

# ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

(ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2017.....6,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਲੇਖਕ : ਨੀਲਮ ਰਾਹੀ  
ਸੋਧਕ : ਸਤਨਾਮ ਢਿੱਲੋਂ  
ਚਿੱਤਰਕਾਰ : ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ  
ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ : ਕੰਚਨ ਸ਼ਰਮਾ

#### 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 : ₹ 44.00

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਨੋਵਾ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, ਸੀ-51, ਫੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।



## ਮੁੱਖ ਬੰਧ

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

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਣਾਉਣਾ। ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ਾ 'ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ' ਵਜੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗੀ ਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਸੁਮੇਲ ਉਭਰ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਰਲ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। 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 ਨੰ:

### ਭਾਗ I ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ

|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| 1. | ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ  | 1  |
| 2. | ਘਰ                             | 11 |
| 3. | ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ               | 24 |
| 4. | ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ | 30 |
| 5. | ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ             | 42 |

### ਭਾਗ II ਪੌਸ਼ਟ ਵਿਗਿਆਨ

|    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| 6. | ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ | 58 |
| 7. | ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ         | 80 |

### ਭਾਗ III ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ

|    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 8. | ਪਰਿਵਾਰ    | 95  |
| 9. | ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ | 101 |

### ਭਾਗ IV ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 10. | ਰੇਸ਼ਿਮਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ | 107 |
| 11. | ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ         | 132 |

## ਭਾਗ I ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਧਿਆਇ -1 ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ

ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ। ਘਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹੇ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ, ਗਾਰੇ, ਸੀਮਿੰਟ, ਇੱਟਾਂ, ਪੱਥਰਾਂ, ਚੂਨੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ ਝੱਖੜ, ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਚੋਰ, ਡਾਕੂਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਰਥਾਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਘਰ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਦੁਲਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ (ਗ੍ਰਹਿ) ਮਕਾਨ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਬੇਜਾਨ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੜਕਦੀ ਰੂਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਘੁਟਨ ਜਾਂ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਘਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ** ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ- “ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਰਲ ਮਿਲਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

**ਦੂਜਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਵਿਵਸਥਾ :** ਵਿਵਸਥਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ 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 ਠੀਕ ਸੰਗਠਨ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

### ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:-

1. **ਪੀ. ਨਿਕਲ ਅਤੇ ਜੇ.ਐਮ. ਡੌਰਸੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ**, ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਕੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।

2. **ਗੁਡ ਜਾਨਸਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ**, “ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਧੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।”

3. **ਇਰਮਾ ਐਚ. ਗ੍ਰਾਸ ਅਤੇ ਈ. ਡਬਲਊ. ਕਰੈਂਡਲ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ** ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ, “ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਿਰਣੇ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਖਾਤਿਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ।”

ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੀ ਸੁਘੜਤਾ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ? ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਲ ਕਰਨਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੱਥ ਪਰਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ

ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪ ਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਉਸ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਟੀਚੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(1) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ

(2) ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਆਦਿ। ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(1) ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ (Short-term goals)

(2) ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ (long-term goals)

ਪਹਿਲੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਹ ਟੀਚੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ, ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਡਿਊਟੀ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕੰਮ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੀਚੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ (ਵਸੀਲਿਆਂ) ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ :** ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਘਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨੇਪਰੇ ਨਹੀਂ ਚਾੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

2. ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ : ਸਮਾਂ, ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਾਧਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਣ। ਆਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਪਰ ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ

ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਬੇਸ਼ਕ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹ ਸਕਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪੈਸਾ, ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਊ ਜੁਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਦੇ ਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

### ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

1. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਰਸਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣਾ : ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਭਰ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤ ਸਾਧਨ ਆਪਣਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੁੱਖ, ਆਨੰਦ ਤੇ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ।

2. ਵਿਅੱਕਤਿਤਵ ਦਾ ਵਿਕਾਸ : ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੰਮ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੈ ਉੱਥੇ ਘਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੁਢਲੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਨ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਿਜ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਸਾਰੀ ਫਿਜ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾਤ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ।

3. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ : ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਘਰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਡੰਡਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ :** ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਆਮਦਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸੁਘੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਉੱਚੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲਘੂ ਉਦਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ :** ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਕਾਈ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਵਿਦਿਆ ਮਿਲੇ, ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਅਰਥਾਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. **ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ :** ਘਰ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਦਾ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਉਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਧਾ ਕੇ ਵੀ ਉਹ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

8. **ਸਮੇਂ ਦਾ ਠੀਕ ਉਪਯੋਗ :** ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਵਿਉਂਤ-ਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਸਾਰਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਦਾ ਕਾਰਵਿਹਾਰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9. **ਘਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣਾ :** ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਵਧੇਰੇ ਸੁੰਦਰ, ਸਜੀਲਾ, ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਵਸਥਾ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੀਮਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਵਧਦੇ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਬੁਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

10. **ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ :** ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਚਾਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਪੱਖਾਂ ਉੱਨਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੁਣ ਹੋਵੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਗੁਣ

ਘਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਕੋਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ। ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ-ਘਰ ਦਾ ਮੁਖੀਆ, ਮਾਂ, ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵੱਡੀ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਲੜਕਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਘਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਘਰ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ (ਸਾਧਨਾਂ) ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:-

1. **ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ** : ਹਰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੁੜੀ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹੁਰੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਵਾ ਜਾਂ ਖੀਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ। ਬੱਚਿਆਂ, ਬੁੱਢਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਅਚਾਰ, ਮੁਰੱਬੇ ਜਾਂ ਚਟਨੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ, ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਹੀ ਗੁਣ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰੋਸਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. **ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ** : ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪ ਵੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੁੱਜ ਸਕਣ। ਇਹ ਗੁਣ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਸਭ ਨੂੰ ਹਫ਼ੜਾ ਦਫ਼ੜੀ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੇਪਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੇ। ਸਮਾਂ ਇਕ ਸੀਮਿਤ ਸਾਧਨ ਹੈ ਅਗਰ ਇਸ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿਨ ਦਾ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਤਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



3. **ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ :** ਘਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਕਤ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਚਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ (ਸਾਧਨਾਂ) ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨਾਂ-ਮਨੁੱਖੀ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਸਰੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਚਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਖਰਚ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਕੜ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਵੇ। ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਾਸ਼ੀ ਵਿਆਹ, ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਆਦਿ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਤ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

4. **ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ :** ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁੱਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਲਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣਾ ਬਜਟ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਰਚ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਹੀਨਾ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਕਿੱਥੋਂ ਕਿੰਨੀ ਆਮਦਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਰਚ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਬੱਚਤ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਔਕੜ ਵੇਲੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

5. **ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ :** ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ, ਸੋਚਣ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੇ ਬੁਲਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਹੜੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਆਦਿ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਕਾ ਕੇ ਪਰੋਸਣ ਤੱਕ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ :** ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਉਹ



ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਣ ਕੇ ਸਵੈਟਰ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਨਾ ਉਹ ਵੀ ਬੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਵੈਟਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**7. ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ :** ਇੱਕ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਢੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮਝਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਲਿਆਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**8. ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ :** ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸੋਚ ਕੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਬਰਤਨ ਲਿਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲਿਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਰਹਿਣ, ਆਦਿ ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਬਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪਹਿਲੇ ਸੋਚ ਲਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਜਿਹੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਨੂੰ ਨਿਰਣੇ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਅਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ, ਉਸ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਕੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**9. ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ :** ਹਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਗਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

**10. ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ :** ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਹਾਲਤ

ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਵਧ ਜਾਏਗੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਨੇਮਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਮਹਿਮਾਨ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਫਸੋਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ ਹੈ।

**11. ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ ਨਿਯੰਤਰਣ :** ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ। ਇੱਕ ਸੁੱਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾ ਲਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੇ।

**12. ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ :** ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਵੱਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**13. ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨਾ :** ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਮੁੱਢਲੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਡੱਬਾ ਅਤੇ ਪੱਟੀਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ ਹੈ।

**14. ਡਾਕ ਤਾਰ ਘਰ ਅਤੇ ਬੈਂਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ :** ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਮਨੀਆਡਰ ਕਰਵਾਉਣ, ਰਜਿਸਟਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਤਾਰ ਲਿਖਣੀ ਜਾਂ ਡਾਕ ਘਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸਾ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਕਢਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਾਵੀਡੈਂਟ ਫੰਡ ਜਾਂ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਸੁੱਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਫਾਇਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਗ਼ੈਰਾ ਦੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**15. ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ :** ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਖਾਣਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ-ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਧਰੋਂ-

ਉੱਧਰੋਂ ਨਾ ਲੱਭਣੀਆਂ ਪੈਣ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਅਗਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੈਮ, ਚਟਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਰੱਬੇ ਵਗ਼ੈਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਸਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**16. ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ :** ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿਕਸੀ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਪੋਚੇ ਜਾਂ ਜਾਲੇ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਆਦਿ। ਜੂਸਰ, ਮਿਕਸਰ, ਓਵਨ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ, ਫਰਿੱਜ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਆਦਿ ਕਈ ਉਪਕਰਨ, ਕਈ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕੀਮਤ ਪਤਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਆਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**17. ਚੰਗਾ ਖਰੀਦਦਾਰ ਹੋਣਾ :** ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਹੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ, ਚੌਲ਼ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਲ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਮੰਡੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਸਸਤੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਤੌਲੀਏ, ਰਜ਼ਾਈਆਂ ਦੇ ਗਿਲਾਫ਼ ਆਦਿ ਵੀ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਰੇਟ ਪੁੱਛ ਕੇ ਜਿੱਥੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਰੇਟ ਤੇ ਮਿਲਣ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਗਰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ ਭਾਵੇਂ ਸਸਤੀ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. ਘਰ ਤੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
3. ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
5. ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ?
6. ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ?

**ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

7. ਘਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?
8. ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
9. ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
10. ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
11. ਘਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
12. ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ?
13. ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
14. ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ?
15. ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ ਦਿਓ।
16. ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਕੋਈ ਛੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
17. ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

**ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

18. ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?
19. ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ?
20. ਚੰਗਾ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

\*\*\*\*\*

## ਅਧਿਆਇ -2

### ਘਰ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਘਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੇ ਉਚੇਚ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਿ ਘਰ ਇੱਟਾਂ, ਗਾਰੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮਕਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲਭ ਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ

ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ :-

1. **ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ :** ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਧੁੱਪ, ਮੀਂਹ, ਸਰਦੀ, ਗਰਮੀ, ਚੋਰਾਂ, ਠੱਗਾਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. **ਆਰਥਿਕ :** ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਂਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਵੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਚਨ ਗਾਰਡਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਮਕਾਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

3. **ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ :** ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਗੁਣ, ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚੇਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. **ਸਮਾਜਿਕ :** ਮਨੁੱਖ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਘਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਮਿਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੇ ਬੁਲਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੋਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

5. **ਧਾਰਮਿਕ :** ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਵੀ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਤ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. **ਰੁਤਬੇ ਸੰਬੰਧੀ :** ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਘਰਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੰਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਤਬੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਘਰ ਬਣੇ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਸ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਸੂਚਕ ਵੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- (i) **ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਘਰ** : ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਮਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (ii) **ਮਾਧਿਅਮ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ** : ਮਾਧਿਅਮ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (iii) **ਅਮੀਰ ਵਰਗ ਦੇ ਘਰ** : ਉਚ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ਇਹ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਕਾਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਗ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰਾਹ ਤੇ ਤੌਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੁਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਚੰਗਾ ਘਰ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਸਥਾਨ) (Site)

ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਜਿੱਥੇ ਘਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ।
- ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਹੋਵੇ। ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਛੱਪੜ, ਨਾਲਾ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਮਕਾਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕ ਦਮ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਵੇਲੇ।
- ਭੱਠੀਆਂ, ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਆਦਿ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਘਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣ।

- ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤਾਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਉੱਚੇ ਦਰੱਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧੁਪ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ

ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1. **ਮਿੱਟੀ (ਭੂਮੀ) (Soil)** - ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮਕਾਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਨੀਹਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2-5 ਫੁਟ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਪੱਕੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੇਤਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਕਾਨ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਹਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿੱਥੇ ਟੋਇਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਰਾਬਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਟੋਇਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦ ਮੰਦ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਮਿੱਟੀ ਥੱਲੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਰਸ਼ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠੋਂ ਗੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਗੈਸਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਥਰੀਲੀ ਭੂਮੀ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਵਰੇਜ ਲਈ ਨਾਲੀਆਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਅਜਿਹੀ ਭੂਮੀ ਕਿਚਨ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਬੂਟੇ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਬਹੁਤੀ ਚੀਕਨੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਲਾਬ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੰਜਰ ਭੂਮੀ ਉੱਤੇ ਬਣਿਆ ਘਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਲਈ ਸੁੱਕੀ, ਉੱਚੀ, ਕੰਕਰੀਟ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਪੱਥਰ ਵਾਲੀ ਭੂਮੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਇਲਾਕਾ (Locality)** : ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਇਲਾਕਾ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜੋ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਨਾ ਹੀ ਗਰੀਬ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ। ਸਕੂਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਭੱਠੀਆਂ, ਵੱਡੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਜਾਂ ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਕਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ ਤਾਂ



ਜੋ ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ, ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਸੜਕਾਂ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ।

3. **ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ** (Practical Conveniences) : ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਭੱਜ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਬਜ਼ਾਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਆਦਿ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਬੜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁ ਮੰਜਲੇ ਘਰ ਬਣਨ ਲਗ ਪਏ ਹਨ।

4. **ਸਫ਼ਾਈ** (Sanitation) : ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਆਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਫਿਰ ਘਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਲਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਚੰਬੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਜ਼ਾ, ਪੇਚਿਸ ਆਦਿ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਫਲੱਸ਼ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਮਲਮੂਤਰ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਹਾ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ, ਛੱਪੜ, ਟੋਏ, ਟੈਂਕ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੱਛਰ ਮੱਖੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ।

ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਠਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਿਊਂਸਪੈਲਟੀ ਜਾਂ ਪੰਚਾਇਤ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ।

5. **ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ** : ਪਾਣੀ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਸੋ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਟੈਂਕੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ, ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਤਕਰੀਬਨ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ** (Ventilation) : ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਇਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਕਾਨ ਘੁਰਨਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਆਰਚੀਟੈਕਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਹਲਕੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



7. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ (Provision of light) : ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਸਹੀ ਰੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਉੱਚੇ ਦਰੱਖਤ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੇ ਹਨ।

8. ਮੁੱਲ (Principal) : ਮਕਾਨ ਲਈ ਖਰੀਦੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਮੁੱਲ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਵੱਧ ਮਹਿੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਸਾਨੂੰ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਆਰਚੀਟੈਕਟ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਮਤਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖਰਚਾ ਬਜਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਧੰਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਧੰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰਜ਼ਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਬੈਂਕ
2. ਟਰੱਸਟ
3. ਲਾਈਫ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ
4. ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ
5. ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ
6. ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਮੌਰਟਗੇਜ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਦਿ।

ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਆਜ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਰਾਸ਼ੀ (ਅਸਲ ਅਤੇ ਵਿਆਜ) ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾਨ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਤੇ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਟ ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੈਂਕ ਤੇ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਜ ਦੀ ਘੱਟ ਦਰ ਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਗਹਿਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਵਿਆਜ ਤੇ ਪੈਸਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਮਕਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਰਾ ਇਲਮ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਤੇ ਆਸਾਨ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਮਿਲੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ :

1. **ਮਾਲੀ (ਆਰਥਿਕ) ਹਾਲਤ** : ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਸਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੰਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ, ਇਲਾਕਾ ਅਤੇ ਪਲਾਟ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤ ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਟੀਕ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਦੀਆਂ ਹੋਲਕ ਜਾਂ ਟਾਹਲੀ, ਸੀਮਿੰਟ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਦਾ (ਪੱਥਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ; ਸਸਤਾ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. **ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ** : ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਹੋਵੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਭਵੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੌਜ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਿ, ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਘਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. **ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਪੱਧਰ** : ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਵੱਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਖਾਸ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਵੇਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ (i) ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ (ii) ਮਾਧਿਅਮ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ (iii) ਅਤੇ ਉੱਚ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

4. **ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ** : ਇਕ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੇ ਕਰ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਟੱਬਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. **ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ** : ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਸੱਦਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹਾਲ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਗਾਰਡਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ** : ਘਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੁਖੀਏ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇ ਦਾ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਨੇ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਕੁਝ ਕਮਰੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਕਮਰਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮੁਵੱਕਲਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ

ਦਾ ਆਪਣਾ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜਿਲ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਉਪਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**7. ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ :** ਜੇਕਰ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਬੁਟੀਕ ਜਾਂ ਬਿਯੂਟੀ ਪਾਰਲਰ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਟੀਕ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮਰਾ, ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਦਰਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਈਰੂਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਯੂਟੀ ਪਾਰਲਰ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਜਿਸ ਮਰਜ਼ੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਖਾਣ, ਸੌਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਪੜ੍ਹਨ, ਮਨਪਰਚਾਵੇ, ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕ (Living Room), ਰਸੋਈ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ, ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕਮਰਾ, ਵਰਾਂਡਾ, ਵਿਹੜਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਕੰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

(i) **ਇਕਾਂਤ ਦਾ ਖੇਤਰ (Private area) :** ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਾ ਕਮਰਾ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਦਾ ਕਮਰਾ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ii) **ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ (Work area) :** ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ, ਵਰਾਂਡਾ, ਵਿਹੜਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਟੋਰ ਵਗੈਰਾ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

(iii) **ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ :** ਇਹ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਜੁਲ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਏ ਗਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਆਉ-ਭਗਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੈਠਕ, ਵਰਾਂਡਾ ਅਤੇ ਲੌਂਬੀ ਆਦਿ।

### ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

**ਬੈਠਕ (Living Room) :** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਰਜ਼ੀ ਘਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸਵੈਟਰ ਬੁਣਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਢਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ, ਗਾਣੇ ਸੁਣਨੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਪਰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਰਾ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਮਰੇ ਤਕ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਬਾਕੀ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕਮਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 15' × 12' ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਾਉਂਜ (lounge) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ

ਕਰ ਬੈਠਕ ਅਤੇ ਲਾਉਂਜ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਉਂਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀ.ਵੀ. ਆਦਿ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ :** ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ ਬੈਠਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਣਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ। ਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ ਇਕੋ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਸੋਈ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਉੱਥੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜੂਠੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸੋਈ ਸਿੱਧੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਇਸ ਖਿੜਕੀ ਰਾਹੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਜਾਲੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੋਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਖੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੀੜੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕਣ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਰਾਂਡਾ ਜਾਂ ਰਸਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਚਿਲਮਚੀ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਹਵਾ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਆਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਰਾਂਡਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ :** ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉੱਥੇ ਇਕਾਂਤ ਅਤੇ ਉਹਲਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਰੁਖ ਉੱਤਰ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਆ ਸਕੇ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕਮਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਮਰਾ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੱਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆ ਸਕੇ। ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ 15' x 12' ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਛੋਟਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਮਰਾ :** ਇਹ ਕਮਰਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਫੁੱਟੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉੱਥੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਉੱਚੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸਿਲਾਈ, ਪੈਨ ਵਰਗੇ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਨੋਂ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਾਵਰ ਦਾ ਬਲਬ ਜਗਦਾ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਗਜ਼, ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੀਆਂ ਪੈਂਸਲਾਂ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਚਾਕ, ਇਕ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ, ਕੁਝ ਪੇਂਟ ਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਵੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰਨ। ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤਾ ਡਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਜੇਕਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਪੇਂਟ

ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਨੀਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਨੇ ਗੋਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਮਰਾ :** ਜਿਸ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਧੰਦਾ ਪੜ੍ਹਨ, ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਉੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਥੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁੱਕ ਅਤੇ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਥਾਂ ਕੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਮਰਾ ਅੱਡ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਟੋਰ :** ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ  $10' \times 6'$  ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ  $2'$  ਜਾਂ  $2\frac{1}{4}'$  ਚੌੜੀ ਸਲੈਬ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉਪਰ ਟਰੰਕ ਟਿਕਾਏ ਜਾ ਸਕਣ। ਸਟੋਰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰਜ਼ਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਪੇਟੀ ਵੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਾਲਤੂ ਬਿਸਤਰ, ਟਰੰਕ, ਅਟੈਚੀ ਕੇਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਲਤੂ ਸਮਾਨ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਨੇ ਗੋਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਉੱਥੇ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ।

**ਰਸੋਈ :** ਇਕ ਆਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਆਕਰਸ਼ਕ, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਹੋਂਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਲਣਾ ਪਵੇ। ਰਸੋਈਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ 'U' ਅਕਾਰ, 'V' ਅਕਾਰ, ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਭਾਰਤ ਇਕ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਇਲੇ ਆਦਿ ਬਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫ਼ਰਿੱਜ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਫ਼ਰਿੱਜ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਹੋਂਦੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ  $30'' - 32''$  ਤੱਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਝੁਕੇ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਉੱਚੇ ਕੀਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੈਸ ਦਾ ਢੋਲ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੋਂਦੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਸੁਟਣ ਲਈ ਡੱਬਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਜਾਲੀ ਲਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਆਦਿ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਰੁਖ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਤਰ, ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਆ ਸਕੇ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ  $80$  ਵਰਗ ਫੁਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਢਲਾਨ ਨਾਲੀ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਵੱਲ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦੀਵਾਰ ਦਾ ਉਹਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ, ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕੁੱਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਅਤੇ ਟੱਟੀ :** ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਫਲਸ਼ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਇਕੱਠੀ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ, ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਹੌਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਨਲਕੇ ਅਤੇ ਫੁਵਾਰੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੀਮਿੰਟ, ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਢਲਾਨ ਨਾਲੀ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ, ਧੋਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਲਦੀ ਉਧਰ ਬਹਿ ਜਾਏ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਫੁਟ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮਕੀਲੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ, ਸੰਗਮਰਮਰ ਜਾਂ ਚਿਪਸ ਆਦਿ। ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਲਗੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਬਣ, ਤੇਲ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਜਾਂ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਅਲਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਕੱਛੇ ਬਨਿਆਨਾਂ ਆਦਿ ਵੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਦੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਾਲੇ ਘਰ :** ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਕਮਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਕਾਨਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਆਮ ਲੋਕ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਮਰੇ ਵਾਲੇ ਘਰ ਹੀ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਦੋ ਕਮਰਿਆਂ ਵਾਲਾ ਘਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਬੈਠਕ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਆੜ (Screen) ਰੱਖ ਕੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆੜ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਛੋਟਾ-ਛੋਟਾ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਦਾ ਵੀ ਟੰਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਮਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋਹਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਵਾਨ ਦਿਨ ਵਕਤ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਫਾ ਕੰਮ ਬੈਠ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੋਫਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪਲੰਘ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਤ, ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਭੁੱਲ੍ਹ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਫਿਰਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਦਿ।

### ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ

ਹਰ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਆਪ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ।

- (1) ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਆਪ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- (2) ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੋਣਾ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (3) ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (4) ਘਰ ਉਸਦੀ ਪੱਕੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੀਮਤ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- (5) ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਜਾਵਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਕਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (6) ਜੇ ਗਹਿਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (7) ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿੰਗਾ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।
- (8) ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੇ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- (9) ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ।

### ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- (1) ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਦੀ ਹੈ।
- (2) ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਖਰਚੇ ਘਟਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- (3) ਇਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਬੱਚਤ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ।
- (4) ਜੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਕੀਮਤ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੈਸਾ ਅਜਾਈ ਲਾਇਆ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ।

(5) ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਬੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

(6) ਜੇਕਰ ਗਵਾਂਢੀ ਚੰਗਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ।

(7) ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

(8) ਮੁਰੰਮਤ ਆਦਿ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੇ ਜੋ ਸਕੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਗੰਥ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“ਜੋ ਮੁੱਖ ਛੱਜੂ ਦੇ ਚੁਬਾਰੇ

ਨਾ ਬਲਖ ਨਾ ਬੁਖਾਰੇ”

ਮਤਲਬ ਆਪਣਾ ਘਰ ਆਪਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
2. ਆਮਦਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
3. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਭੂਮੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
4. ਘਰ ਲਈ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
5. ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
6. ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
7. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸਾ/ਕਰਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
8. ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?
9. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
10. ਕੰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

11. ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
12. ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭੂਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
13. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਕਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਹੋਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
14. ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਘਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?



15. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ?
16. ਵਿਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
17. ਵਿਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
18. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ?
19. ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ?
20. ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ?

#### ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

21. ਘਰ ਲਈ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਮਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ?
22. ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
23. ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
24. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

\*\*\*\*\*

## ਅਧਿਆਇ –3

### ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਵੇ। ਘਰ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਚੰਗਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸੁਹਣਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਤਦ ਤੱਕ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਘਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਗੰਦਗੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੀਏ।

#### ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਪਿਛਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਅਤੇ ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਥਾਂ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਥਾਂ ਕੱਚੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਟੋਏ ਆਦਿ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਟਾਂ, ਲੱਕੜੀਆਂ, ਪਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਖਾਦ ਦੇ ਢੇਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੱਖੀਆਂ, ਸੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਾਹ, ਫੁੱਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਘਾਹ ਨੂੰ ਉਪਰੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਟਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਕੇ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਕੱਢ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਾਵਾਂ, ਮੱਝਾਂ ਦੇ ਤਬੇਲੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੋਹਾ ਚੁਕਵਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਬੇਲੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਬੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਮੱਖੀਆਂ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

#### ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

- ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਏ ਗਏ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਫ਼ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੀੜੇ ਮਕੜੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਇਉਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲੇਰੀਆ, ਹੈਜ਼ਾ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

- ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੂਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ ਜਾਂ ਟੋਏ ਆਦਿ ਉਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਭੱਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੂੜਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਮਕਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਢਲਾਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਲਮੂਤਰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਦੀ ਵੱਡੀ ਨਾਲੀ (ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸੜਕ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਲੀ ਉਤਾਰੀ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸਣ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਕਸ਼ਨ ਪੰਪ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਢਲਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਏ। ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਬਦਬੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਫੀਨਾਇਲ ਜਾਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ ਆਦਿ ਪਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਘਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ

ਘਰ ਦੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਸੁਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(i) ਰਸੋਈ ਦੀ ਜੂਠ, ਸੁਆਹ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਉਪਰ ਢੱਕਣ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਕੁੰਡੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥੜੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਲਾਬ ਨਾ ਚੜ੍ਹੇ। ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਨੇਰੀ ਨਾਲ ਕੂੜਾ ਉੱਡੇ ਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਰਸ਼ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਿਹਤਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਬਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਗੱਡੀ ਆ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਦ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਖਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ii) ਨਹਾਉਣ ਧੋਣ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਧੋਣ ਉਪਰੰਤ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਬਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਖੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(iii) ਕਮਰੇ, ਵਿਹੜੇ ਅਤੇ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਝਾੜੂ ਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਿਕਲਿਆ ਕੂੜਾ, ਟੁੱਟੀਆਂ-ਫੁੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਢੋਲ ਜਾਂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਹਤਰ ਰੋਜ਼ ਉਠਾ ਕੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਂਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਕੂੜੇਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਚ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮਰਿਆਂ ਤੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚਲਾ ਕੂੜਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ, ਕਾਗਜ਼, ਹੋਰ ਟੁੱਟੀਆਂ-ਫੁੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ। ਕੂੜੇਦਾਨ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੱਖੀਆਂ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੂਹੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਨਾ ਖਿਲਾਰ ਸਕਣ।

(iv) ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਬਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੰਮ ਪੰਚਾਇਤ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਗੋਬਰ ਤੋਂ ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਬਰ ਤੋਂ ਪਾਬੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(v) ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਪ੍ਰੋਟੋਜ਼ੋਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਵ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਭੰਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਉਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਫਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੈਟਰੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਹਾ ਕੇ ਸੀਵਰੇਜ਼ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਵੱਡੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਉਂਤ ਬੱਧ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਸੀਵਰੇਜ਼ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸੀਵਰੇਜ਼ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਥੇ ਛੋਕ ਪਖਾਨਾ (Bore hole Laterine) ਜਾਂ ਡਗਵੈਲ ਪਖਾਨਾ (Dugwel Laterine) ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਲ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਟਿਕਾਣੇ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਟਾਇਫਾਈਡ, ਹੈਜ਼ਾ, ਪੇਚਿਸ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਡਾਇਰੀਆ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲ ਅਤੇ ਭੂਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਜਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੂੜੇ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣੇ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਮੱਝਾਂ, ਗਊਆਂ ਦੇ ਤਬੇਲਿਆਂ ਦੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਖਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਉਤਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੂੜਾ ਸਰਕਾਰੀ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਤੇ ਡਰੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਰੰਮ ਵਿੱਚ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੂੜਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ, ਧਾਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਕ ਸ਼ੁਕ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਵੀ ਉਸੇ ਥਾਂ ਅਰਥਾਤ ਵੱਡੇ ਡਰੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਕੂੜਾ ਕਮੇਟੀ ਦਿਆਂ ਟਰੱਕਾਂ

ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਨਿਪਟਾਰਾ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਜਲਾਉਣਾ** : ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੂੜਾ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ (ਸੁਆਹ) ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਸੁਆਹ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਪੱਕੀ ਭੱਠੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਇੱਕ ਚਬੂਤਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਲਿਆਂਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ। ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕੂੜਾ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਸੜਨ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਧੂੰਆਂ ਇੱਕ ਚਿਮਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

2. **ਨੀਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਭਰਨਾ** : ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਈ ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਟੋਏ ਜਾਂ ਖਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੜ ਕੇ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਹੋਰ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸੜਕ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਮੀਨ ਪੱਧਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁਹਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਪੱਧਰੀ ਕੀਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਜ਼ਮੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਉਂ ਬਣਾਈ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ :

- (i) ਜਦੋਂ ਕੂੜਾ ਗਲਦਾ ਸੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (ii) ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (iii) ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੀਚੇ ਬੈਠਣ ਕਾਰਨ ਫਰਸ਼ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਦੀ ਥਾਂ ਚੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦੀ ਜਦੋਂ ਇਕ ਤਹਿ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

3. **ਖਾਦ ਬਣਾਉਣੀ** : ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਲ-ਮੂਤਰ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਉਪਰੋਂ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਕਈ ਖਾਈਆਂ ਭਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਇਹ ਕੂੜਾ ਗਲਦਾ-ਸੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛੜਕਾਅ ਵੀ ਇਸੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਖਾਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਚਾਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਈਆਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੁਝ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

4. **ਛਾਂਟਣਾ** : ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(i) ਕੋਇਲੇ, ਅੱਧ ਸੜੇ ਕੋਇਲੇ, ਪੱਥਰ, ਗੀਟੇ, ਵੱਟੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਅੱਡ ਕਰਕੇ ਇੱਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ii) ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਜਾਂ ਜੀਵ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਾਰਥਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਗੰਦੇ ਫਲ ਤੇ ਹੋਰ ਬਨਸਪਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਦ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਚ ਜਾਂ ਚੀਨੀ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਇੱਟਾਂ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਸੜਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ

ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ।

(1) **ਬਦਬੂ** : ਗੰਦਗੀ ਤੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਝੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸੜਾਣ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਬਾਂ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜਿਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(2) **ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ** : ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੰਦਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਰਮ, ਜਰਾਸੀਮ, ਫਫੂਦੀ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਪਦਿਕ, ਦਮਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕੀਟਾਣੂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(3) **ਕੀੜੇ ਮਕੋੜਿਆਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ** : ਕੂੜੇ ਤੇ ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਛਰ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਖੀਆਂ ਵੀ ਹੈਜ਼ਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਚਿਸ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(4) **ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਣਾ** : ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਬੁਰੀ ਲੱਗੇ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸੁਹਜ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਤੇ ਪਸ਼ੂ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਖਿੰਡਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਭੱਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਵੀ ਖਿੰਡਦੀ ਹੈ।

(5) **ਲਗਾਤਾਰ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।**

(6) **ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
3. ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
4. ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
5. ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

6. ਘਰ ਦੇ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
7. ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਿਆ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
8. ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਤੋਂ ਖਾਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ?
9. ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨਾਲ ਟੋਏ ਭਰਨ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
10. ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
11. ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

#### ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

12. ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ?
13. ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

\*\*\*\*\*



## ਅਧਿਆਇ -4

# ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਇਕ ਸੁਹਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਬੇਲ ਬੂਟੇ ਵਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੀਨਾਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਮਹਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਹੀਰੇ ਅਤੇ ਮੋਤੀ ਵੀ ਜੜੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਘਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਹਣੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਖਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਜਾਏ ਇਹ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸਾ, ਘਰ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕਮਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਆਦਿ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕਲੱਬਾਂ, ਹੋਟਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਜਾਵਟੀ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਘਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਏ ਉਹ ਹੀ ਸੁਹਣਾ ਲੱਗੇ। ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਵੀ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਭਾਵੇਂ ਕੁਰਸੀ ਮੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਕਾਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਹਿਰ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਉਸ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਲੱਕੜੀ, ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਸ਼ ਦਾ ਰੰਗ, ਉਸ ਦੀ ਰਚਨਾ, ਉਸ ਦੇ ਬੈਂਤ ਦੀ ਬੁਣਾਈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਰੰਗ, ਨਮੂਨਾ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਸਾਰੇ ਮਿਲਕੇ ਇਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਕ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣੇਗਾ। ਰੇਖਾ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਹਜਵਾਦੀ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਮਿਲਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ (Elements of design)

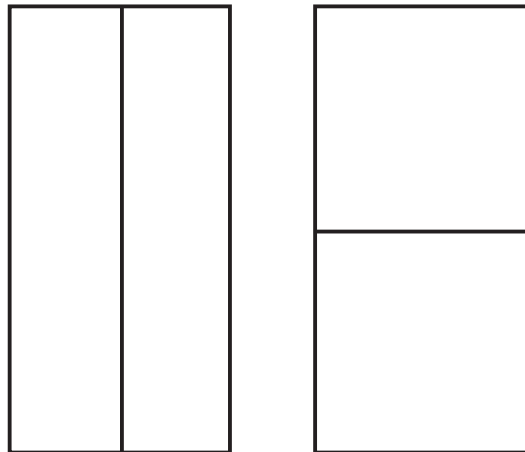
### 1. ਰੇਖਾਵਾਂ (Lines)

ਹਰ ਇਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਸੰਮਿਲਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੇਖਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



(ਕ) **ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ :** ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਾਦਗੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਿਰਜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਰ ਕਮਰੇ ਦੀ ਛੱਤ ਨੀਵੀਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਖ) **ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ :** ਇਹ ਰੇਖਾਵਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਛੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



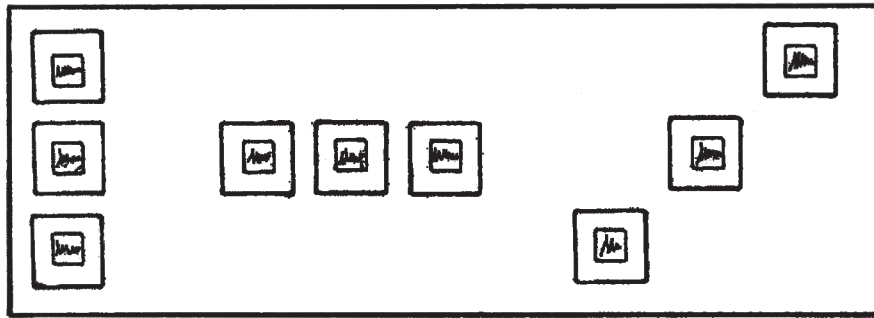
ਚਿੱਤਰ 4.1 ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

(ਗ) **ਤਿਰਛੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ :** ਤਿਰਛੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੇਟਵੀਂ ਰੇਖਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਬਨਾਵਟੀਪਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਣਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

(ਘ) **ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ :** ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਗੋਲਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਵਸਰ ਤੇ ਗੁਬਾਰੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲੋਬ ਦਾ ਵਰਤਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਤੇ ਗੋਲ ਫੁੰਦੇ ਜਾਂ ਜੋਕਰਾਂ ਦੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਤੇ ਪੋਲਕਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ। ਘਟ ਗੋਲਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “S” ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਖਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਙ) **ਕੋਣ :** ਕੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਐਂਡ ਐਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਹਲਚਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਇੱਕੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਿੱਧੀ, ਲੇਟਵੀ ਜਾਂ ਤਿਰਛੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਚਿੱਤਰ 4.2)



ਚਿੱਤਰ 4.2 ਸਿੱਧੀਆਂ, ਲੇਟਵੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਰਛੀ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਥੇ ਖੜਵੀਆਂ (ਸਿੱਧੀਆਂ) ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।

## 2. ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ (Shape and Size)

ਰੂਪ ਅਤੇ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਖਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਇਕਾਈ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਦਿਖਾਣ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ। ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਉਸ ਦੇ ਛੱਤ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚਲਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਪਰਦੇ, ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਸਾਰੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਡਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬੈਠਣ ਦਾ, ਇਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਦਿਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਸੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਦਿਖਾਣ ਲਈ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਘੱਟ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵਰਤੋ। ਪਤਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਵੱਡਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਰਸ਼ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## 3. ਰੰਗ (Colour)

ਬੇਸ਼ਕ ਆਦਮੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ। ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੱਟਾ, ਕਾਲਾ, ਗਰੇ ਆਦਿ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਅਤੇ

ਕੁਕਿੰਗ ਰੇਂਜ ਸਿਰਫ ਚਿੱਟੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਜੇਕਰ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਪਰਾਂਗ (Prag)** ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੰਗ, ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗ-ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ (ਪਹਿਲੇ) ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

ਪੀਲਾ + ਨੀਲਾ = ਹਰਾ

ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ = ਜਾਮਨੀ

ਲਾਲ + ਪੀਲਾ = ਸੰਤਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰਲੇ ਰੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

ਪੀਲਾ + ਹਰਾ = ਪੀਲਾ ਹਰਾ

ਨੀਲਾ + ਹਰਾ = ਨੀਲਾ ਹਰਾ

ਨੀਲਾ + ਜਾਮਨੀ = ਨੀਲਾ ਜਾਮਨੀ

ਲਾਲ + ਜਾਮਨੀ = ਲਾਲ ਜਾਮਨੀ

ਲਾਲ + ਸੰਤਰੀ = ਲਾਲ ਸੰਤਰੀ

ਪੀਲਾ + ਸੰਤਰੀ = ਪੀਲਾ ਸੰਤਰੀ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਿੰਨ (3) ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ, ਤਿੰਨ (3) ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਅਤੇ ਛੇ (6) ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਧਾ ਘਟਾ ਕੇ ਬੇਹੱਦ ਰੰਗ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟਾ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਭਾਹ (ਹਲਕਾ ਰੰਗ) ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

ਲਾਲ + ਚਿੱਟਾ = ਗੁਲਾਬੀ

ਨੀਲਾ + ਚਿੱਟਾ = ਅਸਮਾਨੀ।

ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨੀ - ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਭਾਹ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਕਾਲਾ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰਾਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

ਲਾਲ + ਕਾਲਾ = ਲਾਖਾ

ਕਾਲਾ, ਸਲੇਟੀ (ਗਰੇ) ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ (neutral) ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੰਗ ਠੰਢੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਾ ਅਤੇ ਨੀਲਾ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਵਾਲੇ (receding) ਰੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਮਰਾ ਵੱਡਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਰੰਗ ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਗਰਮ ਰੰਗ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ

ਰੰਗ ਭੜਕੀਲੇ ਅਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਝੁੰਜਲਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ (Advancing) ਰੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਲਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨੀਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਚਿੱਤਰ 4.3 ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ -

(ੳ) **ਇਕ ਰੰਗ** : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਹੀ ਰੰਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੋ ਹੀ ਥਾਨ ਨਾਲੋਂ ਪਰਦੇ, ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਣ। ਅੱਡ ਅੱਡ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਭਾਗ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਸ਼ਨ ਕਵਰ ਜਾਂ ਲੈਂਪ ਸ਼ੇਡ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਜੋ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

(ਅ) **ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ (ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ)** : ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰੰਗ ਵਿਉਂਤ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ। ਰੰਗ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੋ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰਾ।

(ੲ) **ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਉਂਤ** : ਜਦੋਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਉਂਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਲਾ, ਹਰਾ ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਜਾਮਨੀ। ਇਸ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ (monotony) ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਵੀ ਰੰਗ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਰੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਪੀਲਾ ਵੀ ਕੁਝ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### 4. ਰਚਨਾ/ਬਣਤਰ (Texture)

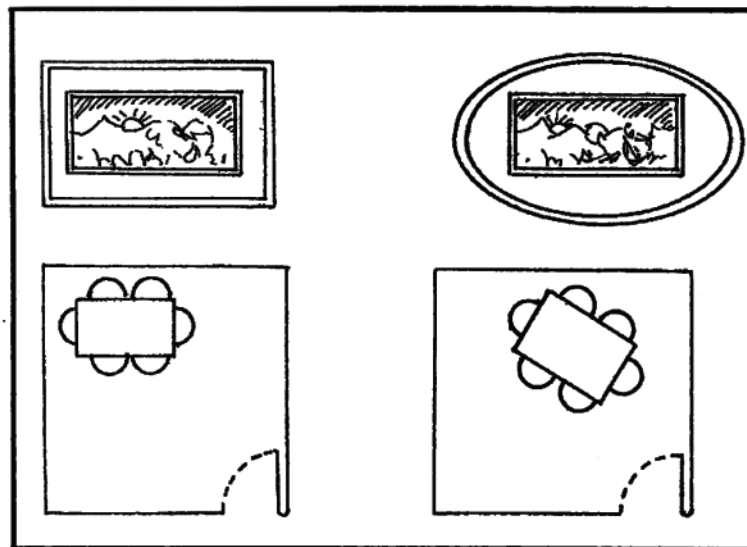
ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੱਧਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੁਰਦਰੀਆਂ, ਕੁਝ ਸਖਤ ਤੇ ਕੁਝ ਨਰਮ, ਕੁਝ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੱਧਮ (ਤੇਜ਼ ਹੀਨ)। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੁਰਦਰੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸਖਤ ਖਰਵੀਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੌਮਲ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਨੀਲ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਜੇਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਲੈਂਪ ਸ਼ੇਡ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਜਾਂ ਸੁਆਹਦਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਹਲੀ ਦੀ ਲਕੜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਲਾਲ, ਸੁਨਹਿਰੀ, ਜਾਮਨੀ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਹਰਾ ਰੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੜਕੀਲੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ (ਬਰਾਉਨ) ਭੂਰਾ, ਬਦਾਮੀ, ਮੋਤੀਆ, ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਤੇਜ਼ ਰੰਗ ਹਨ। ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵੀ ਕਮਰੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਿਲਕ ਜਾਂ ਸਾਟਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਲੱਗੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੋਸਮੈਂਟ ਜਾਂ ਖੱਦਰ ਘਟ ਚਮਕੀਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

#### ਡਿਜ਼ਾਇਨ (ਕਲਾ) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Design)

ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਐਸਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣੇ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸੁਹਣਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

#### 1. ਇਕਸੁਰਤਾ (Harmony)

ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕੋ ਰੰਗ, ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 4.4)। ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ

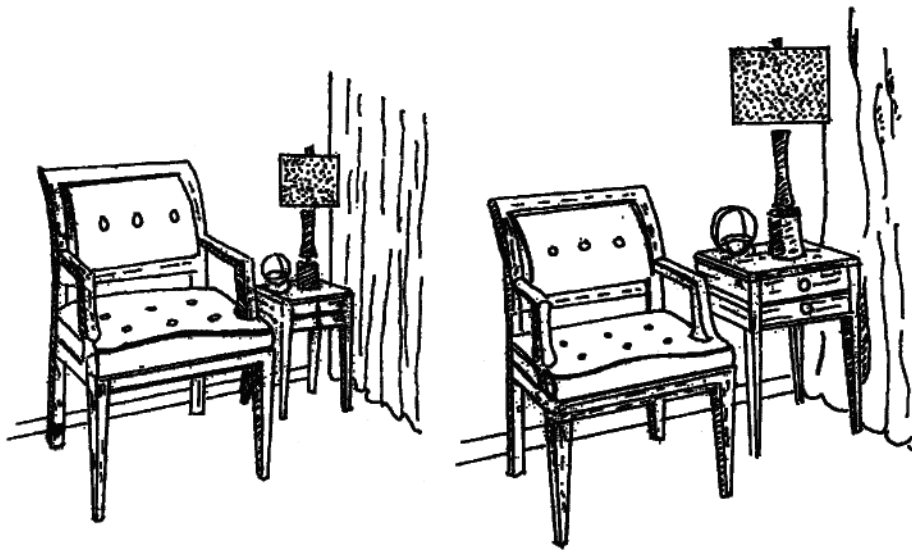


ਚਿੱਤਰ 4.4 ਇੱਕੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ

ਹੀ ਸਮਾਨ ਇਕੋ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਣ ਲਈ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਆਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਸਮੁੱਚਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਪੇ ਨਾ ਕਿ ਅੱਡ ਅੱਡ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਬੇਤੁਕਾ ਜੋੜ। ਕਈ ਵਾਰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 2. ਅਨੁਪਾਤ (Proportion)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰਫਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਪਾਤ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਰੰਗ, ਛੋਟਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਕੜੀ ਬੈਂਤ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਂਸ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਖਾਲੀ ਲਗੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਜੇ ਕਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਡਨਲਪ ਜਾਂ ਸਪਰਿੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸੋਫੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਮਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਰੰਗ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨਾਲ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਇਕੋ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਦਰੀ ਰਚਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।



(ੳ)

(ਅ)

ਚਿੱਤਰ 4.5 ਲੈਂਪਸ਼ੇਡ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਠੀਕ ਆਕਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਠੀਕ ਅਨੁਪਾਤ

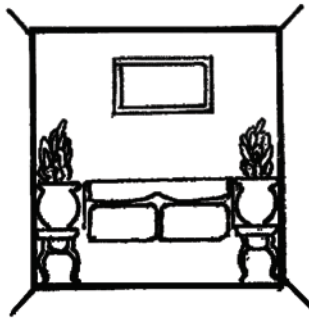
### 3. ਸੰਤੁਲਨ (Balance)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਇਕੋ-ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੋ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਾਰਾ ਵੱਡਾ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਕਮਰਾ ਸੁਹਣਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾ ਉਪਚਾਰਿਕ (Formal)

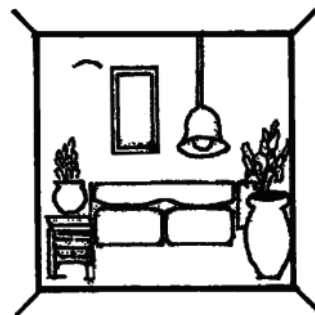
(ਅ) ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਂ ਅਨਉਪਚਾਰਿਕ (Informal)

(ੳ) ਉਪਚਾਰਿਕ (ਨਿਸ਼ਚਿਤ) ਸੰਤੁਲਨ (Formal Balance) : ਜਦੋਂ ਇਕ ਕੇਂਦਰ-ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਇਕੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਇਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕੋ-ਜਿਹੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਜਾਂ ਇਕ ਵੱਡੇ ਸੋਫੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਤਿਪਾਈਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਕੁਝ ਖਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵੱਡਾ ਕਮਰਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.6 ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

(ਅ) ਅਨਉਪਚਾਰਿਕ (ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ) ਸੰਤੁਲਨ (Informal Balance) : ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ



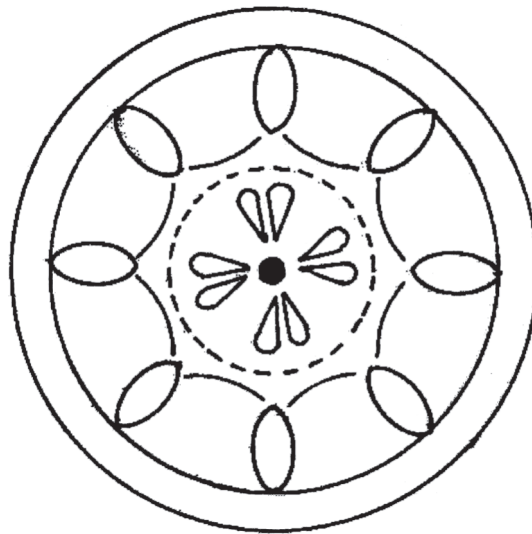
ਚਿੱਤਰ 4.7 ਅਨਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ



ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਤੁਲਤ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕੁਦਰਤੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### 4. ਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾ ਲੈਅ (Rhythm)

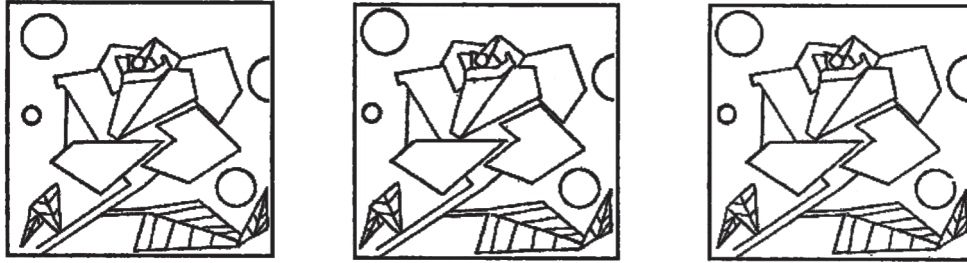
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿੰਨਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੈਅ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.8 ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵੀ ਲੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

(ੳ) ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ : ਇਕੋ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

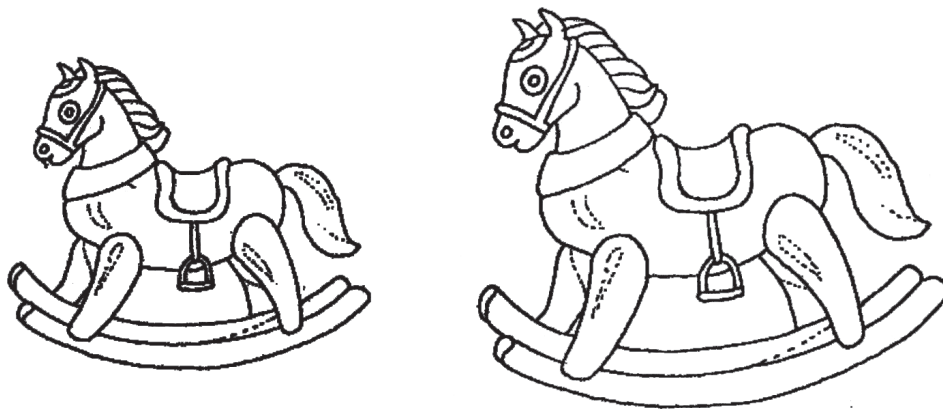
(ਅ) ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ (repetition) ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣਾ : ਰੰਗ, ਰੇਖਾ, ਰਚਨਾ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲੈਅ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਲੈਅ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਡ ਅੱਡ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ-ਜਿਹੇ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ ਜੜਵਾ ਕੇ ਇਕ ਕੇਂਦ੍ਰ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲਗਾਉਣਾ।



ਚਿੱਤਰ 4.9 ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਲੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

(ੲ) ਕ੍ਰਮ ਬੰਦੀ (gradation) : ਇਕੋ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਸ਼ੇਡ ਅਤੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਕ੍ਰਮ ਬੰਦੀ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵੱਲ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਵੀ ਲੈਅ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

(ਸ) ਆਕਾਰ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ (Progression of size) : ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲੈਅ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.10 ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਲੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

## 5. ਬੱਲ (Emphasis)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਬੱਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਗ ਦੀ

ਅੰਗੀਠੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਜਿਹੀ ਖਿੜਕੀ। ਇਸੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਫਰਨੀਚਰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਲੰਘ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸਮਾਨ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਲੀਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਬਲ ਰੰਗਾਂ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਬਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਹਣੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਮਿਲਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਨਾਲ ਅਪਨਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਨਾਮ ਦੱਸੋ ?
2. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
3. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ?
4. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਬੱਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
5. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
6. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
7. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
8. ਉਦਾਸੀਨ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
9. ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
10. ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਉਂਤ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

11. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
12. ਲਾਈਨਾਂ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?
13. ਪਰੇਂਗ ਦੀ ਰੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ ?

41

14. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
15. ਉਪਚਾਰਿਕ ਅਤੇ ਅਨਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

**ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

16. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
17. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
18. ਰੰਗ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ?

\*\*\*\*\*

## ਅਧਿਆਇ -5

### ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ

ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ ਇਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਘਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਮਾਨ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਾਪੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕਮਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਮੁੱਚਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਕਲਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੀ ਦਿਖ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ। ਘਰ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਫ਼ਰਨੀਚਰ
2. ਪਰਦੇ
3. ਕਾਲੀਨ/ਗਲੀਚੇ
4. ਗੱਦੀਆਂ/ਕੁਸ਼ਨ
5. ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਮਾਨ

#### 1. ਫ਼ਰਨੀਚਰ

ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਲਦੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਹਰ ਘਰ ਦੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

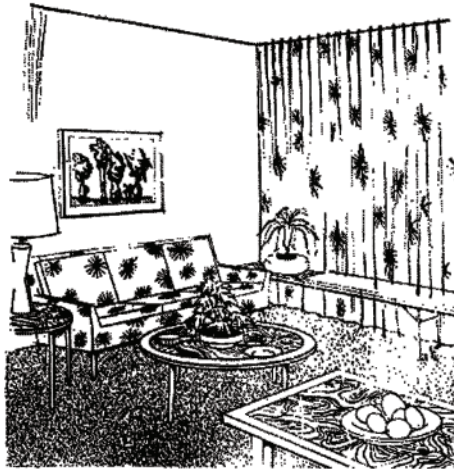
ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਾਲ ਉੱਝ ਵੀ ਕਮਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪਰਿੰਟ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜਾ ਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਵੱਡੇ ਘਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ :

ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਚਮੜਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਜੋ ਕਿ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ ਲਿਖਿਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਰਚ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾਏ। ਜੇ ਕਰ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਇਕੋ ਹੀ ਵਾਰੀ ਖਰਚਣੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਕਦਮ ਖਰੀਦਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਥੱਗਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸਸਤਾ

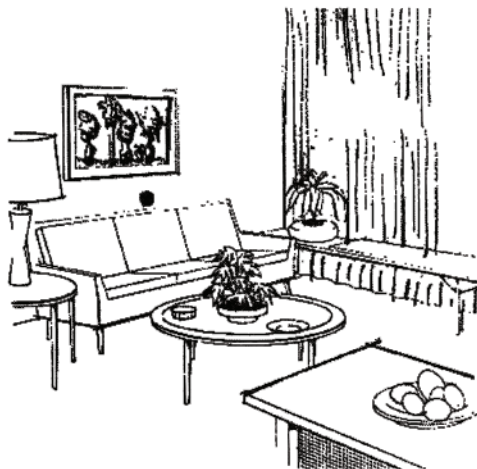
ਅਤੇ ਭੈੜਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਘੁੰਮ ਕੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਮੁਲਅੰਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਏ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(ੳ) **ਡਿਜ਼ਾਇਨ :** ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ 5.1 (ੳ)



ਚਿੱਤਰ 5.1 (ੳ)

ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ



ਚਿੱਤਰ 5.1 (ਅ)

ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

(ਅ) **ਕੀਮਤ :** ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਸਤਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਸਤਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਕੋ ਹੀ ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਨਾ ਖਰਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਵਾਰੀ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਾ ਖਰੀਦੋ।

(ੲ) **ਆਕਾਰ :** ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਜਾਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) **ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਕੰਮ :** ਜਿਸ ਵੀ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਉਚਾਈ ਉਨ੍ਹੀਂ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ। ਅਲਮਾਰੀ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਇਤਨੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਰੱਖਣੀ

ਹੋਵੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਆ ਜਾਏ। ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਇਤਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਦਮੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੇ। ਕਈ ਦੋਹਰਾ ਕੰਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੁਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਕੈਬੀਨਟ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਲੱਤਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਲਈ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) **ਲੱਕੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਗਰੀ** : ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਗਵਾਨ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕ ਕੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਟੀਲ ਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਵੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟੀਲ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵਧੀਆ ਪੇਂਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਜੰਗਾਲ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰ ਘਾਹ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਥਾਂਸ ਅਤੇ ਬੈਂਚ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਘਾਹ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਪੇਚ ਕਬਜ਼ੇ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਚਮੜਾ ਜਾਂ ਰੈਕਸੀਨ ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(ਕ) **ਮਜ਼ਬੂਤੀ** : ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਛੁਹਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਿੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

(ਖ) **ਬਨਾਵਟ** : ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਚੰਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਜੁੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਠੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਹਿੱਲਣ ਨਾ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਰੇਗਮਾਰ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਬੜ ਖਾਬੜ ਜਾਂ ਖੁਰਦਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਲਸ਼ ਵੀ ਇਕਸਾਰ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚਮਕੀਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਬਾਹਰੋਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਉਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਦਰੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨਾ ਹੋਣ।

(ਗ) **ਮੀਨਾਕਾਰੀ** : ਕਈ ਵਾਰੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਾਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ੍ਹੇਰੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਉਡਦੀ ਹੈ, ਮੀਨਾਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਸੀ ਹੋਈ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

(ਘ) **ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਫ਼ਰਨੀਚਰ** : ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੇ ਕਥਨ ਤੇ ਹੀ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਚੰਗੀ ਪੈਂਠ ਵਾਲੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਪਾਸੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਮਰੇ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ :**

ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :

- (1) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠਕ ਵਾਸਤੇ ਸੋਫ਼ਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਪਲੰਘ, ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (2) ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਸਿੱਧੀ ਕੁਰਸੀ।
- (3) ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੰਘਣ ਲਈ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਾਲ ਨਾ ਟਕਰਾਉਣ।
- (4) ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੱਡੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- (5) ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- (6) ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੈਠਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ।
- (7) ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਬੈਂਤ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (8) ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਰੇ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਰੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।
- (9) ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਂਤ, ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਰਾਟ ਆਇਰਨ (Wrought Iron) ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਫ਼ਰਨੀਚਰ (Upholstered Furniture) ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਬੈਠਕ :** ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਾਮ, ਖੇਡ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਸੋਫ਼ਾ, ਦਿਵਾਨ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੋ। ਕਾਫ਼ੀ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ 45 ਸੈ.ਮੀ. × 90 ਸੈ. ਮੀ. ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋਫ਼ੇ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼ ਵੀ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਗਰਟ ਸੁਆਹਦਾਨੀ ਜਾਂ ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਪਿਆਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਬਤ ਦੇ ਗਲਾਸ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਨੋ ਜਾਂ ਸਟੀਰੀਓ ਸੈੱਟ ਜਾਂ ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡਰ ਆਦਿ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਕੈਰਮ, ਚੈਸ ਜਾਂ ਤਾਸ਼ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕਮਰਾ ਅੱਡ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਕ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉੱਤੇ ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਵੀ. ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੀਵਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਆਮ ਸ਼ੌਕ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਤਲ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਮਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਲੱਗੇ।

**ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ :** ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਪਲੰਘ ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਲੰਘਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਲੰਘਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਇਨ੍ਹੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਝਾੜੇ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਪਲੰਘ ਪੋਸ਼ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਲੰਘਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਬਾਹਰੋਂ ਪਲੰਘ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਡਾਕਟਰ ਸਖ਼ਤ ਪਲੰਘ ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਰਾਏ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਵਾਣ, ਮੂੰਜ, ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਨਿਵਾਰ ਦੇ ਬਣੇ ਮੰਜਿਆਂ ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਜੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਤੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਛੱਤ ਤੇ ਸੌਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਲੰਘਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਦੀਵਾਨ ਜਾਂ 2-3 ਮੂੜੇ ਅਤੇ ਇਕ ਮੇਜ਼ ਵੀ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਸੈਟੀ ਜਾਂ ਸਟੂਲ ਰੱਖੋ। ਕਮਰਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਰਦਾ ਲਗਾ ਕੇ ਅੱਡ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਟੰਗ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਸੈਲਫ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਅਲਮਾਰੀ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਲਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟੀਲ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ :** ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਮੁੱਖ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੇਜ਼ 4, 6 ਜਾਂ 8 ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਪਿੱਠ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਗਲਾਸ, ਛੁਰੀਆਂ, ਚਮਚ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਅਲਮਾਰੀ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਮਾਰੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ ਇਕੱਠਾ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੈਠਕ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਹਿੱਸਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕਮਰਾ :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਜਾਂ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋ, ਤਿੰਨ ਅਰਾਮ ਕੁਰਸੀਆਂ ਵੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### **ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ :**

(ੳ) **ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ :** ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਿਓਂਕ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ ਚੜ੍ਹੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਚੂਹੇ। ਇਸ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਖਰਾਬੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੂਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਓਂਕ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਧੁੱਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਉ। ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਗਰਮ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਡੋਂਗੇ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੋਂਗਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿਲਾਸਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ, ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਸਣ (Jute) ਦੇ ਮੈਟ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾਗ ਨਾ ਉਤਰਨ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੋਈ ਕੋਈ ਹਲਕਾ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਪਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਕੇ ਹੁੰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪੈਡ ਨਾਲ ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਟ ਲਗਾਉ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਮੈਨਸ਼ਨ ਪਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲੱਕੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਰੀਕ (Fine) ਸੈਂਡ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਇਕਸਾਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਲੱਕੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿੱਥਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਮੋਮ ਨਾਲ ਭਰ ਲਵੋ। ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਕੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ : ਇਹ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਤਰੀਕਾ-1

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ             | - 2 ਹਿੱਸੇ |
| ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਟ           | - 1 ਹਿੱਸਾ |
| ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ (Linseed oil) | - 2 ਹਿੱਸੇ |
| ਸਿਰਕਾ                     | - 1 ਹਿੱਸਾ |

ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚਾਰੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਇਹ ਪਾਲਿਸ਼ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕਾ ਬਿੰਧਿਆਈ ਦੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਥੀਲੇਟਿਡ ਸਪਿਰਟ ਸੁਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਤਰੀਕਾ-2

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦਾ ਮੋਮ | - 15 ਗ੍ਰਾਮ      |
| ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ        | - 250 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ |

ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਮੋਮ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਲਵੋ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹਿਲਾਉ ਜਦ ਤਕ ਮੋਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

(ਅ) **ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਫਰਨੀਚਰ** : ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਫਰਨੀਚਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਤੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂਪ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਉਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਪਹੋਲਸਟਰੀ (ਕਵਰ) ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸਿਰਕੇ ਦਾ ਮਿਲਾਓ, ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਕਵਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿੰਧਿਆਈ ਦੇ ਦਾਗ ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਝੱਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਝੱਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਤਾਂਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਕਲੀਨਰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਸੋਫਾ ਸੈਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਫ਼ਰਨੀਚਰ : ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਖ਼ੁਰਦਰੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤੋਂ-ਕਿਤੋਂ ਪੇਂਟ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੇਂਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਬੈਂਤ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ : ਬੈਂਤ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਮੌਮ ਨਾਲ ਕੱਜਿਆ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਪੇਂਟ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠਾਂ ਤੇ ਨਾਈਲੋਨ ਦੇ ਕੇਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਨ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਲਾਉਂਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕੇਨ ਨਾਲ ਬਣੇ ਡਾਈਨਿੰਗ ਟੇਬਲ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਲੋਨ ਵਾਲੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਜਲਦੀ ਕਰੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਮੌਮ (Wax) ਵਾਲੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਪੂੰਝੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਰੇਤੀ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਵੈਕਸ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੇਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾਓ। ਪੇਂਟ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰੀਗਰ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

(ਹ) ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ : ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ ਇਸ ਉਪਰ ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਬ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੀੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੰਗ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦਾ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿਉਂ ਕੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

(ਕ) ਰੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ : ਕਈ ਵਾਰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਰੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਚਮੜੇ ਨਾਲ ਵੀ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਰੈਕਸੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈਜੀਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਧੋਤਾ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਚਮੜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ। ਚਮੜੇ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਮੜੇ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਚਮੜੇ ਦੀ ਕਰੀਮ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਚਮੜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ਹੰਡਣਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 2. ਪਰਦੇ

ਪਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਠੰਡੇ, ਰੁੱਖੇ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਨਾ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਨਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤ (Privacy) ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਫਰੇਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੁਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਖਿੜਕੀ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਵਲ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਕਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਦੋਹਰੇ ਪਰਦੇ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(1) ਪਰਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਜਾਲੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(2) ਬਰੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਸਰੀਏ ਤੇ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਟੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(1) **ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਜਾਲੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਪਰਦੇ :** ਕਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਪਰਦੇ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਪਰਦੇ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਰਜਟ, ਲੇਸ, ਮਲਮਲ, ਆਰਕੰਡੀ ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵੀ ਪਰਦੇ ਬਣਾ ਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰਿੰਟ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿੰਟ ਛੋਟਾ-ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(2) **ਬਰੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਸਰੀਏ ਤੇ ਲਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਦੇ :** ਇਹ ਪਰਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਠਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਹੰਡਣਸਾਰ, ਧੌਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਭਾਰੇ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਹਾਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਪੱਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਰਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਲਕੇ ਪਰਦੇ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੇ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਪੈ ਸਕਣ। ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਫਰਸ਼ ਨਾਲੋਂ 2" - 2½" ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਖਿੜਕੀ ਨਾਲੋਂ 1½" - 2" ਨੀਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵੀ ਫਰਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਤਲੇ ਪਰਦਿਆਂ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਉਹ ਪਰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਦੂਸਰਾ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਦੇ ਲਗੇ ਸੁਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਸੋਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਦਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਦੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਦੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਪਰਿੰਟ ਦੇ ਪਰਦੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਖੜਵੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਰੇਖਿਕੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲ,

ਚੌਰਸ, ਤਿਕੋਨ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਨੇਰੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਰਦਾ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਰੰਗ ਨੂੰ ਹੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਕਈ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਹੀ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇ ਬੁਰ ਜਾਂ ਲੁਈ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਉੱਡ ਕੇ ਪਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਦਿਆਂ ਲਈ ਪਲੇਨ ਜਾਂ ਪਰਿੰਟਡ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਮੀ ਟਪੈਸਟਰੀ, ਛੀਟ, ਖੰਡੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਕੱਪੜਾ, ਕੇਸਮੈਂਟ, ਖੱਦਰ, ਸਿਲਕ ਸਾਟਨ ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### 3. ਕਾਲੀਨ / ਗਲੀਚੇ

ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਦਰੀ, ਕਾਲੀਨ, ਗਲੀਚਾ, ਨਮਦਾ, ਪਟਸਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਚਟਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸੰਗਮਰਮਰ, ਰੰਗਦਾਰ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਲਗਾ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲਿਨੋਲਿਅਮ ਵੀ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ— ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦੀ ਜਾਏ ਹੰਡਣਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਲੀਚੇ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਾਦਾ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

**ਗਲੀਚੇ ਦਾ ਰੰਗ :** ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਾਲੀਨ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫਿੱਕੇ ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਦਾ ਹੀ ਕਾਲੀਨ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲੇਟੀ, ਹਲਕਾ ਹਰਾ ਜਾਂ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਗਲੀਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ :** ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਟਸਣ ਦੀ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਰੀ ਵਿਛਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਸਲਾਬ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਦੇ ਕਾਲੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਭਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਪਲੇਨ ਕਾਲੀਨ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਇਦਾਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਪੈਰ ਪੂੰਝ ਕੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀਨ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ।

### 4. ਗੱਦੀਆਂ / ਕੁਸ਼ਨ

ਗੱਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੱਦੀਆਂ ਕਈ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਰਸ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਤਿਕੋਨ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਨ ਸੋਫੇ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਾਲੇ ਕੁਸ਼ਨ, ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸੋਫੇ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੁਸ਼ਨ ਸੁਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਗੱਦੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## 5. ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਗੁਲਦਸਤੇ, ਚਿੱਤਰ, ਫੋਟੋਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਆਦਿ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਦੁਲਹਨ ਲਈ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦਾ ਸਹੀ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਰੀਦਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ :

ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫੁੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਹਣੇ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਨਾ ਸਜਾਏ ਜਾਣ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਕਮਰਾ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਠੀਕ ਚੋਣ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ :** (1) ਫੁੱਲ ਕਮਰੇ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਮਾਣੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੁਗੰਧ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਕਮਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸੁਗੰਧਿਤ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(2) ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫੁੱਲ ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

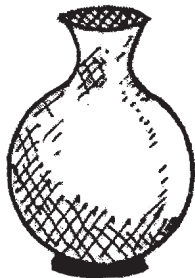
(3) ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੇ। ਲੰਬੇ ਪਤਲੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਲਈ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਟਹਿਣੀ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਟ ਪੀਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬ। ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਖੁਦਰੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਲਈ ਡੇਹਲੀਆ, ਗੋਂਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ੀਨੀਆਂ ਵਰਗੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਮੇਲ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਲਈ ਗੁਲਦੋਦੀ, ਕੈਲਨਡੁਲਾ, ਗਲੈਡਿਊਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਫੁੱਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਨੇ ਤੇ ਰੱਖੇ ਵੱਡੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬੋਟਲ ਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਅਮਲਤਾਸ ਜਾਂ ਬੋਗਨਵਿਲਾ ਵਰਗੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ :** ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋੜੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਤੇਜ਼ ਛੁਰੀ ਨਾਲ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਰਛੀਆਂ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਟਹਿਣੀ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ  $\frac{1}{2}$ " ਚੀਰ ਪਾ ਲਉ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਨੇਰੀ ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਨਵੇਂ ਖਿੜੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਖਿੜਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣ ਦੇਰ ਤਕ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਫੁੱਲਦਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾਏ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਦਵਾਈ, ਫਟਕੜੀ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਕੋਇਲੇ ਦਾ ਚੂਰਾ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ



ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਉ।

**ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਚੋਣ :** ਫੁੱਲਦਾਨ ਸਾਦੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਹੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਫੁੱਲਦਾਨ ਕਈ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਬਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਲਈ ਛੋਟਾ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਮੇਜ਼ ਲਈ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਗੋਲ ਮੇਜ਼ ਲਈ ਗੋਲ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੀਨੀਆਂ, ਗੁਲਦੋਦੀ, ਗੈਂਦਾ ਆਦਿ ਲਈ ਫੁੱਲਦਾਨ ਥੋੜੇ ਖਰਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ, ਪਿੱਤਲ ਜਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਟ ਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਖਰਵੇਂ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਆਮ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਤਲਾ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਡੌਲੇ ਨਾ (ਚਿੱਤਰ 5.2)।



ਚਿੱਤਰ 5.2 (ੳ)  
ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਸਹੀ ਆਕਾਰ



ਚਿੱਤਰ 5.2 (ਅ)  
ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਗਲਤ ਆਕਾਰ

ਜੇਕਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨੀਵਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਰਤੋ, ਲੰਬੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਲਈ ਤੰਗ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਦਾਨ ਲੰਬੇ, ਚੌਰਸ, ਗੋਲ ਆਇਤਕਾਰ, ਪੀਕ ਮਰਤਬਾਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਆਦਿ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਸਲੇਟੀ, ਹਰੇ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਲਗਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਬਣੇ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ, ਮਰਤਬਾਨ, ਪਿਆਲੇ, ਚਾਹਦਾਨੀ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਜਗ, ਡੂੰਘੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਟੋਰਾ, ਠੂਠਾ ਆਦਿ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਟੋਰੀ ਪਾਣੀ ਲਈ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫੁਲ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੋਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਟੰਗਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ :** ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਲਡਰ ਭਾਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਹਿਲ ਕੇ ਡਿਗਣ ਨਾ। ਲੰਬੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਟੀ (T) ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਪਿੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਲਡਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਨਾਂ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਕਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਫਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹੇ। ਇਹ ਵੀ ਗੋਲ, ਚੌਰਸ, ਆਇਤਕਾਰ, ਅਰਧ ਚੰਦ੍ਰ ਆਦਿ ਕਈ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ, ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਡੀਆਂ ਫਸਾਉਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਮ ਫੋਮ ਜਾਂ ਓਏਸਿਸ ਅਤੇ ਤਾਰ ਦੀ ਜਾਲੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਫੋਮ ਜਾਂ ਓਏਸਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੇਤ, ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਸੰਖ, ਘੋਗਾ ਆਦਿ ਵੀ ਟਹਿਣੀਆਂ ਅਟਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ :**

ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ, ਲਾਈਨਾਂ, ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਫੁੱਲ, ਫੁੱਲਦਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਸਜਾ ਕੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਸ਼ੇਡ ਅਤੇ ਭਾਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਨਰੁਲਾ ਜਾਂ ਸਵੀਟਪੀਜ਼ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੀ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਕੱਚ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰੇ ਫੁੱਲ ਸੋਹਣੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ। ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਫੁੱਲਦਾਨ ਤੋਂ ਡੇਢ ( $1\frac{1}{2}$ ) ਗੁਣਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਪਟੇ (Flat) ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਉਚਾਈ ਫੁੱਲਦਾਨ ਤੋਂ ਡੇਢ ਗੁਣਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਫੁੱਲ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਡਿਗਦੇ ਨਾ ਲੱਗਣ। ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ, ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਫੁੱਲ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਓ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ।

ਇਕ ਚੰਗੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੈਅ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

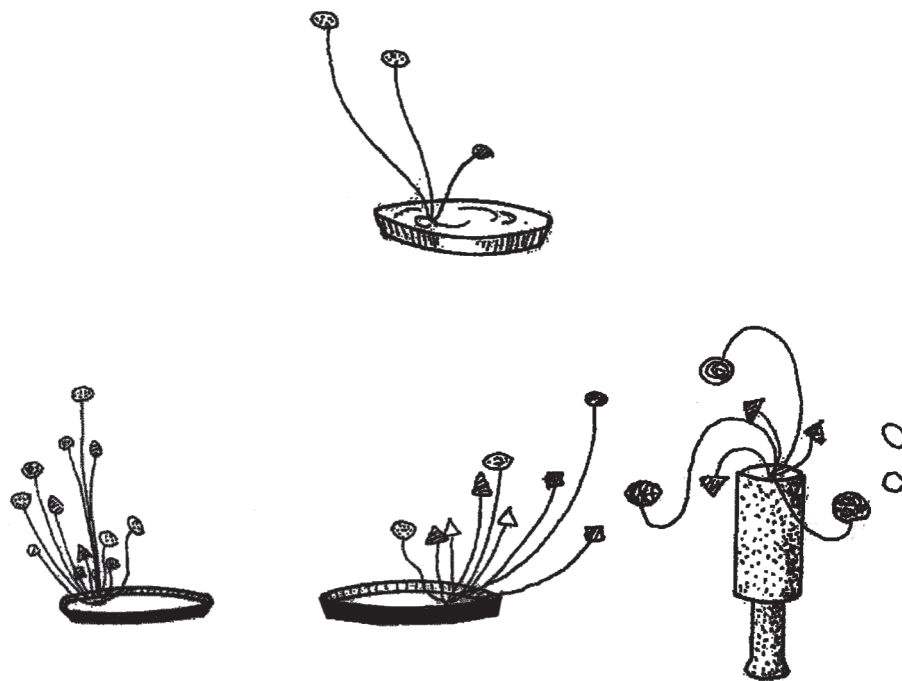
ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਲ (Emphasis) ਆਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰੇ।

ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜੇਕਰ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਕਮਰਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਜਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ

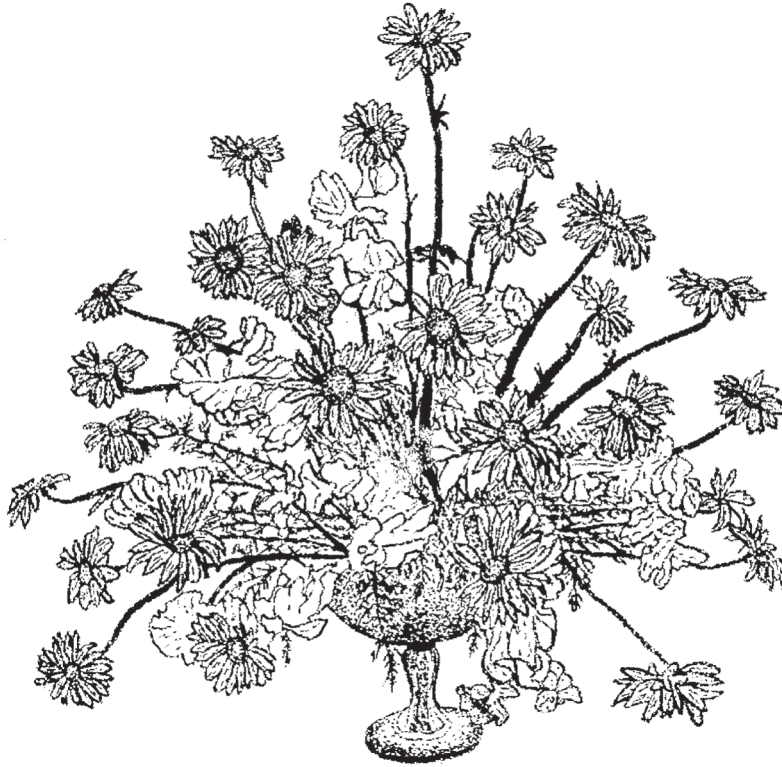
- (i) ਜਪਾਨੀ
- (ii) ਅਮਰੀਕਨ

(i) **ਜਪਾਨੀ** : ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸੰਕੇਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ (ਉੱਚਾ) ਫੁੱਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਮਾਨਵ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ (ਨੀਚੇ ਦਾ) ਧਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5.3 ਜਪਾਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਸਜਾਉਣਾ

(ii) **ਅਮਰੀਕਨ** : ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਇਕੱਠੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਔਡ ਔਡ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਔਡ-ਔਡ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਚੇਚੇ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5.4 ਅਮਰੀਕਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨੀਵੇਂ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ, ਸਰਕੰਡਿਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਘਾਹ, ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋਰ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ :

ਘਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸ਼ੌਕ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚਿੱਤਰ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਨਾ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ

ਪ੍ਰਤਿਲਿਪੀਆਂ ਵੀ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਫਰੇਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਡੱਬ ਖੜੱਬਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਲਗਾਉ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਕੋਈ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਪਿੱਤਲ, ਤਾਂਬੇ, ਲੱਕੜੀ, ਦੰਦ ਖੰਡ, ਕਰਿਸਟਲ, ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਪਈਆਂ ਸੁਹਣੀਆਂ ਲਗਣ। ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਲੇ ਜਾਂ ਤਾਕ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਮੇਜ਼ ਆਦਿ ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਚਰਿਤ੍ਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿਤ੍ਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਗੱਲ ਬਾਤ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
2. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਦੋ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
3. ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਲਈ ਪਾਲਿਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੋ।
5. ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
6. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ?
7. ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਦੇ ਕਿਉਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
8. ਕਾਲੀਨ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
9. ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
10. ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ?
11. ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?

**ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

12. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
13. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
14. ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
15. ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
16. ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
17. ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
18. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
19. ਪਰਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? ਪਰਦਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
20. ਕਾਲੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
21. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲੀਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
22. ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ ?
23. ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
24. ਫੁੱਲਦਾਨ ਅਤੇ ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

**ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

25. ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
26. ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?
27. ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
28. ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ?
29. ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

\*\*\*\*\*

## ਭਾਗ II ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ

### ਅਧਿਆਇ -6

## ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਆਸਥ ਦਾ ਆਧਾਰ ਭੋਜਨ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਉਪਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੋਖਾ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :** ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਡੋਲ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਆਸਥ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ (ਊਰਜਾ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਚੁਸਤੀ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਭੋਜਨ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਭੋਜਨ :** ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ, ਪਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗੀ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰੇ, ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ।

### ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

1. **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ :** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਜਲੀ, ਕੋਇਲਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ (ਮਸ਼ੀਨ) ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਆਦਿ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਲਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਮਤਾਪੀ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਵਾਂਗ ਜਲ ਤੇ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਤਾਪ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਾਪ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

2. **ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ :** ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਕੱਦ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

3. **ਟੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ :** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ, ਤੰਤੂ (ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ) ਟੁੱਟਦੇ, ਘਸਦੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. **ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ-ਬੱਧ ਰੱਖਣਾ :** ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨੇਮ-ਬੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੇਮ-ਬੱਧ ਨਾ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

#### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਵਰਗੀਕਰਣ (Chemical Classification) :

- |                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| 1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ         | 2. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ |
| 3. ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਚਰਬੀ | 4. ਵਿਟਾਮਿਨ                    |
| 5. ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ      | 6. ਪਾਣੀ                       |

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੋਕ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਵਰਗੀਕਰਣ (ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)

1. **ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣੀ ਭੋਜਨ (Body Building Foods) :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
2. **ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਭੋਜਨ (Energy Giving Foods) :** ਕਾਰਬੋਜ਼, ਚਿਕਨਾਈ।
3. **ਰੱਖਿਆਕਾਰੀ ਭੋਜਨ (Protective foods) :** ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
4. **ਨਿਯਮਿਕ ਭੋਜਨ (Regulatory Foods) :** ਪਾਣੀ, ਫੋਕ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਕਸੀਮੇਟ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਜ਼

(Proximate Principles) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

### 1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਦੂਜੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਜਾਨਦਾਰ ਵਸਤੂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੋਪਲਾਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਟੋਪਲਾਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਛੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ (ਐਸਿਡ) (Amino Acids) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ 20-22 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸ਼ਬਦ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

(1) ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ

(2) ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ

(1) **ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ** : ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(2) **ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ** : ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰੰਤੂ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਤਿਜ਼ਾਬ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

(ੳ) ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅ) ਅਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ੲ) ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

(ੳ) **ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਅੰਡਾ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) **ਅਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਦਾਲ, ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।

(ੲ) **ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਮੱਕੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।

ਪਸ਼ੂ (ਜੀਵ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਦੋ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਮੀਨੋ

ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਚੰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ :

(i) ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ : ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 68% ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ii) ਟੁਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ : ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਤਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ, ਵਾਲ, ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਕਣ ਆਦਿ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(iii) ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ (Regulation of Body Heat) : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਰ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ (1) ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ 4 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(iv) ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਕ ਬਣਾਉਣਾ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕਾਰਕ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ (Antibodies) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵ ਵਿਸ਼ (Toxins) ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(v) ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਰਚਨਾ : ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਚਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਪਾਚਣ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(vi) ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਰਚਨਾ : ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪੁਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(vii) ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ, ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(viii) ਖੂਨ ਦਾ ਜੰਮਣਾ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੂਨ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਾਈਬਰੀਨੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਵਾ ਲਗਣ ਨਾਲ ਫਾਈਬਰਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ :

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

\* ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- \* ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੁੱਖਾ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁਸਤ, ਦੁਰਬਲ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੀਨ ਹੋਣਾ। ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਤੇਜ ਹੋਣਾ।
- \* ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਹੋਣਾ।
- \* ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਪੂਰਣ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਮੰਦ ਖੁੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- \* ਨਹੁੰਆਂ ਉਤੇ ਚਿਟੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭੁਰਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੀ ਹੋ ਕੇ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- \* ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਢਿੱਡ ਫੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- \* ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ **ਕਵਾਸ਼ਿਯੋਰਕਰ** (Kwashiorkor) ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

**ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ :** ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਸੁੱਕਾ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘਿਉ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ :** ਇਹ ਬਨਸਪਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਨੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਰਲੇ ਮਿਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ :

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਉਸ ਦਾ ਦੈਨਿਕ ਕੰਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ, ਆਦਮੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ (Physiological Condition) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਸਥ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ, **ਸ਼ਾਕ (ਸਦਮਾ) (Shock)** ਅਤੇ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਟੇਬਲ 7.1)।

## 2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ

ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਪੌਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ 1% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

- (1) ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (Monosaccharides)
- (2) ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (Disaccharides)
- (3) ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (Polysaccharides)।

(1) **ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ :-** ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ) ਦੇ ਅਣੂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਇਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਹੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸੋਖ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ, ਰਵੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਜ਼, ਫਰਕਟੋਜ਼ ਅਤੇ ਗਲੈਕਟੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹਨ।

(2) **ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ :-** ਇਹ ਵੀ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ, ਰਵੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਹਰੀ ਸ਼ੱਕਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸੁਕਰੋਜ਼ (ਸਧਾਰਨ ਚੀਨੀ), ਮਾਲਟੋਜ਼ ਆਦਿ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਇਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(3) **ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਸ਼ੱਕਰਾਂ :-** ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿੱਠਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਰਵੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ। ਇਹ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਕਈ ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ, ਗਲਾਈਕੋਜਨ, ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਆਦਿ। ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਉਬਾਲਣ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਦਮੂਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲਾਈਕੋਜਨ, ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਸਿਰਫ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੋਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਕੰਮ :

- \* **ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ :** ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ 4 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਚਿਕਨਾਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਦੁਗਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ 50% ਤੋਂ 60% ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- \* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਉਪਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- \* ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- \* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \* ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਫੋਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- \* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਚਿਕਨਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਤ੍ਰਿਪਤੀ (Satiety) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਪਰੋਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ :

- \* ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਕ੍ਰ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚਿੰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਚਿਕਨਾਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \* ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਨਿਸ਼ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਰਾਸਮਸ (Marasmus) ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ :

- \* ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਚਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਸਤ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- \* ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ (Adipose tissues) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਟਾਪਾ (obesity) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- \* ਸਰੀਰ ਭਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- \* ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \* ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਟਾਫੀਆਂ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- \* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਕਲੋਮ (Pancreas) ਤੇ ਅਧਿਕ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਲੋਮ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਰ ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :**

**ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ :** ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਜੌਂ, ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸਿੰਘਾੜੇ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

**ਸ਼ੱਕਰ :** ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਗੰਨਿਆਂ ਦੇ ਰਸ, ਸ਼ਕਰ, ਗੁੜ, ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਖਜ਼ੂਰ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਅੰਗੂਰ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਲੋੜ :**

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ 60-70% ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 90% ਕੈਲੋਰੀ ਤਕ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 400-450 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਯੋਗ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 90-110 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

**3. ਚਰਬੀ (ਚਿਕਨਾਈ)**

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਵੀ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਹ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਤ ਤੇ ਭੁੱਖ ਹੜਤਾਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਗਲਿਸਰੋਲ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

(1) ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ।

(2) ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ ਉਸਾਰ ਕਿਰਿਆ (Metabolism) ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੰਮ :**

- \* ਚਰਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰਾਮ ਚਰਬੀ ਤੋਂ 9 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- \* ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- \* ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' 'ਡੀ' ਅਤੇ 'ਕੇ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- \* ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।



- \* ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- \* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘਾਟ :

- \* ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ) ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- \* ਚਿਕਨਾਈ ਰਾਹੀਂ 15-20% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ :

- \* ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਮੁਟਾਪਾ (obesity) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- \* ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਤਹਿ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

### ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਚਿਕਨਾਈ ਜੀਵ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਜੀਵ ਜਗਤ ਸ੍ਰੋਤ :** ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਡਾ ਆਦਿ।

**ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ :** ਨਾਰੀਅਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਜੈਤੂਨ, ਸਰੋਂ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਵੜੇਵੇਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਨੇਜਾ ਆਦਿ।

### ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ :

ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਲੋੜ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਕੁਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ 15% ਹਿੱਸਾ (40-50 ਗ੍ਰਾਮ) ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### (4) ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਿਹਤ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

- (1) ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਡੀ', 'ਈ' ਅਤੇ 'ਕੇ'।
- (2) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਿਵੇਂ 'ਬੀ' ਗਰੁੱਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'।

## 1. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ :

### (I) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' :

ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਕੰਮ :
- \* ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
  - \* ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
  - \* ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - \* ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਸ੍ਰੋਤ :** ਮੱਛੀ ਦਾ ਜਿਗਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਜਿਗਰ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਪਾਲਕ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਰੋਟੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ :** ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖੁਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

### (II) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' :

ਇਹ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵਿਚਲਾ ਅਗਵਾਨੂੰ (Precursor) ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ : ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

**ਸ੍ਰੋਤ :** ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਜਿਗਰ ਦੇ ਤੇਲ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਆਦਿ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਨਸਪਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

**ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ :-** ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਰਿਕੇਟਸ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੰਗੀਆਂ ਟੇਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ, ਰਿਕੇਟਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਸਟੀਓਮਲੋਸ਼ੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**(III) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' :**

ਇਹ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਅੰਕੁਰ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਨਲਕਾਹੀਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਸ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਝਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਲਰੀਲੇ ਫੋੜੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਆਦਿ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**(IV) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' :**

ਇਹ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਨਸਪਤੀ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਵਗਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਕਾਫ਼ੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਗੰਢ ਗੋਭੀ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ।

**2. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ****(I) 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਵਿਟਾਮਿਨ :**

'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥਾਇਆਮਿਨ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਪੈਂਟੋਥਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਪਿਰੀਡਾਕਸਿਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>12</sub>', ਕੋਲੀਨ, ਇਨੋਸੀਟੋਲ ਅਤੇ ਬਾਇਓਟਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**(ਓ) ਥਾਇਆਮਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>1</sub>) :**

ਕੰਮ : \* ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਠੀਕ ਪਾਚਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

\* ਨਾੜੀ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀ : ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਭੁੱਖ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਗਿੱਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ। ਸੁੱਕੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਿੱਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਐਡੀਮਾ (Oedema) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਵਧਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਠਿਨਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਸ੍ਰੋਤ :** ਸਾਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ) ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਤੇ ਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>1</sub> ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਥਾਇਆਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕੈਲੋਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 0.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਕੈਲੋਰੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਲਈ 1 ਤੋਂ 1.3 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### (ਅ) ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>2</sub>) :

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕੰਮ :** ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਆਕਸੀਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ :** ਅੱਖਾਂ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਤੇ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਠ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਵਾਂ, ਮੂੰਹ ਆਦਿ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਸ੍ਰੋਤ :** ਦੁੱਧ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਖਮੀਰ, ਦਾਲਾਂ, ਅੰਡੇ, ਜਿਗਰ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਹ 1000 ਕੈਲੋਰੀ ਪਿੱਛੇ .55 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਲਈ 1.1 ਤੋਂ 2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

#### (ੲ) ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਐਸਿਡ :

**ਕੰਮ :** ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਢਾਹ ਉਸਾਰ (metabolism) ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਕਮੀ :** ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪਲੈਗਰਾ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਬਾਹਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਗ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸ੍ਰੋਤ :** ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਜਿਗਰ ਆਦਿ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇਹ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(II) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ :**

ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਏਸਿਡ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਆਕਸੀਕਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਕੰਮ :
- \* ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
  - \* ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਜਖਮ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - \* ਇਹ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਸ਼ਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - \* ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਕਮੀ ਤੋਂ ਹਾਨੀ :** ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਕੌਰਵੀ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸੁੱਜ ਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਜਖਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦ ਗਿਰਨ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਤੇ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਨੀਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਖਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜਖਮ ਖੁੱਲ੍ਹ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸ੍ਰੋਤ :** ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਾਰੰਗੀ, ਨਿੰਬੂ, ਖੱਟਾ, ਮੁਸੱਮੀ, ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਔਲਾ (ਆਂਵਲਾ) ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੇਰ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੱਟ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਧੋਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**5. ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ**

ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 1/25 ਭਾਗ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਉਗਣ ਵਾਲੇ ਬਨਸਪਤੀ ਪਦਾਰਥ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ

ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜੀਵ ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਣਿਜ ਲਵਣਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

(1) **ਮੈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼** (Macrominerals) : ਇਹ ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਸਲਫਰ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰੀਨ ਆਦਿ।

(2) **ਮਾਈਕਰੋ ਮਿਨਰਲਜ਼** (Micro minerals) : ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਤਰ ਮਿਨਰਲਜ਼ (Trace Minerals) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਹਾ, ਆਇਰੋਡੀਨ, ਤਾਂਬਾ, ਜਿੰਕ, ਕੋਬਾਲਟ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਾਤਰ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪੰਜ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਟੇਬਲ 6.1

ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

| ਲੜੀ ਨੰ | ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ   | ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ   |
|--------|---|--|
| 1.     | ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ                                 | 1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ<br>2. ਫਾਸਫੋਰਸ                          |
| 2.     | ਅਮਲ ਖਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ  | 1. ਸੋਡੀਅਮ<br>2. ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ                          |
| 3.     | ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ  | 1. ਲੋਹਾ<br>2. ਕੋਬਾਲਟ<br>3. ਕਾਪਰ                    |
| 4.     | ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ, ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ ਲਈ ਸਹਾਇਕ | 1. ਕਲੋਰੀਨ<br>2. ਆਇਰੋਡੀਨ<br>3. ਫਲੋਰੀਨ               |
| 5.     | ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ                                     | 1. ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ<br>2. ਮੈਂਗਨੀਜ਼<br>3. ਜਿੰਕ<br>4. ਸਲਫਰ |

#### (1) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੀ 1.5 ਤੋਂ 2.2% ਹੈ ਜਿਸਦਾ 99% ਭਾਗ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ 1% ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਕੰਮ :**

ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ।

**ਨਿਰਮਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਜ :** ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਨਿਯਮਿਤ ਕਾਰਜ (Regulatory Function) :** ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- \* ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।
- \* ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- \* ਦੂਸਰੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ।
- \* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
- \* ਅੰਦਰੂਨੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਉ-ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਅਨੈਜ਼ਾਇਮ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ :**

- \* ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਰਿਕੇਟਸ (Rickets)** ਨਾਮ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਸਹਿ ਸਕਣ ਕਾਰਣ ਲੱਤਾਂ ਟੇਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ **ਕੈਲਸੀਕਰਣ (Calcification)** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- \* ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਣ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ **ਆਸਟਿਓਮਲੇਸ਼ੀਆ (Osteomalacia)** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- \* ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \* ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਰਗਾਂ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਓ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :**

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਅਨਾਜ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚੂਨੇ ਵਾਲਾ ਪਾਨ, ਅੰਜੀਰ, ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਆਦਿ।



**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ :** ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਟੇਬਲ 7.1)।

## (2) ਫਾਸਫੋਰਸ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਫਾਸਫੋਰਸ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਹ 25% ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ, ਰਗਾਂ (ਨਾੜੀਆਂ) ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਸਫੋਰਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ।

## ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ :

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਖੋਆ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ; ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜੌਂ, ਮੱਕੀ, ਰੌਂਗੀ, ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ; ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਛੋਲੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਰੌਂਗੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ; ਆਲੂ, ਪਾਲਕ; ਮੁਨੱਕਾ, ਬਦਾਮ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ :

ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 1 ਤੋਂ 1.2 ਗ੍ਰਾਮ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਲਈ 1.5 ਤੋਂ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## (3) ਲੋਹਾ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਹਾ ਇਕ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਮਾਤਰਾ 3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ 70% ਭਾਗ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ 30% ਜਿਗਰ ਤਿੱਲੀ, ਹੱਡੀ ਮਿੱਝ (Bone Marrow), ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਲੋਹੇ ਦਾ ਕੰਮ :

- \* ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਤੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ

ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- \* ਇਹ ਜੀਵ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (ਸੈੱਲਾਂ) ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਇਓਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- \* ਇਹ ਕਈ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- \* ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ :

- \* ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅਨੀਮੀਆ (Anaemia) ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਕਸੀਕਰਣ ਦੀ ਕਮੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ, ਨਹੁੰ ਸਫ਼ੈਦ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ (oedema) ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \* ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਲੋਹਾ 2-4 ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਉਪਰੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- \* ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਬਹਿ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਵਾਸੀਰ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਚਲਣਾ, ਹੁਕਵਰਮ (Hook Worm) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਰਕਤਹੀਨਤਾ (ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਲੋਹੇ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਲੋਬੀਆ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਆਦਿ, ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਅਤੇ ਕਰੇਲੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਕਲੇਜੀ ਲੋਹੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੇਬ, ਅਮਰੂਦ ਅਤੇ ਕੇਲਾ ਲੋਹੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਦੁੱਧ, ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਖੰਡ ਆਦਿ ਚਿੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਲ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ।

### ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ :

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਬਾਲਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20-30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ

ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 38 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 22-25 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਟੇਬਲ 7.1)।

#### (4) ਆਇਓਡੀਨ

ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕੁਲ ਮਾਤਰਾ 20-30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਕੰਮ :

- \* ਆਇਓਡੀਨ ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (Thyroid Glands) ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ (Thyroxin) ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- \* ਭਾਵੇਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \* ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਜਨਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

- \* ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀ (Thyroid Gland) ਵਿੱਚੋਂ ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ ਘੱਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਗਿਲੂਡ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 12-15 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

#### ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ :

ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 100-150 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ 75% ਭਾਗ ਉਸ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਉੱਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਨਮਕ (Iodised salt) ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਓਡੇਟ ਨਾਲ ਨਮਕ ਨੂੰ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਨਮਕ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ :** ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ 100-150 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਿਲੂਡ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

## 6. ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ 30-40 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਾਹਕ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 65% ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ 80% ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਮ :

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- (1) ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (2) ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਘੋਲਕ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- (3) ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ।
- (4) ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (5) ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਕੌਮਲ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਗੱਦੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- (6) ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪਾਚਣ ਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਫਲਸਰੂਪ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ :

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 'ਸਨ ਸਟਰੋਕ' (ਲੂ ਲੱਗਣਾ) (Sun Stroke) ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਣ (Dehydration) ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨਿਸ਼ਤੇਜ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੁਲ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸੁਕਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਰਿਪ ਰਾਹੀਂ ਨਮਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘੋਲ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚਮਚ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :** ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ 60-90% ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 87% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਸੀ, ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ, ਸੂਪ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ਰਬਤ ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਪਸੀ, ਕੋਕਾ-ਕੋਲਾ ਤੋਂ 80-98% ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਸੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।

### ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ :

ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ। ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ 7-8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਕਾਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### 7. ਰੋਸ਼ੇ ਅਤੇ ਫੋਕ

ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਫੋਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰੋਸ਼ੇ, ਡੰਡਲਾਂ, ਅਨਾਜ ਦਾ ਚੌਕਰ ਆਦਿ। ਇਹ ਰੋਸ਼ੇ ਅਤੇ ਫੋਕ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫਲ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਫੋਕ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
2. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?
3. ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ?
4. ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
5. ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
6. ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ?
8. ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?
9. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

10. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਕਿਉਂ ਹਨ ?
11. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

12. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
13. ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?
14. ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
15. ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ? ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
16. ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਲੂਣ ਲੈਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
17. ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
18. ਵਧਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
19. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
20. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
21. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
22. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
23. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
24. ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਤ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
25. ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ?
26. ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
27. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ ?
28. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
29. ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
30. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
31. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ? ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
32. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ।  
(i) ਥਾਇਆਮੀਨ (ii) ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ
33. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਕੰਮ, ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦਾ ਅਸਰ ਦੱਸੋ ?
34. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਕਿਵੇਂ ?

35. ਲੋਹੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ?
36. ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
37. ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?
38. ਫੋਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਕੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹਨ ?
39. ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਲੋਹੇ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ ?

#### ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

40. ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ, ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
41. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

\*\*\*\*\*



## ਅਧਿਆਇ -7

### ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

**ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :** ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ, ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

#### ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ :

1. **ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਉੱਚਤ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ :** ਖੁਰਾਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ (ਜਿਵੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੇਬਲ 7.1 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿ ਇੰਡੀਅਨ ਕੋਸਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (2000) ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਕੈਲੋਰਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉੱਚਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ :** ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉੱਚਤ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਪਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਬੋਝ ਵੀ ਪੈ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਥੁੜ੍ਹ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾਤ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਹਾਰ ਬਰਾਮਦ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲੋਂ 1 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਭਾਰ ਪਿੱਛੇ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਟੇਬਲ 7.1 ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ 70% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਚਰਬੀ ਤੋਂ।

3. **ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ :** ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਤਾਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਕਸਰ ਕੇਵਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਔਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਅਨਾਜ
2. ਦਾਲਾਂ
3. ਸ਼ੱਕੇ ਮੇਵੇ
4. ਸਬਜ਼ੀਆਂ
5. ਫਲ
6. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ
7. ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ
8. ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ
9. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ
10. ਮਸਾਲੇ, ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ।

1. **ਅਨਾਜ :** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਕਣਕ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਜੌਂ ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੇਵਲ 6-12 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਕੁੱਝ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ) ਕੁੱਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਾਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਟੇਬਲ : 7.1

ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਸਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (2000) ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼

| ਗਰੁਪ  | ਵੇਰਵਾ             | ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ<br>(ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) | ਕੈਲਰੀ<br>(K cal) | ਪ੍ਰੋਟੀਨ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ<br>(ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ) | ਲੋਹਾ<br>(ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ) | ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ<br>(ਕੈਰੋਟੀਨ ਮਾਈਕਰੋ<br>ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ) |
|-------|-------------------|----------------------------|------------------|--------------------|-------------------------|---------------------|--|
| ਆਦਮੀ  | ਹਲਕਾ ਕੰਮ          | 60                         | 2425             | 60                 | 400                     | 28                  | 2400                                       |
|       | ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ       |                            | 2875             |                    |                         |                     |  |
|       | ਕਠਿਨ ਕੰਮ          |                            | 3800             |                    |                         |                     |  |
| ਔਰਤਾਂ | ਹਲਕਾ ਕੰਮ          | 50                         | 1875             | 50                 | 1000                    | 30                  | 2400                                       |
|       | ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ       |                            | 2225             |                    |                         |                     |  |
|       | ਕਠਿਨ ਕੰਮ          |                            | 2925             |                    |                         |                     |  |
| ਬੱਚੇ  | ਗਰਭਵਤੀ            | 12.2                       | +300             | +15                | 1000                    | 38                  | 2400                                       |
|       | ਦੂੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਮਾਂ |                            | +550             | +25                | 1000                    | 30                  | 3800                                       |
|       | 1-3 ਸਾਲ           |                            | 1240             | 22                 | 400                     | 12                  | 1600                                       |
|       | 4-6 ਸਾਲ           |                            | 1690             | 30                 | 400                     | 18                  |  |
|       | 7-9 ਸਾਲ           |                            | 1950             | 41                 |                         | 26                  | 2400                                       |
|       | 10-12 ਸਾਲ         |                            | 2190             | 54                 | 600                     | 34                  |  |
|       | 10-12 ਸਾਲ         |                            | 1970             | 57                 |                         | 19                  | 2400                                       |
|       | 13-15 ਸਾਲ         |                            | 2450             | 70                 | 600                     | 41                  | 2400                                       |
|       | 13-15 ਸਾਲ         |                            | 2060             | 65                 |                         | 28                  |  |
|       | 16-18 ਸਾਲ         |                            | 2640             | 78                 | 500                     | 50                  | 2400                                       |
|       | 16-18 ਸਾਲ         |                            | 2060             | 63                 |                         | 30                  |  |

2. **ਦਾਲਾਂ :** ਮਾਂਹ, ਮੋਠ, ਮੂੰਗੀ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 20-25 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 40 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. **ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ :** ਨਾਰੀਅਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 18-28 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਡੀ', 'ਸੀ' ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. **ਸਬਜ਼ੀਆਂ :** ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

(i) **ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ :** ਜਿਵੇਂ ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਗਾਜਰ, ਸ਼ਲਗਮ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਰਬੀ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹਿ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸਸਤਾ ਸਾਧਨ ਹਨ।

(ii) **ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ :** ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਸਰੋਂ, ਮੇਥੀ, ਬਾਥੂ, ਚਲਾਈ, ਧਨੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(iii) **ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ :** ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਗਣ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਕਰੇਲਾ, ਫਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼, ਘੀਆ, ਕੱਦੂ, ਟੀਡੋ, ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਟਰ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਬੀਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

5. **ਫਲ :** ਫਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਗੂਰ, ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰਾ, ਅਨਾਰ, ਸੇਬ, ਅੰਬ, ਨਿੰਬੂ, ਐਲੋ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਖੀਰੇ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਅਮਰੂਦ, ਐਲੋ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. **ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ :** ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਲੱਸੀ, ਖੋਇਆ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੱਤ ਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਝ, ਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੱਤ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਸ਼ੁੱਕਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ 8 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਰੀਮ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਆਮ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਆਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. **ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ :** ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਗਿਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

8. **ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ :** ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ 18-22 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਗਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਟ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੰਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ 13 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

9. **ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ :** ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10. **ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ :** ਜ਼ੀਰਾ, ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲੰਗ, ਅਜਵਾਇਣ, ਤੇਜ ਪੱਤਰ, ਸੌਫ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਾਚਕ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਰ ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ ਵੀ ਇਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ ਨੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜੋ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਟੇਬਲ 7.2, 7.3, 7.4, 7.5 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

### **ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ**

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ, ਅਵਸਥਾ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. **ਉਮਰ (Age) :** ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕੈਲੋਰੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ

**ਟੇਬਲ : 7.2**  
**ਪ੍ਰੋੜ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ**

| ਲੜੀ ਭੋਜਨ<br>ਨੰ :            | ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ<br>ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ |                     | ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ<br>ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ |                     | ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ<br>ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ |                     |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|
|                             | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ)      | ਮਾਸਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ)         | ਮਾਸਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ)      | ਮਾਸਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) |
| 1. ਅਨਾਜ                     | 400                       | 400                 | 475                          | 475                 | 650                       | 650                 |
| 2. ਦਾਲਾਂ                    | 70                        | 55                  | 80                           | 65                  | 80                        | 65                  |
| 3. ਹਰੀਆਂ ਪੌਤੇਦਾਰ<br>ਸਬਜ਼ੀਆਂ | 100                       | 100                 | 125                          | 125                 | 125                       | 125                 |
| 4. ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ              | 75                        | 75                  | 75                           | 75                  | 100                       | 100                 |
| 5. ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ          | 75                        | 75                  | 100                          | 100                 | 100                       | 100                 |
| 6. ਫਲ                       | 30                        | 30                  | 30                           | 30                  | 30                        | 30                  |
| 7. ਦੁੱਧ                     | 200                       | 100                 | 200                          | 100                 | 200                       | 100                 |
| 8. ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ              | 35                        | 40                  | 40                           | 40                  | 50                        | 50                  |
| 9. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ             | -                         | 30                  | -                            | 30                  | -                         | 30                  |
| 10. ਅੰਡੇ                    | -                         | 30                  | -                            | 30                  | -                         | 30                  |
| 11. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ           | 30                        | 30                  | 40                           | 40                  | 55                        | 55                  |
| 12. ਮੂੰਗਫਲੀ*                | -                         | -                   | -                            | -                   | 50                        | 50                  |

\*ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਥਾਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਟੇਬਲ : 7.3**  
**ਪ੍ਰੋੜ ਅੰਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ**

| ਲੜੀ ਭੋਜਨ<br>ਨੰ :            | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਹਲਕਾ ਕੰਮ<br>ਮਾਸਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ<br>ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਮਾਸਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਕਠਿਨ ਕੰਮ<br>ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਮਾਸਾਹਾਰੀ<br>(ਗ੍ਰਾਮ) | ਗਰਭਵਤੀ ਅੰਰਤਾਂ<br>ਲਈ | ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ<br>ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ<br>ਅੰਰਤਾਂ ਲਈ |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|--|
| 1. ਅਨਾਜ                     | 300                  | 300                             | 350                                 | 350                 | 475                              | 475                 | +50                 | +100                                       |
| 2. ਦਾਲਾਂ                    | 60                   | 45                              | 70                                  | 55                  | 70                               | 55                  | —                   | +10  |
| 3. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ<br>ਸਬਜ਼ੀਆਂ | 125                  | 125                             | 125                                 | 125                 | 125                              | 125                 | +25                 | +25  |
| 4. ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ              | 75                   | 75                              | 75                                  | 75                  | 100                              | 100                 | —                   | —  |
| 5. ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ          | 50                   | 50                              | 75                                  | 75                  | 100                              | 100                 | —                   | —  |
| 6. ਫਲ                       | 30                   | 30                              | 30                                  | 30                  | 30                               | 30                  | —                   | —  |
| 7. ਦੁੱਧ                     | 200                  | 100                             | 200                                 | 100                 | 200                              | 100                 | +125                | +125                                       |
| 8. ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ              | 30                   | 35                              | 35                                  | 40                  | 40                               | 45                  | —                   | +15  |
| 9. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ            | 30                   | 30                              | 30                                  | 30                  | 40                               | 40                  | +10                 | +20  |
| 10. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ            | —                    | 30                              | —                                   | 30                  | —                                | 30                  | —                   | —  |
| 11. ਅੰਡੇ                    | —                    | 30                              | —                                   | 30                  | —                                | 30                  | —                   | —  |
| 12. ਮੰਗਫਲੀ*                 | —                    | —                               | —                                   | —                   | 40                               | 40                  | —                   | —  |

\*ਮੰਗਫਲੀ ਦੀ ਥਾਂ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



**ਟੇਬਲ : 7.4**  
**ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ**

| ਲੜੀ ਨੰ :                 | ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ |                  |                   | ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ |                   |                  |
|--------------------------|-------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|
|                          | 1 - 3 ਸਾਲ                     |                  | 4 - 6 ਸਾਲ         |                    | 7 - 9 ਸਾਲ         |                  |
|                          | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)             | ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ)   | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) |
| 1. ਅਨਾਜ                  | 150                           | 150              | 200               | 200                | 200               | 250              |
| 2. ਦਾਲਾਂ                 | 50                            | 40               | 60                | 50                 | 70                | 60               |
| 3. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | 50                            | 50               | 75                | 75                 | 75                | 100              |
| 4. ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ           | 50                            | 30               | 50                | 50                 | 50                | 75               |
| 5. ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ       | —                             | —                | —                 | —                  | —                 | —                |
| 6. ਫਲ                    | 50                            | 50               | 50                | 50                 | 50                | 50               |
| 7. ਦੁੱਧ                  | 300                           | 200              | 250               | 200                | 250               | 200              |
| 8. ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ           | 20                            | 20               | 25                | 25                 | 30                | 35               |
| 9. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ          | —                             | 30               | —                 | 30                 | —                 | 30               |
| 10. ਅੰਡੇ                 | —                             | 30               | —                 | 30                 | —                 | 30               |
| 11. ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ        | 30                            | 30               | 40                | 40                 | 50                | 50               |

**ਟੇਬਲ : 7.5**  
**ਕਿਸੇਰ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ**

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਭੋਜਨ                  | ਲੜਕੇ              |                  |                   |                  | ਲੜਕੀਆਂ            |                  |
|---------|-----------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
|         |                       | 13-15 ਸਾਲ         |                  | 16-18 ਸਾਲ         |                  | 13-18 ਸਾਲ         |                  |
|         |                       | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) | ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਗ੍ਰਾਮ) |
| 1.      | ਅਨਾਜ                  | 430               | 430              | 450               | 450              | 350               | 350              |
| 2.      | ਦਾਲਾਂ                 | 70                | 50               | 70                | 50               | 70                | 50               |
| 3.      | ਹਰੀਆਂ ਪੌਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | 100               | 100              | 100               | 100              | 150               | 150              |
| 4.      | ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ           | 75                | 75               | 75                | 75               | 75                | 75               |
| 5.      | ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ       | 75                | 75               | 100               | 100              | 150               | 150              |
| 6.      | ਫਲ                    | 30                | 30               | 30                | 30               | 30                | 30               |
| 7.      | ਦੁੱਧ                  | 250               | 150              | 250               | 150              | 250               | 150              |
| 8.      | ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ           | 35                | 40               | 45                | 50               | 35                | 40               |
| 9.      | ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ          | -                 | 30               | -                 | 30               | -                 | 30               |
| 10.     | ਅੰਡੇ                  | -                 | 30               | -                 | 30               | -                 | 30               |
| 11.     | ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ         | 30                | 30               | 40                | 40               | 30                | 30               |
| 12.     | ਮੂੰਗਫਲੀ*              | -                 | -                | 50                | 50               | -                 | -                |

\*ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਥਾਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਲਿੰਗ (Sex)** : ਬਾਲਗ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. **ਜਲਵਾਯੂ (Climatic Conditions)** : ਜਲਵਾਯੂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੋਜਨ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਲਾਦ ਵਗੈਰਾ) ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਪਰੋਂਠਾ, ਸਾਗ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਬਦਾਮ ਆਦਿ) ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਪਾਚਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. **ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ (Physical Work)** : ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਦਿ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਕੁਲੀ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਜੀਵੀਆਂ, ਮੇਜ਼ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਭਾਵ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. **ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ (State of Health)** : ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਮੂਲ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਦਰ (Basic Metabolic rate) ( $1^{\circ}\text{F}$  ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ 7% B.M.R) ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁੱਟਣ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰਰੋਗ (Diabetes) ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਦੌਰਾ (Blood Pressure) ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ (Special Condition)** : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ, ਗਰਭਨਾਲੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7. **ਆਕਾਰ (Body Size)** : ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਲੰਬੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

8. **ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ (Economic Status)** : ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਚੋਣ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰੀਬ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਮਿਸ਼ਰਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ, ਮੋਟੇ ਚੌਲ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ ਆਦਿ ਪੂਰਣ ਦੁੱਧ ਦੀ

ਥਾਂ ਸਪਰੇਟਾ, ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁੜ, ਮੌਸਮੀ ਸਸਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ, ਮੀਟ ਮੱਛੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਘਿਉ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. **ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਗਿਆਨ :** ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਆਦਿ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਟੇਬਲ 7.1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

2. **ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੁਣਨ ਦਾ ਗਿਆਨ :** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਸਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜੋ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭਗ ਉਨੇ ਹੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਬਦਾਮ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਵੀ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਸਸਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੇ ਸੀਮਿਤ ਧੰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੁਰੂ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਭਰ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਅ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਮਟਰ, ਭਿੰਡੀ ਆਦਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਸਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਮਹਿੰਗੇ ਭਾਅ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਸੁਘੜ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭਾਅ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਗੋਭੀ ਦੇ ਡੰਡਲ, ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ, ਲੱਸੀ, ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਬ ਦੀ ਥਾਂ ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਐਲਾ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਲਾਂ, ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ, ਚੀਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁੜ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ** : ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਨੂੰ ਮੀਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ  $1/3$  ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. **ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ** : ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਤਲਣ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਣਾ ਭਾਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- (i) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (ii) ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਬੱਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- (iii) ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਵੱਡੇ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- (iv) ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ।
- (v) ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (vi) ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ।

5. ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਗਿਆਨ : ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰੋਠਾ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਦੇ ਆਲੂ ਵਾਲੇ ਪਰੋਠੇ ਕਦੇ ਮੇਥੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਦਿ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਇਤੇ ਪਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਨੀਆ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਨਿੰਬੂ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੰਗਤ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲਈਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਉਦਾਹਰਣ : 1

|                      | ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ  | ਮਾਸਾਹਾਰੀ  |
|----------------------|--|---|
| ਨਾਸ਼ਤਾ               | ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ, ਆਲੂ ਦਾ ਪਰੋਠਾ, ਮੱਖਣ, ਸੰਤਰਾ                                     | ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ, ਇਕ ਅੰਡਾ, ਦਲੀਆ, ਸੰਤਰਾ                             |
| ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ       | ਚੌਲ, ਦਹੀਂ, ਗਾਜਰ-ਮਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ, ਕੋਈ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਚੀਕੂ                        | ਚੌਲ, ਦਹੀਂ, ਗਾਜਰ, ਮਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ, ਕੋਈ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਚੀਕੂ          |
| ਚਾਹ ਵੇਲਾ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ | 1 ਕੱਪ ਚਾਹ, ਬਿਸਕੁਟ ਫੁਲਕਾ, ਮਟਰ ਪਨੀਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਮਸਰ ਦੀ ਦਾਲ ਸਲਾਦ, ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ | 1 ਕੱਪ ਚਾਹ, ਬਿਸਕੁਟ ਫੁਲਕਾ, ਤਰੀਦਾਰ ਮੀਟ, ਸਲਾਦ, ਦਾਲ, ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ |

### ਉਦਾਹਰਣ : 2

|                      | ਡਬਲਰੋਟੀ, ਜੈਮ, ਅਤੇ ਮੱਖਣ                                   | ਡਬਲਰੋਟੀ ਆਮਲੇਟ ਚਾਹ                                     |
|----------------------|--|---|
| ਨਾਸ਼ਤਾ               | ਨਾਲ ਦੁੱਧ, ਕੋਈ ਫਲ   | ਕੋਈ ਫਲ  |
| ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ       | ਫੁਲਕਾ, ਆਲੂ-ਗੋਭੀ, ਛੋਲੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ                      | ਫੁਲਕਾ, ਆਲੂ ਗੋਭੀ, ਛੋਲੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ                   |
| ਚਾਹ ਵੇਲਾ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ | ਚਾਹ, ਮੱਠੀ ਫੁਲਕਾ, ਘੀਆ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਖੀਰ | ਚਾਹ, ਕੇਕ ਫੁਲਕਾ, ਘੀਆ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤਰੀਦਾਰ ਮੀਟ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਖੀਰ |

### ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
4. ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
6. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?
7. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
8. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
9. ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

10. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
11. ਕਿਨ੍ਹਾਂ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ?
12. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?



13. ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
14. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਦੱਸੋ।
15. ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਸਮੇਂ ਕਿਹਨਾਂ-ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
16. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ?
17. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

**ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

18. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
19. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹਨਾਂ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ ?

\*\*\*\*\*

### ਭਾਗ III ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ

#### ਅਧਿਆਇ –8

## ਪਰਿਵਾਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਸਾਂਝਾ ਸਰਮਾਇਆ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਪਰ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ। ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਪਰਿਵਾਰ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਵਾਲਾ ਸੰਬੰਧ ਹੀ ਪੱਕਾ ਤੇ ਸਥਿਰ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਆਹ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਲਈ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ, ਜਦੋਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਨਿੱਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ।
4. ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਮੁੱਢਲਾ ਸਕੂਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਭੌਤਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਸਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ
2. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ

ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੂਰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ :**

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖਰਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਾਜ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵੰਡ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟਾ ਵੱਡਾ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰ ਦੀ ਭਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਹੀ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਾ ਘਰ ਸਭ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਘਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਰ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਟੀ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝਾ ਘਰ ਗਰੀਬ, ਯਤੀਮ ਨੂੰ ਵੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਵਾਲਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

**ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ :**

- (1) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- (2) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖਰਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (3) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
- (4) ਬਜ਼ੁਰਗ, ਵਿਧਵਾ, ਅੰਗਹੀਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- (5) ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (6) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- (7) ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਤਪਤੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (8) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਆਪਾ ਵਾਰਨਾ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗ੍ਰਹਿਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਸਭ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (9) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
- (10) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- (11) ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਲਾਇਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (12) ਛੋਟੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਰਦਾਈ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ।

## 2. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ :

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਦਿਲੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ :

- (1) ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- (2) ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ, ਸੋ ਕੰਮ ਵੰਡਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- (3) ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (4) ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- (5) ਹੋਣਹਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਉਭਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- (6) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਸਿਵਾਏ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੋਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- (7) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਸੋਮੇ ਲੱਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- (8) ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਰਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (9) ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- (10) ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਫਾਇਦੇ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ।

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਅੱਜ ਕਲ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ।

### ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਝ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਬੁਝ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੇਵਲ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਲ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਣ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ

ਸਦਾ ਭੁੱਖ ਨੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. **ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ :** ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਬੱਚੇ ਰਲ ਕੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਪਾਸ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. **ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ :** ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਬਚਾਏ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. **ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ :** ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹਰ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਲਗਾਉਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ।

4. **ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਉਚਾਣ :** ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਬਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਹੀ ਇੰਨਾ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਖਰਚ ਫਜ਼ੂਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਟੀ. ਵੀ., ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਸਿਰਫ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਹੀ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. **ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ :** ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮਾਵਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਹਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ :** ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. **ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ :** ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਥੁੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫਟੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੀਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਣ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।

8. **ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ :** ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਸੌ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਕਰੀਆਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਛੋਟੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਰਾਜਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤੋਂ ਬਲੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਦੇਖ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

1. **ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ** : ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਬੰਧ ਲਿੰਗ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਉਲਝਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗ ਭੁੱਖ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. **ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ** : ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ।

3. **ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ** : ਫਾਸਲੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫਾਸਲੇ ਦੌਰਾਨ ਬਚਾਇਆ ਪੈਸਾ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. **ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ** : ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮਾਂ ਬਾਪ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾ ਬਹੁਤ ਖੇਡ ਸਕਣਗੇ, ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਹੋਵੇਗਾ।

5. **ਮਾਂ ਬਾਪ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ** : ਉੱਤੋਂ ਬਲੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬਾਪ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਉਲਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮਾਂ ਬਾਪ ਕੋਲ ਵੀ ਹੋਰ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ।

6. **ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ** : ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਹਰ ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
2. ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਕੀ ਹੈ?
3. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

**ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

4. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
5. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
6. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ?
7. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
8. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
9. ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
10. ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
11. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

**ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

12. ਸੰਯੁਕਤ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ ?
13. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।
14. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।
15. ਆਰਥਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

\*\*\*\*\*



## ਅਧਿਆਇ –9

### ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੂਰਵ ਕਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 280 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 190 ਦਿਨ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 330 ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹ ਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੀਵਨ ਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਦਿਲ ਮਚਲਾਉਣਾ ਆਦਿ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਅੰਡੇ (Ovum) ਦੀ ਅਵਸਥਾ
2. ਐਮਬਰੀਓ (Embryo) ਦੀ ਅਵਸਥਾ
3. ਭਰੂਣ (foetus) ਦੀ ਅਵਸਥਾ

#### 1. ਅੰਡੇ (ovum) ਦੀ ਅਵਸਥਾ :

ਇਹ ਸਮਾਂ ਗਰਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ, ਸਿਰਫ ਮਾਮੂਲੀ ਪਰੀਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਵਸੀਲਾ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਹੀ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਗਰਭ ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਭੱਗ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਸ ਤੋਂ ਚੌਦਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਠੀਕ ਥਾਂ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਭਸਥਾਨ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 2. ਐਮਬਰੀਓ (Embryo) (ਭਰੂਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ) ਦੀ ਅਵਸਥਾ

ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਐਮਬਰੀਓ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਰਗਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਅਤੇ ਭਾਰ 2-3 ਔਂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਐਮਬਰੀਓ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਨੱਕ, ਕੱਲ ਬੁੱਲ੍ਹ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲਿੰਗ ਅੰਗ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢਾਂਚਾ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਅੰਗ (ਪਲੈਸੈਂਟਾ, ਨਾੜੂ ਅਤੇ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢਾਂਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

### ਸਹਾਇਕ ਅੰਗ :

(i) **ਪਲੈਸੈਂਟਾ (Placenta)** : ਜਿੱਥੇ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੰਧ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਬਣਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਸਿਓਂ ਗਰਭਾਸ਼ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ) ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾੜੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਨਾੜੂ (Umbilical cord)** : ਨਾੜੂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੱਸੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਨਾੜੂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਇੰਚ ਤੋਂ 20 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਐਮਬਰੀਓ ਦਾ ਮਲਮੂਤਰ ਛਣ ਕੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਰਾਹੀਂ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ (Amniotic sac)** : ਤੀਸਰਾ ਅੰਗ ਜਿਹੜਾ ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਜਾਂ ਥੈਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਲੀ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੇਸਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### 3. ਭਰੂਣ (Foetus) ਦੀ ਅਵਸਥਾ

ਗਰਭ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਅਵਸਥਾ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਪਰ ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੇਲੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਭਰੂਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਵੱਡੇ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਣਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਇਹੋ-ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 19 ਤੋਂ 20 ਇੰਚ ਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਲਗਭਗ 7 ਪੌਂਡ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1. **ਮਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ :** ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਸਰ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਮਿਲ ਜਾਣ।

2. **ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਉਮਰ :** ਬੱਚ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਉਮਰ 21 ਤੋਂ 35 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਮਾਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਮੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

3. **ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ :** ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਗਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਅੰਨਾ, ਗੂੰਗਾ ਜਾਂ ਬੋਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਵੀ। ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਏਡਜ਼ ਜਾਂ ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਰੋਗ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ।

4. **ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ :** ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੀ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ :** ਜੇ ਮਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਰਸਤਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6. **ਆਰ ਐਚ ਤੱਤ :** ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਆਰ ਐਚ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰ ਐਚ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ (RH+) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰ ਐਚ ਨੈਗੇਟਿਵ (RH-) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਆਰ ਐਚ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਆਰ ਐਚ ਤੱਤ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਰ ਐਚ ਤੱਤ ਵੱਖ ਹੋਣ ਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਕਣ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਰ ਐਚ ਤੱਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. **ਐਕਸ-ਰੇ (X-Rays) :** ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਕਸਰੇ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਅੰਗਹੀਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮੇਂ ਹੀ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹੇ।

### ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨੌ-ਮਹੀਨੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਨੌ-ਮਹੀਨੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੀ ਹੈ,

ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. **ਦਿਲ ਮਚਲਾਉਣਾ** : ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਵਾਪਰਨਾ ਗਰਭ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੋਰਨਿੰਗ ਸਿੱਕਨੈੱਸ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

2. **ਕਬਜ਼** : ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਤੇ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਪੀਣ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਚਾਲੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਫੋਕ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੇਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. **ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ** : ਗਰਭ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਜਲਣ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਚਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਉ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਗੈਸ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. **ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ** : ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੇਚਲ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਲੇਟ ਜਾਵੇ। ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਠੰਢਾ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. **ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ** : ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

6. **ਯੋਨੀ 'ਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ** : ਜੇ ਕਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਚੇ ਕਰਕੇ ਲੇਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਲਦੀ

ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਪੁੱਜੇ, ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

**7. ਸਰੀਰ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣਾ :** ਕਦੀ ਕਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜ਼ਿਹਾ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**8. ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਬੇ ਪੈਣੇ :** ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਸਿਆਹੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭੂਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕੰਘੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਸਿਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

**9. ਪਿੱਠ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ :** ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਿੱਠ, ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ਼ ਫੋਫੜਿਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲ਼ੀ ਚੱਪਲ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**10. ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ :** ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਸੋਜ, ਬੁਖਾਰ, ਅਚਾਨਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੱਠ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਯੋਨੀ 'ਚੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਰੁੱਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੁਰੰਤ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਅਣਚਾਹਿਆ ਗਰਭ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕ :**

ਜਦੋਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਤੇਜਿਤ (Active) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਸੰਯਮ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?
2. ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
3. ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
4. ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
5. ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
6. ਨਾੜੂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ?
7. ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਦਾ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

8. ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਵੱਧਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਇਕ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
9. ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
10. ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ?
11. ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

#### ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

12. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
13. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?

\*\*\*\*\*

## ਭਾਗ IV ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ

## ਅਧਿਆਇ -10

## ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਹਰ ਰੇਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਮੌਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ। ਬਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਰਦੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ, ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਉਧੇੜ ਕੇ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਧਾਗਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਣ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਧਾਗਾ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਉਧੇੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਵਾਲਾਂ ਵਰਗੇ ਧਾਗਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ੇ (Fibre) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸੂਤੀ, ਊਨੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਆਦਮੀ ਆਪ ਬਣਾਉਣੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਵਰਗੀਕਰਨ :** ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇਸ ਦੇ ਵਿਆਸ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ/ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ (Staple Fibre) :** ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੀ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇੰਚਾਂ ਜਾਂ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ 1/4" ਤੋਂ 18" ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਸਟੇਪਲ (ਛੋਟੇ) ਰੇਸ਼ੇ ਹੀ ਹਨ। ਸੂਤੀ, ਸਣ, ਊਨੀ, ਪਟਸਨ ਆਦਿ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

2. **ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ੇ/ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ (Filament Fibre) :** ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਗਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਸਿਲਕ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹੀ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਸਾਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹੀ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ  
(ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ)  
ਜਿਵੇਂ ਸੂਤੀ, ਸਣ,  
ਪਟਸਨ, ਊਨੀ ਅਤੇ  
ਐਸਬੈਸਟਾਸ

ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ  
(ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ੇ)  
ਜਿਵੇਂ ਸਿਲਕ  
ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬਣਾਉਣੀ ਰੇਸ਼ੇ  
ਰੇਐਨ, ਨਾਈਲੋਨ, ਪੋਲੀਐਸਟਰ,  
ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ।



### ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੀ ਮੁੱਖ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

1. ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ
2. ਬਣਾਉਣੀ ਰੇਸ਼ੇ

1. **ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ (Natural Fibres)** : ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਧਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ।

(ੳ) **ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ** : ਇਹ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਪਾਹ ਅਤੇ ਤਣਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਣ, ਪਟਸਨ ਆਦਿ ਹਨ।

(ਅ) **ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ** : ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਨ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਰੇਸ਼ਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) **ਧਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ** : ਕੱਚੀ ਧਾਤ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਾਸ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਦੀ ਤਹਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ।

2. **ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਰੇਸ਼ੇ/ਬਣਾਉਣੀ ਰੇਸ਼ੇ (Man Made Fibres)** : ਇਹ ਉਹ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) **ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਣਾਉਣੀ ਰੇਸ਼ੇ (Regenerated Cellulosic Fibres)** : ਇਹ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਜਾਂ ਕਪਾਹ ਦੇ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸਕੋਜ਼ ਕਿਉਪਰਾਮੋਨੀਅਮ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋ ਸੈਲੂਲੋਜ਼।

(ਅ) **ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ (Thermoplastic Fibres)** : ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਜਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਲੋਨ, ਪੋਲੀਐਸਟਰ (ਟੈਰਾਲੀਨ), ਐਕਰਿਲਿਕ ਆਦਿ। ਐਸੀਟੇਟ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਵੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੇਸ਼ਮ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਿਘਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਕੀ ਰੇਸ਼ਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਝੁਲਸ ਕੇ ਜਲਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) **ਧਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ** : ਜ਼ਰੀ ਵਗੈਰਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

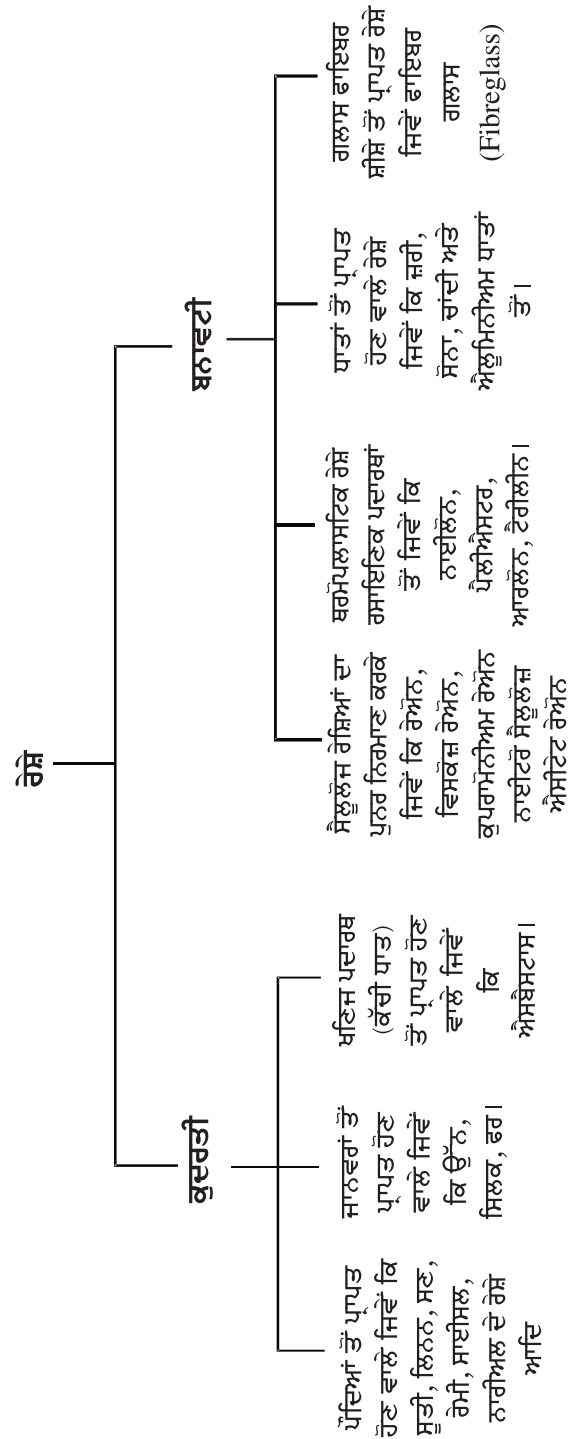
(ਸ) **ਗਲਾਸ ਫਾਇਬਰ (ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੇਸ਼ੇ)** : ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਟੇਬਲ 10.1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੂਲ ਗੁਣ

ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੂਲ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜ ਮੂਲ ਗੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

1. ਲੰਬਾਈ (Length)
2. ਮਜ਼ਬੂਤੀ (Strength/Tenacity)

### ਟੇਬਲ 10.1 ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ



109

ਨੋਟ : ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਐਨ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

3. ਲਚਕੀਲਾਪਨ (Elasticity/Flexibility)

4. ਇਕਸਾਰਤਾ (Uniformity)

5. ਜੁੜਨ ਸ਼ਕਤੀ (Spinning Quality/Cohesiveness)

1. **ਲੰਬਾਈ (Length) :** ਸਟੇਪਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਵਿਆਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਸਟੇਪਲ ਜਾਂ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਦੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1:100 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਘੱਟਾ ਇੰਚ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਧਾਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਸਿਲਕ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉੱਨ ਅਤੇ ਕਪਾਹ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਕੱਤ ਹੋ ਸਕਣ ਦਾ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਕਪਾਹ ਦੇ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਧਾਗਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਕੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਗੁਣ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

2. **ਮਜ਼ਬੂਤੀ :** ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਇੰਨੇ ਕੁ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਤਾਈ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਬੁਣਾਈ ਸਮੇਂ ਪੈ ਰਹੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਹੰਢਣਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਨਮੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਦੋਂ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਨ, ਸਿਲਕ, ਵਗੈਰਾ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. **ਲਚਕੀਲਾਪਨ :** ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਬਗੈਰ ਮੁੜ ਸਕਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਵਲ ਦੇ ਕੇ ਧਾਗਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹੰਢਣਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਪੁਰਾਣੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

4. **ਇਕਸਾਰਤਾ :** ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਵਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਧਾਗਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ।

5. **ਜੁੜਨ ਸ਼ਕਤੀ :** ਚੰਗੀ ਕਤਾਈ ਲਈ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਹੋ ਸਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਤਾਈ ਹੋ ਸਕੇ। ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜੁੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(i) ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ

(ii) ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ

(iii) ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਸਤਹ ਦੀ ਕਿਸਮ

(iv) ਲਚਕੀਲਾਪਨ

ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗੀ ਉਨੀ ਹੀ ਕਤਾਈ ਉਪਰੰਤ ਧਾਗੇ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਗੁਣ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਉਣਗੇ।

**ਹੋਰ ਗੁਣ :** ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਪੰਜ ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਗੁਣ ਵੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

— ਦਿਖ (ਚਮਕ) (Lusture),

— ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ (Absorption),

- ਚਿਪਕਨਾ (Felting),
- ਅੱਗ ਸਹਿਨ-ਸੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ (Flammability),
- ਸੰਘਣਾਪਨ (Density)
- ਤਾਪ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਤਾ (Resistance to heat),
- ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖਾਰਾਪਨ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Resistance to acid & alkalies),
- ਵੱਟ ਨਾ ਪੈਣਾ (Resilience),
- ਵਲਦਾਰ ਹੋਣਾ (Crimp) ਆਦਿ,

### ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ

#### I. ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ

##### 1. ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ

ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਕਪਾਹ (ਸੂਤੀ), ਲਿਨਨ, ਜੂਟ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਆਦਮੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬੀਜ, ਤਣੇ, ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਫਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਟੇਬਲ 10.2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 10.2

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ

| ਲੜੀ ਨੰ : | ਰੇਸ਼ਾ                     | ਪੌਦੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ |
|----------|---------------------------|---|
| 1.       | ਸੂਤੀ/ਕਪਾਹ (Cotton)        | ਬੀਜ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ                              |
| 2.       | ਕਪੋਕ (Kapok)              | ਬੀਜ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ                              |
| 3.       | ਸਣ (Hemp)                 | ਤਣਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                            |
| 4.       | ਲਿਨਨ (Flax)               | ਤਣਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                            |
| 5.       | ਪਟਸਨ (Jute)               | ਤਣਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                            |
| 6.       | ਰੇਮੀ (Ramie)              | ਤਣਿਆਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                            |
| 7.       | ਅਬੇਕਾ (Abaca)             | ਪੱਤੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                             |
| 8.       | ਅਨਾਨਾਸ (Pine Apple)       | ਪੱਤੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                             |
| 9.       | ਖਜੂਰ (Palm)               | ਪੱਤੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                             |
| 10.      | ਸਾਈਸਲ (Sisal)             | ਪੱਤੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                             |
| 11.      | ਚੀਲ (Pine)                | ਪੱਤੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                             |
| 12.      | ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ (Coconut) | ਬੀਜ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ                     |

ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ 80-90% ਭਾਗ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਗੁਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਰੇਸ਼ਾ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕਪਾਹ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤਰ ਜਿਵੇਂ ਪਰਦੇ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### (1) ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ

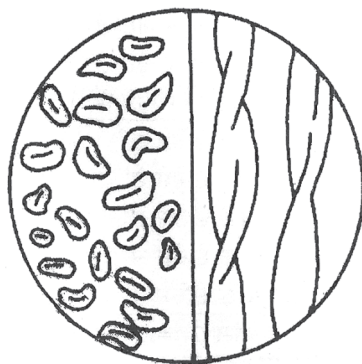
ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਾ ਕਪਾਹ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਹਨ। ਕਪਾਹ ਦਾ ਬੂਟਾ 90-120 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮ, ਸਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਡੋਡੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੁੱਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੀਂਡਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਂਡਾ ਪੱਕ ਕੇ ਫੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੂੰ (ਕਪਾਹ) ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੂੰ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਪਾਹ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਬੀਜ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਵੜੇਵੇਂ (ਬੀਜ) ਅਤੇ ਕਪਾਹ (ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਵਾਲ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਪਾਹ ਦੀ ਕੰਘੀ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਧਾਗਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਰਖੇ ਨਾਲ ਕਤਾਈ ਕਰਕੇ ਧਾਗਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਖੱਦਰ ਜਾਂ ਖੇਸ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਘਰ ਹੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

(ੳ) ਰਚਨਾ :

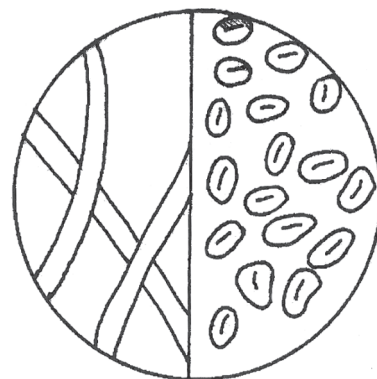
ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ 87-90% ਸੈਲੂਲੋਜ਼, 5 ਤੋਂ 8% ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ :

1. ਬਣਤਰ : ਕੱਚੀ ਕਪਾਹ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖੁਰਦਬੀਨ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਣ ਤੇ ਨਾਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਪਾਹ ਪੱਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰਸ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਚਪਟਾ, ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਰਿਬਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ 10.3) ਮਰਸੀਰਾਈਜੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਖਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 10.4)।
2. ਲੰਬਾਈ : ਇਹ ਸਟੇਪਲ (ਛੋਟਾ) ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ  $1\frac{1}{2}$  ਇੰਚ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਰੰਗ : ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਪਾਹ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ : 10.3 ਕਪਾਹ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ



ਚਿੱਤਰ : 10.4 ਕਪਾਹ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਮਰਸੀਰਾਈਜ਼ਡ)

4. ਦਿਖ : ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਰਸੀਰਾਈਜੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਦਿਖ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 10.4)।
5. ਮਜ਼ਬੂਤੀ : ਇਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖਿੱਚੋ ਤਾਣ ਅਤੇ ਰਗੜ (Wear & Tear) ਸਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰਸੀਰਾਈਜੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਲਚਕੀਲਾਪਨ : ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਲਈ ਵੱਟ ਜਲਦੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
7. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ : ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਮੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਸੋਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
8. ਤਾਪ ਚਾਲਕਤਾ : ਇਹ ਤਾਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਾਪ ਚਾਲਕਤਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਹ ਠੰਢੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਿੱਤ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ।
9. ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਅਸਰ : ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
10. ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ : ਖਾਰ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਗਾੜੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
11. ਰੰਗਾਈ : ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
12. ਉੱਲੀ ਦਾ ਅਸਰ : ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੀੜਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।
13. ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ : ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਉਬਾਲੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਏ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
14. ਤਾਪ ਦਾ ਅਸਰ : ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਾ ਅੱਗ ਜਲਦੀ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਲੀ ਲਾਟ ਨਾਲ ਜਲਦਾ ਹੈ। ਜਲਣ ਸਮੇਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਲਣ ਉਪਰੰਤ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸੁਆਹ ਬਣਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਵਰਤੋਂ :

1. ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜੇ, ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹਨ।
2. ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਗੁਣ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਧਾਗੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟੈਰੀਕਾਟ ਅਤੇ ਕਾਟਸਵੂਲ ਆਦਿ।

(ਸ) ਦੇਖਭਾਲ :

1. ਸਫ਼ੈਦ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੰਗਦਾਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਂਵੇਂ ਹੀ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਫ਼ੈਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਫ਼ੈਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਖਾਰ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ-ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਰੰਗ ਕਾਟ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਕਾਟ। ਤੇਜ਼ ਰੰਗਕਾਟ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਲ੍ਹੇ-ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਜਲਦੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(2) ਲਿਨਨ

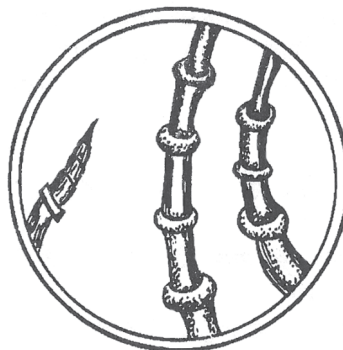
ਇਹ ਫਲੈਕਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਦਾ ਘੱਟ ਗਰਮ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀਦਾਰ ਸਿਲ੍ਹੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਇੰਚ ਤੋਂ 40 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਗੁੰਦ ਜਿਹੀ ਨਾਲ ਤਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਤਣਿਆਂ ਨੂੰ ਔਸ, ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਨਦੀ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਉਫਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਰਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਲਾਉਣਾ (Retting) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਗੁੰਦ ਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਗਲ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਣ ਵੀ ਲਿਨਨ ਦੀ ਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ।

(ੳ) ਰਚਨਾ :

ਇਸ ਵਿੱਚ 70-85 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਅਸ਼ੁਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ :

1. ਬਣਤਰ : ਲਿਨਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੰਬਾ, ਸਿੱਧਾ, ਇਕਸਾਰ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਂਸ ਵਾਂਗ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਗੰਢਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ : 10.5 ਲਿਨਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ



2. ਲੰਬਾਈ : ਇਹ ਵੀ ਸਟੇਪਲ (ਛੋਟਾ) ਰੇਸ਼ਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 6-40 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 12 ਇੰਚ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।
3. ਰੰਗ : ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕੇ ਪੀਲੇ ਤੋਂ ਫਿੱਕਾ ਭੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਦਿਖ (ਚਮਕ) : ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੱਟ।
5. ਲਚਕੀਲਾਪਨ : ਇਹ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਟ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
6. ਮਜ਼ਬੂਤੀ : ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ : ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
8. ਤਾਪ ਚਾਲਕਤਾ : ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਢਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
9. ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ : ਇਹ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਵਾਂਗ ਖਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
10. ਰੰਗਾਈ : ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੰਗਾਈ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਧੁਪ 'ਚ ਸੁਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਰੰਗ ਜਲਦੀ ਫਿੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੰਗ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
11. ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਦਾ ਅਸਰ : ਇਸ ਨੂੰ ਕੀੜਾ, ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
12. ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ : ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪੇਪਰ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਜਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਲਣ ਉਪਰੰਤ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸੁਆਹ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਨਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਵਰਤੋਂ :

1. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਹੰਢਣਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਸਤਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ਸ) ਦੇਖਭਾਲ :**

1. ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖਾਰ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  2. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਲ੍ਹੇ-ਸਿਲ੍ਹੇ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  3. ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਬਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
  4. ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  5. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ, ਸੁੱਕਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਟਸਨ (ਜੂਟ), ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ, ਕਪੋਕ, ਸਾਈਸਲ, ਪਿੰਨਾ, ਰੇਮੀ ਆਦਿ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਸੈਲੂਲੋਜ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ।

**(3) ਪਟਸਨ :**

ਇਹ ਵੀ ਜੂਟ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਿਲ੍ਹੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿੰਗਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲੇ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਲਕ ਵਾਂਗ ਚਮਕੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵੀ ਲਿਨਨ ਵਾਂਗ ਕੁਝ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਿਨਨ ਵਰਗੀ ਪਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਗੁਣ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਲੀਚੇ, ਮੈਟ, ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ, ਥੈਲੇ, ਬੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੱਸੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(4) ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ**

ਇਹ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਿਰੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੰਗਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਗੜ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਟਾਟ, ਜੁੱਤੇ ਦੇ ਤਲੇ ਜਾਂ ਸੋਢੇ ਜਾਂ ਗੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(5) ਕਪੋਕ**

ਇਹ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਣ ਵਾਲੇ ਕਪੋਕ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੌਦੇ 50 ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਪਾਹ ਦੇ ਟਿੰਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਜ ਹਲਕਾ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਡ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਢੇ, ਗੱਦਿਆਂ, ਸਰਾਹਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਨ ਲਈ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕੱਤ ਕੇ ਧਾਗਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸੁੱਕ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਉਂਡ ਪਰੂਫ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲੇਸ਼ਨ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(6) ਰੇਮੀ**

ਇਹ ਵੀ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੀ ਬਦਲ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੌਦੇ 4 ਤੋਂ 8 ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਟਸਨ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਤਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਗੂਦ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਘੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਦੇ ਜਪਾਨ, ਮਿਸਰ, ਫਰਾਂਸ, ਇਟਲੀ ਅਤੇ ਰੂਸ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਵੀ ਲੰਬਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਬਾਰੀਕ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਚਕ ਘੱਟ। ਰੇਮੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਚੀਨ ਦੀ ਲਿਨਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### (7) ਸਣ

ਇਹ ਵੀ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਿਨਨ ਅਤੇ ਪਟਸਨ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਰੱਸੀਆਂ, ਡੋਰੀਆਂ, ਹਾਸ਼ੀਆਂ ਪੱਟੀ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### (8) ਪਿੰਨਾ

ਇਹ ਅਨਾਨਾਸ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 2-4 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਬਾਰੀਕ, ਨਰਮ, ਚਮਕਦਾਰ, ਲਚਕੀਲੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### (9) ਸਾਈਸਲ

ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਅਸੇਵ ਨਾਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮੈਕਸੀਕੋ, ਅਫਰੀਕਾ, ਜਾਵਾ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਦੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰੇਸ਼ੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 70-72% ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਕੇ ਗਲੀਚੇ, ਮੈਟ, ਰੱਸੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## 2. ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ

ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਟੇਬਲ 10.6) ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੇਸ਼ੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਗੁਣ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਟੇਬਲ 10.6

ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ

| ਲੜੀ ਨੰ : | ਰੇਸ਼ਾ  | ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।   |
|----------|--|---|
| 1.       | ਉੱਨ ਅਤੇ ਉੱਨ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਰੀਨੋ, ਮੁਹੋਰ, ਲਾਮਾ, ਪਸ਼ਮੀਨਾ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਉੱਨ। | ਭੇਡ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉੱਨ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭੇਡਾਂ, ਅੰਗੋਰਾ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਬੱਕਰੀ, ਉੱਨ, ਲਾਮਾ ਅਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। |
| 2.       | ਸਿਲਕ   | ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੀ ਲਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।   |
| 3.       | ਫਰ   | ਮਿੱਕ ਅਤੇ ਅੰਗੋਰਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਾਲ।   |

### (1) ਸਿਲਕ (ਰੇਸ਼ਮ)

ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨਯੁਕਤ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਦੀ ਲਾਰ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦਾ ਲਾਰਵਾ ਉਸ ਦੇ ਚਾਹ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਤੇਜ਼ ਗਰਮ ਚਾਹ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲਾਰਵਾ ਨਰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਉੱਪਰ ਲਿਪਟਿਆ ਰੇਸ਼ਮ ਵੀ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਕੀੜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕੀ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੇਸ਼ਮ ਉਧੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬਾ ਹੈ। ਬਸ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਸਿਲਕ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਕਾਢ ਹੋਈ।

ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਤੋਂ ਜਿਹੜੀ ਲਾਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਿਉਂ ਹੀ ਉਹ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਾਰਵੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲਿਪਟ ਕੇ ਇੱਕ ਖੋਲ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਕੋਕੂਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਪਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਕੇ ਲਾਰਵਾ ਲਾਰ ਕੱਢਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਲ ਜਿਹਾ ਬਣਾਕੇ ਇਸ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੋਕੂਨ ਵਿੱਚ 1800-3600 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਧਾਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਕੂਨ ਸਫ਼ੈਦ, ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਕੂਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਉਬਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੂੰਦ ਨਿਕਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ 3 ਤੋਂ 8 ਰੇਸ਼ੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਲੱਛੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਧਾਗੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਪਾਰ ਵਜੋਂ ਸਿਲਕ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ **ਸੈਰੀਕਲਚਰ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

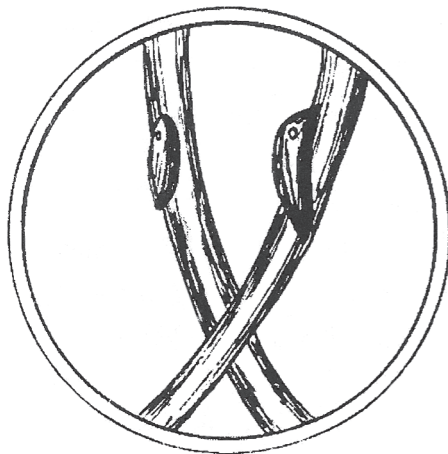
(ੳ) ਰਚਨਾ :

ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

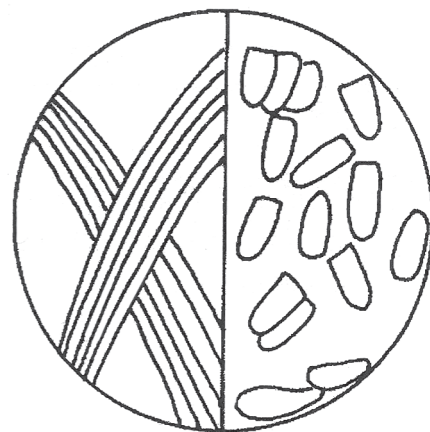
(ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ :

1. ਬਣਤਰ

: ਖੁਰਦਬੀਨ ਹੇਠਾਂ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਚਮਕਦਾਰ, ਦੁਹਰੇ ਧਾਗੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਦਿਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਗੂੰਦ ਦੇ ਧੱਬੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  
(ਚਿੱਤਰ 10.7) (ੳ)।



(ੳ) ਚਿੱਤਰ : 10.7  
ਸਿਲਕ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ



(ਅ) ਚਿੱਤਰ : 10.8  
ਟਸਰ ਸਿਲਕ

2. ਲੰਬਾਈ : ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 750 ਤੋਂ 1100 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਰੰਗ : ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਭੂਰਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਦਿਖ (ਚਮਕ) : ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਮਜ਼ਬੂਤੀ : ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।
6. ਲਚਕੀਲਾਪਨ : ਲਚਕ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਵੱਟ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
7. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ : ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਗਿੱਲਾ ਹੈ। ਸੁਕਾਉਣ ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਬਰਾਬਰ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ।
8. ਤਾਪ ਚਾਲਕਤਾ : ਉੱਨ ਵਾਂਗ ਤਾਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਉੱਨ ਜਿੰਨੇ ਨਿੱਘੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
9. ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ : ਉੱਨ ਵਾਂਗ ਹਲਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੁਆਰਾ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਹਲਕੀ ਖਾਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਯੁਕਤ ਰੰਗ ਕਾਟਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
10. ਰੰਗਾਈ : ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਚੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
11. ਤਾਪ ਦਾ ਅਸਰ : ਸਿਲਕ ਦੇ ਜਲਣ ਸਮੇਂ ਚਰ-ਚਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਭਾਂ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਲਣ ਉਪਰੰਤ ਉਘੜਾ ਦੁਘੜਾ ਕਾਲਾ ਮਣਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਚਮਕ ਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)।
12. ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ : ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਕੱਪੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਵਰਤੋਂ :

ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਮਕ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ, ਉਤਸਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਸਿਲਕ ਦੇ ਹੀ ਵਸਤਰ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਦੇ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਗਲੀਚੇ, ਪਰਦੇ, ਕੁਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਦੇਖਭਾਲ :

ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਨਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੋਲੇ-ਪੋਲੇ ਦਬਾ ਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਰ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਬਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤਾਪ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਹੀ

ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮਕ ਅਤੇ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਅੰਦਰਗ ਲਗਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## (2) ਉੱਨ

ਉੱਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੇਡ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਨ ਭੇਡ, ਬੱਕਰੀ, ਉੱਠ, ਲਾਮਾ ਅਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਆਦਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਬੱਕਰੀ ਦੀ ਉੱਨ ਪਸ਼ਮੀਨਾ ਸ਼ਾਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉੱਨ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਮਹੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਮਾ ਦੀ ਉੱਨ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਗੋਰਾ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਰੀਨੋ ਉੱਨ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉੱਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉੱਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਨ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਵਿਆਸ, ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਜਾਂ ਵਲਦਾਰ ਹੋਣਾ, ਹਰ ਇੱਕ ਪਿੱਛੇ ਸਕੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਰੋਇਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਰੰਗ ਆਦਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਨ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਾਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਨ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਧੋਣ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਤਾਈ ਅਤੇ ਰੰਗਾਈ ਕਰਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

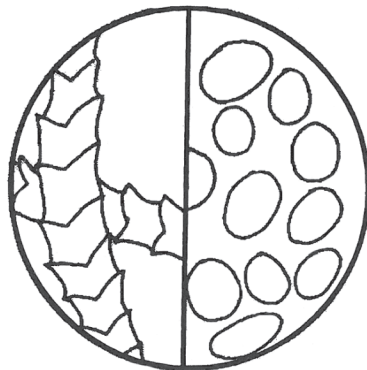
(ੳ) ਰਚਨਾ :

ਉੱਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕਿਰੇਟਿਨ (Keratin) ਨਾਮਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਲਫਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ :

### 1. ਬਣਤਰ

: ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੇ ਹੇਟਾਂ ਉੱਨ ਦੇ ਤੰਤੂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹੀਆਂ ਦਿਖਦੀਆਂ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ :10.9)।



ਚਿੱਤਰ : 10.9 ਉੱਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ

- ਜਿੰਨੀਆਂ ਇਹ ਪਰਤਾਂ ਸੰਘਣੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਉੱਨ ਉਤਨੀ ਹੀ ਨਿੱਘੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਗੁਣ ਕਾਰਣ ਹੀ ਇਹ ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿੱਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਲੰਬਾਈ : ਇਹ ਵੀ ਸਟੇਪਲ (ਛੋਟਾ) ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 1-18 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  3. ਰੰਗ : ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੀਮ, (ਮੋਤੀਆ) ਸਫ਼ੈਦ, ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
  4. ਦਿਖ : ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
  5. ਮਜ਼ਬੂਤੀ : ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤੰਤੂ ਹੈ। ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੋਰ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।
  6. ਲਚਕੀਲਾਪਨ : ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
  7. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ : ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਮੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਗੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੇਸ਼ਾ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਰਗੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।
  8. ਤਾਪ ਚਾਲਕਤਾ : ਸਿਲਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਤਾਪ ਦਾ ਚੰਗਾ ਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਾਪ ਦਾ ਕੁਚਾਲਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦਿੰਦੇ।
  9. ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ : ਹਲਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ਾਬ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਖਾਰ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਸਮੇਂ ਹਲਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਸੋਡੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
  10. ਰੰਗਾਈ : ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੰਗਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਪੱਕੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਰੰਗਕਾਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੁਰਦਰੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  11. ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਦਾ ਅਸਰ : ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।
  12. ਤਾਪ ਦਾ ਅਸਰ : ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਰ-ਚਰ ਕਰਕੇ ਜਲਦੇ ਹਨ। ਅੱਗ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਬੁਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਣ ਉਪਰੰਤ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਉਘੜਾ ਦੁਘੜਾ, ਭੁਰਭੁਰਾ ਮਣਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਗੋਂ ਮਲਮਲ ਦਾ ਸਿਲ੍ਹਾ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



(ੲ) ਵਰਤੋਂ :

ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਤਾਪ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਤ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਧਾਗੇ ਨਾਲ਼ ਬੁਣਾਈ ਕਰਕੇ ਵਸਤਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਲਵੇਂ ਵਸਤਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉੱਨੀ ਰੇਸ਼ੇ ਬਿਨਾਂ ਕਤਾਈ ਕੀਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਕੇ ਚਿਪਕਾ ਕੇ (Felting) ਕੰਬਲ, ਗਲੀਚੇ, ਆਸਣ, ਨਮਦਾ, ਕੁਸ਼ਨ ਆਦਿ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਦੇਖਭਾਲ :

ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਧਾਗਾ ਰੋਏਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਰ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਬਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਨਮੀ ਬਹੁਤ ਸੋਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਰਗੜ ਦਾ ਅਸਰ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਰੋਏ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਸਤਰ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਮਗਰੋਂ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ਼ ਉੱਨ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਟਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਖਾਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪੱਧਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰੈੱਸ ਵੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਲਮਲ ਦਾ ਸਿਲ੍ਹਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਫੇਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰੈੱਸ ਰੱਖ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਕੇ ਨੈਪਥਲੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੀੜਾ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੋਹੇਰ, ਕੈਸ਼ਮੀਅਰ, ਉਠ ਦੇ ਵਾਲ, ਐਲਪਾਕ, ਲਾਮਾ ਅਤੇ ਵਿਕੁਨਾ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅੰਗੋਰਾ ਬੱਕਰੀ, ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਬੱਕਰੀ, ਉਠ, ਐਲਪਾਕ ਅਤੇ ਲਾਮਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗਰਮ। ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ। ਕਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ।

### 3. ਐਸਬੈਸਟਾਸ

ਇਹ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਕੁਬੈਕ, ਰੂਸ, ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ, ਇਟਲੀ ਅਤੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕੱਚੀ ਧਾਤ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਜੋ ਅੱਗ

ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੇ ਸੜਦਾ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਹੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਤੇ ਖਾਰ ਦਾ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫਿਲਟਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ।

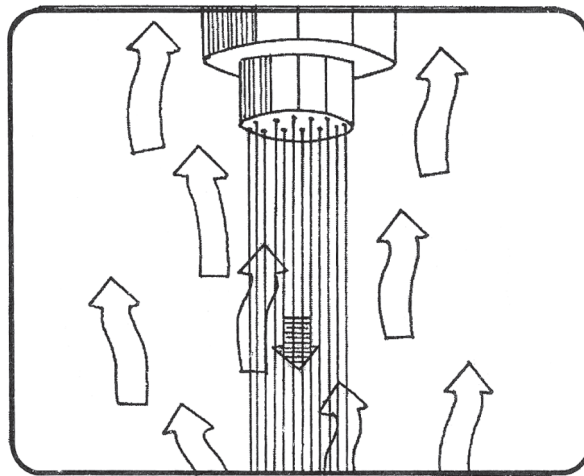
## II. ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਰੇਸ਼ੇ

ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਸਾਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟ ਕੇ ਛੋਟਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 1. ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ

#### (1) ਰੇਐਨ

ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਮੁੜ ਸਿਰਜਿਆ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਅਤੇ ਕਪਾਹ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜੋ ਧਾਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਬਾਰੀਕ ਛੇਕਾਂ ਵਾਲੀ ਛਾਨਣੀ (ਸਪਿਨਰੈੱਟ) (ਚਿੱਤਰ 10.10) ਦੁਆਰਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜੰਮ ਕੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ : 10.10 ਬਾਰੀਕ ਛੇਕਾਂ ਵਾਲੀ ਛਾਨਣੀ (ਸਪਿਨਰੈੱਟ)

ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਨੂੰ ਰੇਐਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

- (i) ਨਾਈਟਰੋ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਤਰੀਕਾ → ਨਾਈਟਰੋ ਸੈਲੂਲੋਜ਼
- (ii) ਕੁਪਰਾਮੋਨੀਅਮ ਤਰੀਕਾ → ਕੁਪਰਾਮੋਨੀਅਮ ਰੇਐਨ

(iii) ਵਿਸਕੋਜ਼ ਤਰੀਕਾ → ਵਿਸਕੋਜ਼ ਰੇਐਨ

(iv) ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਐਸੀਟੇਟ ਤਰੀਕਾ → ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਐਨ

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੇਐਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਆਮ ਅਸੂਲ ਹੈ ਕਿ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਛੇਕਾਂ ਵਾਲੀ ਛਾਨਣੀ (ਸਪਿਨਰੇਟ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਐਨ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪ ਬਣਾਉਣੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਰੇਸ਼ਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੇਸ਼ਮ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਐਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਰੇਐਨ ਦੇ ਗੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਰਚਨਾ :

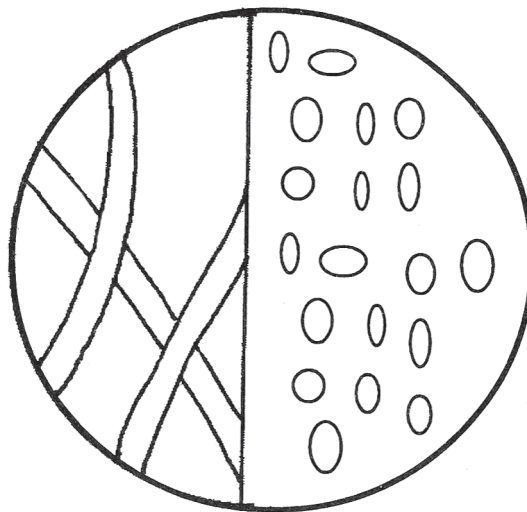
ਇਹ ਮੁੜ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੇ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ :

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲਣ ਦਾ ਅਸਰ, ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਬਣਤਰ : ਖੁਰਦਬੀਨ ਹੇਠਾਂ ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਗੋਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਇਸ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਵਿਸਕੋਜ਼ ਰੇਐਨ

ਚਿੱਤਰ : 10.11 ਰੇਐਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ

2. ਲੰਬਾਈ : ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਬਾਕੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ।
3. ਰੰਗ : ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
4. ਦਿੱਖ : ਇਸ ਵਿੱਚ, ਸਿਲਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮਕ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਚਮਕ ਘਟਾਈ ਜਾਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਟਾਟੇਨੀਅਮ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਮਜ਼ਬੂਤੀ : ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗਿਲ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਲਚਕੀਲਾਪਨ : ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਚਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਲਚਕ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
7. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ : ਕੁਰਦਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲੂਲੋਜ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
8. ਤਾਪ ਚਾਲਕਤਾ : ਰੇਐਨ ਗਰਮੀ ਦਾ ਔਛਾ ਚਾਲਕ ਹੈ।
9. ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਅਸਰ : ਤੇਜ਼ਾਬ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਲੇਕਿਨ ਚਮਕ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
10. ਰੰਗਾਈ : ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਵੀ ਪੱਕੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਰੰਗ ਕਾਟ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
11. ਤਾਪ ਦਾ ਅਸਰ : ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਤੇ ਇਕ ਦਮ ਜਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਣ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਵਰਤੋਂ :

ਸਿਲਕ ਵਰਗੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਲਕ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਸਿਲਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬੈਂਬਰ, ਜਾਰਜਟ, ਕਰੇਪ ਤੇ ਸਾਟਨ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਮ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਗੁਣ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਬਣਾਉਣੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ;

ਵਿਸਕੋਜ ਰੇਐਨ + ਪੋਲੀਐਸਟਰ = ਲਿਜੀ ਵਿਜੀ ਅਤੇ ਸਵਿਸ ਕਾਟਨ ਆਦਿ।

(ਸ) ਦੇਖਭਾਲ :

ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦੁਪੱਟੇ ਵਗੈਰਾ ਇਕ ਦਮ ਹੀ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਗੜ ਨਾਲ ਇਹ ਤੰਤੂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਦਬਾਓ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ

ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸੁਕਾ ਕੇ ਹੀ ਸੰਭਾਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਿਲਫਰ ਫਿਸ਼ (ਕੀੜਾ) ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## (2) ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਐਨ

ਇਹ ਛੋਟੇ ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਰੇਐਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਟਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤਰ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੀਟੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 2. ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ

ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਉਣੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਲੋਨ, ਪੋਲੀਐਸਟਰ, ਟੈਰਾਲੀਨ ਅਤੇ ਆਰਲੋਨ (ਕੈਸ਼ਮੀਲੋਨ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁਣ ਇੱਕੋ-ਜਿਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੇ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਐਨ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ।

### (1) ਪੋਲੀਐਸਟਰ (ਟੈਰਾਲੀਨ)

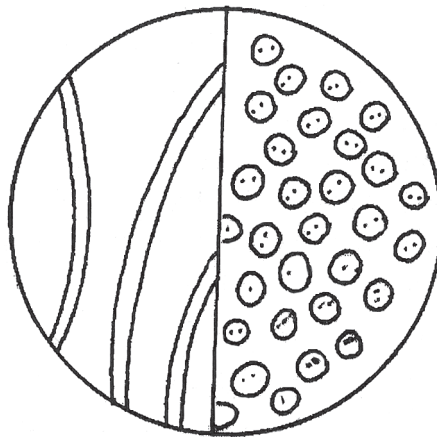
ਇਹ ਵੀ ਸੰਸ਼ਲਿਸ਼ਟ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਹਨ। ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਦਾ ਫਰਕ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮਤਲਬ ਘੋਲ ਨੂੰ ਸਪਿਨਰੈੱਟ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢ ਕੇ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਰਚਨਾ :

ਪੋਲੀਐਸਟਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੋਲੀਮਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ :

1. ਬਣਤਰ : ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਗੋਲ, ਸਿੱਧੇ, ਚਿਕਨੇ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਲੰਬਾਈ : ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਜਾਂ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਰੰਗ : ਸਫ਼ੈਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ : 10.12 ਪੌਲੀਐਸਟਰ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ

4. ਦਿਖ : ਚਮਕ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਮਜ਼ਬੂਤੀ : ਚੰਗੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਲਚਕ : ਲਚਕ ਨਾਈਲੋਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਰੇਐਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ : ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕਦੇ ਹਨ।
8. ਤਾਪ ਚਾਲਕਤਾ : ਤਾਪ ਦੇ ਚੰਗੇ ਚਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
9. ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖਾਰ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
10. ਰੰਗਾਈ : ਖਾਸ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
11. ਤਾਪ ਦਾ ਅਸਰ : ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਘਲਣ ਉਪਰੰਤ ਜਦੋਂ ਸੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤਿੱਖੀ ਚੁਭਵੀਂ ਜਿਹੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(ੲ) ਵਰਤੋਂ :

ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:-

|            |   |                 |
|------------|---|-----------------|
| ਪੌਲੀਵਸਤਰ   | = | ਪੌਲੀਐਸਟਰ + ਸੂਤੀ |
| ਟੈਰੀਕਾਟ    | = | ਟੈਰਾਲੀਨ + ਸੂਤੀ  |
| ਟੈਰੀ ਵਾਇਲ  | = | ਟੈਰਾਲੀਨ + ਸੂਤੀ  |
| ਟੈਰੀ ਰੂਬੀਆ | = | ਟੈਰਾਲੀਨ + ਸੂਤੀ  |
| ਟੈਰੀਵੂਲ    | = | ਪੌਲੀਐਸਟਰ + ਉੱਨ  |
| ਟੈਰੀ ਸਿਲਕ  | = | ਟੈਰਾਲੀਨ + ਸਿਲਕ  |

ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੋਨੋਂ ਦੇ ਹੀ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਟੈਰੀਕਾਟ ਨਾਲ਼ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਾਗ਼ ਘੱਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਣੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੈਰੀਸਿਲਕ ਅਤੇ ਟੈਰੀਵੂਲ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਟੈਰੀਕਾਟ ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਟੈਰਾਲੀਨ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਟੈਰਾਲੀਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਟੈਰੀਕਾਟ ਦੇ ਵਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਨਾਜ਼ੁਕ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੇਖਭਾਲ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

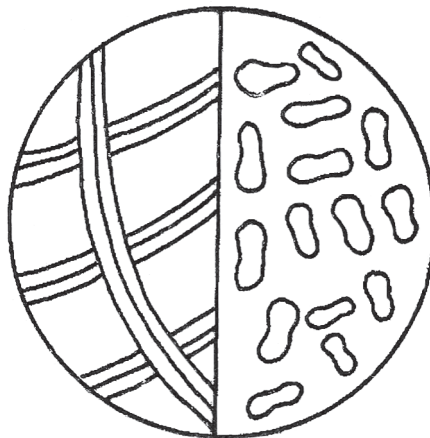
ਪੌਲੀਐਸਟਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਨਾਈਲੋਨ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਈਲੋਨ ਨਾਲ਼ੋਂ ਲਚਕੀਲੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲ਼ੇ, ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਾਗ਼ ਗਹਿਰੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਹੰਢਣਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਸਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁਹਣੇ ਵੀ।

(ਸ) ਦੇਖਭਾਲ :

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਧੋਣੇ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾਲ਼ ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਟਿੱਡੀਆਂ, ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹਨ।

## (2) ਆਰਲੋਨ (ਕੈਸ਼ਮੀਲੋਨ)

ਆਰਲੋਨ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਕੈਸ਼ਮੀਲੋਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉੱਨ ਦੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਾਗਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਵੈਟਰ, ਸ਼ਾਲਾਂ, ਕੋਟ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਸਤਰ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ : 10.13 ਆਰਲੋਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ



**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਨਾਈਲੋਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਨੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਰੰਗ ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਘੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਉਨੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(3) ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੇਸ਼ੇ:**

ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਰੀ ਲਈ ਸੋਨੇ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਚੀ ਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਨਾ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਹੀ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸੋਨਾ ਚਾਂਦੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਸੋਨੇ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਅਵਸਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ਰੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਵਾਲੀ ਚਮਕ ਰੰਗ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਲ੍ਹ, ਸੋਡੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਜਾਂ ਫਰਨੈਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਸੰਭਾਲਣ ਨਾਲ ਕਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੀਆਂ ਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬੁਣ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਾਨ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

**(4) ਫਾਇਬਰ ਗਲਾਸ**

ਇਹ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਰਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲੂਲੋਜ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਤਕਰੀਬਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬਣਾਉਣੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਹਨ।

**ਅਭਿਆਸ****ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

1. ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
2. ਕੁਦਰਤੀ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ।
3. ਸੈਲੂਲੋਜ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
4. ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿੱਥੋਂ-ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
5. ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
6. ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

7. ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ।
8. ਰੇਸ਼ੇਨ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ?
9. ਧਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
10. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ।
11. ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ।
12. ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਤਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
2. ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਰਤਾਜ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
3. ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
4. ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੱਪੜਾ ਕਿੱਥੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
5. ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਗੁਣ ਦੱਸੋ?
6. ਲਿਨਨ ਤੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ?
7. ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਦੱਸੋ।
8. ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਕਿਹੜੀ ਰੁਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
9. ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ?
10. ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
11. ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕਿਸ ਭਾਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
12. ਸਿਲਕ ਕਿਸ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
13. ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ।
14. ਰੇਸ਼ਮ ਨੂੰ ਕਿਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
15. ਸਿਲਕ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਦੱਸੋ।
16. ਸਿਲਕ ਅਤੇ ਉੱਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤਾਪ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਉੱਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਘੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
17. ਉੱਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹੜਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ?
18. ਸਿਲਕ ਅਤੇ ਉੱਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?
19. ਸੂਤੀ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?
20. ਉੱਨੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

21. ਐਸਬੈਸਟਾਸ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ ?
22. ਅਜਿਹੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜੋ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਵੀ ਹੈ ?
23. ਬਣਾਉਣੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
24. ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗੁਣ ਦੱਸੋ।
25. ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ?
26. ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
27. ਬਣਾਉਣੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨਾ ਆਸਾਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

#### ਨਿਬੰਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮੂਲ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
2. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਬਣਾਉਣੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ?
3. ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
4. ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

\*\*\*\*\*

## ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

### ਪ੍ਰਯੋਗ-1

ਧਾਤਾਂ (ਪਿਤਲ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ) ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ।

### ਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ

(1) ਜਿਸ ਵੀ ਧਾਤ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(2) ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਪਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

1. **ਪਿਤਲ** : ਇਹ ਇੱਕ ਸਖਤ ਧਾਤ ਹੈ ਜੋ ਤਾਂਬੇ ਤੇ ਜਿਸਤ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਤ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਕਾਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰਤਨ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਦਾਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਇਮਲੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਮ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਵੀ ਚਮਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋ ਕੇ ਪੂੰਝ ਲਵੋ। ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਬਰਾਸੇ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਾਲਿਸ਼ ਜ਼ਹਰੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

2. **ਚਾਂਦੀ** : ਇਹ ਇੱਕ ਨਰਮ ਧਾਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਂਟੇ, ਛੁਰੀਆਂ, ਚਮਚ, ਗਲਾਸ, ਜੱਗ, ਕੇਤਲੀ ਆਦਿ ਹੋਰ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਚਮਚ ਆਦਿ ਤੇ ਜੇਕਰ ਅੰਡੇ ਦੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਮਕ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਹਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ 'ਚੋਂ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਾ ਵਰਤਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਵਾ ਨਾ ਲੱਗੇ।

**ਪਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਤਰੀਕਾ** : ਅਮੋਨੀਆ ਇੱਕ ਕੱਪ, ਚੂਨਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਅਤੇ ਗੁੰਦ ਇੱਕ ਚਮਚ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਲਾਸ਼ਟ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਿਉਵੋ। 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕੱਢ ਕੇ ਘਾਹ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਵਿਛਾਉ। ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਜੇ ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

3. **ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ** : ਇਹ ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ ਦੀ ਹਲਕੀ, ਹੰਢਣਸਾਰ ਧਾਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਕੜਾਹੀ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ, ਨਮਕਦਾਨੀ, ਪਰਾਤ, ਪਤੀਲਾ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਸਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਪੂੰਝ ਲਵੋ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਰ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਆਦਿ।

**4. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :** ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਸੁੱਖੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਤੇ ਰਗੜੋ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਡੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਜਲਦੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਪ੍ਰਯੋਗ-2

### ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਪਲੱਗ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਫਲੈਕਸੀਬਲ ਤਾਰ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਰਬੜ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਪਿੰਨ ਵਾਲੇ ਪਲੱਗ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਰਕਟ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਜਲੀ ਖਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਪਿੰਨ ਵਾਲੇ ਪਲੱਗ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤਿੰਨ ਪਿੰਨ ਵਾਲੇ ਪਲੱਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲਾ ਪਿੰਨ ਕੁਝ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਊਟਰਲ (Neutral) ਜਾਂ ਟਰਮੀਨਲ (earth terminal) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਜਲੀ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਪਕਰਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋ ਪਿੰਨ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪਲੱਗ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ :** ਜਦੋਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਉਪਕਰਨ ਸਵਿੱਚ ਚਲਾਣ ਨਾਲ ਨਾ ਚਲੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਪਲੱਗ ਹੀ ਸੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤਾਰ ਸੜ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿੰਨ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰਕਟ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- (1) ਉਪਕਰਨ ਦਾ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਤਾਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ।
- (2) ਪੇਚਕਸ ਨਾਲ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਖੋਲ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਤਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- (3) ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਪੇਚ ਢਿੱਲੇ ਕਰਕੇ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ। ਕੈਂਚੀ ਜਾਂ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਟਕ ਲਾ ਕੇ ਰਬੜ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਤਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜੇਕਰ ਤਾਰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਅਰਥ ਟਰਮੀਨਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪੇਚ ਕਸ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਕੱਸੋ।
- (4) ਤਾਰਾਂ ਜੋੜਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨੰਗੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜੁੜਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਕਟ ਹੋ ਕੇ ਤਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।
- (5) ਪੇਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਸ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਪੇਚ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਸ ਦਿਓ।

**ਫਿਯੂਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ :** ਫਿਯੂਜ ਇਕ ਰਕਸ਼ਕ ਯੰਤਰ ਹੈ। (Protective Device) ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੋਲਟੇਜ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਜਲੀ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਯੂਜ ਦੀ ਤਾਰ ਪਿਘਲ ਕੇ ਕਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਨਵੇਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਯੂਜ ਬਰੇਕਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਰ ਸੜਦੀ ਨਹੀਂ। ਸਵਿੱਚ ਨੂੰ ਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਫਿਯੂਜ ਦੀ ਤਾਰ ਲਗਾਉਣਾ

- (1) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਚਪਲ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ।
- (2) ਫਿਯੂਜ ਕੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- (3) ਜੇਕਰ ਫਿਯੂਜ ਦੀ ਤਾਰ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪੇਚ ਪੇਚਕਸ ਨਾਲ ਢਿੱਲੇ ਕਰੋ। ਟੁੱਟੀ ਤਾਰ ਕੱਢ ਦੇਵੋ।
- (4) ਜੇਕਰ ਤਾਰ ਪਿਘਲ ਕੇ ਕੈਰੀਅਰ ਤੇ ਚਿਪਕ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੇਗਮਾਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਉ।
- (5) ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਪਤਲੀ ਤਾਰ ਵਰਤੋ। ਮੋਟੀ ਤਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਤਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਗੋਲ ਪੇਚ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੇਚ ਕਸ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਤਾਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਿਚ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਪੇਚ ਦੁਆਰਾ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਪੇਚ ਕੱਸ ਦਿਉ। ਵਾਧੂ ਤਾਰ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਉ। ਤਾਰ ਨਾ ਤਾਂ ਢਿੱਲੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਕੱਸੀ ਹੋਈ।
- (6) ਕੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਉੱਥੇ ਹੀ ਲਗਾ ਦਿਉ ਜਿੱਥੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ ਸੀ।
- (7) ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਚਲਾ ਦਿਉ।

**ਨੋਟ :** ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਵਰ ਲੋਡਿੰਗ, ਫਲੱਕਚੁਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਕਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਫਿਯੂਜ ਪਿਘਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਪਕਰਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਡੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਫਰਿੱਜ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਆਦਿ ਲਈ ਵੋਲਟੇਜ ਸਟੇਬਿਲਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਯੋਗ-3

ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਪੈਸਾ ਕਢਵਾਉਣਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਡਰਾਫਟ ਬਣਾਉਣਾ।

### ਪੈਸਾ ਕਢਵਾਉਣਾ

ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਪੈਸਾ ਕਢਵਾਉਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਰਮ ਖੁਦ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਮਿਤ ਰਕਮ ਹੀ ਕਢਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਚੈੱਕ ਦੁਆਰਾ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਚੈੱਕ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮ ਤੇ ਮਿਤੀ, ਖਾਤਾ ਨੰ., ਜਿਸਦਾ ਖਾਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣੇ ਹਨ ਆਦਿ ਭਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੈਂਕ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਦਸਤਖਤ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਚੈੱਕ ਤੇ ਤਾਰੀਖ, ਆਪਣਾ (Self) ਜਾਂ ਜਿਸ ਲਈ ਚੈੱਕ ਹੈ ਉਸਦਾ ਨਾਂ ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਖਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਪੈਸਾ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਕੈਸ਼ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਦੋਨਾਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਸਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦੁਪਰਤੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੱਜੋਂ ਰਸੀਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਲਈ ਦੋਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਮਿਤੀ, ਖਾਤੇਦਾਰ ਦਾ ਨਾਮ, ਖਾਤਾ ਨੰ : (ਬੈਂਕ ਦਾ ਨਾਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਰਮ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹਨ। ਜੇ ਚੈੱਕ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈੱਕ ਦਾ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਜਿਸ ਬੈਂਕ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜੇ ਪੈਸੇ ਨਕਦ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਨੋਟ ਹਨ ਜਿਵੇਂ 100 ਰੁਪਏ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨੋਟ :  $100 \times 3$ , ਪੰਜ ਸੌ ਰੁਪਏ ਦੇ 2 ਨੋਟ :  $500 \times 2$  ਆਦਿ ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਡਰਾਫਟ ਬਣਾਉਣਾ

ਡਰਾਫਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਹਰ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਾਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਂਗ ਦੁਪਰਤੀ ਫਾਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡਰਾਫਟ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਮਿਤੀ, ਖਾਤਾ ਨੰ, ਜਿਸ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਮ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਆਦਿ ਭਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਫਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਕ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਕਮੀਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣਗੇ। ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਬੈਂਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਕਰਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਡਰਾਫਟ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਕਮੀਸ਼ਨ ਬੈਂਕ ਦੀ ਹੈ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ : ਕੁਝ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ।

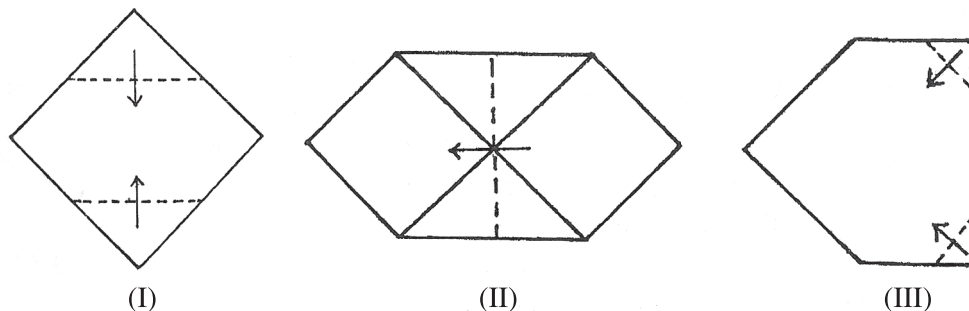
### ਪ੍ਰਯੋਗ-4

#### ਬਣਾਉਣੀ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣੇ (ਗੁਲਾਬ)

ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਂਗੇ।

#### ਸਮੱਗਰੀ

ਆਰਕੰਡੀ ਜਾਂ  $1/2$  ਮੀਟਰ (ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ ਜਾਂ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਹੋਰ) ਅਕੜਾਅ ਵਾਲਾ ਪਤਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਿਵੇਂ ਗੁਲਾਬੀ, ਸਫ਼ੈਦ ਅਤੇ ਪੀਲਾ, ਹਰਾ ਕਾਗਜ਼, ਧਾਗਾ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਫੈਵੀਕੋਲ ਅਤੇ ਬਾਂਸ ਦੇ ਤੀਲੇ।



ਚਿੱਤਰ : 1 ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ



**ਵਿਧੀ**

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਅਤੇ ਚਾਰ ਇੰਚ ਦੇ ਚੌਰਸ ਟੁੱਕੜੇ ਕੱਟੋ। ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਲਈ 5 ਤੋਂ 8 ਟੁਕੜੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟਾ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਜੋ ਵੱਡਾ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਟੁਕੜੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜਾ ਲਉ। ਦੋ ਆਹਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਖੁੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਪਾਸੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਚਿੱਤਰ-1 ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾ ਕਰੋ। ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਪਾਸੇ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੋਨੋਂ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਕਿਨਾਰੇ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਪੰਖੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਣ। ਬਾਕੀ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੋੜਦੇ ਜਾਓ। ਬਾਸ ਦਾ ਤੀਲਾ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਫੈਵੀਕੋਲ ਲਗਾ ਕੇ ਹਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਤੀਲੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਲਪੇਟ ਕੇ ਜੋੜੋ। ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਰਤੀਬ ਵਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੀ ਪੱਤੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਦੇ ਨੀਚੇ ਹਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਡੰਡੀ ਤੇ ਹਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਚਿਪਕਾਉ। ਡੰਡੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।

**ਪ੍ਰਯੋਗ-5****ਅਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ****ਅੰਬ ਦਾ ਅਚਾਰ****ਸਮਾਨ**

|               |             |
|---------------|-------------|
| ਅੰਬ           | 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ |
| ਨਮਕ           | ½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ |
| ਮੇਥੇ          | 250ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਕਲੌਂਜੀ        | 65 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਹਲਦੀ          | 65 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਲਾਲ ਮਿਰਚ      | 65 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ     | 65 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਸੌਂਫ          | 65 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ |             |

**ਵਿਧੀ**

1. ਅਚਾਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਬਣੇ ਕੱਚੇ, ਖੱਟੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅੰਬ ਲਓ।
2. ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
3. ਸਟੀਲ ਦੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਗਿੱਟਕਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
4. ਅੰਬ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਰਤਬਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 4-5 ਦਿਨ ਰੋਜ਼ ਧੁੱਪੇ ਰੱਖੋ।
5. ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਤੇਲ ਦੀ ਤਹਿ ਬਣ ਜਾਵੇ।
6. ਦੋ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਅਚਾਰ****ਸਮਾਨ**

|           |             |
|-----------|-------------|
| ਨਿੰਬੂ     | 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ |
| ਨਮਕ       | 250 ਗ੍ਰਾਮ   |
| ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ | ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ  |

**ਵਿਧੀ**

1. ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਨਿੰਬੂ ਲੈ ਕੇ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ।
  2. ਨਿੰਬੂਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
  3. ਨਮਕ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਰਤਬਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
  4. 2-3 ਹਫ਼ਤੇ ਰੋਜ਼ ਧੁੱਪੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨੋਟ : ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਅਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਜਵਾਇਨ, ਜੈਫਲ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਲਗਮ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦਾ ਅਚਾਰ****ਸਮਾਨ**

|   |              |
|---|--------------|
| ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਲਗਮ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਰਲੇ-ਮਿਲੇ) | 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ  |
| ਲੂਣ   | 150 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਲਾਲ ਮਿਰਚ                                      | 25 ਗ੍ਰਾਮ     |
| ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਲੋਂਗ                             | 5 ਗ੍ਰਾਮ      |
| ਜ਼ੀਰਾ   | 10 ਗ੍ਰਾਮ     |
| ਮੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ                                   | 5 ਗ੍ਰਾਮ      |
| ਰਾਈ   | 75 ਗ੍ਰਾਮ     |
| ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ                                     | 10 ਗ੍ਰਾਮ     |
| ਪਿਆਜ਼   | 150 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਰਤਨਜੋਤ  | 5 ਗ੍ਰਾਮ      |
| ਅਦਰਕ  | 25 ਗ੍ਰਾਮ     |
| ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ                                 | 200 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਸਿਰਕਾ   | 75 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ |
| ਗੁੜ   | 10 ਗ੍ਰਾਮ     |

**ਵਿਧੀ**

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਲਦੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਵਿਛਾ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ।
2. ਅਦਰਕ, ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਕੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੋ। ਜਦੋਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੀਤੇ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।

138

3. ਸਿਰਕੇ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਓ।
4. ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ। ਅਚਾਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਪ੍ਰਯੋਗ-6**

ਹਲਕੇ ਪਕਵਾਨ

**ਹਲਕੇ ਪਕਵਾਨ (Snacks)****ਮੱਠੀਆਂ****ਸਮਾਨ**

|        |             |
|--------|-------------|
| ਆਟਾ    | 250 ਗ੍ਰਾਮ   |
| ਘਿਉ    | 2 ਚਮਚ ਵੱਡੇ  |
| ਅਜਵਾਇਨ | 1 ਚਮਚ       |
| ਨਮਕ    | ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ |
| ਘਿਉ    | ਤਲਣ ਲਈ      |

**ਵਿਧੀ**

1. ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਘਿਉ (ਦੋ ਚਮਚ) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
2. ਇਸ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਅਜਵਾਇਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਖਤ ਗੁੰਨ ਲਓ।
3. ਚਕਲੇ ਵੇਲਣੇ ਨਾਲ ਗੋਲ ਮੱਠੀਆਂ ਵੇਲ ਲਓ।
4. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਤਲੋ।

ਨੋਟ : ਮੱਠੀਆਂ ਵੇਲਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਦਾਣੇ ਸਾਬਤ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਟਿੱਕੀਆਂ****ਸਮਾਨ**

|              |           |
|--------------|-----------|
| ਆਲੂ          | 500 ਗ੍ਰਾਮ |
| ਮਟਰ          | 250 ਗ੍ਰਾਮ |
| ਪਿਆਜ਼        | 1         |
| ਵੇਸਣ         | 60 ਗ੍ਰਾਮ  |
| ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ | 2         |
| ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ    | ਕੁਝ ਪੱਤੇ  |
| ਘਿਉ          | ਤਲਣ ਲਈ    |

**ਵਿਧੀ**

1. ਆਲੂ ਛਿੱਲ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ ਅਤੇ ਮਟਰ ਕੱਢ ਲਓ।
2. ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਧਨੀਆਂ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ।
3. ਬੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਧਨੀਆਂ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਮਟਰ ਪਾ ਕੇ ਢੱਕ ਕੇ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਲ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਫੇਹ ਲਓ।

4. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾ ਲਓ।
5. ਵੇਸਣ ਦੇ ਪੂੜੇ ਨਾਲ ਗੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਲੇ ਤੇ ਚਪਟਾ ਕਰ ਲਓ।
6. ਤਵੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਤਲ ਲਓ।
7. ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਸਾਸ ਨਾਲ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

### ਸਮੱਸੇ

#### ਸਮਾਨ

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| ਮੈਦਾ      | 250 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਘਿਉ       | 30 ਗ੍ਰਾਮ            |
| ਅਜਵਾਇਨ    | ½ ਚਮਚ               |
| ਨਮਕ       | ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ (¼ ਚਮਚ) |
| ਆਲੂ       | 500 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਮਟਰ       | 250 ਗ੍ਰਾਮ           |
| ਪਿਆਜ਼     | 1                   |
| ਜ਼ੀਰਾ     | 1 ਚਮਚ               |
| ਹਰੀ ਮਿਰਚ  | 4                   |
| ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ | ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ         |
| ਘਿਉ       | ਤਲਣ ਲਈ              |
| ਨਮਕ       | ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ         |

#### ਵਿਧੀ

1. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਛਿੱਲ ਲਓ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ।
2. ਥੋੜ੍ਹੇ-ਜਿਹੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼, ਆਲੂ ਅਤੇ ਮਟਰ ਭੁੰਨੋ। ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਗਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
3. ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਧਨੀਆਂ ਮਿਲਾ ਲਓ।
4. ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਘਿਉ (30 ਗ੍ਰਾਮ) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
5. ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਖਤ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਓ।
6. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਗੋਲ ਪਤਲੀ ਪੂੜੀ ਵੇਲ ਲਓ।
7. ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਬਣਾ ਲਓ।
8. ਜਿੱਥੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਉੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਲਾ ਕੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਗੋਲ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ।
9. ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
10. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਤਲ ਲਓ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

140

**ਪਨੀਰ ਦੇ ਪਕੌੜੇ****ਸਮਾਨ**

|               |             |
|---------------|-------------|
| ਪਨੀਰ          | 100 ਗ੍ਰਾਮ   |
| ਵੇਸਣ          | 50 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆਂ   | ½ ਚਮਚ       |
| ਨਮਕ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ | ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ |
| ਘਿਉ           | ਤਲਣ ਲਈ      |

**ਵਿਧੀ**

1. ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ।
2. ਵੇਸਣ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆਂ ਮਿਲਾ ਦਿਓ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲੋ।
3. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਰੱਖੋ।
4. ਜਦੋਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂਆਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸੇਕ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਜਿਹਾ ਹਲਕਾ ਕਰਕੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਸਣ ਲਗਾ ਕੇ ਤਲੋ।
5. ਪਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਾਲਤੂ ਘਿਉ ਨੁੱਚੜ ਜਾਏ।
6. ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

**ਨੋਟ :** ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼, ਗੋਭੀ ਦੇ ਪਕੌੜੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼, ਗੋਭੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਤਲਾ-ਪਤਲਾ ਕੱਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਛਿੜਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕੇਕ ਬਣਾਉਣਾ****ਸਮਾਨ**

|               |              |
|---------------|--------------|
| ਮੈਦਾ          | 120 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਚਿਨੀ | 120 ਗ੍ਰਾਮ    |
| ਮੱਖਣ/ਘਿਉ      | 60 ਗ੍ਰਾਮ     |
| ਅੰਡੇ          | 2            |
| ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ  | ½ ਚਾਹ ਦਾ ਚਮਚ |
| ਵੈਨੀਲਾ ਏਸੈਂਸ  | ਕੁਝ ਤੁਬਕੇ    |

**ਵਿਧੀ**

1. ਮੈਦੇ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਦੇ-ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਛਾਣੋ।
2. ਘਿਉ ਅਤੇ ਚਿਨੀ ਨੂੰ ਫੈਂਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਲਕੀ ਹੋ ਕੇ ਫੁਲ ਜਾਵੇ।
3. ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਵੈਨੀਲਾ ਏਸੈਂਸ ਪਾਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ।
4. ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਘਿਉ ਅਤੇ ਚਿਨੀ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾ ਕੇ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।

5. ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਿਲਾਓ (Cut & Fold Method)। ਗੋਲ-ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
6. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਕੋਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਿਉ ਲਗਾ ਕੇ ਮੈਦਾ ਧੂੜੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾ ਕੇ  $350-370^{\circ}\text{F}$  ਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ।
8. ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਟੁੱਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ।

ਨੋਟ : ਬਿਨਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਕੋਕ ਲਈ ਵਖਰਾ ਨੁੱਸਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਪ੍ਰਯੋਗ-7

#### ਜਲਾ ਕੇ ਰੋਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਰੋਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪਰਖ ਹੈ ਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਸ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਆਮ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਉੱਨ ਅਤੇ ਸਿਲਕ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ। ਜਲਾਉਣ ਤੇ ਇਹ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਪਹਿਚਾਣ ਅਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਲਕ ਦੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਕੌਮਲਤਾ ਉੱਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਲਾ ਕੇ ਰੋਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਸਮੇਂ ਆਮ ਹਦਾਇਤਾਂ-

- ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਜਲਾਓ (ਟੇਬਲ 2)।
- (ੳ) ਦੇਖੋ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਅੱਗ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦਾ ਹੈ।
- (ਅ) ਜਲਣ ਉਪਰੰਤ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਸੁਆਹ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- (ੲ) ਗੰਧ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- (ਸ) ਲਾਟ ਦੀ ਕਿਸਮ

### ਪ੍ਰਯੋਗ-8

#### ਸਾਦਾ ਬੁਣਾਈ

ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਣਾਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਣਾਈ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ
2. ਕਰੋਸ਼ੀਏ ਨਾਲ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਲਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕਰੋਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਸਲਾਈਆਂ ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਈਆਂ ਤੇ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸੀਅਤ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਉਧੇੜ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਟੇਬਲ 2

## ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਲਾ ਕੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

| ਲੜੀ ਨੰ : ਰੇਸ਼ੇ                    | ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਜਲਦਾ ਹੈ   | ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀ ਸੁਆਹ ਬਣਦੀ ਹੈ                      | ਗੰਧ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ                    | ਲਾਟ ਦੀ ਕਿਸਮ  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
| 1. ਲਿਨਨ, ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ੇ              | ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਲਿਜਾਣ ਤੇ ਜਲਦੀ ਅੱਗ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਜਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਫਿਰ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। | ਨਰਮ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸੁਆਹ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਕਿਨਾਰੇ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। | ਪੇਪਰ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।            | ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। |
| 2. ਔਰਲੋਨ, ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਸ਼ੇ            | ਪਿਘਲ ਕੇ ਜਲਦਾ ਹੈ।   | ਸਖਤ ਕਾਲਾ ਮਣਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।                                | ਤਿੱਖੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।   | ” ”  |
| 3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ-ਸਿਲਕ ਉੱਨ          | ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਲਿਜਾਣ ਤੇ ਜਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖਾਸ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।   | ਕਾਲਾ ਮਣਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਭੋਰਨ ਤੇ ਭੂਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।           | ਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਖੰਭਾਂ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। | ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।                               |
| 4. ਨਾਈਲੋਨ, ਐਸੀਟੇਟ ਰੇਸ਼ੇ, ਪੋਲੀਐਸਟਰ | ਇਕ ਦਮ ਅੱਗ ਪਕੜ ਕੇ ਪਿਘਲ ਕੇ ਜਲਦਾ ਹੈ।  | ਪੀਲਾ ਮਣਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।                                    | ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।         |  |
| 5. ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਐਸਬੈਸਟਾਸ              |  | ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਜਲਦਾ ਨਹੀਂ।                                   |   |  |

ਨੋਟ : ਅਧਿਆਇ 10 ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਤਾਪ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ।



ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਲਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੁਣਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਮਸ਼ੀਨੀ ਬੁਣਾਈ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੜੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ। ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨਿੰਟਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਟਾ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਧਾਗਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਗਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਊਨੀ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਈਲੋਨ, ਕੈਸ਼ਮੀਲੋਨ ਆਦਿ ਦੇ ਧਾਗੇ ਵੀ ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਣੇ ਬੁਣਾਏ ਸਵੈਟਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿੰਗੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਲਈ ਖਰੀਦਣੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਸਵੈਟਰਾਂ ਦਾ ਨਾਪ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਕੱਪੜਾ ਉਧੇੜਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਦੀ ਬੁਣਾਈ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹਰ ਘਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਾਈ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।

### ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਾਈ

ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਾਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਨ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਸੰਸਲਿਸ਼ਟ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇਜ਼ਾਦ ਨਾਲ ਉੱਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਈਲੋਨ ਅਤੇ ਕੈਸ਼ਮੀਲੋਨ ਦਾ ਧਾਗਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਾਗੇ ਉੱਨ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਧਾਗਿਆਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਾਗੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਲਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਈਆਂ 0-14 ਨੰਬਰ ਤੱਕ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਲਾਈ ਦਾ ਨੰਬਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਲਾਈ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਧਾਗੇ ਲਈ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਧਾਗੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੰਬਰ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਸਲਾਈਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਣਾਈ ਦੇ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਲਾਈਆਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਈਆਂ ਧਾਤ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨਾ ਉਤਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸਲਾਈਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਉਤਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਲਾਈਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

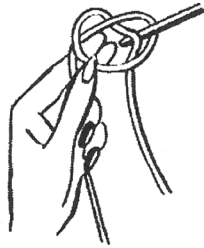
ਬੁਣਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਉੱਨ ਲਈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੁਣਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਧਾਗਾ ਅਤੇ ਬੁਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਬੁਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

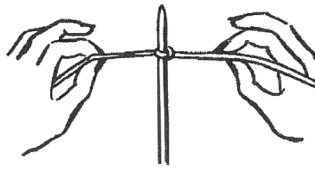
#### 1. ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣਾ

ਕੱਪੜਾ ਬੁਣਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਈ ਤੇ ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਹਰਾ ਜਾਂ ਤਿਹਰਾ ਧਾਗਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਹਰੇ ਜਾਂ ਤਿਹਰੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣੇ ਹੋਣ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੂਹਰੇ ਜਾਂ ਤਿਹਰੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜ ਕੇ ਗੋਲੇ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਲਓ। ਗੋਲੇ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ

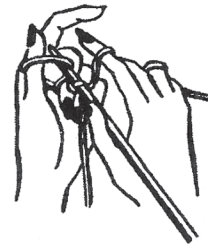
ਦੀਆਂ ਉਗਲੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਫੰਦਾ ਬਣਾਓ। ਸਲਾਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਉ। ਸਲਾਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦੂਹਰੇ ਧਾਗੇ ਦਾ ਫੰਦਾ ਸਲਾਈ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਣਾ ਕੇ ਗੋਲੇ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਫਿਰ ਦੂਹਰੇ ਧਾਗੇ ਵਾਲੇ ਫੰਦੇ ਨੂੰ ਸਲਾਈ ਤੋਂ ਗਿਰਾ ਕੇ ਖਿੱਚ ਲਉ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਫੰਦੇ ਪਾਉ। (ਚਿੱਤਰ 11.2)



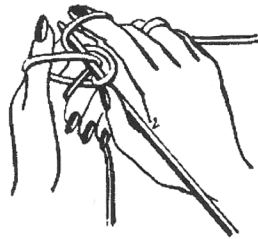
(I)



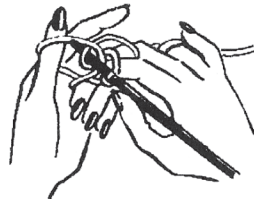
(II)



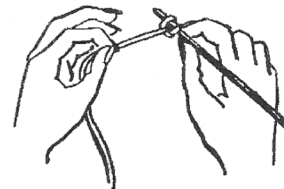
(III)



(IV)



(V)



(VI)

ਚਿੱਤਰ : 11.2 ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣਾ

## 2. ਕੁੰਡੇ ਬੁਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਬੁਣਾਈ ਦੇ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁੰਡੇ ਆਮ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡੇ

(ਅ) ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ

(ੳ) ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡੇ : ਸਿੱਧਾ ਕੁੰਡਾ ਬੁਣਨ ਲਈ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੰਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਲਾਈ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਦੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲੈ ਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਲਾਈ ਤੇ ਫੰਦਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਲਾਈ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਸਲਾਈ ਥੱਲਿਉਂ ਖੱਬੀ ਸਲਾਈ ਦੇ ਕੁੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਸਲਾਈ ਉਪਰ ਲੈ ਆਓ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਸਲਾਈ ਵਾਲੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਗਿਰਾ ਦਿਓ। ਸਾਰੀ ਸਲਾਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਣ ਲਓ।

145



ਚਿੱਤਰ : 11.3 ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣਾ

(ਅ) ਪੁੱਠਾ ਕੁੰਡਾ ਬਣਨਾ : ਪੁੱਠਾ ਕੁੰਡਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸਲਾਈ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਸਲਾਈ ਦੇ ਕੁੰਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾ ਕੇ ਕੱਢ ਲਓ। ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਸਲਾਈ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਕੱਢ ਕੇ ਫੰਦਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਸਲਾਈ ਥੱਲਿਓ ਕੁੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਓ। ਖੱਬੀ ਸਲਾਈ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਗਿਰਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸਲਾਈ ਬੁਣੋ।



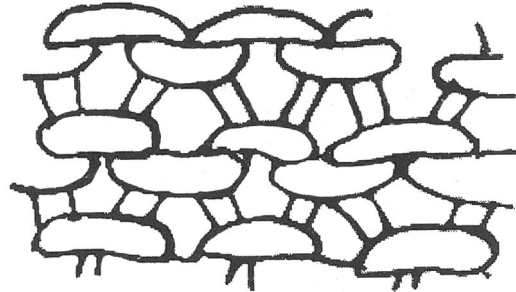
ਚਿੱਤਰ : 11.4 ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ ਪਾਉਣਾ

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਸਲਾਈ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਦੁਬਾਰਾ ਬੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਧਾਰਨ ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਸਲਾਈ (ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਵਾਲੀ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁਠੀ ਸਲਾਈ ਪਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੋਲੇ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਗੋਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਲਾਈ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਧਾਗਾ ਜੋੜੋ।

### 3. ਬਾਡਰ ਬੁਣਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਬਾਡਰ ਸਵੈਟਰਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ, ਬਾਹਵਾਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਬੁਣਨ ਸਮੇਂ ਬਾਡਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਡਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਡਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

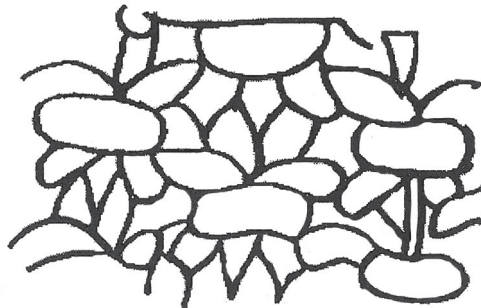
(ੳ) ਗਾਰਟਰ ਸਟਿੱਚ : ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਿਲਾਈਆਂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਕੇਵਲ ਪੁੱਠੀਆਂ ਸਿਲਾਈਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਸਿੱਧੀ ਪੁੱਠੀ ਸਿਲਾਈ ਦੀ ਬੁਣਾਈ ਨਾਲੋਂ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਵੈਟਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ : 11.5 ਗਾਰਟਰ ਸਟਿੱਚ

(ਅ) ਰਿੱਬ ਸਟਿੱਚ : ਇਹ ਹਰੇਕ ਸਿਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁੱਠਾ ਕੁੰਡਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪੂਰੀ ਸਿਲਾਈ ਬੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਸਿਲਾਈ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਡਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀਆਂ ਲਸਰਾਂ ਬਣ ਜਾਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ 2:2, 3:3, 1:2, 2:1, 2:3 ਜਾਂ 3:2 ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਚੌੜੀ ਲਸਰ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁੰਡੇ ਹੋਰ ਵਧਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਿੱਬ ਸਟਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵੈਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਮੌਸ ਸਟਿੱਚ : ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਿੱਬ ਸਟਿੱਚ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁੱਠਾ ਕੁੰਡਾ ਪਾ ਕੇ ਪੂਰੀ ਸਿਲਾਈ ਬੁਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਰੇਕ ਅਗਲੀ ਸਿਲਾਈ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡੇ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਲਸਰ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾਣਾ ਬੁਣਤੀ ਬਣੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ : 11.6 ਮੌਸ ਸਟਿੱਚ

#### 4. ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ;

(ੳ) **ਲਸਰ ਬਣਾਉਣੀ** : ਇਹ ਰਿੱਬ ਸਟਿੱਚ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚੌੜੀ ਲਸਰ ਲਈ ਕੁਝ ਕੁੰਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁੰਡੇ ਪੁੱਠੇ ਬੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਅ) **ਟੁਕੜੀ ਬਣਾਉਣਾ** : ਜਿੰਨੀ ਚੌੜੀ ਟੁਕੜੀ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਉੱਨੇ ਕੁੰਡੇ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾ ਕੇ ਬੁਣੇ। ਅਗਲੀ ਸਲਾਈ ਸਿੱਧੇ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕੁੰਡਾ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਉੱਤੇ ਪੁੱਠਾ ਕੁੰਡਾ ਪਾ ਕੇ ਟੁਕੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੱਕ ਬੁਣੀ ਜਾਓ। ਟੁਕੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡੇ ਬੁਣ ਕੇ ਇੱਕ ਸਿਲਾਈ ਬਣਾਓ। ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਉੱਤੇ ਪੁੱਠਾ ਬੁਣ ਕੇ ਟੁਕੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਟੁਕੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਕੁੰਡੇ ਉਲਟਾ ਦਿਓ।

(ੲ) **ਸੰਗਲ ਬਣਾਉਣਾ**: ਸੰਗਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਗਲ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕੁਝ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ ਬੁਣੋ। ਸੰਗਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮੁਤਾਬਿਕ  $\frac{1}{2}$ " ਤੋਂ 2" ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੱਠੇ ਤੇ ਪੁੱਠੇ ਕੁੰਡੇ ਬੁਣੀ ਜਾਓ। ਸੰਗਲ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ-ਅੱਧੇ ਕਰਕੇ ਪਿਛਲੇ ਕੁੰਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੁਣੋ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਿਲਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਬੁਣ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਸੰਗਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਬਣਨ ਤੇ ਫਿਰ ਕੁੰਡੇ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਕੇ ਬੁਣੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਵੈਟਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਸ) **ਮੋਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ** : ਕਈ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵੈਟਰਾਂ ਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੱਜੀ ਸਿਲਾਈ ਦੇ ਗੋਲੇ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦੇ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਬੁਣ ਲਓ। ਪੁੱਠੀ ਸਿਲਾਈ ਬੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਥੇ ਮੋਰੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਧੀ, ਪੁੱਠੀ ਬੁਣਾਈ, ਮੋਰੀਆਂ, ਲਸਰਾਂ, ਟੁਕੜੀਆਂ ਦੇ ਮੇਲ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਠਾ ਉਲਟਾ ਕੇ ਮੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲਸਰਾਂ ਆਦਿ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

#### 5. ਕੁੰਡੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

(ੳ) **ਕੁੰਡੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ** : ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਕਾਟ ਜਾਂ ਬੁਣਾਈ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੰਡੇ ਵਧਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਦੋ ਬਾਰ ਚੁਣੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕੁੰਡਾ ਬੁਣ ਕੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਹੇਠ ਵਾਲੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਬੁਣ ਲਓ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੋਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਕੁੰਡਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੋਲੇ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਸਿਲਾਈ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਕੱਢ ਕੇ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਕੁੰਡਾ ਬੁਣ ਲਓ। ਅਗਲੀ ਸਿਲਾਈ ਬੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

(ਅ) **ਕੁੰਡਾ ਘਟਾਉਣਾ** : ਬੁਣਾਈ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਕਾਟ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੰਡੇ ਘਟਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕੁੰਡੇ ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬੁਣਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁੰਡ ਘਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 6. ਕੁੰਡੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਪੁਸ਼ਾਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੰਡੇ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਿਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਕੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਣ ਲਓ। ਖੱਬੀ ਸਿਲਾਈ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਬੁਣੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕੁੰਡੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਗਿਰਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਲਾ ਕੁੰਡਾ ਬੁਣ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਗਿਰਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਸਿਲਾਈ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਖੀਰਲੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕੁੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਧਾਗਾ ਕੱਢ ਕੇ ਖਿੱਚ ਲਓ।

ਨੋਟ : ਸਾਦਾ ਬੁਣਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮਾਪ ਦੀ ਕੋਟੀ ਜਾਂ ਸਵੈਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

### ਅਭਿਆਸ

1. ਬੁਣਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
2. ਬੁਣਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੀ-ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
3. ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਬੁਣਾਈ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
4. ਬਾਡਰ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
5. ਬੁਣਾਈ ਸਮੇਂ ਨਮੂਨੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?
6. ਬੁਣਾਈ ਲਈ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
7. ਉੱਨ ਦੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਈਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ? ਬਾਡਰ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

\*\*\*\*\*