ਹਦਾਇਤ :

ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਿਕ/ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਪਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਹੋਰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਲਾਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਰਸ਼ੀਅਨ ਸਲਾਦ (Russian Salad)

ਸਮਗਰੀ

ਸੇਬ	- 250 ਗ੍ਰਾਮ
ਫਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲ਼ੀਆਂ)	- 150 ਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਗੂਰ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	- 2
ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਸਲਾਈਸ	- 2
ਤਾਜ਼ੀ ਕ੍ਰੀਮ	- 200 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਲੂ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਮਟਰ	- 200 ਗ੍ਰਾਮ
ਖ਼ੀਰਾ	- 200 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੱਤ/ਬੰਦ ਗੋਭੀ	- 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	- ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਰਾਈ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	- ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੇਇਉਨੇਜ਼ (Mayonnaise) ਸੌਸ	- ਤਿੰਨ ਛੋਟੇ ਚਮਚ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਫ਼ਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲ਼ੀਆਂ) ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਉ।
2. ਮਟਰ, ਫ਼ਲ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਲ਼ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ਼ੋ।
3. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਲਉ। ਸਾਰੇ ਫਲ਼, ਖ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਆਲੂ ਇੱਕ ਇੰਚ ਦੇ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ।
4. ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਲੰਬਾ-2 ਕੱਟ ਕੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
5. ਕ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਫੈਂਟ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਹੋ ਸਕੇ।
6. ਸਾਰੇ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ (mayonnaise sauce) ਅਤੇ ਉੱਪਰੋਂ ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰੀਮ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।
7. ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਉ। ਠੰਡਾ-ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

ਮੈਕਰੋਨੀ ਸਲਾਦ
(Macroni Salad)

ਸਮਗਰੀ :

ਮੈਕਰੋਨੀ	-	1 ਪੈਕੇਟ (ਕੋਈ ਵੀ ਆਕਾਰ)
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	-	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਉਬਲ਼ੇ ਆਲੂ	-	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਫਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲ਼ੀਆਂ)	-	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸੌਸ	-	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਅਜਵੈਣ	-	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ

ਡਰੈਸਿੰਗ ਲਈ (**For dressing**)

ਤੇਲ	-	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਰਾਈ	-	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਪਿਆਜ਼	-	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ
ਲੂਣ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਚੀਨੀ	-	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਉਬਲ਼ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਤੇਲ ਦੇ ਪਾ ਕੇ, 7-10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮੈਕਰੋਨੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੱਕ ਜਾਵੇ।
2. ਛਾਨਣੀ ਵਿਚ ਛਾਣੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ।
3. ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ।
4. ਫ਼ਰਾਂਸ ਬੀਨਜ਼ ਫ਼ਲ਼ੀਆਂ), ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉ।
5. ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਪੀਸ ਲਉ ਅਤੇ ਉਬਲ਼ੀ ਹੋਈ ਮੈਕਰੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ।
6. ਹੁਣ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਅਜਵੈਣ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।
7. ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਡਾ-ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

ਥਰੀ ਬੀਨਜ਼ ਸਲਾਦ

((Three Beans Salad)

ਸਮਗਰੀ

ਰਾਜਮਾਂਹ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੋਬੀਆ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	–	2
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	–	2–3
ਨਿੰਬੂ	–	4
ਸਿਰਕਾ	–	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਅਜਵੈਣ	–	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਰੀਫਾਈਂਡ ਤੇਲ	–	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਰਾਜਮਾਂਹ, ਲੋਬੀਆ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ ਅਲੱਗ–2 ਰਾਤ ਭਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
2. ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵੱਖ–2 ਉਬਾਲ਼ੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉ।
3. ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
4. ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਵਿੱਚ 15–20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
5. ਉੱਪਰਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉ।
6. ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਉ।
7. ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਜਵੈਣ ਪਾਉ। ਹੁਣ ਇਹ ਤੇਲ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਉੱਪਰ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।
8. ਫਰਿੱਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਡਾ–ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

ਕਚੂੰਬਰ ਸਲਾਦ
(Kachumbhar Salad)

ਸਮਗਰੀ

ਖ਼ੀਰਾ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂਲ਼ੀ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	–	2
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ।
2. ਲੂਣ, ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ਮਿਲ਼ਾਉ।
3. ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉ।

ਚੀਜ਼ ਸਲਾਦ
(Cheese Salad)

ਸਮਗਰੀ

ਬੰਦ ਗੋਭੀ	–	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਖ਼ੀਰਾ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਦਹੀਂ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਂਵਲਾ	–	2 ਜਾਂ 3
ਪਨੀਰ	–	75 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	–	2
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ	–	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ ਅਤੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸਜਾਉ।
2. ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ, ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
3. ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ ਟੰਗ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਾ ਦਿਉ।
4. ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ।
5. ਹੁਣ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਉੱਪਰ ਖਿਲਾਰ ਦਿਉ।
6. ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ 5-10 ਮਿੰਟ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
7. ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਵੀ ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੋ। ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲ਼ਾਉ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਾਲ਼ੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਜਾਉ।
8. ਆਂਵਲੇ ਨੂੰ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੜਕ ਲਉ ਅਤੇ ਲੂਣ-ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਸਲਾਦ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
9. ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਛੋਟੇ-2 ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਉ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ 2 (ਅ) : ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਕਵਾਨ।
(Dishes enhancing nutritional value of food)

1. ਅਨਾਜ, ਦਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ (By combination of cereals, pulses and vegetables)

ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ
(Missi roti)

ਸਮਗਰੀ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਵੇਸਣ	–	75 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼	–	1 ਛੋਟਾ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	–	2
ਸੁੱਕੀ ਮੇਥੀ	–	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਜ਼ੀਰਾ	–	ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ	–	1/4 ਚਮਚ
ਪਾਣੀ	–	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਆਟਾ ਅਤੇ ਵੇਸਣ ਛਾਣ ਲਉ।
2. ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਮੇਥੀ, ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਲੂਣ-ਮਿਰਚ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਵੋ।
3. ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ 25-30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖ ਦਿਉ।
4. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾਕੇ ਰੋਟੀ ਵਾਂਗ ਵੇਲ ਲਉ।
5. ਲੋਹੇ ਦਾ ਤਵਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉ। ਸੇਕ ਇੱਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਪਲਟਾਉ ਅਤੇ ਪਕਾਉ।
7. ਪਾਸਾ ਪਲਟਾ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ।
8. ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਲੱਸੀ ਅਤੇ ਅੰਬ ਦੇ ਆਚਾਰ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਿਚੜੀ
(Nutritious Khichri)

ਸਮਗਰੀ

ਚਾਵਲ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਤਾਜੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਮਟਰ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼ ਬਾਰੀਕ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਕੱਟਿਆ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਜੀਰਾ	–	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ	–	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਣੀ	–	6 ਕੱਪ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ। ਫਿਰ ਜੀਰਾ ਪਾਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹਿਲਾਉ। ਫਿਰ ਟਮਾਟਰ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਸਾਲਾ ਤੇਲ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।
3. ਹੁਣ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉ, ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮਟਰ, ਗਾਜਰਾਂ, ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ਼ ਵੀ ਪਾ ਦਿਉ।
4. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, 2–3 ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
5. ਜਦ ਸਾਰੀ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ। ਦਹੀਂ ਨਾਲ਼ ਪਰੋਸੋ।

ਮੱਕੀ ਦੇ ਰੋਲਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ
(Corn Rolls with Mint Chutney)

ਸਮਗਰੀ

ਤਾਜ਼ੀ ਮੱਕੀ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰਾਂ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	–	2–3
ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	–	15 ਗ੍ਰਾਮ
ਡਬਲਰੋਟੀ	–	12 ਪੀਸ
ਮੈਦਾ	–	15 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	–	1/2 ਚਮਚ
ਨਮਕ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਮੱਖਣ	–	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ 2–3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉੱਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਮੱਕੀ (Corn) ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਸ ਲਵੋ।
3. ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਮੱਖਣ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾ ਦੇਵੋ।
4. ਫਿਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਉ।
5. ਬਰੈੱਡ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਨਰਮ ਕਰਕੇ, ਕਿਨਾਰੇ ਕੱਟ ਲਉ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਲ ਲਉ।
6. ਹੁਣ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਬਰੈੱਡ ਪੀਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ (ਮੁੱਠੀ ਵਿੱਚ) ਰੋਲ ਬਣਾ ਲਵੋ।
7. ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਘੋਲ਼ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਉ।
8. ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲ ਲਵੋ।
9. ਰੋਲਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿਚੋਂ ਤਿਰਛਾ ਕੱਟ ਕੇ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ

(Mint chutney)

ਸਮਗਰੀ

ਪੁਦੀਨਾ	–	1 ਗੁੱਛੀ
ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ	–	1 ਗੁੱਛੀ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	–	4
ਪਿਆਜ਼	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਬਚੂਰ	–	3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਨਮਕ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਨਿੰਬੂ	–	1
ਖੰਡ	–	1 ਚਮਚਾ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਉ।
2. ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 2–3 ਵਾਰ ਧੋ ਕੇ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
3. ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਮਿਕਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਸ ਲਵੋ।
4. ਹੁਣ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਅੰਬਚੂਰ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ਼ਾਉ।

ਹਰਾ-ਭਰਾ ਕਬਾਬ
(Hara Bhara Kabab)

ਸਮਗਰੀ

ਆਲੂ	-	1 ਕਿਲੋ
ਪਾਲਕ	-	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਟਰ	-	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	-	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀ ਮਿਰਚ	-	5-6
ਹਰਾ ਧਨੀਆ	-	1 ਗੁੱਛੀ
ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ	-	3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ	-	2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	-	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	-	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਤੇਲ	-	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਠੰਡੇ ਕਰਕੇ, ਛਿੱਲ ਕੇ, ਫੇਹ ਲਵੋ।
2. ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲ਼ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2-5 ਮਿੰਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫੇਹ ਲਵੋ।
3. ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ-2 ਕੱਟ ਲਵੋ।
4. ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਲ਼ਾ ਲਉ।
5. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-2 ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚਪਟਾ ਕਰਕੇ ਕਬਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਲਉ।
6. ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਘੋਲ਼ ਬਣਾਉ।
7. ਹਰੇ ਕਬਾਬ ਨੂੰ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਦੇ ਘੋਲ਼ 'ਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲ਼ੋ।
8. ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ
(Tamarind Chutney)

ਸਮਗਰੀ

ਇਮਲੀ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ	–	2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ੀਰਾ	–	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਕਾਲਾ ਲੂਣ	–	1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ	–	1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਇਮਲੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ 4-5 ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਕੇ ਗੁੱਦਾ ਕੱਢ ਲਉ ਅਤੇ ਛਾਣਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣ ਲਉ।
3. ਇਸ ਗੁੱਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਪਾ ਕੇ ਗੈਸ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ਼ ਲਉ।
4. ਹੁਣ ਲੂਣ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਕਾਲ਼ਾ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪੀਸਿਆ ਭੁੰਨਿਆ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ।

ਗੋਲਡ ਕੋਆਇੰਜ਼
(Gold Coins)

ਸਮਗਰੀ

ਆਲੂ	–	1 ਕਿਲੋ
ਗਾਜਰਾਂ	–	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	–	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਟਰ	–	150 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	–	15 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਪੀਸੀ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	–	2–3
ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ	–	25
ਤਿਲ਼	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	–	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ, ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਫੇਹ ਲਵੋ।
2. ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਬਲ਼ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿੰਟ (ਬਲਾਂਚ) ਲਈ ਰੱਖੋ। ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਦੂਕੱਸ ਕਰ ਲਵੋ।
3. ਹੁਣ ਆਲੂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲਉ।
4. ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ ਨੂੰ ਸਟੀਲ ਦੀ ਕੌਲੀ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਨਾਲ਼ ਗੋਲ਼ ਕੱਟ ਲਉ, ਉਸ ਉੱਪਰ ਤਿਆਰ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਗਾਉ।
5. ਹੁਣ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ ਨੂੰ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਿਗੋ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਤਿਲ਼ ਲਗਾ ਦਿਉ।
6. ਗਰਮ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲ਼ੋ।
7. ਗਰਮ–ਗਰਮ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ਼ ਪਰੋਸੋ।

ਰੌਆਇਲ ਪਾਲਕ ਡੀਲਾਈਟ

(Royal spinach delight)

ਸਮਗਰੀ

ਦੁੱਧ	–	1 ਕਿੱਲੋ
ਪਾਲਕ	–	750 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੋਆ	–	750 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੰਡ	–	120 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ	–	60 ਗ੍ਰਾਮ
ਘਿਉ	–	10 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ, ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
2. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਉਸ ’ਚ ਪਾਲਕ ਪਾਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
3. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹੀ ਰਬੜੀ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਹ ਰਬੜੀ ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਪਕਾਓ।
4. ਹੁਣ ਖੋਆ ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਵੀ ਪਾਓ।
5. ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
6. ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ਼ਾਓ।
7. ਥਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਵਿਛਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਛਿੜਕੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਪਸੰਦ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਵੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਘੀਆ) ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਬੌਲਜ਼
(Vegetable Sweet Balls)

ਸਮਗਰੀ:

ਘੀਆ/ਗਾਜਰ/ਪਾਲਕ	–	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੋਆ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ	–	1/4 ਚਮਚਾ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਘੀਏ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ।
2. ਖੋਏ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਗੁੰਨ ਲਉ ਅਤੇ ਘੀਏ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਉ।
3. ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਉ।
4. 15 –20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਗੋਲ਼ੇ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਬੁਰਾਦੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉ।

ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਾਲ਼ੇ ਸੈਂਡਵਿਚ
(Vegetable curd sandwich)

ਸਮਗਰੀ

ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਰੈਡ ਸਲਾਈਸ	–	8
ਮੱਖਣ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜਿਆ ਦਹੀਂ (ਹੰਗ ਕਰਡ)	–	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੀਰਾ	–	1
ਟਮਾਟਰ	–	1
ਟਮਾਟਰ ਸੌਸ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ, ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ।
2. ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ ਟੰਗ ਦਿਓ, ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਸੌਸ, ਲੂਣ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ਼ਾਉ।
3. ਬਰੈਡ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਤੇ ਮੱਖਣ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਗਾ ਕੇ ਦੂਜਾ ਟੁਕੜਾ ਉਪਰ ਰੱਖ ਦਿਉ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਦਿਉ।
4. ਸਿੱਲੇ ਪੋਣੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ 2–3 ਘੰਟੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰੈਡ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਕਿਨਾਰੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ।
5. ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਤਿਕੋਣਾ, ਗੋਲ਼) ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਵਰਤਾਉ।

ਸੂਜੀ ਟੋਸਟ
(Suji toast)

ਸਮਗਰੀ

ਡਬਲਰੋਟੀ	–	10 ਪੀਸ
ਸੂਜੀ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਲ਼ਾਈ ਜਾਂ ਕਰੀਮ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:

1. ਪਿਆਜ਼, ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ।
2. ਮਲ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਮਿਲ਼ਾ ਲਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ਼ਾਉ।
3. ਬਰੈਡ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਨਾਨਸਟਿੱਕ ਤਵੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘਿਉ/ਤੇਲ ਲਗਾ ਕੇ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਉਲਟਾ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ।
4. ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸੌਸ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਗਰਮ ਵਰਤਾਉ।

ii ਖਮੀਰਾਕਰਨ (Fermentation)

ਡੋਨੱਟਸ
(Doughnuts)

ਸਮਗਰੀ

ਮੈਦਾ	–	2 ਕੱਪ
ਮੱਖਣ/ ਘੀ	–	4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਅੰਡਾ	–	1
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	–	ਅੱਧਾ ਕੱਪ
ਦਹੀਂ /ਦੁੱਧ		ਅੱਧਾ ਕੱਪ
ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ	–	ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਵਨੀਲਾ ਲੂਣ	–	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਮੈਦਾ, ਲੂਣ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਖੰਡ, ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਛਾਣੋ।
2. ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਪਿਘਲ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਘਿਉ, ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਉ ਅਤੇ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ਾਉ।
3. ਅੰਡਾ ਫੈਂਟ ਲਉ, ਵਨੀਲਾ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਮੈਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਉ।
4. ਦਹੀਂ ਨਾਲ਼ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ 5-6 ਘੰਟੇ ਲਈ ਖਮੀਰ ਬਣਨ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ।
5. ਹੁਣ ਆਟੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਵਾਂਗ ਵੇਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਡੋਨਟਸ ਕੱਟ ਲਉ।
6. ਡੋਨਟਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਵੱਡੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੱਟ ਲਉ।
7. ਹੁਣ ਡੋਨਟਸ ਨੂੰ ਫੁੱਲਣ ਲਈ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ।
8. ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲ਼ੋ।
9. ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਵਰਤਾਉ।

ਨਾਨ ਜਾਂ ਭਠੂਰਾ
(Naan/Bhatura)

ਸਮਗਰੀ

ਮੈਦਾ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੰਡ	–	ਇੱਕ ਚਮਚਾ
ਲੂਣ	–	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ
ਘਿਉ	–	ਦੋ ਚਮਚੇ
ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ	–	ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ
ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ	–	1 ਚੂੰਡੀ
ਦਹੀਂ	–	ਅੱਧਾ ਕੱਪ
ਕਲੌਂਜੀ (ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਬੀਜ)	–	ਦੋ ਚਮਚੇ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਮੈਦਾ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਇਕੱਠੇ ਛਾਣ ਲਉ।
2. ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਲਉ। ਸਿੱਲੇ ਪੋਣੇ ਨਾਲ਼ ਢੱਕ ਕੇ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ 46 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਖਮੀਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ।
3. 46 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਮੀਰ ਦੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਲਉ, ਵੇਲ ਲਵੋ, ਉਪਰ ਕਲੌਂਜੀ ਪਾ ਦਿਉ।
4. ਨਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 350+¯ ਤੇ ਬੇਕ ਕਰੋ।
5. ਭਟੂਰੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਥੇਲ਼ੀਆਂ ਉੱਪਰ ਤੇਲ ਲਗਾਉ, ਪੇੜੇ ਦਾ ਭਟੂਰਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲ਼ ਲਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਨੁੱਚੜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਉ।

ਵੜਾ/ਭੱਲਾ

(Vada/Bhalla)

ਸਮਗਰੀ

ਮਾਂਹ ਦੀ ਧੋਤੀ ਦਾਲ਼	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਚੁਗ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਧੋ ਕੇ, ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ, ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਪੀਸ ਲਉ।
3. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ 34 ਘੰਟੇ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖ਼ਮੀਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਰੱਖੋ
4. ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟ ਲਓ।
5. ਗਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਭੱਲੇ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲ਼ੋ।
6. ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਭੱਲਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਕੇ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
7. ਭੱਲੇ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਉ।

iii ਪੁੰਗਰਾਉਣਾ (Sprouting)

ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ
(Sprouted dal Salad)

ਸਮਗਰੀ

ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਲੂ	–	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੀਰਾ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਿੰਬੂ	–	4
ਲੂਣ, ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਹਰਾ ਧਣੀਆ	–	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਧੋ ਕੇ ਖੁੱਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰਾਤ ਭਰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪੋਟਲੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਉਪਰੋਂ ਢੱਕ ਕੇ, ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 12 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਰੱਖੋ।
3. ਪੋਟਲੀ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦਾਲ਼ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੰਗਰੇ।
4. ਹੁਣ ਦਾਲ਼ ਨੂੰ 35 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉ।
5. ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਲਉ। ਛਿੱਲ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
6. ਪਿਆਜ਼, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਖ਼ੀਰੇ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ।
7. ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਪਾਉ। ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਰਲ਼ਾਓ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਜਾ ਕੇ ਠੰਡਾ ਵਰਤਾਉ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਕੱਟਲੈਟਸ
(Nutritious Cutlets)

ਸਮਗਰੀ :

ਆਲੂ	–	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	–	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ਼ ਭਾਫ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	–	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਉਬਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਠੰਡੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਾਰੂਟ/ ਕੌਰਨ ਫਲੋਰ	–	3 ਚਮਚੇ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	–	2–3
ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ਼ ਲਉ, ਛਿੱਲ ਕੇ, ਫੇਹ ਲਉ।
2. ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਉ।
3. ਹੁਣ ਦੋਨੋਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਉ।
4. ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟਲੈਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲ਼ੋ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ਼ ਪਰੋਸੋ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ - 2 (ੲ) : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਭੂਰ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਿਅੰਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
(Preparation of protein rich snacks and desserts)

ਸੋਇਆਬੀਨ ਕੱਟਲੈਟਸ
(Soyabean cutlets)

ਸਮਗਰੀ

ਆਲੂ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਚੰਕਸ)	–	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ	–	2–3
ਪਿਆਜ਼	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਦਰਕ	–	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	–	2–3
ਹਰਾ ਧਣੀਆ	–	1 ਗੁੱਛੀ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਅੰਬਚੂਰ	–	ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ਼ ਲਉ, ਛਿੱਲ ਕੇ, ਫੇਹ ਲਉ।
2. ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਚੰਕਸ) ਨੂੰ 5–10 ਮਿੰਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ਼ੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜ ਲਉ।
3. ਹੁਣ ਆਲੂ, ਸੋਇਆ ਚੰਕਸ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲ਼ਾਉ।
4. ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਪੀਸ ਦਾ ਚੂਰਾ ਅਤੇ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਉ ਅਤੇ ਕੱਟਲੈਟ ਬਣਾ ਲਉ।
5. ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟਲੈਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ਼ ਪਰੋਸੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੱਡੂ
(Nutritious ladoo)

ਸਮਗਰੀ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਵੇਸਣ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ਼	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਭੁੰਨੀ ਮੂੰਗਫਲ਼ੀ	–	50 ਗ੍ਰਾਮ
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ	–	20 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਦੇਸੀ ਘਿਉ	–	150 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਮਿਕਸਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਉ।
2. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਵੇਸਣ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭੁੰਨ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਹਲਕਾ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
3. ਹੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲ਼ਾਉ ਅਤੇ 2-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਘਿਉ ਕੜਾਹੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।
4. ਗੈਸ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਪਾਉ।
5. ਹੁਣ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਟੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲ਼ੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਮਿਲਾਉ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲ਼ਾਉ।
6. ਉਪਰੋਕਤ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਲੱਡੂ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ।

ਤਿਲ਼ਾਂ ਦੇ ਲੱਡੂ
(Sesame ladoo)

ਸਮਗਰੀ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਵੇਸਣ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਿੱਟੇ ਤਿਲ਼	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਦੇਸੀ ਘਿਉ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ	–	250 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਤਿਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਬਦਾਮੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ।
2. ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਪਾਉ ਅਤੇ 4-5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ। ਫਿਰ ਵੇਸਣ ਮਿਲ਼ਾਉ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੰਨੋ।
3. ਕੜਾਹੀ ਗੈਸ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ। ਪੀਸੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਤਿਲ਼ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ਼ਾਉ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੇ ਲੱਡੂ ਬਣਾਉ।

ਚੀਜ਼ ਕਰੌਕਟਸ
(Cheese Croquettes)

ਸਮਗਰੀ

ਆਲੂ	–	500 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਨੀਰ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਡਬਲਰੋਟੀ ਦਾ ਚੂਰਾ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਾਰੂਟ	–	ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ
ਅੰਡਾ	–	1
ਲੂਣ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਅੰਬਚੂਰ	–	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਤੇਲ	–	ਤਲਣ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਆਲੂ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਹ ਲਉ।
2. ਪਨੀਰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਉ।
3. ਹੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਮਿਰਚ, ਅੰਬਚੂਰ ਅਤੇ ਅਰਾਰੂਟ ਮਿਲ਼ਾਉ ਅਤੇ ਛੋਟੇ - ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਲਉ।
4. ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਫੈਂਟ ਲਵੋ, ਪੇੜੇ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ, ਬਰੈਡ ਕਰੰਬ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ।
5. ਸੁਨਹਿਰੇ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲ਼ੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਸੋ।

ਮਿੱਠੇ ਵਿਅੰਜਨ (Desserts)

ਟਰਾਈਫਲ ਪੁਡਿੰਗ
(Triffle Pudding)

ਸਮਗਰੀ :

ਦੁੱਧ	-	1 ਕਿੱਲੋ
ਖੰਡ	-	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਸਟਰਡ ਪਾਊਡਰ	-	25 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਰੀਮ	-	125 ਗ੍ਰਾਮ
ਸਟਰਾਅਬੈਰੀ ਜੈਲੀ	-	ਅੱਧਾ ਪੈਕੇਟ
ਸਪੌਂਜ ਕੇਕ	-	4-5 ਟੁਕੜੇ
ਨਿੰਬੂ	-	1
ਸੇਬ	-	250 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੇਲੇ	-	3
ਅੰਗੂਰ	-	100 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਸਟਰਡ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਕੇ ਕਸਟਰਡ ਬਣਾ ਲਉ।
2. ਸਪੌਂਜ ਕੇਕ ਬਣਾ ਕੇ, ਪੀਸ ਕੱਟ ਲਉ।
3. ਸਾਰੇ ਫਲ਼ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਉ।
4. ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਦਿਉ।
5. ਜੈਲੀ, ਐਲੂਮੀਨਿਅਮ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੇ ਸਾਂਚੇ (ਮੋੁਲਦ)ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸੈਟ ਹੋਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।
6. ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਫੈਂਟ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
7. ਹੁਣ ਕੱਚ ਦੇ ਸਰਵਿੰਗ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚ ਕੇਕ ਦੇ ਪੀਸ ਰੱਖੋ।
8. ਫਿਰ ਉਪਰ ਫਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਕਸਟਰਡ ਸੌਸ ਪਾਉ।
9. ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਕੇਕ, ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਕਸਟਰਡ ਪਾ ਕੇ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
10. ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕਰਮੀ ਅਤੇ ਜੈਲੀ ਪਾ ਕੇ ਸਜਾਉ।
11. ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਠੰਡੀ ਕਰਕੇ ਵਰਤਾਉ।

ਸਪੌਂਜ ਕੇਕ
(Sponge cake)

ਸਮਗਰੀ

ਮੈਦਾ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਡੇ	–	4
ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ	–	1 ਚਮਚਾ
ਵਨੀਲਾ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ	–	ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਇਕੱਠੇ ਛਾਣ ਲਉ।
2. ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਪੀਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਵੋ। ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੈਂਟੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗਾੜ੍ਹੀ ਝੱਗ ਬਣ ਜਾਵੇ।
3. ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੰਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਫੈਂਟਦੇ ਜਾਉ।
4. ਹੁਣ ਪੀਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਅਲੱਗ ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਉ।
5. ਹੁਣ ਛਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਮੈਦਾ ਮਿਲ਼ਾਉ ਲੇਕਿਨ ਫੈਂਟਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
6. ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਕੇਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਲਗਾ ਕੇ, ਮੈਦਾ ਛਿੜਕ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੇਕ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ।
7. ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਕੇਕ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਪਾਉ।
8. ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 220 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ 12–15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ।
9. ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਕੁਲਫੀ
(Kulfi)

ਸਮਗਰੀ

ਦੁੱਧ	–	1 ਕਿੱਲੋ
ਖੰਡ	–	200 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੋਆ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਦਾਮ	–	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਸਤਾ	–	10 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੇਵੜਾ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ	–	ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਕੁਲਫ਼ੀ ਦੇ ਸਾਂਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਉ।
2. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਲਉ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਅੱਧੀ ਮਾਤਰਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਕਦੇ -ਕਦੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਥੱਲੇ ਨਾ ਲੱਗੇ।
3. ਖੰਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ।
4. ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਉ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
5. ਖੋਆ ਮਸਲ ਲਉ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਉ, ਕੇਵੜਾ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੇਵੇ ਵੀ ਪਾ ਦਿਉ।
6. ਕੁਲਫ਼ੀ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਭਰੋ, ਢੱਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ 3–4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
7. ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਂਚੇ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਸਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਲਫੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ।

ਗਾਜਰ ਵਾਲੀ ਖੀਰ
(Rice Carrot Kheer)

ਸਮਗਰੀ

ਚਾਵਲ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੰਡ	–	100 ਗ੍ਰਾਮ
ਦੁੱਧ	–	2 ਕਿੱਲੋ
ਬਦਾਮ	–	30 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :

1. ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਧੋ ਕੇ, ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਭਿਉਂ ਦਿਉ।
2. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਲਉ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
3. ਘੱਟ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੀਰ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਹੁਣ ਖੰਡ ਮਿਲ਼ਾਉ, ਜਦੋਂ ਖੰਡ ਘੁਲ਼ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ ਪਾਉ।
5. ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਵਰਤਾਉ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ -3 : ਬਲਾਂਚ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ [(Freezing and sun drying of vegetables)

ਬਰ.ਫ ਵਾਂਗ ਜਮਾਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ (Freezing of vegetables)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਫਰੀਜਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅਨੁਕੂਲਤਮ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਦੀ ਫਰੀਜਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਫਰੀਜਿੰਗ ਲਈ ਤਰੀਕਾ (Flow sheet for freezing of peas)

ਮਟਰ
↓
ਧੋਣਾ
↓
ਮਟਰ ਕੱਢਣੇ
↓
ਮਟਰ ਧੋਣੇ
↓
4 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ (ਬਲਾਂਚ ਕਰਨਾ)
↓
ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ
↓
ਪੌਲੀਥੀਨ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ
↓
ਲਿ.ਫਾਫੇ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਕਰਨਾ
↓
ਮਟਰਾਂ ਨੂੰ $-1^{o}C+$ ਤੋਂ $5^{o}C$ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ
↓
$-18^{o}C$ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

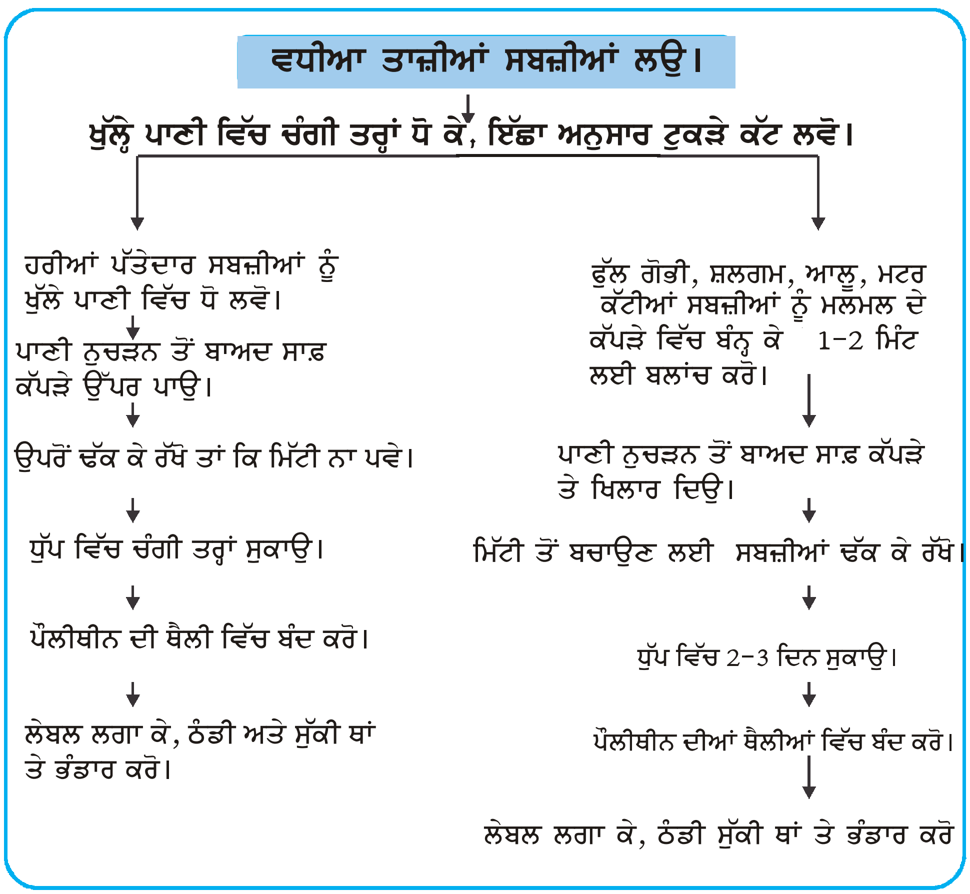
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ (Sun drying of vegetables)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਆਲੂ, ਮਟਰ, ਕਰੇਲਾ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਥੀ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਣੀਆ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਆਦਿ ਸੁਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਾਕੂ, ਪਾਣੀ।

ਤਰੀਕਾ

Flow chart showing sun drying of vegetables



ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ - 4 ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੌਲੂਸ਼ਨ (ਓ.ਆਰ.ਐਸ.) ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
(Preparation of oralrehydration solution)

ਹਦਾਇਤ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ਼

ਸਮਗਰੀ	ਮਾਤਰਾ

ਤਰੀਕਾ:

ਫਾਇਦੇ

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ –5 : ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ।
(Simple tests for checking adultration)

ਭੋਜਨ	ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈੱਸਟ
ਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ	ਪੱਥਰ, ਕੰਕਰ	ਅਨਾਜ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਗ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੱਥਰ, ਆਦਿ ਚੁਣ ਕੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਮਿੱਟੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸੂਜੀ	ਰੇਤਾ, ਬੱਜਰੀ	ਇੱਕ ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੂਜੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਾਰਬਨ ਟੈਟਰਾਕਲੋਰਾਈਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਰੇਤਾ ਅਤੇ ਬਜਰੀ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਆਟਾ ਜਾਂ ਸੂਜੀ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।
ਦਾਲ਼ਾਂ		
ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲਾਂ	ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ਼	ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਚੁਣ ਕੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ (ਤਿਕੋਣੇ ਆਕਾਰ ਦੀ) ਚੁਣਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
	ਮੈਟਾਨਿਲ ਯੈਲੋ	ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਦਾਲ਼ ਪਾਉ। ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਫਿਰ ਹਲਕਾ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਗੂੜਾ ਗੁਲਾਬੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਨਿਲ ਯੈਲੋ ਰੰਗ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ		
ਦੁੱਧ	ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੇਂਟ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਪਾਓ। ਖ਼ਾਲਸ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤੁਪਕਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਵਗੇਗਾ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ਾ ਦੁੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਵਗੇਗਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗਾ।
	ਕਰੀਮ ਕੱਢਣਾ	ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਹੈ।
	ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ (starch)	ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਘੋਲ਼ ਨਾਲ਼ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈੱਸਟ ਸੈਂਪਲ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਰਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
ਚਾਹ ਪੱਤੀ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾਉਣਾ	ਟੈੱਸਟ ਸੈਂਪਲ / ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਫਿਲਟਰ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ।

ਧਣੀਆ ਪਾਉਡਰ		ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਧਣੀਆ ਪਾਉਡਰ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕਾਰਬਨ ਟੈਟਰਾਕਲੋਰਾਈਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਧਣੀਆ ਪਾਉਡਰ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।
ਹਲ਼ਦੀ ਪਾਉਡਰ	ਕੋਲ ਤਾਰ ਰੰਗ, ਪੀਲੀ ਮਿੱਟੀ, ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਜਾਂ ਪੀਲ਼ਾ ਰੰਗਿਆ ਪਾਊਡਰ	ਇੱਕ ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਹਲਦੀ ਪਾਉਡਰ ਪਾਉ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਉ। ਇੱਕ ਦਮ ਗੁਲਾਬੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਉੱਡ ਜਾਣਾ ਹਲਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਗੁਲਾਬੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲ਼ਦੀ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਨਿਲ ਯੈਲੋ ਰੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।
ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ	ਸੁੱਕੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ	1. ਦੇਖਣ ਤੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨਾਲ਼ੋਂ ਖੁਰਦਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਨਾਲ਼ੋਂ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਉੱਪਰ ਤਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। 3. ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਪੀਸੀ ਖੰਡ	ਚਾਕ ਪਾਉਡਰ	ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਪਾਉਡਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਡ ਘੋਲ਼ੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਚਾਕ ਪਾਉਡਰ ਥੱਲੇ ਸਤਾ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹਦਾਇਤ :

ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਖ ਰਾਹੀਂ (visual test) ਮਿਲਾਵਟ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਟੈੱਸਟ (Confirmatory tests) ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣ।

ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-1

ਉਦੇਸ਼ : ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ : ਦੁੱਧ, ਆਇਓਡੀਨ ਘੋਲ਼, ਚੁੰਬਕ, ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿੱਡ, ਬੀਕਰ, ਕੱਚ ਦੀ ਰਾਡ, ਲੈਕਟੋਮੀਟਰ ਯੰਤਰ, ਫਿਲਟਰ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬਾਂ।

ਮਿਲ਼ਾਵਟ	**ਦੇਖ ਕੇ**	**ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ**
ਕਰੀਮ ਕੱਢਣਾ		
ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ		
ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦਾ ਹੋਣਾ		

ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-2

ਉਦੇਸ਼ : ਚਾਵਲ, ਸੂਜੀ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਆਮ ਪਾਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ	ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈੱਸਟ
ਚਾਵਲ			
ਸੂਜੀ			
ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ਼			

ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-3

ਉਦੇਸ਼ : ਚਾਹ ਪਤੀ ਅਤੇ ਧਣੀਆ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ	ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈੱਸਟ
ਚਾਹ ਪੱਤੀ			
ਧਣੀਆ ਪਾਊਡਰ			

ਅਭਿਆਸ - ਪ੍ਰਤਿਕਾ-4

ਉਦੇਸ਼ : ਹਲ਼ਦੀ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ :

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ	ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮਿਲਾਵਟ	ਦੇਖ ਕੇ	ਪੁਸ਼ਟੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈੱਸਟ
ਹਲ਼ਦੀ ਪਾਊਡਰ			
ਸਾਬਤ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ			

ਸੈਕੱਸ਼ਨ- ਬੀ

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-1 : ਸਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦਿਖਾਉਣਾ ।
(Showing a documentary on Neo-natal Reflexes, care and management of Pre-term babies)

(http://www.vhai.org/ceo/filmsforchange.php)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ : ਦਸਤਾਵੇਜੀ ਫ਼ਿਲਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-2 : ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ।

(Recording of immunization schedule of infants and children)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher) : ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚਨਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ : ______________ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ : ______________

ਮਾਂ ਦਾ ਨਾਂ : ______________ ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਂ : ______________

ਮਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ : ______________ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ : ______________

ਮਾਂ ਦਾ ਕਿੱਤਾ : ______________ ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਿੱਤਾ : ______________

ਟੀਕੇ ਦਾ ਨਾਂ	ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਤਰੀਕ / ਉਮਰ												
ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ.													
ਉ.ਪੀ.ਵੀ.													
ਆਈ.ਪੀ.ਵੀ.													
ਹੈਪ. ਬੀ													
ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ													
ਐੱਚ.ਆਈ.ਬੀ.													
ਪੀ.ਸੀ.ਵੀ.													
ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ													
ਖਸਰਾ													
ਹੈਪ. ਏ.													
ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ													
ਐਨ.ਐੱਮ.ਆਰ.													
ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ													
ਟਾਈਫ਼ਾਈਡ													

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-3 : ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ । (Demonstration on bathing a new born)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher): ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਨ੍ਹਾਉਣਾ (Bathing): ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ।

ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਲਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਵੇਂ ਟੱਬ, ਕੱਪ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲ਼ਾ ਕੋਮਲ ਸਾਬਣ, ਦੋ ਨ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਆਦਿ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵੀ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨੁਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸੇ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰ ਲਉ ਜਿਵੇਂ ਤੌਲੀਆ, ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਘਾ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ, ਲੰਗੋਟ, ਲੰਗੋਟ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵੇਲ਼ੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮੱਲ੍ਹਮ (ointment) ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵਸਤਾਂ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ (Important steps to follow):

1. ਜੇ ਨਾੜੂਆ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਡਿਟੋਲ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ।

2. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਵੇਲ਼ੇ ਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ।** ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਪਵੇ। ਕਮੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੋੜ ਲਉ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਜਿਵੇਂ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਚੂੜੀਆਂ ਅਤੇ ਘੜੀ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿਉ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਛਿੱਲੀ ਜਾਵੇ ।

3. **ਟੱਬ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ।ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁੱਬੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਟੱਬ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਟੱਬ ਦੇ ਉਚਿਤ ਆਕਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ।

4. ਟੱਬ ਨੂੰ **ਕੁਝ ਇੰਚ ਤੱਕ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਭਰੋ ।** ਟੱਬ ਨੂੰ ਦੋ ਇੰਚ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ ।ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਪਾਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਵੀਣੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੋ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂਆ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਲ੍ਹੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ (Sponge bath) ਲਈ ਚਿਰਮਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲਉ ।

ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲੈਣਾ

5. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉ** : ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਹੌਲ਼ੀ ਜਿਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਥੱਲੇ ਲਿਜਾਉ। ਨੁਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਾ ਵਕਤ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਉਸਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਬੱਚੇ ਤਿਲ੍ਹਕਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣਾ

6. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ (Washing the baby)**: ਕੱਪ ਜਾਂ ਚੂਲ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਲੈਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਫੇਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਰਮ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤੋ । ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬ੍ਹਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸਾਬਣ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਨਮੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨ੍ਹਾਉਣਾ

7. **ਸਿਰ/ਵਾਲ਼ ਧੋਣਾ (Washing the hair):** ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹੌਲ਼ੀ ਜਿਹੀ ਝੁਕਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪ ਵਰਤੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੈਂਪੂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ।

ਸਿਰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ

8. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁੱਕੋ :** ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਫੜੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ।

9. **ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉ :** ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਕਾਉ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੁਕਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉੱਥੇ ਫਾਲਤੂ ਨਮੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸੁਕਾਉ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਮਲ ਵਾਲ਼ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ਼ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਹੇਅਰ ਡਰਾਇਅਰ ਕਦੀ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ

10. **ਬੱਚੇ ਦਾ ਲੰਗੋਟ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ** : ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਨ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਟਣਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡੋਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਪੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਉਣਾ

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ (Important points to keep in mind)

- ਸੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂਆ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਉਸਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਗਿੱਲੇ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ਼ (sponge bath) ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੇ ਸਾਬਣਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸਦੀ ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣ ਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਬਨਸਪਤੀ/ਜੈਵਿਕ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਰਗੜੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਤੇ ਕੋਮਲ ਰਹੇਗੀ ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ (Warnings)

- ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਸਾਬਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਾ ਛੱਡੋ ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਨ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਤੇਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਰਮ, ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਵਰਤੋ । ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ।
- ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨਿਸਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘਾ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-4 : ਲੰਗੋਟ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ।
(Demonstration on diaper foldings)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher): ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉ।

1. **ਤਿਕੋਣਾ ਲੰਗੋਟ ਬੰਨ੍ਹਣਾ (Triangle diaper folding)**: ਚੌਰਸ ਲੰਗੋਟ ਦਾ ਇੱਕ ਕੋਨਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਰੱਖਕੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਵਿਛਾਉ। ਸਿਖਰ ਵਾਲ਼ਾ ਕੋਨਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਦੇ ਕੋਨੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਤਿਕੋਣ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਅ ਦਿਉ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਲੰਗੋਟ ਤੇ ਲਿਟਾਉ, ਲੰਗੋਟ ਦਾ ਕੋਨਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ।

ਤਿਕੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨੋ ਕੋਨੇ (ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਚੇ ਵਾਲ਼ਾ, ਫੇਰ ਖੱਬਾ, ਫੇਰ ਸੱਜਾ) ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨੋਂ ਕੋਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਗੋਟ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵੱਡਾ ਬਕਸੂਆ ਲਗਾ ਦਿਉ ।

2. **ਪਤੰਗ ਵਾਂਗ ਮੋੜਿਆ ਲੰਗੋਟ (Kite - fold diaper)**: ਇੱਕ ਆਇਤਾਕਾਰ ਲੰਗੋਟ ਨੂੰ ਲੇਟਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਰੱਖੋ।

ਲੰਗੋਟ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ (ਸੱਜਾ ਜਾਂ ਖੱਬਾ) ਤਕਰੀਬਨ ਚੌਥੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਦੂਹਰਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੌਰਸ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ।

ਇਸ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕੋਨਾ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉ । ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧ ਤੱਕ ਮੋੜੋ ।

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲ਼ਾ ਕੋਨਾ ਵੀ ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਮੋੜੋ (ਲੰਗੋਟ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ)। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਢਕਣ। ਇਹ ਹੁਣ ਇੱਕ ਪਤੰਗ ਵਾਂਗ ਦਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਵਾਲ਼ੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੋੜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਮੋੜੋ ।
ਹੇਠਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਲੰਬਾਈ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ।

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਅਸਮਾਨਾਂਤਰ ਚਤੁਰਭੁਜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਏ ।

ਅਸਮਾਂਤਰਭੁਜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੋੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਗੋਟ ਉੱਤੇ ਪਾਉ। ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੇਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਅਸਮਾਨਾਂਤਰ ਚਤੁਰਭੁਜ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਕਸੂਏ ਲਗਾ ਦਿਉ ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-5 : ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਖੇਡ ਸਮਗਰੀ ਬਣਾਉਣਾ । (Preparing develoopmentally appropriate play material)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher): ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਉਪਲਬਧ ਫਾਲਤੂ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ਼ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਾਜਿਬ ਖੇਡਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਿਡੌਣੇ/ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (activity) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

1. **ਤਸਵੀਰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਖੇਡ (Picture puzzle)** ਇੱਕ ਗੱਤੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉ। ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ । ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਮੋਮੀ ਰੰਗ ਨਾਲ਼ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ। ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ਼ ਉਸਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ । ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਰੱਖੋ । ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ਼ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੁਕੜੇ ਜੋੜ ਕੇ ਤਸਵੀਰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁਕੜੇ)। ਇਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ। ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਛੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉ ।

2. **ਕਾਪੀ ਉੱਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਿਪਕਾਉਣਾ (Scrap book)**

   ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਉੱਪਰ ਸਾਰੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉ । ਕਾਰ ਬੱਸ, ਰੇਲ ਗੱਡੀ, ਜਹਾਜ਼, ਕਿਸ਼ਤੀ, ਰਾਕਟ, ਘੋੜਾ ਅਤੇ ਟਾਂਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਜਹਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੋਮੀ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੇਂਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਟੈਂਸਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

3. **ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੁਡੀਆਂ (Paper Dolls)**

   ਗੱਤੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ । ਜਦੋਂ ਇਸ ਗੱਤੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖਕੇ ਇਸ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਰੇਖਾ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਸਕਰਟ, ਬਲਾਊਜ਼ ਆਦਿ ਵਾਹ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਖੁੰਡੀ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ਼ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. **ਫਲੈਪ ਬੁੱਕ (Flap book)**

   ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਗੱਤਾ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਟੇਪ, ਵੈਲਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈਆਂ ਗੱਤੇ ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਾਗਜ਼

ਨਾਲ਼ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਪੰਨਾ (flap) ਚੁੱਕਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੈਲਫ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

5. **ਦੇਖਕੇ ਫ਼ਰਕ ਪਛਾਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪੋਸਟਰ (Visual Discrimination Poster)**

ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ – ਪੋਸਟਰ ਦਾ ਗੱਤਾ, ਗੂੰਦ, ਪੁਰਾਣੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਜੋ ਖਿਡੌਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ । ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਗੱਤੇ ਉੱਪਰ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਲਗਾਉ। ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਪੋਸਟਰ ਕੋਲ਼ ਲਿਆਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੱਭਣ ਨੂੰ ਆਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ਼ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇ ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ। ਉਸ ਨਾਲ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸਲ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ਼ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹੀ ਖੇਡ ਇਸਤੋਂ ਉਲਟੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ । ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸਟਰ ਕੋਲ਼ ਲਿਜਾ ਕੇ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਕੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲੱਭਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਅਸਲ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ।

6. **ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ (Squeezy Toys)**

ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ (ਸਿਉਣ ਲਈ)। ਹਰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕੱਟ ਲਉ। ਕਿਨਾਰੇ ਸਿਊਂ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖਕੇ ਰੂੰ, ਥਰਮੋਕੋਲ ਦੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਟੌਫ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਭਰੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਿਊਂ ਦਿਉ। ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਗੁੱਡੀ ਦੇ ਬਣੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਰੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਗੁੱਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

7. **ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਬਲਾਕ (Box Blocks)**

ਖ਼ਾਲੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ ਦੇ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ । ਢੱਕਣ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕੱਟਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਭਰਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਟੇਪ ਲਾ ਦਿਉ।

8. **ਪਰੋਣਾ (Object Threading)**

ਕੁਝ ਡੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਨਰਮ ਤਾਰਾਂ ਲਉ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਉੱਪਰ ਗੰਢ ਮਾਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਟੇਪ ਲਾ ਦਿਉ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੀਜ,

ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ, ਬਟਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ਼ ਨਾ ਸਕੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਣੀ ਜਾਂ ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰੋਣ ਲਈ ਕਹੋ।

9. **ਹੱਥ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ (Hand Puppets)**

ਕਿਸੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਟ੍ਰੇਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਉੱਪਰ ਮਾਰਕਰ ਪੈਨ ਨਾਲ਼ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਬਟਨ ਜਾਂ ਬੀਜ ਵਰਤੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ ਪੁਤਲੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਹੋਣ। ਦੋਹਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਤਲਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-6 : ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।

(Demonstration on sterilization of feeding bottles and disinfeccting)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teacher): ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ (Cleaning bottles):

ਬੋਤਲਾਂ, ਢੱਕਣ, ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਰ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ, ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਛੱਲੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲ਼ੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਿਆ ਦੁੱਧ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇਂ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (Sterilizing bottles):

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਚਿਪਕੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਦੁੱਧ ਪਿਲ਼ਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਤਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ, ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?

How to sterilize feeding equipment ?

1. **ਉਬਾਲ਼ਨਾ (Boiling):** ਉਬਾਲ਼ਨ ਨਾਲ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

   ਵਿਧੀ :

   ਚਰਨ 1 : ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸੇ ਵਕਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ : ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ, ਉਸਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋ ਦਿਓ। ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮੈਲ਼ ਜੰਮੇਗੀ ਨਹੀਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਦੁੱਧ ਵਾਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫਟਾਫਟ ਧੋਣਾ

ਚਰਨ 2 : ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਵਕਤ, ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲ, ਛੱਲਾ ਅਤੇ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੱਲੇ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਵਾਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਉ

ਚਰਨ 3 : ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਬੁਰਸ਼, ਬੋਤਲ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਬੁਰਸ਼ ਜੋ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੇ, ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਬੀ.ਪੀ.ਏ. (bisphnolA) ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਈਸਟਰੋਜਨ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਨਵਾਂ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ।

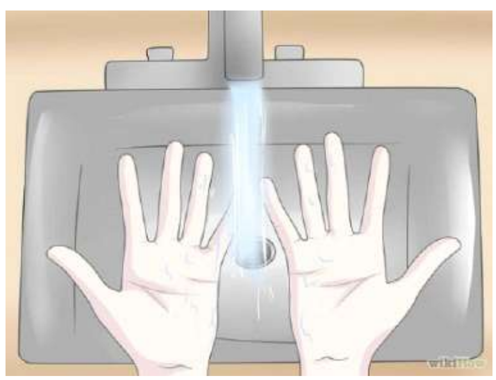
ਉਪਯੁਕਤ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮਗਰੀ

ਸਾਫ਼ ਬੋਤਲਾਂ, ਢੱਕਣ, ਛੱਲੇ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਗੈਸ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਬਰਨਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਇਸ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਉ। ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਛੱਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਪਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਬੁਰਸ਼ ਹੀ ਵਰਤੋ ।

- ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਇਨਾਂ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਢੱਕੀ ਜਾਵੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਆਉਣ ਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅੱਗ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਕੇ ਉਬਾਲ਼ੋ।

ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ਼ਨਾ

- ਸਟੋਵ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ ਅਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਲਉ ।



ਉਬਲ਼ੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ।

- ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਕੱਢ ਲਉ ਅਤੇ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਝਟਕੇ ਨਾਲ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਗਿੱਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਉਬਲ਼ੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਰੈਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ

- ਜੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵਕਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਕਸਕੇ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਆਰਾ ਉਬਾਲ਼ੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (Safety tips)

- ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਉਬਲ਼ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਫ਼ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਨਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਉਬਲ਼ਦਾ ਪਾਣੀ ।
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ :

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਖ਼ਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਲੱਗ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਧੋਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪੀ ਰੈਸ਼ (Nappy rash) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵੀ ਖ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਰਫ਼ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਧੋਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਬਣ/ਸਰਫ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾਈ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਵਰਤੋ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੰਗੋਟ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਪੜੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਸਫ਼ਾਈ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ

ਧੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ/ ਸਰਫ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦਾ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਯੂ.ਵੀ. ਕਿਰਨਾਂ (U V rays) ਵਿੱਚ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਲੰਗੋਟ ਤੋਂ ਹੀ ਦਾਗ਼ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਦੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਲੰਗੋਟ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੰਗੋਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੰਗੋਟ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਖਰੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟੌਲ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਲਉ। ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸਰਫ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵੇਲ਼ੇ ਵਰਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਸਰ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ/ ਸਰਫ਼ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-7 : ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ - ਤਰਲ ਅਤੇ ਅਰਧ ਠੋਸ ।

(Preparation of weaning foods-liquid and semi solids)

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਪ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਗਾਉਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਚਰਨ ਹੈ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਅਰਧ ਠੋਸ ਅਤੇ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇਣ ਲਈ, ਚਮਚਾ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਕੌਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਪ, ਫੇਹਿਆ ਕੇਲਾ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲ਼ੇ ਠੋਸ ਜਿਵੇਂ ਫੇਹਿਆ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਖਿਚੜੀ ਆਦਿ । ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਉ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਉ। ਕਦੇ ਵੀ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ । ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਵਿਅੰਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮੂਲ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

1. **ਪੀਸੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਦਲ਼ੀਆ (Rice Cereal Porridge)**

ਸਮਗਰੀ :

ਭਿਉਂ ਕੇ ਪੀਸੇ ਚਾਵਲ	–	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਦੁੱਧ	–	1 ਕੱਪ
ਚੀਨੀ	–	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਉਬਾਲ਼ੋ। ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉ ਤਾਂਕਿ ਗੰਢਾਂ ਨਾ ਬਣਨ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮਲਾਈਦਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਚੀਨੀ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ, ਕੋਸਾ-ਕੋਸਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਲ਼ਾਉ ।

2. **ਕਣਕ ਦਾ ਦਲ਼ੀਆ (Wheat Dalia Porridge)**

ਸਮਗਰੀ :

ਦਲ਼ੀਆ	:	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਦੁੱਧ	:	1 ਕੱਪ
ਚੀਨੀ	:	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਭੁੱਜੇ ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਬਦਾਮ	:	½ ਚਮਚਾ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਦਲ਼ੀਏ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ 3 ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲ਼ਨ ਲਈ ਸਮਾ ਦਿਉ। ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਬਾਲ਼ੋ। ਇਸਨੂੰ ਦੱਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਫੇਰ ਬਦਾਮ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿਲ਼ਾ ਦਿਉ। ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਉ।

3. **ਸੂਜੀ ਦਾ ਦਲ਼ੀਆ (Semolina Porridge)**

ਸਮਗਰੀ

ਸੂਜੀ	:	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਘਿਓ	:	2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ
ਪੀਸੀ ਇਲਾਇਚੀ	:	1 ਚੁਟਕੀ
ਦੁੱਧ	:	2 ਕੱਪ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸੂਜੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਭੁੰਨੋ । ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ਼ਾ ਆਉਣ ਦਿਉ । ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਗੰਢਾਂ ਨਾ ਪੈਣ । ਸੂਜੀ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ । ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਪੀਸੀ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਲ਼ੀਆ ਗਾੜ੍ਹਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਹੋਰ ਮਿਲ਼ਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

4. **ਦਾਲ਼ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦਾ ਸੂਪ (Dal & Spinach Soup)**

ਦਲ਼ੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗੀ	:	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ
ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ	:	2 ਮੁੱਠੀਆਂ
ਲਸਣ	:	ਇੱਕ ਤੁਰੀ
ਨਮਕ	:	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	1 ਕੱਪ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਦਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ। ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉ । ਦੋ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ 8-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉ । ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲ਼ਨ ਲਈ ਸਮਾ ਦਿਉ। ਕੁੱਕਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਲਉ । ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੌਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ਼ ਖਿਲਾਉ ।

5. **ਸੇਬ ਦਾ ਦਮਪੁਖ਼ਤ (Apple stew)**

ਸਮਗਰੀ

ਸੇਬ	:	2
ਪਾਣੀ	:	¼ ਕੱਪ
ਚੀਨੀ	:	ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੇਬ ਦੀ ਮਿਟਾਸ ਅਨੁਸਾਰ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਸੇਬ ਛਿਲ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਕੇ ਭਾਰੇ ਤਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਰਸ ਨਿਕਲ਼ ਕੇ ਥੱਲੇ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਤਰਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਢੱਕਣ ਉਤਾਰ ਕੇ ਚੀਨੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਸੁਕਣ ਦਿਉ । ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਸੇਬ ਜਲ਼ ਨਾ ਜਾਣ। ਆਲੂ ਫੇਹਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਫੇਹ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਪਿਲਾਉ। ਸੇਬ ਦਾ ਦਸਪੁਰਸ਼ਤ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

6. **ਗਾਜਰ ਦੀ ਪਿਊਰੀ / ਗੁੱਦਾ (Carrot Puree)**

ਸਮਗਰੀ

ਗਾਜਰ	:	2 ਵੱਡੀਆਂ
ਚੀਨੀ	:	ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	1 ਕੱਪ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਲਉ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਧੋਕੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿਲ਼ਾਕੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ । ਤਕਰੀਬਨ 10-12 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਉ । ਜਦੋਂ ਗਾਜਰਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਲਉ । ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉ ।

7. **ਦਾਲ਼ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੀ ਖਿਚੜੀ (Rice & Dal Khichdi)**

ਸਮਗਰੀ :

ਘਿਉ	:	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ
ਚਾਵਲ	:	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਧੋਤੀ ਮੂੰਗੀ	:	3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਜੀਰਾ	:	½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ
ਹਿੰਗ	:	ਚੁਟਕੀ ਭਰ
ਨਮਕ	:	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	1½ ਕੱਪ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ੀਰਾ ਭੁੰਨੋ । ਹੁਣ ਦਾਲ਼ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਨਮਕ ਪਾਉ। ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਕੁੱਕਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ । ਦੋ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਹੌਲ਼ੀ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ 5-8 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਉ। ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿਕਲ਼ਨ ਦਿਉ। ਗੈਸ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਨੂੰ ਆਲੂ ਫੇਹਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਜੇ ਮੁਲਾਇਮ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਕਸੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਪੀਸ ਲਉ। ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਖਵਾਉ ।

8. **ਦਾਲ਼-ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਫੇਹੀ ਖਿਚੜੀ (Mixed Dal Mash)**

ਸਮਗਰੀ

ਧੋਤੀ ਮੂੰਗੀ	:	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਗਾਜਰ (ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ)	:	¼ ਕੱਪ
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਫਲ਼ੀਆਂ	:	2–3
ਹਲ਼ਦੀ	:	¼ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ
ਨਮਕ	:	ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਪਾਣੀ	:	½ ਕੱਪ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ :

ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਭਾਫ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਲਉ। ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਖੁਆਉ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਕੇ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-8 : ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

(Preparation of Visual Aids related to Developmental milestones of infancy)

ਵੇਖਣਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਰਸਤੇ (Consistent memory pathways) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ । ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਛੂਹ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ : ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ।

1. **ਪੋਸਟਰ (Posters)**

ਪੋਸਟਰ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਸਿਰਲੇਖ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੋਸਟਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਦਿ ।

https://www.pinterest.com/pin/33636328439178840/

ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ / ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਪੋਸਟਰ

2. **ਚਾਰਟ (Chart)**

ਚਾਰਟ ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਜਾਂ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ । ਚਾਰਟ ਔਖੇ ਅਤੇ ਰਸਹੀਣ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਚਕ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

http://www.globalhealthychildcare.dreamhosters.com/healthy-living-and-play-spaces/storage-and-disposal-of-soiled-diapers/

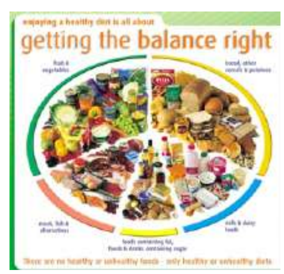
ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਧਾਰਣ ਚਾਰਟ

ਚਾਰਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ (Purpose of a Chart)

ਚਾਰਟ ਔਖੇ ਤੇ ਅਕਸਰ ਰਸਹੀਣ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਚਕ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ, ਆਕਾਰ ਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ / ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਟ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਚਾਰਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਪਾਈ ਚਾਰਟ (Pie Chart): ਇਹ ਗੋਲ਼ਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਪਾਈ ਚਾਰਟ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਦਿ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



http://www.aviewfromthecave.com/2013/02/why-world-is-lagging-on-maternal.html

http://www.personal.ceu.hu/students/13/Petya_Krastanova/diet.html

ਪਾਈ ਚਾਰਟ

ਪਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ / ਫ਼ਲਿੱਪ ਚਾਰਟ (Flip Chart):

ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੜੀਬੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਚਾਰਟ ਕਿਸੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾਏ / ਲੜੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਪਰਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਜਾਂ ਜਨਮ ਪੂਰਬ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪੰਨੇ (flip) ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਣ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ ਵੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਿਖਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਾਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਉ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਣ । ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

https://www.1cascade.com/healthy-newborn-flip-chart

http://www.childbirthgraphics.com/index.php/nutrition-during-pregnancy-flip-chart.html

ਫਲਿੱਪ ਚਾਰਟ

3. **ਫਲਾਲੈਨ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫ (Flannel Graphs)**

ਫਲਾਲੈਨ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫ਼ ਫਲਾਲੈਨ ਦੇ ਬੋਰਡ ਉਪਰ ਜਿਸਨੂੰ ਫੈਲਟ ਬੋਰਡ (Felt board) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਆਧਾਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਫੈਲਟ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਫਲਾਲੈਨ ਗ੍ਰਾਫ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ / ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜੋ ਫਲਾਲੈਨ ਬੋਰਡ ਉਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

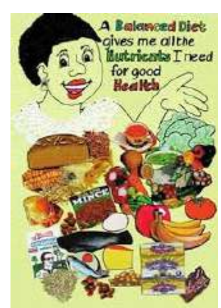
ਫਲਾਲੈਨ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਫ਼ੈਲਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਫਲਾਲੈਨ ਗ੍ਰਾਫ਼ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਰਦਰਾ ਕੱਪੜਾ ਦੂਜੇ ਖੁਰਦਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗਾ । ਆਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੰਧ ਦਾ ਬੋਰਡ, ਪਲਾਈ ਬੋਰਡ, ਨਰਮ ਲੱਕੜੀ, ਭਾਰੀ ਗੱਤਾ ਆਦਿ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਖੁਰਦਰੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਸੂਤੀ, ਫਲਾਲੈਨ ਜਾਂ ਫੈਲਟ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਫਲਾਲੈਨ ਗ੍ਰਾਫ਼ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੁਰਦਰਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਰੇਗਮਾਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਫਲਾਲੈਨ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਤਾਰੇ ਨਾ ਜਾਣ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਤਰਦੇ ਨਹੀਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ, ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਥਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਫਲਾਲੈਨ ਗਰਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੋਰਡ ਉਪਰ ਦਿਲਚਸਪ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਅਚੰਭੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਫਲਾਲੈਨ ਗ੍ਰਾਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ, ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਉ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਦਿਲਖਿਚਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਕਾਰਟੂਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

4. **ਤਸਵੀਰਾਂ (Pictures)**

ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁ ਉਪਯੋਗੀ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਦੇਖਣਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਕਹਾਵਤ 'ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਹਜ਼ਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ' ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਥਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਸਵੀਰ ਉਹੀ ਦਿਖਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



http://www.med-health.net/How-To-Tighten-Face-Skin.html

http://balanceddietelisa.blogspot.com/2015/09/poster-on-balanced-diet.html

ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਚਾਰਟ

5. **ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ (Flash Cards)**

ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਮੋਟੇ ਕਾਗਜ਼, ਗੱਤੇ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰ ਬੋਰਡ ਦੇ ਬਣੇ ਕਾਰਡਾਂ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਸੰਖੇਪ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਸੰਦੇਸ਼ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤੱਥਾਂ ਉਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਅੱਗੇ ਲਹਿਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਮੋਟੇ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖਕੇ, ਛਾਪ ਕੇ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਹ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਬਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ । ਵੱਡੇ ਜਨ ਸਮੂਹ ਲਈ ੨੨÷x੧੮÷ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜਨ ਸਮੂਹ ਲਈ ੧੪÷x੧੧÷ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਰੰਗ ਵਰਤੋ । ਵਿਸ਼ੇ ਵਸ਼ਤੂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੱਖੋ । ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ । ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 12 ਕਾਰਡ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲ਼ੇ ECCE ਵਿੱਚੋਂ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣੋ । ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ । ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖੋ । ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਤਰਕਸੰਗਤ ਕਰਮਵਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਰੇਖਾਚਿੱਤਰ ਚੁਣੋ । ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰੇਕ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉ। ਹਰ ਕਾਰਡ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖ ਲਉ।

http://www.commonhealth.in/flashcard.html

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-9 : ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਅਪਰਾਜਿਤਾ' ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਲਮ 'ਅਨੰਤ' ਦਿਖਾਉਣਾ ।

(Showing Films Entitled 'Aparajita' on Adolescent Years and 'Anant' on Aids Patient)

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teachers): ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ-10 : ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦਿਖਾਉਣਾ । (http://www.vhai.org/ceo/filmsforchange.php) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਵੀਡੀਓ 'ਆਜ ਕੀ ਨਾਸਮਝੀ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾਉਣਾ'।

(Showing a documentary on family planning methods and on orientation video entitled *'Aaj Ki Na Samajhi Kal Ki Pareshani'* on family planning methods)

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Instructions for the teachers): ਵੀਡਿਉ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀਡਿਓ ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਵੀਡਿਓ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

BIBLIOGRAPHY

1. Basic Food Preparation-A Complete Manual (1995). Department of Food and Nutrition, Lady Irwin College. Orient Longman Limited, New Delhi.
2. Dietary Guidelines for Indians – A Manual, National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad, India, 2010.
3. Easwaran P P (2005) Nutrition and Dietetics, Tamil Nadu Text Book Corporation, College Road, Chennai.
4. Gopalan C., Sastri B.V.R and Balasubramanian S.C. (2004) Nutritive value of Indian Foods. National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad, India.
5. Mudambi S R and Rajagopal M.V. (2012) Fundamentals of Foods, Nutrition and Diet Therapy. 6th ed. New Age International Publishers, New Delhi.
6. Rajalakshmi R (2012) Applied Nutrition. 4th ed. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd. New Delhi.
7. Sehgal S and Raghuvanshi R (2004) A Text Book of Community Nutrition. Indian Council of Agricultural Research, New Delhi.
8. Roday S (2012) Food Science and Nutrition. 2nd ed. Oxford University press New Delhi.
9. Singh I, Verma S and Murgai V. (1999). Normal and Therapeutic Nutrition-A Practical Manual. Department of Food and Nutrition. College of Home Science, Punjab Agricultural University Ludhiana.
10. Srilakshmi B (2012) Nutrition Science. 4th ed. New Age International Publishers, New Delhi.
11. Srilakshmi B (2015) Food Science. 5th ed. New Age International Publishers, New Delhi.
12. **Brisbane H E (1998) The developing child: Understanding children and parenting. Macmillan Limited, Columbus.**
13. **Craig G J (1996) Human Development. Prentice Hall, New Jersey.**

14. **Dixit R (2006) Child Development - Birth to Adolescence. Sheela Offset, Bhopal.**

15. **Charlish A and Davies K (2008) The Illustrated book of Natural Pregnancy and Childcare. Anness Publishing Limited, London**

Sources for Practicals (Human Development):

16. **NHS Choices (UK)** - *Making up infant formula, Sterilizing baby bottles*

17. **Raising Children Network** - *Bottle feeding and formula - facts*

18. **National Health and Medical Research Council** - *Infant Feeding Guidelines*

19. http://parent.guide/how-to-sterilize-baby-bottles-and-nipples/

20. http://www.wikihow.com/Wash-Baby-Bottles