਡਜ਼) ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਵ ਵਾਧਾਕਾਰੀ ਹਾਰਮੋਨ : ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਨੇ ਦੇ ਥਣਾਂ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਗਲੈਂਡਜ਼) ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਨੀਅਲ ਗਲੈਂਡ

ਪਿਨੀਅਲ ਗਲੈਂਡ ਗੰਢਦਾਰ ਉਤਕ ਦਾ ਸ਼ੰਕੂ-ਰੂਪ ਪੁੰਜ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਥੈਲਮਸ ਦੇ ਮਰਾਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਨੀਅਲ ਗਲੈਂਡ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੌਣ-ਜਾਗਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਰਕਾਡੀਅਨ ਰਿਦਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਨੀਅਲ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੈਟਿਨਾ (ਅੱਖ ਦਾ ਪਰਦਾ) ਦੇ ਫੋਟੋ ਰੀਸੈਪਟਰਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਦੇ ਵੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਪਿਨੀਅਲ ਗਲੈਂਡ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) **ਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ :** ਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਤਿਤਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਿਚ ਹੈ

ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕੀਆ (ਸਾਹ ਨਲੀ) ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਵਲ੍ਹੇਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ :

- ਕੈਲਸੀਟੋਨਿਨ
- ਟ੍ਰਾਈ ਆਇਓਡੋਥਾਈਰੋਨਿਨ (ਟੀ 3)
- ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ (ਟੀ 4)

ਕੈਲਸੀਟੋਨਿਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਇਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਇਕ ਖਾਸ ਤੈਅ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਲਸੀਟੋਨਿਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਇਨਜ਼ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਟੀ3 ਅਤੇ ਟੀ4 ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ-ਉਸਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀ3 ਅਤੇ ਟੀ4 ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਸ) ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡਜ਼ : ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਗੰਢਦਾਰ ਉਤਕ ਦੇ ਚਾਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੁੰਜ ਹਨ। ਇਹ ਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹਨ। ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਜਿਹੜਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਹਾਰਮੋਨ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਇਨ ਦੀ ਸਮਸਥੈਤਿਕਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਇਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਕ ਤੈਅ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਹਾਰਮੋਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਰੱਤ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿਚ ਮੁਕਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਇਨ ਛੱਡਣ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਸੰਚੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਅਸਥੀ ਭੰਜਕ (ਓਸਟੀਓਕਲੈਸਟ) ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਹਾਰਮੋਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਛਾਣ ਕੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਇਨਜ਼ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਜਿਹੜੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣ।

(ਹ) ਐਡੀਨਲ ਗਲੈਂਡਜ਼ : ਐਡੀਨਲ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਜੋੜਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਕੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਤਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਐਡੀਨਲ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੋ ਵਖਰੀਆਂ-ਵਖਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪਰਤ ਦੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕੰਮ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ :

ਐਡੀਨਲ ਕੋਰਟੈਕਸ : ਐਡੀਨਲ ਕੋਰਟੈਕਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਰਟੀਕਲ ਹਾਰਮੋਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ : ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡਜ਼, ਮਿਨਰੈਲੋਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਡ੍ਰੋਜੈਨੋਨਜ਼।

ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਕੰਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਲਿਪਿਡਜ਼ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਜਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਹੈ।

ਮਿਨਰੈਲੋ ਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡਜ਼ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਿਨਰਲ ਆਇਨਜ਼ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਡ੍ਰੋਜੈਨੋਨਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟੋਟੋਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਡੀਨਲ ਕੋਰਟੈਕਸ ਵਿਚ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਿਯਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਐਂਡ੍ਰੋਜੈਨੋਨਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਐਡੀਨਲ ਕੋਰਟੈਕਸ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਐਂਡ੍ਰੋਜੈਨੋਨਜ਼ ਦੀ ਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰਦਾਨਾ ਦੁਜੈਲੀਆਂ ਲਿੰਗ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਡੀਨਲ ਮੈਡੂਲਾ : ਐਡੀਨਲ ਮੈਡੂਲਾ ਸਵਾਧੀਨ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸੰਵੇਦੀ ਵਿਭਾਜਨ ਨਾਲ ਉਤਪੰਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਐਪੀਨੇਫਰੀਨ ਅਤੇ ਨੋਰਐਪੀਨੇਫਰੀਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਬਾਅ ਪ੍ਰਤੀ “ਲੜੋ-ਜਾਂ-ਦੌੜੋ” ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵੱਲ ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਘਟਾ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਦਰ, ਸਵਾਸ

ਦਰ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

(ਕ) ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ : ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ ਇਕ ਵੱਡੀ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਗਲੈਂਡ) ਹੈ। ਇਹ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਐਨ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਮਗਰਲੇ ਪਾਸੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੋਲ ਵਿਚ ਹੈ। ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ ਨੂੰ ਭਿੰਨ-ਰਿਸਾਵੀ (ਹੇਟੀਰੋਕ੍ਰਾਈਨ) ਗਲੈਂਡ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਦਰ-ਰਿਸਾਵੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ-ਰਿਸਾਵੀ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਕ ਹਨ। ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਰਿਸਾਵੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ ਦੇ ਕੁਲ ਪੁੰਜ ਦਾ ਮਸਾਂ 1% ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਗਰਹਾਂਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟਾਪੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਟਾਪੂਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਹਨ- ਅਲਫਾ ਅਤੇ ਬੀਟਾ ਕੋਸ਼ਾਣੂ। ਅਲਫਾ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਕਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕਾਗੋਨ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੋਲੀਮੈਕਾਰਾ ਈਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ੈਨ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਕਲ ਕੇ ਰਕਤ ਧਾਰਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਟਾ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਰਕਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ੈਨ ਅਣੂਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਖ) ਜਣਨ-ਗੰਢਾਂ (ਗੋਨੈਡਜ਼) : ਇਹ ਜਣਨ ਗੰਢਾਂ- ਮਾਦਾ ਵਿਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਨਰ ਵਿਚ ਪਤਾਲੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਮ-ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਮ-ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਬਾਲਗ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਨਰ ਵਿਚ ਦੁਜੈਲੇ ਲਿੰਗ ਲੱਛਣ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਤਾਲੂ : ਪਤਾਲੂ ਅੰਡਾਕਾਰ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਰ ਦੇ ਸਕ੍ਰੋਟਮ (ਝੋਲ) ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਗਭਰੇਟ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਨਰ ਵਿਚ ਐਂਡ੍ਰੋਜੈਨੋਨ ਟੈਸਟੋਸਟਰੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸਟੋਸਟਰੋਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੱਠੇ, ਹੱਡੀਆਂ, ਕਾਮ ਅੰਗ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਫੋਲੀਕਲਜ਼। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਗਭਰੇਟ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟੋਸਟਰੋਨ ਕਾਮ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਖੁੰਆਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਗੰਜੇਪਣ ਦੇ ਜੀਨ (ਨਸਲ ਅੰਸ਼) ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਟੈਸਟੋਸਟਰੋਨ ਐਂਡੋਜੈਨਿਕ ਐਲੋਪੋਸੀਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕ ਮਰਦਾਨਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੰਜੇਪਣ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਡਕੋਸ਼ : ਅੰਡਕੋਸ਼ ਬਾਦਾਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਲਵਿਸ (ਸ਼ਰੋਣੀ) ਦੀ ਪੋਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਮਾਦਾ ਕਾਮ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਅਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜੈਨਜ਼। ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਆਂਡਾ ਛੁੱਟਣ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਦਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੀ ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਨਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਪਯੁਕਤ ਹਾਲਤਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਐਸਟ੍ਰੋਜੈਨਜ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੁੱਢਲੇ ਮਾਦਾ ਲਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਭਰੇਟ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜੈਨ ਛੱਡੇ ਜਾਣਾ ਮਾਦਾ ਦੇ ਦੁਜੈਲੇ ਲਿੰਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਵਾਲਾ ਦਾ ਉੱਗਣਾ। ਐਸਟ੍ਰੋਜੈਨ ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

(ਗ) **ਥਾਈਮਸ :** ਥਾਈਮਸ ਇਕ ਨਰਮ, ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਪਾਸੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥਾਈਮਸ ਜਿਹੜੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਾਈਮੋਸਿਨਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀ-ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ ਨੂੰ ਸਿਧਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥਾਈਮਸ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟੀ-ਲਿੰਫੋਸਾਈਟਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਭਰੇਟ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥਾਈਮਸ

ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਉਤਕ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗੁਰਦੇ, ਮੂਤਰ ਵਹਿਣੀਆਂ, ਮੂਤਰ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਮਸਾਨਾ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲੀ। ਗੁਰਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਛਾਣਕੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੂਤਰ ਵਹਿਣੀਆਂ, ਮੂਤਰ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਮਸਾਨਾ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲੀ ਮਿਲ ਕੇ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੂਤਰ ਵਗਾਉਣ, ਇਸਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਾਲੀ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਛਾਣ ਕੇ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਮੂਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ, ਆਇਨਜ਼, pH ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਮਸਥੈਤਿਕਤਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਨਸ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ)

ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਿਮਾਗ, ਸੁਖਮਣਾ, ਸੰਵੇਦੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਅੰਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੁਖਮਣਾਂ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕੇਂਦਰ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਵੇਦੀ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੰਵੇਦੀ ਅੰਗ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ੳ. ਮਾਮਲਾ ਆਧਾਰਤ ਸਮੱਸਿਆ

26 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਗੀਤਾ ਨਾਂਅ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਮਾਹਰ ਦੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀੜ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਠੀਕ ਮੁਦਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਖਲੋਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੀੜ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਮਲੂਮ ਲਾਉਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਿੱਠ ਪੀੜ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਲੂਮ ਮਲ ਲਿਆ ਕਰੇ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਝੁਕਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਝੁਕਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਆਪਣੀ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਗੀਤਾ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਦਾ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਗੀਤਾ ਦੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਪੀੜ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਈ ?

.....

.....

.....

.....

.....

(ਅ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਪੀੜ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੱਲ੍ਹਣ ਲਾਉਣਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਪੀੜ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੱਲ ਹੈ ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

.....

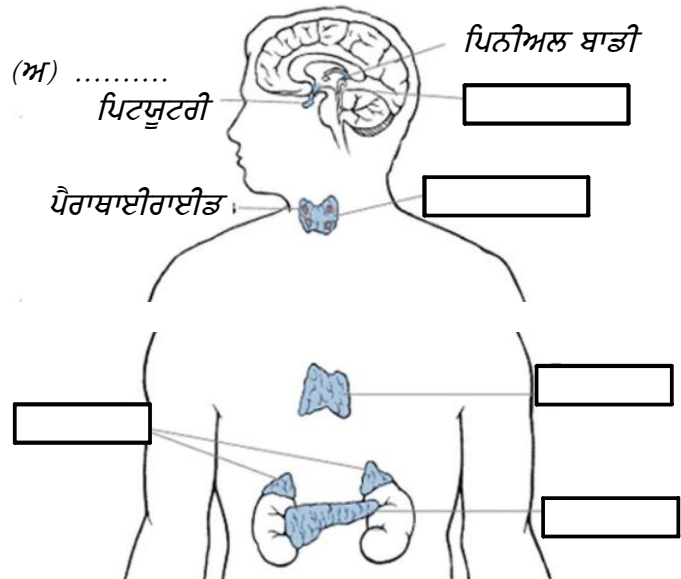
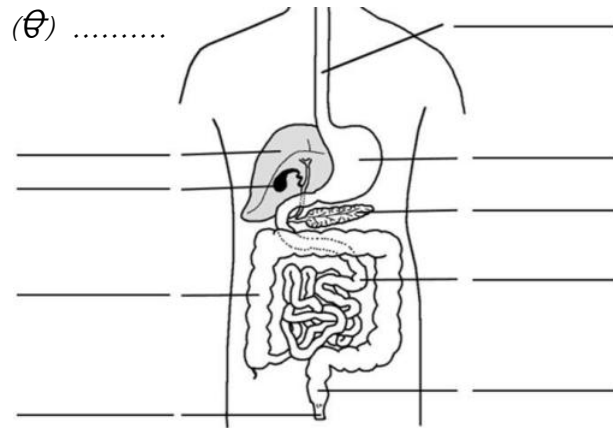
.....

.....

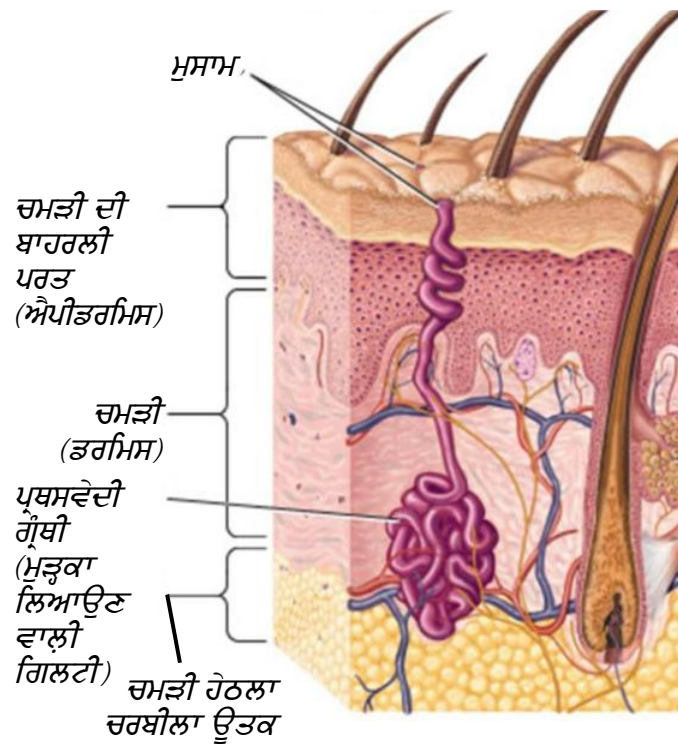
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਸੌਪਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਹੇਠਾਂ ਵਿਖਾਏ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਹੇਠਾਂ ਵਿਖਾਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।



.....

.....

.....

.....

.....

.....

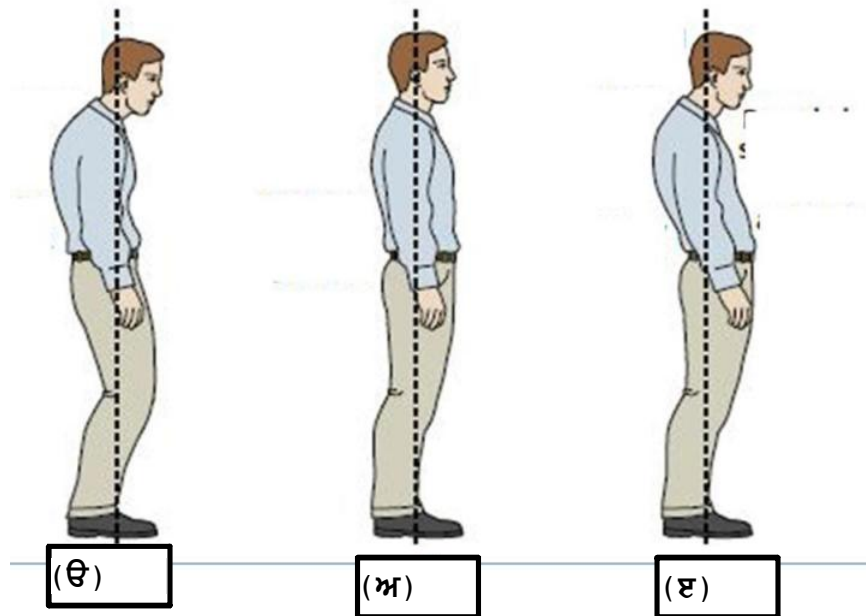
.....

.....

.....

.....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ/ਆਸਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। (ਹੇਠਾਂ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ)



1. ਜਿਹੜੀ ਮੁਦਰਾ ਸਹੀ ਹੈ ਉਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।
2. ਸਹੀ ਮੁਦਰਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਿਖੋ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ —

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ —

1. ਇਕ ਪੱਠੇਦਾਰ ਨਾਲੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਲਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਿਹਦੇ ਵੱਲ ਧੱਕਦੀ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇ, ਭੌਤਕ ਰਗੜ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਭੌਤਕ ਰੋਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
3. ਲਸੀਕਾ (ਲਿੰਫੈਟਿਕ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ, ਆਕਸੀਜਨ, ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੱਕ ਢੋ ਕੇ ਪੁਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
5. ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।
6. ਰੱਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ, ਦਿਲ ਦੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
7. ਦੇ ਕ੍ਰਮਿਕ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਮੂੰਹ, ਈਸਾਫਗਸ, ਮਿਹਦਾ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

(ਅ) ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ—

1. ਧਮਨੀਆਂ	ਉ.	ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਹੂ ਖੁੱਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ
2. ਰਗਾਂ	ਅ.	ਲਹੂ ਵਾਪਸ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ
3. ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ੲ.	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਸਰਲ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ
4. ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਸ.	ਲਹੂ ਦਿਲ ਤੋਂ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਣਾ
5. ਰੱਤ-ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਹ.	ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ

(ੲ.) ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

(ੳ) ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰਗਾਂ

.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼

.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਉਪ-ਪਾਚਣ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ ਉਸਾਰ ਕ੍ਰਿਆ) ਅਤੇ ਪਾਚਣ

.....
.....
.....
.....
.....

(ਸ) ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸੁਆਸਣ

.....
.....
.....
.....
.....

(ਸ) ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ

1. ਸੁਆਸਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ-ਰਿਸਾਵੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਲੈਂਡਜ਼) ਦੇ ਕੰਮ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੂਲ ਲੋੜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-ੳ

ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਧਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰਗਾਂ ਦਾ

(ਅ) ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ

(ੲ) ਉਪਪਾਚਣ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ ਉਸਾਰ ਕ੍ਰਿਆ) ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਦਾ

(ਸ) ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸੁਆਸਣ ਦਾ

ਭਾਗ-ਅ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

(ੳ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

(ਅ) ਅੰਦਰ-ਰਿਸਾਵੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

(ੲ) ਖਲੋਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਰੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਖਲੋਣ ਦੀ ਸਹੀ ਮੁਦਰਾ ਦਰਸਾਈ		
ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਹੀ ਮੁਦਰਾ ਦਰਸਾਈ		
ਮਨੁੱਖੀ ਅੰਗ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਪੋਸ਼ਣ

ਦੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਪੋਸ਼ਣ

ਇਸ ਸ਼ਬਦ 'ਪੋਸ਼ਣ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਪੋਸ਼ਤ ਕਰਨ' ਜਾਂ 'ਪੋਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ' ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਇਕ 'ਪੋਸ਼ਕ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜੇਹਾ ਤੱਤ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਕਾਇਆ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪੋਸ਼ਕ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਅਜੇਹੇ ਰਸਾਇਣ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਕਾਇਆ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਵਧਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਜੀਵ-ਕਾਇਆ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਹ ਉਸਾਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ) ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਆਵਰਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



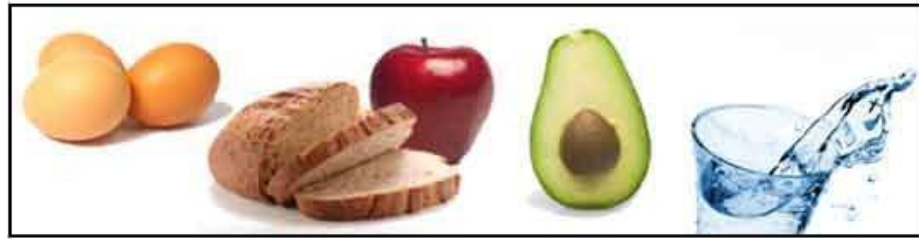
ਸਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਡਾ ਉਹ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਕ

ਸਜੀਵੀ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ (ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਚਣਈ ਖੰਡ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ), ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼। ਅਜੀਵੀ ਰਸਾਇਣਕ ਯੋਗਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਹਾਰਕ ਖਣਿਜ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਪੋਸ਼ਕ ਸਮਝੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਵੱਸ਼ਕ ਪੋਸ਼ਕ ਅਜੇਹੇ ਪੋਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਵੱਸ਼ਕ" ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜੀਵ ਕਾਇਆ ਉਸਦਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਨਾਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਪੋਸ਼ਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੋਸ਼ਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਛੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ; ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ।



Protein

Carbohydrate

Fats

Water

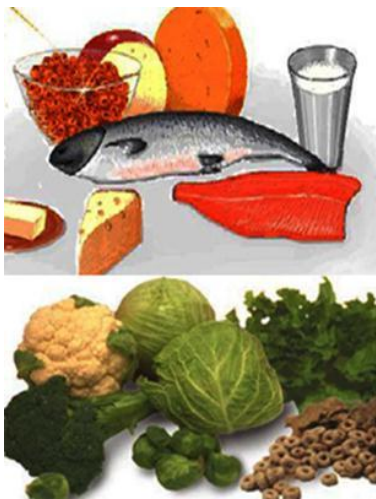
1. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ** : ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਇਕ ਸਜੀਵੀ ਯੋਗਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦਾ 50%-60% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਅਨਾਜ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਨ : ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਫਲ।

2. **ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼** : ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ ਵਿਸਤਰਿਤ ਜੈਵਿਕ ਅਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਸ ਦੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੜੀਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ, ਛੂਤ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ; ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ (ਮੁਰਗੀਆਂ, ਬੱਤਖਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਮਾਸ), ਮੱਛੀਆਂ, ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ।
3. **ਚਰਬੀਆਂ** : ਚਰਬੀਆਂ ਯੋਗਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਜੀਵੀ ਘੋਲਕਾਂ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦੀਆਂ।

ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਕ ਜੀਵਨਮਈ ਪੋਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਕ ਸਜੀਵੀ ਯੋਗਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦਾ ਅਗਾਂਹ ਵਰਗੀਕਰਨ ਏ,ਬੀ,ਸੀ,ਡੀ,ਈ ਅਤੇ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਜੀਵਨਮਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



(ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ'

- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਜੋਗਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉੱਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਲੇਜੀ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਕੱਦੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਵਿੰਟਰਸਕਵੈਸ਼।

(ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਕੰਪਲੈਕਸ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਗਰੁੱਪ

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₁ (ਥੀਆਮਿਨ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₂ (ਰਿਬੋਫਲੈਵਿਨ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₃ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਪੀ' ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਪੀ ਪੀ' (ਨਿਆਸਿਨ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₅ (ਪੈਂਟੋਥੈਨਿਕ ਐਸਿਡ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₆ (ਪਾਈਰਿਡੋਕਸਾਈਨ ਅਤੇ ਪਾਈਰਿਡੋਕਸਾਮਾਈਨ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₇ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐੱਚ (ਬਾਈਓ ਟਿਨ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₉ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐੱਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਸੀ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₁₂ (ਸਿਆਨਕੋਬਾਲਾਮਿਨ)



Vitamin B1 (Thiamine) is found in fortified breads and cereals, fish, lean meats and milk

(1) ਥਿਆਮਿਨ (ਬੀ₁)

- ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(2) ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਬੀ₂)

- ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਊਰਜਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਦੁੱਧ, ਕਲੇਜੀ, ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ (ਮੁਰਗੀਆਂ, ਬੱਤਖਾਂ ਆਦਿ), ਮੱਛੀਆਂ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

(3) ਨਿਆਸਿਨ (ਬੀ₃)

- ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਊਰਜਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ, ਜੀਭ, ਪਾਚਣ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਕਲੇਜੀ, ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ (ਮੁਰਗੀਆਂ, ਬੱਤਖਾਂ, ਆਦਿ) ਮੱਛੀਆਂ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਖੁਸ਼ਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮਟਰ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਅਨਾਜ।

(4) ਪੈਂਟੋਥੈਨਿਕ ਐਸਿਡ (ਬੀ₅)

- ਚਰਬੀ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਕਲੇਜੀ ਦੀ ਸਾਸੇਜ਼ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਹਿੱਸਾ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਲੇਵੀ, ਸ਼ਕਰ ਕੰਦੀ, ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।

Food sources of vitamin B6 (pyridoxine) include beans, legumes, nuts, eggs, meats, fish breads and cereals



(5) ਪਾਈਰਿਡੋਨਸਾਈਨ (ਬੀ₆)

- ਤੰਤਵੀ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰਕਤ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਕਲੇਜੀ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਗੋਸ਼ਤ, ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।

(6) ਬਾਇਓਟਿਨ

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਲਿਪਿਡਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਕਲੇਜੀ, ਗੁਰਦੇ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੇਲੇ, ਗ੍ਰੇਪ ਫਰੂਟ, ਤਰਬੂਜ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਜ਼)।

(7) ਫੋਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਫੋਲਾਸਿਨ ਬੀ₉)

- ਆਮ ਲਾਲ ਰਕਤ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਰਜਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਜੈਵ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਨਵਜਾਤ ਬਾਲਾਂ ਵਿਚ ਤੰਤਵੀ ਨਲੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਧੀਆ ਬਣਾਈ ਰੋਟੀ, ਆਟਾ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਸ਼ਲਗਮ ਦੇ ਪੱਤੇ; ਕਲੇਜੀ; ਖੱਟਾ-ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ; ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ।

(8) ਸਾਈਨੋਕੋਬਾਲਾਮਿਨ (ਬੀ₁₂)

- ਸੁਭਾਵਕ ਵਾਧੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ।
- ਫੋਲੇਟ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਘਾਤਕ ਰੱਤਖੀਣਤਾ (ਭੁੱਖ ਰੋਗ) ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਿਚ

ਮਦਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਘਾਤਕ ਰੱਤਤਬੀਣਤਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ₁₂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਕਲੇਜੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਆਂਡੇ, ਮੁਰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।

(ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ)

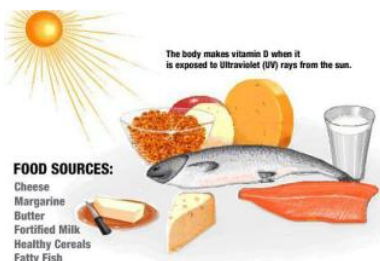
Citrus fruits, green peppers, strawberries, tomatoes, broccoli and sweet and white potatoes are all excellent food sources of vitamin C (ascorbic acid)



- ਕੋਲੇਜਨ ਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਕਾਰੀ ਤੱਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਤ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਛੂਤ ਜਾਂ ਲਾਗ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕੋਲੇਜਨ ਦਾ ਇਕ ਅਤੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਯੋਗਿਕ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜੇਹਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਚਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਗ੍ਰੇਪ ਫਰੂਟ, ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ ਦਾ ਰਸ, ਹਨੀ ਡਿਊਮੈਲਨ (ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਰਬੂਜ਼ਾ), ਕਿਵੀ ਫਲ, ਅੰਬ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਪਪੀਤਾ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਐਸਪਰਗਸ, ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ, ਬ੍ਰੋਸਲਜ਼ ਸਪ੍ਰੋਟਸ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਕੇਲ (ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ), ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ।

(ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ



- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਪੁਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਹੈ। (ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੁੱਪ ਲੱਘਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

(ਹ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ



- ਅਣਪ੍ਰੋਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਰੱਤ-ਵਹਿਣੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਅਣਪ੍ਰੋਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਇਕ ਆਕਸੀਕਰਨ ਰੋਧਕ ਹੈ। ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਤੋਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਇਹ ਯੌਗਿਕ ਅਕਸਰ ਚੇਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਰ ਸ਼ਿਗਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਮਾਰਗਰੀਨ (ਮੱਖਣ, ਭੋਜਣ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ) ਜੋ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ

- ਖੂਨ ਦੇ ਕੱਬੇ ਜਾਂ ਗਤਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ, ਮਾਸ, ਅਾਂਡੇ।

5. **ਖਣਿਜ** : ਖਣਿਜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਸਾਰੇ ਸਜੀਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ 60 ਤੋਂ 80% ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਗਾਂਹ ਵਰਗੀਕਰਨ ਛੋਟੇ ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਖਣਿਜਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਖਣਿਜ ਉਹ ਖਣਿਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉੱਤੇ, ਛੋਟੇ ਖਣਿਜ ਅਜੇਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਆਮ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਘਟ)।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵੱਡੇ ਖਣਿਜ ਹਨ।

ਲੋਹਾ, ਜਿਸਤ, ਤਾਂਬਾ, ਮੈਂਗਨੀਜ਼, ਸਿਲੀਕਾ ਛੋਟੇ ਖਣਿਜ ਹਨ।



(ੳ) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਰੜਾਈ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਕੱਬੇ ਜਾਂ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ, ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੁੱਧ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਕਨਾਈ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੂਲਾ ਦੁੱਧ), ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਲ, ਕੋਲਾਰਡਜ਼, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ਲਗਮ ਦੇ ਪੱਤੇ।



(ਅ) ਫਾਸਫੋਰਸ

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੌਰਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ, ਕਲੇਜੀ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ, ਹੋਰ ਡੇਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਲਿਮਾ ਸੇਮ ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।

(ੲ) ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨਜ਼ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ (ਬਾਦਾਮ ਅਤੇ ਕਾਜੂ), ਮਾਸ, ਗੋਕਾ ਕਲੇਜੀ, ਸਾਲਮਨ, ਚੇਡਰ ਪਨੀਰ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਸੁਕੀ ਸੇਮ ਅਤੇ ਮਟਰ।

(ਸ) ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰਾਈਡ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ

ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਮਿਲ ਕੇ

- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।





- ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਲ ਸਮੇਤ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਲੂਣ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮਾਸ, ਦੁਧ, ਕੇਲੇ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੱਟਾ-ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਲੋਹਾ

- ਹੇਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਸ, ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਚੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਗੋਮਾਸ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗੋਗੇ, ਕੇਕੜੇ, ਝੀਂਗੇ ਜਿਹੇ ਸਿੱਪ ਜੀਵ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਈ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਪੁਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਅਨਾਜ।

(ਕ) ਜਿਸਤ

- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ, ਲਹੂ ਬਣਾਉਣ, ਆਮ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਸਿੱਪ, ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਸ, ਗੋਮਾਸ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਮੁਰਗੀ, ਟਰਕੀ, ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਹਿੱਸਾ।

(ਖ) ਤਾਂਬਾ

- ਹੇਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਕਲੇਜੀ, ਸਿੱਪ ਜੀਵ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਸੁੱਕੇ ਅਲੂਚੇ, ਕਣਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦਾਣਾ ਅਤੇ ਚੌਕਰ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜੌਂ, ਲਿਮਾ ਸੇਮ, ਸਫੇਦ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਲਗਮ ਦੇ ਪੱਤੇ।

(ਗ) ਮੈਂਗਾਨੀਜ਼

- ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਯੋਜਕ ਊਤਕਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਗਿਰੀਆਂ, ਚਾਵਲ, ਪੂਰੇ ਦਾਣੇ, ਸੋਮ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

(ਘ) ਸਿਲੀਕਾ

- ਸਿਲੀਕਾ (ਸਿਲੀਕੋਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ) ਇਕ ਮਹੀਨ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੰਯੋਜੀ ਊਤਕਾਂ (ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਜਿਹੇ) ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੁੰਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਲਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਖੀਰਾ, ਗਾਜ਼ਰ, ਚੁਕੰਦਰ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਰਸਬੇਰੀ।

(ਙ) ਆਇਰੋਡੀਨ

- ਥਾਈਰੋਕਸਾਈਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਗਲੈਂਡ) ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਆਕਸੀਕਰਨ ਦੀ ਦਰ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਆਇਰੋਡੀਨਯੁਕਤ ਲੂਣ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਘਾਹ ਅਤੇ ਦੁੱਧ।

(6) ਪਾਣੀ : ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮੂਲ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਪ-ਪਾਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ। ਜਿਵੇਂਕਿ ਪਾਚਣ, ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨਾ)। ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਢੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਚਿਕਨਾਈ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਤਰਲ ਭੋਜਨ, ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਜਿਹੜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਪਪਾਚਣ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਕ	ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇ	ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 	ਪੀਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਖੁਰਮਾਣੀਆਂ, ਗਾਜਰਾਂ, ਪਾਲਕ, ਹਲਵਾ ਕੱਦੂ, ਵਲਾਇਤੀ ਖਰਬੂਜਾ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	<ul style="list-style-type: none"> ਪੁੱਧ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕ ਦਿੰਦਾ ਹੋਇਆਂ ਕੋਲਜਨ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 	ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ, ਬੈੱਲ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਖੱਟਾ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ, ਕਿਵੀ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਅਨਾਨਾਸ, ਟਮਾਟਰ, ਗੂੜ੍ਹੇ-ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ	<ul style="list-style-type: none"> ਪੁੱਧ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਦਾ ਸਿੱਧੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। 	ਬਾਦਾਮ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਮੁੰਗਫਲੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਜ਼ੈਡੂਨ, ਐਸਪਰਗਸ, ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਗਿਰੀ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਅਨਾਜੀ ਤੇਲ, ਗੂੜ੍ਹੇ-ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਬਾਈਓਟਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਨਹੁੰਆਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਜਲਣ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਾਲ ਲਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। 	ਪਕਾਇਆਂ ਅੰਡਾ, ਚਾਵਲ ਦਾ ਬੂਗਾ ਗਿਰੀਆਂ, ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਮਾਸ, ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ
ਨਿਆਸਿਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਖੁਸ਼ਕ, ਪਪੜੀਦਾਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। 	ਮੀਟ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਫਲੀਆਂ

ਪੋਸ਼ਕ	ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇ	ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤ
ਸੈਲੇਨਿਯਮ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 	ਪੂਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਮੀਟ, ਆਂਡੇ
ਤਾਂਬਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਲਚਕਦਾਰ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 	ਮਾਸ, ਗਿਰੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਖੁਸ਼ਕ ਸੇਮ ਅਤੇ ਮਟਰ
ਜਿਸਤ	<ul style="list-style-type: none"> ਤੇਲ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 	ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਮਾਸ, ਪੌਲਟਰੀ, ਫਲੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਸਬੂਤੇ ਦਾਣੇ, ਆਂਡੇ
ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਵੱਸ਼ਕ ਚਰਬੀਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲਦਾਰ ਰੋਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾਈਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 	ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੱਛੀ, ਸਲਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ, ਮੈਕਰੇਲ, ਸਟੁਕੜੇ ਦਾ ਤੇਲ, ਢੱਕਦਾ ਤੇਲ, ਕਨਅਉਲਾ ਦਾ ਤੇਲ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਖਰੋਟ।
ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ	<ul style="list-style-type: none"> ਜਲਣ ਰੋਕਣ ਦੇ ਗੁਣ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। 	ਹਰੀ ਚਾਹ, ਬਲੂਬੇਰੀ, ਬਲੈਕਬੇਰੀ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰਹਿ ਜਾਣ ਨੂੰ ਉਣਤਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ ਅਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਗਲਤ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਲਫਜ਼ Malnourish (ਕੁਪੋਸ਼ਤ ਕਰਨਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਨਾਂਵ Malnourishment (ਕੁਪੋਸ਼ਣ) ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ Malnutrition) (ਕੁਪੋਸ਼ਣ) ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਹਾਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਕਲ ਅਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਜੇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ-ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਤ ਦਾ ਅਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਭੁੱਖਮਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ

- ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਪਭੋਗ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਪੂਰਨ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਉਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਣ (ਅਤਿ ਪੋਸ਼ਣ)।
- ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਗੈਰਮਾਮੂਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ (ਦੁਜੈਲਾ ਪੋਸ਼ਣ)।

ਅਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਵੱਸ਼ਕ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕਣਾ, ਜ਼ਾਇਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਣਤਾਈਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਭੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣ ਨਾ ਕਰਕੇ ਹੋਣ

ਵਾਲੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਅਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“ਡਾਢਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ” ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਉਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਉਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਕਸਰ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਉਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦੋ ਰੂਪ ਹਨ ਕਵੈਂਸਿਓਰਕੋਰ ਅਤੇ ਮਰੈਜ਼ਮਸ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਵੈਂਸਿਓਰਕੋਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਾ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਜ਼ ਘੱਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ਇਡੀਮਾ (ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦਾ ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਹੈ), ਜ਼ਾਇਆ ਹੋਣਾ (ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਿਘਾਰ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਇਸਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਹਾਈਪੋਐਲੂਬਮੀਨੀਆ (ਲਹੂ ਦੇ ਸੀਰਮ ਵਿਚ ਐਲਬੂਮਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ), ਸਟੀਟੋਸਿਸ (ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ। ਕਵੈਂਸਿਓਰਕੋਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਢਿੱਡ (ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਰਾਸਮਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਅਣਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਖੀਣ ਹੋਣਾ, ਇਡੀਮਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਚਮੜੀ ਹੇਠਲੀ ਚਰਬੀ ਨਿਊਨਤਮ ਰਹਿ ਜਾਣਾ, ਪੱਠਿਆ ਦਾ ਅਤਿਅਧਿਕ ਖੀਣ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੀਰਮ ਐਲਬੂਮਿਨ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਪੱਧਰ। ਮਰਾਸਮਸ ਨਿਰੰਤਰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਅਣਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਪ-ਪਾਚਣ ਦਾ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਲਈ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਾਲ, ਖੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਾਬੰਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਹੀਣਤਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਹੈ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਖੀਣ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਿਮੋਸ਼ੁਣਾ ਦਿਸਣਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੋਸ਼ਕ ਬਨਾਮ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।

ਪੋਸ਼ਕ	ਲੱਛਣ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਗਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਸਣਾ; ਖੁਸ਼ਕ, ਖੁਰਦਰੀ ਜਾਂ ਤਿੜਕੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ; ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਸਮੇਤ ਖੁਸ਼ਕ ਲੇਸਲੀਆਂ ਤਿੱਲੀਆਂ, ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ; ਤੰਤੂਆ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ; ਚੱਖਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਮੁੜਕਾ ਨਾ ਆਉਣਾ; ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਣਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ : ਸੋਕੜਾ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ, ਦੰਦ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਰਕੇ ਹੈ)। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ : ਅਸਥੀ ਮਰਿਦੁਤਾ ਜਾਂ ਓਸਟੀਓਮਾਲਾਸ਼ੀਆ (ਨਰਮ, ਮੁਸਮਦਾਰ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ)
ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ	ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ	ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਸਕਰਵੀ (ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣਾ, ਦੰਦ ਝੜਨਾ; ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣਾ; ਨੀਲ ਪੈਣਾ; ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁੱਜ ਜਾਣਾ; ਸਾਹ ਛੋਟਾ ਆਉਣਾ; ਲਾਗ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਛੇਤੀ ਲੱਗ ਜਾਣਾ; ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਛੇਤੀ ਨਾ ਭਰਨਾ; ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਪੀੜ ਕਰਨਾ; ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ ਪੈ ਜਾਣਾ)
ਬਿਆਮਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ₁)	ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ; ਭਾਰ ਘੱਟਦੇ ਜਾਣਾ; ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਗੜਬੜੀ; ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ (ਕਚਿਆਹਣ, ਉਲਟੀਆਂ); ਮਾਨਸਕ ਦਿਲਗੀਰੀ; ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ₂)	ਜਲਦੀਆਂ ਲੇਸਲੀਆਂ ਤਿੱਲੀਆਂ; ਬੁੱਲਾਂ ਦਾ ਫਟਣਾ; ਜੀਭ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਦੁੱਖਣਾ; ਜਲਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ; ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ; ਰੱਤ ਹੀਣਤਾ।
ਨਿਆਸਿਨ	ਪਲਾਗਰਾ (ਪੇਚਸ਼); ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਲੇਸਲੀਆਂ ਤਿੱਲੀਆਂ; ਮਾਨਸਕ ਉਲਝਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਗਲਪਣ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ₆	ਰੱਤਖੀਣਤਾ; ਅਧਰੰਗ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕੜਵਲ; ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ; ਮਿਹਦਾ ਦੀ ਗੜਬੜੀ; (ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ) ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
ਫੋਲੇਟ	ਰੱਤਖੀਣਤਾ (ਨਾਲ ਰੱਤ-ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਅਪ੍ਰਪੱਕਤਾ)
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ₁₂	ਘਾਤਕ ਰੱਤਖੀਣਤਾ (ਲਾਲ ਰੱਤ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ; ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ; ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਧਿਕ ਜੋਖਮ ਜੋ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਉਤਕ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੰਤਵੀ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੰਤੂ ਵਿਗਾੜ/ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ)
ਬਾਇਓਟਿਨ	ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣਾ; ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਗੜਬੜੀ; ਪੀਲੀ, ਖੁਸ਼ਕ; ਪਪੜੀਦਾਰ ਚਮੜੀ; ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ; ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਿਲਗੀਰੀ; (ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ) ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ ਪੈ ਜਾਣਾ

ਪੋਸ਼ਕ	ਲੱਛਣ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਕੁੜਕੀਲੇ ਨਹੁੰ, ਕੜਵੱਲ, ਭਰਮ, ਦਿਲਗੀਰੀ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਪੈਰੀਡੋਂਟਲ ਰੋਗ, ਸੌਕੜਾ, ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
ਕਰੋਮੀਅਮ	ਚਿੰਤਾ, ਥਕਾਵਟ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਅਸਹਿ ਹੋਣਾ, ਬਾਲਗ-ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ
ਤਾਂਬਾ	ਰੱਤਖੀਣਤਾ, ਧਮਨੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ; ਦਿਲਗੀਰੀ, ਪੇਚਸ਼, ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ, ਵਾਲ ਝੜਨਾ, ਹਾਈਪਰਥਾਈਰਾਈਡਿਜ਼ਮ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ
ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਵੱਸ਼ਕ ਚਰਬੀਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬ	ਪੇਚਸ਼, ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ, ਵਾਲ ਝੜਨਾ, ਪ੍ਰਤੀ ਪੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਵਾਂਝਪਣ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
ਆਇਰੋਡੀਨ	ਬੌਣਾਪਣ, ਥਕਾਵਟ, ਹਾਈਪੋਥਾਈਰਾਈਡਿਜ਼ਮ, ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ, ਗਿੱਲਣ ਬਣਨਾ
ਲੋਹਾ	ਅਨੀਮੀਆਂ, ਕੁੜਕੀਲੇ ਨਹੁੰ, ਉਲਝਣ; ਕਬਜ਼ ਦਿਲਗੀਰੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਜੀਭ ਦੀ ਜਲਣ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਘਾਉ
ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ	ਚਿੰਤਾ, ਦਿਲਗੀਰੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਅਤੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਬੇਆਰਾਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ
ਮੈਂਗਨੀਜ਼	ਐਥ੍ਰੋਸਕਲੀਅਰੋਸਿਸ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਅਸਹਿ ਹੋਣਾ, ਸੁਣਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਨ ਘੱਟਣਾ, ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ, ਕਬਜ਼, ਦਿਲਗੀਰੀ, ਇਡੀਮਾ, ਅਤੀਅਧਿਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਪੱਧਰ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਨਸਕ ਵਿਗਾੜ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਘਬਰਾਹਟ, ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
ਸੈਲੇਨੀਅਮ	ਵਾਧਾ ਰੁਕਣਾ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਪੱਧਰ, ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਮੌਕੇ, ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਸ ਨਾ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਹੋਣਾ (ਪਾਚਕ ਐਂਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਰਿਸਣਾ) ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਅਣਉਪਜਾਊਪਣ
ਜਿਸਤ	ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਬੇਦਿਲੀ, ਕੁੜਕੀਲੇ ਨਹੁੰ, ਲੈਂਗਿਕ ਪ੍ਰਪੱਕਤਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣਾ, ਦਿਲਗੀਰੀ, ਪੇਚਸ਼, ਐਗਜ਼ੀਮਾ, ਥਕਾਵਟ, ਵਾਧੇ ਦਾ ਰੁਕਣਾ, ਵਾਲ ਝੜਨਾ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ, ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਨਾਮਰਦੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਆਲਸ, ਭੁੱਖ ਮਰਨਾ, ਸਵਾਦ ਮਰਨਾ, ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਘਾਟ, ਮਰਦਾਨਾ ਬੰਜਰਪੁਣਾ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਘਟਣਾ, ਅੰਧਰਾਤਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਖ਼ਲਲ, ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ



ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਅਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਵੱਸ਼ਕ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਜਿਹੜੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਉਤਕਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਣ ਲਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਆਧਾਰੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ਼ਟਤਮ ਪੌਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣੇ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਸਮੂਹ ਹਨ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਡੇਅਰੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰਦਾਰ ਭੋਜਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਵੰਨ ਸੁਵੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਜਿਹੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪੌਸ਼ਕ ਘਟ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ-ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਉਤੇ ਹੀ ਹੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਸੇਧ

ਪੌਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਿੰਗ, ਆਕਾਰ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਆਮ ਸੇਧ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੋਂ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਸੇਧ

	ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ
ਊਰਜਾ (ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀਆਂ)	2500	2000
ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	55	45
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ (ਗ੍ਰਾਮ)	300	230
ਸ਼ੱਕਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	120	90
ਚਰਬੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	95	70
ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (ਗ੍ਰਾਮ)	30	20
ਰੇਸ਼ਾ	24	24
ਲੂਣ	6	6

ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਮੂਹ

ਉਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ਡੇਅਰੀ
- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
- ਚਰਬੀਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰਦਾਰ ਭੋਜਨ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ : ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜੇਹੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਕੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਉਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਲਕੇ-ਭੋਜਨ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਅੰਸ਼ ਖਾਣ ਦੀ ਆਮ ਸੇਧ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਸ਼ ਪੰਜ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮਿਲ ਜਾਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ : ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਖਸਤਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

- ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਲਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਬੈਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਦੁਪਹਿਰੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਣਾ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਭਾਫ ਨਾਲ ਰਿੰਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ।
- ਖਾਣਾ ਮੁੱਕਣ ਉੱਤੇ ਮਿਸ਼ਠਾਨ ਵਲੋਂ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਮਿੱਠਾ ਫਲ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ



ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਤੰਤੂ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਔਰਤ ਲਈ 45 ਗ੍ਰਾਮ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਮਰਦ ਲਈ 55 5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪੱਠੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ 2-3 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਓ। ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, 2 ਅੰਡੇ, ਤਿੰਨ ਚਮਚੇ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਜਾਂ ਸੇਮਫਲੀ ਦੇ ਬੀਜ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ : ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਟੋਸਟ ਉੱਤੇ ਮੁੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲਾਓ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਟੇ ਵੇਲੇ ਸਲਾਦ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਫੈਲਾਓ ਜਿਵੇਂ ਮੁੱਠੀ ਕੁ ਮੁੰਗਫਲੀ/ਫੋਲੇ/ਬਾਦਾਮ/ ਅਖਰੋਟ/ਖੱਖਰ
- ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਨਾਲ ਟੂਨਾ ਮੁੱਛੀ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਲਾਓ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸੋਇਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਮੀਟ/ਪੋਲਟਰੀ/ਮੱਛੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਸਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? : ਡੇਅਰੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪੱਠਿਆ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ : ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਰਬੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਓ। ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ : 200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੁੱਧ, 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ/ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ, ਇਕ ਕੋਲੀ ਦਹੀਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਭਰੇਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਜੇ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ : ਜਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

- ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਜਵੀ ਦੇ ਦਲੀਏ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪਾ ਲਓ।
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਉੱਤੇ ਧੂੜ ਲਓ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਕੁ ਖਾ ਲਓ।
- ਪਾਲਕ ਵਾਲਾ ਸਲਾਦ ਖਾਓ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਬਾਦਾਮ ਜਾਂ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਧੂੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਮੱਗ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ ਲਓ।



ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ : ਕਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਫੈਟ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਦਰਮਿਆਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਣੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ। ਦਾਣੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੌਧੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਹੀ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ), ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਮੁਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ਾਸਤ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ) ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਲੋੜ ਹੈ : ਸਿਫਾਰਸ਼ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ 'ਚ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾਓਗੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧੇਗਾ, ਪਰ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਖਾਓ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਫੈਟ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੀਏ :

ਸਾਡਾ ਹਰੇਕ ਖਾਣਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਜੌਂ ਦਾ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਬਰੈੱਡ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਓ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਘੱਟ ਲਵੋ ਕਿਉਂ ਕਿ ਵੱਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਪੁਚਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਤੇ ਇੰਜ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਆਲੂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਟੈਟੋ ਫਿੰਗਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਭੜਬਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਉਬਾਲ ਕੇ, ਰੋਸਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੈਟੀ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ



ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਗੇ ਜੇ ਉਹ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਗੇ, ਇਹ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਕ ਨਾ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਨ ਹੋਣਗੇ।



ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

ਫੈਟ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਫੈਟ ਸੋਲਿਊਬਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (A, D, E, ਤੇ K), ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੈਟ ਜੋ ਹੈ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਲਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਚਮੜੀ ਦੇ

ਹੇਠਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਫੈਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਮਾਦੇ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਫੈਟ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ- ਸੋ ਫੈਟ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੀ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਟ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਲੋੜ ਹੈ ? : 1 ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ 'ਚ 9 ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵੱਧ ਖਾਓ ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖੋ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਊਰਜਾ ਦਾ 35% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤਰ-ਬ-ਤਰ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਈ ਗਈ ਮੁਕੰਮਲ ਊਰਜਾ ਦਾ 11% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਟ 70-95g ਤੱਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਸ਼ੱਕਰ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਜਿਵੇਂ ਕਰੀਏ : ਫੈਟੀ ਡਾਈਟ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੈਟ/ਸ਼ੱਕਰ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਫੈਟ/ਸ਼ੱਕਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣੇ ਅਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੂਰ ਦੀ ਪਿਘਲੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇਸੀ ਤੇਲਾਂ 'ਚ ਪਕਾਓ।
- ਬਰੈੱਡ ਨੂੰ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਵਰਗੀ ਚਰਬੀ (ਬਣਾਉਣੀ ਮੱਖਣ) ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ।
- ਸਲਾਦ ਲਈ ਸਲਾਜ ਕਰੀਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਸ਼ੁਧ ਤੇਲ ਵਰਤੋਂ।

- ਆਪਣੇ ਅਪੋਸਟਿਕ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਬਦਲ ਲੱਭੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਲ ਬੀਜਾਂ, ਬਦਾਮ/ਮੂੰਗਫਲੀ/ਸੋਯਾਬੀਨ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਭੁਰਭੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ।
- ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੀਟ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੁੰਨਿਆਂ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਤੇ ਮੱਛੀ ਖਾਓ। ਜਦੋਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਫੈਟ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹੇ ਨਾ ਕਿ ਵਿਚ ਹੀ ਟਿਕੀ ਰਹੇ।
- ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਲਾ ਮੀਟ ਹੀ ਲਵੋ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟ ਦਿਓ।
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਉਹੀ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਡਾਈਟ ਦਾ ਨਮੂਨਾ : ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਡਾਈਟ ਯੋਜਨਾ

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਕੁਝ ਲਵੋ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ	• ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਲਪ ਦਾ ਫਲ (ਅੰਬ, ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਫਾੜੀ, ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰਾ)
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ	• ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ (ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਰੋਟੀ/ਮੂਸਲੀ, ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ, ਸੈਂਡਵਿਚ, ਇਡਲੀ-ਸਾਂਬਰ, ਡੋਸਾ, ਪੈਨਕੇਕ, ਫੁੱਟੇ ਹੋਏ (Sprout) ਅਨਾਜ ਦਾ ਸਲਾਦ + ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ (ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ)
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਵਜੇ	• ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ/ਚੰਨੇ ਦੇ ਦਾਣੇ/ਬਦਾਮ/ਵਾਲ ਨਟ/ਖੱਖਰਾ ਆਦਿ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਦਰਮਿਆਨ	• 4 ਚਪਾਤੀਆਂ/1 tbsp. ਚਾਵਲ + 1 ਕਟੋਰੀ ਦਾਲ + 1 ਕਟੋਰੀ ਸਬਜ਼ੀ (ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ) + ਕੁਝ ਟੁਕੜੀਆਂ ਸਲਾਦ + 1 ਕਟੋਰੀ ਦਹੀਂ/1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ/ਪਨੀਰ ਦੀ ਇਕ ਸਲਾਈਸ
ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	ਸ਼ਾਮੀ 5.30 ਤੋਂ 6.30 ਦਰਮਿਆਨ	• ਭੂਰੀ ਬਰੈਡ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ/ਮੱਖਣ ਲਗਾ ਕੇ ਖੱਖਰਾ/ਢੋਕਲਾ/ਇਡਲੀ/ਸਾਦਾ ਡੋਸਾ ਤੇ ਕੋਈ ਫਲ/ਦੁੱਧ/ਮੱਖਣ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30	• 1-2 ਚਪਾਤੀਆਂ/1 tbsp. ਲੰਬੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਚੌਲ + ਦਾਲ + ਸਲਾਦ + 1 ਕਟੋਰੀ ਸਬਜ਼ੀ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.00 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ	• 1 ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ

ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਆਧਾਰਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਮੁੱਲ

ਊਰਜਾ	2200 ਕੈਲੋਰੀਆਂ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	1.1 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਇਰਨ	43 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ
ਰੇਟੀ ਨੋਲ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ)	800 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ
ਥਾਇਆਪਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ)	1.9 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 2)	1.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਡਾਈਟ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ



ਡਾਈਟ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਗੋਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਉਹ ਖਾਣਾ ਹੋ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨੇ ਕੁ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਭਾਰ, ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਤੇ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ-ਰੱਖਣ ਅਰਥਾਤ ਵਧਿਆ ਭਾਰ ਤੇ ਘਟਿਆ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਈਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਤੇ ਦੌੜਾਨ ਲਈ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- (1) ਵਧਿਆ ਭਾਰ
- (2) ਘਟਿਆ ਭਾਰ
- (3) ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਡਾਈਟ
- (4) ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ



ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡਾਈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਭਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਸਪਰੀਟ 'ਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਬਦਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਸਲ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਮਾਰਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਜੀਵਨਜਾਚ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

1. ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਮੀਟ, ਬਰੈਡ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਤੇ ਕਸਾਵਾ ਦੀ ਸੂਜੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
2. ਉਹ ਸਨੈਕਸ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ : ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ (ਜੰਕ ਫੂਡ ਨਹੀਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਛੜਾਂ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਮੱਫਿਨਜ਼, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਦਹੀਂ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਧਾਓ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
3. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਪੀਵੋ : ਜਿਵੇਂ ਤਰਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੱਧ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ।
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਰਹਿਤ ਕਸਰਤ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ) ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਮ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਡੰਬਲ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਢਾਹ ਉਸਾਰ ਕਿਰਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਵੱਧ ਉਰਜਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ।
5. ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋ : ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 'ਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਈ ਲੋਕ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹੀ ਮਾਯੂਸ ਹੋ

ਕੇ ਕਸਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਚਮਤਕਾਰੀ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ/ਵਰਜਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਵੀ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਸਕੋਗੇ।

- **ਯਾਦ ਰੱਖੋ :** ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵੰਸ਼-ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਦੀ ਵੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤੇ ਸਮਾਰਟ ਡਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵੰਸ਼ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਉਹ ਡਾਈਟ ਚਾਰਟ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਮੂਨਾ ਸੂਚੀ : ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟ ਚਾਰਟ

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਓ
ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਵੇਰ 7.00 ਤੋਂ 8.00 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ	● ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਾਹ ਦਾ ਇਕ ਕੱਪ। ਚਾਹ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਦਰਮਿਆਨ	● ਦੋ ਪੀਸ ਮਲਟੀਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ, ਨਾਲ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ ਤੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਆਮਲੇਟ ● ਕਾਰਕ ਫਲੇਕਸ ਦੀ ਕਟੋਰੀ, ਜਵੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਦਲੀਆ ● ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਦਲੀਆ, ਖਿਚੜੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ● ਦੋ ਚਪਾਤੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਕਟੋਰੀ ਜਾਂ ਦੋ ਸਟੱਫਡ ਪਰਾਉਂਠੇ ● ਫਲ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਗਿਲਾਸ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ	● ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਡਰਿੰਕ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30	● ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ ਤੇ ਦੋ ਚਪਾਤੀਆਂ ● ਦਾਲ ਦੀ ਕਟੋਰੀ (ਮਸਰ, ਮੂੰਗ, ਚਨੇ) ● ਕਰੀ ਦੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਟੋਰੀ ● ਦੋ ਚਿਕਨ ਪੀਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ● ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਰੂਬਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਹੋਣ ● ਦਹੀਂ ਦੀ ਇਕ ਕਟੋਰੀ
ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਸ਼ਾਮ	● ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸੂਪ ਕੁਝ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ● ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੈਂਡਵਿਚ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਮਾਯੋ ਨਾਲ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦਰਮਿਆਨ	● ਉਹੀ ਖਾਣਾ ਜੋ ਦੁਪਹਿਰੇ ਖਾਧਾ ਸੀ, ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜ਼ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੁੱਕੀ ਕਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.00	● ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਗਿਲਾਸ



ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਡਾਈਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਟਾਰਚ ਹੋਣ, ਵੱਧ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਐਨੀਪਲ ਫੈਟ ਜੋ ਮੀਟ ਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ, ਸੋਯਾ ਉਤਪਾਦ ਤੇ 95% ਮੀਟ

1. ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ : ਕੁਕੀਜ਼ ਤੇ ਬਰਗਰ ਤੱਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਖਾਓ, ਸੂਪ, ਫੁੱਟੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ, ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਲਾਦ ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਗਾਜਰਾਂ, ਪਿਆਜ਼ ਆਦਿ)
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ : ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸੈਰ, ਜੌਰਿੰਗ, ਡਾਂਸ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਐਰੋਬਿਕਸ।
3. ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਫੈਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਕਈ ਖਾਣੇ ਐਸੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਲੀ, ਹਰੀ ਚਾਹ, ਬੇਰ ਜਾਂ ਰਸਭਰੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਢਾਹ-ਉਸਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।
4. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਪਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
5. ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨਾਗਾ ਨਾ ਪਾਓ।

ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ : ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਸਟਿਕਤਾ ਦਾ ਚਾਰਟ

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਓ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਵੇਰੇ 7.00 ਵਜੇ ਤੋਂ 8.00 ਵਜੇ ਤੱਕ	<ul style="list-style-type: none"> ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਲੂਵਾਂ (Acids) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਏਗਾ।
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਸਵੇਰੇ 8.00 ਤੋਂ 9.00 ਵਜੇ ਤੱਕ	<p>ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੁਣੋ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ਅੰਡੇ ਦਾ ਆਮਲੇਟ (2) + 2 ਸਲਾਈਸਾਂ ਬਰਾਉਨ ਬਰੈਡ ਦੀਆਂ। ਦੁੱਧ (ਸਪਰੇਟਾ) + ਕੌਰਨ ਫਲੇਕਸ/ਜਵੀ ਦੀ ਰੋਟੀ/ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ/ਫੁੱਟੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੋਹਾ/ਉਪਮਾ ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਨੀਰ+ਬਰਾਉਨ ਬਰੈਡ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਵਜੇ ਤੋਂ 11.00 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ	<p>ਬਲੈਕ ਕੋਫੀ : ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ-ਉਸਾਰ ਕ੍ਰਿਆ ਦਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੇਗੀ</p>
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਵਜੇ ਤੋਂ 1.30 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਉਬਾਲਿਆ/ਭੁੰਜਿਆ ਚਿਕਨ/ਸੋਇਆ ਬੀਨ (200 ਗ੍ਰਾਮ) + ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ (½ ਪਲੇਟ)/ਚਪਾਤੀ 1, ਜਾਂ ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ + ਸਲਾਦ + ਭੂਰੇ ਚੌਲ (½ ਪਲੇਟ) ਚਪਾਤੀਆਂ (1-2) ਅਤੇ ਦਹੀ (100 ਗ੍ਰਾਮ) ਇਹ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦਲੀਆ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਦਰਮਿਆਨ	<ul style="list-style-type: none"> ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ ਲਵੋ। ਹਰੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਦੋ ਮੈਰੀ ਲਾਈਟ ਬਿਸਕੁਟ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਨੇ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ	<p>ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੁਣੋ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ਉਬਲੀਆਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਬੀਜ/ਸੂਪ+ਸਲਾਦ ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ (3) + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸੂਪ ਚਿਕਨ, ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਸਲਾਦ ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦਲੀਆ
	10.30 ਤੋਂ 11.00 ਦਰਮਿਆਨ	<ul style="list-style-type: none"> 150-200 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ



ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਡਾਈਟ

ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਡਾਈਟ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੌੜਾਕਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਲਣ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਕਰਮੀ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਕਾਰਨ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀ ਡਾਈਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



1. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ** : ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਸਤ/ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ/ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ/ਵਰਜਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਥੱਕਿਆ-ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਦੌੜਾਕ/ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਡਾਈਟ ਦਾ 55 ਤੋਂ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਗਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜੋ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਕੇਕਾਂ ਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਡਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ। ਸਿਰਫ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਵਿਚ ਅੰਡੇ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਲਟਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਮੱਛੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. **ਫੈਟ** : ਦੌੜਾਕ/ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਟ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤਾ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਕੀਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਤੇ ਥੱਕੇ-ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
4. **ਪਾਣੀ** : ਦੌੜਾਕ ਲਈ ਪਾਣੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਦੌੜਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਵ੍ਰਵ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ (ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ) ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਡਾਈਟ



ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਤਿ ਉਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਡਾਈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਵੀ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਡਾਈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜਿਮ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ। ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੇ ਤੋਕਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਓ ਆਦਿ 'ਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ, ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਡਾਈਟ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਰਤਾਂਤ

ਰਾਹੁਲ 15 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਲੜਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੈ। ਉਹ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੈ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਦਿਆਂ ਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗ ਨਾ ਰਿਹਾ; ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਗਰੇਡ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਉਸ ਦੇ ਦੁਖੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ 'ਚੋਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਰਾਹੁਲ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਖਾਂਦਾ, ਇਹੋ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸਦੀ ਖਾਧੇ ਖਾਣੇ 'ਚੋਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਿਹਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਇੰਜ ਹੀ ਕੀਤਾ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਸਦਾ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਗਰੇਡ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵਧਣ ਲੱਗ ਪਏ, ਉਸਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਦਿੱਖ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਧਰ ਗਈ।

ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧੇ ਖਾਣੇ (ਡਾਈਟ) ਬਾਰੇ ਭਰੋ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :—

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਧਾ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਵੇਰੇ 7.00 ਤੋਂ 8.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਸਵੇਰੇ 8.00 ਤੋਂ 9.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	5.30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀ 6.30 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਰਾਤੀ 10.30 ਤੋਂ 11.00 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ	

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :—

1. ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ 'ਚੋਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਵੰਡੋ—

(ੳ) ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਸ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਹ) ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1. ਕੇਸ ਆਧਾਰਿਤ ਸਮੱਸਿਆ

ਕੇਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਇਕ 25 ਸਾਲਾ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਰੇ) ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ।

1. ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖਾਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਇਕ ਕੋਲਾਜ ਬਣਾਓ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੰਡੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ—

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ —

1. ਆਪਣੀ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਤੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਗਿਰੀ ਵਾਲੇ ਫਲ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਗਲੇ ਤੇ ਪਾਚਣ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
5. ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ।

2. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

.....

.....

.....

2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ :

(ੳ) ਮਾਈਕਰੋ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਤੇ ਮੈਕਰੋ ਮਿਨਰਲਜ਼

.....

.....

.....

.....

(ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

.....

.....

.....

.....

3. ਬਹੁਪੱਖੀ ਚੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ—
 - 15-20%
 - 20-35%
 - 50-60%
 - 5-10%
 - ਦੁੱਧ ਲਈ ਡਾਈਟ ਵਜੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
 - ਇਸ ਵਿਚ ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਮੁਖ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 - ਮੁਖ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਕੇਸੀਨੋਜੈਨਜ਼ ਤੇ ਲੈਕਟਾਲਬੂਮਿਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
 - ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਤੇ ਡੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਰੀਬੋਫਲੋਵਿਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਸ਼ੋਕੜੇ ਦੀ ਮਰੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਲਿਨੀਕਲ ਮੈਨੀਫੈਸਟੇਸ਼ਨ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ—
 - ਦਸਤ (ਪੇਚਸ) ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪਾਖਾਨਾ
 - ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ
 - ਉਦਰ ਦੀ ਪਤਲੀ ਕੰਧ 'ਤੇ ਦਿਸਦੀ ਸੋਜਸ਼
 - ਜੈਨਰੇਲਾਈਜ਼ਡ ਏਡੇਨਾ
 - ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਗਤੀਰੋਧ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ, ਉਹ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਸੀ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ 'ਤੇ ਲਾਸ਼ਾਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਸਨੂੰ ਡਾਈਟ ਦੇ ਪੂਰਕ ਵਜੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?
 - ਦੁੱਧ
 - ਅੰਡੇ ਦੀ ਪੀਲੀ ਜ਼ਰਦ
 - ਰਸਦਾਰ ਫਲ
 - ਦਾਲਾਂ

5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਉਹ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (1) ਰਾਤ ਦਾ ਅੰਧਾਪਨ
 - (2) ਕੋਰਾਣੀਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਏਪੀਥੇਲੀਅਲ ਟਿਸ਼ੂਜ਼
 - (3) ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ
 - (ੳ) ਓ ਅਤੇ ਅ
 - (ਅ) ਓ ਅਤੇ ਏ
 - (ੲ) ਓ, ਅ ਅਤੇ ਏ
 - (ਸ) ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
6. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :
- (ੳ) ਰਾਤ ਦਾ ਅੰਧਾਪਨ
 - (ਅ) ਜ਼ਬਾੜੇ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਤੇ ਦੰਦ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣਾ
 - (ੲ) ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ
 - (1) ਓ ਅਤੇ ਅ
 - (2) ਅ
 - (3) ਓ, ਅ ਅਤੇ ਏ
 - (4) ਓ ਅਤੇ ਏ
7. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਅਨੀਮੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ
- (ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ B1 ਦੀ ਘਾਟ
 - (ਅ) ਆਇਰਨ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਘਾਟ
 - (ੲ) ਹਰੀਆਂ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਾ ਖਾਣਾ
 - (1) ਓ ਤੇ ਅ
 - (2) ਅ ਤੇ ਏ
 - (3) ਓ, ਅ ਅਤੇ ਏ
 - (4) ਓ ਅਤੇ ਏ
8. ਗਿੱਲ੍ਹੜ (ਗਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਉਤਰ ਚੁਣੋ—
- (ੳ) ਵੱਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ
 - (ਅ) ਆਇਰਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਨਮਕ ਲਵੋ
 - (ੲ) ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਨਮਕ ਲਵੋ
 - (1) ਓ ਅਤੇ ਅ
 - (2) ਅ ਅਤੇ ਏ
 - (3) ਏ
 - (4) ਓ ਅਤੇ ਏ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ-1

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ

(ਅ) ਮਾਈਕਰੋ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਮੈਕਰੋ ਖਣਿਜ

(ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਈ

ਭਾਗ-2

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ—

(ੳ) ਪੌਸ਼ਟਿਕਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਛੇ ਪ੍ਰਮੁਖ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ?

(ਅ) ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ?

(ੲ) ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਣਿਜ ਲੈਣੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ?

(ਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

(ਹ) ਸਾਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ		
ਮਨੁਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਖਾਣਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਡਾਈਟ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE



ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਸ਼ਬਦ 'ਕਾਸਮੈਟਿਕ' ਹੈ ਜੋ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗਰੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਸਜਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ', ਅਤੇ Kosmein ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- ਤਰਤੀਬ ਦੇਣਾ, ਸਜਾਉਣਾ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ, ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਈਆਂ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਲਾਕਾਰਾਂ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੇ ਸੁਹਜਵਦੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ : 'ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀ' ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅੱਜ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਮੇਕਅੱਪ ਮਾਹਿਰ, ਵਿਚ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲਾਂ, ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਦਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਅਮੀਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੰਭਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪੰਨਵਾਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀ ਇਕ ਪੇਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਪੇਸ਼ਾ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ, ਸਿਖਲਾਈ, ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜੀ ਚਮੜੀ, ਵਾਲ, ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ, ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲਿੰਗ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ/ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਅਤੇ ਏਪੀਲੇਸ਼ਨ। ਸੈਲੂਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਰਸਾਇਣ ਐਸੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਨਿਯਮਤ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲ ਰੰਗਣ, ਵਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨ, ਪਰਮ ਬਣਾਉਣ, ਰਿਲੈਕਸਰਜ਼ ਤੇ ਕੇਰਾਇਨ ਟਰੀਟਨਮੈਂਟ ਬਰਾਜ਼ੀਲੀਅਨ ਬਲੋਆਉਟਸ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ

ਦੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਿਬੁਟਾਇਲ ਫਥਲੇਟ, ਫਾਰਮਲ ਡੀਹਾਈਡ, ਲਾਇ (ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਡ੍ਰੋਆਕਸਾਈਡ ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲਤਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ-ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ? ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਦਾ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ

ਕਾਸਮੈਟਿਕਸਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਉਤਪਾਦ 'ਚ ਕੀ-ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ।

ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧਤਾ

1. ਪਾਊਡਰ
 2. ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ
 3. ਸਾਬਣ
 4. ਐਸਲਧਨ-ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿਚ ਪਾਣੀ
 5. ਸਸਪੈਂਸ਼ਨਜ਼
 6. ਓਆਂਇੰਟਮੈਂਟਸ
1. ਪਾਊਡਰ ਆਰਮੈਜ਼ਿਕ ਦਾ ਆਰਗੈਨਿਕ ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਅਦ 'ਚ ਸੁਗੰਧੀ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਰਕਿਰ ਰਹਿਤ ਰੰਗ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਲਿਊਸ਼ਨਜ਼

ਸੋਲਿਊਟ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਠੋਸ, ਤਰਲ ਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਲਵੈਂਟ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੋਲਿਊਟ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਸਥਾਈ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੋਲਿਊਟ ਨੂੰ ਸਾਲਵੈਂਟ 'ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੋਲਿਊਟ ਤੇ ਸੋਲਵੈਂਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਹਿਆਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਦਿਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਖਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਲਵੈਂਟ ਕੋਸਾ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਠੰਡੇ ਸੋਲਵੈਂਟ 'ਚ ਇਹ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਜੇ ਉਹ ਭੱਦੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਲਵੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਪਾਣੀ ਅਟੱਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹੋ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ, ਕਿਸਮ ਰਹਿਤ ਤੇ ਫਿਲਟਰ ਕਰਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਵੀ ਸਾਲਵੈਂਟ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਭਾਫ਼ ਬਣਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਈਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਤੱਤ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ ਉੱਡਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਡਣਸ਼ੀਲ ਤੱਤ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਐਸੀਟੋਨ, ਅਮੋਨੀਆ, ਅਲਕੋਹਲ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵੱਧ ਸਲਾਈਸਰੀਨ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਤੇਲ ਕਿਸੇ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸਾਲਵੈਂਟ ਜਦੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁਲਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੱਤ ਜੋ ਸੌਖਿਆ ਘੁਲ ਜਾਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਲਾਈਸਰੀਕ ਸੌਖਿਆਂ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਸਾਲਵੈਂਟ ਵਿਚ ਸੋਲਿਊਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੰਘਣੇ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ।
2. ਸੰਘਣੇ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸੋਲਿਊਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।
3. ਤਰਬਤਰ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ, ਜਦੋਂ ਸੋਲਿਊਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਸਾਬਣ :

ਸਾਬਣ ਵਿਚ ਅਲਕਲੀ, ਫੈਟ ਤੇ ਤੇਲ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਅਲਕਲੀ ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹਾਈਡਰੋਆਕਸਾਈਡ ਤੇ ਇਹ ਸਖਤ ਸਾਬਣ 'ਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫੈਟ Lard (ਸੂਰ ਦੀ ਪਿਘਲੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ) ਪਾਮ ਆਇਲ, ਗਿਰੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਿੰਮ ਦਾ ਤੇਲ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਕਾਉ ਹੈ। ਗਲਾਈਸਰੀਨ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਣ ਵਿਚ ਅਲਕਲੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸਦੀ ਸਖਤਾਈ ਤੇ ਨਰਮਾਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਲਫੋਨੇਟਿਡ ਤੇਲ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਮਲਸ਼ਨ :

ਐਮਲਸ਼ਨ ਦੋ ਅਘੁਣਲਣਸ਼ੀਲ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਥਾਈ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵੰਡ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਲ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਐਮਲਸ਼ਨ। ਐਮਲਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਮਲਸ਼ੀਫਾਇਰ (ਸਾਬਣ) ਜਾਂ ਬਾਂਈਡਰ (ਗੰਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਘਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਮ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਤੇ ਅਸੰਘਣਤਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਮੌਮ ਹੈ ਪਾਣੀ ਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਸਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ :

ਇਹ ਅਘੁਣਲਣਸ਼ੀਲ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਸਪੈਨਸ਼ਨ ਵਿਚ, ਤਰਲ ਤੇ ਠੋਸ ਤੱਤ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮਿਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਿਸਾਲ ਕਲਾਸਾਈਨ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਂਗ ਇਹ ਫਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿੱਲ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਓਆਇਟਮੈਂਟ (ਮੱਲੂਮ) :

ਮੱਲੂਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ-ਵਰਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ 'ਚ ਪਿਘਲੀ ਹੋਈ ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਤੇ ਮੋਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਜੰਮਾਓ ਦਰਜਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਦਰਜੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਮੱਲੂਮ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਜੋ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ 'ਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-



ਸਟਿੱਕਾਂ : ਤੇਲਾਂ, ਮੋਮ, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ, ਗਲਾਈਸਰੀਨ ਤੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਡਾਈ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਜਮਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਮੱਲੂਮ ਦੇ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਿਸਾਲ ਲਿਪਸਟਿਕ (ਸੁਰਖੀ) ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸ਼ੈਡੋ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਟਿੱਕ ਦੀ ਹੈ।

ਪੇਸਟਾਂ ਕੁਝ ਨਰਮ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਰੀਮ ਵਰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੇਲ, ਗਲਾਈਸਰੀਨ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੰਗ ਤੇ ਗੂੰਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਡੋ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਤੇ ਲਾਲੀ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ, ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸਟਿੱਕਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਪੇਸਟਾਂ ਇਸ ਵਰਗ 'ਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿਊਸੀਲੇਜਸ : ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਗੂੰਦਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੈੱਲ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਗੂੰਦ ਮਿਲ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਪਰੇਹ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕ

ਵਾਲਾਂ ਲਈ

1. ਸੈਂਪੂ
2. ਵਾਲ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈੱਲ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ
3. ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਸਪਰੇਅ
4. ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ
5. ਵਾਲ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ
6. ਹੇਅਰ ਲਾਈਟਨਿੰਗ ਉਤਪਾਦ
7. ਵਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ
8. ਵਾਲ ਕਰਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ
9. ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਟੋਨਿਕ
10. ਹੇਅਰ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਰਥਾਤ ਵਾਲ ਚਮਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ
11. ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ



ਚਿਹਰੇ ਲਈ

1. ਕਲੀਨਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨ
2. ਕਰੀਮਾਂ
3. ਐਸਟਰਿਜ਼ੈਂਟ
4. ਟੋਨਰ
5. ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ
6. ਕਿੱਲਾਂ ਦੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਤੇ ਕਰੀਮਾਂ
7. ਚਮੜੀ ਚਿੱਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ



ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ

1. ਮੇਕ-ਅੱਪ ਬੇਸ, ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕਰੀਮ
2. ਲਾਲੀ
3. ਪਾਊਡਰ
4. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸ਼ੈਡੋ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਿੱਕਾਂ
5. ਆਈ ਲਾਈਨਰਜ਼ ਤੇ ਪੈਨਸਿਲਾਂ
6. ਆਈ ਮਸਕਾਰਾ

ਸਰੀਰ ਲਈ

1. ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ
2. ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਤੇ ਸਾਲਟ
3. ਡਿਊਡਰੈਂਟ (ਦੁਰਾਧ ਨਾਸ਼ਕ)
4. ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋਸ਼ਨ





ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ

1. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰੀਮੂਵਰ
2. ਕਿਊਟੀਕਲ ਸਾਫਟ ਨਾ
3. ਲਿਊਟੀਕਲ ਕਰੀਮ
4. ਨਹੁੰ ਚਿੱਟੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
5. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼
6. ਨੇਲ ਟਿਪਸ
7. ਐਕਰੀਲਿਕ ਨਹੁੰ

ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਆਮ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ

ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਸਾਬਣ ਸ਼ੈਂਪੂ : ਇਹ ਅਲਕਲੀ ਤੇ ਫੈਟ ਅਰਥਾਤ ਤੇਲ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਇਹ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ।
2. ਡਿਟਰਜੈਂਟ (ਮੈਲ ਕਾਟ) ਸ਼ੈਂਪੂ : ਇਹ ਆਧੁਨਿਕ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਸਲਫੇਇਡ ਫੈਟੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਲਫੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਸਬਰਜ 'ਚੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਉਤਪਾਦ ਇਹ ਹਨ :
 - (1) ਟਰਾਈਬੈਨੋਮੇਲਾ ਮਾਈਨ ਲਾਉਰਲ ਸਲਫੇਟ
 - (2) ਸੋਡੀਅਮ ਲਾ ਉਰਲ ਸਲਫੇਟ
 - (3) ਮੋਨੋਐਥਕੋਲਰਮਾਈਨ ਲਾਉਰਲ ਸਲਫੇਟ



ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਿਪਚਿਪਾਹਟ ਲਈ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਯੋਜਕ ਤੱਤ ਕਲੋਰੀਫਾਇਰ ਤੇ ਓਪੈਸੀਫਾਇਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਸੰਘਣਾ ਤੇ ਸੂਖਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ, ਸ਼ਸੰਧੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ, ਰੰਗ, ਗੂੰਦ, ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ, ਬੈਕਟੀਰੀਸਾਈਡ ਅਤੇ PH ਬੈਲੈਂਸਰ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

1. ਪਾਊਡਰ
2. ਪੇਸਟ
3. ਕਰੀਮ
4. ਲੋਸ਼ਨ
5. ਗੰਜਾਪਨ ਰੋਕੂ
6. ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ
7. ਲਾਈਟਨਿੰਗ ਤੇ ਸਪਰਿੰਗ ਸ਼ੈਂਪੂ
8. ਰਿੰਗ (ਰੰਗ) ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ



ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਤੇ ਰਿੰਸ

ਰਿੰਸ ਪਾਣੀ ਹਲਕਾ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਕੋਟਿੰਗ ਏਜੰਟ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਏਸਿਡ ਰਿੰਸ ਵਾਲਾਂ 'ਚੋਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੰਗ ਹਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਚਮਕਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਟਰਿਕ ਏਸਿਡ, ਟਾਰਟਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਐਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ

ਐਸਿਡ ਰਿਸ ਅਲਕਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਣ ਪਿਛੋਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਰਿਸ : ਇਹ ਰਿਸ ਅਰਜ਼ੀ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- (a) ਕਰੀਮ ਰਿਸ : ਇਹ ਕਰੀਮ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਕੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਤਹਿ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲਾਂ ਚੋਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਹਟ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰੀਮ ਰਿਸ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਸੈਂਪੂ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਆਰਟਰਨਰੀ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕੰਪਾਉਂਡ (Quats) ਜਾਂ ਸੈਟਰੀਮਾਈਡ ਵਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (b) ਏਸਿਡ ਬੈਲੈਂਸਡ ਰਿਸ : ਏਸਿਡ ਬੈਲੈਂਸਡ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰੰਗ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਰੰਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਪਿਛੋਂ ਕਿਊਟੀਨਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸਾਂ ਦੀ PH ਵਾਲਾਂ ਦੀ PH ਦੇ ਨਿਕਟਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (c) ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਰਿਸ : ਇਹ ਰਿਸ ਆਰਜ਼ੀ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੈਂਪੂ ਤੋਂ ਸੈਂਪੂ ਤੱਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਰਿਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ (ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਬੈਂਗਣੀ) ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਜਦੋਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਗੀਟੋਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (d) ਮੈਡੀਕੇਟਿਡ ਰਿਸ : ਇਹ ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਕਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (e) ਲਾਈਟਨਿੰਗ ਰਿਸ : ਹਿਨਾ ਰਿਸ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪੈਰਾਆਕਸਾਈਡ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ : ਇਹ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਪਰਤ ਚੜਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀ ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਤੇ ਐਸਿਡ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੇਨੋਲਿਨ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਕ ਮੁਆਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਸਰਫੋਨੋਟਿਡ ਤੇਲ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਲਸਾਈਜ਼ਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੋਗਾਟਿਨ) ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਕ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ 'ਚ ਫੇਰਬਦਲ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਤੇ ਖ਼ਸ਼ਕ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਇਹ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਇਸ ਵਰਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ :

1. **ਟਾਈਮਡ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ 1-5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਲ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਏਸਿਡ PH ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਮੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
2. **ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲਾਈਸਰਿਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
3. **ਮੈਟਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਰੋਜ਼ਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੱਰਤ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਣੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਾਂਗ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
4. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੀਕਨਸਟਰਕਟਰਜ਼ :** ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹਿਸ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਗਿਆ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਮਾਨਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੇਰਾਟਿਨ) ਥੋੜੀ ਕੁ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕਿਊਟੀਕਲ 'ਚੋਂ ਲੰਘਕੇ ਕੋਰਟੈਕਸ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਥੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈ ਕੇਰਾਟਿਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਵਾਲ 'ਤੇ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਚਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪੋਰੋਸਿਟੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਲ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. **ਨਿਊਟਰਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ PH ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਅਲਕਲਾਈਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ

ਅਸਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਅਲਕਲੀ ਵਾਲੇ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ 1 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੁੰਡਲਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਵਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਪੁਠਾ ਗੇੜਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. ਹੋਰ : ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਹਿਨਾ (ਮਹਿੰਦੀ) ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਿਨਾ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅੰਡਾ ਮਿਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਸਿੰਥੇਟਿਕ ਕੰਮ ਤੇ ਪੋਲੀਮਰ ਵੀ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚ ਆ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਰਤ ਚੜਾ ਕੇ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਸੰਘਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਵਾਲ ਦੇ ਉਪਰ ਗੱਰਮੀ ਦੇ ਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਲਈ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਵਾਲ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਬੈਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ) ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੰਗੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ 3-4 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਉਵੇਂ ਹੀ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ

ਵਾਲ ਰੰਗਣ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

- (a) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਆਰਜੀ ਰੰਗ : ਕਈ ਰੰਗ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਵਾਰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਧੋਣ ਤੱਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਾਲ ਦੀ ਖੱਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵੜਦੇ ਸਿਰਫ ਵਾਲ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਿੰਸ, ਵਾਸ਼ਿਜ਼ ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- (b) ਅਰਧ ਸਥਾਈ ਰੰਗ : ਇਹ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਵਿਉਤਪਤ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਅਲਕਲੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜਦਕਿ ਪੱਕੇ (ਸਥਾਈ) ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਅਣੂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਊਟੀਕਲ ਤਹਿ ਦੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਅਲਕਲੀਯੁਕਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ) ਅਤੇ ਕੋਰਟੈਕਸ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਉਪਰ ਆਪਣੀ ਤਹਿ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸਿਡ ਰਿੰਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰੰਗ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

- (c) **ਦੇਸੀ ਰੰਗ :** ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿਨਾ (ਮਹਿੰਦੀ) ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਾਅਸਨ ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਰੰਗ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਤਰੀ ਭਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੱਦੇ ਤੇ ਪੁੰਦਲੇ ਦਿਸਦੇ ਵਾਲ ਨੂੰ ਰੰਗ ਤੇ ਚਮਕ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਕਾਲਾ (ਸੰਘਣਾ) ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮਲਾ ਪਾਊਡਰ, ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦੀ ਛਿੱਲ ਤੇ ਕੱਥਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਇਰੋਗੈਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਮੈਟਲਿਨ ਸਾਲਟ) ਨੂੰ ਕੁਝ ਰੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ 'ਚ ਹਿਨਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਹਿਨਾ ਦੇ ਰੁੱਖ ਕੇ ਪੱਤੇ ਤੇ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਜਾਂ ਕਾਫੀ, ਆਮਲਾ, ਨਿੰਬੂ ਤੇ ਅੰਡਾ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਯੋਜਕ ਤੱਤਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (d) **ਮੈਟਲਿਕ ਹੇਅਰ ਡਾਈਜ਼ :** ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਮੈਟਲਿਕ ਲੂਣ, ਕਾਪਰ ਬਿਸਮੁਥ ਸਿਲਵਰ ਜਾਂਕੋਬਾਲਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਦੀ ਸ਼ਾਫਟ 'ਤੇ ਰੰਗ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੀਮਤ ਹੋ :-
- (i) ਇਹ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - (ii) ਇਹ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪੈਰਾਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪੱਕਾ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪੱਕਾ ਰੰਗ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- (e) ਸਥਾਈ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਾਈਆਂ : ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਵਧੇਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਡਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਚਿਰ ਤੱਕ ਬਣੀਆਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤੇ ਫੈਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਏਨੇਲਾਈਨ ਰੰਗ ਕੋਲਤਾਰ ਤੋਂ ਵਿਉਤਪਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਪੈਰਾ-ਫੇਨੀਲੀਨ-ਡਾਇਆ ਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਬੇਰੰਗ ਕਣਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਊਟੀਕਲਾਂ 'ਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਅਲਕਲੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਨਰਮ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੰਗਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪੈਰਾਆਕਸਾਈਡ ਮਿਲਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਰਟੈਕਸ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਪੈਰਾਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ, ਰੰਗ ਦੇ ਕਣ ਵੱਡੇ ਕਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੋਰਟੈਕਸ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਰੰਗ ਦੇ ਕਣ, ਵਾਲ ਵਿਚਲੀ ਕੇਰਾਟਿਨ ਲੜੀ ਨਾਲ ਬੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ H ਤੇ S ਬੰਨ੍ਹਣਾਂ 'ਚੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਵਾਲ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਸੇਵਾ ਮਿਲਣੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (f) ਕੰਪਾਊਂਡ ਡਾਈਜ਼ : ਇਹ ਮੈਟਲਿਕ ਸਾਲਟਾਂ ਤੇ ਦੇਸੀ ਡਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਲੂਨਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪੈਰਾਕਸਾਈਡ ਤੇ ਮੈਟਲਿਕ ਸਾਲਟ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਅਢੁਕਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾ ਤੇ ਐਨੀਲਾਈਨ ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਈਆਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਭੂਰੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ii) ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ : ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉੱਲਟ ਭਾਰਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਭਾਰਤੀ ਵਾਲਾਂ

'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੇਲ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੇਲ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਖੋਪੇ ਦਾ ਤੇਲ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸਰਸੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ 'ਚੋਂ ਬ੍ਰਹਮੀ, ਆਮਲਾ, ਕੈਕਟਸ, ਹੇਬੀਸਕਸ ਫੁੱਲ, ਮਜਾ, ਬੜ੍ਹ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਭਾਰਤ 'ਚ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ।

ਚਿਹਰੇ ਲਈ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ

ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ 'ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ : ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਐਪਲਸੀਫਾਈਡ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਕਰੀਮਾਂ
2. ਲੀਕੁਈਫਾਈਂਗ ਜਾਂ ਐਨਹਾਈਡਰਸ

ਐਮਲਸੀਫਾਈਡ ਕਰੀਮਾਂ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 25 ਤੋਂ 70% ਪਾਣੀ, ਬੀਜ ਵੈਕਸ, ਖਣਿਜ ਤੇਲ, ਸਟੀਅਰਿਕ ਏਸਿਡ, ਲੇਨੋਲਿਨ, ਗਲਾਈਸਰੀਨ ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੀਕੁਈਫਾਈਂਗ ਕਰੀਮਾਂ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਤੇਲ, ਪੈਰਾਫਿਨ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਤੇ ਵੈਕਸ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੀਮ ਛੇਤੀ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰਚਦੀ। ਇਹ ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਰੀਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਰਲ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਰੂਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਲਫੋਨੇਟਿਡ ਤੇਲ ਵਰਤਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੇਲੀਆ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਰੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਲ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਕਰਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਸ਼ਾਮਲ ਤੱਤ	ਲਾਭ
1.	ਵੈਨਿਸ਼ਿਗ ਕਰੀਮ	ਸਟੀਅਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਲੇਨੋਲਿਕ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹਾਈਡਰੋਆਕਸਾਈਡ ਸੇਟਾਈਲ-ਅਲਕੋਹਲ, ਗਲਾਈਸਰਿਨ ਤੇ ਪਾਣੀ	ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਵੱਲੋਂ ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
2.	ਬਤੁ ਮੰਤਵੀ ਕਰੀਮ (ਕੋਲਡ ਕਰੀਮ)	ਬੀਜ ਵੈਕਸ, ਖਣਿਜ ਤੇਲ ਬੋਰੇਕਸ ਵਾਟਰ, ਸੁਗੰਧੀ ਤੇ ਪ੍ਰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ	ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਕਰੀਮ, ਇਹ ਸਮਾਜ ਲਈ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3.	ਐਮੋਲੀਪੈਂਟ ਕਰੀਮ	ਲੇਨੋਲਿਨ ਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਕੋਲਡ ਕਰੀਮ ਵਿਚ ਮਿਲਾਨੇ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਇਹ ਕਰੀਮ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਤੇ ਮਿਸਾਜ਼ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
4.	ਹਾਰਮੋਨ ਕਰੀਮ	ਐ ਮੋਲੀਐਂਟ ਕਰੀਮ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਸਟਰੋਜਿਨ ਵਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਬੁੱਢੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਵਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5.	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਰੀਮ	ਹਲਕੇ ਮਿਨਰਲ ਤੇਲ ਤੇ ਲੇਨੋਲਿਨ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਤੇਲ	ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਰੋਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਦੀ ਹੈ
6.	ਕਿੱਲਾਂ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ	ਬੋਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਪ੍ਰੈਸੀਪੇਟਿਡ ਸਰਫਰ, ਬੇਂਜ਼ਿਲ ਪੈਰਾਆਕਸਾਈਡ, ਸੇਲੀਸ਼ਾਈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਰੇਸਾਰਨੀਨੋਲ ਤੇ ਕੈਂਫਰ, ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਇਹ ਚਮੜੀ 'ਚੋਂ ਤੇਲੀਆਪਕ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ

ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕਰੀਮ : ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ, ਥੋੜੀ ਕੁ ਵੱਧ ਗਿਲਸਰੀਨ, ਟਿਟਾਨੀਅਮ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਤੇ ਰੰਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕਰੀਮ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੇਡਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ ਵਰਤਣ। ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕਰੀਮਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ :

- ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸਟਿਕਾਂ।
- ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲੋਸ਼ਨ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਲਈ ਕਰੀਮਾਂ।

ਲਾਲੀ : ਗੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ :

- ਪਾਊਡਰ ਲਾਲੀ :** ਇਸ ਵਿਚ ਫੇਸ ਪਾਊਡਰ ਰੰਗ ਤੇ ਬਾਈਂਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਕ ਵਾਂਗ ਜਮਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੈਕਟਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉੱਚ ਚਮਕ, ਰੰਗਦਾਰ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੀਆਂ ਸ਼ੇਡਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੇਸਟ ਲਾਲੀ :** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਫੈਟ, ਮੌਮ ਤੇ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤਰਲ ਲਾਲੀ :** ਤਰਲ ਲਾਲੀ ਵਿਚ ਰੰਗ, ਗਲਾਈਸਰੀਨ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੌਮ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰ 'ਚ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਕਰੀਮ ਲਾਲੀ :** ਇਹ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਮੌਮ, ਲੇਨੋਲਿਨ ਤੇ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਲੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਾਲੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਏਨਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਨਕਲੀ ਲੱਗੇ।

ਪਾਊਡਰ : ਇਹ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਕੋਈ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਪਾਊਡਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

- (a) ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਵਰ (ਢਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਇਸ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਢੱਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਾਗਾਂ, ਚਮਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਕ ਆਕਸਾਈਡ, ਟਿਟੈਨੀਅਮ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਤੇ ਕਾਓਲਿਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (b) ਚਿਪਕਣ ਸ਼ਕਤੀ : ਇਹ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਕ ਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਸਟੀਅਰੇਟ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (c) ਫੈਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ : ਇਹ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਧੱਬੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- (d) ਜੀਰਵ ਸ਼ਕਤੀ : ਇਸ ਵਿਚ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਚਰਬੀਲੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਜੀਰਵ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਸੀਪੇਟਿਡ ਚਾਕ ਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- (e) ਇਹ ਚਮੜੀ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਵੱਖਰਾ, ਦਿਸਣਯੋਗ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (f) ਇਸ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਰੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਹ ਧੱਬੇਦਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- (g) ਇਸ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਸੁਗੰਧੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੋਰ ਕਾਂਸਮੈਟਿਕ ਨਾਲ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਵੇ।

ਪਾਉਡਰ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ :

(a)	ਫੇਸ ਪਾਉਡਰ	ਟਿਟੈਨੀਅਮ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਜ਼ਿੰਕ ਆਕਸਾਈਡ, ਕਾਓਲੀਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਆਕਸਾਈਡ, ਟੈਲਕ, ਤੇ ਰੰਗ, ਜ਼ਿੰਕ ਸਟੀਅਰੇਟ, ਸਟਾਰਚ	ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕਰੀਮ ਤੇ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ
(b)	ਕਰੀਮ ਪਾਉਡਰ	ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ ਆਧਾਰਿਤ ਤੇ ਪਾਉਡਰ ਤੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸੁਮੇਲ	ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕਰੀਮ ਤੇ ਪਾਉਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ।
(c)	ਕਮਪੈਕਟ ਫੇਸ ਪਾਉਡਰ	ਫੇਸ ਪਾਉਡਰ 'ਚ ਬਾਈਡਿੰਗ ਏਜੰਟ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਰੈਗਾਕੈਂਥ ਮਿਊਕੀਲੇਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨ, ਇਸ ਦਾ ਕੇਕ ਜਿਹਾ ਸਰੂਪ ਸੌਖਿਆ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਇਹ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਮਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
(d)	ਕੇਕ ਮੇਕਅੱਪ	ਕੁਝ ਕੰਪੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਗਲਾਈਖਰੀਨ ਤੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਪੌਪ ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟਰ ਕਰੀਮ ਤੇ ਰੰਗ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	ਫਿਰ ਮੁਕੰਮਲ ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਮਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਲੌਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ।

ਆਈ ਸ਼ੈਡੋਜ਼ : ਇਹ ਪਿਚਵਰਤੀ ਵਜੋਂ, ਗਹਿਰਾਈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੈਡਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਉਡਰ ਵਿਚ ਰੰਗ ਦੇ ਪਿਗਮੈਂਟ, ਫੈਟੀ ਆਧਾਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਮਕ ਜਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਲ ਪਾਉਡਰ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਵਰਤਕੇ ਇਹ ਕੁਝ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ੈਡਾਂ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੇ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਪਹਿਨੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੇ ਵੀ ਇਹ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ :—

(1) **ਪਾਉਡਰ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ :** ਪਾਉਡਰ ਆਧਾਰ ਵਾਲਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਟਿਟੈਨੀਅਮ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਆਕਸਾਈਡ

ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਪਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਕੋਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੇਨੋਲਿਨ ਐਸਟਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਕਰੀਮ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ :** ਇਹ ਏਮਲਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ 'ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਫੈਟ ਰਹਿਤ ਕਰੀਮਾਂ ਟਿਊਬਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿਚ ਭਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਨਹਾਈਡਰਸ ਕਰੀਮ ਆਧਾਰ ਵਿਚ ਲੇਨੋਲਿਨ, ਬੀਜ ਵੈਕਸ, ਮਾਈਕਰੋ ਕਰਿਸਟਲੀਨ ਵੈਕਸ ਤੇ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਆਧਾਰ ਤੇ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. **ਸਟਿਕ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ :** ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਪਸਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਚਮਕਦਾ ਰੰਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. **ਪਾਣੀ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ :** ਇਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚ ਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੰਗ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਰੰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਕੁਝ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹੀ ਮੁੱਢਲੇ ਰੰਗ ਰੱਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ 'ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਲਿਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੁਟਣ ਜਾਂ ਡੁੱਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਾਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪਤਲਾ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਘਟਾਈ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. **ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਪੈਨਸਲਾਂ :** ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੈਡੋ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਨਸਲਾਂ 'ਚ ਉਹੋ ਤੱਤ ਵਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਟਿਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੰਗ ਢੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟ, ਬਿਖਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਈ ਲਾਈਨਰ : ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਲੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

(a) **ਪੈਨਸਲਾਂ :** ਸੌਮ ਆਧਾਰਿਤ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਰੰਗ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਰਵੱਟੇ ਵੀ ਕਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਲੇ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਬਾਰੀਕ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(b) **ਤਰਲ ਆਈ ਲਾਈਨਰ :** ਫਿਲਮ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਦੀ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ ਇਹ ਭੂਰੇ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ 'ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਆਈਲਾਈਨਰ ਵੀ ਬਣਾਏ ਹਨ ਜੋ ਪਾਣੀ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਹੰਝੂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਥਦੇ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(c) **ਕੋਹਲ (ਕੱਜਲ) ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਇਹ ਕਾਸਟਰ ਆਇਲ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਪੂਰ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਰਾਖ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕਾਸਟਰ ਆਇਲ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(d) **ਸੁਰਮਾ :** ਐਂਟੀਮੋਨੀ (ਸੁਰਮੇ ਦੀ ਧਾਤ) ਜਾਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਪਾਉਡਰ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਈਨਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਫੈਲਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਵਿਕਰੇਤਾ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰਮੇ ਦੀ ਧਾਤ ਜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਸੁਰਮੇ ਦੇ ਕਿਰਕਿਰੇ ਕਣ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪੁਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਸਕਾਰਾ : ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ :

(a) **ਕੋਕ ਮਸਕਾਰਾ :** ਇਹ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਕਰੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਲਾ (ਪਿਗਮੈਂਟ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- (b) ਕਰੀਮ ਮਸਕਾਰਾ : ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ ਆਧਾਰਿਤ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਰੰਗ ਪਿਗਮੈਂਟ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (c) ਤਰਲ ਮਸਕਾਰਾ : ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹੋ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ, ਬਰੋਜ਼ਾ ਤੇ ਕਲਰ ਪਿਗਮੈਂਟ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਿਊਕੀਲੇਜ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ ਮਸਕਾਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ। ਮਸਕਾਰਾ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਾਲ ਗੋਲ ਬੁਰਸ਼ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਲ ਔਨ ਮਸਕਾਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਾਲੇ, ਗੂੜੇ ਨੀਲੇ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਹਰੇ, ਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਲਾ ਮਸਕਾਰਾ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਈ ਮੇਕਅੱਪ ਰਿਮੂਵਰ : ਇਹ ਘੱਟ ਚਿਪਚਿਪਾਹਟ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੇ ਖਣਿਜ ਤੇਲ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਐੱਸਟਰਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸੋ-ਪ੍ਰੋਪਾਈਲ-ਮਾਇਰੀ ਸਟੇਟ, ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕਰੀਮ, ਇਸ ਨਾਲ ਭਿਉਂਤੇ ਹੋਏ ਰੂ ਦੇ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫ਼ਿਆਂ 'ਚ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਾਸਮੈਟਿਕ

ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ : ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਅਲਕਈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਡਰੋਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਤੇਲ ਜਾਂ ਫੈਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਸਾਬਣ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਕਈ ਦੀ ਸਾਬਣ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਦੇ ਰੁੱਖੇਪਨ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਵਿਚ ਸੁਤੰਤਰ ਅਲਕਈ ਬੋਝੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫੈਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਕੋਆ ਮੱਖਣ, ਜਾਂ ਲੈਨੋਲਿਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਪਰ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਲਈ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਰਸ਼ੀ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਗਲਾਈਸਰੀਨ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਕੇਟਿਡ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿਚ ਫੇਨੋਲ ਕਰੀਆਸੋਲ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਲਫਰ ਸਾਬਣ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਲਟ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਫਾਸਫੇਟ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਗੰਧੀ ਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁਗੰਧੀ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇਲ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਲਫੋਸੇਟਿਡ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਫਾਸਫੇਟ, ਸੁਗੰਧੀ ਤੇ ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਂਜ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਤੇ ਦੇਸੀ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੰਧਗੀਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ : ਇਹ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ :

1. ਗੰਧਨਾਸ਼ਕ ਪਾਊਡਰ : ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਊਡਰ, ਬੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਗੰਧਨਾਸ਼ਕ ਕਰੀਮ : ਵੈਨਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ, ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਧਕ ਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮਿਲਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਗੰਧ ਨਾਸ਼ਕ ਬਾਧਕ ਲੋਸ਼ਨ : ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਲਾਈਸਰਿਨ, ਪਾਣੀ, ਅਲਕੋਹਲ, ਬਾਧਕ ਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮਿਲਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਗੰਧ ਨਾਸ਼ਕ ਸਟਿੱਕਾਂ : ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਟਿੱਕਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣਾ ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਲਿਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੋਮ ਤੇ ਬਾਧਕ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਸਲਫੋਕਾਰਬੋਨੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਧ ਤਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀਆਂ।
5. ਕਰੀਮਾਂ ਤੇ ਤਰਲ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਾਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੋਸ਼ਨ : ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੋਸ਼ਨ ਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈ ਨਮੀ ਤੇ ਤੇਲੀਆਪਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਤੇਲ, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ, ਜੈਲੀ, ਲੇਨੋਲਿਨ

ਸਲਾਈਸੀ ਮੋਨੋਸਟੀਏਰੇਟ, ਗਲਾਈਸਰੀਨ, ਸੋਰਬੀਟੋਲ, ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਰੀਆਂ ਤੇ ਐਲਨਟੋਇਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰੀਮਾਂ 'ਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹੇ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਐਮਲਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਲੀਕੋਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰੀਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਰੀਮਾਂ ਵਜੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਔਖੇ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਲੀਕੋਨ ਤੇ ਪਲਾਸਟੀ ਸਾਈਜ਼ਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪਰਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਬਨ ਤੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉਤਪਾਦ

ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ : ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ 'ਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਇਕ ਪਾਉਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਰਗੜ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਚਮਕ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਟੈਨਿਕ ਆਕਸਾਈਡ, ਵੈਲਕਮ, ਜ਼ਿੰਕ ਆਕਸਾਈਡ, ਕਾਉਕਿਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਸੀਪੇਟਿਡ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਚੈਮੋਇਸ ਪੈਡ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਾਉਡਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰੋਮੋ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਹੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਹੁੰ ਸੁਧਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਨਹੁੰ ਤੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਢਲੇ ਤੱਤ ਨਾਈਟਰੋ-ਸੈਲੂਲੋਸ ਬਰੋਜ਼ੇ, ਪਲੈਟੀਸਾਈਜ਼ਰ ਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ, ਏਥਾਈਲ ਐਸੀਟੇਟ ਤੇ ਟੋਲੂਯੂਈਨ ਵਧੀਆ ਸਾਲਵੈਂਟ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਉਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਪਰਤ ਨਹੁੰ ਨਾਲੋਂ ਨਾ ਉੱਤਰੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਫੈਸ਼ਨ 'ਚ ਮੈਟਾਲਿਕ ਤੇ ਫਰੋਸਟਿਡ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਮਕ ਲਿਸ਼ਕ ਲਈ ਚਮਕ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਰੰਗ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਕੁਝ ਬੇਰੰਗ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲਾ ਕੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸ 'ਤੇ ਐਕਰੀਲਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਆਖਰੀ ਕੋਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ : ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਸਾਲਵੈਂਟ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ ਪਰ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ? ਇਕ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ

ਭੈੜੀ ਮੁਸ਼ਕ ਵੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਰਚੀਲੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਐਥਾਈਲ ਐਸੀਟੇਟ ਤੇ ਬੁਟਾਈਲ ਐਸੀਟੇਟ ਵਿਚ ਐਸੀਟੋਕਮਿਲਾ ਦੇ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧੀ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲਵੈਂਟ ਛੇਤੀ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ ਉਡਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਹੁੰ 'ਚੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਿਲਾਵਟ ਉਡਾ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਹੁੰ ਨਮੀ ਰਹਿਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿਚ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇਲ ਤੇ ਮੋਮਾਂ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ : ਕਾਸਟਰ ਆਇਲ, ਗਲਾਈਸਰੀਕ ਤੇ ਮੋਮ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਤੇ ਐਕਰੀਲਿਕ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ। ਐਸੀਟੋਨ ਅਧਾਰਤ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਐਸੀਟੋਨ ਰਹਿਤ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵੀ ਹੁਣ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਐਥੀਟੋਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਥਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹੋਈ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਬਿੱਨਰ (ਪਤਲਾ ਕਰਨ) ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਿਊਕੀਕਲ ਸਾਫਟਵਰ : ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਾਫਟਵਰ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੰਤਵ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਲੱਥ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਡਰੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹਾਈਡਰੋਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੁ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਰੀਮ : ਇਹ ਕਰੀਮਾਂ ਲੇਨੋਲਿਨ ਤੇ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜੇ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ ਲਈ ਫਿਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸੇਨੀਕਿਊਰ ਦੀ ਸਲਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਤੇਲ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਰੀਮਾਂ ਯਾ ਲੋਸ਼ਨ ਵੀ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਪ ਵਾਟਰ ਸੋਕਿਊਸ਼ਨ ਇਸ ਹਾਲਤ 'ਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸੈਨੀਕਿਊਰ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਮਿਸਾਜ਼ (ਮਾਲਸ਼) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨੇਲ ਵਾਈਟਨਰ (ਨਹੁੰ ਚਿੱਟੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ)

ਇਹ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਉਵੇਂ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ

ਸਾਗਰਮ ਰੂਪ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਈਟਨਿੰਗ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੋਲਟਿਪਸ ਤੇ ਐਲਰੀਲਿਕ ਨਹੁੰ

ਪੱਛਮ ਵਿਚ, ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਣ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਖੇ ਤੇ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਐਲਰੀਲਿਕ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਸੌਖੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਟਿਪਸ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸੁਰੇਸ਼ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਲਰੀਲਿਕ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਪਾਊਡਰ ਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕੱਟਣਾ ਤਰਾਸ਼ਵਾ ਤੇ ਰਗੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿੱਥ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਵਿੱਥ 'ਤੇ ਬੈਕਟਰੀਆ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

(1) ਪਵਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਦਾਗ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੱਟ-ਆਉਟ ਲਵੋ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਊਡਰ, ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ, ਸਾਬਣ, ਐਮਲਸ਼ਨ, ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਓਆਇੰਟ ਮੈਂਟ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲਿਖੋ। ਇਕ ਸਕਰੈਪ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾਓ।

ਉਦਾਹਰਣ



- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਨਾਂ : ਸ਼ੈਂਪੂ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਮੰਤਵ : ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਲ, ਧੂੜ ਤੇ ਤੇਲ ਹਟਾਉਣਾ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਵਰਗ : ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ—

- (1) ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕੰਪਾਉਂਡਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿੱਖ ਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- (2) ਕੈਲਾਮਾਈਨ ਲੋਸ਼ਨ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਦੀ।
- (3) ਅਲਕਲੀ ਤੇ ਫੈਟ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।
- (4) ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।
- (5) ਪਾਉਡਰ, ਤਰਲ ਤੇ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

(1) ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੋਲਵੈਂਟ

.....
.....
.....
.....

(2) ਐਮਲਸ਼ਨ ਤੇ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ

.....
.....
.....

(3) ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ

.....
.....
.....

3. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :



- (1) ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਨਾਂ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਮੰਤਵ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਵਰਗ



- (2) ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਨਾਂ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਮੰਤਵ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਵਰਗ



- (3) ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਨਾਂ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਮੰਤਵ
- ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦਾ ਵਰਗ

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਲੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ :

- (1) ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਤੇ ਸੌਲਵੈਂਟ
- (2) ਐਸਲਸ਼ਨ ਤੇ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ
- (3) ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ :

- (1) ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
- (2) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਆਈ ਲਾਈਨਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ?
- (3) ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ?
- (4) ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸਰੀਰ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਮੇਕਅੱਪ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ



ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਇਸ ਅਰਥ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੇ ਕੀਮਤ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਆ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਨਿੱਜੀ, ਅਨਾਟਮਿਲ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰਾਨਾ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਨੇੜਲਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਤੇ ਫਿਲਾਸਫੀ ਸਾਂਝੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਹਾਂ ਮੁਖੀ ਪਹੁੰਚ; ਉਹ ਖਾਣਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੰਕਫੂਡ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਯੋਗ ਆਰਾਮ, ਉਤਪਾਦਕ ਕੰਮ ਤੇ ਹੋਰਨਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਦਅਨ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸਟਾਫ਼ ਤੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰਾਨਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹਾਪੱਖੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੋਣਾ ਨਿਆਮਤ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸਦੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਢੰਗ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਈਏ,



ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ, ਉਹ ਚੋਣ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਮਨ ਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਕਾਸ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਲਗਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹੁਨਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਸ਼ਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਕਸਰਤ, ਨੀਂਦ, ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਆਦਿ 'ਚੋਂ ਗਾਂਧੱਖੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਸਰਤ, ਯੋਗਾ, ਜਿਮ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਹਾਈਜ਼ੀਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ : ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਰਥ, ਮੰਤਵ, ਕੀਮਤ ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਆਸ, ਖੁਸ਼ੀ, ਹੌਸਲਾ, ਸੁਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਵਸਤੂ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ, ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲੋਕ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਸਾਫ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

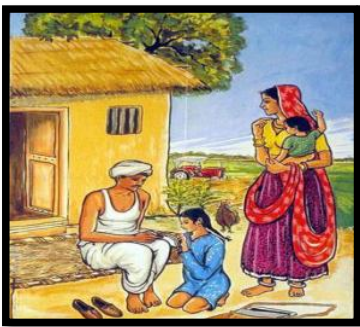
ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਭਗਤੀ (ਧਿਆਨ) ਤੇ ਯੋਗਾ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਭਗਤੀ (ਧਿਆਨ, ਸਿਮਰਨ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਉਸ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਮੁਖ ਮੋੜਨਾ ਜੋ ਬੰਨਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ (ਭਗਤੀ) ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਸਾਡੀ ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ (ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ) ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤੇ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਸਮਝ

ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਦਿਆਲੂਪੁਣੇ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਕਰਨ ਨੂੰ, ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਆਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਰਤਾਓ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਉਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਤੇ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ : ਇਹ ਧਰਤੀ ਦੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜੀਵਾਂ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਅਪਨਾਈਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੁੱਜੇ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ, ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਵਰਤਾਓ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ : ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕ ਵਾਲਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਈਏ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਓ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਰਤਾਓ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੇ ਮਿਲੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਠਹਿਰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ

ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੰਤਰ-ਨਿਰਭਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਧਤਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਣ, ਭਰੋਸਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

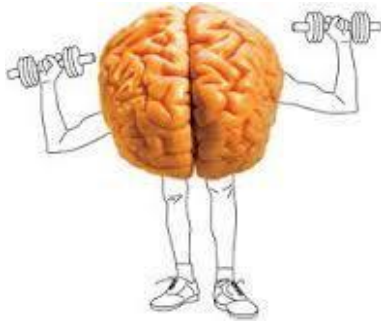
ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂਪੱਖੀ ਸੋਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਬਾਓ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਨਾਲ ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਿੱਜ ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਂਝੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਇਆਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਵੇ, ਸਮਾਜ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 'ਚ ਪ੍ਰਸਪਰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਨਿਰਭਰ ਤੇ ਸੰਬੰਧ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੋਣ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸੰਚਾਰ ਯੋਗਤਾ, ਅਰਥਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੇ ਮਿੱਤਰ-ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਮਾਂ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸੂੈ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਨਾਲ।

ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ

- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਾਣਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਹੋਰ ਪਿਛੋਕੜ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ : ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਹਾਂਪੱਖੀ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹ ਸੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ



ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਆਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲੋਂ ਨਿਖੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਾਂਗ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ-ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ; ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਾਣ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਭਿਆਸ

ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪਰਖ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ—

(1) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ 0 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵੱਧ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ ?

ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ

- 0 ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- 1 ਤਕਰੀਬਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਕਦੀ (ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 10% ਤੋਂ ਘੱਟ)
- 2 ਕਈ ਵਾਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 25% ਦੇ ਲਗਭਗ)
- 3 ਅਕਸਰ (ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲਗਪਗ 50%)
- 4 ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ, (ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲਗਭਗ 75%)
- 5 ਲਗਪਗ ਹਮੇਸ਼ਾ (ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 90% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ)

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ					
1. ਮੈਂ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਰਧਕ ਸਨੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ	0	1	2	3	4	5
2. ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।	0	1	2	3	4	5
3. ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤੀ 7-8 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
4. ਜੇ ਕਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਛੇਤੀ ਜੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	0	1	2	3	4	5
5. ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਊਰਜਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦਾ	0	1	2	3	4	5
ਕੁੱਲ ਅੰਕ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 'ਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹਨ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ					

ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ					
1. ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਤੇ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਹੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
2. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਿਨਾ ਝਿੱਜਕ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
3. ਮੈਂ ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ	0	1	2	3	4	5
4. ਮੈਂ ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ	0	1	2	3	4	5
5. ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਨਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
ਕੁੱਲ ਅੰਕ (ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਤਰ ਲਈ ਦਿਤੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ)	ਕੁੱਲ ਅੰਕ					

ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ					
1. ਮੈਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੇ ਹੱਸਣ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
2. ਮੇਰੇ ਕਈ ਦੋਸਤ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦ ਕੇ ਮਨ ਪਰਚਾਅ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
3. ਮੇਰੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਹੈ	0	1	2	3	4	5
4. ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੋਂ ਨਹੀਂ ਝਿਜਕਦਾ, ਅਕਸਰ ਹੱਸਦਾ ਹਾਂ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚੀਖ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
5. ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਸਵਾਰਥ ਵਾਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪੁੱਜੇ	0	1	2	3	4	5
ਕੁੱਲ ਅੰਕ (ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ।	ਕੁੱਲ ਅੰਕ					

ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ					
1. ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
2. ਮੈਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਤੇ ਇਕੱਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ	0	1	2	3	4	5
3. ਮੈਂ ਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਰਵਿਏਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
4. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਸਰੀ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਣਦਾ ਹਾਂ	0	1	2	3	4	5
5. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ	0	1	2	3	4	5
ਕੁੱਲ ਅੰਕ (ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ)	ਕੁੱਲ ਅੰਕ					

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਰੇਟਿੰਗ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕ ਰੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਰੇਂਜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ 6, ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 1 ਪੁਆਇੰਟ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੋਰ ਰੇਂਜ ਪੁਆਇੰਟ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ :

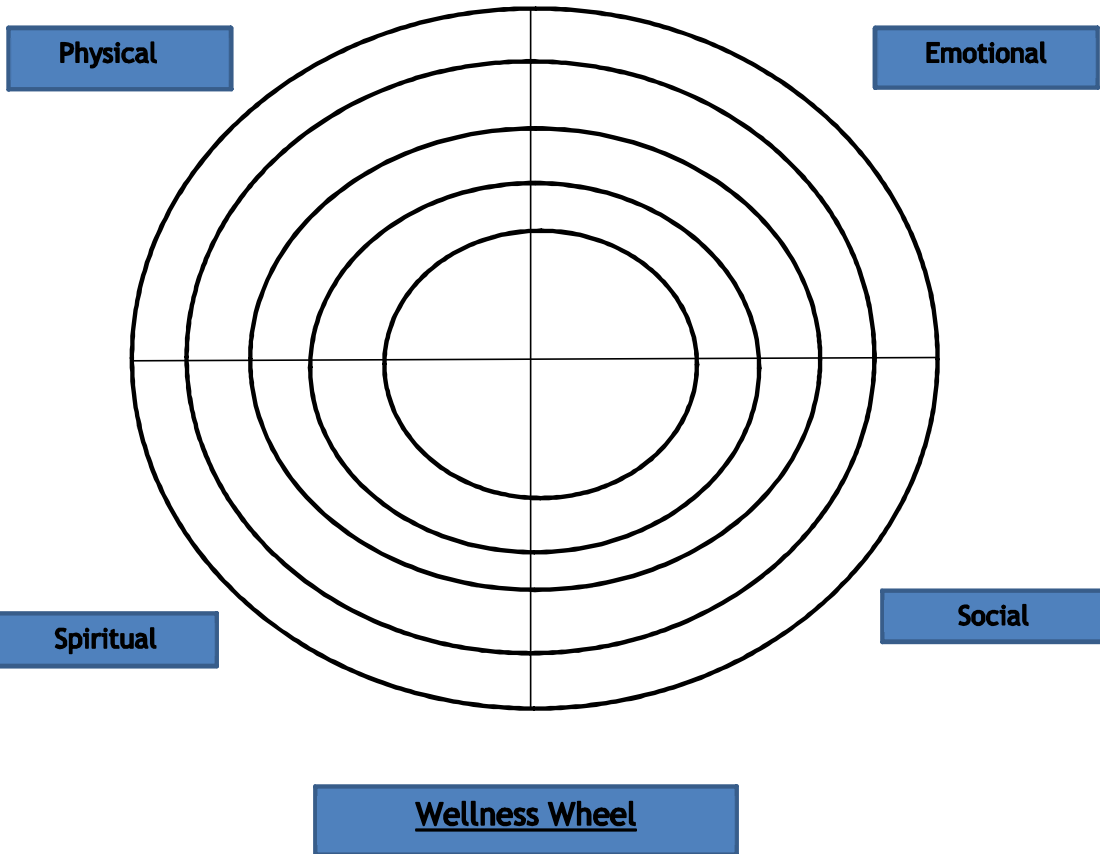
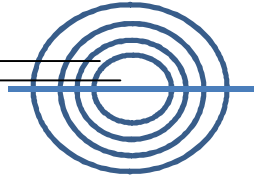
ਸਕੋਰ ਰੇਂਜ	ਪੁਆਇੰਟ
0- 2	0
3- 7	1
8-12	2
13-17	3
18-22	4
23-25	5

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਪੁਆਇੰਟ
ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	
ਸਰੀਰਕ	
ਭਾਵਨਾਤਮਕ	
ਸਮਾਜਕ	
ਆਤਮਿਕ	

2. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੱਕਰ

ਨਿਮਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਰੰਗ ਭਰੋ ਤੇ ਚਾਪ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਭਰੋ; ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪੁਆਇੰਟ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 2 ਅੰਕ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਗ ਵਿਚ ਚੱਕਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪੱਚਰਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗੋ।

Fill these two area



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(1) ਤੁਹਾਡਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੱਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਸਕੋਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿੰਨੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਮੁਕੰਮਲ ਗੋਲ ਸਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਘੁੰਮ ਪਵੇਗਾ।

.....
.....
.....
.....
.....

(2) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੈ ?

.....
.....
.....
.....
.....

(3) ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ?

.....
.....
.....
.....
.....

(4) ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ?

.....
.....
.....
.....
.....

(5) ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ? ਤੇ ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

1. ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦੁਰਸਤੀ

.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦੁਰਸਤੀ

.....
.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਅੰਕਿਤ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

- (1) ਆਤਮਕ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- (2) ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਭਾਗ-ਅ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ—

- (1) ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
- (2) ਸਮਾਜਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ?
- (3) ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- (4) ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਗਤੀ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ		
ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		

ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਮਿਲਾਡੀ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲਜ਼ ਫਾਰ ਅਸਥੈਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ 9ਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ
- ਕਿ ਬਿਊਟੀ ਡੇਟੋਕਸ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ : ਈਟ ਯੋਆਰ ਵੇ ਟੂ ਰਾ... (ਕਿੰਡਲ ਐਡੀਸ਼ਨ) ਕਿੰਬਰਲੀ ਥਕਾਈਡਰ ਵਲੋਂ।
- ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਬਿਊਟੀ (ਕਿੰਡਲ ਐਡੀਸ਼ਨ) ਡੇਵਿਡ ਵੁਲਫ (ਲੇਖਕ)

ਵੈਬਸਾਈਟ

<http://www.wikipedia.org/>

ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸੈਸ਼ਨ 1

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 1. Adipocytes | - | ਉਹ ਸੈੱਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ |
| 2. Appendage | - | ਜਮੀਪਾ ਗੋਣ ਘੰਗ |
| 3. Conscious | - | ਜਾਗਰੂਕ |
| 4. Dermis | - | ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਪਰਤ |
| 5. Glands | - | ਗਿਲਟੀ |
| 6. Invasion | - | ਹਮਲਾ, ਧਾਵਾ |
| 7. Lipids | - | |
| 8. Lymphatic | - | |
| 9. Malfunction | - | ਗਲਤ ਕੰਮ |
| 10. Nourishment | - | ਪਾਲਣ |
| 11. Pathogen | - | ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ |

ਸੈਸ਼ਨ 2

- | | | |
|-------------|---|-------------------|
| 1. Aiding | - | ਮਦਦ ਕਰਨਾ |
| 2. Appetite | - | ਖਾਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇਛਾ |

ਸੈਸ਼ਨ 3

- | | | |
|---------------|---|--------------------------------|
| 1. Adhere | - | ਚੰਬੜਨਾ |
| 2. Flew | - | ਨੁਕਸ ਘਾਟ |
| 3. Towelettes | - | ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਛੋਟਾ ਟੁੱਕੜਾ |

ਸੈਸ਼ਨ 4

- | | | |
|--------------|---|-----------------------|
| 1. Enhances | - | ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਵਧਾਉਣਾ |
| 2. Fatigue | - | ਥੱਕ ਜਾਣਾ |
| 3. Residence | - | ਲਚਕ ਪੁੜ ਉਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ |
| 4. Retention | - | ਰੋਨ, ਬੰਬੇਜ, ਰੁਕਾਵਟ |

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾਵਿਸਿਯੋਯ) ਪੱਧਰ 1-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ
ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 102-ਐੱਨ ਕਿਊ 2013-ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ
P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2013

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਕੇ.ਵਿ.ਸਿ.ਸਿ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤਾਲਮੇਲ/ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ :

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ :

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ :

ਪੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ. ਆਈ.ਵੀ.ਈ.) ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਜੁਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋ. ਆਰ.ਬੀ.ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਦੇ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਤੇ ਇਵੈਲਯੂਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਯਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਲੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ.ਐੱਫ) ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸੂਕਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਨਿਗਰਾਨ ਟੀਮ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਵੀ.ਐੱਸ ਮਹਿਰੋਤਰਾ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਲਿਮਿਟਿਡ ਸੰਗਨੌਰ ਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਛਾਪਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਭਾਤ ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਬੋਰਡ ਆਫ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਹਰਿਆਣਾ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਭੋਪਾਲ, ਅਕਾਨਸਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਪੇਡਾਗੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਕਾਫਟੈਂਟ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ. ਰਾਓ, ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਤੇ ਟੇਲੈਂਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਬਡੂਲ ਫਾਤਿਆ, ਅਸੈਸਮੈਂਚ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਸ਼੍ਰੀ ਕੀਰਤੀ ਵਰਧਨ ਦਾ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਡਾਗੋਜੀ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਾਹਿਬਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਮੱਗਰੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਦਿਆ ਭੰਡਾਰੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਅਦੀਸ਼ ਜੈਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਸੇਰੋਜ ਜੇਸੂ, ਸ਼੍ਰੀ ਐੱਚ.ਆਰ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਮੈਡਮ ਸੁਚੇਤਾ ਕੇ, ਮੈਡਮ ਸੰਧਿਆ ਏ, ਮੇਡਾਸੋਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਾਪੀਆ ਦੱਤਾ ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮੈਡਮ ਨੀਤਾ ਕੁਲਕਰਨੀ, ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਟੀਮ ਦੀ ਮੈਡਮ ਅਨੈਕਯਾ ਦੱਤਾ, ਮੈਡਮ ਅਸ਼ਮਿਤਾ ਯਾ ਖਿਆਲ ਨੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਅਧਿਆਪਨ-ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਤਤਕਰਾ	
ਧੰਨਵਾਦ	134
ਭੂਮਿਕਾ	136
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	137
ਜਾਣਕਾਰੀ	138
ਜਾਨਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ	139
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਬਾਂਹ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ	140-149
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ	150-163
ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ	164-177
ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	178-191
ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ	192
ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	193-194

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ 2005 ਵਿਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਘਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਚ ਵਿੱਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ “ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ” ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਤਹਿਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਮਾਨਵੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਯੋਗਤਾ ਸਿਸਟਮ ਤਹਿਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉੱਦਮ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਕੂਲ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਦਿਆਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ.ਐੱਫ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਲਿਆਵੇ, ਮੈਕਟੋਰਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਭਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਜੋ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਬਰਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਿਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਨੇ ਇਹ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ (ਐੱਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ ਦੇ ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4; ਲੈਵਲ 1 ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਰੱਟਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕ ਲਿਆਉਂਦੀ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਚ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਰੂਪ ਬਣਾ ਕੇ ਬਹਿਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਇਹੋ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ (1986) ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ, ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਵਿਚਾਰ ਤਦੇ ਪਨਪ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ 'ਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਵਿਚ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਬੀਨਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਬੀ.ਡਬਲਯੂ.ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 102-ਐੱਨ.ਕਿਊ 2013 : “ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ”। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ 'ਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਸੈਸ਼ਨਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਬੀਨਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਕਾਫ਼ੀ ਛੋਟਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋਗੇ। ਜਾਣਦਾਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਦ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਲਓ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਨ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 1 : ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2 : ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਗਿਆਨ)

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਭਾਗ ਚੌਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਲਾਸ ਵਿਚ, ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚਲੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਬੀਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਓਗੇ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੀਡਬੈਕ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏਗਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਪੱਕਤਾ ਨਾਲ ਨਿਬੇੜ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਕ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਇਸ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਦੇ ਪੱਕੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4 : ਸਮੀਖਿਆ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਗੀਵਿਊ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਅਗਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪੁਜਣ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਥ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਔਜ਼ਾਰ, ਮਸ਼ੀਨਾ, ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਿਆ। ਮਨੁੱਖੀ, ਹੱਥ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਵੀ ਸਾਧਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੱਥ ਹਿਲਾਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ।

ਬਹੁਤੇ ਕਿਰਮ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਿਰਮ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਤੇ ਹੋਰ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵੀ ਫੈਲਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਛੂਤ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ।

ਜਾਨਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਐਨਾਟਮੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਮੈਡੀਸਨ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਾਖ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਵੋਲਯੂਸ਼ਨ : ਜੀਵਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਡਿਜ਼ੀਜ਼ : ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਵਰਤ-ਵਿਹਾਰ 'ਚ ਵਿਘਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਥੋਜੀਨਿਕ ਮਾਈਕਰੋਬੀਓਲੋਜੀ, ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫੰਗਸ, ਪਰੋਟੋਜ਼ੋਆ, ਮਲਟੀ ਸੈਲੂਲਰ ਆਰਗੇਨਿਜ਼ਮ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ : ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਸਮਅਰਥਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਡਿਸਆਰਡਰ : ਕੰਮਕਾਰੀ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਜਾਂ ਵਿਘਨ। ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਘਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਨਸਕ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਵਿਘਨ) ਸਰੀਰਕ ਵਿਘਨ, ਜੈਨੇਟਿਕਵਿਘਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿਘਨ। ਸ਼ਬਦ ਡਿਸਆਰਡਰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇ ਕਈ ਹਰ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਛੂਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਲੱਛਣ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਸਿੰਪਟਮ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੰਝ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਈਨ ਜਾਂ ਸਿੰਪਟਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੇ। ਸਾਈਨ ਜਾਂ ਸਿੰਪਟਮ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਪਾਕੀ ਜਾਂ ਰਕਤਪਾਤ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਸਾਈਨ ਸਮਝ ਲੈਣ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਇਸਨੂੰ ਸਿੰਪਟਮ ਸਮਝ ਲਵੇ। ਜੇ ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਵਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਈਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੇ ਸਿੰਪਟਮ ਵੀ। ਕਈ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਸਿਰਫ ਸਿੰਪਟਮ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਹੋਰ ਕਈ ਲੱਛਣ ਸਿਰਫ ਸਾਈਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੋ ਕਿ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿਚ ਜਾਂਚੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਬਾਂਹ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ

ਦੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਹੱਥ

ਮਨੁੱਖੀ ਐਨੈਟਮੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸੰਰਚਨਾਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮਣਜੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਹੱਥ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਸੰਰਚਨਾਵਾਂ ਇੰਜ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੱਥ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਸਕਣ।

ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਜੋੜ



ਬਾਂਹ ਦੀ ਐਨੈਟਮੀ 'ਚ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪੱਠੇ ਤੇ ਨਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਂਹ ਦੇ ਘਰਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਂਹ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਸਕੋਪੁਲਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਕਈ ਲੰਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਵੱਡੇ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਮੁੜਨ ਤੇ ਲਚਕਣ ਮੁੜਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

ਹਿਊਮਰਸ : ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ (ਰੇਡੀਅਸ ਤੇ ਉਲਨਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਅਸ : ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਸਿਰਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਲਨਾ : ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ (ਚੀਚੀ) ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਊਮਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਜੋੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੱਥ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਧੁਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿਊਪਰਸ



ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ :

ਹੱਥ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਰਕਤਚਾਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ :

ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਕਤਚਾਪ ਬੁਸਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਥੇਲੀ, ਬਿਨਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਨਾ, ਰਕਤਚਾਪ ਬੁਰਸ਼, ਵਧੀਆ ਝੱਗਦਾਰ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋਂ। ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਖਤਮ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ : ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਮੋਢੇ ਤੱਕ ਹੱਥ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਇੰਜ ਮਲੋ ਕਿ ਇਹ ਹੱਥ ਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਜ਼ਬ ਹੋ ਸਕੇ।

ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਨਸਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਯੁਕਤ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਅੰਗੂਰ, ਅਮਰੂਦ, ਪਨੀਰ ਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।



ਹੱਥ ਵਿਚ ਕਈ ਹੱਡੀਆਂ, ਪੱਠੇ ਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਕਾਫ਼ੀ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਹੋਰ ਹੋਰ ਲਿਖੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

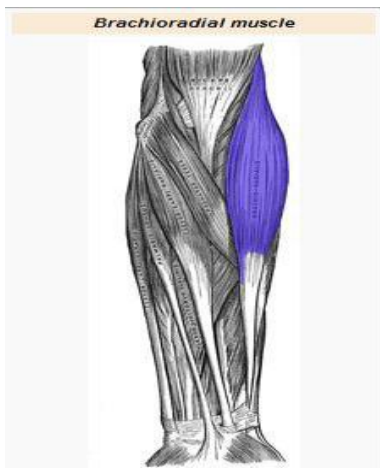
ਫਲਾਂਗਜ਼ : ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ 14 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਵੇਂ ਹੀ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਨੀਆਂ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਉਂਗਲੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਫਲਾਂਗ (ਡਿਸਟਲ, ਮਿਡਲ ਤੇ ਪਰੋਕਸੀਮਲ) ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ : ਇਹ ਹੱਥ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਪੰਜ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੱਟ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉਲਨਾ ਤੇ ਰੇਡੀਅਸ ਹੱਡੀਆਂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜਾਲੀਦਾਰ ਰਚਨਾ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਚਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰੇਕ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਲੇਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰੇਕ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਮੁੜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਿਊਮਰਸ ਆਖਦੇ ਹਨ ਵਿਚ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਮੋਢੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹਿਊਮਰਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪੱਠੇ ਹਿਊਮਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਂਹ ਸਭ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ, ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਪਿਛੇ ਤੇ ਅੱਗੇ ਘੁੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੋਰ ਮਸਲ ਜਾਂ ਪੱਠੇ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਸਲ ਅਰਥਾਤ ਪੱਠੇ



ਬਾਂਹ ਫੇਸੀਅਲ ਲੇਅਰ (ਲੇਟਰਲ, ਮੀਡੀਅਲ ਇੰਟਰ ਮਮਕੂਲਰ ਸੈਪਟਾ) ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਉਸਟੀਓ ਫੇਸੀਅਲ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ : ਪਹਿਲਾ ਐਨਟੀਰੀਅਰ ਤੇ ਦੂਜਾ ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ। ਫੇਸੀਆ ਪੇਰੀਓਸਟੀਅਮ (ਬਾਹਰਲੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਹਿ) ਜੋ ਹਿਊਮਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਦੋ ਹੋਰ ਪੱਠੇ ਵੀ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ—

- ਐਨਟੀਰੀਅਰ ਭਾਗ 'ਚ ਇਕ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਅਕਾਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮੋਢੇ ਉੱਤੇ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਰੈਕੀਅਰੇਡੀਐਲਿਸ ਪੱਠਾ ਵੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਠਾ ਹੱਥ ਦੀ ਘੁੰਮਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੋਢੇ, ਬਾਂਹ ਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪੱਠੇ

ਡੈਲਟੋਇਡ : ਇਹ ਵੱਡਾ, ਸੰਘਣਾ ਤੇ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਅਕਾਰ ਦਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਾਈਸੈਪਸ : ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਸਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜਨ 'ਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟਰਾਈਸੈਪਸ : ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲਾ ਮਸਲ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਂਹ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰੋਨੇਟੋਰਜ਼ : ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪੀਨੇਟੋਰਜ਼ : ਇਹ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਤੇ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਲੈਕਸਰਜ਼

ਐਕਸਟੈਂਸਰਜ਼ : ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪੱਠਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੁੱਟ ਹੱਥ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਫਲੈਕਸਰਜ਼ : ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਮੋੜਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਡਕਟਰਜ਼ : ਇਹ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅਬਡੈਕਟਰਜ਼ : ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਗੀ

ਮੋਢਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਲੀ ਗੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਾਕਟ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਤੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨੀ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨਾ ਨਾਲ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੀ ਮੋਢਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਚਕੀਲਾ, ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ : ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਚੁੱਕਣਾ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮਜ਼ਦੂਰੀ, ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਆਦਿ। ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਕਫ ਮਸਲ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਮਸਲ (ਪੱਠੇ) ਹਨ ਜੋ ਜੋੜ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਬਣਦੀ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਕੱਢ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਨ ਲਈ ਘਰ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਕੱਢ ਪੱਠੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਚੁਕਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੁਹਰਲੇ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਕਫ ਪੱਠੇ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਟੋਨਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

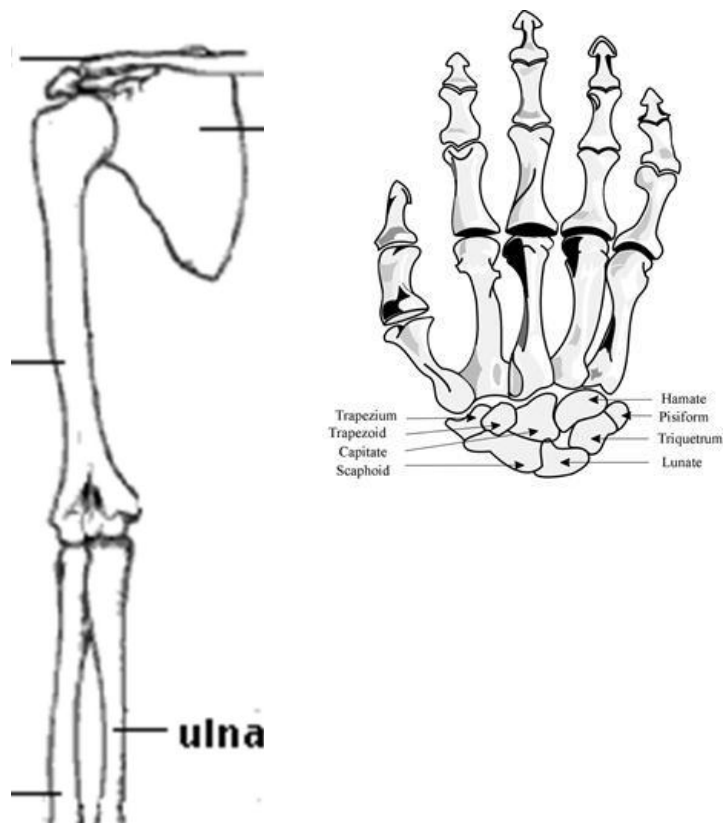
ਅਭਿਆਸ

1. ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ

ਹੇਠਲੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਉਹ ਰੰਗ ਭਰੇ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹੱਥੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਰੰਗ
ਪਰੋਕਸੀਮਲ ਫਾਲੈਂਗਜ਼	ਨੀਲਾ
ਮੈਟਾਕਾਰਪਲਜ਼	ਕਾਲਾ
ਡਿਸਟਲ ਫਾਲੈਂਗਜ਼	ਹਰਾ
ਇੰਟਰਮੀਡੀਅਟ ਫਾਲੈਂਗਜ਼	ਪੀਲਾ
ਕਾਰਪਲਜ਼	ਲਾਲ
ਹਿਉਮਰਸ	ਜਾਮਨੀ
ਰੇਡੀਅਸ	ਭੂਰਾ
ਉਲਨਾ	ਚਿੱਟਾ

ਹੱਥੀਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ



2. ਕੇਸ ਆਧਾਰਿਤ ਸਮੱਸਿਆ

ਕੇਸ ਸੱਟਡੀ

1. ਇਕ 15 ਸਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੀ ਬਾਂਹ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਬਾਂਹ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀ ਤੇ ਵਾਲਕੁ ਜਿੰਨਾ ਫਰੈਕਚਰ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਉਸਨੂੰ ਦਰਦ ਹਟਾਉ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਤੇ ਛੇ ਹਫਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕੇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ੳ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਜੋੜ ਹੱਥ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ?

.....

(ਅ) ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੜਕੇ ਦੇ ਹੱਥ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਭਾਗ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ?

.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ?

.....
.....

(ਸ) ਕਿਹੜੇ ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਖਣਿਜ ਉਸ ਦੇ ਛੇਤੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੇ ?

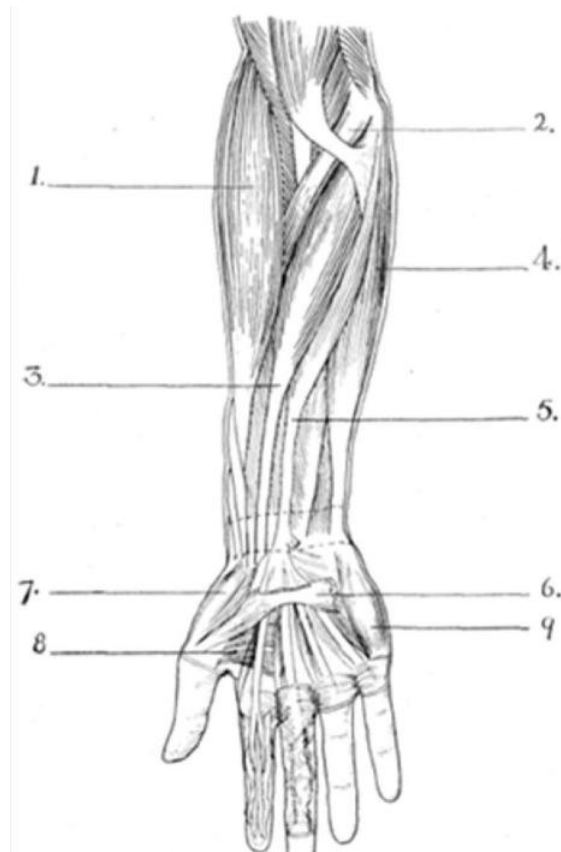
.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ 'ਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ?

(ੳ) ਹਿਊਮਰਸ ਅਤੇ ਉਲਨਾ

.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਬਾਈਸੈਪਸ ਤੇ ਟਰਾਈਸੈਪਸ

.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ

.....
.....
.....
.....
.....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ —

(1) ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ
ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
(ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀ, ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ,
ਸਕੈਪੁਲਾ)

(2) ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ
ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
(ਉਲਨਾ, ਰੇਡੀਅਸ, ਹਿਊਮਰਸ)

(3) ਬਾਂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ
ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਔਸਟੋਫੋਸੀਅਲ
ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਦੀਆਂ ਹਨ।
(ਫੋਸੀਅਲ, ਫਲੈਕਸਰਜ਼, ਡੈਲਟੋਇਡ)

- (4) ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੰਘਣੀ ਤੇ ਤਿਕੋਨੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਪੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
(ਬਾਈਸੈਪ, ਫਲੈਕਸਰਜ਼, ਡੈਲਟੋਇਡ)
- (5) ਉਹ ਮਸਲ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
(ਬਰੈਕਰੀਉਰਡੀਅਲਿਸ ਮਸਲ, ਡੈਲਟੋਇਡ ਮਸਲ)

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਸੂਚੀ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨਿਰੀਖਣ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਾਚ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢ ਸਕੇ ਹੋ ?

ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ—

- (1) ਬਾਈਸੈਪ ਪੱਠੇ ਤੇ ਟਰਾਈਸੈਪ ਪੱਠੇ
- (2) ਉਲਕਾ ਤੇ ਹਿਉਮਰਸ
- (3) ਕੂਹਣੀ ਤੇ ਗੁੱਟ

ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ—

- (1) ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ?
- (2) ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- (3) ਬਰੈਕੀਓਰਡੀਅਲਿਸ ਪੱਠੇ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
- (4) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਾਈਸੈਪ ਤੇ ਟਰਾਈਸੈਪ ਪੱਠੇ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਬਾਂਹ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ

ਦੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE



ਮੰਤਵ

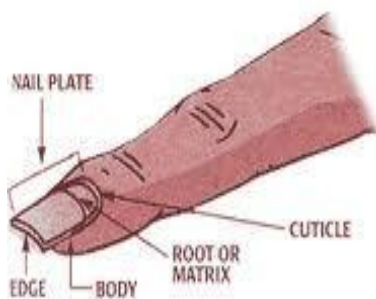
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪੁਰਾਤਨ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੋ ਵਿਕਾਸਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧੀ ਹੈ ਉਹ ਹੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਸਮਾਜਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੌਪਾਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੋ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਨਾ ਸਿਖਾਇਆ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਥ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਅੱਜ, ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਪੁਰਾਤਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਿਰਫ ਫੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੱਥ, ਬਹੁਪੱਖੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਜੋ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਪਕੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਧੇੜਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਤਰੇ ਨੂੰ ਛਿੱਲਦੇ ਹਾਂ, ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਜ਼ਾਰ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਿਪਕਾਇਆ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਨਹੁੰ ਦੂਰ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਂਗਲ ਦਾ ਸਿਰਾ ਤੇ ਇਸ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਂਗਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਪਕੜ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਹੁੰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਸ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਹੁੰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਓ ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਇਸ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ।

ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਲੇਟ



ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਹੁੰ ਹੀ ਹੈ; ਇਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕੈਰਾਟੀਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਿਲੱਤਵੀ ਦਿੱਖ, ਇਸ ਹੇਠਲੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਖਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾਇਕ ਸੰਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਰਾਟਿਨਾਈਜ਼ਡ ਸੈਲਾਂ ਦੀਆਂ ਤੱਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



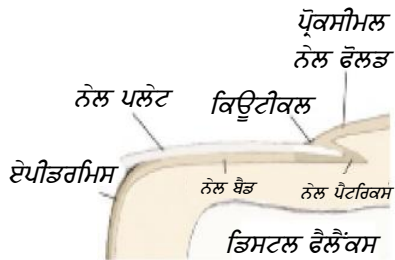
ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲੇ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਂਗਲ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਛੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਜੜ੍ਹ, ਨਹੁੰ ਦਾ ਤਲਾ, (ਏਪੋਨਾਈਚੀਅਮ) ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ, ਪੇਰੀਓਨੀਚੀਅਮ ਤੇ ਹਾਈਪੋਨੀਚੀਅਮ। ਇਨ੍ਹਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਦਾ ਤਲਾ ਅਸਧਾਰਨ ਸ਼ਕਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਊਟੀਕਲ (ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ)

ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲੇ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਏਪੋਨਾਈਚੀਅਮ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਂਗਲ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਅਭਿੱਜ ਸਿਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

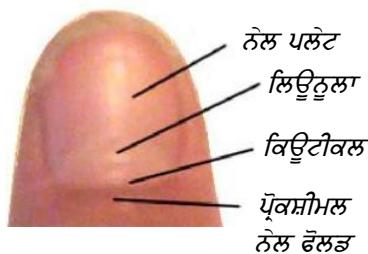
ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ

ਨਹੁੰ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦਾ ਸਾਂਚਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬੰਜਰ ਸਾਂਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮੈਲਨੋਸਾ ਅਰਥਾਤ ਮੈਲਾਨਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨਹੁੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਫੈਲਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਨਹੁੰ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਨਹੁੰ ਬਣਤਰ ਸੰਘਣੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਰਹੇ ਤਾਂ ਹੀ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉੱਘੜ ਦੁੱਘੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ।



ਹਾਈਪੋਨੀਚੀਅਮ

ਇਹ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲੇ ਤੇ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਂਗਲ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੰਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅਭਿੱਜ ਬੈਰੀਅਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਨਹੁੰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ

ਨਹੁੰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਜਰਮੀਨਲ ਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਈ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਾਸ ਵਿਚ ਧਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਬਣਤਰ

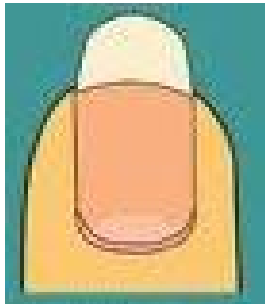
ਨਹੁੰ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਬਣਤਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

- ਨਹੁੰ 'ਚ ਮੁੱਖ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਸਖਤ ਕੇਰਾਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਗੰਧਕ ਵਿਚ ਕੇਰਾਟੀਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਈ ਗਲਾਈਸਿਨ-ਟਾਇਰੋਸਾਈਨ ਉੱਚ ਮੈਟਰਿਕਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- 18 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ, ਲਿਪਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 5%
- ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੜਾਈ
- ਇਹ ਰਸਾਇਣਕ ਬਣਤਰ ਅਰਥਾਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

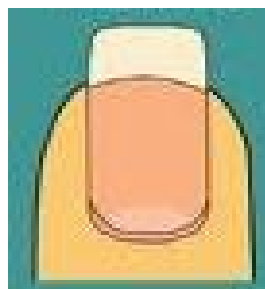
ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ —

ਓਵਲ

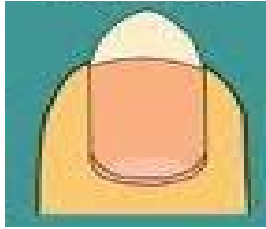


ਓਵਲ : (ਅੰਡਾਕਾਰ ਨਹੁੰ) ਤਿਰਛੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਨਹੁੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ। ਅੰਡਾਕਾਰ ਨਹੁੰ 'ਚ ਚੌੜੇ ਤੇ ਭੀੜੇ ਨਹੁੰ ਬੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਂਗਲ ਦਾ ਸਿਰਾ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਨਹੁੰ ਬੜੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰਾ ਗੋਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਹੁੰ ਦਾ ਤਲਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਅੰਡਾਕਾਰ ਨਹੁੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡਾਕਾਰ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਲਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੋ ਕੋਣ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ।

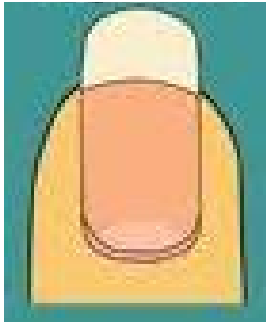
ਵਰਗਾਕਾਰ



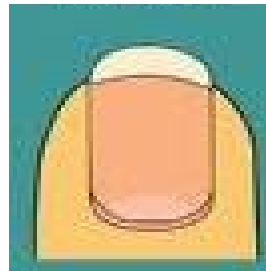
ਵਰਗਾਕਾਰ : ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੰਧਾਂ ਤਿੱਖੇ ਤੇ ਗੋਲ ਟਿਪਸ ਵਾਲੀ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਕਲਾਸੀਕਲ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਨੇਲ ਬੈਂਡ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਵਰਗਾਕਾਰ ਕਿਸਮ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ 90 ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਤਰਾਸ਼ੋ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰੇ ਤੱਕ 90 ਦਾ ਕੋਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਵਰਗ ਬਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਸਿਰ ਗੋਲ ਕਰ ਲਓ।

ਨੌਕਦਾਰ**ਨੌਕਦਾਰ/ਬਦਾਮੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲਾ**

ਐਕਰੀਲਿਕ ਤੇ ਨੇਲ ਆਰਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿਚ ਨੌਕਦਾਰ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੂਰਬੀ ਯੂਰਪ ਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਅਸਲ 'ਚ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਡਾਕਾਰ ਵਾਂਗ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਹੁੰ ਵੀ ਸੌਖਿਆਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬੈਂਡ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਡਾਕਾਰ ਵਰਗਾਕਾਰ**ਅੰਡਾਕਾਰ ਵਰਗਾਕਾਰ**

ਵਰਗਾਕਾਰ ਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਰਲਾ ਕੇ ਜੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਵਰਗਾਕਾਰ ਤਰਾਸ਼ੇ ਫਿਰ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਗੋਲ ਕਰ ਲਓ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰਾ ਗੋਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਗੋਲਾਕਾਰ**ਗੋਲ ਨਹੁੰ**

ਇਕ ਪੁਰਾਤਨਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਗੋਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਛੋਟੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਵਿਚ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਰਗਾਕਾਰ ਬਣਾਓ ਫਿਰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਬਣਾ ਲਓ।

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿੰਗਰਟਿਪ ਦੀਆਂ 4 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : ਗੋਲਾਕਾਰ, ਵਰਗਾਕਾਰ, ਸਪੈਟੂਲੇਟ, ਤੇ ਨੌਕਦਾਰ।

ਗੋਲਾਕਾਰ ਉਂਗਲ

ਇਹ ਉਂਗਲ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਗੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲ ਸਿਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਵਾਲੇ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਸੋਚਵਾਨ, ਕਾਹਲੇ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਵੋਗੇ।



ਨੌਕਦਾਰ ਉਂਗਲ

ਨੌਕਦਾਰ ਉਂਗਲ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਤਿਰਛੀ ਤੇ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੌਕਦਾਰ ਹਨ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਸਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਕਤਵਰ, ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਕਲਾਤਮਕ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਰਗਾਕਾਰ ਉਂਗਲ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਂਗਲ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਵਰਗਾਕਾਰ ਤੇ ਪੱਧਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਗਾਕਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪਰੈਕਟੀਕਲ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੋਵੋਗੇ।



ਸਪੈਟੂਲੇਟ ਉਂਗਲ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਂਗਲ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਚੌੜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਕੇ ਚੌੜੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਹੱਤਵਅਕਾਂਕਸ਼ੀ ਤੇ ਖੋਜੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਹੋਵੋ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੁੰ ਬਣਾਉਣਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਹੀ ਬੇਜੋੜ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੁੰ, ਬਰਿਟਲ, ਨੁਕਸਾਨੇ ਹੋਏ, ਨਰਮ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ।

ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੁੰ



- ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੁੰ ਭੱਦੇ ਤੇ ਚਮਕ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਉਭਾਰ ਵਾਲੇ
- ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਛਿੱਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਚੋਂ ਨਮੀ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਠੰਢ ਦਾ ਮੌਸਮ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਦਾ ਤਲਾ ਪਤਲਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੁੰ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ E ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋਂ। ਨਮੀ ਆਧਾਰਤ ਬੇਸ ਕੋਟ ਪਹਿਨੋ।

ਬਰਿਟਲ ਨਹੁੰ



- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਟੁੱਟ ਤੇ ਤਿੜਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਚਕ ਤੇ ਨਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੜੇਗਾ ਨਹੀਂ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਨੇਲ ਪਲੇਟ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਤਿਰਛੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਤੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਨਮੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਹਰ ਵਾਰ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਕਰੀਮਾਂ ਵੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਨਹੁੰ



- ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਸੌਖਿਆਂ ਉੱਖੜ ਤੇ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਬੜੇ ਪਤਲੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਬੜੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ।
- ਨਹੁੰ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਰਗੜਨ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੀਹੱਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਣਾ) ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਕਦੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਤੇ ਲੰਬੇ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀ ਠੀਕ ਕਰ ਲਵੋ। ਬਾਅਦ 'ਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਤੀ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਰਗੜੋਗੇ ਜਾਂ ਤਰਾਸ਼ੋਗੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਣਗੇ। ਕੁਈਟੀਕਲ ਤੇਲ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ਼ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਨਹੁੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਨਰਮ ਨਹੁੰ



- ਇਹ ਨਹੁੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਨਹੁੰ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਛਿੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਰਮ ਨਹੁੰ ਬਣਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਰਮ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਲਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਹੋਣ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਲਓ। ਤੇਜ਼ ਡਿਟਰਜੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਪਿਛੋਂ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਨਹੁੰ



- ਸਾਧਾਰਨ ਨਹੁੰ ਪਿਆਜ਼ੀ ਰੰਗ ਦੇ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਨਮੀਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਪਾਣੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਡਿਟਰਜੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਹੁੰ ਦੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹਰੇਕ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ ਕਿ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨਹੁੰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ, ਸਿਹਤ, ਉਮਰ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਵੀ ਨਹੁੰ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੁੱਢਲੀ ਉਮਰ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ। ਧੀਮਾ ਰਕਤਚਾਪ, ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੁੰ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਰਿਟਲ ਨਹੁੰਆਂ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 10 ਤੋਂ 30% ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰਾਨਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਜੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਣ ਲਈ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁੰਦਰ ਨਹੁੰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਣਗੇ। ਸਿਰਫ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਰੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੁੰ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਸਦੇ। ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਣਗੇ ਜੇ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ੳ) ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਨਹੁੰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਹੁੰ ਟੁੱਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਹੁੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਕਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦੇ ਇਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਸਚਮੁੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ?

.....
.....
.....
.....
.....

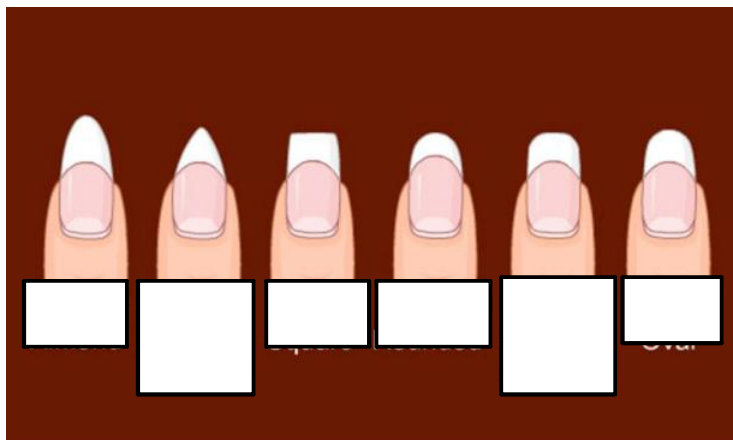
ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

(ੳ) ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੰਰਚਨਾ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਹੇਠਲੀ ਤਸਵੀਰ 'ਚ ਛਪੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।



(ਅ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ :

(1) ਗੋਲਾਕਾਰ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਨੋਕਦਾਰ ਉਂਗਲਾਂ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(2) ਵਰਗਾਕਾਰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਨਹੁੰ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(3) ਨਰਮ ਨਹੁੰ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਨਹੁੰ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(4) ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਤੇ ਭੁਰਭੁਰੇ ਨਹੁੰ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ੳ) ਇਕ ਘਰ ਦੀ ਨੌਕਰਾਣੀ ਜੋ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਨਹੁੰ ਸਨ ਜੋ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵੱਧਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੜਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ।

(1) ਉਸ ਨੌਕਰਾਣੀ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਨ?

.....

(2) ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੇ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(3) ਉਸ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰ ਕਿਉਂ ਬਣੇ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

(4) ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਤੇ ਮੁੱਲਾਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ ਏ

ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸੋ—

- (1) ਗੋਲਾਕਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਨੌਕਦਾਰ ਉਂਗਲਾਂ
- (2) ਵਰਗਾਕਾਰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- (3) ਨਰਮ ਨਹੁੰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੁੰ
- (4) ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਤੇ ਬਰਿਟਲ ਨਹੁੰ

ਭਾਗ ਬੀ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ :

- (ੳ) ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
- (ਅ) ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੁੰ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
- (ੲ) ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

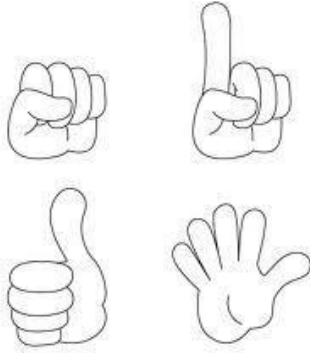
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ 'ਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ, ਖੁਸ਼ਕ, ਬਰਿਟਲ, ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਤੇ ਨਰਮ ਨਹੁੰ		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਉੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

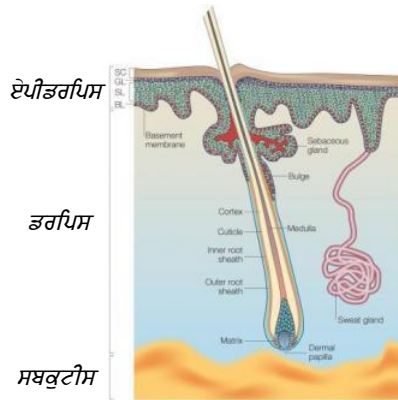


ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਪੁਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦਾਸ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰ ਦੇ ਪਏ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਕੁਝ ਦੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੇ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਵੀ ਨਿਪਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ 'ਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਿਰਮ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗੰਦਗੀ, ਸਖ਼ਤ ਵਸਤਾਂ, ਧੁੱਪ ਤੇ ਹੋਰ ਲਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੱਥ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਵੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਜਦੇ ਵੀ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤਰੇੜਾਂ ਤੇ ਵੱਟ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਹਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰਾਨਾ ਕਟਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਚਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਬਣਾ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰੱਖੋ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਦਾਂ ਵਜੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ, ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ 'ਚ ਕੁਝ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਬਕੁਟੀਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਣੇ, ਵੱਧ ਫੈਟ ਵਾਲੇ, ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਵਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਲਿਪਿਡ ਵਾਲੇ ਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਸੀਬਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਜਿਥੇ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਘਣਤਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੱਥ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ।

ਚਰਬੀਦਾਰ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਦੇ ਉਲਟ ਹਥੇਲੀ ਉਪਰਲੇ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਗਲੈਂਡ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਥੇ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਕੁਝ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਲਿਪਿਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਏਸਿਡ ਮੈਂਟਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ PH ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਿੰਗ, ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਿੰਗ ਤੇ ਮੁਆਇਸਚਰ ਬਾਈਡਿੰਗ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਥੇਲੀਆਂ 'ਤੇ ਏਪੀਡਰਮਲ ਲਿਪਿਡਜ਼ ਵਿਚ ਐਲਾਨੀਆਂ ਸਿੰਗਦਾਰ ਤਹਿ ਵੀ ਵੰਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੇਠਾਂ ਵਲੋਂ ਲਿਪਿਡਜ਼ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਡਰੋਲਿਪਿਡ ਫਿਲਮਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਘਣਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਕਲੀ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣਾਂ ਦੀ ਵਧ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ PH (i) ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਰੋਜ਼ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਿਪਿਡ ਤਹਿ ਵੀ 10ਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਘੱਟ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਹੁਣ ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੀਏ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਭਾਵੇਂ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੋਰਾਇਸਿਸ



ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਦਾਗ ਪੈਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਛੇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੰਘਣੀ ਚਮੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਪੱਥੇ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਦਿੱਖ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ : ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਉੱਲੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

- ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਲ ਕੋਲੋਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੇਲ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਹੁੰ ਸੰਘਣਾ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਕੋਲੋਂ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਟੋਏ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

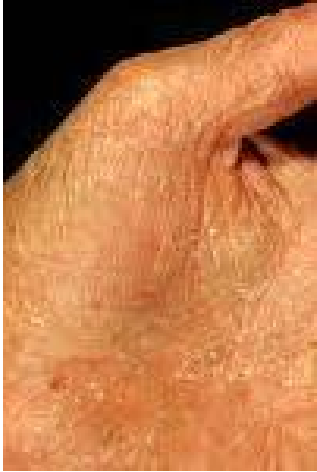
ਹੱਥ ਦਾ ਐਰਗਜ਼ੀਮਾ : ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕੁੱਲ ਵਸੋਂ ਦੇ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਐਰਗਜ਼ੀਮਾ



ਕਾਰਨ : ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਜੈਨੇਟਿਕ) ਤੇ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ) ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਲੈਟਰਿੰਗ, ਵਾਲ ਬਣਾਉਣ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਮਕੈਨੀਕਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੜਕਾਓ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਛੂਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ, ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਸੁੰ-ਸੁੰਦਰਤਾ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਛਪਾਕੀ



ਲੱਛਣ

ਹੱਥ ਦਾ ਐਰਜ਼ੀਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਲਾਲ ਪਣ
- ਖਾਰਸ਼
- ਦਰਦ
- ਖੁਸ਼ਕੀ, (ਛਿਲਤਰਾਂ ਲਹਿਣ ਤੇ ਭੁਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ)
- ਤਰੇੜਾਂ ਪੈਣ
- ਛਾਲੇ ਬਣਨਾ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛਪਾਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਲਾਲਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲਾਸਾਂ (ਨੀਲ) ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ 'ਚੋਂ ਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਕੱਢ ਕੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣੀ 'ਚ ਪੁਚਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੋਈ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਲੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਹੱਥ ਦੀ ਛਪਾਕੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ 95% ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

ਹੱਥ ਦੀ ਛਪਾਕੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਲੋਸ਼ਨ, ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਡੈਟਰਜੈਂਟ, ਪੁੱਧ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ, ਡੰਗ ਮਾਰਨ, ਠੰਢੇ ਤੇ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਰੀਅਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦੁੱਧ ਅੰਡੇ, ਟਮਾਟਰ, ਕਣਕ ਤੇ ਸੋਇਆ ਨਾਲ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਛਪਾਕੀ ਕੁਝ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਈਡੀਓਪੈਥਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਕਿ ਹੱਥ ਦੀ ਛਪਾਕੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਿਆ।

ਲੱਛਣ

ਬਹੁਤੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਛਪਾਕੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—

- ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਾਲ ਛਾਲੇ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫੁੱਲ ਕੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਛਾਲੇ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫਿੱਸ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਛਪਾਕੀ ਜੇ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ਼ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਛਪਾਕੀ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਿਹੇ ਛਾਲੇ ਦਾ ਰੂਪ ਵੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਿੱਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਮਿੱਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ਼ ਹੋਈ ਛਪਾਕੀ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟੀਲੀਗੋ

(ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚਪੜੀ 'ਚ ਚਟਾਨ)



ਵਿਟੀਲੀਗੋ : ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚਟਾਕ ਜਿਹੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਮੇਲਨੋਸਾਈਟਸ ਨਾਮੀ ਸੈੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਿਗਮੈਂਟ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਨਾਥ ਮੇਲਾਨਿਨ ਵੀ ਹੈ।

ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਚ ਚਟਾਕ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਉੱਘੜ-ਦੁਘੜੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਚਟਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਸ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦਾਗ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ 'ਚ ਅਰਥਾਤ 50% ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਾਗ਼ ਉਹ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਚਿਹਰਾ, ਬਾਹਾਂ, ਪੈਰ, ਤੇ ਕਈ ਕੇਸਾਂ 'ਚ, ਜਣਨ ਅੰਗ ਵੀ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਦੀ ਦੁਆਈ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਰੋਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਸ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਹੰਢਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਲ ਵੱਸੋਂ ਦੇ 0.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਲੋਕ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਇਹ ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਂਜ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਇਹ ਰੋਗ ਵੱਧ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ। ਉਂਝ ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਤੇ ਹੋਰ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਲੱਭੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲੋਪੋਸ਼ੀਆ ਆਰੀਆਟਾ, ਹਾਈਪਰਥੀਰੋਇਡਿਜ਼ਮ, ਐਡੀਸਨ'ਜ਼ ਜੈਨੇਟਿਕ ਰੋਗ ਪਰਨੀਸੀਅਸ ਅਨੀਸੀਆ।

ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅਰਥਾਤ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਆਪੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਮੇਲਨੋਸਾਈਟਸ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਪਿੰਗਮੈਂਟ ਵੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਰੋਗ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਹਨ।

ਲੱਛਣ :

ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ—

- ਪਿੰਗਮੈਂਟ (ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ) ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦੁੱਧ-ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਈ ਹੋਰ ਘੱਟ ਸਾਧਾਰਣ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਹਨ :-
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਤੇ ਦਾੜ੍ਹੀ ਮੁੱਛਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।
- ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਅੱਖ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ (ਰੇਟੀਨਾ) ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਹੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਹੁਕਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਾਧਾਰਨ ਮਹੁਕੇ

ਸਾਧਾਰਨ ਮਹੁਕੇ : ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ। ਉੱਥੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬੜੀ ਭੱਦਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਖਰ ਗੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਗਰੇਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ

ਸਾਧਾਰਨ ਮਹੁਕੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਛੋਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਜਵਾਨਾ 'ਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਹੁਕੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਹੁਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੱਦੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕੱਟਵਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

- ਛੋਟੇ, ਮਾਸ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਸ ਰੰਗੇ, ਚਿੱਟੇ, ਗੁਲਾਬੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਬੜੇ ਕਰੂਪ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਪੇਰੁੰਗੂਅਲ ਪਹੁਦੇ

ਪੇਰੁੰਗੂਅਲ ਮਹੁਕੇ : ਇਹ ਮਹੁਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

ਇਹ ਮਹੁਕੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਹੁਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਉੱਚ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਝਰੀਟਾਂ ਤੇ ਰਗੜਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਟੁੱਕਦੇ ਹੋਣ। ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜਨਾ ਤੇ ਜੜ੍ਹ ਫੜਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਹੁਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਟੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੂੰਹ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਹੋਰ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਪੇਰੀਉਂਗਲ ਮਹੁਕਾ ਜਦੋਂ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਤਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਸ਼ਕਲ ਗੋਭੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਹ ਗੁੱਛੇ ਵਾਂਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਭੱਦਾ ਤੇ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਛਾਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਵੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਆਪਣੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਲੀ ਯੁਕਤ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲਾਗ : ਉੱਲੀ ਯੁਕਤ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਤੇ ਹਰੇਕ ਕਾਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਕਾਰਨ ਰੋਕਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਲੀ ਯੁਕਤ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ :

- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਥ ਔਰਤ ਹੋਵੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਲਗਾਏ ਹੋਣ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਤਰਨ ਤਲਾਅ ਵਿਚ ਤੈਰਦੇ ਹੋਵੋ
- ਜੇ ਨਹੁੰ 'ਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਜੁੱਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ ਜੁੱਤੇ ਤੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋਵੋ।

ਉੱਲੀ ਯੁਕਤ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲਾਗ

ਉੱਲੀ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਕਈ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉੱਲੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਭਵਿਖੀ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

ਉੱਲੀ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਲਾਗ ਇਸ ਵਿਚ ਉੱਲੀ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਨਿੱਘੇ ਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਵਾਲੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ 'ਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ; ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉੱਲੀ ਜੋ ਖੁਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਾਦ-ਖੁਜਲੀ ਵੀ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉੱਲੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਬੂਟਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸੈਲੂਨ ਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਪਿਛੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਔਜ਼ਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮੋਰੀ ਬੋਰਡ ਤੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦ ਵੀ ਉੱਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਲੱਛਣ

ਉੱਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਨਹੁੰ ਸੰਘਣਾ ਤੇ ਰੰਗ ਬਦਲ ਕੇ ਚਿੱਟਾ, ਕਾਲਾ, ਪੀਲਾ ਤੇ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲਾਗ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਨਹੁੰ ਖਿੱਟਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਹੁੰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲੇ 'ਚ ਚਿੱਟੇ ਤੇ ਪੀਲੇ ਪੱਥੇ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਪੱਥੇ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤੀ ਤੀਖਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੀਖਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਓਨੀਕੋਮੀਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ। ਉਂਜ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਚ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਆਸਾਈਨਮੈਂਟ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਲੋ

ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੋਰਾਇਸਿਸ	ਦੂਧੀਆ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ/ਚਟਾਕ
ਖੁਸ਼ਕੀ, ਤਰੇੜਾਂ ਤੇ ਫਫੋਲੇ	ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਲਾਗ (ਵਿਗਾੜ)
ਵਿਟੀਲੀਗੋ	HPV ਵਾਇਰਸ
ਪੇਰਿਗੂਅਲ ਮਹੁਕੇ	ਹੱਥ ਦਾ ਐਂਗਜ਼ੀਮਾ
ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਉੱਲੀ ਦਾ ਬੇਹੱਦ ਜੰਮ ਜਾਣਾ	ਨਹੁੰਆਂ 'ਚ ਟੋਏ, ਤਰੇੜਾਂ ਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ

2. ਕੇਸ ਵਿਸ਼

(ੳ) ਇਕ 30 ਸਾਲਾ ਘਰੇਲੂ ਤੀਵੀਂ ਸਨੇਹਾ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਨਹੁੰ ਸੰਘਣੇ, ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤੇ ਰੰਗ ਵਟਾ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੇਲ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਜਿਹਾ ਦਿੱਸਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਗੀਨਾ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਤੇ ਗੀਨਾ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਪੇਰਿਗੂਅਲ ਮਹੁਕਿਆਂ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਕੇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੀਨਾ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਡਾਇਆਗਨੋਸਿਸ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਹੈ?

.....

(2) ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਾਚ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ।

.....

(3) ਉੱਪਰ ਦੱਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ?

.....

.....

(ਅ) ਇਕ ਦਫ਼ਤਰੀ ਲੜਕੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਖੁਸ਼ਕ, ਖੁਰਕ ਭਰੇ ਤੇ ਲਾਲ ਫਿਨਸੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਨ ਤੇ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਸਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਸਾਇਣਾ ਨਾਲ਼ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ।

(1) ਉਕਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿਚ ਵਰਨਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?

(ੳ) ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਛਪਾਕੀ

(ਅ) ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਮਹੁਕੇ

(ੲ) ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਐਗਜ਼ੀਮਾ

(ਸ) ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਉੱਤਰ.

(2) ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੇ ?

.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

(ੳ) ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :



(1) ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ

(ੳ) ਕਾਰਨ

.....
.....
.....

(ਅ) ਲੱਛਣ

.....
.....
.....



(2) ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ

(ੳ) ਕਾਰਨ

.....
.....
.....

(ਅ) ਲੱਛਣ

.....
.....
.....



(3) ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ

(ੳ) ਕਾਰਨ

.....
.....
.....

(ਅ) ਲੱਛਣ

.....
.....
.....

(4) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ

(ੳ) ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਐਂਗਜ਼ੀਮਾ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਮੋਰਾਇਸਸ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਭਾਗ (ੳ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

(ੳ) ਹੱਥ ਦਾ ਐਗਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੋਰਾਇਸਿਸ

(ਅ) ਵਿਟੀਲੀਗੋ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮਹੁਕੇ

ਭਾਗ (ਬੀ)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ—

(ੳ) ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਕੰਮਲ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(ਅ) ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

(ੲ) ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਐਗਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ :

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE



ਸੁੰਦਰ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲੇ ਹੋਏ ਤੇ ਕੋਮਲ ਹੱਥ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੱਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਔਰਤ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਉਮਰ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ। ਵਧੀਆਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਲਿਖਦੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਕੇ ਘਰ ਪਰਤਦੇ ਹੋ, ਪਾਖਾਨਾ ਆਦਿ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ?

ਖੇਡ ਸੈਦਾਨ 'ਚ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿਚ ਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਛੋਹਦੇ ਹਾਂ, ਉਥੋਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਕਿਰਮ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੋਹਾਂਗੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਲਾਗ ਲੁਆ ਬੈਠਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ-ਸਾਧਾਰਨ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ, ਫਲੂ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਪੇਚਸ।

ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ
- ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਆਦਿ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ
- ਪਾਖਾਨਾ ਆਦਿ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ
- ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ, ਖੰਘਣ ਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਪਿਛੋਂ
- ਡੰਗਰ ਪਸ਼ੂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗੋਬਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਪਿੱਛੋਂ
- ਕੂੜੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਹੱਥ ਛੋਹ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ

ਹੱਥ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤੇ ਨਵੇਂ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਨਿਯਮ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।



ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ

1. ਸਾਬਣ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।



2. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਲਗਾ ਲਓ।



3. ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਗੜੋ ਤੇ ਸਾਬਣ ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ 'ਤੇ ਮਲ ਲਓ।



4. ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮਲੋ। ਫਿਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੱਜੇ ਉਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰੋ।



5. ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਫਸੀਆਂ ਹੋਣ। ਫਿਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾਓ।



6. ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਖਿੱਲਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



7. ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ। ਸੱਜਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਖੱਬਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



8. ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



9. ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਗੜਨ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਗੁੱਟ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ।
10. ਸਾਬਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਝੰਗ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠ ਕਰੋ।
11. ਇਕ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ-ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ ਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੰਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਓ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੁੰਝ ਵੀ ਲਓ।
12. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਓਨੀ ਦੇਰ ਪੁੰਝਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਨੇਮ ਬੱਧ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਭਾਲ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੋਗੇ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਨਰਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦਿਸਣ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਹੱਥ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹਫਤੇ 'ਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 'ਚੋਂ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੁੰ ਰੱਖਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਹੱਥ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

1. ਸਫ਼ਾਈ : ਹੱਥ ਦੁਆਲਿਓਂ ਮੈਲ ਹਟਾ ਦਿਓ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਰਮ ਰਹਿਣਗੇ।
2. ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਤੇ ਰਗੜਨਾ : ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ : ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਨਮੀ ਦੇਣਾ : ਨਮੀ ਦੇਣ ਪਾਲ ਹੱਥ ਨਰਮ ਰਹੇਗਾ।



ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ ਹਨ :—

1. ਇੱਕ ਬਰਤਨ 'ਚ ਕੋਸਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਧੋ ਸਕੋ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸੈਂਪੂ। ਥੋੜਾ ਕੁ ਸੈਂਪੂ ਕੋਸੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਲਵੋ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।
3. ਦੋ ਸੁੱਕੇ ਤੌਲੀਏ।
4. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ : ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਇਸ ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੇਲ, ਸੈਂਟ ਆਦਿ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿਚ ਏਕੀਟੋਨ ਦਾ ਯੋਗਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਬਰਿਟਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਰੀਲਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਨੇਲ ਕੱਟਰ :- ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਨੇਲ ਟਰਿਮਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਫੇਰਨ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ :- ਨਹੁੰ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਰਗੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਤੇ ਫੇਰਨ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਐਮਰੀ ਬੋਰਡ, ਸਿਰੈਮਿਕ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ, ਪਲੇਨ ਮੈਟਲ ਦੀ ਰੇਤੀ ਅਤੇ ਮੈਟਲ ਰੇਤੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਨੀਲਮ ਵਰਗਾ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਪੀਹ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਰੇਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਐਮਰੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7. ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ :- ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣੀ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਸ਼ਨ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ, ਰੂੰ, ਜਾਂ ਉੱਨ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕਦਰਮ ਯਾ ਕਦਮ ਹੱਥਾਂ ਦੀ
ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਦਮ

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਤੇ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉਬਲਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਘਾਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਟ ਮਲਦੇ ਰਹੋ। ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।



ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ : ਹੁਣ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚੇ ਰਹਿਣਗੇ।



ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ : ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਲਵੋ, ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਤੇ ਨੇਲ ਕਲਿਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ ਕੇ ਰਗੜ ਲਓ ਪਰ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਨਾ ਕਰੋ; ਨਹੁੰ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਸਿਰਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਫੇਰ ਕੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦੇ ਲਵੋ। ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੁਆਲੇ ਘਸਾ ਕੇ ਘੁੰਮਾਓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾ ਨਾ ਪਾਓ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੇਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਚਾਪ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਲਵੋ। ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਕਲਿਪਰ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਰਫ਼ਨੈਸ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੱਟੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੇ।

ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ : ਹੁਣ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸੁਕਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਗਿੱਲੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਰੇਤੀ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਉੱਘੜ-ਦੁਘੜੇ ਤੇ ਭੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟਣ ਤੇ ਭਿੜਕ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਚੌਥਾ ਕਦਮ : ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੇਤ ਲਓ, ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦੇ ਲਓ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੇਤੀ ਢੇਰ ਕੇ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰ ਲਓ ਰੇਤੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰ ਵਲ ਅਸਰਯਾਤ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਫੇਰੋ ਪਰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਰੇਤੀ ਫੇਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਰੇਤੀ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਕੋਣ ਨਹੀਂ ਬਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਗੋਂ ਚਾਪ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੇਤੀ ਬਹੁਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਰਗੜੋ ਜਿਥੇ ਕਲਿਪਰ ਨੇ ਭੱਦਾਪਨ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਰੇਤੀ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ੇਪਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ :

1. ਵਰਗਾਕਾਰ ਨਹੁੰ :

ਇਸ ਸ਼ੇਪ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਰਹਿ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸ਼ੇਪ ਛੋਟੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਭਾਰੇ ਤੇ ਰੁਖੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ; ਵਰਗਾਕਾਰ ਸ਼ੇਪ ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸ਼ੇਪ ਦੇਣ ਲਈ : ਆਪਣੀ ਰੇਤੀ ਨੂੰ 90° ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਫੜੋ ਤੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਸਮਕੋਣ ਰਹਿਤ ਰੇਤੀ ਫੇਰ ਲਓ।

2. ਨਹੁੰ ਦੀ ਯਕੋਵਲ ਸ਼ੇਪ :

ਇਹ ਸ਼ੇਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ ਨਹੁੰ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਗੋਲਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ੇਪ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੱਚਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸ਼ੇਪ ਦੇਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾਕਾਰ ਸ਼ੇਪ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਰੇਤੀ ਨੂੰ 65° 'ਤੇ ਕਰਕੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਰੇਤੀ ਦਾ ਕੋਨ 65° ਤੋਂ 90° ਕਰ ਲਵੋ।

3. ਅੰਡਾਕਾਰ/ਗੋਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਰਵਾਇਤੀ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦਾ ਸਿਰਾ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਵਰਗਾਕਾਰ ਪਰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰੇ ਸਿੱਧੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਸੰਰਚਨਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ : ਨਹੁੰ ਦੀਆਂ ਸਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਵਧਣ ਦਿਓ ਪਰ ਆਪਣੀ ਰੇਤੀ ਨੂੰ 40 ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਫੜੋ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਗੋਲ ਕਰੋ।

ਨੋਟ : ਜਦੋਂ ਰੇਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਈਡਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਲ ਚਲਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਗੋਲ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਓ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ।

ਨਹੁੰ ਰੇਤਣ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਰੇਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇ ਵੱਧ ਦਬਾਓ ਪਾਓਗੇ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਫ ਗਰਿਟ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਰੇਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਫਾਈਨ ਗਰਿਟ ਵੱਲ ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।
- ਐਮਰੀ ਬੋਰਡ ਦੇ ਰਫ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਭੱਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਰੇਤ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਲਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਰੇਤੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀ ਜਾਵੇ

ਸਹੀ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਚੁਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਕਲਜ਼ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਜੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਕਲ ਗੋਲ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਜਾਚੇਗੀ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਸ਼ੇਪ ਚਾਹੋ ਉਹੋ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਾਰੇ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਤਿਕੋਣੇ ਜਾਂ ਅੰਡਾਕਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੌਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਰੇਤੀ ਫੇਰ ਦਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।



ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ : ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠ ਵੀ ਬੁਰਸ਼ ਫੈਰੋ। ਸਾਬਣ ਤੇ ਹੋਰ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ? ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਸ਼ ਫੈਰੋ। ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਸ਼ਾਜ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੰਘਾਲ ਲਓ।

ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ : ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਓ।



ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ : ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ। ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਾਜ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਲਈ ਹੋ ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਕੇਸ ਆਧਾਰਿਤ ਸਮੱਸਿਆ

ਦਸ ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ –

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਰਾਘਵ ਉਮਰ 10 ਸਾਲ

ਮਰੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸਮੱਸਿਆ : ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਪੇਚਸ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਖਾਰਸ਼, ਕਬਜ਼ੀ, ਭਾਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਖੰਘ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਕੁਝ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੀੜੇ।

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੋਟ : ਬੱਚਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦੱਸਣ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵੀ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ : ਇਨਟੈਸਟਾਈਨ ਪੈਰਾਸਾਈਟ-ਥਰੈਡ ਵੌਰਮ

ਸੁਝਾਈ ਕਵਾਈ : ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :—

1. ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ।

.....

2. ਉਹ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਦਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਕੱਟ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ (ਨਮੀਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਤੌਲੀਆ ਆਦਿ)
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ 'ਤੇ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਜੋੜੋ
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਚਿੱਤਰ ਪੇਸਟ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਚਿੱਤਰ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

(ੳ) ਨੇਲ ਫਿਲਿੰਗ
.....
.....
.....

(ਅ) ਨਸੀ ਦੇਣਾ
.....
.....
.....

2. ਇਕ 15 ਸਾਲਾ ਲੜਕੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਲਏ ਸਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਰਗੜ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇਕ ਨਹੁੰ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ।

(ੳ) ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਰਹੀ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ?
.....
.....
.....

(ਅ) ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦਾ ਨਹੁੰ ਕਿਉਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ?
.....
.....
.....

3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

(ੳ) ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਨੱਲ ਕਟਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਰੇਤਣ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਹੱਥ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਦੱਸੋ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਲੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ—

ਭਾਗ-ੳ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

- (ੳ) ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ।
 (ਅ) ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਰਗੜਨ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ

ਭਾਗ-ਅ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰੋ—

- (ੳ) ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਛੇ ਸਟੈੱਪਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ?
 (ਅ) ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
 (ੲ) ਜੇ ਕੋਈ ਨੇਲ ਕਟਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?
 (ਸ) ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਰੇਤੀ ਫੇਰ ਕੇ ਗੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਗੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਨਹੁੰ ਤੇ ਰੇਤੀ ਫੇਰ ਕੇ, ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਵਿਖਾਓ		
ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾਓ		

ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਕਿਤਾਬਾਂ

ਐਨਾਟਮੀ ਐਂਡ ਫਿਜ਼ੀਆਲੋਜੀ ਫਾਰ ਡੰਮੀਜ਼ ਬਾਈ ਜੈਨੇਟ ਰਾਈ
ਡੁਪਰੀ, ਪੈਟ ਡੁਪਰੀ

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

<http://www.wikipedia.org/>

<http://www.nailscares.com/2010/01/tips-for-filing-nails.html>

ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸੈਸ਼ਨ 1

1. Collateral Ligaments : ਐਨਾਟਮੀ 'ਚ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਉਹ ਫਾਈਬਰ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਟੀਕਲਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਆਰਟੀ-ਕਲਰ ਲਗੂਆ, ਫਾਈਬਰਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਤੇ ਟਰੂ-ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
2. Fascia : ਲੱਕੜ ਦਾ ਫਰੇਮ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
3. Instability : ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
4. Lathering : ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਦੇ ਚਿਟੇ ਬੁਲਬੁਲੇ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮੇਲਿਆ/ਘੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. Repetitious : ਦੁਹਰਾਓ
6. Scapula : ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਤਿਕੋਨੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

ਸੈਸ਼ਨ 2

1. Clutching : ਪਕੜਨਾ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ
2. Counterforce : ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸ਼ਕਤੀ
3. Disrupt : ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ
4. Distal Phalanx : ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੱਡੀਆਂ
5. Elegance : ਸ਼ੋਭਾ, ਸੱਜ-ਧੱਜ
6. Flatter : ਝੂਠੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨੀ
7. Grooves : ਝਰੀ ਕੱਢਣਾ
8. Splinters : ਕਿਸੇ ਕਰੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਟੁੱਕੜਾ
9. Streams : ਧਾਰਾਵਾਂ
10. Swooping : ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਡਿੱਗਣਾ
11. Translucent : ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਹੀਂ

ਸੈਸ਼ਨ 4 :

1. Germs : ਕਿਰਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
2. Lather : ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ
3. Meningitis : ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ
4. Nail buffer : ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ
5. Sudsy Water : ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ

ਸੈਸ਼ਨ 5 :

1. Abrasive : ਗਰਾਈਡ ਕਰਨ, ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਸਖਤ ਤਹਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ
2. Corundum : ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਐਲਿਉਮੀਨੀਅਮ ਆਕਸਾਈਡ ਸਖਤ ਸਤਹਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾਵਿਸਿਯੋਯ) ਪੱਧਰ 1-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ
ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 103-ਐੱਨ ਕਿਊ 2013-ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ
P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2013

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਕੇ.ਵਿ.ਸਿ.ਸਿ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤਾਲਮੇਲ/ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ :

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ :

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ :

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ.) ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਜੁਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਰ.ਬੀ.ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਦੇ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਵਿਨੋ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਈਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਵੀ.ਐੱਸ ਮਹਿਰੋਤਰਾ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਲਿਪਟਿਡ ਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਨਿਗਾਰਨੀ ਕਰਨ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਭਾਤ ਅਗਰਵਾਨ ਦਾ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਛਪਾਈ 'ਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਭੋਪਾਲ, ਅਕਾਲਪਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਮੁਖੀ ਪੇਡਾਗੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਆਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਤੇ ਟੇਲੈਂਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਸ਼੍ਰੀ ਕੀਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਮੁਖੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਪੇਡਾਗੋਜੀ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੇ ਮਿਆਰ ਸਬੰਧੀ ਅਧਿਆਪਨ-ਸਿਖਲਾਈ ਜਾ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਾਹਿਬਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਾਮਗਰੀ ਟੀਮ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿਦਿਆ ਭੰਡਾਰੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਅਦੀਸ਼ ਜੈਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਸੋਰੋਜ ਜੇਸੂ, ਸ਼੍ਰੀ ਐੱਚ.ਆਰ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਮੈਡਮ ਸੁਚੇਤਾ ਕੇ, ਮੈਡਮ ਸੰਧਿਆ ਏ, ਮੇਡਾਸੋਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਾਪੀਆ ਦੱਤਾ ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮੈਡਮ ਨੀਤਾ ਕੁਲਕਰਨੀ, ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਟੀਮ - ਮੈਡਮ ਅਨੈਕਯਾ ਦੱਤਾ, ਮੈਡਮ ਅਸ਼ਮਿਤਾ ਯਾ ਖਿਆਲ ਨੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਅਧਿਆਪਨ-ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
ਪੰਨਵਾਦ	198
ਭੂਮਿਕਾ	200
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	201
ਜਾਣਕਾਰੀ	202
ਜਾਨਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ	203
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ	204-212
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ	213-221
ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	222-229
ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ	230
ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	231-232

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ 2005 ਵਿਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਘਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਚ ਵਿੱਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ “ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ” ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਤਹਿਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਮਾਨ ਵੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਯੋਗਤਾ ਸਿਸਟਮ ਤਹਿਤ ਦਿੱਸਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉੱਦਮ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਕੂਲ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਦਿਆਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ.ਐੱਫ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਲਿਆਵੇ, ਸੈਕਟੋਰਲ ਸਿੱਖਲਾਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਉਮਰ ਭਰ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਜੋ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਬਰਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਿਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਨੇ ਇਹ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ (ਐੱਨ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ ਦੇ ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4; ਲੈਵਲ 1 ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪੜ੍ਹਾਈ ਰੱਟਾ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਚਕ ਲਿਉਆਣਾ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੈ। ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ 'ਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਅਭਿਆਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈਸਾਬਤ ਹੋਣਗੀਆਂ 'ਤੇ ਕੌਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ (1986) ਵਿਚ ਇਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਯਤਨ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੜ੍ਹਨ, ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਹੋਣ, ਹੱਥੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸਿਖਣ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ। ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਤਦੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਇਹ ਮੰਤਵ ਤਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਤੇ ਕੰਮ ਢੰਗ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਵਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਨ ਵਧਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੰਨਤਾ ਦਾ ਯੂਨਿਟ ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 103-ਐਨ.ਕਿਊ 2013 : “ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ” ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਲਾਸ ਵਿਚ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਸੰਪੰਨਤਾ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਵਿਚਲਾ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇਹਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ। ਦੂਸਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤਕ ਪੁੱਜਣ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ 'ਚ ਪੈ ਸਕੇਗਾ। ਜੀਵੰਤ ਚਿਤਰ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਾਠ ਜੀਵੰਤ ਰੂਪ 'ਚ ਸਮਝ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖੁੱਦ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ ਹੁਣ ਇਹ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਨ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 1 : ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2 : ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਵਿਸ਼ੇ (ਵਿਸ਼ਿਆਂ) ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਝ-ਬੁਝ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਲਾਸ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਭਾਗ 'ਚ ਦੱਸੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ। ਹੁਨਰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਜਾਵੋਗੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਪਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਆ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਕ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ ਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4 : ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬੱਸ ਫੜਣ ਲਈ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ, ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਟੱਪਦੇ ਹਾਂ, ਫੂਟਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਨਚਰਯ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਕਾਸ ਕ੍ਰਮ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁੱਣ ਦਿੱਤੇ ਹਨ : ਵੇਖੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਨ ਤੇ ਦੌੜਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਤੁਰਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਕੁਦਰਤੀ ਦੇਣ ਹੈ, ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਦੋ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਹੀ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਉਰਜਾ ਖਰਚ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਲੰਬੀਆਂ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ- ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪੱਠੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲੇਸਦਾਰ ਪੱਠੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਐਕਸਟੈਂਸਰ, ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਦਾ ਪੱਠਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਦਾ ਹੈ। ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਜੰਮਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾਣੇ ਲੱਭੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿੱਖੀ; ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਔਜ਼ਾਰ ਬਣਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਰੀਰ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿੱਖੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਸਕਣ ਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ। ਆਓ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣੀਏ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜਾਨਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- Skeleton** : ਪਿੰਜਰ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ : Exoskeleton ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਸਾ ਅਤੇ Endoskeleton-ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ।
- Musculoskeletal** : ਇਹ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਸਲਾਂ (ਪੱਠਿਆ) ਤੇ ਪਿੰਜਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ, ਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁਲਣ ਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- Mechanism** : ਬਣਤਰ, ਰਚਨਾ
- Energy** : ਊਰਜਾ ਜੋ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਰਗਰਮੀ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- Exercise** : ਅਭਿਆਸ, ਕਸਰਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- Propulsion** : ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਧੱਕਣ/ਤੋਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ
- Sensation** : ਸੰਵੇਦਨਾ : ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧ
- Design** : ਨਕਸ਼ਾ : ਜੋ ਕਿਸੇ ਇਮਾਰਤ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਦਾ ਖਾਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- Shape** : ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਕਲ; ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸ਼ਕਲ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣਾ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ

ਉੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਲੱਤ :

ਲੱਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੈਰ, ਪੱਟ, ਪੁੜਾ ਜਾਂ ਚੂਲਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ, ਦੌੜਦੇ, ਕੁੱਦਦੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਲੱਤ ਕਈ ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਅਗੋਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਹੁੰ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਲਸ਼, ਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਗਿਆਨ ਉਹ ਆਧਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਰੈਫਲੈਕਸੋਜੀ, ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਅਤੇ ਨਹੁੰ-ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਬਣੇਗੀ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਵਲ 2, 3 ਤੇ 3 ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ :



ਪੱਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਜਿਸ ਨੂੰ Femur ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਪੇਂਡੂ ਨੂੰ ਪੁੜੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੋਈ ਹੇਠਾਂ Tibia ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

Tibia ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠੀ ਪਿੰਜਵੀ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ Fibula ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ Rear Calf Bone ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।

Patella : ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੀ ਟੋਪੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਗੋਡੇ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Patella, Femur ਤੇ Tibia ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

Tibia ਤੇ Fibula ਪਿੰਜਵੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ Achilles Tendon ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Muscles ਪੱਠੇ



ਪੁੜੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣ, ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਮੋੜਨ, ਐਂਬਡਕਟ ਅਰਥਾਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਗਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਂਬਡਕਟ ਅਰਥਾਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੱਧਰੇਖਾ ਵੱਲ ਗਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਲੱਤ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਠੇ ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ ਪੱਠੇ (Quadriceps Muscles) ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਐਡਕਟਰ ਪੱਠੇ (adductor muscles) ਪੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਮਸਟਰਿੰਗ ਪੱਠੇ (Armstring Muscles) ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ tensor fasciae latae ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ iliotibial ਗੁੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਉੱਪਰ ਵਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੱਕ ਵੱਲ ਮੋੜਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਦੇ ਹਨ।

Joints ਜੋੜ

ਪੁੜੇ ਜਾਂ ਚੂਲੇ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਤੇ ਸਾਕਟ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗੋਲੀ ਦਾ ਸਿਰ (Head of the femur) ਡੂੰਘ ਨਾਲ ਤੇ ਘੁੱਟ ਕੇ ਪੇਡੂ (Pelvis) ਦੀ ਸਾਕਟ (acetabulum) ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੋਲੀ ਦੀ ਪੱਕੀ ਜੜਤ ਦੀ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅਤਿ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਡ ਆਕਾਰੀ ਤੇ ਸਥਿਰ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਲ ਨੂੰ ਬਖੇਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿਚ Femur, Tibia ਅਤੇ Patella (ਗੋਡੇ ਦੀ ਟੋਨੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜੋੜ ਦੀ ਚੂਲ ਵਰਗੀ ਬਣਤਰ ਕਾਰਨ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੇ



ਹਨ। ਚੂਲ ਦੇ ਘੁੰਮਾ ਲਈ ਐਮਸਟਰਿੰਗ ਤੇ ਕੁਆਡਰੀਸੈਪਸ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਐਨਾਟਮੀਕਲ ਭਾਗ ਸਹੀ ਹੁੰਗਾਰੇ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਾਰੀ ਹੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਗਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਨੁਮਾ ਹਿੱਸੇ : ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਪੈਟੈਲਾ ਅਰਥਾਤ ਗੋਡੇ ਦੀ ਟੋਪੀ, Femur ਅਰਥਾਤ ਪੱਟ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ, ਜੋੜ ਨੂੰ ਟਿੱਬੀਆ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਗੋਂ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਪਿੰਜਣੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਫਿਬੁਲਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸੁਰੱਠਤਾ ਲਈ ਯੋਜਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਤਿੰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੰਜਵੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਟਿੱਬੀਆ ਤੇ ਫਿਬੁਲਾ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੈਰ ਤੇ ਗਿੱਟਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੰਰਚਨਾ, ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਵਿਚ 26 ਹੱਡੀਆਂ, ਤੇਤੀ ਜੋੜ (ਜਿਨਾਂ 'ਚੋਂ 20 ਸਰਗਰਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਠੇ, ਟੈਂਡਨ ਤੇ ਨਸਾਂ ਦਾ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ- ਪੈਰ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੇ ਮੂਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ।



ਪੈਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਅਰਥਾਤ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹੱਡੀ Calcaneus ਅਰਥਾਤ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਪਿੰਜਵੀ) ਦੀਆਂ ਦੋ ਲੰਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਟਿੱਬੀਆ ਤੇ ਫਿਬੁਲਾ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਜੁੜ ਕੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। Subtalar ਜੋੜ 'ਤੇ ਜਿਥੇ ਗਿੱਟਾ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਅੱਡੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮੋਟੀ ਤਹਿ ਨਾਲ ਗੱਦੇਦਾਰ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਹੱਡੀਆਂ Cuboid, Navicular ਅਤੇ ਤਿੰਨ Cuneiform ਹੱਡੀਆਂ, ਪੈਰ ਦੀ ਡਾਟ-ਨੁਮਾ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੈਰ ਲਈ ਸ਼ਾਕ ਆਬਜ਼ਰਵਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ Planter Fascia ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰ ਦਾ ਮੂਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ : ਇਸ ਵਿਚ ਪੰਜ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਲੰਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੈਂਜਜ਼ (Phalanges) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਡੀ ਉਂਗਲੀ (ਅੰਗੂਠੇ) ਦੀਆਂ ਦੋ ਫਲੈਂਜਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਬਾਕੀ ਚਾਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਫਲੈਂਜਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਲੈਂਜਾਂ ਵਿਚਲੇ ਜੋੜੀ ਨੂੰ ਇੰਟਰ ਫਲੈਂਜੀਅਲ ਅਤੇ ਜੋ ਮੈਟਾਟਾਰਸਜ਼ ਅਤੇ ਫਲੈਂਜਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Metatarsophalangeal ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਤੇ ਮੂਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੋਵੇਂ ਡੋਰਸਮ (ਉਸ ਖੇਤਰ ਜੋ ਖੜੋਣ ਵੇਲੇ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੜੋਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਖੇਤਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ Planum ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਵਰਨਣ :

ਚੌਦਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ ਤੇ ਮਖੌਲੀਆ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਲੜਕਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਵੀ ਸੀ। ਉਹ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਟੱਪ ਕੇ ਅੰਬ ਤੇ ਹੋਰ ਫਲ ਚੁਰਾ ਕੇ ਲਿਆਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸ ਦੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਤੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਹੁਣ ਉਸ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਤੇ ਕੁੱਦਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਵੀ ਉਸ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਵੇਖ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਮੋਚ ਆ ਗਈ ਹੈ; ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੁਝ ਦੁਆਈਆਂ ਲਿੱਖ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਖੇਡਦੇ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਚੌਕਸੀ ਵਰਤੇ। ਉਸਨੇ ਪਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਲੱਤ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ ਵੀ ਦੱਸੀ। ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਟੱਪਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਉਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਤੁਰਨ ਤੇ ਦੌੜਨ ਲੱਗਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਨ ਲੱਗਾ।

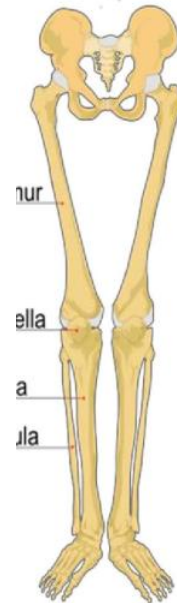
ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

(1) ਹੇਠਲੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਨਾਂ ਲਿਖੋ—



(a)



(b)

(2) ਹੇਠ ਵਰਣਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

ਦ੍ਰਿਸ਼ : 45 ਸਾਲਾ ਔਰਤ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸ਼ੀਲਾ ਸੀ, ਦੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਦਰਦ ਸੀ। ਉਹ ਅਯੁਰਵੇਦ 'ਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੀ ਸੀ ਤੇ ਉਸਨੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਾ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਹੱਟ ਗਿਆ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੀ ਤੀਬਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਤੇ X-ray ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਲੱਤ ਦਾ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ Osteoporosis ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਮੋਟੀ ਵੀ ਹੈ।

(ੳ) ਉਸ ਦੇ ਗੋਡਾ ਦਰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ?

.....
.....
.....
.....

(ਅ) Osteoporosis ਰੋਗ ਲਈ ਉਪਰ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ?

.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ :

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :-

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ—

1. ਪੱਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਜੋੜ ਫੇਮਰ ਤੇ ਟਿੱਬੀਆ ਨੂੰ ਆਪੋ ਵਿਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
3. ਚੂਲਾ ਜੋੜ ਹੈ।
4. ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟਿੱਬੀਆ ਤੇ ਫਿਬੂਲਾ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਰਚਨਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ/ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਪੈਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
7. ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
.....
.....
.....
.....
.....
.....
2. ਲੱਤ ਦੇ ਮੁਖ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ।
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ਲੱਤ ਦੇ ਮੁਖ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਤਵ ਵੀ ਦੱਸੋ ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ :

(ੳ) ਫੇਮਰ ਤੇ ਟਿੱਬੀਆ

.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਹਿੰਡ ਫੁੱਟ ਤੇ ਫੋਰ-ਫੁੱਟ

.....
.....
.....
.....

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਿਤ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਫੇਮਰ ਤੇ ਟਿੱਬੀਆ

(ਅ) ਹਿੰਡ ਫੁੱਟ ਤੇ ਫੋਰਫੁਟ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ

(ੳ) ਗਤੀ ਲਈ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

(ਅ) ਗਤੀ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

(ੲ) ਗਤੀ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਪੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ?

(ਸ) ਪੈਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ :

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ		
ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ		
ਲੱਤ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਉੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਪੈਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਅੰਗ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਲ ਤੋਂ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਹੈ ਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੀ ਇਸੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਯੂਨਿਟ 3 ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ 1 ਵਿਚ ਜਾਣਿਆਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਪੈਰ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬੜੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੰਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ 26 ਹੱਡੀਆਂ, 33 ਜੋੜ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਸਲ (ਪੱਠੇ); ਨਸਾਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਜਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ ਖਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਤੇ ਭਾਰ ਸਹਾਰਕ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਦੌੜਕ ਦੇ ਪੈਰ : (ਸੈਰ ਦੀ ਕੱਦਰ)



ਦੌੜਕ ਦੇ ਪੈਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੀ ਧੱਦਰ ਅਤੇ ਧੱਦਰ ਪੇਡੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੇਪੜੀ ਲੱਥਣ, ਕਾਣੇ ਜਿਹੇ ਹੋਣ, ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ : ਇਹ ਜੀਨਸ ਟ੍ਰਿਕੋਫਾਈਟੋਨ ਵਿਚ ਇਕ ਉੱਲੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਕੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਫੁਆਰੇ ਆਦਿ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ-ਘਰ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਨਿੱਘੀ ਸਿੱਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਚ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੂਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿੱਘੀ ਸਿੱਲ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਇਹ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਲੀ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 0.75% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Plantar Warts :

ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀਆਂ ਗੰਮੋੜੀਆਂ



ਲੱਛਣ : ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੇਪੜੀ ਜੰਮਣ, ਪੇਪੜੀ ਲੱਥਣ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਤੇ ਫਫੌਲਾ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤਰੇੜੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਟਿਸ਼ੂ ਸਿੱਲਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਵੀ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਲਣ ਵੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਲਟ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਗੰਮੋੜੀ ਪੈਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਾਂਟਰ ਵਾਰਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ : ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਮੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਜਾਂ ਰਗੜ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਇਹ ਨਜ਼ਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਦੇ ਤਲੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਗੰਮੋੜੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀ ਦੇ ਆਮ ਪਾਸ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਹ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ : ਛੋਟੇ, ਚਰਬੀਲੇ, ਦਾਵੇਦਾਰ ਜਾਂ ਉਠਾਓ ਵਾਲੇ ਚਟਾਨ ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਗੰਮੋੜੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਸੰਘਣੀ ਚਮੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਰੀਕ ਜਿਹੇ ਕਾਲੇ ਚਟਾਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਮੋੜੀ ਦੇ ਬੀਜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਦੇ ਗੱਤਲੇ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Ingrown Toe nails

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇ ਨਹੁੰ

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇ ਨਹੁੰ : ਕਈ ਵਾਰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਵੱਧਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਸਦਾ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਕਤਚਾਪ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਮੋਟੇ ਤੇ ਸੰਘਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਮਾਸ ਵਿਚ ਵੱਧਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ : ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ; ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਕੋਣ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵੱਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਗੋਲਾਈ। ਅਜਿਹੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣਾ ਜੋ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣ : ਤੰਗ ਜੁੱਤਿਆਂ, ਸਿਧੇ ਸਪਾਟ ਜੁੱਤੇ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤੰਗ ਜੁਰਾਬਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮ, ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੜਨਾ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਗਲਤ ਪੋਸ਼ਣ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ : ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲ ਦੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

CORNS AND

CALLUSES :

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੌਰੀਆਂ ਮਹੁਕੇ ਤੇ ਹੀ ਮੁੜੀਆਂ

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਦਰਅਸਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਖਤ ਤੇ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੌਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤੇ ਗੋਲ ਤੇ ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਬਣਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਖਤ ਪੈਰ ਜਿਥੇ ਕੋਮਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਬਦਸ਼ਕਲ, ਸਖਤ ਚਮੜੀ ਦੇ ਛਾਲੇ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਝ ਭੌਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੋਨੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਬਾਕੀ ਪੈਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਸੰਵੇਦਨਹੀਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਦੀ ਰਗੜ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਤੰਗ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜੁੱਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਤੰਗ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਚਮੜੀ ਘਿਸਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੰਗ ਜੁੱਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਭੌਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਕੰਮ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜੁਗਾਬਾਂ ਦੇ ਉਭਾਰ ਜਾਂ ਵੱਟ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਲਾਈਨਿੰਗ, ਜੁੱਤੇ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਤੰਗ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਦੌੜਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਗਿਲਟੀਆਂ, ਫਿਣਸੀਆਂ ਜਾਂ ਮਹੁਕੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਭੌਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣ : ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਰੀ ਜਾਂ ਗੰਮੋੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ : ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੰਘਣਾ ਤੇ ਭੱਦਾ ਜਿਹਾ ਉਭਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਸਖਤ ਤੇ ਛਾਲੇ ਵਾਂਗ ਉੱਭਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਪੇਪੜੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਚਿਪਚਿਪੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਵਰਨਣ :

ਬਿਰਤਾਂਤ : ਚੌਦਾਂ ਸਾਲਾਂ ਸੂਰਜ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਲੜਕਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਈ-ਕਈ ਘੰਟੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਨੇੜੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਤਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਜਿਹਾ, ਪੇਪੜੀ ਜਿਹੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਪੈਰ 'ਤੇ ਗੰਮ੍ਹੜੀ ਜਿਹੇ ਬਣ ਗਈ ਤੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਵੀ ਰਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਚੁਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸਨੇ ਪੈਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ? ਇਸ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਪਈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਪੈਰਾਂ (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧੱਦਰ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰ ਆਏ ਹਨ, ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋਏ ਪਸੀਨੇ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲੱਗਾ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੱਤੇ ਵਿਚ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣੋਂ ਰੋਕ ਗਿਆ; ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਸਦਾ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ; ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਤਾਂ ਹੋਇਆ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵੀ ਜਾਪਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ—

(1) ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧੱਦਰ (ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਪੈਰ ਵਾਲਾ ਰੋਗ) ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਜਨਤਕ ਗੁਸਲਖਾਨੇ 'ਚ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀ ਨਹੀਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। (ਠੀਕ/ਗਲਤ)

.....
.....
.....

(2) ਭੌਰੀਆਂ ਭੱਦੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਖਤ ਉਭਾਰ, ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਠੀਕ/ਗਲਤ)

.....
.....
.....

(3) ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਿੱਧੇ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। (ਠੀਕ/ਗਲਤ)

.....
.....
.....

(4) ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਗੰਮ੍ਹੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਠੀਕ/ਗਲਤ)

.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ—

1. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੇਪੜੀ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੇਪੜੀ ਲੱਥਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਭਾਗ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। (ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਗੰਮੋੜੀ, ਪੈਰ ਦੀ ਧੱਦਰ)
2. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧੱਦਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਖੁਸ਼ਕੀ/ਸਿੱਲ੍ਹ)
3. ਪਲਾਂਟਰ ਵਾਰਟ ਪੈਰਾਂ ਦੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਨਹੁੰ/ਤਲੇ)
4. ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਮਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੈਲਨ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਭੌਰੀ/ਇਕਗਰੋਨ ਕੇਲਜ਼)
5. ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਰਗੜ ਤੇ ਦਬਾਓ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਤੇ ਰਗੜਨ)

(ਅ) ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

1. ਭੌਰੀ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀ
.....
.....
.....
.....
.....
2. ਪੈਰ ਦੀ ਧੱਦਰ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਗੰਮੋੜੀ
.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ—



1.

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ

(ੳ) ਕਾਰਨ :

.....
.....
.....

(ਅ) ਲੱਛਣ :

.....
.....
.....



2. ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ

(ੳ) ਕਾਰਨ

.....
.....
.....

(ਅ) ਲੱਛਣ

.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੳ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ—

(ੳ) ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ ਦੀ ਗੰਮੋੜੀ ਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਧੱਦਰ

(ਅ) ਭੌਰੀ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀ

ਭਾਗ (ਬੀ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰ ਕੀਤਾ—

(ੳ) Ingrown nail ਨਹੁੰ ਦਾ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਚ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਕੀ ਹੈ।

(ਅ) ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

(ੲ) Alkpele ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧੱਦਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੀ ਢੰਗ ਹੈ/ਹਨ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ :

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਰੀਰ ਦੇ-ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਨ ਤੇ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਇਤ੍ਰਕ ਮੈਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਮੈਲੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਬਣਦਾ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧੱਦਰ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਉੱਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ 'ਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ



ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ? ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਹਟਾਉਣ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :

ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ

ਸਾਫ਼ ਰਹੋ : ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਸਾਬਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਪੈਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਂਗਲਾਂ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।

ਕਦਮ ਦੂਜਾ

ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ : ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਝਾਵੇਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਮੀ ਨਾਲ ਰਗੜਾਈ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਨਰਮ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।





ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ

ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ : ਨਹੁੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚਲੀ ਵਿਚ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਲੁਕਣ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਵੀ ਲੱਗਣਗੇ।



ਕਦਮ ਚੌਥਾ

ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ : ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਵਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਾਲੇ-ਪੀਲੇ ਚਟਾਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜ ਦੇ ਹਟਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਬਚੀ ਹੋਈ ਕਮੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ

ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿਓ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨਰਮ ਹੋਣਗੇ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਆਓ ਹੁਣ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ, ਭੌਰੀਆਂ, ਮਹੁਕੇ, ਗੰਮੋੜੀਆ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ।

ਪੈਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ



ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ :

ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਡੀ, ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਜਮਾਓ ਵੇਖੋਗੇ। ਇਹ ਭੌਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਂਡਲ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੂਟ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਰਗੜ ਨਾਲ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਪਿਛੋਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਾਵੇਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਭੌਰੀਆਂ ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਲਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ :

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ 32 ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਇਹ ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੀਂਹ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?



ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ :

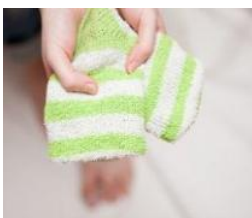
(ੳ) ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ (ਨਮੀਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋ।



(ਅ) ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 30-45 ਸਕਿੰਟ ਰੱਖ ਕੇ ਨਿਚੋਡਿਜ਼ਆ ਕੱਪੜਾ ਲਓ ਤੇ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੱਪੜੇ 'ਚ ਲਪੇਟੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰਨ ਪਿਛੋਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ।



(ੲ) ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਦੇਣ ਪਿਛੋਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨ ਲਓ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣਗੇ।



(ਸ) ਆਪਣੇ ਬੂਟਾਂ ਤੇ ਨਰਮ ਤਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ, ਕਈ ਜੁੱਤੇ ਤੇ ਨਰਮ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਸਲੀਪਰ ਧੋਣ ਯੋਗ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ।



ਬਿਰਤਾਂਤ

ਮੌਨਸੂਨ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ :

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੀਂਹ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਮੌਨਸੂਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੌਨਸੂਨ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਮੌਨਸੂਨ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਧਰੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਮੈਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚਕਾਰੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ/ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

(ਅ) ਧੋਣ ਪਿਛੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਝ ਲਓ।
(ੲ) ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਦਿਓ।

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ :

ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਸੈਂਡਲ ਜਾਂ ਸਲੀਪਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰ ਨੰਗੇ ਤੇ ਦਿਸਣ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚਮਤਕਾਰੀ ਤੇ ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਬਣਾਈਏ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ? ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧੁੱਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਵੀ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਆਏ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਲਣ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ?

ਇਕ ਪਿੰਡ 'ਚ ਅਲੂੜ ਉਮਰ ਦਾ ਲੜਕਾ ਸੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਦੇ ਮੁਸ਼ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਪਰ ਉਸਦੇ ਸਖ਼ਤ ਪੈਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਗਾਵਾਂ ਤੇ ਇਕ ਭੇਡ ਵੀ ਉਸੇ ਵਰਗੀ ਮੁਸ਼ਕ ਛੱਡਦੀਆਂ ਸਨ। ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਪੂਰਵ ਸੰਧਿਆ ਮੌਕੇ ਉਹ ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਔਰਤ ਸੀ ਤੇ ਉਹ (ਲੜਕਾ) ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹਰੇਕ ਯਤਨ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਉਹ ਔਰਤ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਰਿਜ਼ਰਵ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਲੜਕੇ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁਛਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ (ਲੜਕੇ) ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਉਸਦੀ ਭੇਡ ਕੋਲੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਉਸਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚੋਂ ਆਉਂਦੇ ਮੁਸ਼ਕ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਉਸਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚੋਂ ਆਉਂਦੇ ਪੁਸ਼ਕ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀ। ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਕਰੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਲੜਕੇ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਦੋਸਤ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ। ਉਸ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਲੜਕੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਲਈ।

ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਚਮਤਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇੰਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਜਿਵੇਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬਰਫ ਪੰਘਰ ਜਾਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣੋਂ ਹੱਟ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਰੱਬ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ; ਉਸਦਾ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਉਸ ਪਾਸ ਮੁੜ ਆਈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਲੜਕੇ ਵਲੋਂ ਉਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

ਦ੍ਰਿਸ਼

ਜਿਉਂ ਹੀ ਸੁਰੇਸ਼ ਕਮਰੇ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੂਟ ਉਤਾਰੇ ਤਾਂ ਰੀਟਾ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭੱਦਾ ਜਿਹਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਣ ਲੱਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਰ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਫੋਲਾ ਫਰਾਲੀ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੇਸ਼ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਜਿਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਬੋਲੀ “ਸੁਰੇਸ਼ ਤੇਰੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਮਾਰ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਸੁਰੇਸ਼ ਨੇ ਅਚਨਚੇਤੀ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਚੱਲਦੀ ਟੂਟੀ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਧੋ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

(1) ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੀਟਾ ਹੈ, ਇਸ ਹਾਲਤ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੇਸ਼ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ਅ) ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

ਸਕਰੈਪ ਪੁਸਤਿਕਾ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਅੱਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪੇਪਰ ਕੱਟ-ਆਊਟ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ (ਇਹ ਸਾਮਗਰੀ ਹੈ- ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਤੌਲੀਆ ਆਦਿ)
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੱਟ-ਆਊਟਸ ਨੂੰ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ 'ਤੇ ਗੁੰਦ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਲਓ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਚਿਪਕਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੀ ਤਸਵੀਰ ਚਿਪਕਾਓ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਰੈਕਟਾਂ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ (ਕ੍ਰਮ) ਲਿਖੋ—

- () ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।
- () ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।
- () ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- () ਸਾਰੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ।
- () ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿਓ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- () ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀ ਰਗੜਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

.....

.....

.....

.....

2. ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਨਸੂਨ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆਂ।

(ਅ) ਰਗੜਨ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆਂ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ—

(ੳ) ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

(ਅ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਸਮਾਂ 'ਚ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

(ੲ) ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ :-

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੇ ਰਗੜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		

ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਐਨਾਟਮੀ ਐਂਡ ਫਿਜ਼ੀਆਲੋਜੀ ਫਾਰ ਡਮੀਜ਼
- ਸਿਲਾਡੀਜ਼ ਸਟੈਂਡਰਡ ਫੰਡਾਮੈਂਟਲਜ਼ ਫਾਰ ਅਸਥੈਟੀਸੀਅਨਜ਼, ਨੌਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ।

ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸੈਸ਼ਨ 1

Calcaneus	=	ਅੱਡੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ
Femur	=	ਪੱਟ ਦੇ ਗੋਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ
Gastrocnemius	=	ਪਿੰਜਵੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੱਠਾ ਜੋ ਗੋਡੇ ਤੇ ਪੈਰ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Ligamento	=	ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਟਿਸ਼ੂ।
Navicular	=	ਕਿਸਤੀ ਵਰਗੀ ਹੱਡੀ ਜੋ ਗਿੱਟੇ ਤੇ ਗੁੱਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Phalanges	=	
Soleus Muslce	=	ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਜਣੀ ਵਿਚਲਾ ਇਕ ਫਲੈਟ ਪੱਠਾ। ਇਹ ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮੀਅਸ ਪੱਠੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Subtalar Joint	=	ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਲੋਕੈਲਕੈਨੀਅਲ ਜੋੜ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਪੈਰ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਲੁਸ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
Tendon	=	ਘੁੰਮਣਸ਼ੀਲ ਪਰ ਬੇਲਚਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜੋ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ 2

Beveled	=	ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਚੌਰਸ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਸਲੋਪ ਵਿਚ ਬਲਦਣਾ
Conservative	=	ਪੁਰਾਤਨਵਾਦੀ, ਰੁੜੀਵਾਦੀ
Famininity	=	ਔਰਤ ਹੋਣਾ, ਮਾਦਾਪਣ
Keratin Cells	=	ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨਹੁੰਆਂ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸਿੰਘਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
Methotrexate	=	ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੋਰਾਇਪਿਜ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Microbial	=	ਮਾਈਕਰੋਆਰਗੇਨਿਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Mumps	=	ਸੈਲੀਵਰੀ ਕਲੈਂਡਜ਼ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਖ ਲੱਛਣ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲੂਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇਕ ਗੱਲੂ ਵਿਚ ਵੀ ਸੋਜਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
Proriasis	=	ਇਕ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਨਾਲ਼, ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲ਼ੇ, ਪੇਪੜੀਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਚਟਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Slenderize	=	ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨਾ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਆਦਿ।

ਸੈਸ਼ਨ 3

Blister	=	ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਉਭਰਿਆ ਫਫੋਲਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੀਵ ਦ੍ਰਵ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਗੜ, ਸੜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Lesions	=	ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 4

1. Accumulation	ਜਮਾਓ
2. Aggravate	ਵਧਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਫੋਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣਾ
3. Blazing	ਲਾਟਾਂ ਛੱਡਦਾ,
4. Breeding	ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ
5. Calluses	ਭੋਰੀ (ਚਮੜੀ ਤੇ ਬਣਿਆ ਸੰਘਣਾ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਭਾਗ)
6. Desky Spots	ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਥਾਂ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾਵਿਸਿਯੋਯ) ਪੱਧਰ 1-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ
ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 104-ਐੱਨ ਕਿਊ 2013-ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ
P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2013

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਕੇ.ਵਿ.ਸਿ.ਸਿ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤਾਲਮੇਲ/ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ :

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ :

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ :

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ.) ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਜਾਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਰ.ਬੀ.ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਦੇ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਵਿਨੋ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਵੀ.ਐੱਸ ਮਹਿਰੋਤਰਾ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਛਪਾਈ 'ਚ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀ. ਪ੍ਰਭਾਤ ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਹਰਿਆਣਾ ਬੋਰਡ ਆਫ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਭੋਪਾਲ, ਅਕਾਲਪਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਮੁਖੀ ਪੇਡਾਗੋਜੀ ਵਿਭਾਗ, ਸ਼੍ਰੀ. ਕੇ.ਵੀ. ਆਰ ਰਾਓ-ਮੁੱਖੀ ਕਾਨਵੈਂਟ ਵਿਭਾਗ, ਡਾ. ਬਾਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ-ਮੁਖੀ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਤੇ ਟੇਲੈਂਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਮਿਆਰ ਬਾਰੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਾਹਿਬਜੀਤ ਕੌਰ, ਕਾਨਵੈਂਟ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ-ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿੱਦਿਆ ਭੰਡਾਰੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਆਦੀਸ਼ ਜੈਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ੇਰੋਜ ਜੇਸੂ, ਸ਼੍ਰੀ ਐੱਚ.ਆਰ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਮੈਡਮ ਸੁਚੇਤਾ ਕੇ., ਮੈਡਮ ਸੰਧਿਆ ਏ, ਬੇਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਾਪਿਆ ਦੱਤਾ ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮੈਡਮ ਨੀਤਾ ਕੁਲਕਰਨੀ, ਮਿਆਰ ਟੀਮ-ਮੈਡਮ ਅਨੰਕਿਆ ਦੱਤਾ, ਮੈਡਮ ਅਸ਼ਮਿਤਾ ਸਾਨਿਆਲ, (ਲੇਬਰ ਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਤੋਂ) ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
ਪੰਨਵਾਦ	236
ਭੂਮਿਕਾ	238-239
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	240
ਜਾਣਕਾਰੀ	241
ਕੁਝ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	242
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ	243-260
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	261-271
ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	272-287
ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	288-296
ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ	297
ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	298-299

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਿਊਰੀਕਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ 2005 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਘਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਚ ਵਿੱਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਵ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ “ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ” ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਐੱਨ.ਟੀ.ਈ.ਯੂ.ਐੱਫ.) ਵਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਸਾਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਯਤਨ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਲਈ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੌਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ.ਐੱਫ. ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ 'ਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਕਰਾਸ ਸੈਕਟੋਰਲ ਲਰਨਿੰਗ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਰੂਚੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਿਟਿਡ ਨੂੰ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ-ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਯੂ, ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਹੈ, ਪੱਧਰ ਇਕ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਰੱਟਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਸਮੱਗਰੀ 'ਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਣੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਮ ਅਗੇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰੇ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯਤਨ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵੱਧਣ ਲਈ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੁਲਾਂਘ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਲਈ ਕਿ 1987 ਦੀ ਕੌਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਅਭਿਆਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਜਿਕਰਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ-ਢੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਵਿਚ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੰਨਤਾ ਦਾ ਯੂਨਿਟ ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 104-ਐਨ.ਕਿਊ 2013 : “ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ” ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਆਫ਼ ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਏਨਾ ਸੰਖੇਪ ਤੇ ਸਰਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵੰਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਸਮਝਦੇ ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਖੁਦ ਵੀ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਨ :-

ਸੈਕਸ਼ਨ 1 : ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨਾਂ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2 : ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਲਵੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹੁਨਰ ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਬਣਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਹੁਨਰ ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਬਣਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਦਿ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਪਰਤੀ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਕ ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ ਬਣਾ ਲਓ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4 : ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਚਿਹਰਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ, ਨਜ਼ਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਪੇ ਹੋਣ, ਗੁਆਂਢੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਹਮਦਰਦੀ, ਧਿਆਨ, ਫਿਕਰ, ਗ਼ਮੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਚਿਹਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਭਾਗ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮੂੰਹ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਨੱਕ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੁੰਘਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫਟਾਫਟ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਕੀ ਪੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁਸਾਇਟੀ 'ਚ ਵਿਚਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ 'ਚ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੁਧਾਰਾਂਗੇ ਸਗੋਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰੀਏ। ਆਓ! ਹੁਣ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੀਏਂ ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁੰਦਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

- Expression** : ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਬੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਹ ਇਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੀ ਇਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- Presentable** : ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਫ਼, ਚੰਗੀ ਪੁਸ਼ਾਕ 'ਚ ਸੱਜਿਆ, ਜੋ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇ।
- Pigmentation** : ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

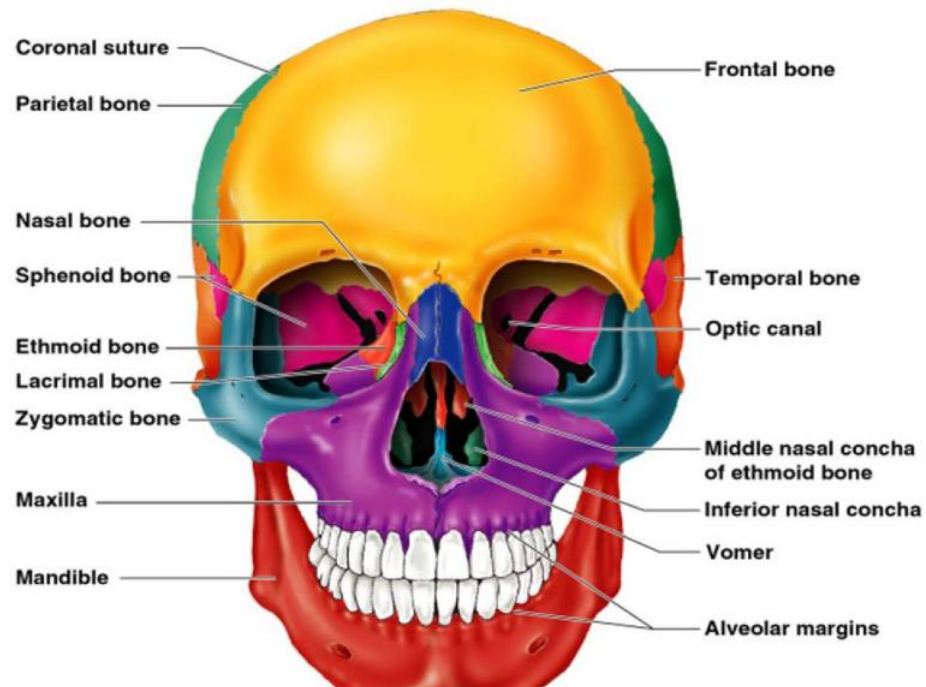
RELEVANT KNOWLEDGE

ਚਿਹਰਾ

ਚਿਹਰਾ ਸਿਰ ਦਾ ਮੂਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਅੰਗ-ਵੇਖਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ, ਸੁੰਘਣ ਲਈ ਨੱਕ, ਸੁਆਦ ਲਈ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬੰਦੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਕੰਮ, ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ ਦੀ ਸਮਝ ਸਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਦਨ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਆਦਿ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹੋ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

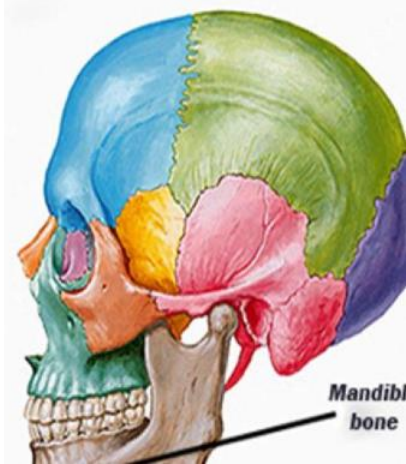


ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਵਿਚ 14 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਇਹ ਹਨ।

ਮੈਂਡੀਬਲ, ਮੈਕਸੀਲਾ, ਜ਼ਿਓਗੋਮੈਟਿਕ, ਲੈਟਰੀਮਲ, ਵੋਮਰ ਤੇ ਸਫੀਨੋਇਡ ਹੱਡੀਆਂ।

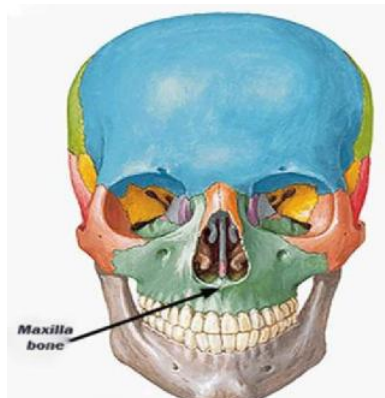
ਮੈਂਡੀਬਲ ਜਾਂ ਜਬੜੇ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਹੱਡੀ

ਮੈਂਡੀਬਲ ਅਰਥਾਤ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਹੱਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਤੋਂ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।



ਮੈਕਸੀਲਾ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਹੱਡੀ

ਮੈਕਸੀਲਾ ਅਰਥਾਤ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਉਪਰਲਾ ਜਬਾੜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।



ਜਿਗੋਮੈਟਿਕ ਹੱਡੀਆਂ



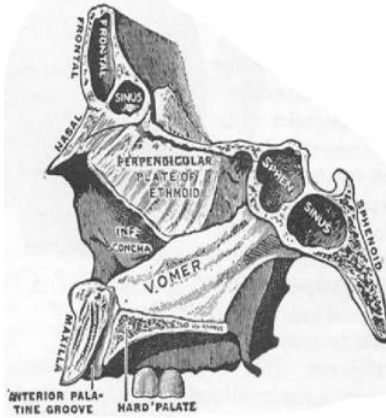
ਜਿਗੋਮੈਟਿਕ ਹੱਡੀਆਂ (ਗੱਲ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਮਾਲਾਰ ਹੱਡੀ), ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਇਕਜੋੜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਕਸੀਲਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਮੈਕਸੀਲਾ ਟੈਂਪੋਰਲ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੁੜਪੁੜੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਫੀਨੋਇਡ ਹੱਡੀ ਤੇ ਮੂਹਰਲੀ ਹੱਡੀ।

ਲੈਕਰੀਮਲ ਹੱਡੀ



ਲੈਕਰੀਮਲ ਹੱਡੀ ਛੋਟੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਿਹੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਕਟੋਰੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ 'ਚੋਂ ਅੱਥਰੂ ਨਾੜੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ।

ਵੋਮਰ ਹੱਡੀ



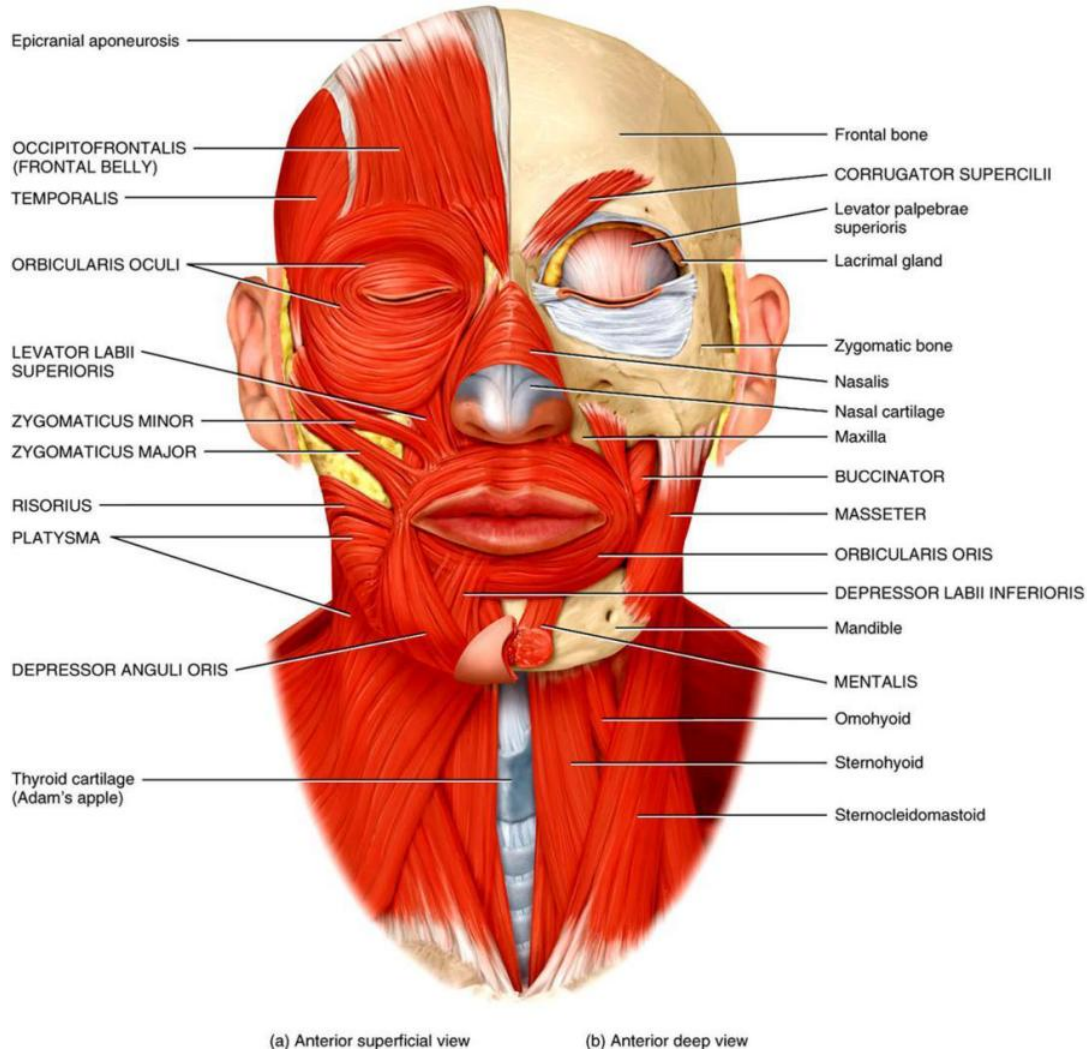
ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਕੋ-ਵੋਮਰ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਫੀਨੋਇਡ ਹੱਡੀ



ਸਫੀਨੋਇਡ ਹੱਡ ਅਣ-ਜੜ੍ਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਂਪਰਲ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਸੀਪੀਟਲ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬੇਸੀਲਰ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

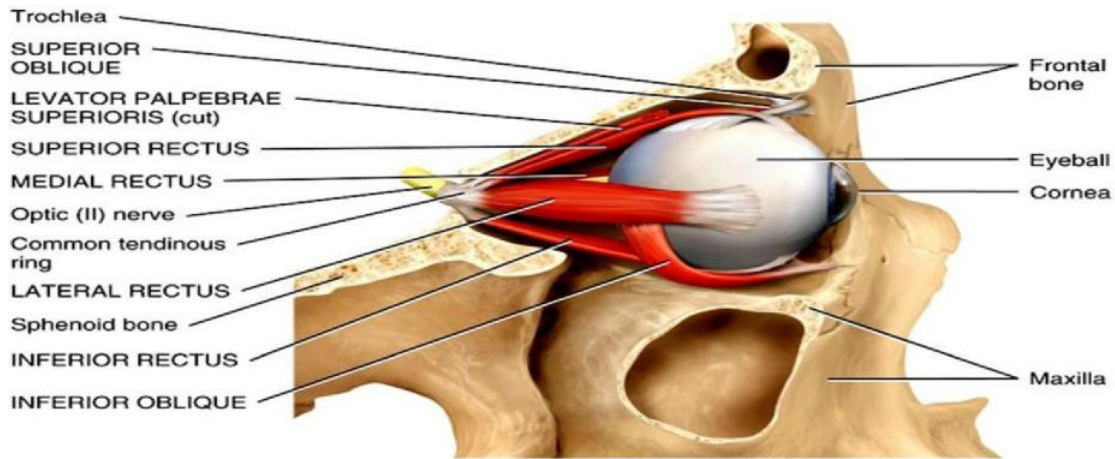
ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠੇ



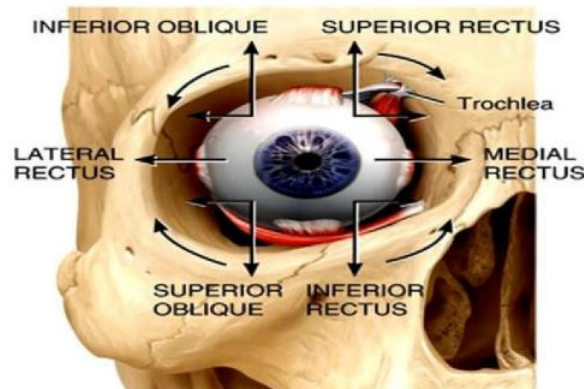
ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਇਹ ਪੱਠੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਆਪਣੀ ਜੁੜਤ ਕਾਰਨ ਜੋੜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਘੁਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਜੋ ਅੱਖ ਦੇ ਡੇਲੇ ਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਰਦੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।



(a) Lateral view of right eyeball

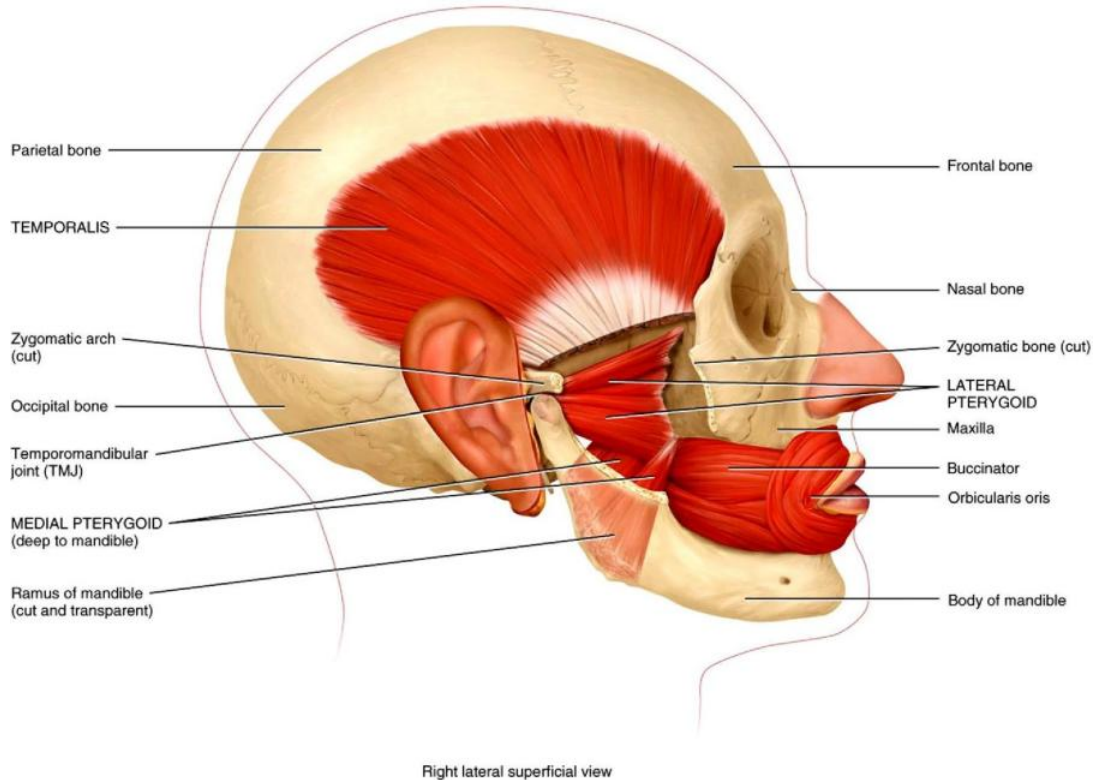


(b) Movements of right eyeball in response to contraction of extrinsic muscles

ਅੱਖ ਦੇ ਛੇ ਬਾਹਰਵਰਤੀ ਪੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੱਖ ਦੇ ਡੇਲੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਵਰਤੀ ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਡੇਲੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਕਲੇਰਾ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ 'ਰੈਕਟਸ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਵੀ ਬੜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਰੈਕਟਸ ਅੱਖ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਦੋ ਟੋਚੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ 'ਚੋਂ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਉਹ ਪੱਠੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂਡੀਬਲ (ਜਬਾੜੇ) ਨੂੰ ਗਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



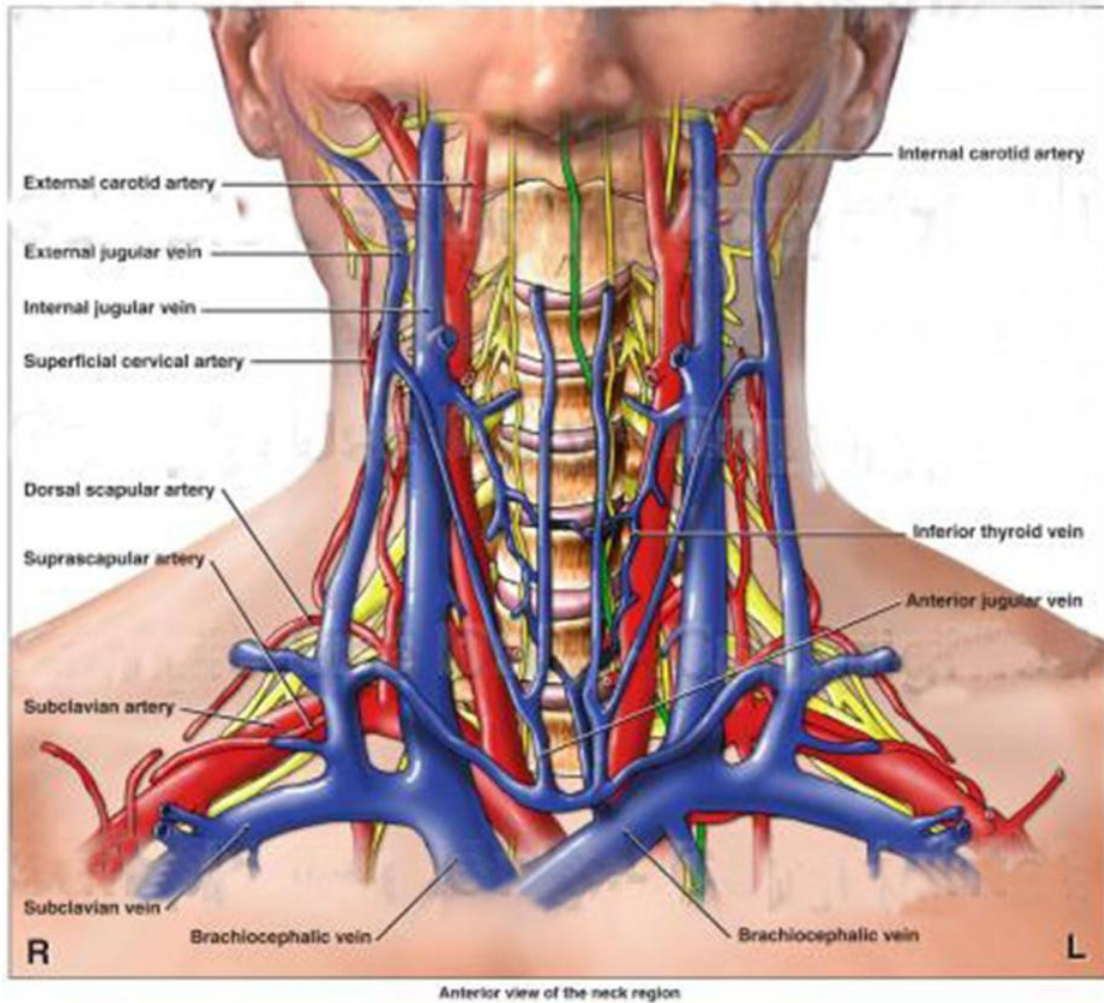
ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਚਾਰ ਜੋੜੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਸੇਟਰ, ਟੈਂਪੋਰਲਿਸ ਤੇ ਮੀਡੀਅਲ ਪਟੇਰੀਗੋਇਡ ਕੱਟਣ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

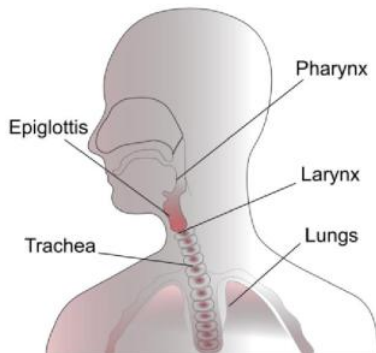
ਮੀਡੀਅਲ ਤੇ ਲੇਟਰਲ ਪਟੇਰੀਗੋਇਡ ਪੱਠੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹਿੱਲਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਲਮਕਾਉਂਦੇ ਵੀ ਹਨ।

ਗਰਦਨ ਦੀ ਐਨਾਟਮੀ

ਐਨਾਟਮੀ ਆਫ਼ ਸਰਵਾਈਕਲ ਰਿਜਨ (ਗਰਦਨ)

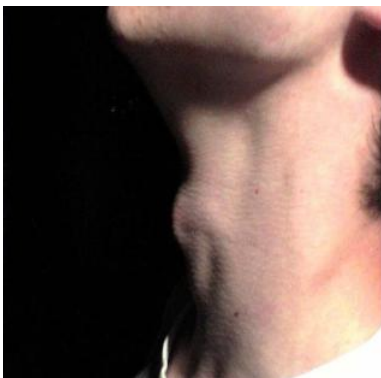


ਗਰਦਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਲ ਜੀਵੀ ਤੇ ਦੂਜੇ ਜਲ ਜੀਵੀ ਤੇ ਕੰਮਰੋੜਧਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦਾ, ਜੋ ਸਿਰ ਨੂੰ ਧੜ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦੀ ਤੇ ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਜ਼ਰੀਏ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਲਕ ਨਾੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰਦਨ ਏਨੀ ਲਚਕੀਲੀ ਤੇ ਘੁੰਮਾਓਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮੋੜ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਲਾ

ਗਲਾ ਗਰਦਨ ਦਾ ਮੂਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਟੀਬਰਲ ਕਾਲਮ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਘ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪੋਲ ਜਿਸ ਚੋਂ ਦੋ ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲ ਦੀ ਘੰਡੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਗਲੇ ਦਾ ਨਾਂ, ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਸੋਫੈਗਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਖਾਣ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਗਲੇ ਵਿਚ ਕਈ ਰਕਤ ਵਹਿਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਘ ਦੇ ਪੋਲ ਦੇ ਪੱਠੇ, ਸਾਹ ਨਾਲੀ (ਵਿੰਡਪਾਈਪ) ਅਤੇ ਇਸੋਫੈਗਸ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਈਆਇਡ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਹੰਸਲੀ ਇਹ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਬਣਧਾਰੀਆਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਦਮ ਦਾ ਐਪਲ (ਘੰਡੀ)

ਆਦਮ ਦਾ ਐਪਲ (ਘੰਡੀ) ਮਨੁੱਖੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉੱਤਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥਾਈਰਾਈਡ ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕੋਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਘੰਡੀ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘੰਡੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਇੰਜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਉਭਾਰ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਉਭਾਰ (ਗੜ੍ਹੰਮ) ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਹੁੰਦਾ, ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਜਿੱਥੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਥੇ 90 ਦਾ ਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਇਕ ਚਾਪ (ਲਗਪਗ 120) ਜਿਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

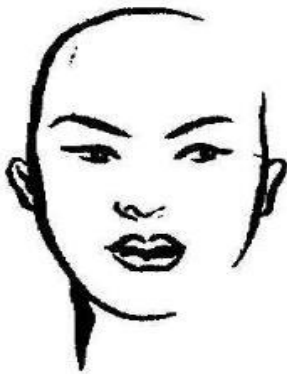
ਜਾਣਕਾਰੀ



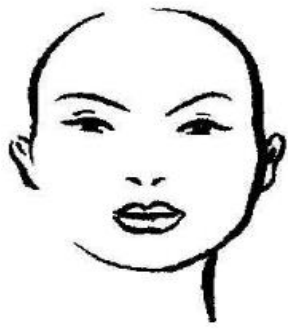
ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ (ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ) ਮੇਕਅੱਪ 'ਤੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੀ ਸੱਜ ਸਜਾਵਟ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡਾਕਾਰ ਚਿਹਰੇ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਮੇਕਅੱਪ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਜੇ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਖ ਤੋਂ ਪਰਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਅਸੀਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੇਕਅੱਪ ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਣਤਰਾਂ

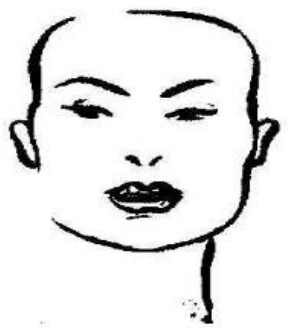
ਅੰਡਾਕਾਰ ਚਿਹਰੇ ਵਿਚ ਜਬਾੜੇ ਕੋਲੋਂ ਪੁੜਪੁੜੀ ਨਾਲੋਂ ਚਿਹਰਾ ਘੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰਾ ਗੋਲ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



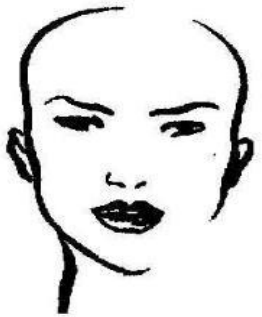
ਚੌਕੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਲੰਬਾ ਤੇ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਇਸਦੀ ਚੌੜਾਈ ਮੱਥੇ ਕੋਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਤਨੀ ਹੀ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਠੋਡੀ ਬਹੁਤ ਭੀੜੀ ਤੇ ਮੱਥਾ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



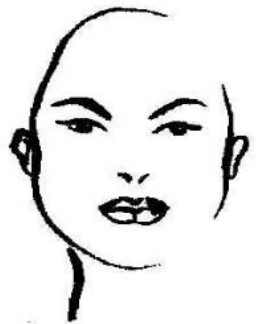
ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਠੋਡੀ ਗੋਲ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੋਲੋਂ (ਪੁੜਪੁੜੀ) ਵੀ ਗੋਲ। ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੌੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਚੌੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਵਰਗਾਕਾਰ ਚਿਹਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਜਬਾੜੇ ਕੋਲੋਂ ਵਰਗਾਕਾਰ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਵਰਗਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰਾ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਕੋਲੋਂ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਠੋਡੀ ਬਹੁਤ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਤਿਕੋਨਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਉੱਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜਬਾੜਾ ਰੇਖਾ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੋਡੀ ਕੋਲੋਂ ਅਤੇ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਪਤਲਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਹੀਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਚਿਹਰਾ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਅਕਾਰ ਤੇ ਦਿਲ ਆਕਾਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕੋਲੋਂ ਚੌੜਾ ਮੱਥੇ ਕੋਲੋਂ ਭੀੜਾ ਤੇ ਜਬਾੜੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਭੀੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਨਾਟਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ (ਬਣਤਰ) ਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਿਪਸਟਿਕ ਨਾਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਛਾਪ ਲਵੋ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਛਾਪਾ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ 'ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਵੋ, ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਕੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿਹਰਾ ਕਿਸ ਸ਼ੇਪ ਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਫੀਤੇ ਨਾਲ ਨਾਪ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਪਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕੋਲੋਂ ਨਾਪੋ ਤੇ ਜੋ ਨਾਪ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਖ ਲਵੋ।



ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਲਾਈਨ ਕੋਲ ਚੌੜੇ ਪੁਆਇੰਟ ਤੋਂ ਚੌੜੇ ਪੁਆਇੰਟ ਤੱਕ ਨਾਪੋ ਤੇ ਜੋ ਨਾਪ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਲਵੋ।



ਮੱਥੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੌੜੇ ਪੁਆਇੰਟ ਕੋਲੋਂ ਨਾਪੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੌੜਾ ਪੁਆਇੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਨਾਪ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰ ਲਓ।



ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਠੋਡੀ ਤੱਕ ਵੀ ਨਾਪੋ।



ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਅੰਡਾਕਾਰ : ਜੇ ਲੰਬਾਈ ਚੌੜਾਈ ਨਾਲੋਂ ਡੇਢ ਗੁਣਾ ਹੋਵੇ।
- ਗੋਲਾਕਾਰ : ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਚੌੜਾਈ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੁਝ ਵੱਧ-ਘੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਚੌਰਸ, ਚੌਕੋਰ : ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ੇਪ : ਜੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਪਤਲਾ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਚੌੜਾ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਵੀ ਚੌੜਾ ਹੋਵੇ।
- ਵਰਗਾਕਾਰ : ਜੇ ਚਿਹਰਾ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ ਓਨਾ ਹੀ ਚੌੜਾ ਹੋਵੇ।
- ਤਿਕੋਨ : ਜੇ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਭੀੜਾ ਤੇ ਜਬਾੜੇ ਕੋਲੋਂ ਚੌੜਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੀਰੇ ਜਿਹਾ : ਜੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਚੌੜਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮੱਥੇ ਕੋਲੋਂ ਭੀੜਾ ਤੇ ਜਬਾੜਾ ਰੇਖਾ ਦੀ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਚੌੜਾਈ ਹੋਵੇ।

ਚਿਹਰੇ ਵਿਚਲਾ ਟੀ(T) ਜ਼ੋਨ

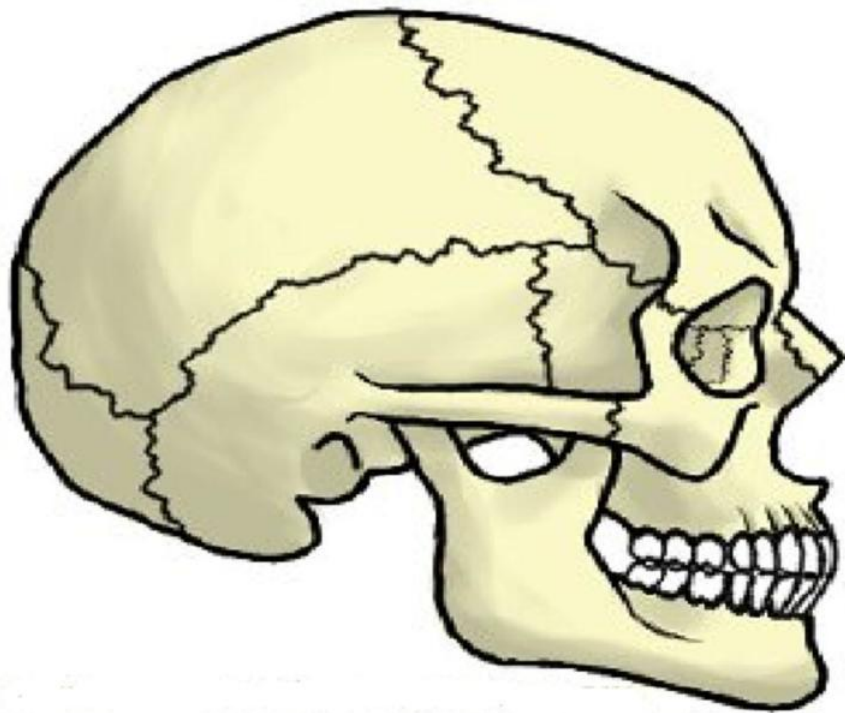
1. ਟੀ(T) ਸ਼ੇਪ-ਮੱਥੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਰੇਖਾ ਜੋ ਨੱਕ ਕੋਲੋਂ ਠੋਡੀ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਟੀ(T) ਜ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮੁਸਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਾਕੀ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਉਹ ਮੱਥੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ, ਨੱਕ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਚਮਕ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਟੀ(T) ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਮੜੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੋਧਿਆ ਕੰਮ

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਭਰੋ :

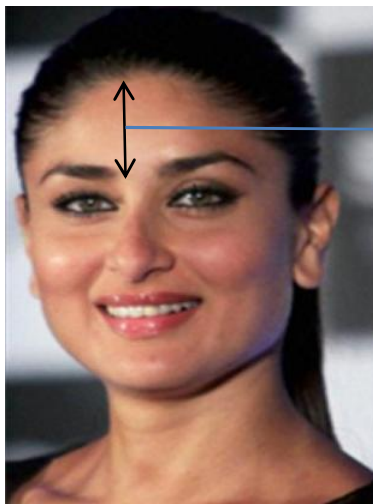
Mandible ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਦੀ ਹੱਡੀ	Blue
ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ	Yellow
ਟੈਂਪੋਰਲ ਹੱਡੀ (ਪੁਤਪੁਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ)	Green
ਜ਼ਿਗੋਮੈਟਿਕ ਹੱਡੀ	Black
ਸਫੀਨੌਇਡ ਹੱਡੀ	Red



2. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਲੋ

Nasalis ਨੇਸਾਲਿਸ ਪੱਠਾ	ਤਲ ਚੱਬਣ ਜਾਂ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲੂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
Occipito frontalis ਆਕਸੀਪਿਟੋਫਰੰਟਲ ਪੱਠਾ	ਬਾਲਗ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ
ਬਿਊਸੀਨੇਟਰ ਪੱਠਾ	ਨਾਸ ਦਾ ਫਲੇਅਰ
ਟੈਪਰੋਮੈਂਡੀਬੁਲਰ ਜੋੜ	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ
ਆਦਮ ਦਾ ਐਪਲ	ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ



ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੌੜਾ ਪੁਆਇੰਟ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੌੜੇ ਪੁਆਇੰਟ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ = ਵਰਗਾਕਾਰ

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ?

ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੌੜਾ ਪੁਆਇੰਟ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੌੜੇ ਪੁਆਇੰਟ ਨਾਲੋਂ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ—

1. ਜਾਂ ਹੇਠਲੀ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੇਠਲਾ ਜਬਾੜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।
2. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮੈਂਡੀਅਲ ਤੇ ਲੇਟਰਲ ਪੱਠੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੱਬਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ :—

(1) ਮੈਂਡੀਬਲ ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਲਾ

.....

.....

.....

.....

(2) ਗੌਲ ਤੇ ਚੌਕੌਰ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ

.....

.....

.....

.....

(3) ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੀਰਾ ਆਕਾਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ

.....

.....

.....

.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੳ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਿਆ—

1. ਮੈਂਡੀਬਲ ਤੇ ਮੈਕਸੀਲਾ
2. ਗੌਲ ਤੇ ਚੌਕਰ ਚਿਹਰੇ
3. ਦਿਲ ਤੇ ਹੀਰੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗੇ ਚਿਹਰੇ

ਭਾਗ (ਅ)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ :

1. ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?
2. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਠੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
3. ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਖੋਪੜੀ ਵਿਚ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		
ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਨਿਖੇੜਾ ਕਰੋ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੌਲ, ਅੰਡਾਕਾਰ, ਵਰਗਾਕਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲਾ, ਤਿਕੋਨਾ, ਚੌਕਰ ਤੇ ਹੀਰੇ ਵਰਗਾ ਆਦਿ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ

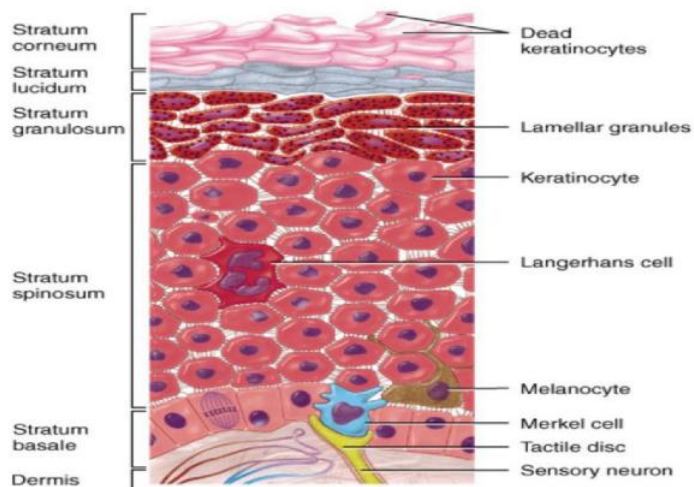
ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਿਖੇੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ? ਹਰੇਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉਸ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਵਿਭਿਨਤਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਰਗ ਆਧਾਰਿਤ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨ 1 ਦੇ ਯੂਨਿਟ 1 ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਸੰਰਚਨਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ : ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਅਤੇ ਡਰਮਿਸ। ਡਰਮਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਾਈਪੋਡਰਮਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਫੈਟੀ ਟਿਸ਼ੂ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿਚ ਕੰਧ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਖਮ ਆਦਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਰੋਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਘਣੇਪਨ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਅਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

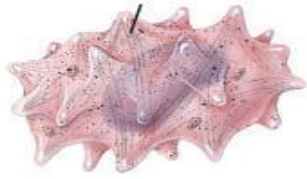
ਏਪੀਡਰਮਿਸ : ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਇਕ ਕੰਧ ਵਜੋਂ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਰੋਗਦਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਕੇ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਟਰੈਟੀਫਾਈਡ ਸਕੈਮੀਅਸ ਏਪੀਥੀਲੀਅਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੁੱਲੀਫਰੇਟਿੰਗ ਬੇਸਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਪਰਾਬੇਸਲ ਕੇਰਾਟੀਨੋਥਾਈਟਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਿਤ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ :-

ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ	ਸੰਘਣਤਾ
ਉਪਰਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ	0.83 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ	0.82 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਠੋਡੀ	1.15 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਅੱਖ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ	0.4 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਅੱਖ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਪਲਕ	0.8 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਗੱਲ੍ਹਾਂ	1.03 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਨਾਸ ਦਾ ਸਿਰਾ	1.22 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਨਾਸ ਦੀ ਪਿਠ (ਡੋਰਸਮ)	0.73 ਐੱਮ.ਐੱਮ.
ਗਰਦਨ	0.6 ਐੱਮ.ਐੱਮ.

ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਵਿਚ ਚਾਰ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਕੇਰਾਟੀਨੋਥਾਈਟਸ, ਮੇਲਾਨੋਥਾਈਟਸ, ਲੈਂਗਰਹਨਸ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸੈੱਲ।

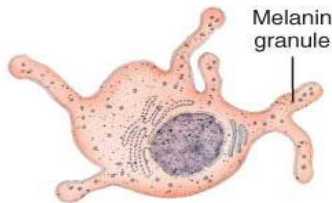


Intermediate filament (keratin)



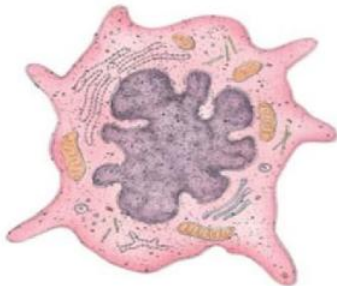
(a) Keratinocyte

(ੳ) ਕੇਰਾਟੀਨੋਸਾਈਟਸ ਮੁੱਖ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਦੇ 95% ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕੰਧ ਬਣਕੇ ਰੋਕਣਾ, ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਢੁੰਗੀ ਤੇ ਪਰਜੀਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ) ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣੋਂ ਰੋਕਣਾ ਵੀ ਇਸਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



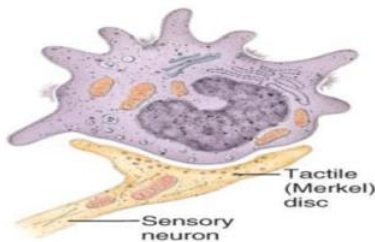
(b) Melanocyte

(ਅ) ਮੇਲਾਨੋਸਾਈਟਸ ਮੇਲਾਨਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਤਹਿ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਲਾਨਿਨ ਵਰਣਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



(c) Langerhans cell

(ੲ) ਲੈਂਗਰਹਾਨਸ ਸੈੱਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮੁਕੋਸ਼ਾ ਦੇ ਡੈਂਡਰੀਟਿਕ ਸੈੱਲ (ਐਂਟੀਜਨ ਪ੍ਰੈਜ਼ੈਂਟਿੰਗ ਇਮਿਊਨ ਸੈੱਲ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੀਰਬੈਕ ਕਣ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਟਰੈਟਮ ਸਪੀਕੋਮਸ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



(d) Merkel cell

(ਸ) ਮਰਕਲ ਸੈੱਲ ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ। ਇਹ ਸੰਵੇਦੀ ਨਾੜਾਂ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਛੋਹ ਸੰਵੇਦਨਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਰਮਿਸ : ਡਰਮਿਸ, ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਦੇ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧਕਾਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਗੁਦਗੁਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਤੇ ਭਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਐਕਸਟਰਾ ਸੈਲੂਕਰ ਮੈਟਰਿਕਸ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਲਚਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਐਕਸਟਰਾਸੈਲੂਲਰ ਮੈਟਰਿਕਸ ਕੋਲਾਜਨ ਫਿਬਰਿਲਜ਼, ਮਾਈਕਰੋਫਿਬਰਿਲਜ਼ ਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਬੈਕੁਅਸ ਗਲੈਂਡਜ਼ (ਬੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡ) ਬੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡ (Sebaceous glands) ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਮਾਈਕਰੋਸ ਕੋਪਿਕ ਗਲੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੇਲੀਆ ਤੇ ਬੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੀਬੱਸ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬੰਧਿਆਈ ਤੇ ਤੇਲੀਆਪਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਵਾਲ ਵਾਟਰਪੂਫ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿੱਲ, ਸਬੈਕੁਅਸ ਸਾਈਟਸ, ਹਾਈਪਰ ਪਲਾਸੀਆ, ਸਬੈਕੁਅਸ ਐਲੀਨੋਮਾ ਅਤੇ ਸਬੈਕੁਅਸ ਗਲੈਂਡ ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ : ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਿਆਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸੇ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ
- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ
- ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ
- ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਚਮੜੀ
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ

ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ : ਇਹ ਚਮੜੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਚਮੜੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਤੇਲੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤੇਲ-ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਮੀ ਤੇ ਸੀਬਮ (ਬੰਧਿਆਈ) ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਮਾਸ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੁਸਾਮਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੀ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਣ



ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਚਮੜੀ ਵੱਧ ਤੇਲੀਆ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਜ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਦਿੱਖ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਹਨ—

- ਮੁਸਾਮਾ ਦਾ ਅਕਾਰ ਛੋਟਾ ਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ
- ਨਮੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਸੰਘਣੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਤਲੀ (ਢਿੱਲੀ)
- ਚੰਗੀ ਰਕਤਚਾਪ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਤੰਦਰੁਸਤ
- ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਸਖਤ ਤੇ ਨਾ ਨਰਮ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਰਣਕ ਇਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ਨਾ ਕਿ ਚਟਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ

ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਨਮੀ ਜਾਂ ਥਿੱਧਿਆਈ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਥਿੱਧਿਆਈ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਡਣ ਵਾਲੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਥਿੱਧਿਆਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨਮੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਂਦੀ । ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਬਚਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ

- ਛੋਟੇ ਤੇ ਸਖਤ ਮੁਸਾਮ, ਪੇਪੜੀ ਵਾਲੀ ਪਤਲੀ ਚਮੜੀ
- ਅਸਹਿਜ ਵਰਣਕ, ਲਾਲਪੁਣਾ, ਤੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਨਮੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ
- ਵਧੀਆ ਬੁਣਤਰ ਪਰ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਦਿੱਸਦੀ ਹੈ
- ਕੋਸ਼ਿਕਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਰੂਚੀ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ



ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ

ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਥਿੱਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਗਲੈਂਡਾਂ ਦਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੈਂਡ ਸੀਬਮ ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਥਿੱਧਿਆਈ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵੱਧ ਸੀਬਮ ਬਣ ਜਾਵੇ ਇਹ ਬੁਣਤਰ ਵਿਚ ਭਾਰਾ ਤੇ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ, ਧੱਬਿਆਂ ਵਾਲੀ ਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਵਾਲੀ

ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾੜੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਖੁਰੜੀਆਂ ਪੈਣ ਦਾ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਵਿਚ ਤੇਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਨਮੀ ਦੀ ਉਚਤਮ ਮਾਤਰਾ, ਚਮਕਦੇ ਧੱਬੇ, ਵੱਡੇ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੁਸਾਮ, ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਚਮੜੀ ਬੁਣਤਰ।

- ਸੀਬਮ ਨਾਲ ਪੀਲੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰਲੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਸਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਹੋਏ ਮੁਸਾਮਾ ਕਾਰਨ ਕਾਲੇ ਸਿਰੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬਿੰਧਿਆਈ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਵਧੀਆ ਟੋਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਕੁ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕੌਮੋਡੋਨੋਜ਼, ਪੁਸ਼ਟੁਲਜ਼, ਪਾਪੂਲਸ ਤੇ ਮੀਲੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਵੇਦੀ ਚਮੜੀ : ਜੇਕਰ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦੀ ਅਣਦੇਖਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਸੰਵੇਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤੇ ਕੁਝ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਚਮੜੀ ਸੰਵੇਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਵੇਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗੂੜ੍ਹਾ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਖਿਆਂ ਹੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਕਲੀ ਪੇਪੜੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਜੇ ਸੰਵੇਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਵੱਧ ਸੀਬਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।





ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਚਮੜੀ (ਕੰਬੀਨੇਸ਼ਨ ਸਕਿਨ)

ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਚਮੜੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਤੇਲੀਆ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ; ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਝੁਕਾਓ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ਕ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਝੁਕਾਓ ਵੱਧ ਤੇਲੀਆਂ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ।

ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਦਾ T-ਸ਼ੇਪ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਉਲੰਘ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੱਕ ਪੁਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਟੀ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਸਾਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਮੱਥੇ ਦੇ ਵਿਚਲੀ ਚਮਕ, ਨੱਕ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਕੇ ਹੇਠਾਂ ਠੋਡੀ ਤੱਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਟੀ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਵਿਚ ਮੁਸਾਮਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਹੋਣ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੀ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਚਮੜੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਵਰਵਕਤਾ ਅਸਹਿਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।




ਵਰਣਕਤਾ (ਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ)

ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਵਰਵਕਤਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਵਰਵਕਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ? ਚਮੜੀ ਦੀ ਵਰਣਕਤਾ ਚਮੜੀ ਵਲੋਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਪਰਾ-ਬੈਂਗਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵਰਣਕ ਮੇਲਾਨਿਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਲਾਨਿਨ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲੀ ਭਾਗ ਵਾਲੇ ਚਿੱਟੇ ਜੋੜਕ ਟਿਸ਼ੂ ਕਾਰਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਡਰਮਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਡਰਮਿਸ ਵਿਚ ਹੋਮੋਗਲੋਬਨ ਦੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵੱਧ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਡਰ ਕਾਰਨ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਟਿਨ ਵਰਣਕ ਪੀਲੇ ਤੋਂ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਮਿਸ ਦੇ ਫੈਟ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਟਰੋਟਮ ਤੇ ਕੋਰਨੀਅਮ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਮਿਗਲੋਬਿਨ ਖੂਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦਾ ਵਰਣਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਜਾਪਾਨੀ ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਕਦਮ

-  ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ : ਮੂੰਹ ਧੋਣ ਪਿਛੋਂ ਸੁਕਾ ਲਓ, ਮੈਕਅੱਪ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਮੈਲ ਤੇ ਥਿੱਧਿਆਈ ਲੱਥ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

- ਇਕ ਘੰਟਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਣਗੇ। ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੇੜੋ ਨਾ।

- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਅੜੋ। ਟੀ-ਜ਼ੋਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਨੱਕ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।



- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : ਸਾਧਾਰਨ, ਤੇਲੀਆ, ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ।



- ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਾ ਤੇਲ ਹੀ ਦਿਸੇਗਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੇਪੜੀ। ਇਹ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਸੇਗੀ।
- ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ 'ਤੇ ਥਿੱਧਿਆਈ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੁਸਾਮ ਵੱਡੇ ਤੇ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪੇਪੜੀ ਦਿਸੇਗੀ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮ ਛੋਟੇ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਚਮੜੀ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਿੰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਟੀ-ਜ਼ੋਨ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਕੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

ਸਰਵੇ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿਛ ਕਰੋ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੋਟ ਕਰੋ : ਰੰਗ-ਢੰਗ ਤੇ ਪੁਛਗਿਛ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਰੰਗ-ਢੰਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। (ਸੰਕੇਤ : ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ)

ਸਕਰੈਪ ਪੁਸਤਿਕਾ

ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਢੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

(ੳ) ਵਿਸ਼ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਸ਼੍ਰੀਆ 19 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਲੜਕੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਘਰ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਕੈਸਮੈਟਿਕ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਤੇ ਸੜੀ ਹੋਈ ਦਿਸਣ ਲੱਗੀ, ਉਸ ਵਿਚ ਜਲਣ ਤੇ ਕੁਝ ਚੁਭਣ ਦਾ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ।

(ੳ) ਸ਼੍ਰੀਆ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੀ ?

.....

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਉੱਕਤ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਜੇ ?

.....

.....

.....

.....

(ੲ) ਇਸ ਹਾਲਤ 'ਤ ਉਹ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਰਾਹੁਲ 17 ਸਾਲਾ ਲੜਕਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਦਾਗ-ਧੱਬੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ-ਢੰਗ ਤੇਲੀਆ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਲ ਉਸਦੇ ਸੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਠੇਸ ਵੱਜੀ।

(ੳ) ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਕਿਸਮ ਕਿਸ ਦੀ ਸੀ?

(ਅ) ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

(ੲ) ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ?

(ਸ) ਰਾਹੁਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ?

(2) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ—

(ੳ) ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਤੇ ਡਰਮਿਸ

(ਅ) ਕੋਰਾਟੀਕੋਸਾਈਟਸ ਤੇ ਮੇਲਿਕੋਸਾਈਟਸ

(ੲ) ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ।

(ੳ) ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਤੇ ਡਰਮਿਸ।

(ਅ) ਕੇਰਾਟਿਨੋਸਾਈਟਸ ਤੇ ਮੇਲੈਕੋਸਾਈਟਸ।

(ੲ) ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ।

ਭਾਗ-ਅ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

(ੳ) ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਦੇ ਚਾਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ?

(ਅ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(ੲ) ਤੇਲੀ ਚਮੜੀ ਕਿਉਂ ਬਣਦੀ ਹੈ?

(ਸ) ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

(ਹ) (ਪਿਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ) ਵਰਨਕਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ—

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ		
ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ		
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਮੜੀ ਰੰਗ-ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਚਿਹਰਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੂੜ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ, ਧੁੱਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਇਸ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਕਲੀ ਹੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਥਨ ਇਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਰਮ, ਤੇ ਧੂੜ ਆਦਿ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਹੈ) ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ-ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣੇਗੀ।

(ACNE) ਕਿੱਲ : ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਛੇਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁਸਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਤੇਲ ਤੇ ਧੂੜ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਹਾਸੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚਮੜੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕਿੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿੱਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਤਕਸੀਫ਼ਦੇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੁੰ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਥਾਈ ਦਾਗ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਾਗ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਾਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

(ACNE) ਕਿੱਲ :



ਕਾਰਨ : ਕਿੱਲ ਤਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮ ਤੇਲ, ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮੁਸਾਮ ਫੋਲੀਕਲ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲੀਕਲ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਸਬੈਕੁਅਸ ਗਲੈਂਡ (ਤੇਲੀਆ ਗਲੈਂਡ) ਦਾ ਬਣਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲੀਆ ਗਲੈਂਡ ਸੀਬਮ (ਤੇਲ) ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੱਲ ਕੇ ਮੁਸਾਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਵਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪੁਜਦਾ ਹੈ। ਸੀਬਮ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਥਿੱਧਿਆਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਰਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਥਿੱਧਿਆਈ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਵਿਗਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿੱਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੇਲ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ, ਮੁਸਾਮ ਵਿਚ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਿੱਲ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿੱਲ ਉਦੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੁਸਾਮ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਨਾ ਮਿਲੇ।

ਲੱਛਣ : ਜਲਣ ਰਹਿਤ ਉਭਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਮਡੋਨਜ਼ (ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ) ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਫੋਲੀਕਲਾਂ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਹ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੇਲ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਕਮਡੋਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਪਰੋਂ ਕਾਲੇ ਦਿਸਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਮਡੋਨਜ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਆਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਉਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਮੜੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ : ਜਲਣ-ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਭਾਰ

1. ਪੈਪੂਲਜ਼ ਫੋਟੀਆਂ-ਫੋਟੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਫੋਲੀਕਲਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਤੇ ਲਾਗ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੈਪੂਲਜ਼ ਨਰਮ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਪਸਟਿਊਲਜ਼ (ਕਿੱਲੀ ਇਹ ਲਾਲ ਤੇ ਨਰਮ ਫਿਨਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪਾਕ (ਪਸ) ਦਿਸਦੀ ਹੈ।
3. ਨੋਡਿਊਲਜ਼ ਜ਼ਰਾ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਫੋਲੀਕਲਾਂ ਵਿਚ ਸੀਕ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉੱਭਰਦੇ ਹੈ।
4. ਸਿਸਟਸ (Cysts) ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਜਲਣ ਸ਼ੀਲ ਲਾਗ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਾਗ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮ**ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮ**

ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ੋਨ ਮੱਥੇ, ਨੱਕ 'ਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : ਮੁਸਾਮਾਂ ਦੀ ਆਕਾਰ ਜੀਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਰ ਦੇ ਵਧਣ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਯੂੜ, ਤੇਲ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਉਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ; ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਕਾਰ ਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਐਕਸਫੋਲੀਏਸ਼ਨ ਰੇਜੀਮਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ : ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮ, ਜੋ ਉਪਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਚੱਕਰ

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਰੀਓਰਬਾਈਟਲ ਡਾਰਕ ਸਰਕਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ-ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਦਿੱਸਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : ਵਿਗਾਸਤ : ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਕਾਲੇ ਚੱਕਰ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਪੈਰੀਓਰਬਾਈਟਲ ਚਮੜੀ) ਸੰਘਣੀ ਚਮੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਪਗ 0.5 ਐੱਮ.ਐੱਮ. ਸੰਘਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਇਹ 2. ਐੱਮ.ਐੱਮ ਸੰਘਣੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੇਰੀਕੋਸ ਵੀਨਜ਼ (Varicose Veins), ਵਾਂਗ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਚੱਕਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵੱਡੀਆਂ ਲਹੂ-ਵਹਿਣੀਆਂ 'ਚੋਂ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਕ ਦੇ ਨੀਲੀ ਜਿਹੀ ਭਾਗ ਧਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਲੇ-ਕਾਲੇ ਚੱਕਰ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਗਹਿਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਛਾਂ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਐਲਰਜੀ, ਦਮਾ ਤੇ ਐਗਜ਼ੀਮਾ - ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਲਾਮਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਲੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਮਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਾਗ ਤਾਪ (ਜੋ ਪੇਟ 'ਚ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟ ਜਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਦੁਆਈਆਂ : ਕਈ ਦੁਆਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿਣੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਇਸ ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
4. ਅਨੀਮੀਆ : ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਣਿਜ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ।
5. ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਚ ਪੀਲਾ ਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ) ਇਸ ਸਥਿਤੀ

’ਚ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵੱਧ ਦਿਸਣ ਲਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

6. **ਥਕੇਵਾਂ (Fatigue)** ਉੱਣੀਦਰੇ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਵੀ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਜਿਗਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ-ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਚੱਕਰ ਕਿਸੇ ਜਿਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
8. **ਉੱਪਰ :** ਉੱਪਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਵੱਧ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ’ਚ ਇਹ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਲਾਜੇਨ (Collagen) ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪਤਲੀ ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਕਾਲਖ ਇਕ ਅੱਖ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੀ ਅੱਖ ਦੇ ਹੇਠਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੇ ਆਦਤਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਅਸਜਿਤਾ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ : ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਿਹੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।



ਪੁੱਪ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਸੜਨ :

ਪੁੱਪ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੀਵਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਰਥਾਤ ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਧ ਅਸਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ : ਪੁੱਪ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਸੜਨ UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਕਲੀ ਸਰੋਤ ਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਲਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਚੰਗਿਆੜਿਆਂ, ਸਨਬੈੱਡ ’ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਲੈਂਪਾਂ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਪਰਾ-ਬੈਂਗਣੀ ਜਰਮੀਕਲ ਇਰੈਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ। ਸਿੱਧੇ DNA ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ UV-B ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ DNA ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਥਾਈਮਾਈਨ ਤਾਈਪਰ ਦਾ ਬਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ DNA ਦੀ ਰਿਪੇਅਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਲਾਨਿਨ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ UV ਵੇਵਲੈਂਥ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਫੋਟੋਪ੍ਰੋਟੈਕਟੇਂਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਚਮੜੀ (Erythema)
2. ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨਿੱਘੀ ਤੇ ਨਰਮ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
3. ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਪੜੀ ਲੱਛਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਝੁਰੜੀਆਂ :

ਝੁਰੜੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਈਟਾਈਡ (Rhytide) ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਪਏ ਵੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਝੁਰੜੀਆਂ

ਕਾਰਨ : ਉੱਪਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਧੁੱਪ ਲੱਗਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਾ 'ਚ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਧੁੱਪ ਲੱਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਤੇ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਧੁੱਪ ਝੁਰੜੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸੇਕ, ਹਵਾ ਤੇ ਧੂੜ, ਸਿਗਰਟਨੋਸੀ, ਵੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ : ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਵੱਟਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਝੁਰੜੀਆਂ ਤਾਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਤੇ ਖਾਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਠੰਢ ਦੇ ਜ਼ਖਮ (ਫਿਨਸੀਆਂ ਛਾਲੇ)**ਠੰਢ ਦੇ ਜ਼ਖਮ**

ਇਹ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਉਂਗਲਾਂ, ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਗ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ।

ਕਾਰਨ : ਪਕਲੂਤ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਕਿਸਮ 1 ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਢ ਦੇ ਇਹ ਛਾਲੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਕਲੂਤ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਕਿਸਮ 2 ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਪਕਲੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਂਜ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਕਲੂਤ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ) ਕਿ ਪਕਲੂਤ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ 1 ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਸੁਖਣ ਅੰਗ 'ਤੇ ਪਕਲੂਤ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਪਕਲੂਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਸਣਯੋਗ ਪਕਲੂਤ ਛੂਤ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਕਲੂਤ ਉਦੋਂ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਛਾਲੇ ਦਿਸਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੁੰਮਣ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਵਰਤਣ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਖਾਰਸ਼ ਤੇ ਗੁਦਗੁਦੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਖਾਰਸ਼, ਗੁਦਗੁਦੀ ਤੇ ਜਲਣ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪਕਲੂਤ ਛਾਲਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਛਾਲੇ 1 ਛੋਟੇ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਛਾਲੇ, ਬੁੱਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ। ਉਂਜ ਇਹ ਛਾਲੇ ਨੱਕ ਤੇ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਸਿੰਮਵਾ ਤੇ ਫਿਰ ਫਕਿਆ ਜਾਣਾ : ਇਹ ਛਾਲੇ ਸਿੰਮਣ ਨਾਲ ਫੁੱਟ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛਾਲਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦ੍ਰਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮੌਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋਏ ਹੋਣ ਜੀ ਦੂਜੀ ਵਾਰ।

PSORIASIS**ਸੋਰਾਇਸਿਸ****ਸੋਰਾਇਸਿਸ**

ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਅਧਿਕ 'ਤੇ ਚਮਕਾਉ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੋਨਿਕ ਆਟੋ ਇਮਿਊਨ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਆਟੋ-ਇਮਿਊਨ ਰੋਗਾਂ 'ਚੋਂ ਇਹ ਇਕ ਹੈ।

ਕਾਰਨ : ਕਈ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੀਨ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਚਨਚੇਤ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਇਕ ਇਲਾਜ।

ਲੱਛਣ : ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਸੋਰਾਇਸਿਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਤੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਪੇਪੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਟਾਕ।
3. ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਤੜਕੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
4. ਖਰਾਸ਼ ਤੇ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
5. ਨਹੁੰ, ਸੰਘਣੇ, ਉਭਾਰ ਵਾਲੇ ਤੇ ਉਚੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਜੋੜ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ROSACEA**ਰੋਸਾਕੀਆ**

ਰੋਸਾਕੀਆ ਕਰੋਨਿਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਫਿਣਸੀਆਂ ਵੀ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਸਾਕੀਆ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਰੇ ਉਪ-ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ, ਕਈ ਉਪ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਰੋਸਾਕੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਸਾਕੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਗੱਲੂ ਤੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਭੜਕਣ ਵੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਖ਼ਤਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਤੇ ਫਿਰ ਪ੍ਰਗਟ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੋਸਾਕੀਆਂ 10 ਬਾਲਗਾਂ 'ਚੋਂ ਲਗਪਗ 1 ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਸਾਨੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

1. ਪਹਿਲੀ ਉਸ ਕਿਸਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਏਰੀਥੋਮੋਟੋਲੈਂਜੀਐਨਟਿਕ ਰੋਸਾਕੀਆ (E.T.R.) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਤੇ ਚਮਕੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਦੂਜੀ ਉਪਕਿਸਮ : ਪਾਪੂਲੋਪਸਟੂਲਰ (ਕਿੱਲ) ਰੋਸਾਕੀਆ, ਵਿਚ ਕਿੱਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਤੀਜੀ ਉਪਕਿਸਮ : ਰਿਨੋਫਾਈਮਾ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਨੱਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਰੋਸਾਕੀਆ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਉਪ-ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਚੌਥੀ ਉਪਕਿਸਮ : ਓਕੂਲਰ ਰੋਸਾਕੀਆ : ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅੱਖ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : ਰੋਸਾਕੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਂਝ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਰੋਸਾਕੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹ ਹਨ : ਸਪਾਈਸੀ ਫੂਡ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਬੀਵਰੇਜਜ਼, ਇਨਟੈਸਟੀਨਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੇਲੀਕੋਬੈਕਟਰ ਪਾਇਲੋਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਡੇਪੋਡੈਕਸ ਤੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਬੈਰੀਲਸ ਓਲੋਰੋਨੀਅਸਦਾ ਹੋਣਾ, ਕੈਥੇਲੀਸੀਡਿਨ ਦੀ ਹੋਂਦ (ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ)।

ਲੱਛਣ : ਛੋਟੀਆਂ ਲਾਗ ਪਸ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਚੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਪਟੇ ਮਹੁਕੇ Flat Warts**ਚਪਟੇ ਮਹੁਕੇ Flat Warts**

ਚਪਟੇ ਮਹੁਕੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ, ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਖਰ ਚਪਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੈਲ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਿੰਨ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਥੱਡੇ ਕੁ ਪੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : ਚਪਟੇ ਮਹੁਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਪੈਸੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਘੀਆਂ ਤੇ ਨਮ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਪਨਪਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਇਹ ਥਾਂ ਚਿਪਚਿਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਨਪਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉੱਥੇ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਿਖਰਨ ਵੀ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। HPV ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਇਹ ਸਿਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ : HPV ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੁੱਤਾ (ਸੁਸਤ) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਉੱਭਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਮਹੁਕਾ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛੱਤ ਚਪਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਚਨਾ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਸਮਤਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਕੋਈ ਰਗੜ ਜਾਂ ਕੱਟ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿੱਥੋਂ ਅਸੀਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ HPV ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਪਟੇ ਮਹੁਕੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।

ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕੇ**ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕੇ**

ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਤੇ ਇੰਝ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਡੰਡੀ ਹੋਣ ਇੰਜ ਲਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕੇ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕੇ HPV ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮਹੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। HPV ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੱਟ, ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਰਗੜ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦੇ ਦੇਵੇ-ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਏਪੀਡਰਮਿਸ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਨਮੀ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਪਰ ਵੱਲ ਵੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵੀ। ਇਹ ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ ਵਾਲੀ ਤੇ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ : ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕੇ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਅੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਇਸ ਮਹੁਕੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਹੁਕਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਜਿੱਥੇ ਰਗੜ ਜਾਂ ਮਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵੀ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਪੀੜ ਦਾਇਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਕਤਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਰਤਾਂਤ

ਸ਼ਿਲਪਾ 19 ਸਾਲਾ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਸੀ। ਉਹ ਬੜੀ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸੁੰਦਰ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੀ ਲੜਕੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਈਆਂ ਜੋ ਰੰਗ ਵਿਚ ਲਾਲ ਸਨ ਤੇ ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਨਰਮ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸਨ। ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਇਹ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬੜੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ, ਉਸ ਦਾ ਸੁੰਦਰ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਡੋਲਣ ਲੱਗਾ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਹਿਪਾਠਣਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣੋਂ ਵੀ ਘਬਰਾਉਣ ਲੱਗੀ ਤੇ ਸਕੂਲ ਤੇ ਵੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਤ ਮਾਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕਰੀਮਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਗੰਮੋੜੀਆਂ ਨਾ ਹੱਟੀਆਂ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸ਼ਿਲਪਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਈਆਂ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਗੰਮੋੜੀਆਂ-ਕਿੱਲ ਹਨ ਤੇ ਉਸਨੇ ਸ਼ਿਲਪਾ ਲਈ ਦੁਆਈ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ 'ਕਿੱਲ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਇਆ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਿਆ ਕਰੇ ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੁਸਾਮਾਂ (ਰੋਗੀ ਵਿਚ ਧੂੜ ਨਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਰਹੇ। ਸ਼ਿਲਪਾ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਿੱਲ ਹਟਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਸ਼ਿਲਪਾ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਫਿਰ ਪਰਤ ਆਈ। ਉਸਨੇ ਫਿਰ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਗਈ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਰੁਝੇਵਾਂ

ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਰੁਝੇਵਾਂ

ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਗਰੁੱਪਾਂ 'ਚ ਵੰਡ ਲਓ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ, ਰੰਗਦਾਰ ਪੇਪਰ, ਸਕੈੱਚ ਪੈੱਨ, ਗੁੰਦ ਤੇ ਕੈਂਚੀਆਂ ਦੇ ਦਿਓ।

ਗਰੁੱਪ 1 ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਨੋਟ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

ਦੂਜਾ ਗਰੁੱਪ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਪਏ ਕਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

ਤੀਜਾ ਗਰੁੱਪ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੜਨ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੇ, ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

ਚੌਥਾ ਗਰੁੱਪ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਠੰਢ ਨਾਲ ਵਲੰਧਰੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਸੋਰਾਇਸਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਕਲਾਸ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

ਪੰਜਵਾਂ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਫਿਲੀਫਾਰਮ ਮਹੁਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਲਿਖਕੇ ਕਲਾਸ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

(ੳ) ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

ਵੀਨਾ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ; ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਟਰ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1. ਵੀਨਾ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

.....

2. ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਫਿਨਸੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਈਆਂ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ—

1. ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮ ਤੇਲ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ, ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ਼ੇ ਸਿਰ ਵਾਲ਼ੇ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।
3. ਜਿਹੜੀ ਦੁਆਈ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲ਼ੇ ਚੱਕਰ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
4. ਯੂ.ਵੀ. ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ (ਸੂਰਜ) ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਕਲੀ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ।
5. ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਵਧਣ ਨਾਲ਼ ਉੱਭਰੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਵੱਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਲਾਲ, ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ਼ ਭਰੇ ਹੋਏ ਉਭਾਰ (ਫਿਨਸੀਆਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸੋ—

1. ਰੋਸਾਕੀਆ ਤੇ ਠੰਢ ਦੇ ਛਾਲ਼ੇ
.....
.....
.....
.....
2. ਕਿੱਲ ਤੇ ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮ
.....
.....
.....
.....

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ—

(ੳ) ਰੋਸਾਕੀਆ 'ਤੇ ਠੰਢ ਦੇ ਛਾਲੇ

(ਅ) ਕਿੱਲ ਤੇ ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ—

(ੳ) ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(ਅ) ਕਿੱਲ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

(ੲ) ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਾਲ ਚੱਕਰ ਉਭਰਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

(ਸ) ਝੁਰੜੀਆਂ ਦੇ ਕਥਨ ਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

(ਹ) ਟੈਨ ਦੇ ਕਥਨ ਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ—

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿੱਲ, ਕਾਲੇ ਚੱਕਰ, ਟੈਨ, ਝੁਰੜੀਆਂ ਤੇ ਵੱਡੇ ਮੁਸਾਮ		

ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਨਿਯਮਤ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀ ਹੈ? ਅਤੇ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਬੈਠੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕਿੱਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋ? ਸਾਫ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਨ ਤੇ ਸ਼ੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ। ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ, ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਦਾਗ ਆਦਿ ਨਾ ਹੋਣ, ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਨਿਯਮਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਕੇ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਸਦੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਵੇਗੀ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਬਾਲ ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੱਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਪਵੇਗੀ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਤਾਂ ਨਾ ਆਵੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਨਿਯਮ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਸੁਣਿਆਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਚਮਕ ਦਮਨ ਵਾਲੀ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਹਨ ਸਫ਼ਾਈ, ਟੋਨਿੰਗ ਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣਾ (ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ)। ਸੰਵੇਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ

ਸੰਭਾਲ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਭਾਰ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪੇ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਸਫ਼ਾਈ : ਸਫ਼ਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੋਂ ਯੂੜ, ਮੈਲ, ਥੰਧਿਆਈ (ਤੇਲ ਆਦਿ) ਤੇ ਮੇਕਅੱਪ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਵੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ, ਰਗੜ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਔਜ਼ਾਰ, ਉਚ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਫੋਮ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਔਜ਼ਾਰ ਆਦਿ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਔਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਵੀ ਸਾਧਨ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋਗੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ (ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ) ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮਲੋ, ਸਰਮਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼, ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਟੋਨਿੰਗ : ਟੋਨਿੰਗ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਟੋਨਰ ਜਾਂ ਐਸਟ੍ਰਿਜੈਂਟ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੇ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ, ਦੂਜਾ ਕਦਮ ਹੈ ਟੋਨਿੰਗ। ਟੋਨਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਮੇਕਅੱਪ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਮੁਸਾਮਾਂ ਚੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ ਨਮੀਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹੋ ਟੋਨਰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਟੋਨਰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ (ਨਮੀ ਦੇਣਾ)

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਕਦਮ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਡਿਸਟਿਲ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ, ਐਂਟੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ, ਕਿਊਟੀਐਂਟ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇਲ ਹੋਣ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਨਮੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਗੇ। ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਉਹੀ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਹਲਕਾ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਸਵੇਰੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇਗਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਅਤਿ ਤੇਜ਼ ਕਰੀਮ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੋਵੇ, ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਤ ਵਾਲਾ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪਾਲਣ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ 'ਸਾਹ ਆਉਣਾ' ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲੀਆ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਵਾਲੀ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਐਡੀਸ਼ਨਲ ਕੇਅਰ ਸਨ-ਸਕਰੀਨ, ਐਕਸ-ਫੋਲੀਏਟ, ਤੇ ਫੇਸੀਅਲ ਸਟੀਮ



ਸਨ-ਸਕਰੀਨ ਵਰਤੋਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਨ-ਸਕਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੇਕਾਰ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਾਂ, ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਪਰਾਬੈਂਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਉੱਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ੀਲਡ ਜ਼ਰੂਰ ਓੜ ਲਵੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ, ਅੜਨ ਅਤੇ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੰਗੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਨ-ਸਕਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਟੈਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ।

ਨੋਟ : ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ।

EXFOLIATE**ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਲਾਹੁਣਾ**

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈਸ ਟੋਨਿੰਗ ਤੇ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਜਿਉਂਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਮੀ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਿਚਕਾਰ ਕੰਧ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਥੋੜੀ ਕੁ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੀ, ਇਹ ਖਰ੍ਹਵਾਪਨ, ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਡੱਲਨੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ : ਐਕਸਫੋਲੀਏਸ਼ਨ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਕਰੱਬ (ਗੜਨ ਵਾਲਾ ਐਂਜ਼ਾਰ) ਵਰਤ ਕੇ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲੀਆ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਐਕਸਫੋਲੀਏਟਿੰਗ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਗੜਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੰਦ ਮੁਸਾਮ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਵੀਂ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣ ਸਕੇਗੀ।

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਟੀਮ (ਭਾਫ਼) ਦੇਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰ, ਸਾਫ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਸਦੀ ਚਮੜੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਟੀਮ ਦੇਣਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਟੀਮ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਐਕਸਫੋਲੀਏਟ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸਟੀਮ ਬਾਥ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਧੁਰ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲੀਆ ਹੈ, ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਹ ਵੱਧ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਵੀ ਭਾਫ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਦੇਣ ਲਈ,

- ਡੇਢ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ
- ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾ ਲਓ
- ਉਸ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ

- ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਉਥਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਇੰਜ ਲਟਕਾਓ ਕਿ ਤੰਬੂ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।
- ਸਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਭਾਂਡੇ ਦੇ ਇਕ ਖੂੰਜੇ ਨੂੰ ਉਚਾ ਕਰ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਪਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- 10 ਮਿੰਟ ਦੇ ਕਰੀਬ ਭਾਫ਼ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਟੋਨਰ ਤੇ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ।

ਬਿਰਤਾਂਤ

ਮੈਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 14ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦਾ ਬੜਾ ਚਾਅ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਿਆਰੀ ਸਹੇਲੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਜਾਵੇ 'ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਸਨੇ ਸਾਰਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਸਾਰਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਝਿਜਕ ਵਿਖਾਈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਮੈਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇਗੀ। ਮੈਰੀ ਨੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਫੋਨ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਰਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮੋੜਣਾ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਖੀ ਗੱਲ ਦੀ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੀ ਸਾਰਾ ਨੇ ਮੈਰੀ ਨੂੰ ਉਹ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ। ਮੈਰੀ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਬੇਟੀ ਸੀ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਕਾਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾ ਹੋਈ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰਾ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਮਨਾ ਲਿਆ।

ਸਾਰਾ 4 ਵਜੇ ਮੈਰੀ ਦੇ ਘਰ ਪੁੱਜੀ ਉੱਥੇ ਪੁੱਜਣ 'ਤੇ ਉਸ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮੈਰੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਤੇ ਕੁਝ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੈਰੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਸਾਰਾ ਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕੁਝ ਮੁਢਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਵੇ। ਫਿਰ ਮੈਰੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਸਾਰਾ ਦੇ ਕਿੱਲ ਇਕ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੱਤੇ। ਸਾਰਾ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਬਿਤਾਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਰੀ ਦੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਲਈ ਤੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕਿੱਲ ਹਟ ਗਏ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

ਦ੍ਰਿਸ਼ : ਇਕ ਜਵਾਨ ਔਰਤ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਕੂਟੀ 'ਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸਦੀਆਂ ਸਾਥਣਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਡੱਲ ਤੇ ਕਾਲੀ ਹੋਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(1) ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਡੱਲ ਤੇ ਕਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

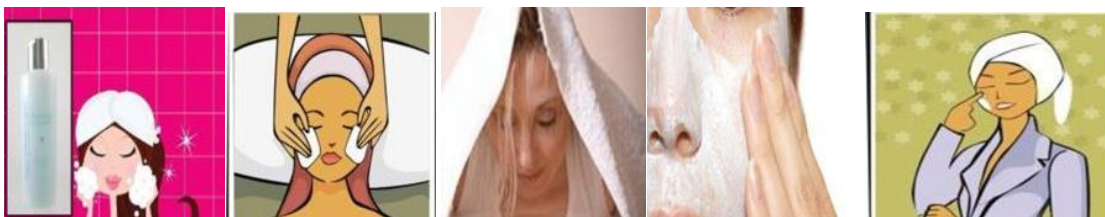
.....
.....
.....
.....
.....

(2) ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

.....
.....
.....
.....
.....

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

(1) ਹੇਠਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਜੋੜੋ।



ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ—

1. ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੋਂ ਯੂੜ, ਤੇਲ ਤੇ ਮੇਕਅੱਪ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।
2. ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੂੰ ਮੁਸਾਮਾਂ ਦੇ ਸਾਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਟੋਨਰ ਜਾਂ ਐਸਟਰਿਜੈਂਟ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕਦਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟੈਨਿੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਰਗੜ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਟੋਨਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਚ ਹੋਣ।
6. ਟੈਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਟੋਨਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਨਮੀਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ੳ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਿਆ

- (1) ਟੈਨਿੰਗ ਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣਾ।
- (2) ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਤੇ ਖੱਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਜਾਣਾ।

ਭਾਗ-ਅ

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

- (1) ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?
- (2) ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਹਨ ?
- (3) ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਕਿੱਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ :-

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸੀ.ਈ.ਐੱਮ. ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਓ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਓ		
ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਓ		

ਸਫਾਈ ਗਈ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ

ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਐਨਾਟਮੀ ਐਂਡ ਫਿਜ਼ੀਆਲੋਜੀ ਫਾਰ ਡੱਮੀਜ਼
- ਮਿਲਾਡੀ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਸਮੇਟੋਲੋਜੀ, ਮਾਰਗਰਿਟ

ਵੈਬਸਾਈਟ

- <http://www.wikipedia.org/>

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸੈਸ਼ਨ 1

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Basilar | ਆਧਾਰਿਤ |
| 2. Extrinsic | ਬਾਹਰਲਾ, ਬਾਹਰਵਰਤੀ |
| 3. Laryngeal | ਗਲੇ, ਕੰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ |
| 4. Mandible | ਥਣਧਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਜੁਬਾੜਾ |
| 5. Nasal Cavities | ਨਾਸ ਦੀਆਂ ਕੈਟਿਟੀਜ਼ |
| 6. Occipital Bone | ਖੋਪੜੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੇ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ |
| 7. Palpable | ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ, ਛੋਹਿਆ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ |
| 8. Prominence | ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ, ਵਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ, ਮਹੱਤਤਾ |
| 9. Draping | ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ |
| 10. Slender | ਪਤਲਾ, ਮਾੜਾ, ਬਾਰੀਕ |

ਸੈਸ਼ਨ 2

- | | |
|------------------|---|
| 1. Basal | ਆਧਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ |
| 2. Beneath | ਹੇਠਾਂ |
| 3. Congestion | ਇਕੱਠ ਹੋਣਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ |
| 4. Mucora | |
| 5. Proliferating | ਵਾਧਾ, ਪਸਾਰ, ਪਲਰਨਾ |
| 6. Proteoglycans | |
| 7. Sebum | ਸੈਬੇਸਕੀਅਸ ਗਲੈਂਡ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲੀਆ ਪਦਾਰਥ |
| 8. Sheen | ਸਤ੍ਰਾ ਉੱਪਰ ਠੋਸ ਚਮਕ |

ਸੈਸ਼ਨ 3

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Blisters | ਫਫੋਲਾ, ਉਛਾਅ, ਉਭਾਰ |
| 2. Clogged | ਭਰਨਾ, ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ |
| 3. Clusters | ਝੁਰਮਟ, ਗੁੱਛਾ, ਇਕੱਠ |
| 4. Collagen | ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਕੁਨੈਕਟਿਵ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਇਸ 'ਚੋਂ ਗਰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਲਾਟੀਨ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। |
| 5. Contagious | ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ |
| 6. Dormant | ਸੁਸਤ |
| 7. Germicidal | ਕਿਰਮ ਨਾਸ਼ਕ, ਜਾਨ ਨਾਸ਼ਕ |
| 8. Inherited | ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ, ਵਿਰਾਸਤੀ |
| 9. Paleness | ਪੀਲਾਪਨ |
| 10. Smudges | ਦਾਗ, ਧੱਬੇ |
| 11. Trait | ਲੱਛਣ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ |
| 12. Translucent | ਅਰਥ-ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ |
| 13. Zit | ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਫਿਨਸੀਆਂ |

ਸੈਸ਼ਨ 4

- | | |
|----------------|---|
| 1. Distillates | ਡਿਸਟਿਲ ਕੀਤਾ ਤਰਲ |
| 2. Regimen | ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਇਆ ਤਰੀਕਾ |
| 3. Slough | ਜੀਵਤ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਵੱਖ ਹੋਣਾ |
| 4. Tanning | ਧੁੱਪ ਤੇ ਹੋਰ ਮੌਸਮੀ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ। |

- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਸਦਕਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਸਮ ਘੱਟਣ ਨਾਲ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਸਦਕਾ ਸੰਕਾਲਪ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟਣ ਕਾਰਨ।
- ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜਣ ਨਾਲ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਸਦਕਾ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕਾਲਪ ਉੱਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਪਰਤ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਨਾਮ ਵਜੋਂ ਸੰਕਾਲਪ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਭੱਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕ ਮੋਸਮ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵੀ ਸੰਕਾਲਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਯੁਕਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਕਾਲਪ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਭੱਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਰੋਗਿਨਿਜ਼ਮ ਵੀ ਡੈਂਡਰੈਫ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਡੈਂਡਰੈਫ ਦੀਆਂ ਵੀ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਕ ਡੈਂਡਰੈਫ



ਸਿਰ ਦੀ ਸੰਕਾਲਪ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਸਫੈਦ ਛਿਲਕੇ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਇਲਡ (Mild) : ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ ਸਫੈਦ ਛਿਲਕੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਿਰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੀਅਰ (Severe) : ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਸਫੈਦ ਛਿਲਕੇ ਸਿਰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਗਰੀਸੀ (Greasy) ਜਾਂ ਤੇਲਯੁਕਤ ਡੈਂਡਰੈਫ



ਸੰਕਾਲਪ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਡੈਂਡਰੈਫ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਫੈਦ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਖਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਸਿਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਕੱਚੀ-ਸੰਕਾਲਪ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੈਂਡਰੈਫ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



Areas : ਸਿਰ ਦੀ ਸੰਕਾਲਪ ਡੈਂਡਰੈਫ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਖੁਰਦਰੇ ਛੋਟੇ-ਉੱਚੇ ਹੋਏ ਧੱਬੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦਾ ਭਾਗ ਖੁਰਦ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੱਚੀ ਸੰਕਾਲਪ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡੈਂਡਰਫ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਨਾਲ਼ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਡਰਮਾਟਾਈਟਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਿੰਪਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਸਿਸੀ (Psoriasis)



ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਲਵਰ ਰੰਗ ਗੇ ਖੁਸ਼ਕ ਫਿਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਸੰਕਾਲਪ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੰਕਾਲਪ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਅੱਜ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਰੰਭ ਮੈਟੋਬੋਲਿਕ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਇਹ ਨੌਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੈਸਮੀਟਾਲੋਜਿਸਟ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੈਡੀਕਲ ਹੀ ਹੈ। ਕੋਲਤਾਰ (Coltar) ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਨਿਊਰੋਸਾਈਕਾਲੋਜੀਕਲ (Neuropsychological) ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਟਰੈਕੁਲਿਜਿੰਗ (Tranquilising) ਇਲਾਜ ਵੀ ਅਜਮਾਏ ਹਨ।

ਸੇਬੋਰਿਆ (Seborrhoea)



ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸੇਬੋਸਿਅਸ ਗਲੈਂਡਸ (Sebaceous glands) ਵਲੋਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਬਮ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੀਬੋਰੀਅਕੋਲੋਸਾ (Seborrhoeicolessa) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੰਕਾਲਪ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗਰੀਸੀ (Greasy) ਫਿਲਕੇ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਡੈਂਡਰੈਫ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਹਾਰਮੋਕਲ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਾਲਤ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲਯੁਕਤ, ਭੱਦੀ ਅਤੇ ਗਰੀਸੀ ਸੰਕਾਲਪ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ਼

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਲਪ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਸਕਾਲਪ ਨੂੰ ਤੇਲ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ ਧੋਣ ਵਾਸਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਟੋਪੀ ਜਾ ਛੱਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਰਮਾਟਾਈਟਸ (Dermatits)



ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਕਾਲਪ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਇਨਫਾਲਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਨਾਨ ਵਿਨਫੋਕੂਟਾਸ ਡਰਮਾਟਾਈਟਲ ਅਲਰਜੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਜਾ ਕੈਮੀਕਲ ਐਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡਰਮਾਟਾਈਟ ਨੂੰ ਕਾਨਟੈਕਟ (Contact) ਡਰਮਾਟਾਈਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰਮਾਟਾਈਟਸ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਅਲਰਜਿਕ ਡਰਮਾਟਾਈਟਸ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਲੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਐਕਜ਼ੀਮਾ (Eczema)

ਇਹ ਇਕ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅਲਰਜੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਫਿਜ਼ੀਕਲ, ਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਰੀਟੇਂਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਲਪ ਦੀਆਂ ਇੱਸਫੈਕਚੂਅਸ ਡਿਜ਼ੀਸਿਸ

ਬੋਇਲਜ਼ (Boils)



ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟੈਫੀਲੋਕੋਕੀ (Staphylococci) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਹੇਅਰ ਫਾਈਕਾਨ ਦੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਬੋਇਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਬੋਇਲਜ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਤੀਬਰ ਪੁਸਟੂਲਰ (Postular) ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਨਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਇਕੰਨੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਅਕਮਟਰਟਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਇਮਪੈਟੀਗੋ (Impetigo)

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਟੈਫੀਲੋਕੋਕੀ, ਸਟਰੈਪਟੋਕੋਕੀ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਪੱਥਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪੀਲਾ ਸਿੱਕੜ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬੜੀ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬੇਅਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਬੜੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਧਾਰਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਨਾਰੇਟਵ (Narrative)

ਸੰਧਿਆ ਇੱਕ ਖੂਬਸੂਰਤ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਨੌਂਵੀ ਜਮਾਤ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਸੰਕਾਲਪ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਵਾਲੀ ਖਾਰਸ਼ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਪਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੜਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾ ਕੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਲ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲੱਭੀ।

ਆਖਰਕਾਰ ਉਸਨੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਲਿਆ ਅਤੇ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸਨੇ ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਸੰਕਾਲਪ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ

1. ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ :

ਬੌਇਲਜ਼	ਅਕਜ਼ੀਮਾ
ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਐਪੀਥੈਲੀਅਲ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ।	ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ।
ਫਿਜ਼ੀਕਲ, ਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਇਰੀਟੈਂਟਸ।	ਬਹੁਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਸੀਬਮ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ
ਡਰਮਾਟਾਈਟਸ।	ਹੇਅਰ ਫਾਲੀਕਲ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।
ਸੇਬੋਰਿਆ।	ਡੈਂਡਰਫ।

2. ਸੱਚ ਜਾਂ ਝੂਠ/ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ

- ਬੌਇਲਜ਼ ਸੰਕਾਲਪ ਦੀ ਨਾਲ-ਇੱਕ ਫੈਕਚੂਅਸ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ? (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)
- ਸੰਕਾਲਪ ਦਾ ਸਰੋਸਿਸ ਠੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹੈ? (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)
- ਨਾਨ ਇੱਕਫੈਕਚੂਅਸ ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਲਰਜੀ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲ ਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)
- ਡੈਂਡਰਫ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਕਾਲਪ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਘਟੀਆ ਮਿਆਰ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)
- 1/2 ਤੋਂ ਇੰਚ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਝੜਨਾ ਸੀਬੋਰਿਆ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)
- ਡੈਂਡਰਫ ਇਕ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)
- ਡੈਂਡਰਫ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)

ਨਿਰਧਾਰਣ-

(ੳ) ਬਹੁ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ਠੀਕ ਉੱਤਰ ਤੇ ✓ ਕਰੋ)

1. ਐਡਰੋਡੈਨਿਕ ਐਲੋਪੀਸੀਆ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਟਰਸਕਿਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.....

(ੳ) ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਗੰਜਾਪਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (ਅ) ਅਚਾਨਕ ਗੰਜਾਪਨ (ੲ) ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗੰਜਾਪਨ (ਸ) ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗੰਜਾਪਨ

2. ਨਾਨ-ਸਕਾਰਿੰਗ ਹੇਅਰਲਾਸ/ਐਲੋਪੀਸੀਆ ਦਾ ਕਾਰਣ

(ੳ) ਐਲੋਪੀਸੀਆ ਅਰੇਟਾ (ਅ) ਲੂਪੱਸ ਅਰਾਈਬੀਮੈਟੋਸ਼ਸ (ੲ) ਕਾਈਟੋਜਿਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ (ਸ) ਟਰਾਮਾ

3. ਸਰੋਸਿਸ

(ੳ) ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ (ਅ) ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। (ੲ) ਅਲਟਰਾਇਲਟ ਥਰੈਪੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਸ) ਇੱਨਫੈਕਚੂਅਸ ਹੈ।

(ਅ) ਸੀਨੈਰਟਿਉ ਆਧਾਰਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਸੀਮਾ ਦੀ ਉੱਮਰ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗੱਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵਾਲ਼ ਝੜਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ।

(ੳ) ਕੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ?

.....
.....
.....

(ਅ) ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ?

.....
.....
.....

(ੲ) ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਹੈ।

.....
.....
.....

(ੲ) ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੇ।

.....
.....
.....

(ੳ)

.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ)

.....
.....
.....
.....

(ੲ)

.....
.....
.....
.....

(ਸ) ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ ?

1. ਨਾਨ-ਇਨਫੈਕਚੂਅਸ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਚੂਅਸ ਚਮੜੀ ਰੋਗ।

.....
.....
.....
.....

2. ਖੁਸ਼ਕ ਡੈਂਡਰਫ ਅਤੇ ਗਰੀਸੀ/ਤੇਲਯੁਕਤ ਡੈਂਡਰਫ।

.....
.....
.....
.....

3. ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਸਕਾਲਪ ਦਾ ਐਗਜ਼ੀਮਾ।

.....

ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਭਾਗ-ੳ

ਨਿਮਨ ਲਿਖਿਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਸੀ ?

- (ੳ) ਨਾਨ ਇੱਨਫੈਕਚੂਅਸ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਚੂਅਸ ਚਮੜੀ ਰੋਗ
- (ਅ) ਖੁਸ਼ਕ ਡੈਂਡਰਫ ਅਤੇ ਗਰੀਸੀ/ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਡੈਂਡਰਫ
- (ੲ) ਚਮੜੀ ਸਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਸਕਾਲਪ ਅਗਜ਼ੀਮਾ

ਭਾਗ-ਅ

ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਲਈ ਸੀ—

- (ੳ) ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
- (ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?
- (ੲ) ਡੈਂਡਰਫ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ?
- (ਸ) ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ?
- (ਹ) ਡੈਂਡਰਫ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
- (ਕ) ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਝੜਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
- (ਖ) ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ, ਪਰ ਇਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ :

ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂਹ
ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਵਾਲ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਵਾਲ।		
ਸਕਾਲਪ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਤੇ ਕਿ ਡੈਂਡਰਫ, ਐਲੋਪੀਸੀਆ ਅਤੇ ਐਗਜੀਮਾ		

ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਉੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ RELEVANT KNOWLEDGE

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ : ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ, ਝੜਨ ਜਾਂ ਡੈਂਡਰਫ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਦਮ ਲਈ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚਲੀ ਮੈਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਵੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ਟ ਵੱਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਟਾਨੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਘੀ ਨਾਲੋਂ ਧੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 1,00,000 ਵਾਲ, ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਹਰ ਇੱਕ ਹੇਅਰ ਸਾਫ਼ਟ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪਰਤ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚਮਕਦਾਰ ਵਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪਰਤ ਚਪਟੀ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਰਿਫਲੈਕਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪਰਤਾਂ ਚਪਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਕੱਸਕੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਸਦਕਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤਾ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮੀ, ਸੂਰਜ, ਕਲੋਰੀਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਸਦਕਾ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਲ ਭੱਦੇ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਸੀਬਮ, ਸਿੱਧੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਸਦਕਾ ਸਿੱਧੇ ਵਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਈਲ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ : ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਜਦੋਂ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਵਾਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਟੁੱਟਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਊਟੀਕਲ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕੇ ਸਟਾਈਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਹੇਅਰ ਸਾਫਟ ਤੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੇਅਰ ਫਾਲੀਕਲਜ਼ ਵਿਚ ਸੇਬੀਸੀਅਸ, ਗਲੈਂਡਜ਼ ਦੀ ਹੱਦ ਜੋ ਕਿ ਸੀਬਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਲਪ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਸਦਕਾ ਸੇਬੀਸੀਅਸ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਹਾਸੇ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਵਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਆਰਜ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਰੋਜ਼ ਵਾਲ ਧੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਹਾਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਲ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮੁਸਾਮ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰ ਦੇਣੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਮਲ, ਟੁੱਟਣਯੋਗ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਗੁਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੇਲਯੁਕਤ ਵਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਧੋਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੜਤੇ ਬਾਅਦ

ਧੋਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਈਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਰਸਿੰਗ (Nourishing)

ਨਰਸਿੰਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ। ਸਕਾਲਪ ਨੂੰ ਸਿੱਲ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਵੱਧ ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਘਾਟ ਸਦਕਾ ਹੀ ਸਕਾਲਪ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਕਾਲਪ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਰਸਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਲ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਕਾਲਪ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਵਿਧੀ :



(ੳ) ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਇਕ ਮੱਧ ਫਰਜ਼ੀ ਰੇਖਾ ਤੇ ਮਿਲਣੀਆ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਤੇ ਅਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



(ਅ) ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ : ਜਦੋਂ ਦਬਾਅ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦਬਾਅ ਹਟਾ ਦਿਓ।



(ੲ) ਇਹ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



(ਸ) ਫਿਰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਿਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



(ਹ) ਹੁਣ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੇਅਰਲਾਈਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੋ। ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



(ਕ) ਹੁਣ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ?



(ਖ) ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉਂਗੇ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਹੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਆਏ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਅੱਧ ਇੰਚ ਦੂਰ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਣੀਆ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ ?



(ਗ) ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



(ਘ) ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਮੁੜ ਆਓ। ਹੁਣ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਫਰਕ ਇੱਕ ਇੰਚ ਕਰ ਲਵੋ। ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

(ਚ) ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ।

ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨਾ

ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੇਅਰ ਸਪਰੇਅ, ਸੈਟਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸਲੂਸ਼ਨਜ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੀਮਾਂ ਸੈਮੀ-ਲਿਕਅਡ ਅਤੇ ਜੈੱਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਪਲਭਯ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ :-

(ੳ) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਕਰਕੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।



(ਅ) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।



(ੲ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਤਲੀ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਇਕਸਾਰ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਲਗਾਉ।

(ਸ) ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਸਾਜ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



(ਹ) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

(ਕ) ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉ।

(ਖ) ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਝੱਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਾਲਪ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ :

ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਣ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਮੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੀ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਸੰਕਾਲਪ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ :

1. ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ ਧੋਏ ਹੋਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

2. ਉਹੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗਿਰੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਐਂਟੋਕੈਡੋ ਤੇਲ ਹੋਵੇ। ਸਿਰਫ ਇਹ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਹੀ ਹੇਅਰ ਸਾਫਟ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



3. ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਸਿਰਫ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਕਾਲਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਸਕਾਲਪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਡੈਂਡਰਫ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ।

4. ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਮੀ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੇਗੀ।



5. ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਕੈਪ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਗਰਮੀ ਦਿਉ।

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਟਿੱਪਸ :

- ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੈਸਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਸਾਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਤਿੱਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਜੈਤੂਨ ਜਾ ਜੋਜਬਾ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਘੀਆਂ, ਬਰੱਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਿੰਨਾਂ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਰੋਜ਼ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਗਰਮ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਕਾਲਪ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਵਾਲ ਅਤੇ ਸਕਾਲਪ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦੇਣ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾਰੇਟਵ

ਗਰਮੀਆ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਸੀ। ਪਰ ਉਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਗਨ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਸਨੇ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਮੈਲ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਉਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਾ ਦਿਖਾ ਸਕੀ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀ ਮੈਸਾਜ :**ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਸਿਰ ਦਾ ਮੈਸਾਜ, ਬੋਝ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਸਾਰੂਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਾ ਮੈਸਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੱਤ ਸਟੈੱਪ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਨ।



ਸਟੈੱਪ 1 : ਸਕਾਲਪ ਦਾ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੂਰਾ ਸਿਰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।



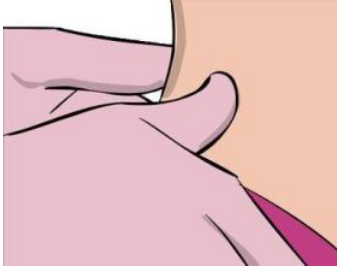
ਸਟੈੱਪ 2 : ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਸਕਾਲਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿਚੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਸਟੈੱਪ 3 : ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਪੋਟੇ ਦੋਵੇਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਟਿਕਾਉ। ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਤੇ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਫਿਰ ਮੱਦੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।



ਸਟੈੱਪ 4 : ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੰਨਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਡੂੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉ।

ਸਟੈੱਪ 5 : ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਕੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਉ ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਰੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ।



ਸਟੈੱਪ 6 : ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲਿਆਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਪਕੜੋ। ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਟ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੋ।

ਸਟੈੱਪ 7 : ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਉ।

ਅਭਿਆਸ

ੳ. ਕਿਰਿਆ

ਰੋਲ ਪਲੇਅ : ਇਹ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਕ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਰੋਲ ਪਲੇਅ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਘਟਨਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੈਸਾਜ਼ ਦਾ ਤਰੀਕਾ।

(ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।

(ੲ) ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼

ਘਟਨਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਦਰਸਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਵਧੀਆ ਘਟਨਾ ਕ੍ਰਮ ਅਧਿਆਪਕ ਚੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਸਮੂਹ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਵੇਗਾ।

ਨਿਰਧਾਰਨ :

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ।

(ੳ) ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਟੈੱਪਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਲੜੀ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕੇ ਬਰੈਕਟ ਵਿਚ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।

1. ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਉ :

- () ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦਬਾਉ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਛੱਡੋ।
- () ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਅਰ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਇਕ ਇੰਚ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹੁਣ ਸਿਰ ਦੇ ਦੋਨੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- () ਸਿਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਸੇ ਆ ਜਾਉ। ਹੁਣ ਉਂਗਲਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਨਾ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਦੋਨੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ।
- () ਸਿਰ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉ।
- () ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅੰਗੂਠੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ।
- () ਸਿਰ ਦੇ ਚੋਟੀ ਤੇ ਦਬਾਉ ਪਾਓ।
- () ਦੋਹੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਮੱਥੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਮੈਸਾਜ ਹੋ ਸਕੇ।

2. ਇਸ ਕਿਰਿਆ/ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾਂ ਦਿਉ :

- () ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ।
- () ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਫਟਾਂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਉ।
- () ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- () ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖੇੜ ਕੇ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- () ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ।
- () ਸ਼ੈਂਪੂ ਨੂੰ ਸਕਾਲਪ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਰਾਹੀਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਾਰਾ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋ।
- () ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੇਲ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

(ਅ) ਸਿੱਧ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਥਨ ਠੀਕ ਜਾ ਗਲਤ ਹਨ।

(1) ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)

.....
.....
.....
.....
.....

(2) ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲਯੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)

.....
.....
.....
.....
.....

(3) ਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਾਂਹ)

.....
.....
.....
.....
.....

(4) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਹਾਂ / ਨਹੀਂ)

.....
.....
.....
.....
.....

(ੲ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :—

(1) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮੈਸਾਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

.....
.....
.....
.....
.....

(2) ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ?

.....
.....
.....
.....
.....

(ਸ) ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ?

(ੳ) ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ।

.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਕਾਲਪ ਦਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਮਾਲਿਸ਼।

.....
.....
.....
.....
.....

ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਚੈੱਕ ਸੂਚੀ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

ਭਾਗ-ੳ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਸੀ।

(ੳ) ਪੋਸਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ।

(ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਕਾਲਪ ਦਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਮਾਲਿਸ਼।

ਭਾਗ-ਅ

ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਲਈ ਸੀ।

(ੳ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪੋਸਟਿਕਤਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(ਅ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

(ੲ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਕਾਲਪ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

(ਸ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਕਾਲਪ ਦੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

(ਹ) ਸਿਰ ਦੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ ਪਰ ਇਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂਹ
ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਕਾਲਪ ਦਾ ਮਾਲਿਸ਼		
ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਲਪ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕਰਨਾ		
ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼		

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕਿਤਾਬਾਂ

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ : ਐੱਨ ਇਲਸਟਰੇਟਿਡ ਡਰਮੀਟੋਲੋਜਿਕ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਬਾਏ ਜੋ ਫ਼ਿਆਨਾਂ ਡਰਾਅਲੋਸ।

ਗਲੋਸਰੀ

ਸੈਸ਼ਨ 1

1. ਐਨਕੇਸਿੰਗ - ਇਨਕਨਿਸ ਜਾਂ ਕਵਰਇਨੋਏ ਕੰਸ ਜਾ ਕਲੈਸ ਫਿਟਿੰਗ ਸੁਰੇਉਡ।
2. ਫਿਲਾ ਮੈਨਟਾਉਸ - ਬਿਨ ਇਸ ਡਾਇਆ ਮੀਟਰ, ਰਿਸੋਆਲਿੰਗ ਅਥੋਡ।
3. ਫਾਈਕਲਜ਼ - ਅਸਮਾਲ ਸੈਕਰੇਟਰੀ ਹੈਵਿਟੀ ਜਾ ਗਲੈਂਡਇੱਸ ਪਰਟੀਕੂਲਪ।
4. ਫਰਾਜਾਈਲ - (ਆਫ.ਐੱਨ.ਆ.ਬਾਜੈਕਟ) ਈਮਲੀ ਬਰੈਕਨ ਜਾਂ ਡੈਮਿਜ਼
5. ਮੈਰੋ - (ਅਸਾਫਟ ਫੈਟੀ ਸਬ ਸਟਾਮਸ ਵਿੱਨ ਦਾ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਆਫ ਬੋਨਜ਼ ਇੰਨ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਸੈਲਜ਼ ਆਰ ਪਰੋਡਿਊਸਡ (ਆਫਮ ਏਕਨ ਐਸ ਟਾਈਪੀਫਾਇੰਗ ਸਟਰੋਨਥ ਐਂਡ ਵਾਈਟੋਲਿਟੀ)।
6. ਪਾਉਚ - ਅਸਮਾਲ ਬੈਗ ਇਪੀਕਲੀ ਕੈਕੀਡ ਇਕ ਐੱਕਟ ਜਾ ਅਟੈਚਡ ਟੂ ਅ ਬੋਲੈਟ।
7. ਸਿਲਗਲਸ - ਐੱਨ ਅਕਿਊਟ ਪੰਨਫੁਲ ਇਕ ਫਲਾਸਮੁਨ ਆਫ ਦਾ ਨਰ ਬੈਗ ਨਜ਼ਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆ ਸੰਕਨ ਅਰੈਪਸ਼ਨ ਆਫਸਇਜ਼ ਫੈਰਮਿੰਗ ਅ ਗਿਰਡਲ ਅਰਾਉਂਡ ਦ ਮਿਡਲ ਆਫ ਦਾ ਵੋਡੀ।
8. ਟਰਾਜੀਸਨਲ - ਆਫ ਐਰਿਲੇਟਿੰਗ ਟੂ ਔਰ ਕਰੈਕਟਗਈਜ਼ ਬਾਏ ਟਰਾਜੀਸਨ।

ਸੈਸ਼ਨ 2 :

1. ਐਡਰੀਨਲ - ਹਾਰ ਮੈੱਨ, ਐਜਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡਸ ਸੋਕੋਰੇਸਮਜ਼।
2. ਕੋਰਕਸ ਕਰਿਊਜ਼ - ਅਡਿਵਾਈਸ ਫਾਰ ਪੁਲਿੰਗ ਕਾਰਕਸ ਫਰੋਸ ਬੋਟਲਜ਼, ਕਨਸਿਧ ਟਿੰਸਆਫ ਅਸਟਾਇਕਲ ਮੋਟਲ ਰੈਡ ਫੈਟ ਇਸ ਇੱਕ ਸਰਟਿੰਡ ਇਨਟੂ ਅ ਕਾਰਕ ਐਡਅ ਹੋਂਡਲ ਦੈਣ ਅਕਸਟ ਰੈਕਟ ਇੱਟ।
3. ਡੀਸੈਨਡੋਟਸ - ਅ ਧਰਸਨ, ਐਨੀਸਲ ਜਾ ਪਲਾਟ ਰੂਸ ਡੀਸੈਂਟ ਕੱਨ ਬੀ ਟਰੇਸਡ ਟੂਅ ਪਰਟੀਕੂਲਰ ਇਨਡਿਵਿਡੂਅਲ ਜਾ ਸਰੁਪ।
4. ਗਰੀਸੀਨੈੱਸ - ਕਲਸਿੱਸਟਿੰਗਦ ਆਫ ਜਾ ਕਵਰਡ ਵਿੱਚ ਆਇ।
5. ਪ੍ਰੀਡਿਸ ਪੋਜੀਸਨ - ਅ ਲਾਏ ਬਿਲਟੀ ਜਾ ਟੈਨੋਡੈਸੀਟੂ ਸਫਰ ਫਰਾਮ ਅ ਪਰਟੀਕੂਲਰ ਕਲਡੀਸ਼ਨ ਹੋਲਡਅ ਪਰਟੀਕੂਲਨ ਐਟੀਚਿਊਡ ਜਾ ਐਕਟ ਇਕ ਅ ਪਰਟੀਕੂਲਰ ਵੇ।

6. ਪਰੋਨ - ਲਈਕਲੀ ਟੂ ਜਾਂ ਲਾਏਬਲ ਟੂ ਸਫਰ ਫਰਾਸ ਡੂ ਜਾ ਅਕਸਲੀਰੀਅੰਸ, ਸਮੁੱਥਿੰਗ, ਇਪੀਕਲੀ ਸਸਥਿੰਗ ਰਿਗ ਰੈਟਬਲ ਜਾ ਅਨਵੇਲਰਮ।
7. ਪੈਰੀਅਟਲ ਏਰੀਆ - ਦ ਪੈਰੀਅਟਲ ਲੈਬਇਜ ਅ ਪਾਰਟ, ਐਫ ਵਰਨ ਧੋਜੀਸਨਡ ਐਬਣ (ਸੁਪੀਰਅਰਟੂ) ਦਾ ਐਕੀਪਾਈਟਲ ਲੈਬ ਐਂਡ ਬਿਰਾਈਨਡ (ਪੈਸਟੀਰੀਅਰ ਟੂ) ਦਾ ਫਰੰਟਲ ਲੈਬ।
8. ਪਿਲਜ਼ - (ਅਸਮਾਨ ਗਉਡ ਮਾਸ ਆਫ ਸੈਲਿੰਡ ਮੈਡੀਸਨ ਟੂ ਬੀ ਸਵੈਲੈਡ ਤੋਲ।
9. ਰੈਡਨਿੰਗ - ਮੇਕ ਜਾ ਬਿੱਰਸ ਰੈੱਡ “ਬਾਅਰ ਆਰ ਮਜ ਰੋਡਨਡ ਬਾਏ ਸਨ।
10. ਸਿੱਫਲਿੱਸ - ਅ ਕਰੋਨਿਕ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਡਿਸੀਸ ਕਾਸਡ ਬਾਏ ਦਾ ਸਪਾਈਰੋਚੋਟ ਪ੍ਰੀ ਮੋਨੀ ਮੈਪਾਲਿਡੀਅਮ।
11. ਟੈਨੋਡੋਨਸੀ - ਐੱਨ ਇਸਕਲੀਨੇਸ਼ਨ ਟੂਵਰਡ ਅਪਰਟੀਕੂਲਰ ਕਰੈਕਟ ਮਟਿਕ ਜਾਂ ਟਾਈਪ ਆਫ ਬਹੇਵੀਖਰ।
12. ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ - ਅ ਸਟੀਰੈਟਿਡ ਹਾਰਮੋਨ ਟੈਂਟ ਸਟਿਨੂਲੇਟਸਡਿਵੈਲਮ ਸੈਂਟ ਆਫ ਮੇਲ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੈਕਸੂਅਲ ਕਰੈਕਟਰ ਮਟਿਕਸ ਮੇਕਰੀ ਇੱਨ ਟੈਸਟੀਜ਼ਸ

ਸੈਸ਼ਨ 3 :

1. ਕਾਜੇਟਣ - ਐਕਟਿੰਗ ਐਕਏਕਾਜ
2. ਕੰਟਰਮੈਪਟਿਵ - ਅਡਿਵਾਈਸ ਡਾ ਝਰੋਗ ਸਰਵਿੰਗ ਟੂ ਪਰੀਵੈਂਟ ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ।
3. ਇਮਬੋਰੇਸਮੈਂਟ - ਅਫੀਲਿੰਗ ਆਫ ਸੋਲਫ ਕਾਸ਼ੀਅਸਨੈਸ ਸੇਮ ਜਾ ਕਾਟਇੱਕ।
4. ਐਨਟੈਗਾਲਡ - ਰਾਜ ਟੂ ਬਿਕੈਸ ਟਵਿਲਟਿਡ ਟੂ ਗੈਟ ਹਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਾਇੱਕ।
5. ਇਰੱਪਸ਼ਨ - ਐਨ ਅਪੀਰੈਂਸ ਆਫ ਅ ਰੈਂਸ ਜਾ ਬਲੋਮਿਸ ਆਨ ਦ ਸਿਕਿਨ ਸੈਚ ਰੈਸ ਐਰ ਬਲੋਮਿਸ।
6. ਫਰਿਜੀ - ਫਾਰਮਡ ਆਫ ਅ ਮਾਸ ਆਫ ਸਮਾਲ, ਟਾਇਟ ਕਰਲਜ਼ ਜਾਂ ਟਫਟਜ਼ “ਫਰਿਜੀ ਰੋਡ ਹੇਅਰ”।
7. ਇਨੋਫਲਾਸੇਸ਼ਨ - ਅ ਲੋਕੇਲਾਈਜਡ ਫਿਜੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵਿਚ ਪਾਰਟ ਆਫ ਦਾ ਬਾਡੀ ਬਿੱਕਮਸ ਰੈਡਨਡ, ਸਵੈਲਿਨ, ਹੱਟ ਮੈਂਡ ਅਫਮ ਪੇਨਫੁੱਲ।

ਸੈਸ਼ਨ 4

1. ਅਡੋਲਸੈਂਸ - ਟ ਪੀਰੀਅਡ ਫਾਲੋਇੰਗ ਦਾ ਆਨਸੈਟ ਆਫ ਪਿਊਰਟੀ ਡਿਯੂਰਿੰਗ ਵਿਚ ਅਯੋਗ ਪਰ ਸਨ ਡਿਵੈਲਪਸ ਫਰਾਮ ਅ ਚਾਈਲਡ ਇੰਨਟੂ ਐਨ ਅਡਲਟ।
2. ਕਲਾਅਡ - (ਆਫ ਐਨ ਐਟੀਮਲ ਜਾਂ ਪਰਸਨ) ਸਕਰੈਚ ਜਾ ਟੀਅਰ ਸਮਥਿੰਗ ਇੰਚ ਦਾ ਕਲਾਅਸ ਜਾਂ ਦਫਿੰਗਰਨੇਲਰਜ਼।
3. ਕਲੌਗ - ਫਿਲ ਜਾਂ ਬਲੌਕ ਵਿੱਚ ਐਨ ਅਕਸੂਲੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬਿਕ, ਵੈਟ ਮੋਟਰ।

4. **ਕਿਊਟੀਕਲ** - ਦ ਆਊਟਰ ਲੇਅਰ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਟਿਸ਼ੂ ਇੰਨਪਰਟੀਕੂਲਰ।
5. **ਡਾਈਸਨ ਟੈਗਲਿੰਗ**- ਫਰੀ (ਸੰਸਥਿੰਗ ਜਾ ਸਮਵੇਨ) ਫਰੋਮ ਐਨ ਐਂਨਟੋਗਲ ਮੈਂਟ ਐਕਟਰੀਕੇਟ।
ਰਿਮੂਏ ਨੋਟਸ ਜਾਂ ਟੈਂਗਲਨ ਫਰੋਮ (ਫੂਲ, ਰੋਪ ਜਾਂ ਹੇਅਰ)
6. **ਸਟਿਮੂਲੇਟਿੰਗ** - ਰੰਸ ਲੈਵਲਸ ਆਫ ਫਿਜੀਆ ਲੋਜੀਕਲ ਜਾਂ ਨਰਵਿਸ ਐਕਟਿਵਟੀ ਇਕ (ਦ ਬੋਡੀ ਜਾ ਐਨੀ ਬੋਲੈਜੀਕਲ ਸਿਸਟਮ)।
7. **ਸਟਰੈਂਡਸ** - ਅ ਸਿੰਗਲ ਥਿੱਨ ਲੈਂਗਥ ਆਫ ਸਮਥਿੰਗ ਸੈਚ ਐਜ ਥਰੈੱਡ, ਫੀਈਬਰ ਜਾਂ ਵਾਇਰ ਅਸਪੈਸ਼ਲੀ ਅੱਜ ਟਵਿਮ ਟਿੱਡ ਟੂਗੈਪਰ ਵਿੱਚ ਅਪਰਜ “ਅ ਸਟਰੈਂਡ ਆਫ ਕਾਟਨ”।
8. **ਨਕਲਜ਼** - ਅ ਪਾਰਟ ਆਫ ਅ ਫਿੰਗਰ ਐਂਟ ਜੋਇੰਟ ਵੇਅਰ ਦ ਬੋਮ ਇਜ ਨੀਅਰ ਦ ਸਰਫਿੱਸ ਅਸਪੈਸ਼ਲੀ ਵੇਅਰ ਦ ਫਿੰਗਰਜ ਜਾਇਨਜ ਦ ਹੈਂਡ।
9. **ਐਸੀਟਾਈਟਲ** - ਐਨੀ ਆਫ ਸੈਂਟਰਲ ਪਾਰਟਸ ਆਫ ਦ ਐਸੀਪਟ, ਅਸਪੈਸ਼ਲੀ ਦ ਐਸੀਪਾਈਟਲ ਬੋਮ।
10. **ਰੀਵਾਇਪਲਾਈਜ਼** - ਰੈਸਟੋਰ, ਸਟਰੈਂਥ, “ਦਿਸ ਫੂਡ ਰੀਵਾਇਟਾਲਾਈਜ਼ਡ ਦ ਪੇਸ਼ਟ”।

GLOSSARY

SESSION 1

1. **Encasing** - Enclose or cover in a case or close-fitting surround
2. **Filamentous** - thin in diameter; resembling a thread.
3. **Follicles** - A small secretory cavity, sac, or gland, in particular.
4. **Fragile** - (of an object) easily broken or damaged.
5. **Marrow** - A soft fatty substance in the cavities of bones, in which blood cells are produced (often taken as typifying strength and vitality).
6. **Pouch** - A small bag typically carried in a pocket or attached to a belt.
7. **Shingles** - An acute, painful inflammation of the nerve ganglia, with a skin eruption often is forming a girdle around the middle of the body.
8. **Transitional** - of or relating to or characterized by transition.

SESSION 2

1. **Adrenal**-Hormone, adrenal gland
2. **Corkscrews**-A device for pulling corks from bottles, consisting of a spiral metal rod that is inserted into the cork and a handle that extracts it.
3. **Descendants**-A person, animal, or plant whose descent can be traced to a particular individual or group.
4. **Greasiness**-consisting of or covered with oil.
5. **Predisposition**- A liability or tendency to suffer from a particular condition, hold a particular attitude, or act in a particular way.

6. **Prone-** Likely to or liable to suffer from, do, or experience something, typically something regrettable or unwelcome.
7. **Parietal Area** - The parietal lobe is a part of the brain positioned above (superior to) the occipital lobe and behind (posterior to) the frontal lobe.
8. **Pills** - A small round mass of solid medicine to be swallowed whole.
9. **Pustular** - (pustule) a small inflamed elevation of skin containing pus; a blister filled with pus.
10. **Reddening** - Make or become red:
11. **Testosterone** - A steroid hormone that stimulates development of male secondary sexual characteristics, produced mainly in the testes.
12. **Syphilis** - A chronic bacterial disease caused by the spirochete *Treponema pallidum*.
13. **Tendency** - An inclination toward a particular characteristic or type of behavior.

SESSION 3

1. **Causative** - Acting as a cause.
2. **Contraceptive** - A device or drug serving to prevent pregnancy.
3. **Embarrassment** - A feeling of self-consciousness, shame, or awkwardness
4. **Entangled** - Cause to become twisted together with or caught in.
5. **Eruption** - An appearance of a rash or blemish on the skin. Such a rash or blemish.
6. **Frizzy** - Formed of a mass of small, tight curls or tufts:
7. **Inflammation** - A localized physical condition in which part of the body becomes reddened, swollen, hot, and often painful.

SESSION 4

1. **Adolescence** - The period following the onset of puberty during which a young person develops from a child into an adult.
2. **Clawed** - (of an animal or person) scratch or tear something with the claws or the fingernails.
3. **Clog** - Fill or block with an accumulation of thick, wet matter
4. **Cuticle** - The outer layer of living tissue, in particular.
5. **Disentangling** - Free (something or someone) from an entanglement; extricate. Remove knots or tangles from (wool, rope, or hair).
6. **Stimulating** - Raise levels of physiological or nervous activity in (the body or any biological system).
7. **Strands** - A single thin length of something such as thread, fiber, or wire, esp. as twisted together with others:
8. **Knuckles**- A part of a finger at a joint where the bone is near the surface, esp. where the finger joins the hand.
9. **Occipital**- Any of several parts of the occiput, especially the occipital bone.
10. **Revitalize**- Restore strength;

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾਵਿਸਿਯੋਯ) ਪੱਧਰ 1-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ
ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 106-ਐੱਨ ਕਿਊ 2013-ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ
P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2013

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਕੇ.ਵਿ.ਸਿ.ਸਿ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤਾਲਮੇਲ/ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ :

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ :

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ :

ਪੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ.) ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਜਾਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਰ.ਬੀ.ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਦੇ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਵਿਨੋ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਵੀ.ਐੱਸ ਮਹਿਰੋਤਰਾ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਛਪਾਈ 'ਚ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀ. ਪ੍ਰਭਾਤ ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਹਰਿਆਣਾ ਬੋਰਡ ਆਫ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਭੋਪਾਲ, ਅਕਾਲਪਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਮੁਖੀ ਪੇਡਾਗੋਜੀ ਵਿਭਾਗ, ਸ਼੍ਰੀ. ਕੇ.ਵੀ. ਆਰ ਰਾਓ-ਮੁੱਖੀ ਕਾਨਵੈਂਟ ਵਿਭਾਗ, ਡਾ. ਬਾਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ-ਮੁਖੀ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਤੇ ਟੇਲੈਂਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਮਿਆਰ ਬਾਰੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਾਹਿਬਜੀਤ ਕੌਰ, ਕਾਨਵੈਂਟ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ-ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿੱਦਿਆ ਭੰਡਾਰੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਆਦੀਸ਼ ਜੈਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ੇਰੋਜ ਜੇਸੂ, ਸ਼੍ਰੀ ਐਚ.ਆਰ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਮੈਡਮ ਸੁਚੇਤਾ ਕੇ., ਮੈਡਮ ਸੰਧਿਆ ਏ, ਬੇਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਾਪਿਆ ਦੱਤਾ ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮੈਡਮ ਨੀਤਾ ਕੁਲਕਰਨੀ, ਮਿਆਰ ਟੀਮ-ਮੈਡਮ ਅਨੰਕਿਆ ਦੱਤਾ, ਮੈਡਮ ਅਸ਼ਮਿਤਾ ਸਾਨਿਆਲ, (ਲੇਬਰ ਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਡ ਤੋਂ) ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
ਮੁੱਖ ਬੰਧ	370
ਭੂਮਿਕਾ	372-373
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	374
ਜਾਣਕਾਰੀ	375
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਮਹਿੰਦੀ	376-386
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਨਹੁੰ ਕਲਾ	387-403
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	405
ਕੁਝ ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	406
GLOSSARY	407

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਿਊਰੀਕਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ 2005 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਘਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਚ ਵਿੱਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ “ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ” ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਐੱਨ.ਟੀ.ਈ.ਯੂ.ਐੱਫ.) ਵਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਸਾਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਯਤਨ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਲਈ ਵਿਅਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੌਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ.ਐੱਫ. ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ 'ਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਕਰਾਸ ਸੈਕਟੋਰਲ ਲਰਨਿੰਗ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਸਿਖਣ ਦੀ ਰੂਚੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਿਟਡ ਨੂੰ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ-ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਯੂ, ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਹੈ, ਪੱਧਰ ਇਕ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਰੱਟਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਸਮੱਗਰੀ 'ਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕ ਲਿਆਵੇ ਜੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਣੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਮ ਅਗੇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰੇ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯਤਨ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵੱਧਣ ਲਈ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੁਲਾਂਘ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਲਈ ਕਿ 1987 ਦੀ ਕੌਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ-

ਸ਼ੀਲ ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਅਭਿਆਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਜਿਕਰਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ-ਢੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹਨਾ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਵਿਚ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਮਕਸਦ **BW106** ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਏਨਾ ਛੋਟਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪੁਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਪਾਠ ਨੂੰ ਸਜੀਵ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਸਜੀਵ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਖੁਦ ਵੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-1 : ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ 'ਚ ਆਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-2 : ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਏ ਵਿਸ਼ੇ (ਵਿਸ਼ਿਆਂ) ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ 'ਚ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ? ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿੜਕੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-4 : ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਾਂਚਣ 'ਚ ਮਦਦ ਦੇਣਗੇ। ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ



ਇਹ ਯੂਨਿਟ “ਹੱਥ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ” ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਹੁੰਕਲਾਕਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸ 'ਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਮਹਿੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਕੀ-ਕੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਆਹਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਮੌਕੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਮਹਿੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ। ਸਫਲ ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾਕਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਯੂਨਿਟ 'ਚ ਨਹੁੰ ਕਲਾਕਾਰ ਬਣਨ ਵੱਲ ਵੀ ਇਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਰੈਪੀ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰ ਨਹੁੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਧ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਵਿਆਹ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸੱਭ ਸੜਾਅ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਹਿਰ ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ਨਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਪੱਸਰ ਰਹੀਆਂ ਨਹੁੰ ਬਾਰਾਂ, ਬਿਊਟੀ ਸ਼ੈਲੂਨਾ, ਹੈਲਥ ਕਲੱਬਾਂ ਤੇ ਸੱਥਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮੰਗ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 - ਮਹਿੰਦੀ

ਚੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE



ਇਤਿਹਾਸ



ਹਿਨਾ (ਮਹਿੰਦੀ) ਦਾ ਇਕ ਰੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਾਅਸੋਨੀਆ ਜੈਕਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਰਵਾਇਤ 9000 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ ਵਿਚ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗੜਬੜ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੀਵਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਭਾਰਤ ਤੇ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਬਣੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕਲਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਵਾਇਤ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਗਰਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ 'ਨਿੱਜੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਰੇਗਿਸਤਾਨੀ ਖੇਤਰਾਂ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਠੰਢਕ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸਟ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜਦੋਂ ਚਮਕਦੀਆਂ ਲਾਲ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਕ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦਾਣੇਦਾਰ ਰੂਪ 'ਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਤਲਾਸ਼ ਲਿਆ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰ ਵੀ ਠੰਢਕ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਇਮ ਰਿਹਾ ਤੇ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੇ।

ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਮਹਿੰਦੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਤਪਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੇ ਸਨਸਟਰੋਕ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਪੇਸਟ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਹਿੰਦੀ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਅਲਸਰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਹਿੰਦੀ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਟੈਟੂ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਵਾਲ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਸਿਡ ਮੈਂਟਲ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

- ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਤੇ ਹੋਰ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਰਕਤਚਾਪ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕਿੱਲ, ਸੜਨ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ, ਮਹੁਕੇ, ਐਥਲੀਟ ਫੁੱਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ 'ਚੋਂ ਸਿੱਕਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਲ਼ ਝੜਨੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ।

ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ

1. ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਘੋਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਂ :

ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੇਖ ਲਓ ਕਿ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ 'ਚ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੂੜਾ ਆਦਿ ਨਾ ਰਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਵਿਚ ਚਾਹਪੱਤੀ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਦਾ ਗਰਮ ਮਿਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਸਰਸੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਲਓ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗਾਹੜਾ ਪੇਸਟ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੋਣ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਹੋਵੇ। ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਕੋਣ ਵਿਚ ਭਰ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ।

2. ਕੋਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੋ ਤੇ ਘੁੱਟੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਘੋਲ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।
3. ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਤੇ ਹੌਰੀਜੈਂਟਲ ਰੱਖੋ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਸੁਕਣ ਦਿਓ।
4. ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੁੱਕਦੀ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ।
5. ਜਦੋਂ ਇਹ ਲਗਪਗ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ, ਖੰਡ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਰੂੰ ਦਾ ਫੇਰਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਮਹਿੰਦੀ 'ਤੇ ਫੇਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਲਾਲ-ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਇਹ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੱਥੇਗਾ।
6. ਦੋ-ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ। ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰੰਗ ਚਾੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਦੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਤੇ ਫਿਰ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ।



ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ :

ਹਰੇਕ ਦੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਨਰਮ ਚਮੜੀ (ਹੱਥ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇਹਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪਹਿਲੇ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਦਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ ਲਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੇ ਵਧੀਆ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ :-

1. ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਘੋਲ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਸਿੱਟੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਚਿਰ ਇਹ ਪੇਸਟ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹੇਗਾ।
2. ਤਾਪ ਤੇ ਨਮੀ ਵੀ ਰੰਗ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਛੇਤੀ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪੀ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਇਸ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਭਾਫ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
3. ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ :
ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕੀਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਪਰ ਟੇਪ ਜਾਂ ਟੁਆਇਲੈਟ ਪੇਪਰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਉੱਜ ਢੱਕਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਤਪਸ਼ ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਰਾਤ ਭਰ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝੜਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਢੱਕਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ 'ਤੇ ਟੁਆਇਲੈਟ ਪੇਪਰ ਲਪੇਟੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਸਟ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।

5. ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਤਾਰੋ

ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਵੀ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਹਿ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜਿੱਥੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ 6-12 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਉਂਜ ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਚੌਂਵੀ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਲਾਹੁਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਰੰਗ ਸੰਤਰੀ ਦਿਸੇਗਾ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਗੂੜਾ ਹੋ ਕੇ ਭੂਰਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ 'ਚ 48 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

5. ਨਮੀ ਦੇਣਾ

ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦੇ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੰਗ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ।

6. ਰਗੜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਧੋਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਫੁਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਧੋਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ।

ਹਥੇਲੀ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਪੂਰੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁੱਖ ਰੁਝਾਨ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਰਬ ਦੇ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਵੀ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ; ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬਰੀਕ ਲਾਈਨਾਂ ਝਾਲਰਦਾਰ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੇ ਪੇਸਲੀ ਪੈਟਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਕੁਹਣੀ ਤੱਕ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ੇਪਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ 'ਚ, ਪੁੱਦਾਰ ਚਾਪਾਂ, ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਛੱਤਾ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਜਾਲ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲੀਹਾਂ, ਕੰਵਲ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੀਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਉਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ, ਉਂਜ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੁਆਇੰਟ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਜਿਥੋਂ ਉਂਗਲਾਂ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁੱਟ, ਜਾਂ ਹਤੇਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ।

ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਅਰਬੀ, ਭਾਰਤੀ ਤੇ ਅਫਰੀਕਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਜਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਰਬੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾੜੀਆਂ ਵਿਆਹ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਣਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਈਦ ਮੌਕੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਬਿੰਦੀ ਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਫਿਗਰ, ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਫਿਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੀ ਮਹਿੰਦੀ ਹੇਠ ਢੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਤੇ ਸੌਕੀਆ ਲੋਕ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਹੋਰ ਪੈਟਰਨ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੌਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹ, ਨਿਕਾਹ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਇਕੋ ਹੱਥ ਮਸਾਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਭਾਰਤੀ ਲਾੜੀਆਂ ਬਣਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਅਰਬੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਭਾਰਤ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਰਬੀ ਦੇ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸੌਖੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਫੁੱਲ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦਾ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੱਥ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਪੈਰ ਤੋਂ ਲੱਤ ਤੱਕ ਵਧਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਰਬੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਖਰਤਾ ਹਿ ਹੈ ਕਿ ਧਰੂਨਾਂ 'ਚ ਪੂਰੇ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਸਿਰਫ ਲਾਈਨਾਂ ਹੀ ਵਾਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਲਈ ਮਹਿੰਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ।



ਅਫਰੀਕਨ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਅਰਬੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਰੂਪਾਂ 'ਚ ਰੰਗ (ਮਹਿੰਦੀ) ਨਹੀਂ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਉਮੈਟਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ੋਧਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਾਈਨਾਂ, ਵਰਗ ਤੇ ਬਿੰਦੀਆਂ (ਦਾਣੇਦਾਰ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰਬੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਾਂਗ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

(1) ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੰਜ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ਅ) ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

ਹੱਥ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ। ਇਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਲਈ A-4 ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੀਟ ਵਰਤੋ। ਹਰੇਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈਰਨਾ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਵੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ੳ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਅਰਬੀ ਤੇ ਅਫਰੀਕਨ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ਮਹਿੰਦੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

.....
.....
.....
.....
.....

4. ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਲਿਖੋ :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਹਿੰਦੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

(ਅ) ਅਰਬੀ ਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਨ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਭਾਗ-ਅ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ :

(ੳ) ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

(ਅ) ਮਹਿੰਦੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਹਨ ?

(ੲ) ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

(ਸ) ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਕੀ-ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

(ਹ) ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਮਹਿੰਦੀ ਲਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 - ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE



ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਕਸ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਬੜੇ ਸਟਾਈਲਿਸ਼ ਵੀ ਹਨ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਰਵਾਇਤ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਰਿਆਇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਾਕ, ਮੇਕਅੱਪ, ਜੁੱਤਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪਹਿਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਸਕੇ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਵਿਚ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ, ਸਵਿਕਰ, ਚਮਕੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਬਹੁ ਰੰਗੀਆਂ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਗਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਫੈਬਨਿਕਸ ਤੇ ਝਾਲਰਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਅਜ਼ਮਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਕਲੀ ਹੋਣ।

ਭਾਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰ ਬੁਰਸ਼ ਉਪਲਭਯ ਹਨ ਘਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਰੂਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸੈਲੂਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਾਂਗੇ।

ਗੁੰਝਲਦਾਰ (ਮੁਸ਼ਕਲ) ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਜਪਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਯ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਈਸਾ ਤੋਂ 3000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਚੇ ਇਨੈਮਲ ਲਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲਾਕੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਿਹਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ, ਇਸੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ



ਇਤਿਹਾਸ

ਇਕ ਰੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਪੈ ਗਿਆ। ਮਿਸਰ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਸੀ। ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (ਵਰਗ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਰੰਗ ਵਰਤਦੀਆਂ ਸਨ। ਉੱਚ ਵਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਾਲ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਵਰਤਦੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਨਿਚਲੇ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਫਿਕੇ ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਇਹਨਾਂ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਾਜ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਿੱਤਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿੱਟ



ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ :-

1. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ : ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ : ਪਹਿਲਾ ਕੋਟ (ਪਹਿਲੀ ਤਹਿ) (ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਰੰਗ ਉਤਰਨੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੇੜਨ ਲਈ) ਦੂਸਰਾ ਕੋਟ (ਦੂਸਰੀ ਪਰਤ) ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਕੋਟ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹੇ)
2. ਨਹੁੰ ਡੋਟਰਜ਼ : (ਨੁਕਤੇਕਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਨਹੁੰ ਡੋਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਚੱਕਰਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਿਸੇ ਧਾਤ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਿਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਜੰਗਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਟਰਿਪਰ : ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੁਰਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਪਟਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੈਂਡਮ ਫਲਿਕਸ ਛਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਬੁਰਸ਼ : ਇਹ ਬੁਰਸ਼ ਪੱਖੇ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਚਪਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚਪਟੇ ਕੋਣਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਟਰਿਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਟੇਪ : ਟੇਪ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਮੈਟਰੀ ਤੇ ਸਟਰਿਪਡ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਟੇਪ ਵਧੀਆ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸਕੋਚ ਟੇਪ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਲਾਈਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੈਟਰੀਕਲ ਆਕਾਰ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਸਟਰਿਪੀ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਕੱਟਵਾ ਤੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣਾ ਤੇ ਰੰਗ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਦੇ ਡੋਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣ

ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਲਵੋ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾ ਲਓ। ਡੋਟਰ ਦੀ ਨਿੱਬ ਤੁਪਕਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਕੁਝ ਡੋਟ (ਬਿੰਦੂ) ਬਣਾ ਲਓ, ਇਹ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦਦੀਦਾ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਛਾਪ ਲਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ। ਵਰਤਣ ਪਿਛੋਂ ਡੋਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ।

ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਟੇਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਗੁਣ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।
- ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੇਪ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੇਪ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਧੱਬਾ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਚਿਪਕਾਓ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਸਕੇ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਦਾਣੇਦਾਰ (ਬਿੰਦੂਆਂ) ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ (ਇਸ ਲਈ ਡੋਟਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

(ਅ) ਸਪੰਜਿੰਗ ਤਕਨੀਕ - ਇਸ ਵਿਚ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ

ਅਸੀਂ ਫੁੱਲ ਪੈਟਰਨ ਪੋਲਕਾ ਡੋਟ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਸਪੰਜ ਅਤੇ ਸਟਿਕਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਪਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

4. ਬੇਸ ਕੋਟ (ਪਹਿਲਾ / ਆਧਾਰੀ ਕੋਟ)

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਲੀਅਰ ਕਲਰਡ ਪਾਲਸ਼ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਲਸ਼ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਰਿੱਜ ਫਿਲਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰਿੱਜ ਫਿਲਿੰਗ ਬੇਸ ਕੋਟ ਰੈਗੂਲਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਾਲੋਂ ਸੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਲਕੀਰਾਂ, ਝਰੀਆਂ ਤੇ ਰਿੱਜਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੇਸ ਕੋਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਨਹੁੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਟੁੱਟਦੇ ਭਰਦੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਕਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਥਦਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਭਰਭੁਰੇ ਅਰਥਾਤ ਭੱਜਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿੱਜਾਂ ਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਜੋ ਅਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਦਿਸ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ ਕੋਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : ਪਹਿਲੀ ਸਧਾਰਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ ਆਮ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਗਹਿਰੀਆਂ ਰਿੱਜਾਂ, ਲਕੀਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਧ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਟੁੱਟਣ, ਭੁਰਨ ਤੇ ਛਿੱਲਕੇ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਵਰਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪੀਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਤੇ ਛਿਲਕਾ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਸੁੱਕਜਾਵੇ (ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੁੱਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਰੰਗਦਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਕੋਟ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਇਕ, ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ, ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ

ਰੰਗਦਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡ-ਛੱਡ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕੋਗੇ।

5. ਜੈਲ : ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਆਮ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਧ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਾਬੈਕਾਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਕਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੈਲ ਪਾਲਸ਼ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕੀ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਟੌਪ ਕੋਟ- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਲੀਆ ਉਸ ਦੇ ਪਾਲਸ਼ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਧ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟਣ, ਝਰੀਟਾਂ ਪੈਣ ਤੇ ਫਿਲਕੇ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਨ ਉਹ ਟੌਪ ਕੋਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਬੇਸਕੋਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ

ਕਲੀਅਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਲਸ਼ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਲਗਾ ਲਓ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੋਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਕੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਕੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾ ਯਤਨਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਸ਼ ਦਾ ਲਗਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਲਓਗੇ। ਫਿਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਰੰਗਦਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ

ਬੇਸ ਕੋਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਪਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬੇਸਕੋਟ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਫਿਰ ਸਾਈਡਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਪੂਰੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਗਾਇਆ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਕੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ : ਸੋ ਇਕ ਹੋਰ ਕੋਟ ਲਗਾਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਓ।

ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰਨਾ

ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੈਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਟੌਪ ਕੋਟ (ਬਿਉਟੀ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ) ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੌਪ ਕੋਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਨਹੁੰ ਚਮਕਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੇ।

1. ਗੁਰ ਜੋ ਤੁਹਾਥੋਂ ਕੁਝ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਉਪਚਰਮ 'ਤੇ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਦਾ। ਰੁੱਖ ਦਾ ਇਕ ਫੰਭਾ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਲਵੋ ਤੇ ਮਾਸ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਵਾਧੂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾ ਲਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਲਵੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਨਹੁੰ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੇ ਛੋਟੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਜਚਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਡੌਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ : ਡੌਟ ਪੈਟਰਨ ਨੇਲ ਡੌਟਰ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਡੌਟ ਵਰਤ ਕੇ ਫੁੱਲ ਤੇ ਪੋਲਕਾ ਪੈਟਰਨ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਲਕਾ ਡੌਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਤਿਆਰੀ

1. ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਪਾਲਸ਼ ਉਤਾਰੋ : ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਲੇਟ ਵਰਗੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
2. ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ, ਰਗੜ ਲਵੋ : ਇਹ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ (ਨਹੁੰ 'ਤੇ) ਹੋਵੇ।



ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਪਹਿਲਾ ਬੇਸ ਕੋਟ ਲਗਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਫਿਰ ਬੇਸ ਕਲਰ ਲਾਓ।



ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ : ਹੁਣ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਲਓ। ਚਿੱਟਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਫਾਲਤੂ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



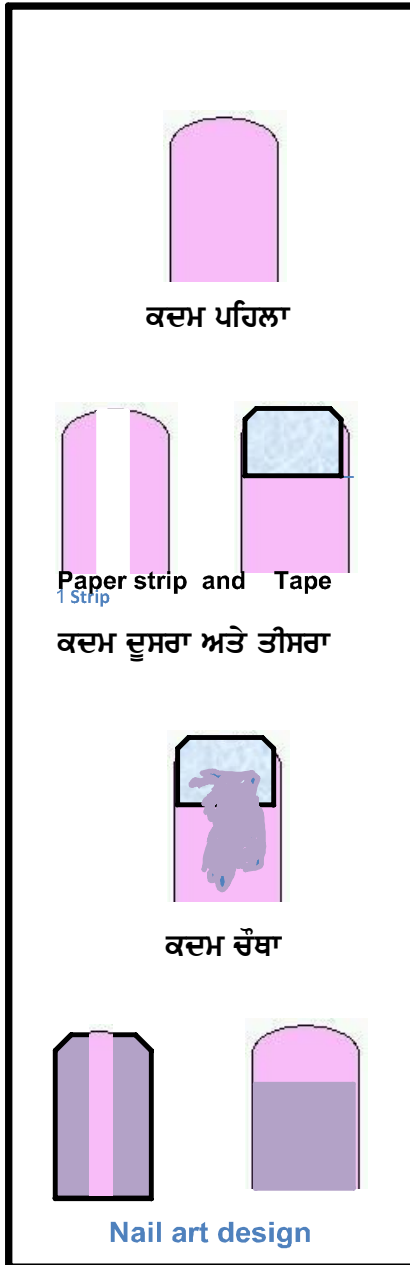
ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਆਪਣਾ ਡੋਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਰ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੰਗ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਲਵੋ।



ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਡੋਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਹੁਣ ਨਹੁੰ ਦੇ ਧੱਬੇ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾਓ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੌਰ ਕੋਟ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।



ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ

Paper strip and Tape

ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ

ਕਦਮ ਚੌਥਾ

Nail art design

ਗੁਰ : ਤੁਸੀਂ ਡੋਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ : ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬਿੰਦੀ ਬਣਾ ਲਓ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ। ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਟੂਥ-ਪਿੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਨੇਲ ਡੋਟਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਜਾਵਟੀ ਵਸਤਾਂ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿਕਰ ਆਦਿ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਚੇਪ ਕੇ ਨਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਟਰਿਪ ਵਰਤ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ

ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਫਿਰ ਇਸ 'ਤੇ ਬੇਸ ਕਲਰ ਕਰੋ।

ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ : ਇਕ ਸੰਘਣੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੋਂ ਇਕ ਕਾਤਰ ਕੱਟੋ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।?

ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਕਾਤਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਪਰ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਅੱਧ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਇਕ ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਲਓ, ਜਿਥੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਸਟਰਿਪ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਰੰਗ ਲਗਾ ਲਵੋ।

ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ

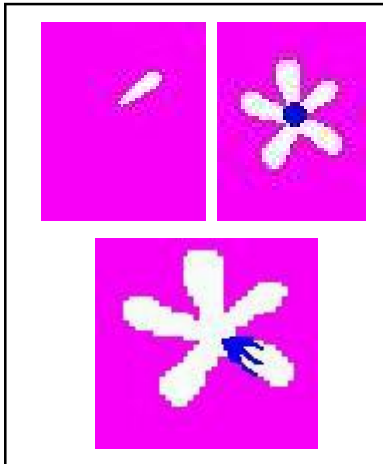
ਕਦਮ ਛੇਵਾਂ : ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਵੋ।

ਕਦਮ ਸੱਤਵਾਂ : ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਵਾਲਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪੈਂਟ ਵਰਤ ਕੇ ਉਘੜਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਟੌਪ ਕੋਟ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁਲੋ।

ਧੁਰ : ਸਟ੍ਰਿਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਪਤਲੀ ਆਇਤ, ਚੱਕਰ ਤੇ ਚਾਪ ਆਦਿ। ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੰਗ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਜਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਸਟਿਕਰ ਵਰਤ ਕੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਖ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੁੱਲ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਜਾਵਟੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਗੁਰ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

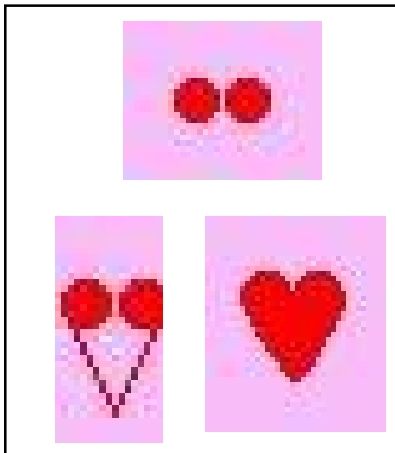
ਆਪਣਾ ਬੁਰਸ਼ ਲਓ, ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਫੁੱਲ ਦੀ ਪੱਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਰੰਗ ਲਗਾ ਲਓ, ਤੇ ਫਿਰ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਕੋਨ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਿਰਛੀ ਕਰ ਕੇ, ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਛਪ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਬਿੰਦੀ ਬਣਾਓ। ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗੂੜੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਡੁਬੋਵੋ ਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਬਿੰਦੀ ਬਣਾ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਪੱਤੀਆਂ 'ਚ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਜ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਪੱਤੀ 'ਤੇ ਬਰੀਕ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਲਾਈਨਾਂ ਹੀ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਰਾਈਨ ਸਟੋਨ ਦੀ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਛਾਪਣ ਲਈ

ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਦੋ ਬਿੰਦੀਆਂ ਛਾਪੋ

ਹਰੇਕ ਬਿੰਦੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ V ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਛਾਪ ਲਓ। V ਦੇ ਵਿਚਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਰੰਗ ਲੈ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਚਾਪਾਂ ਦੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲਓ।



ਰਾਈਨ ਸਟੋਨ, ਸੋਨਾ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਲਗਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਰਾਈਨ ਸਟੋਨ, ਸੋਨਾ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ; ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸਕੋਟ ਕਰੋ। ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕ ਦਾ ਸਿਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਓ। ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕ ਦਾ ਗਿੱਲਾ ਸਿਰ ਰਾਈਨਸਟੋਨ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੋ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਲਵੋ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਉਪਰ ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਰਾਈਨਸਟੋਨ ਲਗਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਫਿਰ ਦੋ ਟੋਪ ਕੋਟ ਕਰ ਦਿਓ।

(ਅ) ਸਪੰਜ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

ਨਹੁੰ ਪੇਂਟ ਦੇ ਦੋ ਰੰਗ ਅਤੇ ਟੈਪ ਕੋਟ, ਸਪੰਜ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਟੂਥ ਪਿੱਕਾਂ



ਸਪੰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਲਾ ਰੰਗ ਵਰਤਕੇ ਆਪਣਾ ਨਹੁੰ ਪੇਂਟ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।



ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ : ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟ ਸਿੱਧੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾਓ ਫਿਰ ਪਹਿਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੋਨੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦੇ ਹੋਣ।



ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਟੂਥ ਪਿੱਕ ਵਰਤ ਕੇ ਦੋਵਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦਿਓ, ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਫਿੱਕਾ ਰੰਗ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਮਿਲਾਓ।



ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਸਪੰਜ ਲਵੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਰ ਲਗਾਓ।

ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਹੁਣ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਘੁਸਾਓ। (ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਾਹੋ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਜੀ ਵਾਰ ਸਪੰਜ ਘੁਸਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਤਹਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਲਓਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

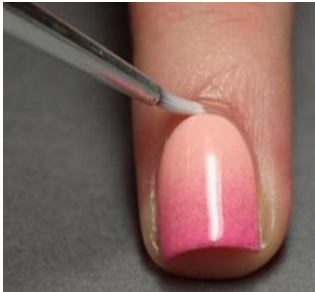




ਕਦਮ ਛੇਵਾਂ : ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰੋ। ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਉਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਦੋ ਵਾਰ ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਤਹਿ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਦਮ ਸੱਤਵਾਂ : ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਐਸੀਟੋਕ ਜਾਂ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਲਗਾ ਕੇ ਵਾਧੂ ਲੱਗੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ।

ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਟੌਪ ਕੋਟ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਹੈ।



ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲ ਨਹੁੰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲ ਨਹੁੰ ਆਰਟ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ 'ਚ ਨਹੁੰ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਫਿਰ ਇਸ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਰਾਈਂਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸਜਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤੇ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਹੈ।

ਵਾਟਰ ਪਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

2-3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਦੇ ਪਾਲਸ਼ (ਚਮਕੀਲੇ ਤੇ ਠੰਢੇ ਵਾਰਨਸ਼ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ) ਕੱਪ, ਪਾਣੀ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਕੁਝ ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕਾਂ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਵਾਰਨਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਬੇਸ ਤੇ ਟੌਪ ਕੋਟ।

ਵਿਧੀ

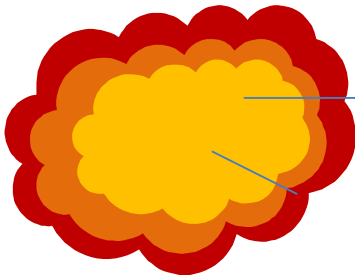
ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਛਾ ਲਓ। ਇਸ ਉਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਰੱਖੋ।



ਕਦਮ ਦੂਜਾ : ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਮਾਰਬਲ 'ਚ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਟਾ ਨੇਲ ਇਨੈਮਲ ਲਓ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।



ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਰੰਗ ਲਵੋ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਇਸ ਇਨੈਮਲ ਦਾ ਇਕ ਤੁਪਕਾ ਪਾ ਦਿਓ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤਹਿ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਇਕ ਤੁਪਕਾ ਪਹਿਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਰੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਾਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੀਜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਪਾਓ।



ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਟੁੱਥ ਪਿੱਕ ਲਓ, ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਮਾ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਦੇ ਕੰਢੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ।

ਜਾਂ

ਟੁੱਥ ਪਿੱਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਪਰ ਗਿਲਾਸ ਦੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਰੰਗ/ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕਦੇ ਰਹੋ।



ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਵੈਸਲੀਨ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ।



ਕਦਮ ਛੇਵਾਂ : ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਹੁੰ ਡੋਬ ਨਵੋ, ਟੁੱਥ ਪਿੱਕ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਉਪਰਲੇ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ।



ਕਦਮ ਸੱਤਵਾਂ : ਟੁਥ ਪਿੱਕ ਤੋਂ ਰੰਗ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ, ਇਹ ਕੰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ਼ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪਾਲਸ਼ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਕਦਮ ਅੱਠਵਾਂ : ਤੀਜੇ ਤੋਂ ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਕਰੋ।

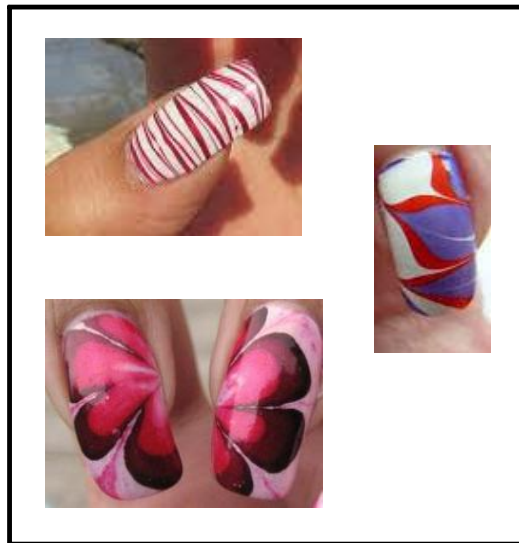


ਕਦਮ ਨੌਵਾਂ : ਹੁੰਮ ਦਾ ਫੰਭਾ ਜਾਂ ਉਨ ਲੱਗੀ ਸਟਿੱਕ ਲਓ, ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਵਾਰਨਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲ 'ਚ ਗਿੱਲੀ ਕਰੋ ਤੇ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲੱਗਿਆ ਰੰਗ ਹਟਾ ਦਿਓ।



ਕਦਮ ਦਸਵਾਂ : ਟੋਪ ਕੋਟ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ



ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਐਡਵਾਂਸ ਨੇਲ ਆਰਟ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੋ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਰੀਅਰ

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਵਿਚ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਹੁੰ ਸੈਲੂਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਨੀਕਿਊਰ, ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਹੀਰੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਪੱਥਰ ਜੜਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਵਪਾਰ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੈਲੂਨ ਖੁਲ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਉੱਚ ਕਮਾਈ ਵਾਲਾ ਪੰਚਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਰਤਾਂਤ :

ਪ੍ਰੀਆ 16 ਸਾਲਾ ਲੜਕੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਕੁੜੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਇਜ਼ ਤੇ ਲੇਖ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਇਆ। ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਕ ਗੁਆਂਢਣ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਲਾ ਦੀ ਮਾਹਿਰ ਹੈ।

ਉਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਲਿਆ। ਪ੍ਰੀਆ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗੁਆਂਢਣ ਸਹੇਲੀ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਗੁਆਂਢਣ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸਿਖਾਉਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਡੋਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਪੰਜ ਨਵੀਨਤਮ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰਆਂ ਉਪਰ ਬਣਾਓ।
ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਿਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ
ਬਣਾਏ ਹਨ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

(ੳ) ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕੀ ਹੈ ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਟੂਲ ਕਿੱਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ**ਭਾਗ-ੳ**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਨੇਲ ਡੋਟਰ ਤੇ ਨੇਲ ਸਟਰਿੱਪਰ

(ਅ) ਸਪੰਜ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ

ਭਾਗ—ਅ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

(ੳ) ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕੀ ਹੈ?

(ਅ) ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਲਈ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

(ੲ) ਡੋਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਕਦਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(ਸ) ਸਪੰਜ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਤਕਨੀਕ/ਢੰਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ :

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਡੋਟਿੰਗ ਨੇਟ ਆਰਟ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਸਪੰਜ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਾਮੱਗਰੀ

- Nail Art by Pansy Alexander
- The Complete Nail Technician by Marian Newman
- Milady Standard Nail Technology

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸੈਸ਼ਨ 1

1. Floral : ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਾਲ ਸਜਾਉਣਾ
2. Fundraisers : ਉਹ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੇਵੇ
3. Intricate : ਜਟਿਲ, ਪੇਚੀਦਾ
4. Lacy : ਝਾਲਰਦਾਰ, ਫੀਤੇਦਾਰ
5. Lawsonia Genus : ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਦਾ ਇਕ ਰੁੱਖ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਸੈਸ਼ਨ 2

1. Glide : ਵਹਿਣਾ, ਸਰਕਣਾ
2. Blob : ਤੁਪਕਾ
3. Lingering : ਵਿਲੰਭ, ਲਟਕਦਾ ਹੋਇਆ
4. Dabbing : ਰੰਗ ਲਗਾਉਣਾ
5. Bumpy : ਉਭਾਰ ਵਾਲਾ

GLOSSARY

Session 1

1. **Floral** - Of flowers:
- Decorated with or depicting flowers:
2. **Fundraisers** - (fundraiser) someone who solicits financial contributions.
3. **Intricate** - Very complicated or detailed.
4. **Lacy** - Made of, resembling, or trimmed with lace:
5. **Lawsonia Genus** - A tree or shrub (*Lawsonia inermis*) of the Middle East, having fragrant white or reddish flowers.
- A reddish-orange dyestuff prepared from the dried and ground leaves of this plant, used as a cosmetic dye and for coloring leather and fabrics.

Session 2

1. **Glide** - Move with a smooth, quiet continuous motion.
2. **Blobs** - A drop of a thick liquid or other viscous substance.
3. **Lingering** - Lasting for a long time or slow to end.
4. **Dabbing** - Press against (something) lightly with a piece of absorbent material in order to clean or dry it.
5. **Bumpy** - (of a surface) Uneven, with many patches raised above the rest.

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਯੋਜਨਾ (ਰਾਵਿਸਿਯੋਯ) ਪੱਧਰ 1-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੌਵੀਂ
ਬੀ.ਡਬਲਯੂ 106-ਐੱਨ ਕਿਊ 2013-ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ
P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2013

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਕੇ.ਵਿ.ਸਿ.ਸਿ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤਾਲਮੇਲ/ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ :

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ :

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ :

ਪੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ.) ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਜਾਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਰ.ਬੀ.ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਦੇ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਵਿਨੋ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ ਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਵੀ.ਐੱਸ ਮਹਿਰੋਤਰਾ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਛਪਾਈ 'ਚ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀ. ਪ੍ਰਭਾਤ ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਹਰਿਆਣਾ ਬੋਰਡ ਆਫ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. ਭੋਪਾਲ, ਅਕਾਲਪਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਮੁਖੀ ਪੇਡਾਗੋਜੀ ਵਿਭਾਗ, ਸ਼੍ਰੀ. ਕੇ.ਵੀ. ਆਰ ਰਾਓ-ਮੁੱਖੀ ਕਾਨਵੈਂਟ ਵਿਭਾਗ, ਡਾ. ਬਾਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ-ਮੁਖੀ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਤੇ ਟੇਲੈਂਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਮਿਆਰ ਬਾਰੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਾਹਿਬਜੀਤ ਕੌਰ, ਕਾਨਵੈਂਟ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ-ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿੱਦਿਆ ਭੰਡਾਰੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਆਦੀਸ਼ ਜੈਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ੇਰੋਜ ਜੇਸੂ, ਸ਼੍ਰੀ ਐਚ.ਆਰ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਮੈਡਮ ਸੁਚੇਤਾ ਕੇ., ਮੈਡਮ ਸੰਧਿਆ ਏ, ਬੇਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਾਪਿਆ ਦੱਤਾ ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮੈਡਮ ਨੀਤਾ ਕੁਲਕਰਨੀ, ਮਿਆਰ ਟੀਮ-ਮੈਡਮ ਅਨੰਕਿਆ ਦੱਤਾ, ਮੈਡਮ ਅਸ਼ਮਿਤਾ ਸਾਨਿਆਲ, (ਲੇਬਰ ਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਡ ਤੋਂ) ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
ਮੁੱਖ ਬੰਧ	370
ਭੂਮਿਕਾ	372-373
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	374
ਜਾਣਕਾਰੀ	375
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਮਹਿੰਦੀ	376-386
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਨਹੁੰ ਕਲਾ	387-403
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	405
ਕੁਝ ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	406
GLOSSARY	407

ਭੂਮਿਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਿਊਰੀਕਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ 2005 ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਘਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਚ ਵਿੱਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ “ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ” ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਐੱਨ.ਟੀ.ਈ.ਯੂ.ਐੱਫ.) ਵਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਸਾਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਯਤਨ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਕੂਲਾਂ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਲਈ ਵਿਅਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੌਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ.ਐੱਫ. ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ 'ਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਕਰਾਸ ਸੈਕਟੋਰਲ ਲਰਨਿੰਗ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਸਿਖਣ ਦੀ ਰੂਚੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਿਟਡ ਨੂੰ ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ-ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਯੂ, ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਹੈ, ਪੱਧਰ ਇਕ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਰੱਟਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਸਮੱਗਰੀ 'ਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਚਕ ਲਿਆਵੇ ਜੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਣੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਮ ਅਗੇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰੇ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯਤਨ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵੱਧਣ ਲਈ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੁਲਾਂਘ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਲਈ ਕਿ 1987 ਦੀ ਕੌਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਯਤਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ-

ਸ਼ੀਲ ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਅਭਿਆਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਮੰਤਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਜਿਕਰਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ-ਢੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹਨਾ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਵਿਚ ਲਚਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਮਕਸਦ **BW106** ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਪੁਸਤਿਕਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਏਨਾ ਛੋਟਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪੁਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਪਾਠ ਨੂੰ ਸਜੀਵ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਸਜੀਵ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਖੁਦ ਵੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-1 : ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ 'ਚ ਆਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਸਿੱਖੋਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-2 : ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆਏ ਵਿਸ਼ੇ (ਵਿਸ਼ਿਆਂ) ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ 'ਚ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇਗਾ? ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿੜਕੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ-4 : ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜਾਂਚਣ 'ਚ ਮਦਦ ਦੇਣਗੇ। ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ



ਇਹ ਯੂਨਿਟ “ਹੱਥ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ” ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਹੁੰਕਲਾਕਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸ 'ਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਮਹਿੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਕੀ-ਕੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਆਹਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਮੌਕੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਮਹਿੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ। ਸਫਲ ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾਕਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਯੂਨਿਟ 'ਚ ਨਹੁੰ ਕਲਾਕਾਰ ਬਣਨ ਵੱਲ ਵੀ ਇਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਰੈਪੀ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰ ਨਹੁੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਧ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਵਿਆਹ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਸੱਝ ਸੜਾਅ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਹਿਰ ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ਨਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਪੱਸਰ ਰਹੀਆਂ ਨਹੁੰ ਬਾਰਾਂ, ਬਿਊਟੀ ਸ਼ੈਲੂਨਾ, ਹੈਲਥ ਕਲੱਬਾਂ ਤੇ ਸੱਥਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮੰਗ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 - ਮਹਿੰਦੀ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE



ਹਿਨਾ (ਮਹਿੰਦੀ) ਦਾ ਇਕ ਰੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਾਅਸੋਨੀਆ ਜੈਕਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ

ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਰਵਾਇਤ 9000 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ ਵਿਚ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗੜਬੜ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੀਵਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਭਾਰਤ ਤੇ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਬਣੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਕਲਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਵਾਇਤ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।



ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਗਰਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ 'ਨਿੱਜੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਰੇਗਿਸਤਾਨੀ ਖੇਤਰਾਂ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਠੰਢਕ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸਟ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜਦੋਂ ਚਮਕਦੀਆਂ ਲਾਲ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਕ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦਾਣੇਦਾਰ ਰੂਪ 'ਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਤਲਾਸ਼ ਲਿਆ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰ ਵੀ ਠੰਢਕ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਇਮ ਰਿਹਾ ਤੇ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੇ।

ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਮਹਿੰਦੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਤਪਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੇ ਸਨਸਟਰੋਕ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਪੇਸਟ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਹਿੰਦੀ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਅਲਸਰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਹਿੰਦੀ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਟੈਟੂ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਵਾਲ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਐਸਿਡ ਮੈਂਟਲ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

- ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਤੇ ਹੋਰ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਰਕਤਚਾਪ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕਿੱਲ, ਸੜਨ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ, ਮਹੁਕੇ, ਐਥਲੀਟ ਫੁੱਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ 'ਚੋਂ ਸਿੱਕਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਲ਼ ਝੜਨੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ।

ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ

1. ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਘੋਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਂ :

ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੇਖ ਲਓ ਕਿ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ 'ਚ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੂੜਾ ਆਦਿ ਨਾ ਰਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਵਿਚ ਚਾਹਪੱਤੀ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਦਾ ਗਰਮ ਮਿਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਸਰਸੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਲਓ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗਾਹੜਾ ਪੇਸਟ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੋਣ ਲਵੋ ਜਿਸ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਹੋਵੇ। ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਕੋਣ ਵਿਚ ਭਰ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ।

2. ਕੋਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੋ ਤੇ ਘੁੱਟੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਘੋਲ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।
3. ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਤੇ ਹੌਰੀਜੈਂਟਲ ਰੱਖੋ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਸੁਕਣ ਦਿਓ।
4. ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੁੱਕਦੀ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ।
5. ਜਦੋਂ ਇਹ ਲਗਪਗ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ, ਖੰਡ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਰੂੰ ਦਾ ਫੇਰਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਮਹਿੰਦੀ 'ਤੇ ਫੇਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਲਾਲ-ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਇਹ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੱਥੇਗਾ।
6. ਦੋ-ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ। ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰੰਗ ਚਾੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਦੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਤੇ ਫਿਰ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ।



ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ :

ਹਰੇਕ ਦੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਨਰਮ ਚਮੜੀ (ਹੱਥ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਬਾਹੁ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇਹਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪਹਿਲੇ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਦਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ ਲਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੇ ਵਧੀਆ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ :-

1. ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਘੋਲ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਸਿੱਟੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਚਿਰ ਇਹ ਪੇਸਟ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹੇਗਾ।
2. ਤਾਪ ਤੇ ਨਮੀ ਵੀ ਰੰਗ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਛੇਤੀ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪੀ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਇਸ 'ਤੇ ਹਲਕੀ ਭਾਫ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
3. ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ :
ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕੀਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਪਰ ਟੇਪ ਜਾਂ ਟੁਆਇਲੈਟ ਪੇਪਰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਉੱਜ ਢੱਕਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਤਪਸ਼ ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਰਾਤ ਭਰ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝੜਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਢੱਕਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ 'ਤੇ ਟੁਆਇਲੈਟ ਪੇਪਰ ਲਪੇਟੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਸਟ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।

5. ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਤਾਰੋ

ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਵੀ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਹਿ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜਿੱਥੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ 6-12 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਉਂਜ ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਚੌਂਵੀ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਲਾਹੁਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਰੰਗ ਸੰਤਰੀ ਦਿਸੇਗਾ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਗੂੜਾ ਹੋ ਕੇ ਭੂਰਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ 'ਚ 48 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

5. ਨਮੀ ਦੇਣਾ

ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦੇ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੰਗ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ।

6. ਰਗੜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਧੋਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਫੁਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਧੋਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ।

ਹਥੇਲੀ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਪੂਰੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁੱਖ ਰੁਝਾਨ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਰਬ ਦੇ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਵੀ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ; ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬਰੀਕ ਲਾਈਨਾਂ ਝਾਲਰਦਾਰ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੇ ਪੇਸਲੀ ਪੈਟਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਕੁਹਣੀ ਤੱਕ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ੇਪਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ 'ਚ, ਪੁੱਦਾਰ ਚਾਪਾਂ, ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਛੱਤਾ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਜਾਲ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲੀਹਾਂ, ਕੰਵਲ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੀਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਉਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ, ਉਂਜ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੁਆਇੰਟ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਜਿਥੋਂ ਉਂਗਲਾਂ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁੱਟ, ਜਾਂ ਹਤੇਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ।

ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਅਰਬੀ, ਭਾਰਤੀ ਤੇ ਅਫਰੀਕਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਜਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਰਬੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾੜੀਆਂ ਵਿਆਹ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਣਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਈਦ ਮੌਕੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਬਿੰਦੀ ਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਫਿਗਰ, ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਫਿਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੀ ਮਹਿੰਦੀ ਹੇਠ ਢੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਤੇ ਸੌਕੀਆ ਲੋਕ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਹੋਰ ਪੈਟਰਨ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੀ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੌਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹ, ਨਿਕਾਹ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਇਕੋ ਹੱਥ ਮਸਾਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਭਾਰਤੀ ਲਾੜੀਆਂ ਬਣਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਅਰਬੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਭਾਰਤ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਰਬੀ ਦੇ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸੌਖੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਫੁੱਲ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦਾ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੱਥ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਪੈਰ ਤੋਂ ਲੱਤ ਤੱਕ ਵਧਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਰਬੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਖਰਤਾ ਹਿ ਹੈ ਕਿ ਧਰੁਨਾਂ 'ਚ ਪੂਰੇ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਸਿਰਫ ਲਾਈਨਾਂ ਹੀ ਵਾਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਲਈ ਮਹਿੰਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ।



ਅਫਰੀਕਨ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਅਰਬੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਰੂਪਾਂ 'ਚ ਰੰਗ (ਮਹਿੰਦੀ) ਨਹੀਂ ਭਰੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਉਮੈਟਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ੋਧਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਾਈਨਾਂ, ਵਰਗ ਤੇ ਬਿੰਦੀਆਂ (ਦਾਣੇਦਾਰ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰਬੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਾਂਗ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

(1) ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੰਜ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ਅ) ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

ਹੱਥ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ। ਇਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਲਈ A-4 ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੀਟ ਵਰਤੋ। ਹਰੇਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈਰਨਾ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਵੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ੳ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ਅਰਬੀ ਤੇ ਅਫਰੀਕਨ ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ਮਹਿੰਦੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

.....
.....
.....
.....
.....

4. ਹਥੇਲੀ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਲਿਖੋ :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਹਿੰਦੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

(ਅ) ਅਰਬੀ ਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਨ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਭਾਗ-ਅ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ :

(ੳ) ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

(ਅ) ਮਹਿੰਦੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਹਨ ?

(ੲ) ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

(ਸ) ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਕੀ-ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

(ਹ) ਮਹਿੰਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਮਹਿੰਦੀ ਲਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 - ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE



ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਕਸ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਬੜੇ ਸਟਾਈਲਿਸ਼ ਵੀ ਹਨ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਰਵਾਇਤ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਰਿਆਇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਾਕ, ਮੇਕਅੱਪ, ਜੁੱਤਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪਹਿਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਸਕੇ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਵਿਚ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ, ਸਵਿਕਰ, ਚਮਕੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਬਹੁ ਰੰਗੀਆਂ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਗਰਾਫਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਫੈਬਨਿਕਸ ਤੇ ਝਾਲਰਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਅਜ਼ਮਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਕਲੀ ਹੋਣ।

ਭਾਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰ ਬੁਰਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਘਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਰੂਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸੈਲੂਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਾਂਗੇ।

ਗੁੰਝਲਦਾਰ (ਮੁਸ਼ਕਲ) ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਜਪਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਯ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਈਸਾ ਤੋਂ 3000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਚੇ ਇਨੈਮਲ ਲਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲਾਕੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਿਹਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ, ਇਸੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ



ਇਤਿਹਾਸ

ਇਕ ਰੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਪੈ ਗਿਆ। ਮਿਸਰ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਸੀ। ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (ਵਰਗ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਰੰਗ ਵਰਤਦੀਆਂ ਸਨ। ਉੱਚ ਵਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਾਲ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਵਰਤਦੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਨਿਚਲੇ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਫਿਕੇ ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਇਹਨਾਂ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਾਜ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਿੱਤਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿੱਟ



ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ :-

1. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ : ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ : ਪਹਿਲਾ ਕੋਟ (ਪਹਿਲੀ ਤਹਿ) (ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਰੰਗ ਉਤਰਨੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੇੜਨ ਲਈ) ਦੂਸਰਾ ਕੋਟ (ਦੂਸਰੀ ਪਰਤ) ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਕੋਟ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹੇ)
2. ਨਹੁੰ ਡੋਟਰਜ਼ : (ਨੁਕਤੇਕਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਨਹੁੰ ਡੋਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਨੁਕਤੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਚੱਕਰਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਿਸੇ ਧਾਤ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਿਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਜੰਗਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਟਰਿਪਰ : ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੁਰਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਪਟਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੈਂਡਮ ਫਲਿਕਸ ਛਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਬੁਰਸ਼ : ਇਹ ਬੁਰਸ਼ ਪੱਖੇ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਚਪਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚਪਟੇ ਕੋਣਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਟਰਿਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਟੇਪ : ਟੇਪ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਮੈਟਰੀ ਤੇ ਸਟਰਿਪਡ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਟੇਪ ਵਧੀਆ ਔਜ਼ਾਰ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸਕੋਚ ਟੇਪ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਲਾਈਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੈਟਰੀਕਲ ਆਕਾਰ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਸਟਰਿਪੀ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਕੱਟਵਾ ਤੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣਾ ਤੇ ਰੰਗ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਦੇ ਡੋਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣ

ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਲਵੋ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾ ਲਓ। ਡੋਟਰ ਦੀ ਨਿੱਬ ਤੁਪਕਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਕੁਝ ਡੋਟ (ਬਿੰਦੂ) ਬਣਾ ਲਓ, ਇਹ ਬਿੰਦੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦਦੀਦਾ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਛਾਪ ਲਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿੰਦੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ। ਵਰਤਣ ਪਿਛੋਂ ਡੋਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ।

ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਟੇਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਗੁਣ

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।
- ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੇਪ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੇਪ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਧੱਬਾ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਚਿਪਕਾਓ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਸਕੇ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਦਾਣੇਦਾਰ (ਬਿੰਦੂਆਂ) ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ (ਇਸ ਲਈ ਡੋਟਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

(ਅ) ਸਪੰਜਿੰਗ ਤਕਨੀਕ - ਇਸ ਵਿਚ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ

ਅਸੀਂ ਫੁੱਲ ਪੈਟਰਨ ਪੋਲਕਾ ਡੋਟ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਸਪੰਜ ਅਤੇ ਸਟਿਕਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਪਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

4. ਬੇਸ ਕੋਟ (ਪਹਿਲਾ / ਆਧਾਰੀ ਕੋਟ)

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਲੀਅਰ ਕਲਰਡ ਪਾਲਸ਼ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਲਸ਼ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਰਿੱਜ ਫਿਲਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰਿੱਜ ਫਿਲਿੰਗ ਬੇਸ ਕੋਟ ਰੈਗੂਲਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਾਲੋਂ ਸੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਲਕੀਰਾਂ, ਝਰੀਆਂ ਤੇ ਰਿੱਜਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੇਸ ਕੋਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਨਹੁੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਟੁੱਟਦੇ ਭਰਦੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਕਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਥਦਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਭਰਭੁਰੇ ਅਰਥਾਤ ਭੱਜਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿੱਜਾਂ ਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਜੋ ਅਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਦਿਸ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ ਕੋਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : ਪਹਿਲੀ ਸਧਾਰਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ ਆਮ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਗਹਿਰੀਆਂ ਰਿੱਜਾਂ, ਲਕੀਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਧ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਟੁੱਟਣ, ਭੁਰਨ ਤੇ ਛਿੱਲਕੇ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਵਰਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪੀਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਤੇ ਛਿਲਕਾ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਸੁੱਕਜਾਵੇ (ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੁੱਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਰੰਗਦਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਕੋਟ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਇਕ, ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ, ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ

ਰੰਗਦਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡ-ਛੱਡ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕੋਗੇ।

5. ਜੈਲ : ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਆਮ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਧ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਾਬੈਕਾਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਕਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੈਲ ਪਾਲਸ਼ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕੀ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਟੌਪ ਕੋਟ- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਲੀਆ ਉਸ ਦੇ ਪਾਲਸ਼ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਧ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟਣ, ਝਰੀਟਾਂ ਪੈਣ ਤੇ ਫਿਲਕੇ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਨ ਉਹ ਟੌਪ ਕੋਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਬੇਸਕੋਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ

ਕਲੀਅਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਲਸ਼ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਲਗਾ ਲਓ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੋਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਕੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਕੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾ ਯਤਨਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਸ਼ ਦਾ ਲਗਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਲਓਗੇ। ਫਿਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਰੰਗਦਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ

ਬੇਸ ਕੋਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਪਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬੇਸਕੋਟ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਫਿਰ ਸਾਈਡਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਪੂਰੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਗਾਇਆ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਕੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ : ਸੋ ਇਕ ਹੋਰ ਕੋਟ ਲਗਾਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਓ।

ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰਨਾ

ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੈਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਟੌਪ ਕੋਟ (ਬਿਉਟੀ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ) ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੌਪ ਕੋਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਨਹੁੰ ਚਮਕਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੇ।

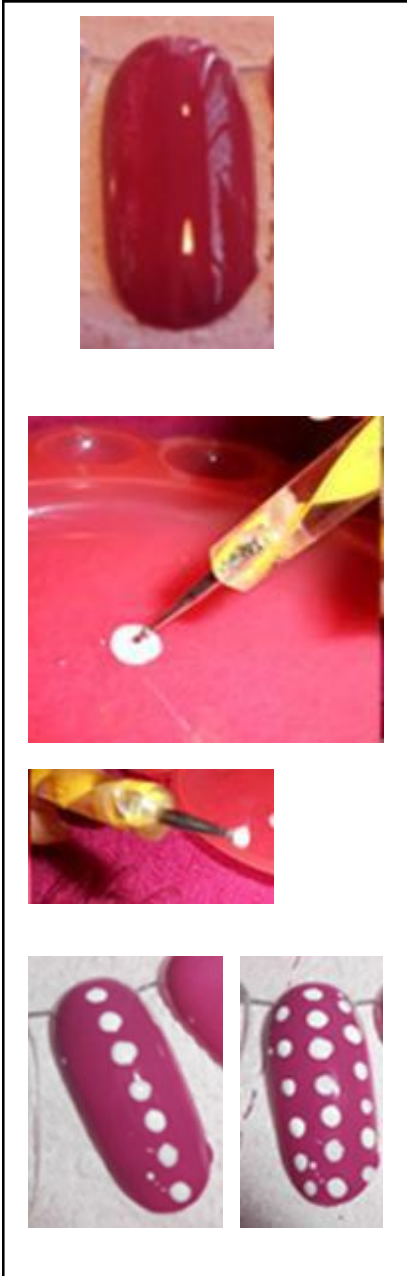
1. ਗੁਰ ਜੋ ਤੁਹਾਥੋਂ ਕੁਝ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਉਪਚਰਮ 'ਤੇ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਦਾ। ਰੁੱਖ ਦਾ ਇਕ ਫੰਭਾ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਲਵੋ ਤੇ ਮਾਸ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਵਾਧੂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾ ਲਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਲਵੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਨਹੁੰ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੇ ਛੋਟੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਜਚਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਡੌਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ : ਡੌਟ ਪੈਟਰਨ ਨੇਲ ਡੌਟਰ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਡੌਟ ਵਰਤ ਕੇ ਫੁੱਲ ਤੇ ਪੋਲਕਾ ਪੈਟਰਨ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਲਕਾ ਡੌਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਤਿਆਰੀ

1. ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਪਾਲਸ਼ ਉਤਾਰੋ : ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਲੇਟ ਵਰਗੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
2. ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ, ਰਗੜ ਲਵੋ : ਇਹ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ (ਨਹੁੰ 'ਤੇ) ਹੋਵੇ।



ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਪਹਿਲਾ ਬੇਸ ਕੋਟ ਲਗਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਫਿਰ ਬੇਸ ਕਲਰ ਲਾਓ।

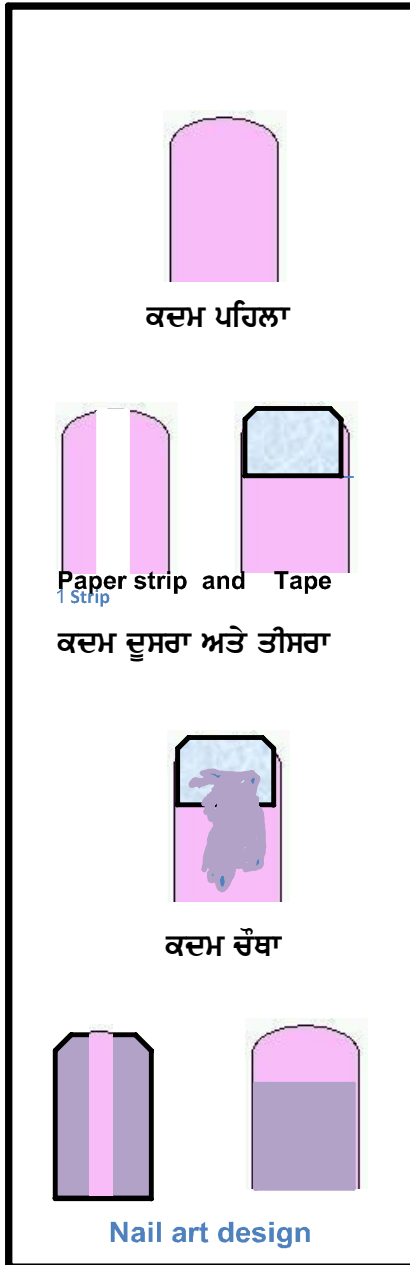
ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ : ਹੁਣ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਲਓ। ਚਿੱਟਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਫਾਲਤੂ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਆਪਣਾ ਡੋਟਿੰਗ ਐਂਜ਼ਾਰ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੰਗ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਲਵੋ।

ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਡੋਟਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਹੁਣ ਨਹੁੰ ਦੇ ਧੱਬੇ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾਓ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੌਰ ਕੋਟ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।



ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ

Paper strip and Tape

ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ

ਕਦਮ ਚੌਥਾ

Nail art design

ਗੁਰ : ਤੁਸੀਂ ਡੋਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ : ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬਿੰਦੀ ਬਣਾ ਲਓ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਿੰਦੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ। ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਟੂਥ-ਪਿੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਨੇਲ ਡੋਟਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਜਾਵਟੀ ਵਸਤਾਂ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿਕਰ ਆਦਿ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਚੇਪ ਕੇ ਨਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਟਰਿਪ ਵਰਤ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ

ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਫਿਰ ਇਸ 'ਤੇ ਬੇਸ ਕਲਰ ਕਰੋ।

ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ : ਇਕ ਸੰਘਣੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੋਂ ਇਕ ਕਾਤਰ ਕੱਟੋ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।?

ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਕਾਤਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਪਰ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਅੱਧ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਇਕ ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਲਓ, ਜਿਥੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਸਟਰਿਪ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਰੰਗ ਲਗਾ ਲਵੋ।

ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ

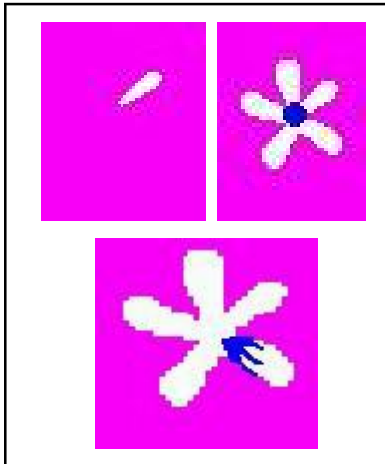
ਕਦਮ ਛੇਵਾਂ : ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਵੋ।

ਕਦਮ ਸੱਤਵਾਂ : ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਵਾਲਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪੈਂਟ ਵਰਤ ਕੇ ਉਘੜਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਟੌਪ ਕੋਟ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁਲੋ।

ਧੁਰ : ਸਟ੍ਰਿਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਪਤਲੀ ਆਇਤ, ਚੱਕਰ ਤੇ ਚਾਪ ਆਦਿ। ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੰਗ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਜਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਸਟਿਕਰ ਵਰਤ ਕੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਖ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੁੱਲ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਜਾਵਟੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਗੁਰ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

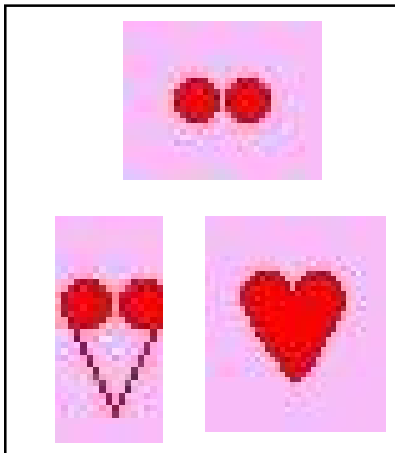
ਆਪਣਾ ਬੁਰਸ਼ ਲਓ, ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਫੁੱਲ ਦੀ ਪੱਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਰੰਗ ਲਗਾ ਲਓ, ਤੇ ਫਿਰ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਕੋਨ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਿਰਛੀ ਕਰ ਕੇ, ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਛਪ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਬਿੰਦੀ ਬਣਾਓ। ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗੂੜੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਡੁਬੋਵੋ ਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਬਿੰਦੀ ਬਣਾ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਪੱਤੀਆਂ 'ਚ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਜ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਪੱਤੀ 'ਤੇ ਬਰੀਕ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਲਾਈਨਾਂ ਹੀ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਰਾਈਨ ਸਟੋਨ ਦੀ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਛਾਪਣ ਲਈ

ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਦੋ ਬਿੰਦੀਆਂ ਛਾਪੋ

ਹਰੇਕ ਬਿੰਦੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ V ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਛਾਪ ਲਓ। V ਦੇ ਵਿਚਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਰੰਗ ਲੈ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਚਾਪਾਂ ਦੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲਓ।



ਰਾਈਨ ਸਟੋਨ, ਸੋਨਾ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਲਗਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਰਾਈਨ ਸਟੋਨ, ਸੋਨਾ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ; ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸਕੋਟ ਕਰੋ। ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕ ਦਾ ਸਿਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਓ। ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕ ਦਾ ਗਿੱਲਾ ਸਿਰ ਰਾਈਨਸਟੋਨ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੋ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਲਵੋ 'ਤੇ ਨਹੁੰ ਉਪਰ ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਰਾਈਨਸਟੋਨ ਲਗਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਫਿਰ ਦੋ ਟੋਪ ਕੋਟ ਕਰ ਦਿਓ।

(ਅ) ਸਪੰਜ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

ਨਹੁੰ ਪੇਂਟ ਦੇ ਦੋ ਰੰਗ ਅਤੇ ਟੈਪ ਕੋਟ, ਸਪੰਜ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਟੂਥ ਪਿੱਕਾਂ



ਸਪੰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ

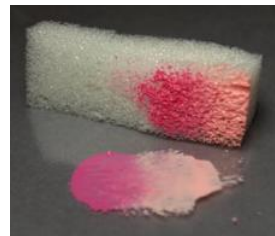
ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਲਾ ਰੰਗ ਵਰਤਕੇ ਆਪਣਾ ਨਹੁੰ ਪੇਂਟ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।



ਕਦਮ ਦੂਸਰਾ : ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟ ਸਿੱਧੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾਓ ਫਿਰ ਪਹਿਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੋਨੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦੇ ਹੋਣ।

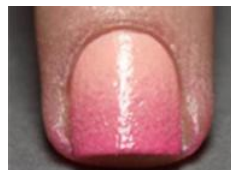


ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਟੂਥ ਪਿੱਕ ਵਰਤ ਕੇ ਦੋਵਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦਿਓ, ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਫਿੱਕਾ ਰੰਗ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਮਿਲਾਓ।



ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਸਪੰਜ ਲਵੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਰ ਲਗਾਓ।

ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਹੁਣ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਘੁਸਾਓ। (ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਾਹੋ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਜੀ ਵਾਰ ਸਪੰਜ ਘੁਸਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਤਹਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਲਓਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

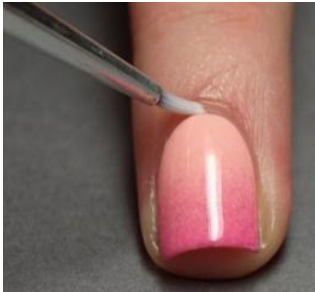




ਕਦਮ ਛੇਵਾਂ : ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰੋ। ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਉਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਦੋ ਵਾਰ ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਤਹਿ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਦਮ ਸੱਤਵਾਂ : ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਐਸੀਟੋਕ ਜਾਂ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਲਗਾ ਕੇ ਵਾਧੂ ਲੱਗੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ।

ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਟੌਪ ਕੋਟ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਹੈ।



ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲ ਨਹੁੰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲ ਨਹੁੰ ਆਰਟ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ 'ਚ ਨਹੁੰ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਫਿਰ ਇਸ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਰਾਈਂਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸਜਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤੇ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਹੈ।

ਵਾਟਰ ਪਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

2-3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਦੇ ਪਾਲਸ਼ (ਚਮਕੀਲੇ ਤੇ ਠੰਢੇ ਵਾਰਨਸ਼ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ) ਕੱਪ, ਪਾਣੀ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਕੁਝ ਕਾਕਟੇਲ ਸਟਿੱਕਾਂ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਵਾਰਨਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਬੇਸ ਤੇ ਟੌਪ ਕੋਟ।

ਵਿਧੀ

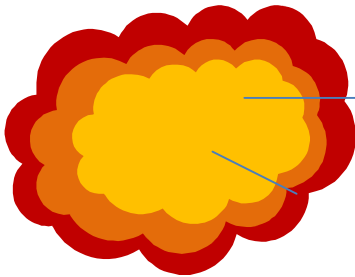
ਕਦਮ ਪਹਿਲਾ : ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਛਾ ਲਓ। ਇਸ ਉਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਰੱਖੋ।



ਕਦਮ ਦੂਜਾ : ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਮਾਰਬਲ 'ਚ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਟਾ ਨੇਲ ਇਨੈਮਲ ਲਓ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।



ਕਦਮ ਤੀਸਰਾ : ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਰੰਗ ਲਵੋ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਹਿ 'ਤੇ ਇਸ ਇਨੈਮਲ ਦਾ ਇਕ ਤੁਪਕਾ ਪਾ ਦਿਓ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤਹਿ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਇਕ ਤੁਪਕਾ ਪਹਿਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਰੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਾਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੀਜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਪਾਓ।



ਕਦਮ ਚੌਥਾ : ਟੁੱਥ ਪਿੱਕ ਲਓ, ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਮਾ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਦੇ ਕੰਢੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ।

ਜਾਂ

ਟੁੱਥ ਪਿੱਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਪਰ ਗਿਲਾਸ ਦੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਰੰਗ/ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕਦੇ ਰਹੋ।



ਕਦਮ ਪੰਜਵਾਂ : ਵੈਸਲੀਨ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ।



ਕਦਮ ਛੇਵਾਂ : ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਹੁੰ ਡੋਬ ਨਵੋ, ਟੁੱਥ ਪਿੱਕ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਉਪਰਲੇ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ।



ਕਦਮ ਸੱਤਵਾਂ : ਟੁਥ ਪਿੱਕ ਤੋਂ ਰੰਗ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ, ਇਹ ਕੰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ਼ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪਾਲਸ਼ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਕਦਮ ਅੱਠਵਾਂ : ਤੀਜੇ ਤੋਂ ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ 'ਤੇ ਕਰੋ।

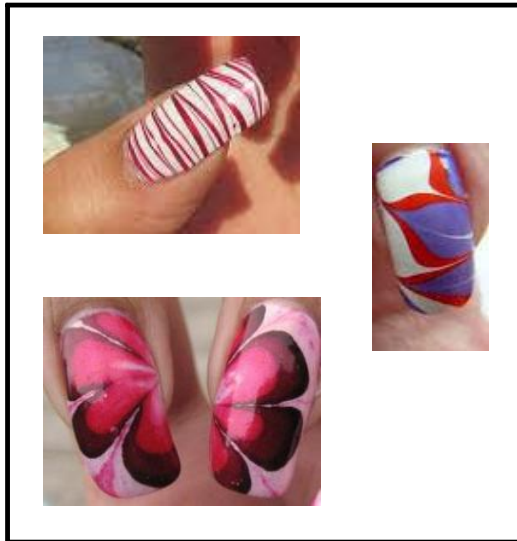


ਕਦਮ ਨੌਵਾਂ : ਹੁੰਮ ਦਾ ਫੰਭਾ ਜਾਂ ਉਨ ਲੱਗੀ ਸਟਿੱਕ ਲਓ, ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਵਾਰਨਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲ 'ਚ ਗਿੱਲੀ ਕਰੋ ਤੇ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲੱਗਿਆ ਰੰਗ ਹਟਾ ਦਿਓ।



ਕਦਮ ਦਸਵਾਂ : ਟੋਪ ਕੋਟ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ



ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਐਡਵਾਂਸ ਨੇਲ ਆਰਟ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੋ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਰੀਅਰ

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਵਿਚ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਹੁੰ ਸੈਲੂਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਨੀਕਿਊਰ, ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਹੀਰੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਪੱਥਰ ਜੜਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਵਪਾਰ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੈਲੂਨ ਖੁਲ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਉੱਚ ਕਮਾਈ ਵਾਲਾ ਪੰਚਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਰਤਾਂਤ :

ਪ੍ਰੀਆ 16 ਸਾਲਾ ਲੜਕੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਕੁੜੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਇਜ਼ ਤੇ ਲੇਖ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਇਆ। ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਕ ਗੁਆਂਢਣ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਲਾ ਦੀ ਮਾਹਿਰ ਹੈ।

ਉਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਲਿਆ। ਪ੍ਰੀਆ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗੁਆਂਢਣ ਸਹੇਲੀ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਗੁਆਂਢਣ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸਿਖਾਉਣ ਬਦਲੇ ਪੰਨਵਾਦ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਅਭਿਆਸ

(ੳ) ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਡੋਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ਅ) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਪੰਜ ਨਵੀਨਤਮ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰਆਂ ਉਪਰ ਬਣਾਓ।
ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਿਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ
ਬਣਾਏ ਹਨ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ—

(ੳ) ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕੀ ਹੈ ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ**ਭਾਗ-ੳ**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਿਆ

(ੳ) ਨੇਲ ਡੋਟਰ ਤੇ ਨੇਲ ਸਟਰਿੱਪਰ

(ਅ) ਸਪੰਜ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ

ਭਾਗ—ਅ

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

(ੳ) ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕੀ ਹੈ?

(ਅ) ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਲਈ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

(ੲ) ਡੋਟਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ਼ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਕਦਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

(ਸ) ਸਪੰਜ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਤਕਨੀਕ/ਢੰਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ :

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਡੋਟਿੰਗ ਨੇਟ ਆਰਟ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਸਪੰਜ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		
ਵਾਟਰ ਮਾਰਬਲਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਾਮੱਗਰੀ

- Nail Art by Pansy Alexander
- The Complete Nail Technician by Marian Newman
- Milady Standard Nail Technology

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸੈਸ਼ਨ 1

1. Floral : ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਾਲ ਸਜਾਉਣਾ
2. Fundraisers : ਉਹ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੇਵੇ
3. Intricate : ਜਟਿਲ, ਪੇਚੀਦਾ
4. Lacy : ਝਾਲਰਦਾਰ, ਫੀਤੇਦਾਰ
5. Lawsonia Genus : ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਦਾ ਇਕ ਰੁੱਖ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਸੈਸ਼ਨ 2

1. Glide : ਵਹਿਣਾ, ਸਰਕਣਾ
2. Blob : ਤੁਪਕਾ
3. Lingering : ਵਿਲੰਭ, ਲਟਕਦਾ ਹੋਇਆ
4. Dabbing : ਰੰਗ ਲਗਾਉਣਾ
5. Bumpy : ਉਭਾਰ ਵਾਲਾ

GLOSSARY**Session 1**

1. **Floral** - Of flowers:
- Decorated with or depicting flowers:
2. **Fundraisers** - (fundraiser) someone who solicits financial contributions.
3. **Intricate** - Very complicated or detailed.
4. **Lacy** - Made of, resembling, or trimmed with lace:
5. **Lawsonia Genus** - A tree or shrub (*Lawsonia inermis*) of the Middle East, having fragrant white or reddish flowers.
- A reddish-orange dyestuff prepared from the dried and ground leaves of this plant, used as a cosmetic dye and for coloring leather and fabrics.

Session 2

1. **Glide** - Move with a smooth, quiet continuous motion.
2. **Blobs** - A drop of a thick liquid or other viscous substance.
3. **Lingering** - Lasting for a long time or slow to end.
4. **Dabbing** - Press against (something) lightly with a piece of absorbent material in order to clean or dry it.
5. **Bumpy** - (of a surface) Uneven, with many patches raised above the rest.

