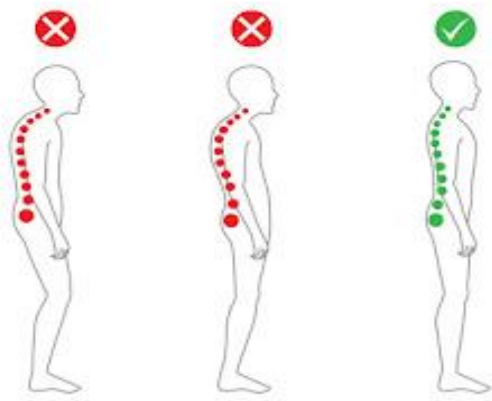


ਜਮਾਤ 7 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠ 3 ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ

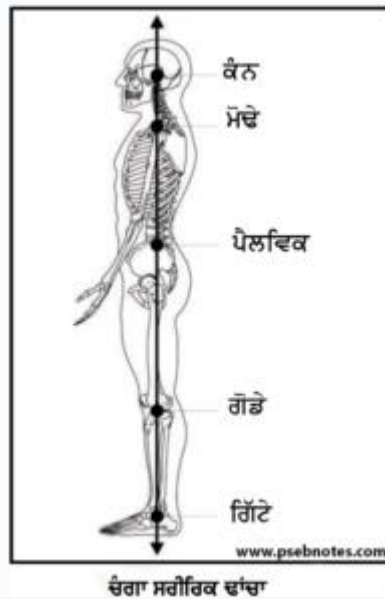


ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ— ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ (Posture) ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰ, ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਬੈਠਣ-ਉੱਠਣ, ਸੌਣ ਤੇ ਤੁਰਨ ਤੇ ਭੱਜਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਟੇਢਾ-ਮੇਢਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਥੰਮੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਇਕ ਉੱਚਿਤ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪੈਰ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਰਿਹਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਲ੍ਹੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੰਥੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੇਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਧੜ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੀਆਂ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?



ਉੱਤਰ—ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਸੌਣਾ, ਤੁਰਨਾ ਤੇ ਖੜਨਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੋਹਣਾ, ਸੁਚੱਜਾ ਅਰਾਮ ਵਾਲਾ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਢਾਂਚਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਭਾਰ ਦੀ ਰੇਖਾ : ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਰੇਖਾ ਖਿੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਦੀ ਰੇਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਥੱਲੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਦੀ ਰੇਖਾ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਧੌਣ ਦੇ ਮੁਹਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਲੋਕ ਦੇ ਮੁਹਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਰੇਖਾ ਚੂਲੇ, ਗੋਡੇ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦੀ ਹੋਈ ਥੱਲੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਉੱਪਰੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ—ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਲਾਭ : 3

1. ਚੰਗਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਸੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।
2. ਸਾਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ, ਨੱਠਣ, ਭੱਜਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸੌਖ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
3. ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ।
4. ਚੰਗੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4, ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਕਿਵੇਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰੁਪੀਆਂ (Deformities) ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ—ਜਦੋਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਨਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੇਢ-ਮੇਢੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ

ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੁਪੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੱਲ ਵੀ ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- (1) ਕੱਥ ਪੰ ਜਾਣਾ (Kyphosis)
- (2) ਲੋਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ Lordosis
- (3) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ (Scoliosis) ਯਾ
- (4) ਕਰੁਪ ਨੰ :1 ਅਤੇ ਕਰੁਪੀ ਨੰ : 2 ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ (Having Both Kyphosis and Lordosis)
- (5) ਗੱਲੋਂ ਭਿੜਨਾ (Knock Knees)
- (6) ਚਪਟਾ ਪੈਰ (Flat Foot)
- (7) ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ (Depressed Chest)
- (8) ਕਬੂਤਰ ਵਰਗੀ ਛਾਤੀ (Pigeon shaped Chest)
- (9) ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ (Flat Chest)
- (10) ਵਿੰਗੀ ਪੈਣ (Bent Neck) ਦੀ ਉਮਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 . ਸਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੁੱਥ (Kyphosis) ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ—ਕੁੱਥ ਪੈ ਜਾਣਾ : ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਰੁਪ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਕੁੱਥ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਤੇ ਧੋਣ ਪੰਨੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੰਨੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅੱਗੇ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ (Causes) : ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕੁੱਥ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :

1. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ।
2. ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।
3. ਬੈਠਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ।
4. ਤੰਗ ਅਤੇ ਗਲਤ ਢੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਣਾ।
5. ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਟਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਮਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਰਿਹਾਣਾ।
6. ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਆਰਾ ਖਿੱਚਣਾ, ਮਾਲੀ ਦਾ ਗੋਡੀ ਕਰਨਾ, ਦਰਜੀਆਂ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਣਾ ਆਦਿ।
7. ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੁਆਰਾ।

ਕਸਰਤਾਂ:

1. ਬੈਠਣ, ਉਠਣ ਤੇ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਛਾਤੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ।
2. ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਢੇਅ ਲਾ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕੰਘੀ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੋਚ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇ ਰਹਿਣ।
3. ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਾਈਆਂ ਪੌੜੀਆਂ (Wall bars) ਨਾਲ ਲਟਕਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇ, ਸਿਰ ਤੇ ਧੜ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕਣਾ।
5. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ ਕਸਰਤਾਂ (Breathing exercises) ਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 . ਸਾਡੇ ਲੱਕ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ— ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ : ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਕ ਕੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਮੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਪੇਟ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ (Causes) : ਲੱਕ ਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :

1. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੱਢ ਕੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ।
2. ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ।
3. ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।
4. ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ।

ਕਸਰਤਾਂ: ਲੱਕ ਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

1. ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਧੜ ਦਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੇਟ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਪਿੰਡ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 45° ਤੱਕ ਉਤਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਹਲ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਸਾਵਧਾਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ? ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੀ ਪਰਖ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ- ਜਦੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਟਾਂ (Arches) ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚਪਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਗਲਤ ਬਨਾਵਟ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼

ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਖਲੋਣਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ :-

1. ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਚਲਣਾ ਤੇ ਭੱਜਣਾ ।
2. ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ।
3. ਡੰਡੇਦਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਤਿਕੋਣੇ ਫੱਟੇ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨਾ
4. ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 . ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਰਪੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ-ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਰਪੀਆਂ :

ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਰਪੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ, ਕਬੂਤਰ ਵਰਗੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕੁੱਝ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਕਬੂਤਰ ਵਰਗੀ ਛਾਤੀ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਭਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਸਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਉਭਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਰਪੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਭਰ ਸਕਦੀ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਹ ਨੁਕਸ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਰਪੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ।
2. ਟੋਕੇ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੋੜ ਕੇ ਪੱਠੇ ਕੁਤਰਨੇ।
3. ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਟਕ ਕੇ ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ।
4. ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਧੜ ਦੀਆਂ ਫੁਟਕਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 . ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਰਪੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹੀ ਲਿਖੋ :

(ੳ) ਵਿੰਗੀ ਧੌਣ (ਅ) ਗੋਤੇ ਭਿੜਨਾ (ੲ) ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ

ਉੱਤਰ- (ੳ) ਵਿੰਗੀ ਧੌਣ

ਕਈ ਵਾਰ ਧੌਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਧੌਣ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁੱਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

- (i) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਲਿਟਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- (ii) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਵੱਖੀ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- (iii) ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਨਿਗਾ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।

(iv) ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਝੁਕਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ।

ਕਸਰਤ :— ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੋਣ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰਨ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅ) ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ :—

ਕਾਰਨ : ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਸਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਭਿੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਿਆ ਤੇ ਦੌੜਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਨੁਕਸ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ— ਇਸ ਨੁਕਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਕੇ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

(ੲ) ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ :-

ਕਾਰਨ-ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹੈ

1. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ "D" ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣੀ।
2. ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।
3. ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚਲਣਾ।

ਕਸਰਤਾਂ :- ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

(ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

(ਅ) ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਟਕ ਕੇ ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ।

(ੲ) ਟੋਕੇ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੋੜ ਕੇ ਪੱਠੇ ਕੁਤਰਨੇ।

(ਸ) ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਧੜ ਦੀਆਂ ਛੁਟਬਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10, ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ?

ਉੱਤਰ—ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ :

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

1. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ, ਖੜੇ ਹੋਣ, ਤੁਰਨ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਢੰਗ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

6. ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵੀ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।
7. ਹਰ ਰੋਜ਼ਮਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
9. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
10. ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।