

# ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

(ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



**ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ**  
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2016..... 10,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਲੇਖਕ

ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਬਰਾੜ

ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਡੂਡਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ,  
ਪੀ.ਏ.ਯੂ., ਲੁਧਿਆਣਾ

ਡਾ. ਸਰੀਤਾ ਸੈਨੀ

ਡਾ. ਦੀਪਿਕਾ ਵਿੱਜ

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹਿਊਮਨ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ  
ਪੀ.ਏ.ਯੂ., ਲੁਧਿਆਣਾ

ਅਨੁਵਾਦਕ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਦੀਪ ਕੌਰ

ਅਸੀਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਹੋਮ ਸਾਇੰਸ  
ਐੱਸ.ਡੀ.ਪੀ. ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੂਮਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ

ਸੰਪਾਦਕ, ਸੋਧਕ ਅਤੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਕੰਚਨ ਸ਼ਰਮਾ

ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ, (ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ)

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ-ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ 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 :

ਰੁਪਏ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਰਵਿੰਦਰਾ ਪੇਪਰ ਮਾਰਟ, ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।



## ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਐਨ.ਸੀ.ਐਫ.-2005/ਪੀ.ਸੀ.ਐਫ.-2013 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਵ-ਰਚਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਹੈ। ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕੜੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ਾ ‘ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ’ ਵਜੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਰਵਾਰਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਣ।

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।

ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਜੋਕੀਆਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ ਮੁੱਖੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲਾਂ, ਐੱਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਲੈ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਿਆਨ ਸਮਗਰੀ ਉਪਲਬੱਧ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਤਸਾਹ ਭਰਪੂਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ।

ਚੇਅਰਪਰਸਨ  
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

## ਵਿ ਾ ਸੂਚੀ

### ਥਿਊਰੀ

#### ਸੈਕਸ਼ਨ- ਏ

#### ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

(FOODS AND NUTRITION)

ਲੜੀ ਨੰ:	ਅਧਿਆਇ	ਪੰਨਾ ਨੰ:
1.	ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ	2
2.	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ	18
3.	ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ	55
4.	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੰਡਾਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ	87
5.	ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	127
6.	ਖੁਰਾਕੀ ਉਪਚਾਰ	145

#### ਸੈਕਸ਼ਨ- ਬੀ

#### ਮਾਨਵ ਵਿਕਾਸ

(HUMAN DEVELOPMENT)

1.	ਮਾਤਰਿਤਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ	171
2.	ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ	192
3.	ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ	208
4.	ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	218
5.	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	229
6.	ਬਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ	247

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ		
ਸੈਕਸ਼ਨ- ਏ		
1.	ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।	273
2.	(ੳ)ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।	274
	(ਅ) ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਕਵਾਨ।	280
	(ੲ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਭੂਰ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਿਅੰਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।	295
3.	ਬਲਾਂਚ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ	303
4.	ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੌਲੂਸ਼ਨ (ੳ.ਆਰ.ਐਸ.) ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।	305
5.	ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦਾ ਟੈਸਟ।	306
ਸੈਕਸ਼ਨ- ਬੀ		
1.	ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦਿਖਾਉਣਾ ।	313
2.	ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ।	314
3.	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।	315
4.	ਲੰਗੋਟ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ।	320
5.	ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ।	324
6.	ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।	327

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 7.  | ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ -<br>ਤਰਲ ਅਤੇ ਅਰਧ ਠੋਸ ।                                     | 332 |
| 8.  | ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ<br>ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।                  | 336 |
| 9.  | ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿਲਮ 'ਅਪਰਾਜਿਤਾ'<br>ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਫਿਲਮ 'ਅਨੰਤ' ਦਿਖਾਉਣਾ। | 341 |
| 10. | ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ<br>ਫਿਲਮ ਦਿਖਾਉਣਾ ।                           | 342 |

#### BIBLIOGRAPHY

343

ਸੈਕਸ਼ਨ -ਏ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

(FOODS AND NUTRITION)

## ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

(FOOD, NUTRITION AND HEALTH)

ਇਹ ਕਥਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਹੀ ਅਸਲੀ ਦੌਲਤ ਹੈ। ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮੂਲ ਸਾਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਖੰਡ ਇੱਕ ਤਸਲੀਬਖਸ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ :

- ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
- ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ/ਸੂਚੀ ਸਤੰਭ
- ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰੱਖਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੇ, ਭੁੱਖ ਖ਼ਤਮ ਕਰੇ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁਨਰਜੀਵਿਤ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਖ, ਸਵਾਦ, ਸੁਗੰਧ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਪੱਖੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਭਿੰਨਤਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਉਸ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਗੇ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਅਤੇ ਆਂਵਲੇ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ।

ਸਾਬਤ ਮੁੰਗੀ ਅਤੇ ਆਂਵਲੇ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ. ਦੀ ਤੁਲਨਾ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਸਾਬਤ ਮੁੰਗੀ	ਆਂਵਲਾ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	24	0.5
ਵਸਾ (ਫੈਟ), ਗ੍ਰਾਮ	1.3	0.1
ਕਾਰਬੋਜ਼, ਗ੍ਰਾਮ	6.7	13.7
ਕੁੱਲ ਖਣਿਜ ਤੱਤ, ਗ੍ਰਾਮ	3.5	0.5
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿ: ਗ੍ਰਾਮ	0.0	600
ਨਮੀ, ਗ੍ਰਾਮ	10.4	81.8

ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਾਰਬੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਸਾ (fats), ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬਦਲਾਉ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ, ਪਚਾਉਂਦਾ, ਜਜ਼ਬ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉਸਦੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਸਤਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਣ ਸਤਰ (Nutritional status) ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਤਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੌਣ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਪਰ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੋਂ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਮੇਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਦਾਚਾਰ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਭਗਤੀ/ਚਿੰਤਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਆਪਸੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾ ਮਿਲਨ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾਤ ਕਾਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਣ (Under Nutrition):-** ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਮਰਾਸਮਸ (Marasmus) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ (Kwashiorkor) ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ।

**ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਣ (Over nutrition):** ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਵਸਾ (ਘਿਓ) ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।

**ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ :**

**ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Recommended dietary allowance):** ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਵਸੋਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਸੋਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭੋਜਨ (Functional Foods):** ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭੋਜਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਬਾਈਉਟਿਕਸ (Probiotics) ਸਟੀਰੋਲਜ਼ (sterols)।

**ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਸਾਇਣ (Phyto chemicals):** ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤੱਤ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿਹਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Antioxidant activity) ਜਿਹੜੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਲਾਈਕੋਪੀਨ (Lycopene)।

**ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (Nutraceuticals):** ਨਿਯੂਟ੍ਰਾਸ਼ੂਟੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਪੋਸ਼ਣ (Nutrition) ਅਤੇ ਦਵਾਈ (pharmaceuticals) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਤੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ (Food supplements) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ।

**ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਰਕ (Antioxidants):** ਉਹ ਤੱਤ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਣੂਆਂ (Free radicals) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਨੁਕਸਾਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਅਤੇ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਆਮ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਆਕਸੀਕਰਨ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ।

**ਪੋਸ਼ਕ ਘਣਤਾ (Nutrient Density):** ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਦਾਲ, ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਦਾਲ	85	5.5
ਦੁੱਧ	85	4.0
ਬ੍ਰੈਡ	85	2.4



**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (ਪੋਸ਼ਣ) ਸੰਭਾਲ :** ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਹ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਅਨੁਸਾਰ 60-74 ਸਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣੇ (Elderly) ਅਤੇ 75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਰਧ (Aged) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਹਤ ਪੱਖੀ ਚੰਗੇ ਜੀਵਾਣੂ (Probiotics):** ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਕਾਸ਼ਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੱਖੀ ਚੰਗੇ ਜੀਵਾਣੂ ਲੈਕਟੋਬੈਸੀਲਾਈ (Lactobacilli) ਅਤੇ ਬਾਇਫਿਡੋਬੈਕਟੀਰੀਆ (bifidobacteria) ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ਮੀਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ।

### ➤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੰਮ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਕ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

#### 1. ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ

- (i) **ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ :** ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਅਣਇੱਛੁਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛੁਕ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਣਇੱਛੁਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ, ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਆਦਿ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ/ਊਰਜਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਖੰਡ, ਗੂੜ੍ਹ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- (ii) **ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ :-** ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਵਾਲ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੰਤੂ ਟੁੱਟਦੇ ਭੱਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਦਾਲਾਂ, ਅੰਡੇ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਹਨ।
- (iii) **ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ :-** ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਧਰਾਤੇ (Nightblindness) ਤੋਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਿਕਟਸ (Rickets), ਔਸਟੀਉਮਲੇਸ਼ੀਆ (Osteomalacia) ਅਤੇ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (Osteoporosis) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਆਇਰੋਡੀਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਗਿੱਲ੍ਹੜ (Goitre) ਰੋਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- (iv) **ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ:** ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ (fiber) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ, ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੇਸ਼ਾ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।
2. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕੰਮ:** ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਪਕਵਾਨ ਪਰੋਸਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਕੰਮ:** ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਸਮਾਗਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਟੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਤਾਂ, ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਸੂਬਿਆਂ ਤੋਂ ਆਏ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ਼ਮਿਲ਼ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸ ਕੇ ਉੱਚੇ ਰੁਤਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਹੋਰ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਵੀ ਮਿਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਇਡਲੀ ਅਤੇ ਡੋਸਾ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਖੀਰ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਖਵਾ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਂਝ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨੇੜਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

### ➤ **ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ**

ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਅਣਗਣਿਤ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ, ਖੂਸ਼ਬੂ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਉੱਚਿਤ ਖੁਰਾਕ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੀ ਚੋਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਫੁਰਤੀਲੇਪਣ ਉੱਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਯੋਗ ਚੋਣ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ

ਵਿੱਚ ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੁਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ (ਆਈ.ਸੀ.ਐਮ.ਆਰ., 2010)

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ/ਕੰਮ
(i)	ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ	ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ, ਜੌਂ, ਰਾਗੀ, ਚਿੜ੍ਹਵਾ, ਫੁੱਲੀਆਂ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਬਿਸਕੁਟ।	ਕਾਰਬੋਜ਼/ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ
(ii)	ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਅਰਹਰ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਸੋਇਆਬੀਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ
(iii)	ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ	ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡਾ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ (ਲਾਲ ਮੀਟ)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ
(iv)	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਫਲ : ਅਮਰੂਦ, ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ, ਸੰਤਰਾ, ਤਰਬੂਜ, ਟਮਾਟਰ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਮੁਸੰਮੀਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਚੁਲਾਈ, ਪਾਲਕ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਣੀਆਂ ਪੁਦੀਨਾ, ਧਨੀਆਂ, ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਸਾਗ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਗਾਜਰ, ਬੈਂਗਣ, ਭਿੰਡੀ, ਫਲੀਆਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਗੋਭੀ, ਪਿਆਜ਼	ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ/ ਰੇਸ਼ਾ/ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
(v)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ/ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ	ਘਿਓ ਤੇਲ ਤੇ ਖੰਡ ਆਦਿ ਘਿਓ: ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ, ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਸਰੋਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਆਦਿ ਦਾ ਤੇਲ ਖੰਡ : ਖੰਡ ਤੇ ਗੁੜ	ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰਲਿਆ-ਮਿਲਿਆ ਆਹਾਰ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਭੋਜਨ ਹੀ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਮੀਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਸਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮੱਖਣ, ਮੇਵਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਂਵਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ



ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ



ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਘਿਓ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਖੰਡ



### ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ (Five Food Groups)

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਅਨਾਜਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ (Thiamine) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬਾਹਰਲੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,

ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਸੀ ਦਾ ਮਾੜਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਵੀ ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਮਿਥਾਇਉਨੀਨ (Methionine) ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੇ 4:1 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅੰਜਨ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ (Riboflavin) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ 'ਲੋਹੇ' ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਭ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਦੇ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਿੱਸੇ - ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ (ਜ਼ਰਦੀ) ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਘਿਓ (ਫੈਟ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਿਰਫ ਸਫੇਦ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਮੱਛੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ12' ਸਿਰਫ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੇਜੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋਅਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਫਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਪੀਲੇ ਫਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅੰਬ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਲਾ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਿਓ, ਤੇਲ ਤੇ ਖੰਡ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਕਰੀਮ, ਖੰਡ, ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਲੱਗਪਗ 6 ਵਾਂ ਹਿੱਸਾ, ਇਸ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ ਅਤੇ ਖੰਡ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਿਓ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਸ਼੍ਰੇਣੀ/ਰੂਪ (Refined) ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਘੱਟ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਘਿਓ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ - ਕਾਰਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰਨੀ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

#### ➤ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ( Balanced Diet)

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਆਦਿ ਅਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਭੋਜਨ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਫਾਲਤੂ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਾਰਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਸਥਾ/ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (NIN), ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Portion Size) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਸਾਰਨੀ 1: ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਭੋਜਨ (ਕੱਚੇ) ਦਾ ਪਰੋਸਾ (Portion size) ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ :**

ਭੋਜਨ ਵਰਗ	(Portion) ਗ੍ਰਾਮ.	ਊਰਜਾ, ਕਿ: ਕਿਲੋਰੀ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	ਕਾਰਬੋਜ਼, ਗ੍ਰਾਮ	ਵਸਾ (Fat) ਗ੍ਰਾਮ
ਅਨਾਜ	30	100	3	20	0.8
ਦਾਲਾਂ	30	100	6	15	0.7
ਅੰਡੇ	50	85	7	—	7
ਮੀਟ/ਮੁਰਗਾ/ਮੱਛੀ	50	100	9	—	7
ਦੁੱਧ ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਤੇ	100	70	3	5	3
ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ	100	80	1.3	18	—
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	00	45	3.6	—	0.4
ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	30	1.7	—	0.2
ਫਲ	100	40	—	10	—
ਖੰਡ	5	20	—	5	—
ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ (ਪ੍ਰਤੱਖ) (Visible)	5	45	—	—	5

\* ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਇਹਨਾਂ ਪਰੋਸਿਆਂ (Portion size) ਦੇ ਗੁਣਾਂਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਪਰੋਸੇ (Portion) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਐਨ. ਆਈ.ਐਨ. ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

**ਸਾਰਨੀ 2: ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਦੇ ਪਰੋਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ**

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਮਿਕਦਾਰ	ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 6-12 ਮਹੀਨੇ	ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ (ਸਾਲ)			ਕਿਸ਼ੋਰ (ਸਾਲ)					
				1-3	4-6	7-9	10-12		13-15		16-18	
							ਲੜਕੀਆਂ	ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ	ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ	ਲੜਕੇ
1.	ਅਨਾਜ	30	0.5	2	4	6	8	10	11	14	11	15
2.	ਦਾਲਾਂ	30	0.25	1	1	2	2	2	2	2.5	2.5	3
3.	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	100	4*	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1.5	2	2
	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	0.25	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1
	ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	0.25	0.5	1	1	2	2	2	2	2	2
	ਫਲ	100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	ਖੰਡ	5	2	3	4	4	6	6	5	4	5	6
	ਘਿਓ ਤੇ ਤੇਲ ਪ੍ਰਤੱਖ (Visible)	5	4	5	5	6	7	7	8	9	7	10

\* ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਪਰਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਦੁੱਧ ਉਪਰੋਂ ਵਾਧੂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (Portion), ਅੰਡੇ/ਮੀਟ/ਮੁਰਗੇ/ ਮੱਛੀ ਦੇ ਇੱਕ (Portion) (50ਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡਾ/ ਮੀਟ/ ਮੁਰਗਾ/ਮੱਛੀ ਤਕਰੀਬਨ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

### ਉਦਾਹਰਨ

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਹਰਲੀਨ ਦੀ ਉਮਰ 17 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਰੂਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਸਾਰਨੀ ਅਤੇ 2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪਰੋਸੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।

ਇੱਕ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀ ਲਈ ਅਨਾਜ ਦੇ 11 ਪਰੋਸੇ ਸ਼ਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ  $11 \times 30 = 330$  ਗ੍ਰਾਮ. ਹੋਵੇਗੀ (ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਪਰੋਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪਰੋਸੇ/ ਕੌਰਨਫਲੇਕਸ, 4 ਰੋਟੀਆਂ, 1 ਪਲੇਟ ਚਾਵਲ, 2 ਸੈਂਡਵਿਚ, ਬਿਸਕੁਟ, ਰਸ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ  $30 \times 2.5 = 75$  ਗ੍ਰਾਮ (ਦੋ ਕਟੋਰੀ) ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ =  $100 \times 5 = 500$  ਮਿ.ਲੀ ( $2\frac{1}{2}$  ਗਿਲਾਸ)

ਜੜਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ =  $100 \times 2 = 200$  ਗ੍ਰਾਮ (1 ਕਟੋਰੀ)

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ =  $100 \times 1 = 100$  ਗ੍ਰਾਮ ( $\frac{1}{2}$  ਕਟੋਰੀ)

ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ =  $100 \times 2 = 200$  ਗ੍ਰਾਮ (1 ਕਟੋਰੀ)

ਫਲ =  $100 \times 1 = 100$  ਗ੍ਰਾਮ (1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ)

ਖੰਡ =  $5 \times 5 = 25$  ਗ੍ਰਾਮ (5 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ)

ਘਿਓ ਤੇ ਤੇਲ =  $5 \times 7 = 35$  ਗ੍ਰਾਮ (7 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ)

ਨੋਟ: ਪਰੋਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ, ਆਈ ਸੀ ਐਮ ਆਰ (ICMR) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ।

ਸਾਰਨੀ 3: ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਲਈ ਹਲਕਾ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਦੇ ਪਰੋਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ	ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ					
			ਹਲਕਾ		ਦਰਮਿਆਨਾ		ਭਾਰਾ ਕੰਮ	
			ਪੁਰਖ	ਇਸਤਰੀ	ਪੁਰਖ	ਇਸਤਰੀ	ਪੁਰਖ	ਇਸਤਰੀ
1.	ਅਨਾਜ	30	12.5	9	15	11	20	16
2.	ਦਾਲਾਂ	30	2.5	2	3	2.5	4	3
3.	ਦੁੱਧ ਮਿਲੀਲਿਟਰ	100	3	3	3	3	3	3
4.	ਜੜਦਾਰ ਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	2	2	2	2	2	2
	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	1	1	1	1	1	1
	ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	2	2	2	2	2	2
	ਫਲ	100	1	1	1	1	1	1
5.	ਖੰਡ	5	4	4	6	6	11	9
6.	ਘਿਓ ਤੇ ਤੇਲ (ਪ੍ਰਤੱਖ) (Visible)	5	5	4	6	5	8	6



ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪਰੋਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਯਾਦ ਕਰ ਲਉ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਲਉ।

**ਬੱਚੇ:**

1-6 ਸਾਲ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ  $\frac{1}{2}$  ਤੋਂ  $\frac{3}{4}$  ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਕੱਪ ਦੁੱਧ।

7-12 ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕੱਪ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕੱਪ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕਾ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਖ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 1 ਕੱਪ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ।

ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਾਲ ਦੇ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਇੱਕ ਅੰਡੇ/ ਮੀਟ/ਮੁਰਗੇ/ਮੱਛੀ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:**

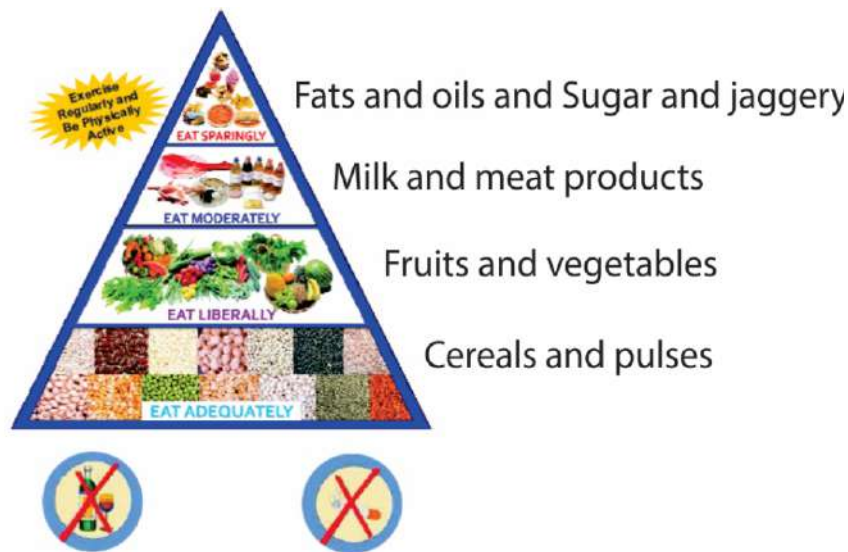
1. ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਬਿਨਾਂ ਛਾਣਿਆ ਵਰਤੋ।
5. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ (ਕੱਚੇ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਸਾਬਤ ਫਲ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਖੀਰ ਖਾਣੀ। ਉਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਹੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

**ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ: ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ:**

ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸੌਖਾ ਨੁਸਖਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ (ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ) ਵਰਗ ਬਣਾ ਲਉ। ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ**

ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਯੋਗਦਾਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਵੱਡਾ ਆਧਾਰ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਘਟਦਾ ਆਕਾਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਸ਼ੂ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਸਿਰੇ ਉੱਪਰ ਘਿਓ ਤੇ ਮਿਠੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।

ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਪੂਰਣ ਖੁਰਾਕ (ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ) ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਠ ਛੇਤੀ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਉ।
- ਕਈ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ, ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।
- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਡਾ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਵੀ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰੱਖਿਅਕ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤਾਜ਼ੇ, ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਉ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਗੁੜ੍ਹ, ਸ਼ੱਕਰ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਘਿਉ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਘਿਉ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਸਾਲ 16 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਭੋਜਨ ਦਿਵਸ (World Food Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਾਲ 7 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ (World Health Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ
 

ੳ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ੲ) ਅਨਾਜ
ੴ) ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁੜ੍ਹ	ੳ) ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਾਸ

2. \_\_\_\_\_ ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਹਨ  
 ਓ) ਦਾਲ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ      ਅ) ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ  
 ਏ) ਅਨਾਜ      ਸ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
3. ਦੁੱਧ, ਫਲੀਆਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
 ਓ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ      ਅ) ਕਾਰਬੋਜ਼  
 ਏ) ਖਣਿਜ ਲੂਣ      ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ
4. ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ  
 ਓ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ      ਅ) ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁੜ  
 ਏ) ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ      ਸ) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
5. ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਆਖਦੇ ਹਨ।  
 ਓ) ਅਸੰਤੁਲਨ      ਅ) ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ  
 ਏ) ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ      ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ
6. \_\_\_\_\_ ਭੋਜਨ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।
7. \_\_\_\_\_ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।
8. ਦੁੱਧ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
9. ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
10. ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ \_\_\_\_\_ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
11. ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਦੋ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।  
 ਸਹੀ/ਗਲਤ
12. ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰਿਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ।  
 ਸਹੀ/ਗਲਤ
13. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub>, ਸਿਰਫ ਮੀਟ/ਮੁਰਗੇ/ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
14. ਘਿਉ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

15. ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>1</sub>' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
16. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।
17. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ?

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।
3. ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਉ।
4. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਉਦਾਹਰਨ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।
5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਆਈ ਸੀ.ਐਮ.ਆਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?
2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
4. ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀ (16-17 ਸਾਲ) ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਿਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।



## ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

(NUTRIENTS AND NOURISHMENT)

ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਇੱਟਾਂ, ਸੀਮਿੰਟ, ਰੇਤਾ, ਸਰੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੀ ਘਾਟ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ), ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਦੋਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਸੰਬੰਧੀ, ਨਿਰਮਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਕੇ ਸਵਸਥ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ : ਕਾਰਬੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ। ਕਾਰਬੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਕਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ (Macronutrients) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਈਕ੍ਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ (Micronutrients) ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸੋ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਦੇ ਸੁਰਾਂ ਵਾਂਗ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਪੂਰਨ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਸੁਰ ਸਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵੀ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ :

- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸੋਮੇ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ

## ਕਾਰਬੋਜ਼

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼, ਸ਼ਕਤੀ (ਊਰਜਾ) ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਖੰਡ ਹੈ। ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਬਾਜਰੇ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਚਣਸ਼ੀਲ ਨਿਸ਼ਾਸਤ (starch) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਲੂ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਖੰਡ, ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ, ਸ਼ੁੱਧ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਚਣਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੋਰੀਆਂ (ਖਾਲੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪਸ਼ੂ ਹੀ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੇਸ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of carbohydrates)

- 1) **ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੋਮਾ (Source of energy for the body) :** ਕਾਰਬੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 2) **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਬਚਾਉਣਾ (Protein sparing action) :** ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸੋਮੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ, ਜੋ ਕਿ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- 3) **ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ (Helps in utilization of fats) :** ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਜੋਂ ਜਿੰਨੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਆਕਸੀਕਰਨ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਅਧੂਰੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੀਟੋਨ ਬੋਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਕੀਟੋਨ ਬੋਡੀਜ਼ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ) ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਿਡੋਸਿਸ (acidosis), ਸੋਡੀਅਮ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ, ਕੀਟੋਐਸਿਡੋਸਿਸ (ketoacidosis) ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

- 4) **ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਫੋਕ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ (Source of dietary fiber or roughage) :** ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਲ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (degenerative diseases) ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 5) ਕਾਰਬੋਜ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਸਮੇਂ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦਾ ਵਿਘਟਨ ਹੋ ਕੇ ਲੈਕਟਿਕ ਅਮਲ (Lactic acid) ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 6) **ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (Providing variety and taste) :** ਕਾਰਬੋਜ਼ ਭਰਪੂਰ ਆਹਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 7) **ਦੁੱਧ ਦੀ ਖੰਡ (ਲੈਕਟੋਜ਼) ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।** ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### **ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of carbohydrates)**

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁੜ ਗੰਨਾ ਅਤੇ ਚਕੰਦਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਫਲ (ਕੇਲੇ, ਚੀਕੂ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਅੰਬ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੂਸ। ਭਾਰਤੀ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹਨ।

#### **ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of carbohydrates)**

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵਿਭਾਜਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ (under nutrition) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਕਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਤਰ 80-100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਡੈਸੀਲੀਟਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਵੱਧਦਾ ਘੱਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ (ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ) ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (Hypoglycemia) ਯਾਨੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



### ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of carbohydrates)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦੀ ਫ਼ਾਲਤੂ ਮਾਤਰਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ।

### ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਯਾਨਿ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਮਾਗ, ਚਮੜੀ, ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇਮਾਰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼/ਸੈੱਲ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ' ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ । ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ 50% ਭਾਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ, 20% ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ, 10% ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ (ਜਿਵੇਂ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜਲਣ ਕਾਰਨ) ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਵੀ 4 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਖ਼ਰਚੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ।

ਜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅੰਡਾ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ 90 ਅੰਕ ਤੇ ਦੁੱਧ/ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ 70 ਅੰਕ ਪਰ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ 50-55 ਅੰਕ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ 45 ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਅੰਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਿੰਨੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਅੰਕ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਪੂਰਕਤਾ (Mutual supplementation) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ ( Functions of protein )

- 1) **ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ( Body building )** : ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਟੁੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- 2) **ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਿਕ/ਮਿਸ਼ਰਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ( Formation of essential body compounds )** : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਤਰਲ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ । ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰਕ ਗੁੰਝੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨ ਜਿਵੇਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਹੀਮ ਲੋਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੋਬਿਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ, ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਹਨ । ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਫੋਟੋਰਿਸੈਪਟਰਜ਼ (Photoreceptors) ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਹਨ ।
- 3) **ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਢੋਆ ਢੁਆਈ ( Transport of nutrients )** : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਢੋਆ ਢੁਆਈ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਟੀਨੋਲ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ), ਬਾਂਈਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਲਿਪਿਡ/ਚਿਕਨਾਈ+ਪ੍ਰੋਟੀਨ)।
- 4) **ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ( Regulation of water balance )** : ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ (Electrolytes) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਡੀਮਾ (Oedema) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ।
- 5) **ਤੇਜ਼ਾਬ/ਖਾਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ( Maintenance of appropriate pH )** : ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ (Buffer) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ/ਖਾਰ (pH) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।
- 6) **ਸੁਰੱਖਿਆ ( Defense )** : ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜੋ ਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (antibodies) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

- 7) ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ (Detoxification) : ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਰਹਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- 8) ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ (Source of Energy) : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ।

#### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of Protein)

ਪਸ਼ੂ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ (Skimmed milk powder), ਅੰਡਾ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ, ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਤੇਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਤੇਲਬੀਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ (Nuts) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ (ਤਕਰੀਬਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 20%) ਹਨ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 43% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of protein)

ਜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਊਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ (Protein energy malnutrition / PEM) – ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ (Kwashiorkor) ਅਤੇ ਮਰਾਸਮਸ (Marasmus), ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੱਡਣ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਮਰਾਸਮਸ (Marasmus):** ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਮਰਾਸਮਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਝੁਰਝੀਆਂ, ਬੁੱਢਿਆਂ ਵਰਗਾ ਚਿਹਰਾ ਤੇ ਤੰਗ ਛਾਤੀ ਹਨ।



ਮਰਾਸਮਸ



ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ

**ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ (Kwashiorkor) :** ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2-4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਵਾਧਾ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਡੀਮਾ (Oedema) ਕਾਰਨ ਚਿਹਰਾ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਗੋਲ ਚੰਦ ਵਰਗਾ (moon face) ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ।

**ਮਰਾਸਮਿਕ ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ (Marasmic Kwashiorkor) :** ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਾਸਮਿਕ ਅਤੇ ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ ਦੋਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of protein) :** ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਾਸਮਿਕ ਅਤੇ ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ ਦੋਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of protein)**

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਤਾ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਸਤਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਚਿਕਨਾਈ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚਿਕਨਾਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੇਲ, ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਜਾਂ ਦੋਸੀ ਘਿਉ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਸਭ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਚਿਕਨਾਈ ਹੀ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਫਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿਕਨਾਈ/ਘਿਉ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਠੋਸ ਅਤੇ ਤੇਲ ਤਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of Fat)**

- 1) ਇਹ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਘਣਾ ਸੋਮਾ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ 9 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- 2) ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ) ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- 3) ਚਿਕਨਾਈ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲ ਉਹ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਨੋਲੀਅਕ ਅਮਲ (Linoleic acid) ਅਤੇ ਲਿਨੋਲੈਨਿਕ ਅਮਲ (Linolenic acid)।

- 4) ਚਿਕਨਾਈ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਰਗੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- 5) ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ ।
- 6) ਚਿਕਨਾਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- 7) **ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ (Regulation of Body Temperature)** : ਚਿਕਨਾਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਵਰਤ ਵੇਲੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿਕਨਾਈ ਤਾਪ ਅਵਰੋਧਕ (ਕੁਚਾਲਕ) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
- 8) ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (Cholesterol) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਈਲ ਐਸਿਡ (bile acid) ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਤੋਂ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸ) ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਦੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਚਿਕਨਾਈ (ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲ) ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਐਥਰੋਸਕਲੈਰੋਸਿਸ (Atherosclerosis) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਤੱਕ ਖੂਨ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਰਕ (Antioxidant) ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਚਾਵਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਓਰੀਜ਼ਾਨੋਲ (Oryzanol) ਰਕਤ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਘਣਤਾ ਲਾਈਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (High density lipoprotein / HDL) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਮਨ ਘਣਤਾ ਲਾਈਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (Low density lipoprotein / LDL) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

### ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of Fat)

ਚਿਕਨਾਈ ਠੋਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਡਾਲਡਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਚਿਕਨਾਈ (Visible fats) ਹਨ । ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਤੇਲ ਬੀਜ (Oil seeds), ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ (invisible fat) ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਕੇ ਬਣਾਏ ਪਕਵਾਨ ਟਰਾਂਸਫੈਟੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲਾਂ (trans fatty acids) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of fats)

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਭੰਡਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਧੜ੍ਹ ਉੱਪਰ ਫਿਨਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਫਰੀਨੋਡਰਮਾ (Phrynoderma) ਜਾਂ ਡੱਡੂ ਚਮੜੀ (toad skin) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of fat)

ਚਿਕਨਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ (Saturated fat) ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਖਾਣਾ ਹੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਜੰਮਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (Atherosclerosis) ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਉਹ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ : 'ਏ', 'ਡੀ', 'ਈ' ਅਤੇ 'ਕੇ'
2. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ : 'ਬੀ' ਕੰਪਲੈਕਸ (ਬੀ1, ਬੀ2, ਬੀ3, ਬੀ6, ਪੈਂਟੋਥਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਬਾਇਉਟਿਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।

### ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ (Fat Soluble Vitamins)	ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ (Water Soluble Vitamins)
1.	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।	ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖਿਆਂ ਹੀ ਸੋਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2.	ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।	ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



3.	ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।	ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।
4.	ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।	ਇਹ ਗਰਮੀ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹਵਾ (ਆਕਸੀਕਰਨ) ਆਦਿ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ'

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗਾਜਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਰੋਟੀਨ (Carotene) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਲੋਰੋਫਿਲ (Chlorophyll) ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਜਿੰਨਾਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਆਕਸੀਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਕੰਮ (Functions of vitamin 'A')

1. ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਂਜ (Lens) ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
3. ਇਹ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of vitamin 'A')

ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਰੈਟੀਨੌਲ (Retinol) ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੋਖਿਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕਲੇਜੀ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਸਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਹਨ । ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ 80% ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਕੈਰੋਟੀਨੋਇਡ (Carotenoids) ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ 'ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ' ( $\beta$ -carotene) ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਪੇਠਾ ਕੱਦੂ, ਪੱਕੇ ਅੰਬ, ਸੰਤਰਾ, ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of vitamin 'A')**

1. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਇਕਦਮ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ।
2. ਕੈਰੇਟੀਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (**Keratinization**) : ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਸਖਤ ਤਹਿ (horny layer) ਬਣਨਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਫੋਲੀਕੁਲਰ ਹਾਈਪਰਕੈਰਾਟੋਸਿਸ (follicular hyperkeratosis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਜ਼ੀਰੋਫਥੈਲਮੀਆ (**Xerophthalmia**) : ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰਨੀਆ (ਅੱਖ ਦਾ ਕਾਲਾ ਭਾਗ) ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਈਟੋਟ ਸਪੋਟ (Bitot spot) ਕੋਰਨੀਆ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਅੱਖ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਵਰਗੇ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਲੱਛਣ ਹੈ।
4. ਸੰਕ੍ਰਮਣ (infection) ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ (resistance) ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ।
5. ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of vitamin 'A')**

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਖਾਣਾ, ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਵਿਟਾਮਿਨੋਸਿਸ ਏ (Hypervitaminosis A) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਫਿੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਖਾਰਿਸ਼, ਵਾਲ਼ ਵਿਰਲੇ ਹੋਣਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ (Spleen) ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਹਨ।



ਅੰਧਰਾਤਾ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ)



### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਨੂੰ ਸੋਕਾ ਵਿਰੋਧੀ (antirachitic) ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਨਸ਼ਾਈਨ (Sunshine Vitamin) ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਇਸਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਕੰਮ (Functions of Vitamin 'D')

1. ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਗੋਡੇ ਭਿੜਨੇ  
(knock knees)



ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਣਾ  
(bow legs)



ਤੰਗ ਤੇ ਚੱਪਟੀ ਛਾਤੀ  
(Pigeon chest)

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of Vitamin 'D')

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਇਸਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਕੋਡ ਲੀਵਰ ਓਲ (Cod liver oil) ਇਸਦਾ ਉੱਤਮ (10,000 ਆਈ ਯੂ/100 ਗ੍ਰਾਮ) ਸੋਮਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸਿਰਫ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ 15 ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਦੇਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of vitamin 'D')

ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਟਸ (Rickets) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ (Knock knees), ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝੁਕਣਾ (bowed legs), ਤੰਗ ਤੇ ਚੱਪਟੀ ਛਾਤੀ (pigeon chest) ਹਨ।

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਔਸਟੀਓਮਲੇਸ਼ੀਆ (Osteomalacia) ਜਾਂ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (Osteoporosis) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਪੇਡੂ) ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### **ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of vitamin 'D')**

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ (ਹਾਈਪਰਵਿਟਾਮਿਨੋਸਿਸ 'ਡੀ') ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### **ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ'**

ਇਸਨੂੰ ਟੋਕੋਫੀਰੋਲ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਰਸ / ਬਾਈਲ (ਭਲਿਏ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### **ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੇ ਕੰਮ (Functions of vitamin 'E')**

1. ਇਸ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਢਾਪੇ ਨੂੰ ਟਾਲਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਝਿੱਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਅਮਲਾਂ (Poly unsaturated fatty acids / PUFA) ਨੂੰ ਆਕਸੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੂਫਾ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ (Free radicals) ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
4. ਇਹ ਪ੍ਰਜਨਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### **ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of vitamin 'E')**

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਮੱਕੀ, ਚਾਵਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਵੜੇਵਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਤੇਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤੇਲਬੀਜ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਪੁੰਗਰੀ ਕਣਕ ਅਤੇ ਕੌਡ ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ।

#### **ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of vitamin 'E')**

1. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।
  2. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ ਨਸ਼ਟ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  3. ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜਿਗਰ (Liver necrosis) ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਸ਼ਟ (muscular dystrophy) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਕਮੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of vitamin 'E') :**

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਵੇਖੇ ਗਏ ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ'**

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਲਈ ਪਿੱਤ ਰਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਫਾਲਤੂ ਮਾਤਰਾ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੇ ਕੰਮ (Functions of vitamin 'K')**

ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਰੋਕਣ ਭਾਵ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ । ਇਹ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੂਨ ਦਾ ਬੱਕਾ (Clot) ਜੰਮਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਥ੍ਰੋਮਬਿਨ (prothrombin) ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of vitamin 'K')**

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਫਲਾਂ, ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of vitamin 'K')**

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਰਕਤ ਪ੍ਰੋਥ੍ਰੋਮਬਿਨ ਸਤਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ (internal bleeding) ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਜੰਮਦਾ ਨਹੀਂ ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of vitamin 'K')**

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਕੇ ਜੰਮਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਕੰਪਲੈਕਸ**

ਇਹ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>1</sub>, ਬੀ<sub>2</sub>, ਬੀ<sub>3</sub>, ਬੀ<sub>6</sub> ਤੇ ਬੀ<sub>12</sub> ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਜੀਭ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦਾ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਵਾਧਾ ਆਦਿ।

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਦੀ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (anaemia) ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ’ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of Vitamin ‘B’)**

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਤੇਲਬੀਜ ਵੀ ਥਾਇਆਮੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ, ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਛਾਣਨ (ਮੈਦਾ ਕੱਢਣ) ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ‘ਬੀ’ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ’ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ’<sub>1</sub> / ਥਾਇਆਮੀਨ**

ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਥਾਇਆਮੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੁੱਖ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>1</sub> ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of Vitamin ‘B<sub>1</sub>’)**

ਖਮੀਰ, ਕਣਕ ਦਾ ਅੰਕੂਰ (Wheat germ), ਅਨਾਜ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਇਸਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਥਾਇਆਮੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਅਨਾਜਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ’<sub>1</sub> ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of Vitamin ‘B<sub>1</sub>’)**

ਥਾਇਆਮੀਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ‘ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ’ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ 1-4 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਥਾਇਆਮੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ, ਓਡੀਮਾ (ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਸੋਜਿਸ਼), ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

**ਖੁਸ਼ਕ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ (Dry beri-beri) :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਡੀਮਾ (ਸੋਜਿਸ਼) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

**ਨਮ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ (Wet beri-beri) :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਸੋਜ (Odema) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ  
(Beri-beri)



ਐਂਗੂਲਰ ਸਟੋਮੋਟਾਈਟਿਸ  
(Angular stomatitis)

### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>2</sub>' / ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ

ਥਾਇਆਮੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਵੀ ਊਰਜਾ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿ-ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਆਕਸੀਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>2</sub>' ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of Vitamin 'B<sub>2</sub>')

ਖਮੀਰ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਆਦਿ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਕਲੇਜ਼ੀ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>2</sub>' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Deficiency of Vitamin 'B<sub>2</sub>')

ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ

ਐਂਗੂਲਰ ਸਟੋਮਾਈਟਿਸ (Angular stomatitis) : ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਫਟ ਜਾਣਾ।

ਚੀਲੋਸਿਸ (Cheilosis) : ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋ ਕੇ ਫਟ ਜਾਣਾ।

ਗਲੋਸਾਈਟਿਸ (Glossitis) : ਜੀਭ ਲਾਲ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣੇ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>3</sub>' / ਨਾਇਆਸਿਨ

ਨਾਇਆਸਿਨ ਵੀ ਕਈ ਸਹਿ-ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਜੋ ਕਾਰਬੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ, ਪਾਚਨ ਨਲੀ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤ੍ਰ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>3</sub>' ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of Vitamin 'B<sub>3</sub>') : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾਇਆਸਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਮੀਰ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੁਰਗਾ ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ<sub>3</sub>' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Deficiency of Vitamin 'B<sub>3</sub>')

ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਮੀ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ 'ਪੈਲੈਗਰ' ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਾਰ D's ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ/ ਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ (Dermatitis) : ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਤੇ ਕੁਝ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਨਰਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ ਜਲੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਖੁਰਦਰੀ, ਤਰੇੜਾਂ ਵਾਲੀ ਤੇ ਪੇਪੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਹੋ ਕੇ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਸਤ (Diarrhoea) : ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਡਰ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੇ ਚਿੜਾਚਿੜਾਪਣ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਦਸਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ / ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ (Dementia) :** ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਕਾਰਨ ਸੁਸਤੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਹੜਬੜਾਹਟ ਵਰਗੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਮੌਤ (Death) :** ਜੇ ਪਲੈਗਰਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਪਲੈਗਰਾ (Pellagra)

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>6</sub> / ਪਿਰੀਡੌਕਸਿਨ

ਟਰਿਪਟੋਫੈਨ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ (Amino acid) ਨਾਇਆਸਿਨ ਸੋਮਾ ਹੈ । ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>6</sub> ਟਰਿਪਟੋਫੈਨ ਨੂੰ ਨਾਇਆਸਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ<sub>6</sub>’ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of Vitamin ‘B<sub>6</sub>’)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>6</sub> ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੀਟ, ਕਲੇਜ਼ੀ, ਦੁੱਧ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ<sub>6</sub>’ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Deficiency of Vitamin ‘B<sub>6</sub>’)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>6</sub> ਦੀ ਕਮੀ ਟਰਿਪਟੋਫੈਨ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਇਆਸਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

#### ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ

ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕੁਝ ਨਾਭਿਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ (Nucleoproteins) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਾਭਿਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਗੋਭ (Bone Marrow) ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



**ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of Folic Acid)**

ਕਲੇਜੀ, ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ ।

**ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Deficiency of Folic Acid)**

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਮੀਗਲੋਬਲਾਸਟਿਕ ਅਨੀਮਿਆ (megaloblastic anaemia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਖੂਨ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਨਲੀ (neural tube defects / NTD) ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ<sub>12</sub>’**

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮੱਜ ਦੀਆਂ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੱਜ/ਗੋਭ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਡੀਆਕਸੀ ਰਾਈਬੋ ਨਿਯੂਕਲੀਅਕ ਅਮਲ (DNA) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ DNA ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਵਿਭਾਜਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਪਰਪਕ (immature) ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੀਗਲੋਬਲਾਸਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ<sub>12</sub>’ ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of vitamin ‘B<sub>12</sub>’)**

ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ<sub>12</sub>’ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਕਲੇਜੀ ਹੈ । ਮੀਟ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ<sub>12</sub>’ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of vitamin ‘B<sub>12</sub>’)**

ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਬੀ<sub>12</sub>’ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਮਾਰੂ/ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ (Pernicious Anaemia) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮੱਜ ਪਰਿਪੱਕ (mature) ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਨਾਭਿਕ (nucleus) ਵਾਲੇ ਅਪਰਪਕ ਸੈੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਡਰਮਗਾਹਟ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹਨ ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' / ਐਸਕੌਰਬਿਕ ਐਸਿਡ

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਇੱਕ ਰਵੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਕੋਲੈਜਨ (Collagen) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਟ ਵਾਂਗ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰਮਣ ਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਵਰਗੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of vitamin 'C')

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਤੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੇਹੀਆਂ (Stale) ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਇਹ ਹੀ ਹੈ।

ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਟਮਾਟਰ, ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸਭ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਪੁੰਗਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ 17-20 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ /100 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of vitamin 'C')

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾ ਸਕਰਵੀ (Scurvy) ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲੀਕੁਲਰ ਕੈਰਾਟੋਸਿਸ (Follicular Keratosis) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਪੇਪੜੀ ਵਰਗੀ ਤਹਿ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੇ ਸੂਈ ਵਾਂਗ ਚੁਭਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਿਸ (Gingivitis-Spongy and Bleeding Gums) ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ੜੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।



ਸਕਰਵੀ (Scurvy)



### ਅਭਿਆਸ – ਕਾਰਜ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਮੰਡੀ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਰਹੇ ਉਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜੋ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਸੀ’ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ।

### ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 24 ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਪਗ 7% ਭਾਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਲਗਪਗ 7% ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਅਕਾਰਬਨਿਕ ਯੋਗਿਕ ਹਨ ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸਜੀਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਜਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਾਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰੀਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਸਲਫਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਕਰੋ ਮਿਨਰਲ (Macro minerals) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਲੋਹਾ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਤਾਂਬਾ, ਆਇਰੋਡੀਨ, ਕੋਬਾਲਟ ਅਤੇ ਮੌਲੀਬਡੀਨਮ ਸੂਖਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਟ੍ਰੇਸ ਐਲੀਮੈਂਟਸ (trace elements) ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ 1.5-2.0% ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ 1200-1600 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ 99% ਭਾਰ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of calcium)

1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੇ ਰਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੈਲਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (Calcification) ਜਾਂ ਔਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (Ossification) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ (Enamel) ਅਤੇ ਡੈਂਟਾਈਨ (Dentine) ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਬਾਰੀਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦੇ ਆਰ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
6. ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਦੇ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦਾ ।

#### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of calcium)

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਜਗਤ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੋਮੇ ਹਨ (210 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਗਾਜਰ ਦੇ ਪੱਤੇ ਆਦਿ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਰਾਗੀ (Ragi) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹੈ ।

#### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of calcium)

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਵਿਗੀਆ ਟੋਢੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਰਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਰਿਕਟਸ/ਰਿਕਟਸ (Rickets) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬੁੱਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (Osteoporosis) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬੁੱਢੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ ।

#### ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਈ ਹੱਡੀ



ਨਰਮ ਨਹੁੰ

ਸਾਧਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ    ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ  
(ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ)

#### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of calcium)

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਹਾਈਪਰਕੈਲਸੀਮੀਆ (Hypercalcemia) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਫਾਸਫੋਰਸ

ਫਾਸਫੋਰਸ ਹਰ ਤੰਤੂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਰਮ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਫਾਸਫੇਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਕੰਮ (Phosphorus)

1. ਫਾਸਫੋਰਸ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ 2:1 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੋ ਅਨੁਪਾਤ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. ਇਹ ਫਾਸਫੋਲਿਪਿਡ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹਨ।
3. ਤੇਜ਼ਾਬ-ਖਾਰ ਸੰਤੁਲਨ (ਅਚਿਦ ਬਓਸਿਏ ਬਓਲਓਨਚਿਏ) ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ (buffer) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

#### ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of phosphorus)

ਫਾਸਫੋਰਸ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ। ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਅਨਾਜ ਹਨ ।

#### ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of phosphorus)

ਫਾਸਫੋਰਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਵਜਾਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ (1:1) ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (1 ਨਿਡਓਨਟਸ) ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 1:1.15 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

#### ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of phosphorus)

ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਫਾਲਤੂ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਮਲ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

### ਲੋਹਾ

ਲੋਹਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 2.5-4.0 ਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰਾ ਲੋਹਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

### ਲੋਹੇ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of iron)

1. ਲੋਹਾ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਰਣਕ (Pigments) ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ 'ਹੀਮ' ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 'ਗਲੋਬਿਨ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ (Transport) ਅਤੇ ਜਮਾਂ (Storage) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ: ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਿਚਲਾ ਲੋਹਾ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੰਨ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਮਾਇਉਗਲੋਬਿਨ (Myoglobin) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਉਗਲੋਬਿਨ ਸਿਰਫ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੱਜ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਵੀ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ 120 ਦਿਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਜਿਗਰ (Liver) ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ (spleen) ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੱਜ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of Iron)

ਕਲੇਜੀ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡਾ, ਹੀਮ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਇਸਦਾ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਲੋਹਾ ਹੀਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਨਾਜ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵਿਆਂ, ਤੇਲਬੀਜ, ਗੁੜੂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਲੋਹੇ ਦਾ ਅਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਮਾ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਰੋਧੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਹੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of Iron)

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਸੋਖਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 14-16 ਗ੍ਰਾਮ/ਡੈਸੀ ਲੀਟਰ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 12-14 ਗ੍ਰਾਮ/ਡੈਸੀ ਲੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ (worms) ਵੀ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਣ

ਹੈ । ਇਹ ਪਰਜੀਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜ ਕੇ ਉਥੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਚੂਸ ਕੇ ਵੱਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

#### ਲੋਹੇ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of Iron)

ਲੋਹੇ ਦੀ 100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀਮੋਸਿਡਰੋਸਿਸ (Haemosiderosis) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿਲੀ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਲੋਹੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਗੁੜ ਆਦਿ।

#### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ।

#### ਜਿਸਤ

ਬਾਲਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 1.5-2.5 ਗ੍ਰਾਮ ਜਿਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

#### ਜਿਸਤ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of Zinc)

1. ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਿਸਤ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਪ੍ਰਜਨਨ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਜਿਸਤ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
3. ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰਚਨਾ (structure) ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਨਿਊਕਲੀਅਕ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ (metabolism) ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
4. ਇਹ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ (transport) ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਅੰਦਰਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
5. ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. (ORS) ਰਾਹੀਂ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਸਤ ਦੀ ਪੂਰਕ ਦਵਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

#### ਜਿਸਤ ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of Zinc)

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਜਿਸਤ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮੀਟ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

**ਜਿਸਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ( Effects of deficiency of Zinc )**

1. ਜਿਸਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਐਕਰੋਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ ਐਂਟਰੋਪੈਥਿਕਾ (Acrodermatitis enteropathica) ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਦੇਖੀ ਗਈ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਸਤ ਦੇ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਜਿਸਤ ਦੀ ਹਲਕੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ (Serum testosterone level) ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (Lean body mass) ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਆਇਉਡੀਨ**

ਇਹ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ (thyroid gland) ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ (Thyroxine) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਊਰਜਾ ਦਾ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਬਾਲਗ ਵਿੱਚ 20-25 ਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਆਇਉਡੀਨ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of Iodine)**

1. ਇਹ ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਇਹ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਊਰਜਾ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਆਇਉਡੀਨ ਦੇ ਸੋਮੇ (Sources of Iodine)**

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਸ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਸ਼ੂ ਜਗਤ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਇਉਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਚਾਰਾ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ। ਦਾਲਾਂ / ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਵੀ ਆਇਉਡੀਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਕੌਡ ਲਿਵਰ ਦੇ ਤੇਲ (Cord liver oil) ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਇਉਡੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਉਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ, ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਆਇਉਡੀਨ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਇਉਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਉਡਾਈਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਇਉਡੀਨ 1/10,000 ਭਾਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਇਉਡੀਨ ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਵਰਤੋ

ਗਿਲੜ (Goitre)

### ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of Iodine)

ਗਿਲੜ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਇਉਡੀਨ ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਇਉਡੀਨ ਡੈਫੀਸ਼ੀਐਂਸੀ ਡਿਸੋਰਡਰਜ਼ (Iodine deficiency disorders) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of Iodine)

ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਕਾਰਨ ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹਾਈਪਰਥਾਇਰੋਇਡਿਜ਼ਮ (Hypothyroidism) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਪ-ਪਾਚਨ ਦੀ ਦਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

### ਫਲੋਰੀਨ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਖਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖਣਿਜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਸ (Fluorosis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਫਲੋਰੀਨ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of Fluorine)

ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ (1 ਭਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰੋੜ) ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਫਲੋਰੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ (Sources of Fluorine)

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸੋਮੇ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ ਹਨ। ਜੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਭਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰੋੜ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੈ ਤਾਂ 1-2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ (5-10 ਭਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰੋੜ /ਪੀਪੀਐਮ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ 2-3 ਪਪਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



**ਫਲੋਰੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of deficiency of Florine)**

ਫਲੋਰੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਦੰਦ ਦੀ ਸੜ੍ਹਨ (dental caries) ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (Osteoporosis) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

**ਫਲੋਰੀਨ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of excess of Florine)**

ਜਦੋਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿ ਸਕਣ ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਰਹਿਤ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਜੋ ਨਰਮ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਚਮਕੀਲਾ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਚਮਕ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਫਿੱਕੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਚਿਤਕਬਰਾ (Mottling) ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਡੇ ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਕੁੱਬ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 1 ppm ਤੋਂ 2 ppm ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲੋਰੋਸਿਸ



ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਫਲੋਰੋਸਿਸ

**ਪਾਣੀ**

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ 60-70% ਭਾਰ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ ।



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (dehydration) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ (ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਅੰਤਰਸ਼ਿਰਾ (Intravenously) ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਮ (Functions of Water)

1. **ਘੋਲਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ (As a solvent):** ਪਾਣੀ ਧਮਣੀਆਂ, ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਲਈ ਘੋਲਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਦੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਅਮੋਨੀਆ ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. **ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ (Acts as body builder):** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦਾ  $\frac{2}{3}$  ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ 20% ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 75% ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. **ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ (Acts as catalyst):** ਪਾਣੀ ਕਈ ਜੈਵਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. **ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ (Acts as lubricant):** ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਸਾਈਨੋਵੀਅਲ ਤਰਲ (synovial fluid) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿਕਨਾਹਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. **ਤਾਪ ਨਿਯੰਤ੍ਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ (Acts as temperature regulator):** ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਾਸ਼ਪਿਤ ਹੋ ਕੇ ਉੱਡਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਠੰਢਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
6. **ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ (Importance of physical works):** ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 4.1 ਤੋਂ 5% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 20-30% ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 6-7 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ 6-8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 12-20 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼ (ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਕੰਮ	ਸ੍ਰੋਤ	ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਕਾਰਬੋਜ਼	ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਬਚਾਉਣਾ, ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ	ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ	ਸ਼ਕਤੀਹੀਣਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ	ਮੋਟਾਪਾ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾ, ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜ਼ਾਣ ਦਾ ਕੰਮ, ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ	ਪਸ਼ੂ ਸ੍ਰੋਤ: ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ: ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇਲਬੀਜ, ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਆਦਿ	ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ: ਓਡੀਮਾ, ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਸੋਜ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ, ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਮਰਾਸਮਸ : ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਖਾਤਮਾ	ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਬੋਝ, ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਵਾਧਾ
ਚਿਕਨਾਈ	ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਘਣਾ ਸੋਮਾ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਸੋਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।	ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ: ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਤੇਲ, ਪਸ਼ੂ ਸ੍ਰੋਤ: ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਕ੍ਰੀਮ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡਾ	ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਚਮੜੀ	ਮੋਟਾਪਾ, ਐਥੀਰੋਸਕਲੈਰੋਸਿਸ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ

## ਵਿਟਾਮਿਨ

## ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤਾ ਲਈ, ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (ਰੈਟੀਨੋਲ) : ਕਲੇਜੀ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਕੈਰੋਟੀਨ : ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਧਨੀਆ ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਪੇਠਾ ਕੱਦੂ, ਪੱਕੇ ਅੰਬ, ਸੰਤਰਾ, ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ	ਅੰਧਰਾਤਾ, ਕੈਰੋਟੀਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਪਪੜੀ) ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ / ਫੋਲੀਕੁਲਰ ਹਾਈਪਰਕੈਰਾਟੋਸਿਸ ਜ਼ੀਰੋਫਾਲਮੀਆ, ਬਾਈਟੋਟ ਸਪੋਟ, ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ	ਹਾਈਪਰਵਿਟਾਮਿਨੋਸਿਸ - ਏ : ਭੁੱਖ ਘੱਟਣਾ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖਾਰਿਸ਼, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਖਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ।	ਕੋਡ ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਮੱਖਣ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕੱਟਸ ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ, ਲੱਤਾਂ ਝੁਕਣੀਆ, ਤੰਗ ਤੇ ਚੱਪਟੀ ਛਾਤੀ (ਕਬੂਤਰ ਛਾਤੀ)। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਟੀਓਮਲੇਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਬਿਰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ	ਹਾਈਪਰਵਿਟਾਮਿਨੋਸਿਸ - ਡੀ : ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟਣਾ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਦਿ । ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ	ਆਕਸੀਕਰਣ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਕਰਣ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਬੁੱਢਾਪਾ ਟਾਲਣਾ, ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ , ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਝਿੱਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਆਕਸੀਕਰਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ , ਸਫ਼ਲ ਪ੍ਰਜਨਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਾ	ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਚਾਵਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਵੜ੍ਹੇਵਿਆਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ, ਤੇਲਬੀਜ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਕੌਡ ਲਿਵਰ ਤੇਲ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪ੍ਰਜਨਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ, ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੱਜ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦਾ ਘਟ ਬਣਨਾ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ	ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ ਜੋ ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ	ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੇ ਆਦਿ ਪਰ ਇਹ ਫਲਾਂ, ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ	ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਥ੍ਰੋਬਿਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਖੂਨ ਦਾ ਜੰਮਣਾ, ਬਹੁਤਾਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

## ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 1 (ਥਾਇਆਮੀਨ)	ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਉਪ- ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਖਮੀਰ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਤੇਲਬੀਜ ਆਦਿ	ਖੁਸ਼ਕ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ । ਨਮ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ-ਓਡੀਮਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਪਾਚਨਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 2 (ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ)	ਊਰਜਾ ਦੇ ਉਪ- ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਅਕਸੀਕਰਣ ਲਈ	ਖਮੀਰ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਅੰਡਾ, ਕਲੇਜੀ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ	ਐਂਗੂਲਰ ਸਟੋਮੇਟਾਈਟਸ ਗਲੋਸਾਈਟਿਸ, ਚੀਲੋਸਿਸ	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 3 (ਨਾਇਆਸਿਨ)	ਊਰਜਾ ਦੇ ਉਪ- ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਚਾਰੂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ, ਪਾਚਨ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਨਾੜੀਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਖਮੀਰ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਖਮੀਰ ਭੋਜਨ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ	ਪਲੈਗਰਾ: ਚਾਰ D's ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ : ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਖਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਨ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰੇੜਾਂ, ਦਸਤ, ਡਾਈਮੈਂਸੀਆ: ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤ	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 (ਪਿਰੀਡੋਕਸਿਨ)	ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਾਂ ਨੂੰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ	ਮੀਟ, ਕਲੇਜੀ, ਦੁੱਧ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤਿਆਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਦੌਰੇ, ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰਮੇਟਾਈਟਸ	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12	ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੱਜ ਵਿੱਚ ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ. ਦਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ	ਪਸ਼ੂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ: ਕਲੇਜੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਖਮੀਰ ਭੋਜਨ	ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ, ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ: ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਪਰਪੱਕ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦਾ ਆਉਣਾ	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ	ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ	ਕਲੇਜੀ, ਖਮੀਰ, ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤਿਆਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ	ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ, ਮੀਗਰੋਬਲਾਸਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ: ਅਪਰਪੱਕ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਸਵਸਥ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਲਈ। ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ	ਆਂਵਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ	ਸਕਰਵੀ	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

## ਖਣਿਜ ਤੱਤ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੇ ਸੋਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਹਰੀਆਂ ਪੌਦਿਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ	ਹਾਈਪਰ-ਕੈਲਸ਼ੀਮੀਆ
ਫਾਸਫੋਰਸ	ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਣਿਜੀਕਰਣ, ਫਾਸਫੋਲਿਪਿਡ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ। ਅਮਲ-ਖਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ, ਅਨਾਜ	ਕਮੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਲੋਹਾ	ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਅਤੇ ਵਾਹਨ, ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ	ਹਰੀਆਂ ਪੌਦਿਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ/ ਫਲੀਆਂ	ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ	ਸਾਈਡਰੋਸਿਸ
ਜਿਸਤ	ਉਚਿਤ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਜਨਣ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ	ਮੀਟ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ	ਐਕਰੋਡਰਮੇਟਾਈਟਿਸ ਇੰਟੇਰਪੈਥੀਕਾ, ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਸਤ ਦਾ ਸੋਖਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਅਧਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਆਇਉਡੀਨ	ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਨਾੜੀਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ	ਆਇਉਡੀਨ-ਯੁਕਤ ਨਮਕ	ਗਿਲ੍ਹੜ (ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਵਧਣਾ)	ਹਾਈਪਰ ਥਾਇਰਾਇਡਿਜ਼ਮ (ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ)
ਫਲੋਰੀਨ	ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ	ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ	ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਫਲੋਰੋਸਿਸ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਰਹਿਤ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਜੋ ਨਰਮ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਹਨ ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਚਿਕਨਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ । ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਪਲੈਗਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਚਾਰ ਧੌਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਬਾਲਗ ਪੁਰਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਣ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 14-16 ਗ੍ਰਾਮ/ਡੈਸੀਲੀਟਰ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 12-14 ਗ੍ਰਾਮ/ਡੈਸੀਲੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ।
- ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸਿਰਫ ਪਸ਼ੂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਸਾਧਨ ਆਇਉਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਵਰਤਣਾ ਹੀ ਹੈ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਹਫ਼ਤਾ (National Nutrition week) ਹਰ ਸਾਲ 1 ਸਿਤੰਬਰ ਤੋਂ 7 ਸਿਤੰਬਰ ਤੱਕ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

#### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪਲੈਗਰਾ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।  
 (ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅ) ਨਾਇਆਸਿਨ  
 (ੲ) ਥਾਇਆਮੀਨ (ਸ) ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ
2. ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।  
 (ੳ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ'  
 (ੲ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' (ਸ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ'
3. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਹੈ ।  
 (ੳ) ਕਣਕ  
 (ਅ) ਜੜਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  
 (ੲ) ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  
 (ਸ) ਰਾਗੀ

4. ਇਹ ਖਣਿਜ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।  
 (ੳ) ਜਿਸਤ (ਅ) ਆਇਓਡੀਨ  
 (ੲ) ਤਾਂਬਾ (ਸ) ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ
5. ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਪਰਨੀਸ਼ੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?  
 (ੳ) ਲੋਹਾ (ਅ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12  
 (ੲ) ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ (ਸ) ਤਾਂਬਾ
6. ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ? ਸਹੀ/ਗਲਤ
7. ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਮੈਕਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਹਨ ? ਸਹੀ/ਗਲਤ
8. ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗਲਤ
9. ਆਂਵਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਉੱਤਮ ਸੋਮਾ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗਲਤ
10. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ । ਸਹੀ / ਗਲਤ
11. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ \_\_\_\_\_ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
12. ਵਿਟਾਮਿਨ \_\_\_\_\_ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
13. \_\_\_\_\_ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
14. \_\_\_\_\_ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
15. ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ \_\_\_\_\_ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
16. ਊਰਜਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ।
17. ਗਿਲੜ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ।

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ।
2. ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਮ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
3. ਪਲੈਗਰਾ (ਚਾਰ ਧੌਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।
4. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।
5. ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
6. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ।
7. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ ।

ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ।
2. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ?
3. ਮਰਾਸਮਸ ਅਤੇ ਕਵਾਸ਼ੀਓਰਕੋਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
5. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਅਧਿਕਤਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
6. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ?



## ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ (MEAL PLANNING)

ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਉੱਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ, ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਸੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮਿਹਨਤ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠਾਂ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।

- ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦਾ ਅਰਥ, ਚਰਨ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨੀ
- ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- **ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ**

ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਣੀ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋਕੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਸਵਾਦਲਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸ ਕੇ ਭਾਵ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ-ਰੂਪ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਕੇ, ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮੇਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਧਨ ਦੇ ਖਰਚ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਜਿਹਾ ਰੁਚੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਹੈ।

### ➤ **ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ**

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਯਾਨੀ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵੰਡੋ ਜੋ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (portion size) ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।

### ➤ **ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ**

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਖਾਣ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਨਿਯੂ (Menu) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨਿਯੂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. **ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ :** ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੈਨਿਯੂ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ ਬਲਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 60-70%, 15-20% ਅਤੇ 20-30% ਹੋਵੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. **ਖੁਰਾਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ :** ਭੋਜਨ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਰਮ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. **ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਊ :** ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਚਾਊ ਸਾਢੇ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
4. **ਬਜਟ ਅਨੁਸਾਰ :** ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਣੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਸਤਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਸੁਆਣੀ 1) ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦ ਕੇ 2) ਇਕੱਠੀ ਖਰੀਦ ਕਰਕੇ 3) ਫਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਉ, ਖੁਰਾਕ

ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀ ਜਿਵੇਂ ਪੀਲਾ ਪੇਠਾ, ਕੱਦੂ, ਘੀਆ ਕੱਦੂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਮ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਪਰੇਟਾ (ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੈਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

੫. **ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਭਰਪੂਰ :** ਗਹਿਣੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮੇਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਪੁੰਗਰੇ ਛੋਲੇ/ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
੬. **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਦਾ ਧਿਆਨ :** ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Recommended Dietary Allowances/ RDA) ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਸੰਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਸਾਹਾਰੀ/ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਤੱਥ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
੭. **ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ :** ਜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਰੰਗ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆ ਕੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਰਚ ਵੀ ਵਧੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿੱਲੋ ਆਲੂ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਧਾ ਕਿੱਲੋ ਆਲੂ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ/ਚੁਲਾਈ) ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਲਈ ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਗਾਜ਼ਰ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖਰਚਾ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਇਕੱਲੇ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਿਖ, ਵੰਨਗੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪੱਖੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।
੮. **ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਭੋਜਨ :** ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਹੋਵੇ। ਦੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ➤ **ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ (Planning Meals for the Family)**

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (Breakfast), ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ (Lunch) ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ (Dinner), ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ

ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਬਾਰਾਂ ਘੰਟੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਖਾਧੇ ਲੰਘ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਚੁਸਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨੋਂ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਵਿਉਂਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨਿਯੂ (Menu) ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ। ਜੇ ਟਮਾਟਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿੰਬੂ, ਪੁੰਗਰੇ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਆਂਵਲੇ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਨਿਯੂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਕੱਠੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸੁਖੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਮਾਂ ਆਪਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਖੁਆਣ ਲਈ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸੁਚੱਜੀ ਖ਼ਰੀਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁੱਗਣੀ-ਚੌਗੁਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਭੋਜਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਆ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ (Recommended Dietary Allowances (RDA)) ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਔਸਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਉਮਰ, ਵਰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

(Infants)

ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਦਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੇ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਂ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ**

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ	0-6 ਮਹੀਨੇ	6-12 ਮਹੀਨੇ
ਭਾਰ, ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	5.4	8.4
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ/ ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	92	80
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ/ ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	1.16	1.69
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	—	19
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	500	500
ਲੋਹਾ	46 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ/ ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	350 ਰੈਟੀਨੌਲ	350 ਰੈਟੀਨੌਲ (retinol) ਜਾਂ 2800 ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ (beta carotene)
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	25	25

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

**ਊਰਜਾ (Energy):** ਪ੍ਰਤਿ ਇਕਾਈ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 8-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ 70% ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ (Supplementary Foods) ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein):** ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕਾਈ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਰਤ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (Essential Fatty Acids):** ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਲਿਨੋਲੀਕ ਐਸਿਡ (Linoleic acid) ਹੈ। ਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੋਮੇ ਹਨ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (Calcium) ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ (Phosphorus):** ਵਾਧੇ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਦਰ ਕਾਰਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਨੁਪਾਤ (1.2:1) ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ (2:1) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਲੋਹਾ (Iron):** ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ 75 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਇਹ ਭੰਡਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਲੋਹੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਹੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋਣ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ':** ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ':** ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੰਡਾਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਕਰਵੀ ਰੋਗ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਕਮੀ) ਨਾ ਹੋਵੇ।

**ਵੀਨਿੰਗ (Weaning)** ਵੀਨਿੰਗ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ, ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ (Supplementary foods) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ**

1. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਆਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।
3. ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਉ।
4. ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਨ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਉ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਧੱਕ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੇ।
5. ਜੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਇੱਕ-ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਨਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਫੇਰ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਫੇਰ ਵੀ ਬੱਚਾ ਨਾ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਛੱਡਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖੁਆਉ।
6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖੁਆਉ। ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

7. ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਫਲ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਫੇਹ ਕੇ (puree) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚਬਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਰੀਕ ਕਟੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ।
8. ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
9. ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
10. ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦਿਉ।

**ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ**

4-6 ਮਹੀਨੇ ਤਰਲ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ	7-8 ਮਹੀਨੇ ਅਰਧ ਠੋਸ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ	9 ਮਹੀਨੇ ਠੋਸ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ
ਦੁੱਧ	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫੇਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਬਾਰੀਕ ਕੁਤਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ	ਖਿਚੜੀ ਅਤੇ ਦਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਘੋਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ	ਟੋਸਟ ਆਲੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ	ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਭਾਗ	ਬਿਸਕੁਟ
ਸੂਜੀ ਦੀ ਖੀਰ	ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਫੇਦ ਭਾਗ	ਕੱਚੀ ਗਾਜਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ
ਕਸਟਰਡ	ਕੀਮੇ ਦੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਫੇਹਿਆ ਕੇਲਾ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਟਿਊ- ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ ਦਾ ਸਟਿਊ ਸੂਜੀ ਦੀ ਖੀਰ	ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ-ਸੇਬ ਦੀ ਫਾੜੀ ਚੂਰੀ ਹਲਵਾ

**ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੈਨਿਯੂ (Menu)**

6.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
8.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	ਸੂਜੀ ਦੀ ਖੀਰ
10.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ
12.00 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ	ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
2.00 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ	ਕਸਟਰਡ
4.00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ	ਦਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਬਲਿਆ ਆਲੂ
6.00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ	ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ
8.00 ਵਜੇ ਰਾਤ	ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ
10.00 ਵਜੇ ਰਾਤ	ਦੁੱਧ

## ਇੱਕ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

(Preschool Children)

ਇੱਕ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸਮਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਵਾਧੇ ਪਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

**ਊਰਜਾ (Energy)** ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਾ ਛੁਡਾਉਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein):** ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 1.5-2.0 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਚਿਕਨਾਈ (Fat):** ਦਿਖਾਈ (visible) ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਨਾ ਦਿਖਣ (invisible) ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਦਾ 25% ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਖਣਿਜ ਤੱਤ (Minerals):** ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜਿਆਂ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (anemia) ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins):** ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 100 ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬਾਈਟੋਟ ਸਪਾਟ (Bitot Spot), ਅੰਧਰਾਤਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1-6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ	1-3 ਸਾਲ	4-6 ਸਾਲ
ਭਾਰ, ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	12.9	18.0
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ	1060	1350
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	16.7	20.1
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	25	25
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	600	600
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	9	13
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	400	400
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	40	40

ਇੱਕ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਚਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵੀ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣ। ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
3. ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕੇ।
4. ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਸਵਾਦ ਲੱਗਣ।
5. ਜਿੰਨਾਂ ਬੱਚਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।
6. ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੀਰ, ਕੁਲਫੀ ਜਾਂ ਕਸਟਰਡ ਆਦਿ ਜੋ ਉਸਦੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਉ।
7. ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
8. ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ) ਆਦਿ ਨਾ ਹੋਵੇ।
9. ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਤਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
10. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (fibre) ਵਾਲੇ (Bulky) ਅਨਾਜ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਊਰਜਾ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਪਰ ਠੋਸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਉ।

**ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕਸ (Suggested snacks) :** ਸਬਜ਼ੀ/ ਦਹੀਂ/ ਅੰਡੇ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਪੈਟੀ, ਬਿਸਕੁਟ/ਰਸ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ (ਸ਼ਹਿਦਕਸ), ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ/ਜੂਸ/ਚਾਟ, ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਚਾਟ/ ਉਪਮਾ, ਪਿੰਨੀ/ਪੰਜੀਰੀ/ਗਾਜਰ ਬਰਫੀ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣਾ)। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਅਕਸਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਪਕਵਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੇ ਭੋਜਨ ਸੋਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਟਲੇਟ, ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ, ਛੋਟੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਰੋਲ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਨਾ ਟੁੱਟ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਖੁੰਢੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਚਾਕੂ ਛੁਰੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਸਵੇਰ ਉਠਦੇ ਸਾਰ	ਦੁੱਧ
ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ	ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ
11 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ (Mid morning)	ਕੇਲਾ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚਾਵਲ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ	ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਰੋਟੀ, ਆਲੂ ਮਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ, ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਦੁੱਧ

### ਸੱਤ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

(School Age Children)

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ (7-12 ਸਾਲ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬਦਲਾਅ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ 10-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	7-9 ਸਾਲ	10-12 ਸਾਲ	
		ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
ਭਾਰ, ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	25.1	34.3	35.0
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ	1690	2190	2010
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	29.5	39.9	40.4
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	30	35	35
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	600	800	800
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	16	21	27
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	40	40	40

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional requirements)

**ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:** ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਲਗਾਤਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 7-12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਤਕਰੀਬਨ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ 10-12 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 7-9 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 10-12 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆ ਰਹੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਕਾਰਨ ਲੜਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਖਣਿਜ ਤੱਤ :** ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ:** ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:**

1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਵਧੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਚਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
2. ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੈਨਿਯੂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਲਦੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ।

3. ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਜਲਦੀ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੰਗ, ਬਣਤਰ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪਖੋਂ ਵੰਨਗੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕ ਆਦਿ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
6. ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਜੇ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਿ ਸੌਖਿਆਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ।
7. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।
8. ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦੇਣ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ (ਟੋਫੀ, ਚੌਕਲੇਟ ਆਦਿ) ਖਾਧੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰੇੜਾ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ ਅਤੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

**ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਟਿਫਨ (Tiffin) ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ**

1. ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।
2. ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅੰਜਨ ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ (5) ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ ਜੋ ਠੰਢੇ ਵੀ ਸਵਾਦ ਲੱਗਣ।
4. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (portion) ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
5. ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਮਿਲਾਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਫਲ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਲੱਸੀ।
7. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪਕਵਾਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
8. ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਪਕਵਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਰੋਠਾ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤੇ ਫਲ ਆਦਿ।
9. ਭੋਜਨ/ਪਕਵਾਨ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲਯੁਕਤ ਪਕਵਾਨ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਮ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਪਕਵਾਨ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਉੱਚਿਤ ਰੱਖੋ। ਰੋਟੀ, ਪਰੋਠੇ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪੋਣੇ/ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫੌਇਲ (Aluminium Foil) ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਦਿਉ।



**ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ**

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਆਲੂ ਦਾ ਭਰਵਾਂ ਪਰੋਠਾ/ ਬਰੈੱਡ-ਆਮਲੇਟ ਅਤੇ ਮੱਖਣ
11.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	ਟਿਫ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ (packed lunch) ਅਤੇ ਫਲ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚਾਵਲ, ਤਰੀ/ਰਸੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ
ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ	ਸਨੈਕ (ਸਮੋਸਾ/ ਸੈਂਡਵਿੱਚ)
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਆਲੂ-ਮਟਰ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਦੁੱਧ

**ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ**

1-6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟਿਫ਼ਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

**ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ**  
(Adolescents)

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ 10-12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਜੀਵ ਰਸਾਇਣਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ 12-15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ 10-13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ 18-20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ (Bone Mass) 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਉਮਰ ਸਮੂਹ			
	13-15 ਸਾਲ		16-17 ਸਾਲ	
	ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ	ਲੜਕੇ	ਲੜਕੀਆਂ
ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ, ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ	47.6	46.6	55.4	52.1
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ	2750	2330	3020	2440
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	54.3	51.9	61.5	55.5
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	45	40	੫੦	35
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	800	800	800	800
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	32	27	28	29
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	600
ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	4800	4800	4800	4800
ਥਾਇਆਮੀਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.4	1.2	1.5	1.0
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.6	1.4	1.8	1.2
ਨਾਇਆਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	16	14	17	14
ਪਿਰੀਡੋਕਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	2.0	2.0	2.0	2.0
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	40	40	40	40
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	150	150	200	200

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

**ਊਰਜਾ (Energy):** ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਉਪ-ਪਾਚਨ (Metabolism) ਦੀ ਦਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਨੀ ਤੋਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein):** ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 1 ਗ੍ਰਾਮ/ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਖਣਿਜ ਤੱਤ (Minerals):** ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ 800 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ (bone mass) ਵਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉਤਮ ਸੋਮੇ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ, ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਤਿਲ ਆਦਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਸਤਨ 150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਾਇਉਗਲੋਬਿਨ (Myoglobin) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲੋਹੇ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਕਮੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins):** ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਹੀ ਥਾਇਆਮੀਨ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੇਂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਡੀ’ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ (Functional Integrity), ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਏ’ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਸੀ’ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਈ’ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਨਹੀਂ (Skip food) ਜਾਂ ਫਾਸਟਫੂਡ (Fast foods) ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਊਰਜਾ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ (saturated fat) ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ (fat) ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਛੇਤੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੀ ਨਾ ਸਮਝੀ ਵਜੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਵੇ।
5. ਕਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ

ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਕੇ ਉਹਨਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਪ੍ਰਮਾਣੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 37 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਕਮਰ 28 ਇੰਚ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ, ਦੋਨੋਂ ਵੇਲੇ ਦਾ ਖਾਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ ਜਦਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਭੁੱਖਿਆਂ ਰਹਿਣ ਕਾਰਣ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ (Anorexia nervosa) ਅਤੇ ਬੁਲੀਮੀਆ (Bulimia) ਆਦਿ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6. ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ, ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਢੋਲ ਦਾਇਟਸ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ, ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਜੋ ਲੋਹੇ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਚੰਗਾ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
7. ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ / ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ/ ਲੜਕੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਆਲੂ ਵਾਲਾ ਪਰੋਠਾ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ- ਆਮਲੇਟ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ
11.00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ/ਫਲ/ਫਲਾਂ ਦੀ ਚਾਟ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਰਸੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਮੱਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ
ਸ਼ਾਮ ਚਾਹ ਵੇਲੇ	ਸਨੈਕ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ/ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਚਾਟ) ਠੰਡੀ ਕੌਫੀ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ, ਰੋਟੀ, ਆਲੂ-ਮਟਰ ਅਤੇ ਨਿਯੂਟੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਸਲਾਦ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਦੁੱਧ

#### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਮੈਨਿਊ (Menu) ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ।

## ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ

(Adults)

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦੇਣ, ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

ਉਰਜਾ: ਬਾਲਗ਼ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਦਰਸ਼ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ (Reference Man and Woman) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਆਦਰਸ਼ ਪੁਰਸ਼** 18-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ 60 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੱਦ 1.73 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡਕਸ (Body Mass Index/BMI) 20.3 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 8 ਘੰਟੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਲਈ, 4-6 ਘੰਟੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ, 2 ਘੰਟੇ ਤੁਰਨ-ਫ਼ਿਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਆਦਰਸ਼ ਇਸਤਰੀ (Reference Woman)** 18-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਰ 55 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਵੇ ਕੱਦ 1.61 ਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡਕਸ 21.2 ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ ਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 8 ਘੰਟੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ; ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਲਈ, 4-6 ਘੰਟੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ, 2 ਘੰਟੇ ਤੁਰਨ-ਫ਼ਿਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਬਤੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਭਾਵ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਬਾਲਗ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ**

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਪੁਰਖ			ਇਸਤਰੀ		
	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ	ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋਕੈਲਰੀਆਂ	2320	2730	3490	1900	2230	2850
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	60	60	60	55	55	55
ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ), ਗ੍ਰਾਮ	25	30	40	20	25	30
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	600	600	600
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	17	17	17	21	21	21
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	600	600	600
ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	4800	4800	4800	4800	4800	4800
ਥਾਇਆਮੀਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1.2	1.4	1.7	1.0	1.1	1.4
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	1.4	1.6	2.1	1.1	1.3	1.7
ਨਾਇਆਸਿਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	16	18	21	12	14	16
ਪਿਰੀਡੌਕਸਿਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	40	40	40	40	40	40
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	200	200	200	200	200	200
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ <sub>12</sub> ', ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
ਜਿਸਤ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	12	12	12	10	10	10

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein):** ਇੱਕ ਔਸਤਨ ਭਾਰਤੀ ਬਾਲਗ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਹੈ।

**ਚਿਕਨਾਈ (Fat):** ਭਾਰਤੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 20% ਊਰਜਾ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਤਕਰੀਬਨ 9% ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ 10% ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10-20 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਈ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਖਣਿਜ ਤੱਤ (Minerals):** ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 200 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ 350 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਜਨਨ ਯੋਗ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਸਤਨ 0.6 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins):** ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜੋ 0.5 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਥਾਇਆਮੀਨ, 0.6 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ 6.6 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਇਆਸਿਨ ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ 'ਬੀ' ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਕਾਰਬਿਕ ਐਸਿਡ (Ascorbic Acid) ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਖਾਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ 50% ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਸਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ (RDA) 40 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਅਨੁਪੂਰਕ (Supplement) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਲੋੜ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ (fatty acids) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 0.8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੈ।

ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਗਰੀਬਾਂ) ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ :

1. ਇੱਕ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਲੇ-ਮਿਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ।
2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ (intake) ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ।
3. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਸਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ।
4. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦਸ ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (ICMR) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਸਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਲਗ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਆਹਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਪਕਵਾਨ (ਛੋਕਣੇ ਏਚਪਿਏ)	ਮਾਤਰਾ (ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ)
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁੱਧ	100 ਮਿ. ਲੀ.	ਦੁੱਧ ਜਾ	½ ਕੱਪ
	ਖੰਡ	10	ਚਾਹ ਜਾਂ	2 ਕੱਪ
			ਕੌਫੀ	1 ਕੱਪ
	ਅਨਾਜ	50	ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ	2
	ਦਾਲਾਂ	20		
	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50		
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (Lunch)	ਅਨਾਜ	100	ਚਾਵਲ	1 ਕੱਪ
			ਰੋਟੀ	2
	ਦਾਲਾਂ	20	ਦਾਲ	½ ਕੱਪ
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ	½ ਕੱਪ
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ	7-8 ਫਾੜੀਆਂ
	ਦੁੱਧ	100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਦਹੀ	½ ਕੱਪ
ਸ਼ਾਮ ਚਾਹ ਵੇਲ਼ (Evening Tea)	ਅਨਾਜ	50	ਸਨੈਕ	
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਚਾਹ	1 ਕੱਪ
	ਖੰਡ	10		
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (Dinner)	ਅਨਾਜ	100	ਚਾਵਲ	1 ਕੱਪ
			ਰੋਟੀ	2
	ਦਾਲਾਂ	20	ਦਾਲ	½ ਕੱਪ
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	ਸੁੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ	½ ਕੱਪ
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿ.ਲੀ.	ਦਹੀ	
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ	7-8 ਟੁਕੜੇ
	ਫਲ	100	ਮੌਸਮੀ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ

1 ਕੱਪ = 200 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ

ਨੋਟ : ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ (Portion) ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਅੰਡਾ/ ਮੀਟ/ ਮੁਰਗਾ/ ਮੱਛੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਲੂਣ 5 ਗ੍ਰਾਮ (ਇੱਕ ਚਮਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਿਉ।

ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪਕਵਾਨ (Breakfast items): ਮਿੱਸੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ-2/ ਬਰੈੱਡ ਸਲਾਈਸ-3 ਟੁਕੜੇ/ ਜਾਂ ਦਲੀਆ-1½ ਕੱਪ / ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੌਰਨ ਫਲੇਕਸ 1½ ਕੱਪ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ: ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੋਹਾ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਉ 1 ਖੱਟੇ ਫਲ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਲਈ ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ: ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਰ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜੀਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਉ।

ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ/ਆਹਾਰ	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਪਕਵਾਨ (Cooked Recipe)	ਮਾਤਰਾ (ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ)
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (Breakfast)	ਦੁੱਧ	100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਦੁੱਧ ਜਾਂ	½ ਕੱਪ
	ਖੰਡ	15	ਚਾਹ ਜਾਂ	2 ਕੱਪ
			ਕੌਫੀ	1 ਕੱਪ
	ਅਨਾਜ	10	ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ	3
	ਦਾਲਾਂ	20		
	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇ ਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50		
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (Lunch)	ਅਨਾਜ	120	ਚਾਵਲ	2 ਕੱਪ
			ਰੋਟੀਆਂ	2
	ਦਾਲਾਂ	10	ਦਾਲ	½,,
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	150	ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ	3/4,,
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ	7-8 ਟੁਕੜੇ
	ਦੁੱਧ	100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਦਹੀ	½ਕੱਪ
ਸ਼ਾਮ ਚਾਹ ਵੇਲੇ (Evening Tea)	ਅਨਾਜ	50	ਸਨੈਕ	
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਚਾਹ	1 ਕੱਪ
	ਖੰਡ	10		
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਧਨਿਨਬਰ)	ਅਨਾਜ	120	ਚਾਵਲ	2 ਕੱਪ
	ਦਾਲਾਂ	20	ਰੋਟੀਆਂ	2
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	150	ਦਾਲ	½ ਕੱਪ
	ਦੁੱਧ	50 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ	ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ	ਕੱਪ
	ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	50	ਸਲਾਦ3-4	ਟੁਕੜੇ
	ਫਲ	100	ਮੌਸਮੀ ਫਲ	1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ

1 ਕੱਪ = 200 ਮਿਲੀਲਿਟਰ

ਨੋਟ: ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਅੰਡਾ/ਮੀਟ /ਮੁਰਗਾ/ਮੱਛੀ ਦਿਉ। ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਲੂਣ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘਟ ਦਿਉ।

ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਅੰਜਨ: ਮਿੱਸੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ-3/ਬਰੈੱਡ-4 ਸਲਾਈਸ/ਦਲੀਆ-2 ਕੱਪ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੌਰਨਫਲੇਕਸ-2 ਕੱਪ

ਸੋਮਾ: ਡਾਈਟਰੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਅਨਜ਼-ਏ ਮੈਨੂਅਲ, ਐਨ ਆਈ ਐਨ, ਆਈ ਸੀ ਐਮ ਆਰ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ, 2010 (Dietary Guidelines for Indians- A Manual, NIN,ICMR, Hyderabad, 2010 )

## ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

(Pregnant Women)

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ।

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

**ਊਰਜਾ (Energy):** ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸਧਾਰਨ ਔਰਤ ਨਾਲੋਂ 300 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਚਿਕਨਾਈ ਊਰਜਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਭਰੂਣ, ਐਲ (Placenta) ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਤੰਤੂਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬੀ. ਐਮ. ਆਰ. (BMR) ਦੀ ਦਰ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ 55 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਭਾਰਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 80,000 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ 36000 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein):** ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ (ICMR) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 65 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ:

- ਭਰੂਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਵਿਕਾਸ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਦੁੱਧ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਐਲ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ
- ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ
- ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ (amniotic fluid) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ

ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਮੇਵੇ ਤੇ ਤੇਲ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਚਿਕਨਾਈ:** ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਕੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ:** ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਕੇ 1000 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਭਰੂਣ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ 9 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ/ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਵਸਥ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧੀ ਲੋੜ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਧੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ (ਨਾੜ ਚੜਨਾ) ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਸਟੀਉਮਲੇਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਲੋਹਾ: ਬਾਲਗ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ 30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੈ। 8 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਦਾ ਵਾਧਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ( 18-20 ਗ੍ਰਾਮ/ 100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਖੂਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਅਤੇ ਔਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਚਿਤ ਭੰਡਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡੇ, ਕਲੇਜੀ, ਲੋਹਾ ਯੁਕਤ ਅਨਾਜ (Fortified cereals), ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

**ਆਇਉਡੀਨ :** ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ (Cretinism) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਇਉਡੀਨ ਯੁਕਤ ਲੂਣ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' :** ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ (ਸਾਧਾਰਣ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਲੇਜੀ/ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਮੱਖਣ, ਗੂੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਇਸਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਕਈ ਗਰੀਬ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' :** ਇਹ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' :** ਇਹ ਖੂਨ ਦਾ ਬੱਕਾ (clot) ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ:** ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧਣ ਕਾਰਨ ਥਾਇਆਮੀਨ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਨਾਇਆਸਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>6</sub> ਦੀ ਮੰਗ 2.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ** ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 200 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 500 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ (neural tube defects / NTD) ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਦੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੀਗੈਲੋਬਲਾਸਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ (megaloblastic anaemia) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Dietary Requirements)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 3 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਬਦਲ, ਮੀਟ/ ਮੁਰਗਾ/ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਦੋ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸ੍ਰੋਤ, ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰੋਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ 400 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧੇ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 4-6 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੂਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ (Lactating Women)

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

#### ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

**ਊਰਜਾ:** ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦਾ ਔਸਤ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ 650 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ 65 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ / 100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 650 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ 420 ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ 60% ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 700 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ 400 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ 0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ +600 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ +520 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ :** ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 1.15 ਗ੍ਰਾਮ/100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਨ ਦੀ 70% ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, 25 % ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਅਤੇ 65% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ 22.9 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ	ਸਾਧਾਰਨ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ			ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ	ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ	
	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ	ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ		0-6 ਮਹੀਨੇ	6-12 ਮਹੀਨੇ
ਊਰਜਾ, ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ	1900	2230	2850	+350	+600	+520
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	55	50	55	82.2	77.9	70.2
ਚਿਕਨਾਈ, ਗ੍ਰਾਮ	20	25	30	30	30	30
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	1200	1200	1200
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	21	21	21	35	25	25
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	600	600	600	800	950	950
ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	4800	4800	4800	6400	7600	7600
ਥਾਇਆਮੀਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.1	1.4	+0.2	+0.3	+0.2
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.1	1.3	1.7	+0.3	+0.4	+0.3
ਨਾਇਆਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	12	14	16	+2.0	+4	+3
ਪਿਰੀਡੋਕਸਿਨ, ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.0	1.0	2.5	2.5	2.5
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	40	40	40	60	80	80
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	200	200	200	500	300	300
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ12', ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	1.0	1.0	1.0	1.2	1.5	1.5

ਚਿਕਨਾਈ : ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ, ਮਾਂ ਦ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ (visible fat) ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼, ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (calcium):** ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ (600 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ), ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ, ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਲੋਹਾ:** ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਕਾਫੀ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਲੋਹੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ:** 650 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 300 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ 350 ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਲਜੀ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ:** ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਾਇਆਮੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਾਇਆਮੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ12' ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ (Folate) ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਲੋੜ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' 3 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ/100 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਤਰਲ (Fluids):** ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਵੀ ਤਰਲ ਹੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਜੂਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ**

- ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ।
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਰਾਕ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਸਗੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਆਰਾਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



### ਅਭਿਆਸ -ਕਾਰਜ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ।

### ਬਜ਼ੁਰਗ

( Geriatrics/ Elderly )

ਬੁੱਢੇ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤਿਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ (Elderly) ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ। ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੰਤਵ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਉਦਸ਼ਪੂਰਨ (purposeful) ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਉਪ-ਪਾਚਨ (metabolic rate) ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Nutritional Requirements)

**ਊਰਜਾ:** 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬੀ. ਐਮ. ਆਰ. (BMR) ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਤਰ ਉੱਤੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਗੌਰਮਿੰਟ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਮਦਰਾਸ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ (Geriatrics) ਨੇ ਸੱਠ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਪਤ (RDA) ਵਿੱਚ 25% ਕਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 2320 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 1900 ਕਿਲੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਸਥਾ (FAO) ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਉਮਰ, ਸਾਲ	% ਘੱਟ	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼	ਕਰਨ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ
39-40	5	2204	1805
49-59	5	2204	1805
60-69	10	2088	1710
>70	20	1856	1520

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ :** ਭੁੱਖ ਦੇ ਘਟਣ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦੇਣ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਹੀ ਯਾਨੀ ਕਿ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ :** ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘੱਟਨ ਕਾਰਣ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਕੁਝ ਭਾਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ:** ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ 1000 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ।
2. ਉਮਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ (bone mass) ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ।

**ਲੋਹਾ:** ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਨ੍ਹੀ (30 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ) ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਲੋਜੀ ਲੋਹੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਗੂੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪਤੋਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਲੋਹਾ ਯੁਕਤ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਲੋਹਾਯੁਕਤ ਲੂਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ:** ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ਼ ਵਧਦੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਧੁੱਪ ਨਾਲ਼ ਸੰਪਰਕ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ:** ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ (1.5 ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਯੂਰੀਆ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ) ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਕੰਮ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਦਾ ਹੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲੱਸੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਸੂਪ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ-ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਰੇਸ਼ਾ (Fibre) :** ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ ਆਮ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਪਾਚਨ ਨਲੀ ਦੀ ਖਿਚਾਅ ਸ਼ਕਤੀ (Elasticity) ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਗਤੀ (Peristalsis) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।

- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਚੋਣ (ਘੱਟ ਰਸ ਵਾਲ਼ਾ ਭੋਜਨ)
- ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਟ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਗੈਸ ਤੇ ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾ ਰਸਾ, ਛਾਣ ਬੂਰਾ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਨਰਮ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ	ਕਾਰਨ
1.	ਭੋਜਨ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆ ਚੱਬਿਆ ਜਾ ਸਕੇ	ਦੰਦਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ
2.	ਭੋਜਨ ਸੌਖੇ ਹੀ ਪਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ	ਪਾਚਨ ਰਸਾਂ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ
3.	ਚਿਕਨਾਈ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ, ਪੌਲੀ ਅਨਸੈਚੂਰਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (PUFA) ਦੀ ਵਰਤੋਂ	ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ
4.	ਰੋਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ
5.	ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਵਾਲ਼ੇ ਠੰਢੇ ਘੱਟ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।	ਵਧੀ ਉਤਜਨਾ ਕਾਰਨ ਉਨੀਂਦਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6.	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।	ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਔਸਟੀਉਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ
7.	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	ਇਹ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹਨ।
8.	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਪਣਾਏ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਨਵੇਂ ਪਕਵਾਨ ਅਪਨਾਉਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
9.	ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾ ਸੂਪ (Clear Soup) ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
10.	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਤਿੰਨ ਖਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ।	ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

11.	ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ	ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
12.	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਨਿਰਵਿਘਨ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
13.	ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।	ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਨਾਲ ਖਮੀਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਾਰਨ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
14.	ਤਰਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ	ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ।

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪਕਵਾਨ (Suggested Recipes for the Elderly)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ, ਸੌਖਿਆਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਦਲੀਆ, ਖਿਚੜੀ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ, ਸੂਜੀ ਦੀ ਖੀਰ, ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ, ਚਾਵਲ, ਮੇਥੀ ਵਾਲਾ ਪਰੋਠਾ ਆਦਿ ਪਕਵਾਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਪੂਰਕ ਭੋਜਨ (supplementary foods) ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਖਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਦੇ 14 ਤੋਂ 16 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਲੋਹੇ, ਫੋਲਟ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦਵਾਈ (supplements) ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਪੁੰਗਰੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਖਜ਼ੂਰਾਂ, ਕਲਜੀ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਚਾਹ/ਕੌਫੀ, ਤਲੇ ਤੇ ਮਸਾਲਦਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ (refined foods) ਤੋਂ ਪਰਹਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਫ਼ਤਾ (Breast Feeding Week) ਹਰ ਸਾਲ 1 ਤੋਂ 7 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਿਹਾੜਾ (World Elders Day) ਹਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲੀ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

## ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
 ਉ) ਬਚਪਨ  
 ਏ) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ  
 ਅ) ਗਰਭਕਾਲ  
 ਸ) ਬੁਢਾਪਾ
2. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ \_\_\_\_ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
 ਉ) +15 ਗ੍ਰਾਮ.  
 ਏ) +27.2 ਗ੍ਰਾਮ.  
 ਅ) +18 ਗ੍ਰਾਮ.  
 ਸ) +25 ਗ੍ਰਾਮ.
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?  
 ਉ) 60-70%  
 ਏ) 15-20%  
 ਅ) 20-30%  
 ਸ) 5-10%
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।  
 ਉ) ਚੌਥੇ ਤੋਂ ਛੇਵਾਂ  
 ਏ) ਸੱਤਵੇਂ ਤੋਂ ਅੱਠਵੇਂ  
 ਅ) ਨੌਵਾਂ  
 ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
5. \_\_\_\_\_ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਸੇਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਰਾਤ) ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਾਖਾ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
7. ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ \_\_\_\_\_ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ।
8. ਪਹਿਲੇ \_\_\_\_\_ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ।

9. ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ / ਗਲਤ
10. ਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ / ਗਲਤ
11. ਬੱਚੇ ਦੇ ਟਿਫਨ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ / ਗਲਤ
12. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ (meal planning) ਕੀ ਹੈ?
13. ਜੈਰੀਅਟਰਿਕਸ (Geriatrics) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।
14. ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।?
2. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
3. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
4. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
5. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
2. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ।
3. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
4. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
5. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (1-6 ਸਾਲ) ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤਰਲ ਪੂਰਕ (liquid supplements) ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ
7. ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
8. 1-6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਟਿਫਨ ਵਿੱਚ ਲੰਚ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੱਸੋ।

## ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਭੰਡਾਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ

(FOOD SELECTION, STORAGE,  
PREPARATION AND PRESERVATION)

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਖਰੀਦ, ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਘਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਭੰਡਾਰਨ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਉਪਲਬੱਧ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ (Shelf life) ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰਵੇ (food poisoning) ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਕਦੇ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਅਰਥ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Food Preservation) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ (Shelf Life) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਢੰਗ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅੰਬ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਅਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
- ਘਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ



### ➤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ 'ਫੂਡ ਪਿਰਾਮਿਡ' (ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ) ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਰਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਕੇ ਖਰੀਦ ਕਰੋ। ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦੋ। ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੀੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਜਾਓ। ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੋਲ ਕੇ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੇ ਤੋਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਕਰੋ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਿਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (Non-Perishable), ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (Semi-perishable) ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (Perishable) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ : ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ (13% ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ। ਐਨਜ਼ਾਈਮ (enzymes) ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ (Bacteria) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਰਾਜਮਾਂਗ, ਛੋਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਬਤ ਮਸਾਲੇ, ਤੇਲ-ਬੀਜ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਕੱਢਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਭੰਡਾਰਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਹੀ ਖਾਨੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਸੈਲਫਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਸੈਲਫਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਖਾਨੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਖਾਨੇ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



2. ਘੱਟ (ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ) ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ : ਘੱਟ (ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ) ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ, ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭੰਡਾਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਟਰ, ਗਾਜਰਾਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਗੁਆਰੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਪੈਠਾ ਕੱਢੂ, ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਆਦਿ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ (baked) ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਭੁੱਜੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਬੇਸਨ, ਮੈਦਾ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ ਵੀ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਸਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪੀਸਣ, ਭੁੰਨਣ, ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ (bake) ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਭੰਡਾਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿ ਭੰਡਾਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ, ਖੱਟੇ ਫਲ, ਕੱਢੂ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਢਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕਰੀਬਨ 15° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਹੈ।

3. ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ: ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ (ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ) 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸਦਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਅੰਬ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ, ਖੀਰਾ, ਦੁੱਧ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ (ਉੱਲੀ, ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ) ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੰਡਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਂ	ਚੋਣ	ਖਰੀਦ	ਭੰਡਾਰਨ
1. ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ ਆਦਿ	1. ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਯਾਨਿ ਕਿ ਪੱਥਰ, ਮਿੱਟੀ, ਅਤੇ ਸਲਾਬ ਨਾਲ ਸੜ੍ਹੇ ਦਾਣੇ ਨਾ ਹੋਣ। 2. ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਸੁਸਰੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਲੇ ਜਾਂ ਢੇਲੇ (lumps) ਨਾ ਹੋਣ।	1. ਸਹਿਕਾਰੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੋਂ ਚੀਜ਼ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 2. ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਖਰੀਦੋ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ ਅਪ੍ਰੈਲ-ਮਈ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ	1. ਸਾਫ਼ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਬੰਦ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 2. ਚਾਵਲ ਸੰਭਾਲਨ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

		<p>3. ਦਾਣੇ ਵੱਡੇ, ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ।</p> <p>4. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਦਿਖ ਠੀਕ ਲਗਣੀ ਚਾਹਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹਿਕ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <p>3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ।</p>	<p>3. ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਰਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
	ਖੰਡ, ਗੁੜ, ਚਾਹਪੱਤੀ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਨਮਕ	<p>1. ਸਾਫ਼, ਧੂੜ, ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਡੱਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਣ।</p> <p>2. ਰੰਗ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>3. ਚੀਨੀ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।</p> <p>4. ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਆਇਰੋਡੀਨਲਿਕਤ ਨਮਕ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।</p>	<p>1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।</p> <p>2. ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<p>1. ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੇ ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੋ।</p> <p>2. ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਹਨੇਰੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।</p>
2. ਛੇਤੀ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	<p>1. ਸੂਜੀ, ਮੈਦਾ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ</p> <p>2. ਮਸਾਲੇ</p>	<p>1. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਢਾ ਜਾਂ ਕੀੜੇ (ਸੁਸਰੀ) ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।</p> <p>2. ਰੰਗ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਠੀਕ ਹੋਵੇ।</p> <p>3. ਇਕਸਾਰ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।</p> <p>4. ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਮੋਹਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।</p>	<p>1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਰੀਦੋ।</p> <p>2. ਸਵਾਦ ਮਿੱਠੇਪਣ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>3. ਮਸਾਲੇ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ FPO, AG M A R K , FSSAI ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।</p> <p>4. ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਨਵੀਂ ਹੋਵੇ।</p>	<p>1. ਸੂਜੀ ਅਤੇ ਦਲੀਆਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੱਕੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਲਵੋ।</p> <p>2. ਸੁੱਕੇ, ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇ।</p>

	3. ਘਿਉ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੱਖਣ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਚੰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਹੋਣ</li> <li>ਰੰਗ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।</li> <li>ਨਮੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਤਰ ਦੇ ਬਰਾਂਡ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> <li>ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।</li> <li>ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬਰਾਂਡ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।</li> <li>ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਹਵਾ ਬੰਦਾ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੋ।</li> <li>ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</li> </ol>
	4. ਪਨੀਰ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਪਨੀਰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਵੇ।</li> <li>ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।</li> <li>ਇਹ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਤਿਲਕਣਾ ਜਾਂ ਲੇਸਦਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਹਲਕੇ ਤਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਨੀਰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ol>
	5. ਆਲੂ, ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਦਰਮਿਆ ਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਆਲੂ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪੂੰਗਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।</li> <li>ਪਿਆਜ਼ ਸੁੱਕੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।</li> <li>ਅਦਰਕ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਹਰੇ ਆਲੂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ਪੈਕਟ/ਲਿਫਾਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਢਕੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਹਵਾਦਾਰ ਟੋਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।</li> <li>ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਰੇਤੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।</li> </ol>

6. ਡੱਬਾਬੰਦ, ਅੱਧ ਪੱਕੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਅਚਾਰ, ਪਾਪੜ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ।	1. ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਫੁੱਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਟੁੱਟੇ ਜਾਂ ਤਰੇੜਾਂ ਵਾਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਸਿੰਮਦੇ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਨਾ ਹੋਣ।	1. FPO ਦੀ ਮੋਹਰ ਬਰਾਂਡ ਦਾ ਨਾਂ, ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ। 2. ਪੈਕਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਰ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਤੋਂ ਟੁੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਮੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।	1. ਸੁੱਕੀ, ਠੰਢੀ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲੋ। 2. ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ। 3. ਪੈਕਟ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ ਤੇ ਹਵਾਬੰਦ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
7. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	1. ਤਾਜ਼ੇ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ। 2. ਪਤਲੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਭਾਰੇ ਫਲ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	1. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।	1. ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲੋ। 2. ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਪੱਤਿਆਂ ਸਮੇਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3. ਪੱਤਿਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। 4. ਨਿੰਬੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਤੇਲ ਲਗਾ ਦਿਉ। 5. ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 6. ਬੰਦਗੋਭੀ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।

	ਅੰਡੇ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਸਾਫ਼ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅੰਡੇ ਖਰੀਦੋ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ੇਪਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਖੁਰਦਰੇ ਛਿਲਕੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਤੇ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।</li> <li>2. ਅੰਡੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਟੁੱਟਿਆ ਜਾ ਤਿੜਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।</li> </ol>	ਜੇ ਪੋਲਟੀ ਫਾਰਮ ਨੌੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਡੇ ਉਥੋਂ ਹੀ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਮਿਲਨਗੇ।	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਧੋਵੋ।</li> <li>2. ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਿੱਖਾ ਪਾਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।</li> <li>3. ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।</li> </ol>
3. ਛੇਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਕਰੀਮ, ਖੋਆ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਦੁੱਧ ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। - ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ, ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ। ਪੈਕਟ ਉੱਪਰ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦੇਖੋ।</li> <li>2. ਰੰਗ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਸਵਾਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਿਠਾਸ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖੱਟਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> <li>3. ਦਹੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਫੁੱਟੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਾ ਹੋਣ।</li> </ol>	ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਨੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ 5-6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਬਾਲੋ।</li> <li>2. ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਹੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।</li> <li>3. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।</li> <li>4. ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਪਿਆਜ਼, ਅਮਰੂਦ, ਅੰਬ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।</li> <li>5. ਖੋਆ ਨਰਮ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੱਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> </ol>

	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ	1. ਤਾਜ਼ੇ ਮੀਟ ਦਾ ਰੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਲਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਮੀਟ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਪਰ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। 3. ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। 4. ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਚਿਪਚਿਪੇ ਨਾ ਹੋਣ। 5. ਮੱਛੀ ਦੇ ਗਲਫੜੇ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। 6. ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਛੀ ਤਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।	1. ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ, ਜਿਥੋਂ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਹੀ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤ ਲਉ।	ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਡਬਲਰੋਟੀ (ਬ੍ਰੈੱਡ)
	1. ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ	ਦਬਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਨਰਮ ਬ੍ਰੈੱਡ (ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।	1. ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਉਨੀ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜੋ 1-2 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ।	ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਹਵਾਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ।

### ➤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ

ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਉੱਚਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕੀਏ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਵੇ ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੌਖਿਆ ਪਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਪ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣਾ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ :

1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
2. ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ।
3. ਪਚਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
4. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ।
5. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ।



6. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਲਭਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ : ਅੰਡਾ ਪਕਾਉਣ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐਵੀਡਿਨ (avidin) ਦੇ ਗੁਣ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਇਓਟਿਨ (biotin) ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਉਪਬਲੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਪਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ। ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਖੋਆ ਬਣਾ ਕੇ।

#### ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਾਪ, ਸੰਚਾਲਨ (Conduction / ਤਾਪ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ), ਸੰਵਹਿਨ (Convection / ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਲ ਚੱਲਣਾ ਜਿਵੇਂ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ), ਵਿਕੀਰਣ (Radiation/ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ) ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ (Microwave) ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਤਾਪ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ, ਭਾਫ਼, ਹਵਾ, ਵਸਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਤਾਪ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਜਾਂ ਵਸਾ (ਚਿਕਨਾਈ) ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ

ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਫ਼)	ਖੁਸ਼ਕ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (ਹਵਾ ਅਤੇ ਵਸਾ )	ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ
ਉਬਾਲਨਾ (Boiling)	ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਭੁੰਨਣਾ (Roasting)	ਭੁੰਨ ਕੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਕਾਉਣਾ
ਮੱਠੇ ਤਾਪ ਤੇ ਉਬਾਲਨਾ (Simmering)	ਸੇਕਣਾ (Grilling/ broiling) (Braising)	
ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ (Poaching)	ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ (Baking)	
ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ (Stewing)	ਤੜਕਣਾ (Sauteing)	
ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Steaming)	ਤਲਨਾ (Frying)	
ਭਾਫ਼ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ (Pressure Cooking)		

1. **ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:** ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਵਜੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. **ਉਬਾਲਨਾ :** ਉਬਾਲਨਾ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ 100 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਬਾਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਾਵਲ, ਅੰਡੇ, ਦਾਲ, ਆਲੂ, ਮੀਟ ਆਦਿ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਬਾਲਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ (ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਆਲੂ) ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ (ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ) ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸੇਕ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਸੂਪ/ ਤਰੀ ਪਿੱਛ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚਾਸ਼ਨੀ ਆਦਿ।



#### ਲਾਭ

- i) ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੁਹਾਰਤ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ii) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤਰਲ ਤੋਂ ਠੋਸ ਹੋ (Denatured) ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਲੇਸਦਾਰ gelatinized) ਹੋ ਕੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲਾਜਨ (Collagen) ਦਾ ਵਿਘਟਨ (Hydrolysed) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- iii) ਭੋਜਨ ਇਕਸਾਰ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਹਾਨੀਆਂ

- i) **ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ :** ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 30-70% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਬਾਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਸੂਪ, ਦਾਲ, ਸਾਂਬਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ii) **ਰੰਗ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ :** ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੰਗ ਵਰਣਕ (Pigments colour) ਜਿਵੇਂ ਚੁਕੰਦਰ (Beet root) ਵਿੱਚੋਂ ਬੀਟਾਨਿਨ (Betanin) ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਉਬਾਲੋ।

- iii) ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ : ਉਬਾਲਨ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਲਣ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- iv) ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ : ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਬਾਲਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਮੁਲਾਇਮ ਗੁੱਦੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਬੇਹਤਰ ਉਬਾਲਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੇਵਲ ਉਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੇ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
  - ਅਜਿਹਾ ਬਰਤਨ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸਦਾ ਢੱਕਣ ਕਸ ਕੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪਕੇਗਾ।
  - ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਕਣ ਤੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਕਾਓ।
2. ਮੱਠੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ/ਸਿਮਰਿੰਗ (Simmering) : ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ (82-99 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਉਦੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਸਟਰਡ, ਖੀਰ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਹਲਵਾ ਆਦਿ। ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਟਾਕ (Stock) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਲਾਭ

- i) ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ii) ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੜਦਾ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਸੇਕ ਤੇ ਪੱਕਦਾ ਹੈ।
- iii) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

#### ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉਣ ਕਾਰਨ, ਤਾਪ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (Heat sensitive) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ii) ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਣ (fuel) ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

3. ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਰਲ ਅਤੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ/ਪੋਚਿੰਗ (Poaching): ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗਪੱਗ 80-85 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਪੋਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਡਾ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਜਲਦੀ ਪੱਕਦੇ ਹਨ।

**ਲਾਭ**

- i) ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ii) ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੌਖਿਆਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਹਾਨੀਆਂ**

- i) ਇਹ ਭੋਜਨ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।
- ii) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਕੇ ਅਜਾਈਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. **ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ / ਸਟਿਊਇੰਗ (Stewing) :** ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧਾ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਪ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੱਕਦਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਵੀ ਤਾਪਮਾਨ ਸਿਮਰਿੰਗ ਵਿਧੀ ਜਿੰਨਾ (98°3) ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸੋਬ ਆਦਿ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਲਾਭ**

- i) ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ii) ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

**ਹਾਨੀਆਂ**

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

**ਬੇਹਤਰ ਸਟਿਊਇੰਗ ਲਈ ਸੁਝਾਅ**

- ਬਰਤਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ (ਵਾਸ਼ਪ) ਨਾ ਉੱਡੇ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਉ।
- ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਡੇਢ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖਾਸਕਰ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਘੁੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੇ-ਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ / ਸਟੀਮਿੰਗ (Steaming):** ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਿੱਧਾ ਪਾਣੀ

ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਭਾਫ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ:

- ੳ) **ਸਿੱਧਾ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ (Wet steaming)** : ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਦਾ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਡਲੀ।
- ਅ) **ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ (Dry/indirect steaming)** : ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਉਬਾਲ਼ਨਾ (Double boiling) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਸਟਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ਼ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ੲ) **ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਪਕਾਉਣਾ (Water less cooking)** : ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਭਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫੋਆਇਲ (Aluminium foil) ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ ਵੀ ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ।

#### ਲਾਭ

- i) ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ii) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ/ਘਿਉ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪਚਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- iv) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- v) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

#### ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਖ਼ਾਸ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ (Equipment) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਵੀ ਪਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ।

#### ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਬੇਹਤਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਲਨ ਦਿਉ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘਿਉ ਲੱਗੇ (butter paper) ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਨਾਲ਼ ਢੱਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਭਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਡਿੱਗੇ।

- ਭਾਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਢੱਕਣ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਡਬਲ ਬੋਆਇਲਰ (double boiler) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

6. **ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਦੇ ਦਬਾਉ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ / ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ** (Pressure cooking) : ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ ( $100^{\circ}\text{C}$ ) ਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ,  $110^{\circ}\text{C}$  ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ  $120^{\circ}\text{C}$  ਤੇ ਉਸਦਾ ਵੀ ਅੱਧਾ (15 ਮਿੰਟ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਮੋਟੀ ਚਾਦਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲਵ (Valve) ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਵ (safety valve) ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਫ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਤਕਰੀਬਨ  $115^{\circ}-120^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾ ਘੱਟ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

**ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :** ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਉੱਪਰ ਵੇਟ (Weight) ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਵ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਫ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਲੈਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਵਾ ਵੀ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਤਾਪ ਸੰਚਾਰਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



**ਲਾਭ**

- i) ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਘੱਟ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ii) ਬਾਲਣ/ਗੈਸ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- iii) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- iv) ਭੋਜਨ ਇੱਕਸਾਰ ਪੱਕਦਾ ਹੈ।
- v) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੜਨ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਹਾਨੀਆਂ**

- i) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ii) ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- iii) ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- iv) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**II. ਖੁਸ਼ਕ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ :** ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾ ਜਾਂ ਘਿਉ/ਤੇਲ (fat) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ੳ) ਹਵਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ**

1. **ਭੁੰਨਣਾ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨਣਾ** (Roasting or pan broiling) : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਗਰਮ ਤਵੇ ਜਾਂ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ (Frying pan) ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ।  
**ਲਾਭ :**
  - i) ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਸੌਂਫ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਨਾਲ।
  - ii) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੂਜੀ।
  - iii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੀਸਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਧਣੀਆਂ ਭੁੰਨਕੇ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - iv) ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਹਾਨੀਆਂ**

- i) ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਲਟਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ii) ਜੇ ਭੋਜਨ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. **ਸੇਕਣਾ/ਗ੍ਰਿਲ ਜਾਂ ਬ੍ਰੌਇਲ ਕਰਨਾ** (Grilling or Broiling) : ਸੇਕਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਕੇ ਲਾਲ ਹੋਈ ਸਤ੍ਹਾ/ਗ੍ਰਿਲ/ਲਾਟ/ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ/ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਘਿਉ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਉਸ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿਪਕੇ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਲਾਟ ਉੱਪਰ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਹੀ ਪਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਛੱਲੀਆਂ, ਪਾਪੜ, ਬੈਂਗਣ, ਸੀਖ ਕਬਾਬ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



**ਲਾਭ**

- i) ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ।
- ii) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਘਿਉ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਹਾਨੀ**

ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ / ਬੇਕਿੰਗ (Baking) :** ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹਵਾ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਂਜ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਭਾਫ਼ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਕੁਰਕੁਰੇ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਪੰਜ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ। ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ  $120^{\circ}$  -  $260^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਧ ਗਰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬਿਸਕੁਟ, ਪੀਜ਼ਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਕੇਕ, ਤੰਦੂਰੀ ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਲਾਭ**

- i) ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

**ਹਾਨੀ**

- i) ਉਤੱਮ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਬੇਕਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ**

- ਪਕਵਾਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



- ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਓਵਨ ਜਾਂ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਵਨ ਜਾਂ ਭੱਠੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।

### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ	ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਕਵਾਨ
ਕਣਕ		
ਚਾਵਲ		
ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ		
ਮਟਰ		
ਬੈਂਗਣ		
ਪਾਲਕ		
ਆਲੂ		
ਅੰਡਾ		

ਅ. ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

1. **ਤੜਕਣਾ (Sauteing)** : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਬਰਤਨ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਚੋਪੜਨਾ)। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਲਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਇਕਸਾਰ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਸੇਕ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪੱਕਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. **ਤਲਣਾ (Frying)** : ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਲਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - i) **ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ (Shallow fat frying)** : ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਕੁ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿਪਕੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਰੋਠੇ ਅਤੇ ਟਿੱਕੀਆਂ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਪਕਵਾਨ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਰਕੁਰੇ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਨ ਸਟਿਕ ਪੈਨ/ਤਵਾ (non stick pan/tawa)

ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਵੀ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ii) **ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਨਾ** (Deep fat frying) : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਪਾਸਿਉਂ ਇੱਕਸਾਰ ਪੱਕਦਾ ਹੈ। ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ (180–220 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੋਸੇ, ਪਾਪੜ, ਚਿਪਸ, ਪਕੌੜੇ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਲਾਭ**

- i) ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਖਸਤਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ii) ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ।

**ਹਾਨੀਆਂ**

- i) ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਤੇਲ ਨਾਲ ਗੱਚ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ii) ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾ ਵਾਪਰ ਸਕੇ।

**ਬੇਹਤਰ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ**

- ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਰਤੋ।
- ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਤਲੋ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਮਗਰੀ ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਤੇਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪੱਕਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਤੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸੇਗਾ)।
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਹੀ ਤਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕ ਦਮ ਘੱਟ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਭੋਜਨ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ (ਬੇਸਣ, ਮੈਦਾ ਆਦਿ) ਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਕੁਝ ਦੇਰ ਤਲਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਲ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੇਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਪਾ ਕੇ ਤਲੋ।

### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਪਕਾਏ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਲੜੀ ਨੰ :	ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ	ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ

### III. ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ (Combination of cooking methods)

**ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ/ ਬਰੇਜਿੰਗ (Braising) :** ਬਰੇਜਿੰਗ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਟਿਊਇੰਗ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ - ਤੜਕਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

ਹਲਵਾ - ਭੁੰਨਣਾ ਅਤੇ ਉਬਾਲਣਾ

ਮਟਰ ਪਨੀਰ - ਤਲਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ

### IV ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ (Other methods)

**ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ (Microwave Cooking) :** ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਮੈਗਨੀਟ੍ਰੌਨ (Magnetron) ਨਾਂ ਦੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਚੁੰਬਕੀ ਕਿਰਨਾਂ (electro magnetic waves) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਡੇਢ ਇੰਚ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਬਣ ਨਾਲ਼ ਅਣੂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਘਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਪੱਕਦਾ/ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਪ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਅਜਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ

ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦਾ (absorb), ਪ੍ਰੀਵਰਤਿਤ ਹੋਣ (transmit) ਜਾਂ ਲੰਘ ਜਾਣ (reflect) ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਾਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਵਰਤਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਭੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਸੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਗ੍ਰੇਡ ਪਲਾਸਟਿਕ (Food Grade plastics), ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕੱਚ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅੰਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਲਾਭ

- i) ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ii) ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- iii) ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਪੱਕਿਆ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- iv) ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- v) ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਕ ਅਤੇ ਭਰਕੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਵਰਗਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- vi) ਇਹ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਂਦੇ (thawed) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- vii) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਹੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- viii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

- ix) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

#### ਹਾਨੀਆਂ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ। ਜਿੰਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਤਲਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਵੜ੍ਹੇ ਆਦਿ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਸੌਰ /ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ (ਸੋਲਰ ਕੁਕਿੰਗ) : ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਇੱਕ ਤਾਪ ਦਾ ਕੁਚਾਲਕ ਡੱਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤ੍ਹਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਢੱਕਣ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਢੱਕਣ ਤਾਪ ਨੂੰ ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਕੇ 140 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਲਾਭ

- i) ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਣ ਜਿਵੇਂ ਗੈਸ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ii) ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ।
- iii) ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

#### ਹਾਨੀਆਂ

- i) ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਜਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
- ii) ਸਮਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਬਰਤਨ ਵਰਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- iv) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਗੈਸ ਸਟੇਵ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ

ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ	ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ?	ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ/ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
<b>ਸਿੱਲੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ (ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ)</b>		
ਉਬਾਲਨਾ	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ ਉਚਿੱਤ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਬਸ ਪਾਣੀ ਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਢਕਿਆ ਹੋਵੇ।	ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਆਲੂ, ਕਚਾ ਲੂ, ਗੋਭੀ, ਕੱਚੇ ਅੰਬ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਅੰਡੇ, ਜੇਮ ਅਤੇ ਮਾਰਮੇਲੇਡਜ਼।
ਪੋਚਿੰਗ	ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ (boiling point) ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਕਾਉਣਾ।	ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ।
ਸਟੀਮਿੰਗ	ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ।	
ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸਟੀਮਿੰਗ	ਆਮ ਸਟੀਮਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛਾਨਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ।	ਮੱਛੀ, ਇਡਲੀ, ਡੋਕਲਾ, ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜ਼ਰਾਂ।
ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਟੀਮਿੰਗ	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ।	ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਏ ਕਸਟਰਡ ਅਤੇ ਪੁਡਿੰਗ।
ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ	ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਬਾਲ ਦਰਜਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ।
ਸਟਿਊਇੰਗ	ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਕਾਉਣਾ।	ਮੀਟ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
<b>ਸੁਸ਼ਕ ਤਾਪ (ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹਵਾ)</b>		
ਪੈਨ ਬ੍ਰਾਇਲਿੰਗ/ਰੋਸਟਿੰਗ	ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਤੰਦੂਰ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਲਗਾਕੇ ਪਕਾਉਣਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਭੜਥਾ) ਜਾਂ ਅਖੀਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਦਮ ਆਲੂ) ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਬੇਂਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੂਜੀ, ਦਲੀਆ, ਸੇਵੀਆਂ, ਰੋਟੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜ।
ਬੇਕ ਕਰਨਾ	ਬੰਦ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਹਵਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ।	ਬ੍ਰੈਡ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੁਕੀਜ਼, ਪੇਸਟੀ, ਪੁਡਿੰਗ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਲੂ, ਭਰਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਘੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ/ਬ੍ਰਾਇਲਿੰਗ	ਵਿਕੀਰਨ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਗ੍ਰਿਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਭੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਵਧੀਆ ਮੀਟ, ਸਟੀਕ, ਚਾਪਾ, ਮੱਛੀ, ਕਲੇਜੀ, ਗੁਰਦੇ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਆਲੂ ਤੇ ਖੁੰਬਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਤਲਨਾ (ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ)	ਗਰਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ।	ਭੋਜਾ
ਤੜਕਣਾ (ਸੌਂਟਿੰਗ)	ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਲਟਾ ਕੇ ਫਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ	ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫਲੀਆਂ, ਗਾਜ਼ਰਾਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ, ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
ਘਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ	ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਨੇ ਕੁ ਤੇਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿਪਕੇ।	ਅੰਡੇ, ਪਰੌਠੇ, ਪੂੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਟਿੱਕੀਆਂ
ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ	ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੇ ਬਰਤਨ ਜਿਵੇਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ	ਪੂਰੀਆਂ ਕਚੌਰੀਆਂ, ਕੋਫਤੇ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਗੁਜੀਆਂ, ਮੱਠੀ, ਵੜ੍ਹੇ, ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਨਾ (ਬ੍ਰੇਜਿੰਗ)	ਭੁੰਨਣ ਅਤੇ ਸਟਿਊਇੰਗ ਵਿਧੀ ਦਾ ਮੇਲ	ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਲਵਾ
ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ		
ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ	ਊਰਜਾ ਦੇ ਸੋਮੇ (ਮੈਗਨੀਟਰੌਨ) ਤੋਂ ਕਿਰਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ	ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਕੇਕ, ਭਰਵਾਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ
ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ	ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਦਾਲਾਂ, ਖੀਰ, ਅੰਡੇ ਉਬਾਲਨਾ ਆਦਿ

➤ **ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ**

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਿਵੇਂ ਧੋਣਾ, ਕੱਟਣਾ, ਨਮਕ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਪਕਾਉ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਬੱਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਤਾ ਹਵਾ ਜਾਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਵੇ।
3. ਸਹੀ ਨਾਪ-ਤੇਲ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਧੀਆਂ (Recipes) ਅਪਣਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦ ਖੁੰਦ ਘੱਟ ਬਚਦੀ ਹੈ।
4. ਮੈਦਾ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਏ (Refined) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਹੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਰਝਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਿਉਂਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਭਿਉਂਣ ਦਾ ਸਮਾ ਵੀ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਸੁਕੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਬਚਿਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਉਬਾਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਲਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
7. ਜੇ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ (10-20 ਮਿੰਟ) ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਸਬਜ਼ੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਖੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
8. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
9. ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
10. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਵਰਤਾ ਦਿਉ।
11. ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਅਤੇ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਵਾ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੈਮ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਆਦਿ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿਉ।
12. ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁਣਨਾ, ਫੇਂਟਣਾ ਜਾਂ ਕੜਛੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

### ➤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਸਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾ ਲੈਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਨੂੰ, 'ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮਰਿਧੀ' (enrichment) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੰਤਵ ਹਨ-**

1. ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ।
2. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ।
3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣਾ।
4. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣਾ।
5. ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ।



### ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੌਖੇ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ
2. ਖ਼ਮੀਰ ਉਠਾਉਣਾ/ਖ਼ਮੀਰੀਕਰਨ
3. ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ
4. ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣੀ

#### 1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ (Combination of different foods)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਘੱਟ। ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਖਿਚੜੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਕੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸੁਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਸਿਨ (Lysine) ਨਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਥੀਓਨੀਨ (Methionine) ਨਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਜਦੋਂ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਰਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵਿਆਂ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਤੇਲ-ਥੀਜ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ ਆਦਿ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਗਾਜ਼ਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

- |                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ    | - | ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ, ਖਿਚੜੀ, ਡੋਸਾ, ਦਾਲ ਤੇ ਰੋਟੀ।                                      |
| ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦੁੱਧ     | - | ਖੀਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੌਰਨਫਲੇਕਸ (Cornflakes)             |
| ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  | - | ਪੁਲਾਉ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਦਲੀਆਂ, ਭਰਵਾਂ ਪਰੋਠਾ, ਪੋਹਾ ਅਤੇ ਉਪਮਾ।                     |
| ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ    | - | ਬੂੰਦੀ ਵਾਲਾ ਰਾਇਤਾ, ਕੜੀ, ਦਹੀਂ ਭੱਲੇ, ਢੋਕਲਾ।                                   |
| ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | - | ਘੀਏ ਵਾਲੀ ਚਨੇ ਦੀ ਦਾਲ, ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਚਾਟ, ਸਾਂਬਰ, ਮੂੰਗੀ ਪਾ ਕੇ ਪਾਲਕ ਜਾਂ ਚੁਲਾਈ। |
| ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  | - | ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਹਲਵਾ (ਗਜਰੇਲਾ) ਘੀਏ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੀ ਬਰਫੀ, ਪੇਠੇ ਦਾ ਹਲਵਾ।                 |

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲ - ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ, ਫਰੂਟ ਕਰੀਮ, ਕੇਲੇ/ਚੀਕੂ/ਕੀਵੀ/ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ/ਪੀਤ੍ਰੇ/ਅੰਬ ਦਾ ਸ਼ੇਕ।

**ਲਾਭ**

1. ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 2. ਖਮੀਰੀਕਰਨ (Fermentation)

ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਜਾਂ ਦਹੀਂ/ਖਮੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਉਠਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਹੀਂ, ਬੈਂਡ, ਭੱਲੇ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਨਾਨ, ਭਤੂਰੇ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਇਡਲੀ ਖਮੀਰੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਭਤੂਰੇ ਬਣਾਏ ਹਨ? ਇਹਦੇ ਲਈ ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਪਾ ਕੇ ਗੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁੰਨਿਆ ਆਟਾ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਟਾ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਡਲੀ ਸਵੈ-ਖਮੀਰੀਕਰਨ (Auto fermentation) ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਾਣੂ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਨ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵਾਣੂ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਅਤੇ 'ਸੀ' ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

**ਲਾਭ**

- i) ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਾਣੂ

ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ii) ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ') ਵਿੱਚ ਬਰੂਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸਾ ਖਰਚਿਆਂ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਸਪੰਜ ਵਰਗੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- iii) ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਣ ਵਿਰੋਧੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- iii) ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਬਣਾ ਕੇ।

### 3. ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ (Germination)

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ, ਮੋਠ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਾਂਹ, ਕਾਲੇ ਚਨੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ ਆਦਿ। ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਮਲਮਲ) ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਟੰਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਗਿੱਲਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਨਮੀ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 1-2 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਪੁੰਗਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਜਵਾਰ ਆਦਿ ਅਨਾਜ ਵੀ ਪੁੰਗਰਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ (supplementary food) ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗੀ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਵਰਤੋਂ। ਹਰ ਅਨਾਜ/ਦਾਲ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਿਉਣ ਲਈ 8-16 ਘੰਟੇ

ਅਤੇ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਲਈ 12-24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਵੱਧ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ/ਦਾਲਾਂ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਲਾਭ

- i) ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੌਖਿਆਂ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - ii) ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਿਨਾਂ ਖਰਚ ਕੀਤੀਆਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - iii) ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
  - iv) ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ/ਅਫ਼ਾਰੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣੀ (Fortification)** : ਉਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ, ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਡੀ'।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- \* **ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ (Restoration)** : ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਨ, ਪਰ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਮਿਲਾਉਣਾ।
- \* **ਸਮਰੱਥੀ ਵਾਧਾ (Enrichment)** : ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਦਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਪੈਕ (Pack) ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੱਤ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

#### ➤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Food Preservation)

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਪੂਰਵਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਏ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਅਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰਗ, ਖੁਸ਼ਬੂ, ਸਵਾਦ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of food preservation)** : ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਢੰਗ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

1. ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਉੱਪਲਬਧ (ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਰੁੱਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਵੀ)
2. ਧਨ ਦੀ ਬੱਚਤ
3. ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ
4. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦੇ (ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)
5. ਸੰਭਾਲਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ।
6. ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ।
7. ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ
8. ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧਤਾ।
9. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ।
10. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬੁੜ੍ਹ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ।

**ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Food Preservation) :** ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ (Prevention/delay of microbial decomposition)
  - (ੳ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ (Asepsis)
  - (ਅ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੁਣਕੇ ਕੱਢ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਪੁਣਨਾ (Filtration)।
  - (ੲ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ, ਸੁਕਾ ਕੇ, ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ।
  - (ਸ) ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਪ ਜਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ।
2. ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਿਘਟਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ/ਟਾਲਨਾ (Prevention or delay of self decomposition of food)
  - (ੳ) ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਜਾਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਬਲਾਂਚਿੰਗ (Blanching)
  - (ਅ) ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ/ਟਾਲ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।
3. ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਭੌਤਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ (Prevention of damage by insects, animals, mechanical causes)

#### ➤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Preservation at home)

ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ

ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਢੰਗ, ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਪਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉੱਚਿਤ ਸਾਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਧਾਰਨ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ (ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਫੈਕਟਰੀ) ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਮਾਨ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

1. **ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹਾਲਾਤ/ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ** (Asepsis/ Absence of infection)

ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਦੇ/ਪੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਮੂਹੀਕਰਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੈਕਿੰਗ (Packing) ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. **ਉੱਚ-ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਲ** (Preservation by high temperature)

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਤਰਲ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ ਭੋਜਨ ਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- i) **ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ** (Blanching)
- ii) **ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਕਰਨਾ** ( $100^{\circ}$  ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ) (Pasteurization)
- iii) **ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ** ( $100^{\circ}$  ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) (Sterilization)
- i) **ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ (Blanching)**: ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ



ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਆਕਸੀਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚਲੀ ਗੈਸ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਵੀ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ii) **ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ (Pasteurization)** : ਉਬਾਲ ਦਰਜੇ (boiling point) ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਾਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ  $100^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ  $60^{\circ}$ – $85^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਭਾਫ਼, ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਤਾਪ ਜਾਂ ਬਿਜਲਈ ਕਰੰਟ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਦੁੱਧ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ (wine) ਆਦਿ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

iii) **ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (Sterilization)** : ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਰੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ, ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ (Spores) ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਵਪਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਟੋਕਲੇਵ (autoclave) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ  $100^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਭਾਫ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਆਟੋਕਲੇਵ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ  $100^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੀਜਾਣੂ (Spores) ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰ ਜਾਣ। ਹਰੇ ਮਟਰ, ਭਿੰਡੀ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ ਨਿਸ਼ਾਸਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ  $160^{\circ}$  ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ 30–90 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਪਾਸਚੂਰੀਕਰਨ	ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਾਸ਼	ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਸ਼
100 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	100 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 3. ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਲ (Preservation by low temperature)

ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਹਨ।

- i) ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ (Refrigeration or Chilling) 0-5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ
- ii) ਜਮਾਉਣਾ (Freezing) (-18 ਤੋਂ -40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ)
- i) ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ (0-5° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) (Refrigeration or Chilling):

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 0-5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ -18 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ ਜਮਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਅਤੇ -28 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਫ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰਿਜ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ (deep freezer) ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਫਰਿਜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਿਸਪਰ (Crisper) ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਫਰਿਜ ਦਾ ਘੱਟ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 0 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਹਵਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨਮੀ ਵੀ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।



- ii) ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ (Freezing)– 18 ਤੋਂ -40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ : ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣਾ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਨੀਰਹਿਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕ ਦਮ ਘਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਰਵੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾ ਵਿਗੜੇ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਘਟਾ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਓਨਾ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ 50 ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਜਲਦੀ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲਾਂਚ (80 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਉਬਾਲਨਾ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

4. **ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ (Preservation by chemicals)**

ਨਮਕ, ਚੀਨੀ, ਸਿਰਕਾ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਵਾਣੂ ਰੋਧਕ ਹਨ, ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰੂਟ ਪਰੋਡਕਟ ਔਰਡਰ (Fruit Product Order/FPO) 1955 ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਰਿਭਿਅਕ (Chemical preservatives) ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ :

- i) ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ
- ii) ਬੈਨਜ਼ੋਇਕ ਐਸਿਡ
- i) ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (Sulphur Dioxide) : ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੂਸ, ਗੁੱਦਾ, ਸਕੁਐਸ਼, ਕ੍ਰੱਸ਼ (Crush), ਕੌਰਡੀਅਲ (Cordial) ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਉੱਲੀ (Molds) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਾਭ ਹਨ :

- ਇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖ਼ਮੀਰੀਕਰਨ ਵਿਰੁੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਸ਼ਪ (ਗੈਸ) ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਐਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਕੇ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਫ਼ਾਲਤੂ ਮਾਤਰਾ ਜੂਸ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 71 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਕੱਢਕੇ, ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੁਕਸਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ**

- ਰੰਗ ਉਡਾਨ (Bleach) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਰਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਾਮੁਣ, ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਅਨਾਰ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਰਸਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਸਲਫਾਈਡ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਬਣਾਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਹਲਕਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨੁਕਸ ਲਗਪਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ii) **ਬੈਨਜ਼ੋਇਕ ਐਸਿਡ (Benzoic Acid)** : ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਲੂਣ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਦੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ, ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਸੁਭਾਅ (Acidity) ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ 0.1% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੜੇ ਹੋਏ ਵਰਗਾ ਭੈੜਾ ਸੁਆਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਨਜ਼ੋਏਟ ਪਾ ਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਜਾਮੁਣ, ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ, ਅਨਾਰ, ਰੰਗਦਾਰ ਅੰਗੂਰਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉ।

5. **ਸੁਕਾਉਣ/ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ** (Preservation by drying/ (dehydration) ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ/ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵਾਣੂ ਵਧ ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸੁਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਮੇਥੇ ਅਤੇ ਮਟਰ ਆਦਿ ਸੁਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮਟਰ, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਅੰਬ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਸੁਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਘੱਟ ਸੁਕਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨਡੈਨਸਡ ਮਿਲਕ (Condensed milk), ਖੋਆ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪਿਯੂਰੀ (Puree), ਨਮਕ/ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਧਿਅਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੀਵਾਣੂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

6. **ਖੰਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ (Preservation by Sugar)**

ਖੰਡ ਫਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਾਣੂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 68% ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੰਡ ਪਰਾਸਰਨੀ ਕਿਰਿਆ (Osmosis) ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮਾਰਮੇਲੇਡ, ਮੁਰੱਬਾ, ਕੈਂਡੀ, ਚੀਨੀ ਚੜ੍ਹਾਏ ਫਲ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਈਜ਼ਡ ਫਲ (Crystallized fruit) ਖੰਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

7. **ਨਮਕ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Preservation by Salt)**

ਨਮਕ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਵੱਧ ਫੁਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ (15-25%) ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਮਕ ਵੀ ਚੀਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਮਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਹੋਣਾ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਦੇ ਘੋਲ (Brine) ਨੂੰ ਅਚਾਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ (Lactic acid) ਦੀ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੇ। ਨਮਕ ਪਰਾਸਰਨੀ ਦਬਾਉ (osmotic pressure) ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ। ਨਮਕ ਨੂੰ ਅਚਾਰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਉਣ (Curing) ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਚਾਰ ਨਮਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. **ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Preservation by acids)**  
ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਧਿਅਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਈ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਕਾ (Acetic acid), ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਤ (Citric acid) ਅਤੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਕੇ ਦੀ 2% ਮਾਤਰਾ ਕਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਰ, ਚਟਨੀਆਂ, ਸੋਸ ਅਤੇ ਕੈਚਅਪ (Ketchup) ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿਰਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸੱਤ ਕਈ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਕੁਐਸ਼, ਜੈਮ ਅਤੇ ਜੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਵਧਾ ਕੇ ਉੱਲੀ (molds) ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਜ਼ਾਬ-ਖਾਰ ਸੰਤੁਲਨ (pH) ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
9. **ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Preservation by oil and spices)**  
ਭਾਰਤ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਚਾਰ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (ਅਚਾਰ) ਦੀ ਸਫ਼ਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੇਲ ਦੀ ਤਹਿ ਉਸਦਾ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਨਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਖ਼ਮੀਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅਚਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਤੇਲ ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਸਦੀ ਹੋਵੇ। ਰਾਈ ਵਰਗੇ ਮਸਾਲੇ ਵੀ ਗਾਜਰ ਦਾ ਆਚਾਰ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਨਾਸ਼ਕ (Antiseptic) ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਪਾਰਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੁਝ ਆਧੁਨਿਕ ਢੰਗ ਫਰੀਜ਼-ਡਰਾਇੰਗ (Freeze drying) ਡੀਹਾਈਡਰੇਟੇਸ਼ਨ (Dehydro freezing), ਇਰਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (irradiation) ਅਤੇ ਮੌਡੀਫਾਈਡ ਐਟਮੋਸਫੀਅਰ ਪੈਕੇਜਿੰਗ (Modified atmosphere packaging) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ ਹਨ।

#### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ (Food Fads) ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉ। ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਧੋਵੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅਜਾਈ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਪਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਓਨਾਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਪਕਾਉ।

- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਜਾਂ ਭੁੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਓ।
- ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ (Baking Soda) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਾਲ਼ ਜਾਂ ਸੂਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਪਕਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖ਼ਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਖ਼ਮੀਰੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਚਣਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੀਵਾਣੂ ਜੋ ਖ਼ਮੀਰ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਸੌਖੇ ਪਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - (ੳ) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ
  - (ਅ) ਉਬਾਲਨਾ
  - (ੲ) ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ
  - (ਸ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ
2. ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਤਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
  - (ੳ) ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ
  - (ਅ) ਉਬਾਲਨਾ
  - (ੲ) ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਤਾਪ ਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣਾ
  - (ਸ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ

3. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
 (ੳ)  $100^{\circ}3$  ਤੋਂ ਵੱਧ (ਅ)  $100^{\circ}3$  ਤੋਂ ਘੱਟ  
 (ੲ)  $100^{\circ}3$  (ਸ) ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ
4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ?  
 (ੳ) ਅਚਾਰ ਪਾਉਣਾ (ਅ) ਸੁਕਾਉਣਾ  
 (ੲ) ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਸ) ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ
5. ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?  
 (ੳ) ਉਬਾਲਨਾ (ਅ) ਭਿਉਂਣਾ  
 (ੲ) ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ (ਸ) ਛਿੱਲਣਾ
6. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਢੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?  
 (ੳ) ਡੱਬਾਬੰਦੀ (ਅ) ਜਮਾਉਣਾ  
 (ੲ) ਸੁਕਾਉਣਾ (ਸ) ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ .. .. ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ .. .. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
9. ਗਰਮ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ .. .. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
10. .. .. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੈਸ/ਕੋਲਿਆਂ/ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
11. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ .. .. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
12. ਗਰਮ ਤਵੇ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ .. .. ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
13. ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ .. .. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
14. .. .. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਬਾਇਆ (Vibrate) ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
15. .. .. ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ  $200-300^{\circ}\text{C}$  ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ 'ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
16. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ .. ..  
 .. .. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।
17. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲ਼ਾਉਣਾ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਸਾ .. ..  
 ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
18. ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ .. .. ਅਤੇ .. .. ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

19. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਢਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
20. ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਣਿਜ ਤੱਤ ਅਜਾਈਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
21. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
22. ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
23. ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
24. ਬਲਾਂਚਿੰਗ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
25. ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
26. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
27. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਕਿਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਚਾਰ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
2. ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।
3. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ।
4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ?
5. ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
8. ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
9. ਫਾਲਤੂ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

#### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉ। ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
2. ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ?
3. ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਢੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ?

4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ :
  - i) ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
  - ii) ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
5. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
6. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।
7. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?
8. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।



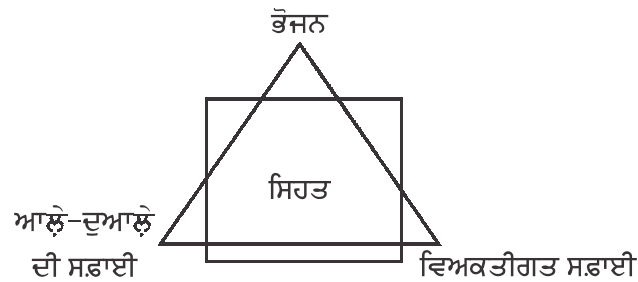


## ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (FOOD SAFETY)

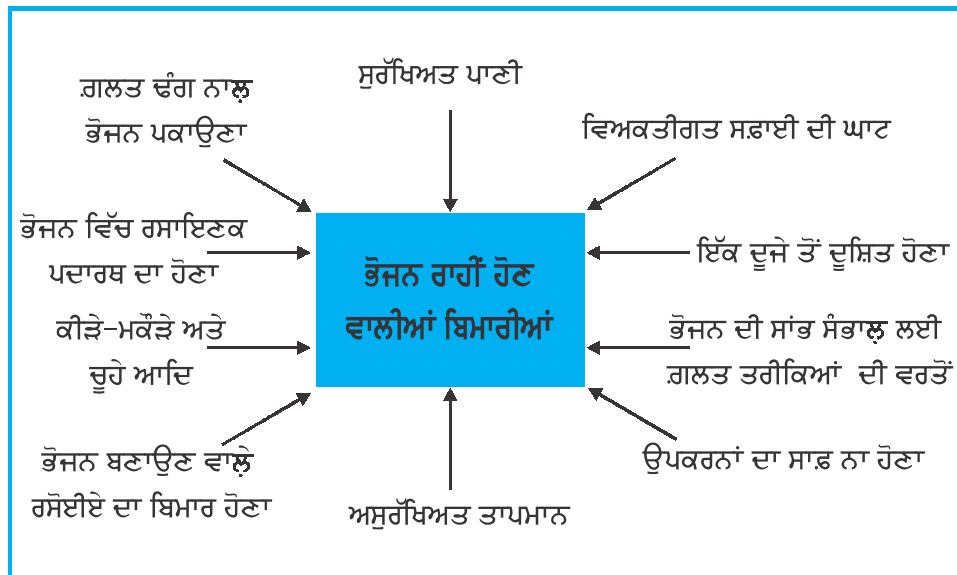
ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਾਹੀਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਚੋਣ, ਸੰਭਾਲ, ਤਿਆਰੀ, ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ‘ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ’ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਧ ਰਹੇ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ, ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿਵਸਥਾ (mass catering system) ਕਾਰਨ, ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ :

- ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਰਖ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ
- **ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ (Food Hygiene and Sanitation)**

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ‘ਹਾਈਜੀਨ’ (hygiene), ਸ਼ਬਦ ‘ਹਾਈਜੀਆ’ (hygieia) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਵੀ’। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਕਰਨ (during processing), ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ, ਸਿਹਤਵਰਧਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ‘ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ’ (Sanitation) ਇੱਕ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ‘ਸੈਨਸ’ (Sanus) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ‘ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ’। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਭ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।



ਭੋਜਨ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ



ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ

**ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕਾਰਕ (Factors Responsible for the Food Safety)**

**I ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ/ ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ (Cleanliness in the Preparation Area/ Kitchen)**

1. ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਉਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਸਥਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਾਨੇ, ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਅਤੇ ਰੈਕ (racks) ਆਦਿ ਦੇ ਡੀਜ਼ਾਇਨ ਸਾਢੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਸਰਫ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ ।
3. ਰਸੋਈ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵੀ ਪੋਚਾ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ ।
4. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੀਣ ਲਈ।
5. ਕੂੜੇਦਾਨ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਂ ਕੂੜਾਦਾਨ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਦੂਜਾ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੂੜਾ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਰਹੇਗਾ।



6. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਸੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਭਰੀ ਰਸੋਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲਗਪਗ 35 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ । ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ (ਜਿਸ ਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ) ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਉੱਚਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੰਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਫੈਨ (Exhaust fan) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ (ਕਾਕਰੋਚ) ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

7. ਰਸੋਈ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ ।
8. ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਵੀ ਨਾ ਲੁਕ ਸਕਣ।
9. ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉਤੇ ਜਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ ਆਦਿ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕਣ ।
10. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਇਆ, ਸੰਭਾਲਿਆ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## II. ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ (Personal Hygiene)

ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

1. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ।



ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ

2. ਨਹੁੰ ਕੱਟਕੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ।
3. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਿੱਗਣ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਸਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾਲ਼ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ।

4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਝੁਲਸੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਤੇ ਚੀਰੇ ਆਦਿ ਸਟੈਫਾਈਲੋਕੋਕਾਈ ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (Staphylococci bacteria) ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਜਾਂ ਸੜਨ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਛਾਲਾ ਆਦਿ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਪੱਟੀ (Water proof dressing) ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।
5. ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ (Carriers) ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਰੋਗਾਣੂ ਫੈਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲਾ ਰਸੋਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਬਿਮਾਰੀ ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸਦੀ ਪੂਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉ । ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ) ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :-
  - ਭੋਜਨ ਉੱਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੇ ਨਾ । ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕੇ ਤੋਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਆਏ ਨਮੀ ਦੇ ਤੁਪਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
  - ਹੱਥ ਨਾਲ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਟੈਫਾਈਲੋਕੋਕਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂ ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ,  
ਕੀਟਾਣੂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ।  
ਟਿਸ਼ੂ (Tissue) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹੀ ਚਮਚਾ  
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉ।

- ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸੇ ਚੱਮਚੇ ਨਾਲ ਨਾ ਚੱਖੋ ।

### III. ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਚੋਣ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਚੁਗਦੇ ਸਮੇਂ ਪੱਥਰ, ਮਿੱਟੀ, ਕੰਕਰ, ਛਿਲਕੇ, ਉੱਲ੍ਹੀ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਦਾਣੇ ਕੱਢ ਦਿਉ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਧੋਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜੰਮਿਆ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖ਼ੂਹਦ ਵੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ 50 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪਤਲੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



**ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ**

3. ਜੇ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਸੁੰਡੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੀੜੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਣਗੇ।
4. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਕੂ, ਬਲੈਂਡਰ (blender), ਚਕਲਾ-ਵੇਲਣਾ, ਪੋਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡੀਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਉੱਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੁੱਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹੈਪੀਟਾਈਟਿਸ, ਹੈਜ਼ਾ ਆਦਿ ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਟਾਣੂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਭ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਣ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂ (spores) ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ (pressure) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਾ ਦਿਉ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਛੇਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੀਮਾ 5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ 63 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਣੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ।
7. ਠੰਢੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਠੰਢੇ ਕਰਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਨਹੀਂ, ਵਰਨਾ ਫਰਿਜ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ 4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
8. ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਭ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਉਨੀ ਦੇਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਠੰਡੇ ਕਰਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ 5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 74 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਤੱਕ 63 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਗਰਮ ਕਰੋ।
9. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਇਸਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
10. ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੁਤ ਜਾਂ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਬੰਧੀ।
11. ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰਤਨ/ ਛੁਰੀਆਂ-ਕਾਂਟੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਾਣੂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਲਾਸ ਨੂੰ ਤਲੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਚਮਚਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਡੰਡੀ ਤੋਂ ਫੜਨਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।



ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕੁੰਜੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕੁੰਜੀਆਂ



ਸੋਮਾ: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ

### ਅਭਿਆਸ - ਕਾਰਜ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਸ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ 95% ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਪਾਲਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (✓) ਲਗਾਉ।

1. ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਕਵਾਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ।
2. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ।
3. ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ।
4. ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ।
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਾ ।
6. ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨ ਆਦਿ।
7. ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ।
8. ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।
9. ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ ।
10. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਪਕਾਉਣਾ ।



➤ **ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ (Food Adulteration)**

**ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ, “ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ”**  
(Adulteration of food, a “Deep Rooted Social Evil”)

ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਪਕਵਾਨਾਂ ਤੱਕ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਆਦ। ਧਨ ਦੇ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੋਰਿਕ ਪਾਊਡਰ ਆਦਿ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਮਿਲਾਵਟ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ (1) ਉਹ ਘਟੀਆ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ (2) ਕੁਝ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਆਰਜੀਮੋਨ ਤੇਲ (argemone oil) ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਡਰੌਪਸੀ (epidemic dropsy)। ਇਸ ਲਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲਾਵਟ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘਟੀਆ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ; ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੀਮ (ਚਿਕਨਾਈ) ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ (adulterant) ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. **ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥ (Intentional substances)** : ਰੋਤਾ, ਸੰਗਮਰਮਰ, ਚਿਪਸ, ਪੱਥਰ, ਮਿੱਟੀ, ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ (ਸਟਾਰਚ), ਪਾਣੀ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੰਗ, ਖਣਿਜ ਤੇਲ ਆਦਿ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਭ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. **ਇਤਫਾਕੀਆ ਰਲ਼ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (Incidental adulterants)** : ਇਹ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ, ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਆਦਿ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (processing) ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਵੇਲੇ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ, ਸੰਭਾਲਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾ ਮਿਲਨ ਕਾਰਨ ਰਲ਼ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ., ਬੀ.ਐੱਚ.ਸੀ. ਅਤੇ ਮੈਲਾਥਿਊਨ ਵਰਗੀਆਂ ਇਤਫਾਕੀਆ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਤੰਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. **ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ** : ਕਈ ਧਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਰਸੈਨਿਕ (ਓਰਸਏਨਿਚ), ਸਿੱਕਾ, ਮਰਕਰੀ ਆਦਿ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਆਰਸੈਨਿਕ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸਿੱਕਾ, ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਕਲੀ, ਰਸਾਇਣਿਕ ਉਦਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਰਕਰੀ ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

➤ **ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ (Detection of adulteration present in food)**

ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ
<b>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ</b>	
ਦੁੱਧ (ਤਰਲ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉਣਾ</li> <li>• ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਚਿਕਨਾਈ (Hydrogenated fat)</li> <li>• ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ (ਸਟਾਰਚ)</li> <li>• ਕਰੀਮ / ਫੈਟ ਕੱਢਣਾ</li> <li>• ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ।</li> </ul>
ਦੁੱਧ ਪਾਊਡਰ	ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ (ਸਟਾਰਚ)
ਕਰੀਮ	ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਧਾ (fats)
ਆਈਸ ਕਰੀਮ	ਗ਼ੈਰ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਰੰਗ, ਸਵਾਦ, ਮਿਠਾਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਈਮਲਸੀਫਾਇਅਰਜ਼ (emulsifiers)
ਮੱਖਣ	ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਸਾ ਮਿਲਾਉਣਾ
ਦੇਸੀ ਘਿਉ	ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਮਿਲਾਉਣਾ
<b>ਅਨਾਜ</b>	
ਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ	ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	Tapioca ਦਾ ਆਟਾ, ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ
ਸੂਜੀ	Tapioca ਦੀ ਸੂਜੀ
ਦਾਲਾਂ	
ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ	ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ
ਮਸਰ	ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਤੇ ਕੋਲਤਾਰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗੀ ਹੋਈ ਦਾਲ
ਬੇਸਣ	Tapioca ਦਾ ਆਟਾ ਜਾਂ ਰੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ

ਮਸਾਲੇ	
ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਗੱਠੀਆਂ	ਲੈਡ ਕ੍ਰੋਮੇਟ (Lead chromate) ਜਾਂ ਕੋਲਤਾਰ ਡਾਈ ਨਾਲ਼ ਰੰਗਣਾ
ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਲਦੀ	ਕੋਲ ਤਾਰ ਰੰਗ, ਪੀਲੀ ਮਿੱਟੀ, ਕੋਲਤਾਰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਰੰਗਿਆ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਜਾਂ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	ਕੋਲਤਾਰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਰੰਗਿਆ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ
ਸਾਬਤ ਧਣੀਆ	ਹਰੇ ਰੰਗ ਨਾਲ਼ ਰੰਗੇ ਹੋਰ ਬੀਜ
ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਬੀਜ/ਰਾਈ	ਆਰਜੀਮੋਨ ਦੇ ਬੀਜ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁੱਕੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ
ਹਿੰਗ	ਚੀੜ ਦੀ ਗੂਦ ਤੇ ਹੋਰ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀਆਂ ਗੂਦਾਂ
ਮਿਠਾਸ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ	
ਸ਼ਹਿਦ	ਰੰਗੀ ਹੋਈ ਖੰਡ ਦੀ ਚਾਸ਼ਨੀ
ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ	
ਪੀਣ-ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ (Soft drinks)	ਮਿਠਾਸ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ
ਕੌਫੀ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ	ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਫੀ ਦਾ ਪਾਊਡਰ/ਖਜੂਰ ਜਾਂ ਇਮਲੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
ਚਾਹ-ਪੱਤੀ	ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਜਾਂ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ।

**ਅਨਾਜ :** ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੱਗਣਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਤੀਲਾਂ ਆਦਿ ਚੁਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲੱਗੀ ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਜਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਏਰਗੋਟ (ਨਦੀਣਾਂ) ਦੇ ਬੀਜ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂ, ਨਦੀਣਾਂ (ergot) ਦੇ ਬੀਜ ਉੱਪਰ ਤੈਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ ।

**ਦਾਲਾਂ:** ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥਾਲੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵੇਖਣ ਨਾਲ਼ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਤੀਲਾਂ ਆਦਿ ਚੁਗ ਕੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਰਹਰ ਆਦਿ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਘਟੀਆ ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ਼ (Khesari dal), ਜੋ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਤਿੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੀ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਜੇ ਪਾਣੀ ਰੰਗਦਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਦਾਲ਼ ਰੰਗੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਰੰਗੀ ਹੋਈ ਸਾਬਤ ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਲ਼ਾ ਰੰਗ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰਾ ਰੰਗ । ਦਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ; ਜਿਵੇਂ ਮੈਟਾਨਿਲ ਯੈਲੋ (Metanil yellow) ਰੰਗ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦਾਲ਼ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਉ । ਪਤਲਾ ਲੂਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ/ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ (Hydrochloric acid) ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਉ । ਜੇ ਲਾਲ਼-ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਦਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਸਿਲ ਯੈਲੋ ਰੰਗ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ ।



**ਦੁੱਧ:** ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਤੁਪਕਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਿਰਛੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਉ। ਸ਼ੁੱਧ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਚਿੱਟਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡਦਾ ਹੋਇਆ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਧੇਗਾ ਪਰ ਜੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡੇ ਇੱਕ ਦਮ ਹੇਠਾਂ ਵਹਿ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ (ਸਟਾਰਚ) ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਇਉਡੀਨ ਦਾ ਘੋਲ ਪਾਕੇ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੀਮ ਕੱਢੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਦੇਸੀ ਘਿਉ:** ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਲਵੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਪਿਘਲੇ ਹੋਏ ਘਿਉ ਦਾ ਪਾਓ, ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਲੂਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ (Concentrated Hydrochloric acid) ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾਉ। ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ ਅਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਟੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੰਗ, ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਜਾਂ ਮਾਰਜੇਰੀਨ (Margarine) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਉ :** ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਲਉ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ (Nitric Acid) ਮਿਲਾ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉ। ਘੋਲ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਤੋਂ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਆਰਜੀਮੇਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਖੰਡ-** ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ, 10 ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਚਾਕ ਥੱਲੇ ਤਲੇ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਸ਼ਹਿਦ :** ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਰੂ ਦੀ ਬੱਤੀ ਭਿਉਂ ਕੇ ਮਾਚਸ ਨਾਲ ਜਲਾਉਨ ਤੇ ਜਲਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਸੁੱਧ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕੇਗੀ ਤੇ ਜੇ ਲੱਗ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਿੜ-ਚਿੜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਵੇਗੀ।

**ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ :** ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਹਲਦੀ ਲਉ। ਗਾੜ੍ਹੇ ਲੂਣ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ (Concentrated Hydrochloric acid) ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉ। ਸ਼ੁੱਧ ਹਲਦੀ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਵਕਤ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਲਿਕ ਯੈਲੋ (metallic yellow) ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇ ਯੈਲੋ ਕੋਲਡਾਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਰੰਗ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ :** ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਮਿਰਚ ਦਾ ਪਾਉ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਰੰਗਦਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਮਲਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਰੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੇਤਾ ਜਾਂ ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇੱਟਾਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਰਗਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਪ ਸਟੋਨ (Soap Stone) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਚਾਹ-ਪੱਤੀ :** ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ (ਫਲਿਟਰ ਪੇਪਰ) ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਪਾਉ। ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਟੁਟੀ ਥੱਲੇ ਕਰਕੇ ਚਾਹ ਦੇ ਪੱਤੇ ਧੋ ਦਿਉ। ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਦੇ ਦਾਗ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਨਾਵਟੀ ਰੰਗ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੰਬਕ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲੋਹੇ ਦਾ ਬੂਰਾ ਚੁੰਬਕ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬੂਰੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋ।

1. ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ
2. ਧੋਤੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ
3. ਸਾਬਤ ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ
4. ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ

### ਮਿਲਾਵਟੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟੀਆ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਿਲਾਵਟੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

- i) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਖ ਹਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ ਜਿੱਥੇ ਵਿਕਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਸਮਾਨ ਮਿਲੇਗਾ।
- ii) ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੀਲਬੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਜਿਵੇਂ ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਲਬੰਦ ਵੀ ਪਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਾਹ-ਪੱਤੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ**

- iii) ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਲੇਬਲ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ :
- ੳ) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਂ
  - ਅ) ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥ
  - ੲ) ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
  - ਸ) ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕ
  - ਹ) ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪਤਾ
  - ਕ) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮੁੱਲ
- iv) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਤੋਂ ਮੰਗੋ। ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ**

ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉਪਰ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖੋ।

1. ਰੀਫਾਈਂਡ ਤੇਲ
2. ਚਾਹ-ਪੱਤੀ
3. ਮਸਾਲੇ
4. ਦੁੱਧ
5. ਲੂਣ

➤ **ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਚੇ ਖੁਚੇ ਅੰਸ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ:** (Removal of the Pesticide residues from food by different methods)

ਫ਼ਸਲਾਂ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ) ਵਿੱਚ ਉਗਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਪਾਏ ਗਏ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਕੇ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ -ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਢੰਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਧੋਣਾ (Washing) :** ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ/ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ 'ਧੋਣਾ' ਹੈ। ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ 75-80% ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੂਣ ਦੇ 2% ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਧੋਣ ਨਾਲ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਗੂਰ, ਸੇਬ, ਅਮਰੂਦ, ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ, ਅੰਬ, ਆੜੂ, ਨਾਖਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਣ ਅਤੇ ਭਿੰਡੀ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 2-3 ਵਾਰ ਧੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ 2% ਲੂਣ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਧੋਵੇ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਿਰਫ ਧੋਣ, ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ (Blanching) :** ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖਣਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਲਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਛਿੱਲਣਾ (Peeling) :** ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾੜਾ ਕਰਨਾ (Concentration), ਸੁਕਾਉਣਾ (Dehydration) ਅਤੇ ਨਿਚੋੜਨ (Extraction) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖਾਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਪਕਾਉਣਾ (Cooking) :** ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਸ਼ੂ ਚਾਰਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਛਿੜਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ, ਤਲ ਕੇ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੀਫਾਈਂਡ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਖੁਚੇ ਅੰਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿੜਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ : ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਚੋਣ ਵੇਲੇ, ਸੰਭਾਲ, ਵੇਲੇ, ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਸਮੇਂ) ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਗਲੇ ਸੜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦ ਦਾ ਸੋਮਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਵੇ।



- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲਉ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ 'ਖਤਰਨਾਕ ਹੱਦ' (Danger zone) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਣਗੇ।
- ਪੀਣ ਲਈ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਮ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਰੇਤਾ, ਸੰਗਮਰਮਰ, ਚਿਪਸ, ਪੱਥਰ, ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ, ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ, ਪਾਣੀ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੰਗ, ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬਨਸਪਤੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਤੀਲੇ ਆਦਿ ਹਨ।
- ਮਿਲਾਵਟੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਾਰਨ ਪੇਟ, ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਸੌਖੇ ਪਰੀਖਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ਵ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦਿਵਸ ਹਰ ਸਾਲ 15 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ਵ ਮਿਆਰ ਦਿਵਸ ਹਰ ਸਾਲ 14 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ \_\_\_\_\_ ਹੈ।  
 (ੳ) ਲੂਣ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਟੈਸਟ                      ਅ) ਆਇਉਡੀਨ ਟੈਸਟ  
 ਏ) ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ                                      ਏ) ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ
2. ਵਿਸ਼ਵ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦਿਵਸ \_\_\_\_\_ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
 (ੳ) 15 ਮਾਰਚ    ਅ) 25 ਮਾਰਚ  
 ਏ) 15 ਅਪ੍ਰੈਲ    ਸ) 20 ਅਪ੍ਰੈਲ
3. ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਸੜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
 (ੳ) ਪਾਣੀ ਰੋਧਕ ਪੱਟੀ                                      ਅ) ਇਲਾਸਟੋਪਲਾਸਟ  
 ਏ) ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਮਲੂਮ                                      ਸ) ਰੂਂ ਅਤੇ ਪੱਟੀ





4. ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਕਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ? ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?
5. ਭੋਜਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ।
6. ਉਹਨਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਟਾਨਿਲਯੈੱਲੋ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਨਿਲਯੈੱਲੋ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ ?
7. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ (ਸਟਾਰਚ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
8. ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚਾਰ ਢੰਗ ਦੱਸੋ ?
9. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?

### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
2. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
3. ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ ? ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਿਲਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੀ ਦਿਉ ।
4. ਤੁਸੀਂ ਘਿਉ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਪਰਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ?
5. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਉੱਚਿਤ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉ ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਦਾਲ, ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੰਗਦਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪਰਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ? ਇਸ ਦਾਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਕੀ ਹਾਨੀਆਂ ਹਨ ?
7. ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਲੇਬਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।
8. ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਅੰਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



## ਖੁਰਾਕੀ ਉਪਚਾਰ (DIET THERAPY)

ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਇ 1 ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ, ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ/ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਬਦਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੰਤਵ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤ, ਕਬਜ਼, ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਮਧੁਮੇਹ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੂਰਕ (supplement) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਹਿਪੋਕਰੇਟਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ “ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ।” ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ।

- ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
- ਖੁਰਾਕੀ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਆਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕੀ ਉਪਚਾਰ
- ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Therapeutic Diet)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ :

1. ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ।
2. ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਊਰਜਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ (Protein energy malnutrition) ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ।
3. ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਗੰਭੀਰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਨਸੀ (intravenous) ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਰਲ ਦੇਣਾ।

4. ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪ-ਪਾਚਨ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
5. ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ।
6. ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ।

#### **ਖੁਰਾਕੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Modifications for therapeutic diets)**

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

- I ਗਾੜ੍ਹੇਪਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- II ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- III ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- IV ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਖੁਆਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਓ) ਗਾੜ੍ਹੇਪਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Modification in diet consistency)

1. **ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ (Liquid diet) :** ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤਰਲ ਜਾਂ ਪੁਣੀ ਹੋਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- i) **ਨਿੱਤਰੀ/ ਪੁਣੀ ਹੋਈ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ (Clear liquid diet) :** ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਗੰਭੀਰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਲ (stool) ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਣੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਕੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਚੈੱਕ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ, ਗੈਸ ਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਦੀਆਂ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Peristalsis action) ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਰਲ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ (30-60 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ (2-2 ਘੰਟੇ) ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਰਲ ਦੀ ਥਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ (Electrolytes) ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿਆਸ ਬੁਝ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ-ਬਿਨਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਤੇ ਪੁਣਿਆ ਹੋਇਆ (clear soup) ਸਾਫ਼ ਸੂਪ, ਹਲਕੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ (ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ), ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਸੱਤੂ (Barley water), ਦਾਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਪੁਣੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ii) **ਅਣਨਿਤਰੀ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ (Full fluid diet)** : ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਿਗਲਣ ਸਮੇਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿੱਤਰੇ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਤਰਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਵੀ, ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਕਣਕ ਆਦਿ ਅਨਾਜਾਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਦਲੀਆ, ਗੀਵਾਇੰਡ ਅਨਾਜ (Refined cereals), ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਸੂਪ, ਪੱਕੇ ਅਤੇ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਫਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਲੱਸੀ), ਦਹੀ, ਮੱਖਣ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕਰੀਮ, ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਪੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਕਸਟਰਡ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

2. **ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ (Soft diet)** : ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਭੋਜਨ ਚਬਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ 'ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ' ਹੈ। ਇਹ ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ, ਸੌਖੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ, ਸਖ਼ਤ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਬਾਲਣਾ, ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟਿਊਇੰਗ ਆਦਿ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸੂਪ, ਦਾਲਾਂ, ਜੂਸ, ਪਕਾਕੇ ਫੇਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਨਾਜ, ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਦਾ ਦਲੀਆ, ਪੱਕਿਆ ਕੇਲਾ, ਪਨੀਰ, ਕਰੀਮ, ਕਸਟਰਡ, ਖੀਰ, ਪੁਡਿੰਗ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਜੈਲੀ, ਸਪੋਂਜ ਕੇਕ (Sponge cake), ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ, ਮੇਵੇ, ਭਾਰੀ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ, ਪਕਵਾਨ, ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛਿਲਕੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਵਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ, ਖੀਰਾ), ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਤਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

3. **ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ (Mechanical soft diet)** : ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਸਾਧਾਰਨ ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਦੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਮ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- i) ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
  - ii) ਸਖਤ ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿਲਕੇ ਲਾਹ ਕੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
  - iii) ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਗਿਰੀ ਵਾਲੇ ਮੇਵਿਆਂ ਦਾ ਬਰੀਕ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - iv) ਮੀਟ ਨੂੰ ਕੀਮੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
  - v) ਨਰਮ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
4. **ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀ/ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ (Blenderized liquid/pureed diet) :** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਬਾਝੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਕਸੀ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਿਊਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. **ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ (Bland diet) :** ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਕਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਜਖ਼ਮ ਹੋਣ (Gastric or duodenal ulcers), ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (Gastritis) ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਵਾਸੀਰ (Ulcerative colitis) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਹੋਣ, ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਤਾਪ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰਨ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਜਾਂ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਤੇਜ਼ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤੇਲ ਨਾਲ ਤੜਕਾ ਲੱਗੇ ਭੋਜਨ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚਟਣੀਆਂ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਰਗੇ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸੂਪ ਆਦਿ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

## II ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Modification in nutrient content)

1. **ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ (Bland diet) :** ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਜਖ਼ਮ /ਛਾਲਿਆਂ (Peptic ulcers) ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. **ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (High fibre or low fibre diets) :** ਕਬਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪਾਚਨ- ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਚਨ-ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਜਖ਼ਮ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਚਿਸ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. **ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (High fat or low fat diets):** ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਥੋੜ੍ਹੀ

ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸਟੀਟੋਰੀਆ (ਮਲ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ/ਫੈਟ) ਆਉਣਾ (steatorrhea), ਸੋਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (High carbohydrate or low carbohydrate diets) : ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਧ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (High calories or low calories diet) : ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (Low sodium diet) : ਇਹ ਉੱਚ ਰਕਤ ਤਾਪ (hypertension) ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (High calcium diet) : ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਔਸਟੀਉਮਲੇਸ਼ੀਆ (osteomalacia) ਜਾਂ ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (osteoporosis) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**III ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Modification in quantity) :** ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਉਸਦੀ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਪਰ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 30-60 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਧੀ ਖੁਰਾਕ ਪਚਾ ਸਕੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

**IV ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਖੁਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Modification in method of feeding)**

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਹਨ :

1. ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖੁਆਉਣਾ (Oral feeding) : ਇਸ ਨੂੰ ਐਨਟੈਰਲ ਫੀਡਿੰਗ (enteral feeding) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ (Tube feeding) : ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਢੰਗ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸਦਾ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਨਾਲੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨੇਜ਼ੋਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਫੀਡਿੰਗ (nasogastric feeding) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ ਸਿੱਧੀ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਗੈਸਟ੍ਰੋਟੋਮੀ (gastrostomy) ਜਾਂ ਜੈਜੂਨੋਸਟੋਮੀ



(Jejunostomy) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ ਆਦਿ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਪਤਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕੇ।

3. ਪੇਰੈਂਟਲ ਫੀਡਿੰਗ/ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (Parenteral feeding/ Nutrition) : ਇਸ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ (Central veins) ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਨਾੜੀਆਂ (peripheral veins) ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਟੋਟਲ ਪੇਰੈਂਟਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (TPN) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੇ ਰਵੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ B<sub>12</sub>, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਜਿਵੇਂ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਜਿਸਤ, ਤਾਂਬਾ, ਕੋਮੀਅਮ, ਮੈਂਗਨੀਜ਼, ਆਇਰੋਡੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਲੂਣ (Saline) ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

➤ **ਆਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary modifications for common and lifestyle related diseases)**

#### **ਬੁਖਾਰ (Fever)**

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ (98.4 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ ਜਾਂ 37 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪਾਇਰੈਕਸੀਆ (Pyrexia) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ‘ਬੁਖਾਰ’ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਪੱਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ, ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਐਂਟੀਪਾਏਰੈਟਿਕਸ (Antipyretics) ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ? ਉਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਸੀ? ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ) ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### **ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨ (Internal factors)**

ਬੁਖਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਸਰ, ਟੀ.ਬੀ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਆਦਿ ਦੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਬੂਲਿਆ ਨਹੀਂ।



**ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ (External factors)**

ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰੋਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਬੈਕਟੀਰੀਆ/ਜੀਵਾਣੂ, ਉੱਲੀ (fungal) ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ (virus) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਜਿਸਤ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਮਿਲ਼ਨ ਕਾਰਨ, ਭਾਰ ਘੱਟ ਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary modifications)**

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਤਰੀ ਤਰਲ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਫਿਰ ਅਣਨਿਤਰੀ ਤਰਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਵਾਲ਼ੀ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਜਿਵੇਂ ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਦੁੱਧ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਅਤੇ ਸੂਪ ਆਦਿ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਉ।
- ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸਮੋਸੇ, ਪਕੌੜੇ, ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਰ, ਚਟਨੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਮੂਲੀ, ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਨਰਮ ਪਨੀਰ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਲਾਗ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ (supplements) ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ, ਗਲੂਕੋਜ਼, ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਆਦਿ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਬੁਖਾਰ ਦੌਰਾਨ**

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਪਾ ਕੇ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ। ਜੇ ਦਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ, ਕਸਟਰਡ, ਪਤਲੀ ਦਾਲ, ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ, ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪਨੀਰ, ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰਸ, ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਦਲੀਆ, ਖਿਚੜੀ ।	ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਆਦਿ।

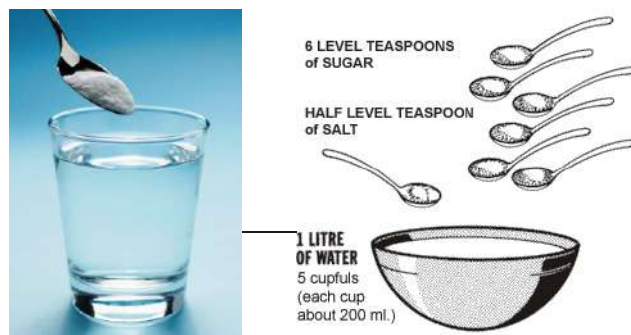
**ਦਸਤ (Diarrhoea)**

ਦਸਤ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਪਚਿਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਮਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਲ ਤਿਆਗ-ਦੀ ਅਵਿਤੀ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਅਤੇ ਖਣਿਜੀ ਤੱਤ (ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ) ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਸਤ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਲ ਤਿਆਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੀ ਦਸਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਲ ਆਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲੋਂ ਉਸਦੀ ਸੰਘਣਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖਣੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

**ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ :** ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (dehydration) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕਦਮ ਤਰਲ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਘੋਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

**ਉਰਲ ਰੀਹਾਈਡੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ/Oral rehydration therapy (ORT)**

ਉ. ਆਰ. ਟੀ. (ORT) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਰਲ ਜਾਂ ਉਰਲ ਰੀਹਾਈਡੇਸ਼ਨ ਘੋਲ /ਉ. ਆਰ. ਐਸ. (Oral rehydration solution / ORS) ਦੇਣਾ।



ਉ.ਆਰ.ਐਸ. ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਲੂਣ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਇਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਉ.ਆਰ.ਐਸ. ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੈਕਟ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉ.ਆਰ.ਐਸ. ਘੋਲ ਦੇਣ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਲਾਉ।

#### ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary modifications)

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਰਲ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਦਸਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ (laxative) ਫਲ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ: ਸੁੱਕੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ (prunes) ਜਾਂ ਬੇਰ ਆਦਿ।
- ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੌਖੇ ਪਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਉ ਜੋ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਸਾਗ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਗੈਸ ਵਾਲੇ (carbonated) ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਚਿੰਗਮ (Chewing gum) ਆਦਿ।
- ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ), ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਸੌਸ, ਚਟਨੀ, ਤਰੀ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ (Salad dressings) ਆਦਿ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਿਉ।
- ਉ.ਆਰ.ਟੀ. (ORT), ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਲ, ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

#### ਦਸਤਾਂ ਦੌਰਾਨ

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ (ਇਹ ਉੱਥਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਟੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਣ ਕੇ ਅਲਗ ਕੀਤੇ ਠੋਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਨੀਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੇਅ (whey) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਜ਼ (ਦੁੱਧ ਵਿਚਲਾ ਕਾਰਬੋਜ਼), ਬਾਇਆਮੀਨ ( $B_1$ ), ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ( $B_2$ ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੈਕਟਐਲਬਿਯੂਮਿਨ (Lactalbumin) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।	ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਲੋਂਗ, ਰਾਈ, ਜੈਫਲ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

**ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ**

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਖੋ?

**ਕਬਜ਼ (Constipation)**

ਕਬਜ਼ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਸਮੇਂ ਕਠਿਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 2-3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary modification)**

- ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ, ਦਲੀਆਂ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 8-10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ।
- ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਬਣਾਏ ਪਦਾਰਥ (Refined food) ਜਿਵੇਂ ਮੈਦਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਨਲੀ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਨਲੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਈਸਬਗੋਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਬਣਾਉ।

**ਕਬਜ਼ ਦੌਰਾਨ**

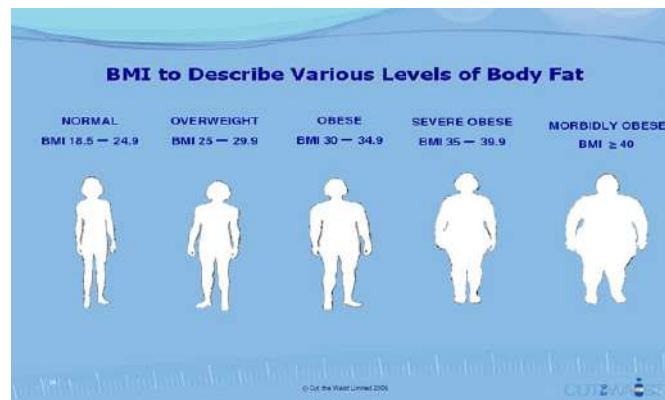
ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਬਿਨਾ ਛਾਣੇ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਆਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਦਲੀਆ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਸਿਸ ਕੀਤੇ ਅਨਾਜ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ, ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰੇ, ਅਮਰੂਦ, ਕਿੰਨੂ, ਚਕੋਤਰਾ (grapefruit), ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆੜੂ ਆਦਿ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, 10-12 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ।	ਰੀਫਾਇੰਡ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਮੈਦਾ ਆਦਿ ਜਿਵੇਂ ਮੈਦੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਚਾਵਲ, ਨੂਡਲਜ਼, ਕੇਕ, ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਅਰਾਗੂਟ ਤੇ ਬਿਸਕੂਟ ।

### ਮੋਟਾਪਾ (Obesity)

ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 10% ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧ ਹੋਣਾ ਅਤੇ 20% ਭਾਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ, ਮੋਟਾਪਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੰਨ ਲਉ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ 50 ਕਿਲੋ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 55 ਕਿਲੋ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਵਿਰਾਸਤ (heredity) ਵੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੀ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਲੱਡਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਠਿਆ/ Gout) ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੋਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ /ਬੀ ਐਮ ਆਈ (Body mass index/BMI) ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



$$\text{ਬੋਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ/ਬੀ.ਐਮ.ਆਈ.} = \frac{\text{ਭਾਰ (ਕਿਲੋ ਗਰਾਮ)}}{\text{ਕੱਦ (ਮੀਟਰ}^2\text{)}}$$

ਮੰਨ ਲਉ ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਦਾ ਭਾਰ 65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਕੱਦ 155 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ. ਕਿੰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?

$$\text{ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ.} = \frac{65}{(1.55)^2} = 27$$

ਉਸਦਾ ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ. 27 ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ. ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੱਧਰ ਹਨ।

ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ.	ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਪੱਧਰ
18.5 ਤੋਂ ਘੱਟ	ਭਾਰ ਦੀ ਕਮੀ
18.5-24.9	ਸਾਧਾਰਨ/ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ
25.0-29.9	ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਪੱਧਰ 1
30.0-39.9	ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਪੱਧਰ 11
40.0 ਤੋਂ ਵੱਧ	ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਪੱਧਰ 111

#### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਆਪਣਾ ਬੀ. ਐਮ. ਆਈ. ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ?

#### ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary Modifications)

- ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਬ੍ਰੈੱਡ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਮੱਖਣ ਲੱਗੇ ਟੋਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਖਾਉ। ਮੇਓਨੀਜ਼ (Mayonnaise) ਸੈਂਸ ਨਾ ਪਾਉ।
- ਨੌਨਸਟਿਕ ਪੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੜਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਗ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਂ ਘਿਉ ਨਾ ਪਾਉ। ਤੜਕਾ ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ। ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਵਰਤੋ।

- ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਨੀਰ ਵਾਲਾ ਪੀਜ਼ਾ, ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪ, ਫਰਾਈਡ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ, ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਪਕਾਉਣ (Stirring) ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ।
- ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕੀਤੇ ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੋੜ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ। ਪੇਸਟੀਆਂ, ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ, ਅੰਡਾ-ਕਸਟਰਡ, ਖੀਰ, ਕੁਲਫੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ।
- ਅਰਬੀ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਖੀਰ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਖੀਰੇ, ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਟਮਾਟਰ (ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ), ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਬੈਂਗਣ, ਮਿਰਚਾਂ, ਘੀਆ ਆਦਿ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਚਾਹੇ ਮਾਤਰਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਘੱਟ ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਰਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤੇ ਜਿਵੇਂ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਕੌਲੀ ਆਦਿ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਉਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ।
- ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਰੀਫਾਈਂਡ ਅਨਾਜ, ਪ੍ਰੋਸਿਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ, ਆਲੂ (ਚਿਪਸ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਸਿਸ ਕੀਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

#### ਉੱਪਰੋਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ

- ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਈ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਉਕਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਾ ਬਿਤਾਉ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਧਾਰਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਲਾਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉ।



- ਮੋਟਾਪਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਉਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਉਹੀ ਆਦਤਾਂ ਨਾ ਅਪਣਾਉ। ਭਾਰ ਫੇਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਟੈਫੀਆਂ ਦੇਣ, ਦੇ ਢੰਗ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ। ਆਪ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### ਮੋਟਾਪੇ ਦੌਰਾਨ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ) ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ (ਸਟਾਰਚ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੂਪ, ਸਲਾਦ, ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਮੱਛੀ, ਘਰ ਬਣਿਆ ਪਨੀਰ।	ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਬ, ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ (processed) ਪਨੀਰ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਸੋਸੇ ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਚਾਕਲੇਟ, ਪੁਡਿੰਗ, ਕੈਂਡੀ ਆਦਿ।

### ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ

#### (CELIAC DISEASE/WHEAT ALLERGY)

ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ (ਸੀਲੀਅਕ ਡੀਸੀਜ਼) ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਦੀ ਸੋਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗਲਿਊਟਨ (Gluten) ਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਣਕ, ਰਾਈ ਅਤੇ ਜੌਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੱਦ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ, ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ (pot belly) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਲ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਤ ਰਹਿਣਾ) ਪੀਲਾ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੀ ਹੈ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੜੱਲ੍ਹਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼/ (tachycardia) ਇਸਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਰੋਗ (epilepsy) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪੈਰ ਸੌਣ, ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ (ਟਿੰਗਲਿੰਗ, tingling), ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਰੰਗ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ (ਉਪਰ ਵਾਲ਼ਾ ਸਖ਼ਤ ਭਾਗ) ਉਤਰਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।



### ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary Modifications)

- ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਗਲਿਊਟਨ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ । ਕਣਕ, ਰਾਈ (Rye), ਜੌਂ ਅਤੇ ਜਵੀ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਿਊਟਨ ਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛਿਲਕਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ (highly processed foods) ਨਾ ਖਾਉ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਿਊਟਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਲਿਊਟਨ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੋਸਟਰ ਅਤੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ (Restaurant) ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਪਕਵਾਨ ਹੀ ਖਾਉ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਉ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਸੌਸ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹੋਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਹੋਵੇ। ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਹਨ – ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਸੂਪ (ਬਿਨਾਂ ਕਰੋਟੋਨ ਤੋਂ), ਮੀਟ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਪਕਾਏ ਫਲ ।
- ਉਹਨਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਕਣਕ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ (Celiac friendly restaurants) ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਪਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬ ਸਾਈਟ (<http://www.glutenfreeregistry.com>) ਤੋਂ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਉਹ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਲੱਭੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ । ਅਜਿਹੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਿਊਟਨ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਗਲਿਊਟਨ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵੇਚਦੇ ਹਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਗਲਿਊਟਨ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੂਪ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ (French fries), ਮੀਟ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਸੋਇਆ ਸੌਸ, ਹੋਟਡੌਗ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਉਪਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (salad dressings)
- ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਿਊਟਨ ਰਹਿਤ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

**ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦੌਰਾਨ**

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਆਟਾ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਆਟਾ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ, ਪੌਪਕੌਰਨ/ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੱਕੀ, ਭੁਜੇ ਛੋਲੇ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ (ਸ਼ੁੱਧ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਨਾਜ ਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਵੇ), ਅੰਡਾ, ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਤੇਲ, ਮੱਖਣ, ਖੰਡ, ਗੁੜ, ਸ਼ਹਿਦ।	ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ (ਰੋਟੀ, ਪਰੌਠੇ, ਪੂਰੀ, ਭਟੂਰੇ), ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ, ਮੈਦਾ (ਬਿਸਕੁਟ, ਵੇਫਰ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਨਾਨੂ, ਪੀਜ਼ਾ), ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਭ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸੂਜੀ, ਦਲੀਆ, ਸੇਵੀਆਂ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਰਸ, ਕੇਕ, ਪੇਸਟੀਆਂ, ਨੂਡਲਜ਼, ਪਾਸਤਾ, ਮੈਕਰੋਨੀ, ਸਫੈਗਟੀ, ਸਮੋਸੇ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਪਕੌੜੇ, ਪੈਟੀਜ਼, ਮੱਠੀਆਂ, ਹੌਰਲਿਕਸ, ਸੌਸ (ਵਾਈਟ ਸੌਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਸੌਸਾਂ) ਅਤੇ ਸੂਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਵੀ, ਜੌਂ, ਰਾਈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ।

**ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ****(HYPERTENSION)**

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (120 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਰਕਰੀ / 80 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਰਕਰੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ (Hypertension) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਈਪਰ ਟੈਨਸ਼ਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਦਬਾਉ (systolic) 160 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਰਕਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਦਬਾਉ (diastolic) 95 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਰਕਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਉ 100 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ, ਦੋਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary Modifications) :** ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਘੱਟ ਘਿਉ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਟਰੀ ਐਪਰੋਚ ਟੂ ਸਟੋਪ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (DASH) ਦੀ ਸੇਧ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਖੁਰਾਕ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ :-

- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ।
- ਮੱਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ।
- ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ।  
ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਘੱਟ ਲੂਣ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 3.6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘਟਾ

ਕੇ 1-1.5 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਲੂਣ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਫਿੱਕੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਖਾਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਉੱਪਰ, ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਸੋਡੀਅਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਨੀਆ, ਪੁਦੀਨਾ, ਮੇਥੀ, ਤੁਲਸੀ, ਕੜੀਪੱਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜੇਰੀਨ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਸਜ਼ (Salad dressings) ਆਦਿ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ), ਘੱਟ ਫੈਟ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ (Saturated fat), ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (Cholesterol) ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟਸ (Transfats) ਹੋਣ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋ।

**ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ ਦੌਰਾਨ**

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ।	ਲੂਣ, ਲੂਣ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਰ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਮਸਾਲੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਪਨੀਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਅਜੀਨੋਮੋਟੋ, ਸੋਡੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਚੁਲਾਈ, ਚੁਕੰਦਰ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੇਥੇ, ਫਰਾਂਸਬੀਨ, ਲੈਟਿਸ (Lettuce) ਆਦਿ।

## ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ

### (DIABETES MELLITUS)

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਮਧੂਮੇਹ) ਉਪ-ਪਾਚਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਕਾਰਬੋਜ਼ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਇਨਸੂਲਿਨ (Insulin) ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪੈਣ ਜਾਂ ਅਧੂਰੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ (Pancreas) ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਈਲੈਟਸ ਔਫ ਲੈਂਗਰਹੈਨਜ਼ (Islets of langerhans) ਦੇ ਬੀਟਾ ਸੈੱਲ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਸਧਾਰਨ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

1. ਇਨਸੂਲਿਨ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਟਾਈਪ-I)
2. ਇਨਸੂਲਿਨ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਟਾਈਪ-II)

**ਟਾਈਪ-I/(Insulin dependent Diabetes mellitus) :** ਇਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (juvenile diabetes) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਸਵੈਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (auto immunity) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਟਾਈਪ II (Non-Insulin dependant Diabetes Mellitus)** ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (Adult onset diabetes) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੋਟੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਖੁਰਾਕੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary Modifications) :

ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ 60% ਦੇ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡਜ਼ (Polysaccharides) ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੋਖੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮੋਨੋਸੈਕਰਾਈਡਜ਼ (monosaccharides) ਜਾਂ ਡਾਈਸੈਕਰਾਈਡਜ਼ (disaccharides) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਸੇਬ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲੋਂ ਸਾਬਤ ਸੇਬ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (fibre) ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ/ (Glycemic Index) ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਇੰਨਾਂ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ

ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਖਾਧੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਖਾਧੇ ਹਨ।

- ਚਿਕਨਾਈ (Fat) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਜੀ.ਆਈ. (GI) ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਜੀ.ਆਈ. (GI) ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਜੀ.ਆਈ. ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਫਾਈਟੇਟਸ (ਫਹੇਟਿਟੇਟਸ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਜੀ.ਆਈ. (GI) ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਜੀ.ਆਈ.	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਜੀ.ਆਈ.
ਬ੍ਰੈੱਡ	70	ਸੇਬ	39
ਚਾਵਲ	72	ਕੇਲਾ	69
ਕਣਕ	70	ਸੰਤਰਾ	40
ਦੁੱਧ	33	ਸੋਇਆਬੀਨ	43
ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ	36	ਰਾਜਮਾਂਹ	29
ਦਹੀਂ	36	ਸਾਬਤ ਚਨੇ (ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ)	47
ਮੂੰਗਫਲੀ	13	ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ	48
ਆਲੂ	70	ਸਾਬਤ ਮਾਂਹ	48
ਗਲੂਕੋਜ਼	100	ਸ਼ਹਿਦ	87

ਵੱਧ ਜੀ. ਆਈ. ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਜੀ.ਆਈ. = 65 ਤੋਂ 75 : ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੀ. ਆਈ. ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਜੀ.ਆਈ.=45 ਤੋਂ 55: ਫਲ

ਘੱਟ ਜੀ. ਆਈ. ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਜੀ.ਆਈ.=30-40 : ਫਲੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ।

ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary Modifications)

- ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਾਲੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਚਲਾ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ।

- ਰੇਸ਼ੇ (fibre) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖੰਡ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ।
- ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਫ਼ੇਦ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ ਵਰਤੋਂ।
- ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਪ੍ਰੋਸਿਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਗੀਡੀਊਸਡ ਸ਼ੂਗਰ (reduced sugar) ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਪਾਈ (No added sugar) ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਵਾਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਰਹੇ। ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲਉ।

#### ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ

ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੋਲੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਨਿੰਬੂ, ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਸੂਪ, ਪਿਆਜ਼, ਪੁਦੀਨਾ, ਸਾਰੇ ਮਸਾਲੇ, ਸਲਾਦ, ਸਾਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ, ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਲੱਸੀ।	ਖੰਡ, ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼, ਸ਼ਹਿਦ), ਮਿਠਾਈਆਂ, ਸ਼ੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਕੇਕ, ਟੋਫੀਆਂ (ਕੈਂਡੀ), ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਮਿਲਾਈ ਹੋਵੇ।

### ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

#### (CARDIO VASCULAR DISEASE/ CVD)

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅੱਧਖੜ੍ਹਾ/ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਥੀਰੋਸਕਲੈਰੋਸਿਸ (Atherosclerosis) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਥੀਰੋਸਕਲੈਰੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ (walls) ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਠੋਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Dietary Modifications)

- ਘੱਟ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਵੱਧ ਫੈਟ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ/ saturated fat) ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (Cholesterol) ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (fibre) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (fibre), ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਵੱਧ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ।
- ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜਾਂ (ਰੀਫਾਈਂਡ) ਨਾਲੋਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ।
- ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Portion size) ਘੱਟ ਰੱਖੋ।

#### ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ	ਵਰਜਿਤ ਭੋਜਨ
ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਬਰਫ ਜੰਮੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।	ਨਾਰੀਅਲ, ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਚਾਸ਼ਨੀ ਪਾਕੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਫਰੇਜ਼ਨ ਫਲ।
ਬਿਨਾਂ ਛਾਣਿਆ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਆਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਦਲੀਆ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ, ਜੌਂ, ਜਵੀ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ (ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੱਛੀ), ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਕੀਮੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੀਟ।	ਛਾਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਆਟਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਮੱਛੀ (muffins), ਮੱਕੀ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਡੋਨੱਟਸ (doughnuts), ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਪਾਈ (pies), ਅੰਡੇ ਵਾਲੇ ਨੂਡਲ, ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੀ ਮੱਕੀ, ਵੱਧ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 14 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨਾਈ (saturated fat) ਅਤੇ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਚਿਕਨਾਈ (trans fat) ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਧਣੀਆ, ਪੁਦੀਨਾ, ਮੇਥੇ ਅਤੇ ਕੜੀਪੱਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਸੈਂਸ ਅਤੇ ਕੈਚਅੱਪ।	ਸਧਾਰਨ ਲੂਣ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸੋਇਆ ਸੈਂਸ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ (frozen) ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ।



### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।  
 “ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ।  
 ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ।  
 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ ।  
 ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ।  
 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ।  
 ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦਾ ।  
 ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ।  
 ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ।  
 ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ।”
- ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ, ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ਪੂਰਨ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣੇ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾ ਕੇ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਬਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ (fibre) ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪਾਚਨ-ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ (Peptic ulcer), ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਚਿਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਮਰੀਜ਼ ਖਾ ਨਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ (food pipe) ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



- ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ), ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵੱਧ ਤਰਲ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ (ਫੈਟ), ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ (fibre) ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਓ. ਆਰ. ਐੱਸ. ਦੇਣ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ 'ਹਰ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣਾ' ।
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ - ਗਲਿਊਟਨ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਣਕ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਜਵੀ ਆਦਿ ਅਨਾਜ ਨਾ ਖਾਣਾ।
- ਹਰ ਸਾਲ 30 ਸਿਤੰਬਰ ਨੂੰ 'ਵਿਸ਼ਵ ਦਿਲ ਦਿਵਸ' (World Heart Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?  
 (ੳ) ਦੁੱਧ (ਅ) ਗਾੜ੍ਹਾ ਸੂਪ  
 (ੲ) ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ (ਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ
2. ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।  
 (ੳ) ਦਸਤ (ਅ) ਬੁਖਾਰ  
 (ੲ) ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਸ) ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ
3. \_\_\_\_\_ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
 (ੳ) 19.5 (ਅ) 18.5  
 (ੲ) 20.5 (ਸ) 25
4. ਬੁਖਾਰ ਦੌਰਾਨ \_\_\_\_\_ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।  
 (ੳ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅ) ਫੈਟ  
 (ੲ) ਊਰਜਾ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ
5. ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਖਾ ਨਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ । ਪਰ ਉਸਦੀ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ।  
 (ੳ) ਟਿਯੂਬ (ਅ) ਪੈਰੈਂਟਰਲ  
 (ੲ) ਐਨਟਰਲ (ਸ) ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ

6. ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
7. ਉਹ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਰਥ (residue) ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਸਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
8. \_\_\_\_\_ ਖੁਰਾਕ, ਪੂਰਨ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹੀ ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ ਹੈ ।
9. ਖੂਨ ਦਾ ਸਹੀ ਦਬਾਅ \_\_\_\_\_ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮਰਕਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
10. ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ \_\_\_\_\_ ਫਾਰਨਹੀਟ ਤੋਂ ਵੱਧਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
11. ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।
12. ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਉਰਜਾ, ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵੱਧ ਤਰਲ, ਘੱਟ ਫੈਟ, ਘੱਟ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
13. ਦਸਤ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ । ਸਹੀ/ਗਲਤ
14. ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਤੰਤੂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਰ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ 10% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗਲਤ
15. ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ ।

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ ।
2. ਪੂਰਨ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ ? ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?
3. ਐਨਟ੍ਰਲ ਖੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।
4. ਐਨਟ੍ਰਲ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ, ਪੇਰੈਂਟਰਲ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਉਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ?
5. ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
6. ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਘੱਟ ਖਾਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ।
7. ਓ.ਆਰ.ਟੀ. ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
8. ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
9. ਹਾਈਪਰ ਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
10. ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ । ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਧਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਹੈ - ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ ।
2. ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
3. ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ (consistency) ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
4. ਐਨਟ੍ਰਲ ਅਤੇ ਪੋਰੈਨਟ੍ਰਲ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
5. ਬੁਖਾਰ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਲਿਖੋ।
6. ਦਸਤ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
7. ਸਹੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਦਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
8. ਕਬਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
9. ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਉਗੇ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
10. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ (factors) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।



ਸੈਕਸ਼ਨ -ਬੀ  
**ਮਾਨਵ ਵਿਕਾਸ**  
(HUMAN DEVELOPMENT)

## ਮਾਤਰਿੱਤਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

(BEGINNING OF MOTHERHOOD)

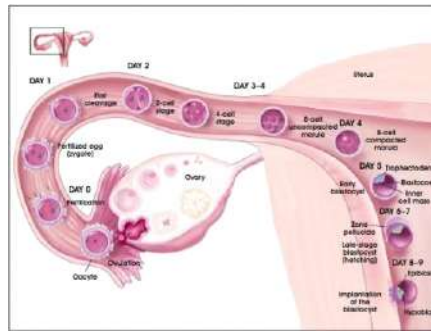
ਇੱਕ ਔਰਤ ਲਈ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਤਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਕਰੋੜ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਹਿਰਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਜਾਣਾ, ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਗਰਭਪਾਤ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਕਿਵੇਂ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਮਾਤਰਿੱਤਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।

- ਗਰਭ ਧਾਰਨ
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਚਿੰਨ, ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ
- ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ
- ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ

### ➤ ਗਰਭ ਧਾਰਣ (Conception)

ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਸਤਰੀ ਦੀਆਂ ਡਿੰਬਗ੍ਰੰਥੀਆਂ/ਅੰਡਕੋਸ਼ (Ovaries) ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਅੰਡਾਣੂ ਡਿੰਬ (ovum) ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਡਿੰਬ, ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀ (Fallopian tube) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (uterus) ਵੱਲ ਚੱਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਨਸ਼ਟ (degenerate) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਡਿੰਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਹਿਵਾਸ ਸਮੇਂ ਡਿੰਬਵਾਹਕ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਵਾਸ ਵੇਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਡਿੰਬਵਾਹਕ ਨਲੀਆਂ ਵੱਲ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਡਿੰਬ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੀ

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ, ਡਿੰਬ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿੰਬ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਜਨਨ ਕੋਸ਼ (Sex cells), ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ (sperms) ਤੇ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ (ovum) ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀਰਜ-ਅਣੂ (gametes) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅੰਗ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬਜਦ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉੱਥੇ ਜਾਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਛਿਣ ਨੂੰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਰੋਪਣ (Implantation) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸੰਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ (foetus) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੇ ਵਕਤ ਭਰੂਣ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸ ਸੰਕੇਤ (Hormonal signal) ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ।



### ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਈਗੋਟ (Zygote) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿੱਚ 23 ਜੋੜੇ ਜਾਂ 46 ਧਾਗੇ ਵਰਗੇ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਸੂਤਰ (Chromosomes) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਮਾਂ ਦੇ ਡਿੰਬ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਗੁਣਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੰਸ਼ਾਣੂ (genes) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ./ਡੀਆਕਸੀਰਾਈਬੋ ਨਿਊਕਲੀਅਕ ਏਸਿਡ (Deoxyribonucleic Acid) ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਣ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹਦਾ ਰੂਪ ਰੰਗ ਤੇ ਡੀਲ ਡੌਲ ਆਦਿ।

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਵੰਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:-

- ਡੀਲ ਡੌਲ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ
- ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਤੇ ਰੰਗ
- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ
- ਖੂਨ ਦਾ ਗਰੁੱਪ

### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਆਪਣੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਗੁਣ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਵੰਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।  
ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਗੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ ।

### ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ (Sex Determination)

ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਗਰਭਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਸੂਤਰਾਂ, X ਅਤੇ Y ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਡਿੰਬ ਵਿੱਚ X ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਵਿੱਚ X ਅਤੇ Y ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ-ਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ X ਗੁਣਸੂਤਰ ਡਿੰਬ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਚਿਤ ਕਰੇ ਤਾਂ X X ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਲੜਕੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ Y ਗੁਣਸੂਤਰ ਡਿੰਬ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਚਿਤ ਕਰੇ ਤਾਂ X Y ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ (Multiple Births)

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਸ਼ੋਚਿਤ ਡਿੰਬ ਦੋ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵੰਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਨਿਵੇਕਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਵੰਡ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

#### (i) ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚੇ (Identical Twins)

ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਫੋਰਨ ਬਾਅਦ ਡਿੰਬ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਡਿੰਬ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭਰੂਣ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਲੱਗ ਬੱਚੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚੇ (Identical Twins) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਹੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਬਿਲਕੁੱਲ ਮਿਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਹੀ ਡਿੰਬ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਡਿੰਬ ਦੀ ਵੰਡ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੰਮਿਲਿਤ ਜੋੜੇ (Siamese twins) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

#### (ii) ਭਰਾਤਰੀ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚੇ (Fraternal Twins)

ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦੋ ਡਿੰਬ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਿਸ਼ੋਚਿਤ ਕਰ ਦੇਣ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਹੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਲਿੰਗ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ।

### ਗਰਭਕਾਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ( Calculating Duration of Pregnancy )

ਜਦੋਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਤਰੀਕ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਔਸਤਨ 280 ਦਿਨ ਯਾਨੀ ਕਿ 40 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਿਮਾਹੀਆਂ (ਕੁੱਲ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ) ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਲ ਨੂੰ ਜਨਮ-ਪੂਰਬਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤਰੀਕ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜੋੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਇੱਕ ਮਾਰਚ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਜੋੜੋ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਸੰਬਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਹੋਰ ਜੋੜ ਕੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਤਰੀਕ ਅੱਠ ਦਿਸੰਬਰ ਹੋਵੇਗੀ।

#### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਨੇਹਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਦੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਪੰਦਰਾਂ ਮਈ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉ।

### ➤ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਚਿੰਨ, ਕਸ਼ਟ ਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ (Signs, Discomforts and Warning Signs of Pregnancy)

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸਾਂ (hormones) ਵਿੱਚ ਆਏ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤਾਂ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### 1. ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਚਿੰਨ (Early Signs of Pregnancy)

ਕੋਈ ਵੀ ਔਰਤ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕਧਰਮ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਵੇ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਰੰਭਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- (i) ਉਸਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- (ii) ਉਸਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (iii) ਸਵੇਰ ਦੇ ਵਕਤ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (iv) ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪੁਸ਼ਟੀਹਿਤ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ 'ਚ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਔਰਤ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਇਸ ਕਿੱਟ ਰਾਹੀਂ



ਗਰਭ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।

## 2. ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟ (Discomforts of Pregnancy)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਕਸ਼ਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

- (i) **ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰੰਭਲੇ ਬਦਲਾਅ (Early Breast Changes):** ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸਕਰ ਚੂਚਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹਲਕੀ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਤੇ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੂਚਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕਾਲਾਪਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (ii) **ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ (Nausea) :** ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ (morning sickness) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸਾਂ (Hormones) ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੈ।
- (iii) **ਦਿਲ/ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ (Heartburn) :** ਇਹ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਦਿਲ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧਣ ਕਾਰਨ ਮਿਹਦੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੇਜ਼ਾਬ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੀ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- (iv) **ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ (Shortness of Breath) :** ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਵਧ ਰਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੀਵੀਂ ਸੀਟ ਉੱਪਰ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ।
- (v) **ਨਸਾਂ ਫੁੱਲਣਾ/ ਸੁੱਜਣਾ (Varicose / Swollen Veins):** ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਣ ਨਾਲ਼ ਨਸਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ, ਲੱਤਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੇਟਣ ਨਾਲ਼ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- (vi) **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ (Muscle Cramps)** : (ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਤੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕੜਾਅ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਵੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ (ਨਾੜ ਚੜ੍ਹਨ) ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - (vii) **ਦਰਦ ਤੇ ਪੀੜ (Aches & Pains)** : ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੇ ਸਹੀ ਆਸਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ (wrong body posture) ਕਾਰਨ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - (viii) **ਖਾਰਿਸ਼ (Itching)** ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤਰਲ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3. **ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ (Warning Signs)**: ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਅਸਧਾਰਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਗਰਭਕਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ ਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਰੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ।
- (i) ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਬੇਸ਼ਕ ਇਹ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
  - (ii) ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ।
  - (iii) ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ।
  - (iv) ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ।
  - (v) ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ।
  - (vi) ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ।
  - (vii) ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਸੋਜ।
  - (viii) ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਤਰਲ ਦਾ ਵਹਾਅ।
  - (ix) ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਅਸਧਾਰਨ ਗਰਭ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (Warning signs) ਵਾਲੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਕੇ, ਨਿਅਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

➤ **ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Antenatal Care of Expectant Mother)**

ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ 'ਜਨਮ ਪੂਰਬਲੀ ਦੇਖਭਾਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

1. ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦੇਖਭਾਲ
2. ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇਖਭਾਲ
3. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਪੀਣ
1. ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦੇਖਭਾਲ (Physical Care of Pregnant Lady)

(i) **ਕਸਰਤ (Exercise)**

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਰਹਿਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਕਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਇਸਤਰੀ ਜਿੰਨੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ ਉਨੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਉਹ ਮੁੜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਝੱਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਗਰਭ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵੀ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ii) **ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਤੇ ਨੀਂਦ (Rest and Sleep)**

ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਤੋਂ ਦਸ ਘੰਟੇ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1½ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸੌਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਪੈਰ ਉੱਚੇ ਰੱਖਕੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਮੁਕਤ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਚਿੱਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## (iii) ਕੱਪੜੇ (Clothes)

ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ। ਵਧਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਭੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕੱਸਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਵੇ। ਛੋਟੀ ਬਾਡੀ ਤੇ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਚੋਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਗੁੰਥੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਹੀ ਨਾਪ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਕਪਾਹ ਤੇ ਊਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## (iv) ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ (Regular Medical Checkups)

ਗਰਭ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਖ਼ਾਸ ਪਰੀਖਣਾ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਦੂਜੀ ਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਰੀਖਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- **ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ (Urine Test):** ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, UTI infection ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਧੂਮੇਹ/ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- **ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ (Blood Pressure):** ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਘਟਣਾ ਤੇ ਵੱਧਣਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- **ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਆਰ.ਐੱਚ. ਨਾ ਮਿਲਣਾ (Blood Test and Rh-Incompatibility):** ਆਰ.ਐੱਚ. ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਆਰ.ਐੱਚ. -ve ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੂਨ ਆਰ.ਐੱਚ. +ve ਹੋਵੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਰ.ਐੱਚ. +ve ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥ ਮੰਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸੈੱਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸੈੱਲ ਗਰਭ 'ਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (Toxemia in Pregnancy):** ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਲਬੂਮਿਨ (Albumin) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (infection) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਸੋਜ (odema) ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੱਧਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
- **ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (Anemia):** ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਆਮ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਸਤਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਸਾਹ ਵੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਹੇ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਦੀ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ (Nutritional Deficiencies):** ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ, ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

- **ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (Fetal Heart Sound):** ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ (fetoscopy) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਲਗਪਗ 120-140 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ/ਟੀਕਾਕਰਨ (Immunization):** ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੈਟਨਸ ਆਕਸਾਈਡ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਤੇ ਦੂਜੀ ਉਸ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(v) **ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ (Personal Cleanliness)**

- ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Care of Breast):** ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਦਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਈ ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੇੜਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ (Skin Care):** ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਪਏ ਖਿੱਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਮੇਂ ਗਰਦਨ, ਕੱਛਾਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਪੇਟ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਛੋਟੇ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Dental Care):** ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧਦਾ ਬੱਚਾ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੈਕਸ (Sex):** ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. **ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦੇਖਭਾਲ (Psychological Care of the Pregnant Lady) :** ਜਣੇਪੇ ਉਪਰੰਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਰਾਮ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਸੁਖਾਂਵਾ ਮਾਹੌਲ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਬੇਫਿਕਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭਵਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪਤਨੀ ਕਾਫੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. **ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ (Diet during Pregnancy):** ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਜਣਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ, ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਥਾਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ (Role of Nutrients) :** ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਚਿਕਨਾਈ ਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੰਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :
- (i) **ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein) :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਮਾਸ ਮੱਛਲੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - (ii) **ਚਿਕਨਾਈ ਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ (Fats and Carbohydrates) :** ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆਂ ਸੋਮੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਛਾਣਿਆਂ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਹਨ।



- (iii) **ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins)** : ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਸੋਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਸੌਖੇ ਜਣੇਪੇ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ<sub>12</sub> ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਾਇਆਮੀਨ (ਬੀ<sub>1</sub>) ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਉਲਟੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਸਿਰਦਰਦ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਾਇਆਮੀਨ (ਬੀ<sub>1</sub>) ਦੇ ਸੋਮੇ ਸੇਲਾ ਚਾਵਲ (ਚਿੜ੍ਹਵਾ), ਮੂੰਗਫਲੀ, ਮੇਵੇ, ਬਦਾਮ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ, ਮਾਸ, ਕਲੇਜ਼ੀ, ਅੰਡਾ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ ਹਨ।

ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੋਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਉਲਾ, ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਅਮਰੂਦ, ਪਪੀਤਾ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਸੁਹੱਜਣੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ (Hemorrhagic disease) ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਐਂਟੀਹੈਮੋਰੇਜਿਕ (anti-hemorrhagic) ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸੋਮੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ ਤੇ ਚੁਲਾਈ ਆਦਿ ਹਨ।

- (iv) **ਖਣਿਜ ਤੱਤ (Minerals)**: ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਮਲ ਤਿਆਗ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੋਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (Calcium)**: ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਦਿ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਭਰੂਣ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੋਮੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ, ਰਾਗੀ (ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ) ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ।
- **ਲੋਹਾ (Iron)**: ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ, ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸੋਮੇ ਚੋਕਰ ਯੁਕਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਗੁੜ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਕਲੇਜ਼ੀ ਤੇ ਲਾਲ ਮਾਸ (Red meat) ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ



ਜਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ (Folic Acid)** : ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੇੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਚਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਸੋਡੀਅਮ (Sodium)**: ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਓਡੀਮਾ (odema) ਰੋਗ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ।
- **ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੇ ਆਇਉਡੀਨ (Phosphorous and Iodine)**: ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੇ ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਇਉਡੀਨ (iodised) ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੇ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ (food groups) ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ।
- ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ (ਘਿਉ) ਤੇ ਚੀਨੀ, ਗੁੜ ਆਦਿ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਠ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਵੇ।
- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਬਿਨਾਂ ਪਰਿਰਖਿਅਤ (Unprocessed) ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਖਾਵੇ।
- ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੇ।

ਆਈ.ਸੀ.ਐੱਮ.ਆਰ. 2010 ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਧਾਰਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ :

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ	ਸਧਾਰਨ ਇਸਤਰੀਆਂ			ਗਰਭਕਾਲ	ਸਤਨਪਾਨ ਕਾਲ
	ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ	ਮਧਿਅਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ	ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ		
ਕੈਲੋਰੀਆਂ (ਕਿ. ਕੈਲੋਰੀ)	1900	2200	2850	+350	+600
ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	55	55	55	88.2	77.9
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਗ੍ਰਾਮ)	600	600	600	1200	1200
ਲੋਹਾ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	21	21	21	35	25
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' (ਰੈਟਿਨਲ ਰੂਪ) (ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	600	600	600	800	950
ਕੈਰੋਟੀਨ (ਰੂਪ)	4800	4800	4800	6400	7600
ਥਾਇਆਮੀਨ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	1.0	1.1	1.4	+0.2	+0.3
ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	1.1	1.3	1.7	+0.3	+0.4
ਨਾਇਆਸਿਨ ਦਾ ਬਦਲ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	12	14	16	+2	+14
ਪਿਰੀਡੋਕਸਿਨ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5
ਐਸਕਾਰਬਿਕ ਅਮਲ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	40	40	40	60	80
ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਫੋਲੇਟ (ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	200	200	200	500	300
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ <sub>12</sub> (ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	1.0	1.0	1.0	1.2	1.5
ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	310	310	310	310	310
ਜਿਸਤ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ./ਦਿਨ)	10	10	10	12	12

➤ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ (Dos and Don'ts for a Healthy Pregnancy)**

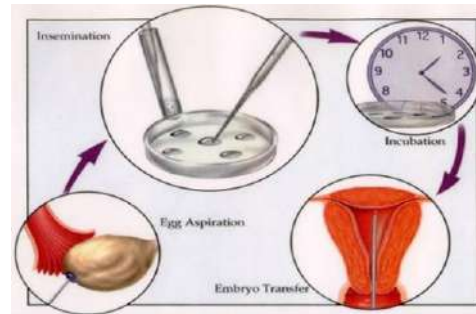
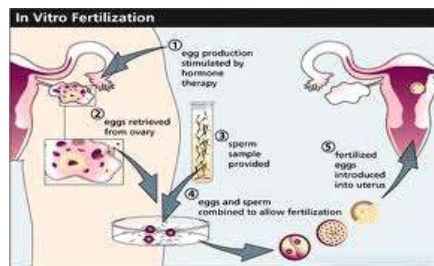
- ਗਰਭਧਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੋ ।
- ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲਉ ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰੋ ।
- ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰੋ ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਸਤਰ ਤੇ ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੋ ।
- ਵਿਅਸਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰੋ ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ ਆਦਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਲਉ ।
- ਬੀੜੀ ਸਿਗਰੇਟ ਆਦਿ ਨਾ ਪੀਉ ।
- ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

➤ **ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ (Alternative reproductive methods)**

ਇੱਕ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਬਾਂਝਪਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ (ਡਿੰਬ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਡਿੰਬ ਨਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਸੰਖਿਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜੇ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਨਿਰੀਖਣ, ਟੈਸਟਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਢੰਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

1. ਨਕਲੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ/ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਦਾਨ ਵਿਧੀ (Artificial insemination)
2. ਇਨਵਿਟਰੋ ਨਿਸ਼ੇਚਨ (In vitro fertilization)
3. ਗੈਮੀਟ ਇੰਟਰਾਫੈਲੋਪੀਅਨ ਤਬਾਦਲਾ (Gamete intra-fallopian transfer/ GIFT)
4. ਜਾਈਗੋਟ ਇੰਟਰਾ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਤਬਾਦਲਾ (Zygote intra-fallopian transfer / ZIFT)
5. ਸੋਰੋਗੇਸੀ (Surrogate motherhood)
6. ਗੋਦ ਲੈਣਾ (Adoption)

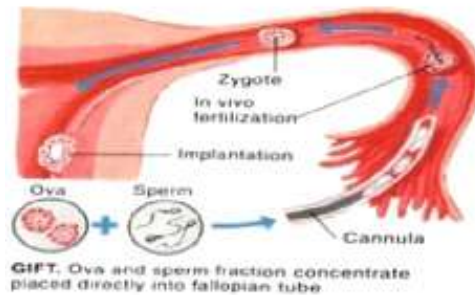
1. **ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਦਾਨ/ਨਕਲੀ ਗਰਭਧਾਰਣ ਵਿਧੀ (Donor/artificial insemination):** ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਢੰਗ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਲਈ ਸਰਿੰਜ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵੀਰਜ, ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਪਤੀ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾਨੀ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਆਇਨਾ ਸੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ., ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੇ ਅਨੁਵਸ਼ਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਇਨਵਿਟਰੋ ਸੰਸ਼ੋਚਨ (ਆਈ.ਵੀ.ਐੱਫ.) (In vitro fertilization):** ਇਹ ਢੰਗ ਵੀ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਡਿੱਬ ਕੱਢ ਕੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਡਿਸ਼ (ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ) ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਡਿੱਬ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਢੰਗ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਰਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



### ਇਨਵਿਟਰੋ ਸੰਸ਼ੋਚਨ ਵਿਧੀ

3. **ਡਿੱਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਬ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ (Gamete intra fallopian transfer / GIFT):** ਇਹ ਵੀ ਗਰਭਧਾਰਨ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਡਿੱਬ ਕੱਢ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਡਿੱਬਵਾਹੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਾਫੈਲੋਪੀਅਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਡਿੱਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ'। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'GIFT' ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਿਸ਼ੇਚਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'GIFT' ਵਿੱਚ ਤੇ ਆਈ.ਵੀ.ਐੱਫ. HIVF ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਗਿਫਟ' ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਗਰਭਧਾਰਨ ਲੈਬਰਟਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡਿੱਬਵਾਹੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ GIFT ਢੰਗ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਿੱਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਸਵਸਥ ਹੋਣ।

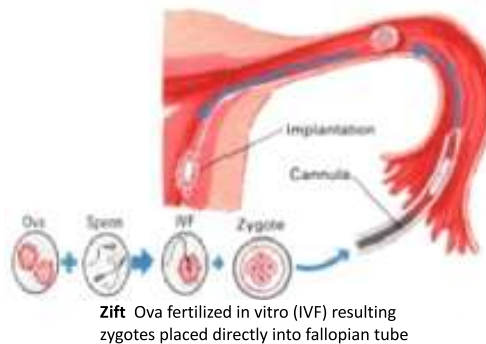
### GAMETE INTRAFALLOPIAN TRANSFER - GIFT



ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ

4. ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ (Zygote intra fallopian transfer / ZIFT) : ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਢੰਗ ਉਦੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੇ ਡਿੰਬ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿੰਬ ਗੁੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡਿੰਬ ਕੱਢਕੇ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬ ਨੂੰ ਦੂਰਬੀਨ (Laproscopy) ਰਾਹੀਂ ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ZIFT ਅਤੇ GIFT ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ GIFT ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ (fertilized egg) ਨੂੰ ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ GIFT ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ZYGOTE INTRAFALLOPIAN TRANSFER - ZIFT TUBAL EMBRYONIC TRANSFER - TET



ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ

5. **ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਮਾਂ (Surrogate Motherhood) :** ਸੋਰੋਗੇਟ ਮਾਤਾਵਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੋੜੇ ਲਈ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ (ਜਿਸਦੀ ਪਤਨੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ) ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਪੈਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਮਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਉਸਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾ (adopt) ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
6. **ਗੋਦ ਲੈਣਾ (Adoption) :** ਉਹ ਜੋੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਵੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਕਿਸੇ ਯਤੀਮਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ

ਜਣੇਪੇ ਪਹਿਲੋਂ (Antenatal)	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਜਨਮ ਨਲੀ (Cervix)	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਰਸਤਾ
ਗੁਣਸੂਤਰ (Chromosome)	ਕੋਸ਼ ਦੇ ਨਾਭਿਕ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ. (ਡੀਆਕਸੀਰਾਈਬੋ ਨਿਊਕਲੀਅਕ ਏਸਿਡ) ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ. (DNA/Deoxyri-bonucleic acid)	ਇੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਸੈੱਲ/ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਨਾਭਿਕ ਵਿੱਚ ਧਾਗਿਆਂ ਵਰਗੇ ਅਣੂ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਅਣੂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਭਰੂਣ (Embryo)	ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ।
ਸੰਸ਼ੋਚਿਤ ਡਿੰਬ (Zygote)	ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇ ਡਿੰਬ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਚਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਰੂਪੀ ਜੀਵ।
ਡਿੰਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ (Fallopian tubes)	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਦੋ ਨਲੀਆਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਡਿੰਬ ਗੁੰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, (ਗਰਭ ਧਾਰਨ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਗਰਭਧਾਰਨ (Fertilization)	ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਡਿੰਬ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ, ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਭਿਕ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜੀਅ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ (Foetus)	ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਪਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ।

ਗੈਮੀਟ (Gamete)	ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼; ਡਿੰਬ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ
ਵੰਸ਼ਾਣੂ (Gene)	ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਜੋ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ (ਜਿਵੇਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ) ਨੂੰ ਖਾਨਦਾਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
ਇਕਾਂਡੀ ਜੌੜੇ/ ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੁੜਵਾਂ (Monozygotic / Identical Twins)	ਜੌੜੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁੱਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਹੀ ਡਿੰਬ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਡਿੰਬ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਧ ਰਹੇ ਭਰੂਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਭਰਾਤਰੀ ਜੌੜੇ (Fraternal twins)	ਉਹ ਜੌੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਡਿੰਬ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਡਿੰਬਗ੍ਰੰਥੀ / ਅੰਡਕੋਸ਼ (Ovary)	ਆਂਡਿਆਂ (ਡਿੰਬ) ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅੰਗ, ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵੱਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ।
ਬੱਚੇਦਾਨੀ (Uterus)	ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਗਰਭ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
ਯੋਨੀ ਗਰਭ ਨਾਲ਼ (Vagina)	ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਰਾਹ
ਤਿਮਾਹੀ (trimester)	ਗਰਭ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸੱਤਵੇਂ ਤੋਂ ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ।
ਨਾਝੂਆਂ/ਨਾਭੀ ਨਾਲ਼ (Umbilical Cord)	ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਜੀਵਨ ਰੇਖਾ ਜੋ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਲ (Placenta) ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੇਣ ਤੇ ਫਾਲਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਗਰਭਧਾਰਨ ਲਈ ਇਸਤਰੀ-ਪੁਰਸ਼ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਜਨਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
- ਗਰਭਧਾਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਮੂਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਣੇਪੇ ਪਹਿਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੈ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ ਹਨ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਲ , \_\_\_\_\_ ਗੁਣਸੂਤਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
2. ਵੰਸ਼ਾਣੂ \_\_\_\_\_ ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
3. ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
4. ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ।
6. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਸਹੀ/ਗਲਤ
7. ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਜਣਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
ਸਹੀ/ਗਲਤ
8. ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਲ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਸਹੀ/ਗਲਤ
9. ਪਿਤਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਡਿੰਬ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ  
 ਓ) ਸਰੀਰਿਕ ਕੋਸ਼ (Somatic cell)      ਅ) ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼ / ਗੈਮੀਟ (Gamete)  
 ਏ) ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ (Zygote)      ਸ) ਸਮਸੂਤਰ (autosome) (ਸਮਸੂਤਰ)
10. ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ?  
 ਓ) ਵੰਸ਼ਾਣੂ (Genes)      ਅ) ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼ (gamete)  
 ਏ) ਅਸਮਾਨ ਅੰਡਾਣੂ ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ.      ਸ) ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ (zygote)
11. ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼, ਜੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?  
 ਓ) ਸਰੀਰਿਕ ਕੋਸ਼ (somatic cells)      ਅ) ਗੈਮੀਟ (gametes)  
 ਏ) ਸੰਸੇਚਿਤ ਡਿੰਬ (zygote)      ਸ) ਗੁਣਸੂਤਰ (chromosomes)



12. ਉਹ ਜੋੜੇ ਜੋ ਇੱਕ ਹੀ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਕੀ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ?  
 ਓ) ਇਕਾਂਡੀ ਜੋੜੇ (Monozygotic twins)  
 ਅ) ਭਰਾਤਰੀ ਜੋੜੇ (fraternal twins)  
 ਏ) ਸੰਮਿਲਿਤ ਜੋੜੇ (Siamese twins)  
 ਸ) ਦਰਪਣ ਜੋੜੇ (mirror twins)
13. ਦੋ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੰਬਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?  
 ਓ) ਇਕਾਂਡੀ ਜੋੜੇ (monozygotic twins)  
 ਅ) ਸੁਪਰਫਿਕੰਡਿਕ ਟਵਿਨ (Super fecundic twins)  
 ਏ) ਦੁਆਂਡੀ ਜੋੜੇ (Dizygotic twins)  
 ਸ) ਹਮਸ਼ਕਲ ਜੋੜੇ (Identical twins)
14. ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
15. XX ਗੁਣ ਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ?
16. ਗਰਭ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਧੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
17. ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁਣਖਵੇਂ (ਟੈਟਨਸ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ?
18. ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਡਿੰਬਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡਿੰਬ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
19. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
20. ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ (full form) ਲਿਖੋ।

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ।
2. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁਮਕਿਨ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ ।
4. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?
5. ਹਮਸ਼ਕਲ ਤੇ ਭਰਾਤਰੀ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਕਿੱਥੋਂ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
2. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰੀਖਣ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ?
3. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਹਰੇਕ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ।
4. ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?



## ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

(PRENATAL PHYSIOLOGICAL PROCESSES)

ਮਾਂ ਬਣਨਾ, ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸੁਖਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਉਹ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੋਣ ਵਰਗੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼ (ਡਿੰਥ) ਤੇ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਣ ਕੋਸ਼ (ਸੁਕਰਾਣੂ) ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਪੂਰਬਲਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਜਣੇਪੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ, ਨੌ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ 280 ਦਿਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਗਰਭਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਹਨ ਉਸਦੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਗੁਣ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਰਮਵਾਰਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਾਲਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨੀਂਹ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਸਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੀ-ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ।

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ :

- ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ
- ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ/ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ/ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- **ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Prenatal Development)**

ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੜੀਵਾਰ ਵਾਧੇ, ਵਿਭੇਦੀਕਰਨ, ਸੰਗਠਨ ਤੇ ਪਰਪੱਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 280 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਮਗਰੀ ਉਸਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਅੰਗੁਣਾਂ ਨੂੰ

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਕੋਸ਼ਾਂ (ਡਿੰਬ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ) ਦੇ ਨਿਸਚਿਤ 23 ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਅਣਗਿਣਤ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਇਹਨਾਂ 23 ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਜਨਨ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 22 ਜੋੜੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਸੂਤਰ (Autosomes) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਯਾਨੀ ਕਿ 23ਵਾਂ ਜੋੜਾ ਲਿੰਗ-ਸੂਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਸੂਤਰ ਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਸੂਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ (ਡਿੰਬ)		ਪਿਤਾ (ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ)	
ਸਮ ਸੂਤਰ	ਲਿੰਗ ਸੂਤਰ	ਸਮ ਸੂਤਰ	ਲਿੰਗ ਸੂਤਰ
22	1 (X)	22	1 (X ਜਾਂ Y)
ਬੱਚਾ			
ਸਮੁੱਚੀ ਵਿਰਾਸਤ			
23 ਜੋੜੇ /46 ਗੁਣ ਸੂਤਰ			

ਡਿੰਬ ਦਾ ਲਿੰਗ ਸੂਤਰ (Sex chromosome) ਜਾਂ X ਗੁਣ ਸੂਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਵਿੱਚ X ਜਾਂ Y ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੁਣ ਸੂਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਜੇ ਡਿੰਬ ਦਾ X ਗੁਣ ਸੂਤਰ X ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੰਸ਼ੋਚਿਤ ਡਿੰਬ X X ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਲੜਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਜੇ ਡਿੰਬ ਦਾ X ਗੁਣ ਸੂਤਰ, Y ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੰਸ਼ੋਚਿਤ ਡਿੰਬ X Y ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਲੜਕਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਾਤਾ	ਪਿਤਾ	ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ
X	X	X X - ਲੜਕੀ
X	Y	X Y - ਲੜਕਾ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਗਰਭਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਗੁਣ ਸੂਤਰਾਂ ਉੱਪਰ 1,00,000 ਬਿੰਦੂਨੁਮਾ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੰਸ਼ਾਣੂ (genes) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਰਾਸਤੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ। ਅਲੱਗ-2 ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਸਰੀਰਿਕ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ, ਕੱਦ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਦਿ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਬੁੱਧੀ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਆਦਿ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੰਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਵਨਿਰਮਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਲੱਛਣ ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ

ਵਾਲੀ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਨਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਂ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਮਾਦਾ ਪੁੰਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉਨੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਕੁਝ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਉਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਪਰ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਰਾਸਤੀ ਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਦ, ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਆਦਿ। ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਰਾਸਤੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੇਵਲ ਖਾਨਦਾਨੀ/ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਣਤਰ ਕਿਸੇ ਜੀਨ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ (physical and biological) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ/ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕੱਰਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੀਨੋਟਾਈਪ (genotype) ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ (observe) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੀਨੋਟਾਈਪ (Phenotype) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ➤ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (Stages of Prenatal Development)

ਇੱਕ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਡਿੱਬ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ/ਜਣੇਪੇ ਪਹਿਲੋਂ ਵਿਕਾਸ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤਕਰੀਬਨ 280 ਦਿਨ/ਤਿੰਨ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਜਾਂ 38 ਹਫ਼ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ।

#### 1. ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਡਿੱਬ ਕਾਲ/ਬੀਜ ਰੂਪ ਕਾਲ (ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ) (The Period of Zygote / Germinal Stage)

ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਪੁੰਜਨਣ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ (ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ/ਟੈਸਟਸ (testes) ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਹਨ) ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਡਿੱਬ (ਇੱਕ ਅੰਡਾਣੂ ਜੋ ਡਿੱਬ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ (fertilize) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਈਗੋਟ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਰੂਪ ਕਾਲ/ ਜਾਈਗੋਟ ਕਾਲ (Period of zygote/germinal period) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਭਾਜਨ ਨਾਲ ਜਾਈਗੋਟ ਗੋਲਾਕਾਰ ਬਲਾਸਟੋਸਿਸਟ (blastocyst) ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਪਰੰਤ ਡਿੱਬਵਾਹੀ ਨਲੀਆਂ (fallopian tubes) ਵਿੱਚ ਜਾਈਗੋਟ ਦਾ ਹੋਰ ਸਮਸੂਤਰੀ ਕੋਸ਼ ਵਿਭਾਜਨ (mitotic cell division) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 16 ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਮੋਰੂਲਾ' (morula) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਲਾਸਟੋਸਿਸਟ (blastocyst) ਡਿੱਬਵਾਹੀ ਨਲੀ ਵਲ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ ਵਿਭਾਜਨ ਤਿੰਨ ਤਹਿਆਂ - ਐਕਟੋਡਰਮ (ectoderm), ਮੀਜੋਡਰਮ (mesoderm) ਤੇ ਐਂਡੋਡਰਮ (endoderm) ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ/ ਆਰੋਪਣ (implantation) ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਲਾਸਟੋਸਾਈਟ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਤਹਿ (endometrium) ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ (implantation) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲਾਸਟੋਸਾਈਟ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਭਰੂਣ ਕਾਲ ਤੀਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਅੱਠਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ (The period of Embryo / Embryonic stage)**

ਇਸ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਕਾਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਭਰੂਣ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗ, ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਣਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਰੂਣ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜੀਤੰਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਰੂਣ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ (ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ) ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਲਈ ਔਲ (placenta) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਔਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾੜੂਆਂ (umbilical cord) ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੂਏ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਧਮਨੀ (artery) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਭਰਪੂਰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਿਰਾਵਾਂ (veins) ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੰਦਾ ਖੂਨ ਭਰੂਣ ਤੋਂ ਔਲ ਵੱਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਾੜੂਆਂ 1 ਤੋਂ 3 ਫੁੱਟ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰੋਪਣ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਭਰੂਣ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ-ਐਕਟੋਡਰਮ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤਹਿ ਜਿਸ ਤੋਂ ਚਮੜੀ, ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਬਣਦਾ ਹੈ; ਦੂਜੀ-ਮੀਜੋਡਰਮ ਜਾਂ ਵਿਚਲੀ ਤਹਿ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਖੂਨ ਤੇ ਮੱਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ; ਤੇ ਤੀਸਰੀ-ਐਂਡੋਡਰਮ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਹਿ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਫੇਫੜੇ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਗਿਲੂੜ), ਥਾਈਮਸ (ਬਾਲ ਗ੍ਰੰਥੀ) ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੇ ਢਾਂਚੇ (structures) ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਠਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਥੈਲੀ (amniotic sac) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਥੈਲੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਧ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਜਨਮ ਪੂਰਬਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. **ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਨੌਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੱਕ) (The period of fetus / Fetal stage)**

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚਲੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਠ ਜਾਂ ਨੌਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਰੂਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ

ਹਨ। ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਆਕਸੀਜਨਯੁਕਤ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉਸਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਵੱਡੀਆਂ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਅੱਠਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਹੁਣ ਫੀਟਸ (foetus) ਹੈ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਅੰਗ ਬਣਨ ਦੀ ਲੰਬੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਮੁਹਰਾ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ, ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਰ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚੌਥੇ ਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਔਸਤਨ 16 ਇੰਚ ਤੇ ਭਾਰ 3-5 ਪੌਂਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਰੋਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਨਿਗਲਣ, ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ, ਮਲ ਤਿਆਗ, ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਤੇਈਵੇਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ 'ਜੀਵਨ ਸਮਰੱਥਾ' ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸਮਰੱਥਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਖ਼ਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।



ਗਰਭ 'ਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

## ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (Stages of Prenatal Development)

ਸਮਾਂ	ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ	ਮਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ
ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</li> <li>ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਡਿੰਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਤੇ ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਉਭਾਰ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ</li> <li>ਗਰਭ ਦੇ ਹੋਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਜੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।</li> </ul>
ਦੂਜਾ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੰਜਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ, ਭਰੂਣ ਅਜੇ ਸਿਰਫ <math>\frac{1}{4}</math> (6 ਮਿ. ਮੀ.) ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।</li> <li>ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਛਾਤੀਆਂ ਉਭਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।</li> <li>ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਬਲੈਡਰ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</li> </ul>
ਤੀਜਾ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਤੀਜਾ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਤਕਰੀਬਨ (25 ਮਿ.ਮੀ.) ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਬੁਲ੍ਹ, ਚੰਦਾਂ ਦੇ ਉਭਾਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੌਏ ਬਣਦੇ ਹਨ।</li> <li>ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।</li> <li>ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਛਾਤੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</li> <li>ਜੀਅ ਕੱਚਾ, ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> <li>ਪੇਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਭਾਰ ਵਿੱਚ 0.9-1.8 ਕਿ. ਗ੍ਰਾ. ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>



ਚੌਥਾ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਤਕਰੀਬ 3" (76 ਮਿ.ਮੀ.) ਲੰਬਾ ਤੇ (28 ਗ੍ਰਾ.) ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਉਹ ਚੂਸਣ, ਨਿਗਲਣ, ਹਿਚਕੀ ਲੈਣ ਤੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਹਿੱਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਨੈਣ ਨਕਸ਼ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਆਕਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਸ਼ਟ ਤਕਰੀਬਨ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।</li> <li>ਭੁੱਖ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।</li> </ul>
ਪੰਜਵਾਂ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫੀਟਸ ਤਕਰੀਬਨ 6½-7" ਲੰਬਾ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ (113-142 ਗ੍ਰਾਮ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਵਾਲ਼, ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਭਰਵੱਟੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।</li> <li>ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਗ ਪਰਪਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।</li> <li>ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪੇਟ ਵੱਡਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</li> <li>ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।</li> </ul>
ਛੇਵਾਂ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤਕਰੀਬਨ 8"-10" (21-25 ਸੈ.ਮੀ.) ਤੇ ਭਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 227-340 ਗ੍ਰਾ. ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲ਼ਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁਣ ਠੁੱਡੀਆਂ, ਧੌਂਡੀਆਂ ਤੇ ਉਚਾਣਾਂ ਨਿਵਾਣਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।</li> <li>ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬਾਹਰੋਂ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।</li> <li>ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੱਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਧਾ 4.5-5.4 ਕਿ. ਗ੍ਰਾ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।</li> </ul>
ਸੱਤਵਾਂ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚਾ 10"-12" (25-30 ਸੈ.ਮੀ.) ਲੰਬਾ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 680-907 ਗ੍ਰਾ. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਂ ਦੇ ਆਸਣ ਤੇ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>



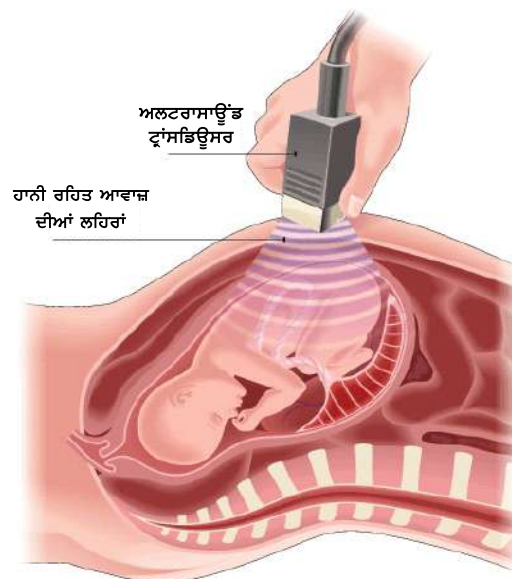
ਅੱਠਵਾਂ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਬੱਚਾ 14”-16” (36-41 ਸੈ.ਮੀ.) ਲੰਬਾ ਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 1.0-1.4 ਕਿ. ਗ੍ਰਾ. ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਬੱਚਾ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਕੇ ਤ੍ਰਬਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਾ ‘ਸਿਰ ਥੱਲੇ’ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਹਨ।</li> <li>ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੁੱਡੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</li> <li>ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਧਾ 8.2-9.1 ਕਿ.ਗ੍ਰ. ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul>
ਨੌਵਾਂ ਮਹੀਨਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਆਖ਼ਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਤਕਰੀਬਨ 17”-18” (43-46 ਸੈ.ਮੀ.) ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 2.3-2.7 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਝੁਰੜੀ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।</li> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹਿਲਜੁਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।</li> <li>ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਰੋਗ ਨਿਰੋਪਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਬੱਚਾ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹਲਕਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਅੰਤਲੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਅਜੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ।</li> <li>ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਵਾਧਾ 10.9-13.6 ਕਿਲੋ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟੇ ਤਰਬੂਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।</li> <li>ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।</li> </ul>

➤ **ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (Fetal monitoring techniques)**

ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨੇ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬੈਠਕਾਂ (sessions) ਜਨਮ ਪੂਰਬਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਆਇਨੇ ਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ / ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਆਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਸਟ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹਨ :

1. **ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ (Ultrasound)**

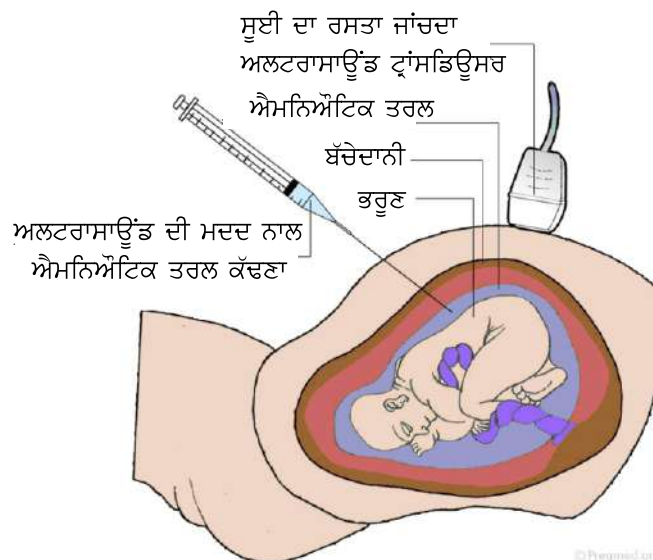
ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸਦੀ ਫੋਟੋ ਜਿਸਨੂੰ ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਮ (Sonogram) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ ਆਵਿਰਤੀ ਧੁਨੀ ਲਹਿਰਾਂ (high frequency sound waves) ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਸਿਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਮੀਆਂ, ਉਸਦਾ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ 15ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

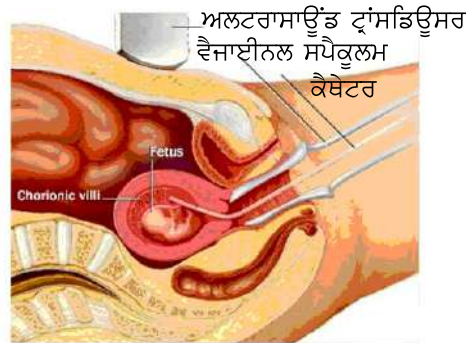
## 2. ਐਮਨਿਓਸੈਂਟੈਸਿਸ (Amniocentesis)

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸਰਿੰਜ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧਾ ਔਂਸ ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਤਰਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਗੁਣਸੂਤਰੀ ਤੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਵਿਕਾਰਾਂ (chromosomal & genetic abnormalities) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਵੀ ਪੰਦਰ੍ਹਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲਨ ਨੂੰ ਤੇ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



### ਐਮਨਿਓਸੈਂਟੈਸਿਸ ਵਿਧੀ

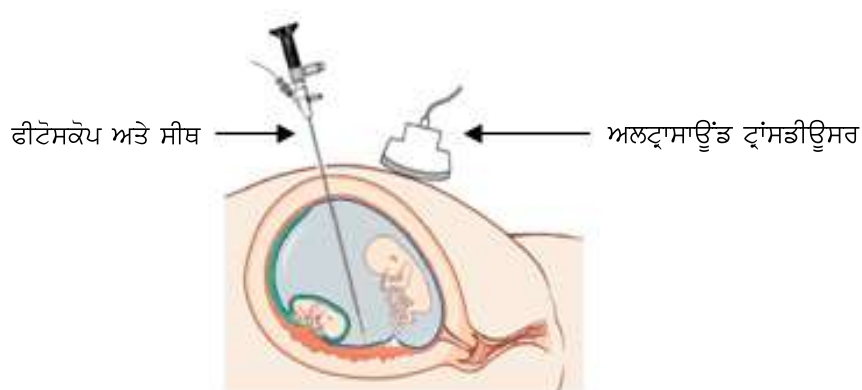
3. **ਕੋਰੀਓਨਿਕ ਵਾਈਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ (Chorionic Villus Sampling) :** ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedure) ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਮਨਿਓਸੈਂਟੈਸਿਸ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਲਗਪਗ ਅੱਠਵੇਂ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖਾਨਦਾਨੀ ਬਣਤਰ (genotype) ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਣਜੰਮੇ ਭਰੂਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਸ਼ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਨਿਓਸੈਂਟੈਸਿਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ (amniocentesis) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪਰੀਖਣ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਵਕਤ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



### ਕੋਰੀਐਨਿਕ ਵਾਈਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ ਵਿਧੀ

#### 4. ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ (Foetoscopy)

ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਖਾਲੀ ਸੂਈ ਜਿਸਦੇ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਲੈਂਸ (Lens) ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੋਮਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ/ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੈਲ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਮੀ (sickle cell anaemia), ਥੈਲੇਸੀਮੀਆ (thalasemia) ਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲੀਆ (hemophilia) ਸੰਬੰਧੀ ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ 15 ਤੋਂ 18 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਡਰ ਐਮਨੀਓਸੈਟੈਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



### ਫੀਟੋਸਕੋਪੀ ਵਿਧੀ

➤ **ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Environmental influences on prenatal development)**

ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਵਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਬੈਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਦੀ ਗੱਦੀ ਹੋਵੇ; ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਔਲ; ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗ਼ੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੋਸ਼ਣ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸ (hormones), ਖੂਨ ਦੇ ਕਾਰਕ (factors), ਕਿਰਨਾਂ (radiations), ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਦੇਖਭਾਲ ਸਭ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਟੈਰਾਟੋਲੋਜੀ (teratology) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਰਾਟੋਜਨ (teratogen) ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਾਰਕ, ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ (virus) ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟੈਰਾਟੋਜਨ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧਾ ਅਪ੍ਰਾਕਿਰਤਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਰਾਟੋਜਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

1. **ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ (Drugs and Chemical Agents)**

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਔਲ ਦੀ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਫੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ ਤੇ ਮੈਥਾਡੋਨ), ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ, ਕੋਕੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲੀਨ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਾ ਤੇ ਸਿੱਕਾ) ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਥੈਲੀਡੋਮਾਈਡ-ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਤੇ ਡੀ.ਈ.ਐੱਸ (DES), -ਗਰਭਪਾਤ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਟੈਰਾਟੋਜਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।

2. **ਬਿਮਾਰੀਆਂ (Diseases)**

ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਔਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ - ਖਾਸ ਕਰ ਰੁਬੈਲਾ, ਸਿਫਿਲਿਸ, ਹਰਪੀਜ਼ (ਜਨੇਊ), ਪੋਲੀਓ ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਔਲ ਦੀ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਬੋਲਾਪਣ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਿਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਰੁਬੈਲਾ (German measles)

ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਵਾਇਰਸ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. (Human Immunodeficiency Virus /HIV) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

### 3. ਮਾਤਰੀ ਕਾਰਕ (Maternal Factors)

ਟੈਰਾਟੋਜਨ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਪਾਪਚਨ ਜਾਂ ਜੀਵ ਰਸਾਇਣ (Biochemistry) ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੂਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ (ਮਾਂ ਦਾ ਖੂਨ Rh-Negative ਹੋਵੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ Rh-Positive) ਤਾਂ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬਲੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਠਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤੇ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਦਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down Syndrome) ਦੀ ਦਰ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਦਸ ਗੁਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

### 4. ਐਕਸ-ਰੇ (X-Ray)

ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈਣ (Prenatal radiation exposure) ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਦਿਮਾਗੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਪਰਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਮਾਂ ਉਪਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

#### ਅਭਿਆਸ - ਕਾਰਜ

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬਨੋਸ਼ੀ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ । ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਗਰਭਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇ 23 ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦਾ ਮਾਂ ਦੇ ਡਿੰਬ ਦੇ 23 ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗੁਣਸੂਤਰ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ; ਮਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਸੂਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾ X ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਲਿੰਗ ਸੂਤਰ X ਜਾਂ Y ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ 46 ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਪੱਖ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਗੁਣ ਸੂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਨਜ਼ ਵੰਸ਼ਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੀਨੋਟਾਈਪ ਅਤੇ ਫੀਨੋਟਾਈਪ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੋਣ । ਫੀਨੋਟਾਈਪ, ਜੀਨੋਟਾਈਪ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਉਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੁਣ ਜੀਨੋਟਾਈਪ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੋਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਵਾਲੀ ਉਤਪੱਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
- ਜਨਮਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ : ਅੰਡਾਣੂ ਕਾਲ, ਭਰੂਣ ਕਾਲ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਾਲ ।
- ਅੰਡਾਣੂ ਕਾਲ (ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ) ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਡਿੰਬ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਭਾਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਭਰੂਣ ਅਵਸਥਾ (2 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗਰਭਕਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (8 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੱਕ) ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਗੈਰਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਟੈਰਾਟੋਜਨ) ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।



## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

## ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗਰਭਕਾਲ \_\_\_\_\_ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. Rh ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ Rh \_\_\_\_\_ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦਾ Rh+Ve ਹੋਵੇ ।
3. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ‘ਕੁਦਰਤ ਦੇ’ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਜੋ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
6. ਪਹਿਲੇ 22 ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
7. ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਭਰੂਣ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ ।
8. ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਬੈਲੀ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ
9. ਟੈਰਾਟੋਜਨ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ
10. ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਰਨਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਖ਼ਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ
11. 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ ।
12. ਡਿੱਬ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ \_\_\_\_\_ ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
 

ੳ) 23	ਅ) 26
ੲ) 43	ਸ) 46
13. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
 

ੳ) ਗੁਣਸੂਤਰ	ਅ) ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੀਮਾ
ੲ) ਫਿਨੋਟਾਈਪ	ਸ) ਜਿਨੋਟਾਈਪ
14. ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ -:
 

ੳ) ਗਰਭਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਅ) ਭਰੂਣ ਕਾਲ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦੇ
ੲ) ਜਾਈਗੋਟ ਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਹੁੰਦੇ
ੲ) ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ
15. ਮਾਂ ਤੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ - ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :
 

ੳ) ਔਲ	ਅ) ਐਂਡੋਡਰਮ
ੲ) ਐਕਟੋਡਰਮ	ਸ) ਮੀਜੋਡਰਮ



16. ——— ਇੱਕ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਅਲਾਮਤੀ ਪਰੀਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਲ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।  
 ਓ) ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ  
 ਅ) ਐਮਨੀਓਸੈਂਟੈਸਿਸ  
 ਏ) ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ  
 ਸ) ਕੋਰੀਓਮੀਨਿਕ ਵਾਈਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ
17. ਪੁਰਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੰਬ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਸੈੱਲ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
18. ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈਆਂ ਜੋ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਗੁਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
19. ਔਲ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
20. ਟੈਰਾਟੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
2. ਫੀਟਸ ਕੀ ਹੈ?
3. ਗਰਭਸਪੰਦਨ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
4. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
5. ਸਮਮੂਤਰ ਤੇ ਲਿੰਗਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਦੱਸੋ ?
6. ਭਰੂਣ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ ?
7. ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਤੇ ਐਮਨੀਓਸੈਂਟੈਸਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ।
8. ਟੈਰਾਟੋਜਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

#### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ।
2. ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰੀਖਣਾਂ/ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।



## ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (BIRTH PROCESS)

ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਧੱਕਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਔਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ/ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ (Labour) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਣੇਪਾ/ਪ੍ਰਸੂਤ (delivery) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਇੱਕ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਬਾਰੇ ਆਮ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਤਾਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਸ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿ ਪੀੜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਪੁਨਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਜਣੇਪੇ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਤੇ ਘੱਟ ਪੀੜਾ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗੇ :-

- ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (Stages of Labour)

ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਫਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਜਨਮ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਆ ਕੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

1. **ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (Dilation stage) :** ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁੰਗੜਨਾ ਤੇ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (cervix) ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਉਂ ਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੇਡੂ (pelvis) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ:

- i) **ਅਰੰਭਲਾ ਪੜਾਅ (Early phase)** : ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦੀ ਮਿਆਦ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ii) **ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪੜਾਅ (Placental stage)** : ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - iii) **ਬਦਲਾਉ ਦਾ ਪੜਾਅ (Transition phase)** ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਧਕੇਲਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (Expulsion stage)**: ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੇਡੂ ਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਪੀਸੀਉਟੋਮੀ (ਏਪਿਸਟੋਮੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੇ ਵੱਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਮੋਢਾ ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਮੋਢਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਖਿਸਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਔਲ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (Placental stage)**: ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 'ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਔਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੌਂਕਣ (ਘਰਿਸਪ) ਤੇ ਰੋਣ ਨਾਲ 'ੜ' ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾੜ੍ਹਆ ਕੱਟਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ

ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ

ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ

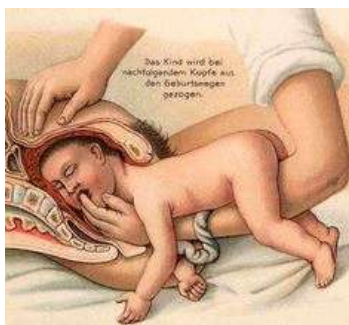
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 12-14 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਦੂਜੀ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੇ ਤੀਜੀ 30-45 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਜਣੇਪੇ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

### ➤ ਜਣੇਪੇ / ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of child birth)

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰੀਖਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੀ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :-

1. **ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਜਨਮ (Natural or Normal birth):** ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਸਾਧਾਰਨ ਯਾਨੀ ਕਿ 'ਸਿਰ ਪਹਿਲਾਂ' ਵਾਲ਼ੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ਼ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੰਗ ਭਾਗ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲਵੇ।
2. **ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਵਾਲ਼ਾ ਜਨਮ / ਬ੍ਰੀਚ ਜਨਮ (Breech birth):** ਇਥੇ ਬੱਚਾ 'ਹੇਠਲਾ ਪਾਸਾ ਪਹਿਲਾਂ' ਵਾਲ਼ੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੱਤਾਂ ਵਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਵਾਲ਼ੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

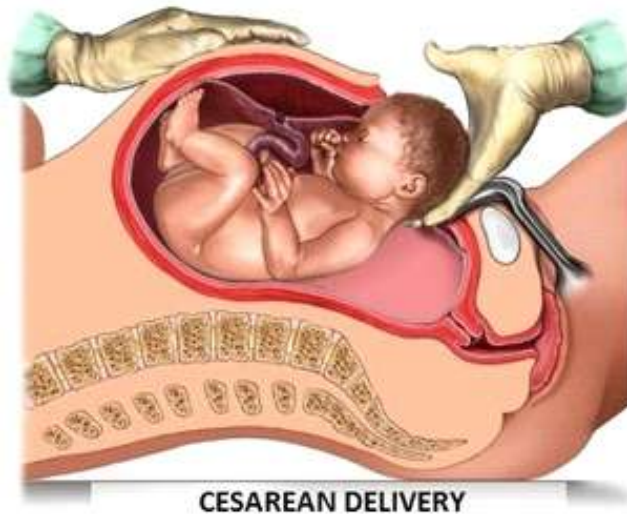


ਬ੍ਰੀਚ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

3. **ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਜਨਮ (The Caesarean Section):** ਇਸਨੂੰ 'ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ' ਜਨਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਧਾਰਨ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ (ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ) ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮ ਦਿਵਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

- i) ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ।
- ii) ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣਾ।
- iii) ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ।
- iv) ਬੱਚਾ ਟੇਢਾ ਹੋਣਾ।
- v) ਦਰਦਾਂ ਦਾ (ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ) ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ੇਧ ਹੋਣਾ।

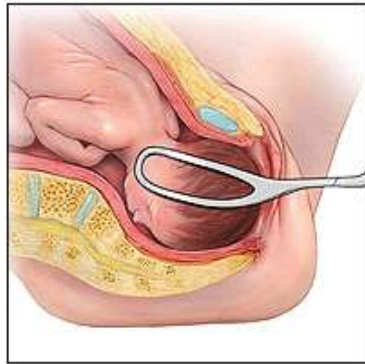
ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਸ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਗਲੇ ਗਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜਨਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਸ ਔਰਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣ ਉਸਦੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਹੋਏ ਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ਖਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਜਾਣ।



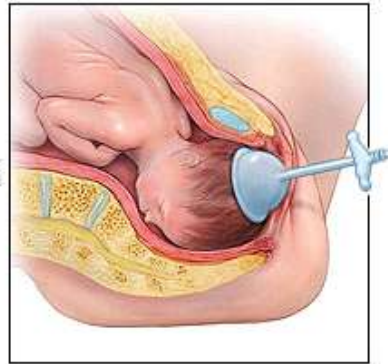
ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਜਨਮ

4. **ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਜਨਮ (Instrument birth):** ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕੁਝ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਆ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਜ਼ਾਰ ਵਰਤਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ (forceps) ਤੇ ਵੈਕਯੂਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ (vacuum extractor) ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਫੋਰਸੈਪਸ ਜਨਮ (Forceps delivery):** ਫੋਰਸੈਪਸ ਦੋ ਵੱਡੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਪਾ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਨਮ ਆਮ ਵਾਂਗ (ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ) ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ਵੈਕਯੂਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ (Vacuum extraction):** ਵੈਕਯੂਮ ਐਕਟ੍ਰੈਕਟਰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਵਰਗਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਨਮ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਲਾਅ (vacuum) ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਔਜ਼ਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਪ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਝਰੀਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Forceps



Vacuum extraction



ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਫੋਰਸੈਪਸ ਅਤੇ  
ਵੈਕਯੂਮ ਐਕਟ੍ਰੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

#### ➤ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Categories of new born babies)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ 40 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਚਾਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜਨਮ ਲੈਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਨਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



1. ਅਪਰਪੱਕ / ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ : 37 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 38 ਹਫ਼ਤੇ ਤੇ 6 ਦਿਨ
2. ਪਰਪੱਕ / ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ : 39 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 40 ਹਫ਼ਤੇ ਤੇ 6 ਦਿਨ
3. ਨੀਯਤ ਸਮੇਂ/ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ: 40 ਹਫ਼ਤੇ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ।
4. ਮਿਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

1. **ਅਪਰਪੱਕ / ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ (Pre term babies):** ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ 40 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਜਾਂ ਅਪਰਪੱਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੌੜੇ / ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਪਰਪੱਕਤਾ ਆਮ ਹੈ । ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

#### ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (Characteristics of preterm babies)

- i) ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ।
- ii) ਬਹੁਤ ਪਤਲੇ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਰਗੇ ਹੋਣਾ ।
- iii) ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੱਥ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ।
- iv) ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ।
- v) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀ ਸਕਣਾ ।
- vi) ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਗਣਾ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਵੀ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ।

ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. (Neonatal intensive care unit) (NICU) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਉਹ ਵਿਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਵਜੰਮੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਾ

2. ਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ / ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ (**Full term babies**): ਜੋ ਬੱਚੇ 39-40 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ ।



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਪੱਕ ਬੱਚਾ

ਪਰਪੱਕਤਾ / ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ (**Post term babies**): ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ 42 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਗਰਭਕਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਪੱਕਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਲੰਬਾ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਂ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ 42 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਜਨਮ ਜਾਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਨਕਲੀ ਦਰਦਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁੱਦਾ ਹੈ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ।



ਪਰਪੱਕਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ



4. **ਮਿਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (Small for date babies):** ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਬਾਈ ਸਾਧਾਰਨ ਪਰ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਰਪੱਕ, ਪਰਪੱਕ ਜਾਂ ਪਰਪੱਕਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ (Intra Uterine Growth Restrictions / IUGR) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਲ ਤੇ ਨਾੜੂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਔਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ IUGR ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਚ ਰਕਤਚਾਪ (High Blood Pressure) ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਿਰੀਖਣ (A baby's first evaluation)

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੈਮਾਨੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ 'ਐਪਗਾਰ ਪੈਮਾਨਾ' (APGAR Scale) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੰਜ ਮਦਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਬਜ਼, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (tone responsiveness) ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ। 7 ਤੋਂ 10 ਨੰਬਰ ਤੱਕ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਐਪਗਾਰ ਪਰੀਖਣ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਅਭਿਆਸ - ਕਾਰਜ

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।

#### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਪ੍ਰਸੂਤ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਪ੍ਰਸੂਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅਪਰਪੱਕ, ਪਰਪੱਕ ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮੇ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

## ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ :  
 ਓ) ਫੈਲਾਉ    ਅ) ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਪੜਾਅ  
 ਏ) ਆਡਰਨਾ    ਸ) ਔਲ਼ ਪੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
2. ਸਾਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ \_\_\_\_\_ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਓ) ਮੂੰਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ਼  
 ਅ) ਸਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਮੂੰਹ ਥੱਲੇ ਵੱਲ  
 ਏ) ਔਲ਼ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
 ਸ) ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਐਪਗਾਰ ਸਕੇਲ ਤੇ 10-ਅੰਕਾਂ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
3. ਫੈਲਾਉ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ \_\_\_\_\_ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ \_\_\_\_\_ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇਰ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
4. ਬ੍ਰੀਚ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ \_\_\_\_\_ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
6. ਐਪਗਾਰ ਟੈਸਟ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।                      ਸਹੀ/ਗਲਤ
7. ਪਰਪੱਖ ਬੱਚੇ 40 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਗਰਭਕਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  

**ਸਹੀ/ਗਲਤ**
8. ਵੈਕਯੂਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ : ਸਹੀ/ਗਲਤ
9. ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕਿਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ?
10. ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜਨਮ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
11. ਦੋ ਜਣੇਪਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕਿੰਨਾਂ ਅੰਤਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
12. ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

13. ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
14. ਐਪੀਸੀਉਟੋਮੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
15. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. (NICU) ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ (full form) ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
16. 'ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੈਲੀ ਦਾ ਫੱਟਣਾ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

#### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?
2. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
3. ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਕੀ ਹੈ ?
4. NICU ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
5. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ?
6. ਐਪਗਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।

#### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
2. ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।
3. ਅਪਰਪੱਕ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।



## ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (POSTNATAL CARE OF MOTHER)

ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਸਮਾਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ (40 ਦਿਨ) ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਔਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਘਟਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਤੇ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਿਤਾ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਗਮਨ ਸੰਬੰਧੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ :

- ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਰਥ
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੰਤਵ
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੂ
- ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

### ➤ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Postnatal Care)

ਗਰਭਕਾਲ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਸੌਖੇ ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇ। ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ, ਕਈ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਲਾਉ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚੇ ਵਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ।

ਪਰ ਜਣੇਪੇ ਉਪਰੰਤ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸਾਂ (hormones) ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲਈ ਰੋਣਹਾਕੀਆਂ, ਸੁਸਤ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਦਲਾਉ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਾਂ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ➤ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੰਤਵ (Purpose of Postnatal Care)

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਹਰ ਮਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਂ ਕੋਲ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਤੇ ਭਾਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਉਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ:

1. ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰੀ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਆਰਾਮ ਤੇ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਉਸੇ ਵਕਤ ਉਸ ਵੱਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣਾ।
3. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮਾਂ ਤਸੱਲੀ ਬਖਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਰੇੜ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ/ਗੱਠ ਨਾ ਹੋਵੇ।
4. ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਕੁਝ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ➤ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੂ

#### 1. ਸਰੀਰਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (Physical Needs)

ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਔਰਤ ਸਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਖ਼ਮੀ ਤੇ ਬੱਕੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਸਾਂ (hormone) ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ, ਪੋਸ਼ਣ, ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

i) **ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਆਰਾਮ (Confinement and Rest)**

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ (40 ਦਿਨ) ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਪੀੜ੍ਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ 40 ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਜਣੇਪੇ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਲਾਹ ਲਵੇ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਪਰਵਾਰਿਕ ਮਦਦ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਕੁਝ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸੌਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਕਤ ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾੜ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਂਗ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜਖ਼ਮੀ ਤੇ ਦਰਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ii) **ਪੋਸ਼ਣ (Nutrition)**

ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਸਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਨੌਂ ਬਰ ਨੌਂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਘਿਓ ਤੇ ਹੋਰ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣੇਗਾ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਮਾਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ, ਸਲਾਦ ਤੇ ਜੂਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਆਹਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਨੂੰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਵੀ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਤਾਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਲੇਟੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਏ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

iii) **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ (Personal Hygiene)**

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਔਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਖ਼ੇਤਰ ਅਜੇ (ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ) ਹੁੰਦੀ। ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਲੋਚੀਆ (lochia) ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪੈਡਜ਼ (Pads) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਵਗੈਰਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟ ਤੇ ਭੀੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ (ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਥੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਨਿੱਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

iv) **ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਸਰਤ (Activity and Exercise)**

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ 6-12 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਉਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਕੇ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮਨ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਿਲ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਪਰ ਲੇਟੇ ਲੇਟੇ ਹੀ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਖਿਚਾਓ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਡੀਲਡੌਲ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਤੇ ਯੋਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ 'ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ' ਵੀ ਮਨ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



v) **ਸਤਨਪਾਨ ਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Breast Feeding and Management of Lactation)**

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਉਪਰੰਤ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਮੰਗੇਗਾ ਉਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਮਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ, ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਘੰਟੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 800 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਤਨਪਾਨ ਦੌਰਾਨ ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ (oxytocin) ਹਾਰਮੋਨ ਵੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਉਪਰੰਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਵੀ ਛੇਤੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਨਪਾਨ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਂ ਜਣੇਪੇ ਉਪਰੰਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

vi) **ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Care of Bladder and Bowels)**

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਲੈਡਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਿਆ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੱਧਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਲਕੇ ਜੁਲਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

vii) **ਡਾਕਟਰੀ ਪਰੀਖਣ (Medical Check-up)**

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈਕ-ਅਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰੀਖਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰੀਖਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ, ਟਾਂਕੇ ਤੇ ਕਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ



ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੱਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਚੈੱਕ-ਅਪ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਪਰੀਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵਸਥ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਟੋਟਕੇ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

viii) **ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (Health Education)**

ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਨਵਾਉਣ ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਦੀਆਂ ਕਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨਾ ਮਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਲੋੜਾਂ (Psychological Needs)**

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਪਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪਲਾਂ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਿਤਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਇਕੱਲਾਪਣ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਹਮਦਰਦ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ/ਮਿੰਟ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੀ ਬਿਤਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਨਵੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems that a new mother may encounter)**

ਨਵੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. ਬੋਤਲ ਨਾਲ/ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ
2. ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
3. ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਟਾਂਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ

4. ਮੱਲ ਤਿਆਗ ਵਿੱਚ ਅਸੰਜਮ
5. ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ
6. ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ
7. ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਥਿਰਤਾ ਤੇ ਤਨਾਉ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਾ ਹੱਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਵ ਹੈ।

#### ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨੁਕਤੇ (Postnatal care tips for cesarean mothers)

ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਵੱਡੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

1. ਬੱਚਾ ਚੁਕਦੇ ਵਕਤ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਟਾਂਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
2. ਜੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਫਿਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਫੜਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਉ।
3. ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਉ। ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਖੂਨ ਵਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਠੋਸ ਤੇ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।
4. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ।
5. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ, ਨੀਂਦ ਤੇ ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

#### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉ। ਸਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਲਈ ਪੰਜ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

#### ➤ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਬਣਨ ਦਾ ਮਾਂ, ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of parenthood on mother, father and other family members)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਨਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜਿਆਂ ਉਪਰ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਨ ਲਈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਮਝੋਤੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਮਾਈ ਦਾ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਰਥਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਗੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜੇ ਅਕਸਰ ਸੁਚੇਤ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ, ਪਿਤਾ ਦੇ ਪੂਰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਆਖਿਰ ਬੁਢਾਪੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਥਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦਾਜ ਦਹੇਜ ਦੇ ਕੇ ਵਿਆਹੁਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਭ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕੰਨਿਆਂ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਬਦਲਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਲੋਅ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਮਾਂ-ਪੁਣੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਇਹ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਮੁੱਦੇ ਜਿਵੇਂ ਨੌਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨਿਸਚਿਤਤਾ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ, ਜਮਾਂਦਰੂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਆਰਥਿਕ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਦਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਬਾਰੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਔਰਤ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਉਤਸੁਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਸੋਚਵਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਪਤੀ, ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ (ਜੇ ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ) ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰ ਸਕੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਘੱਟ ਸੰਘਰਸ਼ਮਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਭਵਿੱਖ, ਵੱਧ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪਿਤਾ ਸਾਬਿਤ ਹੋਣਗੇ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਮਾਵਾਂ ਜਿਨੇ ਹੀ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ? ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰੇਗਾ? ਕੀ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ? ਆਦਿ। ਪਿਤਾ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ

ਆਰਥਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਤਨਾਅ ਭਰਪੂਰ, ਬਦਲਾਅ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਪਰ ਜੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ ਆਦਿ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰ ਪਹਿਲੇ ਪੋਤਾ-ਪੋਤੀ ਜਾਂ ਦੋਹਤਾ ਦੋਹਤੀ ਨੂੰ । ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਬਣਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਭਨਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਦਭੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਦਾਦੇ-ਦਾਦੀਆਂ ਜਾਂ ਨਾਨੇ-ਨਾਨੀਆਂ ਅਕਸਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਦੇ, ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਲਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀ ਜਾਂ ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀ ਦੀ ਉਨੀ ਦੇਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਣ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਕੰਮ ਲਈ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮਾਪੇ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਔਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ / 40 ਦਿਨ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ।
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਵਾਜਬ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ।
- ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ ਕਸ਼ਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪਹਿਲੋਂ ਵਾਂਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਾਜਬ ਨਿਰਮਾਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵਧੇਗਾ ।
- ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਉਚਿੱਤ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਮਿਲਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਮਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮੁੜ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

- ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ (ਜੇਰ) ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਤਤਕਾਲ ਹੱਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਾਅ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣਾ ਆਦਿ ।
- ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਬਲੈਂਡਰ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ, ਖੂਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਅ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣਾ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
- ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

### ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ \_\_\_\_\_ ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਉਚਾਈ \_\_\_\_\_ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੱਚੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
5. ਜੇ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ \_\_\_\_\_ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ।
6. ਜੇ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਰੋਣਹਾਕੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ \_\_\_\_\_ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
7. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ
8. ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹੇ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਅਮਲ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ
9. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਝਾਉ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਉਚਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ

10. ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਕੱਰਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ
11. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ
12. ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤਨਾਉ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ
13. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਸਹਾਇਕ ਹੈ  
 ਓ) ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ ਕਸਰਤ                      ਅ) ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ  
 ਏ) ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ                                  ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ
14. ਸਤਨਪਾਨ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ :  
 ਓ) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ                      ਅ) ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ  
 ਏ) ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ                              ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ
15. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲੀਨ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।  
 ਓ) ਲੂ    ਅ) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ (ਜੇਰ) ਦਾ ਵਹਾਅ / ਲੋਚੀਆ  
 ਏ) ਲੱਸੀ    ਸ) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ
16. ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।  
 ਓ) ਵਹਾਅ    ਅ) ਲੋਚੀਆ  
 ਏ) ਲੱਸੀ    ਸ) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ
17. ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਔਲ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
18. ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
19. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਹਾਰਮੋਨ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
20. 'ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
21. ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਤਿ ਕਰੋ।
22. ਜਣੇਪੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
2. ਪ੍ਰਸੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ ।
3. ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
2. ਮਾਂ ਤੇ ਬਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?



## ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

(CARE OF NEW BORN)

ਕੁਝ ਘੰਟੇ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦੇ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਅਗਲਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬੱਚਾ, ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਹੂ ਗੋੜ੍ਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ :-

- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
  - ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
  - ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ
  - ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ
  - ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਸੰਬੰਧੀ
- **ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (Characteristics of New Born) :**
1. **ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੂਪ (Characteristics of New Born) :** ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡੀਲਡੌਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਢੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  2. **ਭਾਰ (Weight) :** ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਭਾਰ 2.8 ਕਿ. ਗ੍ਰਾ. (2.5 ਤੋਂ 3.2 ਕਿ. ਗ੍ਰਾ. ਤੱਕ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਢਾਈ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 'ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ' ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ 10-12 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  3. **ਲੰਬਾਈ (Length) :** ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਔਸਤ ਲੰਬਾਈ 50 ਸੈ.ਮੀ. ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਕਈ ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  4. **ਸਿਰ (Head) :** ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਲੰਬੂਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਉਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਏ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



5. **ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (Heartbeat)** : ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ ਆਮ ਤੌਰ 120-140 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ।
6. **ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ (Respiratory rate / breathing)** : ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 30-40 ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।
7. **ਚਿਹਰਾ (Face)** : ਉਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਛੋਟਾ ਤੇ ਫੀਨਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਠੋਡੀ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਣ ਨਕਸ਼ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ।
8. **ਚਮੜੀ (Skin)** : ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਫ਼ੇਦ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਰੋਗਾਣੂ ਰੋਧਕ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ।
9. **ਵਾਲ (Hair)** : ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਲੋਕ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਸਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
10. **ਰੰਗ (Colour)** : ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਗੁਲਾਬੀ ਭਾਗ ਮਾਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਨੀਲੀ ਭਾਗ ਮਾਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
11. **ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ (Eyes and Vision)** : ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ । ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ) ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ । ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਮੂਲ ਰੰਗਾਂ, ਧਾਰੀਆਂ, ਬਿੰਦੂ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਚਿਹਰਾ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਆਦਿ ਨੂੰ, ਪਛਾਣਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
12. **ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (Hearing)** : ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਅੱਖਰ ਨਹੀਂ ਪਰ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੁਰ ਜਾਂ ਲਹਿਜ਼ਾ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਬੋਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਉੱਚੀ ਤੇ ਗੂੰਸੇ ਭਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਉਹ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤੇ ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

13. **ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ (Smell)** : ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰ ਦਸ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਬਾਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਕੇ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਪਰ ਦਸ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਬਾਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
14. **ਸੁਆਦ (Taste)** : ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਵਾਦ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਵਰਤਾਅ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹ ਪਾਣੀ, ਨਮਕੀਨ ਤਰਲ, ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
15. **ਨੀਂਦ (Sleep)** : ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਸੌ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਹ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਹੀ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਚਾਦਰ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਸੁਆਉ। ਸਾਧਾਰਣ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨੀਂਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਨੀਂਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਨੀਂਦ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।


16. **ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Bodily movements)** : ਪਹਿਲੇ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਸਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (reflex actions) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਘਣਾ, ਫੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਖਿੱਚਣਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਉਹ ਪੇਟ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਕੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਉਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
17. **ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ (Speech and Language)** : ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਹਰ ਲੋੜ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ। ਸੱਤ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੁੰਗਾਰੇ ਜਾਂ ਗੁਟਕਣ ਵਰਗੀਆਂ (Cooing Sounds) ਅਤੇ ਸਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ (Vowel Sounds) ਕੱਢਦੇ ਹੈ। ਅੱਠ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਵੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

### ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ


- ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੌਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ।
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।
- ਪੰਜ ਤੋਂ ਸੱਤ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

### ➤ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Neonatal reflexes)

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਵੇਸਲੇ ਹੀ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਸਵੈਚਾਲਿਤ’ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (reflexes) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨਾ ਤੇ ਉਬਾਸੀਆਂ ਲੈਣਾ । ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆ (Rooting reflex) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ/ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਕਿਰਿਆ (Reflex)	ਵਰਨਣ (Description)	ਲੋਪ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (Disappearance)
<b>ਰੂਟਿੰਗ</b> (Rooting) 	ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਲ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਜਾਂ ਠੁਣਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸਿਰ ਮੋੜ ਕੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਇੱਛਤ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	4 ਮਹੀਨੇ

<p>ਬਾਜ਼ੀਗਰ ਪਕੜ (Palmer Grasp)</p> 	<p>ਜਦੋਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਸਕੇ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਕੜ ਇਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਚੁਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।</p>	<p>4-6 ਮਹੀਨੇ</p>
<p>ਮੋਰੋ/ਸਟਾਰਟਲ (Moro/startle)</p> 	<p>ਜਦੋਂ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੱਲੇ ਡਿਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਿੱਠ ਅਕੜਾ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ।</p>	<p>2-3 ਮਹੀਨੇ</p>
<p>ਬੇਬਿੰਸਕੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆ (Plantar/Babinski Reflex)*</p>  	<p>ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਛੁਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਅੰਦਰ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।</p> <p><a href="http://nursingcrib.com/nursing-notes-reviewer/maternal-child-health/newborn-reflexes/">http://nursingcrib.com/nursing-notes-reviewer/maternal-child-health/newborn-reflexes/</a></p> <p><a href="http://www.indianapolisdoula.com/tag/babinski-reflex/">http://www.indianapolisdoula.com/tag/babinski-reflex/</a></p>	<p>8-12 ਮਹੀਨੇ</p>
<p>ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆ (Sucking reflex)</p> 	<p>ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ, ਗਲ੍ਹ ਜਾਂ ਤਾਲੂਏ ਨੂੰ ਛੁਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਕਿਰਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅਪਰਪੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਦੀ ਅਣਓਛੜਤ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੂਟਿੰਗ (rooting) ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ।</p>	<p>2-4 ਮਹੀਨੇ</p>

<p>ਤੁਰਨਾ/ਕਦਮ ਪੁੱਟਣਾ (Walking /stepping)</p> 	<p>ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਥੱਲ੍ਹੀਓਂ ਫੜ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਪੈਰ ਚੁਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਕਿਸੇ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹੋਣ ।</p>	<p>2 ਮਹੀਨੇ</p>
---	---	----------------

➤ **ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਸਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ**  
(Feeding, bathing and clothing of newborn)

ਚੰਗੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

1. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding a baby) :** ਦੁੱਧ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ । ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ (Colostrum) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਤਰਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਜਾਂ ਅੱਠ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਇਹ ਆਦਤ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- i) ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।
- ii) ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਵੇ ।
- iii) ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਗਈ ਹਵਾ ਡਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

- **ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ (Supplementary feeding):** ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੂਸ, ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸੂਜੀ ਦੀ ਖੀਰ, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੇ/ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਮੌਸਮੀ ਫਲ, ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ/ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਬਲੇ ਤੇ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖੀਰ, ਖਿਚੜੀ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਦਲੀਆ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੰਦ ਕੱਢਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਤੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖੀਰਾ, ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਰਸ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਟਾਂ ਉਪਰ ਖਾਰਿਸ਼ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌ-ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਰੋਟੀ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ, ਨਰਮ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

- ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ
- ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ
- ਸੌਖਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ
- ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ

## 2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ (Bathing the child)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਦਾ ਜਖਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ (Sponge bath) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਲਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੰਜ, ਟੱਬ, ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ, ਮੱਗ, ਰੂੰ, ਤੌਲੀਆਂ, ਕੱਪੜੇ, ਨੈਪੀ, ਬਕਸੂਏ, ਪਾਊਡਰ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਆਦਿ।

- **ਮਾਲਿਸ਼ (Massaging) :** ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਚਨ-ਕਿਰਿਆ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਨ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਉਤਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਉਤਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- i) ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
- ii) ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਉ।



- iii) ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ।
- iv) ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਨਰਮ ਟੌਲੀਏ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪੂੰਝੋ ।
- v) ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਪਾਊਡਰ ਲੈਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- vi) ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰਲਾ ਖੇਤਰ ਸਾਫ਼ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- vii) ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਮਾ/ਕੱਜਲ ਕਦੇ ਨਾ ਪਾਉ ।

### ਨਹਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

1. ਨਹਾਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ । ਬੱਚਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਬ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਟਬ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ।

- **ਨਾੜੂਏ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼ (Care of Umbilical Cord) :** ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾੜੂਏ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਾੜੂਆ ਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸਪਿਰਿਟ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਕੋਈ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਪਾਊਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਉ। ਛੇ-ਸੱਤ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਨਾੜੂਆ ਸੁੱਕ ਕੇ ਝੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ (Clothes for the child) :** ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਚੁਣੇ ਜਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਨਾ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੰਗੋਟ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਬਨੈਣ ਪੁਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਰਮ ਕੰਬਲ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੱਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇ। ਜਿੱਪਾਂ, ਫਰਿਲਾਂ, ਹੁੱਕਾਂ ਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਡੋਰੀਆਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਸੂਤੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੀ ਉਸਦਾ ਲੰਗੋਟ ਬਦਲੋ ਵਰਨਾ ਉਸਦੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤੇ ਨਾਹ-ਪੱਖੀ ਪਹਿਲੂ ਦਰਸਾਉ। ਇੱਕ ਡਰਾਇੰਗ ਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟਕੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਚੋਣ ਚੰਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਤੇ ਕਿਉਂ?



#### 4. ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ (Immunization of child against diseases)

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਮੰਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਉਹਨਾਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਕ ਸ਼ਕਤੀ (Immunity) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ। 'ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਅਕਾਦਮੀ' (The Indian Academy of Paediatrics) ਨੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਲੜੀ ਨੰ:	ਟੀਕੇ ਦਾ ਨਾਂ	ਬਿਮਾਰੀ
1.	ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. (BCG)	ਤਪਦਿਕ
2.	ਡੀ.ਟੀ.ਪੀ./ਡੀ.ਟੀ.ਪੀ. (DTP/DTP)	ਗਲਘੋਟੂ (Diphtheria), ਧੁਣਖਣਾ (tetanus), ਕਾਲੀ ਖੰਘ (Pertussis/whooping cough)
3.	ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ A	ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ A
4.	ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ B	ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ B
5.	ਐੱਚ.ਆਈ.ਬੀ. (HIB Vaccine)	ਹੀਮੋਫਾਈਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟਾਈਪ ਬੀ (Haemophilus influenzae type B)
6.	ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ. (MMR)	ਖਸਰਾ, ਕੱਲਪੇੜੇ
7.	ਪੋਲੀਓ ਬੂੰਦਾਂ (OPV) ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਦਾ ਟੀਕਾ (IPV)	ਪੋਲੀਓ
8.	ਰੋਟਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੀਕਾ (Rotavirus vaccine)	ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ
9.	ਟਾਈਫਾਇਡ ਦਾ ਟੀਕਾ (Typhoid vaccine)	ਟਾਈਫਾਇਡ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਧਕ/ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹਲਕਾ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵ (side effect) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਰ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਡੀ.ਪੀ. ਟੀ., ਆਈ.ਪੀ.ਵੀ., ਪੀ.ਸੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਬੀ. ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ
- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾ ਸੋਜ਼ਸ਼
- ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦਸਤ

ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਕ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੂਚੀ

ਟੀਕੇ ਦਾ ਨਾਂ	ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਉਮਰ												
	ਜਨਮ ਵੇਲੇ	6-8 ਹਫ਼ਤੇ	10-16 ਹਫ਼ਤੇ	14-24 ਹਫ਼ਤੇ	6 ਮਹੀਨੇ	9 ਮਹੀਨੇ	9-12 ਮਹੀਨੇ	12 ਮਹੀਨੇ	15 ਮਹੀਨੇ	16-18 ਮਹੀਨੇ	18 ਮਹੀਨੇ	2 ਸਾਲ	4-6 ਸਾਲ
ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ.	ਖ਼ੁਰਾਕ 1												
ਓ.ਪੀ.ਵੀ.	ਖ਼ੁਰਾਕ 0	ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 2	ਖ਼ੁਰਾਕ 3	ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 2							ਖ਼ੁਰਾਕ 3
ਆਈ.ਪੀ.ਵੀ.		ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 2	ਖ਼ੁਰਾਕ 3						ਬੂਸਟਰ			
ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ	ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 2			ਖ਼ੁਰਾਕ 3								
ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ.		ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 2	ਖ਼ੁਰਾਕ 3						ਬੂਸਟਰ			ਬੂਸਟਰ
ਐੱਚ.ਆਈ.ਬੀ.		ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 3						ਬੂਸਟਰ			
ਪੀ.ਸੀ.ਵੀ.		ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 3					ਬੂਸਟਰ				
ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ		ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 1	ਖ਼ੁਰਾਕ 3									
ਖਸਰਾ						ਖ਼ੁਰਾਕ 1							
ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ								ਖ਼ੁਰਾਕ 1			ਖ਼ੁਰਾਕ 2		
ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ									ਖ਼ੁਰਾਕ 1				
ਐੱਮ.ਐੱਮ.ਆਰ.						ਖ਼ੁਰਾਕ 1			ਖ਼ੁਰਾਕ 2		ਖ਼ੁਰਾਕ 1		
ਮੈਨਿਜ਼ਾਈਟਸ												ਖ਼ੁਰਾਕ 1	
ਟਾਈਫਾਈਡ							ਖ਼ੁਰਾਕ 1					ਬੂਸਟਰ	ਬੂਸਟਰ

ਐੱਮ.ਐੱਮ.ਆਰ. ਦੇ ਟੀਕਾ ਦੇ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਤੋਂ ਦੱਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਫਿੰਸੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ। ਐੱਮ.ਐੱਮ.ਆਰ. ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਂਝ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੜੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਗੰਭੀਰ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਦਸ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਦਸ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ ਤੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਲਓ।
















### ➤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ (Developmental Milestones)

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਉਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਉਮਰ ਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ, ਗਿਆਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਵਰਤਣਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ, ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਉਮਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਹੱਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਰਨਾ 8 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 18 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ 18 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ (Types of Developmental Milestones)

1. **ਸਰੀਰਕ ਪੜਾਅ (Physical Milestones)** : ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਸੂਖ਼ਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਹਿਲਜੁਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮਚਾ ਫੜਨਾ, ਪੈਨਸਲ ਫੜਨਾ, ਆਕਾਰ ਵਾਹੁਣ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਕਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

2. **ਬੌਧਿਕ ਪੜਾਅ (Cognitive Milestones)** : ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਿੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੱਪੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਪੜਾਅ ਹਨ।
3. **ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪੜਾਅ (Social and Emotional Milestones)** : ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
4. **ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਪੜਾਅ (Communication Milestones)** : ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਕ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅੱਖਣ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਕਰਣ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਪੜਾਅ ਪਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ	 ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।	 ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਰੁੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।	 ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਫਿਰ ਪਾਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।		
ਬੈਠਣਾ	 ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।	 ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।	 ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੈਠਦਾ ਮੁੜਦਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕਦਾ ਹੈ।	 ਪੱਕਾ ਦੇਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ।	 ਰੁੜ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣਾ	 ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।	 ਰੁੜ੍ਹ ਅਤੇ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।	 ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	 ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।	 ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ/ਚੋਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।
				 ਬਾਲ ਨੂੰ ਠੱਡਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।	 ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੇ ਭਾਰ ਉੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ/ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

1 ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ (0-6 Months)

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ (Motor, Auditory and Visual Skills)
  - ✓ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਛੁਣਛੁਣੇ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਲੇਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਲੇਟਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਹਿਲਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਬਲਾਕ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਘੰਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ (Language and Cognitive Skills)
  - ✓ ਹੁੰਗਾਰੇ ਭਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੁੜਬੁੜ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਆਹ, ਉਹ ਵਰਗੀਆਂ ਮੂਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਇੱਕੋ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੜ ਹਿੜ ਕਰਕੇ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਉ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਤਾਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਕੇ ਆਪਣੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਉਸਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਪਰੇ ਕਰੇ ਤਾਂ ਰੋਸ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਖਿਡੌਣਾ ਵੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀ ਹੋਣ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਅਜਨਬੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

- **ਆਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ (Self Concept Skills)**
  - ✓ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਆਪਣੇ ਹਿਲਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਚਮਚਾ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ✓ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਂਦਾ/ਪੀਂਦਾ ਹੈ।
  - ✓ ਕੱਪ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

## 2 ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ (6-12 Months)

- **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਆਵਾਜਾਈ), ਸੁਨਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Motor, Auditory and Visual Skills)**
  - ✓ ਖੜਾ-ਖੜਾ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਫਸਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਟੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਬੈਠਾ ਬੈਠਾ ਗੇਂਦ ਰੋੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਤੇਜ਼ ਰੁੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਟਿਕਦੀ ਹੈ ਉਧਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਬਲਾਕ) ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ।
  - ✓ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।

- ✓ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੁਰ ਅਤੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਗਿਆਤ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਘੰਟੀ ਵਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਨਾ ਕਹਿਣ ਤੇ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਕੁਝ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਵ ਭਾਵ / ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈ।

• **ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ (Language and Cognitive Skills)**

- ✓ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਦੋ ਮੂਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 'ਮਾਮਾ' ਜਾਂ 'ਦਾਦਾ' ।
- ✓ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ 'ਮਾਮਾ' ਤੇ 'ਦਾਦਾ' ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਲੀ ਅੱਖਰ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਰੌਲਾ ਪਾਕੇ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ ਬਾਏ-ਬਾਏ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਸੌਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ 'ਨਾਂ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।
- ✓ 'ਨਾਂ' ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਰੱਸੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖਿਡੌਣਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਪਿਆਲੇ ਥੱਲੇ ਲੁਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਬਲਾਕ) ਲਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਲੁਕੋਏ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।

• **ਆਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ (Self Concept Skills)**

- ✓ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਖਿਡੌਣਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਪਰੇ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਬਾਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ।



- ✓ ਚਮਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਚੂਸਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਫੜਦਾ, ਦੰਦੀ ਵੱਢਦਾ ਅਤੇ ਚੱਬਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਕੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਹਾਵ ਭਾਵ ਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਉਸਦੀ ਜਿਸ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
- ✓ ਬਾਂਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਪਿਛੋਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
2. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਚਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
3. ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਢਾਲਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਕੁਝ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
7. ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪੜਾਅ ਉਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੋਸ਼

## ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ?  
 ਓ) ਸੁਣਨਾ ਅ) ਦੇਖਣਾ  
 ਏ) ਸੁਆਦ ਸ) ਸੁੰਘਣਾ
2. ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :  
 ਓ) ਗਰਮੀ ਅ) ਸਰਦੀ  
 ਏ) ਦਰਦ ਸ) ਦਰੀਂ

- [illegible]

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ :

- (i) ਮੋਰੇ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆ
- (ii) ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ

**ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

- 1. 'ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ' ਉੱਪਰ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।
- 2. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
- 3. ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ । ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
- 4. 'ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ' ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- 5. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

- 1. ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
- 2. ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ? ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
- 3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ।
- 4. ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ।



## ਬਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ

(INFANT STIMULATION)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ/ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 'ਕਿਵੇਂ' ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗਆਤਮਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸੰਤੋਖ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਵੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋਗੇ।

- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ
- ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ/ ਮੋਹ ਪਾਉਣਾ
- ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- **ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ (Mother child interaction)**

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਿਆ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲੰਗੋਟ ਬਦਲਣੇ, ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਖੁਆਉਣਾ ਵੇਲੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਂਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੇ। ਮੋਹ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ

ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ, ਝੂਟੇ ਦੇਣਾ, ਥਾਪੜਨਾ, ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁਤਕੁਤਾੜੀਆਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਸਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇੰਝ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ➤ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ (Bonding or attachment)

ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਮੋਹ ਪੈਣਾ (bonding) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਉੱਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਛੋਹ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਪਣੇ ਤੋਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਾਪੀ ਦੇਣ, ਲਾਡ ਕਰਨ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਮੋਹ ਪੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪਿਤਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਰੁੱਝਣਾ (Engrossment) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਕੋਲੋਸਟਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਬੱਚਾ ਚੂਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ, ਲਾਡ ਕਰਦੇ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਲਾ ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਜੋ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਅਜਨਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਛਾਨਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੇਗ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ 'ਅਜਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ' (stranger anxiety) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

➤ **ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ (Developmentally appropriate play material)**

ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਗਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਰਾਹੀਂ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਅਨੁਭਵ ਮਿਲਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ, ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਹੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਕੇ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੌਖਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁੱਢ ਉਦੋਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਪਰ ਖੇਡਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੌਕਿਆ, ਰੋੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚਮਕੀਲੇ, ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪੰਝੂੜ੍ਹੇ ਉੱਪਰ ਲਟਕਦਾ ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਚੱਬਣ ਲਈ ਨਰਮ ਹੋਣ, ਜੋ ਛਣਕਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕੱਢਦੇ ਹੋਣ। ਖਿਡੌਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡੌਣੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ, ਛੂਹਣ, ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾ ਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਛੇਤੀ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਰਾਏ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਗਰੀ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

**ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Stimulating actions and activities for infants)**

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਧੇ ਪਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ) ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਜੋ ਉਚੇਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੇਹਤਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੜੀ ਨੰ	ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Stimulating action)	ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Stimulating activities)
i)	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਵਕਤ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ, ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਂਦੇ, ਨੁਹਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਲੰਗੋਟ ਬਦਲਣ ਵਕਤ ਉਸ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।	ਸੰਗੀਤਮਈ ਖਿਡੌਣੇ, ਵਾਦ ਜੰਤਰ ਜਾਂ ਸੀ. ਡੀ ਆਦਿ ਵਜਾਉ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਣਕਣਾ ਜਾਂ ਘੰਟੀ ਵਜਾਉ।
ii)	ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਦਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੂਟੇ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਉ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਦਿਖਾਉ। ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਅੱਕੇ ਨਾ।
iii)	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਜੁੱਤੀ, ਪੰਝੂੜੇ ਜਾਂ ਗਡੀਰੇ ਨਾਲ ਘੰਟੀਆਂ ਵੀ ਟੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਝਿਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਭਾਂਡੇ ਦਿਉ।	ਜਿਹੜਾ ਸੋਖੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
iv)	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਅਤੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਉ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਛਣਕਦੇ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋਣ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪੰਝੂੜੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਲਗਾਉ।	ਨ੍ਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਤੁਪਕਾ ਤੁਪਕਾ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉ।
v)	ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਾਉ।	ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ।



- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ (Suggestions for age appropriate play materials) ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਸੰਭਾਲਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਖਿਡੌਣੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਛੋਹ) ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

❖ 0-3 ਮਹੀਨੇ (0-3 months)

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸੌਂ ਕੇ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਸਾਦੀ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ।

- i) **ਛੁਣਛੁਣੇ (Rattles)** : ਛੁਣਛੁਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਵੀਣੀ ਨਾਲ ਬੰਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਹ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।
- ii) **ਲਟਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ (mobiles)** : ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੰਝੂੜੇ ਜਾਂ ਝੂਲੇ ਨਾਲ ਟੰਗਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- iii) **ਨਾਲ ਵੱਜਣ ਵਾਲੇ ਛੁਣਕਣੇ (Wind Chimes)** : ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹ ਖਿਝੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- iv) **ਨਰਮ ਭਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣੇ (Soft Toys)** : ਨਰਮ ਖਿਦੋ/ਗੋਦ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਹ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਫੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
- v) **ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ (Contrasting colour Toys)** : ਕੁਝ ਰੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਵੀ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਵਿਰੋਧ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਿਡੌਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਗ੍ਰਹਿ ਟਿਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- vi) **ਬਾਲ ਸਾਹਿਤ (Baby books) :** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਾਲ ਪੁਸਤਕਾਂ/ਰਸਾਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ /ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਲਪਣ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਲ ਪੁਸਤਕਾਂ/ਰਸਾਲਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਰੰਗ ਬਰੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਜ਼ਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

❖ **3-6 ਮਹੀਨੇ (3-6 months)**

ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ ਚਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਚ ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁਟੀਨ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੌ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਪਰਨੇ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਲਈ ਖੇਲ ਸਮਗਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ।

- i) **ਛੁਣਛੁਣੇ (Rattles):** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਣਛੁਣੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਫੜ ਕੇ ਵਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨ ਗਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਜਾ ਕੇ ਕਿਰਿਆ/ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ii) **ਖੇਡ ਚਟਾਈ (Play mat) :** ਬੱਚਾ ਉਲਟਬਾਜ਼ੀਆਂ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਨਾਲੋਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛਾਈ ਚਟਾਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਤਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- iii) **ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (Baby Mirrors):** ਇਹ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਮਨੁੱਖੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- iv) **ਚੱਬਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ (Teethers):** ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਰਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਕੜ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- v) **ਨਰਮ ਗੋਂਦਾ (Soft balls):** ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ (Surface) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਲਟਬਾਜੀਆਂ ਲਾਉਣ, ਰੁੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- vi) **ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖਿਡੌਣੇ (Action Toys):** ਕਿਰਿਆ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਖਿਡੌਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੀਟੀਆਂ ਵਾਲੇ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੁੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭੱਜਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕੇ। ਹਿਲਾਉਣ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ 'ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖਿਡੌਣੇ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- vii) **ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਤੇ ਛੱਲੇ (Plastic keys / ring) :** ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ, ਛੱਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਸੋਧਿਆ ਵਰਤ ਸਕੇ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- viii) **ਲਟਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ (Hanging Toys):** ਲਟਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ix) **ਬਾਲ ਸਾਹਿਤ (Baby books) :** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਰਮ, ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੀਆਂ ਬਾਲ ਪੁਸਤਕਾਂ/ਰਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ, ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗ ਪਛਾਣਨ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ❖ 6-9 ਮਹੀਨੇ ( 6-9 months )

ਹੁਣ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 1.8 ਤੋਂ 2.3 ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਹੋਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਇੰਚ ਹੋਰ ਵਧ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਯਾਨੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਾਚਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਲਈ ਹੱਥ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਇਕੱਲਿਆਂ-ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਦਲਾਉ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਸ ਵਧਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ 'ਮਹੀਨ ਗਤੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ' (Fine motor skills) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Gross motor skills) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ) ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਖੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉੱਠ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਲਈ ਜਦੋਂਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁੜ੍ਹਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਫਰਨੀਚਰ ਆਦਿ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਗਡੀਰੇ ਤੇ ਵਾੱਕਰ (Walker) ਆਦਿ। ਬੱਚੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲੁੱਕਣ ਮੀਟੀ, ਬਾਏ-ਬਾਏ (Bye-Bye) ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਕਰਨੀ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਾਉਂਦਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

#### ❖ 9-12 ਮਹੀਨੇ (9-12 months)

ਬਾਰਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬਾਈ 9-10 ਇੰਚ ਤੱਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੱਕ ਆਪ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਬੱਚੇ, ਸਿਰਫ਼ ਖੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਅਠਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਾਰਣ ਬੱਚਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਰਸੋਈ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁੰਡੀ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਾਜ਼ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਨ੍ਹੇ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਗੈਸ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਵੀ ਚਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਾਜ਼ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਸਾਕਟਾਂ (Sockets) ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾੜਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਹੱਦਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਰਲ ਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਰੱਖਕੇ ਲੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟਪੋਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਝੂਮ ਝੂਮ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ-ਕਾਰਜ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ (ਪ੍ਰੈਰਨਾਦਾਇਕ) ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

#### ➤ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (Common Childhood Ailments)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੋਮ ਪ੍ਰਤੀਰਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਬਚਪਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵੱਧ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ, ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (Day care centres) ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### 1. ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (Chicken pox)

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਰਾਹੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ (Herpes viruses) ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਰਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਦਾਣੇ, ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (Varicella) ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਡੇ ਸੇਣ ਕਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਦੌਰ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਛਾਲਿਆਂ ਉੱਪਰੋਂ ਛਿਲਕਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

#### 2. ਖਸਰਾ (Measles)

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਖਸਰਾ ਬਚਪਨ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਦੋ ਕੁ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਣਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਕੰਨਾ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ

ਵਿਰਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਐਂਸੈਫੇਲਾਈਟਿਸ (Encephalitis) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਖਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਸੰਯੋਜਿਤ ਟੀਕਾ (Combination vaccine) ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ. (MMR) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰੇ, ਕੰਨਪੇੜੇ (Mumps) ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (Rubella) ਤੋਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### 3. ਕੰਨਪੇੜੇ (Mumps)

ਕੰਨਪੇੜੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਥੁੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰੋਟਿਡ ਗਲੈਂਡ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੂਹੇ (hamster like) ਵਰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨਿੰਜਾਇਟਿਸ (Meningitis), ਬੋਲਾਪਣ (Deafness), ਐਂਸੈਫੇਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਕੋਸ਼ਾਂ (Testes) ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ

- i) ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ii) ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਫੈਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਡੇ ਸੇਣ ਕਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- iii) ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 4. ਰੁਬੈਲਾ (Rubella/German Measles)

ਇਹ ਰੁਬੈਲਾ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਥੁੱਕ ਦੇ ਕਣ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮੱਲ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਂਝ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੁਬੈਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਦਾਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਮ. ਐਮ. ਆਰ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਰੁਬੈਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਸਰੇ, ਕੰਨਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ।

### 5. ਕਾਲੀ ਖੰਘ (Pertussis/Whooping Cough)

ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਪਰਟਿਯੂਸਿਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੋਰਡੈਟੇਲਾ ਪਰਟਿਯੂਸਿਸ



(Bordetella Pertusis) ਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਂਗੂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ 'ਹੂ' ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਖਾਂਸੀ ਇੰਨੀ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੰਘਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਸਚਮੁੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਿਮੋਨੀਆ (Pneumonia) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. (DPT) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਿਪਥੀਰੀਆ (Diphtheria) ਅਤੇ ਧੁਣਖਵਾ ਰੋਗ (Tetanus) ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

#### 6. ਡਿਪਥੀਰੀਆ (Diphtheria)

ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕੇ, ਖੰਥੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਸਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਉਮਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ (Undernutrition) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗਲੇ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰ (Toxin) ਕਾਰਨ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇਪਣ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੀ ਝਿੱਲੀ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (Tonsils) ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ ਲਹੂ ਗੋੜ੍ਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੀ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦਸ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 7. ਟੈਟਨਸ (Tetanus)

ਟੈਟਨਸ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਟੈਟਨੀ (Clostridium tetani) ਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੌੜ (Toxin) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੋਲੀਓ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਂਝ ਇਹ



ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਹੂ ਗੋੜ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ (Neurotoxins) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਚੱਬਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾੱਕਜਾਅ (Lockjaw) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਕੜਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੇਟ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਆਕੜ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦਾ ਆਕਾਰ ਧਣੁਖ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਧੁਣਖਵਾ ਰੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### 8. ਪੋਲੀਓ (Polio)

ਪੋਲੀਓ ਜਾਂ ਪੋਲੀਓਮੈਲਾਈਟਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਕਵਾ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੋਲੀਓ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ (Spinal cord) ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਕਵੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੱਲ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਤੇ ਅਜੀਬ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੋਲੀਓ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪੋਲੀਓ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ (IPV) ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ (OPV) ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਲੀਓ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ 1986 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 'ਪਲਸ ਪੋਲੀਓ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' (Pulse Polio Immunization Programme) 1995 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਸਾਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ 0-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਲੀਓ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਆਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਖੀਰਲਾ ਪੋਲੀਓ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ 13 ਜਨਵਰੀ 2011 ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੋਲੀਓ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਨੇ 24

ਫਰਵਰੀ 2012 ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰੀ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਪੋਲੀਓ ਵਾਇਰਸ ਸੰਚਾਰ ਐਕਟਿਵ ਐਂਡੇਮਿਕ ਵਾਈਲਡ ਪੋਲੀਓਵਾਇਰਸ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ (Active endemic wild poliovirus transmission) ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਦਿਤਾ ਸੀ।

#### 9. ਤਪਦਿਕ/ਟੀ ਬੀ (Tuberculosis/TB)

ਤਪਦਿਕ ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਟਯੂਬਰਕੁਲੋਸਿਸ (Mycobacterium Tuberculosis) ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀ. ਬੀ. ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦੇ, ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਬੁੱਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਟੀ. ਬੀ. ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਰੋਗਾਣੂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਟੀ. ਬੀ. ਸੰਕ੍ਰਮਣ (Active TB infection) ਹੋਵੇ। ਟੀ. ਬੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਹਵਾ ਬੈਲੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਵ ਤਪਦਿਕ ਦਿਵਸ (World Tuberculosis Day), ਹਰ ਸਾਲ 24 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਟੀ. ਬੀ. ਦੇ ਕਾਰਨ, ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਰ ਵਰੇ ਟੀ. ਬੀ. ਦਿਵਸ ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 2015 ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵ ਤਪਦਿਕ ਦਿਵਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ 'ਪਹੁੰਚੋ, ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਵੈਸਥ ਕਰੋ (Reach, Treat, Cure Everyone)।

ਟੀ. ਬੀ. ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਟੀ. ਬੀ. ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ. ਬੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ। ਟੀ. ਬੀ. ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 'ਸਿੱਧੀ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਛੋਟੀ ਕਾਰਵਾਈ' / ਡੋਟਸ (Directly observed treatment short course / DOTS) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਨੀ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸਦਾ ਜਲਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਾਕੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਿਨਾ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਟੀ. ਬੀ. ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ. (Bacillus Calmeteguerin Vaccination/BCG) ਦਾ ਟੀਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਟੀ. ਬੀ. ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

10. **ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ/ਐਚ.ਆਈ.ਬੀ. ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ (HIB Meningitis):** ਇਹ ਹੀਮੋਫਾਈਲਸ ਇੰਫਲੂਥੈਂਜੀ ਟਾਈਪ ਬੀ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸਮਾ ਇਸ ਰੋਗ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਚ. ਆਈ. ਬੀ. ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਨਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਅਚਾਨਕ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਥਕਾਵਟ, ਉਲਟੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੋਲਾਪਣ ਅਤੇ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਐਚ.ਆਈ.ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
11. **ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ (Hepatitis A):** ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ-ਪੀਲੀਆ (ਪੀਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ), ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਬੁਖਾਰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਵਸਾਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਗਰ ਬਦਲਣਾ (Liver transplant) ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਥਾਈ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਚਾਅ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਕੇ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮੱਲ ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੰਗੇਟ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਆਦਿ ਹੈ।

12. **ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ (Hepatitis B)** : ਇਹ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਜਲਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ-ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰਿੰਜਾ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ, ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
13. **ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (Gastroenteritis)** : ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਸਤ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (Dehydration) ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
14. **ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (Rotavirus)** : ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਹੈ।
15. **ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ (Colds and Cough)** : ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਛਿੱਕਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਈਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚਾਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
16. **ਸੋਕਾ (Rickets)** : ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਨਾ ਮਿਲਨ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

17. **ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (Conjunctivitis) :** ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਅੱਖ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਖਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ- ਕਾਰਜ

ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਈ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖ ਤਾਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਤ੍ਰਬਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਿੱਠਾ ਪਾਣੀ ਜਲਦੀ ਚੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਕਈ ਸੁਗੰਧਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਗੰਧਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਗੰਧ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅੱਠ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਬੱਚੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



14. ਰੁਬੈਲਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਹੈ  
 ਓ) ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਅ) ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਸ  
 ਏ) ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਸ ਸ) ਰਿਕੇਟਸ
15. ਕੰਜਕਟੀਵਾਇਟਿਸ ਇਸ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
 ਓ) ਫੇਫੜੇ ਅ) ਗਲਾ  
 ਏ) ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਲੀ ਝਿੱਲੀ (ਕੰਜਕਟਿਵਾ) ਸ) ਪੈਰੋਟਿਡ ਗ੍ਰੰਥੀ
16. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਟੀ. ਬੀ. ਦਿਨ ਦਾ 2015 ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ  
 ਓ) ਪਹੁੰਚੋ, ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰੱਖੋ  
 ਅ) ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਕ, ਡੋਟਸ ਵਰਤੋ  
 ਏ) ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਕ, ਗਰੀਬੀ ਹਟਾਉ  
 ਸ) ਹਰ ਸਾਲ ਕੀਮਤੀ ਹੈ-ਹੁਣ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਕ
17. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਾਵਧਾਨ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹਨ?
18. ਪੈਰੋਟਿਡ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਕਿਸ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
19. ਖਸਰਾ, ਕਨਪੇਡੋ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
20. ਪਰਟਿਯੂਸਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਕੀ ਹੈ ?
21. ਧੁਣਖਵਾ ਜਾਂ ਲੋਕਜਾਅ ਕਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
22. 'ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ' ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
23. ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

### ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦੀ ਅਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
2. ਕੀ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

### ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
2. ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?
3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?





**ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ**  
**(PRACTICALS)**

## ਸੈਕਸ਼ਨ- ਏ

### ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਨਾਂ (Indian names of commonly used ingredients)

ਰਾਈਸ ਫਲੇਕਸ (Rice flakes)	ਚਿੜਵਾ
ਰਾਈਸ ਪੱਫਡ (Rice puffed)	ਸੂਜੀ
ਵਰਮੀਸਿਲੀ (Vermicelli)	ਸੇਵੀਆਂ
ਬੰਗਾਲ ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਲ (Bengal gram whole)	ਛੋਲੇ
ਬਲੈਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦਾਲ (Black gram dal)	ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ
ਕਾਉ-ਪੀ (Cowpea)	ਲੋਬੀਆ
ਗ੍ਰੀਨ ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਲ (Green gram whole)	ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ
ਲੈਂਟਿਲ (Lentils)	ਮਸਰ
ਰੈਡ ਗ੍ਰਾਮ (Red gram dal)	ਅਰਹਰ ਦਾਲ
ਅਮਰੈਂਥ (Amaranth)	ਚੁਲਾਈ
ਫੈਨੂਗਰੀਕ ਲੀਵਜ਼ (Fenugreek leaves)	ਮੇਥੀ ਦੇ ਪੱਤੇ
ਮਸਟਰਡ ਲੀਵਜ਼ (Mustard leaves)	ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ
ਬੀਟ ਰੂਟ (Beet root)	ਚੁਕੰਦਰ
ਕੋਲੋਕੋਸ਼ੀਆ (Colocasia)	ਅਰਬੀ, ਕਚਾਲੂ
ਯੈਮ (Yam)	ਜਿਮੀਕੰਦ
ਐਸ਼ ਗਾਰਡ (Ash gourd)	ਪੇਠਾ ਕੱਦੂ
ਬੋਟਲ ਗਾਰਡ (Bottle gourd)	ਘੀਆ ਕੱਦੂ
ਪੰਪਕਿਨ (Pumpkin)	ਹਲਵਾ ਕੱਦੂ
ਪਲਾਨਟੇਨ, ਗਰੀਨ (Plantain, green)	ਹਰਾ ਕੋਲਾ
ਰਿਜ ਗਾਰਡ (Ridge gourd)	ਤੋਰੀ
ਕਲੱਸਟਰ ਬੀਨਜ਼ (Cluster beans)	ਗੁਆਰੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ
ਕਾਰਡੇਮੋਮ (Cardamom)	ਇਲਾਇਚੀ
ਕੋਰੀਏਂਡਰ (Coriander)	ਧਣੀਆਂ
ਕਿਯੂਮਨ ਸੀਡਜ਼ (Cumin seeds)	ਜ਼ੀਰਾ
ਕਲੋਵਜ਼ (Cloves)	ਲੌਂਗ
ਸਿਨੇਮਨ (Cinnamon)	ਦਾਲ ਚੀਨੀ

ਐਸਫੋਟਿਡਾ (Asafoetida)	ਹਿੰਗ
ਜਿੰਜਰ (Ginger)	ਅਦਰਕ
ਮੇਸ (Mace)	ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ
ਨੱਟਮੈਗ (Nutmeg)	ਜੈਫਲ
ਓਮਮ/ਥਾਈਮ (Omum/Thyme)	ਅਜਵੈਣ
ਬਲੈਕ ਪੈਪਰ (Black pepper)	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
ਟੈਮਾਰਿੰਡ (Tamarind)	ਇਮਲੀ
ਟਰਮੈਰਿਕ (Turmeric powder)	ਹਲਦੀ
ਏਪਰੀਕਾਟ (Apricot)	ਖੁਰਮਾਨੀ
ਮਸਕ ਮੈਲਨ (Musk melon)	ਖਰਬੂਜਾ
ਰੇਜਿਨਜ਼ (Raisins)	ਕਿਸਮਿਸ਼ (ਸੌਰੀ)
ਸਪੋਟਾ (Sapota)	ਚੀਕੂ
ਜਿੰਜਲੀ ਸੀਡਜ਼/ਸੈਸੇਮੇ ਸੀਡਜ਼ (Gingelly seeds/Sesame seeds)	ਤਿਲ
ਕੈਸ਼ੂਨਟ (Cashewnut)	ਕਾਜੂ
ਜੈਕ ਫਰੂਟ ਟੈਂਡਰ (Jack fruit tender)	ਕਠਲ/ਕਟਹਲ
ਲੋਟਸ ਸਟੈਮ (Lotus stem)	ਭੇਂਅ (ਕਮਲ ਕੱਕੜੀ)
ਜੈਗਰੀ (Jaggery)	ਗੁੜ

## ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਦਾਇਤਾਂ (Instructions for working in a Kitchen)

### 1. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ (Personal grooming)

- ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ਸਿਰ ਢੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਵਾਲ ਬੰਨ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਐਪਰਨ ਜਾਂ ਲੈਬ ਕੋਟ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਜੁੱਤੇ ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ।

### 2. ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (While preparation of food)

- ਲੋੜੀਂਦੇ ਭਾਂਡੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਾਪ ਅਤੇ ਤੋਲ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਕੰਮ ਦੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ (fuel) ਅਜਾਈ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ, ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜੋ ਬਰਤਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਪੱਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚਾਕੂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਲੂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਛਿੱਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਫਾਲਤੂ ਕੂੜਾ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
- ਗਰਮ ਪਤੀਲੇ/ਬਰਤਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪੋਠੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਗੋਂ ਸੰਨੀ (ਟੋਂਗ- Tong) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਲਈ ਓਵਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚਮਚ ਦੁਬਾਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ਚੁਸਤ ਰਹੋ। ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸ, ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਦਿ।
- ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਉ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਗਰਮ ਹੀ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਭੋਜਨ ਕਾਫ਼ੀ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ। ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵੀ ਸਹੀ ਹੋਣ। ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੋਂਗੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਵੀ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉ। ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੋਂਗੇ, ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਉਪਰ ਤੱਕ ਨਾ ਭਰੋ।

### 3. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ( While cleaning up )

- ਸਫ਼ਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਜੂਠੇ ਬਰਤਨ ਸਿੰਕ (sink) ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨੁਚੜਣ ਲਈ ਸਿੰਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
- ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ ਖਾਣਾ ਸੁੱਟ ਦਿਉ। ਜੂਠੇ ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਦੇ ਕ੍ਰਮ/ਲੜੀ (sequence) ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਵੋ।
- ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਧੋਵੋ:  
ਕੱਚ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਕਟਲਰੀ, ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ।
- ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਣ ਜੋ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਕੂੜਾਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

## ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ ਅਤੇ ਤੋਲ (Households weights and measures)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿਆਰ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ। ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਪੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਮਾਪ ਜਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ (ਟੀ-ਸਪੂਨ), ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ (ਟੇਬਲ-ਸਪੂਨ), ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ (ਟੀ-ਕੱਪ) ਅਤੇ ਕਟੋਰੀ ਆਦਿ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਸੁੱਕੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ ਤੋਲ (Solid measures)

1000 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ	=	1 ਗ੍ਰਾਮ
1000 ਗ੍ਰਾਮ	=	1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	=	2.2 ਪੌਂਡ

### ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਪ (Liquid measures)

1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ	=	1 ਗ੍ਰਾਮ
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ (ਟੀ-ਸਪੂਨ)	=	5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ
3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	=	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
	=	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ
1 ਡੈਜ਼ਰਟ ਸਪੂਨ (Dessert spoon)	=	8 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ (ਟੀ-ਕੱਪ)	=	150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੱਚ ਦਾ ਗਿਲਾਸ	=	200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਸਟੀਲ ਦਾ ਗਿਲਾਸ	=	300 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ  
(Equipments used in the kitchen)



ਪੀਲਰ (Peeler)  
ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਲਈ।



ਮਾਪਣ ਲਈ ਚਮਚੇ (measuring spoons)-  
ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਮਾਪਣ ਲਈ



ਚਾਕੂ (Knife)-ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣ ਲਈ।



ਝਾਰਨੀ (Draining spoon)-ਭੋਜਨ ਤਲਣ ਲਈ  
ਜਾਂ ਸੁੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੱਢੂਕੱਸ (Grater)-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਢੂਕੱਸ ਕਰਨ ਲਈ।



ਤੋਲਣ ਲਈ ਤੱਕੜੀ (Weighing balance)

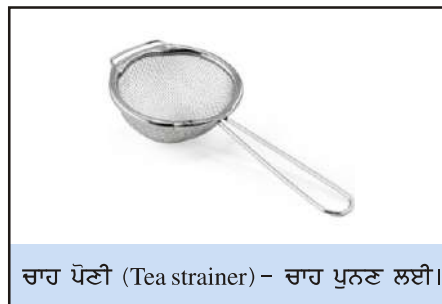
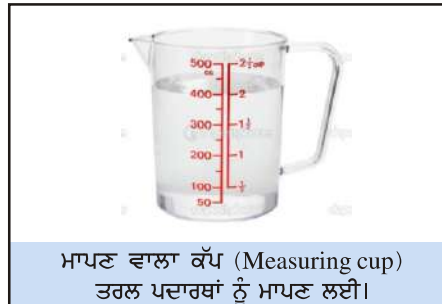


ਫੇਹਣਾ (Masher)-ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫੇਹਣ  
ਲਈ।



ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ (Pressure cooker) - ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ  
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਲਈ।





### NECESSARY TOOLS IN KITCHEN



**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ 1 :** ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।  
(Preparation of list of foods available in your home according to food groups)

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ	ਭੋਜਨ	ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (Processed foods)
ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ	ਕਣਕ।	ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
		ਦਲੀਆ
		ਮੈਦਾ (maida)
		ਸੂਜੀ
		ਸੇਵੀਆਂ
		ਬਰੇਡ
		ਬਿਸਕੁਟ
		ਕਾਰਨ ਫਲੇਕਸ
		ਕਣਕ ਦੇ ਫਲੇਕਸ
		ਰੋਸ
ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ	ਮੱਕੀ	ਚਾਵਲ
		ਚਿੜਵਾ (Pressed rice)
		ਫੁੱਲੀਆਂ (Puffed rice)
		ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ
		ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ
		ਧੋਵੀ ਮੂੰਗੀ
		ਸਪਲਿਟ ਮੂੰਗੀ (ਦੋ ਫਾੜ ਮੂੰਗੀ)
		ਬਲੈਕ ਗ੍ਰਾਮ (ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ)
		ਲੋਬੀਆ (ਕਾਉ-ਪੀ)
		ਅਰਹਰ
ਦੁੱਧ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ	ਦੁੱਧ	ਫੋਲੀਆਂ ਦੀ ਦਾਲ
		ਦੁੱਧ
		ਦਹੀ
		ਲੱਸੀ
		ਪਨੀਰ
		ਝੋਆ
		ਮੀਟ
		ਚਿਕਨ
		ਮਟਨ/ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ/ਲਾਲ ਮੀਟ
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਫਲ	
ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ	ਘਿਉ	
ਖੰਡ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹ	ਖੰਡ	

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਪੂਰੇ ਕਰੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਹਦਾਇਤ -**

ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ (Processed foods) ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ -2 (ੳ) : ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।**  
(Preparation of Healthy Salads)

ਸਲਾਦ ਮੁਰਕਣਾ (crisp), ਰੰਗਦਾਰ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਦ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਭੋਜਨ ਸਮਗਰੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਲਾਦ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੋ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰੰਤੂ ਸਲਾਦ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਬਾਕੀ ਮੈਨਿਯੂ (Menu) ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ (Preparation tips)**

1. ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਰਕਣਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਉਹ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੱਕੀਆਂ (mature) ਹੋਣ।
3. ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੁਰਕਣਾ (crisp) ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।
5. ਫਲਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜਨ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਲਾਦ ਵਾਲ਼ੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸਲਾਦ ਦਾ ਰੰਗ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
6. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰੀਕ ਨਾ ਕੱਟੋ ਕਿ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਬਜ਼ੀ ਹੈ।
7. ਦੂਸਰੇ ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਚੋੜ ਲਵੋ।
8. ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲ਼ੇ ਹੀ ਮਿਲਾਉ ਜਾ ਸਜਾਉ।
9. ਸਲਾਦ ਵਾਲ਼ੀ ਪਲੇਟ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ।
10. ਸਲਾਦ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ 2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਊਲ ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵਿਛਾਕੇ ਉੱਪਰ ਸਲਾਦ ਸਜਾਉ।

**ਸਲਾਦ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ 2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ**

**(Combination for salads)**

**ਸਲਾਦ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (Vegetable salad combinations)**

- ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤੀ ਗਾਜਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।
- ਕੱਚੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (Tomato wedges)।

**ਸਲਾਦ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਲ (Fruit salad combinations)**

- ਸੇਬ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਅਨਾਨਾਸ (ਫਨਿਓਪਪਲਾਈ) ਨੂੰ ਡਰੈਸਿੰਗ ਮੇਅੋਨੀਜ਼ (mayonnaise) ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਉਣਾ।
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ, ਅਨਾਨਾਸ (ਫਨਿਓਪਪਲਾਈ) ਦੇ ਪੀਸ (chunks), ਨਾਸ਼ਪਤੀ ਅਤੇ ਆੜੂ ਨੂੰ ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕਰੀਮ (whipped cream) ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਉਣਾ।

**ਸਲਾਦ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਲਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੇਲ (Fruit and vegetable salad combinations)**

- ਕੱਦੂ-ਕੱਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੇਬ ਅਤੇ ਸੈਰੀ (Raisins)
- ਪਤਲੇ ਖੀਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।

**ਹਦਾਇਤ :**

ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਿਕ/ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਪਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਲਾਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

**ਰਸ਼ੀਅਨ ਸਲਾਦ ( Russian Salad )****ਸਮਗਰੀ**

ਸੇਬ	- 250 ਗ੍ਰਾਮ
ਫਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲੀਆਂ)	- 150 ਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਗੂਰ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	- 2
ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਸਲਾਈਸ	- 2
ਤਾਜ਼ੀ ਕ੍ਰੀਮ	- 200 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਲੂ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਮਟਰ	- 200 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੀਰਾ	- 200 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੱਤ/ਬੰਦ ਗੋਭੀ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	- ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਰਾਈ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	- ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੇਇਉਨੇਜ਼ (Mayonnaise)	
ਸੋਸ	- ਤਿੰਨ ਛੋਟੇ ਚਮਚ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਫਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲੀਆਂ) ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ।
2. ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ।
3. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਸਾਰੇ ਫਲ, ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਆਲੂ ਇੱਕ ਇੰਚ ਦੇ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ।
4. ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਲੰਬਾ-2 ਕੱਟ ਕੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
5. ਕ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਫੈਂਟ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਹੋ ਸਕੇ।
6. ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ (mayonnaise sauce) ਅਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰੀਮ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।
7. ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਉ। ਠੰਡਾ-ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

## ਮੈਕਰੋਨੀ ਸਲਾਦ (Macroni Salad)

### ਸਮਗਰੀ :

ਮੈਕਰੋਨੀ	- 1 ਪੈਕੇਟ (ਕੋਈ ਵੀ ਆਕਾਰ)
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	- 500 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਉਬਲੇ ਆਲੂ	- 500 ਗ੍ਰਾਮ
ਫਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲੀਆਂ)	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸੋਸ	- 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	- ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਅਜਵੈਣ	- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ

### ਡਰੈਸਿੰਗ ਲਈ (For dressing)

ਤੇਲ	- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਰਾਈ	- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਲੂਣ	- ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਚੀਨੀ	- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ



### ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਤੇਲ ਦੇ ਪਾ ਕੇ, 7-10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮੈਕਰੋਨੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੱਕ ਜਾਵੇ।
2. ਛਾਨਣੀ ਵਿਚ ਛਾਣੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ।
4. ਫਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲੀਆਂ), ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉ।
5. ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਪੀਸ ਲਉ ਅਤੇ ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਮੈਕਰੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ।
6. ਹੁਣ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਅਜਵੈਣ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।
7. ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਡਾ-ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

**ਬਰੀ ਬੀਨਜ਼ ਸਲਾਦ**

(Three Beans Salad)

**ਸਮਗਰੀ**

ਰਾਜਮਾਂਹ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੋਬੀਆ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	2
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	-	2-3
ਨਿੰਬੂ	-	4
ਸਿਰਕਾ	-	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਅਜਵੈਣ	-	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਗੀਵਾਈਂਡ ਤੇਲ	-	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ-		ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:**

1. ਰਾਜਮਾਂਹ, ਲੋਬੀਆ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ ਅਲੱਗ-2 ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
2. ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵੱਖ-2 ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉ।
3. ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
4. ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਵਿੱਚ 15-20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
5. ਉੱਪਰਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉ।
6. ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਉ।
7. ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਜਵੈਣ ਪਾਉ। ਹੁਣ ਇਹ ਤੇਲ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਉੱਪਰ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।
8. ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਡਾ-ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

### ਕਚੁੰਬਰ ਸਲਾਦ (Kachumbhar Salad)

#### ਸਮਗਰੀ

ਖੀਰਾ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂਲੀ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	-	2
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ



#### ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
2. ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ਮਿਲਾਉ।
3. ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉ।

### ਚੀਜ਼ ਸਲਾਦ (Cheese Salad)

#### ਸਮਗਰੀ

ਬੰਦ ਗੋਭੀ	-	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੀਰਾ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਦਹੀਂ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਂਵਲਾ	-	2 ਜਾਂ 3
ਪਨੀਰ	-	75 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	-	2
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ	-	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ





ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ ਅਤੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸਜਾਉ।
2. ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ, ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
3. ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ ਟੰਗ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।
4. ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ।
5. ਹੁਣ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਉੱਪਰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਉ।
6. ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
7. ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਵੀ ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੋ। ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਜਾਉ।
8. ਆਂਵਲੇ ਨੂੰ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੜਕ ਲਉ ਅਤੇ ਲੂਣ-ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਸਲਾਦ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
9. ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਛੋਟੇ-2 ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ।

**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ 2 (ਅ) : ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਕਵਾਨ।**  
(Dishes enhancing nutritional value of food)

1. ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ (By combination of cereals, pulses and vegetables)

**ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ**  
(Missi roti)

**ਸਮਗਰੀ**

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਵੇਸਣ	-	75 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼	-	1 ਛੋਟਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	-	2
ਸੁੱਕੀ ਮੇਥੀ	-	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਜ਼ੀਰਾ	-	ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	-	1/4 ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	-	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਆਟਾ ਅਤੇ ਵੇਸਣ ਛਾਣ ਲਉ।
2. ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਮੇਥੀ, ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਲੂਣ-ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਵੋ।
3. ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ 25-30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖ ਦਿਉ।
4. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾਕੇ ਰੋਟੀ ਵਾਂਗ ਵੇਲ ਲਉ।
5. ਲੋਹੇ ਦਾ ਤਵਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉ। ਸੇਕ ਇੱਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟਾਉ ਅਤੇ ਪਕਾਉ।
7. ਪਾਸਾ ਪਲਟਾ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ।
8. ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਲੱਸੀ ਅਤੇ ਅੰਬ ਦੇ ਆਚਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦ ਲਗਦੀ ਹੈ।

**ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਿਚੜੀ**  
(Nutritious Khichri)

**ਸਮਗਰੀ**

ਚਾਵਲ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਮਟਰ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼ ਬਾਰੀਕ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਕੱਟਿਆ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਜੀਰਾ	-	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ	-	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਣੀ	-	6 ਕੱਪ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:**

1. ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ। ਫਿਰ ਜੀਰਾ ਪਾਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹਿਲਾਉ। ਫਿਰ ਟਮਾਟਰ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਸਾਲਾ ਤੇਲ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।
3. ਹੁਣ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉ, ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮਟਰ, ਗਾਜਰਾਂ, ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਵੀ ਪਾ ਦਿਉ।
4. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, 2-3 ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
5. ਜਦ ਸਾਰੀ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ। ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

### ਮੱਕੀ ਦੇ ਰੋਲਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ (Corn Rolls with Mint Chutney)

#### ਸਮਗਰੀ

ਤਾਜ਼ੀ ਮੱਕੀ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰਾਂ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	-	2-3
ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	-	15 ਗ੍ਰਾਮ
ਡਬਲਰੋਟੀ	-	12 ਪੀਸ
ਮੈਦਾ	-	15 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	-	1/2 ਚਮਚ
ਨਮਕ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੱਖਣ	-	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

#### ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ 2-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਮੱਕੀ (Corn) ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਸ ਲਵੋ।
3. ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾ ਦੇਵੋ।
4. ਫਿਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਉ।
5. ਬਰੈੱਡ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਨਰਮ ਕਰਕੇ, ਕਿਨਾਰੇ ਕੱਟ ਲਉ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਲ ਲਉ।
6. ਹੁਣ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਬਰੈੱਡ ਪੀਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ (ਮੁੱਠੀ ਵਿੱਚ) ਰੋਲ ਬਣਾ ਲਵੋ।
7. ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਉ।
8. ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲ ਲਵੋ।
9. ਰੋਲਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿਰਛਾ ਕੱਟ ਕੇ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

## ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ

(Mint chutney)

## ਸਮਗਰੀ

ਪੁਦੀਨਾ	-	1 ਗੁੱਛੀ
ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ	-	1 ਗੁੱਛੀ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	-	4
ਪਿਆਜ਼	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਬਚੂਰ	-	3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਨਮਕ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਨਿੰਬੂ	-	1
ਖੰਡ	-	1 ਚਮਚਾ

## ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਵੋ।
2. ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 2-3 ਵਾਰ ਧੋ ਕੇ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
3. ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਮਿਕਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਸ ਲਵੋ।
4. ਹੁਣ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਅੰਬਚੂਰ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।

**ਹਰਾ-ਭਰਾ ਕਬਾਬ**  
(Hara Bhara Kabab)

**ਸਮਗਰੀ**

ਆਲੂ	-	1 ਕਿਲੋ
ਪਾਲਕ	-	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਟਰ	-	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	-	5-6
ਹਰਾ ਧਨੀਆ	-	1 ਗੁੱਛੀ
ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ	-	3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ	-	2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	-	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:**

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਠੰਡੇ ਕਰਕੇ, ਛਿੱਲ ਕੇ, ਫੇਹ ਲਵੋ।
2. ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2-5 ਮਿੰਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫੇਹ ਲਵੋ।
3. ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ-2 ਕੱਟ ਲਵੋ।
4. ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਲਾ ਲਉ।
5. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-2 ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚਪਟਾ ਕਰਕੇ ਕਬਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਲਉ।
6. ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੋਲ ਬਣਾਉ।
7. ਹਰੇ ਕਬਾਬ ਨੂੰ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਦੇ ਘੋਲ 'ਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ।
8. ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

**ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ**  
(Tamarind Chutney)

**ਸਮਗਰੀ**

ਇਮਲੀ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ	-	2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ੀਰਾ	-	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਕਾਲਾ ਲੂਣ	-	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ	-	1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:**

1. ਇਮਲੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ 4-5 ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਕੇ ਗੁੱਦਾ ਕੱਢ ਲਉ ਅਤੇ ਛਾਣਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣ ਲਉ।
3. ਇਸ ਗੁੱਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਪਾ ਕੇ ਗੈਸ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ ਲਉ।
4. ਹੁਣ ਲੂਣ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਕਾਲਾ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪੀਸਿਆ ਭੁੰਨਿਆ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ।



### ਗੋਲਡ ਕੋਆਇੰਜ (Gold Coins)

#### ਸਮਗਰੀ

ਆਲੂ	-	1 ਕਿਲੋ
ਗਾਜਰਾਂ	-	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	-	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਟਰ	-	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	-	15 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗਫਲੀ ਪੀਸੀ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	-	2-3
ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ	-	25
ਤਿਲ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	-	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

#### ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਫੇਹ ਲਵੋ।
2. ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ (ਬਲਾਂਚ) ਲਈ ਰੱਖੋ। ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਟੂਕਸ ਕਰ ਲਵੋ।
3. ਹੁਣ ਆਲੂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲਉ।
4. ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ ਨੂੰ ਸਟੀਲ ਦੀ ਕੌਲੀ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਨਾਲ ਗੋਲ ਕੱਟ ਲਉ, ਉਸ ਉੱਪਰ ਤਿਆਰ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਗਾਉ।
5. ਹੁਣ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ ਨੂੰ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਿਰੋ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਤਿਲ ਲਗਾ ਦਿਉ।
6. ਗਰਮ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ।
7. ਗਰਮ-ਗਰਮ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

**ਰੋਆਇਲ ਪਾਲਕ ਡੀਲਾਈਟ**  
(Royal spinach delight)

**ਸਮਗਰੀ**

ਦੁੱਧ	-	1 ਕਿੱਲੋ
ਪਾਲਕ	-	750 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੋਆ	-	750 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੰਡ	-	120 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ	-	60 ਗ੍ਰਾਮ
ਘਿਉ	-	10 ਗ੍ਰਾਮ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:**

1. ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ, ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
2. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਉਸ 'ਚ ਪਾਲਕ ਪਾਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
3. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹੀ ਰਬੜੀ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਹ ਰਬੜੀ ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਪਕਾਓ।
4. ਹੁਣ ਖੋਆ ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਵੀ ਪਾਓ।
5. ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
6. ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
7. ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਵਿਛਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਛਿੜਕੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਪਸੰਦ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਵੋ।

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਘੀਆ) ਦੇ ਮਿਠੇ ਬੋਲਜ਼ (Vegetable Sweet Balls)

ਸਮਗਰੀ:

ਘੀਆ/ਗਾਜਰ/ਪਾਲਕ	-	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੋਆ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ	-	1/4 ਚਮਚਾ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਘੀਏ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ।
2. ਖੋਏ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਗੁੰਨ ਲਓ ਅਤੇ ਘੀਏ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉ।
3. ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਉ।
4. 15 -20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਬੁਰਾਦੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉ।

### ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਵਿਚ (Vegetable curd sandwich)

ਸਮਗਰੀ

ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਰੈਡ ਸਲਾਈਸ	-	8
ਮੱਖਣ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜਿਆ ਦਹੀਂ (ਹੰਗ ਕਰਡ)	-	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੀਰਾ	-	1
ਟਮਾਟਰ	-	1
ਟਮਾਟਰ ਸੈਂਸ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ, ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ।
2. ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ ਟੰਗ ਦਿਓ, ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਸੈਂਸ, ਲੂਣ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।
3. ਬਰੈਡ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਤੇ ਮੱਖਣ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਗਾ ਕੇ ਦੂਜਾ ਟੁਕੜਾ ਉਪਰ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਦਿਓ।
4. ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਪੋਠੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ 2-3 ਘੰਟੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰੈਡ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਕਿਨਾਰੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ।
5. ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਤਿਕੋਣਾ, ਗੋਲ) ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਵਰਤਾਉ।

### ਸੂਜੀ ਟੋਸਟ (Suji toast)

#### ਸਮਗਰੀ

ਡਬਲਰੋਟੀ	-	10 ਪੀਸ
ਸੂਜੀ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਲਾਈ ਜਾਂ ਕਰੀਮ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

#### ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਪਿਆਜ਼, ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
2. ਮਲਾਈ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।
3. ਬਰੈਡ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਨਾਨਸਟਿੱਕ ਤਵੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘਿਉ/ਤੇਲ ਲਗਾ ਕੇ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਉਲਟਾ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ।
4. ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸੋਸ ਨਾਲ ਗਰਮ ਗਰਮ ਵਰਤਾਉ।

## ii ਖਮੀਰਾਕਰਨ (Fermentation)

ਡੋਨੱਟਸ  
(Doughnuts)

ਸਮਗਰੀ

ਮੈਦਾ	-	2 ਕੱਪ
ਮੱਖਣ/ ਘੀ	-	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਅੰਡਾ	-	1
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	-	ਅੱਧਾ ਕੱਪ
ਦਹੀਂ /ਦੁੱਧ	-	ਅੱਧਾ ਕੱਪ
ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ	-	ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਨੀਲਾ ਲੂਣ	-	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਮੈਦਾ, ਲੂਣ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਖੰਡ, ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਛਾਣੋ।
2. ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਪਿਘਲਿਆ ਹੋਇਆ ਘਿਉ, ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉ।
3. ਅੰਡਾ ਫੈਂਟ ਲਉ, ਵਨੀਲਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉ।
4. ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ 5-6 ਘੰਟੇ ਲਈ ਖਮੀਰ ਬਣਨ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ।
5. ਹੁਣ ਆਟੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਵਾਂਗ ਵੇਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਡੋਨੱਟਸ ਕੱਟ ਲਉ।
6. ਡੋਨੱਟਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਵੱਡੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੱਟ ਲਉ।
7. ਹੁਣ ਡੋਨੱਟਸ ਨੂੰ ਫੁੱਲਣ ਲਈ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ।
8. ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ।
9. ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਵਰਤਾਉ।

**ਨਾਨ ਜਾਂ ਭਠੂਰਾ**  
(Naan/Bhatura)

ਸਮਗਰੀ

ਮੈਦਾ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੰਡ	-	ਇੱਕ ਚਮਚਾ
ਲੂਣ	-	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ
ਘਿਉ	-	ਦੋ ਚਮਚੇ
ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ	-	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ
ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ	-	1 ਚੁੰਡੀ
ਦਹੀਂ	-	ਅੱਧਾ ਕੱਪ
ਕਲੌਂਜੀ (ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਬੀਜ) -		ਦੋ ਚਮਚੇ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਮੈਦਾ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਇਕੱਠੇ ਛਾਣ ਲਉ।
2. ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਉ। ਸਿੱਲੇ ਪੋਣੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ 46 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਖਮੀਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ।
3. 46 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਮੀਰ ਦੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਲਉ, ਵੇਲ ਲਵੋ, ਉਪਰ ਕਲੌਂਜੀ ਪਾ ਦਿਉ।
4. ਨਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 350+° ਤੇ ਬੇਕ ਕਰੋ।
5. ਭਠੂਰੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਤੇਲ ਲਗਾਉ, ਪੇੜੇ ਦਾ ਭਠੂਰਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲ ਲਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਨੁੱਚੜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ।

**ਵੜਾ/ਭੱਲਾ**  
(Vada/Bhalla)

**ਸਮਗਰੀ**

ਮਾਂਹ ਦੀ ਧੋਤੀ ਦਾਲ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਦਾਲ ਨੂੰ ਚੁਗ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਧੋ ਕੇ, ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ, ਦਾਲ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਪੀਸ ਲਉ।
3. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ 34 ਘੰਟੇ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਮੀਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਰੱਖੋ
4. ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟ ਲਓ।
5. ਗਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਭੱਲੇ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲੋ।
6. ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਭੱਲਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਕੇ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
7. ਭੱਲੇ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਉ।



## iii ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ (Sprouting)

ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਦਾ ਸਲਾਦ  
(Sprouted dal Salad)

## ਸਮਗਰੀ

ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਲੂ	-	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੀਰਾ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	-	4
ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ -		ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਹਰਾ ਧਣੀਆ	-	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ

## ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਧੋ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰਾਤ ਭਰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪੋਟਲੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਉਪਰੋਂ ਢੱਕ ਕੇ, ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 12 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਰੱਖੋ।
3. ਪੋਟਲੀ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦਾਲ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੰਗਰੇ।
4. ਹੁਣ ਦਾਲ ਨੂੰ 35 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉ।
5. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਉ। ਛਿੱਲ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
6. ਪਿਆਜ਼, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ।
7. ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਪਾਉ। ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾ ਕੇ ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

**ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਕੱਟਲੈਟਸ**  
(Nutritious Cutlets)

**ਸਮਗਰੀ :**

ਆਲੂ	-	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	-	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	-	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਉਬਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ ਠੰਡੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ -		100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਾਰੂਟ/ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	-	3 ਚਮਚੇ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	-	2-3
ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਲਓ, ਛਿੱਲ ਕੇ, ਫੇਹ ਲਓ।
2. ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ।
3. ਹੁਣ ਦੋਨੋਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉ।
4. ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟਲੈਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨੀਅਲ - 2 (ੲ) : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਭੂਰ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਮਿਠੇ ਵਿਅੰਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।**  
(Preparation of protein rich snacks and desserts)

**ਸੋਇਆਬੀਨ ਕੱਟਲੈਟਸ**  
(Soyabean cutlets)

**ਸਮਗਰੀ**

ਆਲੂ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਚੰਕਸ)	-	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ	-	2-3
ਪਿਆਜ਼	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	-	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	-	2-3
ਹਰਾ ਧਣੀਆ	-	1 ਗੁੱਛੀ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਅੰਬਚੂਰ	-	ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਲਓ, ਛਿੱਲ ਕੇ, ਫੇਹ ਲਓ।
2. ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਚੰਕਸ) ਨੂੰ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜ ਲਓ।
3. ਹੁਣ ਆਲੂ, ਸੋਇਆ ਚੰਕਸ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਉ।
4. ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ ਦਾ ਚੂਰਾ ਅਤੇ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਕੱਟਲੈਟ ਬਣਾ ਲਓ।
5. ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟਲੈਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

**ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੱਡੂ**  
(Nutritious ladoo)

**ਸਮਗਰੀ**

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਵੇਸਣ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਭੁੰਨੀ ਮੂੰਗਫਲੀ	-	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ	-	20 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਦੇਸੀ ਘਿਉ	-	150 ਗ੍ਰਾਮ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਮਿਕਸਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਵੋ।
2. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਵੇਸਣ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੁੰਨ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਹਲਕਾ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
3. ਹੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ 2-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਘਿਉ ਕੜਾਹੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।
4. ਗੈਸ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਪਾਉ।
5. ਹੁਣ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਟੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਮਿਲਾਉ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਉ।
6. ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਲੱਡੂ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ।

**ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਲੱਡੂ**  
(Sesame laddoo)

**ਸਮਗਰੀ**

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਵੇਸਣ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਿੱਟੇ ਤਿਲ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਦੇਸੀ ਘਿਉ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਤਿਲਾਂ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ।
2. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਪਾਉ ਅਤੇ 4-5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ। ਫਿਰ ਵੇਸਣ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੰਨੋ।
3. ਕੜਾਹੀ ਗੈਸ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ। ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਤਿਲ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੇ ਲੱਡੂ ਬਣਾਉ।

### ਚੀਜ਼ ਕਰੌਕਟਸ ( Cheese Croquettes )

#### ਸਮਗਰੀ

ਆਲੂ	-	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਨੀਰ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਡਬਲਕੋਟੀ ਦਾ ਚੂਰਾ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਾਰੂਟ	-	ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ
ਅੰਡਾ	-	1
ਲੂਣ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਅੰਬਚੂਰ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

#### ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਹ ਲਉ।
2. ਪਨੀਰ ਕੱਢਕਸ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉ।
3. ਹੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਮਿਰਚ, ਅੰਬਚੂਰ ਅਤੇ ਅਰਾਰੂਟ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਛੋਟੇ - ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਲਉ।
4. ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਫੈਂਟ ਲਵੋ, ਪੇੜੇ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ, ਬਰੈਡ ਕਰੰਬ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ।
5. ਸੁਨਹਿਰੇ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

## ਮਿੱਠੇ ਵਿਅੰਜਨ (Desserts)

ਟਰਾਈਫਲ ਪੁਡਿੰਗ  
(Trifle Pudding)

ਸਮਗਰੀ :

ਦੁੱਧ	-	1 ਕਿੱਲੋ
ਖੰਡ	-	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਸਟਰਡ ਪਾਊਡਰ	-	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਰੀਮ	-	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਸਟਰਾਅਬੈਰੀ ਜੈਲੀ	-	ਅੱਧਾ ਪੈਕੇਟ
ਸਪੌਂਜ ਕੇਕ	-	4-5 ਟੁਕੜੇ
ਨਿੰਬੂ	-	1
ਸੇਬ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੇਲੇ	-	3
ਅੰਗੂਰ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਸਟਰਡ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਕੇ ਕਸਟਰਡ ਬਣਾ ਲਉ।
2. ਸਪੌਂਜ ਕੇਕ ਬਣਾ ਕੇ, ਪੀਸ ਕੱਟ ਲਉ।
3. ਸਾਰੇ ਫਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਉ।
4. ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਦਿਉ।
5. ਜੈਲੀ, ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੇ ਸਾਂਚੇ (ਮੁਲਦ) ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸੈਟ ਹੋਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।
6. ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
7. ਹੁਣ ਕੱਚ ਦੇ ਸਰਵਿੰਗ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚ ਕੇਕ ਦੇ ਪੀਸ ਰੱਖੋ।
8. ਫਿਰ ਉਪਰ ਫਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਕਸਟਰਡ ਸੌਸ ਪਾਉ।
9. ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਕੇਕ, ਫਲ ਅਤੇ ਕਸਟਰਡ ਪਾ ਕੇ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
10. ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕਰਮੀ ਅਤੇ ਜੈਲੀ ਪਾ ਕੇ ਸਜਾਉ।
11. ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਠੰਡੀ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉ।



### ਸਪੰਜ ਕੇਕ (Sponge cake)

#### ਸਮਗਰੀ

ਮੈਦਾ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਡੇ	-	4
ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ	-	1 ਚਮਚਾ
ਵਨੀਲਾ ਖੁਸ਼ਬੂ	-	ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ

#### ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਇਕੱਠੇ ਛਾਣ ਲਉ।
2. ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਵੋ। ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੈਂਟੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗਾੜ੍ਹੀ ਝੱਗ ਬਣ ਜਾਵੇ।
3. ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੰਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਫੈਂਟਦੇ ਜਾਉ।
4. ਹੁਣ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਅਲੱਗ ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉ।
5. ਹੁਣ ਛਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਮੈਦਾ ਮਿਲਾਉ ਲੇਕਿਨ ਫੈਂਟਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
6. ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਕੇਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਲਗਾ ਕੇ, ਮੈਦਾ ਛਿੜਕ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੇਕ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ।
7. ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਕੇਕ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਪਾਉ।
8. ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 220 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ 12-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ।
9. ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

**ਕੁਲਫੀ**  
(Kulfi)

**ਸਮਗਰੀ**

ਦੁੱਧ	-	1 ਕਿੱਲੋ
ਖੰਡ	-	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੋਆ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਦਾਮ	-	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਸਤਾ	-	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੇਵੜਾ ਖੁਸ਼ਬੂ	-	ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

1. ਕੁਲਫੀ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਵੋ।
2. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਅੱਧੀ ਮਾਤਰਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।  
ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਥੱਲੇ ਨਾ ਲੱਗੇ।
3. ਖੰਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ।
4. ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
5. ਖੋਆ ਮਸਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਉ, ਕੇਵੜਾ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੇਵੇ ਵੀ ਪਾ ਦਿਉ।
6. ਕੁਲਫੀ ਵਾਲੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਭਰੋ, ਢੱਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ 3-4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
7. ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਂਚੇ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਸਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਲਫੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ।

**ਗਾਜਰ ਵਾਲੀ ਖੀਰ**  
(Rice Carrot Kheer)

**ਸਮਗਰੀ**

ਚਾਵਲ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੰਡ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਦੁੱਧ	-	2 ਕਿੱਲੋ
ਬਦਾਮ	-	30 ਗ੍ਰਾਮ

**ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :**

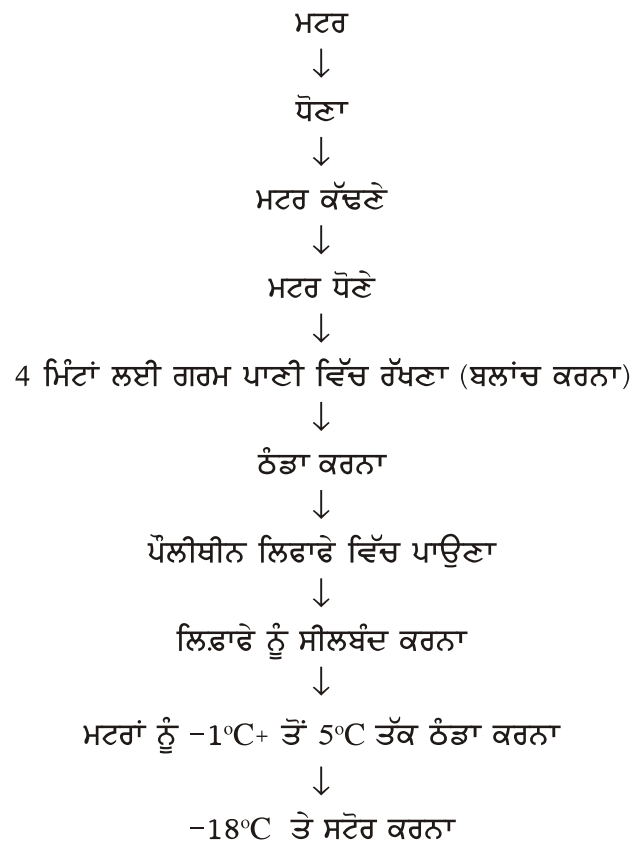
1. ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਧੋ ਕੇ, ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਉ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
3. ਘੱਟ ਸ਼ੇਕ ਤੇ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੀਰ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਹੁਣ ਖੰਡ ਮਿਲਾਉ, ਜਦੋਂ ਖੰਡ ਘੁਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ ਪਾਉ।
5. ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਵਰਤਾਉ।

**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ -3 : ਬਲਾਂਚ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ [**  
**(Freezing and sun drying of vegetables)**

**ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਜਮਾਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Freezing of vegetables)**

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਫਰੀਜ਼ਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅਨੁਕੂਲਤਮ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਦੀ ਫਰੀਜ਼ਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਫਰੀਜ਼ਿੰਗ ਲਈ ਤਰੀਕਾ (Flow sheet for freezing of peas)**



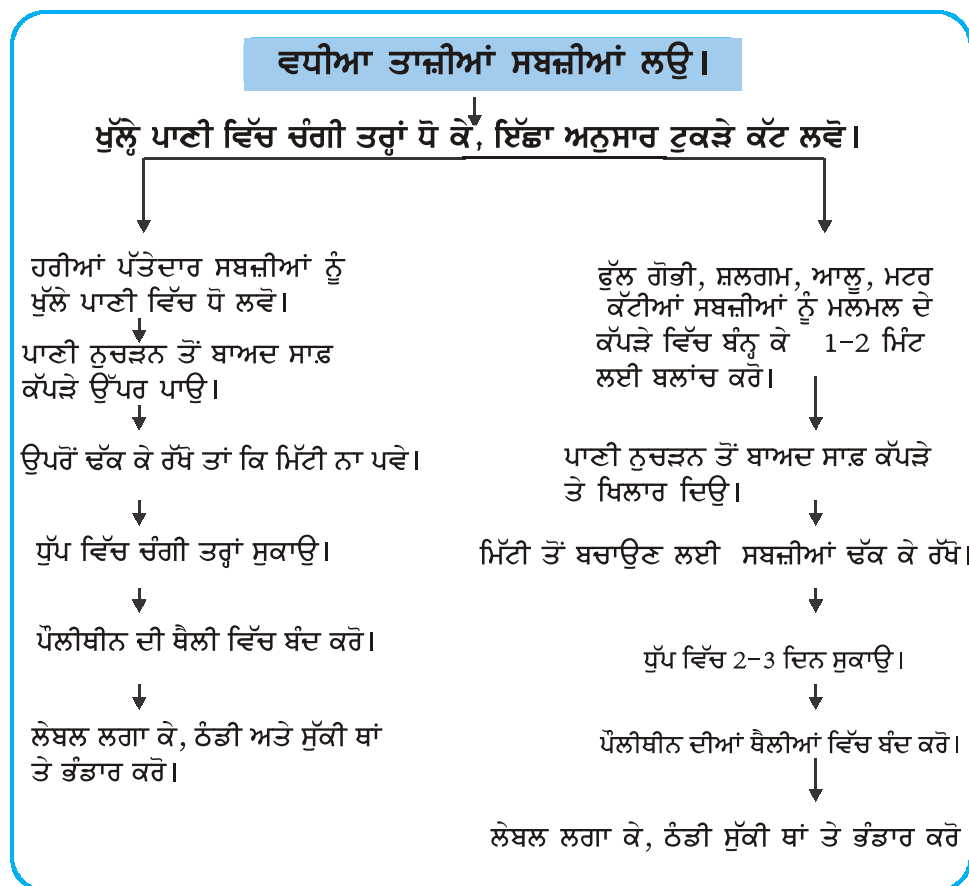
**ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ (Sun drying of vegetables)**

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਆਲੂ, ਮਟਰ, ਕਰੇਲਾ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਥੀ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਣੀਆ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਆਦਿ ਸੁਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ:** ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਾਕੂ, ਪਾਣੀ।

**ਤਰੀਕਾ**

Flow chart showing sun drying of vegetables



ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ - 4 ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੋਲੂਸ਼ਨ (ਓ.ਆਰ.ਐਸ.) ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।  
(Preparation of oral rehydration solution)

ਹਦਾਇਤ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ

ਸਮਗਰੀ

ਮਾਤਰਾ

ਤਰੀਕਾ:

ਫਾਇਦੇ

**ਪ੍ਰੋਕਟੀਕਲ -5 : ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੇ ਟੈਸਟ।**  
**(Simple tests for checking adultration)**

ਭੋਜਨ	ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ
ਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ	ਪੱਥਰ, ਕੰਕਰ	ਅਨਾਜ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਗ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੱਥਰ, ਆਦਿ ਚੁਣ ਕੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਮਿੱਟੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸੂਜੀ	ਰੇਤਾ, ਬੱਜਰੀ	ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੂਜੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਾਰਬਨ ਟੈਟਰਾਕਲੋਰਾਈਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਰੇਤਾ ਅਤੇ ਬੱਜਰੀ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਆਟਾ ਜਾਂ ਸੂਜੀ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।
ਦਾਲਾਂ		
ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲਾਂ	ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ	ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਚੁਣ ਕੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ (ਤਿਕੋਣੇ ਆਕਾਰ ਦੀ) ਚੁਣਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
	ਮੈਟਾਨਿਲ ਯੈਲੋ	ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਪਾਉ। ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਫਿਰ ਹਲਕਾ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਗੂੜ੍ਹਾ ਗੁਲਾਬੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਨਿਲ ਯੈਲੋ ਰੰਗ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ		
ਦੁੱਧ	ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੇਂਟ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਪਾਓ। ਖਾਲਸ਼ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਵਗੇਗਾ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਗੇਗਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗਾ।
	ਕਰੀਮ ਕੱਢਣਾ	ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਹੈ।
	ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ (starch)	ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਸੈਂਪਲ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਰਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
ਚਾਹ ਪੱਤੀ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾਉਣਾ	ਟੈਸਟ ਸੈਂਪਲ / ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਫਿਲਟਰ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ।



ਧਣੀਆ ਪਾਉਡਰ		ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਧਣੀਆ ਪਾਉਡਰ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਾਰਬਨ ਟੈਟਰਾਕਲੋਰਾਈਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਧਣੀਆ ਪਾਉਡਰ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।
ਹਲਦੀ ਪਾਉਡਰ	ਕੋਲ ਤਾਰ ਰੰਗ, ਪੀਲੀ ਮਿੱਟੀ, ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਰੰਗਿਆ ਪਾਉਡਰ	ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਹਲਦੀ ਪਾਉਡਰ ਪਾਉ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਇੱਕ ਦਮ ਗੁਲਾਬੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਉੱਡ ਜਾਣਾ ਹਲਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਗੁਲਾਬੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਨਿਲ ਯੈਲੋ ਰੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਸੁੱਕੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਦੇਖਣ ਤੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨਾਲੋਂ ਖੁਰਦਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</li> <li>2. ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਉੱਪਰ ਤਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।</li> <li>3. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</li> </ol>
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	ਚਾਕ ਪਾਉਡਰ	ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਪਾਉਡਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਡ ਘੋਲੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਚਾਕ ਪਾਉਡਰ ਥੱਲੇ ਸਤਾ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਹਦਾਇਤ :**

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਖ ਰਾਹੀਂ (visual test) ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਟੈਸਟ (Confirmatory tests) ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣ।

## ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-1

ਉਦੇਸ਼ : ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ : ਦੁੱਧ, ਆਇਉਡੀਨ ਘੋਲ, ਚੁੰਬਕ, ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਬੀਕਰ, ਕੱਚ ਦੀ ਰਾਡ, ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਯੰਤਰ, ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬਾਂ।

ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ	ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ
ਕਰੀਮ ਕੱਢਣਾ		
ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ		
ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦਾ ਹੋਣਾ		

## ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-2

ਉਦੇਸ਼ : ਚਾਵਲ, ਸੂਜੀ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਆਮ ਪਾਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ	ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ
ਚਾਵਲ			
ਸੂਜੀ			
ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ			

## ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-3

ਉਦੇਸ਼ : ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਅਤੇ ਧਣੀਆ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ	ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ
ਚਾਹ ਪੱਤੀ			
ਧਣੀਆ ਪਾਊਡਰ			

## ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-4

ਉਦੇਸ਼ : ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ	ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ
ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ			
ਸਾਬਤ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ			

## ਸੈਕਸ਼ਨ- ਬੀ

**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-1 :** ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮ ਦਿਖਾਉਣਾ ।  
(Showing a documentary on Neo-natal Reflexes, care and management of Pre-term babies)

(<http://www.vhai.org/ceo/filmsforchange.php>)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ : ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਫਿਲਮ ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਫਿਲਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਕਲ-2 : ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ।

(Recording of immunization schedule of infants and children)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher) : ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚਨਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ : \_\_\_\_\_ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ : \_\_\_\_\_  
 ਮਾਂ ਦਾ ਨਾਂ : \_\_\_\_\_ ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਂ : \_\_\_\_\_  
 ਮਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ : \_\_\_\_\_ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ : \_\_\_\_\_  
 ਮਾਂ ਦਾ ਕਿੱਤਾ : \_\_\_\_\_ ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਿੱਤਾ : \_\_\_\_\_

ਟੀਕੇ ਦਾ ਨਾਂ	ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਰੀਕ / ਉਮਰ											
ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ.												
ਉ.ਪੀ.ਵੀ.												
ਆਈ.ਪੀ.ਵੀ.												
ਹੈਪ. ਬੀ												
ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ												
ਐੱਚ.ਆਈ.ਬੀ.												
ਪੀ.ਸੀ.ਵੀ.												
ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ												
ਖਸਰਾ												
ਹੈਪ. ਏ.												
ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ												
ਐਨ.ਐੱਮ.ਆਰ.												
ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ												
ਟਾਈਫਾਈਡ												

**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-3 : ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ।**  
**(Demonstration on bathing a new born )**

**ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher):** ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

**ਨ੍ਹਾਉਣਾ (Bathing):** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ।

ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਲਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਵੇਂ ਟੱਬ, ਕੱਪ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕੋਮਲ ਸਾਬਣ, ਦੋ ਨ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਆਦਿ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵੀ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨੁਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸੇ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਲਉ ਜਿਵੇਂ ਤੌਲੀਆ, ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਘਾ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ, ਲੰਗੇਟ, ਲੰਗੇਟ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੱਲ੍ਹਮ (ointment) ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ।



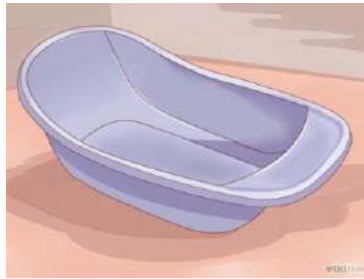
**ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵਸਤਾਂ**

**ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ (Important steps to follow):**

1. ਜੇ ਨਾੜੂਆ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਡਿਟੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ।



2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ। ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ। ਕਮੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੋੜ ਲਉ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਜਿਵੇਂ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਚੂੜੀਆਂ ਅਤੇ ਘੜੀ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿਉ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਛਿੱਲੀ ਜਾਵੇ।
3. ਟੱਬ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁੱਬੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਟੱਬ ਨਾ ਵਰਤੋ।



ਟੱਬ ਦੇ ਉਚਿਤ ਆਕਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

4. ਟੱਬ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇੰਚ ਤੱਕ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਟੱਬ ਨੂੰ ਦੋ ਇੰਚ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਪਾਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਵੀਣੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੋ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂਆ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ (Sponge bath) ਲਈ ਚਿਰਮਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲਉ।



ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲੈਣਾ

5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉ : ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਥੱਲੇ ਲਿਜਾਉ। ਨੁਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਾ ਵਕਤ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਉਸਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਬੱਚੇ ਤਿਲੁਕਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣਾ

6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣਾ (Washing the baby): ਕੱਪ ਜਾਂ ਚੂਲੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਲੈਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਨੁਹਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਫੇਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਰਮ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤੋ । ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਰੂ ਦੇ ਫੰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਨਮੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨੁਹਾਉਣਾ

7. **ਸਿਰ/ਵਾਲ ਧੋਣਾ (Washing the hair):** ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਝੁਕਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪ ਵਰਤੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੈਂਪੂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।



ਸਿਰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ

8. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁੱਕੋ :** ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ।
9. **ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉ :** ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਕਾਉ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉੱਥੇ ਫਾਲਤੂ ਨਮੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸੁਕਾਉ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਮਲ ਵਾਲ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਹੇਅਰ ਡਰਾਇਅਰ ਕਦੀ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ

10. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲੰਗੋਟ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ : ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਨ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡੋਰੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਉਣਾ

**ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ( Important points to keep in mind )**

- ਸੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂਆ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਉਸਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਗਿੱਲੇ ਨਰਮ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ (sponge bath) ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੇ ਸਾਬਣਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੀ ਕੌਮਲ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣ ਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਬਨਸਪਤੀ/ਜੈਵਿਕ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਤੇ ਕੌਮਲ ਰਹੇਗੀ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

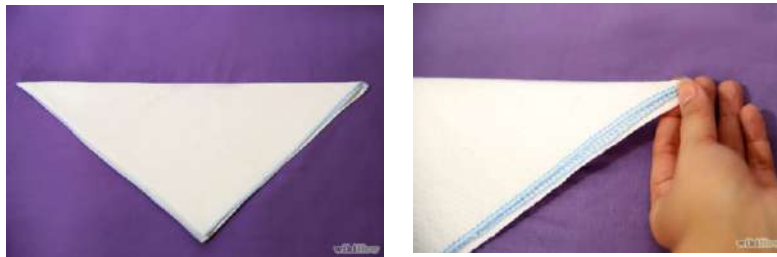
**ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ (Warnings)**

- ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਨ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਰਮ, ਕੌਮਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨਿਸਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘਾ ਹੋਵੇ।

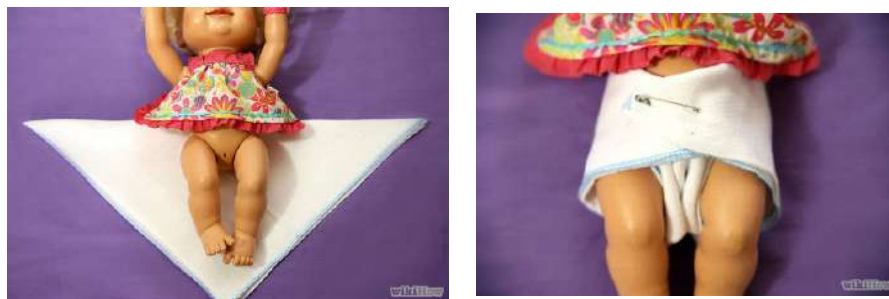
**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-4 : ਲੰਗੋਟ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ।**  
(Demonstration on diaper foldings)

**ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher):** ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ।

1. **ਤਿਕੋਣਾ ਲੰਗੋਟ ਬੰਨ੍ਹਣਾ (Triangle diaper folding):** ਚੌਰਸ ਲੰਗੋਟ ਦਾ ਇੱਕ ਕੋਨਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਰੱਖਕੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਵਿਛਾਉ। ਸਿਖਰ ਵਾਲਾ ਕੋਨਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਦੇ ਕੋਨੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਤਿਕੋਣ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਅ ਦਿਉ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਲੰਗੋਟ ਤੇ ਲਿਟਾਉ, ਲੰਗੋਟ ਦਾ ਕੋਨਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ।



ਤਿਕੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਕੋਨੇ (ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਚੇ ਵਾਲਾ, ਫੇਰ ਖੱਬਾ, ਫੇਰ ਸੱਜਾ) ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨੋਂ ਕੋਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਇਕੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਗੋਟ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਬਕਸ਼ੁਆ ਲਗਾ ਦਿਉ ।

2. **ਪਤੰਗ ਵਾਂਗ ਮੋੜਿਆ ਲੰਗੋਟ (Kite - fold diaper):** ਇੱਕ ਆਇਤਾਕਾਰ ਲੰਗੋਟ ਨੂੰ ਲੇਟਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।



ਲੰਗੋਟ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ (ਸੱਜਾ ਜਾਂ ਖੱਬਾ) ਤਕਰੀਬਨ ਚੌਥੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਦੂਹਰਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੌਰਸ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ।



ਇਸ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕੋਨਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉ । ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧ ਤੱਕ ਮੋੜੋ ।



ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਕੋਨਾ ਵੀ ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਮੋੜੋ (ਲੰਗੋਟ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ)। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਢਕਣ। ਇਹ ਹੁਣ ਇੱਕ ਪਤੰਗ ਵਾਂਗ ਦਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੋੜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਮੋੜੋ ।  
ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਲੰਬਾਈ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ।



ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ  
ਅਸਮਾਨਾਂਤਰ ਚਤੁਰਭੁਜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਏ ।



ਅਸਮਾਂਤਰਭੁਜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੋੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਗੋਟ ਉੱਤੇ  
ਪਾਉ। ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੇਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਅਸਮਾਨਾਂਤਰ ਚਤੁਰਭੁਜ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ  
ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਕਸ਼ੁਏ ਲਗਾ ਦਿਉ ।







**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-5 :** ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ।

(Preparing developmentally appropriate play material)

**ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher):** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਉਪਲਬਧ ਫਾਲਤੂ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਾਜ਼ਿਬ ਖੇਡਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਿਡੌਣੇ/ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (activity) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

1. **ਤਸਵੀਰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੇਡ (Picture puzzle)** ਇੱਕ ਗੱਤੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉ। ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ । ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਮੋਮੀ ਰੰਗ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ। ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ । ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਕਾਫੀ ਵੱਡੇ ਰੱਖੋ । ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੁਕੜੇ ਜੋੜ ਕੇ ਤਸਵੀਰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁਕੜੇ)। ਇਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ। ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਛੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉ ।
2. **ਕਾਪੀ ਉੱਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਿਪਕਾਉਣਾ (Scrap book)**  
ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਉੱਪਰ ਸਾਰੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉ । ਕਾਰ ਬੱਸ, ਰੇਲ ਗੱਡੀ, ਜਹਾਜ਼, ਕਿਸ਼ਤੀ, ਰਾਕਟ, ਘੋੜਾ ਅਤੇ ਟਾਂਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰਫ ਜਹਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੋਮੀ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਟੈਂਸਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
3. **ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੁਡੀਆਂ (Paper Dolls)**  
ਗੱਤੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਗੁਡੀ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ । ਜਦੋਂ ਇਸ ਗੱਤੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖਕੇ ਇਸ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਰੇਖਾ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਸਕਰਟ, ਬਲਾਊਜ਼ ਆਦਿ ਵਾਹ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਖੁੰਡੀ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਫਲੈਪ ਬੁੱਕ (Flap book)**  
ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਗੱਤਾ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਟੇਪ, ਵੈਲਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈਆਂ ਗੱਤੇ ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਾਗਜ਼

ਨਾਲ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਪੰਨਾ (flap) ਚੁੱਕਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਖਾਸ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੈਲਫ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

5. **ਦੇਖਕੇ ਫਰਕ ਪਛਾਣਨ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਰ ( Visual Discrimination Poster )**

ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ – ਪੋਸਟਰ ਦਾ ਗੱਤਾ, ਗੂੰਦ, ਪੁਰਾਣੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕਾਗਜ਼। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਗੱਤੇ ਉੱਪਰ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਲਗਾਉ। ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਪੋਸਟਰ ਕੋਲ ਲਿਆਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੱਭਣ ਨੂੰ ਆਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇ ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੇ। ਉਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸਲ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹੀ ਖੇਡ ਇਸਤੋਂ ਉਲਟੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਕੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲੱਭਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਸਲ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

6. **ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ ( Squeezy Toys )**

ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ (ਸਿਉਣ ਲਈ)। ਹਰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕੱਟ ਲਉ। ਕਿਨਾਰੇ ਸਿਊਂ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖਕੇ ਰੂੰ, ਥਰਮੋਕੋਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੈਫੀਆਂ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਭਰੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਿਊਂ ਦਿਉ। ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਗੁੱਡੀ ਦੇ ਬਣੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਰੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਗੁੱਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

7. **ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਬਲਾਕ ( Box Blocks )**

ਖਾਲੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ ਦੇ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਢੱਕਣ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕੱਟਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਭਰਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਟੇਪ ਲਾ ਦਿਉ।

8. **ਪਰੋਣਾ ( Object Threading )**

ਕੁਝ ਡੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਨਰਮ ਤਾਰਾਂ ਲਉ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਉੱਪਰ ਗੰਢ ਮਾਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਟੇਪ ਲਾ ਦਿਉ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੀਜ,

ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ, ਬਟਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਨਾ ਸਕੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਣੀ ਜਾਂ ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰੋਣ ਲਈ ਕਹੋ।

9. **ਹੱਥ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ (Hand Puppets)**

ਕਿਸੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਟ੍ਰੇਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਉੱਪਰ ਮਾਰਕਰ ਪੈਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਬਟਨ ਜਾਂ ਬੀਜ ਵਰਤੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ ਪੁਤਲੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਹੋਣ। ਦੋਹਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਤਲਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।



**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-6 :** ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।

( Demonstration on sterilization of feeding bottles and disinfecting )

**ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ( Instructions for the teacher):** ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ (Cleaning bottles):**

ਬੋਤਲਾਂ, ਢੱਕਣ, ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ, ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਛੱਲੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਿਆ ਦੁੱਧ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਰਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (Sterilizing bottles):**

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਚਿਪਕੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਤਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ, ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?

**How to sterilize feeding equipment ?**

1 . **ਉਬਾਲਨਾ (Boiling):** ਉਬਾਲਨ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਧੀ :

ਚਰਨ 1 : ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸੇ ਵਕਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ : ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ, ਉਸਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ। ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮੈਲ ਜੰਮੇਗੀ ਨਹੀਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ।



### ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫਟਾਫਟ ਧੋਣਾ

ਚਰਨ 2 : ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਵਕਤ, ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲ, ਛੱਲਾ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੱਲੇ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



### ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਉ

ਚਰਨ 3 : ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼, ਬੋਤਲ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਜੋ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੇ, ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਬੀ.ਪੀ.ਏ. (bisphenolA) ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਈਸਟਰੋਜਨ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ।



### ਉਪਯੁਕਤ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮਗਰੀ

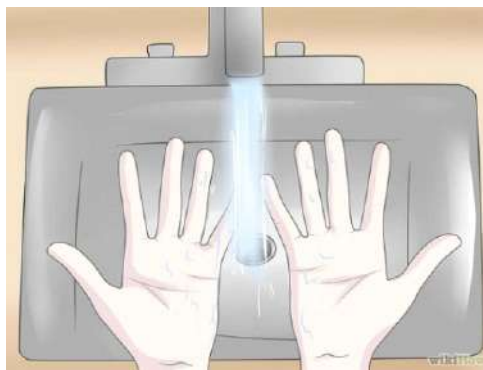
ਸਾਫ਼ ਬੋਤਲਾਂ, ਢੱਕਣ, ਛੱਲੇ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਗੈਸ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਬਰਨਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਇਸ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਵੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਛੱਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਪਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਹੀ ਵਰਤੋ।

- ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਜਾਵੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਆਉਣ ਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅੱਗ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਕੇ ਉਬਾਲੋ।



#### ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਨਾ

- ਸਟੋਵ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਲਵੋ।



ਉਬਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ।

- ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਕੱਢ ਲਉ ਅਤੇ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਝਟਕੇ ਨਾਲ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਗਿੱਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



#### ਉਬਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੈਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ

- ਜੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵਕਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਕਸਕੇ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਆਰਾ ਉਬਾਲੋ।

#### ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (Safety tips)

- ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਉਬਲਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਫ਼ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ।
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

#### ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ :

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਖ਼ਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਲੱਗ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਧੋਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪੀ ਰੈਸ਼ (Nappy rash) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵੀ ਖ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਰਫ਼ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਧੋਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਬਣ/ਸਰਫ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾਈ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਵਰਤੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੰਗੋਟ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਪੜੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਸਫ਼ਾਈ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ

ਧੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ/ ਸਰਫ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦਾ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਯੂ.ਵੀ. ਕਿਰਨਾਂ (U V rays) ਵਿੱਚ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਲੰਗੇਟ ਤੋਂ ਹੀ ਦਾਗ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਦੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਲੰਗੇਟ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੰਗੇਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੰਗੇਟ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਖਰੀ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟੋਲ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਲਉ। ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਰਫ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਸਰ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ/ ਸਰਫ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ।





**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-7 : ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ - ਤਰਲ ਅਤੇ ਅਰਧ ਠੋਸ ।**  
**(Preparation of weaning foods-liquid and semi solids)**

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਗਾਉਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਚਰਨ ਹੈ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਅਰਧ ਠੋਸ ਅਤੇ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇਣ ਲਈ, ਚਮਚਾ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਕੋਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਪ, ਫੇਹਿਆ ਕੋਲਾ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤ ਵਾਲੇ ਠੋਸ ਜਿਵੇਂ ਫੇਹਿਆ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਖਿਚੜੀ ਆਦਿ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਉ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਉ। ਕਦੇ ਵੀ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਵਿਅੰਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**1. ਪੀਸੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਦਲੀਆ (Rice Cereal Porridge)**

**ਸਮਗਰੀ :**

ਭਿਉਂ ਕੇ ਪੀਸੇ ਚਾਵਲ	-	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਦੁੱਧ	-	1 ਕੱਪ
ਚੀਨੀ	-	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

**ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :**

ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਉਬਾਲੋ। ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉ ਤਾਕਿ ਗੰਢਾਂ ਨਾ ਬਣਨ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮਲਾਈਦਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਕੋਸਾ-ਕੋਸਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਲਾਉ।

**2. ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ (Wheat Dalia Porridge)**

**ਸਮਗਰੀ :**

ਦਲੀਆ	:	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਦੁੱਧ	:	1 ਕੱਪ
ਚੀਨੀ	:	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਭੁੱਜੇ ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਬਦਾਮ	:	½ ਚਮਚਾ

**ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :**

ਦਲੀਏ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ 3 ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸਮਾ ਦਿਉ। ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਬਾਲੋ। ਇਸਨੂੰ ਦੱਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਫੇਰ ਬਦਾਮ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਉ।

**3 . ਸੂਜੀ ਦਾ ਦਲੀਆ (Semolina Porridge)****ਸਮਗਰੀ**

ਸੂਜੀ	:	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਘਿਓ	:	2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਪੀਸੀ ਇਲਾਇਚੀ	:	1 ਚੁਟਕੀ
ਦੁੱਧ	:	2 ਕੱਪ

**ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :**

ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸੂਜੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਭੁੰਨੋ। ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਉ। ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਗੰਢਾਂ ਨਾ ਪੈਣ। ਸੂਜੀ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਪੀਸੀ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਲੀਆ ਗਾੜ੍ਹਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਹੋਰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**4 . ਦਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦਾ ਸੂਪ (Dal & Spinach Soup)**

ਦਲੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗੀ	:	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ
ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ	:	2 ਮੁੱਠੀਆਂ
ਲਸਣ	:	ਇੱਕ ਤੁਰੀ
ਨਮਕ	:	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	1 ਕੱਪ

**ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :**

ਦਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ। ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਦੋ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ 8-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉ। ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸਮਾ ਦਿਉ। ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਲਉ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੌਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਿਲਾਉ।

**5 . ਸੇਬ ਦਾ ਦਮਪੁਖਤ (Apple stew)****ਸਮਗਰੀ**

ਸੇਬ	:	2
ਪਾਣੀ	:	¼ ਕੱਪ
ਚੀਨੀ	:	ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੇਬ ਦੀ ਮਿਟਾਸ ਅਨੁਸਾਰ

**ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :**

ਸੇਬ ਛਿਲ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਕੇ ਭਾਰੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਬੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਰਸ ਨਿਕਲ ਕੇ ਥੱਲੇ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਤਰਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਢੱਕਣ ਉਤਾਰ ਕੇ ਚੀਨੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਸੁਕਣ ਦਿਉ। ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸੇਬ ਜਲ ਨਾ ਜਾਣ। ਆਲੂ ਫੇਹਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਫੇਹ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਪਿਲਾਉ। ਸੇਬ ਦਾ ਦਸਪੁਰਖਤ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**6. ਗਾਜਰ ਦੀ ਪਿਊਰੀ / ਗੁੱਦਾ (Carrot Puree)**

**ਸਮਗਰੀ**

ਗਾਜਰ	:	2 ਵੱਡੀਆਂ
ਚੀਨੀ	:	ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	1 ਕੱਪ

**ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :**

ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਲਉ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਤਕਰੀਬਨ 10-12 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਜਦੋਂ ਗਾਜਰਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਲਉ। ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉ।

**7. ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੀ ਖਿਚੜੀ (Rice & Dal Khichdi)**

**ਸਮਗਰੀ :**

ਘਿਉ	:	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ
ਚਾਵਲ	:	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਧੋਤੀ ਮੂੰਗੀ	:	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਜੀਰਾ	:	½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਹਿੰਗ	:	ਚੁਟਕੀ ਭਰ
ਨਮਕ	:	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	1½ ਕੱਪ

**ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :**

ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਜੀਰਾ ਭੁੰਨੋ। ਹੁਣ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਕੱਢਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਨਮਕ ਪਾਉ। ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਕੁੱਕਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਦੋ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ 5-8 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਉ। ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲਣ ਦਿਉ। ਗੈਸ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਨੂੰ ਆਲੂ ਫੇਹਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜੇ ਮੁਲਾਇਮ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਕਸੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੀਸ ਲਉ। ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਖਵਾਉ।

## 8. ਦਾਲ-ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਫੇਹੀ ਖਿਚੜੀ (Mixed Dal Mash)

ਸਮਗਰੀ

ਧੋਤੀ ਮੂੰਗੀ	:	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਗਾਜਰ (ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਟ੍ਹਕਸ ਕੀਤੀ)	:	¼ ਕੱਪ
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਫਲੀਆਂ	:	2-3
ਹਲਦੀ	:	¼ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ
ਨਮਕ	:	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	½ ਕੱਪ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਭਾਫ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਉ। ਕੋਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਖੁਆਉ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਕੇ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।



**ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-8 :** ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

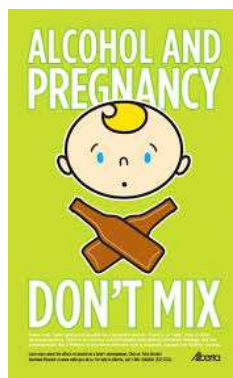
**(Preparation of Visual Aids related to Developmental milestones of infancy)**

ਵੇਖਣਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਰਸਤੇ (Consistent memory pathways) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਛੂਹ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ :** ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

#### 1 . ਪੋਸਟਰ (Posters)

ਪੋਸਟਰ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਸਿਰਲੇਖ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੋਸਟਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਦਿ।



<https://www.pinterest.com/pin/33636328439178840/>

ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ / ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਪੋਸਟਰ

## 2. ਚਾਰਟ (Chart)

ਚਾਰਟ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਜਾਂ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ। ਚਾਰਟ ਔਖੇ ਅਤੇ ਰਸਹੀਣ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਚਕ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



<http://www.globalhealthychildcare.dreamhosters.com/healthy-living-and-play-spaces/storage-and-disposal-of-soiled-diapers/>

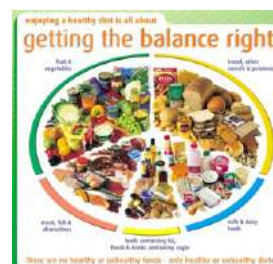
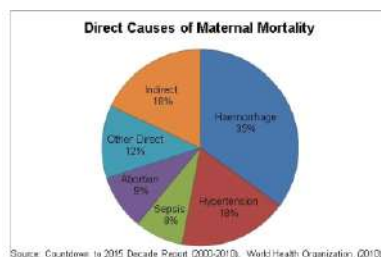
ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਧਾਰਣ ਚਾਰਟ

### ਚਾਰਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ (Purpose of a Chart)

ਚਾਰਟ ਔਖੇ ਤੇ ਅਕਸਰ ਰਸਹੀਣ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਚਕ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ, ਆਕਾਰ ਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ / ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਟ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਚਾਰਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

**ਪਾਈ ਚਾਰਟ (Pie Chart):** ਇਹ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਈ ਚਾਰਟ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਆਦਿ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



<http://www.aviewfromthecave.com/2013/02/why-world-is-lagging-on-maternal.html>

[http://www.personal.ceu.hu/students/13/Petya\\_Krastanova/diet.html](http://www.personal.ceu.hu/students/13/Petya_Krastanova/diet.html)

ਪਾਈ ਚਾਰਟ

### ਪਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ / ਫਲਿੱਪ ਚਾਰਟ (Flip Chart):

ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੜੀਬੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਚਾਰਟ ਕਿਸੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾਏ / ਲੜੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਪਰਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਜਾਂ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪੰਨੇ (flip) ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ ਵੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਿਖਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਉ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



<https://www.1cascade.com/healthy-newborn-flip-chart>

<http://www.childbirthgraphics.com/index.php/nutrition-during-pregnancy-flip-chart.html>

### ਫਲਿੱਪ ਚਾਰਟ

#### 3. ਫਲਾਲੈਨ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫ (Flannel Graphs)

ਫਲਾਲੈਨ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫ ਫਲਾਲੈਨ ਦੇ ਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਜਿਸਨੂੰ ਫੈਲਟ ਬੋਰਡ (Felt board) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖ਼ਤ ਆਧਾਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਫੈਲਟ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਲੈਨ ਗ੍ਰਾਫ ਕੋਈ ਵੀ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ / ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜੋ ਫਲਾਲੈਨ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਫਲਾਲੈਨ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਫੈਲਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

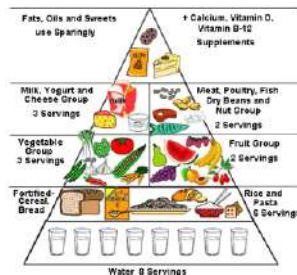


ਫਲਾਨੈਨ ਗ੍ਰਾਫ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਰਦਰਾ ਕੱਪੜਾ ਦੂਜੇ ਖੁਰਦਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੰਧ ਦਾ ਬੋਰਡ, ਪਲਾਈ ਬੋਰਡ, ਨਰਮ ਲੱਕੜੀ, ਭਾਰੀ ਗੱਤਾ ਆਦਿ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਦਰੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਸੂਤੀ, ਫਲਾਨੈਨ ਜਾਂ ਫੈਲਟ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਫਲਾਨੈਨ ਗ੍ਰਾਫ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੁਰਦਰਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਰੇਗਮਾਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਫਲਾਨੈਨ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਤਾਰੇ ਨਾ ਜਾਣ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਤਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ, ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਥਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਨੈਨ ਗਰਾਫ ਰਾਹੀਂ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੋਰਡ ਉਪਰ ਦਿਲਚਸਪ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਅਚੰਭੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਫਲਾਨੈਨ ਗ੍ਰਾਫ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ, ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਦਿਲਖਿਚਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਕਾਰਟੂਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

#### 4 . ਤਸਵੀਰਾਂ ( Pictures )

ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁ ਉਪਯੋਗੀ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਦੇਖਣਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ 'ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਹਜ਼ਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ' ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਥਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਸਵੀਰ ਉਹੀ ਦਿਖਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



<http://www.med-health.net/How-To-Tighten-Face-Skin.html>

<http://balanceddietelisa.blogspot.com/2015/09/poster-on-balanced-diet.html>

ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ



### 5. ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ (Flash Cards)

ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਮੋਟੇ ਕਾਗਜ਼, ਗੱਤੇ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰ ਬੋਰਡ ਦੇ ਬਣੇ ਕਾਰਡਾਂ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਸੰਖੇਪ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਸੰਦੇਸ਼ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਅੱਗੇ ਲਹਿਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਮੋਟੇ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖਕੇ, ਛਾਪ ਕੇ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਹ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਬਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਵੱਡੇ ਜਨ ਸਮੂਹ ਲਈ  $22 \times 91 \text{ cm}$  ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜਨ ਸਮੂਹ ਲਈ  $98 \times 99 \text{ cm}$  ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਰੰਗ ਵਰਤੋ। ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੋ। ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 12 ਕਾਰਡ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ECCE ਵਿੱਚੋਂ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖੋ। ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਤਰਕਸੰਗਤ ਕਰਮਵਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਰੇਖਾਚਿੱਤਰ ਚੁਣੋ। ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰੇਕ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉ। ਹਰ ਕਾਰਡ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖ ਲਉ।



<http://www.commonhealth.in/flashcard.html>



ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-9 : ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿਲਮ 'ਅਪਰਾਜਿਤਾ' ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਫਿਲਮ 'ਅਨੰਤ' ਦਿਖਾਉਣਾ ।  
( Showing Films Entitled 'Aparajita' on Adolescent Years and 'Anant' on Aids Patient)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teachers): ਫਿਲਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-10 : ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦਿਖਾਉਣਾ ।  
( <http://www.vhai.org/ceo/filmsforchange.php> ) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ  
ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਵੀਡੀਓ 'ਆਜ  
ਕੀ ਨਾਸਮਝੀ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾਉਣਾ' ।  
(Showing a documentary on family planning methods and  
on orientation video entitled '*Aaj Ki Na Samajhi Kal Ki  
Pareshani*' on family planning methods )

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ( **Instructions for the teachers** ): ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ  
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ  
ਦਿਖਾਏ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

## **BIBLIOGRAPHY**

1. Basic Food Preparation-A Complete Manual (1995). Department of Food and Nutrition, Lady Irwin College. Orient Longman Limited, New Delhi.
2. Dietary Guidelines for Indians – A Manual, National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad, India, 2010.
3. Easwaran P P (2005) Nutrition and Dietetics, Tamil Nadu Text Book Corporation, College Road, Chennai.
4. Gopalan C., Sastri B.V.R and Balasubramanian S.C. (2004) Nutritive value of Indian Foods. National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad, India.
5. Mudambi S R and Rajagopal M.V. (2012) Fundamentals of Foods, Nutrition and Diet Therapy. 6<sup>th</sup> ed. New Age International Publishers, New Delhi.
6. Rajalakshmi R (2012) Applied Nutrition. 4<sup>th</sup> ed. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd. New Delhi.
7. Sehgal S and Raghuvanshi R (2004) A Text Book of Community Nutrition. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi.
8. Roday S (2012) Food Science and Nutrition. 2<sup>nd</sup> ed. Oxford University press New Delhi.
9. Singh I, Verma S and Murgai V. (1999). Normal and Therapeutic Nutrition-A Practical Manual. Department of Food and Nutrition. College of Home Science, Punjab Agricultural University Ludhiana.
10. Srilakshmi B (2012) Nutrition Science. 4<sup>th</sup> ed. New Age International Publishers, New Delhi.
11. Srilakshmi B (2015) Food Science. 5<sup>th</sup> ed. New Age International Publishers, New Delhi.
12. **Brisbane H E (1998) The developing child: Understanding children and parenting. Macmillan Limited, Columbus.**
13. **Craig G J (1996) Human Development. Prentice Hall, New Jersey.**

14. **Dixit R (2006) Child Development - Birth to Adolescence. Sheela Offset, Bhopal.**
15. **Charlish A and Davies K (2008) The Illustrated book of Natural Pregnancy and Childcare. Anness Publishing Limited, London**

**Sources for Practicals (Human Development):**

16. **NHS Choices (UK) - *Making up infant formula, Sterilizing baby bottles***
17. **Raising Children Network - *Bottle feeding and formula - facts***
18. **National Health and Medical Research Council - *Infant Feeding Guidelines***
19. <http://parent.guide/how-to-sterilize-baby-bottles-and-nipples/>
20. <http://www.wikihow.com/Wash-Baby-Bottles>