ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

(ਮਿਡਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ)

C6E7S8

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021-22 ....2600 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਲੇਖਕ	: **ਨੀਲਮ ਰਾਹੀ**
	ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ	: **ਕੰਚਨ ਸ਼ਰਮਾ**

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 ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

   (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062
ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਆੱਫਸੈਟ੍ਸ, ਦਿੱਲੀ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਸੋਧਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ - ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਵ-ਰਚਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਹੈ। ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਛੇਵੀਂ, ਸੱਤਵੀਂ ਅਤੇ ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਿੰਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਮਿਲਿਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਰੂਪ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਿਖਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਮਲੀ ਭਾਗ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਵਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸ਼ੈਲੀ, ਚਿੱਤਰ, ਅਭਿਆਸ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਰਡ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਅਧਿਆਇ ਨੰ.	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
	ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ : ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ	
1.	ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ	1
2.	ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ, ਤੱਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ	6
3.	ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	12
4.	ਘਰ	18
5.	ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ	23
6.	ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ	28
7.	ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ	32
8.	ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ	38
	ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ	45
	ਭਾਗ ਦੂਜਾ : ਸੱਤਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ	
1.	ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ	63
2.	ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ	66
3.	ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ	69
4.	ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ	77
5.	ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	81
6.	ਮਕਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੱਤ	84
7.	ਧਾਤਾਂ ਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ	87
8.	ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ	91
	ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ	95
	ਭਾਗ ਤੀਜਾ : ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ	
1.	ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ	123
2.	ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ	131
3.	ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	135
4.	ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ	138
5.	ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ	142
6.	ਘਰੇਲੂ ਕੀੜੇ ਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ	148
7.	ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	155
8.	ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ	159
	ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ	165

ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਅਧਿਆਇ - 1

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਭ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਨ।

ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਕੀ ਹੈ ? ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋੜ, ਜੋ ਜਨਮ ਤੋ ਲੈ ਕੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਲੋੜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ, ਖੇਡਣਾ, ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਭੋਜਨ, ਘਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਜੀਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਅੱਗ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ 'ਭੋਜਨ' ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਿਰਫ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਇਨਾ ਸੱਭਿਅਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਦ ਉਹ ਕੰਦ-ਮੂਲ, ਫਲ-ਫੁੱਲ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੇਟ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਤਦ ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸਨ। ਹੁਣ ਇਨਸਾਨ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਦ-ਮੂਲ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਸੁਆਦ, ਸੁੰਗੰਧਤ, ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਰਹਤ ਡੱਬਿਆ ਜਾ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਕਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚੀਜਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹੇ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ

1. **ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ:** ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕਮਜੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. **ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਮਹੱਤਵ**: ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦ ਰਲ-ਮਿਲਕੇ ਭੋਜਨ ਕਮਾਉਂਦੇ, ਪਕਾਉਂਦੇ ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਤੀ ਭੋਜਨ ਤੇ ਬੁਲਾਉਣ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਉਤਸਵਾਂ ਤੇ ਲੰਗਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਾਣ ਦੀ ਰੀਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. **ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ**: ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਜੇ ਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਕੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ

ਘਰ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤੇ ਘੁਰਨੇ ਬਣਾ ਕੇ ਤੇ ਪੰਛੀ ਆਲ੍ਹਣੇ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਥੱਕ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਤਨ ਮਨੁੱਖ ਗੁਫਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਲੱਕੜੀ ਅਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗਾ। ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਮਨੁੱਖ ਇੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰ ਘਰ ਬਣਨ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ। ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਜਨਸੰਖਿਆਂ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਕਈ ਮੰਜਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵੀ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ:-

1. **ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ** : ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਲੁਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੂ ਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫੀਲੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਰੋਪੀ ਜਿਵੇਂ ਤੂਫਾਨ, ਗੜੇ, ਝੱਖੜ ਆਦਿ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਚੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ** : ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਚੋਰਾਂ ਦਾ ਕੰਧ ਟੱਪ ਕੇ ਆਉਣਾ ਇੰਨ੍ਹਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਖੁਲ੍ਹੇ ਥਾਂ ਵਿੱਚ। ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕੱਚ ਆਦਿ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. **ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਭਾਵਨਾ** : ਜਦ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਰਲਮਿਲ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵੰਡਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਆਦਿ। ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿਰਫ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ

ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਘਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬਝਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਨਿੱਜੀ ਸਵਰਗ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੁਖਦਾਇਕ ਥਾਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਹੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਘੁੰਮ ਫਿਰ ਆਈਏ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਸੁੱਖ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰੰਤੂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਥਾਂ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਤਰੀਕਾ, ਸਮੇਂ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਯੁੱਗ ਬਦਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਕਾਨ ਇੱਕ ਕਮਰਾ, ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਮੰਜਲਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਤੰਗ-ਹਨੇਰੇ ਤੇ ਸਿਲ੍ਹੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਘਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਹਵਾਦਾਰ ਮਕਾਨ, ਜਿੱਥੇ ਧੁੱਪ ਤੇ ਹਵਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਕਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਬਲਕਿ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਲੋੜਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਮਲ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਦਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲਾ ਸੁੰਦਰ ਘਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੁਖਦਾਈ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਮਰਜ਼ੀ ਘੁੰਮ ਆਈਏ, ਜਿੰਨੇ ਸੁੱਖ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਣ, ਪਰ ਘਰ ਮੁੜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ 'ਘਰ ਮਿੱਠੜਾ ਘਰ'।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਮਨੁੱਖ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਖੱਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ, ਲਿਨਨ, ਜ਼ਰੀ ਆਦਿ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬੁਣਨ ਦੇ ਵੀ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਵੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ :-

1. **ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ** : ਕੱਪੜੇ ਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋਂ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮਲਮਲ ਤੇ ਰੁਬੀਆ ਆਦਿ। ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਪ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ** : ਕੱਪੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੱਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਤਦ ਖੱਲਾਂ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਸਨ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਦੌੜ ਕਾਰਨ ਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੀਉਣ ਪ੍ਰੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਫੈਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਛਾਪੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਫੁੱਲ-ਬੂਟੇ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁਹਣੇ ਤੇ ਦਿਲ ਖਿੱਚਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ** : ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸੱਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ

ਹੈ।ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਅੱਜ ਜੇ ਕਦੇ ਸੋਚ ਵੀ ਲਈਏ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਨੁੱਖ ਨੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਲਗਦਾ ਹੈ।ਅੱਜ ਜੇ ਕੋਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਾ ਨਾ ਪਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਜਾਂ ਅਸੱਭਿਅਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖੇਡਣ, ਭੋਜਨ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਾਕਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਅੱਗ ਬੁਝਾਨ ਵਾਲੇ 'ਐਸਬੈਸਟੋਸ' ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।ਅੱਜ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੱਭਿਅਕ ਤੇ ਅਸੱਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ** : ਕੱਪੜੇ ਸਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਕਈ ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਵੇਲੇ ਕੱਪੜਾ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ** : ਵਾਤਾਰਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀੜੇ, ਮਕੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਛੂ, ਭਰਿੰਡ, ਸੱਪ ਆਦਿ। ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੇ ਜਹਿਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ।ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਮੱਛਰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ।ਇਹ ਵੀ ਨੰਗੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੀ ਲੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਉਪਰੋਕਤ ਤੋ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ।

ਸਾਰ

1. ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
2. ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨਸਾਨ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।
3. ਪੱਕਿਆ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਭੋਜਨ ਇੱਛਕ ਤੇ ਅਨਇੱਛਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
6. ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਤੇ ਬੂਟੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
7. ਘਰ ਦੂਸਰੀ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ।
8. ਘਰ ਨਿੱਜੀ ਸਵਰਗ ਹੈ।ਘਰ ਦੀ ਤਾਂਘ ਸਦੀਵੀ ਹੈ।
9. ਘਰ ਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਚੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
10. ਘਰ ਦਾ ਅਕਾਰ, ਸ਼ਕਲ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
11. ਕੱਪੜੇ ਤਨ ਢੱਕਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
12. ਇਹ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
13. ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤੇ ਪੋਸ਼ਾਕਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

3. ਅਸੀਂ ਸਵਸਥ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

4. ਘਰ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵਸਥ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਵ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

6. ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ?

7. ਅਸੀਂ ਘਰ ਕਿਉਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ?

8. ਕੀ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

9. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

10. ਘਰ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਕਿਉਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

11. ਕੱਪੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਕਿਵੇਂ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

12. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

13. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?

14. ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਹਨਾ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ ?

15. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ-2

ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ, ਤੱਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ

ਭੋਜਨ ਹਰ ਇੱਕ ਜੀਵ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਖੁਰਾਕ ਬਿਨਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਖਰੀਦਣ, ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ

1. **ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ** : ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ-ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂ ਟੁੱਟਦੇ ਅਤੇ ਘੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇਣਾ** : ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਰ ਵਕਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸੁੱਤੇ ਵੀ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਆਦਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਹਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਦਮੀ ਨਿਢਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ** : ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਈ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ, ਚੂਨਾ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਸੋਡੀਅਮ ਆਦਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਤ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ 2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 3. ਚਿਕਨਾਈ/ਚਰਬੀ

4. ਖਣਿਜ ਲੂਣ 5. ਵਿਟਾਮਿਨ 6. ਪਾਣੀ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।

1. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੱਦ ਛੋਟਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮੇ : ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਫਰਾਂਸਬੀਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਣਕ ਤੋਂ। ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ** : ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਲ ਕੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮੇ : ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਗੁੜ, ਖੰਡ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ੱਕਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਖਜੂਰ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ।

3. **ਚਿਕਨਾਈ** : ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵੀ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮੋਟੀ ਤਹਿ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸੋਮੇ : ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ ਚਿਕਨਾਈ ਮੱਖਣ, ਦੇਸੀ ਘਿਓ, ਦੁੱਧ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਨਸਪਤੀ

ਚਿਕਨਾਈ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. **ਖਣਿਜ ਲੂਣ** : ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

(**ੳ**) **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ** : ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟੇਢੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਮੇ : ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਚੌਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲੋਂ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(**ਅ**) **ਲੋਹਾ** : ਬੇਸ਼ਕ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਾਲ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮੇ : ਇਹ ਮੀਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਗੁੜ, ਬੈਂਗਨ, ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਤੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਂਬਾ, ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਂਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਸਲਫਰ, ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਮਕ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲ੍ਹੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਆਇਓਡੀਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5 **ਵਿਟਾਮਿਨ** : ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਜੇਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਦਾ ਫੂਲਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :–

(ੳ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'।

(ਅ) ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' 'ਡੀ' 'ਈ' 'ਕੇ' ਆਦਿ।

(ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' : ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਇਸ ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋਮੇ : ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲਾਲ, ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਕਾਸ਼ੀ ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਬ, ਪਪੀਤੇ ਅਤੇ ਜਪਾਨੀ ਫਲ ਵਿੱਚ ਕੈਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' : ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਬੀ ਕਾਮਪਲੈਕਸ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂ ਫੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਚੱਲ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਸੋਮੇ : ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਜਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' : ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਖ਼ਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਮੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਕਰਵੀਂ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮੇ : ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਆਂਵਲੇ, ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰਾ, ਮਾਲਟਾ, ਨਿੰਬੂ, ਚਕੋਤਰਾ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਤੋੜਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੱਚੇ ਖਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਹੀ ਪਕਾਓ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' : ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਚਦੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ

ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਟਸ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਟੇਢੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਮੇ : ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਕਲੇਜੀ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਨੰਗੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਕਾ ਜਾਂ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਪਾਣੀ : ਬੇਸ਼ਕ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ 65% ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8-10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਟੱਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਰਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਅਤੇ ਜਹਿਰਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰਖਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ : ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪੁਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਇਹ ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ : ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖਣਿਜ ਲੂਣ : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ : ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੱਖਿਅਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਕਲੇਜੀ, ਅੰਡਾ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੈਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ : ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ, ਪੱਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਤੱਤ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
3. ਕਾਰਬੋਜ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਦਸੋ।
4. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਲਿਖੋ।
5. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਕੀ ਹੈ ?
6. ਲੋਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ?
8. ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ?
9. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
10. ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

11. ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
12. ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
13. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਦੱਸੋ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

14. ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
15. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ ?
16. ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ?
17. ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ?
18. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
19. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੋਮੇ ਲਿਖੋ ?
20. ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ-3

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਫ਼ਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :–

(1) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਮੀਟ ਆਦਿ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਖਤ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਤਹਿ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਫੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(2) ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ, ਰੂਪ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਚੰਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਰਸ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

(3) ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਦਰਸ਼ੀ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਹਾਨੀ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(4) ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਚੀਜ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ–ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

(5) ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਉਬਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਅਣ-ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ	ਅਣ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ
1. ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਮੀਕੰਦ ਅਤੇ ਅਰਬੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।	1. ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਸਖਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ।
2. ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਰੂਪ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	2. ਕਈ ਭੋਜਨ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਆਦਿ।
3. ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।	3. ਅਣ–ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ	ਅਣ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ
4. ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ, ਚਿਪਸ, ਪਕੌੜੇ, ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਰਸੇ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	4. ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸ ਤੋਂ ਮਨ ਭਰ ਜਾਏਗਾ।
5. ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	5. ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਦਬੂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਿਆਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।	6. ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਕੱਚੇ ਹੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਨਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਟਮਾਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਜੈਮ, ਸੁਕੈਸ਼ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

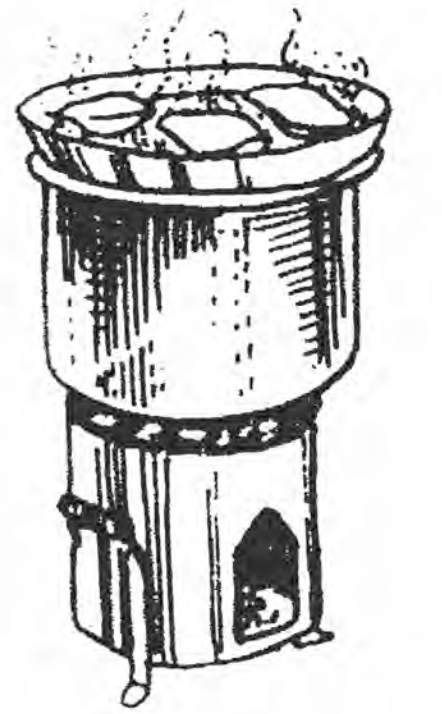
ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ** :- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੰਨਣਾ ਜਾਂ ਸੇਕਣਾ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕਰਨਾ- ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕੇਕ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਗਣ ਦਾ ਭੜਥਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ** :- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਬਾਲਣਾ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ।
3. **ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ** :- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ।

ਉਬਾਲਣਾ :- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨਰਮ ਅਤੇ ਪਚਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਨਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ-ਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪਕਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਓਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ ਗਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਹੀ ਉਬਾਲੋ। ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸੰਘਾੜੇ, ਆਦਿ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਬਾਲਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਤਾਰੋ। ਭੋਜਨ ਉਬਾਲਣ ਸਮੇਂ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਸੇਕ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਜਲਦੀ ਪਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਚੌਲ, ਦਲੀਏ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਟਾਰਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਚਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ :



ਚਿੱਤਰ 1 ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ

(ੳ) ਸਿੱਧਾ (ਅ) ਅਸਿੱਧਾ

(ੳ) ਸਿੱਧਾ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਿੱਧਾ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਪਤੀਲੇ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਛਾਣਨੀਦਾਰ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਗੋਸ਼ਤ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਸਿੱਧੀ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਈ ਜਰੂਰੀ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

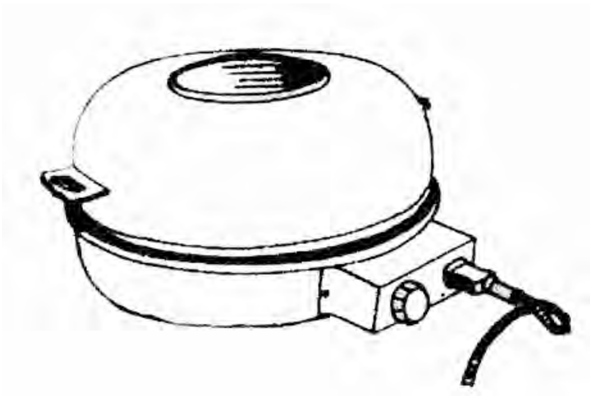
(ਅ) ਅਸਿੱਧਾ ਤਰੀਕਾ :- ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਫਿੱਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਦੋਨੋਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆਂ ਤੇ ਸੁਆਦੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪੁਡਿੰਗ ਤੇ ਕਸਟਰਡ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਬਰਤਨ ਉੱਪਰੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਰੋਗੀ ਲਈ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਪਸ਼ੂ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਪੱਕ ਕੇ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦੀ।

ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪ-ਕ੍ਰਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਨਾਲੋਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਭੋਜਨ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਜੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਥਿੰਧਾ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਕਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਫ਼ ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਮੱਠੀ-ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣਾ (ਸਟਿਊ ਕਰਨਾ) :- ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਘੱਟ ਖਰਚੀਲਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਉਞ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮਾ ਤੇ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 2 (ਓਵਨ)

ਗੋਸ਼ਤ, ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਸਟਿਊ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਗੋਸ਼ਤ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਟਿਊ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 500 ਗਰਾਮ ਗੋਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਿਆਲੇ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੈ।

ਬੇਕ ਕਰਨਾ : ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਗਰਮ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਗਰਮੀ (ਗਰਮ ਹਵਾ) ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੰਦੂਰ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਪਕਾਣਾ। ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਟੀਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕ ਵਿੱਚ ਤੇ ਘੱਟ ਸੇਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੱਠੀ ਦਾ ਤਾਪਕ੍ਰਮ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਭੱਠੀ ਦੀ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਪਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਕਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਬਿਸਕੁਟ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀ ਅਤੇ ਰਸ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਕੇਲੇ ਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਸਾਲਾ ਲਾ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੁੰਨਣਾ : ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਿਕਨਾਈ ਲਾ ਕੇ ਸੇਕਣ ਨੂੰ ਹੀ ਭੁਨੰਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਸ਼ਤ ਦੇ ਕੋਮਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਖਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਗੋਲ ਘੁਮਾ ਕੇ ਮਚਦੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਾਬ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਸੁਕੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹਿੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਮਿੱਠੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਧੂੰਏ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਵੀ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂ ਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵੀ ਘਿਓ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਗਰਮ ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ ਦਬਾ ਕੇ ਭੁੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਾਣੇ ਭੱਠੀ ਤੇ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਲਣਾ : ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ : ਜਦੋਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਪਾਇਆ ਜਾਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਡੁੱਬ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਘਿਓ ਨਾਲ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ, ਸਮੋਸੇ, ਪਕੋੜੇ, ਜਲੇਬੀ ਆਦਿ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘਿਓ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇਜ਼ ਗਰਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧੂਆਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਤਲਣ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤਲੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਚੂਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਘਿਓ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ ਸੇਕ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰੋਂ ਸੜ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਚੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ। ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਬੇਸ਼ੱਕ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਮੇਹਦੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਿਮਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

2. ਘੱਟ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ : ਤਵੇ ਜਾਂ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਤਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੌਂਠੇ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਵੇ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਸੇਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਪਰਤਾ ਕੇ ਤਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਲਣ ਨਾਲ ਘਿਓ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਲੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਭੁੰਨਣ ਜਾਂ ਸੇਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤਲਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਾਫ਼ੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਾਰ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ।
2. ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ, ਰੂਪ, ਸੁਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਸੁਧਾਰਨਾ।
3. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ।
4. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣੀ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

1. ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਭੁੰਨਣਾ, ਸੇਕਣਾ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕਰਨਾ।
2. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਉਬਾਲਣਾ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ।
3. ਘਿਓ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਵਿਧੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ?
2. ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
3. ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ?
4. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ ?
5. ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
6. ਘਿਓ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
7. ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
8. ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹਾਨੀ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
9. ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
10. ਬੇਕਿੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦੋ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

11. ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
12. ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
13. ਉਬਾਲਣ ਅਤੇ ਤਲਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਿਖੋ ?
14. ਬੇਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੁੰਨਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

15. ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
16. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
17. ਜਿਹੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ?
18. ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਅਧਿਆਇ-4

ਘਰ

ਘਰ ਦਾ ਅਰਥ : ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘਰ ਸਾਡੀ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਵਰਗ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜਾਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਅਮਿੱਟ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਭੈ, ਭਰਮ ਤੇ ਘਿਰਣਾ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਪ੍ਰੇਮ, ਸੁਨੇਹ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਵੰਡਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਜੇ ਹਾਸੇ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਗੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵ : ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀਵ ਹੈ। ਇਹ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਅਸਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਭੱਠਾ, ਫੈਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਟੇਸ਼ਨ ਘਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਧੂੰਆਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਰੌਲਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਡੇਅਰੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਰੂੜੀ ਦੇ ਢੇਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ੇ ਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਚੇ ਦਰਖੱਤ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ੇਦੇ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦਾ ਰੁੱਖ ਘਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਵਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਨਿੱਘੇ, ਮਿਲਣਸਾਰ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬੱਚੇ ਮਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਲੋਕ ਚੰਗੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ-ਚੋਰ, ਲੜਾਕੇ, ਨਸ਼ਈ ਆਦਿ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੇਤੀ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਨੌਕਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨ ਨੇੜੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵੀ ਘਰੋਂ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾਕਖਾਨਾ ਤੇ ਬੈਂਕ ਵੀ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਕਸ਼ਾ, ਟਾਂਗਾ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਬੱਸ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :- ਮਕਾਨ ਇੱਕ ਮੰਜ਼ਲਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਈ ਮੰਜ਼ਲਾ, ਆਕਾਰ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੋਟਾ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਾਦਾ, ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਪਰ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਬੇਸ਼ਕ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖਿੱਚ ਪਾਉ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਫਰਸ਼

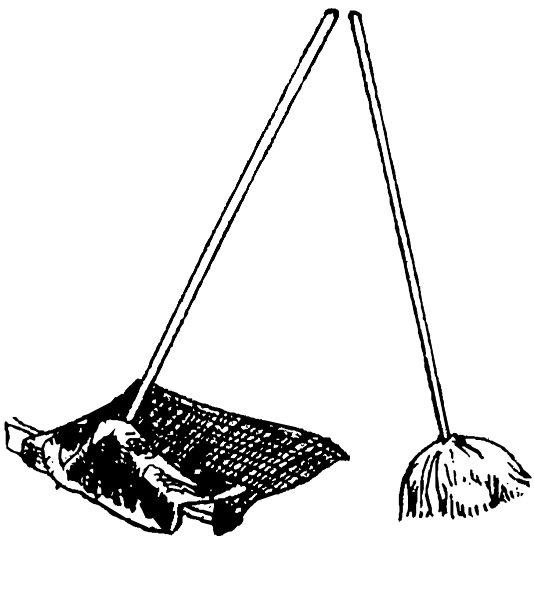
ਭਾਵੇਂ ਕੱਚਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦਾ ਗੰਦਾ ਫਰਸ਼ ਭੈੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਘਰ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਝਾੜੂ ਲਾਉਣਾ :- ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੋਂ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਕੇ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਬਹੁਤੀ ਨਾ ਉੱਡੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਝਾੜੂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਨਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਝਾੜਨਾ :- ਮੋਟੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਝਾੜਨ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਖਰੀਦਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਤੋਲੀਏ ਜਾਂ ਚਾਦਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਤੋਂ ਝਾੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਝਾੜਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਾਰੀਆਂ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਝਾੜਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਵਾਜੇ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਵਾਜੇ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਜਾਲੇ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਆਪਣਾ ਡੇਰਾ ਜਮਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਦੀ ਸੁਆਣੀ ਦੇ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋਣ ਤੇ ਆਲਸ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰੇਡੀਓ, ਟੇਬਲ, ਪੱਖਾ, ਲੈਂਪ, ਟਾਈਮਪੀਸ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਆਦਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਝਾੜਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਸੋਫਾ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਝਾੜਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਲੰਘ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਵੀ ਝਾੜ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਡੱਬੇ ਵੀ ਫਲਾਲੈਣ ਜਾਂ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਝਾੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਝਾੜੂ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਝਾੜੂ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਮਿੱਟੀ ਵਸਤੂਆਂ ਉੱਪਰ ਪਈ ਹੈ ਉਹ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਬਹੁਤੀ ਨਾ ਉੱਡੇ।

ਪੋਚਾ ਫੇਰਨਾ : ਪੱਕੇ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਝਾੜੂ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਪੋਚਾ ਫੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਮੋਟਾ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਮੋਟਾ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ, ਫਲਾਲੈਣ ਜਾਂ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਪੋਚੇ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪੋਚਾ ਲਗਾਉਣ



ਚਿੱਤਰ 3 ਪੋਚਾ

ਵਾਲੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਪੋਚੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਪਰਮੌਪ (Super Mop) ਆਦਿ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਪੋਚਾ ਫੇਰਨ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ (ਫਰਨੈਲ ਆਦਿ) ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਕੱਚੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੂਸਰੇ ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਪੋਚਾ ਫੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗੋਹਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੋਚਾ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਗਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਉੱਡਦੀ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਕਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਤੂੜੀ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੁੱਟੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਪੋਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੈਕਯੂਮ ਕਲੀਨਰ (Vacuum Cleaner) ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਉਪਕਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥੈਲਾ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ ਇੱਕਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ :- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਛੱਤ ਨੂੰ ਝਾੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਕੜੀ ਕੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਜਾਏਗੀ। ਦਰੀ, ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਪਾਏਦਾਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦੀ ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰਸ਼ ਤੇ ਝਾੜੂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅਗੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਝਾੜੂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

1. **ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਝਾੜੂ** :- ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀਆਂ ਤੀਲਾਂ ਦਾ ਝਾੜੂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੀ ਜਾਂ ਸੜਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਮਾਂਦਾਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤੀਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਕੜੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਡੰਡਾ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 4 ਝਾੜੂ

2. **ਖਜ਼ੂਰ ਦਾ ਝਾੜੂ** :- ਇਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਤੇ ਕੱਚਾ ਫਰਸ਼ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਧੋਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਖਜ਼ੂਰ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. **ਫੁੱਲ ਝਾੜੂ** :- ਇਹ ਪੀਲੀਆਂ ਤੀਲ੍ਹੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰ ਲਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਚਾ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਬੜਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਪਲਸੱਤਰ ਵਾਲਾ, ਸੰਗਮਰਮਰ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਟਾਇਲਾਂ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ।

ਬੁਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

1. **ਦਰੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਰਸ਼** :- ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਬੁਰ ਦਾ ਗਿੱਠ ਕੁ ਲੰਬਾ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹੱਥੀ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰੀ ਤੇ ਕਾਲੀਨ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. **ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼** :- ਖਿੜਕੀਆਂ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਲੀਦਾਰ ਡੋਲੀ ਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਛੋਟੀ ਡੰਡੀ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. **ਫਰਸ਼ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼** :- ਇੱਟਾਂ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਧੋਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਟਾ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇੱਟਾਂ ਨੂੰ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਸਫ਼ੈਦੀ (ਕਲੀ) ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼** :- ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੱਧਾਂ ਤੇ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਘਾਹ-ਫੂਸ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬੁਰਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਕੂਚੀ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 5 ਬੁਰਸ਼

5. **ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਛੱਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਰਸ਼** :- ਇਹ ਗੋਲ ਅਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਛੱਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਸੋਟੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਲੇ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਘਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬੁਰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ ਵਾਹੁਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਗੋਲ ਬੁਰਸ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਥਰਮੋਸ ਬੋਤਲ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝਾੜਨ ਲਈ ਵੀ ਬੁਰਸ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰ

1. ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਸੇ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।
2. ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਾਰਖਾਨਾ ਜਾਂ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
3. ਘਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਬੈਂਕ, ਡਾਕਖਾਨਾ, ਬਜ਼ਾਰ, ਸਕੂਲ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
5. ਮਕਾਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
6. ਸਾਫ਼ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਝਾੜੂ ਲਾ ਕੇ, ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰ ਕੇ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਝਾੜ ਕੇ ਅਤੇ ਪੋਚਾ ਫੇਰ ਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. ਝਾੜੂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੂਲੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਝਾੜੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
9. ਦਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੰਘਾ, ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
10. ਝਾੜੂ ਫੇਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਛੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਝਾੜਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
2. ਦਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
3. ਰੋਜਮਰਾ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?
4. ਕਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਘਰ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ?
6. ਘਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
7. ਜੇ ਫੈਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਟੇਸ਼ਨ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ?
8. ਮਕਾਨ ਬਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
9. ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

10. ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
11. ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜੂ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਉਂ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
12. ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
13. ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਝਾੜੂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਖੋ ?

ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ

ਹਰ ਇੱਕ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਵ ਲਈ ਹਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਵੀ ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਕਾਨ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਕੁਝ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

ਆਕਸੀਜਨ 20%

ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ 79%

ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ 0.04%

ਹੀਲੀਅਮ, ਆਰਗੇਨ, ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਜਲ-ਵਾਸ਼ਪ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਘੁਲੇ ਹੋਏ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲੀ ਗਈ ਅੱਗ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਰੇਤ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਥਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ। ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਚ ਕੇ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਥਰ ਦਾ ਕੋਲਾ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੰਗੀਠੀ ਬਾਲਣ ਵੇਲੇ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

1. ਕੁਦਰਤੀ

2. ਬਣਾਉਟੀ

ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ

ਪੌਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਧੁੱਪ ਰਾਹੀਂ, ਵਾ-ਵਰੋਲੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ, ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਵਹਾਓ ਕਾਰਨ ਆਦਿ।

ਪੌਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ : ਪੌਦੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਲੈ ਕੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਪੌਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਦੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵਰਤ ਕੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਧੁੱਪ ਰਾਹੀਂ : ਧੁੱਪ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੇਜ ਹਵਾ :- ਜਦ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਵੇ ਤਾਂ ਤਾਪ ਕ੍ਰਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਹਵਾ ਹਲਕੀ ਹੋ ਕੇ ਉੱਪਰ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ, ਜਰਮ, ਦੁਰਗੰਧ, ਰੇਤ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਵਹਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਾਨਿਕ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

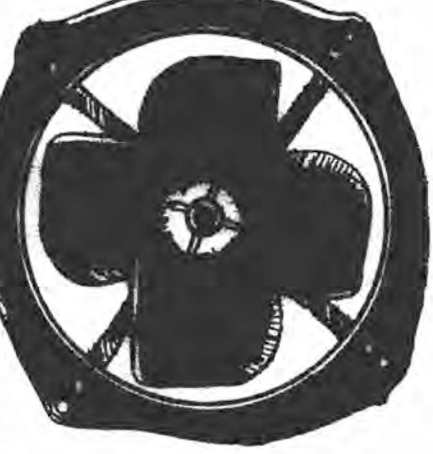
ਮੀਂਹ :- ਮੀਂਹ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਘੁਲੀਆਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਖੜ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲ ਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆ ਡਿਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਵਹਾਓ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ :- ਗੈਸਾਂ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਜੇ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਣਾਉਟੀ ਤਰੀਕੇ

1. **ਪੱਖੇ** : ਇਹ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਤਿ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦ ਪੱਖਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. **ਗੈਸ ਵਾਯੂ ਨਿਕਾਸੀ ਮਸ਼ੀਨ (ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਪੱਖੇ)** : ਵਾਯੂ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹਾਲ ਜਿੱਥੇ ਡਰਾਮੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੈਕਚਰ ਹਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਨੇਮਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਦਮੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਇਸ ਗੈਸ ਨਿਕਾਸੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਗ ਹਵਾ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਤਾਜੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਮੱਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਠੰਢੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੂਲਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 6 ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਪੱਖਾ

3. **ਪਾਈਪਾਂ ਜਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ :** ਇਹ ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਤਾਂ ਹੋਣ ਪਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੋਣ ਹੀ ਨਾ ਜੇਕਰ ਹੋਣ ਵੀ ਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੀਆ ਹੋਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜੇ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਸ਼ਨਦਾਰ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਪਾਈਪ ਰਾਹੀਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. **ਪਾਈਪ ਤੇ ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ :** ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਹਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਈਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਣ ਬਣ ਕੇ ਉੱਪਰ ਉਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਉਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜੇ ਵਾਂਗ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਤੇ ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਸਿੱਧੀ ਆਰ-ਪਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਦਾ ਰੁਖ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵਿਹੜਾ ਵੱਡਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਮਕਾਨ ਦੇ ਧਰਾਤਲ ਤੋਂ 2 ਜਾਂ $2^{1/2}$ ਫੁੱਟ ਉੱਚੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਛੱਤ ਦੇ ਲਾਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇਗੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਸਕੇਗੀ।

ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੇ ਲਾਭ :- ਸਾਫ ਹਵਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਕ੍ਰਮ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਜਿੰਨਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ ਓਨੇ ਹੀ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਘੱਟ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 3000 ਘਣ ਫੁੱਟ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੀ ਗਰਮ ਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਤੇ ਚਿਮਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇ ਕਿ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਸੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ, ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿਮਨੀਆਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਗਲ-ਸੜ ਰਹੀ ਬਨਸਪਤੀ ਦੀਆਂ ਰੂੜੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਤੇ ਨੰਗੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਬਹੁਤੀ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅੰਦਰ ਸੋਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੱਛਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਗਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉੱਥੇ ਲੋਕ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਛੱਤ ਵਿੱਚ ਮੋਘਾ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਵਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ 0.7% ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਕੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ : ਰਸੋਈ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬੁੱਢੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸੁਆਣੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਸੁਸਤੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ-ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਅੱਡ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਰਸੋਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੁਟਵੀਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਵੱਲ ਘੱਟ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹੁਣ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੋ ਚਿਮਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਹਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਗ ਨਾ ਵੀ ਬਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਚਿਮਨੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਤੇ ਚਾਨਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੈਦਰਾਬਾਦੀ ਧੂੰਏ ਰਹਿਤ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕੋ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਣਾ, ਬੇਹੀ ਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ। ਪਹਾੜਾਂ ਉੱਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਵੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਬਹੁਤੀ ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿੰਨਾ ਹਵਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਤੇਜ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰਲੀ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਤੇ ਤਾਪਕ੍ਰਮ ਦਾ ਫਰਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤਾਪਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਅੰਤਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਹਵਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਰ

1. ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਬਣਾਉਟੀ।
2. ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਧੁੱਪ, ਮੀਂਹ, ਵਾ-ਵਰੋਲੇ, ਪੌਦੇ ਆਦਿ ਹਨ।
3. ਬਣਾਉਟੀ ਤਰੀਕੇ ਪੱਖੇ ਤੇ ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਪੱਖੇ (ਵਾਯੂ ਨਿਕਾਸੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਆਦਿ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
3. ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਘਣ ਫੁੱਟ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਉਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ?
6. ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
7. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

8. ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
9. ਹਵਾ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਬਣਾਉਟੀ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ?
10. ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
11. ਹਵਾ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

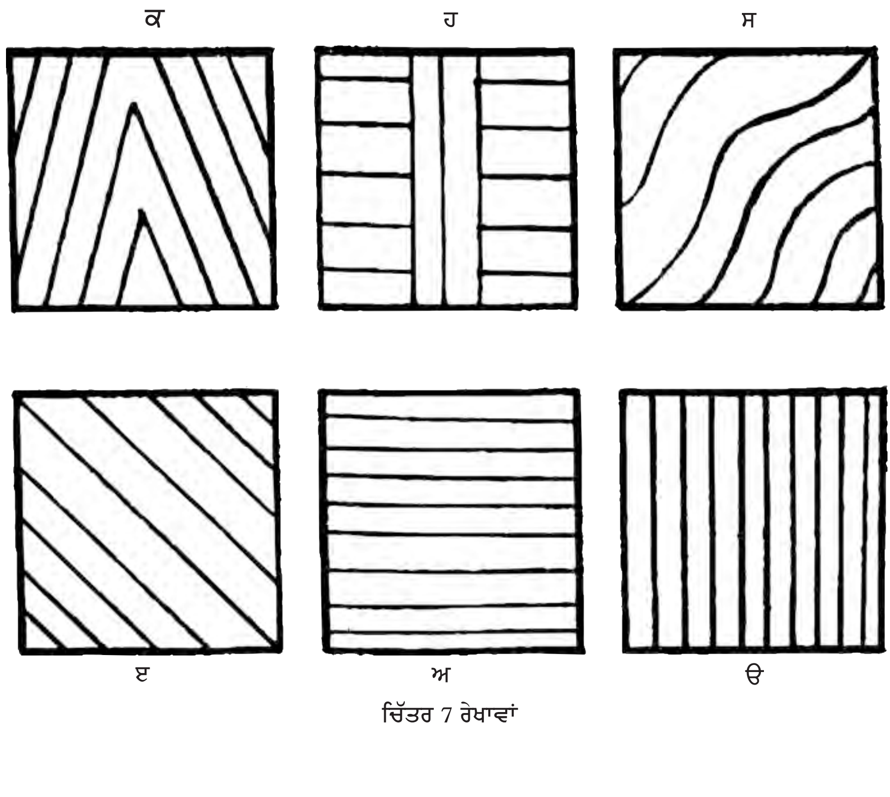
ਅਧਿਆਇ-6

ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਹਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਰੂਪ, ਕੱਦ ਕਾਠ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਆਕਾਰ ਠੀਕ ਲੱਗੇ, ਦੋਸ਼ ਛੁਪ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉੱਭਰ ਸਕੇ। ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਆਕਾਰ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਫੱਬਣ। ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ** : ਕੁਝ ਲਾਈਨਾਂ ਤਾਂ ਕੱਪੜਾ ਸਿਉਂਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਰ ਦੀ ਲਾਈਨ, ਗਲੇ ਦੀ ਲਾਈਨ, ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਊਣਾਂ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸਿਉਂਣ ਜਿੱਥੇ ਆਸਤੀਨ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਕਫ ਦਾ ਨਾਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਲਾਈਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੋਣਾਂ, ਪਲੀਟਾਂ ਜਾਂ ਕਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਝਾਲਰ, ਬਟਨ ਜਾਂ ਲੇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਈਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਈਨਦਾਰ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) **ਸਿੱਧੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ** : ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅੱਖ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 7 ਰੇਖਾਵਾਂ

(ਅ) ਲੇਟਵੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ : ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚੋੜਾ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਮੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਤਿਰਛੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ : ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਦਾਅ ਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਚੌੜੇ ਦਾਅ ਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਗੋਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਫਰਾਕ ਦੀ ਚੋਲੀ, ਕਾਲਰ ਗਲੇ ਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

(ਹ) ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਈਨਾਂ : ਇਹ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਕ) 'V' ਸਕਲ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੌੜਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਡੂੰਘੀ 'V' ਹੋਵੇਗੀ ਓਨਾ ਹੀ ਆਦਮੀ ਪਤਲਾ ਲੱਗੇਗਾ।

2. ਗਲੇ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦਾ ਆਕਾਰ : ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'V' 'U' ਆਕਾਰ ਦੇ ਗਲੇ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਲੰਬਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਲ ਅਤੇ ਚੋਰਸ ਗਲੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਛੋਟੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਲੰਬਾ ਗਰਦਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਕਾਲਰ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 8 ਗਲੇ ਦੀ ਲਾਈਨ

ਛੋਟੀ ਗਰਦਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਬੰਦ ਗਲੇ ਦਾਂ ਉੱਚੇ ਗਲੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

3. ਲੇਸ, ਝਾਲਰ ਜਾਂ ਬਟਨ ਲਗਾਉਂਣੇ : ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਕੱਦ-ਕਾਠ ਅਤੇ ਡੀਲ-ਡੋਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੀਆਂ ਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੇਟਵੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਟਨ ਆਦਿ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਢਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਡੀਲ-ਡੋਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਜਾਂ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਢਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ : ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਘੁੱਟਵੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਕਮੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਲੱਗੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਕਮੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਹ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਲਗੇਗੀ।

5. ਕੱਪੜੇ ਚੁਨਣ ਸਮੇਂ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ : ਰੰਗ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਗਰਮ

ਰੰਗ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਭੜਕੀਲੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਹਰਾ, ਨੀਲਾ, ਜਾਮਨੀ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਉਦਾਸ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੂਪ, ਰੰਗ, ਆਕਾਰ, ਮੌਸਮ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਤੇ ਅਵਸਰ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛਾਪੇ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਛਾਪੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਡੀਲ-ਡੌਲ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਜੇ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. **ਅਵਸਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ** : ਰੋਜ਼ ਦੇ ਘਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹੰਡਣਸਾਰ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਮੈਲ ਖੋਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਜਾਂ ਭੜਕੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਅਵਸਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਲਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਮਤੀ ਕੱਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਭੜਕੀਲੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. **ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ** : ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਰਾਊਨ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਰੰਗ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ। ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਊਨੀ, ਸਿਲਕੀ ਜਾਂ ਨਾਈਲੋਨ ਆਦਿ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੂਤੀ (ਰੂਬੀਆ) ਜਾਂ ਟੈਰੀਕੋਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਕੱਪੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਤਾਂ ਹੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਾਲਰ ਜਾਂ ਕਫ ਤੋਂ ਕਮੀਜ਼ ਫਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਧਰੇ ਖੁੰਘੀ ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਫ਼ੂ ਕਰ ਲੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟਾਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਟਨ, ਹੁੱਕ ਆਦਿ ਟੁੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਕੁੰਡੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਟੰਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਟਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਹਿ ਕਰਕੇ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਵੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਤਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਲਾ ਕੱਪੜਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ ਜਲਦੀ ਫਟ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ-ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਉਣੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰ

ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੰਗ-ਰੂਪ ਅਤੇ ਕੱਦ-ਕਾਠ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ।
2. ਗਲੇ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦਾ ਆਕਾਰ।
3. ਲੇਸ, ਝਾਲਰ ਅਤੇ ਬਟਨਾਂ ਦਾ ਕੱਦ ਕਾਠ ਤੇ ਅਸਰ।
4. ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਦਾ ਕੱਦ ਕਾਠ ਤੇ ਅਸਰ।
5. ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ।
6. ਅਵਸਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ।
7. ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ, ਦਾਗ ਧੱਬੇ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰੇਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਲਗਵਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਰੰਗ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮਨੀ ਕਿਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਰੰਗ ਹਨ ?
3. ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋਂ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
4. ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪੁਸ਼ਾਕ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
6. ਮੋਟੇ ਤੇ ਛੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
7. ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

8. ਕੱਪੜੇ ਚੁਣਨ ਸਮੇਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹਤੱਵ ਹੈ ?
9. ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋਗੇ ?
10. ਅਵਸਰ ਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
11. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

ਅਧਿਆਇ-7

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਹੰਢਣਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ, ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਮੇਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਟ ਕੇ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੰਘਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਲ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ, ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫੇਦੀ ਬਣੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਧੋ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜਾ ਨਵੇਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ।

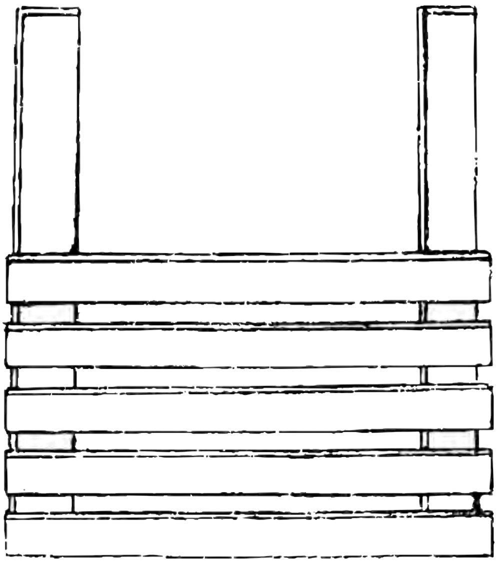
ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ : ਸਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਕਿਧਰੋਂ ਫਟਿਆ ਜਾਂ ਉਧੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਟਨ ਜਾਂ ਹੁੱਕ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਾਗਜ਼, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੱਢ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਟਨ ਜਾਂ ਬੱਕਲ ਆਦਿ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਦਾਗ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਾ ਉਤਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. **ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ** : ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਦੇਰੀ, ਆਰਕੰਡੀ, ਰੂਬੀਆ, ਮਲਮਲ ਆਦਿ।
3. ਬਾਹਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ-ਸਲਵਾਰ, ਕਮੀਜ਼, ਪੈਂਟ, ਫਰਾਕ ਆਦਿ।
4. ਅੰਦਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ-ਕੱਛੇ, ਬਨੈਣਾਂ ਆਦਿ।
5. ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ-ਚਾਦਰਾਂ, ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਗਲਾਫ਼, ਤੌਲੀਏ, ਮੇਜਪੋਸ਼, ਟੈਬਲ ਮੈਟਸ, ਝਾੜਨ, ਨੈਪਕਿਨਜ਼ ਆਦਿ।
6. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੰਗੋਟ।
7. ਰੁਮਾਲ- ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਸਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਰੁਮਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਐਪਰਨ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਝਾੜਨ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂਣਾ : ਚਿੱਟੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਿਹਨਤ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਿਉਂਣ ਨਾਲ ਉੱਪਰਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਗ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਵੀ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਟੀ ਜਾਂ ਟੱਬ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾ ਜਾਣ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਝਾੜਨ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਗ੍ਰੀਸ ਵਾਲੇ ਐਪਰਨ ਨੂੰ ਭਿਉਂਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਭਿਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਲਗਾ ਕੇ ਭਿਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕੋ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਭਿਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਬਦਲ ਦੇਵੋ।



ਚਿੱਤਰ 9. ਰਗੜਨ ਵਾਲਾ ਤਖ਼ਤਾ

ਨੋਟ : 1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਗਲਾਫ਼ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਲਰ, ਕਫ਼ ਅਤੇ ਸਲਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪੌਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਅਜਿਹੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਣ, ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕਰਕੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ : ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਮੈਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

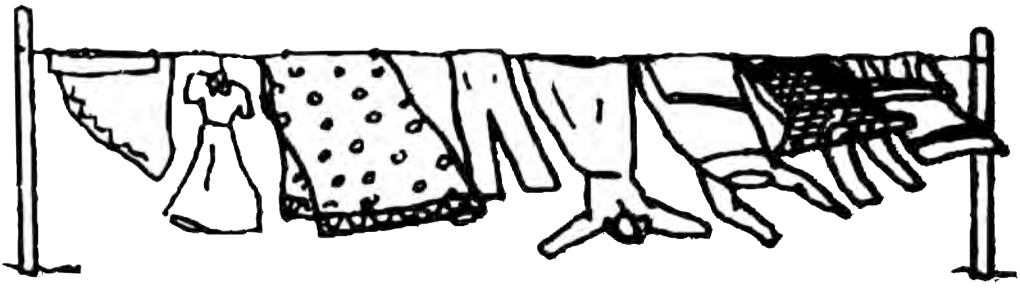
	ਕੱਪੜੇ	**ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਚੂਰਾ**	**ਪਾਣੀ**	**ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ**
1.	ਖੁਰਦਰੇ ਕੱਪੜੇ–ਐਪਰਨ, ਝਾੜਨ ਆਦਿ।	ਦੇਸੀ ਸਾਬਣ ਦੀ ਚਾਕੀ, ਬਹੁਤ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਪੈਰਾਫਿਨ	ਗਰਮ	ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
2.	ਮਜ਼ਬੂਤ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਲੱਠੇ ਦੀਆਂ ਸਲਵਾਰਾਂ, ਪਜਾਮੇ, ਪੇਟੀ ਕੋਟ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾ ਆਦਿ।	ਦੇਸੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਚਾਕੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਾਊਡਰ	ਗਰਮ	ਰਗੜਨ ਵਾਲੇ ਤਖਤੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ
3.	ਸਾਰੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂਬੀਆ, ਚੰਦੇਰੀ, ਆਰਕੰਡੀ, ਮਲਮਲ ਆਦਿ।	ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ, ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	ਕੋਸਾ	ਹਲਕੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਰਗੜ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
4.	ਭਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਦਰੀਆਂ, ਪਰਦੇ ਆਦਿ।	ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ, ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ	ਗਰਮ	ਸਕਸ਼ਨ ਵਾਸ਼ਰ ਨਾਲ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ : ਸਾਰੇ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੈਦੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਝੱਗ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਛੋਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਗਲਾਫ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਸੀਉਂ ਕੇ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਲੱਕੜੀ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਸੜ ਨਾ ਜਾਣ। ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਪੜੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੰਘਾਲਣਾ : ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਹੰਘਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀ ਮੈਲ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੀਲ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਲਗਾਉਣੀ : ਚਿੱਟੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨੀਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਾਂਧੀ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਆ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੌਜ਼ਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਹੇਠਾਂ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ।

ਸੁਕਾਉਣਾ : ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੈਦੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ।



ਚਿੱਤਰ 10 ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਕੋਨੇ ਟੰਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਗਲਾਫ਼ ਜਾਂ ਤੋਲੀਏ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 6"' ਤਾਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਚੂੰਢੀ ਲਗਾ ਦੇਵੋ। ਵੱਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ-ਅੱਧਾ ਤਾਰ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਕਰੋ। ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਫੱਟੇ ਨੂੰ ਤਾਰ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂੰਢੀ ਲਗਾ ਦੇਵੋ। ਪੈਂਟਾਂ ਦੀ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਤਾਰ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਚੂੰਢੀਆਂ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਕਰਨਾ :- ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜੇ ਪੀਲੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਲ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੰਘਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਲ ਲਗਾ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ : ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਹਣੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਹੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

1. ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਉਹ ਜਦੋਂ ਅੱਧੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ, ਉਤਾਰ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵਲ੍ਹੇਟ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਲੱਗੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਵਲ੍ਹੇਟ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਿਪਕਦੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 11. ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਨਾ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ

1. ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮੇਜ਼ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਉੱਚੀ, ਨਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਨੀਵੀਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਹਿਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਖੇਸ ਵਿਛਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਚੱਦਰ। ਚੱਦਰ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਪਾਵਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਿੱਲੇ ਨਹੀਂ। ਮੇਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਖਤਾ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਪਾਣੀ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਅਤੇ ਮਲਮਲ ਦਾ ਕੱਪੜਾ (ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ) ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਥਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣ ਲਈ ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਕੱਪੜੇ ਠੀਕ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਘੱਟ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਵੱਟ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗੇਗਾ।

4. ਪ੍ਰੈੱਸ ਗਰਮ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਲਈ ਘੱਟ ਗਰਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਉਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਉਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਉਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।

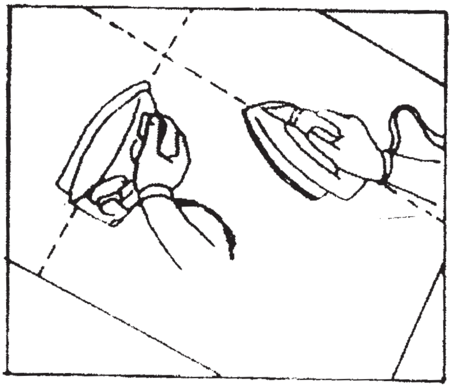
6. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕਹਿਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸੱਜਿਓ ਖੱਬੇ ਫੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਕਢਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਲੈਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪੁੱਠਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਨਾਲ ਉੱਲੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

9. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦੇਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ।

10. ਇਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਹੀਂ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।



ਚਿੱਤਰ 12 ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ

ਸਾਰ

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਮੇਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਟ ਕੇ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੰਘਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਲ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਛਟਾਈ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
2. ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਗ ਧੱਬੇ ਕਿਉਂ ਛੁੜਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
4. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂਣਾ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
6. ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ? ਇਸ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
7. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
8. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

9. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋਗੇ ?
10. ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਗੇ ?
11. ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ?
12. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ-8

ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਹਾਈਜੀਨ (Hygiene) ਇੱਕ ਉਹ ਸਾਇੰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਇਕੱਲੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ, ਜੋ ਇੱਕ ਪਿੰਡ, ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਈਜਨ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਹਾਈਜੀਨ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਪੂਰਨ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ।

ਜੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿੰਡ, ਕਸਬੇ, ਸ਼ਹਿਰ, ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅਰੋਗ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਅਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਦੰਦ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਅੱਖਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਾਜੁਕ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਅੱਖ ਗਈ ਜਹਾਨ ਗਿਆ।" ਅੱਖਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਚਮੁੱਚ ਹੀ ਜਹਾਨ ਇੱਕ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵਿਅਰਥ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖ ਦੁਖਣਾ, ਗਿੱਡ ਆਉਣੀ, ਝਾਓਲਾ ਦਿਸਣਾ, ਕੁੱਕਰੇ, ਅੰਧਰਾਤਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਡੋਰੇ ਉਭਰਨੇ, ਕੰਨ ਪਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੀਸਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਉੱਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਕਿਸੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਖ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤੌਲੀਆ, ਰੁਮਾਲ ਤੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ, ਬਰੀਕ ਅੱਖਰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ, ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਸਮੇਂ ਸਿਲਾਈ ਕਢਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਫੀ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਰਦੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠ ਕੇ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਕਸਰ

ਨਿਗ੍ਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵੱਲੋਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਚਾਨਣ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵੱਲੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੋਲੇ-ਪੋਲੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੁਤਲੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ, ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ, ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਘੁੰਮਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਰੁਕਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇੱਕ ਹੀ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਅਧਿਕ ਸਮਾਂ ਨਜ਼ਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਐਨਕ ਲਗਵਾਉਂਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਦੰਦ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲੰਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੈਨਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਸੀਮਿੰਟ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੈਨਟੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਖੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਪਲਮ ਖੋਲ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੋਲ ਦੇ ਅਗਲੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਨਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਮੋਰੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। 'ਪਲਪ ਖੋਲ' ਤੰਤੂ ਸਨਾਯੂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਦੰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪੂਰਾ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਉਸ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਖਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਗਲ ਸੜ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜੜਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਪਾਨ, ਤੰਬਾਕੂ ਚੱਬਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤਹਿ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਭੱਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਫ਼ ਦੰਦ ਜੀਵਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੁਲਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਜਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼, ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੰਧ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਸੌਂਫ ਖਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸੁਆਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਦਾਤਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਮਗਰੋਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਿੱਕਰ, ਬੋਹੜ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੀ ਦਾਤਣ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਾਤਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕ ਦਾਤਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਪੇਸਟ ਲਗਾ ਕੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੇਸਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਆਦਿ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਲੂਣ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਇਓਰੀਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਨਹੀਂ।

ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ ਨਹੀਂ ਤੋੜਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਬਹੁਤ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੱਤੀ ਚਾਹ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕਦਮ ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਦੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਵਧੇਰੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੌਫੀਆਂ, ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਠਿਆਈਆਂ ਆਦਿ ਖਾਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠਾ ਆਦਿ ਚੂੰਘਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦੀੜ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੰਦ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ', ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਦੰਤਾਸਿਨ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਨੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਠੰਢੀ ਤੱਤੀ ਚੀਜ਼ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖੋੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਖੋੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਥੱਲੇ ਜੰਮੀ ਮੈਲ ਦੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ ਵਾਲੇ ਫ਼ਲ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਨਾਸ, ਸੰਤਰਾ ਆਦਿ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸਾਫ਼ ਨਹੁੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੰਮੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਰਸੋਈ ਲਈ ਦਾਲ, ਲੂਣ, ਮਿਰਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਟਾ, ਘਿਓ ਸਭ ਕੁਝ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣ, ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਹੱਥ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਸੂਈ ਪਕੜਨੀ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਤੇ ਖਾਧਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਆਦਿ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰਿੜ੍ਹਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਗੰਦੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਹਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਚੰਗੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਤੇ ਠੀਕ ਅਕਾਰ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਭਿਅਕ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਬਹੁਤੇ ਲੰਮੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਤੇ ਛੂਤ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਉ, ਉਸ ਹੱਥ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਨਿੰਬੂ ਕੱਟਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਪਰ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਪਰ ਚਿੱਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਅੰਦਰ ਧਸਣੇ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਸ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਪਿਚਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਨਾ ਹੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਖੁਰਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਜ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹਨ ਉੱਥੇ ਇਹ ਆਦਤ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੁਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਾਫ਼ ਹੀ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖਾਂਗੇ ਓਨੀ ਹੀ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਜਾਵਟ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਘਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਾਫ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾ ਕੇ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਰੋਗ ਜੀਵਣ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਕੱਛਾਂ (ਬਗਲਾਂ), ਜਾਂਘਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਫੈਕਟਰੀ ਤੇ ਆਟੇ ਦੀ ਚੱਕੀ ਜਾਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਸੈੱਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕੇ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਫੋੜੇ, ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਤੇ ਪਿੱਤ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗਰਮੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝੁਲਸਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪ-ਕ੍ਰਮ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਹਾ ਕੇ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪ-ਕ੍ਰਮ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੁਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹਾਉਣਾ ਸਭ ਕੋਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਅੰਗ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਥੰਧਿਆਈ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਤੇ ਵੱਡੇ ਸਭ ਨੂੰ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤੇਲ ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸੁਹਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਸਣ ਜਾਂ ਮੁੰਗੀ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਮਜਬੂਤ, ਚਮਕਦਾਰ, ਲਚਕੀਲੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਵੇਸਣ ਤੇ ਮੁੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਾਬਣ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਸਾਬਣ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਨਹਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਕੇ ਵਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਨਹਾਵਾਂਗੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇੱਕ ਹੱਥ ਖੁਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਵੀ ਜੂੰਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ।

ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਉਤੇਜ਼ਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਮਗਰੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹਾਉਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗਰਮ ਸਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਤਕੜੇ ਆਦਮੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿੱਘ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਕੇ ਗਰਮ ਸਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ ਤਾਂ ਹਵਾ ਤੋ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਨਹਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਫ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਭਾਵੇਂ ਨਹਿਰ ਜਾਂ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਜੀਵਣ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਸਹੇੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

1. ਹਾਈਜੀਨ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਸੁਰਮਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

2. ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਨੱਕ ਤੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖ ਦੁਖਣਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਤੇ 'ਸੀ' ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ, ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
4. ਪਰਦੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠ ਕੇ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ, ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੀਉਂਣ ਪਰੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
5. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਾਰ ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮਕ ਮਿਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਬਹੁਤੀ ਗਰਮ ਤੇ ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਪੱਕੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਖੋਲ੍ਹਨ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋੜਨ ਨਾਲ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
10. ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਜ਼ੇ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ ਵਾਲੇ ਰਸਦਾਰ ਫ਼ਲ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
11. ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੰਦ ਦਿਖਾਉਂਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
12. ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਠੋਕਰ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
13. ਗੰਦੇ ਤੇ ਮੈਲ ਭਰੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਖਾਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
14. ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਵੇਂ ਪਰਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਕਾ ਆਟਾ ਨਹੀਂ ਖੁਰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਹੁੰ ਠੀਕ ਕੱਟ ਕੇ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
15. ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
16. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ। ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਮੁੰਗੀ ਤੇ ਵੇਸਣ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
17. ਕਦੀ-ਕਦੀ ਭਾਫ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?
3. ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ?
4. ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਫ਼ਲ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
5. ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

6. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
7. ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਿੱਧਰੋਂ ਆਉਂਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
8. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਲਿਖੋ।
9. ਜੇ ਦੰਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
10. ਮਠਿਆਈਆਂ, ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਪਾਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ?
11. ਨਹੁੰ ਗੰਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਲਿਖੋ।
12. ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
13. ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
14. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
15. ਦੰਦ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?
16. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
17. 'ਅੱਖ ਗਈ ਜਹਾਨ ਗਿਆ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
18. ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?
19. ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ?
20. ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਆ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਉਂ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

21. ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?
22. ਨਹਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਖੋ।
23. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ

ਪਹਿਲਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ

ਚਿੱਤਰ 13 ਹੈਦਰਾਬਾਦੀ ਚੁੱਲ੍ਹਾ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਸਟੋਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਅੰਗੀਠੀ ਤੇ ਸਟੋਵ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਜਲਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਥੀਆਂ, ਛਟੀਆਂ ਤੇ ਲੱਕੜਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੀਏ।

1. **ਦੇਸੀ ਚੁੱਲ੍ਹਾ** :- ਪਿੰਡ ਦੇ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਟਾਂ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਜਲਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ :- ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਫਟੇ ਕੱਪੜੇ, ਫੂਸ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਪਰ ਛਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਲਕੜੀਆਂ ਰੱਖ ਦਿਓ ਜਾਂ ਛਟੀਆਂ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਲਗਾਓ ਅੱਗ ਮੱਚ ਪਏਗੀ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :- ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਕੇ ਅੱਗ ਲਾਉ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਂ ਕਿ ਹੱਥ ਨਾ ਸੜ ਜਾਵੇ। ਛਟੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਕੜਾਂ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧੂੰਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਰਤਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. **ਅੰਗੀਠੀ** :- ਅੰਗੀਠੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਕੋਲੇ ਵਾਲੀ

(ਅ) ਬੂਰੇ ਵਾਲੀ (ਬੁਰਾਦੇ ਵਾਲੀ)

ਕੋਲੇ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀਠੀ :- ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲੇ ਜਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਕੋਲਾ ਤੇ ਪੱਕਾ ਕੋਲਾ। ਕੋਲੇ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਲੱਕੜਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਹੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉੱਪਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਲਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਅਰਥਾਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਕੱਚੇ ਕੋਲੇ ਪਾ ਦਿਓ ਉੱਪਰ ਪੱਕੇ ਕੋਲੇ ਪਾ ਦਿਓ। ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਅਰਥਾਤ ਕੱਚੇ ਕੋਲੇ ਦਾ ਸੇਕ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗੀਠੀ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲੇ-ਢਿੱਲੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਟੋਟੇ ਜੋੜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਜੇ ਉੱਪਰ ਪੱਕੇ ਕੋਲੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਅੱਗ ਬਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀ :- 1. ਤੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਦਮ ਤੀਲੀ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਟ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਪੱਥਰ ਦੇ ਕੋਲੇ ਜਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀਠੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਦਰਵਾਜਾ ਅੰਗੀਠੀ ਦੇ ਮਘਣ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਹਵਾ ਵੀ ਹੇਠੋਂ ਹੀ ਦਿਓ।

3. ਕੋਲੇ ਉਪਰੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਛੇੜੋ। ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਾਰ ਜਾਂ ਖੁਰਚਣੇ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਕੇ ਸੁਆਹ ਝਾੜ ਦਿਓ।

4. ਕੋਲੇ ਦਾ ਚੂਰਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਗੋਹੇ ਨਾਲ ਗੋਲੇ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਵੀ ਕੋਲਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪੱਥਰ ਦੇ ਕੋਲੇ ਬਲਣ ਰਸੋਈ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗੈਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਹੈਦਰਾਬਾਦੀ ਜਾਂ ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਚੁੱਲ੍ਹਾ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਦਾ ਕੋਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੇਕ ਵੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਰਾਜੂ ਦੀ ਕਾਢ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਹੈਦਰਾਬਾਦੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਰਾਜੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਚਿਮਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ L ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਰਸੋਈ ਘਰ ਅਤੇ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

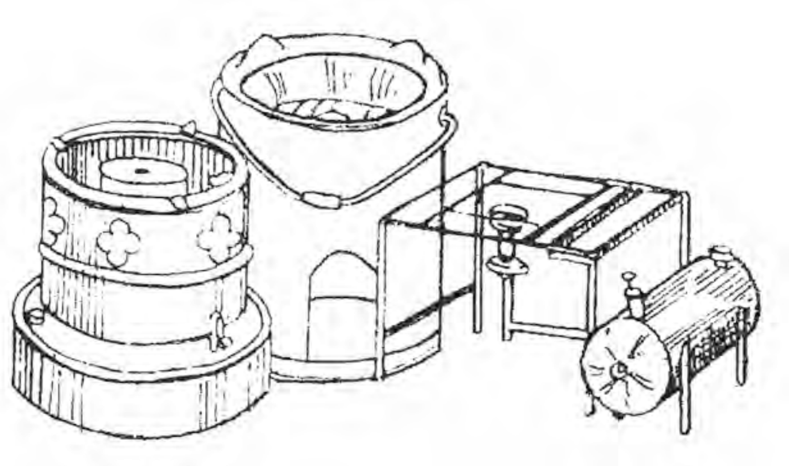
ਬੂਰੇ ਜਾਂ ਬੁਰਾਦੇ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀਠੀ :- ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਬੂਰਾ ਲੋਹੇ ਦੀ ਬੰਦ ਅੰਗੀਠੀ ਵਿੱਚ ਭਰਕੇ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਲੇ ਦੀ ਅੰਗੀਠੀ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਲਾ ਨਹੀਂ ਜਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਕਾਫੀ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਅੰਗੀਠੀ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਸੁਆਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਬੁਰਾਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. **ਤੇਲ ਦੇ ਸਟੋਵ** :- ਇਹ ਵੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

(ੳ) ਪੰਪ ਵਾਲਾ

(ਅ) ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ

ਪੰਪ ਵਾਲਾ ਸਟੋਵ :- ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਾ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਗੈਸ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟੋਵ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਟੋਵ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਭਰਨ ਲਈ ਟੈਂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਪੰਪ ਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹਵਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਚਾਂ ਵਾਲਾ ਬਟਨ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਕੀ ਉੱਪਰ ਬਰਨਰ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਰਨਰ ਅਤੇ ਟੈਂਕੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਲਵ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਹਵਾ ਭਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਟੈਂਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਰਨਰ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 14 ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਅੰਗੀਠੀ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :- 1. ਹਵਾ ਭਰਨ ਵੇਲੇ ਪੰਪ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਭਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਸਟੋਵ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਸਟੋਵ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲਾਈਟਰ ਨਾਲ ਬਰਨਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਜੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਰਨਰ ਦਾ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾ ਪਿੰਨ ਮਾਰ ਕੇ ਛੇਕ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਟੋਵ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਸਦਾ ਸਾਫ਼ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਟੋਵ :- ਪੰਪ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵ ਵਾਂਗ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੇਲ ਭਰਨ ਲਈ ਟੈਂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਕੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਕੁੰਡਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਸ ਬੱਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਬਰਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਰਨਰ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਦੀ ਚਿਮਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਪਰ ਬਰਨਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਟੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟੋਵ ਜਲਾਉਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਮਨੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸਟੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਪਰੋਂ ਹੀ ਬਲਦੀ ਤੀਲੀ ਸੁੱਟ ਕੇ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦ ਨੀਲੀ ਲਾਟ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਪਤੀਲੀ ਜਾਂ ਤਵਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

1. ਸਟੋਵ ਜਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਚਿਮਨੀ ਹਟਾ ਲਓ।

2. ਜਲਦੇ ਸਟੋਵ ਉੱਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਫੂਕ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

3. ਤੇਲ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਤਰਾਸ਼ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।

5. ਜਲਦੇ ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਲੱਗੇ।

6. ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ ਪੂੰਜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਰਖੋ।

7. ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਨਾ ਬੁਝਾਓ। ਬੁਝਾਉਣ ਲੱਗੇ ਬੱਤੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਕਰ ਦਿਉ ਤੇ ਕਿਸੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ।

ਗੈਸ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ :- ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਸ ਸੈਲੰਡਰਾਂ (ਢੋਲਾਂ) ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਰਬੜ ਦੀ ਨਾਲੀ ਲਗਾ ਕੇ ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ 15 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਗੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੂਡਣਾ (Knob) ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼, ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੂਡਣੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਕਰਕੇ ਮਾਚਿਸ ਦੀ ਤੀਲੀ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕੋਲ ਕਰਕੇ ਗੈਸ ਨੂੰ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਥਰਾ, ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਦੇਖ-ਭਾਲ :- ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਜੋੜ ਵੀ ਚੈਕ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਧਰੋਂ ਗੈਸ ਲੀਕ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸ ਠੀਕ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਾਂਝੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

1. ਰੋਟੀ ਬਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਨਾਈਲੋਨ, ਟੈਰਾਲੀਨ ਆਦਿ ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਪਿੱਘਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਅੰਗੀਠੀ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ

ਚਾਹ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ

ਸਾਮਾਨ :- ਦੋ ਕੱਪ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ :-

ਚਾਹ ਪੱਤੀ	1 ਤੋਂ $1^{1/2}$ ਚਾਹ ਦੇ ਚਮਚੇ
ਦੁੱਧ	75 ਮਿਲੀਲਿਟਰ
ਪਾਣੀ	2 ਕੱਪ
ਖੰਡ (ਚੀਨੀ)	$2^{1/2}$ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਨੋਟ :- ਚੀਨੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਤਰੀਕਾ :- ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਕੇਤਲੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪਤੀਲੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਉਬਲਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਕੇਤਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਢੱਕ ਦਿਉ।

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਖੰਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸ ਦਿਉ।

ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ :- ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ। ਜਦ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਦਰਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਪੱਤੀ ਪਾ ਦਿਉ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੇ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਕੇਤਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਖੰਡ ਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਚਾਹ ਪਰੋਸ ਦਿਉ। ਚਾਹ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਟਕੌਜੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ।

ਨੋਟ :- ਖੰਡਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੰਡ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਚਾਹ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਹਰ ਕੱਪ ਲਈ ਤੇ ਖੰਡਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਣ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਮਚੇ ਰੱਖੋ।
4. ਚਾਹ ਗਰਮ ਹੀ ਪਰੋਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਲਿਪਟਨ ਦੀ ਗਰੀਨ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ :- ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜਾ

ਅੰਡਾ ਉਬਾਲਣਾ

ਪੂਰਾ ਉੱਬਲਿਆ ਅੰਡਾ :– ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਮਾਨ :–

ਪਾਣੀ	2 ਕੱਪ
ਅੰਡਾ	ਇੱਕ
ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ :– ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਡਾ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ।

ਉਬਾਲਣ ਮਗਰੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਛਿੱਲ ਲਉ। ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕੱਟ ਕੇ ਲੂਣ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਲਾ ਕੇ ਪਰੋਸ ਦਿਉ।

ਅੱਧਾ ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ :– ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੇ ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਛਿਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਤੋੜ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਮਕ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਚੱਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ :-

1. ਮਾਮੂਲੀ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਉਬਾਲਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਇਨਾਂ ਪਾਣੀ ਲਵੋ ਕਿ ਅੰਡਾ ਪੂਰਾ ਡੁੱਬ ਸਕੇ।

ਚੌਥਾ

ਨਿੱਜੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਲੋੜ :- ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਬਰਤਨ ਤੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵੱਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ :

1. ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬੈਠਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
3. ਕੱਪੜੇ ਮੈਲੇ ਕੁਚੈਲੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਜਲਦੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕਈ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਜੂੰਆਂ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
6. ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਜੇ ਗੰਦੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪਸੀਨਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
7. ਗੰਦਗੀ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਮਾਨ :- ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਲਈ ਟੱਬ, ਬਾਲਟੀ, ਕੱਪ, ਨੀਲ ਦੇਣ ਲਈ ਛੋਟਾ ਟੱਬ ਜਾਂ ਚਿਲਮਚੀ, ਮਾਇਆ ਲਾਉਣ ਲਈ ਬਰਤਨ, ਸਾਬਣ, ਮਾਇਆ, ਨੀਲ, ਰਾਨੀਪਾਲ, ਸਰਫ਼ ਜਾਂ ਲਕਸ ਦਾ ਚੂਰਾ ਆਦਿ।

ਸਾਬਣ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਸਟਕ ਸੋਡਾ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਬਣ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੁਧੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਸਾਬਣ ਜਲਦੀ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਚਮੜੀ ਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰੇ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਫ਼, ਟਾਈਡ, ਏਰੀਅਲ, ਲਕਸ ਦਾ ਚੂਰਾ, ਰੀਠੇ, ਸਨਲਾਈਟ ਸਾਬਣ, ਡੈਟ, ਰਿਨ ਆਦਿ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ :- ਸਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਲਕਾ ਪਾਨੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਬਲਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਝੱਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਝੱਗ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਟੱਬ :- ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੱਬ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਚਾਦਰ, ਖੇਸ ਆਦਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਟੜਾ ਤੇ ਚਿਲਮਚੀ :– ਸੂਤੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਥਾਪੀ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਲੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਟੜੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਰੇਸ਼ਮੀ, ਮਹਿੰਗੇ ਬਣਾਉਟੀ ਤੇ ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਚਿਲਮਚੀ ਵਿੱਚ ਪੋਲੇ ਪੋਲੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੂਤੀ ਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਸਰਫ਼ ਜਾਂ ਡੈੱਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ–ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 15 ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਣਾ

ਨੀਲ, ਰਾਨੀਪਾਲ ਤੇ ਮਾਇਆ :– ਚਿੱਟੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਮਗਰੋਂ ਨੀਲ ਤੇ ਰਾਨੀਪਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪੀਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਦੇ ਜਾਂ ਅਰਾਰੋਟ ਦੀ ਮਾਇਆ ਬਣਾ ਕੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਕਫ਼, ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਸਲਵਾਰ ਦੇ ਪੌਂਚੇ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਦੁਪੱਟੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੀ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਪੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੱਕਰ ਦੀ ਗੂੰਦ ਘੋਲ ਕੇ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਦੀ ਮਾਇਆ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਲਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਹਿ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮਕ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :– ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਇੱਕਠੇ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤ ਉੱਧੜੇ ਫਟੇ ਹੋਣ,

ਉਹ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਰਫੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਟਾਕੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਲ੍ਹੇੜੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਬਟਨ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਟਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੱਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਗਰੋਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਗੜੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪਿੰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮੀਜ਼ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਕਸੂਆ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਛਾਂਟਣਾ :- ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੰਗਦਾਰ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਰੰਗਾ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕਠੇ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆ ਜਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਤੀ, ਊਨੀ ਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਪੈਂਟਾਂ ਤੇ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਨਾ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ। ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸੂਈ ਜਾਂ ਪਿੰਨ ਆਦਿ ਲੱਗਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

ਧੱਬੇ ਦੂਰ ਕਰਨਾ :- ਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਆਹੀ, ਹਲਦੀ, ਘਿਓ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਲਾਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਨਾ ਫੈਲ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਗ ਹੋਵੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਲੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕਸ ਕੇ ਪਕੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਤਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨਾ ਆਸਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਦੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਦਾਗ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬੋਰੈਕਸ ਪਾ ਕੇ ਉਪਰੋਂ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਗਰਮ ਤੇ ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਦਾਗ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੋਢਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਦਾਗ ਉੱਪਰ ਸਿਆਹੀ ਚੂਸ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ :- ਜੇ ਫਰਾਕ, ਕਮੀਜ਼, ਸਲਵਾਰ, ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੀਠਿਆਂ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪਾਣੀ ਮਾਮੂਲੀ ਕੋਸਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਧੋ ਲਵੋ। ਧੋਣ ਲੱਗੇ ਕਦੀ ਵੀ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁੱਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਧੁੱਪ, ਅੱਧੀ ਛਾਂ ਮਤਲਬ ਡੱਬ ਖੜੱਬੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ :- ਇਹ ਰੇਔਨ ਜਾਂ ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਨਲਾਈਟ ਸਾਬਣ, ਲਕਸ ਦਾ ਚੂਰਾ, ਸਰਫ਼ ਜਾਂ ਡੈੱਟ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਝਟਕਾਉ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਜਦ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ :- ਇਹ ਵੀ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਦੀ ਮਾਇਆ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਅੱਧੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ :- ਫਰਾਕ, ਜਾਂਘੀਆਂ ਤੇ ਸਲਵਾਰ, ਕਮੀਜ਼ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਵੀ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਬਰੀਕ ਟੁਕੜੇ	150 ਗਰਾਮ
ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ	750 ਗਰਾਮ

ਹੁਣ ਸਾਬਣ ਉੱਪਰ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿਉ ਅਤੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਤਦ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਚੂਰਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਹਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉੱਬਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਡੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾ ਜੰਮੇ। ਹੁਣ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਕਰਕੇ ਮਰਤਬਾਨ ਵਿੱਚ ਭਰ ਲਵੋ। ਜਦ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤ ਲਵੋ।

ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਕਾਉਣੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਤੇ ਪੱਕੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲੱਗਿਆਂ ਵੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਰੰਗ ਚੜ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਰੰਗ ਉਤਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਕੱਪੜਾ ਖ਼ਰਾਬ ਤੇ ਡੱਬ-ਖੜੱਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਰਾਕ ਤੇ ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਥਾਪੀ ਨਾਲ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਟਨ ਤੇ ਹੁੱਕ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲਿਨਨ ਵੀ ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ, ਜਾਂਘੀਏ ਤੇ ਕਮੀਜ਼ ਸਲਵਾਰ ਅਤੇ ਮਲਮਲ ਦੇ ਦੁਪੱਟੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦਾ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਦਾ ਚੂਰਾ ਮਿਲਾਉ। ਜਦ ਚੂਰਾ ਘੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਧੋਬੀ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭੱਠੀ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਾਸਟਕ ਸੋਡਾ ਵੀ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮੈਲ ਛੇਤੀ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੁਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਧੋਬੀ ਪਟੜੇ ਤੇ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਧੋਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਛੇਤੀ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਥਾਪੀ ਨਾਲ ਕਦੀ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਫੈਲਾਅ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਮਲੋ। ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਕਫ, ਕਾਲਰ ਜਾਂ ਕਾਲਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਦਾ ਗਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੋ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਕਾਫੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਜਾਂ ਮੈਲ ਦਾ ਧੱਬਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹੰਘਾਲਣਾ :-ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਾਬਣ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨੀਲ ਦੇਣਾ :- ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਚਿੱਟੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੀਲ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੀ ਕਿਸੇ

ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਡਲੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਨੀਲ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਲ ਇੰਨਾ ਕੁ ਘੋਲੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਟਕ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਨੀਲ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਵੋ ਤੇ ਉੱਪਰ ਨੀਚੇ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਤਾਰ ਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਦਿਉ।

ਮਾਇਆ ਲਗਾਉਣਾ :- ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਾਇਆ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੂਤੀ ਸਲਵਾਰ, ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਫ਼ਰਾਕ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਟਾਰਚ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਜਾਂ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉ। ਸਲਵਾਰ ਦੇ ਪੌਂਚੇ, ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਕਫ, ਪੱਟੀ ਤੇ ਕਾਲਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਆ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ, ਫਿਰ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਸੁਕੱਣ ਦੇ ਲਈ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਤੇ ਨੀਲ ਇਕੋ ਵਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਨੀਲ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸੁਹਾਗਾ ਲਉ। ਸੁਹਾਗੇ ਚੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਸਟਾਰਚ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੋਮ ਲੈ ਕੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲਵੋ। ਉੱਪਰ ਸਟਾਰਚ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਈ ਜਾਉ। ਜਦ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹੀ ਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹਿਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਗੰਢਾ ਨਾ ਪੈ ਜਾਣ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਟਾਰਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

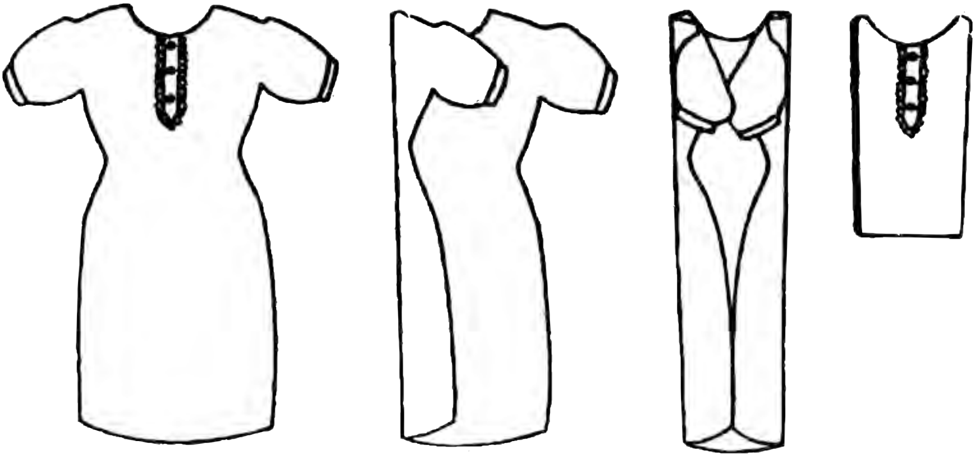
ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਟਾਰਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਪਿੱਛ ਵੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 375 ਗਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 62 ਗਰਾਮ ਚੂਰਾ ਚੌਲ ਉਬਾਲੋ। ਜਦ ਚੌਲ ਗਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਉ। ਪੋਟਲੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਬੋ ਕੇ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਇਹ ਹੀ ਮਾਇਆ ਹੈ।

ਜਾਂ 50 ਗਰਾਮ ਮੈਦੇ ਨੂੰ 250 ਮਿਲੀ-ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉ ਕਿ ਲੇਟੀ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਬਰੀਕ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਜਦ ਮਾਇਆ ਘੁਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਡੋਬ ਦਿਉ।

ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਦੀ ਮਾਇਆ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੂੰਦ ਦੀ ਮਾਇਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 100 ਗਰਾਮ ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ 800 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਜਦ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੁਣ ਕੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਜਦ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਭਰ ਕੇ, ਇੱਕ ਪਿਆਲਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ, ਝਾਲਰ ਜਾਂ ਲੈਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉ।

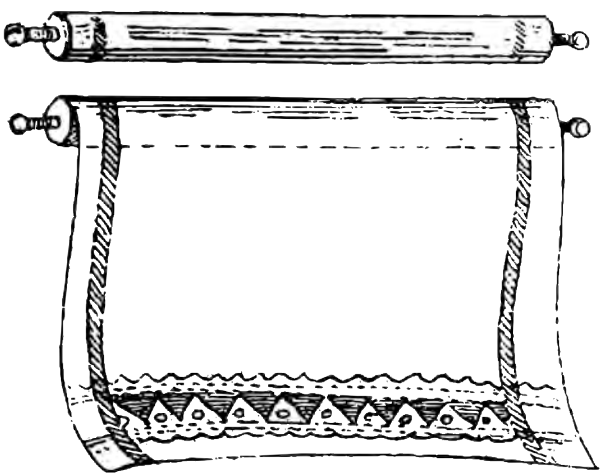
ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ :- ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਠੇ ਫਿਰ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਮਲਮਲ ਦਾ ਪਤਲਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੁਪੱਟੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੋਲਰ ਤੇ ਹੀ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।



ਚਿੱਤਰ 16 ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣਾ

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਕੇ ਦਸ ਕੁ ਮਿੰਟ ਲਈ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਥੋੜੇ ਸਿਲ੍ਹੇ ਹੀ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਪੱਟੀ, ਕਫ, ਕਾਲਰ ਤੇ ਚੋਣਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ ਫਿਰ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਝਾਲਰ-ਕਟਾਵਾ ਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਗਰੋਂ ਤਹਿ ਲਗਾਉ। ਅਗਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੱਪੜਾ ਕੁਝ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲੋ।



ਚਿੱਤਰ 17 ਦੁੱਪਟੇ ਨੂੰ ਰੋਲਰ ਤੇ ਸੁਕਾਉਣਾ

ਦੁਪੱਟੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ : ਦੁਪੱਟੇ ਨੂੰ ਸਾੜ੍ਹੀ ਵਾਂਗ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਲਕਸ ਦਾ ਚੂਰਾ, ਸੋਪ ਫਲੈਕਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਥੰਧਿਆਈ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਰਫ਼, ਟਾਈਡ, ਏਰੀਅਲ ਦਾ ਘੋਲ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਵਾਂਗ ਪੋਲਾ-ਪੋਲਾ ਮਲ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਚੌੜੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੁੰਗੜਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਦੁਪੱਟੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਡੰਡੇ ਤੇ ਖੂਬ ਕਸ ਕੇ ਚੌੜੀ ਕਰ ਲਵੋ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਉਸ ਤੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਸੁਕਾਉ ਤੇ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।

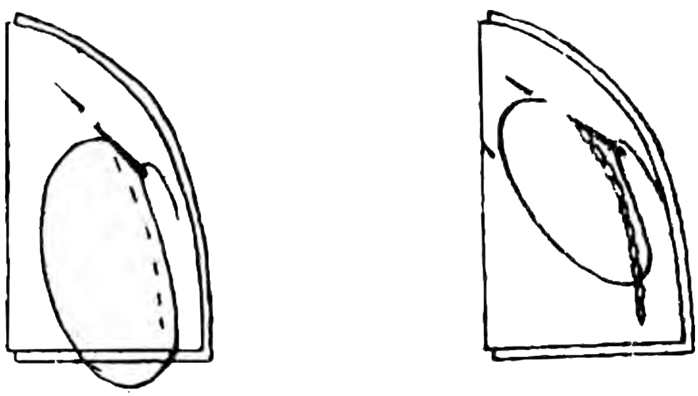
ਪੰਜਵਾਂ

ਸਿਲਾਈ ਦੇ ਸਾਦਾ ਟਾਂਕੇ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਲਾਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਧਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਰੁਮਾਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜੇ ਅੰਦਰ ਮੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਚਾ ਟਾਂਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਸ ਤੇ ਉਲ੍ਹੇੜੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਖੀਆ ਤੇ ਚੋਰ ਸਿਲਾਈ ਆਦਿ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਟਾਂਕੇ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਚੇਨ ਜਾਂ ਸੰਗਲੀ ਤੇ ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕਾ ਆਦਿ।

1. **ਸਾਦਾ ਟਾਂਕਾ** :– ਇਹ ਉਲ੍ਹੇੜੀ ਬਖੀਆ ਆਦਿ ਸਭ ਟਾਂਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੂਈ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੰਝ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਧਾਗੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਈ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤੇ ਫੇਰ ਥੋੜੇ ਧਾਗੇ ਬਾਅਦ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਸੁਈ ਨਾਲ ਤਦ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਨੀਚੇ ਟਾਂਕੇ ਭਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਸੂਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਧੱਕ ਕੇ ਅੱਗੋਂ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਪਕੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ–ਦੂਰ ਟਾਂਕਾ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਕੱਚਾ ਪੱਕਾ' ਜਾਂ 'ਕੱਚੀ ਸਿਲਾਈ' ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਲਾਈ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਚਾ ਟਾਂਕਾ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲ੍ਹੇੜੀ ਕਰਨ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕੱਚਾ ਟਾਂਕਾ ਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲ੍ਹੇੜੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਧੇੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

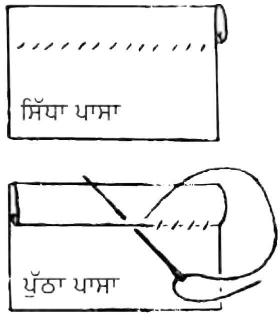


ਸਾਦਾ ਟਾਂਕਾ ਬਖੀਆ

ਚਿੱਤਰ 18

2. **ਬਖੀਆ** : ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਸਾਦੇ ਟਾਂਕੇ ਤੇ ਉਲ੍ਹੇੜੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਅੱਗੋਂ ਟਾਂਕਾ ਭਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪਿਛਲੇ ਟਾਂਕੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਈ ਅੱਗੇ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੋ ਚਾਰ ਸੂਤਰ ਹੀ ਸੂਈ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਪਰੋਂ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨੀ ਟਾਂਕੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਧੇੜਨਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਹੀ ਟਾਂਕਾ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਟਾਂਕੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ–ਨੇੜੇ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਸੂਈ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੱਚੇ ਦੇ ਕੁਝ ਟਾਂਕਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਟਾਂਕਾ ਬਖੀਏ ਦਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਬਖੀਆ (ਰਨਐਂਡ ਬੈਕ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3. **ਉਲ੍ਹੇੜੀ** :– ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਧਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲ੍ਹੇੜੀ ਸਮੇਂ ਟਾਂਕਾ ਟੇਢਾ ਅਰਥਾਤ ਤਿਰਛਾ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਚਾਰ ਧਾਗੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤਹਿ ਦੇ ਮੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ ਟਾਂਕਾ ਉਲਟ V ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ (A) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧੇ V ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਉਲ੍ਹੇੜੀ

4. **ਚੇਨ ਜਾਂ ਜ਼ੰਜ਼ੀਰੀ ਟਾਂਕਾ** :- ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲ ਨਾਂ ਵੀ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਟੇਢਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਧਾਗੇ ਦੀਆਂ ਵਿੱਥਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਫਿਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਦੇ ਕੇ ਧਾਗੇ ਦਾ ਫੰਦਾ ਸੂਈ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਸੂਈ ਦੇ ਨੱਕੇ ਹੇਠੋਂ ਲਿਆ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 20 ਜ਼ੰਜ਼ੀਰੀ ਟਾਂਕਾ

5. **ਲੇਜ਼ੀ-ਡੇਜ਼ੀ** :- ਕਈ ਵਾਰ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇ ਵਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕਾ ਜ਼ੰਜ਼ੀਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਹੀ ਟਾਂਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਟਾਂਕਾ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਛੇਵਾਂ

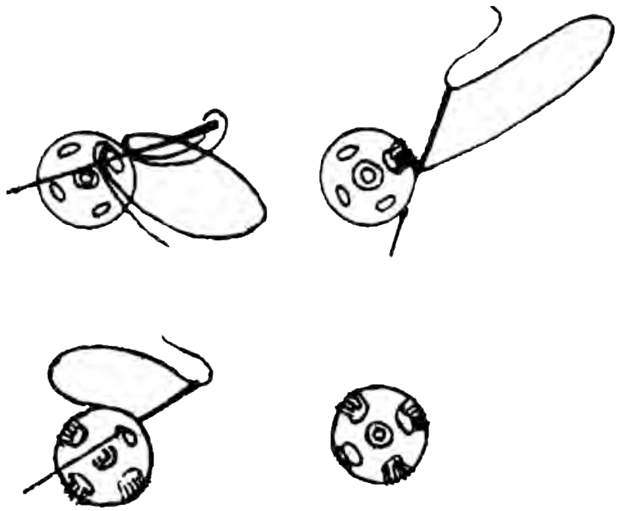
ਭਾਗ-ਦੂਸਰਾ

ਪੱਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਫਰਾਕ, ਕਮੀਜ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਟਨ, ਹੁੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਟਿੱਚ ਬਟਨ :- ਇਹ ਬਟਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਥੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪੱਟੀਆਂ ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਕਮੀਜ਼, ਫਰਾਕ, ਝਬਲਾ ਆਦਿ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਟੀਦਾਰ ਸਵੈਟਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੰਗ ਪੌਚਿਆਂ ਦੀ ਸਲਵਾਰ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਸੀ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਵੀ ਟਿੱਚ ਬਟਨ ਜਾਂ ਹੁੱਕ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਤਰੀਕਾ :- ਬਟਨ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਭਾਗ ਲਉ, ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਸੂਈ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਦੂਹਰਾ ਧਾਗਾ ਪਾਉ। ਫਿਰ ਸੂਈ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਕੱਢ ਕੇ ਬਟਨ ਦੀ ਗਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਰ ਕੱਢੋ। ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਚਾਰ ਸੂਤਰ ਹੀ ਲਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਧਾਗਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਸੂਈ ਦੇ ਨੱਕੇ ਹੇਠੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਕੱਢੋ। (ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 21)



ਚਿੱਤਰ 21 ਟਿੱਚ ਬਟਨ ਲਗਾਉਣਾ

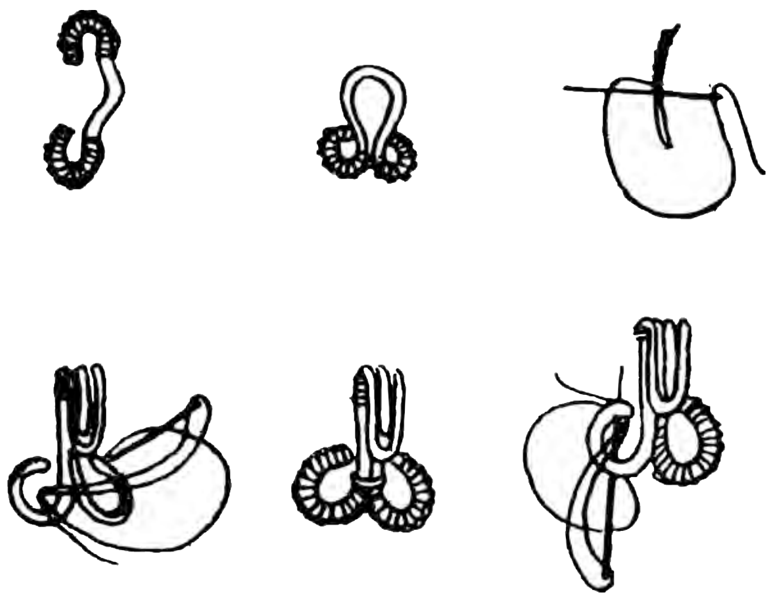
ਹੁਣ ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ ਲਵੋ। ਬਟਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅੰਦਾਜੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉ।

ਹੁੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖ :- ਹੁੱਕ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਅੱਖ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਟਿੱਚ ਬਟਨ ਵਾਂਗ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਵੱਖੀ, ਸਲਵਾਰ ਦੇ ਤੰਗ ਪੋਚਿਆਂ ਅਤੇ ਫਰਾਕ ਆਦਿ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਦੂਹਰਾ ਧਾਗਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ :- ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੁੱਕ ਰੱਖੋ ਤੇ ਦੂਹਰੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਹੁੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਣੇ ਦੋ ਗੋਲ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਨੱਥੀ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਤੋਪਾ ਭਰਨ ਵੇਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸੂਤਰ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੱਕ ਦੇ ਕੁੰਡੇ ਕੱਢੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਹੁੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਕਾਜ ਟਾਂਕਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁੱਕ ਆਈ :- ਜੇ ਇਹ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਹੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਲੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਦੂਹਰੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਟੰਗ ਦਿਉ। ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਟੀ ਠੀਕ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਬਿਨਾਂ ਵੱਲ ਪਏ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆ ਜਾਵੇ।

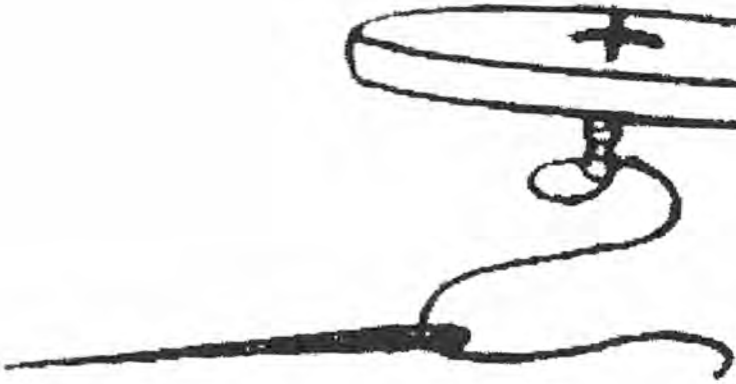
ਇਹ ਹੁੱਕ ਆਈ ਘਰ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 22 ਹੁੱਕ ਅਤੇ 'ਆਈ'

ਤਰੀਕਾ :- ਸੂਈ ਵਿੱਚ ਦੂਹਰਾ ਧਾਗਾ ਪਾਉ। ਹੁਣ ਸੂਈ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਹੁਣ ¼'' ਨੀਚੇ ਤੋਂ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਕੱਢ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਧਾਗੇ ਕੋਲ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਕੱਢੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੋਪੇ ਇੱਕ ਸੂਤਰ ਦੀ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਨ-ਅੰਤਰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ। ਹੁਣ ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ ਕਰੋ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਧਾਗਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕੱਢੋ। ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੂਈ ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕੱਢੋ। ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੂਈ ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਘੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ¼'' ਲੰਬੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਨੱਥੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਜਦ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੁੱਕ ਦੀ ਆਈ ਤਿਆਰ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ : 22)।

ਕੋਟ ਬਟਨ :- ਇਸ ਬਟਨ ਨੂੰ ਕੋਟ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਉੱਪਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਟਨ ਦੂਸਰੇ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਨਿਸਬਤ ਮਹਿੰਗਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਲਾਇਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਸੋ ਕੰਮ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 23 ਕੋਟ ਬਟਨ ਲਗਾਉਣਾ

ਬਟਨ ਲਗਾਉਣਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪੱਟੀ ਉੱਪਰ ਬਟਨ ਰੱਖੋ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਦੂਹਰਾ ਧਾਗਾ ਹੋਵੇ, ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਟਨ ਦੇ ਛੇਕ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਸੂਈ ਛੇਕ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਬਹੁਤੀ ਨਾ ਖਿਚਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਧਾਗਾ ਕਸਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਧਾਗਾ ਬਹੁਤ ਮਮੂਲੀ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰਾ ਛੇਕ ਗੁਣਾ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਂਗ, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮੋਰੀ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢੋ। ਜਦ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਤੋਪੇ ਛੇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸੂਈ ਨੂੰ ਬਟਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਢੋ। ਹੁਣ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਬਟਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਧਾਗਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੂਈ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਫੇਰੋ ਅਰਥਾਤ ਘੁਮਾਉ ਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਕੱਢ ਕੇ ਉੱਪਰ ਬਟਨ ਦੇ ਛੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਪਾ ਭਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਸੂਈ ਹੇਠਾਂ ਕੱਢ ਲਵੋ।(ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ) ਤੇ ਪੱਕਾ ਕਰਕੇ ਧਾਗਾ ਤੋੜ ਲਵੋ।

ਸੱਤਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਅਧਿਆਇ-1

ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਹਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸ.ਫਾਈ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਮਲ ਕੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਉਤਰ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਸਾਮ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣ ਪਿੱਛੋ ਵੇਸਣ ਦਾ ਵਟਣਾ (ਵੇਸਣ ਵਿੱਚ ਮਲਾਈ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਲਦੀ ਪਾ ਕੇ) ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਿੱਖਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰੀ ਪਾਊਡਰ, ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ। ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਹੀ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਨੱਕ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨੱਕ, ਗਲਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹਨ। ਨੱਕ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨੱਕ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਰੂੰ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਤਲੇ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰੁਮਾਲ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨੇ ਸਿਖਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਟੌਂਸਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਠੀਕ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਜਾਂ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਕੰਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੂ ਜਿਹੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੋਲਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਈ ਆਦਿ

ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਤੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਿਸ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕੰਨ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ। ਸਿਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸੈਂਪੂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਸਿਕਾਕਾਈ' ਅਤੇ 'ਆਂਵਲੇ ਦਾ ਪਾਊਡਰ' ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਝੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਧੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੂੜਾ ਜਾਂ ਗੁੱਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਘੀ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਧੋ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਹਣੇ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੰਵਾਰ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਜੂੰ ਮਾਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਮਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਧੋ ਲਵੋ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਚਮੜੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸੁਕਣ ਨਾਲ ਠੰਢਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸਾਮ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ। ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਣ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਟੁੱਟ ਕੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸਿਕਰੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋਏ ਸੈੱਲ, ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਤੇਲ, ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਾ ਉਤਾਰੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪਸੀਨਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਠੰਢ ਲੱਗ ਕੇ ਨਿਮੂਨੀਆਂ ਜਾਂ 'ਫਲੂ' ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਲੇ ਥਿੰਮ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਫਸਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਚਿਲਮਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਉਸ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮੂੰਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਉੱਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਮੁਸਾਮ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਐਸਟਰਿੰਜੈਂਟ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਨਸੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਸਿਰਫ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਮਲ ਕੇ ਅਤੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਵੇਸਣ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਪੱਕੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ ਗਲਿਸਰੀਨ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵੇਸਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਹਾਈਜੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ :- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰੁਮਾਲ, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੀ ਜਾਏ, ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਝੱਸੋ। ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :- ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟ ਕੇ, ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੀ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸਾਬਣ ਮਲ ਕੇ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ?
2. ਸਵਸਥ ਵਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਅੱਖਾਂ ਨਿਰੋਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

4. ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਥਿੰਧੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਅਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
5. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਰੁਮਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
6. ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

7. ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
8. ਸੁਹਣੇ ਲੱਗਣ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
9. ਚਮੜੀ ਕਿਉਂ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
10. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋਗੇ ?

ਅਧਿਆਇ-2

ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ

ਲੱਗਭੱਗ ਪੰਜ-ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤਿਆਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਦੇ, ਤੁਤਲਾਂਦੇ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਨੌਂ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ-ਚੇਤਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਦਾ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ (ਅੱਠ ਤੋਂ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਦਾ) ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਸੇਸ਼ ਅਤੇ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਮੰਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਇਕਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮੱਥਾ ਚੌੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੱਕ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਛੋਟਾ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਤੀਵੀਂ ਵਰਗਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ (ਪੈਂਦੀ) ਹੈ। ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਵੀ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਖੁਰਦਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬੜਾ ਤਿੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 11 ਤੋਂ 15 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (Puberty) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਲਿੰਗ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ-ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ। ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 11-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਦਿਆ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਦਬਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਮੁਟਿਆਰਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੱਦ ਜਲਦੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲਾਈਆਂ ਭਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਉਭਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਫੱਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਡੂ (Pelvis) ਚੌੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਟਿਆਰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਭਰਵੀਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੀ ਤਿੱਖੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਔਰਤਾਂ ਵਰਗੀ ਸੁਰੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੇਢੰਗਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੋਢੀ ਉੱਤੇ ਵਾਲ ਆਉਂਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਵਾਜ਼ ਫਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਅਵਾਜ਼ ਭਰਵੀਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਨਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰੇ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਚੇਤਨਾ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਲਗਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੋਹਦੀਆਂ। ਵੱਡਿਆਂ ਵੱਲ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ। ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਵਿਰੋਧ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਇਹ ਖਿੱਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਹਣੀ ਨਹੀਂ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਹਝੇਪਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਤੱਵ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਖਾਉਣ। ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਦਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਾਲ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘਾਟਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬਝਦਾ ਹੈ। 11-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਘਬਰਾਉਣ ਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਣ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਤੋਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਵਿਰਤਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਸਮਝਣ ਜਾ ਐਵੇਂ ਗਲਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸਣ। ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਉਚਿੱਤ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 5-6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਫਿਰ 9 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ 8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਡਾ-ਵੱਡਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।12 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰ ਅਤੇ ਮੁੰਡੇ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਚੇਤਨਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਦੋ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
2. ਜਵਾਨੀ ਜਾਂ ਮੁਟਿਆਰਪਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਕਿਸ ਉੱਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

4. ਮੁਟਿਆਰਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਕਿਉਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
5. ਚੜਦੀ ਜਵਾਨੀ (Puberty) ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਰਜ ਬਣਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

6. 8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
7. 8 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
8. 11 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ :- ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਗੰਧਕ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ, ਚੂਨਾ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜ਼ਨ ਨੂੰ ਪੰਜ ਜਾਂ ਸੱਤ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਏਥੇ ਅਸੀਂ ਸੱਤ ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਵੰਡ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

1. **ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨਾਜ** ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਬਾਜਰਾ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਨਾਜਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਣਕ :- ਕਣਕ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਟਾ ਜੇਕਰ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਪੀਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਮੋਟਾ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਆਟਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਣ ਬੂਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੈਦੇ ਦੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕਈ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਆਦਿ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪਾਊਡਰ ਵੀ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਵੀ ਕਣਕ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਣਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੌਲ :- ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੌਲ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛ ਕੱਢ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੁੱਟੇ ਚੌਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਭਾਵੇਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਚੌਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੌਂ :- ਇਹ ਕਣਕ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਬੁਝਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਵਾਰ ਤੇ ਬਾਜਰਾ :- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਘਿਓ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੱਕੀ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਣਕ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. **ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ** :- ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਆਦਿ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਕੀ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਮੀਟ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਘਟੀਆਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੀਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਉਂਜ ਹੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ ਜੋ ਮੀਟ, ਅੰਡਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਨਿਜ ਲੂਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਂਜ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਪੁੰਗਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ ਉੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਪੁੰਗਰਿਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਮੀਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

3. **ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** :–

(**ੳ**) **ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** :– ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(**ਅ**) **ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** :– ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਫਲੀਆਂ, ਤਾਜੇ ਮਟਰਾਂ, ਸੇਮ, ਲੋਬੀਏ ਦੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

(**ੲ**) **ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਚੁਲਾਈ, ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਨੀਆਂ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ, ਸੋਡੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪੱਤੇ ਹੋਣ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(**ਸ**) **ਬਿਨਾਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ** :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਿੰਡੀ, ਬੈਂਗਣ, ਟਮਾਟਰ, ਨਿੰਬੂ, ਆਮਲਾ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਟਮਾਟਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲ** :– ਫ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗ਼ੁਲੂਕੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਫ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰੰਤੂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' 'ਸੀ' ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ', ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸੇਬ :– ਸੇਬ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਹਵਾ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਟੇ ਸੇਬ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤਰਾ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' 'ਬੀ' ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਨਾਰ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗੂਰ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਬ :– ਅੰਬ ਤੋਂ ਸ਼ੱਕਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੂਦ :– ਸਾਰੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਮਰੂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੰਤਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫ਼ਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਅਮਰੂਦਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੇਲਾ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੇਲਾ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਪੀਤਾ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਤੂਤ :– ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. **ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ** :– ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਵੀ ਸਿਰਫ ਮੀਟ ਤੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲੋਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ :– ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ', ਚੂਨਾ ਤੇ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਸਭ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਜਾਂ ਕੇਲਾ (ਫੇਹ ਕੇ) ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰੀਮ ਨਿਕਲਿਆ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ :– ਅੱਜ–ਕੱਲ੍ਹ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਤੇ ਲੱਸੀ :– ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੇਚਿਸ਼ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਦੇਣਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਠੰਢਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਨੀਰ :– ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਟਾ ਕੇ ਪਨੀਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ :– ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਸੋਇਆਬੀਨ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਸੁੱਕੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਾਤ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਕੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵੀ ਉਤਾਰ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ। ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਦਾਣੇ ਕੱਢ ਕੇ ਬਰੀਕ ਪੀਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਸੋਇਆਬੀਨ ਪਿੱਛੇ 32 ਪਿਆਲੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਛਾਣ ਲਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਹੀਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੱਟਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਜਮਾ ਦਿਓ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ ਉਹ ਹੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

6. **ਮੀਟ ਸਮੂਹ** :– ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ,ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੀਟ ਅੰਡਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੀਟ ਜਾਂ ਗੋਸ਼ਤ :– ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭੇਡਾਂ ਅਤੇ ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੂਰ

ਦਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਊ ਦਾ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੀਟ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (1) ਪੱਠੇ ਦਾ ਮੀਟ (2) ਖ਼ਾਸ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਲੇਜ਼ੀ, ਗੁਰਦਾ, ਮਗਜ਼ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲੇਜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਬੀ' ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚਿਕਨਾਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੇ ਨਾਲ ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਾਂਬਾ ਵੀ। ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਟੀਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੂਰ ਦੇ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਮੀਟ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੁਰਗਾ :- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਆਇਓਡੀਨ ਤੇ ਤਾਂਬਾ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਵਸੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੁਰਗਾ ਬਿਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੜੀ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਡੇ :- ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

7. **ਗੁੜ, ਖੰਡ, ਘਿਉ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ** :- ਗੁੜ ਅਤੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਗੁੜ ਅਤੇ ਖੰਡ :- ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੋਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) **ਮੱਖਣ** :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘਿਓ ਨਾਲੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਘਿਓ :- ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਲੱਸੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਘਿਓ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਘੁਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਘਿਓ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਘਿਓ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਚਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ :- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਚਿਕਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਂਝ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਡਾਲਡਾ ਅਤੇ ਰੱਥ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਹ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ :- ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਮੱਖਣ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਤਿਲ :- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੜ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਿਉੜੀਆਂ ਜਾਂ ਗਚਕ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ (ਉਮਰ, ਕਿੱਤਾ ਤੇ ਲਿੰਗ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਸਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸੱਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਵੱਸੋਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਬੰਦੇ ਨੂੰ (ਜੇ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ) ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਹੈ :

	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲਈ (ਗਰਾਮ)	**ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਲਈ** (ਗਰਾਮ)
ਅਨਾਜ	400	400
ਦਾਲਾਂ	55	55
ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	100
ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	75	75
ਦੂਜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	75	75
ਫ਼ਲ	30	30
ਦੁੱਧ	200 ਮਿ.ਲਿ.	100 ਮਿ.ਲਿ.
ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਗੁੜ	30	30
ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ	40	40
ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ	–	40
ਅੰਡਾ	–	1 ਰੋਜ਼ ਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ

ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਮਾਸਾਹਾਰੀ	**ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ**
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਨਾਸ਼ਤਾ
ਆਮਲੇਟ	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਰੌਂਠੇ
ਦੁੱਧ	ਦਹੀਂ
ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ	ਚਾਹ
ਅਮਰੂਦ	

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	**ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ**
ਦਾਲ	ਦਾਲ
ਆਲੂ ਗੋਭੀ	ਆਲੂ ਫਲੀਆਂ
ਰਾਇਤਾ	ਰਾਇਤਾ
ਫੁਲਕੇ	ਫੁਲਕੇ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ	**ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ**
ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਮੈਦੇ ਦੇ ਮਟਰ	ਪਕੌੜੇ
ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਨ	ਬਿਸਕੁਟ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	**ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ**
ਪਾਲਕ ਮੀਟ	ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ
ਚੌਲ	ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ
ਸਲਾਦ	ਸਲਾਦ
ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼	ਮੱਖਣ
ਜਿਵੇਂ ਖੀਰ	ਖੀਰ

ਸਾਰ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੱਤ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1.	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰਮੰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2.	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ	
3.	ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ	
4.	ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨਾਜ	ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
5.	ਗੁੜ, ਖੰਡ, ਘਿਓ, ਤੇਲ ਆਦਿ	
6.	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਤੋਂ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
7.	ਤਾਜੇ ਫ਼ਲ	ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁੱਧ, ਘਿਓ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?
2. ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਹੜਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
3. ਫ਼ਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
4. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ?
5. ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
6. ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?
7. ਸੋਇਆਬੀਨ ਕਿਸ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ ?
8. ਗੁੜ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਆਹਾਰੀ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

9. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਮੂਹ ਹਨ ?
10. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
11. ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ?
12. ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
13. ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
14. ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਾਲ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

15. ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
16. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ-ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ :-
    ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਕਣਕ, ਸੋਇਆਬੀਨ
17. ਕੀ ਕਣਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ ? ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
18. ਕਣਕ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ?
19. ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

ਅਧਿਆਇ-4

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ :- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ। ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਸੇਕ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਆਦਿ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਹਨ।

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਲੇ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਛਿਲਕਾ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਲਾ-ਪਤਲਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਟੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਛਾਣੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛਿਲਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹੀ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਹੀ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਗਲ ਕੇ ਪਚਣ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਪਕਾਈ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਓਨੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੱਝ ਜਾਣ। ਇੰਨਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਪਕਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਪਿੱਛ ਕੱਢਣੀ ਪਵੇ।

4. ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਫਰਿੱਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਹਣਾ, ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਟਰਾਂ ਵਾਲੇ ਚੌਲ, ਕੀਮਾ ਮਟਰ ਅਤੇ ਆਲੂ ਮਟਰ ਜਾਂ ਆਲੂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ, ਸਮੋਸੇ ਅਤੇ ਆਲੂ ਦੇ ਪਕੌੜੇ ਆਦਿ। ਪੱਕੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪਿਆ ਖਾਣਾ ਸੁਹਣਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਲਿਆਦਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂਕਿ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਖਸਤਾ, ਕੋਈ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ।

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :-

1. ਭੋਜਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਆਦਿ ਹੋਣ ਉੱਥੋਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

2. ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਖਾਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

3. ਮੀਟ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗੇ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੋਹਰ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।

4. ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗੇ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡੱਬਾ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪਿਚਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਡੱਬੇ ਚੰਗੀ ਫਰਮ ਦੇ ਬਣੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਾਲ ਬਹੁਤਾ ਪੁਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੇਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

6. ਦਾਲਾਂ, ਚੌਲ, ਆਟੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਸੁਸਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

7. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੱਟੀ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

8. ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫ਼ਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਈ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉੱਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਬੈਠੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

9. ਜੇਕਰ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

10. ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਲਿਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇਕਰ ਫਰਿੱਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਖਾਨੇ (ਫਰੀਜ਼ਰ) ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਰਿੱਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ

(ੳ) ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ

1. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ, ਖਾਂਸੀ, ਫਲੂ ਫੋੜੇ ਆਦਿ ਹੋਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਕੱਟੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੜਛੀ ਜਾਂ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕਰ ਨਿੱਛ ਜਾ ਖੰਘ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਜਿਸ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦੇਖੋ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

1. ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਤੇ ਜਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਆਦਿ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕੇ।

2. ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੂਠੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਲੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਮੀਟ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੁਰੀ ਨੂੰ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫ ਜਿੱਥੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਜੂਠੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਚੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਜੂਠੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਜੇ ਕਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰ

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ :- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪਤਲੇ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਆਰਥ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸੋਡਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਉਹ ਇਤਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁੱਟਣਾ ਨਾ ਪਵੇ।

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ :- ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੀੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
2. ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
3. ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਗੱਲ੍ਹ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਉਂ ਵਰਜਿਤ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
6. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
7. ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

8. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ ?
9. ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
10. ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
11. ਭੋਜਨ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋਗੇ ?

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਮਕਾਨ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸੁਹਣਾ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਚਾਹੇ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਸਾਮਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਤੇ ਗਰਦ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸਾਮਾਨ ਭੈੜਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਸਗੋਂ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਮੱਛਰ ਗੰਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਸਕੂਲ, ਹਸਪਤਾਲ, ਹਰ ਥਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਸਪਤਾਹਿਕ ਅਤੇ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਾਈ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਦੈਨਿਕ ਸਫ਼ਾਈ

ਜਿਵੇਂ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਰਹੀਏ ਪਰ ਘਰ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਝਾੜੂ ਫੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਮਾਂਜਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਤਰੇ ਝਾੜਨੇ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਖ਼ਤੇ, ਬਾਰੀਆਂ ਤੇ ਦਰਵਾਜੇ ਆਦਿ ਝਾੜਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਦ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਡ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੁੱਕੜਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵਿਸੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲਿਉਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਪਲੰਘਾ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਝਾੜਨ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨ ਤੇ ਕੱਚ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰੀ ਜਾਂ ਕਲੀਨ ਵਿੱਛੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਦਾ ਰੁਖ ਦੇਖਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ ਲੈਣੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਗਰਦ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਵਰਾਂਡਾਂ, ਕਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਵਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਥਾਂ ਤੇ ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਧੂੜ ਉੱਪਰ ਨਾ ਉੱਠੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖਣ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਆਦਿ ਸਜਾਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਦਲ ਕੇ ਗੁਲਦਸਤਾ ਸਜਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਫੁੱਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਪੀਪੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਸਜਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਾਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੱਕੇ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਕੇ ਚਮਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ, ਚੀਨੀ, ਆਟਾ ਆਦਿ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੋਜ਼ ਕੱਪੜਾ ਫੇਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਰਸੋਈ ਦੀ ਜੂਠੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲੜ, ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਕੂੜਾ, ਫਟੇ ਹੋਏ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਚਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਪੀਪੇ ਜਾਂ ਢੱਕਣਦਾਰ ਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਫਿਨਾਇਲ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਲਗੱਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਪਤਾਹਿਕ ਸਫ਼ਾਈ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੈਨਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਤੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਗਿਲਾਫ਼ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਕਮਰੇ ਵੰਡ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ, ਵਿਹੜੇ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਮਰੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੌੜੀ ਨਾਲ ਕੰਧਾਂ ਝਾੜ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਜਾਲੇ ਆਦਿ ਲਹਿ ਜਾਣ ਤੇ ਮੱਕੜੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਦਰੀ ਵਿਛੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਝਾੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੋਚਾ ਫੇਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬ ਤੇ ਸ਼ੇਡ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿ ਸੁਹਣੇ ਵੀ ਲੱਗਣ ਤੇ ਠੀਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਕਣ। ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਨਾਇਲ ਛਿੜਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਣ। ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਫਿਨਾਇਲ ਤੇ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਰਤਨ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂਜ ਕੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਥਾਂ ਸਿਰ ਸਜਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਫਤਾਵਾਰ ਜਾਂ ਸਪਤਾਹਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜ਼ਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਜਾਲੇ ਲਟਕਣ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿੱਡੀ, ਕਾਕਰੋਚ ਆਦਿ। ਮੱਕੜੀ, ਬਿੱਛੂ, ਡੱਡੂ ਤੇ ਕੰਨ ਖੰਜੂਰੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਡੱਡੂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੱਪ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਦਰੀ, ਕਲੀਨ ਵੀ ਮਿੱਟੀ, ਘੱਟੇ, ਕਾਕਰੋਚ, ਦੀਮਕ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਸਫ਼ਾਈ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੁੱਤ ਬਦਲਣ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਹੈ। ਰੁੱਤ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਿਉਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੀਵਾਲੀ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਠੰਢ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੱਚੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਝਾੜ ਕੇ ਲਿੱਪ ਪੋਚ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੱਕੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕਲੀ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਰੰਗ ਵੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਕਲੰਡਰ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਾਹ ਕੇ ਝਾੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਟੁੱਟ ਨਾਂ ਜਾਣ। ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਟਾਟ ਵਿਛਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚੂਨੇ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਖਿੜਕੀਆਂ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜੇ ਦੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਸੋਡੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਚੌਖਟ ਧੋ ਕੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਵਾਰਨਿਸ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਦੋਨਾਂ ਤੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਗੁੱਡੀ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਲੀ ਸਮੇਂ ਜਦ ਸਰਦੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀ ਵਾਂਗ ਦਿਨੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਸੋ ਕਮਰੇ ਠੀਕ ਸਫ਼ਾਈ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਵੀ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਰਾਹੀਂ ਚੂਹੇ, ਚਿੜੀਆਂ ਤੋਂ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਦੈਨਿਕ ਅਤੇ ਸਪਤਾਹਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਵੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਇੱਕ ਦੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਸਮਾਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਘਰ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਮਰੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ।
2. ਰਸੋਈ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਸਪਤਾਹਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਦਰੀ ਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਝਾੜਨਾ, ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਜਾਲੇ ਲਾਹੁਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਪਰਦੇ, ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਨਾਇਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਝਾੜ ਕੇ ਲਿੱਪ ਪੋਚ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. ਦਰਵਾਜੇ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਸੋ।
2. ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ?
3. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰਖਣ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਟਾਇਲਟ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਫਿਨਾਇਲ ਕਿਉਂ ਛਿੜਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
6. ਸਪਤਾਹਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

7. ਦੈਨਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
8. ਰੁੱਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ-6

ਮਕਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੱਤ

ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਨਅਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵੱਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਧੇਰੇ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਮੀਨ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਏ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਿਆ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੀ ਲੱਭ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਕਾਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲਗਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰਕਾਰ, ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨੇ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੀ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਹੱਦ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਹੁਤਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇ ਕੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਲਈ ਇੱਕੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਬਚਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨਾਲ ਬਚਾਈ ਹੋਈ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਕਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੇ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੱਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਉੱਤੇ 10 ਤੋਂ 15% ਘਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਾਸਤੇ ਭੱਤੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 10-15% ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦਾ 20-30% ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਦਾ 15% ਹਿੱਸਾ ਖਰਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਇਸ ਤੇ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਕਾਨ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਆਮਦਨੀ ਦਾ 15% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਮਕਾਨ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ। ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 20-30% ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇ ਕੇ ਬਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ।

ਮਕਾਨ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜੇ ਛੋਟਾ ਘਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜੇ ਵੱਖਰਾ ਕਮਰਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਕਾਨ ਜੇ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਸੇ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਬਜ਼ਾਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਆਦਿ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਕਠਿਨ ਹੈ।

ਜਿਸ ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਈਰਖਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਅਸੱਭਿਆ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੰਗਾ ਗੁਆਂਢ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲੋਂ ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਧਨ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਕਾਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਕਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਚੰਗਾ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਕਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣੇ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਕਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ਼ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਦਾ, ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਚੰਗੇ ਹੋਣ। ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਇਨਕਲਾਬ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁਝ ਜਿਮੀਦਾਰਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਘਰਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਖਰਚਿਆ ਹੈ। ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਬੰਗਲੇ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਰੋਹ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗੀ ਹੈ। ਨਕਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੇ ਵੀ ਮਕਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤਾ ਧਨ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਗੰਦੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਨਅਤੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਘਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਬਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਕਾਨ ਘੱਟ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਰਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਗੰਦੀ ਬਸਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਚਰਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਜੁਰਮ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਵੀ ਵਧੇਗੀ।

ਸਾਰ

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਰੁੱਚੀ ਨਾਲ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਬਣਾ ਸਕਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਮੀਰਾਂ ਦੇ ਵਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੈੜਾ ਮਕਾਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
2. ਘਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

3. ਸਰਕਾਰ, ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?
4. ਗੰਦੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਮੀਰ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਵਿਰਤੀ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

6. ਹਰੇ ਇਨਕਲਾਬ ਅਤੇ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਦਾ ਜਮੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਇਆਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ?
7. ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜਾ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
8. ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਧਾਤਾਂ ਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਧਾਤਾਂ ਹਰ ਘਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਸੋ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਧੂਰੀ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਸੋ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਚਮਕੀਲਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਧਾਤ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਹਰ ਧਾਤ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਧਾਤਾਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (1) ਸਖਤ ਜਾਂ ਕਠੋਰ ਧਾਤਾਂ (2) ਨਰਮ ਜਾਂ ਮੁਲਾਜਿਮ ਧਾਤਾਂ।

ਕਠੋਰ ਧਾਤਾਂ :- ਇਹ ਉਹ ਧਾਤਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਘਸਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋਹਾ, ਪਿੱਤਲ, ਫੌਲਾਦ ਆਦਿ।

ਨਰਮ ਧਾਤਾਂ :- ਇਹ ਧਾਤਾਂ ਨਰਮ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਛੇਤੀ ਘਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ, ਟੀਨ ਆਦਿ।

ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ :- 1. ਕਿਸੇ ਧਾਤ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚਮਕ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਲਿਸ਼ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3. ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਊਡਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਪੂੰਝ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਰਤਨ ਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਅਖਬਾਰ ਵਿਛਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਰਤਨ :- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ ਪਲੇਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਿਮ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਜੁਰਾਬ ਜਾਂ ਬਨੈਣ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਮ ਲੈ ਕੇ ਬਰਤਨ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਕੱਚ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਫ਼ੱਟੇ ਤੇ ਮੂਧੇ ਮਾਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਏ ਫਿਰ ਪੂੰਝ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ :- ਜੁਰਾਬ ਜਾਂ ਬਨੈਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲੋਂ ਜੇ ਅਖਬਾਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ

ਵਿੱਚ ਧੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਫੱਟੇ ਜਾਂ ਸੈਲਫ ਤੇ ਮੂਧੇ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਥਾਂ ਸਿਰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ :- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਫਿਰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਕਾਗਜ ਲੈ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੂਬ ਚਮਕੇਗਾ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਾਕ ਦੇ ਚੂਰੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰਗੜੋ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਿਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਰ ਦੇ ਚਮੜੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਕਈ ਵਾਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਲਈ ਪੈਰਾਫਿਨ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਪੂੰਝਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿੱਤਲ :- ਬੇਸ਼ਕ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਪਤੀਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੌਲੀ ਤੱਕ ਸਭ ਬਰਤਨ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਪਰ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੰਕਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।ਇਸ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਆਦਿ ਪੈ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਬਰਤਨ ਵਧੇਰੇ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੰਬੂ ਕੱਟ ਕੇ ਰਗੜੋ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਮਾਂਜੋ। ਗੋਹੇ ਦੀ ਸੁਆਹ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਿੰਬੂ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਮਲੀ ਨੂੰ ਭਿਉਂਕੇ ਦਾਗ ਤੇ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਫਿਰ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀਆਂ ਛਿੱਲੜਾਂ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੀਆਂ ਛੱਲੀਆਂ ਦਾ ਪਰਦਾ ਲੈ ਕੇ ਸੁਆਹ ਲਾ ਕੇ ਖੂਬ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਦੇਖੋ ਬਰਤਨ ਨਵੇਂ ਵਾਂਗ ਚਮਕੇਗਾ।ਸਟੋਵ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਰੂੰ ਨਾਲ ਬਰਾਸੋ ਲਾ ਕੇ ਖੂਬ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਟੋਵ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਚਮਕੀਲਾ ਬਣ ਚਾਵੇ। ਸਟੋਵ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਪਿੱਤਲ ਦੀਆਂ ਸਜਾਵਟ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਸੋ ਨਾਲ ਚਮਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਪਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਤੇ ਬਰਾਸੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਪਿੱਤਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਪਾਲਿਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ :- 300 ਗਰਾਮ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜਦ ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ 30 ਰਾਰਾਮ ਸਾਬਣ ਘੋਲ ਲਵੋ।ਜਦ ਉਬਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਥੱਲੇ ਲਾ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ 60 ਗਰਾਮ ਪੀਸਿਆਂ ਹੋਇਆ ਝਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇੱਟਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ। ਉੱਪਰੋਂ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ 8 ਚਾਹ ਦੇ ਚਮਚੇ ਅਮੋਨੀਆ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਦਮ ਹਿਲਾ ਕੇ ਬੋਤਲ ਭਰ ਲਓ।

ਸਟੀਲ :- ਅੱਜ–ਕੱਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਰਿਵਾਜ਼ ਹੈ।ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਤੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੱਟੀਆ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਤਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਮ ਜਾਂ ਸੁਆਹ ਛਾਣ ਕੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਮ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਣ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਚਮਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਕਰ ਆਦਿ ਵਾਲੀ ਸੁਆਹ ਤੇ ਸੋਡਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਸੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਲੂਣ ਵਰਤੋ।

ਲੋਹਾ :- ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਕੂ ਤੇ ਛੇਤੀ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਛੇਤੀ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਸਤਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਛੇਤੀ ਤਿੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਕੂ ਦੇ ਬਲੇਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲੂ ਕੱਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਰੀਕ ਝਾਂਵਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਲੂ ਤੇ ਝਾਂਵੇਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾ ਕੇ ਬਲੇਡ ਤੇ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਲੇਡ ਤਿੱਖਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਲੇਡ ਤੇ ਇੱਕਲਾ ਝਾਂਵੇਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਛਿੜਕ ਕੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤੇ ਧੋ ਕੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਰਤਨ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੈਸਲੀਨ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਤੇਲ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ :- ਸਫ਼ੈਦੀ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਫ਼ੈਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਾਕ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ। ਫਿਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਚਾਕ ਜਾਂ ਸਫ਼ੈਦੀ ਉਤਾਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੋਡਾ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਸੋਡਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਬਰਤਨ ਥਿੰਧਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂਬਾ :- ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਖੂਬ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਕ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪੀਸਣ ਮਗਰੋਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਕੇ, ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਤੇ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂੰਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਸਿਰਕਾ, ਲੂਣ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਾਮਚੀਨੀ (Enamel) :- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੋਰੀ ਦਾ ਗਿੱਲਾ ਟੁਕੜਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਸੁਆਹ ਤੇ ਸਾਬਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਪਰ ਭੋਜਨ ਸੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਛਿਲੜਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੂਬ ਚਮਕ ਵੀ ਆਏਗੀ ਤੇ ਬਰਤਨ ਦੇ ਦਾਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰ

1. ਧਾਤਾਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਰਮ ਤੇ ਕਠੋਰ।
2. ਧਾਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਤੇ ਅਖਬਾਰ ਵਿਛਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਪਿੱਤਲ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਇਮਲੀ, ਨਿੰਬੂ, ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਿਮ ਤੇ ਅਖਬਾਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਟੀਲ ਤੇ ਵਿਮ ਮਲ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਧਾਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਸੁਆਹ, ਵਿਮ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਚਾਕ, ਝਾਂਵਾਂ, ਅੰਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋਗੇ ?
2. ਲੋਹੇ ਦੇ ਜੰਗਾਲ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋਗੇ ?
3. ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ?
4. ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਚਮਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਐਲੁਮੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਡਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
6. ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਤੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ ?
7. ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ?
8. ਐਲੁਮੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

9. ਸਖਤ ਤੇ ਨਰਮ ਧਾਤਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ?
10. ਜੇ ਪਿੱਤਲ, ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ ?
11. ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ ?
12. ਧਾਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ-8

ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਪ ਦੇ ਅਸਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

(1) ਨਾਨ-ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ

(2) ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ

ਨਾਨ-ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ :- ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਸੂਤੀ, ਸਿਲਕੀ ਜਾਂ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਪਿਘਲਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਔਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਰੇਔਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਫਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਚਮਕ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਚੂਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਔਨ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ (Cellulose acetate) ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਕੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖਾਰ ਬੇਸ਼ਕ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਰੇਔਨ ਉੱਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਔਨ ਐਸੀਟੇਟ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੇਔਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ :- ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਲੋਨ, ਟੈਰਾਲੀਨ ਆਦਿ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਨਾਈਲੋਨ ਦੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲਣ ਵਾਲੇ ਦਾਗ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਣ, ਖਾਰ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਕਾਟ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਨਾਈਲੋਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗਕਾਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਰੰਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ :- ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਔਨ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਿਉਂਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਹੀਂ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ

ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੇਔਨ ਲਚਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਫੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਰੇਔਨ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲੱਗਿਆਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਧੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :- ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਟਿੱਡੀਆਂ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਖਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਧੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਫੂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟਾਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਰੇਔਨ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਰੰਗ ਕੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਕਾ। ਵਧੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰੇਔਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਰੰਗ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਗਰਾਰਾ, ਸੂਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਬੜੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪੋਲਾ-ਪੋਲਾ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਪਾ ਕੇ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਚਾਕੀ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਸਾਬਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੱਪੜਾ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਕੱਪੜਾ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ ਫੱਟ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੰਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜਨਾ :- ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਮੈਲ ਨਿਕਲ ਜਾਏ। ਰੇਔਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਨਿਚੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੁਰ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਲਪੇਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੋਲਾ-ਪੋਲਾ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੌਲੀਆ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਲਵੇ।

ਸੁਕਾਉਣਾ :- ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਛਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਵਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਮੰਜੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਘਾਹ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤਾਰ ਤੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੂੰਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ :- ਹਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਕਰੇਪ ਅਤੇ ਜਾਰਜਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਟਾਫਟੇ ਅਤੇ ਸਾਟਨ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈੱਸ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਪਿਘਲ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅੱਖ ਝਪਕਣ ਦੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈੱਸ (Automatic) ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਮਕੀਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਟਨ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸਿਓਂ ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕਰੇਪ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਓਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬਟਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਫੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜਾ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਟ ਨਾ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ

ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਕੇ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ-ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਪਏਗਾ ਉੱਥੇ ਚੰਗੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਵੱਟ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ।

ਟੈਰੀਲੀਨ ਅਤੇ ਨਾਈਲੋਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ :- ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਨਹੀਂ। ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਨੇ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਜਲਦੀ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।

ਧੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :- ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਕਰ ਕਿਧਰੋਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਟਨ, ਜ਼ਿੱਪ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਗ ਉਤਾਰਣ ਲਈ ਠੀਕ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।

ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਬਹੁਤ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਬਣਾ ਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੰਘਾਲਣਾ :- ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਨਿਕਲ ਜਾਏ। ਜੇ ਕਰ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਮੈਲੇ ਜਿਹੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਕਾਉਣਾ :- ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਦਬਾ ਕੇ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾੜ੍ਹੀਆਂ ਆਦਿ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਨਿਚੋੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਰ ਤੇ ਜਾਂ ਘਾਹ ਤੇ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ :- ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਨਾਈਲੋਨ ਅਤੇ ਟੈਰਾਲੀਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪੋਲਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕੱਪੜੇ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. **ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ** :- ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਕੇ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

2. **ਨਾਨ-ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ** :- ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿਘਲਦੇ ਜਾਂ ਸੜਦੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਿਲਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਮਲਣ ਨਾਲ ਫਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ :- ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਾਗ ਧੱਬੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਰੇਔਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਕੇ ਨਿਚੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਕੋਈ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਜਾਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਰੇਔਨ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਕਰੇਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਸਿਲਕ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਗਿੱਲਾ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੈਰਾਲੀਨ ਅਤੇ ਨਾਈਲੋਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ :- ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਦਬਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਿਚੋੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਰੇਆਨ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ?
2. ਰੇਆਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
3. ਨਾਈਲੋਨ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤੰਤੂ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

4. ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਨਾਨ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਧਾਗਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
5. ਗਰਮੀ ਦਾ ਨਾਈਲੋਨ ਅਤੇ ਕਰੇਪ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
6. ਨਾਈਲੋਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋਗੇ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

7. ਤੇਜ਼ਾਬ, ਖਾਰ, ਰੰਗਕਾਟ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਰੇਔਨ ਅਤੇ ਨਾਈਲੋਨ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
8. ਰੇਔਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਗੇ ?

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ

ਪਹਿਲਾ

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਨੁਸਖੇ

ਚੌਲ ਉਬਾਲਣਾ

ਸਮਾਨ

ਚੌਲ	1 ਗਿਲਾਸ
ਪਾਣੀ	2 ਗਿਲਾਸ
ਨਮਕ	1/2 ਚਮਚਾ

ਵਿਧੀ :- ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਧੋ ਲਵੋ। ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਨੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਚੌਲ ਤੇ ਲੂਣ ਪਾ ਦਿਓ। ਪਤੀਲੇ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਪਾਨੀ ਸੁਕਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਢੱਕਣ ਉਤਾਰ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਲਗੇ ਅਤੇ ਚੌਲ ਪੱਕਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤਵਾ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੇਕ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਘਿਓ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੌਲ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਤਰੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਮਟਰ ਪਨੀਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਮਟਰ	500 ਗਰਾਮ
ਪਨੀਰ	200 ਗਰਾਮ
ਪਿਆਜ	3 ਵੱਡੇ
ਅਦਰਕ	1/2" ਦਾ ਟੁਕੜਾ
ਲਸਣ	5-6 ਤੁਰੀਆਂ
ਟਮਾਟਰ	2
ਘਿਓ	1 ਕੜਛੀ

ਲੂਣ, ਮਿਰਚ, ਹਲਦੀ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਤੇ ਹਰਾ ਘਨੀਆ।

ਵਿਧੀ :- ਮਟਰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਦਾਣੇ ਕੱਢ ਕੇ ਧੋ ਲਵੋ, ਪਿਆਜ, ਅਦਰਕ ਤੇ ਲਸਣ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਟ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ। ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੀਸਿਆ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮਸਾਲਾ ਥੱਲੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਘਿਓ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਲੂਣ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਟਮਾਟਰ ਗਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਟਰ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ। 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਹੀ ਪਨੀਰ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਮਟਰ ਗਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਨੀਏ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਭਰੇ ਹੋਏ ਬੈਂਗਨ

ਸਮਾਨ

ਬੈਂਗਨ	250 ਗਰਾਮ
ਭਰਨ ਦਾ ਸਮਾਨ	
ਆਲੂ	125 ਗਰਾਮ
ਮਟਰ	125 ਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	1 ਛੋਟਾ
ਗਾਜਰ	125 ਗਰਾਮ
ਪਿਆਜ	1
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1-2
ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ	50 ਗਰਾਮ ਤਲਣ ਲਈ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ :- ਬੈਂਗਣਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ (ਅੱਧਾ ਪੱਕਾ) ਉਬਾਲ ਲਓ। ਉੱਪਰੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਲਓ। ਮਟਰ ਛਿਲੋ। ਆਲੂ, ਗਾਜਰ, ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ, ਧੋ ਕੇ, ਕੱਦੂ ਕਸ ਕਰ ਲਓ। ਬੈਂਗਣਾਂ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਦੂ ਕਸ ਕਰ ਲਓ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਨੂੰ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ, ਪਕਾ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਏ। ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀ ਬੈਂਗਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਉੱਪਰ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਂਗਣਾਂ ਨੂੰ ਤਲੋ। ਜਦੋਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫੁਲਕੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਭਿੰਡੀ	500 ਗਰਾਮ
ਹਲਦੀ	1/2 ਚਮਚ
ਮਿਰਚ	1/2 ਚਮਚ
ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ	1/2 ਚਮਚ
ਅਮਚੂਰ	1/2 ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	2
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1-2
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	1/2 ਚਮਚ
ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ	50 ਗਰਾਮ

ਵਿਧੀ :- ਭਿੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ, ਪੂੰਝ ਕੇ, ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਓ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਟ ਲਓ। ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਲੰਬਾ ਤੇ ਪਤਲਾ ਕੱਟ ਲਓ। ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਘਿਓ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਭਿੰਡੀ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਭਿੰਡੀ ਗਲ ਜਾਏ ਅਤੇ ਲੇਸ ਨਾ ਰਹੇ। ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਚੂਰ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭਿੰਡੀ ਲੇਸ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ।

ਰਸਮਿਸੇ ਆਲੂ

ਸਮਾਨ

ਆਲੂ	250 ਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	2 ਛੋਟੇ
ਜ਼ੀਰਾ	1/2 ਚਮਚ
ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ	1/2 ਚਮਚ
ਅਦਰਕ	1/2 " ਦਾ ਟੁਕੜਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1-2
ਹਲਦੀ	1/2 ਚਮਚ ਚਾਹ ਵਾਲਾ
ਨਮਕ, ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ :- ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਅਦਰਕ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਲਓ। ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਮਗਰੋਂ ਅਦਰਕ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਟਮਾਟਰ ਗਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਹਲਦੀ, ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ ਪਾ ਦਿਓ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਭੂੰਨ ਕੇ ਇੱਕ ਪਿਆਲਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ। 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ 2-3 ਉਬਾਲੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਤਾਰ ਲਓ।

ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਬੰਦ ਗੋਭੀ	350 ਗਰਾਮ
ਮਟਰ	250 ਗਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	1 ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ
ਘਿਓ	1 ਕੜਛੀ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1-2
ਜ਼ੀਰਾ	1/2 ਚਮਚ
ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ :- ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਧੋ ਲਵੋ। ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਘਿਓ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮਟਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਨਮਕ,

ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਢੱਕ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਲ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਸਬਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਹਿਲਾ ਕੇ ਉਤਾਰ ਲਓ।

ਖੱਟੀ ਮਿੱਠੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਮਟਰ	150 ਗਰਾਮ
ਆਲੂ	150 ਗਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	100 ਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	500 ਗਰਾਮ
ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ	100 ਗਰਾਮ
ਗਾਜਰ	100 ਗਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	100 ਗਰਾਮ
ਚੀਨੀ	1 ਚਮਚ
ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ	1/2 ਪਿਆਲਾ
ਨਮਕ	1 ਚਮਚ
ਘਿਓ	1 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ :- ਮਟਰ ਛਿੱਲ ਲਓ। ਬਾਕੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ, ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਪਿਆਲਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਗਲ ਜਾਣ। ਬਰੀਕ ਛਾਣਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਣ ਲਓ ਅਤੇ ਬੀਜ ਤੇ ਛਿਲਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਪਿਆਜ਼ ਛਿੱਲ ਕੇ ਮੋਟਾ ਮੋਟਾ ਕੱਟ ਲਓ। ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹੀ ਬਾਕੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਦਿਓ। ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਗਲ ਜਾਣ। ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ। ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਸ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਸਾਸ ਗਾੜ੍ਹੀ ਤਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਖਿਚੜੀ

ਸਮਾਨ

ਚੌਲ	1 ਗਲਾਸ
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ	3/4 ਗਲਾਸ
ਨਮਕ	1 ਚਮਚ
ਲੌਂਗ	1 ਚਮਚ
ਦਾਲਚੀਨੀ	2-3 ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
ਜ਼ੀਰਾ	1 ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	1
ਅਦਰਕ	1/2 " ਦਾ ਟੁਕੜਾ
ਘਿਓ	1 ਕੜਛੀ
ਪਾਣੀ	4 ਗਲਾਸ

ਵਿਧੀ :- ਦਾਲ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ, ਧੋ ਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ, ਧੋ ਕੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਛੋਟਾ-ਛੋਟਾ ਕੱਟ ਲਓ। ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲਾਲ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹਿਲਾ ਕੇ 4 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦ ਪਾਣੀ ਉੱਬਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੌਲ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਮਸਾਲੇ ਪਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਿਉਂਣ ਲਈ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਪ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹੀ ਪਾਣੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲ ਗਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਪਤਲੀ ਖਿਚੜੀ

ਸਮਾਨ

ਚੌਲ	1 ਕਟੋਰੀ
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਧੋਤੀ ਦਾਲ	1/2 ਕਟੋਰੀ
ਜ਼ੀਰਾ	1 ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	1/2
ਨਮਕ	1/2 ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	ਪੰਜ ਕਟੋਰੀਆਂ

ਵਿਧੀ :- ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਿਉਂ ਦੇਵੋ। ਪੰਜ ਕਟੋਰੀਆਂ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਾਲ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੌਲ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਮਕ, ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼ ਵੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਚੌਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਗਲ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣ। ਇਹ ਖਿਚੜੀ ਪਤਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਪਚਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਿਓ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਦਲੀਆ (ਮਿੱਠਾ)

ਸਮਾਨ

ਦਲੀਆ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	1 ਪਿਆਲਾ
ਦੁੱਧ	1 ਪਿਆਲਾ
ਚੀਨੀ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਘਿਓ	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ

ਵਿਧੀ :- ਦਲੀਏ ਨੂੰ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਦਲੀਆ ਗਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਾ ਦਿਓ। ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਪਰੋਸੋ। ਇਹ ਨਾਸਤੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਘਿਓ ਅਤੇ ਦਲੀਏ ਨੂੰ ਉੱਝ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਮਕੀਨ ਦਲੀਆ

ਸਮਾਨ

ਦਲੀਆ	1 ਪਿਆਲਾ
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ	1/2 ਪਿਆਲਾ
ਪਿਆਜ਼	1
ਜ਼ੀਰਾ	1/2 ਚਮਚ
ਅਦਰਕ	1" ਦਾ ਟੁਕੜਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1-2
ਘਿਓ	1 ਕੜਛੀ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ :- ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਕੱਟ ਲਓ। ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਧੋ ਕੇ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਲੀਆ, ਦਾਲ, ਜ਼ੀਰਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੁੰਨ ਕੇ $2\frac{1}{2}$ ਪਿਆਲੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਏ ਅਤੇ ਦਲੀਆ ਤੇ ਦਾਲ ਗਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪਰੋਸੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਦਲੀਏ ਵਿੱਚ ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ ਆਦਿ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਬੂਦਾਣਾ

ਸਮਾਨ

ਸਾਬੂਦਾਣਾ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਦੁੱਧ	500 ਮਿ. ਲਿ.
ਚੀਨੀ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਇਲਾਇਚੀ	1

ਵਿਧੀ :- ਸਾਬੂਦਾਣੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਧੋ ਲਵੋ। ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੀਚੇ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਗਲ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ। ਇੱਕ ਇਲਾਇਚੀ ਕੁੱਟ ਕੇ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਦੀ ਕਾਫ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਪਾਣੀ	3/4 ਪਿਆਲਾ
ਦੁੱਧ	1/2 ਪਿਆਲਾ
ਕਾਫ਼ੀ	1/2 ਚਮਚ
ਚੀਨੀ	1 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ :- ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਉਬਾਲੋ। ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ।

ਐਸਪਰੈਸੋ ਕਾਫ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਪਾਣੀ	1 ਗਲਾਸ
ਦੁੱਧ	1 ਗਲਾਸ
ਚੀਨੀ	3 ਚਮਚ
ਕਾਫ਼ੀ	2 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ :- ਇੱਕ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਓ ਅਤੇ 1/2 ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਫੈਂਟੋ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰ ਕੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਕਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਫੈਂਟੋ ਕਿ ਉਹ ਹਲਕੀ ਬਰਾਊਨ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਉਬਾਲੋ। ਤਿੰਨ ਪਿਆਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਿੰਨੀ ਕਰੀਮ ਕੀਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉੱਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਘੋਲ ਲਓ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਾਕਲੇਟ ਪਾਊਡਰ ਉੱਤੇ ਧੂੜ ਕੇ ਪੀਣ ਲਈ ਪਰੋਸੋ।

ਠੰਢੀ ਕਾਫ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਕਾਫ਼ੀ	3/4 ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	1/2 ਗਲਾਸ
ਦੁੱਧ	1/2 ਗਲਾਸ
ਦੁੱਧ	1/2 ਗਲਾਸ
ਕਰੀਮ	2 ਚਮਚ
ਚੀਨੀ	2 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ :- ਕਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਫੈਂਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਰੀਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਮਿਕਸੀ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਫੈਂਟਣ ਵਾਲੀ ਮਧਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ। ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੁੱਟੀ ਹੋਈ ਬਰਫ਼ ਪਾ ਕੇ ਮੁੜ ਕੇ ਫੈਂਟੋ। ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਕਰੀਮ ਪਾ ਦਿਓ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਾਕਲੇਟ ਪਾਊਡਰ ਧੂੜ ਕੇ ਠੰਢੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪਰੋਸੋ।

ਸਕੰਜਵੀ

ਸਮਾਨ

ਪਾਣੀ	$2\frac{1}{2}$ ਗਲਾਸ
ਚੀਨੀ	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਨਿੰਬੂ	2

ਵਿਧੀ :- ਨਿੰਬੂਆਂ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਕੇ, ਵਿੱਚੋਂ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਰਸ ਕੱਢ ਲਓ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਬਰਫ਼ ਪਾ ਕੇ ਠੰਢੀ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਗਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ।

ਕਈ ਲੋਕ ਸਕੰਜਵੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿੰਨਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵੀ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਮਕੀਨ ਬਣ ਜਾਏ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਸੀ

ਸਮਾਨ

ਦਹੀਂ	100 ਗਰਾਮ
ਪਾਣੀ	1 ਗਲਾਸ
ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ :- ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਧਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੜਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਪਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਫੇਰ ਰਿੜਕੋ। ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰਿੜਕ ਕੇ ਗਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਪਾ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਕੇ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ।

ਦੂਜਾ

ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ

ਰੇਔਨ (ਕਰੇਪ) ਦਾ ਬਲਾਉਜ਼

ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :- ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਕਿਧਰੋਂ ਫਟਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਬਟਨ ਆਦਿ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੋਣ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।

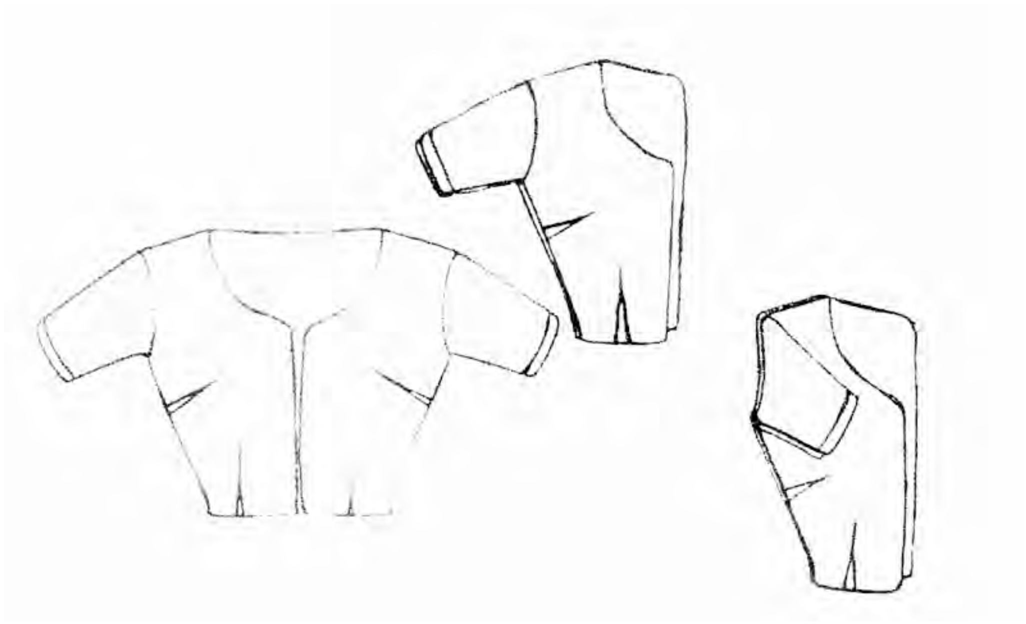
ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਇੱਕ ਚਿਲਮਚੀ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਬਲਾਉਜ਼ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਧੋਵੋ। ਗਲੇ ਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਝੱਗ ਪਾ ਕੇ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਮਲੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਹੰਘਾਲੋ। ਸਫ਼ੈਦ ਰੇਔਨ ਫਟਣ ਤੱਕ ਸਫ਼ੈਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਿਚੋੜਣਾ :- ਇੱਕ ਬੁਰ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਬਲਾਉਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਲਪੇਟ ਲਓ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਓ। ਤੌਲੀਆ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਲਏਗਾ।

ਸੁਕਾਉਣਾ :- ਮੰਜੀ ਤੇ ਤੌਲੀਆ ਵਿਛਾ ਕੇ, ਬਲਾਉਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ। 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਪਾਸਾ ਪਰਤ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਏ।

ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ

1. ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਤਹਿ ਕਰ ਕੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਖੇਸ ਵਿਛਾਓ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਚਿੱਟੀ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਦਿਓ।
2. ਪ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਕਰੋ।
3. ਬਲਾਊਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸਿਲਾਈ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰ ਲਓ। ਹੁੱਕਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਲੀਵ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਸਲੀਵ ਬੋਰਡ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਖਬਾਰ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।
5. ਬਾਕੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸਿਓਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।
6. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ ਕਿ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ (ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 24)।
7. ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿਓ।
8. ਬਲਾਊਜ਼ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾ ਕਰੋ।



ਚਿੱਤਰ 24 ਬਲਾਊਜ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣੀ

ਨਾਈਲੋਨ, ਜਾਰਜਟ ਜਾਂ ਵੂਲੀ ਦੀ ਸਾੜੀ ਨੂੰ ਧੋਣਾ

ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :- ਸਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਕਰ ਸਾੜ੍ਹੀ ਤੇ ਤਿੱਲੇ ਜਾਂ ਮੋਤੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਕਰ ਸਾਦੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਦਾਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਦਾਗ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ। ਜੇਕਰ ਫਾਲ ਉਧੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਟੱਕ ਜਾਂ ਖੁੰਘੀ ਆਦਿ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਲਓ।

ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਸਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਫਾਲ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਲਗਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਹੰਘਾਲਣਾ :- ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਬਣ ਨਿਕਲ ਜਾਏ।

ਸੁਕਾਉਣਾ :- ਚਾਰੋ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਦੋ ਬੰਦੇ ਸਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਾਰ ਤੇ ਲਟਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਕਰ ਤਾਰ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਾਰ ਤਹਿਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ :- 1. ਸਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਉਂ ਫਾਲ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।

2. ਸਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾਈ ਵੱਲੋਂ ਦੂਹਰੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੌਹਰੀ ਕਰਕੇ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।

3. ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਤਹਿ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਤਹਿਆਂ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਚੌੜਾਈ ਵੱਲੋਂ ਦੂਹਰੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਜਾਰਜਟ ਦੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਰੋਲਰ ਤੇ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾੜ੍ਹੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

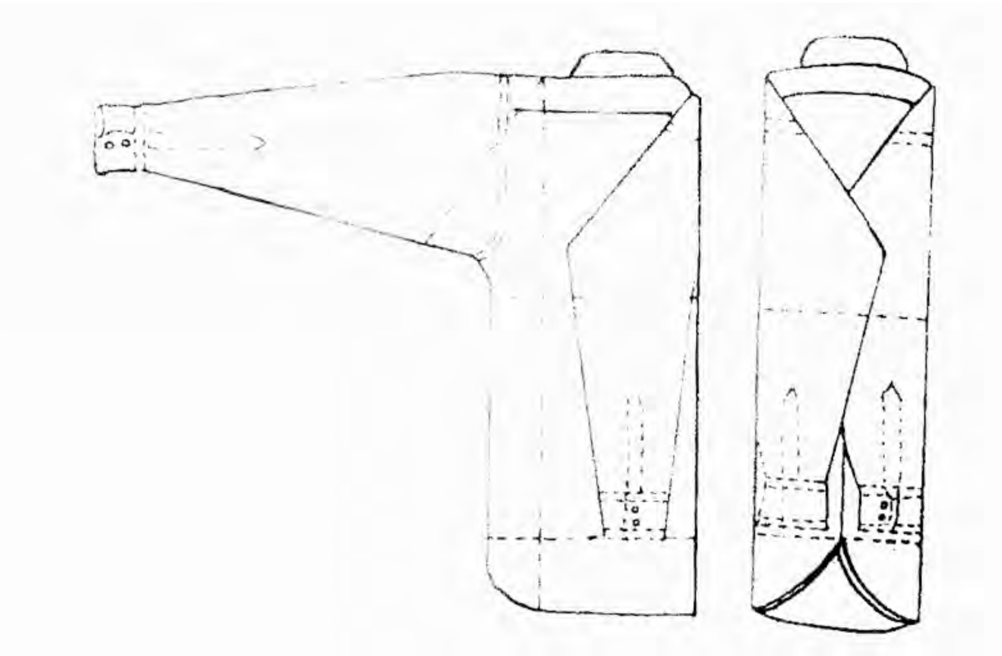
ਟੈਰਾਲੀਨ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਧੋਣਾ

ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :- ਕਮੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੈਸੇ, ਪੈਨ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਢ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਧਰੋਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰਗੜੋ।

ਹੰਘਾਲਣਾ :- ਕੋਸੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਹੰਘਾਲੋ।

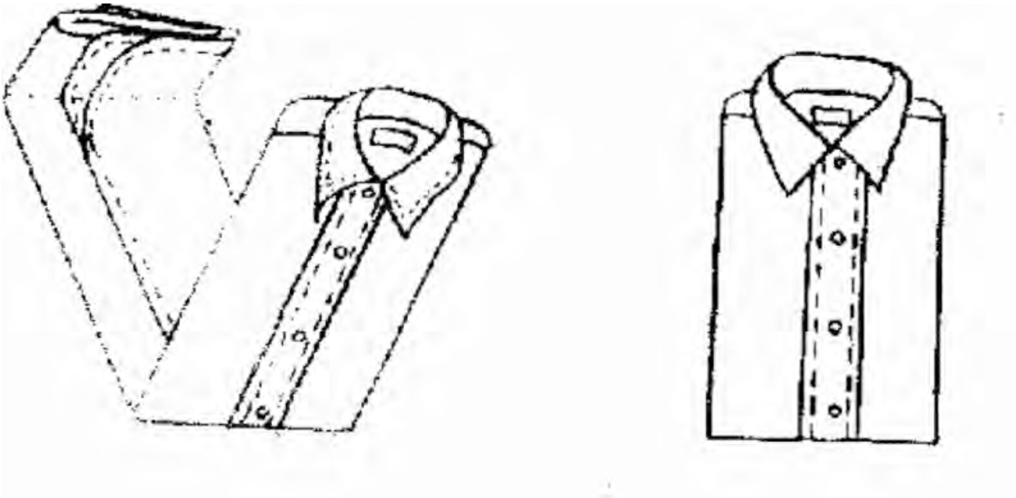
ਨਿਚੋੜਨਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣਾ :- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜੋ ਅਤੇ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਕੇ ਤਾਰ ਨਾਲ ਟੰਗ ਦੇਵੋ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਸਿੱਧੇ ਕਰ ਦਿਓ।



ਚਿੱਤਰ 25 ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣੀ

ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ :- 1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਲਰ ਅਤੇ ਯੋਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।

2. ਬਾਹਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ।



ਚਿੱਤਰ 26 ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣੀ

3. ਅਗਲਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਕੇ ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰ ਲਓ।

ਤੀਜਾ

ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਊਡਰ :- ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਮੁਲਾਇਮ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਮਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :- ਇੱਕ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਚੂਨਾ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਬਾਲਟੀ ਭਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚੂਨਾ ਲਟਕਾ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਰਾਤ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਚੂਨਾ ਘੁਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਉੱਪਰੋਂ ਨਿਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਚੂਨੇ ਦਾ ਬਰੀਕ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਕ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜਾ

ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ, ਸਟੀਲ, ਪਿੱਤਲ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ	ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ	ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ	ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ	ਨੋਟ
1. ਐਲੂਮੀ-ਨੀਅਮ	1. ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਗਰਮ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਰਗੜਨ ਲਈ ਬੁਰਸ਼, ਜਾਲੀ ਦਾ ਕੱਪੜਾ, ਪਾਊਡਰ ਬਣਾਇਆ ਚੂਨਾ 2. ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੇ ਝਾੜਨ	ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਰਗੜਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼	1. ਥਿੰਧੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖੋ। 2. ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। 3. ਗਰਮ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲੋ। 4. ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ	ਕਦੀ-ਕਦੀ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਓ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰੇ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਰਗੜੋ।	1. ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਕਦੀ ਕੋਈ ਬਜ਼ਾਰੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ। 3. ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਹੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਸਟੀਲ	ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ	ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬਰੁਸ਼ ਜਾਂ ਸਟੀਲ ਵੂਲ	ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ।	ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ।	ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਸਟੀਲ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਿੰਧੇ ਬਰਤਨਾਂ ਲਈ ਸੋਡਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

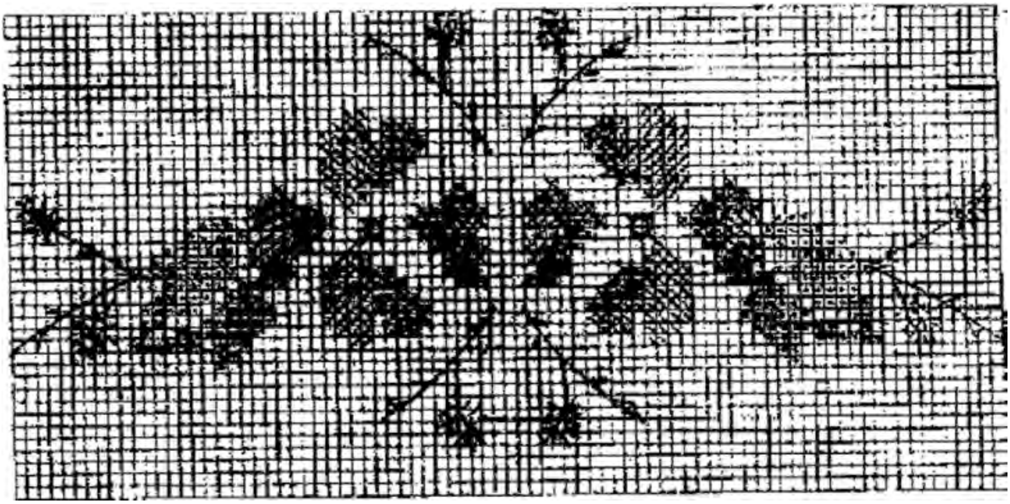
ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ	ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ	ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ	ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ	ਨੋਟ
3. ਪਿੱਤਲ (ਖਾਣਾ, ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰੋ-ਸਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ।	ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਫ਼ ਗਰਮ ਜਾਂ ਉਹ ਬਰਤਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ, ਜਾਲੀ ਦਾ ਕੱਪੜਾ, ਰਗੜਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼, ਛਾਣੀ ਹੋਈ ਸੁਆਹ, ਰਗੜਨ ਲਈ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਜਾਂ ਵਾਲ ਦੀ ਰੱਸੀ ਆਦਿ।	ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਇਮਲੀ	1. ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। 2. ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੁਆਹ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। 3. ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਖੱਟੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋ। 4. ਗਰਮ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5. ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੰਘਾਲੋ। ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।	1. ਸੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ। 2. ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾ ਚੂਨਾ ਲਗਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮਕ ਆ ਜਾਵੇ।	1. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹ ਬਰਤਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੀ ਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2. ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਬਜ਼ਾਰੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾ ਲਗਾਓ।
ਪਿੱਤਲ (ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਾਮਾਨ)	ਝਾੜਨ, ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਪੁਰਾਣਾ ਦੰਦਾ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਬਰਾਸੋ।	ਕੋਈ ਖੱਟੀ ਚੀਜ਼	1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਸਜਾ-ਵਟ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਝਾੜਨਾ ਨਾਲ ਜੋਰ ਦੀ ਰਗੜੋ। 2. ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਪਿੱਤਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। 3. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਘਾਲੋ। 4. ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਰਗੜ ਦੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ।	1. ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਬਰਾਸੋ ਲਗਾਉ। 2. ਦੂਸਰੇ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮਕ ਜਾ ਜਾਏ।	1. ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। 2. ਪਾਲਿਸ਼ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਲਿਸ਼ ਉੱਡ ਨਾ ਜਾਏ।

ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ	ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ	ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ	ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ	ਨੋਟ
4. ਸ਼ੀਸ਼ਾ (ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ	ਚਿਲਮਚੀ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ), ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ, ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ, ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ, ਲਿਨਨ ਦਾ ਕੱਪੜਾ।	ਸਿਰਕਾ, ਲੂਣ	1 ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਥਿੰਧੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। 2. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਚਿਲਮਚੀ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਚੂਰਾ ਪਾ ਕੇ ਝੱਗ ਬਣਾਉ। 3. ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। 4. ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਾਗ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ। 5. ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ।	ਲਿਨਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮਕ ਨਾ ਜਾਏ।	1. ਜੇਕਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਚਿਲਮਚੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਚਿਲਮਚੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਠੋਕਰ ਲੱਗ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਨਾ ਟੁੱਟੇ। 2. ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰਤਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੂੰਝਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਬਰਤਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਦਰਪਣ	ਬਿਨਾਂ ਬੁਰ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ, ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਗੁੱਡੀ ਕਾਗਜ਼, ਕੋਸਾ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ	ਅਮੋਨੀਆ, ਚੂਨਾ, ਮੈਥੀਲੈਟਿਡ ਸਪਿਰਿਟ	1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੀਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਬੁਰ ਦਾ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਝਾੜੋ। 2.ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਗੁੱਡੀ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਡ ਬਣਾ ਕੇ ਰਗੜੋ। 2. ਕੋਸਾ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੈਡ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰਗੜੋ। 4. ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੀ ਹੋਣੀ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	1. ਜੇਕਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਥਿੰਧੇ ਦਾਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਮੋਨੀਆ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। 2. ਦੂਸਰੇ ਦਾਗਾਂ ਲਈ ਚੂਨਾ ਜਾਂ ਮੈਥੀ–ਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਿਟ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਤੋ।	1. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ। 2. ਧੁੰਦ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਖਿੜ–ਕੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜਦੋਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਚੌਥਾ

ਕਢਾਈ ਦੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨਾਲ ਟਰੇਅ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਟਰੇਅ ਦਾ ਕੱਪੜਾ :- ਟਰੇਅ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸ ਕੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟਰੇਅ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟਰੇਅ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਟਰੇਅ ਨੂੰ ਦਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਟਰੇਅ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



x ਗੁਲਾਬੀ

/ ਫਿੱਕਾ ਗੁਲਾਬੀ

O ਫਿੱਕਾ ਹਰਾ

o ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ

ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜੀ

x } ਡੰਡੀ ਤਰੋਪਾ

/ } ਦਸੂਤੀ ਤਰੋਪਾ

o

o

ਚਿੱਤਰ 27 ਟਰੇਅ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਕਢਾਈ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

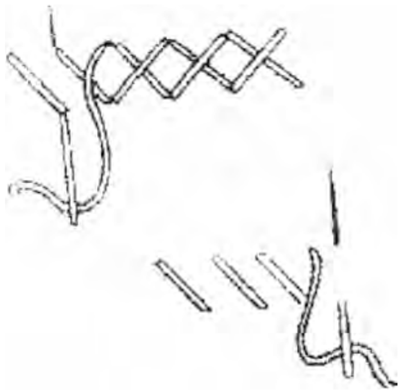
ਟਰੇਅ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਮੋਟਾ ਕੱਪੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੱਦਰ, ਦਸੂਤੀ ਜਾਂ ਕੇਸਮੈਂਟ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਟਰੇਅ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ, ਬਦਾਮੀ ਜਾਂ ਮੋਤੀਆਂ ਰੰਗ ਲਉ। ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਟਰੇਅ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟਰੇਅ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਉਂ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਫਾਲਤੂ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਬੀਡਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਛੋਟਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੱਪੜਾ ਕੱਟ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਬੀਡਿੰਗ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਸੂਤੀ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਕੱਢੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੰਡੀ ਟਾਂਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਲੀਕ ਕੇ ਕਢਾਈ ਕਰੋ।

ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ:- ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੰਡੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸੂਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। 6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਿੱਛੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤਰੋਪਾ ਲੈ ਕੇ ਸੂਈ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅੱਗੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ ਸੂਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਦੂਸਰਾ ਟਾਂਕਾ ਪਹਿਲੇ ਟਾਂਕੇ ਤੋਂ 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਪਹਿਲੇ ਟਾਂਕੇ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਪਿੱਛੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਡੰਡੀ ਮੋਟੀ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਾਂਕਾ ਟੇਢਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੰਡੀ ਪਤਲੀ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ। ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੱਲਵੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਸੂਈ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।(ਚਿੱਤਰ ਨੰ 28)।

ਚਿੱਤਰ 28 ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ

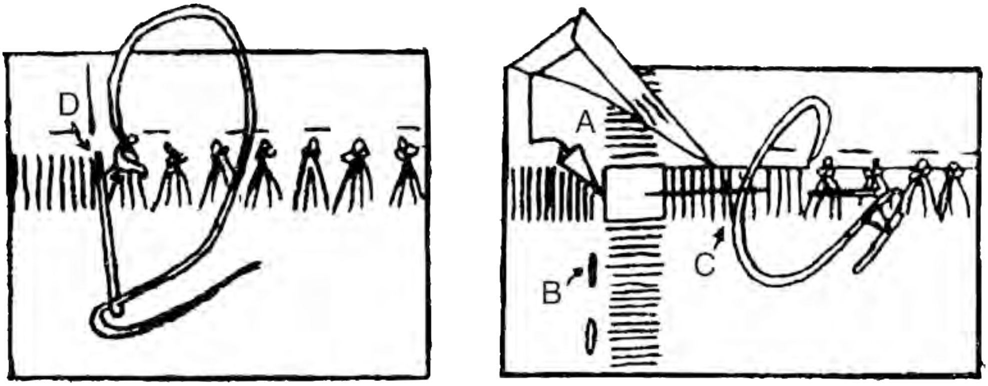
ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕਾ:– ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਉਸੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਕਢਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਾਗੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਿਣੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਭੀੜੀ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਇਹ ਕਢਾਈ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮੂਨਾ ਛਾਪ ਲਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਗਿਣੇ ਕਢਾਈ ਕਰੋ। ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਦੋ ਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਹਿਰਾ ਟਾਂਕਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਟੇਢੇ (/) ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਬਣ ਜਾਏ (ਚਿੱਤਰ ਨੰ 29) ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਾਈਨ ਦੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕਾ (x) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵੱਲੋਂ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਕੱਢੋ। ਉਸੀ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਖੱਬੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਕੱਢ ਲਉ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਲਾਈਨ ਟੇਢੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਬਣ ਜਾਏ। ਹੁਣ ਸੂਈ ਅਖੀਰੀ ਤਰੋਪੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਥੱਲਵੇਂ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੂਈ ਨੂੰ ਉਸੀ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਉੱਪਰਲੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਕਿ x ਪੂਰਾ ਬਣ ਜਾਏ। ਸਾਰੇ ਟਾਂਕੇ ਟੇਢੇ ਅਤੇ ਇੱਕੋਂ ਜਿੰਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ ਨੰ: 29)।



ਚਿੱਤਰ 29 ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕਾ

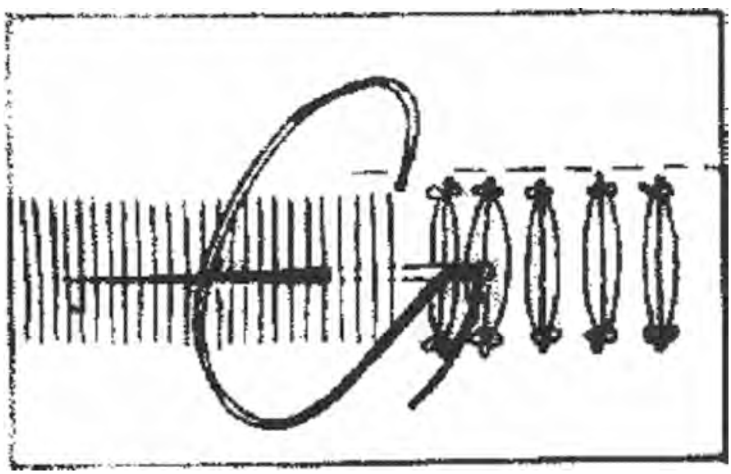
ਬੀਡਿੰਗਃ– ਬੀਡਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼, ਚਾਦਰਾਂ, ਟਰੇਅ ਕਵਰ ਆਦਿ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਜਨਾਨਾ ਤੇ ਮਰਦਾਵੇਂ ਰੁਮਾਲਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਜਿੰਨਾ ਮੋੜਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਦੁਗਣੇ ਨਾਲੋਂ 6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਪੜਾ ਵੱਧ ਰੱਖ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਲਓ। ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੋਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਧਾਗੇ ਖਿੱਚੋ। ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਰ, ਛੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਾਗੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਹੁਣ ਕਿਨਾਰਾ ਮੋੜ ਕੇ ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਲੈ ਆਓ ਜਿੱਥੇ ਧਾਗੇ ਕੱਢਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਸਨ ਅਤੇ 6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਪੜਾ ਅੰਦਰ ਮੋੜ ਕੇ ਕੱਚਾ ਕਰ ਲਓ।



ਚਿੱਤਰ 30 ਬੀਡਿੰਗ

ਬੀਡਿੰਗ ਦਾ ਟਾਂਕਾ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਉਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।(ਚਿੱਤਰ ਨੰਃ 30)।ਸੂਈ ਨੂੰ ਉਲੇੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਕੱਢੋ।

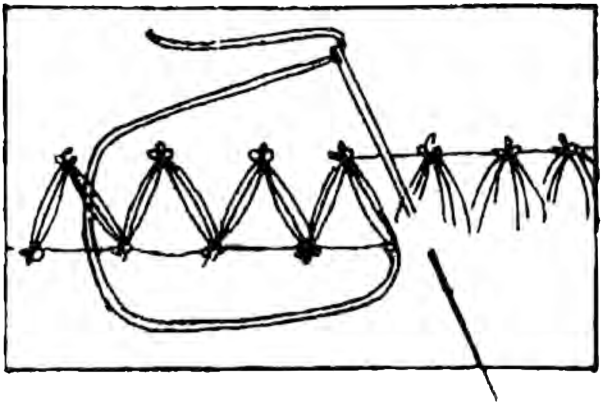


ਚਿੱਤਰ 31 ਦੂਹਰੀ ਬੀਡਿੰਗ

ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੂਈ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਧਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਈ ਤੇ ਚੁੱਕੋ। ਸੂਈ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣ। ਹੁਣ ਸੂਈ ਨੂੰ ਉਲੇੜ੍ਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਲਾਈਨ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਦੂਹਰੀ ਬੀਡਿੰਗ:- ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬੀਡਿੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਥਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਵੀ ਬੀਡਿੰਗ ਕਰੋ।

ਤਿਰਛੀ ਬੀਡਿੰਗ:- ਧਾਗੇ ਕੱਢੀ ਥਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਾਦੀ ਬੀਡਿੰਗ ਕਰੋ। ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਧਾਗਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (4 ਜਾਂ 6)। ਹੁਣ ਧਾਗੇ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਬੀਡਿੰਗ ਕਰੋ। ਪਰ ਧਾਗੇ ਸੂਈ ਤੇ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕੇ ਅੱਧੇ ਧਾਗੇ ਇੱਕ ਟਾਂਕੇ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਦੂਸਰੇ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਵਲਾਵੇਂ ਦਾਰ ਟਾਂਕੇ ਬਣਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਨੰ: 32 ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 32 ਤਿਰਛੀ ਬੀਡਿੰਗ

ਪੰਜਵਾਂ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿੱਬ ਬਣਾਉਣਾ

ਉਮਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਨਾਪ:-

ਛਾਤੀ: 18”

ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਨਾਪ (ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਕਰ ਲਵੋ।)

ਬਿੱਬ ਦੀ ਚੌੜਾਈ= ਛਾਤੀ ਦਾ 1/6 + 1/36=$3^{1/2}$”

ਬਿੱਬ ਦੀ ਲੰਬਾਈ= ਛਾਤੀ ਦਾ 1/3 + 1/12=$7^{1/2}$”

ਉ ਅ = ੲ ਸ = $3^{1/2}$”

ਉ ੲ = ਅ ਸ = $7^{1/2}$”

ਉ ਗ = ਉ ਚ = $^{1/2}$”

ਗ ਹ = ਹ ਖ = $1^{1/2}$”

ਹ ਕ = $1^{1/2}$” ਛਾਤੀ = $1^{1/2}$”

ਅ ਸ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਝ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਝ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਓ ਅਤੇ ਘ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ।

ਗ, ਚ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਚ, ਘ, ੲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖ, ਕ ਅਤੇ ਗ ਨੂੰ ਗੋਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

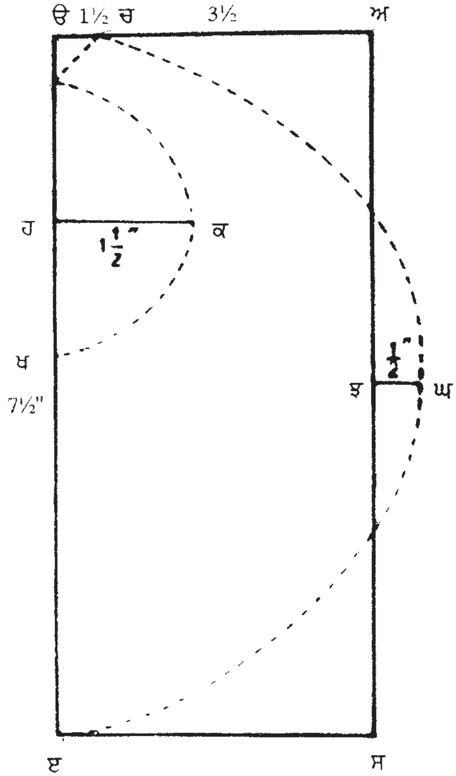
ਬਿੱਬ ਨੂੰ ਗ, ਚ, ਘ, ੲ, ਖ, ਕ, ਗ ਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਕੱਟ ਲਓ।

ਸਿਲਾਈ:- ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਉਂ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਮੋੜ ਕੇ ਉਲੇੜ੍ਹ ਲਓ। ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਚੋੜੀ ਲੇਸ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਰਨ ਐਂਡ ਬੈਕ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।

ਬਿੱਬ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਲੈ ਕੇ 3/8” ਚੌੜੀਆਂ ਅਤੇ 6” ਲੰਬੀਆਂ ਦੋ ਤਣੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਪਿੱਛੋਂ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਕੱਪੜਾ:- 25x25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੌਲੀਏ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ 25x50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਾਪਲੀਨ।

ਨੋਟ:- ਜੇਕਰ ਪਾਪਲੀਨ ਵਰਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੋ ਬਿੱਬ ਕੱਟੋ, ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ 1/4 ਸਿਲਾਈ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰੋ। ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਲੇਸ ਲਗਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 33

ਛੇਵਾਂ

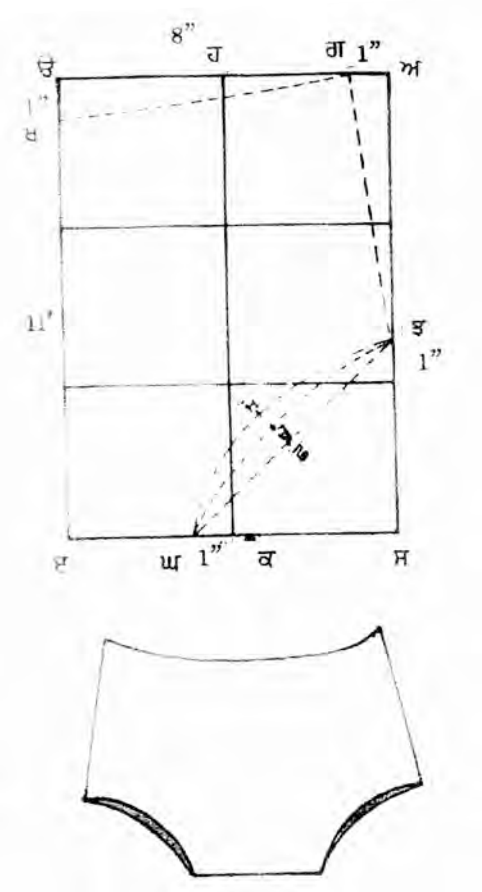
ਜਾਂਘੀਆ

ਨਾਪ

ਉਮਰ 2-3 ਸਾਲ

ਲੰਬਾਈ 11",

ਚੌੜਾਈ 16"



ਚਿੱਤਰ 34 ਜਾਂਘੀਆ

ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਨਾਪ

ਲੰਬਾਈ 22"   ਚੌੜਾਈ 16"

1. ਚੌੜਾਈ ਵੱਲੋਂ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਕਰ ਲਓ।
2. ਲੰਬਾਈ ਵੱਲੋਂ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਕਰ ਲਓ।

ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੂਹਰੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦੂਹਰੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਚਾਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੇ ਉ, ਅ, ੲ, ਸ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਉ, ਅ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਹ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ੲ, ਸ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਹ ਅਤੇ ਕ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।

ਉ, ੲ ਅਤੇ ਅ, ਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਲਾਈਨਾਂ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਉ ਤੋਂ 1 " ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਖ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਓ।

ਅ ਤੋਂ 1" ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲਓ ਅਤੇ ਗ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਖ ਅਤੇ ਗ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗੋਲਾਈ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਕ ਤੋਂ 1 " ਸ ੲ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਸ ਤੋਂ 1 ਖਾਨਾ + 1" ਉੱਪਰ ਲੈ ਕੇ ਞ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਞ, ਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਘ ਞ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।

ਘ, ਞ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਚ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਚ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਲੈ ਕੇ ਛ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇੰਚ ਉੱਪਰ ਜ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਘ, ਛ ਅਤੇ ਞ ਨੂੰ ਪਿੱਛਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਗੋਲਾਈ ਦੇ ਲਈ ਗੋਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

ਘ, ਜ ਅਤੇ ਞ ਨੂੰ ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਗੋਲਾਈ ਦੇ ਲਈ ਗੋਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

ਕੱਪੜਾ:– 36 " ਅਰਜ਼ ਦੀ 26" ਲੰਬੀ, ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪਾਪਲੀਨ ਜਾਂ ਕੈਂਬਰਿਕ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਲਾਈ:– ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰਨ ਐਂਡ ਫੈੱਲ ਸਿਉਂਣ ਬਣਾਓ।

ਲੱਤ ਵਾਲੀ ਗੋਲਾਈ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬਰੀਕ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਲੈਸ ਲਗਾਓ।

ਕਮਰ ਤੋਂ 3/4" ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਉਲੇੜ੍ਹੀ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ 1/2" ਚੋੜਾ ਅਤੇ 12" ਲੰਬਾ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪਾ ਦਿਓ।

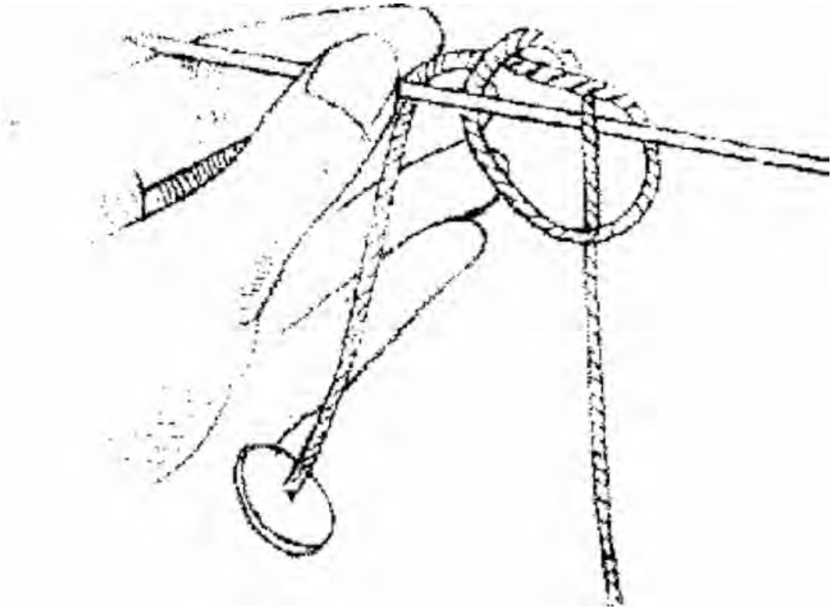
ਸੱਤਵਾਂ

ਸਾਦੀ ਬੁਣਾਈ

ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ

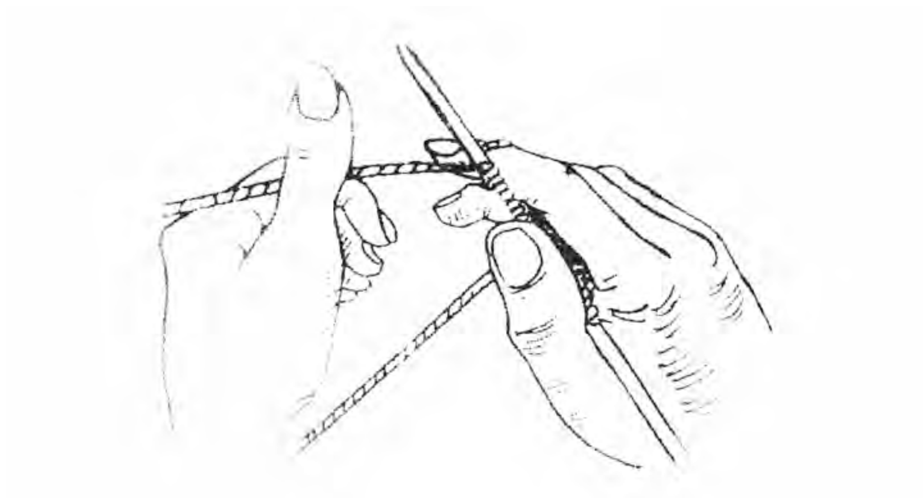
ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣੇ:– ਕੁੰਡੇ ਨਾਲ–ਨਾਲ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇੰਨੇ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿ ਸਲਾਈ ਤੇ ਹਿਲਾਉਣੇ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੰਨੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ ਕਿ ਸਲਾਈ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤਰਦੇ ਜਾਣ।

ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਧਾਗਾ ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਛੱਡ ਕੇ ਇੱਕ ਫੰਧਾ ਬਣਾਉ। ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਉਸ ਫੰਧੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹੋਲੀ ਜਿਹਾ ਧਾਗਾ ਖਿਚੋ ਤਾਂਕਿ ਇੱਕ ਕੁੰਢਾ ਬਣ ਜਾਏ (ਚਿੱਤਰ ਨੰ: 35 ੳ) ਗੋਲੇ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜੋ ਜਿਵੇਂ ਪੈਂਸਿਲ ਪਕੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ ਨੰ: 35 ਅ)। ਫੰਧੇ ਨੂੰ ਸਲਾਈ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ। ਗੋਲੇ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਲੰਘਾ ਕੇ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰ ਲਓ।



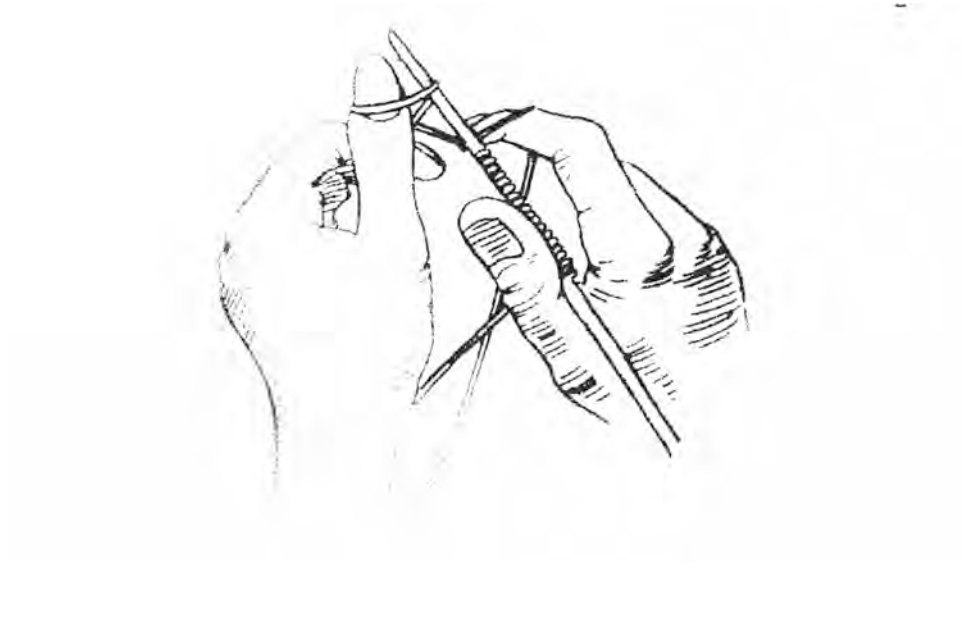
ਚਿੱਤਰ 35 (ੳ) ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣਾ

ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਧਾਗਾ ਸਲਾਈ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੀ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਧਾਗਾ ਵਧੇਰੇ ਵੇਲੇ ਕਸ ਕੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਆਏ। ਦੂਸਰੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ, ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਚੌਥੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਕੜੋ। ਧਾਗੇ



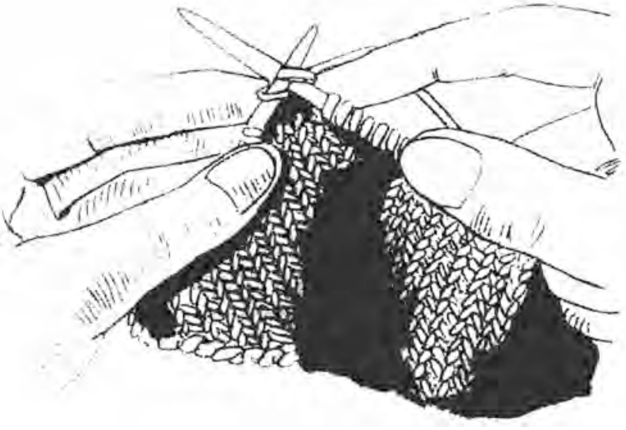
ਚਿੱਤਰ 35 (ਅ) ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣਾ

ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਉੱਤੇ ਦੀ ਲੰਘਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਫੰਧਾ ਬਣ ਜਾਏ। ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਫੰਧੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘਾਓ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ ਸਲਾਈ ਦੀ ਨੋਕ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲੰਘਾਓ। ਸਲਾਈ ਤੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਫੰਧੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਘਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਕੁੰਡਾ ਬਣ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕੁੰਡੇ ਵੀ ਪਾਓ (ਚਿੱਤਰ ਨੰ: 35 ੲ)



ਚਿੱਤਰ 35 (ੲ) ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣਾ

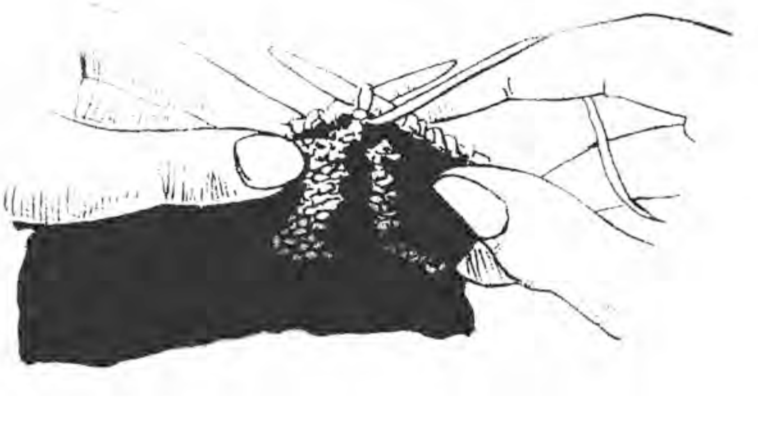
ਸਿੱਧੀ ਬੁਣਤੀ:– ਸਿੱਧੀ ਬੁਣਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਲਾਈ ਤੇ ਕੁੰਡੇ ਪਏ ਹੋਣ ਉਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ। ਖ਼ਾਲੀ ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ



ਚਿੱਤਰ 36 ਸਿੱਧੀ ਬੁਣਤੀ

ਵਿੱਚ ਪੈਂਸਿਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜੋ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਤੇ ਧਾਗਾ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟੋ ਜਿਵੇਂ ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣ ਸਮੇਂ ਲਪੇਟਿਆ ਸੀ। ਖ਼ਾਲੀ ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੰਡੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੋਂ ਦੀ ਪਾ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਨਾਲ–ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਾਗਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਧਾਗਾ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਉਸ ਧਾਗੇ ਸਮੇਤ ਪਹਿਲੇ ਕੁੰਢੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਕੁੰਡਾ ਸੱਜੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਬਣ ਜਾਏ। ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਗਿਰਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਸਲਾਈ ਬੁਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੁੰਡੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਵੱਲੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਆ ਜਾਣ। ਦੂਸਰੀ ਸਲਾਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁੰਡਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਪਕੜੋ।

ਪੁੱਠੀ ਬੁਣਤੀः– ਕੁੰਢਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ। ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁੰਡੇ ਦੇ ਅੱਗੋਂ ਦੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੀ ਹੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸੱਜੇ



ਚਿੱਤਰ 37 ਪੁੱਠੀ ਬੁਣਤੀ

ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਸਲਾਈ ਤੇ ਧਾਗਾ ਚੜ੍ਹਾਓ। ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਸਮੇਤ ਕੁੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਕੱਢ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁੰਡਾ ਸੱਜੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਬਣ ਜਾਏ। ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸਲਾਈ ਦਾ ਕੁੰਡਾ ਗਿਰਾ ਦਿਓ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਸਲਾਈ ਬਣਾਓ।

ਪੁੱਠੀ ਬੁਣਤੀ ਦਾ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿੱਧੀ ਬੁਣਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਈ ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਲਾਈ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁੱਠੀ ਬੁਣੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਬੁਣਤੀ (Stocking Stitch) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ:- ਇੱਕ ਕੁੰਡਾ ਸਿੱਧਾ ਬੁਣੋ। ਧਾਗਾ ਸਲਾਈ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਆਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਕੁੰਡੇ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਧੇ ਬੁਣੋ। ਸਲਾਈ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਕੁੰਡਾ ਸਿੱਧਾ ਬੁਣੋ ਅਤੇ ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਜੋੜਾ ਬੁਣੋ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਮੋਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸਲਾਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਮੋਰੀਆਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਕੁੰਡਾ ਨਾ ਪਾਓ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਜੋੜਾ ਬੁਣਦੇ ਜਾਓ।

ਅੱਠਵਾਂ

ਦੂਜਾ ਭਾਗ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੂਟ

ਇੱਕ ਦਸ ਨੰਬਰ ਦੀ ਸਲਾਈ 'ਤੇ 40 ਕੁੰਡੇ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਕੁੰਡਾ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁੱਠੇ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸਲਾਈ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ ਬੁਣਦੇ ਹੋਏ 3 ਜਾਂ 5 ਸਲਾਈਆਂ ਹੋਰ ਬੁਣ ਲਓ। ਆਖਰੀ ਸਲਾਈ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਕੁੰਡਾ ਵਧਾ ਲਓ।(41)

ਬੁਣਤੀ :- 3 ਸਿੱਧੇ, 2 ਪੁੱਠੇ, 2 ਸਿੱਧੇ, 2 ਪੁੱਠੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਣੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 25 ਸਲਾਈਆਂ ਹੋਰ ਬੁਣੋ।

ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ:- ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਕੁੰਡਾ, ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ, ਫਿਰ ਦੋ ਕੁੰਡੇ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਧੇ ਬੁਣੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਸਲਾਈ ਬੁਣੋ, ਆਖਰੀ ਦੋ ਕੁੰਡੇ ਸਿੱਧੇ ਬੁਣੋ।

ਬੁਣਤੀ ਦੀਆਂ 3 ਹੋਰ ਸਲਾਈਆਂ ਚੜ੍ਹਾਓ। ਉੱਨ ਤੋੜ ਦਿਓ।

ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੰਡੋ-ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ 14 ਕੁੰਡੇ ਸਲਾਈ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਬਕਸੂਏ ਜਾਂ ਫਾਲਤੂ ਸਲਾਈਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਲਓ। ਸਿੱਧਾ ਪਾਸਾ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਨ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ 13 ਕੁੰਡਿਆਂ 'ਤੇ 28 ਸਲਾਈਆਂ ਬੁਣਤੀ ਦੀਆਂ ਪਾਓ। ਉੱਨ ਤੋੜ ਦਿਓ।

ਚਿੱਤਰ 38 ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੂਟ

ਸਿੱਧਾ ਪਾਸਾ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲੀ ਫਾਲਤੂ ਸਲਾਈ 'ਤੇ 14 ਕੁੰਡੇ ਬੁਣੋ, ਫਿਰ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ 14 ਕੁੰਡੇ ਚੁੱਕੋ, ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ 13 ਕੁੰਡੇ ਬੁਣੋ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓ ਫਿਰ 14 ਕੁੰਡੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੀ ਫਾਲਤੂ ਸਲਾਈ ਦੇ 14 ਕੁੰਡੇ ਬੁਣੋ।(ਕੁੱਲ 69)

11 ਸਲਾਈਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬੁਣੋ।

ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੱਬ (ਪੈਰ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਭਾਗ) ਦੀ ਗੋਲਾਈ ਬਣਾਉਣੀ

ਪਹਿਲੀ ਸਲਾਈ:- 2 ਸਿੱਧੇ, 1 ਜੋੜਾ, 26 ਸਿੱਧੇ, 1 ਜੋੜਾ, 5 ਸਿੱਧੇ, 1 ਜੋੜਾ, 26 ਸਿੱਧੇ, 1 ਜੋੜਾ, 2 ਸਿੱਧੇ।

ਦੂਸਰੀ ਸਲਾਈ:- 1 ਸਿੱਧਾ, 1 ਜੋੜਾ, 25 ਸਿੱਧੇ (ਅਗਲੀਆਂ 12 ਸਲਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਲਾਈ ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ 2 ਕੁੰਡੇ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਜਿਵੇਂ 25 ਫਿਰ (23-21) 1 ਜੋੜਾ, 23 ਸਿੱਧੇ (ਇੱਥੇ ਵੀ ਹਰ ਸਲਾਈ ਤੇ 2-2 ਕੁੰਡੇ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਓ) 1 ਜੋੜਾ, 1 ਸਿੱਧਾ।

ਅਖੀਰੀ 2 ਸਲਾਈਆਂ ਨੂੰ 6 ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਬੁਣੋ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ 2-2 ਕੁੰਡੇ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 37 ਕੁੰਡੇ ਰਹਿ ਜਾਣ। ਸਾਰੇ ਕੁੰਡੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਦੂਸਰਾ ਬੂਟ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ।

ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ:- ਕਿਸੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਚੱਦਰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਪਰ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ। ਲੱਤ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਲਾਈ ਕਰੋ। ਗਿੱਟੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿੱਬਨ ਪਾ ਦਿਓ

ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਅਧਿਆਇ - 1

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਨਾ ਆਏ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨਿਭਾ ਸਕੇ।

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਹੁੰਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ) ਪਰ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਸੌਣਾ, ਕਸਰਤ, ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੱਪੜੇ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਠਣਾ-ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਤੇਲ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ (ਖੁਰਾਕ)

ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਿਕਨਾਈ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪਾਣੀ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ** ਸਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ- ਚੌਲ, ਆਟਾ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕੇਲਾ, ਗੁੜ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। **ਚਿਕਨਾਈ** - ਦੁੱਧ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਤੇਲ, ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਬੀਜ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। **ਪ੍ਰੋਟੀਨ**- ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ ਦੋਵਾਂ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਂਡਾ, ਦੁੱਧ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮੀ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਤੇ ਘਸੇ ਹੋਏ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਖਣਿਜ ਲੂਣ** ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਕਲੇਜੀ, ਅੰਡੇ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫੋਰਸ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' 'ਬੀ' 'ਸੀ' ਅਤੇ 'ਡੀ' ਵਧੇਰੇ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਭੋਜਨ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ (ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਧ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ

ਅਧਿਆਇ -2 ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ, ਤੱਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਕਾਓ ਕਿ ਇਹ ਪਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਏ। ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰੇ। ਭੋਜਨ ਬੇਹਾ (ਬਾਸੀ), ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਸ ਪਤਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ:- ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਜਿਹਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮਿਹਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ,ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਉ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਆਉਣ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ:- ਲੜਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਭੁੱਖਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਤਪਦਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜੇਕਰ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤਾਂ ਬੁੱਧੂ (Dull) ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ 15-20 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਿੱਛਲੇ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਘਾਟਾਂ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧੇਰੇ ਬਨਸਪਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਘਾਟਾਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ:

1. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।
2. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਘਾਟਾ।
3. ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਾ ਹੋਣਾ।
4. ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।
5. ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਚੌਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 80-90% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ।

7.	ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ	ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

8.	ਬਨਸਪਤੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫੋਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਘਾਟਾਂ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਪੈਸੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਦਤ, ਨਾ-ਪਸੰਦਗੀ ਤੇ ਆਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਠੀਕ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਸਾਬਣ:- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਮੈਲ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ ਨਿਕਲ ਕੇ 'ਚਮੜੀ' ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਤੰਤੂ ਵੀ ਟੁਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੇਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਉੱਡ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰ ਵੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਾ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿਪਕੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਪਲਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸਾਬਣ ਮਲਣ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਲ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਾਬਣ ਮਲਣ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਬਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੰਦਲ, ਚਮੇਲੀ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ। ਸਦਾ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਬੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਨਿੰਮ ਆਦਿ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ- ਜਿਵੇਂ ਲਾਈਫ਼ਬੋਆਏ ਸਾਬਣ, ਨੀਕੋ, ਮਾਰਗੋ ਅਤੇ ਨੀਮ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਜਰਮ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਫ਼ਬੋਆਏ ਸਾਬਣ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਸਾਬਣ ਵੀ ਸਿਰ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੀਠੇ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਦੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਰ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਉਤਰ ਜਾਏ।

ਤੇਲ :- ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਤਹਿ ਦੇ ਤੰਤੂ ਵੀ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ

ਸਿਕਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਤਝੜ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਤੇਲ ਸਿਰਫ ਮਲਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਝੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੀਆਂ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਉਤੱਜਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ ਸਾੜ ਕੇ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕੂਲੀ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਛੋਟਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਬਣਾਏ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਰੀਮ :- ਜੇਕਰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਤੇਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚਿਹਰਾ ਵਧੇਰੇ ਥਿੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਵਾਤਾਰਵਰਨ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਉੱਡ-ਉੱਡ ਕੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਥਿੰਧੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਗਾਇਆਂ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਕਿੱਲ, ਛਾਈਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੱਖਣ, ਗਲਿਸਰੀਨ ਜਾਂ ਗਲਿਸਰੀਨ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਲਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਚਿਹਰਾ ਮੁਲਾਇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥਿੰਧੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਡ ਕਰੀਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਥਿੰਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਨਸ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਲਕਮ ਪਾਉਡਰ :- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਸੀਨਾ ਕੱਪੜੇ ਚੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਜੇਕਰ ਟੇਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਪਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਪਸੀਨਾ ਚੂਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਧੇਰੇ ਪਸੀਨਾ ਚੂਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਏ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਊਡਰ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਾਊਡਰ ਜੰਮੇ ਨਾ। ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ’ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਫਿਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਰੂੰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੱਫ ਨਾਲ ਲਗਾਉਂਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਪਾਊਡਰ ਤੇ ਛਿੜਕਣ ਨਾਲ ਇਹ ਉੱਡ ਕੇ ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਿੱਤ ਲਈ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਲਈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ। ਪਰੰਤੂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਲ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮੋਟੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਤਹਿ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ :-

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।

2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ।

3. ਜੇਕਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਕੱਪੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਯਾਦਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਨੰ. 1 ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਕਰੋ।

ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ :- ਇਹ ਕਪਾਹ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੁਚਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦੇ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਵਧੇਰੇ ਹੰਢਣਸਾਰ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਿਨਨ :- ਇਹ ਵੀ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੂਤੀ ਨਾਲੋਂ ਚਮਕਦਾਰ, ਛੂਹਣ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸੂਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਲਕ :- ਇਹ ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੁਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਸੁਹਣੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਉੱਨ :- ਇਹ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੁਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਵੱਧ ਚੂਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਂਦੀ। ਗਿੱਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਿਪਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੂਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਝੱਟਪੱਟ ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (Under garments) ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ।

ਟੈਰਾਲੀਨ, ਨਾਈਲੋਨ ਆਦਿ

ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ, ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੁਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤੇ ਵੀ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਘੀਏ ਆਦਿ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਲਦੀ ਫਟਦੇ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰਚਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਠੰਢ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਰਦੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਰੰਗਣ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ ਰੰਗ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਐਗਜ਼ੀਮਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਰਮ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਹੇਠਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਹੇਠਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਹੜੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਣ ਜਿਹੜੇ ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਲੈਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਵੀ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਲੀਨ ਦੀਆਂ ਬਨੈਣਾ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰਦੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ, ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ, ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਿਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਕਸ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਪੁਸ਼ਾਕ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਠੰਢ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ।

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਟੋਪੀ ਆਦਿ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪਵੇ। ਸਰਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਪਗੜੀ ਜਾਂ ਪਟਕਾ ਬੰਨ੍ਹਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਵੀ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ੁਰਾਬਾਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਾਸਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ੂਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਸਟਿਕ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਪਸੀਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਰ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਨਾ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੂਟ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਾਪ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਾ ਤੰਗ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ। ਤੰਗ ਬੂਟਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰ ਘੁੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਬੂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਰ ਹਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ

ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੂਟਾਂ ਦਾ ਤਲਾ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਰਹੇ। ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਪੱਬ ਨੋਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅੱਗੋਂ ਗੋਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਲ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀ ਪਤਲੀ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਨਣੇ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ ਖਲੋਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਪਲ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਭੋਜਨ** :- ਭੋਜਨ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਿਕਨਾਈ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ, ਠੀਕ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੱਤ ਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

2. **ਸਾਬਣ** :- ਇਹ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜੰਮੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. **ਤੇਲ** :- ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

4. **ਕਰੀਮ** :- ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਨਿਖਰਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਰੀਮਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਕਿੱਲ ਅਤੇ ਛਾਈਆਂ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

5. **ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ** :- ਕੱਪੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੂਟ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਵਧੇਰੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਊਰਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
3. ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?
4. ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਘਾਟ ਲਿੱਖੋ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

5. ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ?
6. ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਤੇਲ ਕਿਉਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
7. ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
8. ਕੱਪੜੇ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
9. ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
10. ਬੂਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
11. ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ?
12. ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ?
13. ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
14. ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ?
15. ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਦੱਸੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ ?
16. ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ?
17. ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੀਆਂ ਤੇਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
18. ਕੋਲਡ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਵੈਨਸ਼ਿੰਗ ਕਰੀਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
19. ਠੀਕ ਢੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
20. ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਬੂਟ ਨਾਪ ਦੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

21. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ?
22. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾ ਦਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
23. ਸਾਬਣ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਤੱਵ ਹੈ ?
24. ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ? ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਇ-2

ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ

ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ

ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਝਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣੀਆਂ ਹੀ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਹੋਣ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮੰਗਣ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਕੜਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ।ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸੌਣ, ਟੱਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ, ਖੇਡ ਆਦਿ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਠੀਕ ਸੀ ਸਗੋਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਰਯਾਦਾ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ।ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਰਾਬਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਆਪ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ :- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿੱਥੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਬੱਚਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਗਾ ਲੈਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੋ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੇ ਚੁੱਪ ਕਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਤੱਸਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਚੁਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ :- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਤੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਕਰ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਮੱਖੀਆਂ ਜਾਂ ਮੱਛਰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨ, ਉਸ ਦਾ ਲੰਗੋਟ ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਅੱਲਗ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲੋਰੀ ਗਾਏ ਜਾਂ ਥਪ ਥਪਾਏ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਆਦਤ ਨਾ ਪਾਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲਗ ਸੁਆਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਸਿਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਢੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਟਾਇਲਟ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ :- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਪਕੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚਿਲਮਚੀ ਉੱਪਰ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਕਰ ਬੱਚਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਲਓ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਪੈਂਦੇ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 'ਪੌਟ' ਤੇ ਬਿਠਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਟੱਟੀ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਗੰਦ ਨਾ ਪਾਵੇ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੌਟ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਕਬਜ਼, ਬਦਹਜਮੀ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਦੰਦ, ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡੌਣੇ, ਪੜ੍ਹਨ ਮਗਰੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੰਭਾਲਣੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਦਤ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਸੁਸਤੀ, ਕੰਮ ਵੱਲ ਅਣਗਹਿਲੀ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ ਸਗੋਂ ਕੌਮੀ ਜੀਵਣ ਲਈ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਜੀਵਣ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਆਦਤ :- ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੱਢਲੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਸਾਥ ਕਰ ਕੇ ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਬੇਵਸ ਹੋ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਸੇਧ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜ਼ਿੰਮੀਦਾਰ ਜਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਚਰਨ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈ

ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੈੜਿਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾ ਪੈਣ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ।

ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ

ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਣ ਨੂੰ ਇੱਕਲੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੁਖਾਵੇਂ, ਸੁਚੱਜੇ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜੀਵਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ** ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਚਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖਾਣਾ, ਪਲੇਟਾਂ, ਪਿਆਲਿਆਂ, ਚਮਚਿਆਂ, ਛੁਰੀਆਂ, ਕਾਂਟਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਾਰਟੀ, ਵੱਡੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਇੱਕਠ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵ ਨੂੰ ਨਿਭਾ ਸਕਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ, ਖਾਂਦੇ-ਖਾਂਦੇ ਹਿੱਲਣਾ ਜਾਂ ਉੱਠ-ਉੱਠ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫੜਨੀਆਂ, ਸਭ ਭੈੜੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

2. **ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੈਤਿਕ ਹੈ।** ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਅਦਬ ਅਤੇ ਮਾਣ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲ ਸਤਿਕਾਰ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ, ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲ ਇੱਜ਼ਤ, ਅਣਜਾਣ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ। ਉੱਚਾ ਨਾ ਬੋਲਣਾ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਟੋਕਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਖਾਵੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੀਵਣ ਜਾਂਚ ਵਜੋਂ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੁਆਰਦੇ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁੜੱਤਣ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੇ ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਮਗਰੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ।

3. **ਤੀਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਾਗਰਿਕ** ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਨਾਗਰਿਕ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਕਈ ਕਰਤੱਵ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਿੱਤ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸੀਬਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ, ਕੌਮ ਦੇ ਆਚਰਣ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪਸਾਰ ਪੂਰਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਾ ਨਾਗਰਿਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਣ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕਲੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਣ ਸੁਚੱਜਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਚਰਣ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਸਾਰ

ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਣ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਸੌਣ, ਖੇਡਣ, ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ।ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਉਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣਨ।

ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਨਾ, ਹਰ ਇੱਕ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ, ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਾ, ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

1. ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਨਿਯਮ-ਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ ?
3. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਿੱਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਿੱਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

4. ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
5. ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? ਭੈੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ?
6. ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
7. ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਆਚਰਣ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

8. ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹਤੱਤਾ ਹੈ ?
9. ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ - 3

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਭੋਜਨ ਓਦੋਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਤਾਕਿ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ (ਸੰਗ੍ਰਿਹ) ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਰਮ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ:-1. ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਜਰਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕੌੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਉੱਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਅਚਾਰ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਲੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਹੋਵੇ। ਉੱਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਉੱਲੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਖਮੀਰ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਕੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

4. ਕੀੜੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਸੁਸਰੀ, ਢੋਰਾ, ਚੂਹੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਮੱਖੀਆਂ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

1. **ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇਜ਼ ਕਰਕੇ** :- ਉੱਲੀ, ਖਮੀਰ ' ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ, ਸਿਰਕਾ, ਖੰਡ, ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਲੂਣ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਦਾਰਥ ਸੁਆਦ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. **ਨਮੀ ਦੂਰ ਕਰਕੇ**:-ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਿ ਨਮੀਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਮੀਂ ਦੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਹੀ ਇੱਕਤਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧੁੱਪ ਤੇ ਹਵਾ ਲੁਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. **ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਕੇ** :- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਰੀਰਕ ਖੂਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਬਲਿਆ ਦੁੱਧ ਕੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਦੇਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ 0^0 C ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਸੰਦੂਕ (ਆਈਸ ਬਾਕਸ) ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਕੋਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟਾਈਫ਼ਾਈਡ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

1. **ਦੁੱਧ**:- ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਛੇਤੀ ਪਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਚਿਸ, ਟਾਈਫ਼ਾਈਡ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਪੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਬਾਲਣ ਮਗਰੋਂ ਸੰਘਣੀ ਜਾਲੀ ਜਾਂ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਮੱਖੀ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

2. **ਮੱਖਣ ਤੇ ਘਿਓ** ਵਿੱਚੋਂ ਖਟਿਆਈ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਿੱਲੀ ਮਲਮਲ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਠੰਢਾ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ਲ** :- ਅਣਧੋਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀੜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਦਾ ਲਾਲ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਖੂਬ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਡੁੱਬ ਜਾਵੇ। ਦੋ ਕਿਲੋਂ ਪਾਣੀ ਲਈ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਦਵਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ ਹੈਜ਼ਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ ਤੇ ਪੇਚਿਸ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਦਵਾਈ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ਲ ਨੂੰ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲਟਕਾਉ ਕਿ ਚੂਹਾ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੇ ਤੇ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਰਹੇ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਫਰਿੱਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

4. **ਅਨਾਜ ਤੇ ਦਾਲਾਂ** :– ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਬੋਰੀ ਜਾਂ ਟੀਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਢੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ ਭਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਥੀ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪੀਹ ਕੇ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੋਰੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੂੜੀ ਲਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਣਕ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਇੰਟਲ ਵਿੱਚ $2\frac{1}{2}$ ਕਿੱਲੋ ਲੂਣ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ੀਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧੁੱਪ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੀੜਾ ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਧੋ ਕੇ ਢੋਲ ਜਾਂ ਪੀਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. **ਮਾਸ ਤੇ ਮੱਛੀ** :– ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਰਮ ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਤੇ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀ ਲਟਕਣ ਵਾਲੀ ਡੋਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਰੱਖ ਸਕੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਫਰਿੱਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜੇ ਮੀਟ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਅੰਡੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ਕਿ ਖਰਾਬ ਅੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅੰਡੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੈ.ਫਰਿਜਰੇਟਰ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ :– ਇਹ ਕੱਚੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡਾ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੇ, ਛੋਟੇ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ

ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਠੰਢੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੋ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਸਾਰ

1. ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੌੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਉੱਲੀ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ।
3. ਖਮੀਰ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਚੂਹੇ, ਕੀੜੀਆਂ, ਸੁਸਰੀ, ਢੋਰਾ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਥਾਂ, ਫਰਿੱਜ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੂਹੇ, ਕੀੜਿਆਂ, ਢੋਰੇ 'ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਖਾਓ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੱਖੀ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੱਖਣ ਤੇ ਘਿਓ ਦੀ ਖਟਿਆਈ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਉੱਲੀ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ ?
3. ਤਾਪ ਵਧਾ ਕੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
4. ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਓ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

5. ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਧੋ ਕੇ ਕਿਉਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
6. ਦੁੱਧ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
7. ਫ਼ਰਿੱਜ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
8. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
9. ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਨਮੀਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
10. ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
11. ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ, ਫਰਿੱਜ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
12. ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਰ ਨਾਲ, ਕਿਉਂ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

13. ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

14 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਨ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ?

15 ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?

ਅਧਿਆਇ - 4

ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਆਧੁਨਿਕ। ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਬੀ ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨਵੀਨ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਖਾਣੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਤਰੀਕਾ

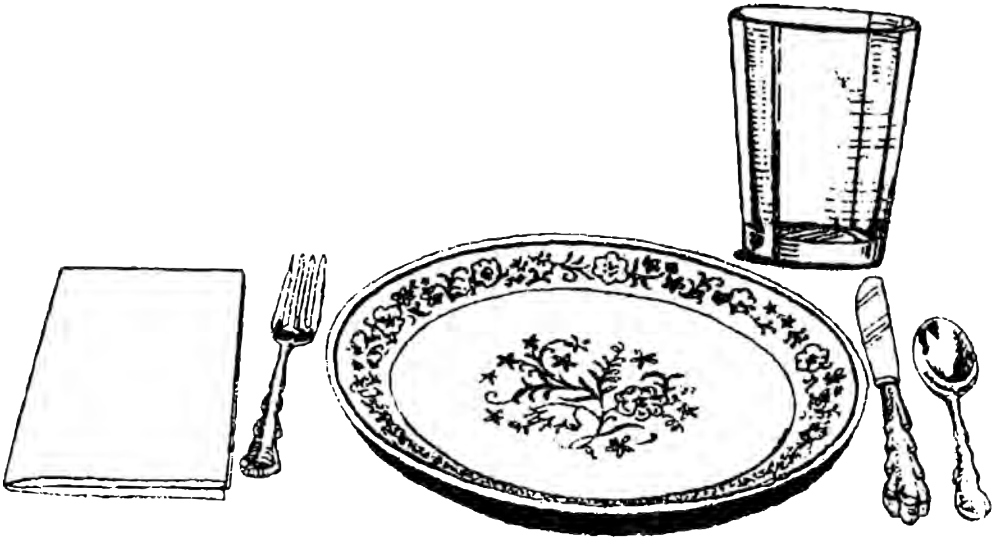
ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿਮਾਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਚੱਪਲਾਂ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੇ ਚੂਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ। ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਬਣਨ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।ਭਾਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਤੇ ਈਸਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਖਰਾਪਨ ਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰਿਵਾਜਾਂ ਤੇ ਰੀਤੀ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅੜੌਸ-ਪੜੌਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਭਾਰਤੀ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ, ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਕੌਲੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਅਚਾਰ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਪਟੜੇ ਜਾਂ ਚਟਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਥਾਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਤੇ ਦੀ ਨੋਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਗਲਾਸ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਠਿਆਈ ਪਰੋਸਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਤੇ ਦੇ ਕੋਨੇ ’ਤੇ ਪਰੋਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਠਿਆਈ ਪਰੋਸਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਰ ਪੱਤੇ ਦੀ ਨੋਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਚੌਲ, ਜੋ ਦੱਖਣੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਖਾਣਾ ਹੈ ਪੱਤੇ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਘੀ ਤੇ ਸਾਂਬਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਰਸਮ ਅਤੇ ਜੇ ਤੀਸਰੀ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਚਾਰ, ਚੌਲ, ਦਹੀਂ ਜਾ ਲੱਸੀ ਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਚੁਟਕੀ ਪਰੋਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਪਾਨ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੱਕੜ ਦੀ ਚੌਕੀ ਜਾਂ ਤਿਪਾਈ ਅੱਗੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤਾ ਝੁਕਣਾ ਨਾ ਪਵੇ।

ਮੇਜ਼ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਨਵੀਨ ਤਰੀਕਾ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 39 ਨਵੀਨ ਤਰੀਕਾ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਪ ਜਾਂ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਥਾਂ ਵੀ ਨੀਅਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਤਾ ਵਾਲਾ ਤੇ ਪਿਆਰਾ ਮਹਿਮਾਨ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਬੈਠਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅੱਜ ਵੀ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਇਸਤਰੀ ਪਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ, ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਡੌਂਗਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੜਛੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਚਟਨੀ, ਅਚਾਰ, ਮੁਰੱਬਾ, ਆਦਿ ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਕੌਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਮਚ, ਛੁਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਂਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਨੈਪਕਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਝੋਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਛਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਹੱਥ ਪੂੰਝ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼ ਲਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੇਜ਼ ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਜੱਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ:- ਚਟਾਈ, ਪਟੜਾ ਜਾਂ ਮੇਜ਼, ਕਮਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਲੰਬਾਈ, ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਚਮਚ ਛੁਰੀਆਂ, ਕਾਂਟੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਮੇਜ਼ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕੋਂ ਜਿਹੇ ਲਟਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਖੇਸ ਜਾਂ ਦਰੀ ਵਿਛਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਖਿਸਕੇ ਨਾ। ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੱਚ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਾਤ ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਤਲ, ਕਾਂਸੀ, ਸਟੀਲ ਦੀਆਂ ਕੌਲੀਆਂ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਗਲਾਸ (ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ) ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਦਾਨ ਤੇ ਫਰੂਟ ਟਰੇਹ ਤੇ ਸ਼ਮਾਦਾਨ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:- ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼, ਬੇਦਾਗ ਤੇ ਲਿਸ਼ਕਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਡੁੱਲਣ ਨਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਡੁਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਲੀਆਂ ਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ-ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਭਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਊਣੀਆਂ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਕੌਲੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਊਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਆਦਮੀ ਲਈ 50-60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਲੰਬੀ ਤੇ 38-40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਚੌੜੀ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕੇ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੜਕਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਫੁੱਲਦਾਨ, ਫਰੂਟ ਟਰੇਅ ਆਦਿ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਘੱਟ ਉੱਚੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ ਦੇ ਦੇਖ ਸਕਣ। ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਜਾਂ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਥਾਲੀ ਕੌਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭੋਜਨ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਪੜ ਨੂੰ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪੱਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕੱਟ ਕੇ , ਤਲ ਜਾਂ ਸੇਕ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਉਂ ਉੱਠਣਾ ਜਾਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਤੇ ਖਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੱਥ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਰੋਸੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੇ ਖੁਸ ਹੋ ਕੇ ਖਾਣ।

ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਚੱਪ-ਚੱਪ ਦੀ ਅਵਾਜ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਾ ਲੈ ਲੈਣ।
2. ਜੇ ਖਾਣਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਬੇੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿੜੇ ਮਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਨਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਪਚ ਸਕੇ।
4. ਹੱਥ ਸ਼ਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼, ਹਲਕੇ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ।
5. ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਤੇ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
6. ਭੋਜਨ ਉੱਪਰ ਨਾ ਹੀ ਖੰਘਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਮਚ, ਕਾਂਟੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਰਤਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਵਰਤਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਖਾਣਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੱਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਦਮ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਾਰ

1. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ।
2. ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਚੌਕੀ ਜਾਂ ਪਟੜੀ ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮੇਜ਼ ਕੁਰਸੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਪੁਰਾਤਨ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਚਮਚ, ਛੁਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਂਟੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।
4. ਕੌਲੀ 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਊਣੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਗਿਲਾਸ 3/4 ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਪਲੇਟਾਂ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੰਚ ਅੱਗੇ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋ ਬਰਤਨ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਫੁੱਲਦਾਨ ਘੱਟ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਰਿਵਾਜ਼, ਸੂਝ-ਬੂਝ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼, ਢਿੱਲੇ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
11. ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?
2. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
3. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?
4. ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕਿੱਥੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

5. ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਤੇ ਕਿਉਂ ?
6. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋਗੇ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
7. ਤੁਸੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

8. ਉੱਤਰੀ ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?
9. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? ਦੱਸੋ।
10. ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ - 5

ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟ ਲਈ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਜਾਵਟ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਗੋਂ ਸੁਹੱਪਣ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਹਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੋਵੇ। ਕੁੱਝ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬੈਠਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਸੌਣ ਲਈ ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਜਾਵਟੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕੇਵਲ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼, ਕੈਬਨਿਟ ਆਦਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਜਟ, ਘਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗਿਆਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵੀ ਆਧੁਨਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵਿਚਾਰ ਸੁਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਦੇਣਾ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੀਨਾਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਮਿੱਟੀ ਬਹੁਤ ਉਡਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਮੀਨਾਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਜਾਵਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ 'ਸਨਮਾਇਕਾ' ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਨਮਾਇਕਾ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਟੀਲ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਬੈਂਤ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ, ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਹਣਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

3. ਲੱਕੜੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੀ ਹੋਣੀ ਚੀਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਤੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਿਖਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਕ, ਮਹੋਗਨੀ, ਗੁਲਾਬ ਅਤੇ ਅਖ਼ਰੋਟ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਹਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟਾਹਲੀ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਸਸਤਾ ਪਰ ਭਾਰੀ ਹੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਹਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ।

4. ਫੈਸ਼ਨ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਫੈਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ

ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5. ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਭੱਦਾ ਲੱਗੇਗਾ. ਇਸ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਜੋੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿੱਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ। ਚੰਗੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵਿਚ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

7. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋਫ਼ੇ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੰਜੇ, ਮੇਜ਼ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ:- ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਫ਼ੇ, ਮੇਜ਼, ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਟੇਬਲ, ਦੀਵਾਨ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਫ਼ੇ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਇੱਕੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫਿੱਕੀ ਜਿਹੀ, ਇਕਸੁਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕੁਰਸੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ। ਸੋਫ਼ਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗੱਦੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈŒ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਚੋਣ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ, ਰੰਗ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈŒ। ਸੋਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਸੋਫ਼ੇ ਦੀ ਸੀਟ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸੋਫ਼ੇ ’ਤੇ ਬੈਠਾ ਬੰਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਓਪਰਾ ਲੱਗੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੇ-ਅਰਾਮ।

ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਲੈਂਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ, ਸੋਫ਼ੇ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਕੌਲ ਹੀ ਰੱਖੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਸੋਫ਼ੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੌਫੀ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਉਚਾਈ ਸੋਫ਼ੇ ਦੀ ਸੀਟ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਨੀਵੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਿਆਲੇ, ਪਲੇਟਾਂ ਆਦਿ ਰੱਖ ਕੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਕੌਲ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।

ਬੈਠਕ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਉ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ:- ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਖਾਸ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਹਨ। ਮੇਜ਼ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਜੇ ਸਨਮਾਇਕਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਬਹਿਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਲਈ 50-53 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਥਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਰਸੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਜੂ ਤੋਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਇੱਕੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜੇ ਇੱਕੋਂ ਵੇਲੇ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੇਜ਼, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਵੱਡੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼ (Trolley) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।ਹੋਰ ਭਾਂਡੇ, ਛੁਰੀਆਂ, ਕਾਂਟੇ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਬੋਰਡ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ:- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਪਲੰਘ ਜਾਂ ਮੰਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣ ਲਗਿਆਂ ਆਰਾਮ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਲੰਘ ਦਾ ਆਮ ਮਾਪ $2^{1/2}$ ਤੋਂ $3^{1/2}$ ਫ਼ੁੱਟ ਤੱਕ ਚੌੜਾ ਅਤੇ $6^{1/2}$ ਫ਼ੁੱਟ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛੋਟਾ ਮੰਜਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਮਾਪ 4 ਫ਼ੁੱਟ ਲੰਬਾ ਤੇ 2 ਫ਼ੁੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪਾਸੇ ਸਥਿਰ ਫੱਟੀਆਂ ਦਾ ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਐਸਾ ਜੰਗਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਸਿੰਗਾਰ ਮੇਜ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਰਾਜ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਬੈਠ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਲੰਘਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਰਾਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੇਜ਼ਾ ਤੇ ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ, ਐਨਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਮਾਰੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਟੀਲ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਕਸਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਖਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੱਹਿ ਕਰ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕੱਪੜੇ ਟੰਗਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਕੱਧ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਕੱਧ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਫੱਟੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ:- ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਆਦਿ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਮ ਮਾਪ $2^{1/2}$ ਫ਼ੁੱਟ ਚੌੜਾ ਤੇ 4 ਫ਼ੁੱਟ ਲੰਬਾ ਅਤੇ $2^{1/2}$ ਫ਼ੁੱਟ ਉੱਚਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਜ਼ ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਚੋੜਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਲੈਂਪ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ (ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ), ਪੈਨ, ਪੈਨਸਿਲਾਂ ਆਦਿ ਆ ਸਕਣ। ਜੇ ਟਾਈਪਰਾਈਟਰ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਤੇ ਸਨਮਾਇਕਾ ਜਾਂ ਰੈਕਸਿਨ ਲੱਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਆਹੀ ਆਦਿ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੇਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਰਾਜ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਗਜ਼, ਪੱਤਰ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਕੁਰਸੀ ਸਿੱਧੀ ਪਿੱਠ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੀਟ ਬੈਂਤ ਦੀ ਜਾਂ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟਾਈਪ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਰਸੀ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਈਪ ਵੱਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਵੱਲ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਰਿਵਾਜ਼

ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੌਸਮ, ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਕਾਰਨ ਜੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ

ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ:- ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉੱਪਰਲੀ ਮਿੱਟੀ ਉੱਤਰ ਜਾਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਝਾੜਨ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਏ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਕਰਦਿਆਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਘਸੀਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਕਰ ਭਾਰੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦੇ ਮਿਲ ਕੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜੇ ਕਰ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਦਿਉ।

(ਅ) ਥਿੰਧੇ ਜਾਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਦਾਗਾਂ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(ੲ) ਜੇਕਰ ਲੱਕੜੀ ਤੇ ਕੋਈ ਗਰਮ ਭਾਂਡਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਗ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਯੁਕਲਿਪਟਸ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪਿੱਤਲ ਦੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।8-10 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਦਾਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

(ਸ) ਪੇਂਟ ਦੇ ਦਾਗ ਲਈ ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਿਟ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਹ) ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਦਾਗ ਲਈ ਔਗਜ਼ੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦਾ ਹਲਕਾ ਘੋਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਝਰੀਟਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਪਿਰਿਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮਕ ਆ ਜਾਏ।

ਗੱਦੇਦਾਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ:-

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੱਪੜਾ ਮੈਲਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ਼ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਘਿਓ, ਤੇਲ, ਪੇਂਟ, ਲੁੱਕ ਆਦਿ ਦੇ ਦਾਗਾਂ ਲਈ ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਬੈਨਜ਼ੀਨ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਘੋਲ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੇ ਅਤੇ ਰੈਕਸੀਨ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ:– ਕਈ ਵਾਰ ਗੱਦੇਦਾਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਉੱਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਚਮੜਾ ਜਾਂ ਰੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :–

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਕਦੀ ਕਦੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ, ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਇਹ ਘੋਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮੜਾ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਫਟੇ ਨਹੀਂ।

ਬੈਂਤ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ:– 1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਕਦੀ–ਕਦੀ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟੀਲ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ:– 1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜੇ ਕਰ ਪੇਂਟ ਕਿਧਰੋਂ ਉੱਤਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਲੱਕੜੀ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਆਕਾਰ, ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ–ਵੱਖ ਕਮਰਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵੀ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਿੱਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲੋੜ ਵੀ ਪੂਰੀ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਹਣਾ ਲੱਗੇ।

ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

1. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਝਾੜਨਾ ਜਾਂ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਘੜੀਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਗੱਦੇਦਾਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਬੈਂਡ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
2. ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸਨਮਾਇਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ?
4. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
5. ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ?
6. ਪਲੰਘ ਦਾ ਆਮ ਮਾਪ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮੰਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
7. ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਮ ਮਾਪ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
8. ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ—

9. ਭਾਰਤੀ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
10. ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
11. ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
12. ਲਕੱੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋਗੇ ?
13. ਗੱਦੇਦਾਰ ਅਤੇ ਚਮੜੇ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ ?
14. ਬੈਂਤ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ।
15. ਮੀਨਾਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

16. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
17. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੇ ਲੱਗੇ ਘਿਓ, ਤੇਲ, ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਲੁੱਕ ਆਦਿ ਦੇ ਦਾਗ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਘਰੇਲੂ ਕੀੜੇ ਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਘਰੇਲੂ ਕੀੜੇ:- ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

1. ਜਿਹੜੇ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛਰ, ਖਟਮਲ, ਪਿੱਸੂ, ਸੈਂਡ ਫਲਾਈ ਤੇ ਜੂੰ।
2. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਮੱਖੀ, ਕਾਲੀ ਤੇ ਭੂਰੀ ਕੀੜੀ ਅਤੇ ਤਿੱਲ-ਚੱਟਾ (ਕਾਕਰੋਚ)।
3. ਘਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਕਰੋਚ, ਸਿਉਂਕ, ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਸਿਲਵਰ ਫਿੱਸ਼ ਆਦਿ।

ਮੱਛਰ

ਮੱਛਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-ਐਨਾਫਲੀਜ ਅਤੇ ਕਿਉਲੈਕਸ। ਮਾਦਾ ਐਨਾਫਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਊਲੈਕਸ ਜੋ ਕੱਟਦਾ ਬਹੁਤ ਹੈ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬਾਰ ਇਸ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 40 (ਮੱਛਰ)

ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਢੰਗ: 1. ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਛਿੜਕ ਕੇ ਮੱਛਰ ਦਾ ਲਾਰਵਾ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਮੱਛਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਚੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3. ਮੱਛਰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਫਿਲਿਟ ਆਦਿ ਛਿੜਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਪਰਦੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੱਛਰ ਹਨੇਰਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4. ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਮੱਛਰ ਮਾਰ ਧੂੰਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲਾ ਤੇਲ ਛਿੜਕਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

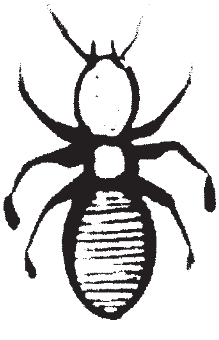
6. ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗੁਡਨਾਈਟ (Good Knight) ਜੈਟ, ਸੀਕੋ, ਨਾਈਟ ਕੁਈਨ ਆਦਿ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਿਕਲ ਆਈਆਂ ਹਨ।

7. ਜੇ ਮੱਛਰ ਕੱਟ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਮੋਨੀਆ ਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

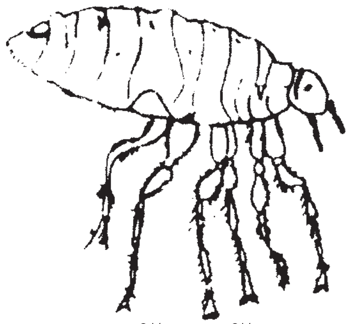
8. ਘਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਤੇ ਉਸਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਟਮਲ

ਖਟਮਲ ਗੰਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਜਾਂ ਦਰੀ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਫਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਅਤੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਸੰਘਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲ ਵੀ ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੀ ਕੀੜਾ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ .2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ .3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲਾਜ਼ਾਰ ਬੁਖਾਰ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 41 ਖਟਮਲ



ਚਿੱਤਰ 42 ਪਿੱਸੂ

ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ:- ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖਟਮਲ ਉੱਪਰ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਿੜਕਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਟਮਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੰਧਕ ਦੀ ਧੂਣੀ ਕਰਨੀ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖਿੜਕੀ, ਚੁਗਾਠ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੋਨੇ ਸਾਫ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੰਜੇ, ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹਵਾ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

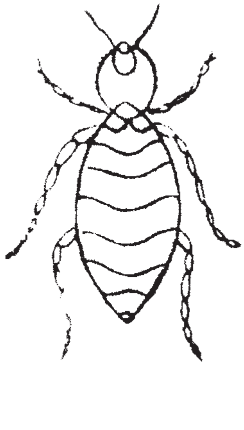
ਪਿੱਸੂ

ਚੂਹੇ ਤੇ ਪਿੱਸੂ ਪਲੇਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸੋ ਪਿੱਸੂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਿੱਸੂ ਛੋਟਾ ਤੇ ਲਾਲ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 2 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਢੰਗ: ਪਿੱਸੂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਾਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਪਿੱਸੂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਤੇਲ ਛਿੜਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੂਹੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੱਸੂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਣ।

ਜੂੰਆਂ

ਇਹ ਕੀੜਾ 0.3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਲੀਖਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਮ ਜੂੰਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੰਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਸ, ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਉਂਝ ਵੀ ਗੰਦੇ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



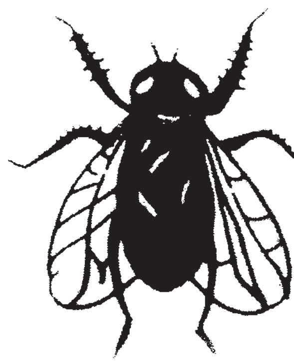
ਚਿੱਤਰ 43 ਜੂੰ

ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਢੰਗ:- ਜੇ ਜੂੰ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਦਰੀ ਦਾਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਜੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਜੂੰ ਮਾਰ ਦਵਾਈ ਲਗਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਾਲ ਕਟਵਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੋਪੇ ਦੇ ਤੇਲ (ਨਾਰੀਅਲ) ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕ-ਕਾਫੂਰ ਪਾ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੂੰਆਂ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਜੂੰਆਂ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੱਖੀ

ਇਹ ਆਪਣੇ ਅੰਡੇ ਝੁੰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਦ ਤੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਘੋੜੇ ਦੀ ਲਿਦ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਜੀਵਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ ਤੇ ਵੀ ਇੱਕੋਂ ਸਮੇਂ 100 ਤੋਂ 500 ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 8 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਰਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪ-ਪੀਉਪਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਉਪਾ ਮੱਖੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫਿਰ ਅੰਡੇ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਗੰਦਗੀ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਢੋਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਨ ਲਈ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਜ਼ਾ, ਪੇਚਿਸ, ਟੀ.ਬੀ. ਆਦਿ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 44 ਮੱਖੀ

ਮੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਢੰਗ:- ਆਪਣਾ ਘਰ, ਵਿਹੜਾ ਤੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੀਪੇ ਜਾਂ ਢੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਲਸ਼ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੀਨਾਈਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਨਾਇਲ ਛਿੜਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਫਾਰਮੂਲੀਣ ਪਾਉਣ ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੱਖੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਮਰ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਲੀਦਾਰ ਡੋਲੀ ਜਾਂ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਲੀ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਕਾਸਟਕ ਤੇਲ ਤੇ 8 ਹਿੱਸੇ ਰੇਜਿਨ ਪਾਊਡਰ ਲੈ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਕੱਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਖੀ ਮਾਰ ਕਾਗਜ਼ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਮੱਖੀਆਂ ਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਤਾ ਤੇਲ, ਬੋਰੈਕਸ ਜਾਂ ਬੁਝੇ ਹੋਏ ਚੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀੜੀਆਂ

ਇਹ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਤੇ ਗੰਦ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਦੰਦੀ ਵੱਢ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਖਾਣੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

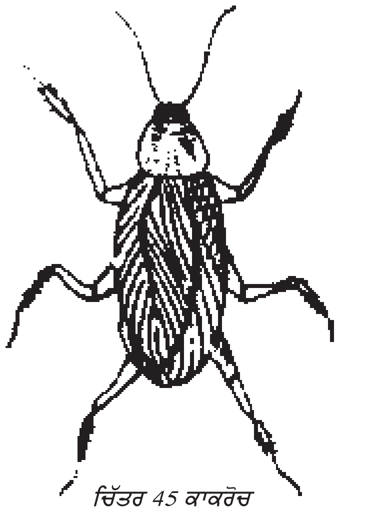
ਕੀੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ:- ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਮੁਰੱਬਾ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਡੋਲੀ ਦੇ ਪਾਵੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁੱਡਾ ਵਿੱਚ ਬੋਰੈਕਸ ਜਾਂ ਹਲਦੀ ਪਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਾਕਰੋਚ ਜਾਂ ਤਿੱਲ ਚੱਟਾ

ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਮਾਨ ਦੋਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੂਟ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸੂਟਕੇਸ ਦਾ ਚਮੜਾ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੇਟੀ ਤੇ ਹੱਲਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ:- ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਸਫ਼ਾਈ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਕਰੋਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਮਰਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪਾਈਰੀਥਰਮ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਸਾੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

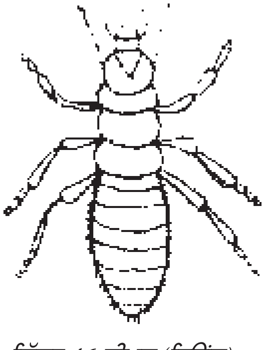
ਫਟੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਬੋਰਕਸ ਗੰਧਕ ਜਾਂ ਪਾਈਰੀਥਰਮ ਛਿੜਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



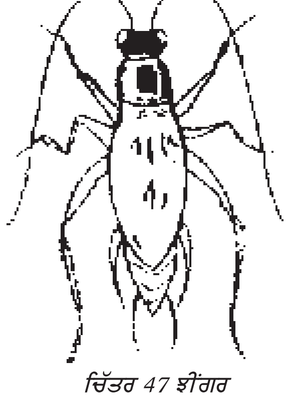
ਚਿੱਤਰ 45 ਕਾਕਰੋਚ

ਦੀਮਕ (ਸਿਉਂਕ) ਅਤੇ ਝੀਂਗਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਸਿਉਂਕ, ਕਾਗਜ਼, ਲੱਕੜੀ ਆਦਿ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਖਾ ਕੇ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੇਕਾਂ ਤੋਂ ਦੀਮਕ (ਸਿਉਂਕ) ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਤਾਰਕੋਲ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਦੀਮਕ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 46 ਦੀਮਕ (ਸਿਉਂਕ)



ਚਿੱਤਰ 47 ਝੀਂਗਰ

ਝੀਂਗਰ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਕਰੋਚ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

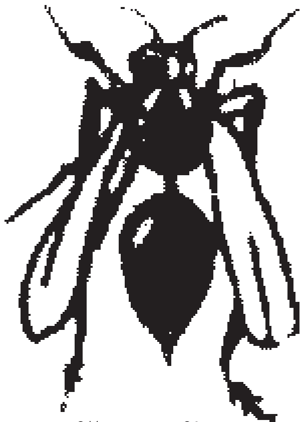
ਕਿਤਾਬੀ ਕੀੜੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:- ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਤਸਵੀਰ ਤੇ ਗਲੀਚੇ, ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੇ ਹਵਾ ਲਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਧਕ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕੀੜੇ

ਇਹ ਕੀੜੇ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਉਨੀ ਕੱਪੜੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲੁਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਕਪੱੜੇ ਸਾਫ਼ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋਂ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੰਮ, ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆਂ ਇੱਕ ਕੱਪੜਾ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੈਂਡਫਲਾਈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਕੀੜਾ ਹੈ। ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਗੁੱਟ ਤੇ ਲੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਡੈਕਸ, ਮੇਜ਼ ਤੇ ਮੰਜਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਮੱਛਰਮਾਰ ਤੇਲ ਛਿੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੱਛਰਮਾਰ ਧੂਫ ਜਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰੀਕ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਨੇੜੇ ਸਿੱਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਫਾਰਮਲੀਨ ਛਿੜਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 48 ਭਰਿੰਡ

ਭਰਿੰਡ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਮੌਰੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹੋਣ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਧੂਣੀ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ:- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿੰਮ, ਤੰਮਾਕੂ ਜਾਂ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਮ ਤੇ ਤੰਮਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤੇ। ਚੀਲ, ਕਾਫੂਰ ਦੀ ਲੱਕੜ, ਯੁਕਲਿਪਟਸ, ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਗੰਧਕ, ਪਾਈਰੀਥਰਮ, ਬੋਰੈਕਸ, ਸਾਬਣ ਦਾ ਚੂਰਾ, ਫਟਕਰੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਧੂੜਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਨੱਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੈਟਰੋਲ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਰਲਿਆ ਸਫ਼ੈਦ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 15 ਹਿੱਸੇ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ 82 ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸਾਬਣ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਲਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਘੋਲ ਲਵੋ। ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਜਦ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ 20 ਗੁਣਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ।

ਘਰੇਲੂ ਜੀਵ ਜੰਤੂ

ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘਰੋਂ ਆ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਚੂਹੇ:–ਇਹ ਪਲੇਗ ਦੇ ਪਿੱਸੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਕੁਤਰਦੇ ਹਨ। ਚੂਹੇ ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਨਾਜ ਤਾਂ ਖਾਂਦੇ ਤੇ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀ ਵੀ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ ਬੰਦ ਪੀਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕੱਢਣ ਲੱਗਿਆਂ ਦਾਣੇ ਖਿੰਡਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ, ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਟੰਗੋ ਜਿੱਥੇ ਚੂਹੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ। ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਨਹੀਂ ਖਿੰਡਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਣ ਲਈ ਪਿੰਜਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੰਜਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਗੁੜ ਆਦਿ ਰੱਖ ਕੇ ਪਿੰਜਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਸੋਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੱਪ ਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ:– ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਸੱਪ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੂੰਹਾਂ (ਬਿੱਛੂ), ਕੰਨਖਜੂਰਾ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਤੇ ਬਿੱਛੂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਜੇ ਕਦੀ ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਘਾਹ ਤੇ ਵੇਲਾਂ ਬੂਟੇ ਪੁਟਵਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਛਿੜਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਖਿਲਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਬਿੱਲੀ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ।

ਮੱਕੜੀ:– ਡੱਡੂ, ਬਿੱਛੂ ਤੇ ਕੰਨ ਖਜੂਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਜਿੱਥੇ ਮੱਕੜੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਬਿੱਛੂ, ਕੰਨ ਖਜੂਰਾ, ਡੱਡੂ ਤੇ ਸੱਪ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਡੱਡੂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਪ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੱਡੂ ਗੰਦ ਵੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਹਿਰਲੀ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਡੰਗ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਲੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤੇ ਮੱਕੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਦਾ ਛਿੜਕਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਲੀ:– ਇਹ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਮਕੌੜੇ ਖਾ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੰਦ ਬੜਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਰਲੀ ਨੂੰ ਸੱਪ ਦੀ ਭੈਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ

1. ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: 1. ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ 2. ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ 3. ਸਮਾਨ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।
2. ਐਨਾਫਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਮੱਖੀ ਹੈਜ਼ਾ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਖਟਮਲ ਨਾਲ ਕਾਲਾਜਾਰ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਪਿੱਸੂ ਨਾਲ ਪਲੇਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਕਾਕਰੋਚ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਮਾਨ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਦੀਮਕ ਜਾਂ ਸਿਉਂਕ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਤਾਬੀ ਕੀੜੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।
6. ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ, ਨਿੰਮ ਜਾਂ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਰਾਤਰਾਣੀ ਜਾਂ ਚੰਦਨ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
7. ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਲਈ ਨਿੰਮ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਚੀਲ ਕਫੂਰ ਦੀ ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਧੂੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
8. ਧੂਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਰਲਿਆ ਸਫ਼ੈਦ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9 ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿਲਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

10. ਪਿੱਸੂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੂਹੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤੇ ਪਿੰਜਰਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

11. ਮੱਕੜੀ, ਡੱਡੂ, ਬਿੱਛੂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡੱਡੂ ਸੱਪ ਨੂੰ।ਸੋ ਮੱਕੜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਲੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਮੱਖੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ-2 ਰੋਗ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ?
2. ਚੂਹੇ ਤੇ ਪਿੱਸੂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ?
3. ਮਲੇਰੀਆ ਕਿਸ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
4. ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

5. ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
6. ਮੱਖੀ,ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ? ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ?
7. ਕਾਕਰੋਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕਰੋਗੇ ? ਇਹ ਕੀ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
8. ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ?
9. ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੌੜਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆਂ ਜਾ ਸਕੇ ?
10. ਖੂਨ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਘਰੇਲੂ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ?
11. ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
12. ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਡੋਲੀ ਦੇ ਪਾਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
13. ਸੈਂਡਫਲਾਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੀੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਹੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
14. ਖਟਮਲ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ ?
15. ਮੱਖੀ ਮਾਰ ਕਾਗਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
16. ਸਿਉਂਕ ਤੇ ਝੀਂਗਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

17. ਨਿੰਮ, ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਘਰ ਕਿਉਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਸੱਪ ਅਤੇ ਨੂੰਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?
18. ਸੈਂਡ ਫਲਾਈ, ਪਿੱਸੂ, ਖਟਮਲ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤੋਗੇ ?
19. ਚੂਹੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਬਚਾਉ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੋ।

20 ਕਿਰਲੀ ਤੇ ਮੱਕੜੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ ?

21. ਕੀੜੇ ਦੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
22. ਜੂੰਆਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੋ ?

ਅਧਿਆਇ - 7

ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਉੱਨ ਦਾ ਧਾਗਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ਮ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਗਾ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖਾਰ ਨਾਲ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾ ਵਰਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਰ ਨਾਲ ਉੱਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉੱਨ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਕਦੀ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਨ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਚੂਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਕੇ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉੱਨ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਉੱਨ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਜਾਂ ਮਰੋੜ ਕੇ ਨਿਚੋੜਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
2. ਵਧੇਰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਟੰਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
4. ਖਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਰ ਹੋਵੇ।
5. ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
6. ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਧੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

1. ਜੇਕਰ ਕੱਪੜਾ ਕਿਧਰੋਂ ਫਟਿਆ ਜਾਂ ਉਧੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਮੋਰੀ ਵੱਡੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।
2. ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬੁਣਾਈ ਬੜੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੁਣੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਗਿਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਕੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਧੋਣ ਪਿੱਛੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਇਸੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
4. ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਜੇ ਦਾਗ ਉੱਨ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਾਗ ਲੱਗੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
5. ਭਿਉਂਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਨਵਾਂ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਧੋਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਭਿਓ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 49 ਸਵੈਟਰ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉਣਾ

6. ਕੱਪੜਾ ਧੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 3,4 ਹੰਘਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਧੋਣ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕੋਂ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

7. ਰਗੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਮ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਰਦਾਰ ਤੌਲੀਆ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:– ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਝੱਗ ਲਗਾ ਕੇ ਪੋਲਾ-ਪੋਲਾ ਉੱਪਰੋਂ ਦੁਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਲ ਨਰਮ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕਰ ਮੈਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਨ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਤਿੰਨ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੰਘਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਏ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਨਿਚੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੋਲਾ-ਪੋਲਾ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੌਲੀਆ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਲਏ।

ਖਾਕੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਉੱਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪਰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਜਾਂ ਮੂੜ੍ਹੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹੇਠੋਂ ਵੀ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਅੱਧਾ ਸੁਕ ਜਾਵੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਸਾ ਪਰਤਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ:- ਇੱਕ ਮਲਮਲ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਕੱਪੜਾ ਲੈ ਕੇ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਚੋੜ ਲਉ। ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਚੱਦਰ ਵਿਛਾਉ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋਂ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਮਲਮਲ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰੋ। ਉਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਹੀ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਰੱਖੋਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਕੱਪੜਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰ ਲਓ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਏ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਟਿੱਡੀਆਂ ਕਾਕਰੋਚ, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਗਿਲਹਰੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਕੀੜਾ ਨਾ ਖਾਏ।

1. **ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ**:- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਝਾੜ ਕੇ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਲਟਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਕਸਿਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਨਿੰਮ ਜਾਂ ਯੁਕਲਿਪਟਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਪਾ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਓਨੀ ਦੇਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਪਾਈ ਦੀ ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਆਹੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ**:- ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਈ ਕੀੜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨਣ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਨਾ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਉੱਲੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦਾਗ ਵੀ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਉਤਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੰਦੂਕ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਹਵਾ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. **ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ**:- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਲਟਕਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਂ ਤੋਲੀਏ ਜਾਂ ਗੁੱਡੀ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੰਦ ਦੀ ਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਸਾਰ

ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਖਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜਨ ਜਾਂ ਮਰੋੜਨ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੁੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੱਦੇ ਲੱਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੁਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਖਾਕਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੋਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਕੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨਾ ਵਿਗੜੇ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਲਮਲ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਹੀ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ:– ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੀੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ, ਸੁਕਾ ਕੇ, ਸੁੱਕੇ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਪਾ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
2. ਧੁਆਈ ਉਪਰੰਤ ਉੱਨ ਕਈ ਵਾਰ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ?
3. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
4. ਸਾਂਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਲਾਉਂਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

5. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
6. ਤੁਸੀ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲੋਗੇ ?
7. ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਟਕਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ?
8. ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਗੋਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ?
9. ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

10. ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਗੇ ?
11. ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋਗੇ ?
12. ਇੱਕ ਗਰਮ ਸਵੈਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋਗੇ ?
13. ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ - 8

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸੜਕ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਲੂ ਲੱਗਣਾ, ਕਿਸੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਦਾ ਕੱਟਣਾ, ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਲੈਣਾ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਕਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਜਲ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 50 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ:- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਰੋਗੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ , ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਵੇ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚੋਟ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜ਼ਖਮੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਧੀਰਜਵਾਨ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ, ਦਰਦਵੰਦੀ, ਸਾਊ, ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ, ਸਪਸ਼ਟ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਕੰਮ, ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਡਾਕਟਰ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਾਲਤ ਦੱਸ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਘਟਨਾ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੜਨਾ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਥ ਸੜ ਗਿਆ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੈਰ ਤੇ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਪੈ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਦੱਸਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਲਣਾ ਦੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਕਾ ਦਾਹ:– ਅੱਗ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦਾ ਗਰਮ ਟੁਕੜਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਰਗੜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖਾਰ ਦਵਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਘਾਉ 'ਸੁੱਕਾ ਦਾਹ' ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਰਲ ਦਾਹ:– ਭਾਫ਼, ਗਰਮ ਤੇਲ, ਲੁੱਕ ਜਾਂ ਉਬਲਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਈ ਹੋਈ ਪੁਲਟਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਘਾਉ ਨੂੰ 'ਤਰਲ ਦਾਹ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਖੁਸ਼ਕ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੜਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾਲ, ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਇੱਕੋਂ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣੇ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਝੁਲਸਿਆ ਜਾਣਾ, ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਦਾ ਸੜ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਸਦਮਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਫ਼ੈਲ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਫਲਾਲੈਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਪੋਲੀ ਜਿਹੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਾਲੇ ਤੋੜਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਨਾ ਹੀ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ 'ਦਾਹ' ਇੰਨੇ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਤਹਿ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਛੋਟਾ ਦਾਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਦਾਹ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜਲੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਘੋਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚਮਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਮੱਗ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਗਰੋਂ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੌਲੀ–ਹੌਲੀ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਕੇ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਖਾਰ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨਮਕ, ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਾਹ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜਾਂ ਖਾਰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋ ਕੇ ਫਿਰ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਘੋਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੋਲ ਪੀੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਮਿੱਠੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਪਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣਾ

ਸਟੋਵ, ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਦੌੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਣਾ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਨਾਲ ਅੱਗ ਹੋਰ ਭੜਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਂਝ ਹੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੇਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਟ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੁਕੇਗੀ। ਫਿਰ ਅੱਗ ਦੀ ਲਾਟ ਨੂੰ ਦਬ ਕੇ ਬੁਝਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਘੋਲ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਨੌਲ ਲਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਲੂ ਲੱਗਣਾ

ਇਹ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਜਿਗਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਲੂ ਲੱਗਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 102 ਤੋਂ 108^0F ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਨੱਕ, ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਤੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਧੜ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕੇ 102^0F ਤੱਕ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਲੂਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ, ਲੱਸੀ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਸੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨੇੜੇ ਬਿਜਲੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਕੰਨ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਆਵੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ 106^0F ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀ:– ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਮ ਗਰਮ ਤੋਂ ਵਾਤਾਨੁਕੂਲ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਾਤਾਨੁਕੂਲ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਅੰਬ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਐਨਕ ਤੇ ਛਤਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ $2^{1/2}$ ਗੁਣਾ ਅਧਿਕ ਨਮਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਐਗਜ਼ੀਮਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਟੈਟਨਸ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਟਿੰਚਰ ਆਇਓਡੀਨ ਲਾਉਣੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਡੂੰਘਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਲਾਲੈਣ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਲੈ ਕੇ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਧੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਰਾਸੀਮ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਰਾਸੀਮ ਤੋਂ ਬੱਚਤ ਰਹੇਗੀ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਛਿੱਲਣ ਲੱਗਿਆ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚੀਰ ਆ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

(1) ਕੱਟਿਆ ਘਾਉ (2) ਚਿੱਥਿਆ ਘਾਉ (3) ਡੂੰਘਾ ਘਾਉ (4) ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਘਾਉ।

1. **ਕੱਟਿਆ ਘਾਉ**:– ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਬਲੇਡ, ਉਸਤਰਾ ਆਦਿ ਦੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਘਾਉ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਘਾਉ ਆਖਦੇ ਹਨ।

(2) **ਚਿੱਥਿਆ ਘਾਉ**:– ਮਸ਼ੀਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਨੂੰ ਚਿੱਥਿਆ ਘਾਉ ਆਖਦੇ ਹਨ।

(3) **ਡੂੰਘਾ ਘਾਉ**:– ਕਿਸੇ ਚਾਕੂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨੁਕੀਲੇ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਹੋਏ ਡੂੰਘੇ ਘਾਉ ਜਿਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘਾਉ ਗਹਿਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਘਾਉ ਆਖਦੇ ਹਨ।

(4) **ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਘਾਉ**:– ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੁੰਡੇ ਹਥਿਆਰ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਘਾਉ ਛੋਟਾ ਘਾਉ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਟਾ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਰੁਕ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਫੜ ਕੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਰੁਕ ਜਾਵੇŒ। ਪਰ ਜੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਖਮ ਉੱਤੇ ਸਖਤ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੱਜੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਸੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਢ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਦਵਾਉ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਤੇ ਦਬਾਉ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੱਟੀ ਬਹੁਤ ਕਸ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਬਨ੍ਹਣੀ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਪੱਟੀ ਢਿੱਲੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਿੱਬੜੇ ਤੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਹਵਾ ਲਗਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਗਰਦਨ ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਦੱਬ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਹ ਨਾਲੀ 'ਤੇ ਦਵਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਡਾਰਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ

ਰੋਗੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹਵਾ ਵੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨੱਕ ਛੇਤੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਾ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਹਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 51 ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ

ਕੰਨ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ

ਖਾਸ ਕਰ ਇਹ ਹਾਲਤ ਓਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਧਰਾਤਲ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੰਨ ਦੀ ਪੇਪੜੀ ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੁੱਕੀ ਰੂ ਰੱਖ ਕੇ ਢਿੱਲੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਿਰ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਝਰੀਟ ਜਾਂ ਰਗੜ ਆਉਣਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਝਰੀਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਟਿੰਚਰ ਆਈਓਡੀਨ ਲਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਲਾਉਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਲਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡੁੱਬਣਾ

ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਪਲ ਕੀਮਤੀ ਹੈ।ਕਈ ਵਾਰ ਡੁੱਬਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਮਰਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਝਿੱਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਉਪਰੰਤ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੱਕ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਚਿੱਕੜ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਆਪ ਅੱਡੀ ਦੇ ਭਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਪੱਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਦ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਂ,ਜਦ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਕਲਾਈ ਤੇ ਨਾ ਪਵੇ। ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਕਦੀ ਦਬਾ ਪਾਉ ਤੇ ਕਦੀ ਅਰਾਮ ਕਰਾਓ।ਇਹ ਕਿਰਿਆ 12 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਖਾਰਜ ਕਰੇਗੀ।ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਵਾ ਛਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਭਾਗ ਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਦੱਬੋ।ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਿਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਕੇ ਘੜੇ ਤੇ ਮੂਧਾ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਫੈਲਾ ਦਿਓ।

ਸਾਰ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ।
2. ਜਲਣਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਅਮਲ ਵਾਲੇ ਜਲਣ ਲਈ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਤੇ ਖਾਰ ਵਾਲੇ ਜਲਣ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਣ ਤੇ ਕੰਬਲ ਲਪੇਟ ਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਜ਼ਖਮ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਢ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਪੱਟੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
8. ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਵਗੇ ਤਾਂ ਨੱਕ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋਂ ਤੇ ਨੱਕ ਸਿਣਕੋ ਨਾ।
9. ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਰੂੰ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
10. ਲੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਤੇ ਨਮਕ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
11. ਲੂ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
12. ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਐਨਕ ਤੇ ਛਤਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
13. ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
2. ਦਾਹ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਹ ਤੇ ਕੀ ਲਾਉਗੇ ?
5. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਗੇ ?
6. ਲੂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲੋਗੇ ?
7. ਲੂ ਕਿਉਂ ਲਗਦੀ ਹੈ ?
8. ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਕੀ ਲਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

9. ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ?
10. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
11. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
12. ਕੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
13. ਸੁੱਕੇ ਦਾਹ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
14. ਤਰਲ ਦਾਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
15. ਡੁੱਬਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪਲ ਕੀਮਤੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

16. ਜ਼ਖਮ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿੱਖੋ।
17. ਜੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

18 ਤੁਸੀ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ

ਪਹਿਲਾ

ਅੰਡਾ ਪਕਾਉਣਾ

ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਤਲਣਾ

ਸਮਾਨ

ਅੰਡਾ	1
ਘਿਓ	1 ਚਮਚ
ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਇੱਕ ਤਵੇ ਜਾਂ ਫ਼ਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋਂ, ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਘਿਓ ਪਾ ਦਿਓ। ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਕਟੋਰੀ ਜਾਂ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਘਿਓ ਪਿਘਲ ਕੇ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਅੰਡਾ ਘਿਓ ਉੱਤੇ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫੈਦਾ ਜੰਮ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ ਕੱਚੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੋਣੀ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ। ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਦਾ ਕੱਚਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਉੱਤੇ ਧੂੜ ਕੇ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਪਰੌਠੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਕਈ ਲੋਕ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਤੱਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਤਲਣ ਲਈ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰਦੀ ਟੁੱਟੇ ਨਾ ਜਾਂ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚਮਚ ਘਿਓ ਦੇ ਪਾ ਲਉ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅੰਡਾ ਕੁਝ ਪੱਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪੈਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਟੇਡਾ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਗਰਮ ਘਿਓ ਜ਼ਰਦੀ ਉੱਪਰ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਏ। ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਤਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤਵਾ ਜਾਂ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਥਿੰਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅੰਡਾ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਅੰਡਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਿਓ ਲਾ ਲਓ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਨ-ਸਟਿਕਿੰਗ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੰਡਾ ਨਹੀਂ ਚਿਪਕਦਾ।

ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੋਚਿੰਗ

ਸਮਾਨ

ਅੰਡਾ	1
ਪਾਣੀ	1 ਗਲਾਸ
ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ	1/2 ਚਮਚ
ਨਮਕ/ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਦਿਓ। ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਕਟੋਰੀ ਜਾਂ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਅੰਡਾ ਵਧੇਰੇ ਫੈਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਸਫੈਦੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਓ। ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਅੰਡੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਪੱਕ ਜਾਏ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੋਣੀ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਧੂੜ ਕੇ ਪਰੋਸੋ। ਇਸ

ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ ਬੜਾ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ

ਸਮਾਨ

ਅੰਡਾ	1
ਦੁੱਧ	50 ਮਿ.ਲੀ.
ਮੱਖਣ	1 ਚਮਚ
ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਫੈਂਟੋ। ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਕੜਾਈ ਜਾਂ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੱਕ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਪਕਾਓ। ਜੇਕਰ ਵਧੇਰੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟੋਸਟ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ

ਸਮਾਨ

ਅੰਡਾ	1
ਪਿਆਜ਼	1/2
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1
ਘਿਓ	1 ਚਮਚ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਫੈਂਟੋ। ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੇ ਧਰ ਕੇ, ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਘਿਓ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਦਿਓ। ਚਮਚ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਪਿਆਜ਼ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਪਰੌਠੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਆਮਲੇਟ

ਸਮਾਨ

ਅੰਡਾ	1
ਪਿਆਜ਼	1/2
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1
ਘਿਓ	1 ਚਮਚ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਹਰਾ ਧਨੀਆ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਬ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਰਦੀ ਵੀ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ

ਦੋਬਾਰਾ ਫੈਂਟੋ। ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼ ਆਦਿ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਪੱਕ ਜਾਏ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰਾਉਨ ਨਾ ਕਰੋ) ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਦਿਓ। ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਤਹਿਆਂ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਪਰੌਠੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਆਮਲੇਟ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀਮੇ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਅੰਡੇ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅੰਡੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭੱਗ ਉਹ ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਣ ਜਿਹੜੇ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਦਿ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਦਲੀਆ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੇਸਣ ਦਾ ਪੂੜਾ

ਸਮਾਨ

ਵੇਸਣ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	1 ਛੋਟਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	3
ਘਿਓ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਵੇਸਣ ਨੂੰ ਛਾਣ ਲਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਵੇਸਣ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ। ਤਵੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਉੱਪਰ ਘਿਓ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਮਲੇਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੜੇ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਓ ਪੱਕ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਆਮਲੇਟ ਨਾਲੋਂ ਪੂੜੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਰੋਸੋ।

ਪਨੀਰ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ

ਸਮਾਨ

ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ	4
ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ	3/4 ਪਿਆਲਾ
ਦਹੀਂ	1 ਚਮਚ
ਵੇਸਣ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਰਾਈ	1/4 ਚਮਚ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	1/2 ਚਮਚ
ਮੈਦਾ	2 ਚਮਚ
ਘਿਓ	ਤਲਣ ਲਈ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:– ਪਨੀਰ, ਰਾਈ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਦਹੀਂ, ਮੈਦਾ, ਵੇਸਣ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘੋਲ ਬਣ ਜਾਏ। ਜੇਕਰ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਾ ਲਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ। ਡ੍ਰਬਲਰੋਟੀ ਤੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਲਬੇੜੋ। ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸੇ ਤਲ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਨੋਟ:– ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੇਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਡਾ ਵਰਤਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਸਣ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਅਮੁਲ ਪਨੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਨੀਰ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ

ਸਮਾਨ

ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ	4
ਅਮੁਲ ਪਨੀਰ	1 ਪੀਸ 25 ਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੱਖਣ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ

ਵਿਧੀ:– ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ–ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਖ਼ਤ ਹਿੱਸੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਦੋ ਉੱਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ ਲਗਾਓ। ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉੱਤੋਂ ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਧੂੜੋ ਅਤੇ ਸਾਸ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਪੁੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਤਿਕੋਨ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਰੌਂਠੇ

ਸਮਾਨ

ਆਟਾ	1/2 ਕਟੋਰੀ
ਪਾਲਕ	100 ਗਰਾਮ
ਮੂੰਗਫਲੀ	500 ਗਰਾਮ
ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਵੇਸਣ	1/2 ਕਟੋਰੀ
ਮੂਲੀ	1
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	2–3
ਅਦਰਕ	ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਘਿਓ	

ਵਿਧੀ:– ਮੂਲੀ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰ ਲਓ। ਮੂਲੀ ਦੇ ਨਰਮ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਟ ਲਓ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ–ਮੋਟਾ ਕੁੱਟ ਲਓ। ਆਟਾ ਅਤੇ ਵੇਸਣ ਛਾਣੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹ ਲਓ। ਇਸ ਦੇ ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਾ ਕੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਪੁੰਗਰੀ ਹੋਈ ਦਾਲ

ਸਮਾਨ

ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਸਾਬਤ ਦਾਲ	100 ਗਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	1
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1-2
ਪਿਆਜ਼	1
ਅਦਰਕ	1 ਟੁਕੜਾ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਦਾਲ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਧੋ ਕੇ 5-6 ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ 5-6 ਘੰਟੇ ਲਈ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੁੰਗਰ ਆਉਣ। ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼,ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਓ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ। ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਤੜਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ

ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸੂਪ

ਭਾਗ-1

ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਸਮਾਨ

ਬੰਦ ਗੋਭੀ	1 ਛੋਟਾ ਫੁੱਲ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	1
ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ	ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ
ਟਮਾਟਰ	2
ਰਾਈ ਪਾਊਡਰ	1/4 ਚਮਚ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਨਮਕ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)
ਸਿਰਕਾ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਲਸਣ	2 ਤੁਰੀਆਂ

ਵਿਧੀ:- ਜਿਸ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੇ ਡੌਂਗੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਪਰੌਸਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ, ਪੂੰਝ ਕੇ, ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ, ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਲਾਦ ਬਣਾਉਣ ਤੱਕ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਡੌਂਗੇ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤੋੜ ਕੇ ਪਾਓ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਰਾਈ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਰੱਖੋ।

ਰੰਗ ਬੰਰਗਾ ਸਲਾਦ

ਸਮਾਨ

ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤੇ	1 ਗੁੱਛਾ
ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ	ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ
ਚੁਕੰਦਰ	1
ਗੋਭੀ ਦਾ ਫੁੱਲ	1 (ਇਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਚਿੱਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
ਗਾਜਰਾਂ	3-4
ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼	5-6
ਨਿੰਬੂ	1
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਚੁਕੰਦਰ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਬਾਕੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਢੀਆਂ ਕਰ ਲਓ। ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਟਰੇਅ ਲੈ ਕੇ ਮੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਵਿਛਾਓ। ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਦੂ ਕਸ ਕਰ ਕੇ ਟਰੇਅ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪਹਾੜੀ ਜਿਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਵਿਚਕਾਰ ਗੋਭੀ ਤੇ ਫੁੱਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਸਕੇ ਪਾਸੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੁਕੰਦਰ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਉ। ਉੱਪਰ ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।

ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ, ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੀ ਟਰੇਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ

ਸਮਾਨ

ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਲਾਲ ਟਮਾਟਰ	1/2 ਕਿਲੋ
ਗਾਜਰ	1
ਪਿਆਜ਼	1
ਧਨੀਆਂ	ਕੁਝ ਪੱਤੇ
ਦੁੱਧ	1 ਗਲਾਸ
ਪਾਣੀ	2 ਗਲਾਸ
ਮੈਦਾ	3 ਚਮਚ
ਚੀਨੀ	1 ਚਾਹ ਦਾ ਚਮਚ
ਮੱਖਣ	2 ਚਮਚ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਟਮਾਟਰ,ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਛਾਣਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਣ ਲਓ। ਇੱਕ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ ਪਿਘਲਾ ਕੇ, ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ। ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਚਮਚ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨਾ ਬਣਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਹੀ ਪਿਆਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ। ਪਿਆਲੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕਰੀਮ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਾਜਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ

ਸਮਾਨ

ਗਾਜਰਾਂ	1/2 ਕਿਲੋ
ਦੁੱਧ	1 ਗਲਾਸ
ਪਾਣੀ	2 ਗਲਾਸ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	1/2 ਚਮਚ
ਜੈ ਫਲ ਪਾਊਡਰ	1/4 ਚਮਚ
ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਧਨੀਏ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ	
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ। ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਛਾਣ ਲਉ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਦੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਲਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਜੈ ਫ਼ਲ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾ ਕੇ

ਪਿਆਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਜਾਂ ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਦੂਸਰੀ ਵਿਧੀ:- ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਉਬਾਲ ਆਉਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ (ਉਬਾਲਨਾ ਨਹੀਂ)।ਧਨੀਏ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਹਰੇ ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ

ਸਮਾਨ

ਹਰੇ ਤਾਜੇ, ਛਿਲੇ ਹੋਏ ਮਟਰ	300 ਗਰਾਮ
ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼	1
ਮੈਦਾ	2 ਚਮਚ
ਦੁੱਧ	2 ਪਿਆਲੇ
ਮੱਖਣ	3 ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	2 ਪਿਆਲੇ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੇ ਸੂਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਬਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸੋ।

ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ

ਸਮਾਨ

ਮੁੰਗੀ ਦੀ ਧੋਤੀ ਦਾਲ	4 ਚਮਚ
ਗੋਭੀ	1/2 ਫੁੱਲ
ਆਲੂ	1
ਸ਼ਲਗਮ	1
ਦੁੱਧ	1 ਪਿਆਲਾ
ਪਾਣੀ	1 ਪਿਆਲਾ
ਮੱਖਣ	1 ਚਮਚ
ਮੈਦਾ	2 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ:- ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਓ।ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਓ।ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਾਲ, ਪਾਣੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ।ਜਦੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਛਾਣਨੀ ਵਿੱਚ ਛਾਣ ਲਓ।ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੁੰਨ ਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੂਪ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਬਲਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ (ਉਬਾਲਣਾ ਨਹੀਂ) ਗਰਮ ਗਰਮ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ।

ਦੂਸਰਾ

ਭਾਗ-II

ਪਨੀਰ, ਕਸਟਰਡ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਰਾਇਤਾ

ਪਨੀਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਮਾਨ

ਦੁੱਧ	1 ਲਿਟਰ
ਦਹੀਂ	100 ਗਰਾਮ
ਜਾਂ	
ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

ਵਿਧੀ:- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਬਾਲੋ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਉਬਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਨਿਬੂ ਦਾ ਰਸ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਤੀਲਾ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। 10-15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਲਟਕਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਕੱਟਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਨੀਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਚਕਲੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਨੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੈੱਸ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਵਰਤਿਆਂ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸਗੁੱਲੇ।

ਖੱਟਾ ਮਿੱਠਾ ਪਨੀਰ

ਸਮਾਨ

ਪਨੀਰ	200 ਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	400 ਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ	1/2 ਕੱਪ
ਗਾਜਰ	1
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	1
ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ	50 ਗਰਾਮ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਿਆਜ਼	1
ਖੰਡ	1 ਚਮਚ
ਘਿਓ	ਵੱਡਾ 1 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ:- ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ। ਛਾਣਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣੋ ਅਤੇ ਫੋਕ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਗਾਜਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਕੱਟੋ। ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਲੋ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਗਲ ਜਾਣ। ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਉ। ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਖੰਡ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ ਪਾ ਦਿਓ।

ਪਨੀਰ ਦੇ ਪਕੌੜੇ

ਸਮਾਨ

ਪਨੀਰ	100 ਗਰਾਮ
ਵੇਸਣ	50 ਗਰਾਮ
ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ	1/2 ਚਮਚ
ਦਹੀਂ	1 ਚਮਚ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਘਿਓ ਉਲਣ ਲਈ	

ਵਿਧੀ:- ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਵੇਸਣ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆਂ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੋਲੋ। ਕੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਘਿਓ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸੇਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਲਕਾ ਕਰਕੇ, ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਸਣ ਲਗਾ ਕੇ ਤਲੋ। ਪਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਾਲਤੂ ਘਿਓ ਨੁਚੜ ਜਾਏ। ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਦਹੀਂ ਜਮਾਉਣਾ

ਸਮਾਨ

ਦੁੱਧ	1/2 ਲਿਟਰ
ਦਹੀਂ	1/2 ਤੋਂ 1 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ:- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਜਮਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਕੋਸਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ 1/2 ਚਮਚ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। 3-4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦਹੀਂ ਜੰਮ ਜਾਏਗਾ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚ ਦਹੀਂ ਘੋਲ ਕੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸ਼ਾਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਟੇ ਵਾਲੇ ਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ 5-6 ਘੰਟੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਥਰਮੋਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ 2-3 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੂੰਦੀ ਦਾ ਰਾਇਤਾ

ਸਮਾਨ

ਵੇਸਣ	100 ਗਰਾਮ
ਨਮਕ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਦਹੀਂ	1/2 ਕਿਲੋ
ਭੂੰਨੇ ਹੋਏ ਜ਼ੀਰੇ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	1/2 ਚਮਚ
ਲਾਲ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	1/2 ਚਮਚ
ਘਿਓ	ਤਲਣ ਲਈ

ਵਿਧੀ:- ਵੇਸਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੋਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਕੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛੇਕਾਂ ਵਾਲੀ ਛਾਣਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੀ ਬਰੀਕ ਪਕੌੜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਤਲੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ। ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਧਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ ਅਤੇ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਦੋਨੋਂ ਰੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾ ਕੇ ਪਕੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜੋ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਜ਼ੀਰੇ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾ ਨਾਲ ਉੱਪਰੋ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਘੀਏ ਦਾ ਰਾਇਤਾ

ਸਮਾਨ

ਦਹੀਂ	500 ਗਰਾਮ
ਘੀਆ	100 ਗਰਾਮ
ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦਾ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਘੀਏ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰਕੇ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਨਿਚੋੜ ਲਓ। ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ ਅਤੇ ਘੀਆ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਾਇਤਾ

ਸਮਾਨ

ਦਹੀਂ	1/2 ਕਿਲੋ
ਪਿਆਜ਼	1
ਪੁਦੀਨਾ	ਕੁੱਝ ਪੱਤੇ
ਨਮਕ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:- ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਧਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟ ਕੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਲਓ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਕੱਟ ਲਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਕੇਲੇ ਦਾ ਰਾਇਤਾ

ਸਮਾਨ

ਦਹੀਂ	1/2 ਕਿਲੋ
ਕੇਲੇ	3-4
ਚੀਨੀ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ

ਵਿਧੀ:- ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ। ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਧਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚੀਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਵੇ। ਕੇਲੇ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।

ਕਸਟਰਡ

ਸਮਾਨ

ਦੁੱਧ	1/2 ਲਿਟਰ
ਚੀਨੀ	1 1/2 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਕਸਟਰਡ ਪਾਊਡਰ	2 ਚਾਹ ਦੇ ਚਮਚ

ਵਿਧੀ:- ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਬਚਾ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਰੱਖੋ। ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਕੱਪ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਸਟਰਡ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲੋ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਉਬਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਸਟਰਡ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਮਚ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ। ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਸਟਰਡ ਵਿੱਚ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ਲ ਜਿਵੇਂ ਅੰਬ, ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਅੰਗੂਰ ਆਦਿ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਫ਼ਲ ਪਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਸਟਰਡ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਪਰੋਸੋ। ਠੰਢੇ ਕਸਟਰਡ ਨੂੰ ਜੈਲੀ ਨਲ ਵੀ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕਸਟਰਡ

ਸਮਾਨ

ਅੰਡਾ	1 ਛੋਟਾ
ਦੁੱਧ	1 1/2 ਕੱਪ
ਚੀਨੀ	2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ

ਵਿਧੀ:- ਅੰਡਾ ਤੇ ਚੀਨੀ ਖੂਬ ਫੈਂਟ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਹੁਣ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਭਖਦੀ ਭੱਠੀ (oven) ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਭੱਠੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਗਰਮ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਠੰਢੀ ਹੋਵੇ। ਕਸਟਰਡ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰੋਸ ਦਿਓ।

ਦੂਸਰਾ

ਭਾਗ-III

ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਰੋਟੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਵੇਸਣ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵੀ ਪਕਾਈ ਜੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਛੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਚਲਾਈ ਦੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਮੱਕੀ ਤੇ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ

ਸਮਾਨ

ਆਟਾ	200 ਗਰਾਮ
ਪਾਣੀ	175 ਮਿ. ਲਿਟਰ
ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ	50 ਗਰਾਮ

ਵਿਧੀ:- ਆਟੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਨ੍ਹੋ। ਮੁੱਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਨ੍ਹਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹਰ ਵਾਰ ਪਰਾਤ ਜਾਂ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਹੱਥ ਫੇਰੋ। ਇਕਸਾਰ ਕਰਕੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਮੁੱਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਨ੍ਹੋ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਕਲੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਲਣੇ ਨਾਲ ਪਤਲੇ-ਪਤਲੇ ਵੇਲ ਲਓ। ਵੇਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇੜੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁੱਕਾ ਆਟਾ ਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਫੁਲਕਾ ਵੇਲ ਸਕੋ।

ਤਵੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਲੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਤਵੇ ਉੱਤੇ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਰੋਟੀ ਉੱਪਰੋਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਾਸਾ ਉਲਟਾ ਦਿਓ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਫੁੱਲ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਜਿਹਾ ਦਬਾ ਕੇ ਫੁਲਾਓ। ਫੁਲਕਾ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਥੱਲੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਦਿਓ। ਫੁਲਕੇ ਨੂੰ ਕੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵੀ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਹੀਂ, ਅਚਾਰ ਨਾਲ ਪਰੋਸ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਫੁਲਕਾ ਪਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਪੇੜਾ ਕਰਕੇ ਵੇਲ ਲਓ।

ਨੋਟ:- ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੱਗ ਨੀ ਹੀ ਤੇਜ਼, ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਮੱਠੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੋਟੀ ਸੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਾਜ਼ਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ:- ਸਾਰੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਗੁੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਰੋਟੀ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਮਲ ਕੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਔਰਤਾ ਚਕਲੇ ਤੇ ਮੋਟਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਟਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਮਲਿਆ ਜਾਵੇ ਰੋਟੀ ਓਨੀ ਹੀ ਘਟ ਟੁਟਦੀ ਹੈ। ਆਟਾ ਬਰੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਤਵੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਪਰੌਠੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਘਿਓ ਨਾਲ ਚੋਪੜੋ।

ਨੋਟ:- ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵੀ ਬਾਜ਼ਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਿੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰੌਂਠਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਵਾਂਗ ਗੁੰਨ੍ਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਟੇ ਦੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੁੱਕਾ ਆਟਾ ਲੈ ਕੇ ਵੇਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਤੇ ਘਿਓ ਲਾ ਕੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਸ ਤਹਿ ਤੇ ਘਿਓ ਲਗਾ ਕੇ ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚੌਰਸ ਬਣ ਜਾਏ। ਪਲੇਥਣ ਲਗਾ ਕੇ ਤੇ ਵੇਲ ਕੇ ਗਰਮ ਤਵੇ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਮਗਰੋਂ ਪਲਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈŒ ਜਦੋਂ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਅੱਧਾ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘਿਓ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਕੇ ਤੱਲ ਦਿਓ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘਿਓ ਲਾ ਕੇ ਸੇਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਲਵੋ। ਪਰੌਂਠਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਹੁਣ ਗਰਮ ਪਰੌਂਠਾ ਦਹੀਂ ਜਾ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਨੋਟ:– ਪਰੌਂਠੇ ਆਲੂ, ਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ ਤੇ ਮੇਥੀ ਦੇ ਵੀ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੇਥੀ ਦਾ ਪਰੌਂਠਾ

ਸਮਾਨ

ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ	100 ਗਰਾਮ
ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	300 ਗਰਾਮ
ਹਰੀ ਮੇਥੀ	20 ਗਰਾਮ (ਚੁਣੀ ਹੋਈ)
ਪਿਆਜ਼	20 ਗਰਾਮ
ਨਮਕ ਤੇ ਮਿਰਚ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:– ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਧੋ ਕੇ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਪਾਸੇ ਪਤਲੇ–ਪਤਲੇ ਕੱਟੋ। ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹ ਲਵੋ।

ਇੱਕ ਪੇੜੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾਓ। ਘਿਓ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਕੇ ਵਿੱਚ ਮੇਥੀ ਪਿਆਜ਼, ਨਮਕ ਤੇ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਓ। ਪਰੌਂਠੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਘਿਓ ਉੱਪਰ ਹੀ ਲਗਾਓ। ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਪਰੌਂਠਾ

ਸਮਾਨ

ਵੇਸਣ	50 ਗਰਾਮ
ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	150 ਗਰਾਮ
ਆਲੂ	75 ਗਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	1
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	2
ਘਿਓ ਤਲਣ ਲਈ	100 ਗਰਾਮ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ:– ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲਾਹ ਕੇ ਛਿੱਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮਸਲ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਕਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾਉ।

ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁੱਕੀ ਨਾਲ ਗੁੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾਓ। ਉਸ ਵਿੱਚ

ਆਲੂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਛਾਉ। ਪਰੌਂਠੇ ਵਾਂਗ ਮੋੜੋ। ਪਲੇਥਣ ਲਗਾ ਕੇ ਵੇਲ ਕੇ ਗਰਮ ਤਵੇ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉ। ਸਾਦੇ ਪਰੌਂਠੇ ਵਾਂਗ ਘਿਓ ਲਾ ਕੇ ਤਲ ਲਵੋ।

ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੌਂਠਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਤਲਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰੌਂਠਾ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਨੋਟ:- ਗੋਭੀ ਤੇ ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਕੱਦੂ ਕਸ ਕਰਕੇ ਮੂਲੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੂਲੀ ਤੇ ਗੋਭੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਲੂਆਂ ਵਾਂਗ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਗੋਭੀ ਜਾਂ ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਤੜਕਾ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸੁਆਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂ, ਗੋਭੀ ਤੇ ਮੂਲੀ ਤੇ ਪਰੌਂਠੇ ਨੂੰ ਹੀ ਭਰਵੀਂ ਰੋਟੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ:- ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਜਾਂ ਵੇਸਣ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੀਸਰਾ

ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨਾ

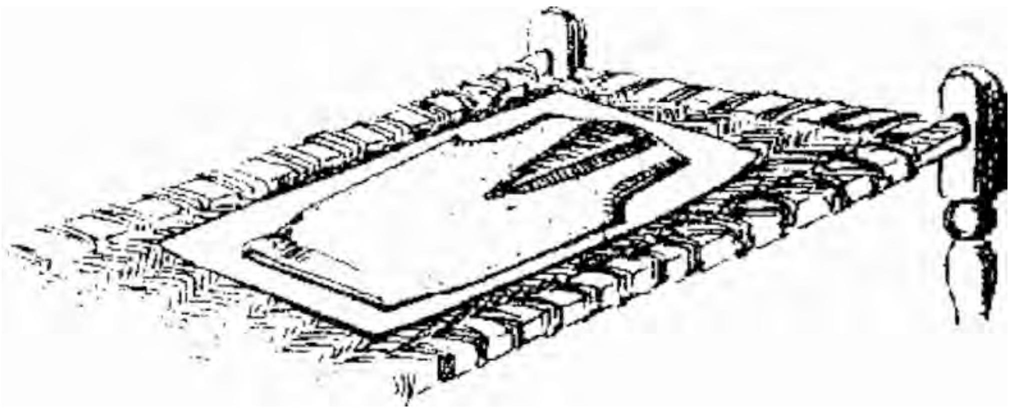
ਊਨੀ ਸਵੈਟਰ ਧੋਣਾ

ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ:– ਜੇ ਕਰ ਸਵੈਟਰ ਕਿਧਰੋਂ ਉਧੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਕਰ ਲਓ। ਸਵੈਟਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 2–3 ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਣ ਲਈ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ।

ਧੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:– ਸਵੈਟਰ ਨੂੰ ਖੋਲ ਕੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਧੋਵੋ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜ ਕੇ ਉੱਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਲ ਨਰਮ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸਵੈਟਰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਹੰਘਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹੰਘਾਲੋ। ਜੇ ਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਬਣ ਨਿਕਲ ਜਾਏ। ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ–ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਤੌਲੀਆ ਚੂਸ ਲਵੇ।

ਸੁਕਾਉਣਾ:– ਖਾਕੇ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੰਜੀ 'ਤੇ ਵਿਛਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸਵੈਟਰ ਪਾ ਦਿਓ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ–ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਠੀਕ ਕਰ ਲਓ। ਸਵੈਟਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਥਾਂ ਤੇ ਪਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਵਗਦੀ ਹੋਵੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਅੱਧਾ ਸੁੱਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਾਸਾ ਪਰਤਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਉਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਏ।

ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ:– ਊਨੀ ਸਵੈਟਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੇ ਵੀ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਚਾਦਰ ਵਿਛੀ



ਚਿੱਤਰ 52

ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਛਾਓ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਮਲਮਲ ਦਾ ਗਿੱਲਾ ਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਚੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਸਵੈਟਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧੀ ਨਹੀਂ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਊਨੀ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ:

1. ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜੋ। ਜੇ ਕਰ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਗਾਰਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਏ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਝਾੜੋ।

2. ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ। ਜੇ ਕਰ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

3. ਧੋਣ ਮਗਰੋਂ 2-3 ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ।

4. ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਨੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਰ ਨੀਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਨਿਚੋੜੋ।

6. ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਮੂਹੜੇ ਤੇ ਸਿੱਧਿਆਂ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।

7. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬਰਾਬਰ ਤਹਿਆ ਲਗਾਓ। ਪੈਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰ ਲਗਾਓ। ਪੈਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਾਗ ਉਤਾਰਨਾ:-

ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਸਮੇਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ-

1. ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ

2. ਦਾਗ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ)।

ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ:-

1. ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਾਜੇ ਦਾਗ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਜੇ ਕਰ ਦਾਗ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਾਗ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

3. ਜੇ ਕਰ ਦਾਗ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਕਰ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਨਾ ਉਕਰੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੇਜਾਬ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਉਤਾਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਰੰਗਕਾਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਰੰਗਕਾਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਰੰਗ ਨਾ ਉਤਾਰਨਾ ਹੋਵੇ।

4. ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਰੰਗਕਾਟ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਹਲਕਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਬਜਾਏ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ।

5. ਚਿੱਟੇ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਲਗਾ ਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਰੰਗਦਾਰ, ਸਿਲਕੀ ਜਾਂ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

6. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨੀ ਦੇਰ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦਾਗ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

7. ਜੇ ਕਰ ਦਾਗ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਗਰੋਂ ਹਲਕੇ ਖਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਖਾਰ ਨਾਲ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਗੈਸ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਘਾਹ ਦਾ ਦਾਗ

1. ਸੂਤੀ, ਲਿਨਨ, ਸਿਲਕੀ ਅਤੇ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਘਾਹ ਦਾ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਟ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।

2. ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

3. ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਰ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ।

ਖੂਨ ਦੇ ਦਾਗ

1. ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਦਾਗ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਲਕੇ ਅਮੋਨੀਆ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅਮੋਨੀਆਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਪੁਰਾਣੇ ਦਾਗ ਲਈ ਠੰਢੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ (1 ਔਂਸ ਨਮਕ, 1 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਓਨੀ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਾਗ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ।

2. ਸਿਲਕ ਅਤੇ ਉੱਨ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਡ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਪੁਰਾਣੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਤਾ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਇਆ ਬਣਾ ਕੇ ਦਾਗ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਤੇ ਝਾੜ ਦਿਉ।

ਜੇ ਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮਾਇਆ ਲਗਾਉ।

3. ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਸਿਆਹੀ ਦਾ ਦਾਗ (ਨੀਲੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਸਿਆਹੀ)

1. ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਤੇ ਨਮਕ ਰਗੜੋ। ਜੇ ਕਰ ਦਾਗ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

2. ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਲੱਸੀ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁਕਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਮਗਰੋਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

3. ਨਮਕ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾ ਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

4. ਪੁਰਾਣੇ ਦਾਗ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਦਾਗ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਔਗਜੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਹਲਕੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਭਿਉਂਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਲਕੇ ਬੋਰੈਕਸ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ।

5. ਸਿਲਕੀ, ਊਨੀ ਅਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।

6. ਪੁਰਾਣੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਔਗਜ਼ੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਹਲਕੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਮੋਨੀਆ ਦੇ ਹਲਕੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ।

ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਦਾਗ

1. ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ।

2. ਪੁਰਾਣੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਬੈਨਜੀਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

3. ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਤੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਫ਼ਰੈਂਚ ਚਾਕ ਦਾਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਝਾੜ ਦਿਓ।

ਚੌਥਾ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਾਦੀ ਸਿਉਂਣ ਤੇ ਫਰੈਂਚ ਸਿਉਂਣ ਬਣਾਉਣੀ

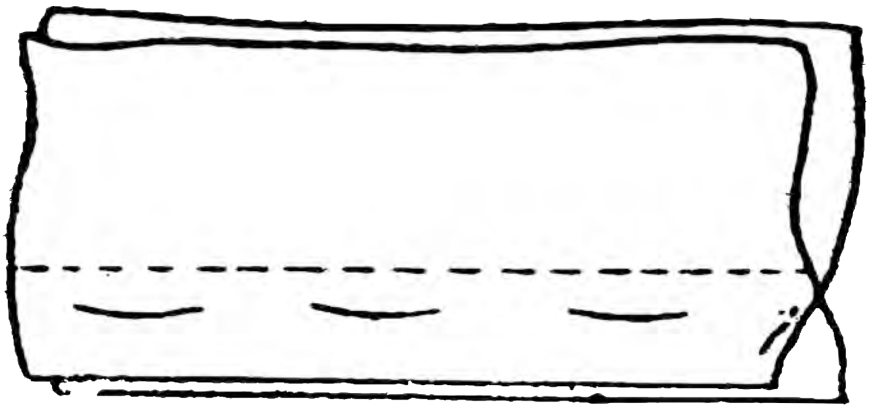
ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਂਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਉਲੇੜ੍ਹੀ, ਬਖੀਆਂ ਤੇ ਚੇਨ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿਉਂਣ ਪਾਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਕੇ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਕੱਪੜਾ ਧਾਰੀਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਮਿਲਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੀ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਨੀਚੇ ਦੇਖ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ, ਬੂਟਿਆਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤਾਣੇ ਜਾਂ ਪੇਟੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਮੀਜ਼ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਬਾਹਾਂ 'ਆਡੀਆਂ' ਹੋਣ।

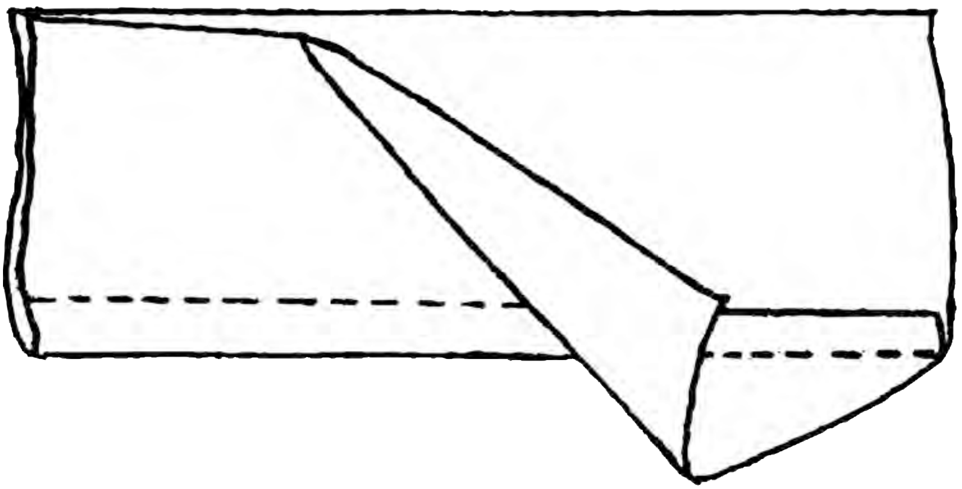
ਸਾਦੀ ਸਿਉਂਣ:– ਇਹ ਸਿਉਂਣ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਂਕੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਛੋਟਾ ਟਾਂਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲਾ ਟਾਂਕਾ ਬਖੀਏ ਦਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੀ ਸਿਉਂਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਟਾਂਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬਖੀਏ ਦਾ ਟਾਂਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਉਂਣ ਲਈ 'ਬਖੀਆ' ਟਾਂਕਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਵੀਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਣੇ ਜਾਂ ਪੇਟੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂਸੜੇ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਬਾਹਰ ਸਿਲਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਮੀਜ਼ ਤੇ ਫਰਾਕ ਦੇ ਪਾਸੇ, ਸਲਵਾਰ ਦੇ ਕੁੰਦੇ, ਪੌਂਚੇ ਤੇ ਪਜਾਮਾ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂਣ ਲਈ ਇਹ ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 53 ਸਾਦੀ ਸਿਉਂਣ

ਫਰੈਂਚ ਸਿਉਂਣ:– ਇਸ ਨੂੰ ‘ਦੋਹਰੀ ਸਿਉਂਣ’ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਤਾਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ .3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸਾਦਾ ਟਾਂਕਾ



ਚਿੱਤਰ 54 ਫਰੈਂਚ ਸਿਉਂਣ

ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਉਂਤੇ ਗਏ ਸਿਰਿਆਂ ਦੀ ਪੱਟੀ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉੱਧੜ ਰਹੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੁਕੋ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਉਲਟੀ ਹੋਈ ਪੱਟੀ ਉੱਪਰ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਉਂਣ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਉਂਣ ਵਧੀਆ, ਬਰੀਕ, ਮਹਿੰਗੇ ਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ

ਬਟਨ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਜ ਬਨਾਉਣਾ

ਬਟਨ ਲਗਾਉਣਾ:- ਬਟਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਬਟਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਰਜ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਏ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਸਾਰੇ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਡੰਡੀ ਬਣਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਬਟਨ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਟਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਘਸਦਾ ਨਹੀਂ।

2. ਡੰਡੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵੀ ਧਾਗਾ ਲਪੇਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਾਜ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾ ਕੇ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ।

3. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਟਾਂਕੇ ਬਟਨ ਕਾਜ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

4. ਬਟਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਹਰੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਕਹਿਰੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਟਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਛੋਟਾ ਚੌਰਸ ਕੱਪੜਾ ਲਗਾ ਲਉ।

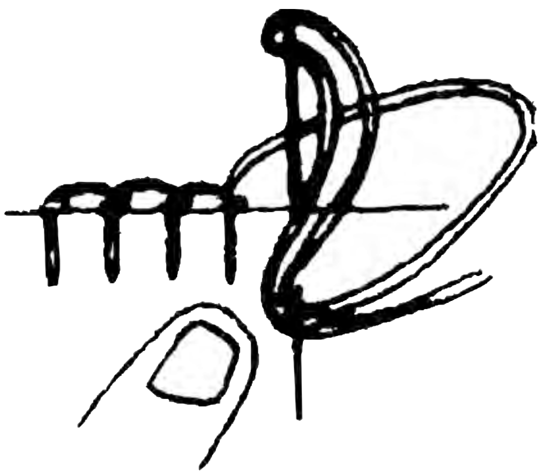
ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਬਟਨ

ਇਹਨਾਂ ਬਟਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋ ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਟਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਟਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਦੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾਉ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਟਾਂਕੇ ਬਣਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਡੰਡੀ ਬਣਾਓ।

ਚਾਰ ਮੋਰੀਆਂ ਦੇ ਬਟਨ (x) ਬਣਾ ਕੇ, ਸਿੱਧੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚੌਰਸ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕੱਢੋ ਕਿ ਮੋਰੀਆਂ ਭਰ ਜਾਣ। ਮਗਰੋਂ ਡੰਡੀ ਬਣਾ ਕੇ ਧਾਗਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਖੀਏ ਦਾ ਟਾਂਕਾ ਲੈਕੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਤੋ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਈ ਲੰਘਾ ਕੇ ਧਾਗਾ ਪੱਕਾ ਕਰਕੇ ਤੋੜ ਦਿਓ।

ਕਾਜ ਟਾਂਕਾ ਅਤੇ ਕਾਜ ਬਣਾਉਣਾ

ਕਾਜ ਟਾਂਕਾ:- ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਕਾਜ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਟਾਂਵਾਂ ਵਾਲੇ ਘੇਰੇ ਜਾਂ ਟੇਬਲ ਮੈਟਸ ਆਦਿ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਡੰਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਗੰਢ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਢਾਂ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਬਣਾਇਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਨਾਰਾ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੇ ਇਹ ਲੂਪ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜਬੂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 55 ਕਾਜ ਟਾਂਕਾ

ਕਾਜ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਦੂਹਰੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

1. ਕਿਨਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਟਾਂਕੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. ਸਾਰੇ ਟਾਂਕੇ ਇੱਕ ਲੰਬਾਈ ਦੇ (1/10" ਤੋਂ 1/8") ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

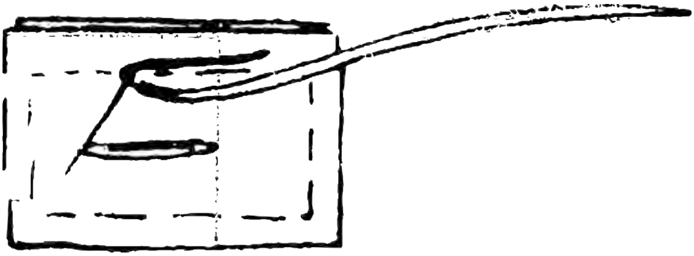
4. ਗੰਢ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਕਰ ਕੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋਂ।

5. ਗੰਢਾਂ ਦਾ ਤਣਾਉ ਇੱਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਜ ਬਣਾਉਣਾ

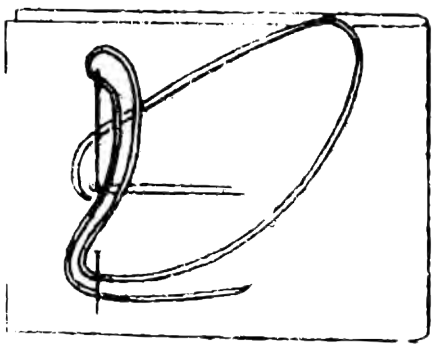
1. ਕਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਹਰੇ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਾਜ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਬਟਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਉੱਥੋਂ ਚੀਰੋ। ਚੀਰ ਓਨਾ ਹੀ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਟਨ ਜ਼ਰਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਸਕੇ। ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਟਨ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਪਤਲੀ ਲੰਬੀ ਸੂਈ ਵਿੱਚ ਧਾਗਾ ਪਾਓ। ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਗੱਢ ਨਾ ਲਗਾਓ।

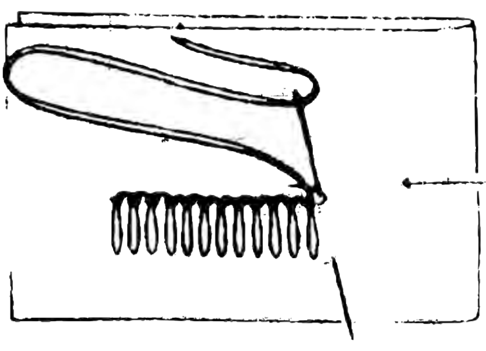


ਚਿੱਤਰ 56 (ੳ) ਕਾਜ ਬਣਾਉਣਾ

3. ਸੂਈ ਨੂੰ ਕਾਜ ਦੇ ਖੱਬੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਲਿਜਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਤਹਿ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ



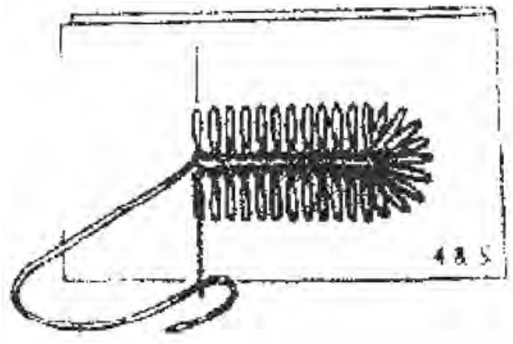
ਚਿੱਤਰ 56 (ਅ)



ਚਿੱਤਰ 56 (ੲ)

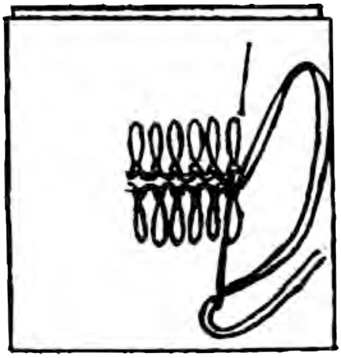
ਤੰਦਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੂਈ ਲੰਘਾਉ। ਧਾਗੇ ਦਾ 1/4" ਕਿਨਾਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਧਾਗਾ ਖਿੱਚ ਲਓ, ਜਿਸ 1/4" ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਟਾਂਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇ ਦਿਓ।

4. ਚੀਰ ਦੇ ਇਸ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਕਾਜ ਟਾਂਕਾ ਬਣਾਓ।

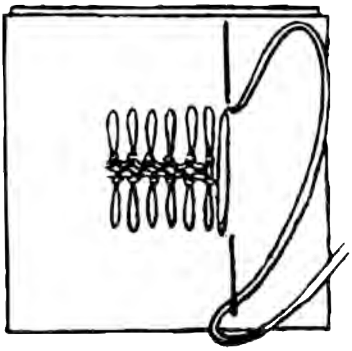


ਚਿੱਤਰ 56 (ਸ) ਕਾਜ ਬਣਾਉਣਾ

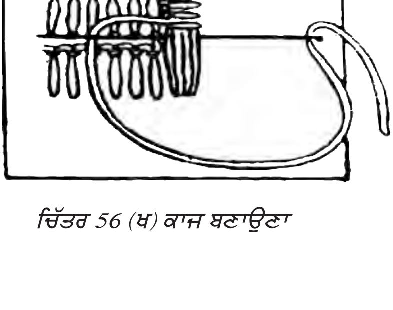
5. ਕਾਜ ਦਾ ਗੋਲ ਕਿਨਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 9 ਜਾਂ 7 ਸਿੱਧੇ ਟਾਂਕੇ (Straight Stitches) ਲਾਓ। ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਤਾਂ ਚੀਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਨਾਰਾ ਗੋਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



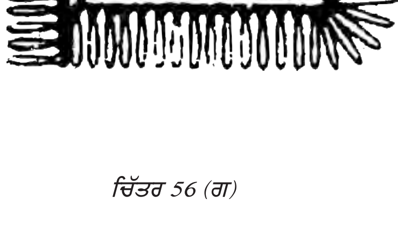
ਚਿੱਤਰ 56 (ਹ)



ਚਿੱਤਰ 56 (ਕ)



ਚਿੱਤਰ 56 (ਖ) ਕਾਜ ਬਣਾਉਣਾ



ਚਿੱਤਰ 56 (ਗ)

6. ਚੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਕਾਜ ਟਾਂਕੇ ਬਣਾਉ।

7. ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਟਾਂਕੇ ਦੀ ਗੰਢ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਕੱਢ ਲਉ। ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ 9 ਜਾਂ 7 ਟਾਂਕੇ ਕਾਜ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉ। ਇਹਨਾਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗੁਲਾਈ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

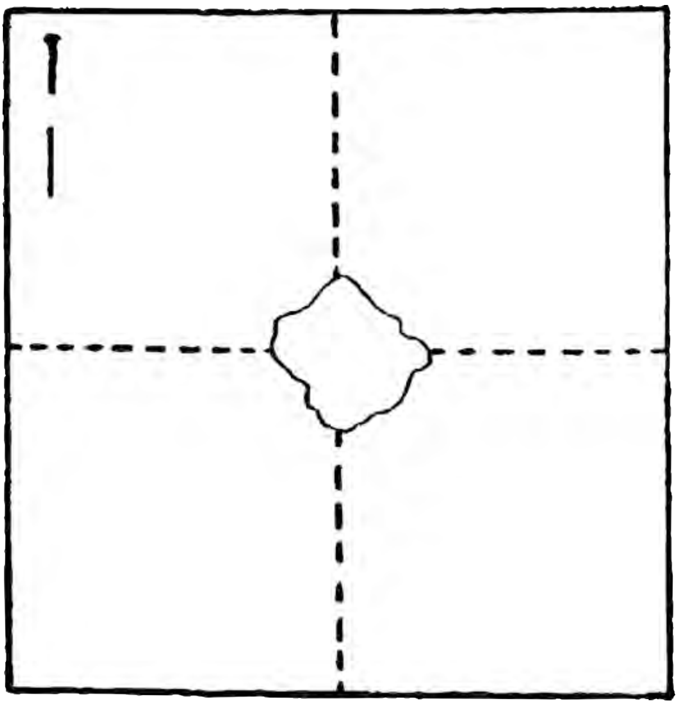
8. ਸੂਈ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧਾਗਾ ਲੰਘਾਉ ਅਤੇ ਤੋੜ ਦਿਉ। ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਛੇਵਾਂ

ਟਾਕੀ ਲਗਾਉਣਾ

ਸਾਦੀ ਟਾਕੀ:-

ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਫ਼ਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੇ ਟਾਕੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅੱਗ ਦੇ ਅੰਗਾਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਜਾਂ ਖੁੰਘੀ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਮੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਵੱਡੀ ਮੋਰੀ ਤੇ ਰਫੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੋਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ (ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾ ਹੀ ਕੱਪੜਾ) ਅਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਕੱਪੜਾ ਲਗਾ ਕੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਟਾਕੀ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਟਾਕੀ ਦੇ ਤਾਣੇ ਦੇ ਧਾਗੇ, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤਾਣੇ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ-ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਟਾਕੀ ਦੇ ਪੇਟੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪੇਟੇ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ-ਅੰਤਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟਾਕੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧਾ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਾਕੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੱਪੜਾ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਕਿਨਾਰਾ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਉੱਨੀ ਜਾਂ ਸਿਲਕੀ ਧਾਗਾ, ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਸੂਤੀ ਧਾਗਾ ਅਤੇ ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਸਿਲਕੀ ਧਾਗਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



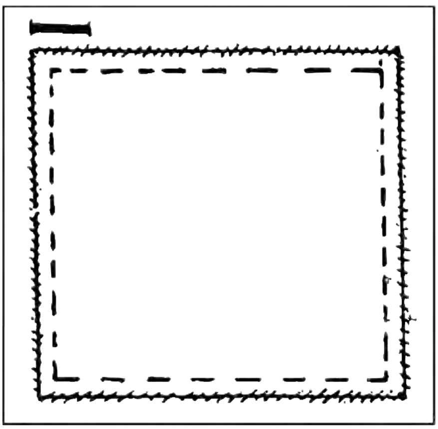
ਚਿੱਤਰ 57 (ੳ) ਟਾਕੀ ਲਗਾਉਣਾ

ਟਾਕੀ ਚੌਰਸ, ਤਿਕੋਣ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਮੋਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਓ। ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਆਕਾਰ (ਗੋਲ, ਤਿਕੋਣ ਜਾਂ ਚੌਰਸ) ਨਾਲ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ

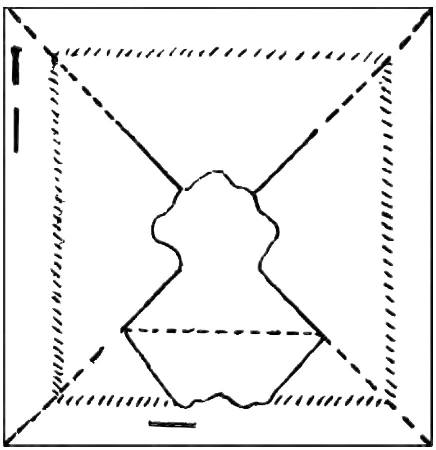
ਲਈ ਘੱਟ ਕੱਟਣਾ ਪਵੇ, ਉਸੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕੱਟੋ। ਉਸ ਉੱਤੇ ਟਾਕੀ ਵੀ ਉਸੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਹੀ ਕੱਟ ਕੇ ਲਗਾਓ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਦੀ ਟਾਕੀ, ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਾਕੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਨਾਪ ਕੇ ਟਾਕੀ ਨੂੰ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਓ ਫਾਲਤੂ ਰੱਖ ਕੇ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਮੋਰੀ ਤੋਂ 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਫਾਲਤੂ ਕੱਪੜਾ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚੌਰਸ ਟਾਕੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:- ਮੋਰੀ ਤੋਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫਾਲਤੂ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਟਾਕੀ ਕੱਟੋ। ਟਾਕੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਤਾਣੇ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ .3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਟਾਕੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਟੇ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਮੋੜੋ। ਤਾਣੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਕੋਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੁੱਕਰਦਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟਾਕੀ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਤਹਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਨ ਬਣ ਜਾਏ। ਟਾਕੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪਾਸਾ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮੋਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਰਹੇ ਕਿ ਟਾਕੀ ਤੇ ਤਾਣੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤਾਣੇ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਨ-ਅੰਤਰ ਹੋਣ। ਟਾਕੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਨੁਕਤਾ ਮੋਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਏ। ਦੋਵੇਂ ਤਾਣੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੇਟੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਪਿੰਨ ਲਗਾਓ। ਤਾਣੇ ਦੇ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਕੱਚਾ ਕਰੋ। ਤਾਣੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਚਾਰੋਂ ਤਰਫ਼ ਉਲੇੜ੍ਹੀ ਕਰ ਲਓ।



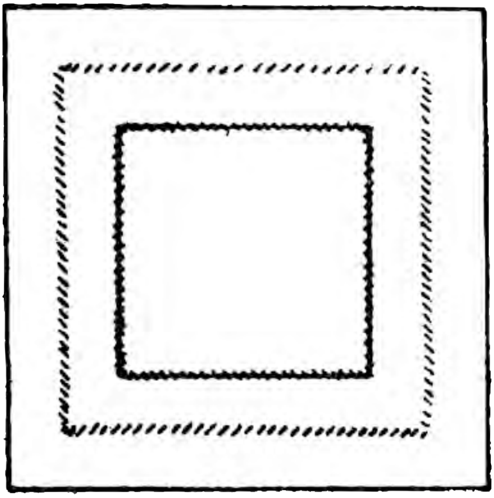
ਚਿੱਤਰ 57 (ਅ)



ਚਿੱਤਰ 57 (ੲ)

ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੋਰੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਏ। ਟਾਕੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤਿਰਛੀਆਂ ਭਾਨਾਂ ਬਣਾਓ। ਭਾਨਾਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੇ .6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਕੈਂਚੀ ਦਾ ਥਲਵਾਂ ਬਲੇਡ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟਾਕੀ ਦੀ ਤਹਿ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤਿਰਛੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ .6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੱਕ ਚਾਰੋਂ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਕੱਟੋ। ਇਹਨਾਂ ਪੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਭਾਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਚਾਰੋਂ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੋਰੀ ਚੌਰਸ ਬਣ ਜਾਏ।

ਮੋਰੀ ਦੀ ਤਿਰਛੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ .3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਟਕ ਲਗਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹ .3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਮੋੜ ਦਿਓ। ਸੂਈ ਨਾਲ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਕੋਨੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰ ਲਓ। ਮੋਰੀ ਦੇ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੱਚਾ ਕਰੋ। ਮੋਰੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਿੱਥੇ ਟਾਕੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਣ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਉਲੇੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਕਾਜ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਕੋਨੇ ਤੇ ਤਿਰਛਾਂ ਟਾਂਕਾ ਬਣਾਓ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਾਸੇ ਪੂਰੇ ਕਰੋ।

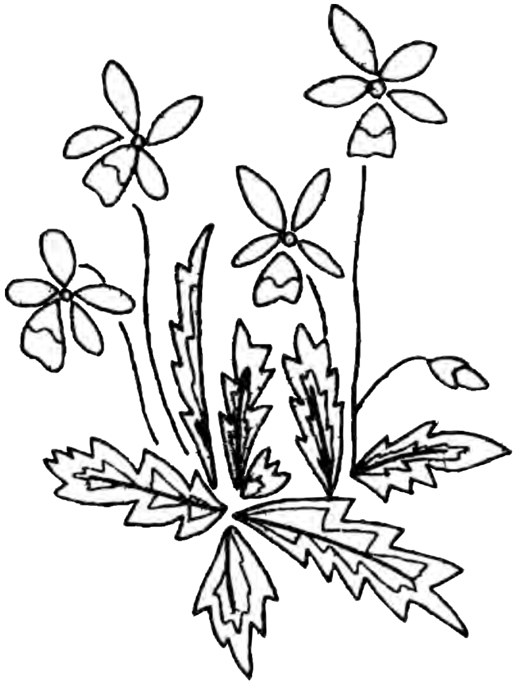


ਚਿੱਤਰ 57 (ਸ) ਟਾਕੀ ਲਗਾਉਣਾ

ਜਾਂ

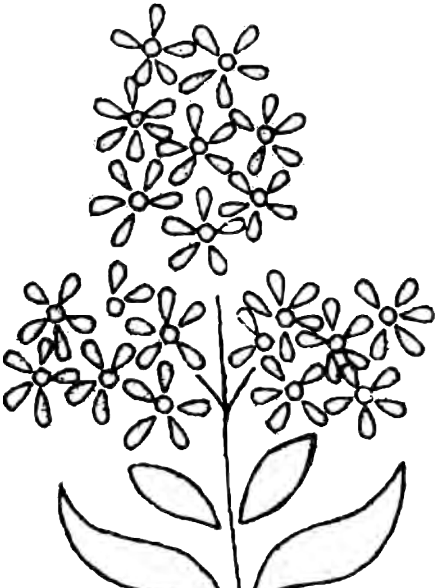
1. ਛੇਵੀਂ ਅਤੇ ਸੱਤਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚਾ, ਉਲੇੜ੍ਹੀ, ਬਖੀਆ ਅਤੇ ਕਾਂਥਾ ਵਰਕ (ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਛੋਟਾ ਕੱਚਾ ਕਰਨਾ) ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ (item) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ, ਦੁਪੱਟਾ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
2. ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ, ਚੇਨ ਸਟਿਚ ਅਤੇ ਡੰਡੀ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਦੋ ਰੁਮਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ।
3. ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 58 ਵਿੱਚ ਕਢਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 58 (ੳ)



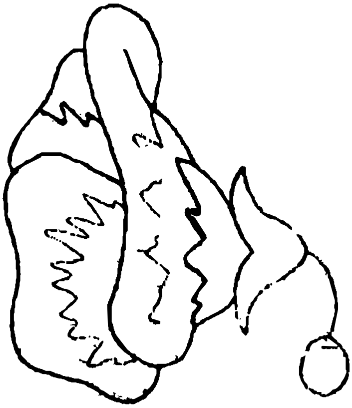
ਚਿੱਤਰ 58 (ਅ)

ਚਿੱਤਰ 58 (ੲ)

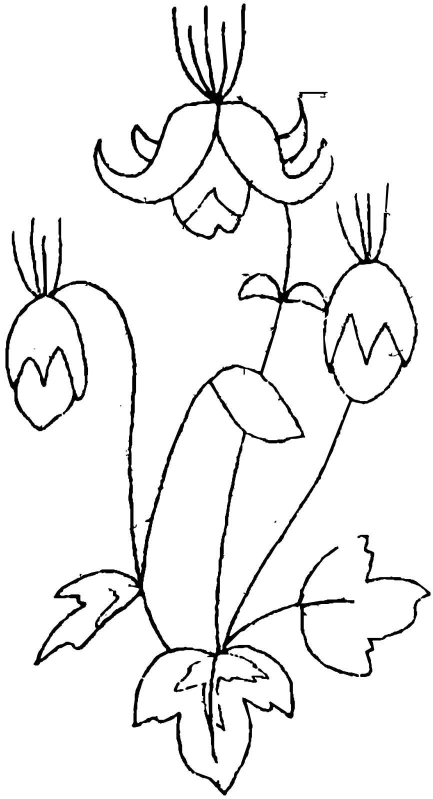


ਚਿੱਤਰ 58 (ਸ)

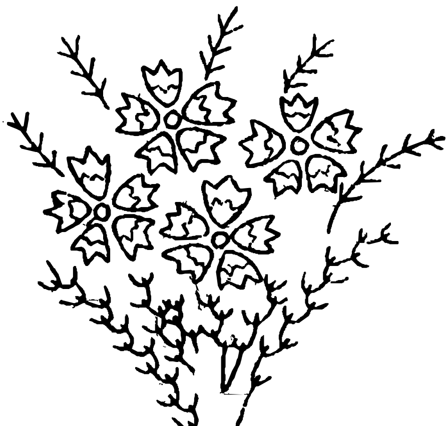
ਚਿੱਤਰ 58 (ਹ)



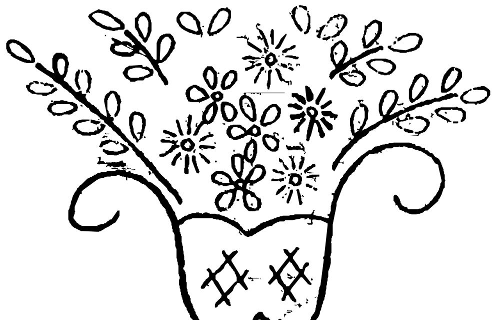
ਚਿੱਤਰ 58 (ਕ)



ਚਿੱਤਰ 58 (ਖ)



ਚਿੱਤਰ 58 (ਗ)



ਚਿੱਤਰ 58 (ਘ)

ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਿਨਾ ਬਾਜ਼ੂ ਦਾ ਸਵੈਟਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਬਿਨਾ ਬਾਜ਼ੂ ਦਾ ਸਵੈਟਰ

ਨਾਪ	:	**ਛਾਤੀ 32-34"**
		ਲੰਬਾਈ 23"
ਸਮਾਨ	:	**ਵੂਲ ਮਾਰਕ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਮੋਟੀ ਉੱਨ-250 ਗਰਾਮ**
ਸਲਾਈਆਂ	:	**1 ਜੋੜਾ 7 ਨੰਬਰ**
	:	**1 ਜੋੜਾ 9 ਨੰਬਰ**
ਬਟਨ	:	**6**
ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ	:	7 ਨੰਬਰ ਦੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਤੇ 95 ਕੁੰਡੇ ਪਾਓ ਅਤੇ 12 ਸਲਾਈਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬੁਣੋ।
ਪਹਿਲੀ ਸਲਾਈ	:	11 ਪੁੱਠੇ, 1 ਸਿੱਧਾ–ਪੂਰੀ ਸਲਾਈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੁਣੋ, ਅਖੀਰ ਤੇ 11 ਪੁੱਠੇ।
ਦੂਸਰੀ ਸਲਾਈ	:	1 ਪੁੱਠਾ, * 9 ਸਿੱਧੇ, 3 ਪੁੱਠੇ।* ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉ, ਆਖਰੀ ਕੰਡਾ ਪੁੱਠਾ।
ਤੀਸਰੀ ਸਲਾਈ	:	2 ਸਿੱਧੇ, * 7 ਪੁੱਠੇ 5 ਸਿੱਧੇ।* ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉ, ਆਖਰੀ 2 ਕੁੰਡੇ ਸਿੱਧੇ।
ਚੌਥੀ ਸਲਾਈ	:	3 ਪੁੱਠੇ, * 5 ਸਿੱਧੇ 7 ਪੁੱਠੇ।* ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉ, ਆਖਰੀ 3 ਕੁੰਡੇ ਪੁੱਠੇ।
ਪੰਜਵੀਂ ਸਲਾਈ	:	4 ਸਿੱਧੇ, * 3 ਪੁੱਠੇ 9 ਸਿੱਧੇ।* ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉ, ਆਖਰੀ 4 ਕੁੰਡੇ ਸਿੱਧੇ।
ਛੇਵੀਂ ਸਲਾਈ	:	5 ਪੁੱਠੇ, * 1 ਸਿੱਧਾ 11 ਪੁੱਠੇ।* ਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉ, ਆਖਰੀ 5 ਕੁੰਡੇ ਪੁੱਠੇ।

ਇਹ ਛੇ ਸਲਾਈਆਂ ਦੁਹਰਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ $15^{1/2}$" ਬਣ ਜਾਏ।

ਮੋਢੇ ਲਈ ਘਟਾਉਣਾ:– ਅਗਲੀਆਂ ਦੋ ਸਲਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਪੰਜ ਪੰਜ ਕੁੰਡੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਹਰ ਸਿੱਧੀ ਸਲਾਈ ਤੇ 7 ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾ ਬੁਣੋ। ਨਮੂਨਾ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ $7^{1/2}$" ਬਣਾਓ। ਆਖਰੀ ਸਲਾਈ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵੀ ਆਖਰੀ ਸਲਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਲਈ ਵਿਚਕਾਰਲੇ 27 ਕੁੰਡੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਸਾਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪੱਲੇ:– (ਦੋਨੋਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ) 7 ਨੰਬਰ ਦੀ ਸਲਾਈ ਤੇ 40 ਕੁੰਡੇ ਪਾਓ ਅਤੇ 12 ਸਲਾਈਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬੁਣੋ।

ਪਿੱਛਲੇ ਪੱਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾ ਕੇ 10" ਤੱਕ ਬੁਣੋ। ਗਲੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾ ਬੁਣ ਕੇ ਸਾਰੀ ਸਲਾਈ ਬੁਣੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਅੱਠਵੀਂ ਸਲਾਈ ਤੇ ਗਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਜੋੜ ਬੁਣੋ।

ਮੋਢੇ ਦੀ ਕਾਟ:– 6 ਜਦ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ $15^{1/2}$" ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੋਢੇ ਦੀ ਕਾਟ ਪਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ 8 ਵੀਂ ਸਲਾਈ ਤੇ ਗਲੇ ਵਾਲਾ ਪਾਸੇ ਜੋੜਾ ਬੁਣੋ। ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਬੁਣ ਲਓ। ਮੋਢੇ ਲਈ 22 ਕੁੰਡੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਮੋਢੇ ਦੀ ਪੱਟੀ:– ਸਵੈਟਰ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪਾਸਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 9 ਨੰਬਰ ਦੀ ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 120 ਕੁੰਡੇ ਚੁਕੋ। 8 ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਬੁਣੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁੰਡੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸੇ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੁਣੋ।

ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਪੱਟੀ:- 9 ਨੰਬਰ ਸਲਾਈ ਤੇ 10 ਕੁੰਡੇ ਪਾਓ। 4 ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਬੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਜ ਬਣਾਉ। ਚਾਰ ਕੁੰਡੇ ਬੁਣੋ 2 ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ, 4 ਕੁੰਡੇ ਬੁਣੋ। ਦੂਸਰੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਜਿੱਥੇ 2 ਕੁੰਡੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਸੀ 2 ਕੁੰਡੇ ਚੜ੍ਹਾ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਫਿਰ 10 ਹੋ ਜਾਣ। ਦੋ-ਦੋ ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ 6 ਕਾਜ ਬਣਾਉ। ਪੱਟੀ ਇੰਨੀ ਲੰਬੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਵੈਟਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਆ ਜਾਏ। ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਵੈਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਓ।

ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ:- ਦੋਨੋਂ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਸੀ ਦਿਓ। ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ। ਕਾਜ ਦੇ ਸਾਮਣੇ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਤੇ ਕਾਜਾਂ ਦੇ ਸਾਮਣੇ ਬਟਨ ਲਗਾਓ।

ਨੋਟ:- 1. ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮਝੋ ਤਾਂ 29 ਕੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਨਮੂਨਾ ਪਾ ਕੇ 8" ਬੁਣੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 6 ਸਿਲਾਈਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬੁਣ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜੇਬਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਵੈਟਰ ਨਾਲ ਸੀ ਦਿਓ।

ਨੋਟ:- 2. ਜੇਕਰ ਬੰਦ ਸਵੈਟਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੋਢੇ ਤੱਕ ਬੁਣੋ, ਮੋਢਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੀ (V) ਗਲੇ ਲਈ ਹਰ ਚੌਥੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕੁੰਡਾ ਘਟਾਓ। ਗੋਲ ਗਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੋਢੇ ਦੀ ਕਾਟ ਤੋਂ $4^{1/2}$" ਉੱਪਰ ਬੁਣ ਕੇ ਵਿਚਕਾਰ 15 ਕੁੰਡੇ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ 3 ਫਿਰ 2 ਅਤੇ ਫਿਰ 1 ਕੁੰਡਾ ਘਟਾਓ, ਮਗਰੋਂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਬੁਣਦੇ ਜਾਓ।

ਨੋਟ:- ਬਾਡਰ ਲਈ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ ਦਾ ਵੀ ਬਾਡਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂ

ਸਿੱਧਾ, ਪੁੱਠਾ, ਮੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁੰਡੇ ਉਲਟਾ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬੁਣਾਈ ਦੇ ਪੰਜ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ।