



Healthy Heads in Trucks & Sheds

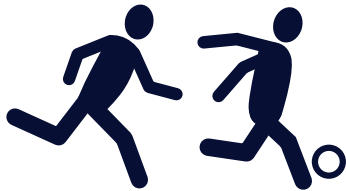


ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ  
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ  
ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਜ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।



### ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਕਸਰਤ, ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ, ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਪ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।



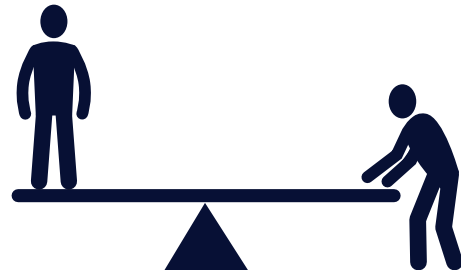
### ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਹੋਈ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੰਮ 'ਤੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।



### ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੋਣਾ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਧਰਮ। ਅਤੇ ਬੇਸ਼ੱਕ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੁਸਕਾਨ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।



### ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉੱਥੇ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁੱਝ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੁਚੇਤ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।