

ਗੁਰਿ ਵਿਗਿਆਨ

(ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2021-22.....7,400 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਲੇਖਕ : ਪਰਮਜੀਤ ਗਿੱਲ
ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ
ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ : ਕੰਚਨ ਸ਼ਰਮਾ
ਸੋਧਕ : ਨੀਲਮ ਰਾਹੀ
ਚਿੱਤਰਕਾਰ : ਕੁਲਜੀਤ ਕੌਰ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜ਼ੀ 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 ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੱਲ : ₹ 46.00

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

ਮੁੱਖ-ਬੰਧ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਵ-ਰਚਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ, ਨਵੇਂ ਵਸਤਰ, ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਾਖਲਾ ਸਾਲ 2001-2002 ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਕੀਮ ਦੀ ਨਵੀਂ ਨੀਤੀ ਵਜੋਂ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਹੱਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਲੋਅ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੱਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਸ਼ੈਲੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਅਧਿਆਇ	ਪੰਨਾ
1.	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਗ I ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ	1
2.	ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ—ਅਰਥ, ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਖੇਤਰ	7
3.	ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ	12
4.	ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	18
5.	ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ	28
6.	ਰਸੋਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਭਾਗ II ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ	51
7.	ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ	60
8.	ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਭਾਗ III ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ	73
9.	ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ	100
10.	ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਭਾਗ IV ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ	103
11.	ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਮਾਨ	114
12.	ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ	123
13.	ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ	131
14.	ਕਢਾਈ ਦੇ ਟਾਂਕੇ	140

ਅਧਿਆਇ 1

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰ (ਗ੍ਰਹਿ) ਸਾਡਾ ਆਲ੍ਹਣਾ, ਸਾਡਾ ਟਿਕਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮੁਢਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਕਦਰਾਂ, ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਇਕ ਧੁਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਛਤਰ ਛਾਇਆ ਹੇਠ ਉਹ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅਰਥ :- ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ‘‘ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕ੍ਰਮਬਧ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।’’ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ‘‘ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ’’ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪਿਆ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਵਿਗਿਆਨ, ਘਰੇਲੂ ਕਲਾ, ਘਰੇਲੂ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰ ਆਦਿ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਡਾ. ਏ. ਐਚ. ਰਿਚਰਡਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ‘‘ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਉਹ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਤੇ ਖਰਚ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਘਰ ਹੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।’’

ਲੇਡੀ ਇਰਵਿਨ ਦੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ‘‘ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਾਸਤਵਿਕ (Practical) ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।’’

ਰਾਜਾਮਲ ਦੇਵਦਾਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ-

‘‘ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਵਸੀਲਿਆਂ (ਸਾਧਨਾਂ) ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗੀ ਸਮਰਥਾ (ਯੋਗਤਾ) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।’’

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਸੁਮੇਲ ਉਭਰ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ।

ਮਹੱਤਤਾ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਬਣਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਣਪੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਚਾਦਰ ਹੇਠ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲਗ ਪਈ ਕਿ ਜੇ ਮਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਆਦਿ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਪੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਭੂਤੀ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਘਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਉਨਤੀ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਬਲਕਿ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮਿੱਧੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਣ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਣ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਜੋਂ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਲੇਕਿਨ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ, ਸਿਹਤ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਘਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਿੱਥੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕ, ਡਾਕਘਰ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਰੇਲਵੇ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ। ਘਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

- ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

— ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ।

ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਸੁਖਦਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ** :- ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਘਾਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਅਰਥ ਵਿਵਸਥਾ ਤੇ ਅਸਰ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਸੁੰਗੀਧ, ਦਿਖ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਬਹੁਤਾਤ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਆਦਿ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਆਦਿ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ** :- ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਕਟਾਈ, ਸਿਲਾਈ, ਧੁਆਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਸਿਲਕ, ਸੂਤੀ, ਊਨੀ, ਲਿਨਨ ਆਦਿ ਅਤੇ ਸੰਸਲਿਸਟ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਰੇਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਰੇਐਨ, ਨਾਈਲੌਨ ਆਦਿ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਹੰਢਣਸਾਰਤਾ, ਸੁੰਗੜਨ, ਰੰਗਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ, ਆਮਦਨ, ਮੌਸਮ, ਪੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੁਆਈ, ਧੁਆਈ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪੈਂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਸਿਉਣ ਲਈ, ਨਾਪ ਲੈਣਾ, ਵਸਤਰ ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ** :- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ, ਪੈਸਾ, ਥਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ, ਮਿੱਥੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਧਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੱਪੜੇ, ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਸਿਹਤ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਆਦਿ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਬਜਟ ਬਣਾ ਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਪੈਸਾ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਅਧੀਨ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ, ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. **ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ** :- ਬੱਚੇ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੇਰਨਾਜਨਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ। ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਚਰਿਤਰ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾ ਸਕਣ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੋਜਨ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ** :- ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪੇਂਡੂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਉਹਨਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਰਸਮੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:—

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ
- ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

- ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖਰਚ ਦਾ ਹਿਸਾਬ
- ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਦਿ।

ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਲੈਕਚਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਧੀਨ ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ ਕਾਲਜ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਘਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਜਿੰਨੀ ਵਿਵਧਤਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪੇਸ਼ਾ ਹੈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੋਕੇਸ਼ਨ ਸਿੱਖਿਆ ਵਜੋਂ ਜਿਵੇਂ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਜੋਂ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਿਤਰ ਦਾ ਏਕੀਕਰਣ, ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤਤਕਾਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਹਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ?
2. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
3. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ?
4. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
5. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
6. ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
7. ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕੀ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
8. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

9. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
10. ਕਿਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
11. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ?
12. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਕਿਸੇ ਦੋ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
13. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਨੇ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ ?
14. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

15. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਪੱਖਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ?
16. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕੀ ਕੀ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
17. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇੰਨ੍ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
18. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ I ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ

ਅਧਿਆਇ 2

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ-ਅਰਥ, ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਖੇਤਰ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤਨਾਵ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਕਾਨ ਇੱਟਾਂ, ਗਾਰੇ ਅਤੇ ਸੀਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਕਾਨ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਸ਼ਾਵਾਂ, ਉਮੰਗਾਂ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਘਰ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਸਕਣ।

ਘਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ‘‘ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲ ਕੇ, ਰਲ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।’’

ਵਿਵਸਥਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਾਧਾਰਣ ਜਿਹਾ ਅਰਥ ਹੈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੋਜਿਤ ਹੋ ਸਕਣ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਸੰਗਠਨ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮੁਲਅੰਕਣ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :- ਕਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ (ਵਿਵਸਥਾ) ਨੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਪੀ. ਨਿੱਕਲ ਅਤੇ ਜੇ. ਐਮ. ਡੋਰਸੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ‘‘ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਕੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।’’

ਇਰਮਾ ਐਚ. ਗ੍ਰਾਸ ਅਤੇ ਈ. ਡਬਲਊ. ਕਰੰਡਲ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ‘‘ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਿਰਠੇ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਖਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।’’

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ



ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ



ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

(ਯੋਜਨਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਮੁਲਅੰਕਣ ਕਰਕੇ)

ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ



ਗਿਆਨ

ਸ਼ਕਤੀ

ਯੋਗਤਾਵਾਂ

ਰੁਚੀਆਂ

ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ



ਪੈਸਾ

ਸਮਾਨ

ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ

ਜਾਇਦਾਦ

ਸਮਾਂ



ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਇੱਕ ਸੁਚੱਜਾ ਘਰ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਰਮਾਤਾ (Home maker) ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨਾਲ ਮਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਮਿਲਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਖਰਚ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਅੱਜਕੱਲ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਦਲਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਕਾਰਨ ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਛੋਟੇ ਘਰ, ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵਧਦੀ ਆਬਾਦੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਟਦੀ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਆਦਿ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਰਮਾਤਾ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਹੀ ਨਿਭਾਉਂਦੀ

ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਸੁਖੜਤਾ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

1. **ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ** :- ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਆਮਦਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਸਿਆਣੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸੁਖੜ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਘੂ ਉਦਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੁਟੀਕ, ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰ, ਮੁਰਗੀ ਪਾਲਣ ਆਦਿ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਨੌਕਰੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. **ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ** :- ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਹਿਨ ਸਹਿਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. **ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਰਸਦਾਇਕ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣਾ** :- ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਭਟਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲਤ ਸਾਧਨ ਵੀ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਬੈਠਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕੇ।

4. **ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ** :- ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੰਮ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਘਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਵੀ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਦਾਤ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ** :- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਕਾਈ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਇਹੀ ਚਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਵਿਦਿਆ ਮਿਲੇ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਪੋਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

6. **ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ** :- ਘਰ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਦਾ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. **ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੋਸ਼ :-** ਮਨੁੱਖ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੋਸ਼ ਲਈ ਭਟਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਰ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੋਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੀਚੇ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹੋਣ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸਾਂਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖ ਕੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

8. **ਸਮੇਂ ਦਾ ਠੀਕ ਉਪਯੋਗ :-** ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਦਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9. **ਘਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣਾ :-** ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੀਮਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਵਿਵਸਥਾ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

10. **ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ :-** ਘਰ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਉੱਨਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਖੇਤਰ :- ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਐਨ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :-

- (i) ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁਕਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣਾ।
- (ii) ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ।
- (iii) ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
- (iv) ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ।

- (v) ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- (vi) ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿੱਤਾ ਕਰਨ ਅਧੀਨ ਇਸਦਾ ਦਾਇਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਨ, ਸੋਧ ਕਾਰਜ, ਸੰਸਥਾਗਤ ਵਿਵਸਥਾ, ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ (Receptionist), ਸੰਬੰਧਤ ਸਵੈ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- (vii) ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨਮਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਘਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

3. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
4. ਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
5. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ ?
6. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
7. ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

8. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ?
9. ਅੱਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ 3

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ

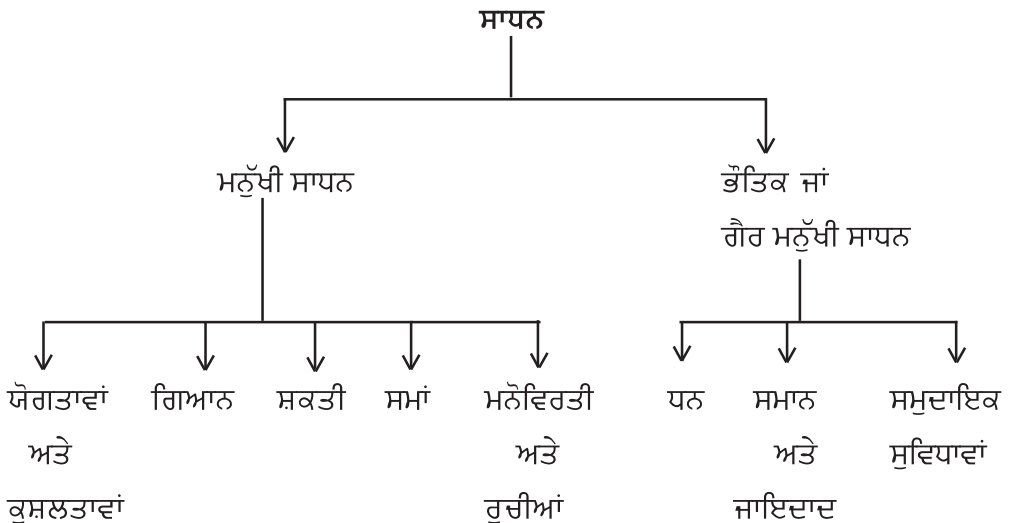
ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨ (ਵਸੀਲੇ) ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ (Human Resources)
2. ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ (Material Resources)

ਸਾਧਨਾਂ (ਵਸੀਲਿਆਂ) ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ, ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਸਾਧਨ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਸਾਧਨ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਸਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਸਪਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5. ਸਾਧਨ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਦਿਲਚਸਪੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਆਦਿ। ਇਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਰੱਬ ਦੀ ਦੇਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿੱਖੀਆਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਨੇਪਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ।

ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ

ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ, ਧੰਨ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਾਨ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜ, ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੌਮ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਬਾਗ ਬਗੀਚੇ ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ। ਇੱਕ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੇ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਣ। ਆਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਪਰ ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਵੰਡਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ

ਸਮਾਂ :- ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨਮੋਲ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੀਤ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਮੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ, ਟਾਲਿਆ ਜਾਂ ਤਿਰਸਕਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

- (1) ਕੰਮ (Work)
- (2) ਵਿਸ਼ਰਾਮ (Rest)
- (3) ਨੀਂਦ (Sleep)

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਫੁਰਸਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਿਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਸ਼ਕਤੀ :- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੰਮ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹ ਸਕਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ :

ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਸਫਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਕਈ ਤੱਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ :

1. **ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਰਚਨਾ :-** ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਕੰਮ ਘਟਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. **ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ :-** ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖਰਚਣ ਦੇ ਆਮਦਨ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਮਦਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੌਕਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਸੇ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ :-** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ। ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

4. **ਘਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ :-** ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ, ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੈਸਾ ਬੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕੋਨੇ ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਰਾਂ, ਸਕੂਟਰ ਆਦਿ ਲੰਘਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੜ, ਮਿੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

5. **ਰੁੱਤ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਕੰਮ :-** ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖਰਚ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੁੱਤ ਨਾਲ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਅਤੇ ਕਟਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਘੱਟ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵੀ ਰੁੱਤ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ

ਹੋਣ ਤੇ ਗਰਮ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ ਆਦਿ।

6. **ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ :-** ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੇ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਨਪੜ੍ਹ ਲੋਕ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰਿਵਾਜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਔਰਤ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਮਿਕਸੀ ਆਦਿ ਦਾ ਅਧਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੇਗੀ।

7. **ਗ੍ਰਹਿ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ :-** ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਰੱਬ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿੱਖੀ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਘਰ ਦੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕੁਸ਼ਲ ਤੇ ਯੋਗ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੰਨ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤੇ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖਕੇ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਵੀ ਵਕਤ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਦੇਖਣਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਸਪਤਾਹਿਕ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੰਡ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਗਭੱਗ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੋਵੇ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ

1. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ
2. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

3. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਉਚਾਈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ।
4. ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ।
5. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
6. ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੰਮ ਬਾਹਰੋਂ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

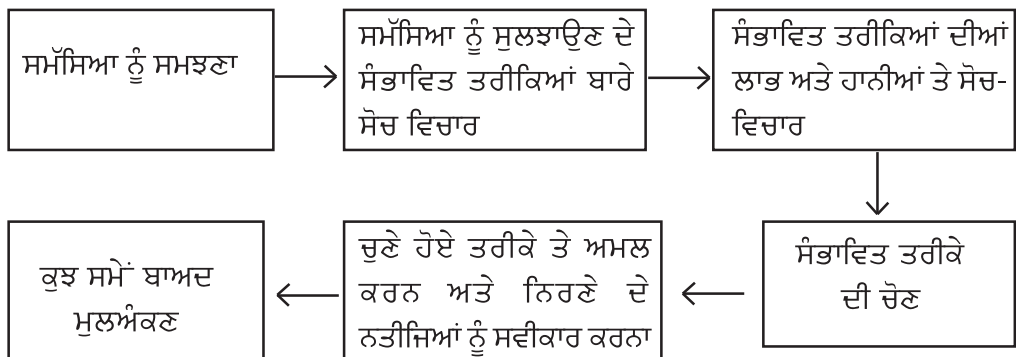
ਮੁਲਅੰਕਣ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਦੇਰ ਕਿਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨੀਵਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਸਥਾਨ

ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਹਰ ਹਮੇਂ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਰੰਗ ਰਚਨਾ, ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਨੌਕਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਆਦਿ। ਠੀਕ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਲਤ ਨਿਰਣੇ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ



ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ। ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ

ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਨਿਰਣਾ ਲਵੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ।

ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਲਾਭ

ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਘਰ ਅਸਤ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਘਰ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
3. ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
4. ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

5. ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
6. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
7. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
8. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
9. ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
10. ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
11. ਸਹੀ ਨਿਰਣਾ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

12. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨ ਮਨੁੱਖੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
13. ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਧਨ ਕਿਵੇਂ ਹਨ ? ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ 4

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਉਸਦੇ ਸਾਫ਼ ਘਰ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਘਰ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਸਤਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਘਰ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਸੁਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਹਣਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਗੰਦਾ ਘਰ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਹਣਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨੇਰੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਦੀ ਮਿੱਟੀ, ਧੂੜ ਉੱਡ ਕੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :-

- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਰ ਸੁਹਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇਪਨ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੰਦੇ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਗੰਦਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਗੰਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ, ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ

1. ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਗੈਰ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇੱਕਠਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂਚੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਂਭ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
5. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਸਫ਼ਾਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੇਧਿਆਨੇ ਅਤੇ ਬੇਢੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਫ਼ਾਈ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਸੂਰਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:-

1. ਪੋਚਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ
 2. ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼
 3. ਬਰਤਨ
 4. ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ
 5. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ
1. **ਪੋਚਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ** :- ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੂਹੇ, ਬਾਰੀਆਂ ਝਾੜਨ ਲਈ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੋਂ ਉਲੇੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਖੱਦਰ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਖੋਸ, ਟਾਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੋਚੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪੋਚਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੋਚੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਦਰਾ ਕੱਪੜਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਫਲਾਲੈਨ ਜਾਂ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਆਦਿ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਸਿਲਕ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਤੀ ਝਾੜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. **ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼** :- ਘਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਰਸ਼ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਦਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਬੁਰਸ਼, ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਲਿਆਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਰਸੋਈ ਦੀ ਹੌਦੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟਾ ਪਰ ਸਖਤ ਬੁਰਸ਼, ਬੇਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਮਾ ਤੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼, ਦੀਵਾਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼, ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਾਈ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸਖਤ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂੰਜੀ ਦੀ ਕੂਚੀ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਡਿਸਟੈਂਪਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਇੰਚ-ਚਾਰ ਇੰਚ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ

ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ 1½ ਇੰਚ- 2 ਇੰਚ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੋਲ, ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਲੇ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਲੰਮੇ ਡੰਡੇ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜੂ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕਾ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਮ ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ ਲਈ ਜਾਂ ਘਾਹ ਤੇ ਫੇਰਨ ਲਈ ਮੋਟੇ ਬਾਂਸ ਦੇ ਝਾੜੂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਖਜ਼ੂਰ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਝਾੜੂ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਡੰਡੇ ਵਾਲੇ ਝਾੜੂ ਨੁਮਾ ਬੁਰਸ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਖੜੇ ਖੜੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝਾੜਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੋਫ਼ਾ ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਝਾੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮਾਂਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਕੂਚੀ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀ ਤੋਰੀ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬਰਤਨ :- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਸਟਬਿਨ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ/ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਲਤੂ ਕਾਗਜ਼ ਆਦਿ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਤੇ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪੋਣ ਲਈ ਬਾਲਟੀ, ਚਿਰਮਚੀ ਤੇ ਮੱਗ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੇਟ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

4. ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਕ :-

- (ੳ) ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਵਿਮ, ਸੋਡਾ, ਨਮਕ, ਸਰਫ਼, ਪੈਰਾਫਿਨ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (ਅ) ਦਾਗ ਧੱਬੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੰਬੂ, ਸਿਰਕਾ, ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (ੲ) ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ., ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਫਿਨਾਇਲ, ਫਲਿਟ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- (ਸ) ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਧਾਤੂ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰਨਿਸ਼, ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੱਕੜੀ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨਸਨ ਪਾਲਸ਼, ਪਿੱਤਲ ਲਈ ਬਰਾਸ਼ੇ, ਚਾਂਦੀ ਲਈ ਸਿਲਵੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਨਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਨੀਆਂ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

5. **ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ :-** ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ। ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਇੱਕ ਐਸਾ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਰਸ਼, ਦਰੀ, ਕਾਲੀਨ, ਸੋਫ਼ੇ, ਗੱਦੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਧੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਝਾੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੰਤਰ ਮਿੱਟੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ
2. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
3. ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜ ਕੇ ਪੂੰਝਣਾ
4. ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ (ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ)

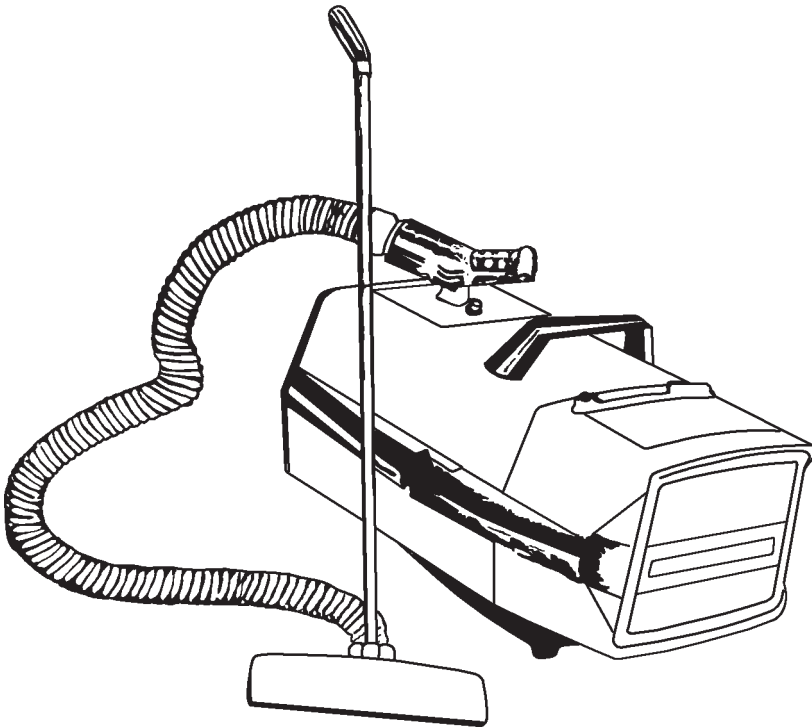
1. **ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ :-** ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੀਮਿੰਟ, ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਨਰਮ ਫੁੱਲ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਫਰਸ਼, ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਘਾਹ ਲਈ ਤੀਲਾਂ ਵਾਲਾ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਝਾੜੂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਧੋਣ ਲਈ ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਬਾਂਸ ਦਾ ਝਾੜੂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਉੱਡ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਟੀ ਨਾ ਉੱਡੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਮੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਝਾੜੂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਪੁਰਾਣੀ ਚੱਦਰ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨਾ ਪਵੇ। ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕਠੀ ਹੋਈ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਡਸਟਬਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਕਾਲੀਨ ਤੇ ਦਰੀ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਲੇ ਝਾੜਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਜਾਲੇ ਉਤਾਰੋਂ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜੋ। ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਾਈ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਤੀਲਿਆਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੀਵਾਰਾਂ ਝਾੜਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤੇ ਕਪੜਾ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਧੂੜ ਉੱਡਣ ਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਵਾਲ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ।

2. **ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ :-** ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਂਦੇ ਹਨ। ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਫਿਨਾਇਲ ਜਾਂ ਡਿਟੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਬੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵੀ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟੋਲ ਜਾਂ ਫਿਨਾਇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਗੋਂ ਠੰਡੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰਲੇ ਪੱਕੇ ਵਿਹੜੇ ਵੀ ਧੋਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. **ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣਾ :-** ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਝਾੜਨ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਝਾੜਨ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹੋਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ। ਇਹ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਉਲੇੜਿਆਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਅੜ ਕੇ ਕੋਈ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਨ ਨਾ ਟੁੱਟੇ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਥੱਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਝਾੜੋ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੱਗੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਚਾਂਦੀ, ਜਾਂ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲਈ ਪੁਰਾਣਾ ਸਿਲਕ ਦਾ ਝਾੜਨ ਵਰਤੋ। ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਲੱਕੜੀ ਲਈ ਝਾੜਨ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਤਾਰਪੀਨ ਜਾਂ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਲੱਗੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਫਰਸ਼ ਤੇ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਮਿੱਟੀ ਧੂੜ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜੂ ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟੋਲ ਜਾਂ ਫਿਨਾਇਲ ਮਿਲਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ।

4. **ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਹਿੰਗੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ



ਚਿੱਤਰ 4.1 - ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ

ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਫਰਨੀਚਰ, ਪਰਦੇ, ਦੀਵਾਰਾਂ, ਸੋਫਾ ਸੈਟ, ਕਾਲੀਨ, ਦਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੀ ਮੋਟਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਕਾਲੀਨ ਆਦਿ ਤੇ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਿੱਟੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁੱਕਣ ਤੇ ਇਹ ਥੈਲੀ ਉਤਾਰ ਕੇ ਝਾੜ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪਿੰਨ ਜਾਂ ਨੋਕੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਂ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਮੋਰੀ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਮਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਉੱਡਦੀ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ

ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਝ ਬੂਝ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ
2. ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ
3. ਮਾਸਿਕ ਸਫ਼ਾਈ
4. ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ
5. ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

1. **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ** :- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਗੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵੀ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਝਾੜੂ ਲਗਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਝਾੜੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਚਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਜੰਮੀ ਮਿੱਟੀ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝਾੜੂ ਕੋਨਿਆਂ, ਪਲੰਘ, ਮੇਜ਼, ਅਲਮਾਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਨੀਚੇ ਤੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਲਗਾਉ। ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਖਿੱਲਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਦੇਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਫਰਨੀਚਰ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰ ਦੀ ਚੱਦਰ ਅਤੇ ਬੈਡਕਵਰ ਝਾੜ ਕੇ ਵਿਛਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ

ਮੁਰਝਾਏ ਹੋਏ ਫੁੱਲ ਕੱਢ ਕੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫੁੱਲ ਸਜਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਹੜੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਠੀਕ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਾਕਰੋਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀੜੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜ ਕੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਦੀ ਨਾਲੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਰੁੱਕਦਾ। ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪਾਉਡਰ ਅਤੇ ਫਿਨਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਪਾਇਦਾਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਫਾਲਤੂ ਕਾਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਟੇਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੱਪਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਧੁੱਪ ਲਵਾ ਕੇ ਤਹਿ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੂੜਾ ਕੱਢ ਕੇ ਸੜਕ ਤੇ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਸਗੋਂ ਕੂੜਾ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਵਲੋਂ ਰੱਖੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ :- ਹਰ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਅਜਿਹਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਘਰ ਦੀ ਸਪਤਾਹਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਪਿੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਆਦਿ।

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਛੱਤ ਦੇ ਜਾਲੇ ਉਤਾਰਨੇ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਪਾਲਿਸ਼, ਕੱਪੜੇ ਸੰਭਾਲਨਾ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਕੋਲ ਵਕਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਮਰੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਕੋਈ ਚੁੰਨੀ ਬੰਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਪਰਨ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਜਾਲੇ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਡੰਡੇ ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਲਬ, ਟਿਊਬਾਂ, ਪੱਖੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬੈਡਕਵਰ, ਗਿਲਾਫ਼, ਗੱਦੀਆਂ ਦੇ ਕਵਰ ਬਦਲੋ। ਕੰਬਲ, ਗਦੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਓ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਝਾੜੋ। ਜੇਕਰ ਪਰਦੇ ਗੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਾ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਟੰਗੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਅਖਬਾਰ ਦੇ

ਕਾਗਜ਼ ਬਦਲਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਾਸਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਝਾੜ ਕੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾ ਦੇ ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਰਿੱਜ ਨੂੰ ਵੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਮਾਹਵਾਰ (ਮਾਸਿਕ) ਸਫ਼ਾਈ :- ਜਿਹੜਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਉਹ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ, ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲਵਾਉਣਾ, ਬਕਸਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਬਦਲ ਕੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਮਾਹਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਉੱਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪੇਂਟ, ਪਾਲਿਸ਼, ਡਿਸਟੈਂਪਰ ਆਦਿ। ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿੰਟ ਭਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾਉਣਾ। ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੁੱਤ ਬਦਲਣ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ। ਸਰਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਰਜਾਈਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈੱਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਇੱਕਲੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰੂਚੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਕਤ ਹੋਵੇ। ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਣਾ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ। ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸੁੱਕੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਮੰਗਵਾ ਲਉ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੱਲ ਵੀ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬਜ਼ਾਰ ਨਾ ਦੌੜਨਾ ਪਵੇ। ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ-ਝਾੜੂ, ਬੁਰਸ਼, ਸਰਫ਼, ਵਿਮ, ਚੂਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤਿਕਾਰਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੰਗਵਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਿਹੜੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਉ। ਫਰਨੀਚਰ, ਬਿਸਤਰੇ, ਕਾਲੀਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਓ। ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੇਬਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਉਪਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਸਤੇ, ਪੌੜੀਆਂ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੋਂ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਮੁੜ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਰਤਨ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ, ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਕੇ ਟਿਕਾਉ। ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਉ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁੜ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦਿਉ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਉ। ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

5. **ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ** :- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਐਸੇ ਮੌਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਖਾਸ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਆਹ, ਜਨਮ ਦਿਨ, ਤਿਉਹਾਰ ਆਦਿ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਰਾਂ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਰੰਗ ਰੋਗਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?
2. ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਮਾਸਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
4. ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਉਪਕਰਨ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
6. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮੇਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
7. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
8. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-2 ਢੰਗ ਹਨ ?
9. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
10. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

11. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
12. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
13. ਸਾਲਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

14. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇਪਨ ਦਾ ਸੂਚਕ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ?
15. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ-ਕੀ ਸਮਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ?
16. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਅਧਿਆਇ 5

ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਖੂਬੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਉਪਕਰਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਨ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਘਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. **ਕੀਮਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ** :- ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. **ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ** :- ਕੋਈ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਉਸ ਉਪਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕੰਪਨੀ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਡਲ ਦੀ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕੀਮਤ ਨੀਯਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਸੁਹੱਪਣ ਦਾ ਹੀ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਸਤੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਸਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੱਖੇ ਅਤੇ ਫ਼ਰਿੱਜ ਆਦਿ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸਮਾਨ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੱਧਿਅਮ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸ਼ਤਾ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. **ਦੁਕਾਨਦਾਰ** :- ਸਮਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਪਾਸੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ ਨਿਯਤ ਡੀਲਰ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਕੋਲ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਫਾਲਤੂ ਪੁਰਜ਼ੇ ਮਿਲ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਕੋਲ ਪੂਰਾ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਹ ਖਰੀਦਦਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸਮਾਨ ਮੰਗਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਫਿੱਟ ਵੀ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਨ ਨੇੜੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਕਰਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. **ਨਿਰਮਾਤਾ** :- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਕਰਨ ਚੰਗੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਬਣੇ ਹੀ ਖਰੀਦਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲ ਦੀ ਕੁਝ ਅਰਸੇ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮਾਨ ਗਰੰਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੰਪਨੀ ਆਪਣੇ ਖਰਚ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਏਗੀ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਲਏ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾੜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਚੰਗੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮੋਹਰ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲ ਕੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਮਾਲ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਵੇਚਣ ਦਾ ਲਾਈਸੈਂਸ ਹੋਵੇ।

5. **ਬਣਾਵਟ :-** ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਨ ਸਮੇਂ, ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ। ਸਮਾਨ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤਾਪ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ (Insulated) ਹੋਣ। ਹੱਥੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਆਦਿ ਵੀ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੁੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

6. **ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਚੱਜਤਾ :-** ਜੇਕਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਫਰਿੱਜ ਆਦਿ। ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਰੀਦੇ ਉਪਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਵਾਜ਼ ਆਦਿ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਵਾਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. **ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਬਜਟ :-** ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਕੋਲ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ, ਪੈਸੇ ਤੇ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਵਾਨ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਪੈਸੇ ਘੱਟ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਿਕਸੀ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਸਾਲਾ ਪੀਸਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਕੇ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਹੋਣ ਤਾਂ I.S.I. ਦੀ ਮੋਹਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸਮਾਨ ਤੇ ਆਈ. ਐਸ. ਆਈ ਆਦਿ ਦੀ ਮੁਹਰ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਉਹੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤੇਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਰਜ਼ਾ ਘਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਜ਼ੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਈ ਕੁਝ ਉਪਕਰਨ

1. ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ (ਫਰਿੱਜ)

ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਦੇ ਕੰਮ :

- (1) ਇਹ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (2) ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਾਜ਼ੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਘਟਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- (3) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- (4) ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਧੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- (5) ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ (frozen) ਮੀਟ ਦੇ ਪੈਕਟ ਇੱਕਠੇ ਲਿਆ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ।

ਬਣਾਵਟ :- ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਸਟੀਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜਿਹਾ ਡੱਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਇਨੈਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 5°C ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਦੋ ਖਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਰਫ ਵਾਲਾ ਖਾਨਾ ਜਿੱਥੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ -7°C ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਖਾਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 3°C ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5.1 ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ

ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਫਰਿੱਜ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਹੁਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਫਰਿੱਜ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੈਮਸੰਗ, ਐਲ. ਜੀ. ਆਦਿ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਫਰਿੱਜ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਖਾਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਨਾ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਰਿੱਜ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਧਿਅਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਤੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਖਰੀਦਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1-2 ਸਾਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੋਵੇ।

ਦੇਖਭਾਲ : ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਮਾਸ ਤੇ ਮੱਛੀ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (freezer) ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਬਦਬੂ ਨਾ ਫੈਲੇ। ਖਾਣਾ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਾ ਖੋਲੋ। ਕਰੀਬ 15 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਫਾਲਤੂ ਬਰਫ ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਕਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰਿੱਜ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਲੇ ਟਰੇਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਰਿੱਜ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟਰੇਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਰਿੱਜ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਬਰਫ ਨੂੰ ਛੁਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਖੁਰਚੋ।

2. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ

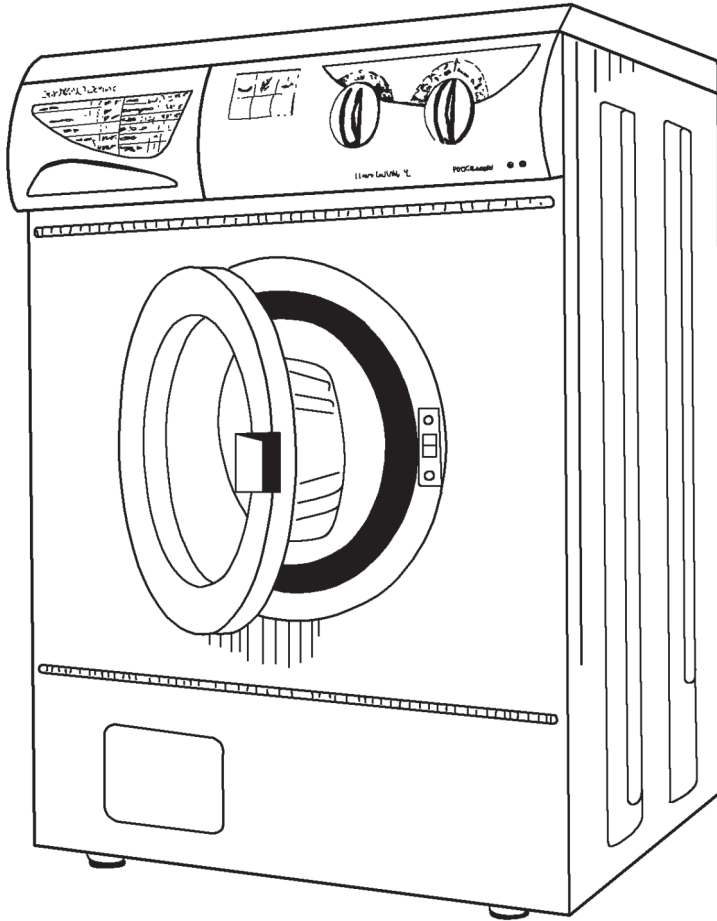
ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਮਹਿੰਗੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ— ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਅਤੇ ਨਾਨ ਆਟੋਮੈਟਿਕ।

ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੀਆਂ, ਹੰਘਾਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਨ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸਿਰਫ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਧੋਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਬੜ ਦੇ ਰਿੰਗਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਚੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ, ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਬਾਰਸ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉੱਥੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :-

- (1) ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਲਾਗਤ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- (2) ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (3) ਮਸ਼ੀਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤਾਪ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- (4) ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੜ ਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਫੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।
- (5) ਮਸ਼ੀਨ ਉੱਤੇ ਇਨੈਮਲ ਦੀ ਤਹਿ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5.2 ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ

ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- (1) ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰਬੜ ਦੀ ਚੱਪਲ ਪਾ ਕੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ।
- (2) ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਬਟਨ ਜਾਂ ਬੁਰ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- (3) ਰਬੜ ਦੇ ਰਿੰਗਰ ਨੂੰ ਖੋਲ ਕੇ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੂੰਝੋ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪੈਟਰੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- (4) ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਸ਼ੀਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- (5) ਛੋਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਥੈਲੇ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਗਿਲਾਫ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਧੋਵੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (6) ਜਦੋਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾ ਵਰਤਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੱਪੜਾ ਜ਼ਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਲੱਗਦੀ ਰਹੇ।

3. ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰੈੱਸ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੈੱਸਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਅਤੇ ਨਾਨ ਆਟੋਮੈਟਿਕ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪ੍ਰੈੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੁੱਕੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਫ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੈੱਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਗਰਮੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਵਾਂਗ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਛੁਹਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਲਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਸਮਤਲ ਤੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੇ ਤਲੇ ਤੇ ਛੇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਗਰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ ਤਲੇ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ ਛੁਹੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਸਿੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਬੜ ਨਾਲ ਢਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰੈੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਾਪ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰੈੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੂਚਕ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5.3 - ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰੈੱਸ

ਦੇਖਭਾਲ :

- (1) ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੇ ਤਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਲੇ ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (2) ਪ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਬਟਨ, ਜਿਪ ਤੇ ਹੁੱਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਫ਼ੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਤਲੇ ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- (3) ਜੇਕਰ ਤਾਰ ਜਾਂ ਪਲੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤਾਰ ਜਾਂ ਪਲੱਗ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਿਊਜ਼ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (4) ਜੇਕਰ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਵਰਤਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਰਕ (Distilled Water) ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਆਮ ਪਾਣੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਨ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (5) ਪ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੜੀ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- (6) ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੇ ਤਲੇ ਤੇ ਕਲਫ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੂਨਾ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਵਰਤੋ।
- (7) ਜੇਕਰ ਤਲਾ ਖੁਰਦਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਗਰਮ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਪੈਰਾਫਿਨ ਮੋਮ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀ ਮੋਮ ਉਤਰ ਜਾਏ।

4. ਟੋਸਟਰ

ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਕਣ ਲਈ ਟੋਸਟਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਟੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਟੋਸਟ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਿਚ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੋਸਟ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੇ ਸਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਅੱਧੇ ਜਿਹੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਨ-ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਟੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੇ ਟੋਸਟ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਚਾਰ ਟੋਸਟ ਇੱਕਠੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5.4 - ਟੋਸਟਰ

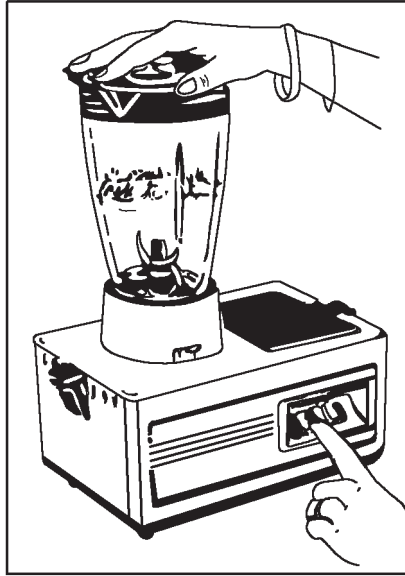
ਦੇਖਭਾਲ :

- (1) ਟੋਸਟਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਦਾ ਚੂਰਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ।
- (2) ਟੋਸਟਰ ਦਾ ਪਲੱਗ ਤੇ ਤਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- (3) ਟੋਸਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।
 (4) ਗਰਮ ਟੋਸਟਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5 ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਿਕਸੀ

ਮਿਕਸੀ ਹਰ ਘਰ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਸਾਲੇ ਪੀਸਣਾ, ਰਗੜਨ ਅਤੇ ਰਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਿਕਸੀ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਜੂਸ, ਸੂਪ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਕ, ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਲਈ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਕੇ ਮਸਾਲੇ ਪੀਸੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਟਾ ਵੀ ਗੁੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਿਕਸੀ



ਚਿੱਤਰ 5.5 - ਮਿਕਸੀ

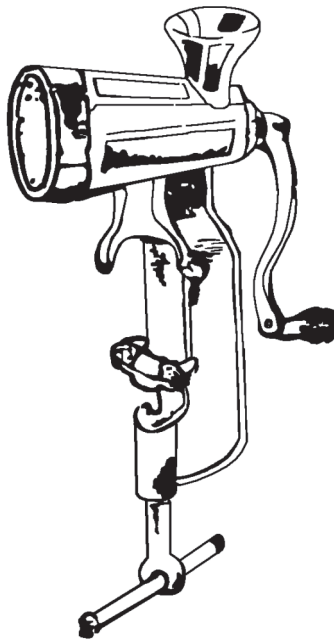
ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਲੇਡ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਕਸੀ ਦਾ ਤਲਾ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡਾ ਜ਼ਾਰ ਗਿੱਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸਣ ਜਾਂ ਰਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਸੁੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਮਿਕਸੀ ਖਰੀਦਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੋਵੇ।

ਦੇਖਭਾਲ :- ਮਿਕਸੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਂਡੇ (ਗਰਾਈਂਡਰ ਜਾਂ ਬਲੈਂਡਰ) ਵਿੱਚ ਵਸਤੂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਮੋਟਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਹੀ ਚਲਾਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਠੋਸ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਬਲੇਡ ਰੁੱਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਿਲਾਓ। ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਇੱਚ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮਸ਼ੀਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦੀ ਰਹੇ। ਮਿਕਸੀ ਨੂੰ 2/3 ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ

ਭਰੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਨਾ ਡਿੱਗੇ। ਮਿਕਸੀ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਬਲੈਂਡਰ ਮੋਟਰ ਤੋਂ ਅਲਗ ਕਰਕੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ, ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਰੋਕ ਤੇ ਪੁੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸੁਕਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਗਰਾਈਂਡਰ ਨੂੰ ਮੋਟਰ ਨਾਲੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

6. ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਰਾਈਂਡਰ

ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਿਕਸੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਰਾਈਂਡਰ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਹੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੇਚ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਜਾ ਸੁੱਕਾ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਤੋਂ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਸਾਲਾ ਅੱਗੇ ਬਣੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਕੀਮਾ ਬਨਾਉਣ ਅਤੇ ਜੂਸ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।



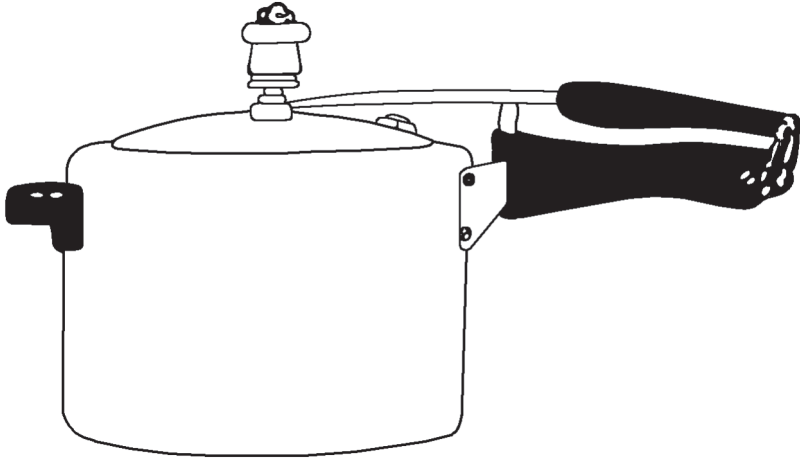
ਚਿੱਤਰ 5.6 ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਗਰਾਈਂਡਰ

ਦੇਖਭਾਲ :- ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਕਾਉ, ਮੇਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੰਭਾਲ ਦਿਓ।

7. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਕਾਟ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ, ਪ੍ਰੈਸਡ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਤੀਲੇ/ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁੱਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਬੜ ਦੀ ਗਾਸਕਿਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਤੀਲੇ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ। ਪੈਨ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲਾ



ਚਿੱਤਰ 5.7 - ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ

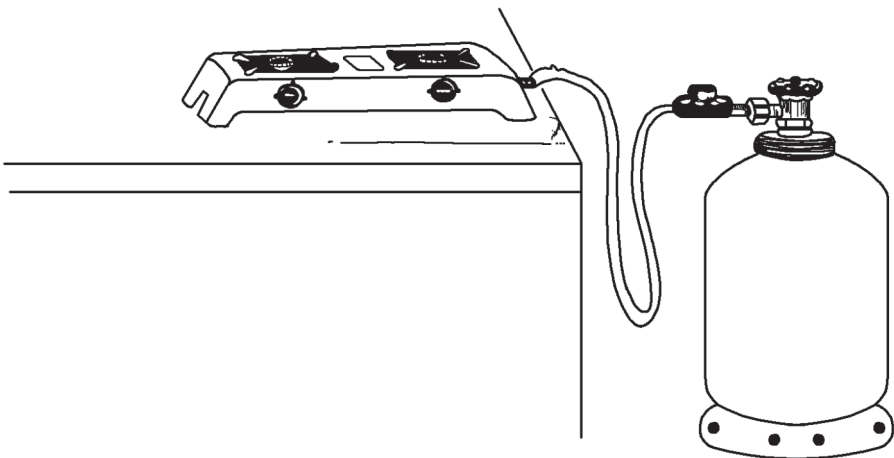
ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਹੈਂਡਲ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਕਰ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਤੋਂ ਪਕੜ ਕੇ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਕੁੱਕਰ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਢੱਕਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 'ਸੇਫਟੀ ਵਾਲਵ' ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਬੜ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਧਾਤ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਣਨ ਤੇ ਇਹ ਵਾਲਵ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਰਾਖ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਫੱਟ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਕਰ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਫ਼ ਬਣਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹੇ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਉੱਥੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਢੱਕਣ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਭਾਫ਼ ਨਾ ਨਿਕਲੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਦਬਾਓ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਬਾਓ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਜਲ੍ਹਦੀ ਗੱਲ ਅਤੇ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਤੀਲੇ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ, ਮੀਟ ਆਦਿ ਜਲਦੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਉੱਝ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ 2, 3, 5, 10, 15 ਲਿਟਰ ਤੱਕ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ, ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ :

1. ਕੁੱਕਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਬੜ ਦੀ ਗਾਸਕਿਟ ਉਤਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਕਿਤੇ ਟੰਗ ਦਿਓ।
2. ਕੁੱਕਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਰੱਖੋ।
3. ਢੱਕਣ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਭਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰਾਖ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੜਛੀ ਕੱਦੇ ਵੀ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਨਾਂ ਮਾਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਨਾਰੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਿੱਥੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਗੁੰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
6. ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾ ਸਕੇ।
7. ਜੇਕਰ ਵਾਲਵ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਹੋਰ ਵਾਲਵ ਲਗਾਓ। ਕੋਈ ਪੇਚ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਅੜਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
8. ਜੇਕਰ ਗਾਸਕਿਟ, ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੁਰਜ਼ਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਸ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਕੁੱਕਰ ਹੈ, ਉਸੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉ।

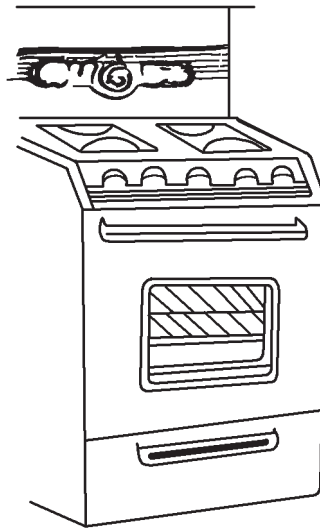
8. ਗੈਸ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕੁਕਿੰਗ ਰੇਂਜ

ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 5.8 ਗੈਸ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ

ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੁੰਬਈ, ਕੋਲਕਤਾ ਆਦਿ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੂਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਸ ਦੇ ਡੂਡਣੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਗੈਸ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲਦੀ ਤੀਲੀ ਲਗਾ ਕੇ ਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੂਡਣੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੈਸ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਮੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਵੇਗੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਗੈਸ ਦਾ ਬਿਲ ਆਏਗਾ। ਬਾਕੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਬੜ ਦੀ ਨਾਲੀ ਲਗਾ ਕੇ ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ 15 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਗੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਡੂਡਣੇ (Knob) ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਤੇਜ਼, ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਮੰਦ। ਜਦੋਂ ਡੂਡਣੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਕਰਕੇ ਮਾਚਸ ਦੀ ਤੀਲੀ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕੋਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਲ ਜਾਏਗੀ। ਸੇਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹਲਕੀ ਥਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਗੈਸ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਤੇ



ਚਿੱਤਰ 5.9 ਕੁਕਿੰਗ ਰੇਂਜ

ਬੁਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ, ਬਰਤਨ ਵੀ ਕਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਟੇਵ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 5.8)। ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਕੁਕਿੰਗ ਰੇਂਜ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਰ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਇਕੋ ਹੀ ਵਾਰੀ ਭੁੰਨਣ, ਸੇਕਣ ਅਤੇ ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਤਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੈਸ ਲਈ ਰਬੜ ਦੀ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੋੜ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਗੈਸ ਕਿਧਰੋਂ ਲੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਗੈਸ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਓਂ ਲੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

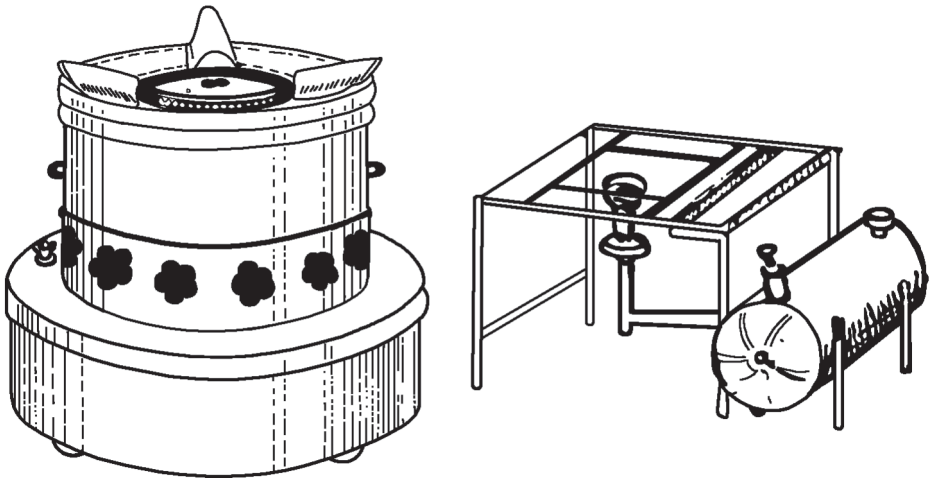
ਦੇਖਭਾਲ :

- (1) ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੁੱਲੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਰਗੜਨ ਲਈ ਨਮਕ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫੁੰਦਾ ਵਰਤੋਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ।
- (2) ਸਿੱਧੀ ਹਵਾ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਪੱਕਦਾ।
- (3) ਵੱਡੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਵੱਡਾ ਭਾਂਡਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਤੇ ਛੋਟਾ। ਵੱਡੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਛੋਟਾ ਭਾਂਡਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸੇਕ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਜਲਾਓ। ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾਓ।

9. ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵ

ਇਹ ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (i) ਪੰਪ ਵਾਲੇ ਅਤੇ (ii) ਬੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ।

(I) ਪੰਪ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵ :- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਪਿੱਤਲ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਤਿੰਨ ਸੀਖਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਲੋਹੇ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਕਾਰ ਉੱਚਾ ਜਿਹਾ ਬਰਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੀਖਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਤੀਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਤਲੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਫਰੇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਕੀ ਉੱਤੇ ਬਣੇ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ



ਦਿਓ। ਪੰਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਤੇਲ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਰਨਰ ਦੇ ਕੋਲ ਬਣੀ ਕੋਲੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਾਓ, ਇਸ ਦੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਟੈਂਕੀ ਵਿਚਲਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੇਲ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਗੈਸ ਬਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਬਰਨਰ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬਣੀ ਖ਼ਾਸ ਪਿੰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਟੋਵ ਦਾ ਸੇਕ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੰਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੋਵ ਫਟ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(II) ਬੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵ :- ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਟੋਵਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਪਿੱਤਲ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਰਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਗੋਲ ਬੱਤੀ ਜਾਂ ਚਾਰ ਬੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸ ਬੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਤੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੇਲ ਬੱਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਸੇਕ ਵੱਧ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਨਾਲ ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਰਨਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਬਰਨਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟੋਵ ਦਾ ਸੇਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਟੋਵ ਦੇ ਸੇਕ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟੋਵ ਧੂਆਂ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਟੋਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟੋਵ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੈਂਕੀ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰ ਲਓ। ਬੱਤੀਆਂ ਜਦੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉੱਪਰ ਕਰ ਲਓ।

10. ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ

ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ ਕਈ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

(I) ਪਿੱਤਲ :- ਪਿੱਤਲ ਤਾਂਬੇ ਅਤੇ ਜਿਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਰਤਨ ਭਾਰੇ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਹਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਥਾਲ, ਕੋਲੀਆਂ, ਗਲਾਸ, ਚਮਚ, ਪਤੀਲੇ, ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਟੀਆਂ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਖੱਟੀ ਚੀਜ਼ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਸੈਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਕਲਈ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟਰੇਅ, ਲੈਂਪ ਸ਼ੇਡ, ਮੂਰਤੀਆਂ, ਫੁੱਲਦਾਨ, ਮੋਮਬੱਤੀ ਦਾਨ ਆਦਿ। ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚੁਣਨ ਵਕਤ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਰਤਨ ਭਾਰੇ, ਚਮਕਦਾਰ, ਚੰਗੇ ਘੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦੇਖਭਾਲ :- ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਆਹ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਇਲੇ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਆਦਿ ਹੋਣ ਤਾਂ ਛਾਣ ਲਓ। ਕਿਸੀ ਰੱਸੀ,

ਘਾਹ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਤੇ ਰਗੜਣ ਵਾਲੇ ਫੁੰਦੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਜੇਕਰ ਬਰਤਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਿੱਧੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਰਫ ਵਰਤੋ। ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਟੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮਲੀ ਜਾਂ ਲਿੰਬੂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਨਮਕ ਲਗਾ ਕੇ ਰਗੜੋ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਬਜ਼ਾਰੀ ਪਾਲਸ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਰਫ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਮੈਲ ਫਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਜੇਕਰ ਦਾਗ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਖੱਟੀ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਰਾਸੇ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਪਿੱਤਲ ਤੇ ਮਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁੱਕੇ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ।

(II) ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਨਾਨ ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ : - ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਇੱਕ ਚਿੱਟੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਧਾਤ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਤਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਧਾਤ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਗਲਾਸ, ਜੱਗ, ਟਰੇਅ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਫਰੇਮ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਨੋਡਾਈਜ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਤੇ ਦਾਗ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਐਨੋਡਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਟੈਫਲੋਨ ਦੀ ਤਹਿ ਚੜ੍ਹਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਚਿਪਕਦੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘਿਉ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਟੈਫਲੋਨ ਇੱਕ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਧਾਤ ਦਾ ਚਮਚ ਜਾਂ ਕਾਂਟੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਚਮਚ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਕਿ ਟੈਫਲੋਨ ਦੀ ਤਹਿ ਉਤਰ ਨਾ ਜਾਏ। ਜੇਕਰ ਫਰਾਈ ਪੈਨ ਆਦਿ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੈਂਡਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਪੈਨ ਉਲਟੇ ਨਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਡੇ ਪੈਨ ਦੇ ਦੋਨੇ ਪਾਸੇ ਛੋਟੇ ਹੈਂਡਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਆਸਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੈਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਫਿੱਟ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚਾਹ ਉਲਟਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਾਹ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾ।

ਦੇਖਭਾਲ :

- (1) ਗਰਮ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਾਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (2) ਕੋਈ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸੜ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੋਢਾ ਪਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੜਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੁਰਚਣ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਵੇ। ਆਮ

ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫੁੰਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਫੁੰਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਉਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- (3) ਐਲਕਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਕਾਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਲੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸਿਰਕਾ, ਇਮਲੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਨਮਕ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨਾਰ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਚੂਨਾ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

(III) ਤਾਂਬਾ : - ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮਕਦਾਰ ਧਾਤ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਇਸ ਧਾਤ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਧਾਤ ਹੈ ਪਰ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਬਰਤਨ ਘੱਟ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਧਾਤ ਦਾ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਇਸ ਧਾਤ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ : - ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇੱਕ ਕਪੜੇ ਤੇ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਲਗਾ ਕੇ ਤਾਂਬੇ ਤੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

(IV) ਚਾਂਦੀ : - ਚਾਂਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਧਾਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਬਰਤਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪਰ ਕੁਝ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਲਈ, ਚਾਹਦਾਨੀ, ਦੁੱਧ ਦਾਨੀ, ਖੰਡਦਾਨੀ, ਗਲਾਸ, ਜੱਗ, ਛੁਰੀਆਂ, ਕਾਂਟੇ, ਚਮਚ ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਛਣਕਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਟੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਥਾਲ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਿੱਕਲ ਦੀਆਂ ਛੁਰੀਆਂ, ਕਾਂਟੇ ਅਤੇ ਚਮਚਿਆਂ ਉਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਮਚ ਆਦਿ ਨਵੇਂ ਤਾਂ ਸੁਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੱਦੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ : - ਇਹ ਇੱਕ ਨਰਮ ਧਾਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਉਤੇ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਿੱਖ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੁਰਾਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ। ਸਾਫ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਲਵੇ ਪਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਚਮਕਾਓ। ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਨਾਲ ਚਮਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜ ਕੇ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਂਦੀ ਤੋਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਦੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਨਮਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਚਾਂਦੀ ਦੀਆਂ ਛੁਰੀਆਂ, ਕਾਂਟੇ ਅਤੇ ਚਮਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਗੁੱਡੀ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਨੋਟ :- 1. ਚੂਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ : ਚੂਨੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ

ਲਟਕਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਚੂਨਾ, ਘੁਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੰਕਰ ਆਦਿ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਪੜਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਿਤਾਰ ਲਓ। ਥੱਲੇ ਦੇ ਚੂਨੇ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੇ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਿੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ, ਚਾਂਦੀ, ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਕੱਚ ਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਚਾਂਦੀ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:-

ਚੂਨਾ	ਇੱਕ ਪਿਆਲਾ,
ਅਮੋਨੀਆ	ਇੱਕ ਪਿਆਲਾ,
ਪਾਣੀ	ਇੱਕ ਪਿਆਲਾ,
ਗੁੰਦ	1/2 ਚਮਚ,

ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਫਲਾਸ਼ਟ ਦਾ ਇੱਕ 40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ × 40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਪੜਾ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਨਚੋੜੇ ਕਿਸੇ ਮੰਜੀ, ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਘਾਹ ਉੱਤੇ ਫੈਲਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ। ਤਾਰ ਉੱਤੇ ਟੰਗ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪਾਲਿਸ਼ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਂਦੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣ ਨਾਲ ਚਾਂਦੀ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪਲਾਸ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰੀ ਪਲਾਸ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ।

(V) **ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਸਟੀਲ** :- ਲੋਹਾ ਇੱਕ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਧਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਹਲਵਾਈ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਖੋਂਚੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਸਟੀਲ ਦੇ ਤਵੇ, ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣ ਲਈ ਛੁਰੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1912 ਵਿੱਚ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਗਈ ਅਤੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚਮਕੀਲੀ ਧਾਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਚਮਕਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸਟੀਲ ਵਿੱਚ ਕਰੋਮੀਅਮ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਿੱਕਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਟੇਨਲੈਸ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜੰਗਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਤਿਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਤੀਲੇ, ਪਲੇਟਾਂ, ਗਲਾਸ, ਕਟੋਰੀਆਂ, ਚਮਚ, ਕਾਂਟੇ, ਛੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਡੌਂਗੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੱਧਰੇ ਹੋਣ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਰਦਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਦੇਖਭਾਲ :- ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਲਈ ਰੱਸੀ, ਘਾਹ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ, ਸਟੀਲ ਦੇ ਫੁੰਦੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਗਿੱਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ

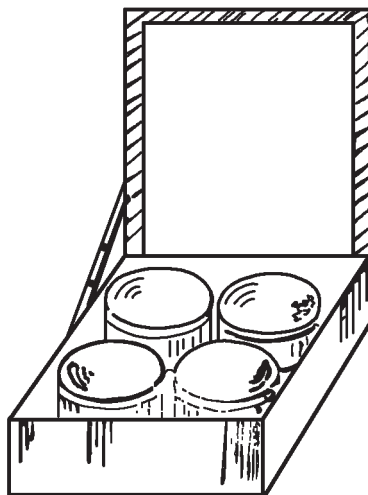
ਕਰ ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਾ ਵਰਤਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਲੱਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੰਗ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਸਟੀਲ ਦੀਆਂ ਛੁਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਖੱਟੀ ਚੀਜ਼ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਛੁਰੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੈਂਡਲ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਗੋਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ। ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉੱਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਦੇ ਪਤੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੂਠ ਜਾਂ ਸੜੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫੁੰਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਧੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਲਈ ਸੋਡਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟੀਲ ਦੇ ਛੁਰੀਆਂ, ਕਾਂਟੇ ਅਤੇ ਚਮਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

11. ਬਾਇਓ ਗੈਸ (Bio Gas)

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇੰਡਿਅਨ ਕਾਉਂਸਲ ਆਫ਼ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਰਿਸਰਚ (ICAR) ਪ੍ਰਸਾ ਇੰਨਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ਼ ਦਿੱਲੀ ਨੇ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ। ਬਾਇਓਗੈਸ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮੀਥੇਨ ਗੈਸ ਫਿਰ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਇਓਗੈਸ ਨੂੰ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਖਾਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12. ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ

ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਉਪਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5.11 - ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ

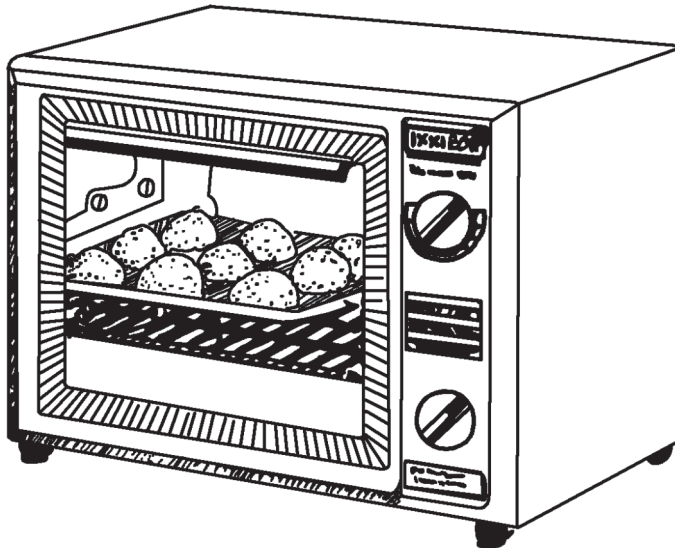
ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਜਦੋਂ ਇਸਦੇ ਪੈਰਾਬੋਲਿਕ ਪਰਾਵਰਤਕ ਜੰਤਰ (Parabolic Reflector) ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤਾਪ ਊਰਜਾ (Heat Energy) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ :—

- (1) ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਸਤਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਇੱਕ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇਹ ਕੁੱਕਰ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ।
- (2) ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 7 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਗਏ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆ ਕੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- (3) ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਈ-ਪ੍ਰੋਡਕਟ (By-Product) ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਇਸ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

13. ਓਵਨ

ਓਵਨ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਗੈਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਵਨ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੰਕਿਗ ਰੇਂਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ



ਚਿੱਤਰ 5.12 - ਓਵਨ

ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਹਰੀ ਦੀਵਾਰ ਵਾਲਾ ਧਾਤ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਬਕਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਤਲੇ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਫਿੱਟ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਉਪਰੀ ਸਤਹ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਦਾਰ ਤਾਰ (Coil) ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ (Grill) ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ

ਹੈ। ਓਵਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੱਕਦਿਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਵਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹਵਾਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਤਾਪ ਸਥਾਪਕ (Thermotat) ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਮੁਤਾਬਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾਇਆ ਤੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਟਾਈਮਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਓਵਨ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਓਵਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਗੋਲ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੱਕਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ :

1. ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝੋ। ਸੋਡੇ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਗਿੱਲੇ ਨਾ ਹੋਣ।
3. ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਓਵਨ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
5. ਗੈਸ ਓਵਨ ਦੇ ਬਰਨਰ ਅਤੇ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਗੈਸ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚੋਂ ਲੀਕ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

14. ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ

ਸੂਖਮਤਰੰਗ ਓਵਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਓਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲਾਣੂ ਲਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚੁੰਬਕੀ ਯੰਤਰ (Magnetron) ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੂਖਮ ਤਰੰਗਾਂ (Microwaves) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸੂਖਮ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਤੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਣੂ 24500 ਲੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਕੰਡ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਬਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਤੇ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਮੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪੱਕਣ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬਿਜਲੀ ਚੁੰਬਕੀ ਊਰਜਾ (Electromagnetic) ਨੂੰ ਸੋਖਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੂਰਾ (Browning) ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਾਉਨਿੰਗ ਐਲੀਮੈਂਟ ਵੀ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪੱਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਪ੍ਰਫੁੱਲ ਬਰਤਨ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਗੋਲ ਪਲੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਉਪਰ ਬਰਤਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲੇਟ ਹੀ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹਿਲਦਾ ਹੈ।

ਓਵਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਵਾਪਸ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਯੋਗੀ

ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ, ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਮੈਲਮੋਵੇਅਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

1. ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਸਟੀਲ ਲੋਹੇ ਦਾ ਇੱਕ ਯੋਗਿਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਖਤ ਚਮਕਦਾਰ, ਹੰਢਣਸਾਰ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਣੇ ਬਰਤਨ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੱਟੀ, ਮਿੱਠੀ, ਨਮਕੀਨ ਚੀਜ਼ ਕਸੈਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਚਮਚ, ਕਾਟੇ, ਚਾਕੂ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਪਤੀਲੇ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਬਣ/ਵਿਮ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਚਿਕਨਾਈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੜਾਹੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਿਮ ਅਤੇ ਸਟੀਲਵੂਲ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਸੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਦੀਆਂ ਚਾਕੂ ਫੁਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੂੰਝ ਕੇ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

2. ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਰਤਨ :- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ ਪੱਲੇਟ 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 ਫੱਟੇ ਤੇ ਮੂਧੇ ਮਾਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਏ ਫਿਰ ਪੂੰਝ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ 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 ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਮੂਧੇ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁੱਕਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਰਤਨਾਂ ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੀਸ਼ੇ

ਸੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਧੁੰਦ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸੀਸ਼ੇ ਧੁੱਪ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

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

3. ਮੈਲਮੋਵੇਅਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਇਹ ਨਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੰਗਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅੱਜ ਕਲ ਇਸ ਦੇ ਡਿਨਰ ਸੈੱਟ, ਟੀ ਸੈੱਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਾ ਭਿਓਂ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲੋ, ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਰਗੜੋ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੋਡੇ ਦਾ ਪਾਣੀ (ਸੋਡਾ ਬਾਈ-ਕਾਰਬੋਨੇਟ) ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਿਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਬਜਟ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
2. ਦੋ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
3. ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ ?
4. ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
5. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?
6. ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਮੁੱਖ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
7. ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
8. ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਕਿਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

9. ਟੇਸਟਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
10. ਮਿਕਸੀ ਅੱਜ ਕੱਲ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ?
11. ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਿਕਸੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਹੜੇ ਉਪਕਰਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ?
12. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਧਾਤ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
13. ਕੁਕਿੰਗ ਰੇਂਜ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
14. ਦੂਸਰੇ ਬਾਲਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ?
15. ਓਵਨ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
16. ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?
17. ਸਟੇਵ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ?
18. ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ ਕਿਹੜੀਆਂ-2 ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਕਿਹੜੀ ਧਾਤ ਤੋਂ ਬਣੇ ਬਰਤਨ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

19. ਘਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ ?
20. ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
21. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਦੋ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
22. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
23. ਅੱਜ ਕੱਲ ਗੈਸ ਤੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਉਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
24. ਨਾਨਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
25. ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ? ਕੀ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਵੱਖਰੀ-2 ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
26. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
27. ਪਿੱਤਲ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਕਰੋਗੇ ?

ਅਧਿਆਇ 6

ਰਸੋਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਰਸੋਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਇਹ ਘਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੀਤਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਰਸੋਈ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ, ਬਣਾਵਟ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਰਸੋਈ ਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੋਟੀ ਕੰਧ (ਔਟਾ) ਬਣਾ ਕੇ ਚੁਲ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪੁੰਏ ਵਾਲਾ ਬਾਲਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਗੈਸ, ਗੈਸ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਣ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੀ ਨਾਰੀ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਰਸੋਈ ਘਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੰਦਰ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਸੋਈ ਦੀ ਚੋਣ

ਰਸੋਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਲਣ ਕਿਹੜਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰਸੋਈ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਆ ਸਕੇ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਸੋਈ, ਸੌਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ, ਬੈਠਣ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰਸੋਈ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਉਥੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਦੀ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਰਸੋਈ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਛੋਟੀ। ਛੋਟੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਧਰਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਨਾਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਸੌਚਾਲਯ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁਰਗੰਧ ਰਸੋਈ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।

ਕਾਰਜ ਵਿਵਸਥਾ

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
2. ਪਕਾਉਣਾ ਤੇ ਵਰਤਾਉਣਾ
3. ਹੌਦੀ

1. **ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ :-** ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣਾ, ਕੱਟਣਾ, ਚੁਣਨਾ ਆਦਿ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਜ ਇੱਥੇ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੌਦੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲ ਆਦਿ ਵੀ ਧੋਣ ਉਪਰੰਤ ਇੱਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਂਊਟਰ ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਖੁਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. **ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ :-** ਇੱਥੋਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਚੁਲ੍ਹਾ, ਗੈਸ, ਸਟੋਵ/ਅੰਗੀਠੀ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਰਹੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਸ਼ੈਲਫ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੜਛੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮਚ ਆਦਿ ਟੰਗਣ ਲਈ ਵੀ ਖੁੰਟੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਰੁੱਟੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਯੋਜਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕੇਸਰ ਕੁਲਫੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਣਾਓ ਪਰ ਕੇਸਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਨਾ।

3. **ਹੌਦੀ :-** ਹੌਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੈਫਰਿਜ਼ਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਭ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੂੰਜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹੌਦੀ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਬਰਤਨ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨੁਚੜ ਕੇ ਹੌਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦੀ ਬਣਤਰ

ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜੋ ਬਾਹਰ ਖੁਲਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਾਲੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕਣ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਚਿਮਨੀ ਜਾਂ ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਪੱਖਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿਮਨੀਆਂ ਵੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਧੂੰਆਂ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਆਮ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ 9'x 10' ਫੁੱਟ ਦੀ ਰਸੋਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਦਾ ਆਕਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਡਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਢੰਗ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨੀਚੇ ਬੈਠਕੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ 2½ ਫੁਟ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਧ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

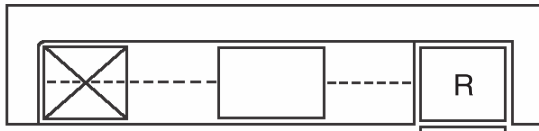
ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

(ੳ) ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਸਮ :- ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਰਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸੋਈ ਹੀ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ। ਅੰਗੀਠੀ/ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਟੜੇ ਜਾਂ ਪੀੜੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਵੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੀੜੀ ਜਾਂ ਪੱਟੜੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਸਮੇਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਬਰਤਨ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼। ਉੱਠਣ ਬੈਠਣ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ :- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਹੋਈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਹੀ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਬਣਨ ਲੱਗ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਫਰਿੱਜ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਸ਼ੈਲਫ ਹੁੰਦੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

- | | |
|------------------------|----------------------|
| (i) ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਵਾਲੀ | (ii) ਦੋ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਾਲੀ |
| (iii) ਐਲ (L) ਸ਼ਕਲ | (iv) ਯੂ (U) ਸ਼ਕਲ |
| (v) ਟੁੱਟਿਆ ਯੂ (U) ਸ਼ਕਲ | |



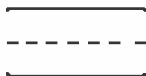
ਚਿੱਤਰ 6. 1— ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਵਾਲੀ ਰਸੋਈ



ਹੌਦੀ



ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ



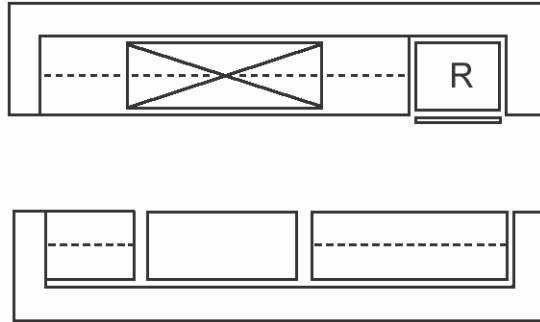
... ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ

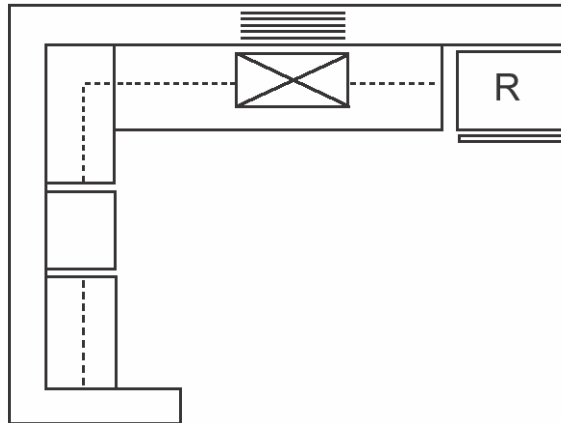
(i) **ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਵਾਲੀ** :- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਹੋਂਦੀ ਇੱਕ ਹੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਦੋ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਾਲੀ** :- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਮੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਕੇਂਦਰ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਲਾਂਘਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



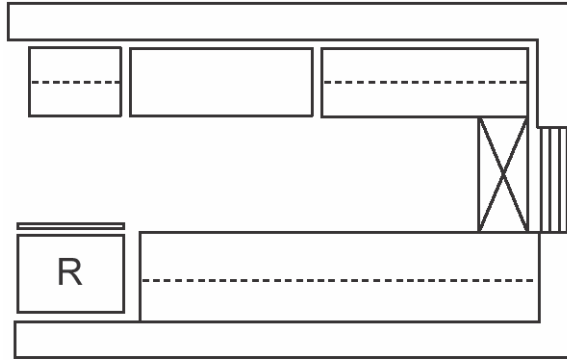
ਚਿੱਤਰ 6.2— ਦੋ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਰਸੋਈ

(iii) **ਐਲ ਸ਼ਕਲ (L) ਦੀ ਰਸੋਈ** :- ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ (L) ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਰਸੋਈ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਲ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਹੀ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਛੋਟੀ। ਲੰਬੇ ਪਾਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੋਂਦੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਬਾਹੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



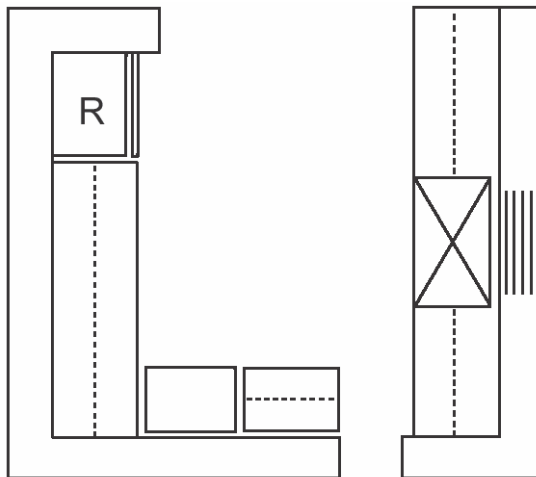
ਚਿੱਤਰ 6.3 ਐਲ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਰਸੋਈ

(iv) **ਯੂ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਰਸੋਈ** :- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਯੂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਵੀ ਹੈ। ਹੌਦੀ ਯੂ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹੀ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਬਾਹੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਲਾਂਘਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 6.4 ਯੂ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਰਸੋਈ

(v) **ਟੁੱਟਿਆ ਯੂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ** :- ਜਿਵੇਂ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ (U) ਦੇ ਤਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ੈਲਫ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਯੂ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਾਂਗ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

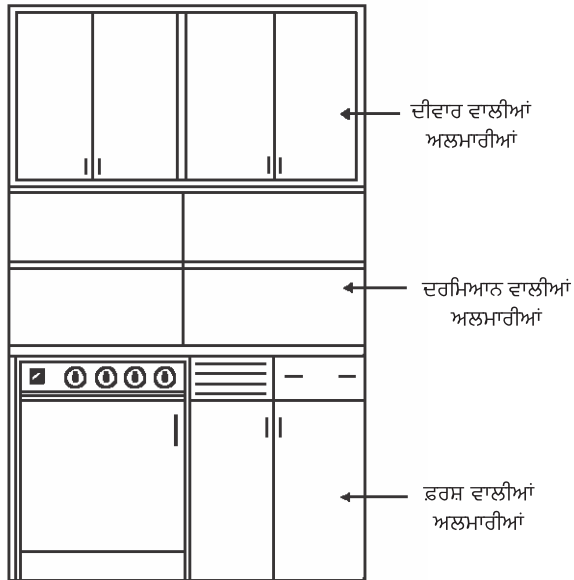


ਚਿੱਤਰ 6.5 - ਟੁੱਟਿਆ ਯੂ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਲਨਾ ਪਵੇ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲ ਮੇਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ।

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

- ਪਾਣੀ ਲਈ ਹੌਦੀ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਟੂਟੀਦਾਰ ਬਰਤਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਜਗ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰੈਕ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 6.6- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ

- ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੇਂਦਰ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਹੌਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸ਼ੈਲਫ਼ਾਂ, ਰੈਕ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਤੀਲੇ, ਪੈਨ, ਕੜਛੀਆਂ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਹੌਦੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਦਿ।
- ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਦਰਾਜ਼ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬਰਤਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਸਟੀਲ ਦੇ ਸਟੈਂਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਾਂ, ਕਟੋਰੀਆਂ, ਗਿਲਾਸ, ਡੂੰਗੇ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਰੈਫਰਿਜਰੇਟਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਾਲੀਦਾਰ ਅਲਮਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੰਗੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਰਸੋਈ ਘਰ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ, ਜਲਦੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਲਾਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਰਹੇ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਫਰਸ਼ ਸੰਗਮਰਮਰ, ਰੰਗਦਾਰ ਟਾਇਲਾਂ ਜਾਂ ਲਿਨੋਲੀਅਮ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਤਿਲਕਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਉਪਰ ਧੂੰਆਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਚਿਮਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧੂੰਆਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧੂੰਆਂ ਨਾਲ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਵੇਗਾ ਅੱਜ ਕੱਲ ਧੂੰਆਂ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਚਿਮਨੀਆਂ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਰਸੋਈ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਹਰ ਵਲ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਰੱਖ ਕੇ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਫਰਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਧੋ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਸਿਲ੍ਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਪਰ ਜੇ ਉੱਲ੍ਹੀ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬੋਰਿਕ ਪਾਊਡਰ 20 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਉੱਲ੍ਹੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਜੋ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿਕਸੀ, ਟੇਸਟਰ, ਓਵਨ, ਗੀਜ਼ਰ ਆਦਿ ਲਈ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਲਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਖੁਲ੍ਹੇਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਸੰਭਾਲਨ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫਾਂ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਾਜ਼ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਸਟੋਰ

ਜੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਨ ਇੱਕਠਾ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਿਲ੍ਹਨ

ਵਗੈਰਾ ਨਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਵਗੈਰਾ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਵੀ ਇੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਪਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਹੋ ਸਕੇ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਸਾਬਣ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਜਾਂ ਸੋਡੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਉਹ ਗੈਸ ਦਾ ਚੁਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਚੁਲ੍ਹਾ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਰਸੋਈ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੋਚੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ, ਡੱਬੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਛੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਫਾਲਤੂ ਸਮਾਨ ਇੱਕਠਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਫਾਲਤੂ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਸਿਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜੇ ਉਲ੍ਹੀ ਵਗੈਰਾ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦਾ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਕੂੜਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੂੜਾ ਇੱਕਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ।

ਰਸੋਈ ਲਈ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਲੱਗ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਤੇ ਧੂੜ, ਮਿੱਟੀ, ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਅੱਗੇ ਪਾਏਦਾਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਪੈਰ ਪੁੰਝ ਕੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਰਸੋਈ ਘਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਕੀ ਹੈ ?

3. ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ?
4. ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?
5. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
6. ਰਸੋਈ ਦਾ ਰੰਗ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?
7. ਰਸੋਈ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
8. ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਬੰਧ ਕਰੋਗੇ ?
9. ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

10. ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
11. ਰਸੋਈ ਘਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
12. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਕੀ-ਕੀ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
13. ਰਸੋਈ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
14. ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਰਸੋਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
15. ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਉਪਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
16. ਰਸੋਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
17. ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

18. ਰਸੋਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ ਕਿਉਂ ?
19. ਰਸੋਈ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ ?
20. ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
21. ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕੀ-ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਗ II ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ

ਅਧਿਆਇ 7

ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

ਹਰ ਜਿਉਂਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਵਾ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੌਦਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਜਿਉਂਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਾਂਗ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਮੇਵੇ, ਦੁੱਧ, ਮੱਛੀ ਮਾਸ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਸਕੀਮੋ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਨਾਏ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਠੀਕ ਹੀ ਸਨ ਤਾਂ ਹੀ ਇੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਉਹ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲੇ ਹਨ ਬੇਸ਼ਕ ਕੁਝ ਦਾ ਅਸਰ ਚੰਗੇ ਦੀ ਥਾਂ ਭੈੜਾ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸੈਦੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਠੀਕ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਲਦੀ ਪਕੜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ

- ਠੀਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਕਿਹੜੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਦੁੱਧ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਗੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸਸਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।

ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਾਂ ਚਲਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ) ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੇਲ, ਕੋਲਾ, ਬਿਜਲੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ (ਨਿਪੁੰਨ) ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੰਦ ਖਾਣਾ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਊਰਜਾ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਊਰਜਾ ਕਾਰਬਨ ਯੋਗਿਕਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਲੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਅੰਗੀਠੀ ਵਿੱਚ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਤਾਪ ਤੇ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨਯ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਕਸੀਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ, ਤਰਲ ਜਾਂ ਅਰਧ ਠੋਸ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਲਣ, ਪਾਚਣ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਪਰੰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਵਾਧੇ ਲਈ, ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪਾਣੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਜਿੰਕ, ਆਇਓਡੀਨ, ਤਾਂਬਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਦਿ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੇਬਲ 7. 1 ਵਿੱਚ 65 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਗਭਗ ਰਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 7. 1

65 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ

ਤੱਤ	ਲਗਭਗ ਮਾਤਰਾ
ਮੁੱਖ ਤੱਤ	
1. ਪਾਣੀ	40 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ	11.0 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
3. ਚਰਬੀ	9.0 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ

4. ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ	4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
(i) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	1200 ਗ੍ਰਾਮ
(ii) ਫਾਸਫੋਰਸ	670 ਗ੍ਰਾਮ
(iii) ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ	25 ਗ੍ਰਾਮ
(iv) ਲੋਹਾ	3-4 ਗ੍ਰਾਮ
(v) ਜ਼ਿੰਕ	1.3-2.3 ਗ੍ਰਾਮ
(vi) ਤਾਂਬਾ	100-150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
(vii) ਆਇਓਡੀਨ	25-50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
(viii) ਮੈਂਗਨੀਜ਼	10-20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
5. ਵਿਟਾਮਿਨ	
(i) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' (C)	5.0 ਗ੍ਰਾਮ
(ii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	91-152 ਗ੍ਰਾਮ
(iii) ਥਾਇਆਮੀਨ	25 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:-

1. ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ

(i) **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣਾ** :- ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ, ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਾਚਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੱਠਣ, ਦੌੜਨ, ਜੋ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਐਨਜ਼ਾਇਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਊਰਜਾ ਦਾ ਮਾਪ :- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਟੇ ਨੂੰ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮਾਂ

ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ (Kcal) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਾਪ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਲੋਰੀ (Calorie) ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੋਰੀ :- ਇਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਿਤਨੇ ਤਾਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (Calorie (cal) is the amount of heat required to raise the temperature of 1 Kilogram of water through 1°C)

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀ ਵਿੱਚ) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ	1 ਗ੍ਰਾਮ	= 4 ਕੈਲੋਰੀ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	1 ਗ੍ਰਾਮ	= 4 ਕੈਲੋਰੀ
ਚਰਬੀ	1 ਗ੍ਰਾਮ	= 9 ਕੈਲੋਰੀ

(ii) ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ

ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂ ਘਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਦੋਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਰਜਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਾਂ ਕੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੰਤੂ ਘਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ।

(iii) ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਜਟਿਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੇ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ **ਰੱਖਿਅਕ ਤੱਤ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਢਾਹ ਉਸਾਰੀ (metabolism) ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 70% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਘੋਲਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ

ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਵਿਚਲਾ ਫੋਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(iv) ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣ (White Blood Corpuscles) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਮਸ਼ੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਕੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(v) ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣਾ

ਮੌਸਮ ਜਿਹੇ ਜਿਹਾ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਸੁੱਕਣ ਸਮੇਂ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਠੰਢ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਇੰਨੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰਹੇ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਵੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ, ਪਚਾਣ ਅਤੇ ਸੋਖਣ ਉਪਰੰਤ ਲੋੜ ਅਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਮੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਜਿਸਦਾ ਵਾਧਾ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਡੌਲ ਸਰੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਮਰ ਅਤੇ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅੱਖਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
- ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੰਮ

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਵੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤ ਕੇ ਜਾਂ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਆਇਸਕਰੀਮ, ਪੇਸਟਰੀ ਜਾਂ ਕੇਕ ਆਦਿ ਖਿਲਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਰੋਕ ਵੀ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਖਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—

- ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਖਾਮੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਚਾਉ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਚੌਕਸ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਮਹੱਤਵ

ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕਠ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮੀ ਦੋਨੋਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੇ ਬੁਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਉਤਸਵਾਂ ਤੇ ਲੰਗਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ (ਰੀਤ) ਵੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਆਗਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਰੁਖਸਤ ਸਮੇਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਨਮਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਸਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਵਿਅਕਤੀ —

- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

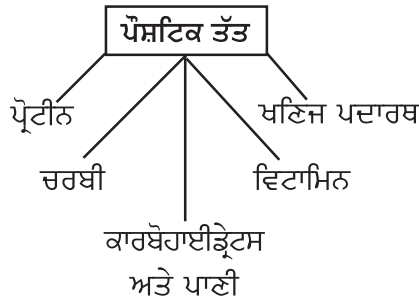
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :- ਰੋਬਿਨਸਨ ਅਤੇ ਪਰਾਓਡਫਿਟ ਅਨੁਸਾਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।

ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਟੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰਮਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ
- ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ

(i) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਾਇਆਮੀਨ, ਰਾਇਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਅਮਲ, ਪਿਰਿਡਾਕਸਿਨ, ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ।

(ii) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਡੀ' ਅਤੇ 'ਕੇ' ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ।

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ : ਸਰੀਰ ਦਾ 4% ਭਾਗ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰੀਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸਲਫਰ, ਲੋਹਾ, ਮੈਂਗਨੀਜ਼, ਤਾਂਬਾ, ਆਇਰੋਡੀਨ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕੋਬਾਲਟ ਅਤੇ ਮੋਲੀਬਡੈਨਮ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫੋਕ : ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫੋਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ :- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੇਸ਼ਕ ਕੋਈ ਕੈਲੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਵੀ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ 90% ਪਾਣੀ ਹੈ। ਪਾਚਕ ਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਜ਼, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਚਨ ਉਪਰੰਤ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣਾ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਜਾਂ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਫੋਕ :- ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਭਾਗ ਜੋ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਚਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਫੋਕ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਕ, ਮਲ (undigested food) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ; ਸ਼ਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ; ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ; ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਭੋਜਨ
3. ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ

ਟੇਬਲ 7.2

ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਕੰਮ
1. ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ		
(i) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ	ਉਰਜਾ ਲਈ
(ii) ਸ਼ਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ		

2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਭੋਜਨ		
(i) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ
(ii) ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ		ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ
(iii) ਦਾਲਾਂ		
(iv) ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ		
3. ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ		
(i) ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ	ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ	ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ
(ii) ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ		ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ
(iii) ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ		ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਨੋਟ :- ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

12. ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੇਬਲ 7.3 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੀਮਤਾਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਟੇਬਲ 7.3.

ਆਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤਿ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਖਾਣ-ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਚਰਬੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕਾਰਬੋਜ਼ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਊਰਜਾ (K. Cal)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (mg)	ਲੋਹਾ (mg)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ਅਨਾਜ							
1.	ਬਾਜਰਾ	11.6	5.0	2.3	67.5	361	42	8.0
2.	ਮੱਕੀ (ਸੁੱਕੀ)	11.1	3.6	1.5	66.2	342	10	2.3
3.	ਚੌਲ (ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ)	6.8	0.5	0.6	78.2	345	10	0.7
4.	ਕਣਕ ਆਟਾ (ਸਾਬਤ)	12.1	1.7	2.7	69.4	341	48	4.9
5.	ਮੈਦਾ	11.0	0.9	0.6	73.9	348	23	2.7

ਲੜੀ ਨੰ:	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਚਰਬੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕਾਰਬੋਜ਼ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਊਰਜਾ (K. Cal)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (mg)	ਲੋਹਾ (mg)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ਦਾਲਾਂ								
6.	ਸਾਬਤ ਛੋਲੇ	17.1	5.3	3.0	60.9	360	202	4.6
7.	ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ	20.8	5.6	2.7	59.8	372	56	5.3
8.	ਮਾਂਹ (ਕਾਲੀ ਦਾਲ)ਸਾਬਤ	24.0	1.4	3.2	59.6	347	154	3.8
9.	ਮੂੰਗੀ (ਹਰੀ ਦਾਲ) ਸਾਬਤ	24.0	1.3	3.5	56.7	334	124	4.4
10.	ਮਸਰ	25.1	0.7	2.1	59.0	343	69	7.58
11.	ਰਾਜਮਾਂਹ	22.9	1.3	3.2	60.6	346	260	5.1
12.	ਸੋਇਆਬੀਨ	43.2	19.5	4.6	20.9	432	240	10.4
13.	ਅਰਹਰ	22.3	1.7	3.5	57.6	335	73	2.7
ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ								
14.	ਪੱਤਗੋਭੀ	1.8	0.1	0.6	4.6	27	39	0.8
15.	ਮੇਥੀ	4.4	0.9	1.5	6.0	49	395	1.93
16.	ਧਨੀਆ ਦੇ ਪੱਤੇ	3.3	0.6	2.3	6.3	44	184	1.42
17.	ਪੁਦੀਨਾ	4.8	0.6	1.9	5.8	48	200	15.6
18.	ਸਰੋਂ	4.0	0.6	1.6	3.2	34	155	16.3
19.	ਪਾਲਕ	2.0	0.7	1.7	2.9	26	73	1.14
ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ								
20.	ਗਾਜਰ	0.9	0.2	1.1	10.6	48	80	1.03
21.	ਪਿਆਜ਼	1.2	0.1	0.4	11.1	50	46.9	0.60
22.	ਆਲੂ	1.6	0.1	0.6	22.6	97	10	0.48
23.	ਮੂਲੀ	0.7	0.1	0.6	3.4	17	35	0.4
24.	ਸ਼ਲਗਮ	0.5	0.2	0.6	6.2	29	30	0.4
ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ								
25.	ਕਰੇਲਾ	1.6	0.2	0.8	4.2	25	20	0.61
26.	ਲੌਕੀ	0.2	0.1	0.5	2.5	12	20	0.46
27.	ਬੈਂਗਨ	1.4	0.3	0.3	4.0	24	18	0.38

ਲੜੀ ਨੰ:	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਚਰਬੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕਾਰਬੋਜ਼ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਊਰਜਾ (K. Cal)	ਕੈਲਸ਼ੀ-ਅਮ (mg)	ਲੋਹਾ (mg)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
28.	ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ	2.6	0.4	1.0	4.0	30	33	1.23
29.	ਖੀਰਾ	0.4	0.1	0.3	2.5	13	10	0.60
30.	ਭਿੰਡੀ	1.9	0.2	0.7	6.4	35	66	0.35
31.	ਕੱਦੂ	1.4	0.1	0.6	4.6	25	10	0.44
ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ								
32.	ਅੰਡਾ (ਮੁਰਗੀ)	13.3	13.3	1.0	-	173	60	2.1
33.	ਮੱਛੀ	17.0	1.3	1.5	1.8	87	200	0.9
34.	ਮੀਟ (ਬੱਕਰੀ)	21.4	3.6	1.1	-	118	12	-
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ								
35.	ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ	4.3	6.5	0.8	5	117	210	0.2
36.	ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	3.2	4.1	0.8	4.4	67	120	0.2
37.	ਦਹੀਂ (ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ)	3.1	4.0	0.8	3.0	60	149	0.2
38.	ਪਨੀਰ	24.1	25.1	4.2	6.3	348	790	2.1
39.	ਖੋਆ (ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ)	20.0	25.9	4.0	24.9	413	956	-
ਫਲ								
40.	ਆਂਵਲਾ	0.5	0.1	0.5	13.7	58	50	1.2
41.	ਕੇਲਾ	1.2.	0.3	0.8	27.2	116	17	0.36
42.	ਖਜ਼ੂਰ ਤਾਜ਼ਾ	1.2	0.4	1.7	33.8	144	22	0.96
43.	ਅੰਗੂਰ	0.5	0.3	0.6	16.5	71	20	0.52
44.	ਅਮਰੂਦ	0.9	0.3	0.7	11.2	51	10	0.27
45.	ਮੁਸੱਮੀ	0.8	0.3	0.7	9.3	43	40	0.7
46.	ਅੰਬ (ਪੱਕਿਆ)	0.6	0.4	0.4	16.9	74	14	1.3
47.	ਸੰਤਰਾ	0.7	0.2	0.3	10.9	48	26	0.32
48.	ਪਪੀਤਾ	0.6	0.1	0.5	7.2	32	17	0.5
49.	ਆੜੂ	1.2	0.3	0.8	10.5	50	15	2.4
50.	ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	0.6	0.2	0.3	11.9	52	8	0.5

ਲੜੀ ਨੰ:	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਚਰਬੀ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਕਾਰਬੋਜ਼ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਊਰਜਾ (K. Cal)	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (mg)	ਲੋਹਾ (mg)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
51.	ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ	0.7	0.5	0.4	11.1	52	10	0.6
52.	ਅਨਾਰ	1.6	0.1	0.7	14.5	65	10	1.79
53.	ਟਮਾਟਰ	0.9	0.2	0.5	3.6	20	48	0.64
ਫੁਟਕਲ (Miscellaneous)								
54.	ਬਾਦਾਮ	20.8	58.9	2.9	10.5	655	230	5.09
55.	ਗੁੜ	0.4	0.1	0.6	95.0	383	80	2.64
56.	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	11.5	6.8	4.4	49.2	304	460	12.4
57.	ਮੱਖਣ	-	81.0	2.5	-	729	-	-

ਨੋਟ : ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤ ਪ੍ਰਤਿ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
3. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
4. ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਤੱਤ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
6. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

7. ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਰਜਾ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
8. 1 ਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 1 ਗਰਾਮ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
9. ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
10. ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ?
11. ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ ?
12. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ?
13. ਫੋਕ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ?
14. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
15. ਅਜਿਹੇ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

16. ਭੋਜਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
17. ਪੌਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ?
18. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
19. ਉਰਜਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
20. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਦੋ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
21. ਭੋਜਨ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

22. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ? ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫੋਕ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
23. ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
24. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਅਧਿਆਇ 8

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਭਿਅਤਾ ਵਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਅੱਗ ਜਲਾਉਣੀ ਸਿੱਖੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ। ਮੇਵੇ, ਫਲ, ਸਲਾਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਪਿਆਜ਼, ਖੀਰਾ, ਮੂਲੀ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਡਬਲਰੋਟੀ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਚਪਾਤੀ, ਸ਼ਕਰਪਾਰੇ, ਦਲੀਆ, ਮੈਕਰੋਨੀ, ਬੰਦ, ਡੋਨੱਟ ਆਦਿ ਕਣਕ ਦੇ ਹੀ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ, ਸੁਆਦ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁੰਗਧ ਸੰਬੰਧੀ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿੰਨਤਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਗਧ ਸੁਧਾਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਬੈਕਟਰੀਆ ਜਾਂ ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

1. **ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਨਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ** :- ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਦੀ ਸਖਤ ਤਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤੋੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਾਚਕ ਰਸ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਕਣ ਪਾਣੀ ਸੋਖਕੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਖਤ ਤਹਿ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਰਸ ਇਸ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਮੀਟ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਬਾਉਣੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਾਚਕ ਰਸ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. **ਸੁਆਦ, ਸੁੰਗਧ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ** :- ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੱਚਾ ਅੰਡਾ, ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਕੱਚਾ ਬੈਂਗਨ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਪਾਲਕ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ? ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਸੁੰਗਧ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਅੰਡੇ ਦਾ ਆਮਲੇਟ, ਭੁੰਨਿਆ ਮੀਟ, ਬੈਂਗਨ ਦਾ ਭਰਥਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਸੁੰਗਧ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੌੜਾਪਨ ਜਾਂ ਲੇਸੀਲਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਰੇਲੇ, ਜਿਮੀਕੰਦ ਆਦਿ। ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੇਸ ਤੇ ਕੜਵਾਹਟ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ।

3. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ :- ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਆਲੂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਧੇ ਹੋਣਗੇ। ਆਲੂ ਦੇ ਪਰੌਂਠੇ, ਆਲੂ ਦੇ ਪਕੌੜੇ, ਆਲੂ ਚਿਪਸ, ਆਲੂ ਚਾਟ ਆਦਿ ਆਲੂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਲਿਆਂਦੀ ਵੰਨਗੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਤੰਗ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ :- ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਸੂਖਮਦਰਸ਼ੀ ਜੀਵਾਣੂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ 40°C ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 60°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸਪੋਰਜ਼ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਹਾਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰਮ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ : ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਉਬਾਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਾਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਘਿਓ ਤੇ ਕੱਚੇ ਪਨੀਰ ਨਾਲੋਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

6. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ :- ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਾਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਲੂ-ਗਾਜਰ-ਮਟਰ, ਬੰਦ-ਗੋਭੀ, ਮਟਰ-ਆਲੂ, ਪਾਲਕ-ਗਾਜਰ, ਆਲੂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ। ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਵੇਸਣ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਆਟਾ ਗੁੰਨਣ ਸਮੇਂ ਮੂਲੀ, ਮੇਥੇ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਜਾ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਕੱਚੇ ਵੀ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ (Methods of Cooking Food)

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧੇ ਅੱਗ ਤੇ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਧਿਅਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ
2. ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ
3. ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

1. ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Cooking by Dry Heat)

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਧੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੇਕਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- (i) ਸੇਕਣਾ
- (ii) ਭੁੰਨਣਾ
- (iii) ਬੇਕ ਕਰਨਾ

(i) ਸੇਕਣਾ (Grilling) :- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਭਖਦੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ ਆਦਿ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਸੀਖਾਂ ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਟੀ, ਪਾਪੜ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਧੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਸੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸਦਾ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਉਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਕਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਪੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਸੇਕਣ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

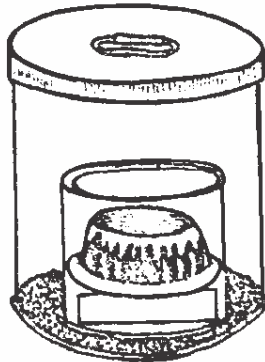
(ii) ਭੁੰਨਣਾ (Roasting) :- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਅੱਗ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਧਾਤ ਦੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਭਖਦੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖਕੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲੇ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਰੇਤ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਭਰਥਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਗਣ ਨੂੰ, ਭੁੱਬਲ (ਗਰਮ ਸੁਆਹ) ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ, ਪਚਨਯੋਗ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਾ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਕ ਤੱਤ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(iii) ਬੇਕ ਕਰਨਾ (Baking) :- ਇਹ ਵੀ ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੱਠੀ ਜਾਂ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਖਤਾਈਆਂ, ਬੰਦ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਦਿ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਵਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਤਾਪਮਾਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਸਤੂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਲਟਾਉਣੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ (ਚਿੱਤਰ 5. 10)

ਭੱਠੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਜਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਓਵਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵੀ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਬੇਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਓਵਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ



ਚਿੱਤਰ 8. 1 ਕੰਮ ਚਲਾਉ ਓਵਨ (Improved Oven)

ਪਕਵਾਨ ਬੇਕ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਿਓ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਓਵਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਕੁੱਕਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਜਾਂ ਗੈਸ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੇਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ 8. 1)

2. ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Cooking by Moist Heat)

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- (i) ਉਬਾਲਣਾ
- (ii) ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਥੋੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ
- (iii) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ

(i) ਉਬਾਲਣਾ (Boiling) :- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਚੌਲ੍ਹੇ, ਦਾਲ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁਬੋ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

– ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

– ਪਤੀਲਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਢੱਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਫ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਾਹਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁੱਕ ਕੇ ਜਲੇ ਨਾ।

– ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਉਬਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੇ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ ਆਦਿ। ਭੋਜਨ ਸੜ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

– ਆਲੂ ਅਤੇ ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਹੀ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

– ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਨੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੌਲ੍ਹੇ ਉਬਾਲਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਿੱਛੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇੱਕ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੌਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਓਨਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਬਚੇ। ਹੋਰ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸੂਪ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਪਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਲੂ ਅੰਡੇ ਵਗੈਰਾ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਬਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ii) ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿੰਨਣਾ (Simmering) :- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪੱਕਣ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਲਗਾਤਾਰ ਬੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ। ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਅੰਗੀਠੀਆਂ ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਗੀਠੀ ਤੇ ਦਾਲ ਪੱਕਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਲਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਣਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੱਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲਾ, ਨਮਕ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗ ਮੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸੜਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਲਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਕਾਢ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾਲਾਂ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਪਚਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਟਿਊ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੇਬ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਮੱਧਮ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਉੱਨਾ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਨਾ ਪਵੇ।

(iii) ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Steaming) :- ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ—

(ੳ) ਸਿੱਧਾ

(ਅ) ਅਸਿੱਧਾ

(ੲ) ਦਬਾਉ ਹੇਠ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ

(ੳ) ਸਿੱਧਾ :- ਇਸ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛਾਣਨੀਦਾਰ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖੁੱਲੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਪਤੀਲੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਭਾਫ ਛਾਣਨੀਦਾਰ ਬਰਤਨ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਫ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਕਸੀਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਡਲੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਅਸਿੱਧਾ :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਫ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਭਾਫ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਭਾਫ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਅਸਿੱਧਾ ਢੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਨਾ ਮਾਤਰ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਸਟਰਡ ਅਤੇ ਪੁਡਿੰਗ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪਕਾਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਦਬਾਉ ਹੇਠ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Pressure cooking) :- ਭਾਫ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਰਵੋਤਮ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੰਦ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠ ਭਾਫ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਤੇ ਇਕ ਭਾਰ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਦਬਾਓ) ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਭਾਫ ਜਿਆਦਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੋ ਤਿਹਾਈ (2/3) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਨ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਡਾ ਉਬਾਲਣਾ, ਟਮਾਟਰ ਸੂਪ, ਕਸਟਰਡ, ਖਿਚੜੀ, ਸਾਂਬਰ, ਇਡਲੀ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਪਕਵਾਨ ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

3. ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤਲਣਾ (Frying)

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਦਾ ਉਬਾਲ ਦਰਜਾ (Boiling Point) ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤਲਣ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੇਲ ਦਾ ਉਬਾਲ ਦਰਜਾ ਵੱਧ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤਲਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਤਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(i) ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨਿਆ ਤਲਣਾ

(ii) ਘੱਟ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ

(iii) ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ

(i) **ਸੁੱਕੇ-ਭੁੰਨਿਆ ਤਲਣਾ (Sauteing)** :- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਘਿਓ ਜੋ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਚੋਪੜਨ ਲਈ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਘੱਟ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ (Shallow Frying)** :- ਤਵੇਂ ਜਾਂ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਤਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੋਂਠੇ, ਆਮਲੇਟ ਅਤੇ ਟਿੱਕੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਨਿਚੋੜਨ ਲਈ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

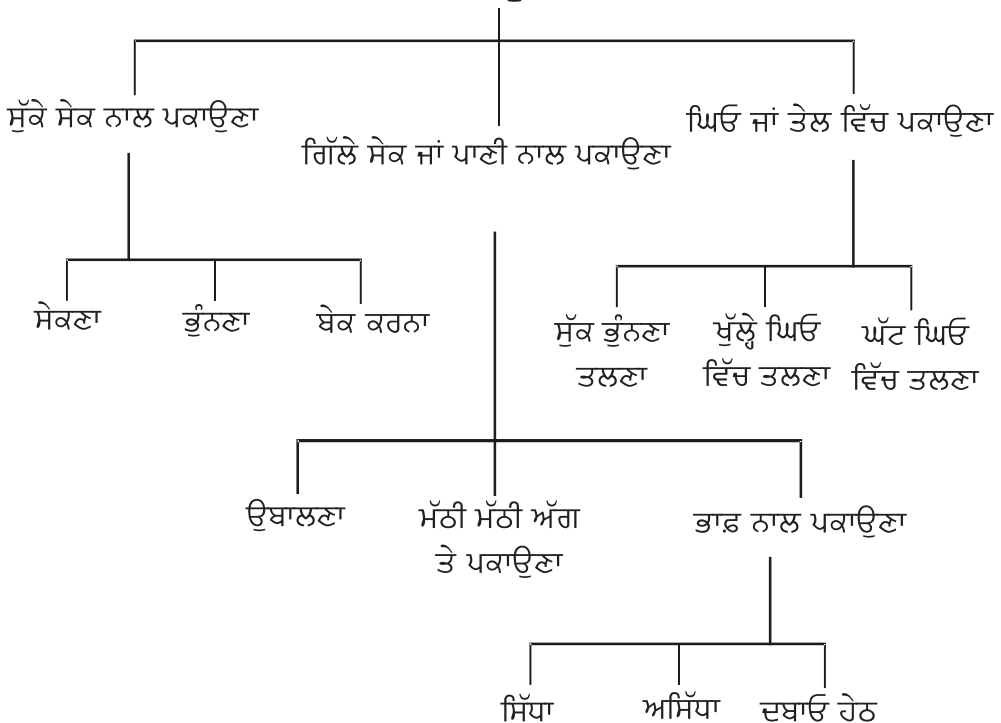
(iii) **ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ (Deep Frying)** :- ਇਸ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਤਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬ ਸਕੇ। ਤਲਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

– ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਧੁੰਆਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

- ਤਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਜੋ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਕੱਢਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਿਚੋੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸੜ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਚਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਨੁੱਚੜ ਜਾਵੇ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਤੇਲ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਛਾਣਨੀ ਨਾਲ ਪੁਣ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਲਜ਼ੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤਲਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀਆਂ, ਕਚੌਰੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਮੱਠੀਆਂ ਆਦਿ ਇਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ



ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬੇਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਥੋੜੇ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਅੱਗ ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੇਕ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਦੋ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਇਕੱਠੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—

1. ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਹੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਛਿਲਕਾ ਬਾਰੀਕ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੇ ਟੁੱਕੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਾਣੇ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ ਕਿ ਉਹ ਗਲ ਕੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣ।
6. ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਢਕ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉੱਡਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
8. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
9. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
10. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
11. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ
 - ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਕਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਧਿਅਮ ਹਰੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਭੱਦੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
 - ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਪਕਾਓ।

- ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਖਾਰਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹਰਾ ਰੰਗ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖਾਰੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਧਿਅਮ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

12. ਤਲਣ ਸਮੇਂ ਘਿਓ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

13. ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਤੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੀ ਪੇਪਰ ਚੁਸ ਲਵੇ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ, ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਗੰਧ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਾਪ ਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਸਰ

ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਆਦਿ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਪ ਦਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

(ੳ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਕਣ ਪਾਣੀ ਸੋਖਕੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਪਚਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਚੀਨੀ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪਿਘਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਕਾਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਰਾਮਲਾਈਜ਼ਡ ਚੀਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਸਟਰਡ, ਪੁਡਿੰਗ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਸੁਆਦ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਸੇਕਣ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਡੈਕਸਟਰਿਨ ਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੰਮ ਅਤੇ ਸੁੰਘੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਐਂਟੀਜ਼ਾਈਮ ਜਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਲਦੀ ਪਚ ਸਕਣ।

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮਟਰ, ਛੋਲੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪ ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜਲਦੀ ਪਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ।

3. ਚਰਬੀ

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਵਿਘਟਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਅਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਤੇ ਸੁਗੰਧ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਜਲਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਚਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਤਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਸੋਖ ਲਏਗਾ ਅਤੇ ਪਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

4. ਵਿਟਾਮਿਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਲਣ ਤੇ ਭੁੰਨਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਤੇ 'ਡੀ' ਉੱਤੇ ਤਾਪ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਮਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5. ਖਣਿਜ ਲੂਣ

ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਲੋਹਾ ਵਗੈਰਾ ਉਸ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਰੀ ਵਾਂਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਸੋਡੀਅਮ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਉਬਾਲਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਯੋਗੀ

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਨੁਸਖੇ

ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਰੋਟੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਕੀ ਦੀ ਅਤੇ ਵੇਸਣ ਦੀ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ

ਸਮਾਨ

ਆਟਾ	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਣੀ	175 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ
ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ	ਚੋਪੜਨ ਲਈ

ਵਿਧੀ

1. ਥਾਲੀ ਜਾਂ ਪਰਾਤ ਵਿੱਚ ਆਟੇ ਨੂੰ ਛਾਣੋ। ਪਰ ਛਾਨਣੀ ਵਿਰਲੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਛਾਣ ਨਿਕਲੇ। ਬਾਰੀਕ ਅਤੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਛਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

2. ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਟਾ ਪਲੇਥਣ ਲਈ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਕੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਗੁੰਨੋ।
3. ਪਰਾਤ ਜਾਂ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਹੱਥ ਫੇਰ ਕੇ ਮੁੱਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਇਕਸਾਰ ਕਰਕੇ ਮਲਮਲ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ 15-20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਢਕ ਦੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
5. ਫੇਰ ਪਰਾਤ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਹੱਥ ਫੇਰ ਕੇ ਮੁੱਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਨੋ ਅਤੇ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
6. ਆਟੇ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਲਓ।
7. ਰੋਟੀ ਵੇਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਵੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
8. ਪੇੜੇ ਨੂੰ ਪਲੇਥਣ ਲਾ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਚੌੜਾ ਕਰ ਲਓ।
9. ਪਲੇਥਣ ਲਾ ਕੇ ਚੱਕਲੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਲਣੇ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਰੋਟੀ ਵੇਲ ਲਓ।
10. ਵੇਲੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਗਰਮ ਤਵੇ ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ।
11. ਉੱਪਰੋਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਦਿਓ।
12. ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸੇਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸੇਕੋ।
13. ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਟੀ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇ।
14. ਤਵੇਂ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਲਓ।

ਸਾਦਾ ਪਰੋਂਠਾ

ਸਮਾਨ

ਆਟਾ	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਣੀ	175 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ
ਘਿਓ	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ

1. ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਓ।
2. ਰੋਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਕੇ ਵੇਲ ਲਓ।
3. ਵੇਲੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਘਿਓ ਲਾਓ।
4. ਰੋਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਮੋੜ ਲਓ।
5. ਹੁਣ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਵੀ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮੋੜ ਲਓ।
6. ਇਸ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਵਲ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੋੜੋ ਕਿ ਵਰਗਾਕਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇ।
7. ਇਸ ਨੂੰ ਪਲੇਥਣ ਲਾ ਕੇ ਵੇਲਦੇ ਜਾਓ।
8. ਵੇਲ ਕੇ ਗਰਮ ਤਵੇ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਚੋਪੜ ਦਿਓ।
9. ਫਿਰ ਉਲਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਵੀ ਚੋਪੜ ਦਿਓ।

10. ਪਰੌਠੇ ਨੂੰ ਪਰਤ-ਪਰਤ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਉਂ ਕਰਾਰਾ ਕਰ ਲਓ।
11. ਸਬਜ਼ੀ ਰਾਇਤੇ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਮੇਥੀ ਦਾ ਪਰੌਠਾ

ਸਮਾਨ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	225 ਗ੍ਰਾਮ (ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ)
ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ	75(1 ਹਿੱਸਾ)
ਹਰੀ ਮੇਥੀ	20 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	2
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ

1. ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਧੋ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ।
2. ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ।
3. ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮੇਥੀ ਗੁੰਨ ਲਓ।
4. ਰੋਟੀ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਤਵੇ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਚੋਪੜ ਦਿਓ।
5. ਦੂਰਸੇ ਪਾਸੇ ਪਰਤ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਚੋਪੜ ਦਿਓ।
6. ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਪਰੌਠਾ

ਸਮਾਨ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਲੂ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ਼	1
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	2
ਅਦਰਕ	ਇੱਕ ਟੁਕੜੀ
ਧਨੀਆਂ	ਕੁਝ ਪੱਤੇ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਘਿਓ	ਤਲਣ ਲਈ

ਵਿਧੀ

1. ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਓ।
2. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਛਿਲ ਲਓ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਇਹਨਾਂ ਮਸਲ ਦਿਓ।
3. ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਲਓ।

4. ਆਟੇ ਦਾ ਪੇੜਾ ਲੈ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੋਟੀ ਰੋਟੀ ਵੇਲੋ ਅਤੇ ਘਿਓ ਲਾਓ।
 5. ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਪੇੜਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾਓ।
 6. ਵੇਲੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਪੇੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੇੜਾ ਬਣਾ ਲਓ।
 7. ਗੋਲ ਪਰੌਂਠਾ ਵੇਲੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਤਵੇ ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ।
 8. ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਓਂ ਘਿਓ ਨਾਲ ਤਲਕੇ ਕਰਾਰਾ ਕਰ ਲਓ।
 9. ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਨਾਲ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।
- ਨੋਟ: - ਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਪਰੌਂਠੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਵੇਂ ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੌਲ ਉਬਾਲਣਾ

ਸਮਾਨ

ਚੌਲ	1 ਗਿਲਾਸ
ਪਾਣੀ	2 ਗਿਲਾਸ

ਵਿਧੀ

1. ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਧੋ ਲਓ।
 2. ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੌਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਦਿਓ।
 3. ਇੱਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਦਿਓ।
 4. ਸੇਕ ਹਲਕਾ ਕਰ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।
 5. ਕਿਸੇ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।
 6. ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ ਅਤੇ ਘਿਓ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਰਾਣੇ ਚੌਲ ਨਵੇਂ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਵੇਂ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਮਕੀਨ ਚੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੀਰੇ ਦਾ ਤੜਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਟਰ ਦਾ ਪੁਲਾਅ

ਸਮਾਨ

ਚੌਲ	1 ਗਿਲਾਸ
ਪਾਣੀ	2 ਗਿਲਾਸ
ਪਿਆਜ਼	1 ਛੋਟਾ
ਲੌਂਗ	4
ਮਟਰ ਕੱਢੇ ਹੋਏ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਦਾਲ ਚੀਨੀ	2 ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
ਘਿਓ	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	10-12

ਵਿਧੀ

1. ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਧੋ ਲਓ।
2. ਗਰਮ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਭੁੰਨ ਕੇ ਕੱਢ ਲਓ।
3. ਉਸੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਲੌਂਗ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮਟਰ ਪਾ ਕੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ।
4. ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ।
5. ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾ ਦਿਓ।
6. ਇੱਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੇ ਫੇਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਦਿਓ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਬਣਨ ਦਿਓ।
7. ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਨੋਟ :- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਭੀ, ਆਲੂ, ਫਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼, ਗਾਜਰਾਂ, ਧਨੀਆਂ ਆਦਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਪੁਲਾਅ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਾਜ ਮਾਂਹ**ਸਮਾਨ**

ਰਾਜ ਮਾਂਹ	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ
ਲਸਣ	6 ਤੁਰੀਆਂ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	1 ਚਮਚ
ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਘਿਓ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਣੀ	500 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ

ਵਿਧੀ

1. ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਰਾਜਮਾਂਹ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਓ।
2. ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ ਜਾਂ ਕੱਦੂ ਕਸ ਕਰ ਲਓ।
3. ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਕੱਟ ਲਓ।
4. ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ।
5. ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਦਾ ਕਰ ਲਓ।
6. ਹੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ, ਅਦਰਕ, ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਲਸਣ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਗਲ ਨਾ ਜਾਣ।
7. ਭਿੱਜੇ ਹੋਏ ਰਾਜ ਮਾਂਹ, ਮਿਰਚਾਂ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ 35 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
8. ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ

ਸਮਾਨ

ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	2
ਅਦਰਕ	ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ
ਲਸਣ	6 ਤੁਰੀਆਂ
ਘਿਓ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	1
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	1 ਚਮਚ
ਹਲਦੀ	1 ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	600 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ

ਵਿਧੀ

1. ਦਾਲ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਧੋ ਲਓ।
2. ਟਮਾਟਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਕੱਟੋ।
3. ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ।
4. ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਾਲ, ਨਮਕ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਬਾਉ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
5. ਘਿਓ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪਿਆਜ਼ ਭੁੰਨ ਕੇ ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਗਲ ਨਾ ਜਾਣ।
6. ਉਪਰੋਕਤ ਮਸਾਲੇ ਨੂੰ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਨੋਟ :- ਸਾਬਤ ਮਸਰ ਅਤੇ ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਵੀ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੇ ਦਬਾਉ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਪਕਾਓ। ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਕਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਵੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਮਾਂਹ ਲਈ 55 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।

ਦਮ ਆਲੂ

ਸਮਾਨ

ਆਲੂ	500 ਗ੍ਰਾਮ (ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ)
ਘਿਓ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਜੀਰਾ	1/2 ਚਮਚ
ਇਲਾਇਚੀ	2

ਦਾਲਚੀਨੀ	1 ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ
ਲਾਲ ਮਿਰਚ	1 ਚਮਚ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਅਦਰਕ	1 ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	1
ਹਲਦੀ	1/2 ਚਮਚ
ਟਮਾਟਰ	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਛਿੱਲ ਲਓ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਹੀ ਰੱਖੋ।
2. ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਕੱਟ ਲਓ।
3. ਜ਼ੀਰਾ, ਇਲਾਇਚੀ, ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੋ।
4. ਉਪਰੋਕਤ ਮਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਲ ਨਾ ਜਾਣ।
5. ਆਲੂ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
6. ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਮਟਰ ਪਨੀਰ

ਸਮਾਨ

ਮਟਰ	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਨੀਰ	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	2
ਅਦਰਕ	1 ਟੁਕੜਾ
ਜ਼ੀਰਾ	1/2 ਚਮਚ
ਹਲਦੀ	1/2 ਚਮਚ
ਟਮਾਟਰ	2
ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ	ਕੁਝ ਪੱਤੇ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	1/2 ਚਮਚ
ਘਿਓ	60 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ

1. ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਤਲ ਲਓ।
2. ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਢੂ ਕਸ ਕਰੋ। ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ।
3. ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

4. ਮਟਰ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ ਪਾਓ।
 5. ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਧਨੀਏ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।
- ਨੋਟ :- ਆਲੂ ਮਟਰ, ਰਸਮਿਸੇ ਆਲੂ ਜਾਂ ਤਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸੇ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਸਮਾਨ

ਭਿੰਡੀ	300 ਗਰਾਮ
ਹਲਦੀ	1/2 ਚਮਚ
ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆਂ	1/2 ਚਮਚ
ਅਮਚੂਰ	1/2 ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	2
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	2
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	1/2 ਚਮਚ
ਨਿੰਬੂ	1/2 ਚਮਚ
ਨਮਕ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ	60 ਗਰਾਮ

ਵਿਧੀ

1. ਭਿੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਓ।
2. ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਓ।
3. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਿੰਡੀਆਂ ਪਾ ਦਿਓ।
4. ਭਿੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੇਕ ਲਗਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਪਿਆਜ਼ ਵੀ ਪਾ ਦਿਓ।
5. ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤਲੋ ਭਿੰਡੀ ਵਿੱਚ ਲੇਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ।
6. ਹਲਦੀ, ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਅਮਚੂਰ, ਧਨੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਉੱਤੇ ਭਿੰਡੀ ਗਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
7. ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਨੋਟ :- ਸਾਬਤ ਭਿੰਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਿੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਰੁਖ ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੇ ਮਸਾਲਾ ਭਰ ਕੇ ਤਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂ ਗੋਭੀ

ਸਮਾਨ

ਗੋਭੀ	1 ਕਿਲੋਗਰਾਮ
ਆਲੂ	400 ਗ੍ਰਾਮ

ਟਮਾਟਰ	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	2
ਅਦਰਕ	1 ਟੁਕੜਾ
ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ	ਕੁੱਝ ਪੱਤੇ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	1 ਚਮਚ
ਘਿਉ	60 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ

1. ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਗੋਭੀ ਸੁਕਾ ਕੇ ਡੰਡਲ ਲਾਹ ਦਿਓ ਧੋ ਕੇ ਫੁੱਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ।
2. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ।
3. ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ ਕੱਟ ਲਓ।
4. ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼ ਭੁੰਨੋ, ਭੁੰਨਣ, ਉਪਰੰਤ ਟਮਾਟਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪਾ ਦਿਓ।
5. ਆਲੂ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਪਾ ਕੇ ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।
6. ਜਦ ਆਲੂ ਗਲ ਜਾਣ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਨੋਟ : ਆਲੂ-ਗਾਜ਼ਰਾਂ, ਗਾਜ਼ਰ-ਮਟਰ, ਬੈਂਗਣ-ਆਲੂ, ਆਲੂ-ਮੇਥੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ-ਮਟਰ ਆਦਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸੇ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਰੀ ਹੋਈ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ

ਸਮਾਨ

ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਟਰ ਕੱਢੇ ਹੋਏ	60 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜ਼ਰ	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਲੂ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਜ਼ੀਰਾ	1/2 ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	1 ਟੁਕੜਾ
ਅਦਰਕ	1 ਟੁਕੜਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	2
ਟਮਾਟਰ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਘਿਉ	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ, ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ

1. ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਉਪਰੋਂ ਚੀਰਾ ਦੇ ਲਓ।
2. ਮਟਰ ਛਿੱਲ ਲਓ।
3. ਆਲੂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਧੋ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ।
4. ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਦੂ ਕਸ ਕਰ ਲਓ, ਟਮਾਟਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ ਕੱਟ ਲਓ।
5. ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼, ਟਮਾਟਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪਕਾ ਲਵੋ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ ਵੀ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਦਿਓ।
6. ਉਪਰੋਕਤ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋ।
7. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਤਲੋ।
8. ਜਦੋਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਨੋਟ : ਕਰੇਲੇ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਬੈਂਗਣ ਵੀ ਇਸੇ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਫ਼ਤੇ**ਸਮਾਨ**

ਘੀਆ (ਨਰਮ)	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਵੇਸਣ	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆਂ	1/2 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	3
ਟਮਾਟਰ	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	1 ਟੁਕੜਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	2
ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ	ਕੁਝ ਪੱਤੇ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	1 ਚਮਚ
ਹਲਦੀ	1/2 ਚਮਚ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	1/4 ਚਮਚ
ਨਮਕ ਮਿਰਚ	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਘਿਉ	ਤਲਣ ਲਈ

ਵਿਧੀ

1. ਘੀਆ ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਧੋ ਕੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰ ਲਓ।
2. ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ ਘੀਆ ਵਿੱਚ ਵੇਸਣ, ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆਂ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਲਓ।

3. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਘੋਲ ਦੇ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਕੋਫਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਓ।
4. ਕੋਫਤਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਲ ਕੇ ਕੱਢ ਲਓ।
5. ਤਰੀ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਕੱਢੂਕਸ ਕਰ ਲਓ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਕੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਗਲ ਨਾ ਜਾਣ।
6. ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੋਫਤੇ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।
7. ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ

ਖੀਰ

ਸਮਾਨ

ਦੁੱਧ	1 ਲਿਟਰ
ਚੌਲ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਚੀਨੀ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ	1/4 ਚਮਚ
ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

ਵਿਧੀ

1. ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਓ।
2. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਉਬਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਾਵਲ ਪਾ ਕੇ ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।
3. ਜਦੋਂ ਚਾਵਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।
4. ਬਦਾਮ, ਕਿਸਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਪਿਸਤਾ ਵਗੈਰਾ ਪਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਕਸਟਰਡ

ਸਮਾਨ

ਦੁੱਧ	1/2 ਲਿਟਰ
ਚੀਨੀ	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਕਸਟਰਡ ਪਾਊਡਰ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

ਵਿਧੀ

1. ਕਸਟਰਡ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ।
2. ਜਦ ਦੁੱਧ ਉਬਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਕਸਟਰਡ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਮਚ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ।

ਉਬਾਲ ਆਉਣ ਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਟਰਡ ਵਿੱਚ ਰੁਤ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਅੰਬ, ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਫਲ ਪਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਸਟਰਡ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਕਸਟਰਡ ਨੂੰ ਜੈਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ

ਸਮਾਨ

ਸੂਜੀ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਚੀਨੀ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਘਿਉ	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਪਿਸਤਾ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਇਲਾਇਚੀ	2
ਕੇਸਰ	1/4 ਚਾਹ ਦਾ ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	35 ਮਿ. ਲਿਟਰ

ਵਿਧੀ

1. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਚਾਸ਼ਨੀ ਬਣ ਜਾਵੇ।
2. ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਛਾਣਨੀ ਨਾਲ ਚਾਸ਼ਨੀ ਛਾਣ ਲਓ।
3. ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੇਸਰ ਘੋਲੋ।
4. ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸੂਜੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਭੁੰਨੋ।
5. ਜਦੋਂ ਹਲਕੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘਿਓ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਚਾਸ਼ਨੀ ਪਾਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਕਾਉ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਪਾਣੀ ਖੁਸ਼ਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
6. ਇਲਾਇਚੀ, ਬਦਾਮ ਤੇ ਪਿਸਤਾ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਕਿਸਮਿਸ਼ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
7. ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਸਜਾਉਣਾ

ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਅਗਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੇਬਲ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਫੈਮਲੀ ਸਟਾਈਲ
2. ਬੁੱਢੇ ਸਟਾਈਲ

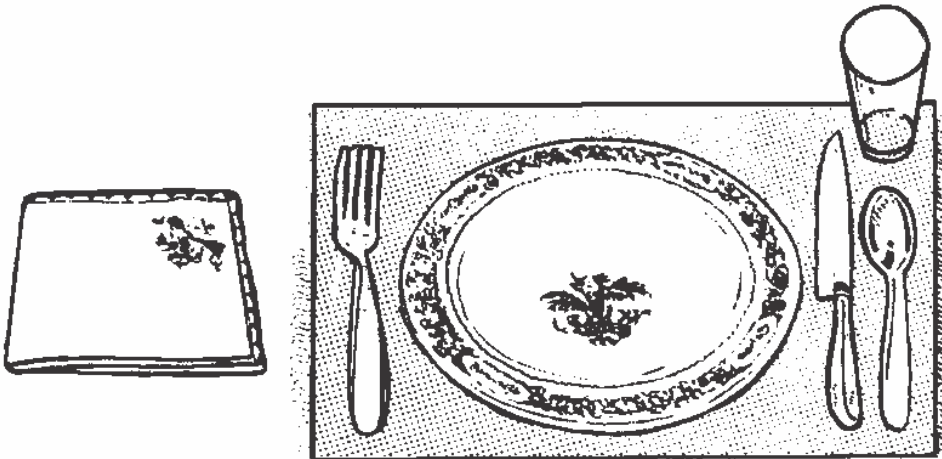
ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ:

1. ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਥਾਲੀਆਂ, ਕੌਲੀਆਂ,

- ਗਲਾਸ, ਚਮਚ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਟੇਬਲ ਨੈਪਕਿਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਟੇਬਲ ਦੇ ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
 3. ਸਾਰੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।
 4. ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਇੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।
 5. ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

1. ਫੈਮਲੀ ਸਟਾਈਲ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਫੈਮਲੀ ਸਟਾਈਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕੁਰਸੀ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਰਤਨ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਯਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ। (ਚਿੱਤਰ 8.2)



ਚਿੱਤਰ 8.2. ਟੇਬਲ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਜਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਓਨੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ, ਕੌਲੀਆਂ, ਗਲਾਸ, ਚਮਚ ਆਦਿ ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਪੁੰਝ ਕੇ ਰੱਖ ਲਓ। ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਟੇਬਲ ਸੈਟਸ ਵਿਛਾਓ।
2. ਅਗਰ ਟੇਬਲ ਸੈਟ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾਲ ਵਿਛਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਟੇਬਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੀ ਪਲੇਟ ਰੱਖੋ।

3. ਪਲੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਚਮਚ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਚਮਚ ਦੇ ਨਾਲ ਛੁਰੀ ਅਤੇ ਕਾਂਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਲੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਛੁਰੀ ਅਤੇ ਚਮਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਕਾਂਟਾ ਰੱਖੋ। ਛੁਰੀ ਦਾ ਤਿੱਖਾ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਪਲੇਟ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਡੰਡੀ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਟੇਬਲ ਦੇ ਕੰਢੇ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਤੋਂ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਚਮਚ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਨੈਪਕਿਨ ਪਲੇਟ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਦੀ ਜਿਹੀ ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਸਾਰੇ ਪਕਵਾਨ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੜਛੀਆਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੜਛੀ ਦਾ ਡੰਡੀ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਮਹਿਮਾਨ ਬੈਠੇ ਹੋਣ।
7. ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਤੇ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਸਜਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਛੁਪਾ ਦੇਵੇਗੀ।
8. ਪਕਵਾਨ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਕਤ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਫੁਲਕੇ ਜਾਂ ਚੌਲ, ਫੇਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਹੀ, ਅਚਾਰ ਆਦਿ।

2. ਬੁੱਢੇ ਸਟਾਈਲ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਸੈੱਟਿੰਗ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਚਾਹ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:—

1. ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਕੇ ਓਨੀ ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ, ਪਲੇਟਾਂ, ਚਮਚ, ਕੱਪ, ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਲੈ ਲਓ।
2. ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੈਪਕਿਨ, ਫਿਰ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਚਮਚ ਰੱਖੋ। ਅਗਰ ਚਾਹ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਗਰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਰੱਖੋ।
4. ਫਿਰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੈਪਕਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੁੱਢੇ ਸਟਾਈਲ ਦੀ ਸੈੱਟਿੰਗ ਬਾਹਰ ਬਰਾਮਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸਜਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

1. ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕੁਰਸੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਰਸੋਈ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਬੈਠੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੇ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ, ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
4. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੱਗੋਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਲੰਬੀ ਕਰਕੇ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
5. ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
6. ਜਿਸ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਕਵਾਨ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਂਡੇ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
7. ਕੋਈ ਫਲ ਵਰਤਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਵਰਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਪ ਤੇ ਫੇਰ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਸਲਾਦ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
11. ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉਦਾਸੀ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
12. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰ ਲੈਣ, ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
13. ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪ ਵਰਤਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਰਤਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦਿਓ।
2. ਇੱਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਓ।
3. ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
4. ਕੀ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ?

5. ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਿਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
7. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਹਨ ? ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
8. ਬੇਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੇਕਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
9. ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
10. ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
11. ਉਬਾਲਣ ਤੇ ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
12. ਦਾਲਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
13. ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
14. ਦਬਾਓ ਹੇਠ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
15. ਤਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
16. ਤਲਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
17. ਤਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ।
18. ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
19. ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

20. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?
21. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਧਿਅਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
22. ਸੁੱਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?
23. ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?
24. ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਤਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
25. ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਲ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ? ਕਿਉਂ ?
26. ਮੱਠੀ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
27. ਤਲਣ ਵੇਲੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
28. ਕੀ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

29. ਭੋਜਨ ਕਿਨ੍ਹਾਂ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
30. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਦੋ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

31. ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।
32. ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ-ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
33. ਗਿੱਲੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?
34. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

* * * * *

ਭਾਗ III ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ

ਅਧਿਆਇ 9

ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਸ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹਲ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਦਿੱਸਿਆ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਬਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਿਆ।

ਅਰਥ :— ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਹੁਣ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਜਾਗੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :—

1. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਬੱਚਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਸੁਭਾਅ ਪੱਖੋਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਆਮ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।
2. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ, ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

3. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗ ਬੱਚੇ, ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।
4. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਵੰਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਅਜਿਹੇ ਪੱਖ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੰਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਹ ਗੁਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਨੈਨ-ਨਕਸ਼, ਕੱਦ-ਕਾਠ, ਬੁੱਧੀ ਆਦਿ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ, ਅਧਿਆਪਕ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਮੌਸਮ ਆਦਿ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਅਖਤਿਆਰੀ ਗੁਣ ਹੋਣ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੁਣ ਦੱਬੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗਾਇਕ ਹੋਣ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰੀ ਗੁਣ ਹੋਣ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਗਾਇਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਇਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਗਾਇਕ ਪਾਸੋਂ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹੀ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਗਾਇਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਸੁਲਝਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਨਾਅ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਜੇਕਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕ ਅਬਾਦੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਚੰਗੇ ਘਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਕੇ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਜ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ

ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਇਕੱਠ ਵੱਲ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਲਗਾਵ ਦਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੇਸ਼ਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬੜੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰਥਪੂਰਤੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੁੱਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਪਰ ਭਿੰਨਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ, ਪਿਤਾ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ, ਸਹਿਯੋਗੀ, ਨੌਕਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ, ਵਤੀਰਾ ਅਤੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਸਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਪਿਆਰ, ਆਦਰ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਆਦਿ ਦੇ ਗੁਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਚ-ਮਿਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਪੂਰਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਅੱਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕੀ ਮੁੱਖ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
2. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

3. ਕਿਨ੍ਹਾਂ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ?
4. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

5. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ।
6. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੀ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਬਚਪਨ, ਕਿਸ਼ੋਰ, ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਨਵੇਂ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵਿਹਾਉਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੁੱਢੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਪਾਉਂਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸਾਂਤੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬਚਪਨ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ, ਉਚਾਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਜਨਮ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਬੇਚਾਰਾ ਜਿਹਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੇਬਸੀ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਪੱਖੋਂ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ : ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

- 6 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਰੰਗਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- 3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਚਲਦੀ ਫਿਰਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਆਸਰੇ ਨਾਲ ਅਤੇ 8 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾ ਆਸਰੇ ਤੋਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- 9 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਆਸਰੇ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 10 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਲ, ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਮਾਮਾ, ਪਾਪਾ, ਕਾਕਾ, ਟਾਟਾ ਆਦਿ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- 1 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਠ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਫੜ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 1½ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਉੱਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ : ਬੱਚਾ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਜੋ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਠੀਕ ਸਿਖਲਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਗੇ।

ਜਨਮ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ : ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਡਾਕਟਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੇਚਕ (ਸੀਤਲਾ), ਡਿਫਥੀਰੀਆ, ਖਾਂਸੀ, ਟੈਟਨਸ, ਪੋਲੀਓ, ਹੈਪੀਟਾਈਟਸ, ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਅਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਆਦਿ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ : 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ : ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੋਲ ਬਿਠਾ ਕੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ : ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਬੂਟ ਪਾਉਣੇ ਆਦਿ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ : ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੋਂਦਾ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟਣੀਆਂ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਝਿੜਕਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

3. ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ : ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਅੰਡਾ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇ। ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ : ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਡਰਾਇੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਬਲਾਕਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ : ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਗੱਲ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰਖਿੱਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

4. ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ : ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸੌਣ, ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਠੀਕ ਆਦਤਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇ।

ਟੀਕਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ : ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਬੂਸਟਰ ਡੋਜ਼ ਦਵਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ : ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਸੁਣ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰੀਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ : ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕਈ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਸਦੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਗਲਤ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰ ਸਕਣ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ : ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਮਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ, ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉੱਚੀ ਬੋਲਦੇ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੌੜਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਵੱਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਖਿਲਰੇ, ਕੱਪੜੇ ਮੈਲੇ ਅਤੇ ਕਮੀਜ਼ ਨਿੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਗੜਾਲੂ, ਬੇਧਿਆਨੇ, ਲਾ-ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਗੁਸਤਾਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਮਾਕਲ, ਡਰਾਕਲ, ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬੌਦਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ

ਜਦੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਮੁੱਝ ਫੁੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਮਰ ਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- ਮੁੱਢਲੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

1. ਮੁੱਢਲੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜਿਨਸੀ (ਅੰਦਰੂਨੀ) ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 18-19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਰਾਮ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ : —

1. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਦਾੜੀ ਅਤੇ ਮੁੱਛ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
2. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬੇਚੁਬਾ (ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀਆਂ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਫਟਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
3. ਗਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
4. ਮੁੰਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਲਗਾਈਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
5. ਉਹ ਕਦੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
6. ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
7. ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਜਿਨਸੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ : —

1. ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਉਹ ਜਲਦੀ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਨਰਾਜ਼ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੀ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਲੋਚਨਾ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਖਿੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਜਾਗਦੇ ਵੇਲੇ ਸੁਪਣੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਲਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਵਿਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਨੱਚਦਿਆਂ ਟੱਪਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਬੱਕਦੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਘਰੋਂ ਪੈਰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਵਿਆਕੁਲ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਭੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੱਤਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸੱਤਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਸੰਬੰਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਂਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੰਦਸ਼ ਲਾਉਣੀ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਰੋਧ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੀ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੱਤਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਰੋਧਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੀ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰਸ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਘੜੰਤ ਫਿਕਰ ਮਨ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਉਹ ਸੁਹਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ”, “ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦੋਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ” ਜਾਂ “ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।” ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਰਤਾ ਆਉਣ ਤੇ ਇਹ ਡਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪੜਾਅ

16 ਤੋਂ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ, ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਲੜਾਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਨ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਕ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਜੋਲ ਦੇ ਅਵਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੋਰੀ-ਚੋਰੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਘ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸੇਧ ਨਾਲ ਇਸ ਆਕਰਸ਼ਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਲੀਹ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਘਾ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬੰਦਸ਼ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤ

ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਸਵਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਦੁਰਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਦੋਸਤੀ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣ। ਲਿੰਗ ਆਕਰਸ਼ਣ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਆਦਿ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਕਵਾਈ, ਸਵੈਟਰ ਬੁਣਨਾ, ਸੰਗੀਤ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਆਦਿ ਸਿੱਖਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਫਰਜ਼

- ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
1. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਵਰਗੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।
 2. ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲਾ ਰਵਈਆ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਆਪਣੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕੇ।
 3. ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਵ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿ ਦੇਣਗੇ “ਤੂੰ ਹਾਲੇ ਛੋਟਾ ਹੈ”। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਸਚਮੁੱਚ ਵੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਲੇ ਛੋਟਾ ਹੀ ਹੈ।
 4. ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਠੀਕ ਸਾਧਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ, ਕਹਾਣੀ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਗਾਣਾ ਵਜਾਉਣਾ ਆਦਿ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦਲੇਰੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਪੜਾਅ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 18 ਤੋਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ 40 ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ : ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਉਮਰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘਟਾ ਕੇ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਲਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 21 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵ : ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲਵੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਯੋਗ ਧੰਧੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵਸਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲੇ, ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਨਿਭਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਛੋਟੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਸਾਂਭੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਲੋਂ ਹੀ ਨਿਭਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਰਤਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣਪ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕਠਿਨਾਈ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ

ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਮਤਲਬ ਕਿ 40 ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 45 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਧੰਧੇ ਵਿੱਚ ਚੋਟੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਦਾਰ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ

ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਟੀਚੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅੱਛੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਔਖਿਆਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਇਆ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੌਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਕੇ ਵਿਆਹੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਆਦਮੀ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਘੱਟਦੀ ਹੋਈ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ। ਬਹੁਤੀ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ-ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਧੀਆਂ ਨਾਲ ਅਨਬਣ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮਾਹੌਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪ੍ਰਬਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ

ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਚੰਗੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਲਦੀ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਾਫ਼ੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ, ਨਾਲ ਖਾ-ਪੀ, ਉੱਠ-ਬੈਠ ਅਤੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਉਹ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਵਿਹਲਾ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਨਿਰਾਰਥਕ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਿਰਧ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗੁੱਝਿਆ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਹਰ ਆਦਮੀ 'ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬਿਰਧ ਬੜੇ ਹੱਸਮੁੱਖ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਰਧ ਆਪਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਛੇਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖਾਧਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦਿਸਣਾ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾ ਦੀ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪੈਸੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਬ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਮੁਹਤਾਜ਼ ਨਾ ਬਣਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ। ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਰਧਾਂ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (old age homes) ਵਿੱਚ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਰਧਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ (entertainment) ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਮਉਮਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬਿਰਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਿਰਧ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
2. ਬਚਪਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
3. ਕਿੰਨੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਆਸਰੇ ਤੋਂ ਖੜਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
4. ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
5. ਬੱਚਾ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

6. ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
7. ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ-ਕੀ ਫਰਜ਼ ਹਨ?
8. ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੀ ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਤੱਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
9. ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮਾਨ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
10. ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

11. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
12. ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ?
13. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ? ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
14. ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
15. ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

16. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
17. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਤਤਾ ਪੂਰਵਕ ਰਵਈਆ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਦਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ?
18. ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਿਉਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹੋਰ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

* * * * *

ਭਾਗ IV ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ

ਅਧਿਆਇ 11

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਮਾਨ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੁਆਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਭਾਵੇਂ ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਵੀ ਧੋਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇਣ ਦੇ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ।

ਧੋਬੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਤਰੀਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਜਲਦੀ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਕੱਪੜਾ ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕੱਪੜਾ ਧੋਬੀ ਕੋਲੋਂ ਧੁਆਉਣਾ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਆਪ ਧੋ ਕੇ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲੋਂ ਧੁਆ ਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਧੁਆਈ ਦਾ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮਾਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਧੁਆਈ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :—

- (ੳ) ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ
- (ਅ) ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਮਾਨ
- (ੲ) ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਨ
- (ਸ) ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ

(ੳ) ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ

ਗੰਦੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ, ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

1. **ਅਲਮਾਰੀ** : ਧੁਆਈ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਕੜ ਦੀ ਇੱਕ ਅਲਮਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ, ਸਾਬਣ ਦਾ ਚੂਰਾ, ਨੀਲ, ਮਾਵਾ, ਰੀਠੇ, ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ, ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. **ਲਾਂਡਰੀ ਬੈਗ** ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੋਕਰੀ :— ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਘਰ

ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹੋ ਗੰਦੇ ਹੋਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੈਂਤ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਲਾਂਡਰੀ ਬੈਗ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. **ਮਰਤਬਾਨ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ** :- ਰੀਠੇ, ਸਾਬਣ ਦੀ ਜੈਲੀ, ਨੀਲ, ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸੇ ਦੇ ਮਰਤਬਾਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਖ) ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਮਾਨ

1. **ਪਾਣੀ** :- ਪਾਣੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਘੋਲਕ ਹੈ। ਧੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਖਾਸ ਸਥਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਘੋਲ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰ, ਦਰਿਆ, ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਖੂਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤਹ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਉਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਜਲਵਾਸ਼ਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਸ਼ਪ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਪਰ ਉਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰਦਾ ਤਾਂ ਬਾਰਸ਼, ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਗੜ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਪਾਣੀ ਮੁੜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਮੁੜ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(i) **ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ** :- ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ੁਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਅਸੁਧੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਘੁਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੁਆਈ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਦਰਿਆ ਦਾ ਪਾਣੀ** :- ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਬਰਫ ਪਿਘਲ ਕੇ ਨੀਚੇ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਦੋਂ ਪਹਾੜਾਂ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸੁਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਨੀਚੇ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਅਸੁਧੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਣ ਲਈ ਇਹ ਪਾਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਪਰ ਨਿਤਾਰ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਪਾਣੀ** :- ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਰਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਇੱਕਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਮਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਕਈ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(iv) **ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ** :- ਧਰਤੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਸ਼ਮੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਧਰਤੀ ਖੋਦ ਕੇ ਖੂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(v) **ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪਾਣੀ** :- ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਸੁਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

(i) **ਮਿੱਠਾ/ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ**-ਜਿਸਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿਠਾਸ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਖਾਰਾ ਪਾਣੀ**-ਜਿਸਦਾ ਸੁਆਦ ਨਮਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੁਧੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(i) **ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ**

(ii) **ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ**

(i) **ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ** :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੁਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪੀਣ ਲਈ ਵੀ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਝੱਗ ਵੀ ਜਲਦੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ** :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੁਧੀਆਂ ਘੁਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਲੂਣ ਘੁਲੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਝੱਗ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

(ੳ) ਅਸਥਾਈ ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ

(ਅ) ਸਥਾਈ ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ

(ੳ) **ਅਸਥਾਈ ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ** :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਲੂਣ ਘੁਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਅ) **ਸਥਾਈ ਭਾਰਾ ਪਾਣੀ** :- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲਫੇਟ ਘੁਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਲੇਕਿਨ ਕਾਸਟਿਕ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਬਾਈਕਾਰਬੋਨੇਟ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਪੁਣਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧੁਆਈ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

— ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਘੋਲਕ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਦਾਗ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

— ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਜਾ ਕੇ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. **ਸਾਬਣ** :- ਧੁਆਈ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣਾਂ ਨੂੰ ਸਫਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖਾਰ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਬਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।

3. **ਹੌਦੀ** :- ਧੁਆਈ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਥੱਲੇ ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਹੌਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਮੋਰੀ ਇੱਕ

ਪਾਸੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਹੌਦੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਸੀਮਿੰਟ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦੇ ਫੱਟੇ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਉੱਥੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਫੱਟਿਆਂ ਦੀ ਢਲਾਣ ਹੌਦੀ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੁਚੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਦੀ ਵਿੱਚ ਪਈ ਜਾਵੇ।

4. **ਟੱਬ ਅਤੇ ਬਾਲਟੀਆਂ** :- ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ, ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਭਿਉਣ,



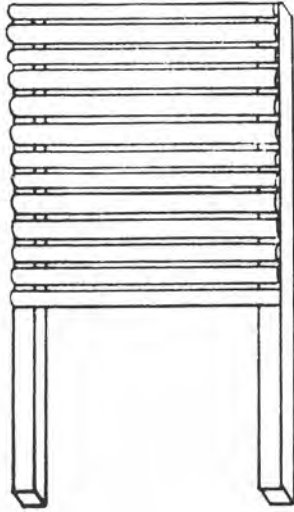
ਚਿੱਤਰ 11.1 ਬਾਲਟੀ, ਮੱਗ ਅਤੇ ਚਮਚ ਆਦਿ

ਧੋਣ ਅਤੇ ਹੰਘਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨੀਲ, ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

5. **ਚਿਲਮਚੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਗ** :- ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ, ਤਾਮਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਜਾਂ ਛੋਟਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਨੀਲ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

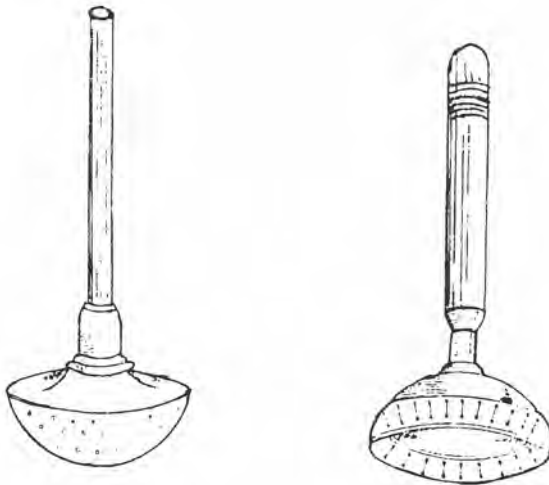
6. **ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚ ਅਤੇ ਡੰਡਾ** :- ਇਹ ਮਾਵਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਅਤੇ ਰੰਗਣ ਸਮੇਂ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਕੜ ਦਾ ਡੰਡਾ ਜਾਂ ਥਾਪੀ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਫਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਦਰਾਂ, ਖੇਸ ਆਦਿ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. **ਰਗੜਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫੱਟਾ** :- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਫੱਟਾ, ਲੱਕੜ, ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਜਿਸਤ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਲਗਾ ਕੇ ਫੱਟੇ ਉੱਪਰ ਰਗੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮੈਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 11.2 - ਰਗੜਨ ਵਾਲਾ ਫੱਟਾ

8. ਬਾਇਲਰ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਗ :- ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਾਇਲਰ ਜਾਂ ਗੀਜ਼ਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੇਗ ਜਾਂ ਧਾਤੂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਡੱਬਾ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 11.3 - ਸੱਕਸ਼ਨ ਵਾਸ਼ਰ

9. **ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ :-** ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧੁਆਈ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਇ 5 ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

10. **ਸੱਕਸ਼ਨ ਵਾਸ਼ਰ :-** ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰੇ, ਉੱਨੀ, ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕੰਬਲ, ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

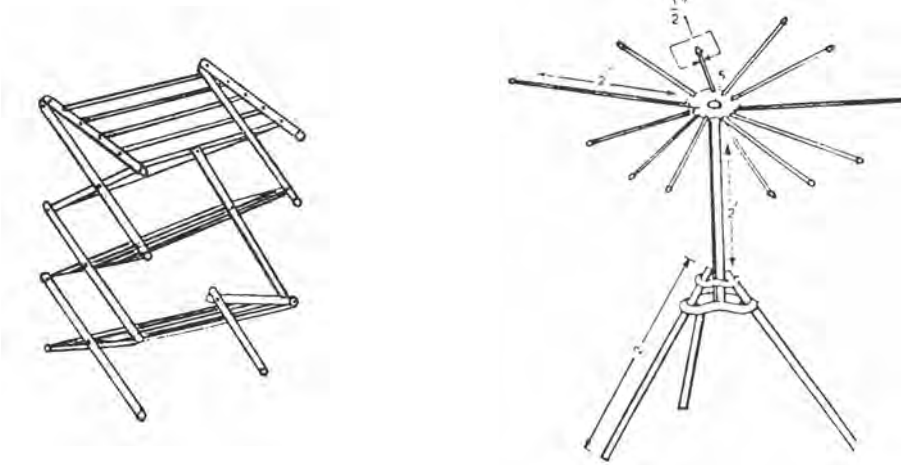
(ੲ) ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਨ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੁਕਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

1. **ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਤਾਰ :-** ਸੂਤ, ਸਣ ਜਾਂ ਨਾਈਲੋਨ ਦੀ ਰੱਸੀ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਤਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜੰਗ ਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਜੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਤਾਰ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਖੰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

2. **ਚੁੰਢੀਆਂ ਅਤੇ ਹੈਂਗਰ :-** ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ, ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਚੁੰਢੀਆਂ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹੈਂਗਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਟੰਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

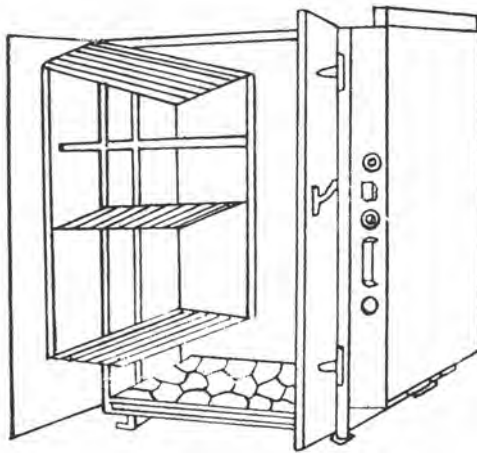
3. **ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਰੈਕ :-** ਇਹ ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਰਸਾਤਾਂ



ਚਿੱਤਰ 11.4 - ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰੈਕ

ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਅੰਦਰ ਸੁਕਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੈਕ ਇੱਕਠੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੈਕ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. **ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕੈਬੀਨਿਟ :-** ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕੈਬੀਨਿਟ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੀਂਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸੁੱਕੇ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਪੜੇ ਹੰਘਾਲਣ ਉਪਰੰਤ ਕੱਪੜੇ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਚੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਪਾਣੀ ਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਕਾਉਣਾ ਤਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੀ ਹੈ।



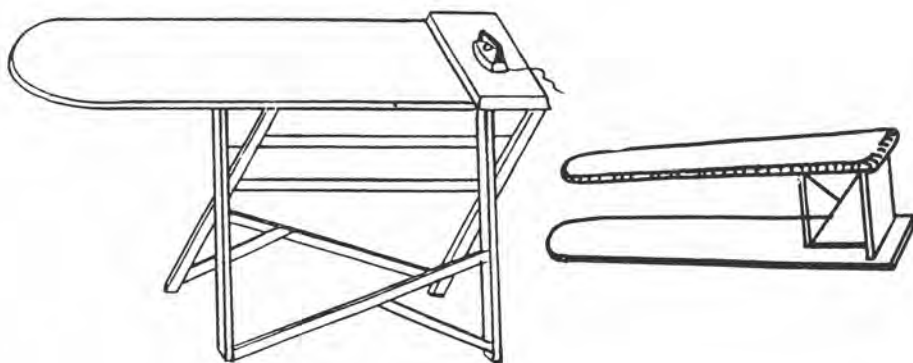
ਚਿੱਤਰ 11.5 - ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕੈਬੀਨਿਟ

(ਸ) ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ

ਭਾਵੇਂ ਹਰੇਕ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਪਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

1. **ਪ੍ਰੈੱਸ :-** ਪ੍ਰੈੱਸ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਕੋਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਹੇ, ਪਿੱਤਲ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਦੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੈੱਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸੇਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਇ 5 ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

2. ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਫੱਟਾ :- ਇਹ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਮੇਜ਼ ਬੈਂਚ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਉਚਾਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੱਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਮੋਟਾ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਚੱਦਰ ਵਿਛਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਲਾ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਜਾਂ ਤੰਗ ਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਂਹ ਬੋਰਡ



I

II

ਚਿੱਤਰ 11.6 - ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫੱਟਾ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਬੋਰਡ

ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੁਆਈ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਹੜਿਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
2. ਕੱਪੜੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
4. ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
5. ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
6. ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

7. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
8. ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?
9. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀ ਕੀ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
10. ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ?
11. ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਸਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
12. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

13. ਧੁਆਈ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
14. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
15. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ

ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵੱਧਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਸਤਰ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵੀ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਬਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦੀ ਰਾਖ ਦੇ ਅਚਨਚੇਤ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਹੋਈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸੋਧਕ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਬਣ

ਸਾਬਣ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖਾਰ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖਾਰ ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਰੀਅਲ, ਵੜੇਵੇਂ, ਮਹੂਆ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਤੋਂ ਤੇਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਰ ਕਾਸਟਿਕ ਸੋਡੇ ਜਾਂ ਪੋਟਾਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਦਾ, ਖੜੀਆ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਸੋਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।

ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ-ਠੰਢੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਵਿਧੀ।

ਠੰਢੀ ਵਿਧੀ

ਇਹ ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹੂਆ, ਨਾਰੀਅਲ, ਪਾਮ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

ਕਾਸਟਕ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਕਾਸਟਕ ਪੋਟਾਸ਼	=	250 ਗਰਾਮ
ਪਾਣੀ	=	750 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ (3 ਪਾਈਆ)
ਮਹੂਆ, ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ	=	1 ਲਿਟਰ
ਮੈਦਾ	=	250 ਗਰਾਮ

ਕਿਸੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਕਾਸਟਕ ਸੋਡੇ ਜਾਂ ਕਾਸਟਕ ਪੋਟਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ 2 ਘੰਟੇ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਘੋਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਹਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਬਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵੀ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਇਸ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸੁੱਕਣ ਤੇ ਟਿੱਕੀਆਂ (ਚਾਕੀਆਂ) ਕੱਟ ਲਓ।

ਠੰਢੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ :

1. ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਜਲਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।
3. ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ :

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਖਾਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਗਲਿਸਰੋਲ ਵਗੈਰਾ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮ ਵਿਧੀ

ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੋਡਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚਰਬੀ ਅਮਲ ਅਤੇ ਗਲਿਸਰੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਿਸਰੀਨ, ਵਾਧੂ ਖਾਰ ਅਤੇ ਲੂਣ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਚਾਕੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਮੋਹਰਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਾਬਣ ਦੀ ਚਾਕੀ :- ਸਾਬਣ ਚਾਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਸਾਬਣ ਰਗੜ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਦਾ ਚੂਰਾ :- ਸਾਬਣ ਦਾ ਚੂਰਾ ਬੰਦ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਬਣ ਦੀ ਚਾਕੀ ਨੂੰ ਛੁਰੀ ਨਾਲ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਨਿੱਖਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ :- ਇਹ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਭਿਉਂ ਕੇ ਧੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਰੰਗਦਾਰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਫਿੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਟੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਜਲਦੀ ਘਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੇਸ :- ਸਾਬਣ ਦੀ ਲੇਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਵੇਲ-ਕੁ-ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਾਬਣ ਦਾ ਚੂਰਾ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਤੱਦ ਤੱਕ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹੀ ਲੇਸ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

1. ਸਾਬਣ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਸਾਬਣ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਸਾਬਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁਝ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਬਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਊਡਰ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
4. ਚੰਗਾ ਸਾਬਣ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਬਣਾਂ ਉੱਪਰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਪਾਊਡਰ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਚੰਗਾ ਸਾਬਣ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਠੀਕ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਸੁਆਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ

(1) **ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ** :- ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੀਠਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਕਾ ਕੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੀਠੇ :- ਰੀਠਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੀ ਛਿੱਲ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੀਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬੀਜ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਛਿੱਲਕੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ। 250 ਗਰਾਮ ਛਿੱਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਛਾਣਨੀ ਰਾਹੀਂ ਛਾਣ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉੱਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬਲਕਿ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਘੱਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ :- ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਵੀ ਰੀਠਿਆਂ ਵਾਂਗ ਉੱਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਰੀਠਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਘੋਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੀਠਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਿੱਖਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਿਕ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਕਾਫੀ ਸਸਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

(2) **ਰਸਾਇਣਿਕ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ** :- ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਾਬਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਣ ਕੁਦਰਤੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸੋਧਕ ਰਸਾਇਣਿਕ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਕੀ, ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿੱਠ, ਡੈਟ ਆਦਿ ਚਾਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਫ, ਡੈਟ, ਪੁਆਇੰਟ, ਨਿਰਮਾ ਆਦਿ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਲਿਸਾਪੋਲ ਅਤੇ ਜੈਨਟੀਲ ਤਰਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ, ਉੱਨੀ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣੀ ਰੇਸ਼ਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਗਰਮ, ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੀ ਝੱਗ (ਸਕਮ) ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸੋਧਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹਨ।

(1) **ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸੋਡਾ** :- ਇਹ ਰਵੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕਦਮ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਰੰਗਦਾਰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਲਤਣ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ, ਥਿੰਧਿਆਈ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਅਤੇ ਅਮਲ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(2) **ਅਮੋਨੀਆ** :- ਇਸ ਦਾ ਹਲਕਾ ਘੋਲ ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਸ਼ਮੀ ਤੇ ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੇ ਦਾਗ ਅਤੇ ਅਮਲ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

(3) **ਬੋਰੈਕਸ (ਸੁਹਾਗਾ)** :- ਇਸ ਦੇ ਹਲਕੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਮੈਲ ਉੱਗਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਪੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(4) **ਐਸਟਿਕ ਐਸਿਡ (ਅਮਲ)** :- ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਖਰੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੰਘਾਲਣ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਐਸਟਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਵਧੇਰੇ ਨੀਲ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਅਤੇ ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਰੰਗਾਈ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਨਿਬੂੰ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(5) **ਔਗਨੈਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਅਮਲ)** :- ਇਹ ਘਾਹ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚਟਾਈਆਂ, ਟੇਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਪੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸਿਆਹੀ, ਜੰਗ, ਦਵਾਈ ਆਦਿ ਦੇ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਟ ਪਦਾਰਥ

ਇਹ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

(1) **ਆਕਸੀਡਾਈਜਿੰਗ ਬਲੀਚ** :- ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜਦੋਂ ਧੱਬੇ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਧੱਬੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਾਗ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ, ਹਵਾ ਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰ-ਅਕਸਾਈਡ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਂਗਨੇਟ (ਲਾਲ ਦਵਾਈ) ਸੋਡੀਅਮ ਪਰਬੋਰੇਟ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਡ (ਜੈਵਲੇ ਪਾਣੀ) ਹਨ। ਸੋਡੀਅਮ ਪਰਬੋਰੇਟ ਹਰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(2) **ਰਿਡਯੂਸਿੰਗ ਬਲੀਚ** :- ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜਦੋਂ ਧੱਬੇ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਧੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਡੀਅਮ ਬਾਈਸਲਫਾਈਟ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਡਰੋਸਲਫਾਈਟ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਤੇਜ਼ ਕਾਟ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਰੰਗ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਲਾ (ਹਲਕਾ) ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਪੀਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੀਲ ਅਤੇ ਟੀਨੋਪਾਲ ਜਾਂ ਰਾਨੀਪਾਲ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੰਘਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਨੀਲ ਮਿਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵੀ ਲਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੀਲ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਲ ਪਾਊਡਰ, ਤਰਲ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨੀਲ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਬਨਸਪਤੀ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਆਦਿ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(1) **ਨੀਲ** :- ਇਹ ਕਈ ਬਣਾਉਣੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟਜ਼ ਵਿੱਚ ਨੀਲ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਸਫ਼ੈਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨੀਲ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਧਾਰਨ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੀਲ ਮੁੱਖ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

(ਕ) **ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨੀਲ** :- ਇਹ ਇੰਡੀਗੋ, ਅਲਟਰਾਮੈਰੀਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੀਅਨ ਨੀਲ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੀਲ ਦੇ ਕਣ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੱਲੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨੀਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਲ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡੱਬ ਪੈਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਖ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨੀਲ :- ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਰੰਗਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਿਲੱਤਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨੀਲਿਨ ਨੀਲ ਜਿਸ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲੇ ਤੋਂ ਜਾਮਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਦੇਣਾ

ਨੀਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਨੀਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੱਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੋਟਲੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨੀਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਵੇ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਨੀਲ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਧੁੱਪੇ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਓ।

ਨੀਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

1. ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
2. ਨੀਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਨੀਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨੀਲ ਥੱਲੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਡੱਬ ਪੈ ਜਾਣਗੇ।
3. ਜੇ ਨੀਲ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਡੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਿਰਕੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਚੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੰਘਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਨੀਲ ਦਿੱਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਫ਼ੈਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

(2) ਟੀਨੋਪਾਲ ਜਾਂ ਰਾਨੀਪਾਲ :- ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਫ਼ੈਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਧੀ ਬਾਲਟੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਕ ਟੀਨੋਪਾਲ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਧੁੱਪੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਣਾ ਪਾ ਦਿਓ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਸੂਤੀ, ਲਿਨਨ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕੜਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਉਪਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਲ ਦੇ ਕਣ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸਮਾਂ

(1) ਮੈਦਾ ਜਾਂ ਅਰਾਰੋਟ :- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਅੱਗ ਦੇ ਸੇਕ ਤੇ ਤੱਕ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਕੇ ਕਣ ਫੁਲ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(2) **ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ** :- ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿੱਛ (ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ) ਨਿਤਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਚੌਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੁਝ ਸੀਮਿਤ ਹੈ।

(3) **ਆਲੂ** :- ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ। ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਣ ਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਾਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾੜੀਆਂ, ਦੁੱਪਟੇ, ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਸਲਵਾਰਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ, ਟੋਪੀਆਂ, ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼, ਨੈਪਕਿਨ ਆਦਿ।

(4) **ਗੁੰਦ** :- ਗੁੰਦ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਲਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਣ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਲੇਸਾਂ ਅਤੇ ਵੈਲ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(5) **ਬੋਰੈਕਸ (ਸੁਹਾਗਾ)** :- ਦੋ ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸੁਹਾਗੇ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੇਸਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚੋਕਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜੈਲੇਟਿਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰੇਡੀਮੇਡ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ

1. ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਲਾਇਮ ਦਿਖਦਾ ਹੈ।
2. ਮੈਲ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਉਪਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਧੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਤਹ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
3. ਸਾਬਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ?
4. ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਕਿਉਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
5. ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

6. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
7. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

8. ਠੰਢੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਬਣ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
9. ਸਾਬਣ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
10. ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਕੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ?
11. ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
12. ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਰਸਾਇਣਕ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
13. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਧੁਆਈ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਇਕ ਸਫ਼ਾਈਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
14. ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕਾਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
15. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਲ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
16. ਨੀਲ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
17. ਨੀਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
18. ਨੀਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਡੱਬ ਕਿਉਂ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਡੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
19. ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

20. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?
21. ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ? ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਧੁਆਈ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਵਰਗਾ ਰੰਗ, ਦਿਖ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਸਤਰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਉਪਰੰਤ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਹੰਢਣਸਾਰ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਸਤਰ, ਮਿੱਟੀ, ਸਰੀਰਕ ਪਸੀਨੇ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਦਗੀ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਲਗਾਤਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣੇ ਅਸੰਭਵ ਹਨ।

ਕੱਪੜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲਾਂਡਰੀ ਤੋਂ ਧੁਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਲਾਂਡਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

1. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ
2. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ
3. ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ

1. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ

ਕੱਪੜਾ ਕਈ ਵਾਰ ਸੀਉਂਣਾ ਤੋਂ ਉੱਧੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ, ਘਸ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਰਸਾਇਣਕ ਘੋਲ ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਡੁੱਲਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਫੱਟ ਜਾਂ ਜਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਕਰ ਉਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰ ਫੱਟਣ ਜਾਂ ਉਧੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਧੜੀਆਂ ਸਿਉਂਣਾ ਜਾਂ ਉਲ੍ਹੇੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੱਟੇ, ਘਸੇ ਜਾਂ ਜਲੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਰਫੂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਟਾਕੀ ਲਗਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਟਨ, ਹੁੰਕਾਂ ਜਾਂ ਬਕਲ ਆਦਿ ਟੁੱਟੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਕੇ ਪਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ

ਜੇਬਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਂਟਾਂ, ਨਿੱਕਰਾ, ਸ਼ਰਟਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਬੈਲਟ, ਬਕਲ, ਬਕਸੂਏ, ਪਿੰਨ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਲਗ-ਅੱਲਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਂਟਣਾ :- ਸਾਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਇੱਕ ਹੀ ਧੁਆਈ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ, ਲਿਨਨ, ਰੇਸ਼ਮੀ, ਉੱਨੀ, ਠਾਈਲੋਨ, ਪੋਲੀਐਸਟਰ ਆਦਿ ਅਨੁਸਾਰ।

(ਅ) ਰੰਗ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਂਟਣਾ :- ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜੇ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਧੁਆਈ ਸਮੇਂ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਇੱਕਠੇ ਕੀਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਲ ਦੇਣ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਸੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਂਟਣਾ :- ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕੱਪੜੇ ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਦਰਾਂ, ਖੇਸ, ਪਰਦੇ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੀਚੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਵਸਤਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸਜਾਵਟ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦਗੀ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਂਟਣਾ :- ਘੱਟ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੁਕਾਮ ਵਾਲੇ ਰੁਮਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਝਾੜਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਧੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਧੱਬੇ ਸਧਾਰਨ ਧੁਆਈ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਤੂ ਅਜਿਹੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਦਾਗ ਜਿਹੜੇ ਸਧਾਰਨ ਧੁਆਈ ਨਾਲ ਨਾ ਉਤਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜਾ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਰਖ ਕੇ ਦੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ

ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਧੁਆਈ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਝ ਵੀ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- (i) ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ- ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਪੜਾ ਉਧੜਿਆ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਫਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (ii) ਛਾਂਟਣਾ- ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ, ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(iii) ਦਾਗ, ਧੱਬੇ ਉਤਾਰਨਾ- ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਧੁਆਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਣਾ :- ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੀ ਮੈਲ ਉਗਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਾਬਣ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕੱਪੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਭਿਉਂਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਉਂਣ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬੈਕਟਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਨ। ਜੁਕਾਮ ਵਾਲੇ ਰੁਮਾਲ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਮਕ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ :- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਨਿਖਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਸੋਡਾ, ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪਾ ਦਿਓ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੂਰਾ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਡਿਟੈਰਜੈਂਟ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਕੜ ਦੇ ਡੰਡੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਿਲਾਓ। 10-15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਓ।

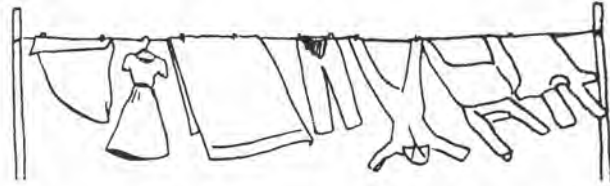
3. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ :- ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਿਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਨਿਚੋੜ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਰਹਿਤ ਡਿਟੈਰਜੈਂਟ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਗੜ ਕੇ, ਮਲ ਕੇ ਜਾਂ ਥਾਪੀ ਜਾਂ ਸੱਕਸ਼ਨ ਵਾਸ਼ਰ ਆਦਿ ਨਾਲ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਸਹਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਦਾ ਗਰਮ ਘੋਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲਰ, ਕਫ, ਸਲਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚੇ ਆਦਿ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਣਾ :- ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 2-4 ਵਾਰ ਹੰਘਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚਲਾ ਸਾਰਾ ਸਾਬਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਵਾਲੇ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਚੋੜ ਲਓ।

5. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਨੀਲ ਦੇਣਾ :- ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਅਤੇ ਅਕੜਾਓ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਵੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗਾੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਪਤਲਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਵੀਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਲਰ, ਕਫ, ਪੈਂਟਾਂ, ਟੋਪੀਆਂ, ਸਾੜ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਪਟਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਫਰਾਕਾਂ, ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਥੱਲੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਤੌਲੀਏ, ਰੁਮਾਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਨੀਲ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਵੇ ਦੇ ਘੋਲ, ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਅਤੇ ਨੀਲ ਇੱਕਠਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

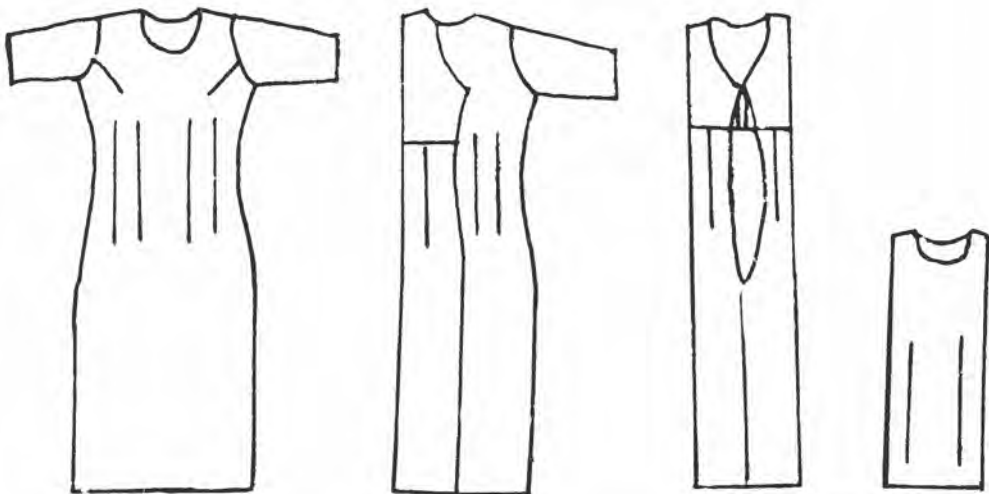
6. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ :- ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਫ਼ੈਦੀ ਅਤੇ ਮਾਵੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਕੜਾਓ ਆ ਜਾਵੇ।



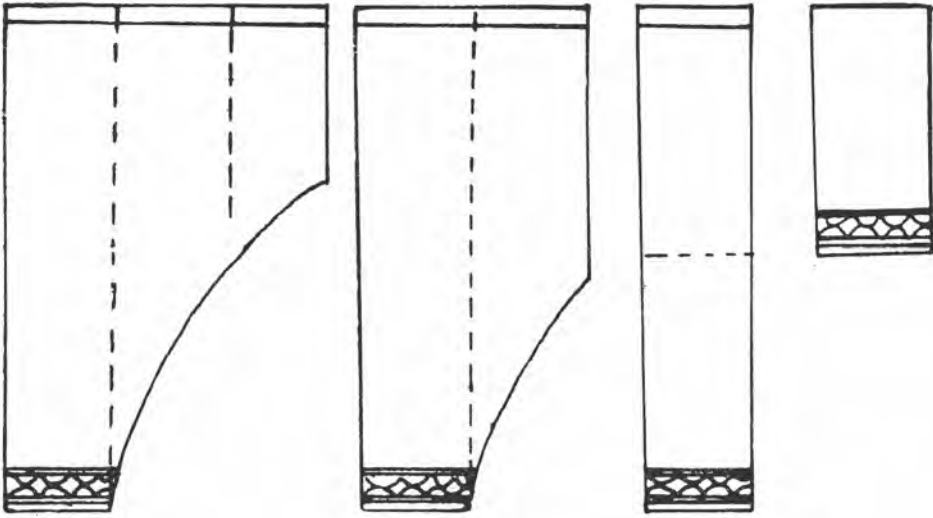
ਚਿੱਤਰ 13.1 ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਰ ਤੇ ਸੁਕਾਉਣਾ

ਕੱਪੜੇ ਕਿਸੇ ਤਾਰ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਭਾਰ ਉਸ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਿਰੇ ਤੇ ਆਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਟਕਾਓ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਭਾਰ ਦੋਵੇ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ। ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜੇ ਹਰੇ ਘਾਹ ਤੇ ਵੀ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸਫ਼ੈਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

7. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ :- ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



13.2 ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣੀ



13.3 ਸਲਵਾਰ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣੀ

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੱਪੜਾ ਇਕਸਾਰ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਸੁਹਣਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੈੱਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਉਣਾ, ਪਲੀਟ, ਉਲੇੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਫੱਟੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਉਲਟਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵੱਲ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਕਾਲਰ, ਕਫ਼, ਬਾਂਹ ਆਦਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ। ਕੱਪੜਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਂਗਰ ਤੇ ਟੰਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਊੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ

ਊੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਸਮੇਂ ਕਾਫੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਊੱਨੀ ਰੇਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਢੇ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਟਕਾ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਬੇਢੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਊੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਕਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੋਢੇ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਊੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਸਾਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੀ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਊੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੁਣੇ ਹੋਏ। ਊੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਹੁ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਟਕਾ ਕੇ ਸੁੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਊੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਤਾਪ ਦੇ ਵੀ ਕੁਚਾਲਕ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਜਾਂ ਧੱਬਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. **ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਝਾੜਨਾ :-** ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਝਾੜ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਓਪਰੀ ਮਿੱਟੀ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਧੁਆਈ ਵੇਲੇ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. **ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉਣਾ :-** ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਹੜੇ ਧੋਣ ਤੇ ਬੇਢੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਟਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਕਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਖਾਕੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਖਾਕੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ 13.4)

3. **ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਧੁਆਈ :-** ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਓਪਰੀ ਮਿੱਟੀ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਰੀਠੇ, ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਦੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ, ਜੈਂਨਟੀਲ, ਲਿਸਾਪੋਲ ਆਦਿ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿਲਮਚੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੀਠੇ, ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ, ਜੈਨਟੀਲ ਜਾਂ ਲਿਸਾਪੋਲ ਦਾ ਘੋਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਝੱਗ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਲਓ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

4. **ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਣਾ :-** ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੰਘਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਬਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਦਬਾ ਕੇ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਿਚੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।



ਚਿੱਤਰ 13.4 -ਸਵੈਟਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉਣਾ

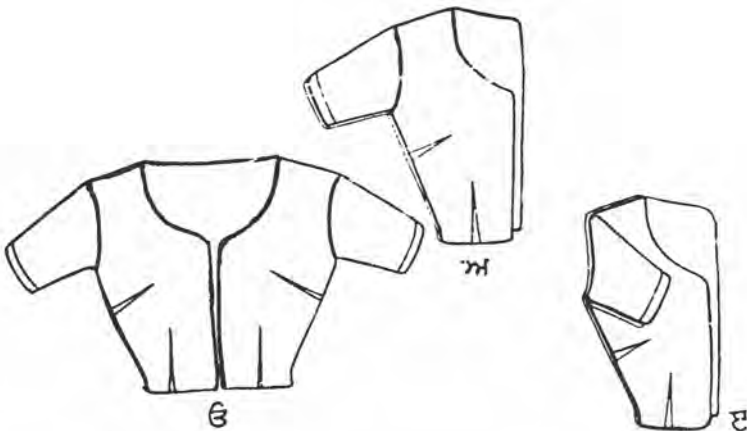
5. ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ :- ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਖਾਕੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪਾਸਾ ਲਟਕ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਿਸੀ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਚਾਰਪਾਈ ਉੱਤੇ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਪਾ ਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਓ।

6. ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ :- ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਲਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਲਮਲ ਦਾ ਸਫੈਦ ਕੱਪੜਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਵਿਛਾਓ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ 3-4 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੱਕ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਰੱਖੋ। ਸਾਰਾ ਕੱਪੜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ

ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਰੀਠੇ, ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ, ਜੈਨਟੀਲ ਜਾਂ ਲਿਸਾਪੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਿਲਕ/ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ, ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਾਗ ਧੱਬੇ ਉਤਾਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(1) ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ :- ਚਿਲਮਚੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰੀਠੇ, ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ, ਜੈਨਟੀਲ ਜਾਂ ਲਿਸਾਪੋਲ ਘੋਲ ਪਾ ਕੇ ਝੱਗ ਬਣਾਓ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾ ਕੇ ਧੋਵੋ।



ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਕੱਢ ਲਓ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਹੰਘਾਲਣ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(2) **ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਜਾਂ ਮਾਵਾ ਦੇਣਾ** :- ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਕੜਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਦੀ ਮਾਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਚਮਚ ਗੂੰਦ ਦੀ ਮਾਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਚਮਚ ਗੂੰਦ ਦੇ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(3) **ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ** :- ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੱਪੜੇ ਅਧ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(4) **ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ** :- ਸਿਲਕ ਦੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੂਰੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਦਾਗ ਪੈਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਜੇਕਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਸੰਭਾਲਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਂਗੇ ?
2. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਟਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
3. ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
4. ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਟੋਗੇ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

5. ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
6. ਉਨੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ?
7. ਆਪਣੇ ਉਨੀ ਸਵੈਟਰ ਦੀ ਧੁਆਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
8. ਭਿਗੋਣ ਨਾਲ ਸੂਤੀ, ਉਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਧੋਣ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ?
9. ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

10. ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
11. ਸੂਤੀ, ਊਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

12. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
13. ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਊਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਕੀ-ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਅਧਿਆਇ 14

ਕਢਾਈ ਦੇ ਟਾਂਕੇ

ਕਢਾਈ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਕਢਾਈ ਨੂੰ ਸੁਹਣੇ ਅਤੇ ਸੁੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਢਾਈ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਾਂਕੇ, ਨਮੂਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕਢਾਈ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਕਢਾਈ ਦੇ ਟਾਂਕੇ, ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਧਾਗੇ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਢਾਈ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਧਾਗੇ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਜਿੱਥੇ ਵਸਤਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਗਲਤ ਚੋਣ ਨਾਲ ਵਸਤਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਘੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਢਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਟਾਂਕੇ ਆਮ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ (Stem Stitch)

ਡੰਡੀ ਟਾਂਕੇ ਨੂੰ ਕਢਾਈ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਖੀਏ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਖੀਏ ਦੇ ਉਲਟ ਇਸ ਦੀ ਕਢਾਈ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਵਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



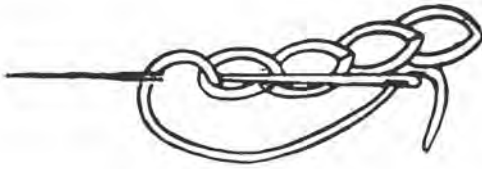
ਚਿੱਤਰ 14.1 ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ

ਸੂਈ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ 14.1 ਅਨੁਸਾਰ 2 ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਲਿਆ ਕੇ ਇੱਕ ਤੇ ਉਪਰ ਲੈ ਆਓ। ਧਾਗਾ ਸੂਈ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਲ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ 3 ਤੋਂ ਸੂਈ ਨੀਚੇ ਲਿਜਾ ਕੇ 2 ਤੋਂ ਉਪਰ ਕੱਢ ਲਓ। ਧਾਗਾ ਸੂਈ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਲ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਦੁਬਾਰਾ 4 ਤੋਂ ਸੂਈ ਨੀਚੇ ਲਿਜਾ ਕੇ 3 ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਲ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਓ। ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਹਾਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਨਮੂਨਾ ਭਰਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਅਤੇ ਉੱਨ ਦੇ ਧਾਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

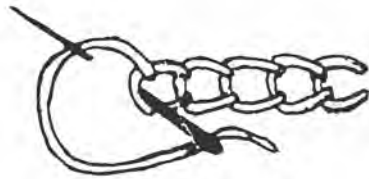
2. ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕਾ (Chain Stitch)

ਇਹ ਸੌਖਾ ਟਾਂਕਾ ਹੈ। ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਫੰਦੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਕੇ ਜੰਜੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਕਢਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਕੱਢੋ। ਉੱਸੇ ਥਾਂ (ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਕੱਢੀ ਗਈ ਹੈ) ਤੋਂ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਨੀਚੇ ਲਿਜਾ ਕੇ $1/16''$ ਤੋਂ $1/8''$ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦਾ ਟਾਂਕਾ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਨਿਕਲੇ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਿਆਉਣ ਉਪਰੰਤ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਕਿ ਧਾਗੇ ਦਾ ਫੰਦਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਦੁਬਾਰਾ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਧਾਗਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਸੀ ਉੱਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨੀਚੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ $1/16''$ ਤੋਂ $1/8''$ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੂਈ ਦੇ ਨੱਕੇ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਲਪੇਟ ਕੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਓ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਫੰਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਜੰਜੀਰ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।



(ੳ)



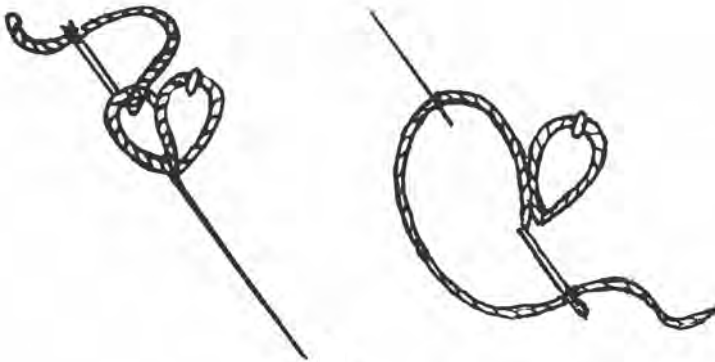
(ਅ)

ਚਿੱਤਰ 14.2 ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕਾ

ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲਾ ਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫੰਦੇ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਜੰਜੀਰੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ 18.2 ਅ) ਜੰਜੀਰੀ ਦੇ ਫੰਦਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਫੰਦੇ ਬਣਾ ਕੇ ਦੂਹਰੇ ਟਾਂਕੇ ਵਾਲਾ ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ ਪੋਸ਼, ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਤੇ ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਟਾਂਕਾ (Lazy Daisy Stitch)

ਇਹ ਵੀ ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕੇ ਦੀ ਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੰਦਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਗਲਾ ਟਾਂਕਾ ਲੈਣ

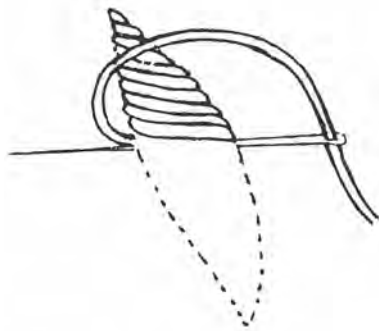


ਚਿੱਤਰ 14.3 ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਟਾਂਕਾ

ਦੀ ਥਾਂ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਫੰਦੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਲ ਦੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਨੀਚੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੰਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ 14.3)। ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਟਾਂਕੇ ਵਿੱਚ ਫੰਦੇ ਜੰਜੀਰੀ ਟਾਂਕੇ ਤੋਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 1/4" ਤੋਂ 1/2" ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਮੂਨੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦੁਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਪੱਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਸਰੀ ਪੱਤੀ ਉਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕਢਾਈ ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਅਤੇ ਉੱਨ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਸਾਟਨ ਟਾਂਕਾ (Satin Stitch)

ਇਹ ਭਰਵਾਂ ਟਾਂਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਢਾਈ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੀ, ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਟਰੇਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਖਿੱਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੂਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾ ਕੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 14.4)।



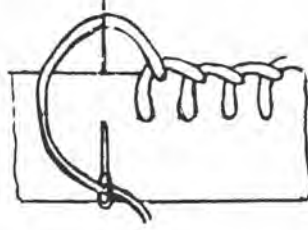
ਚਿੱਤਰ 14.4 ਸਾਟਨ ਸਟਿਚ

ਟਾਂਕਾ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਢਾਈ ਦੀ ਤਹਿ ਉੱਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਢਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਾਗਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਚਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭੱਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਢਾਈ ਵਾਲਾ ਫਰੇਮ ਲਗਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕਢਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਢਾਈ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ, ਅਤੇ ਉੱਨੀ ਧਾਗਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਕੰਬਲ ਟਾਂਕਾ (Loop Stitch)

ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਟਾਂਕਾ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੰਬਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੁਮਾਲਾਂ, ਮੇਜ਼ ਪੋਜ਼, ਤਰਪਾਈ ਕਵਰ ਆਦਿ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸੂਈ

ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਵਲ ਸੂਈ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ। ਦੁਬਾਰਾ $1/8''$ $1/9''$ ਥਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਟਾਂਕਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਕਰੋ।

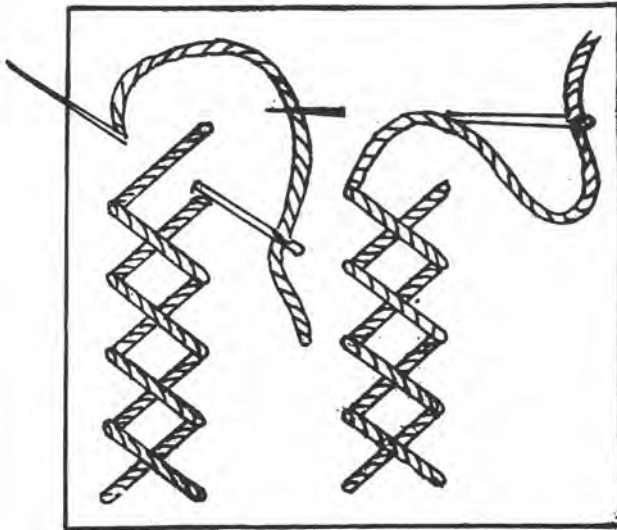


ਚਿੱਤਰ 14.5 ਕੰਬਲ ਟਾਂਕਾ

ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਗੰਢ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੂਪ ਸਟਿਚ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਉਣਾ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾ ਉਧੜਨ।

6. ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕਾ (Cross Stitch)

ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੇ ਧਾਗੇ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਚੌੜਾਈ ਵੱਲੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ



ਚਿੱਤਰ 14.6 ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਸਤੂਤੀ ਟਾਂਕਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲ ਕਢਾਈ ਆਮ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਲੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਜਾਲੀ ਕੇਸਮੈਂਟ ਤੇ ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਾਗੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਿਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਜਾਲੀ ਦੀ ਇਕਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਪਰ ਲੈ ਆਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲਾਈਨ ਦੀ ਅਗਲੀ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਈ ਕੱਢ ਕੇ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਰ ਕੱਢ ਲਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਟਾਂਕੇ ਲਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਸੂਈ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਲਾਈਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਕੱਢ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਕਾਟੇ (x) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਟੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਨਮੂਨਾ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਗਿਣ ਗਿਣ ਕੇ ਟਾਂਕੇ ਬਣਾ ਕੇ ਨਮੂਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਢਾਈ ਚਾਦਰਾਂ, ਗੱਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼, ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਢਾਈ ਲਈ ਵੀ ਸੂਤੀ ਉਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਢਾਈ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਕਢਾਈ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਦੇ ਰੰਗ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਉਤੇ ਫੱਬਣ ਵੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੂਈ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕਢਾਈ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਢਾਈ ਲਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵੀ ਕਢਾਈ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਕਢਾਈ ਲਈ ਧਾਗਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਢਾਈ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕਢਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਧਾਗੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਗੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. **ਸੂਤੀ ਧਾਗੇ** :- ਇਹ ਤਾਰਕਸ਼ੀ ਛੇ (x) ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੁੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਢਾਈ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੋਲੇ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ੇਡ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤੂਤੀ, ਚੋਪ, ਸ਼ੇਡ ਦੀ ਕਢਾਈ, ਸਿੰਧੀ ਟਾਂਕੇ ਆਦਿ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. **ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ** :- ਇਹ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹੇ ਧਾਗੇ ਗੁੱਛੀਆਂ ਤੇ ਰੀਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਰੰਗ ਤੇ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਢਾਈ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੂਤੀ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਨਾਂ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਟ ਦਾ ਧਾਗਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਅਸਲੀ ਸਿਲਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਆਰਟਸਿਲਕ (ਰੇਅਨ) ਵਿੱਚ ਰੀਲ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਹਰੇਕ ਰੰਗ ਤੇ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੀ ਕਢਾਈ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਿੰਧੀ, ਭਰਵੀਂ ਕਢਾਈ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫੁਲਕਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਰੇਸ਼ਮੀ ਪੱਟ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

3. **ਉਨੀ ਧਾਗੇ :-** ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕੇਸਮੈਂਟ, ਮੈਟੀ, ਉਨੀ, ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਸਵੈਟਰਾਂ ਤੇ ਉਨੀ ਧਾਗਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲੀ ਉੱਨ, ਕੈਸ਼ਮੀਲੋਨ ਜਾਂ ਨਾਈਲੋਨ ਦੀਆਂ ਉੱਨਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਉੱਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਸਤੂਤੀ, ਭਰਵੀਂ ਚੋਪ, ਡੰਡੀ ਟਾਂਕੇ, ਚੈਨ, ਸਟਿੱਚ ਆਦਿ ਟਾਂਕਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਉੱਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਗੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

4. **ਜ਼ਰੀ ਦੇ ਧਾਗੇ :-** ਇਹ ਤਿੱਲੇ ਦੇ ਧਾਗੇ, ਸਿੱਧੇ ਜਾ ਵੱਟਾਂ ਵਾਲੇ (ਕੋਆਇਲ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਮਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਧਾਗੇ ਅਸਲੀ ਸੋਨੇ ਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਝਾਲ ਫਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਈਲੋਨ ਦੇ ਪਾਲਸ਼ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਲਿਸ਼ ਉੱਤਰ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਧੋਣ 'ਤੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਾਟਨ, ਸ਼ਨੀਲ, ਸਿਲਕ, ਬਨਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਕਢਾਈ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਵੇਂ ਕੱਚੇ, ਜੰਜੀਰੀ, ਡੰਡੀ ਟਾਂਕੇ ਆਦਿ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਮੁਨਿਆਰੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਢਾਈ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕਢਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਛਾਪਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਧਾਗੇ ਗਿਣ ਕੇ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਛਾਪਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲੇਕਿਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: -

1. **ਕਾਰਬਨ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਛਾਪਾਈ :-** ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਕਾਰਬਨ ਪੇਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਪਰ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਨਮੂਨੇ ਤੇ ਫੇਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਮੂਨਾ ਕਾਰਬਨ ਪੇਪਰ ਰਾਹੀਂ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

2. **ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਛਾਪਾਈ :-** ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੇ ਕੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਧਾਗੇ ਮਸ਼ੀਨ ਫੇਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਆ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਇਹ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

3. **ਟਰੇਸਿੰਗ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਛਾਪਾਈ :-** ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਾਪਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੇਸਿੰਗ ਪੇਪਰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਨਮੂਨਾ ਛਾਪ ਲਉ। ਛਾਪਾਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਧਾਗੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਬਣ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨੀਲ ਘੋਲ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਡਬੋ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਟਰੇਸਿੰਗ ਕਾਗਜ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਪਰ ਨੀਲ ਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭਿੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਪਾਈ ਆਮ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਛਾਪਣਾ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਯੋਗੀ

ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ :- ਸਾਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਲਈ 90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35") ਚੌੜਾਈ ਵਾਲਾ ਅੱਧਾ ਮੀਟਰ ਕੱਪੜਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨਾ ਛਾਪ ਕੇ ਦੋ ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

1. ਕਢਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਟਾਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਦਸੂਤੀ ਟਾਂਕੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਹਾਸ਼ੀਆ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
4. ਕਢਾਈ ਲਈ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਧਾਗੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

5. ਭਰਾਈ ਟਾਂਕਾ ਜਾਂ ਸਾਟਨ ਸਟਿਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
6. ਕੰਬਲ ਟਾਂਕੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ : —

7. ਕਢਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
8. ਕਢਾਈ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
