ਮੈਂਗੋ ਸ਼ੇਕ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਾ ਜੂਸ ਕੱਢ ਕੇ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਬ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੈਂਗੋ ਸ਼ੇਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ-1 : ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ		ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ	
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਫ਼ਲ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਫ਼ਲ

ਕਿਰਿਆ-2 : ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਸਕੰਜਵੀਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵੀ ਕੱਟ ਕੇ ਖਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ

ਗੁਰਜੋਤ—ਮਾਮਾ ਜੀ, ਦੁੱਧ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ।

ਮਾਮਾ ਜੀ— ਬੇਟਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗਾਂ, ਮੱਝ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੀ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਰੂਥਲ ਦੇ ਲੋਕ ਊਠਣੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਕ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਰਗੀ, ਬੱਤਖ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ— ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਲੱਸੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਸਬਜ਼ੀ ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

....

....

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ

ਮਾਮਾ ਜੀ—ਬੇਟਾ, ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ** ਅਤੇ **ਚਰਬੀ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
2. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. **ਵਿਟਾਮਿਨ** ਅਤੇ **ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
4. **ਪਾਣੀ** ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ

ਮਾਮਾ ਜੀ— ਬੇਟਾ, ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ **ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਮਾਸਾਹਾਰੀ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

ਗੁਰਜੋਤ— "ਮਾਮਾ ਜੀ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਖਾਣਾ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?"

ਮਾਮਾ ਜੀ— ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਗ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਮਾਮਾ ਜੀ ਨਾਲ ਬਜ਼ਾਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇਖੀਆਂ। ਮਾਮਾ ਜੀ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ।

1. ਉਬਾਲਣਾ (Boiling)— ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੜ੍ਹੀ, ਮੀਟ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੜਾਹੀ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਭਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਉਣਾ (Steaming)— ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ— ਚਾਵਲ, ਇਡਲੀ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਮੋਮੋਜ਼।

3. ਬੇਕਿੰਗ (Baking)— ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ—ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਬਰੈੱਡ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪੈਟੀਜ਼ ਆਦਿ।

4. ਭੁੰਨਣਾ (Roasting)— ਛੱਲੀ, ਪਾਪੜ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗ ਤੇ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਤਲਣਾ (Frying)—** ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਪੂਰੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ ਅਤੇ ਜਲੇਬੀਆਂ ਆਦਿ।

ਕਿਰਿਆ-4 : ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਂ	ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਰਤਨ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਢਾਬੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਹੇ, ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ, ਤਾਂਬੇ, ਪਿੱਤਲ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਨ ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਿਆ-5 : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

1. .... 2. .... 3. ....

4. ....   5. ....

ਚੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਬਾਲਣ—ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਤੰਦੂਰ ਅਤੇ ਅੰਗੀਠੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਹੇ ਦੀਆਂ ਪਾਥੀਆਂ, ਲੱਕੜ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਧੂੰਏ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ-6 : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਣਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....   6. ....

7. ....   8. ....

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲ.ਪੀ.ਜੀ. (L.P.G–ਤਰਲ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਗੈਸ) ਸਿਲੰਡਰ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਭੱਠੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਲਵਾਈ ਮਠਿਆਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੀਜ਼ਲ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੱਠੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਮਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲ.ਪੀ.ਜੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਗੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. **ਸਹੀ (✓) ਜਾਂ ਗਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ।**

   (ੳ) ਗੋਹੇ ਦੀਆਂ ਪਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ☐

   (ਅ) ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ☐

   (ੲ) ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਹੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ☐

4. **ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਦੇ ਸਿਲੰਡਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?**

   ....

5. **ਸੂਰਜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ।**

   ....

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*****

ਪਾਠ-10

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ

ਨੂਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਸਦੇ ਦਾਦਾ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ। ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਅਤੇ ਦਲੀਆ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਸਦੇ ਭਰਾ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਹੈ। ਉਹ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਭਰਾ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਕੇਲਾ, ਦਲੀਆ, ਦਾਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਆਂਡਾ ਵੀ ਦਿਆ ਕਰਨਗੇ।

ਨੂਰਾਂ ਨੱਚਦੀ-ਟੱਪਦੀ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਬਰਗਰ, ਪਿਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬਜਾਰੂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੈ। ਜੰਕ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਤਾ ਜੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤਾ ਜੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਸਦੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੂਰਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਦਾ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੂਰਾਂ ਦਾਦਾ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਰੋਟੀ ਫੜਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੂਠੇ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਨੂਰਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦਾ ਭਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ, ਤੇਲ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਓ ! ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।

1. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ—

(ਮਾਤਾ ਜੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ, ਦੁੱਧ, ਖਰੀਦ)

(ੳ) .... ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ।

(ਅ) ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ .... ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਕੁਝ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ....ਕੇ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ .... ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ .... ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਅਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਨੂਰਾਂ ਦੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਕੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣਗੇ ?

....

....

ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਨੂਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਾਂ, ਮੱਝ, ਕੁੱਤਾ, ਬੱਕਰੀ, ਮੁਰਗੀਆਂ, ਬਲਦ ਅਤੇ ਊਠ ਵਰਗੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਖੇਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀਆਂ ਤੋਂ ਆਂਡੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਘੋੜੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵੀ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੱਬੂ ਕੁੱਤਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੂਰਾਂ ਡੱਬੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1. ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਨਵ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ।
3. ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੈੱਡ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
4. ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਨੂਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਵੀ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਵੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਬਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕੁੱਤਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਵੀ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਮੁਰਗੀਆਂ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਬੱਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੇਡਾਂ ਘਾਹ ਅਤੇ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਮੁਰਗੀਆਂ ਖੁੱਡੇ ਵਿੱਚ, ਬੱਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੇਡਾਂ ਵਾੜੇ ਵਿੱਚ, ਪਸ਼ੂ ਸ਼ੈੱਡ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਘੋੜਾ ਤਬੇਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
5. ਗਾਂ, ਮੱਝ ਅਤੇ ਬਲਦ ਹਰਾ-ਚਾਰਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੋੜਾ ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਊਠ ਗੁਆਰੇ ਦੀ ਤੂੜੀ (ਨੀਰਾ) ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਡੱਡੂ, ਕਿਰਲੀ, ਕਾਕਰੋਚ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਆਦਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ, ਗਲਹਿਰੀ, ਚਿੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਜ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਅਤੇ ਛੁਪਣ ਲਈ ਨੂਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਚੁਪਕੇ ਜਿਹੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਾਲਤੂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਸ਼ੇਰ, ਚੀਤਾ, ਅਜਗਰ, ਹਾਥੀ ਅਤੇ ਹਿਰਨ ਆਦਿ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਜਾਨਵਰ ਘਾਹ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

ਕਿਰਿਆ-2 : ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦੇ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਜੰਤੂ ਦਾ ਨਾਂ	ਕੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ?	ਪਾਲਤੂ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਹੈ	ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ।
- ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

5. ਸਹੀ (✓) ਜਾਂ ਗਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ।

(ੳ) ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ☐

(ਅ) ਸ਼ੇਰ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹੈ। ☐

(ੲ) ਕੁੱਤਾ ਇੱਕ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਹੈ। ☐

(ਸ) ਊਠ ਅਤੇ ਬਲਦ ਖੇਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ☐

(ਹ) ਮੁਰਗੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉੱਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ☐

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਕੁੱਝ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਕੁੱਝ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਚੂਹਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸੱਪ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

....

....

ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਗ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਚੋ ! ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਕੋਈ ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾਵੇ।

*****

ਪਾਠ-11

ਸਾਡਾ ਆਵਾਸ

ਅੱਜ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ?"

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਕਿਰਨ ਨੇ ਉੱਚੀ ਸਾਰੀ ਕਿਹਾ, "ਰਹਿਣ ਲਈ!" ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉੱਤਰ ਸੁਣ ਕੇ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ।

ਅਧਿਆਪਕ — "ਬੇਟਾ, ਘਰ ਸਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਰਲ਼-ਮਿਲ਼ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਰਿੰਕੂ — ਮੈਡਮ ਜੀ, ਜਦੋਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ?

ਅਧਿਆਪਕ — ਬੇਟਾ, ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ, ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੁਫ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਉਹ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗਾ।

ਕਰਮਨ — ਮੈਡਮ ਜੀ, ਸੰਦੀਪ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹਨੇਰੀ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਨੇ ਹੀ ਢਾਹਿਆ ਸੀ।

ਅਧਿਆਪਕ — ਸੰਦੀਪ ਦਾ ਘਰ ਕੱਚਾ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਹਨੇਰੀ ਤੇ ਮੀਂਹ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ। ਬੱਚਿਓ! ਘਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਘਰ, ਪੱਕਾ ਘਰ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਘਰ।

ਕੱਚਾ ਘਰ

ਇਹ ਲੱਕੜ, ਗਾਰਾ, ਘਾਹ-ਫੂਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਘਰ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿੱਪ-ਪੋਚ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੱਕਾ ਘਰ

ਇਹ ਇੱਟਾਂ, ਸੀਮਿੰਟ, ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. .... 2. ....

ਚਿੱਤਰ ਹੇਠਾਂ ਘਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਘਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?

....

ਅਸਥਾਈ ਘਰ

ਇਹ ਕੱਪੜੇ, ਬਾਂਸ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਂਟ, ਕਾਰਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਊਸਬੋਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੱਡੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਕਾਰਵਾਂ ਰੂਪੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਊਸਬੋਟ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ਤੀ ਰੂਪੀ ਘਰ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਤੈਰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਪਾਹੀ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਂਟ ਦੇ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

1. .... 2. ....

3. .... 4. ....

ਚਿੱਤਰ ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਿਖੋ।

"ਮੈਡਮ ਜੀ, ਕਲ੍ਹ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਟੇਢੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵੀ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਘਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।" ਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

"ਬੇਟਾ, ਟੇਢੀਆਂ ਜਾਂ ਢਲਾਣਦਾਰ ਛੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਢਲਾਣਦਾਰ ਛੱਤਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਰਫ਼ ਛੱਤ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੇਠਾਂ ਤਿਲਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਥੇ ਬਰਫ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਢਲਾਣਦਾਰ ਨਾ ਹੋ ਕਿ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।" ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਕਿਰਿਆ-1 : ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਚਾਰਟ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਅਸਥਾਈ ਘਰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

....

....

ਕਿਰਿਆ-2 : ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਲਿਆਉ।

ਬੱਚਿਓ! ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਘਰ ਸੋਹਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਫੁੱਲ-ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਘਰ ਸਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ **ਰੰਗੋਲੀ** ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਜਾਵਟ

ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਜਾਵਟ

ਰੰਗੋਲੀ

ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਜਾਵਟ

ਲਵਲ਼ੀ — ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ, ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਪੋਚਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੁਲਦਸਤਾ ਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਇੱਕ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।