ਸਾਲ - 2022-23.

ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

ਜਮਾਤ ਦਸਵੀਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.	ਪਾਠ-1(ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ) ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਟ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਭਾਗ-ੳ
1	ਮਕਾਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਮਕਾਨ ਇੱਟਾਂ, ਪੱਥਰਾਂ ਤੇ ਸੀਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇਮਾਰਤ ਹੈ।
2	ਘਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਰਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3	ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਕਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਕਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4	ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰੂਪੀ ਔਜਾਰ ਦੀ।
5	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਗਿਆਨ, ਰੁੱਚੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ।
6	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣਾ।
7	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਸਮਾਂ, ਵਸਤੂ, ਧਨ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਹੂਲਤਾਂ।
8	ਕਿਸੇ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ , ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਿਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਉੱਤੇ।
9	ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ।

Manpreet Kaur
Ramandeep Kaur
(Co-coordinator)
6/9/22

	ਉੱਤਰ :ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ।
10	ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ। ਉੱਤਰ :ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣਾ।
11	ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹੜਾ ਸਾਧਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ।
12	ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ (1) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ (2) ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ।
13	ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ: (1) ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ (2) ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ।
14	ਘਰ ਦੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ
15	ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਕਿਸ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਾਂ ਦਾ।
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:
16	ਘਰ, ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ---------------- ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋੜ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਲੋੜਾਂ
17	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ---------------- ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ
18	ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕੱਸਦ ---------------- ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ : ਟੀਚਿਆਂ
19	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ----------------ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ : ਦੋ
20	ਹਰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ---------------- ਪਕਾਉਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ

21	ਸਮਾਂ ਇੱਕ ----------------ਸਾਧਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸੀਮਿਤ
22	ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
	ਸਹੀ ਗਲਤ ਦੱਸੋ
23	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ : ਸਹੀ
24	ਘਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
25	ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
26	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੋੜਾਂ ਅਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
27	ਪੈਸਾ (ਧਨ) ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ : ਗਲਤ।
	ਬਹੁ ਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
28	ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੈ: (1)ਸਮੁੱਚੀ ਸਫਾਈ (2) ਸਮੁੱਚਾ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ (3) ਉੱਚਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਉੱਤਰ : ਸਮੁੱਚਾ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ।
29	ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋੜ ਹੈ: (1)ਸਮਾਜ (2) ਘਰ (3) ਸਕੂਲ ਉੱਤਰ : ਘਰ
30	ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਹਨ: (1)ਪੈਸਾ (2) ਜਾਇਦਾਦ (3) ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ :ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

Ramandeep Kaur
Manpreet Kaur

	ਪਾਠ-2 (ਘਰ) **ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**
31	ਆਮਦਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ।
32	ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
33	ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਮਰੇ।
34	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ
35	ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਕਿਉਂ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਹਵਾ ਆ ਸਕੇ।
36	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਬੈਂਕ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ, ਟਰੱਸਟ, ਲਾਈਫ਼ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ।
37	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ (ਆਰਥਿਕ), ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ।
38	ਕੰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਇਕਾਂਤ ਦਾ ਖੇਤਰ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ, ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ।
39	ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। ਉੱਤਰ :ਘਰ ਪੱਕੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
40	ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ। ਉੱਤਰ :ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
41	ਬੈਠਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 15’×12’ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

42	ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :10'×6' ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
43	ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ: ਪੂਰਵ ਵੱਲ।
44	ਰਸੋਈ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਕਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :80 ਵਰਗ ਫੁੱਟ।
45	ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਟ ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਤੋਂ
46	ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਕੂਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ
47	ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉੱਤਰ :ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਭੱਠੀਆਂ, ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਆਦਿ।
48	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਮਿੱਟੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਲਈ ਸੁੱਕੀ, ਉੱਚੀ, ਕੰਕਰੀਟ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਪੱਥਰ ਵਾਲੀ ਜਮੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
49	ਰਸੋਈ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :U ਆਕਾਰ ਜਾਂ L ਆਕਾਰ
50	ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਾਫ ਸੁੱਥਰਾ ਹੋਵੇ। ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਛੱਪੜ, ਨਾਲਾ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।
	ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ
51	ਨੀਹਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-5 ਫੁੱਟ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਪੱਕੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
52	ਰੇਤਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਕਾਨ ਚੰਗਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

Ramandeep Kaur
Manpreet Kaur

	ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
53	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
54	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
55	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਤਲ ਭੂਮੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
56	ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਛੇ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
57	ਘਰ ਇੱਟਾਂ, ਗਾਰੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮਕਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੂਚਕ ਵੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
58	ਘਰ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
59	ਮਕਾਨ ਲਈ ਖਰੀਦੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਮੀਨ ਦਾ ਮੁੱਲ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
60	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
	ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ
61	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਤਲ ਅਤੇ -----------------ਭੂਮੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਠੋਸ।
62	-----------------ਤੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉੱਤਰ :ਰੇਤਲੀ ਜ਼ਮੀਨ।
63	ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ—ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇ।

	ਉੱਤਰ :ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ
64	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ---------------- ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਧਨ।
65	ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਮਰਾ ----------------ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ
66	ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ ----------------ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਬੈਠਕ
	ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਉੱਤਰ
67	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ:- (1)ਬੈਂਕ (2) ਟਰਸਟ (3) ਜੀਵਨ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ :ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।
68	ਰਸੋਈ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: (1)50 ਵਰਗ ਫੁੱਟ (2) 20 ਵਰਗ ਫੁੱਟ (3) 80 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਉੱਤਰ :80 ਵਰਗ ਫੁੱਟ
69	ਆਮਦਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- (i) 2 (ii) 3 (iii) 5 (iv) 7 ਉੱਤਰ : (ii) 3
70	ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:- (i) 10×12' (ii) 15×12' (iii)10×6' ਉੱਤਰ :10×12'
	ਪਾਠ-3 (ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
71	ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
72	ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

Ramandeep Kaur
Manpreet Kaur

	ਉੱਤਰ :ਗ੍ਰਹਿਣੀ
73	ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ
74	ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਰਸੋਈ ਦੀ ਜੂਠ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ।
75	ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਉੱਤਰ :ਮਲੇਰੀਆ, ਹੈਜ਼ਾ, ਫਲ ਅਤੇ ਦਸਤ ਆਦਿ।
76	ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ? ਉੱਤਰ :ਛਾਂਟਣਾ, ਨੀਂਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਭਰਨਾ, ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਜਲਾਉਣਾ, ਖਾਦ ਬਣਾਉਣੀ।
77	ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਖਾਦ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :4-6 ਮਹੀਨੇ।
78	ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਸਫਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ -ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਟਾਈਫਾਈਡ, ਹੈਜ਼ਾ
79	ਨਾਲੀਆਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪੱਕੀਆਂ
80	ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਫੀਨਾਇਲ ਜਾਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ.
81	ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਬਰ ਤੋਂ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਬਰ
	ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ
82	ਘਰ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
83	ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
84	ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਜਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

	ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
85	ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਖਾਦ ਬਣਨ ਲਈ ਦੋ ਸਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
86	ਨਾਲੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
87	ਸਾਫ਼ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
88	ਮੱਖੀਆਂ, ਹੈਜ਼ਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ , ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਚਿਤ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ
89	ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇਦਾਨ ---------------ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਢੱਕਨ ਵਾਲੇ
90	ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਢੇਰ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ---------------ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਬਦਬੂ
91	---------------ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਮਲ ਮੂਤਰ
92	ਗੋਬਰ ਤੋਂ --------------- ਬਣਾ ਕੇ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਪਾਥੀਆਂ
93	---------------ਨਾਲ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ
94	ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਜਲਾਉਣ।
95	ਲਗਾਤਾਰ ਕੂੜਾ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ---------------ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

Ramandeep Kaur
Manpreet Kaur

	ਪਾਠ-4 (ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ) ਇੱਕ ਸਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
96	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ :ਰੇਖਾਵਾਂ, ਰੂਪ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ
97	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿੰਨੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪੰਜ
98	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਪੰਜ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਇਕਸੁਰਤਾ, ਅਨੁਪਾਤ, ਸੰਤੁਲਨ, ਲੈਅ, ਬੱਲ
99	ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਲਾਲ, ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ
100	ਜਦੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ
101	ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਰੰਗ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਤਿੰਨ
102	ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਹਰਾ, ਜਾਮਣੀ, ਸੰਤਰੀ
103	ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿੰਨੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਛੇ
104	ਠੰਡੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਹਰਾ, ਨੀਲਾ, ਸਫੇਦ
105	ਗਰਮ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲਾ।
106	ਉਦਾਸੀਨ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਸਲੇਟੀ
107	ਪੀਲਾ + ਨੀਲਾ= ?

	ਉੱਤਰ :ਹਰਾ
108	ਨੀਲਾ + ਲਾਲ = ? ਉੱਤਰ :ਜਾਮੁਨੀ
109	ਲਾਲ + ਪੀਲਾ = ? ਉੱਤਰ :ਸੰਤਰੀ
110	ਲਾਲ + ਚਿੱਟਾ = ? ਉੱਤਰ :ਗੁਲਾਬੀ
111	ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ? ਉੱਤਰ :ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮੁਨੀ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਨੀਲਾ
112	ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਾਦਗੀ
113	ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮ
114	ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
115	ਕੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਅਸ਼ਾਤੀ, ਹਲਚਲ।
	ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ
116	ਰੇਖਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
117	ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
118	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਸੱਤ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
119	ਕਾਲਾ ਉਦਾਸੀਨ ਰੰਗ ਹੈ?

Ramandeep Kaur
Manpreet Kaur

	ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
120	ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
121	ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਬਲ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
122	ਡਿਜਾਇਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ
123	ਲਾਲ, ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ---------- ਰੰਗ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ
124	----------ਰੰਗ ਉਦਾਸੀਨ ਰੰਗ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਲੇਟੀ
125	ਘਰ ਦੀ ----------ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਜਾਵਟ
126	ਹਰ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ----------ਸੰਮਲਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਰੇਖਾਵਾਂ
127	----------ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੰਗ, ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗਾਂ-ਪੀਲਾਂ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਪਰਾਂਗ
128	ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਕਮਰੇ ਦੇ ----------ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਖੇਤਰਫਲ
129	ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ----------ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਿਰਜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ

130	ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ---------ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਛੋਟਾ।
	ਪਾਠ-5 (ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
131	ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ ਕਿਹੜੀ ਕਲਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਰਚਨਾਤਮਕ
132	ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਰਦੇ, ਫਰਨੀਚਰ, ਗਲੀਚੇ, ਕੁਸ਼ਨ ਆਦਿ।
133	ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਕਿਉਂਕਿ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਲਦੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
134	ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਫਰਨੀਚਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ
135	ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ।
136	ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ।
137	ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ :ਇਸਨੂੰ ਸਿਉਂਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।
138	ਪਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
139	ਪਰਦੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।
140	ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ :ਪਰਦੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਧੂਲ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

Ramandeep Kaur
Manpreet Kaur

141	ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ (ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ) ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੇ।
142	ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਵੱਡੇ ਪਰਿੰਟ ਵਾਲੇ।
143	ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੇ
144	ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਦਰੀ, ਕਾਲੀਨ, ਗਲੀਚਾ, ਚਟਾਈ ਆਦਿ।
145	ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕਾਲੀਨ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਾਦਾ ਕਾਲੀਨ।
146	ਗੱਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਨ ਕਿਸ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਚੌਰਸ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਤਿਕੋਨ
147	ਗੱਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨ ਕਿਉ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
148	ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਫੁੱਲ, ਗੁਲਦਸਤੇ, ਚਿੱਤਰ, ਫੋਟੋਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਟੇਬਲ ਲੈਪ ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਆਦਿ।
149	ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਅਧੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ।
150	ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ।
151	ਫੁੱਲਦਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਾਦਾ।
152	ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ

153	ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : (1) ਜਪਾਨੀ (2) ਅਮਰੀਕਨ
154	ਜਪਾਨੀ ਫੁੱਲ ਸਜਾਵਟ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ (ਉੱਚਾ) ਫੁੱਲ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ।
155	ਜਪਾਨੀ ਫੁੱਲ ਸਜਾਵਟ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਫੁੱਲ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਧਰਤੀ ਦਾ
156	ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਅਮਰੀਕਨ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ।
	ਸਹੀ ਗਲਤ ਦੱਸੋ
157	ਅਮਰੀਕਨ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੇ ਹੀ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
158	ਜਪਾਨੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
159	ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
160	ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
161	ਵੱਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
162	ਪਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜੇ ਠੰਡੇ, ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਨਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
163	ਚੰਗੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ

Ramandeep Kaur
Manpreet Kaur

164	ਕੇਨ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਲਾਉਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
165	ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
166	ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਿਉਂਕ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
	ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
167	ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ। (1)ਫਰਨੀਚਰ, ਪਰਦੇ, ਗਲੀਚੇ (2) ਕੁਸ਼ਨ, ਗੁਲਦਸਤੇ (3) ਸਾਰੇ ਠੀਕ ਉੱਤਰ :ਸਾਰੇ ਠੀਕ
168	ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਹਨ:- (1)ਜਪਾਨੀ (2) ਅਮਰੀਕਨ (3) ਜਪਾਨੀ, ਅਮਰੀਕਨ ਉੱਤਰ :ਜਪਾਨੀ, ਅਮਰੀਕਨ
169	ਅਮਰੀਕਨ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕਠੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: (1)ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੇ (2) ਦੋ ਰੰਗ ਦੇ (3) ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ :ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ
170	ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ: (1) ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਗੁਲਦਸਤੇ (2) ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ (3) ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ (4) ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ : ਸਾਰੇ
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ
171	ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ....ਕਲਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ : ਰਚਨਾਤਮਕ
172	ਵੱਡਾ ਫਰਨੀਚਰ .... ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਉੱਤਰ :ਵੱਡੀ ਦੀਵਾਰ
173	ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ....ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

	ਉੱਤਰ :ਪਲੰਘ
174	ਚਮੜੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ....ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਹੰਡਣਸਾਰ
175	ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ....ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣੇ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਫੁੱਲ
	ਭਾਗ-ਅ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਪਾਠ-6 (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
176	ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਜਾਂ ਅਰਧ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਖਾਣ, ਪਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਪਰੰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਰੱਖੇ, ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ।
177	ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਭੋਜਨ
178	ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸ਼ਕਤੀ (ਊਰਜਾ)
179	ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ, ਪਾਣੀ।
180	ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
181	ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਕਾਰਬੋਜ਼, ਚਿਕਨਾਈ।
182	ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
183	ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

Manpreet Kaur
Ramandeep Kaur

	ਉੱਤਰ :ਪਾਣੀ, ਫੋਕ।
184	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ।
185	ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ : (1) ਜਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ (2) ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ
186	ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਹੋਣ।
187	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਕਵਾਸ਼ਿਯਰਕਰ
188	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ :ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਪਨੀਰ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ।
189	ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਬਾਜਰਾ, ਮੱਕੀ, ਜਵਾਰ, ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਗੁੜ, ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਆਦਿ।
190	ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਰਾਸਮਸ
191	ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ , ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ।
192	ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਬੀ ਗਰੁੱਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।
193	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਅੰਧਰਾਤਾ
194	ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ।

195	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਥਾਇਆਮਿਨ
196	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ
197	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ।
198	ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।
199	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
200	ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਅਨੀਮੀਆ
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ
201	ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ .... ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :65%
202	ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ....ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਿਲ੍ਹੜ
203	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ .... ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ : ਸਕੱਰਵੀ
204	ਥਾਇਆਮਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ,) ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ .... ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ।
205	ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ....ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਮੋਟਾਪਾ
ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ	

Manpreet Kaur
Ramandeep Kaur

206	ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ 4 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
207	ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ 9 ਕੋਲੈਰੀਆਂ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
208	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
209	ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
210	ਚਰਬੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
211	ਲੋਹਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
212	ਪਾਣੀ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
213	ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
214	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
215	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
216	ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।
217	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

	ਉੱਤਰ :ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਅਵਸਥਾ, ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਆਦਿ।
218	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ? ਉੱਤਰ :ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
219	ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਉੱਤਰ :ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
220	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ।
ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
221	ਸੋਇਆਬੀਨ ਉੱਤਮ ਦਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
222	ਦੁੱਧ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
223	ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
224	ਅਨਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
225	ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 2:1 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
226	ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
227	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਥ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ

Manpreet Kaur
Ramandeep Kaur

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ	
228	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ....ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਘੱਟ।
229	ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ....ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਜ਼ਿਆਦਾ।
230	................................ਅਤੇ ....ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ।
231	ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ....ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਏ
232	ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ....ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ
ਭਾਗ-ੲ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ ਪਾਠ-8 (ਪਰਿਵਾਰ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	
233	ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਰਿਵਾਰ
234	ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਦੋ (1) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ (2) ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
235	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਣ-ਕੋਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਾਂ, ਬਾਪ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ।
236	ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਣ ਕੋਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

	ਉੱਤਰ :ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ।
237	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ
238	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ
239	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : (1) ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ (2) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
240	ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : (1) ਘੱਟ ਖਰਚ (2) ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ
241	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : (1) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ (2) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ।
242	ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ।
243	ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵੰਡ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਹੀ ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
244	ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
245	ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਗਲਤ
246	ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਨਵਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ
247	ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ $2\frac{1}{2}$ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
248	ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Mapreet Kaur
Ramandeep Kaur

	ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
	ਬਹੁਵਿਕਪਲੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
249	ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁਖੀਆ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (1)ਮਾਂ (2) ਪਿਤਾ (3) ਪੁੱਤਰ ਉੱਤਰ : ਪਿਤਾ
250	ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ: (1)ਮਾਂ (2) ਬੱਚੇ (3) ਪਿਤਾ ਉੱਤਰ : ਮਾਂ
251	ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? (1)ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ (2) ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ (3) ਦੋਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤਰ :ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
	ਪਾਠ-9 (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ)
ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	
252	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : 190 ਤੋਂ 330 ਦਿਨਾਂ ਦੀ
253	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ।
254	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : (1) ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (2) ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (3) ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
255	ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਗਰਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦੀ।
256	ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਦੂਸਰੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ।
257	ਭਰੂਣ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਜਨਮ ਤਕ।

	ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ
258	ਨਾੜੂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਤੋਂ 20 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
259	ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
260	ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਭਰੂਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 8 ਇੰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
261	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
262	ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
	ਬਹੁ ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
263	ਨਾੜੂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (1)5 ਤੋਂ 10 ਇੰਚ (2) 10 ਤੋਂ 20 ਇੰਚ (3) ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ :10 ਤੋਂ 20 ਇੰਚ
264	ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ (1)ਮਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ (2) ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਉਮਰ (3) ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ : ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।
265	ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ ਹੈ (1)ਦਿਲ ਮਚਲਾਣਾ (2) ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ (3) ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਉੱਤਰ : ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ।
	ਭਾਗ (ਸ) ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਪਾਠ-10 (ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
266	ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?

Mapreet kaur
Ramandeep kaur

	ਉੱਤਰ :ਰੇਸ਼ੇ ।
267	ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਉੱਤਰ : (1) ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ਿਆਂ (2) ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ।
268	ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ? ਉੱਤਰ :ਸੂਤੀ, ਸਣ, ਪਟਸਨ, ਊਨੀ ਆਦਿ।
269	ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ? ਉੱਤਰ :ਸਿਲਕ, ਰੇਔਨ, ਨਾਈਲੋਨ, ਪੋਲੀਐਸਟਰ ਆਦਿ।
270	ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ (1) ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ (2) ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ੇ।
271	ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮੂਲ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪੰਜ ਮੂਲ ਗੁਣ (1) ਲੰਬਾਈ (2) ਮਜਬੂਤੀ (3) ਲਚਕੀਲਾਪਨ (4) ਇਕਸਾਰਤਾ (5) ਜੁੜਨ ਸ਼ਕਤੀ।
272	ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :1.4 ਤੋਂ 18 ਇੰਚ
273	ਲਿਨਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਫਲੈਕਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੋਂ।
274	ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਦੀ ਲਾਰ ਤੋਂ।
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ।
275	ਸਿਲਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ------------- ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਰੇਸ਼ਾ
276	ਸਿਲਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ --------------ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਰਾਣੀ ।
277	ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ।

	ਉੱਤਰ :ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ।
ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
278	ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਛਿਲੱਕੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
279	ਪਿੰਨਾ ਰੇਸ਼ਾ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਸਹੀ।
280	ਸੂਤ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕਪਾਹ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
281	ਨਾਈਲੋਨ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗਲਤ।
ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਾਠ-1 ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧ)	
282	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ :ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਕੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।
283	ਘਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਕਾਨ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ, ਗਾਰੇ, ਸੀਮਿੰਟ, ਇੱਟਾਂ, ਪੱਥਰ, ਚੂਨੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਢਾਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘਰ ਮਕਾਨ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਬੇਜਾਨ ਚੀਜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੜਕਦੀ ਰੂਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
284	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- (1)ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ , ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। (2) ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ -ਸਮਾਂ,ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਘਰ –ਵੱਚ ਵਰ-ਤਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਾ

	ਸਮਾਨ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹਨ।
285	ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਉੱਤਰ :ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਹਨ, -ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।
286	ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ ਉੱਤਰ :ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ, ਰੋਜ਼ –ਡਿਊਟੀ ਤੇ ਜਾਣਾ।
287	ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ । ਉੱਤਰ :ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਉਹ ਹਨ –ਜਿਹੜੇ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ –ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਆਦਿ ।
288	ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
289	ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ (ਸਾਧਨਾਂ) ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
290	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਉੱਨਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।
291	ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਨੋਂ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਰੋਜ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

292	ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਉੱਤਰ :ਟੀਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਉਹ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕਲਿਆਂ ਜਾਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਟੀਚੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
293	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਠੀਕ ਉਪਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਵਧੀਆ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰਨੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ।
	ਪਾਠ-2 (ਘਰ)
294	ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : (1) ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਧੁੱਪ, ਮੀਂਹ, ਸਰਦੀ, ਚੋਰਾਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। (2) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਘਰ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
295	ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ : ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇ।
296	ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਭੂਮੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖਤ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਭੂਮੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੇਲਵੇ, ਟੋਇਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਵਾਲੀ ਭੂਮੀ ਤੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
	ਪਾਠ-3 (ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ)
297	ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ :ਚੌਗਿਰਦੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਹੜਾ, ਗਲੀ, ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਛੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
298	ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

Maprest kaur
Ramandeep
Kaur

	ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਸੋਈ ਦੀ ਜੂਠ, ਸੁਆਹ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਪੋਲੀਥੀਨ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ, ਕਾਗਜ਼-ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
299	ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਾਨੂੰ ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੂਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
300	ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਬਦਬੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਫੀਨਾਈਲ ਜਾਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਆਦਿ ਪਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਲੀਆਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਮਲੇਰੀਆਂ, ਹੈਜਾ, ਫਲੂ, ਦਸਤ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
301	ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਮਲਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
302	ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਟਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਛਾਟਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਕਿ ਕੂੜੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 1. ਕੂੜੇ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧ ਸੜੇ ਕੋਇਲੇ, ਪੱਥਰ, ਗੀਟੇ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 2. ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਦ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਬਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚ ਕੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
303	ਘਰ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਖੀ-ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ।
	ਪਾਠ-4 (ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ)
304	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਨਾਮ ਦੱਸੋ?

	ਉੱਤਰ :ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾਵਾਂ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।
305	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਕੋ ਰੰਗ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
306	ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਰੰਗ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
307	ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਚੱਕਰ ਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਲਾਲ ਤੇ ਹਰਾ, ਨੀਲਾ ਤੇ ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਆਦਿ।
308	ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਉਂਤ ਜਾਂ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ :ਜਦੋਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੇ ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਉਂਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਲਾ, ਹਰਾ-ਨੀਲਾ, ਨੀਲਾ-ਜਾਮਨੀ।
309	ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪੀਲਾ+ਨੀਲਾ =ਹਰਾ ਨੀਲਾ+ਲਾਲ= ਜਾਮਨੀ ਨਾਲ+ਪੀਲਾ=ਸੰਤਰੀ
310	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ :ਲੈਅ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਗਤੀ

Manpreet Kaur
Ramandeep

	ਜੇ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਹੈ।
311	ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਾਦਗੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਿਰਜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
312	ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਛੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
313	ਤਿਰਛੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਇਹਨਾਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੀ ਘਾਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਬਨਾਵਟੀਪਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਣੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ।
	ਪਾਠ-5 (ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ)
314	ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:- 1. ਫਰਨੀਚਰ 2. ਪਰਦੇ 3. ਗਲੀਚੇ, ਕਾਲੀਨ 4. ਗੱਦੀਆਂ/ਕੁਸ਼ਨ 5. ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸਮਾਨ
315	ਗੱਦੀਆਂ/ਕੁਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਗੱਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਟ ਸੋਫੇ ਤੇ ਡਿਜਾਇਨ ਵਾਲੇ ਕੁਸ਼ਨ, ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਤੇ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੁਸ਼ਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
316	ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਸੋਫਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦੀਵਾਨ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ

	ਮੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
317	ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : 1 ਇਸ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਜਾਂ ਸਿਉਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। 2. ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 3. ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।
318	ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਦੇ ਕਿਉਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪਰਦੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
319	ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਹਿੱਲ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾ।
320	ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
321	ਗਲੀਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਗਲੀਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀਨ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀਨ ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਚੌੜਾਈ ਕਮਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
	ਪਾਠ-6 (ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ)
322	ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ?

Manpreet kaur
Ramandeep

	ਉੱਤਰ :ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੈ।
323	ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ।
324	ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਆਂਡਾ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ, ਪਨੀਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ ਆਦਿ।
325	ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ? ਉੱਤਰ : 1. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ-ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। 2. ਚਿਕਨਾਈ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ-ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਤੇਲ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ। 3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ-ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਮੱਖਣ, ਮੀਟ, ਪਨੀਰ।
326	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜ਼ਨ, ਨਾਈਟਰੋਜ਼ਨ ਅਤੇ ਸਲਫਰ ਦੇ ਸੰਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ।
327	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਜ਼ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ, ਜੋ ਫਲ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਚੀਨੀ

	ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
328	ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ: ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ (B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'।
329	ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
330	ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ: 1. ਪ੍ਰਜਨਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 2. ਮਾਸ਼ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 3. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
331	ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : 1. ਪ੍ਰਜਨਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਸ 2. ਗਰਭਪਾਤ 3. ਭਰੂਣ ਦੀ ਮੌਤ 4. ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ
332	ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ :ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੰਮਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
333	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : 1. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ।

Maprut kaur Ramandeep

	2. ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 3. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਟਸ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਟੋਮਲੇਸ਼ੀਆ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
334	ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪਾਣੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 65% ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੈ।
335	ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੱਧਣਾ, ਨੰਹੁ ਸਫੇਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
336	ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਲੀਵਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
	ਪਾਠ-7 (ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ)
337	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ: ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਉਸਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
338	ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ: 1. ਅਨਾਜ 2. ਦਾਲਾਂ 3. ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ

	4. ਸਬਜ਼ੀਆਂ 5. ਫਲ 6. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ 7. ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ 8. ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ 9. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ 10. ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ।
339	ਪ੍. ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ: ਮਾਂਸ, ਮੰਗ, ਮੋਠ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 20-25% ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।
340	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀ, ਲੱਸੀ, ਕ੍ਰੀਮ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।
341	ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ: ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਿਹਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
342	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ -ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

	ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 1. ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ। 2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੁਣਨ ਦਾ ਗਿਆਨ। 3. ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। 4. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ। 5. ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਗਿਆਨ।
343	ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ-ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ? ਉੱਤਰ: ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗਾਈ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਧਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
344	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ: ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫ਼ਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ।
	ਪਾਠ-8 ਪਰਿਵਾਰ
345	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : 1. ਸਾਰੇ ਘਰ ਦਾ ਬੋਝ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਸਿਰਫ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
346	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿਚਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

	ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
347	ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਸੀਮਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਔਖੀ ਹੈ।
348	ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : 1. ਇੱਕਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖਰਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। 3. ਜਮੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
	ਪਾਠ-9 (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ)
349	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ :ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 360 ਦਿਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 190 ਦਿਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 330 ਦਿਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
350	ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾੜੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਲੈਸੈਟਾ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
351	ਨਾੜੂ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਨਾੜੂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇਹ 10 ਤੋਂ 20 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
352	ਐਮਨੀਉਟਿਕ ਸੈੱਲ ਦਾ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਇਹ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੇਸਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ

Maprest Kaur
Ramandeep Kaur

	ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
353	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਅੰਨਾ, ਗੁੰਗਾ ਜਾਂ ਬੋਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਵੀ।
354	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
	ਪਾਠ-10 (ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ)
355	ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ¼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਇੰਚ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ (ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
356	ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਕਪਾਹ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਨੂੰ ਬਨਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੇਆਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸਕੋਜ਼, ਕਿਉਪਰਾਮੋਨੀਅਮ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋ ਸੈਲੂਲੋਜ਼।
357	ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਥਰਪੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਹੋਏ, ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
358	ਧਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਗੋਟੇ ਅਤੇ ਜਰੀ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ

	ਕੱਲ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
359	ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਪਾਹ ਅਤੇ ਉੱਤਰ :ਪਟਸਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੋਲਿਸਟਰ ਜਾਂ ਟੈਰੀਲੀਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
	5-8 ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਪਾਠ-1 (ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ)
360	ਘਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੋਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
361	ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਧੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ ਮਿਕਸੀ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਫਰਿਜ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
362	ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: 1. ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ : ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੇ ਘਰ ਦੇ

	ਹੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਧੰਦੇ। 2. ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ : ਜਿਵੇਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ। ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ 2. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ: ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ: ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
363	ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁੱਖ ਸਾਂਤੀ ਦੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: 1. ਘਰ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣਾ: ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਵਧੇਰੇ ਸੋਹਣਾ, ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਵਸਥਾ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ: ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
364	ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਔਗੁਣ ਕਿਸੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਰਕ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪੰਘੂੜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਖ਼ਸੀਅਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ

	ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ: 1. ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ (Psychological Qualities) 2. ਸਰੀਰਕ ਗੁਣ (Physical Qualities) 3. ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ (Social & Moral Qualities) 4. ਬਾਹਰੀ ਗੁਣ (Outdoor Qualities) 5. ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Adaptabilityty) 6. ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (Efficient Worker)
365	ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮੌਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕੇ ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਜ਼ਰਬਾ ਅਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਇਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸੋਚ ਕੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਕਿਹੜੇ ਲੈ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੀ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਆਦਿ।
366	ਘਰ ਲਈ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 1.ਜਗ੍ਹਾ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ। 2. ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਤੇ ਹੋਵੇ। 3. ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ।

	4. ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।
367	ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ (ਸਥਾਨ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਕਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 1. ਜਗ੍ਹਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। 2. ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 3. ਮਕਾਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਥੋੜੀ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ। 4. ਘਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋਵੇ। 5. ਘਰ ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸੜਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 6. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
368	ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਮਜ਼ਦੂਰ ਅਤੇ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਂਝ ਵੀ ਕਮਾਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਮਤਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖਰਚਾ ਬਜਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਧਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਧਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਜ਼ਾ ਹੇਠ ਦਰਜ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਬੈਂਕ 2. ਟਰੱਸਟ 3. ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੋਰੈਸ ਕੰਪਨੀਆਂ 4. ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਈਟੀਆਂ 5. ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਈਟੀਆਂ

	6. ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਮੋਰਟਗੇਜ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਦਿ।
369	ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ: 1. ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। 2. ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ। 3. ਘਰ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। 4. ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। 5. ਘਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 6. ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਨਾਲ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
370	ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ: 1. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀ ਬੱਚਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਜੇਕਰ ਗੁਆਂਢੀ ਚੰਗਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 3. ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਪ ਕਰਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। 4. ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਨਾਲ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 5. ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। 6. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
371	ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਮਰਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਮਾਲਕਣ ਤੇ ਮਾਲਕ ਪੜ੍ਹਨ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਉੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ

	ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
372	ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਇੱਕ ਆਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ, ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਯੂ-ਆਕਾਰ (U-shape) ਐਲ-ਆਕਾਰ (L-shape) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਰੇਡੀਮੇਟ ਰਸੋਈ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਡੀਮੇਡ ਰਸੋਈ ਸਿਰਫ ਉੱਚ ਆਮਦਨ ਵਰਗ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਹੌਦੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ 30 ਤੋਂ 32 ਇੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕੇ ਕੰਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਗੈਸ ਦਾ ਸਿਲੰਡਰ, ਆਟੇ ਵਾਲਾ ਡਰੰਮ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੈਲਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਜਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ, ਹਵਾ ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 80 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-3 (ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ)
373	ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਘਰ ਦੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ, ਦਸਤ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਫਲੂ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
373	ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਿਆ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

	ਉਂਝ ਤਾਂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਭੱਠੀ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੂੜਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਧੂੰਆਂ ਚਿਮਨੀ ਰਾਹੀਂ ਉੱਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੀ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
374	ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਤੋਂ ਖਾਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ :ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦੇਣਾ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮਲ ਮੂਤਰ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਖਾਈਆਂ ਭਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
375	ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ, ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣਗੇ। ਇੱਟਾਂ, ਲੱਕੜਾਂ ਪਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਢੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਤਾਂ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਜੀਵ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-4 (ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ)
376	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਕਿਹੜਾ? ਉੱਤਰ :ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: 1. ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ (Formal Balance) : ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਮਿਟਰੀਕਲ ਸੰਤੁਲਤ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ

Mapped to Ramandeep

	ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ (Informal Balance): ਜਦੋਂ ਵਸਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਕਿ ਵੱਡੀ ਵਸਤੂ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਜੇ ਠੀਕ ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
377	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਕਮਰਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲਾ ਸਾਮਾਨ ਫਰਨੀਚਰ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡਾ ਫਰਨੀਚਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੈੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਤ, ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਾਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਾਲਾ ਫਰਨੀਚਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ-ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਘਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਨਮੂਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਘਰ ਸੋਹਣਾ ਦਿਖੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਧਨ ਵੀ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
378	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ :ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: 1. ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ (Repetition):ਰੰਗ, ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ। 2. ਕ੍ਰਮਬੰਦੀ (Gradation) : ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਸੇਡ ਅਤੇ ਅਤੇ ਭਾਹ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ। 3. ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਕੇ (Progression in size) : ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚੀਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ। 4. ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ (Use of similar lines): ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ

	ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
379	ਲਾਈਨਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ :ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਧੀਆਂ, ਲੇਟਵੀਆਂ, ਤਿਰਛੀਆਂ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਕੋਣ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਸਿੱਧੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਕੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
380	ਪਰਾਂਗ ਦੀ ਰੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਪਰਾਂਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਮੁੱਢਲੇ ਤਿੰਨ ਰੰਗਾਂ-ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਹੋਰ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ (ਪਹਿਲੇ) ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਹਰਾ, ਜਾਮਨੀ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੋ ਰੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਲਾ ਹਰਾ, ਨੀਲਾ ਹਰਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਮਨੀ, ਲਾਲ ਜਾਮਨੀ, ਲਾਲ ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਸੰਤਰੀ।
381	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਇਕਸੁਰਤਾ (Harmony): ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੰਗ, ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ

Harpreet Kaur
Ramandeep

	ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।ਇਸ ਲਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਪੇ ਨਾ ਕਿ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਪੇ ਨਾ ਕਿ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਬੇਤੁਕਾ ਜੋੜ ਕਈ ਵਾਰ ਭਿੰਨ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਅ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
382	ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੁਲ ਅੰਸ਼ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਰਚਨਾ/ਬਣਤਰ (Texture) ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੱਧਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖੁਰਦਰੀਆਂ, ਕੁੱਝ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਕੁੱਝ ਨਰਮ, ਕੁੱਝ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮੱਧਮ (ਤੇਜ਼ ਹੀਨ)। ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਨੀਲ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਜੇਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਲੈਂਪ ਸ਼ੇਡ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਸੁਆਹਦੀਨ ਰੱਖੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਹਲੀ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵੀ ਕਮਰੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਿਲਕ ਜਾਂ ਸਾਟਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਲੱਗੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੇਸਮੈਂਟ ਜਾਂ ਖੱਦਰ ਘੱਟ ਚਮਕੀਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।
	ਪਾਠ-5 ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ
383	ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਫੁੱਲ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧਿਤ ਫੁੱਲ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
384	ਫਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ

	ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੇ ਫਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲੰਘ ਅਤੇ ਦੀਵਾਨ ਬਕਸੇ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।
385	ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਅੱਜ ਕੱਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ- 1. ਇਹ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ। 2. ਇਸ ਉੱਪਰ ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਬ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। 3. ਇਹ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚੁਸਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੀੜਾ ਜਾਂ ਸਿਉਂਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। 5. ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
386	ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ? ਉੱਤਰ : ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਆਰਾਮ, ਖੇਡ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੋਫਾ, ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀਵਾਨ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੇਜ਼-ਕੁਰਸੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਲਾਈਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੀ.ਵੀ. ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਸਮਾਨ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਕੈਰਮ ਬੋਰਡ, ਚੈਸ ਜਾਂ ਤਾਸ਼ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਸੁੰਦਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਫਿਰ

	ਗਮਲੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
387	ਫਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲੀਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਕਾਲੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਰੰਗ-ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਟੁੱਟਾ-ਭੱਜਾ ਫਰਸ਼ ਵੀ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕਮਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੋਹਣੀਆਂ ਦਿੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਰਾ ਨਿੱਘਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
388	ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਪਰਦਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : 1. ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਘਰ ਇਕਾਂਤ, ਸੁੰਦਰ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। 2. ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਫਰੇਮ ਭੈੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3. ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਦੇ ਪਲੇਨ, ਪਰਿੰਟਡ, ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ, ਟਪੈਸਟਰੀ, ਕੇਸਮੈਂਟ, ਖੱਦਰ ਜਾਂ ਸਿਲਕ ਸਾਟਨ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਸੂਤੀ ਪਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
389	ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਹੀ ਤੋੜੋ, ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਛੁਰੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਰਛੀ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਡੰਡੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਸਕੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਠੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਫੁੱਲ ਤੋੜਨ ਲੱਗੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫੁੱਲ ਪੂਰਾ ਨਾ ਖਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਲਾਲ ਦੁਆਈ, ਫਟਕਰੀ ਜਾਂ ਕੋਇਲੇ ਦਾ ਚੂਰਾ

	ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
390	ਫੁੱਲਦਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਾਲ ਫੁੱਲਦਾਨ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਭਾਰੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖਰਵੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਚੀਨੀ, ਪਿੱਤਲ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਆਦਿ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਨਰਮ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਕੱਚ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਠੀਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
391	ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਗੋਲ, ਚੌਰਸ, ਤਿਕੋਨੇ, ਆਇਤਾਕਾਰ ਅਤੇ ਅਰਧ ਚੰਦ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ। ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿੱਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਡੀਆਂ ਫਸਾਉਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਮ ਫੋਮ ਜਾਂ ਉਏਸਿਸ ਅਤੇ ਤਾਰ ਦੀ ਜਾਲੀ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
392	ਰੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਰੈਕਸੀਨ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਧੋਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ-ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਰਸਾਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

Manpreet Kaur
Ramandeep

	ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਚਮੜੇ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
393	ਬੈਂਤ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਅਜਿਹੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੇਨ ਦੇ ਬਣੇ ਡਾਈਨਿੰਗ ਟੇਬਲ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫੇ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਲੋਨ ਵਾਲੇ ਕੇਨ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ ਤੇ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਮੋਮ ਵਾਲੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਰੇਤੀ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਉ ਰਗੜ ਕੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵੈਕਸ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਾ ਲਵੋ। ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
394	ਘਰ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਹਰ ਔਰਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਨੂੰ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਕਲਾ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਜਾਉਣਾ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਘਰ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਜਾਵਟ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ।
	ਪਾਠ-6 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
395	ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

	ਉੱਤਰ : ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:- 1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ-ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ-ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਧੇ ਪਿੱਛੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। 3. ਟੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ- ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
396	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ: 1. ਪਸ਼ੂ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ: ਪਨੀਰ ਦਹੀ, ਖੋਆ ਮੱਖਣ ਆਦਿ, ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ ਅੰਡੇ ਆਦਿ। ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ, ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ,ਨਾਰੀਅਲ, ਮਟਰ, ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ ਆਦਿ।
397	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ: 1. ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੰਮ 2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ 3. ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ 4. ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ 5. ਅਮਲ ਅਤੇ ਖਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ 6. ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਇਮ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ 7. ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

Manpreet Kaur
Ramandeep

	8. ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ।
398	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : 1. ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ: ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ 4 ਕਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇੱਕ ਮਹਿੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। 3. ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਉਪਪਾਚਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। 5. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚਲਾ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
399	ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : 1. ਚਰਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਤੋਂ 9 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 2. ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। 3. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। 4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। 5. ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। 6. ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 7. ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
400	ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਕਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

	1. ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤੇ ਉਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਾ ਅਮਲਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। 3. ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਉਰਜਾ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 4. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। 5. ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
401	ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: 1.ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ 2.ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ 1. ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ: ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। 2. ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ: ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
402	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ: 1. ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਹੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 3. ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਹੋਣ। 4. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ। 5. ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭੁਰਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 6. ਵਾਲ ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੇ ਹੋ ਕੇ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

	7. ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਹੈ। 8. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਵਾਸ਼ਿਯਰਕਰ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
403	ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ: 1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 2. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 3. ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 4. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 5. ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 6. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
404	ਫੋਕ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਫੋਕ ਕੇ ਕੰਮ: ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ: 1. ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2. ਫੋਕ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 3. ਆਂਤੜੀਆਂ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। 4. ਪਾਚਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। 5. ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। 6. ਇਹ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਤ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ।
405	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਮੁਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਵੀ

	ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ: 1. ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 2. ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। 3. ਇਹ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 4. ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 5. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
406	ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ: 1. ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਘੋਲਕ ਵੀ ਹੈ। 3. ਇਹ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 4. ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। 5. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। 6. ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 7. ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਗੱਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-7 (ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ)
407	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ : ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹੀ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਆਦਿ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਭੋਜਨ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਾਪ ਤੋਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਧਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ

	ਸਮੱਰਥਾ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
408	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਆਣੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 1. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਚੋਣ। 3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ। 4. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ। 5. ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
409	ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ (ਪਕਾਉਂਦੇ) ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾਂ-ਕਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : 1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 2. ਸਬਜੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਿਲਕੇ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। 3. ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 4. ਸਬਜੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। 5. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ। 6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

	7. ਮੀਟ, ਆਂਡੇ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੇਕ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦ ਹੈ।
410	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਸੋਇਆਬੀਨ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਬਦਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਸਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੇ ਸੀਮਿਤ ਸੋਮਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸੋਮੇ ਸਸਤੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।
411	ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : 1. ਖਾਣਾ-ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 2. ਖਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਡੂੰਘੀ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਈ ਚਪਟੀ ਪਲੇਟ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 3. ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਹੋਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। 5. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਨੀਏ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਨਿੱਬੂ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

412	ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ? ਉੱਤਰ : ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 1. ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। 2. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 3. ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
413	ਕਿੰਨਾ-ਕਿੰਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ: ਉੱਤਰ : 1. ਗਰੀਬੀ: ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਦੇ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ। 2. ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ: ਕਈ ਵਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਵੀ ਜੰਕ ਫੂਡ ਜਾਂ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। 3. ਕੁਆਲਟੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘਾਟ: ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵੀ ਠੀਕ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਲੋਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
414	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਮਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੋ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

	1. ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪਰੌਠੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰੌਠੇ ਬਣਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ-ਮੂਲੀ ਦਾ ਪਰੌਠਾ, ਮੇਥੀ ਵਾਲਾ, ਗੋਭੀ ਵਾਲਾ, ਮਿੱਸਾ ਆਦਿ। 2. ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਇਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਰੇਕ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਦਾ ਰੰਗ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵੀ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ-ਤਵੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਤੰਦੂਰ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਪੂਰੀਆਂ ਆਦਿ ਬਣਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
415	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਤੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1. ਅਨਾਜ 2. ਦਾਲਾਂ 3.ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ 4. ਸਬਜ਼ੀਆਂ 5. ਫਲ 6. ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ 7. ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਤੇਲ 8. ਮੀਟ,ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਸ਼ੱਕਰ, ਗੁੜ 10. ਮਸਾਲੇ, ਚੱਟਣੀਆਂ ਆਦਿ।
416	ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ : ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ

	ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-8 (ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ)
417	ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਪਰਿਵਾਰ ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹੋਣ ਸਾਂਝਾ ਸਰਮਾਇਆ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਾਂਝ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: 1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ 2. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
418	ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ : ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਂ-ਪਿਉ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਉਸੇ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਛੱਤ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੈ। ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਘੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।
419	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ : ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਉੱਪਰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਆਮਦਨ ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਰਲ ਕੇ ਖਰਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਸੁਆਰਥ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
420	ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

	ਉੱਤਰ : 1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। 2. ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖਰਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3. ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। 4. ਬਜ਼ੁਰਗ, ਵਿਧਵਾ, ਅੰਗਹੀਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 5. ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 6. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। 7. ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਤਪੱਤੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
421	ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ : 1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਨਿਕੰਮੇ ਤੇ ਆਲਸੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਇਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 3. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 4. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਆਪ ਖੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। 5. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
422	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਉੱਤਰ :

1. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਕੰਮ ਵੰਡਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
3. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਹੋਣਹਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਉਭਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

423 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਦਿ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਭਰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਾਸਲਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

424 ਸੰਯੁਕਤ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?

ਉੱਤਰ :

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
1. ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	1. ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

		2. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	2. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਸਿਰਫ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
		3. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	3. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਖਰਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
		4. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵੰਡਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਹਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	4. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
		5. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।	5. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
		6. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਸੁੰਤਤਰਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਖਰਚਦੇ ਹਨ।	6. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
	ਪਾਠ-9 (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ)		
425	ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਉੱਤਰ : ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1. ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਸਮਾਂ-ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ) 2. ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਸਮਾਂ-ਦੂਸਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ		

	ਤੱਕ) 3. ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਸਮਾਂ-ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ)
426	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਣੇ ਸਹਾਇਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ? ਉੱਤਰ : 1. ਪਲੈਸੈਂਟਾ-ਜਿੱਥੇ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੰਧ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਪਲੈਸੈਟਾਂ ਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾੜੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਨਾੜੂ-ਨਾੜੂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਐਮਬਰੀਉ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੱਸੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਇੰਚ ਤੋਂ 20 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 3. ਐਮਨੀਉਟਿਕ ਸੈਕ-ਤੀਸਰਾ ਅੰਗ ਜਿਹੜਾ ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਜਾਂ ਥੈਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਲੀ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਲੇਸਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਟਾ ਹੈ।
427	ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ : ਇਹ ਸਮਾਂ ਗਰਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਵਸੀਲਾ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਤੇ ਹੀ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਇਹ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਗਰਭ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਨਵਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਚੌਦਾ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਭ ਸਥਾਨ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
428	ਐਮਬਰੀਓ (ਭਰੂਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

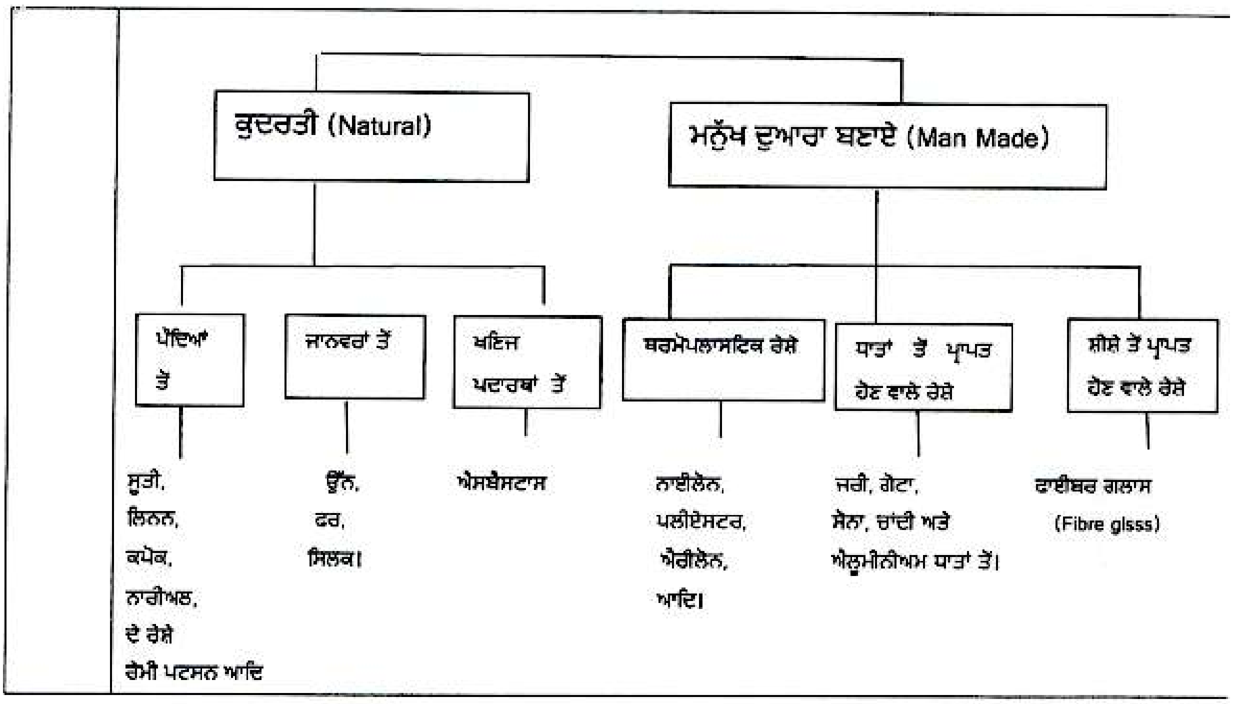
	ਉੱਤਰ : ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਐਮਬਰੀਓ ਵਿਚ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਰਗਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਅਤੇ ਭਾਰ 2-3 ਔਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਅਤੇ ਭਾਰ 2-3 ਔਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਐਮਬਰੀਓ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ,ਕੰਨ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲਿੰਗ ਅੰਗ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
429	ਭਰੂਣ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ : ਗਰਭ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਅਵਸਥਾ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਪਰ ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੇਲੇ ਬਣੇ ਹਏ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਭਰੂਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੀ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਵੱਡੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਣਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 19-20 ਇੰਚ ਤੇ ਭਾਰ 7 ਪੌਂਡ ਦੇ ਲਗਪਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-10 (ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ)
430	ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

	1. ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ: ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇੰਚਾਂ ਜਾਂ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ¼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਇੰਚ ਤਕ ਲੰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ। 2. ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਿਲਾਮੈਂਟ) ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
431	ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ- 1. ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਨਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ:- ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਕਪਾਹ ਦੇ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ: ਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਸੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਨਾਈਲੋਨ, ਪੌਲਿਸਟਰ ਅਤੇ ਐਸੀਟੇਟ ਆਦਿ। 3. ਧਾਤ ਤੋਂ ਬਣ ਰੇਸ਼ੇ- ਗੋਟੇ, ਜਰੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਸੋਨਾ,ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। 4. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੇਸ਼ੇ-ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
432	ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ : ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: 1. ਦਿੱਖ (Lusture) 2. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ (Water absorption) 3. ਚਿਪਕਣਾ (Felting)

	4. ਅੱਗ ਫੜਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ (Flammability) 5. ਸੰਘਣਾਪਨ (Density) 6. ਤਾਪ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ (Resistance to heat) 7. ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖਾਰਾਪਨ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Resistance to acid and alkalies) 8. ਵੱਟ ਨਾ ਪੈਣ (Resilience) 9. ਵਲਦਾਰ ਹੋਣਾ (Crimp)
433	ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਪ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
434	ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਾਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਸੀਨਾ ਸੁੱਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਠੰਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਲਕੇ ਖਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
435	ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਸੜਨ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਜਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਲਣ ਤੋਂ

	ਬਾਅਦ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸੁਆਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਹੰਢਣਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਿਨਨ ਉੱਤੇ ਖਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
436	ਮਿਲਕ ਅਤੇ ਉੱਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤਾਪ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਉੱਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਘੀ ਕਿਉ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ਉੱਨ ਅਤੇ ਸਿਲਕ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪਾਤ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਲਕ ਨਾਲੋਂ ਉੱਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਘੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਲਕ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਠੰਢ ਨਾਲ ਠਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉੱਨ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਠਰਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉੱਨ ਸਿਲਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
437	ਸਿਲਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ : ਵਰਤੋਂ: ਸਿਲਕ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਵਸਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਸਵਾਂ, ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਪਹਿਣਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਜੋ-ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ, ਗਲੀਚੇ, ਕੁਸ਼ਨ, ਪਰਦੇ ਆਦਿ ਹੋਰ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ: ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਪੋਲੇ ਪੋਲੇ ਦਬਾ ਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਛਿੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਲਕ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
438	ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਕਰੋ। ਉੱਤਰ : ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਤੰਤੂ (Fibre)

↓



ਕੁਦਰਤੀ (Natural)
ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ (Man Made)
ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ
ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ
ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ
ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ
ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ
ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ
ਸੂਤੀ, ਲਿਨਨ, ਕਪੋਕ, ਨਾਰੀਅਲ, ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਰੈਮੀ ਪਟਸਨ ਆਦਿ
ਊੱਨ, ਫਰ, ਸਿਲਕ।
ਐਸਬੈਸਟਾਸ
ਨਾਈਲੋਨ, ਪਲੀਏਸਟਰ, ਐਰੀਲੋਨ, ਆਦਿ।
ਜਰੀ, ਗੋਟਾ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ।
ਫਾਈਬਰ ਗਲਾਸ (Fibre glsss)

ਲੜੀ ਨੰ: 154... ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸੋਧ ਪੱਤਰੀ

ਸੰਤ ਸੁਖਾ ਸਿੰਘ ਸ.ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਅਲੀਸ਼ਾਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਕੋਟਪਕ(332302)

...12...ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸਲਾਨਾ/ਅਨੁਪੂਰਕ...ਮਾਰਚ 2022...ਸਕੂਲ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ...

ਦੇ ਨਤੀਜਾ ਗਜ਼ਟ ਵਿੱਚ ਛਪੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧ ਦੇ ਆਦੇਸ਼...Sup...2......ਤੋਂ ਡਾਇਰੀ ਨੰ:E.126143

ਮਿਤੀ 5/9/22 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਸਬੰਧਤ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਜੀ।

ਲੜੀ ਨੰ:	ਰੋਲ ਨੰਬਰ	ਗਲਤੀ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਛਪੇ ਵੇਰਵੇ	ਸੋਧ ਉਪਰੰਤ ਵੇਰਵੇ
1	2022227857	F/N	MANJIT	MANJEET
			Singh	Singh

[illegible]
ਸੈਟ ਇੰਚਾਰਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹਸਤਾਖਰ

ਮਿਤੀ 9/9/22

[illegible]
ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹਸਤਾਖਰ

ਮਿਤੀ 12/9/22

ਸੈਕਸ਼ਨ [illegible] 8

ਸੁਪਰਡੰਟ (ਪ੍ਰੀ.........)

ਸਹਾਇਕ-ਸਕੱਤਰ (ਪ੍ਰੀ..........)

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

1. ਸੁਪਰਡੰਟ ਲੇਟਰ ਸੈਟ ਪ੍ਰੀ.........................
2. ਸਹਾਇਕ-ਸਕੱਤਰ (ਦੁਪਰਤੀ ਸ਼ਾਖਾ)
3. ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ/ਸਕੂਲ
4. ਸੁਪਰਡੰਟ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸੈਲ