ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਪਾਠ -1(ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-
1.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਕਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਕਾਨ ਇੱਟਾਂ,ਪੱਥਰਾਂ ਤੇ ਸੀਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇਮਾਰਤ ਹੈ।
2.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਰਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਕਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ।
4.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰੂਪੀ ਔਜ਼ਾਰ ਦੀ।
5.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਗਿਆਨ, ਰੁੱਚੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ।
6.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ।
7.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਮਾਂ, ਵਸਤੂ ,ਧਨ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਹੂਲਤਾਂ।
8.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿਸੇ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਿਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਦੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਉੱਤੇ।
9.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ। ਉੱਤਰ:-ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ।
10.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ। ਉੱਤਰ:-ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣਾ।
11.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹੜਾ ਸਾਧਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ।
12.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ:- (1) ਵਿਅਤਕੀਗਤ ਟੀਚੇ (2) ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ।
13.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ:- (1) ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ (2) ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ।
14.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ।
15.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਕਿਸ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਾਂ ਦਾ।
ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:-	
16.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ------ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋੜ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਲੋੜਾਂ
17.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ-----ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ।

18.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕੱਸਦ----ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਟੀਚਿਆਂ
19.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ-----ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਦੋ।
20.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਹਰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ--------ਪਕਾਉਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ।
21.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਮਾਂ ਇੱਕ------ਸਾਧਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸੀਮਿਤ
22.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ-------ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ।
ਸਹੀ ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
23.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
24.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ
25.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
26.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੋੜਾਂ ਅਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
27.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪੈਸਾ (ਧਨ) ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
ਬਹੁ ਚੋਣਵੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	
28.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਤੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੈ:- (1) ਸਮੁੱਚੀ ਸਫਾਈ (2) ਸਮੁੱਚਾ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ (3) ਉੱਚਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਉੱਤਰ:-ਸਮੁੱਚਾ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ।
29.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋੜ ਹੈ:- (1) ਸਮਾਜ (2) ਘਰ (3) ਸਕੂਲ ਉੱਤਰ:-ਘਰ
30.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਹਨ:- (1) ਪੈਸਾ (2) ਜਾਇਦਾਦ (3) ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ:-ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।
ਪਾਠ-2 (ਘਰ) **ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**	
31.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਮਦਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ।
32.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਘੱਟੋ- ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
33.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਮਰੇ।

34.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ
35.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਕਿਉ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਹਵਾ ਆ ਸਕੇ।
36.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਬੈਂਕ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ, ਟਰੱਸਟ, ਲਾਈਫ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ।
37.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ (ਆਰਥਿਕ), ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ।
38.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਕਾਂਤ ਦਾ ਖੇਤਰ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ, ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ।
39.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭ ਦੱਸੋ। ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਪੱਕੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
40.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ। ਉੱਤਰ:-ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
41.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੈਠਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 15′×12′ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
42.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-1●′×6′ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
43.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਰੁੱਖ ਜਾ ਮੂੰਹ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਉੱਤਰ-ਪੂਰਵ ਵੱਲ।
44.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰਸੋਈ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਕਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-8● ਵਰਗ ਫੁੱਟ।
45.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਕਿੱਥੋ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਟ ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਤੋਂ
46.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਕੂਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ
47.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਉੱਤਰ:-ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਭੱਠੀਆਂ, ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਆਦਿ।
48.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਮਿੱਟੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਲਈ ਸੁੱਕੀ, ਉੱਚੀ,ਕੰਕਰੀਟ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਪੱਥਰ ਵਾਲੀ ਜਮੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
49.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰਸੋਈ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- U ਆਕਾਰ ਜਾਂ L ਆਕਾਰ
50.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਾਫ ਸੁੱਥਰਾ ਹੋਵੇ। ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਛੱਪੜ, ਨਾਲਾ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
51.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨੀਹਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-5 ਫੁੱਟ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਪੱਕੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
52.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੇਤਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਕਾਨ ਚੰਗਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ

53.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਸਕਰਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
54.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
55.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਤਲ ਭੂਮੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
56.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਛੇ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
57.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਇੱਟਾਂ, ਗਾਰੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮਕਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੂਚਕ ਵੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
58.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
59.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਕਾਨ ਲਈ ਖਰੀਦੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਮੀਨ ਦਾ ਮੁੱਲ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- ਸਹੀ।
60.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
	ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ
61.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ---------ਭੂਮੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਠੋਸ।
62.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:--------------ਤੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉੱਤਰ:-ਰੇਤਲੀ ਜਮੀਨ।
63.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ--ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇ। ਉੱਤਰ:-ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ।
64.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ-------ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਧੰਨ।
65.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਮਰਾ ----------ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ।
66.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਮਰਾ------------ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਬੈਠਕ।
	ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਉੱਤਰ
67.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ:- (1) ਬੈਂਕ (2) ਟਰਸਟ (3) ਜੀਵਨ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ:-ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।
68.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰਸੋਈ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:- (1) 5● ਵਰਗ ਫੁੱਟ (2) 2● ਵਰਗ ਫੁੱਟ (3) 8● ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਉੱਤਰ:-8● ਵਰਗ ਫੁੱਟ।

69.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਮਦਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- (i) 2 (ii)3 (iii)5 (iv) 7 ਉੱਤਰ:-(ii)3
70.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:- (i) 10×12′ (ii)15×12′ (iii)10×6′ ਉੱਤਰ:-1●×12'
	ਪਾਠ-3 (ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ) **ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**
71.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
72.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗ੍ਰਹਿਣੀ
73.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ।
74.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਰਸੋਈ ਦੀ ਜੂਠ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ।
75.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਸੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਉੱਤਰ:-ਮਲੇਰੀਆਂ, ਹੈਜ਼ਾ, ਫਲ ਅਤੇ ਦਸਤ ਆਦਿ।
76.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ? ਉੱਤਰ:-ਛਾਂਟਣਾ, ਨੀਂਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਭਰਨਾ, ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਜਲਾਉਣਾ, ਖਾਦ ਬਣਾਉਣੀ।
77.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਖਾਦ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-4-6 ਮਹੀਨੇ।
78.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਸਫਾਈ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਟਾਈਫਾਈਡ, ਹੈਜ਼ਾ
79.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਾਲੀਆਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪੱਕੀਆਂ
80.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਪਾਉਂਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੀਨਾਇਲ ਜਾਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ.
81.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਬਰ ਤੋਂ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਬਰ
ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
82.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਸੀ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
83.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
84.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਜਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
85.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਖਾਦ ਬਣਨ ਲਈ ਦੋ ਸਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ

86.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਾਲੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
87.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਾਫ਼ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
88.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮੱਖੀਆਂ ਹੈਜ਼ਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਚਿਸ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ	
89.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇਦਾਨ------ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਢੱਕਨ ਵਾਲੇ
90.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਢੇਰ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ----ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਬਦਬੂ।
91.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-----ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਮਲ ਮੂਤਰ
92.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੋਬਰ ਤੋਂ -----ਬਣਾ ਕੇ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਪਾਥੀਆਂ
93.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:----ਨਾਲ ਮੱਖੀ,ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:- ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ
94.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-------------ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਜਲਾਉਣ।
95.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲਗਾਤਾਰ ਕੂੜਾ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ---ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ।
ਪਾਠ-4 (ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	
96.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਰੇਖਾਵਾਂ, ਰੂਪ, ਆਕਾਰ ,ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ
97.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿੰਨੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪੰਜ
98.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਪੰਜ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਕਸੁਰਤਾ, ਅਨੁਪਾਤ, ਸੰਤੁਲਨ, ਲੈਅ, ਬੱਲ
99.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਲਾਲ, ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ
100.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜਦੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ
101.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਰੰਗ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਤਿੰਨ
102.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਹਰਾ, ਜਾਮਣੀ, ਸੰਤਰੀ
103.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿੰਨੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਛੇ

104.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਠੰਡੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਹਰਾ, ਨੀਲਾ, ਸਫੇਦ
105.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਮ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲਾ।
106.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਉਦਾਸੀਨ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਸਲੇਟੀ
107.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪੀਲਾ + ਨੀਲਾ =? ਉੱਤਰ:-ਹਰਾ
108.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਨੀਲਾ + ਲਾਲ =? ਉੱਤਰ:- ਜਾਮੁਨੀ
109.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਲਾਲ + ਪੀਲਾ =? ਉੱਤਰ:- ਸੰਤਰੀ
110.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਲਾਲ + ਚਿੱਟਾ =? ਉੱਤਰ:- ਗੁਲਾਬੀ
111.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ? ਉੱਤਰ:-ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮੁਨੀ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਨੀਲਾ
112.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਾਦਗੀ
113.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸ਼ਾਤੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮ
114.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
115.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਅਸ਼ਾਤੀ, ਹਲਚਲ।
ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
116.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੇਖਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
117.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
118.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਸੱਤ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
119.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-'ਕਾਲਾ' ਉਦਾਸੀਨ ਰੰਗ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
120.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
121.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਬਲ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉੱਤਰ:- ਗਲਤ

122.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇੰਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਉੱਤਰ:- ਗਲਤ
ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ	
123.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲਾਲ, ਪੀਲਾ,ਨੀਲਾ---- ਰੰਗ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ
124.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:---ਰੰਗ ਉਦਾਸੀਨ ਰੰਗ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਲੇਟੀ
125.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ---- ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਜਾਵਟ
126.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਹਰ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ-------ਸੰਮਲਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਰੇਖਾਵਾਂ
127.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-----------ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੰਗ, ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗਾਂ-ਪੀਲਾ,ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਪਰਾਂਗ
128.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਕਮਰੇ ਦੇ---- ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਖੇਤਰਫਲ
129.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਿੱਧੀਆ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ----- ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਿਰਜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ
130.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ------------ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਛੋਟਾ।
ਪਾਠ-5 (ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ) **ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**	
131.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ ਕਿਹੜੀ ਕਲਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਰਚਨਾਤਮਕ
132.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਦੇ, ਫਰਨੀਚਰ, ਗਲੀਚੇ, ਕੁਸ਼ਨ ਆਦਿ।
133.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕਿਉਂਕਿ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਦੇ ਜਲਦੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
134.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਫਰਨੀਚਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ
135.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ।
136.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ।
137.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਇਸਨੂੰ ਸਿਉਂਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

138.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
139.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਪਰਦੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।
140.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਦੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਧੂਲ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
141.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ (ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ) ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੇ।
142.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਵੱਡੇ ਪਰਿੰਟ ਵਾਲੇ।
143.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੇ।
144.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦਰੀ, ਕਾਲੀਨ, ਗਲੀਚਾ, ਚਟਾਈ ਆਦਿ।
145.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕਾਲੀਨ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸਾਦਾ ਕਾਲੀਨ।
146.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੱਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਨ ਕਿਸ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਚੌਰਸ,ਗੋਲ ਅਤੇ ਤਿਕੋਨ
147.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੱਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।
148.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਫੁੱਲ, ਗੁਲਦਸਤੇ, ਚਿੱਤਰ, ਫੋਟੋਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੇਬਲ ਲੈਪ ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਆਦਿ।
149.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਅਧੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ।
150.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਕਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ।
151.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਦਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਾਦੇ।
152.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਟੈੱਮ ਹੋਲਡਰ
153.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-(1) ਜਪਾਨੀ (2) ਅਮਰੀਕਨ
154.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜਪਾਨੀ ਫੁੱਲ ਸਜਾਵਟ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ (ਉੱਚਾ) ਫੁੱਲ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ।
155.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜਪਾਨੀ ਫੁੱਲ ਸਜਾਵਟ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਫੁੱਲ ਕਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਧਰਤੀ ਦਾ।
156.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਅਮਰੀਕਨ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ।

	ਸਹੀ ਗਲਤ ਦੱਸੋ
157.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਅਮਰੀਕਨ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੇ ਹੀ ਫੁੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
158.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜਪਾਨੀ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
159.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
160.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
161.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵੱਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
162.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜੇ ਠੰਡੇ, ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਨਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
163.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
164.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੇਨ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਲਾਉਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
165.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
166.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਿਉਂਕ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- ਸਹੀ।
ਬਹੁ ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	
167.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ (1) ਫਰਨੀਚਰ ,ਪਰਦੇ, ਗਲੀਚੇ (2) ਕੁਸ਼ਨ, ਗੁਲਦਸਤੇ (3) ਸਾਰੇ ਠੀਕ ਉੱਤਰ:-ਸਾਰੇ ਠੀਕ
168.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਹਨ:- (1) ਜਪਾਨੀ (2) ਅਮਰੀਕਨ (3) ਜਪਾਨੀ, ਅਮਰੀਕਨ ਉੱਤਰ:-ਜਪਾਨੀ, ਅਮਰੀਕਨ
169.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਰਮੀਕਨ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਰੰਗਾਂ ਦ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕਠੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:- (1) ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੇ (2) ਦੋ ਰੰਗ ਦੇ (3) ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ। ਉੱਤਰ:-ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ
170.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:- (1) ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਗੁਲਦਸਤੇ (2) ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ (3) ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ (4) ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ:-ਸਾਰੇ
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ
171.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ ਇੱਕ---------ਕਲਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਰਚਨਾਤਮਕ

172.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵੱਡਾ ਫਰਨੀਚਰ-------ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਉੱਤਰ:-ਵੱਡੀ ਦੀਵਾਰ
173.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੌਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ----------ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਪਲੰਘ
174.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਮੜੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ----------ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਹੰਡਣਸਾਰ
175.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ---ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣੇ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਫੁੱਲ।

ਭਾਗ-II ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ

ਪਾਠ-6 (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਸ਼ੋਟਿਕ ਤੱਕ)

ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

176.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਜਾਂ ਅਰਧ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਖਾਣ, ਪਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਪਰੰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਰੱਖੇ, ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਖਦੇ ਹਨ।
177.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ
178.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸ਼ਕਤੀ (ਊਰਜਾ)
179.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ, ਪਾਣੀ।
180.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
181.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਕਾਰਬੋਜ਼, ਚਿਕਨਾਈ।
182.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ,ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।
183.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪਾਣੀ, ਫੋਕ।
184.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ।
185.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ :- (1) ਜਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ (2) ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ
186.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਹੋਣ।
187.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕਵਾਸ਼ਿਯਰਕਰ
188.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਪਨੀਰ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ।

189.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਕਾਰੋਬਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜ਼ਨ, ਆਕਸੀਜਨ।
190.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਤਿੰਨ।
191.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-(1) ਇਕਹਿਰੀਆਂ ਸੱਕਰਾ (2) ਦੁਹਰੀਆਂ ਸੱਕਰਾ (3) ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਸੱਕਰਾ।
192.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਬਾਜਰਾ, ਮੱਕੀ ਜਵਾਰ, ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਗੁੜ, ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਆਦਿ।
193.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਰਾਸਮਸ
194.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ','ਡੀ','ਈ' ਅਤੇ 'ਕੇ'।
195.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-'ਬੀ' ਗਰੁੱਪ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'।
196.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਅਧੰਰਾਤਾ।
197.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਰਿਕੇਟਸ, ਔਸਟੀਉਮਲੇਸ਼ੀਆ
198.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ।
199.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਥਾਇਆਮਿਨ
200.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ$_2$' ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ
201.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ।
202.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।
203.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ (1) ਮੈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼ (2) ਮਾਈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼।
204.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
205.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਅਨੀਮੀਆ
ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ	
206.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ---------ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-65%
207.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ--------------ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਿਲ੍ਹੜ

208.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ-------------ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਕੱਰਵੀ
209.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ------ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਪਲੈਗਰਾ
210.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਥਾਇਆਮਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ,) ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ -------ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ।
211.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ--------ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਮੋਟਾਪਾ।
ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ	
212.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ 4 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
213.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ 9 ਕੋਲੈਰੀਆਂ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
214.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
215.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
216.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਰਬੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
217.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੋਹਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
218.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
219.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
220.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
ਪਾਠ-7 (ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ) **ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**	
221.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ,ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
222.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-2●-25%
223.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।
224.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-18-28%।

225.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ,ਸਰੀਰਿਕ ਅਵਸਥਾ, ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਆਦਿ।
226.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ? ਉੱਤਰ:-ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
227.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਉੱਤਰ:-ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
228.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿੱਥੋ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਆਬੀਨ ਤੋਂ।
	ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ
229.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੋਆਬੀਨ ਉੱਤਮ ਦਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
230.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦੁੱਧ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
231.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
232.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਨਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
233.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 2:1 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
234.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
235.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ	
236.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ-------ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਘੱਟ।
237.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ----ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਜ਼ਿਆਦਾ।
238.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-------ਅਤੇ---ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ।
239.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ -----ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- 'ਏ'
240.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ------ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਲੋਹੇ।

ਭਾਗ- III ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ ਪਾਠ-8 (ਪਰਿਵਾਰ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	
241.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਿਵਾਰ
242.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ (1) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ (2) ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
243.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੌਣ-ਕੌਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਾਂ, ਬਾਪ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ।
244.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਕੌਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਾ, ਬਾਪ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ।
245.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ
246.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-(1) ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ (2) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
247.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-(1) ਘੱਟ ਖਰਚ (2) ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ
248.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-(1) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ (2) ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ।
249.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਸਮੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ।
250.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਵੰਡ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
	ਸਹੀ ਗਲਤ ਦੱਸੋ
251.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
252.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
253.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਨਵਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
254.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ 2½ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
255.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
	ਬਹੁਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
256.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁਖੀਆ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (1) ਮਾਂ (2) ਪਿਤਾ (3) ਪੁੱਤਰ ਉੱਤਰ:-ਪਿਤਾ

257.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ:- (1) ਮਾਂ (2) ਬੱਚੇ (3) ਪਿਤਾ ਉੱਤਰ:- ਮਾਂ
258.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? (1) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ (2) ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ (3) ਦੋਨੋ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤਰ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
259.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਕਿੰਨੀ ਹੈ? (1) 50 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ (2) 100 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ (3) ਦੋਨੋ ਗਲਤ ਉੱਤਰ:- 100 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ।
260.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕਦੋ. ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (1) ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ (2) ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (3) ਦੋਵਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰ:-ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਪਾਠ-9 (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ) **ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**	
261.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-280 ਦਿਨਾਂ ਦੀ।
262.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ।
263.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-(1) ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (2) ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (3) ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ
264.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗਰਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦੀ।
265.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦੂਸਰੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ।
266.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭਰੂਣ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ
267.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-19 ਤੋਂ 20 ਇੰਚ
268.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਲਗਭਗ 7 ਪੌਂਡ
269.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-21 ਤੋਂ 35 ਸਾਲ।
270.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪਲੈਸੈਂਟਾ, ਨਾੜੂ, ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ।
	ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ
271.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਾੜੂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਤੋਂ 20 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
272.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।

273.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਭਰੂਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 8 ਇੰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
274.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪੰਜ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ।
275.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
	ਬਹੁ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
276.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (1) 28● ਦਿਨ (2) 18● ਦਿਨ (3) 21● ਦਿਨ ਉੱਤਰ:-28● ਦਿਨ।
277.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਔਸਤ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:- 91) 16 ਪੌਂਡ (2) 1● ਪੌਂਡ 93) 7 ਪੌਂਡ ਉੱਤਰ:-7 ਪੌਂਡ
278.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਾੜੂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (1) 5 ਤੋਂ 1● ਇੰਚ 92) 1● ਤੋਂ 2● ਇੰਚ 93) 2● ਤੋਂ 3● ਇੰਚ ਉੱਤਰ:-1● ਤੋਂ 2● ਇੰਚ
279.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ:- (1) ਮਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ 92) ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਉਮਰ 93) ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰ:- ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ।
280.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਨ ਹੈ:- (1) ਦਿਲ ਮਚਲਾਣਾ (2) ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ (3) ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਉੱਤਰ:-ਮਹਾਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭਾਗ IV ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ **ਪਾਠ-1● (ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ)** **ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ 1 ਵਾਕ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**	
281.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਕਿਹੜੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਰੇਸ਼ੇ।
282.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ :- (1) ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ (2) ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ।
283.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ? ਉੱਤਰ:-ਸੂਤੀ, ਸਣ, ਪਟਸਨ, ਊਨੀ ਆਦਿ।
284.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਉ? ਉੱਤਰ:-ਸਿਲਕ, ਰੇਔਨ, ਨਾਈਲੋਨ, ਪੋਲੀਐਸਟਰ ਆਦਿ।
285.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ (1) ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ (2) ਬਣਾਉਟੀ ਰੇਸ਼ੇ।
286.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮੂਲ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪੰਜ ਮੂਲ ਗੁਣ:- ਲੰਬਾਈ 2 ਮਜ਼ਬੂਤੀ 3. ਲਚਕੀਲਾਪਨ 4. ਇਕਸਾਰਤਾ 5. ਜੁੜਨ ਸ਼ਕਤੀ।
287.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-1/4" ਤੋਂ 18 "

288.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੈਲੂਲੋਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-87-90%
289.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲਿਨਨ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿੱਥੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫਲੈਕਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੋਂ
290.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿੱਥੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਦੀ ਲਾਰ ਤੋਂ।
	ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ
291.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲਿਨਨ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ---------------ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੈਲੂਲੋਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-70-85%
292.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਿਲਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ --------ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਰੇਸ਼ਾ
293.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਿਲਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ -----ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਰਾਣੀ
294.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਬੱਕਰੀ ਦੀ ਉੱਨ----ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਪਸ਼ਮੀਨਾ ਸਾਲ।
295.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-------------ਉੱਨ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਮੈਰੀਨੌ
296.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:----------ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ
	ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੱਸੋ
297.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਬੀਜ਼ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
298.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਿੰਨਾ ਰੇਸ਼ਾ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:-ਸਹੀ।
299.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੂਤ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਕਪਾਹ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉੱਤਰ:-ਗਲਤ
300.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਨਾਈਲੋਨ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ:- ਗਲਤ
	ਪਾਠ-1(ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧ) **ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਕਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**
301.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਉੱਤਰ:-ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਸੁੱਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬੱਧ ਅਤੇ ਸੰਗਿਠਤ ਕਰਕੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।
302.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਕਾਨ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ, ਗਾਰੇ, ਸੀਮਿੰਟ, ਇੱਟਾਂ, ਪੱਥਰਾਂ, ਚੂਨੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘਰ ਮਕਾਨ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਬੇਜਾਨ ਚੀਜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਧੜਕਦੀ ਰੂਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

303.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- (1) ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ-ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। (2) ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ-ਸਮਾਂ, ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹਨ।
304.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਹਨ।
305.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ, ਰੋਜ਼ ਡਿਊਟੀ ਤੇ ਜਾਣਾ।
306.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਆਦਿ।
307.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
308.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਕੋਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀ। ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
309.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਰਲ ਮਿਲਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
310.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ, ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਉੱਨਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।
311.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਨੋਂ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਲ ਰੋਜ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
312.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਉੱਤਰ:-ਟੀਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਉਹ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕਲਿਆ ਜਾਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਟੀਚੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
313.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।
314.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਠੀਕ ਉਪਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਵਧੀਆ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰਨੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ-2 (ਘਰ)	
315.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-(1) ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਧੁੱਪ, ਮੀਂਹ, ਸਰਦੀ, ਚੋਰਾਂ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। (2) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਘਰ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
316.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਭੂਮੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੱਧਰੀ ਤੇ ਸਖਤ ਭੂਮੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੇਲਵੇ, ਟੋਇਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੇ ਥਾਂ ਵਾਲੀ ਭੂਮੀ ਉੱਪਰ ਘਰ ਨਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
317.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-(1) ਜਗ੍ਹਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ। (2) ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਤੇ ਹੋਵੇ। (3) ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ। (4) ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।
318.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੇ।
319.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭਾਰਤੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- (1) ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (2) ਮੱਧਵਰਗੀ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (3) ਅਮੀਰ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਰਜਨਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
320.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਹਿਣ।
321.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕੰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਇਕਾਂਤ ਖੇਤਰ- ਜਿਵੇਂ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਤੇ ਪੂਜਾ ਦਾ ਕਮਰਾ। 2. ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ- ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ,ਬਰਾਂਡਾ, ਵਿਹੜਾ ਆਦਿ। 3. ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ- ਜਿਵੇਂ ਲੌਬੀ, ਡਰਾਇੰਗ ਰੂਮ।
ਪਾਠ-4 ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ	
322.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਚੌਗਿਰਦੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਹੜਾ, ਗਲੀ, ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਛੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
323.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਵਿਚ ਅਸੀ ਰਸੋਈ ਦੀ ਜੂਠ, ਸੁਆਹ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ , ਪੋਲੀਥੀਨ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ, ਕਾਗਜ਼-ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

324.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਾਨੂੰ ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਪੈਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੂਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
325.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਬਦਬੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਫੀਨਾਇਲ ਜਾਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਆਦਿ ਪਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਲੀਆਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਮਲੇਰੀਆਂ, ਹੈਜਾ, ਫਲੂ, ਦਸਤ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
326.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਲਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
327.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਟਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਛਾਟਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੂੜੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇ 1. ਕੂੜੇ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧ ਸੜੇ ਕੋਇਲੇ, ਪੱਥਰ, ਗੀਟੇ ਵੱਖ ਵਰਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਦ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਬਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚ ਕੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
328.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਖੀ-ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ।

ਪਾਠ-4 (ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ)

329.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਨਾਮ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾਵਾਂ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।
330.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇ ਇਕੋ ਰੰਗ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
331.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਰੰਗ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੀ ਬਣਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
332.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਰੋਧੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਲਟ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਲਾਲ ਤੇ ਹਰਾ ਲੀਲਾ ਤੇ ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਆਦਿ।
333.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਉਂਤ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਜਦੋਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੰਬਧਿਤ ਵਿਉਂਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਲਾ, ਹਰਾ-ਨੀਲਾ,ਨੀਲਾ-ਜਾਮਨੀ।

334.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪੀਲਾ + ਨੀਲਾ = ਹਰਾ ਨੀਲਾ + ਲਾਲ = ਜਾਮਨੀ ਨਾਲ+ ਪੀਲਾ = ਸੰਤਰੀ
335.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਲੈਅ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਉ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਗਤੀ ਜੇ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਹੈ।
336.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਿੱਧੀਆ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਾਦਗੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਿਰਜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
337.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਵਰਤੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਛੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
338.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਤਿਰਛੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਹਨਾਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੀ ਘਾਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਬਨਾਵਟੀਪਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਹਣੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ।
ਪਾਠ-5 (ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ)	
339.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਜਾਵਟ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਘਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
340.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:- 1. ਫਰਨੀਚਰ 2. ਪਰਦੇ 3. ਗਲੀਚੇ,ਕਾਲੀਨ 4.ਗੱਦੀਆਂ/ਕੁਸ਼ਨ 5. ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸਮਾਨ
341.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗੱਦੀਆਂ/ਕੁਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਗੱਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਨ ਸੌਫੇ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇੰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਸ਼ਨ, ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਤੇ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੁਸ਼ਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
342.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਕੜੀ ਦੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਸਮਾਨ:- ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ ਤੇਲ-2 ਹਿੱਸੇ ਮੈਥੀਲੈਟਿਡ ਸਪਿਰਟ-1 ਹਿੱਸਾ ਅਸਲੀ ਦਾ ਤੇਲ -2 ਹਿੱਸੇ ਸਿਰਕਾ - 1 ਹਿੱਸਾ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਪਾਲਿਸ਼ ਤਿਆਰ ਹੈ।

343.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਸੋਫਾ,ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦੀਵਾਨ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮੇਜ਼ (Center Table) ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
344.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-1. ਇਹ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ 2. ਇਸ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਜਾਂ ਸਿਉਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। 3. ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 4. ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।
345.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਦੇ ਕਿਉਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਦੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
346.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਹਿੱਲ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾ।
347.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
348.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਲੀਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗਲੀਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀਨ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀਨ ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ਚੌੜਾਈ ਕਮਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
	ਪਾਠ-6 **(ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨ)**
349.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਂਵਾਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੈ।
350.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:- ਪ੍ਰੋਟੀਨ,ਕਾਰਬੋਜ਼, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ।
351.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਤਮ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:- ਜਿਵੇਂ ਆਂਡਾਂ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ, ਪਨੀਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ ਆਦਿ।

352.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ? ਉੱਤਰ:-1. ਕਾਰਬੋਜ਼ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ- ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 2. ਚਿਕਨਾਈ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ- ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਤੇਲ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ। 3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ-ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਮੱਖਣ, ਮੀਟ, ਪਨੀਰ।
353.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜ਼ਨ, ਨਾਈਟਰੋਜ਼ਨ ਅਤੇ ਸਲਫਰ ਦੇ ਸੰਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ।
354.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਜ਼ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ, ਜੋ ਫਲ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
355.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਸਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਘੁਲਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ:- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ (B_1,B_2,B_3,B_6,B_{12}) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'।
356.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿਹੜੇ -ਕਿਹੜੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ:- (1) ਮਾਈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼- ਲੋਹਾ, ਆਇਉਡੀਨ, ਤਾਂਬਾ, ਜਿੰਕ, ਕੋਬਾਲਟ ਆਦਿ। (2) ਮੈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼ - ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਰਫੋਰਸ, ਸਲਫਰ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ।
357.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵੱਧਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
358.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:- (1) ਪ੍ਰਜਨਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। (2) ਮਾਸ਼ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। (3) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
359.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-(1) ਪ੍ਰਜਨਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਸ (2) ਗਰਭਪਾਤ (3) ਭਰੂਣ ਦੀ ਮੌਤ (4)ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ।
360.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੰਮਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
361.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਗਿਆਰਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਕੰਪਲੈਕਸ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 7 ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥਾਇਆਮੀਨ, ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਪੈਂਟੋਥਿਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਪਿਰੀਡਾਕਸਿਨ, ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ,$Vit_{B_{12}}$,ਕੋਲੀਨ ਆਦਿ ਹਨ।

362.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਥਾਇਆਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਥਾਇਆਮਿਨ (B1) ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਸੁੱਕੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ।
363.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:- 1. ਕੋਲੇਜਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ। 2. ਫੌਲਿਕ ਅਮਲ ਦੇ ਪਾਚਨ। 3. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਜ਼ਜ਼ਬ ਕਰਨ। 4. ਟਾਈਰੋਸਿਨ ਦਾ ਆਕਸੀਕਰਨ। 5. ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ।
364.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:- 1. ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ। 2. ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਮਦਦ। 3. ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਬਣਾਉਣ।
365.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
366.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਲੋਹੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਲੋਹਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:- 1. ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ। 2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ। 3. ਆਕਸੀਕਰਨ ਅਤੇ ਅਵਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।
367.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਲੋਹੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਲੋਹੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:- 1. ਆਂਡੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਕਲੇਜੀ ਜਾਂ ਮਾਸ। 2. ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ। 3. ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਕਮਲ ਕਕੜੀ। 4. ਅਨਾਰ, ਖਜੂਰ, ਖੁਰਮਾਨੀ ਆਦਿ।
368.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-(1) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ। (2) ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (3) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਟਸ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਔਸਟੋਮਲੇਸ਼ੀਆਂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
369.	ਪ੍ਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਵੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪਾਣੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 61% ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੈ।
370.	ਪ੍ਸ਼ਨ:- ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਸਾਹ ਦਾ ਚੜਨਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੱਧਣਾ, ਨਹੁੰ ਸਫੇਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

371.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰਾਕਸੀਮੇਟ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਵਸਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਕਸਮੀਮੇਟ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰਕ ਤੱਤਾਂ ਵਰਗੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
372.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਅਸੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 1ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਤੋਂ 4 ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਵਸਾ ਤੋਂ 9 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
373.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਲੀਵਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
374.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਸਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤਰਪਤਾ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਰਨਣ ਕਰੋ? ਉੱਤਰ:-ਵਸਾ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰਾਮ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੋੜੀ ਵਸਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤਿਪਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ।

	ਪਾਠ-7 **(ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ)**
375.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹੀ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਆਦਿ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।
376.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- (1) ਅਨਾਜ (2) ਦਾਲਾਂ (3) ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ (4) ਸਬਜ਼ੀਆਂ (5) ਫ਼ਲ (6) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋ. ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ (7) ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਤੇਲ (8) ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ (9) ਸ਼ੱਕਰ, ਗੁੜ (1●) ਮਸਾਲੇ, ਚਟਣੀਆਂ ਆਦਿ।
377.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਲਦੀ ਪਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਾਚਕ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
378.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ, ਨਿਯੋਜਨ, ਵਿਉਂਤ ਕਰਨ ਪ੍ਰਕਿਆ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-8 **(ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ)**
379.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਕਾਨੂਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਸਾਂਝਾ ਸਰਮਾਇਆ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਾਂਝ ਹੋਵੇ।
380.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-1. ਸਾਰੇ ਘਰ ਦਾ ਬੋਝ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਸਿਰਫ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
381.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚਿਆ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿਚਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
382.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਸੀਮਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਔਖੀ ਹੈ।
383.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-1. ਇੱਕਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖਰਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵੰਡ ਕਰ ਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। 3. ਜਮੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

	ਪਾਠ-9 **(ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ)**
384.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 28● ਦਿਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 19●ਦਿਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 33● ਦਿਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
385.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾੜੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਲੈਸੈਟਾ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
386.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਨਾੜੂ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਨਾੜੂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇਹ 1● ਤੋਂ 2● ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
387.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈੱਲ ਦਾ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਹ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੇਸਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
388.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਐਕਸ-ਰੇ ਦਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
389.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੋਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਅੰਨਾ, ਗੁੰਗਾ ਜਾਂ ਬੋਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਵੀ।
390.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਠ-1● (ਵਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ)
391.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ¼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਇੰਚ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਲਕ ਤੋ. ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ (ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
392.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੇਸ਼ੇ(ਫਿਲਾਮੈਂਟ) ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
393.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਕਪਾਹ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਨੂੰ ਬਨਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੇਆਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸਕੋਜ਼, ਕਿਉਪਰਾਮੋਨੀਅਮ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰੋ ਸੈਲੂਲੋਜ਼।

394.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਹੋਏ, ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
395.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਧਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਗੋਟੇ ਅਤੇ ਜਰੀ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
396.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਕਪਾਹ ਅਤੇ ਪਟਸਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੋਲਿਸਟਰ ਜਾਂ ਟੈਰੀਲੀਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
	ਪਾਠ-1 (ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ) **5-8 ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ**
397.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੋਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾਂ ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਚੇਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
398.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਧੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:- ਜਿਵੇਂ ਮਿਕਸੀ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਫਰਿਜ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਚੁੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
399.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ:- ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਧੰਦੇ। 2. ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਟੀਚੇ:- ਜਿਵੇਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ। ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ 2. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ:- ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਟੀਚੇ:- ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਉਂਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

400.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਖ ਸ਼ਾਤੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:- 1. ਘਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣਾ- ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਵਧੇਰੇ ਸੋਹਣਾ, ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਵਸਥਾ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ:- ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਂਣਾ, ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
401.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਔਗੁਣ ਕਿਸੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਰਕ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪੰਘੂੜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਹੁਤ ਮਹਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ:- 1. ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ (Psychological Qualities) 2. ਸਰੀਰਕ ਗੁਣ (Physical Qualities) 3.ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ (Social & Moral Qualities) 4.ਬਾਹਰੀ ਗੁਣ (Outdoor Qualities) 5.ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (Adaptabilityty) 6.ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (Effeicient Worker)
402.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਰੀਦਦਾਰ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਰੀਦਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤੇ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇ।
403.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਧੀਰਜ ਅਹਿਜੇ ਗੁਣ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਸਫਲ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਸ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਹਰ ਜੀਅ ਦੀ ਗੱਲ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਵਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੇ ਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

404.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੰਗੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਨੂੰ ਨਿਰਣੇ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ, ਉਸ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਉਸਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਕੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫਿਰ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਂਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਨਵਾ ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸੋਚ ਕੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਕਿਹੜੇ ਲੈ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੀ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਆਦਿ।
405.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਲਈ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:- 1. ਜਗ੍ਹਾ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ। 2. ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। 3. ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ। 4. ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।
406.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ (ਸਥਾਨ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- ਘਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਕਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:- 1. ਜਗ੍ਹਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। 2. ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 3. ਮਕਾਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਥੋੜੀ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ। 4. ਘਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋਵੇ। 5. ਘਰ ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 6. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
407.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਮਜ਼ਦੂਰ ਅਤੇ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਂਝ ਵੀ ਕਮਾਨ ਬਣਾਉਂਣੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਮਤਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖਰਚਾ ਬਜਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਧਨ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਧਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਜ਼ਾ ਹੇਠ ਦਰਜ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਬੈਂਕ

	2. ਟਰੱਸਟ 3. ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੋਰੈਸ ਕੰਪਨੀਆਂ 4. ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਈਟੀਆਂ 5. ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ 6. ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ- ਸਰਕਾਰੀ ਮੋਰਟਗੇਜ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਦਿ।
408.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰਃ-ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨਃ- 1. ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। 2. ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ। 3. ਘਰ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। 4. ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। 5. ਘਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 6. ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਨਾਲ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
409.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ? ਉੱਤਰਃ-ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਂਣ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨਃ- 1. ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀ ਬੱਚਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਜੇਕਰ ਗੁਆਂਢੀ ਚੰਗਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 3. ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਪ ਕਰਾਉਂਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। 4. ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਦਮੀ ਇਕ ਥਾਂ ਨਾਲ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 5. ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। 6. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
410.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਮਰਾ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰਃ-ਇਹ ਕਮਰਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਫੱਟੇ (Shelves) ਨੀਵੇਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉੱਥੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾਹ ਸਕਣ। ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗ ਉੱਚੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਜੇਕਰ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਰਾਬ ਕੀਤੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਨੀਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਣ।
411.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਮਰਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰਃ-ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਮਾਲਕਣ ਤੇ ਮਾਲਕ ਪੜ੍ਹਨ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਉੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਓ ਆਉਂਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
412.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰਃ-ਇੱਕ ਆਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ, ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ

	ਯੂ-ਆਕਾਰ (U-shape) ਐਲ-ਆਕਾਰ (L-Shape) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਰੇਡੀਮੇਟ ਰਸੋਈ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਡੀਮੇਡ ਰਸੋਈ ਸਿਰਫ ਉੱਚ ਆਮਦਨ ਵਰਗ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਹੌਦੀ ਦੀ ਉਚਈ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ 30 ਤੋਂ 32 ਇੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕੇ ਕੰਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਗੈਸ ਦਾ ਸਿਲੰਡਰ, ਆਟੇ ਵਾਲਾ ਡਰੰਮ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਜਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ, ਹਵਾ ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘੱਟੋ- ਘੱਟ 80 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-3 (ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ)
413.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਘਰ ਦੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀਆਂ ਪੈਂਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ, ਦਸਤ, ਟਾਈਡਾਈਡ, ਫਲੂ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਅਸੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
414.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਿਆ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਂਞ ਤਾਂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੂੜਾਂ ਕਰਕਟ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਭੱਠੀ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੂੜਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਧੂੰਆਂ ਚਿਮਨੀ ਰਾਹੀ ਉੱਪਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੀ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
415.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਤੋਂ ਖਾਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦੇਣਾ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮਲ ਮੂਤਰ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਉੱਪਰੋ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਖਾਈਆਂ ਭਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
416.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ, ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣਗੇ। ਇੱਟਾਂ ,ਲੱਕੜਾਂ ਪਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਢੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਤਾਂ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜੀਵ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਲੈਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

	ਪਾਠ-4 (ਡਿਜ਼ਈਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ)
417.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਕਿਹੜਾ? ਉੱਤਰ:-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:- 1. ਓਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ (Formal Balance):- ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਮਿਟਰੀਕਲ ਸੰਤੁਲਤ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ (Informal Balance):- ਜਦੋਂ ਵਸਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਕਿ ਵੱਡੀ ਵਸਤੂ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਜੇ ਠੀਕ ਅਣਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਪਚਾਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
418.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਕਮਰਾ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲਾ ਸਾਮਾਨ ਫਰਨੀਚਰ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਡਾ ਫਰਨੀਚਰ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੈੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵੱਡੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਾਲੇ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਤੇ ਵੱਡਾ ਫਰਨੀਚਰ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦ ਉਲਟ ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਤ, ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਾਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਾਲਾ ਫਰਨੀਚਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ-ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਘਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਨਮੂਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਘਰ ਸੋਹਣਾ ਦਿਖੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਧਨ ਵੀ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹਵੇ ਤਾਂ।
419.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:- 1. ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ (Repetition) ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2. ਕ੍ਰਮਬੰਦੀ (Gradation) ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਅੱਡ ਸੇਡ ਅਤੇ ਭਾਹ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਕ੍ਰਮਬੰਦੀ ਉਤਪਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 3. ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਕੇ (Progression in size):- ਇੱਕੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚੀਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਲੈਅ ਉਤਪਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 4. ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ:-(Use of similar lines):- ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
420.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲਾਈਨਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਧੀਆਂ, ਲੇਟਵੀਆਂ, ਤਿਰਛੀਆਂ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਕੋਣ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੇਟਵੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਸਿੱਧੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅਤੇ

	ਜਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਕੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
421.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਾਂਗ ਦੀ ਰੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਾਂਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਮੁੱਢਲੇ ਤਿੰਨ ਰੰਗਾਂ-ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਹੋਰ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ (ਪਹਿਲੇ) ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਪੀਲਾ + ਨੀਲਾ =ਹਰਾ ਨੀਲਾ + ਲਾਲ =ਜਾਮਨੀ ਲਾਲ + ਪੀਲਾ = ਸੰਤਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੋ ਰੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੀਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਪੀਲਾ + ਹਰਾ = ਪੀਲਾ ਹਰਾ, ਨੀਲਾ + ਹਰਾ = ਨੀਲਾ ਹਰਾ, ਨੀਲਾ+ ਜਾਮਨੀ = ਨੀਲਾ ਜਾਮਨੀ, ਲਾਲ + ਜਾਮਨੀ = ਲਾਲ ਜਾਮਨੀ, ਲਾਲ + ਸੰਤਰੀ = ਲਾਲ ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲਾ + ਸੰਤਰੀ = ਪੀਲਾ ਸੰਤਰੀ
422.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਕਸੁਰਤਾ (Harmony)- ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੰਗ, ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਪੇ ਨਾ ਕਿ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਬੇਤੁਕਾ ਜੋੜ ਕਈ ਵਾਰ ਭਿੰਨ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
423.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਰਚਨਾ/ਬਣਤਰ (Texture) ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੱਧਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖੁਰਦਰੀਆਂ, ਕੁੱਝ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਕੁੱਝ ਨਰਮ, ਕੁੱਝ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੇ (ਤੇਜ਼ ਹੀਨ)। ਖੁਰਦਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ, ਖਰਵੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੋਮਲ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਨੀਲ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਜੇਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਲੈਂਪ ਸ਼ੇਡ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਫੁਲਦਾਨ ਜਾਂ ਸੁਆਹਦਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਅਖਰੋਟ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਹਲੀ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਲਾਲ, ਸੁਨਹਿਰੀ, ਜਾਮਨੀ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਹਰਾ ਰੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੜਕੀਲੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਭੂਰਾ(ਬਰਾਉਨ), ਬਦਾਮੀ, ਮੋਤੀਆ, ਹਲਕਾ ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਤੇਜ਼ ਰੰਗ ਹਨ। ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵੀ ਕਮਰੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਿਲਕ ਜਾਂ ਸਾਟਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਲੱਗੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੇਸਮੈਂਟ ਜਾਂ ਖੱਦਰ ਘੱਟ ਚਮਕੀਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।

	ਪਾਠ-5 ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ
424.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਦੋ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਫਰਨੀਚਰ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਬਜਟ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਫਰਨੀਚਰ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਥਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਉਚਾਈ, ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਇੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
425.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਰੰਗ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਫੁੱਲ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧਿਤ ਫੁੱਲ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਮਰੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
426.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੇ ਫਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲੰਘ ਅਤੇ ਦੀਵਾਨ ਬਕਸੇ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।
427.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੰਕੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਵੈਕਿਉਮ ਕਲੀਨਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਝਾੜਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੱਪੜਾ ਫਿਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 2 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕਵਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮਕ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੰਧਿਆਈ ਦੇ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਘੋਲ ਕੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਪੂੰਝੋ ਤਾਂ ਜੋ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ।
428.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਅੱਜ ਕੱਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ- 1. ਇਹ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ 2.ਇਸ ਉੱਪਰ ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਬ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। 3. ਇਹ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੀੜਾ ਜਾਂ ਸਿਉਂਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। 5. ਇਹ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

429.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਲੀਨ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਕਾਲੀਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੂੜੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਸੋਫਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਦੇ ਪਲੇਨ (ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੇ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਲੇਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਦੇ ਪਲੇਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਲੀਨ ਵੱਡੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲੀਨ ਫਿੱਕੇ ਪਲੇਨ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
430.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ? ਉੱਤਰ:-ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਆਰਾਮ, ਖੇਡ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣਾ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੋਫਾ, ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀਵਾਨ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ -ਕੁਰਸੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਲਾਈਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੀ.ਵੀ. ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਸਮਾਨ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਕੈਰਮ ਬੋਰਡ ,ਚੈਸ ਜਾਂ ਤਾਸ਼ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਕੁੱਝ ਸੁੰਦਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗਮਲੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
431.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲੀਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਕਾਲੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਰੰਗ-ਰੂਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਟੁੱਟਾ-ਭੱਜਾ ਫਰਸ਼ ਵੀ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕਮਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਨ ਵਿਛਾਉਣ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੋਹਣੀਆਂ ਦਿੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਰਾ ਨਿੱਘਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
432.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਪਰਦਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-1. ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਘਰ ਸੁੰਦਰ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। 2. ਪਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 3. ਪਰਦੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਫਰੇਮ ਭੈੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਲੇਨ, ਪਰਿੰਟਡ, ਸੂਤੀ, ਰੇਸ਼ਮੀ,ਟਪੈਸਟਰੀ, ਕੇਸਮੈਂਟ, ਖੱਦਰ, ਖੱਡੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਸਿਲਕ ਸਾਟਨ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਦਿਆਂ ਲਈ ਬੂਰ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ, ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਮਿੱਟੀ ਪਰਦੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਸੂਤੀ ਪਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

433.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਹੀ ਤੋੜੋ, ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਛੁਰੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਰਛੀ ਕੱਟੋਂ ਤਾਂ ਕਿ ਡੰਡੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਸਕੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਫੁੱਲ ਤੋੜਨ ਲੱਗੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫੁੱਲ ਪੂਰਾ ਨਾ ਖਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਲਾਲ ਦੁਆਈ, ਫਟਕਰੀ ਜਾਂ ਕੋਇਲੇ ਦਾ ਚੂਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
434.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੁੱਲਦਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੰਚ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਾਲ ਫੁੱਲਦਾਨ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫੁੱਲਦਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਕਰਨੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੁੱਲਦਾਨ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੁੱਲਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਭਾਰੇ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖਰਵੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਚੀਨੀ, ਪਿੱਤਲ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਆਦਿ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਨਰਮ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਕੱਚ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਠੀਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
435.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:- ਜਿਵੇਂ ਗੋਲ, ਚੌਰਸ, ਤਿਕੋਨੇ, ਆਇਤਾਕਾਰ ਅਤੇ ਅਰਧ ਚੰਦ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ। ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿੱਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਫੁੱਲ ਵਿਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਮ ਹੋਲਡਰ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਡੀਆਂ ਫਸਾਉਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਮ ਫੋਮ ਜਾਂ ਓਏਸਿਸ ਅਤੇ ਤਾਰ ਦੀ ਜਾਲੀ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
436.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੈਕਸੀਨ ਜਾ ਚਮੜੇ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਰੈਕਸੀਨ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ਮੰਹਿਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੈਂਕਾਂ, ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਧੋਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਝਾੜ-ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਰਸਾਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਚਮੜੇ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
437.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੈਂਤ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਅਜਿਹੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾਂ ਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੇਨ ਦੇ ਬਣੇ ਡਾਈਨਿੰਗ ਟੇਬਲ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫੇ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਲੋਨ ਵਾਲੇ ਕੇਨ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਜ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ ਤੇ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾ

	ਲਵੋ। ਮੋਮ ਵਾਲੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਰੇਤੀ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਉ ਰਗੜ ਕੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵੈਕਸ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਾ ਲਵੋ। ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਕੇਨ ਨੂੰ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
438.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਘਰ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਹਰ ਔਰਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਨੂੰ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਕਲਾ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅੰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਜਾਉਣਾ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਜਾਵਟ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਘਰ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਜਾਵਟ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ।

	ਪਾਠ-6 **ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ**
439.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:- 1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ- ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ- ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਧੇ ਪਿੱਛੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। 3.ਟੁੱਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ- ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਵੇ ਤੰਤੂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
440.	ਪ੍ਰਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੇਠਾ ਲਿਖੇ ਹਨ:- 1. ਪਸ਼ੂ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ; ਪਨੀਰ ਦਹੀ, ਖੋਆ ਮੱਖਣ ਆਦਿ, ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ ਅੰਡੇ ਆਦਿ। ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ, ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਨਾਰੀਅਲ, ਮਟਰ, ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ ਆਦਿ।
441.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ:- 1. ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੰਮ 2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ 3. ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣਾ 4. ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ 5. ਅਮਲ ਅਤੇ ਖਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ 6. ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਇਮ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ 7. ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ 8. ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ।
442.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-1. ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ:- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੋਂ 4 ਕਲੋਰੀਆਂ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇੱਕ ਮਹਿੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। 3. ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਉਪਪਾਚਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 4. ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 5. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। 6. ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਫੋਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਮਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
443.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-1. ਚਰਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਤੋਂ 9 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । 2. ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

	3. ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। 4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। 5.ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। 6. ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 7. ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
444.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਕਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:- 1. ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਾ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 3. ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 4. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। 5. ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
445.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:- 1. ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ 2. ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ 1. ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ:- ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਚਿੱਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। 2. ਗੈਰ- ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ:- ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
446.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ:- 1. ਸਰੀਰ ਬਣਤਰ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁਸਤ, ਦੁਰਲਭ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 3. ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਹੋਣ। 4. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ। 5. ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭੁਰਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 6. ਵਾਲ ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੇ ਹੋ ਕੇ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 7. ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 8. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਵਾਸ਼ਿਯਰਕਰ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
447.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਵਾਸ਼ਿਓਰਕਰ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ? ਉੱਤਰ:-ਕਵਾਸਿਓਰਕਰ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਆਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਕਮੀਆਂ/ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

448.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 2. ਅਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 3. ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 1. ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ। 2. ਅਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਆਦਿ। 3. ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ,ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ।
449.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮੈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਮਿਨਰਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੱਚੀਵਾਂ ਭਾਗ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ:- 1. ਮੈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼- ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸਲਫਰ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਕਲੋਰੀਨ, ਸੋਡੀਅਮ ਆਦਿ। 2.ਮਾਈਕਰੋਮਿਨਰਲਜ਼ -ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮਾਤਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:- ਜਿਵੇਂ ਲੋਹਾ, ਤਾਂਬਾ, ਜ਼ਿੰਕ, ਆਇਓਡੀਨ, ਕਬਾਲਟ ਆਦਿ।
450.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:- 1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 2. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 3. ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 4. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 5. ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 6. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
451.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਫੋਕ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੱਹਤਤਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਫੋਕ ਕੇ ਕੰਮ:- ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ:- 1. ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2. ਫੋਕ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। 3. ਆਂਤੜੀਆਂ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। 4. ਪਾਚਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। 5. ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। 6. ਇਹ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਤ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ।

452.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਇਉਡਾਈਜ਼ਡ ਲੂਣ ਲੈਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਇਓਡਾਇਜ਼ਡ ਲੂਣ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਲੂਣ ਨੂੰ ਆਇਓਡਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਡਾਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਨਮਕ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ 1●●-15● ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਿਲ੍ਹੜ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
453.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਰੋ? ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:- **1. ਸਾਧਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ :-** (ੳ) ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਤਿਲ ਤੇ ਮਟਰ ਆਦਿ। (ਅ) ਪਸ਼ੂ ਜਗਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੀਟ ਤੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੱਛੀ ,ਆਂਡੇ ਆਦਿ। **2. ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ:-** (ੳ) ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ :- ਇਹ ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਏ'ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਅ) ਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਇਹ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਬੀ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ੲ) ਅੱਧ-ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ :- ਇਹ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਕੀ ਦੀ ਜ਼ੀਨ ਅਤੇ ਜੈਲੈਟਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **3. ਭੌਤਿਕ ਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ** (ੳ) ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ :- ਇਹ ਆਂਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਅ) ਮਿਸ਼ਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ:- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗ਼ੈਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੱਤ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੇਸਿਨ (ਫਾਰਸਫੋਰਸ + ਪ੍ਰੋਟੀਨ), ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (ਲੋਹਾ+ ਪ੍ਰੋਟੀਨ)। (ੲ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ :- ਇਹ ਪੈਪਟੋਨ, ਪੈਪਟਾਈਡ ਅਤੇ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲਾਂ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।
454.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਣਨ ਕਰੋ? ਉੱਤਰ:-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- i. **ਇਕਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ**- ਇਹ ਸਾਧਰਨ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣੂ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਵੇਦਾਰ ਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਫਰਕਟੋਜ਼ ਮੁੱਖ ਇਕਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹਨ। ii. **ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ**- ਦੋ ਇਕਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਦੁਹਰੀਆਂ ਸ਼ਕਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ, ਰਵੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਮਿੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਕਰੋਜ਼, ਮਾਲਟੋਜ਼ ਆਦਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹਨ। iii. **ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਸ਼ੱਕਰਾਂ**:- ਇਹ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦੀਆਂ। ਇਹ ਕਈ ਇਕਾਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਹਰੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਲਾਈਕੋਜਨ, ਸੈਲੂਜ਼ਜ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ਬਣਾਉਂਣਾ ਹੈ।

455.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਮੁਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:- 1. ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 2. ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। 3. ਇਹ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 4. ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੇ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 5. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਲੈਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
456.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਥਾਇਆਮੀਨ (B_1) ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਸੁੱਕੀ ਬੈਰੀ-ਬੇਰੀ ਤੇ ਗਿੱਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ। ਸੁੱਕੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਲੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਣੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਰੁਕ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਵਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਾਇਆਮੀਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਅਣ-ਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
457.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕੀ ਹਨ? ਉੱਤਰ:- ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਕੰਮ ਹਨ:- 1. ਨਿਰਮਾਣਕਾਰੀ ਕਾਰਜ :- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫਾਰਸਫੋਰਸ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡੈਨਟਿਨ ਵਿੱਚ 27 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਇਨੈਮਲ ਵਿੱਚ 36 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ:- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ- (ੳ) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਅ) ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
458.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਕੰਮ:- 1. ਆਇਓਡੀਨ ਗਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਮੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। 2. ਭਾਵੇਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 3. ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਜਨਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। **ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:-** ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਗਲਗੰਥੀ (Thyriod) ਵਿੱਚੋਂ ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਗਿੱਲੜ ਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

459.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲੋਹੇ ਦੇ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਦੱਸੋ। ਉੱਤਰ:-ਲੋਹੇ ਦੇ ਕੰਮ:- 1. ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। 2. ਇਹ ਜੀਵ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (ਸੈੱਲਾਂ) ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਇਓਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3. ਇਹ ਕਈ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 4. ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 5. ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
460.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਨ:- 1. ਸਰੀਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਘੋਲਕ ਵੀ ਹੈ। 3. ਇਹ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 4. ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। 5. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। 6. ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 7. ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਗੱਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-7 (ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ)
461.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹੀ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਆਦਿ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਭੋਜਨ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਾਪ ਤੋਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਧਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।
462.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਤਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਆਣੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:- 1. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2. ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਚੋਣ। 3. ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ। 4. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ। 5. ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

463.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ (ਪਕਾਉਂਦੇ) ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾਂ-ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- 1. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਸਬਜੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਿਲਕੇ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤ ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 3. ਸਬਜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 4. ਸਬਜੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਸਤ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। 5. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਸੁਆਦ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ। 6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਤੇ 'ਸੀ' ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 7. ਮੀਟ, ਆਂਡੇ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੇਕ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
464.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਸੋਇਆਬੀਨ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਬਦਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਸਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਆਪਣੇ ਸੀਮਿਤ ਸੋਮਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸੋਮੇ ਸਸਤੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।
465.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- 1. ਖਾਣਾ- ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 2. ਖਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਡੂੰਘੀ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਈ ਚਪਟੀ ਪਲੇਟ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 3. ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪਰੋਸਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। 5. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਨੀਏ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਨਿੱਬੂ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

466.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ? ਉੱਤਰ:-ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:- 1. ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੰਚ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। 2. ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 3. ਹਮੇਸ਼ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
467.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿੰਨਾ-ਕਿੰਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ:- 1. ਗਰੀਬੀ:- ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੰਚ ਲੋੜੀਂਦੇ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਇਹਨਾਂ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। 2.ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ:- ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਾਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਲੋੜੀਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਅੱਜ-ਕੱਲ ਕਈ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਵੀ ਜੰਕ ਫੂਡ ਜਾਂ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। 3. ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵੀ ਠੀਕ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਲੋਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
468.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਮਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੋ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਉਂਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। (1) ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ- ਮੂਲੀ ਦਾ ਪਰੌਠਾ, ਮੇਥੀ ਵਾਲਾ, ਗੋਭੀ ਵਾਲਾ, ਮਿੱਸਾ ਆਦਿ। (2) ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਇਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਰੇਕ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਦਾ ਰੰਗ ਵੱਖੋ -ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (3) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵੀ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ- ਤਵੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਤੰਦੂਰ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਪੂਰੀਆਂ ਆਦਿ ਬਣਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੰਨਗੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
469.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-**ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ**:- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 1° F ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ 7% ਤੱਕ B.M.R. ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੋਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੁਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ**:- ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਸਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਸਤੀਆਂ ਖਾਧ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਨ। ਉਹ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ, ਗੁੜ,ਸਸਤੇ ਅਨਾਜ, ਸਸਤੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਘਿਉ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇਲ, ਮੀਟ ਮੱਛੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਵਸਤਾਂ-ਦੁੱਧ, ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

470.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰਃ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਭਾਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੌੜ ਭੱਜ, ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਵੀ ਰੁਕ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
471.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰਃ-ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਵਿਟਾਂਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ- 1. ਅਨਾਜ 2. ਦਾਲਾਂ 3. ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ 4. ਸਬਜ਼ੀਆਂ 5. ਫਲ 6. ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ 7. ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਤੇਲ 8. ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਸ਼ੱਕਰ, ਗੁੜ 10. ਮਸਾਲੇ, ਚੱਟਣੀਆਂ ਆਦਿ।
472.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰਃ-ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਿਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
	ਪਾਠ-8 (ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ)
473.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? ਉੱਤਰਃ-ਪਰਿਵਾਰ ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹੋਣ ਸਾਂਝਾ ਸਰਮਾਇਆ ਵਰਤਦੇ ਹੋਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਾਂਝ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨਃ- 1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ 2. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
474.	ਪ੍ਰਸ਼ਨਃ-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰਃ-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਂ-ਪਿਉ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪੋਤੇ- ਪੋਤੀਆਂ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਉਸੇ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਛੱਤ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੈ। ਦੁੱਖ- ਸੁਖ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਘੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

475.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਉੱਪਰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਆਮਦਨ ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਰਲ ਕੇ ਖਰਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸੁਆਰਥ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
476.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। 2. ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖਰਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3. ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। 4. ਬਜ਼ੁਰਗ, ਵਿਧਵਾ, ਅੰਗਹੀਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 5. ਕੰਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 6. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। 7. ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਤਪੱਤੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
477.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ- ਨੁਕਸਾਨ:- 1. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਨਿਕੰਮੇ ਤੇ ਆਲਸੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਇਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 3. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 4. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਆਪ ਖੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। 5. ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆਰਥਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
478.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-1. ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। 2. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਇਸਤਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਪੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਕੰਮ ਵੰਡਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। 3. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 4. ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 5. ਹੋਣਹਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਨੂੰ ਉਭਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
479.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਪਰਿਵਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਹੇਠਾ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ:- 1. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸਥਿਰ ਸੰਬੰਧ

ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਸ਼ਾਦੀ ਇਕ ਪਵਿੱਤਰ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਧੀਆ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਬਿਖਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਉਹ ਵੱਖ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5. ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

480. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

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

481. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੰਯੁਕਤ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?

ਉੱਤਰ:-

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ	ਇਕਾਈ ਪਰਿਵਾਰ
1. ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	1. ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	2. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਸਿਰਫ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	3. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਖਰਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਵੰਡਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਹਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	4. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
5. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।	5.ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋ. ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆਰਥਿਕ ਸੁੰਤਤਰਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਖਰਚਦੇ ਹਨ।	6. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੰਤਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ-9 (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ)

482. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਸੀ ਕਿੰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

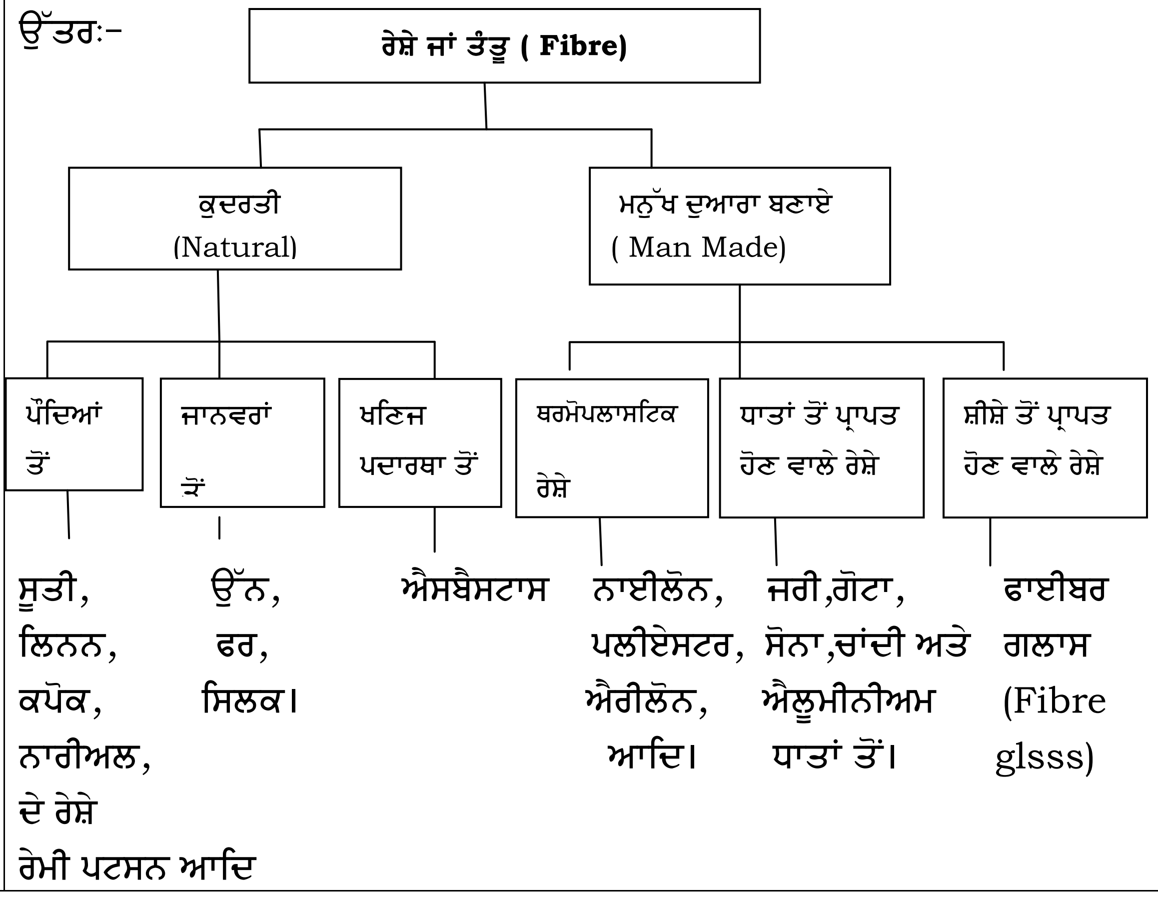
ਉੱਤਰ:-ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਸਮਾਂ-ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ)

	2. ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਸਮਾਂ- ਦੂਸਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ) 3. ਭਰੂਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ (ਸਮਾਂ- ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ)
483.	ਪ੍ਰਸ਼ਨः-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਣੇ ਸਹਾਇਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ? ਉੱਤਰः-1. ਪਲੈਸੈਂਟਾ- ਜਿੱਥੇ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੰਧ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾਹੈ। ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾੜੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2. ਨਾੜੂ- ਨਾੜੂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਐਮਬਰੀਉ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾਹੈ। ਇਹ ਰੱਸੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 10 ਇੰਚ ਤੋਂ 20 ਇੰਚ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 3. ਐਮਨੀਉਟਿਕ ਸੈਕ- ਤੀਸਰਾ ਅੰਗ ਜਿਹੜਾ ਐਮਬਰੀਓ ਦੇ ਸਮੇ. ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਜਾਂ ਥੈਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਲੀ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਲੇਸਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
484.	ਪ੍ਰਸ਼ਨः-ਅੰਡੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰः- ਇਹ ਸਮਾਂ ਗਰਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਵਸੀਲਾ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਤੇ ਹੀ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਇਹ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਗਰਭ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਨਵਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਚੌਦਾ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਡਾ ਆਪਣ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਭ ਸਥਾਨ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
485.	ਪ੍ਰਸ਼ਨः-ਐਮਬਰੀਓ (ਭਰੂਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉੱਤਰः-ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਗਰਭ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਐਮਬਰੀਓ ਵਿਚ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਹੀ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆ ਰਗਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ਅਤੇ ਭਾਰ 2-3 ਔਂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਐਮਬਰੀਓ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲਿੰਗ ਅੰਗ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
486.	ਪ੍ਰਸ਼ਨः-ਭਰੂਣ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਉੱਤਰः-ਗਰਭ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਅਵਸਥਾ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਪਰ ਐਮਬਰੀਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੇਲੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾਹੈ। ਤੀਸਰੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਭਰੂਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੀ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਵੱਡੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਣਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 19-20 ਇੰਚ ਤੇ ਭਾਰ 7 ਪੌਂਡ ਦੇ ਲਗਪਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

	ਪਾਠ-10 **(ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ)**
487.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:- 1. ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ- ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇੰਚਾਂ ਜਾਂ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 1/4 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਇੰਚ ਤਕ ਲੰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਸਟੇਪਲ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ। 2. ਲੰਬੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਿਲਾਮੈਂਟ) ਇਹਨਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਰੇਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
488.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ- 1. **ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਨਾਵਟੀ ਰੇਸ਼ੇ-** ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਕਪਾਹ ਦੇ ਛੋਟੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2. **ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ-** ਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਸੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਰੇਸ਼ੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਨਾਈਲੋਨ, ਪੌਲਿਸਟਰ ਅਤੇ ਐਸੀਟੇਟ ਆਦਿ। 3. **ਧਾਤ ਤੋਂ ਬਣ ਰੇਸ਼ੇ-** ਗੋਟੇ, ਜਰੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀਆਂ ਧਾਂਤਾਂ ਤੋ ਬਣਦੇ ਹਨ। 4. **ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੇਸ਼ੇ-** ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
489.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉੱਤਰ:-ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:- 1. ਦਿੱਖ (Lusture) 2. ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ (Water absorption) 3. ਚਿਪਕਣਾ (Felting) 4. ਅੱਗ ਫੜਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ (Flammability) 5. ਸੰਘਣਾਪਨ (Density) 6. ਤਾਪ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ (Resistance to heat)! 7. ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖਾਰਾਪਨ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Resistance to acid and alkalies) 8. ਵੱਟ ਨਾ ਪੈਣ (Resilience) 9. ਵਲਦਾਰ ਹੋਣਾ (Crimp)
490.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰਤਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਪ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਤੀ ਰੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ

	ਸਿਰਤਾਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
491.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ:- ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾਂ ਤਾਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਾਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਸੀਨਾ ਸੁੱਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਠੰਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਲਕੇ ਖਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
492.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਸੜਨ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਜਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸੁਆਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਿਨਨ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰੈੱਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਹੰਢਣਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਆਦਿ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਿਨਨ ਉੱਤੇ ਖਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
493.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਮਿਲਕ ਅਤੇ ਉੱਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤਾਪ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਉੱਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਘੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉੱਤਰ:-ਉੱਨ ਅਤੇ ਸਿਲਕ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋ. ਇਲਾਵਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪਾਤ ਦੇ ਕੁਚਾਲਕ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਲਕ ਨਾਲੋਂ ਉੱਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਘੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਲਕ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਠੰਢ ਨਾਲ ਠਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉੱਨ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਖੁਦਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਠਰਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉੱਨ ਸਿਲਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
494.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਸਿਲਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ? ਉੱਤਰ:-ਵਰਤੋਂ:- ਸਿਲਕ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਵਸਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਸਵਾਂ,ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਪਹਿਣਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਜੋ-ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ, ਗਲੀਚੇ, ਕੁਸ਼ਨ, ਪਰਦੇ ਆਦਿ ਹੋਰ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਲਕ ਮਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਦੇਖਭਾਲ**- ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੋਣ ਲਈ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਪੋਲੇ ਪੋਲੇ ਦਬਾ ਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਸਿਲਕ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਛਿੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਲਕ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

495. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਕਰੋ।

ਉੱਤਰ:-