



ਡਿਸਟੈਂਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ

ਕਲਾਸ : ਬੀ.ਐਡ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ਸਮੈਸਟਰ ਚੌਥਾ

ਪੇਪਰ : ਚੋਵੀ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਯੂਨਿਟ : 2

ਮੀਡੀਅਮ : ਪੰਜਾਬੀ

ਪਾਠ ਨੰ.

- 2.1. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ: ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤੱਤ; ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ
- 2.2. ਯੋਗ: ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ, ਯੋਗ ਆਸਨ ਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
- 2.3. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਜਾਨਵਰਾਂ, ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਜਲਣਾ, ਲੂ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਜ਼ਹਿਰ

Department website : www.pbidde.org

ਪਾਠ ਨੰ: - 2.1

ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ: ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤੱਤ; ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ, ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ

- 2.1.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
- 2.1.2 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ
- 2.1.3 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ
- 2.1.4 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਘੱਟਕ/ਤੱਤ
- 2.1.5 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ/ਕਾਰਕ
- 2.1.6 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
- 2.1.7 ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
- 2.1.8 ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
- 2.1.9 ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
- 2.1.10 ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ
- 2.1.11 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ
- 2.1.12 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

2.1.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਰਾਣੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਦੀ ਵਿਚ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ 21 ਵੀਂ ਸਦੀ ਉਨਾਂ ਲੀਹਾਂ ਉਪਰ ਹੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਾਇੰਸ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਕੇ ਹਰ ਕੰਮ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਢਾਹ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਹਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਹਲਾ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਜਕੜ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਆਦਿ।

2.1.2 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਡੇਵਿਡ ਆਰ. ਲੈਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ “ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰੀਰਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।”

ਬਰੂਸ ਬਾਰਟਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਬਾਇਓ ਡੈਨਮਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਸਦੀ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ।”

ਵੈਬਸਟਰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਘਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਫੀ ਉਰਜਾ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।”

2.1.3 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

1. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ:

ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੇਖਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਇਆ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਮਹੱਤਤਾ:

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ, ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

2.1.4 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਘੱਟਕ/ਤੱਤ- Components

- 1) ਤਾਕਤ
- 2) ਗਤੀ
- 3) ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ
- 4) ਲਚਕ
- 5) ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ

1. ਤਾਕਤ

ਤਾਕਤ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤਕਨੀਕੀ ਉਨਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਗਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਨੁਕੂਲਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਉਹ ਬਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਸਤੂ ਉਪਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ**(ੳ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ:**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਸ ਵਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕੋ ਵਾਰ ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਿਚਾਅ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ ਆਦਿ।

(ਅ) ਵਿਸਫੋਟਕ ਸ਼ਕਤੀ:

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਉਚ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਡੀਸਨ ਬਾਲ, ਪੋਲੋਮਿਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵੇਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ:

ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਉਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਢੰਗ

(ਅ) ਵਿਸਫੋਟਕ ਢੰਗ

(ੲ) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮ ਢੰਗ

(ਸ) ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ ਢੰਗ

(ਹ) ਆਈਸੋਮੀਟ੍ਰਿਕ ਢੰਗ

2. ਗਤੀ

ਗਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਐਕਸ਼ਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਤੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਜਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਫੈਦ ਤੰਤੂਆਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

(ਅ) ਜਟਿਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ:

ਇਹ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫੁਟਬਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਣਾ ਭਾਵ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਉਪਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਸਨੂੰ ਜਟਿਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਖਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਗਤੀ ਦੀ ਚਾਲ:

ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਫੁਰਤੀ ਹੈ। ਗਤੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਚੌੜਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀ, ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਘੁਮਾਣ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸਪਰਿੰਗ ਦੀ ਗਤੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

* ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ:

ਜੀਰੋ ਗਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

* ਲੋਕਮੋਟਰ ਗਤੀ:

ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਗਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ:

ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤਿ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਗਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ:

ਹਰਕਤ ਜਾਂ ਗਤੀ ਚਾਲ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਲੰਬੀ ਛਾਲ, ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ, ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਹਰਕਤ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

2. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ:

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਗਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਚ ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਠੀਕ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਅਗਲੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰੇ।

3. ਸ਼੍ਰਵਣ ਅਤੇ ਵੇਖਣ ਇਸ਼ਾਰੇ:

ਟ੍ਰੈਕ ਇਵੈਂਟਸ ਵਿਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਬੰਦੂਕ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੇ ਪੂੰਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

4. ਖੇਡ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਿੱਖਣਾ:

ਖੇਡ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਉਨੀ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਗਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

5. ਰਫਤਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ:

ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਫੁਟਬਾਲ ਵਿਚ

ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੀ ਬਾਲੀਬਾਲ ਵਿਚ ਸਮੇਸਰ ਦੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿਚ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੀ ਆਦਿ।

3. ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਇਕ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸੇ ਗਤੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:

- (ੳ) ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ
- (ਅ) ਸਾਧਾਰਣ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ
- (ੲ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

(ੳ) ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ/ਢੰਗ:

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਠਹਿਰਾਅ ਜਾ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(ਅ) ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਢੰਗ:

ਇਸ ਢੰਗ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਤੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਢੰਗ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 140 ਤੋਂ 160 ਧੜਕਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀ ਢੰਗ:

ਇਹ ਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਵਿਚ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਵਿਚ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਫਾਰਟਲੈਕ ਢੰਗ:

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪੱਧਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਰਫੇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜੰਗਲ, ਬਾਗ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਦਿ। ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਫਾਰਟਲੈਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 140 ਤੋਂ 180 ਧੜਕਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 15 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਅੰਤਰਾਲ ਢੰਗ:

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੋਹਰਾਈ ਵਿਚ ਅਤੇ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 120-130 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵੰਡਦੇ ਹਨ।

4. ਲਚਕ

ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਲਚਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

* ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:

(ੳ) ਕਿਰਿਆ ਵਿਹੂਣ ਲਚਕ:

ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਹਰਕਤ ਕਰ ਸਕੇ।

(ਅ) ਕਿਰਿਆ-ਪੂਰਨ ਲਚਕ:

ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਹਰਕਤ ਕਰ ਸਕੇ

(ੲ) ਤਾਕਤ ਪੂਰਨ ਲਚਕ:

ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਲਚਕ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਦੋੜਦੇ, ਕੁੱਦਦੇ ਹੋਏ ਆਦਿ।

(ਸ) ਸਧਾਰਨ ਲਚਕ:

ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਮੁੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਹਿੱਪ ਦਾ ਜੋੜ, ਮੋਢੇ ਦਾ ਅਤੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਦਾ ਜੋੜ।

(ਹ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਚਕ:

ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਸਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ।

* ਲਚਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

- ਲਚਕ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਲਚਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਲਚਕ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਲਚਕ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਲਚਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਲਚਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

(ੳ) ਬਲਾਸਟਿਕ ਵਿਧੀ:

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤਾਲ ਜਾਂ ਲਹਿਰਾਅ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਖਿਚਾਅ ਢੰਗ ਵਿਧੀ:

ਇਹ ਵਿਧੀ ਬਲਾਸਟਿਕ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਕੀਤਾ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਵਿਧੀ:

ਇਹ ਵਿਧੀ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ 8 ਤੋਂ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਲਚਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਧਿਆਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਲਚਕ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਤੱਕ ਹੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

2.1.5 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ/ਕਾਰਕ

ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਿਰਸਾ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਅਹਾਰ ਆਦਿ ਤੱਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

1. ਵਿਰਸਾ:

ਜਨਮਜਾਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਕ ਵੰਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵੰਸ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਉਮਰ:

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਲਿੰਗ:

ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੜਕੀਆਂ, ਲੜਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੱਦ, ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਲੰਬੀਆਂ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੜਕੀਆਂ ਪਕਿਆਈ ਵੱਲ ਜਲਦੀ ਵੱਧਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਚਾਲ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ:

ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

5. ਵਾਤਾਵਰਣ:

ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਥੇ ਦਾ ਜਲਵਾਯੂ, ਤਾਪਮਾਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਅੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈ ਸਿਖਲਾਈ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ:

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੈਠਣ-ਉਠਣ ਚੱਲਣਾ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਆਦਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਖਸੀਅਤ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ, ਬੈਠਣ ਉਠਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਅਲਾਸਨ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਇਕ ਚੰਗੇ ਆਸਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

8. ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ:

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ, ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ।

9. ਅਰਾਮ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ:

ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਉਚਿਤ ਅਰਾਮ, ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

10. ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ:

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2.1.6 ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਢੰਗ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਢੰਗ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉਪਰ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1. ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂਚ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ:

ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਇਕੋ ਜਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

4. ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਸਿਖਲਾਈ:

ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਹੋਵੇ।

5. ਉਚਿਤ ਗਰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

6. ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ:

ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵਧ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦਾ ਉਚਤਮ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ:

ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਕੇਵਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਰੋਚਿਕ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਨਾਲ ਕਰੇ।

8. ਪੁਨਰ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ:

ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੋਬਾਰਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

9. ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਲ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਤੋਂ ਅੱਖੇ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

2.1.7 ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ**(ੳ) ਜਾਣ-ਪਛਾਣ**

ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਦੌੜਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ, ਪਹਾੜਾ ਉਪਰ ਚੜਨਾ, ਨੱਚਣਾ ਆਦਿ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅ) ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਅੰਗ ਸੰਸਥਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ: ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣਾ: ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ: ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਲਹੂ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨੀ ਅਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਬ) ਚੰਗੀਆਂ ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨ, 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 50% ਤੋਂ 80% ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਸਰਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਵਾਰਮ ਅਪ ਜਰੂਰ ਲਵੇ ਤੇ ਫਿਰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਰਗੇਟ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 70% ਹੋਵੇ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

(ਸ) ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਪਰ ਬੀਟ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੋਟਲ ਬਾਡੀ ਫੈਟ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਵਿਰੋਧ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2.1.8 ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ

ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਕਿ Sprinters, Jumpers, Throwers, Weight Lifter, Body Builders ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਇਨਡੂਏਰਸ ਦੀ ਘੱਟ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਰਤਾ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਜਿੱਥੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਵਰਤੀ ਗਈ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਜਦੋਂ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਤੇ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ

ਇਹ ਅੰਗ ਸੰਚਾਲਣ ਦੀ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਨਡੋਰੈਂਸ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਇਸਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ATP, CPC ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਫਾਸਫੋਰਸ ਸਟੋਰ ਉਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਫਾਸਫੋਰਸ ਸਟੋਰ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਨਾਇਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

(ਬ) ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰਮ ਅਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਵੀ ਜਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸੋਟੋਨਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਸ) ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਭ

- ਜੋੜਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2.1.9 ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਦੋੜ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਛੱਡਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਉਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਕਰਨ ਉਪਰ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ:

- ਪੂਰਕ ਭਾਵ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ
- ਰੇਚਕ ਭਾਵ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣਾ
- ਅੰਦ ਕੁੰਭਕ ਭਾਵ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣਾ।

ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

2.1.10 ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ

ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੈਸ, ਚੇਸਰ, ਬਾਰਾਂਗ ਗੀਟੀ ਜੋ ਕਿ ਇਨਡੋਰ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜੇ, ਵਜ਼ੀਰ ਤੇ ਨਵਾਬ ਖੇਡਦੇ ਸਨ।

ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਖੋ -ਖੋ ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਹਾਕੀ, ਹਾਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਤੀ, ਲੋਟ ਟੈਨਿਸ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਆਦਿ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਰੀਆਂ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੁਣ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਹਨ।

2.1.11 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

1. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ?
2. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਸੋ?
3. ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?
4. ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

2.1.12 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. Bucher, C. A. (1964). *Foundations of Physical Education*. New York: Mosby and Company.
2. Government of India (2004). *Guidelines for National Programme of Nutritional Support to Primary Education*. New Delhi: Ministry of Human Resource Development, Department of Elementary Education and Literacy.

ਪਾਠ ਨੰ: - 2.2

ਯੋਗ: ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

- 2.2.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
- 2.2.2 ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ
- 2.2.3 ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- 2.2.4 ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
 - 2.2.4.1 ਕਪਾਲਭਾਤੀ
 - 2.2.4.2 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
 - 2.2.4.3 ਅਨਲੋਮ ਵਿਲੋਪ ਪ੍ਰਵਾਧਾਮ
- 2.2.5 ਯੋਗ ਆਸਣ
 - 2.2.5.1 ਪਦਮ ਆਸਣ
 - 2.2.5.2 ਵਜਰ ਆਸਣ
 - 2.2.5.3 ਪਰਬਤ ਆਸਣ

2.2.6 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

2.2.7 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

2.2.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਯੋਗ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿੰਧੂ ਘਾਟੀ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ 3000 ਈ: ਪੂਰਵ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਤਪਾ ਵਿਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਦਸ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 2700 ਬੀ. ਸੀ. ਹੈ। ਜੈਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਲ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਸਾਦਗੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆਦਿ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਜੀ ਦੇ ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਯੋਗ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 84 ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਸਮੇਂ 8400000 ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਜੀ ਦੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹੋਇਆ। ਇਸਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ:

ਯਮ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
ਨਿਯਮ	ਧਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ
ਆਸਣ	ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ
ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ	ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਉਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਪ੍ਰਤੀਆਹਾਰ	ਪੰਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ
ਧਾਰਨਾ	ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ
ਧਿਆਨ	ਚਿੱਤ ਲਗਾਉਣਾ
ਸਮਾਧੀ	ਮਨ/ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ

2.2.2 ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਯੁਜ ਧਾਤੂ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋੜਨਾ। ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਯੋਗ ਨੂੰ

- 'ਯੋਗਅਸਿਆਚਿਤਵਿਰਿਤਨਿਰੋਧਾ' ਕਿਹਾ ਹੈ ਭਾਵ ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੱਤ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।
- ਵੇਦਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਜੀਵ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨੂੰ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।"
- ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਅਨੁਸਾਰ, "ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਣਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।"
- ਯੋਗੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਯੁਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਯੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।"

2.2.3 ਯੋਗ ਦੀ ਮਹਤਤਾ

ਯੋਗ ਉਹ ਸਾਧਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਵੈ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਲਬਰੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਧਕ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ:

ਯੋਗ ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਬਲਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਆਸਨੇਨ ਰੂਜੋਹੰਤੀ' ਭਾਵ ਆਸਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਆਸਨੇਨ ਭਵੇ ਦ੍ਰਿੜਮ' ਕਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਹੱਠਕਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਿਰੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਮੰਦੇ ਅਮਲਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਉਦੈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਵਾਤ, ਪਿਤ ਅਤੇ ਕਫ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਜਠਰ-ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਿਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਤੂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਲਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਸੰਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ:

ਮਨਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲ ਧਰਮ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸਦੇ ਮਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਉਚਤਾ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਵਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਵਾਣਤਾ ਵੱਲ ਮੁੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਰਾਖਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਨ ਉਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ

ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ। ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ:

ਮਨੁੱਖ ਚਾਰ ਪੁਸ਼ਾਰਥਾਂ - ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ ਅਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਧੇਰੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਰਮ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਮੋਕਸ਼ ਦੇ ਅਭਿਲਾਸੀ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਗਮਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਕ ਇਸ ਜਨਮ ਮੌਤ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.2.4 ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.2.4.1 ਕਪਾਲਭਾਤੀ

ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਕਪਾਲ + ਭਾਤੀ। ਕਪਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਮਸਤਕ ਅਤੇ ਭਾਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਧੌਂਕਣੀ। ਧੌਂਕਣੀ ਨੂੰ ਲੂਹਾਰ ਭੱਠੀ ਵਿਚ ਹਵਾ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁੱਖ ਪੂਰਵਕ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠਕੇ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 60 ਧੌਂਕੇ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 120 ਧੌਂਕੇ ਤਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਅਭਿਆਸੀ ਲਈ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 20 ਤੋਂ 30 ਧੌਂਕੇ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹਨ। ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਵਾਤਕਰਮ ਕਪਾਲਭਾਤੀ:

ਈਡਾ ਨਾੜੀ ਅਰਥਾਤ ਚੰਦਰ ਸਵਰ ਜਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ ਅਰਥਾਤ ਸੂਰਯਾ ਸਵਰ ਜਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੱਢੇ। ਫੇਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਭਰ ਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ।

2. ਵਯੂਤਕਰਮ ਕਪਾਲਭਾਤੀ:

ਵਯੂਤਕਰਮ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਹਵਾ ਦੁਆਰਾ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਨਾਸਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਨਾਸਿਕਾ ਮਾਰਗ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਸ਼ੀਤਕਰਮ ਕਪਾਲਭਾਤੀ:

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਨਾਸਿਕਾ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੀਤਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਤੇ ਪਿੱਠ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ, ਹਰਨੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨਾ ਕਰਨ।
- ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰੋ।

ਲਾਭ

- ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਮਸਤਿਕ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2.2.4.2 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪੰਤਜਲੀ ਨੇ ‘ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ’ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਹ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਯਾਮ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਉਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਮਾਹਿਤ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਰੀਰ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਆਪਣੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਉਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਚ ਸਾਹਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ:

- ਪੂਰਕ (ਸਾਹ ਲੈਣਾ)
- ਰੋਚਕ (ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ)
- ਅੰਦਰ ਕੁੰਭਕ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣਾ)
- ਬਾਹਰ ਕੁੰਭਕ (ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੋਕਣਾ)

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਚਾਰਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.2.4.2.1 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਤਿਆਰੀ

1. ਸਥਾਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ: ਘਰੰਡ ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਨਾ ਤਾਂ ਸੁੰਨਸਾਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲਾ।
2. ਕਾਲ ਦਾ ਨਿਰਣਾ: ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਘਰੰਡ ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਨਵੇਂ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੈ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸੀ ਅਨੁਭਵੀ ਸਾਧਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁੱਤ ਦੀ ਕੋਈ ਬੰਦਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
3. ਆਰੰਭਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸੁਖ ਆਸਣ ਜਾ ਵਜਰ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਕਰੋ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਦਮ ਆਸਣ ਅਤੇ ਸਿੱਧ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

4. ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਖਿੜਕੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
6. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 4-5 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

2.2.4.2.2 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਯੋਗਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨੀ, ਘਬਰਾਹਟ, ਭੈ ਆਦਿ ਵਿਚਕਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਗ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

2.2.4.3 ਅਨੁਲੋਮ ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਅਨੁਲੋਮ ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸੁਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਧੀ:

ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ:

ਨਾੜੀ ਸ਼ੋਧਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਅਨੁਲੋਮ ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੈਸੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪਦਮ ਆਸਣ, ਸੁੱਖ ਆਸਣ ਜਾਂ ਸਿੱਧ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਨਾੜੀ ਜਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਦਰ ਨਾੜੀ ਜਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਭਰੋ। ਸੰਪੂਰਨ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਭਰ ਜਾਣ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਗਲੀ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ ਨੂੰ ਖੋਲ ਕੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਉ ਸਾਹ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਨ ਹੋਇਆ। ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਪੰਜ ਛੇ ਚੱਕਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਦਿਉ।

ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ:

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਧੀ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਉ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਭਕ ਕਰੋ ਅਰਥਾਤ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੋਕੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਭਰੇ ਉਨੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਉਨੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 1:1:1 ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ:

ਜਦੋਂ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 1:2:1 ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਭਾਵ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਪਰੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਦੁਗਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਭਰੇ ਸਨ ਉਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ 1:2:2 ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣ:

ਸਾਹ ਭਰਦੇ ਸਮੇਂ 5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ, ਰੋਕਦੇ ਸਮੇਂ 10 ਤੱਕ ਗਿਣੋ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ 5 ਤੱਕ ਗਿਣੋ। ਇਹ 1:2:1 ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅਨੁਪਾਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ:

ਹਿਰਦਾ ਰੋਗੀ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕਣ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ।

ਲਾਭ

- ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਖਮ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸੁਧੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਵਿਚ ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਹਾਂ ਵਿਚ ਸੂਖਮਤਾ ਆ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਆਲਸ ਰਹਿਤਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
- ਫੇਫੜੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2.2.5 ਯੋਗ ਆਸਣ

ਯੋਗ ਆਸਣ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਯੋਗ+ ਆਸਣ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਆਸਣ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅਸ ਧਾਤੂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਕੇ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਯੋਗ ਆਸਣ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਸਥਿਰ ਸੂਖਮ ਆਸਣਮ' ਦਾ ਅਰਥ, "ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਆਸਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਸਣ ਦੋਰਾਨ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

- ਪੂਰਕ - ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਭਰਨਾ ਜਾਂ ਲੈਣਾ
- ਰੋਚਕ - ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।
- ਕੁੱਭਕ - ਭਾਵ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਬਾਹਰੀ ਕੁੰਭਕ:

ਭਾਵ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੋਕਣਾ

ਅੰਦਰੀ ਕੁੰਭਕ:

ਭਾਵ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਭਰ ਕੇ ਰੋਕਣਾ

ੳ) ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ**1. ਆਸਣ ਕਦੋਂ ਕਰੀਏ:**

- ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ 4-5 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪੇਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਆਸਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਸਾਹ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਕੰਬਲ, ਟਾਟ ਚਟਾਈ ਆਦਿ ਉਪਰ ਹੀ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਜਾਂ ਠੰਡ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਹਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਖਾ ਉਤਰ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ? ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 3-4 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਫੇਰ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 45 ਮਿੰਟ ਆਸਣ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਾਣਾਯਮ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੇ ਵਕਤ 30 ਮਿੰਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ੲ) ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ:

ਕੁਝ ਰੋਗ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੁਝ ਰੋਗ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਅਲਸਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸੀਸ ਆਸਣ, ਸਰਵਾਂਗ, ਵਿਪਰੀਤ ਕਰਨੀ, ਆਦਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਸੁਪਤਵਜ਼ਰ ਆਸਣ, ਸ਼ੀਤਲੀ, ਚੰਦਰਭੇਦਨ, ਸ਼ਵ ਆਸਣ, ਵਜਰ ਆਸਣ ਆਦਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਸ) ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਆਸਣ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਉਡਿਆਨ ਬੰਧ, ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ, ਯੋਗ ਮੁਦਰਾ, ਅਰਧ

ਮਤਮਿੰਦਰ ਆਸਣ ਤੇ ਉਹ ਆਸਣ ਜੋ ਪੇਟ ਉਪਰ ਪਰੈਸ਼ਰ/ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ, ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

- ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਆਸਣ ਬੰਦ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਸਣਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਰਕਤਸਤਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.2.5.1 ਪਦਮ ਆਸਣ

ਪਦਮ ਆਸਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਸਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪਦਮ ਆਸਣ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਧਿਆਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਸਣ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਸਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ੳ) ਵਿਧੀ

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਡ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਦੰਡ ਆਸਣ ਵਿਚ ਦੋਨੋ ਪੈਰ ਮਿਲੇ ਹੋਣ ਸਾਹਮਣੇ ਫੈਲਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ, ਹੱਥ ਕਮਰ ਦੇ ਕੋਲ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਮੀਨ ਉਪਰ, ਉਗਲੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਣ। ਉਪਰੋਕਤ ਦੰਡ ਆਸਣ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਕੜੋ। ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ ਪਕੜ ਕੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਕੜੋ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ ਪਕੜ ਕੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉਪਰ ਗਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਸਿਕਾ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ।
- ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਹਿਲਾ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਦੰਡ ਆਸਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਉ।

ਅ) ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਇਹ ਇਕ ਧਿਆਨਾਤਮਕ ਆਸਣ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਪਦਮ ਆਸਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਧ ਪਦਮ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅਰਧ-ਪਦਮ ਆਸਣ: ਇਸ ਵਿਚ ਦੰਡ ਆਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪੈਰ ਹੀ ਪੱਟ ਕਮਰ ਦੇ ਜੋੜ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਇਹੀ ਅਭਿਆਸ ਦੂਸਰੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਪੈਰ ਕਮਰ ਦੇ ਜੋੜ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰਾ ਪੈਰ ਨਾ ਚੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਕਰਨ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਫ ਮਸਲ ਦੀ ਜਕੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨ।

ੲ) ਲਾਭ

- ਭਗਤੀ, ਜਪ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਮ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਇਹ ਆਸਣ ਪੂਰਨ ਆਸਣ ਹੈ।
- ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਆਸਣ ਅਨੰਦਰਾ, ਦਮਾ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.2.5.2 ਵਜਰ ਆਸਣ

ਇਸ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿੱਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਵਜਰ ਆਸਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਦ੍ਰਿੜ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਸਣ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਵਿਧੀ

- ਦੰਡ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਉ।
- ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜੀ ਹਿੱਪ ਦੇ ਨੀਚੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈ ਆਉ ਤੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰਹੇਗਾ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਖੱਬੀ ਹਿੱਪ ਦੇ ਨੀਚੇ ਲੈ ਆਉ ਤੇ ਪੈਰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰਹੇਗਾ।
- ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉਪਰ, ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਉਪਰ।
- ਕਮਰ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਨਜ਼ਰ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ।
- ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬੀ ਹਿੱਪ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੀਚੇ ਕੱਢ ਕੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਹਿੱਪ ਥੱਲੇ ਕੱਢ ਕੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ।

ਅ) ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਉਪਰ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਅੱਡੀਆਂ ਉਪਰ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਆਸਣ ਨਾ ਕਰਨ।

ੲ) ਲਾਭ

- ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਕ ਰਸ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ਜਠਰ ਅਗਨੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਗੈਸ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2.2.5.3 ਪਰਵਤ ਆਸਣ

ੳ) ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪਰਬਤ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਪਰਵਤ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਹਾੜੀ। ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

1. ਪਰਵਤ ਆਸਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਿਧੀ

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦੰਡ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਦਮ ਆਸਣ ਲਗਾਓ।
- ਪਦਮ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕੰਘੀ ਪਾਉ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਉਦੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਪਰ ਖਿਚਾਅ ਆਵੇਗਾ।
- ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੁਕੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਪਦਮ ਆਸਣ ਵਿਚ ਪੈਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉ।

* ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪਦਮ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਹ ਵਜ਼ਰ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਸਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਕਰਨ।

* ਲਾਭ

- ਇਹ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨੀਦਰਾ, ਦਮਾਂ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਪਰਵਤ ਆਸਣ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਵਿਧੀ

- ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ।
- ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਰਖੋ ਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਲੱਗੋ। ਗੋਡਾ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਆਹਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ

ਪਾਓ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿਚੋ।

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਉਪਰ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਪੈਰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੇਟ ਉਪਰ ਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਚੁਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕੰਘੀ ਪਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਕਰੋ।

3. ਪਰਵਤ ਆਸਣ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਵਿਧੀ

ਪਰਵਤ ਆਸਣ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਸੂਰਯਾ ਨਮਸਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸੂਰਯਾ ਨਮਸਕਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਅਸ਼ਵਾਸ਼ੰਚ ਹੱਲ ਆਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਸ਼ਾਸ਼ੰਚ ਹੱਲ ਆਸਣ ਪਰਵਤ ਆਸਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਲੱਗ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

- ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਮੈਟ ਉਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਮੀਨ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਹਿੱਪ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁਕੋ।
- ਦੋਵਾਂ ਹੱਥ ਜਮੀਨ ਉਤੇ ਤੇ ਸਿਰ ਦੋਹਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਿਆਓ।

* ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕਮਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ ਉਹ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਹ ਸੁੱਖ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਪਰਵਤ ਆਸਣ ਕਰਨ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ।

* ਲਾਭ

- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਲਹੂ-ਗੋੜ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਅਸਥਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਸਥਿਰ ਖੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੱਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

2.2.6 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

1. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੀ ਮਹਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
3. ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

2.2.7 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. The World Bank Policy Research Department, Poverty and Human Resources Division.
2. Chandler, A. M. K. Walker, S. P., Connolly, K., Grantham-McGrenor, S. M. (1995). School Breakfast Improves Verbal Fluency in Undernourished Jamaican Children. *Journal of Nutrition*, 125(4), 894-900.
3. Dreze, Jean & Aparajita Goyal (2003). Future of Mid-Day Meals, *Economic and Political Weekly*, November 4673-4683 (special articles).

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਜਾਨਵਰਾਂ, ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਲੂ-ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਜ਼ਹਿਰ

- 2.3.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
- 2.3.2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ
- 2.3.3 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼
- 2.3.4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
- 2.3.5 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ/ਸਮੱਗਰੀ
- 2.3.6 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ
- 2.3.7 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ
- 2.3.8 ਜਾਨਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ
- 2.3.9 ਸੱਪ ਦਾ ਕੱਟਣਾ
- 2.3.10 ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ
- 2.3.11 ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ
- 2.3.12 ਜਲਣਾ
- 2.3.13 ਲੂ-ਲੱਗਣਾ
- 2.3.14 ਰਸਾਇਣਕ ਜ਼ਹਿਰ
- 2.3.15 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ
- 2.3.16 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

2.3.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਜਰਮਨ ਦੇ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਐਸਮਾਰਕ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤ ਜੋਨ ਦੇ ਈਸਾਈ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1877 ਵਿੱਚ ਇੰਲਗੈਂਡ ਵਿੱਚ 'ਸੰਤ ਜੋਨ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ' ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

2.3.2 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ

“ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਖਮੀ

ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।” ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2.3.3 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਦਿਵਾਉਣਾ।
- ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।
- ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣਾ।
- ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।
- ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ।

2.3.4 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

1. ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ:

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਘਬਰਾਏ ਕੰਮ ਲੈਣਾ।
- ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟੀ।
- ਜੇਕਰ ਜਖਮ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਦੱਬਿਆ ਜਾਂ ਕੁਚਲਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।
- ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਹਿ ਰਿਹਾ।
- ਕੋਈ ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

2. ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ:

ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਿਸ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਗੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

3. ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ:

ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਦਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਵਹਿੰਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ:

ਜੇਕਰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦਾ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪੱਟੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ:

ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪਿਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਰਹੇ।

6. ਪੱਟੀ ਬੰਨਣਾ:

ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਗਾ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ:

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਅੰਗ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਫੱਟੜ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਭਾਗੇ ਦੇ ਲਟਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਵਗਦਾ ਹੈ।

8. ਰੋਗੀ ਦੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ:

ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9. ਰੋਗੀ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਭੀੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ:

ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੋਗੀ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਭੀੜ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ:

ਫੱਟੜ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਹੌਂਸਲੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਰੋਗੀ ਵੀ ਹੌਂਸਲੇ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

11. ਜਹਿਰ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਯਤਨ:

ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਨੇ ਕੋਈ ਜਹਿਰੀਲੀ ਵਸੂਤ ਖਾ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਜਹਿਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਹਿਰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਪ ਨੇ ਕੱਟ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਥੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

12. ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਬਲਕਿ ਆਪਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਵਰਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

13. ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ:

ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2.3.5 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਸਮਾਨ/ਸਮੱਗਰੀ

- **ਸਾਫ ਡਾਕਟਰੀ ਰੁੰਦੀ ਅਤੇ ਦਵਾ:** ਜਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਦਵਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

- **ਸੇਫਟੀ ਪਿੰਨ:** ਇਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਟੇਪ:** ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੂੰ ਨੂੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਕੈਂਚੀ:** ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ।
- **ਮਾਰਚਿਸ ਅਤੇ ਸਪਰਿਟ ਲੈਂਪ:** ਕੁਝ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ।
- **ਚਮਚ ਅਤੇ ਗਿਲਾਸ:** ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ।
- **ਫੰਡਾ ਅਤੇ ਪੱਟੀਆਂ:** ਫੰਡਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੱਟੀਆਂ ਜਖਮ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਪੱਚਰਾਂ:** ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਪੱਚਰਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਚਿਮਟੀ:** ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜੇਕਰ ਚੁੱਭ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ।
- **ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ:** ਸੋਕ ਦੇਣ ਲਈ।
- **ਬਰਫ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਪੱਟੀ:** ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਟੀ।
- **ਤਿਕੋਣੀ ਪੱਟੀ।**
- **ਬਟਾਡੀਨ।**
- **ਸਾਬਣ।**
- **ਟਾਰਚ ਆਦਿ।**

2.3.6 ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ

1. ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੁਸਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨਣ ਆਦਿ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਦੂਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਦੂਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਨਿਰੀਖਣ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਨ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਸੱਟ ਲਗੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਨਿਰਪੱਖ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ

ਵੀ ਕੌਮ, ਜਾਤ ਜਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨ:

ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਜਖਮੀ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਸਾਧਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

7. ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਘਟਦੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

8. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਸਿਥਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਵਕਤ ਜੇ ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਖੋ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

9. ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

10. ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਗਿਆਨ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਹ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਮਝਾ ਸਕੇ।

11. ਬੁੱਧੀਮਾਨ:

ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

2.3.7 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵ

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਮਰਜ਼ੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਜਾਂ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਖੇਡਣ, ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਸਾਧਾਰਨ, ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਦਾਅ ਤੇ ਲਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਾਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਣ

ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖੇਡ ਉਪਕਰਨਾਂ, ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਪਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਟਾਂ।

- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਿੱਲ ਜਾਣਾ।
- ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਉਪਰ ਰਗੜ ਦਾ ਲੱਗਣਾ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਮੁਚ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਟ ਕਾਰਣ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਸੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸੱਟ ਤੇ ਜਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਖਮੀ ਜਾਂ ਫੱਟੜ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਯੋਗ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਖੇਡ ਜੀਵਨ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪੁਨਰ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੁੜ ਪਰਤਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਖੇਡ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

2.3.8 ਜਾਨਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ।

ਓ) ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ:

- ਚਮੜੀ ਦੇ ਫੱਟਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੱਟ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪੇ ਹੀ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਕੱਟ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹਲਕਾਅ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਲਕਾਅ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੂੰ ਜਾਂ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਰੁਕ ਜਾਣ ਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਕੱਟੀ ਜਾਂ ਛਿੱਲੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਰੂੰ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਕੱਟ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਾਂਗੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਵਾਂਗੇ:

- ਜਾਨਵਰ ਜੰਗਲੀ ਹੈ।
- ਜਾਨਵਰ ਪਾਲਤੂ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦੀ ਐਂਟੀਰੋਬੀਜ਼ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਕੱਟ ਜਾਂ ਫੱਟ ਗਈ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਸਿਰ, ਹੱਥ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਟਿਆ ਹੈ।
- ਕੀ ਰੋਗੀ ਨੇ ਪਿੱਛੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਜਾਨਵਰ ਪਾਲਤੂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਸੀ।
- ਜਾਨਵਰ ਕਿਸ ਸਥਾਨ ਜਾ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਹੈ।

ਬ) ਪਰਹੇਜ਼

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਨਵਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜਰੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਕੁਝ ਖਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਉਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸਤਾਓ ਨਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ।

2.3.9 ਸੱਪ ਦਾ ਕੱਟਣਾ

ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ 550 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ 10 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਪ ਹੀ ਜਹਿਰੀਲੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਹਿਰੀਲਾ ਰੂਸਲ ਵਾਈਪਰ ਫਿਰ ਕਰਿਤ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਈਪਰ ਅਤੇ ਕੋਬਰਾ ਅਤੇ ਬਲੈਕ ਕੋਬਰਾ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੱਪ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁੱਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਰਖਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਖੁੱਡਾਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੱਪ ਜਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਡਰ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ੳ) ਲੱਛਣ

- ਜਦੋਂ ਸੱਪ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਮਝ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਪ ਜਹਿਰੀਲਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੱਪ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਖੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਝੱਗ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆਉਣ ਵੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 99% ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸੱਪ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮਲਣਾ ਜਾਂ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੱਪ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ 15 ਸੈ: ਮੀ: ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬੰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰ ਦਿਲ ਵਲ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣੇ, ਚੂੜੀ, ਕੜਾ, ਮੁੰਦਰੀ ਆਦਿ ਸਭ ਉਤਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਘਬਰਾਏ ਨਾ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੌਂਸਲੇ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸਾਧਾਰਣ ਰਹੇਗੀ।
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੱਪ ਕੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੋਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੱਪ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਬਹਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਫੈਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਉ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2.3.10 ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਦਰਾੜ ਪੈਣ ਜਾਂ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਹੋਣ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.3.10.1 ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਸਾਧਾਰਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
 - ਕੰਪਾਊਂਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
- ਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਕੰਪਾਊਂਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਜਟਿਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
- ਗਰੀਨਸਟਿਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
- ਇਮਪੈਕਟ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
- ਸਟ੍ਰੈਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
- ਸਮੂਹਿਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
- ਐਵੋਲਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ

1. ਸਾਧਾਰਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ:

ਸਾਧਾਰਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸਿਰਿਆਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗੈਪ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਕੰਪਾਊਂਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ:

ਕੰਪਾਊਂਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿਚ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਤੰਤ ਵੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਟੁੱਟ ਕੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਿਨ ਬੋਨ ਦਾ ਹਾਕੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

a) ਜਟਿਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰ:

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿਚ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਦੇ, ਲੀਵਰ, ਫੇਫੜੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

b) ਗਰੀਨਸਟਿਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ:

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦੀ, ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਦਰਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਟੇਡੀ ਜਾਂ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਰਾਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

c) ਇਮਪੈਕਟ ਫ੍ਰੈਕਚਰ:

ਅਜਿਹਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਉਪਰ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਵਜਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੋਰ ਦੀ ਟਕਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

d) ਸਟ੍ਰੈਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ:

ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਅੰਗ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਝੱਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

e) ਕਮਿਊਂਟਿਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ:

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿਚ ਹੱਡੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਈ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁੱਕੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਚੂਰਾ-ਚੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

f) **ਐਵੋਲਸ਼ਨ ਫ਼ੈਕਚਰ:**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ੈਕਚਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

g) **ਫ਼ੈਕਚਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ**

ਹੱਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਿੱਧਾ ਫ਼ੈਕਚਰ
- ਟੇਢਾ ਫ਼ੈਕਚਰ
- ਘੁਮਾਉਦਾਰ ਫ਼ੈਕਚਰ

2.3.10.2 **ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ**

- **ਦਰਦ:** ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ ਮਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।
- **ਟੈਂਡਰਨੈੱਸ:** ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸੋਜ:** ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਰੰਗੀ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ:** ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੱਟ ਹੈ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਧੱਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੇਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਆਸਾਧਾਰਨ ਹਰਕਤ:** ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਸਾਧਾਰਨ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

2.3.11 **ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ**

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੂਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਧਰੁਣੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ੳ) **ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ**1. **ਧਮਣੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ:**

ਧਮਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦਿਲ ਦੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੁਹਾਰੇ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧਮਣੀ ਉਪਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਫਟ ਜਾਣ ਜਾਂ ਲੀਕ ਕਰ ਜਾਨ ਤਾਂ ਲਹੂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

2. **ਸਿਰਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ:**

ਸਿਰਾਵਾਂ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਸੱਟ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜਾ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਵਹਿੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਕੋਸ਼ੀਕਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ:

ਕੋਸ਼ੀਕਾਵਾਂ ਉਪਰ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਗਤੀ ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਰਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਲੱਛਣ

- ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ 18°F ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਸੁਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬ) ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੰਗੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਰਕਤ ਕਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ।

ਸ) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੱਟ ਜਾਂ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਅੰਗ ਉਪਰ ਲਹੂ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਅੰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਉਸ ਅੰਗ ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਜਬਕ ਚੜ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਾਫ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਰੁਕ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਨਾ ਰੋਕ ਤਾਂ ਤਰੁੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

2.3.12 ਜਲਣਾ**ੳ) ਜਾਣ ਪਛਾਣ**

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭਾਗ ਚਮੜੀ ਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ 15 ਤੋਂ 20

ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਰਸਾਇਣਕ, ਅੱਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਆਰਾ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਜਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਗਰਮ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸੱਤਾ ਤੱਕ ਗਰਮੀ ਸਥਾਨਅੰਤਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਜਲਣ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਅ) ਜਲਣ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

- ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ।
- ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਭੱਜਣ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਿਟਾ ਦਿਉ।
- ਜਖਮ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉਪਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਟਕੋਰ ਕ ਰੋ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਸੋਜ਼ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ, ਅੰਗੂਠੀ, ਘੜੀ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਉ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਦਿਉ।
- ਜਖਮੀ ਨੂੰ ਜਿਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

ੲ) ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਨੱਗੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾ ਖੋਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਅੱਗ ਹੋਰ ਭੜਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੋਂਗ ਕੇ ਨਾ ਜਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਫਰਸ਼ ਉਪਰ ਤਾਜੀ ਹਵਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਐਲ. ਪੀ. ਜੀ. ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਂਗ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਉ।
- ਜੇਕਰ ਅੱਗ ਲੱਕੜ, ਕੋਇਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ੈਡ ਦੇ ਜਲਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ। ਇਸ ਗੈਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.3.13 ਲੂ-ਲੱਗਣਾ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਾਧਾਨ ਨਾਲੋਂ 40°C ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੇ ਲੂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾਉਂਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਾਟ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਬਖਾਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਲੂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਲੂ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਤੇ ਉਲਟੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਅਚੇਤਨਤਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 104°F ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਗਲਾ ਸੁੱਕਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਲੂ ਲੱਗਣ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਉ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਧ ਬੈਠੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਉ ਤੇ ਲੱਤਾ ਗੋਡਿਆ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਬਿਠਾ ਦਿਉ।
- ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਲਿਟਾ ਦਿਉ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

2.3.14 ਰਸਾਇਣਕ ਜ਼ਹਿਰ

ਰਸਾਇਣਕ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਜਾਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਜਹਿਰਲੇ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਪੀ ਲੈਣਾ। ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸਾਨ ਦੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕਣਾਂ ਦਾ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ੳ) ਲੱਛਣ

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾੜਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਲਾ ਘੁਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਜਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

- ਜਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਖੇਤਾਂ, ਘਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਜਹਿਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਮਾਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬ) ਇਲਾਜ

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਹਿਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉ ਤੇ ਉਲਟੀ ਕਰਵਾਉ।
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਜਹਿਰ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

2.3.15 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸੋ?
3. ਮੁੱਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਗੁਣ ਦੱਸੋ?
4. ਲੂ-ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

2.3.16 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. Bucher, C. A. (1964). *Foundations of Physical Education*. New York: Mosby and Company.
2. Kang Gurpreet Singh & Deol Nishan Singh (2013). *An Introduction to Health and Physical Education*, 21st century publications, India.
3. Dreze, Jean & Aparajita Goyal (2003). Future of Mid-Day Meals, Economic and Political Weekly, November 4673-4683 (special articles).