

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ

ਸਿੱਖਿਆ

(ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2011 : 25000 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਚੇਤਾਵਨੀ

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

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁਲ : 10 -00 ਰੁਪਏ

ਸੱਕਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਵਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ
ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ
ਵੱਲੋਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੇ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ 1969 ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਸੋਧਣ ਅਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਹੱਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾ ਚੰਗਾ ਸਮਵਾਏ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ, ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ, ਰੋਚਿਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਠਿਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਰਡ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਚੇਅਰਪਰਸਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ- ਸੂਚੀ

| ਅਧਿਆਇ | ਵਿਸ਼ਾ | ਪੰਨਾ |
|-------|--|------|
| 1 | ਸਿਹਤ | |
| 2 | ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ (ਜ) ਘਰ ਦੀ (ਜਜ)ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ (ਜਜਜ) ਸਕੂਲ ਦੀ | |
| 3 | ਹਾਕੀ ਖੇਡ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ (ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ) | |
| 4 | ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਵਿਰਾਸਤੀ ਖੇਡਾਂ | |
| 5 | ਬਚਾਉ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਜ) ਘਰ ਵਿੱਚ (ਜਜ)ਸੜਕ ਤੇ | |
| 6 | ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ (ਜ) ਇਤਿਹਾਸ (ਜਜ)ਬਣਾਵਟ (ਜਜਜ) ਰੰਗ (ਜਡ)ਚੱਕਰ (ਡ) ਆਕਾਰ (ਡਜ)ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ (ਡਜਜ) ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ | |
| 7 | ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗਾਣ (ਜ) ਭਾਵ (ਜਜਜ) ਮਹੱਤਤਾ (ਜਡ)ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ | |

ਸਿਹਤ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਰੋਗਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿ ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਬਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿ ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਜਾਂ ਕਮੌਰੀ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

According to (W.H.O) "Health is a state of complete physical, mental and social well being, and not merely the absence of disease or infirmity."

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ, ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੇਤੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਸਿਹਤ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਨੀ ਗਈ ਹੈ-

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ (Physical health)
2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Mental health)
3. ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ (Social health)
4. ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ (Emotional health)

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ : ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਵੇਖਣ ਸੋਹਣਾ, ਸੁਡੌਲ ਅਤੇ ਮ ਬੂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਦਿ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ : ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਿਵਾਸ ਕਾਇਮ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

3. ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ : ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਗਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਣਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ : ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ, ਡਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ

ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਕੰਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਘੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋ ਇ ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਤੰਨ ਨੂੰ ਸਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

1. ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਘੀ :- ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ

ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਘੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਘੀ :- ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੁਝੂਰਤੀ ਚਾਰ ਚੰਦ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਮ ਬੂਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਹਰ ਰੋ ਸਾਂ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਵਾਹੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਮ ਬੂਤੀ ਲਈ ਪੋ ਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਸਾਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜ਼ੂਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ, ਸਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕੰਘੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਝੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

3. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਘੀ:- ਅੱਖਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਰਿਆਂ ਤੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਵੀ ਹੈ-

ਅੱਖਾਂ ਗਈਆਂ ਜਹਾਨ ਗਿਆ।

ਦੰਦ ਗਏ ਤਾਂ ਸਵਾਦ ਗਿਆ।

ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋ ਨਾ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਂ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਰੋ ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ, ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਵਸਤੂ ਤੇ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ :- ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈੱਡ-ਫੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਵੈਰਾ ਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਹੁਤਾ ਦੇਰ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੋੜਾ-ਫਿਣਸੀ ਆਦਿ ਹੋਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਨੱਕ ਦੀ ਸੰਭਾਲ: ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾ ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੇ ਰੋਏ (ਵਾਲ) ਜੋ ਕਿ ਨੱਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰ ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਵਾਂਗ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੇ ਧੂੜ-ਕਣਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਾਰੀਕ ਕਣ ਇਹਨਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇ ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਸਰੀਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ :- ਦੰਦ ਭੋਜਨ ਚਿੱਥਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾ ਰੋ ਨਾ ਸਵੇਰੇ ਦੰਦ ਸਾਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਣ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸਿਆ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ

ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾ ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਘੀ ਲਈ ਬੁਰ ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲੇ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

7. ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਘੀ :- ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਘੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਘੀ ਕਰਨੀ ਵੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾ ਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਅਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਘੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ

- i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ (Balanced diet) ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਬੰਧਿਆਈ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- ii) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- iii). ਲੋੜ ਤੋਂ ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- iv) ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- v) ਖਾਣਾ ਲੇਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- vi) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਾਸਟਫੂਡ ਜਿਵੇਂ ਪੀ ਾ, ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- vii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇ ਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- viii) ਫਲ ਹਮੇ ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3) **ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ :**

- i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ii) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੇ ਵੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾ ਰੂਰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4) **ਸੁਭਾਅ :**

- i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ii) ਚੰਗਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

iii) ਚਿਰਚਿੜਾ ਸੁਭਾਅ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

5. ਆਦਤਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ -

- i) ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ, ਖਾਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ।
ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਕਿਹਾ ਹੈ ਵੇਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ
- ii) ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੰਘੀ ਰਖਣਾ ।
- iii) ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਰੋ ਨੀ ਦੀ ਠੀਕ ਦਿ ਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਟ ਰੋ ਨੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- iv) ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਠੀਕ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਹੋਣਾ।

6. ਕਸਰਤ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗ

1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿ ਟਪੁ ਟ ਰਖਣ ਲਈ ਰੋ ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਹਮੇ ਾ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
3. ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਲਈ ਖੁੱਲਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੋਣਾ ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਉੱਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰ ਨ

1. ਸਿਹਤ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
3. ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
4. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ
ੳ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਾਈ (ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ (ੳ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਾਈ (ਸ) ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ (ਹ) ਨੱਕ ਦੀ ਸੰਾਈ (ਕ) ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ (ਖ) ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ
6. ਸਿਹਤ ਪੱਖੋ ਉਪਯੋਗੀ ਕੋਈ ਪੰਜ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ-2 ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਖੇਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਦੌੜ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਉਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੇ ਪਰਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਣੇ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਜਵਾਨ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਮੁੰਡੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਰੋਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸਮਾਂ

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਵੰਡ ਹੈ- ਸਾਡੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਕ੍ਰਿਕੇਟ, ਹਾਕੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ,

ਆਦਿ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਨ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਆਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਪ ਹੀ ਨਿਯਮ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਲਈ, ਜੋ ਵੀ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਹਲੀ ਪਈ ਥਾਂ ਨੇੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ, ਉੱਥੇ ਖੇਡ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਗ ਪੁਗਾਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਅੱਲਗ ਅੱਲਗ ਵਿਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਵਿਧੀ

1 ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ ਕੇ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੁੱਠੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਨੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਵਿਧੀ

2 ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਛੁਹਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਈਂਗਣ ਮੀਂਗਣ ਤਲੀ ਤਲੀਂਗਣ

ਕਾਲਾ, ਪੀਲਾ, ਡੱਕਰਾ

ਗੁੜ ਖਾਵਾਂ, ਵੇਲ ਵਧਾਵਾਂ,

ਮੂਲੀ ਪੱਤਰਾ ।

ਪੱਤਾਂ ਵਾਓ, ਘੋੜੇ ਆਏ,

ਹੱਥ ਕੁਤਾੜੀ, ਪੈਰ ਕੁਤਾੜੀ
ਨਿੱਕ ਬਾਲਿਆ ਤੇਰੀ ਵਾਰੀ ।

ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਅਖ਼ੀਰ ਉੱਤੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤਹਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3 ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵੰਡ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਬੱਡੀ, ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਰੱਸਾ ਕੱਸੀ ਆਦਿ।

ਮੁੱਖ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ

ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ। ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ, ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਅੰਨਾ ਝੋਟਾ, ਲੁਕਣਮੀਟੀ, ਬੁੱਢੀਮਾਈ, ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆਂ, ਪੀਂਘ ਝੂਟਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕੱਬਡੀ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਬਾਰਾਂ ਬੀਟੀ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਖਿੱਚੋ ਖੂੰਡੀ ਆਦਿ।

ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹੱਤਤਾ

ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਲ, ਫੁਰਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਚੁਸਤੀ, ਆਦਿ ਗੁਣ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦਿਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਕੇਵਲ ਠੀਕਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਦ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਕਈ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਵੀ

ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ।

ਆਓ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ :

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 'ਕਾਜੀ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਲਗ ਪਗ 10-15 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਪਰਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੂਹਰਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕੋਟਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਡੱਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਚੱਕਰ (ਗੋਲ ਕਤਾਰਾ) ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਲੀਕ ਉੱਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੁਆਲੇ ਕੋਟਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਜੇ

ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੇ, ਉਹਦੀ ਸ਼ਾਮਤ ਆਈ ਜੇ

ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਗੀਤ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ 'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇਰਾਤ ਆਈ ਜੇ' ਬੋਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਕੋਟਲੇ ਜੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੁੱਪ ਚੁੱਪੀਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੱਕਰ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਪਏ ਹੋਏ ਕੋਟਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹੀ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਟਲਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖਾਲੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਲੇ ਨੂੰ ਕੀਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿੱਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦਾ,

ਕਰ ਲੋ ਵੀ ਹੀਲਾ।

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਰਲ ਕੇ,

ਖੇਡਣਾਂ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ।

ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕਿੱਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਢੇਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕਿੱਲੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਲਗ-ਪਗ 5 ਤੋਂ 7 ਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਬੰਨ ਲੈਂਦੇ। ਸਾਰੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੁੱਗ-ਪਗਾਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ

ਹਨ। ਤਦ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਬਾਂਦਰ ਸੱਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਪਰੰਤ, ਬਾਂਦਰ ਬਣਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿੱਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਬੜੀ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੁਹਾਏ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਉਸ ਛੂਹੇ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੱਥ ਲਗਵਾਏ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਾਂਦਰ ਬੱਚਾ ਉੱਥੋਂ ਦੌੜੇਗਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਏਗਾ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਬਾਂਦਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਂਦਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਦਰ ਬਣਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

ਇਹ ਖੇਡ ਕਸਰਤ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆਂ ਖੇਡ ਹੈ। ਪੁੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਛੂਹਾਂਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਲਾਈਨ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ, ਦੋ-ਦੋ (ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਯਮ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਟੱਪੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੋ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਉਹ ਆਉਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜ ਕੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਪਿੱਠੂ

ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੀ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੱਤ ਠਿੱਕਰੀਆਂ (ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ) ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੀਟੀਆਂ ਤੋਂ ਲਗ-ਪਗ 10-15 ਕੁ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁੱਗਣਾ-ਪੁਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਟੋਲੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੀ। ਉਸ ਟੋਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਲਾਈਨ ਤੇ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਖੁੱਦੋ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਚਿਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੱਪਾ ਪੈ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬੋਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਉਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜੇਕਰ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਤੇ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਬਿਖਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪਈਆਂ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਗੋਂਦ ਵਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਚਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਚਿਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੋਂਦ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਉਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ : ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਲਗ ਅਲਗ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਖੇਡ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਖੇਡ ਰਫਤਾਰੀ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਗੁਲੇਲ ਬਾਜੀ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ। ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲੇ ਨਾਲ ਬਚਾਓ ਦਾ ਗੁਣ। ਘੋਲ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ

ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ ਉੱਥੇ ਸਾਡੇ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਅੱਜ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

- 1 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
- 2 ਪੁੱਗਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- 3 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- 4 ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- 5 ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਲੋਕ ਖੇਡ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ-3

ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ-ਮੇਜਰ ਧਿਆਨਚੰਦ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਇਹ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ:

15 ਅਗਸਤ 1936 ਦਾ ਦਿਨ। ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ 11 ਵਜੇ। ਬਰਲਿਨ ਦਾ ਉਲੰਪਿਕ ਸਟੇਡੀਅਮ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਦੀਆਂ ਹਾਕੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਕੁਝ ਸਹਿਮੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਇਸੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸੀ ਮੈਚ ਖੇਡਦਿਆਂ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਗਈ ਸੀ। ਪਰ ਟੀਮ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਹਾਕੀ ਦੀ ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਝਕਾਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖੱਬੇ, ਕਦੇ ਸੱਜੇ, ਕਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 'ਡੀ' ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਹੌਂਸਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਤਾਂ, ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਇੱਕ, ਅੱਠ ਗੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲਾ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਚਾਰ ਗੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਮੈਚ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੁਫੇਰੇ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦੀ ਜੈ-ਜੈਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਭਾਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਨੋਖੀ ਖੇਡ ਸ਼ੈਲੀ ਸਦਕਾ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚਮਕਾਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਈ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਜਨਮ 29 ਅਗਸਤ, 1905 ਈ: ਨੂੰ ਅਲਾਹਾਬਾਦ ਵਿਖੇ ਪਿਤਾ ਸਮੇਸਵਰ ਦੱਤ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਰੂਪ ਸਿੰਘ ਵੀ ਹਾਕੀ ਦੇ ਉੱਘੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਨ। ਇਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇੰਡਿਅਨ ਆਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਸੋਲਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਪਾਹੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਬੇਦਾਰ ਮੇਜਰ ਤਿਵਾੜੀ ਨੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਫ਼ੌਜ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਚੰਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ 1922 ਈ: ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1926 ਈ: ਤੱਕ ਸੈਨਾ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਲਾਨਾ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਲਾਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਸ ਨੇ 13 ਮਈ 1926 ਈ: ਨੂੰ ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਖੇਡਿਆ। ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਕੁੱਲ 21 ਮੈਚ ਖੇਡੇ ਗਏ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 18 ਮੈਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਖੇਡ ਸਦਕਾ ਜਿੱਤੇ ਅਤੇ ਦੋ 2 ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮੈਚ ਭਾਰਤ ਹਾਰਿਆ।

1928 ਈ: ਵਿੱਚ ਐਮਸਟਰਡਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੈਚ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਨੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨੂੰ 6-0 ਬੈਲਜੀਅਮ ਨੂੰ 9-0, ਡੈਨਮਾਰਕ ਨੂੰ 5-0, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਨੂੰ 6-0 ਅਤੇ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਹਾਲੈਂਡ ਨੂੰ 3-0 ਗੋਲਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ ਤੇ ਭਾਰਤ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਿਆ। ਇਸ ਫਾਈਨਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ 3 ਗੋਲਾਂ ਚੋਂ 2 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕੀਤੇ।

1932 ਈ: ਵਿੱਚ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ

ਭਾਗ ਲਿਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰਵਰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ-ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਨਲ ਮੈਚ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 24-1 ਗੋਲਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ। ਇਹਨਾਂ 24 ਗੋਲਾਂ ਵਿੱਚ 8 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕੀਤੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਸ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹਾਰ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਹੀ ਇੱਕ ਅਖਬਾਰ ਨੇ ਛਾਪਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਤਾਂ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਆਇਆ ਤੂਫਾਨ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਕੁਲ 262 ਗੋਲ ਕੀਤੇ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 101 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਦਾਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਨਾਮ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਸ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੰਦ-ਕਥਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਾਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਹਾਕੀ (ਸਟਿੱਕ) ਤੋੜ ਕੇ ਵੇਖੀ ਗਈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਟਿੱਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੁੰਬਕ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਗੋਂਦ ਉੱਤੇ ਬੜਾ ਕਾਬੂ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਗੋਂਦ ਉਸ ਦੀ ਹਾਕੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਾਕੀ ਇੱਕ ਜਾਦੂਈ ਹਾਕੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਹਿੱਟਲਰ ਦਾ ਵੀ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਸੀ। ਹਿੱਟਲਰ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਜਰਮਨੀ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅਹੁਦਾ ਦੇਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਵੀ ਦਿੱਤਾ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਣਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਗੌਰਵ ਸਮਝਿਆ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਮਹਾਨ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਡਾਨ ਬਰੈਡਮੈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਬਰੈਡਮੈਨ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕੀ ਉਹ ਇੰਨੇ ਗੋਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਦੌੜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਗੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ 1956 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਦਮ-ਭੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਖਿਡਾਰੀ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਬਤੌਰ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ' ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਧੂਮ-ਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਬੁੱਤ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਆਨਾ ਵਿਖੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਬੁੱਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਚਾਰ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਹਾਕੀਆਂ ਫੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੁੱਤ ਉਸ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਰਡ ਕੱਪ ਉਲੰਪਿਕ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਗਮੇ ਦਿਵਾਏ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚੋਂ ਭਰਵਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਿਆ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨਚੰਦ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧੀਆਂਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਤਰਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਹੀ ਹਾਕੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਗੱਡੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ ਕੀਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੇ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਿੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ।

3 ਦਸੰਬਰ 1979 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਭਾਰਤੀ ਡਾਕ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਦੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ ਉਸਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਭਾਰਤ ਮਾਂ ਦਾ ਮਹਾਨ ਸਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਹਰ ਭਾਰਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤੇ ਬੜਾ ਮਾਣ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

- 1 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ?
- 2 ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਤਮਗਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ?
- 3 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੀ ਇੱਕ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
- 4 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖੇਡਿਆ ?
- 5 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਬੁੱਤ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?
- 6 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- 7 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਿਤੇ ਗਏ ?

* * *

ਪਾਠ-4

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਖੇਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਵੀ ਆਪਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹ, ਤਦ ਉਹ ਦੌੜ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੇ ਪਰਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਣੇ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਜਵਾਨ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਵੀ ਮੁੰਡੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਰੋਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਹਨ ਖੇਡਣ ਦੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਹਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਲੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸਮਾਂ

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਦਿਮਾਗਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀ ਖੇਡਾਂ। ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਵੰਡ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀ ਖੇਡਾਂ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ, ਆਦਿ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਨ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ

ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਆਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਪ ਹੀ ਨਿਯਮ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਲਈ, ਜੋ ਵੀ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਹਲੀ ਪਈ ਥਾਂ ਨੇੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਉੱਥੇ ਖੇਡ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਗ ਪੁਗਾਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਅੱਲਗ ਅੱਲਗ ਵਿਧੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਪਹਿਲੀ ਵਿਧੀ

1 ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ ਕੇ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ। ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੁੱਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਨੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਉਲਟਾਏ ਭਾਵ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਰੱਖ ਲਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਪੁਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਵਿਧੀ

2 ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਛੁਹਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਈਂਗਣ ਮੀਂਗਣ ਤਲੀ ਤਲੀਂਗਣ

ਕਾਲਾ ਪੀਲਾ ਡੱਕਰਾ

ਹੱਥ ਕੁਤਾੜੀ ਪੈਰ ਕੁਤਾੜੀ

ਨਿਕਲ ਬਾਲਿਆ ਤੇਰੀ ਬਾਰੀ ।

ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਹੱਥ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਨ ਤੇ ਆਖਿਰ ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤਹਿ ਹੋ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3 ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵੰਡ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੱਬਡੀ, ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਰੱਸਾ ਕੱਸੀ ਆਦਿ।

ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ। ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ, ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਅੰਨਾ ਝੋਟਾ, ਲੁਕਣਮੀਟੀ, ਬੁੱਢੀਮਾਈ, ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਡੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆਂ, ਪੀਂਘ ਝੂਟਣਾ, ਕਿੱਕਲੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕੱਬਡੀ, ਰੰਸਾਕਸ਼ੀ, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਤਾਸ਼, ਬਾਰਾਂ ਬੀਕਰੀ, ਬਾਰਾਂ ਟਾਹਣੀ, ਖਿੱਦੋ ਖੂੰਡੀ, ਪੀਲ ਪਲਾਂਘੜਾ ਆਦਿ।

ਉੱਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕੱਬਡੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ਮਹੱਤਤਾ

ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਲ, ਫੁਰਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਚੁਸਤੀ, ਆਦਿ ਗੁਣ ਜੋ ਕੇਵਲ ਠੀਕਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਦ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਕਈ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਵੀ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਓ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ :

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਪਿੰਡਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 'ਕਾਜੀ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਲਗ ਪਗ 10-15 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਪਰਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੁਹਰਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕੋਟਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਡੱਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਚੱਕਰ (ਗੋਲ ਕਤਾਰਾ) ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਦ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਲੀਕ ਉੱਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੁਆਲੇ ਕੋਟਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਜੇ

ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੇ, ਉਹਦੀ ਸ਼ਾਮਤ ਆਈ ਜੇ

ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਗੀਤ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ 'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇਰਾਤ ਆਈ ਜੇ' ਬੋਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰ ਜਮੀਨ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਕੋਟਲੇ ਜੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੁੱਪ ਚੁੱਪੀਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੱਕਰ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਪਏ ਹੋਏ ਕੋਟਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ

ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹੀ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਟਲਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖਾਲੀ ਹੋਈ ਜਗਾ ਤੇ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ ‘ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ’ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ‘ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਤੋਂ ‘ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ’ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਬੱਚੇ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿੱਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਸੀ।

ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾ ਦਾ,
 ਕਰ ਲੋ ਵੀ ਹੀਲਾ।
 ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਰਲ ਕੇ,
 ਖੇਡਣਾ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ।

ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੀਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਢੇਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੀਲੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ‘ਚ ਲਗਭਗ 5 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਬੰਨ ਲੈਂਦੇ। ਸਾਰੇ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੁੱਗ-ਪਗਾਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਬਾਂਦਰ ਸੱਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਬਾਂਦਰ ਬਣਿਆ ਬੱਚਾ ਕੀਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਬੜੀ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੁਹਾਏ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਉਸ ਛੂਹੇ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੱਥ ਲਗਵਾਏ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਾਂਦਰ ਬੱਚਾ ਉੱਥੋਂ ਦੌੜੇਗਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਏਗਾ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਬਾਂਦਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਂਦਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਦਰ ਬਣਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ।

ਕਿੱਕਲੀ

ਕਿੱਕਲੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਕਿੱਕਲੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਕਿਲਕਿਲਾ ਤੋਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਲਕਿਲਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚਾਅ ਭਰਪੂਰ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਕਿੱਕਲੀ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਗਿੱਧੇ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕੁੜੀਆਂ ਚਾਉ ਨਾਲ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋਟੇ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਦਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ, ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ 8 ਅੰਕ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਕਿੱਕਲੀ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਕੱਲੀ ਕਲੀਰ ਦੀ,
ਪੱਗ ਮੇਰੇ ਵੀਰ ਦੀ
ਦੁਪੱਟਾ ਭਰਜਾਈ ਦਾ,
ਫਿੱਟੇ ਮੂੰਹ ਜਵਾਈ ਦਾ !

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਦਕਡਕ, ਰਬਠਕਅਵ ਹੈ। ਕਿੱਕਲੀ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਜੋੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਦਾ ਹੱਥ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਕਿੱਕਲੀ ਪਾਉਂਦੇ ਕੋਈ ਕੁੜੀ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਕੁਝ ਹਾਸੇ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀਆਂ ਸਨ।

ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ

ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਦਾ ਲੈਂਦੇ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੱਤ ਗੀਟੀਆਂ (ਠਿੱਕਰੀਆਂ) ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੀਟੀਆਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 10-15 ਕੁ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੋਨੋ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁੱਗ-ਪੁਗਾਟਾ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜੀ ਟੋਲੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੀ। ਉਸ ਟੋਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਲਾਈਨ ਤੇ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਖੁੱਦੋ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੀਟੀਆਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 3 ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੱਪਾ ਪੈ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬੋਚ ਲੈਂਦੀ ਤਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਉਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜੇਕਰ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਤੇ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਜਮੀਨ ਤੇ ਬਿਖਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਮੀਨ ਤੇ ਪਈਆਂ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਠਿੱਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕਰਦਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਬਾਲ ਨਾਲ ਠਿਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਠਿਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਵਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠਿਕਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲ ਖੜੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਠਿਕਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲ ਖੜੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਉਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ : ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਲਗ ਅਲਗ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ। ਹਰ ਖੇਡ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਖੇਡ ਰਫਤਾਰੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ। ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਗੁਲੇਲ ਬਾਜੀ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਨੇ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ। ਬਾਦਰ ਕੀਲਾ ਨਾਲ ਬਚਾਓ ਦਾ ਗੁਣ। ਘੋਲ ਅਤੇ ਕਬਡੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੁੱਸਤੀ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਅਤੇ ਤਾਸ਼ ਆਦਿ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ।

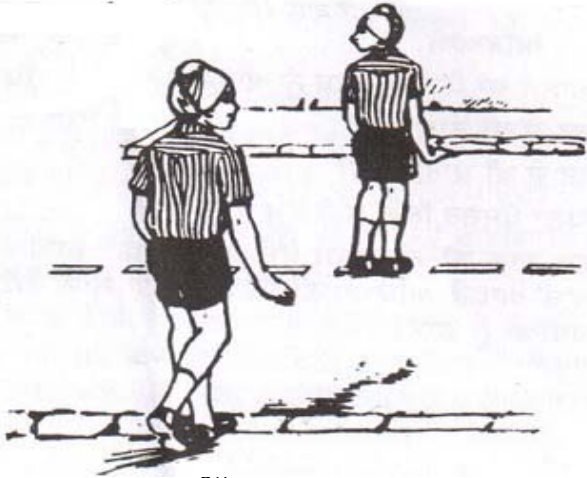
ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਉੱਥੇ ਸਾਡੇ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਕਲਚਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਭ ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਅੱਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

- 1 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
- 2 ਪੁੱਗਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- 3 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- 4 ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਖੇਡ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਬਚਾਓ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰਾਂ ਆਦਿ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ “ਬਚਾਓ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਚਾਓ ਹੈ”, “ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ” “ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡਿੱਪਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ”, ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ (ਫਫਜਦਕਅਵਤ) ਅਤੇ ਟੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸੀਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋ ਟੱਕਰਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ਹੋ ਗਈ, ਇੱਕ ਸਕੂਟਰ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਨੇ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤਾ, ਬੱਸ ਖੱਡ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਈ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਨਾ ਜਾਨ, ਮਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਜੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਹਾ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਚਿੱਤਰ -14

ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਬੰਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਘਰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੜਕ ਤੇ ਤੁਰਨ, ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸੇ ਤੁਰਨ ਨਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜੇਕਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟਕਰਾਓ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰੀਏ। ਇਹਨਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : -

- 1 ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨੀ।
- 2 ਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ।
- 3 ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ, ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਚਲਾਉਣਾ।
- 4 ਸੜਕ ਤੇ ਗੱਡੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਹੀ ਚਲਾਈ ਜਾਣਾ।
- 5 ਠਕੀ ਇਸ਼ਾਰੇ ਆਦਿ ਨਾ ਕਰਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਉਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਰਾਹ ਲੈ ਸਕਣ।
- 6 ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਟਾਈਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਦੂਸਰੀ ਮੋਟਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਟੱਕਰ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।
- 7 ਮੋਟਰ, ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਟੱਕਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਰੇਕ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਹੈਂਡਲ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਮੁੜਨਾ, ਟਾਇਰ ਦਾ ਫੁੱਟ ਜਾਣਾ ਆਦਿ, ਸਦਾ ਹੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- 8 ਕਈ ਵਾਰ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ; ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਕੇਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ, ਰਾਹੀ ਦਾ ਪੈਰ ਤਿਲੁਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮੋਟਰ ਆਦਿ ਨਾ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- 9 ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਬਿਨਾਂ ਲਾਈਸੈਂਸ ਤੋਂ ਹੀ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੰਚੇ ਟਰੈਕਟਰਾਂ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਂਕ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- 10 ਚੌਂਕ ਜਾਂ ਮੋੜ ਆਦਿ ਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੌਂਕ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਸਿਪਾਹੀ ਦਾ ਹੱਥ ਵੇਖੋ, ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਪਾਲਦਾ ਕਰੋ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਤੀਆਂ ਨਾ ਸਾਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਨਾ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕਈ



ਸਿਪਾਹੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵੱਲ ਤੱਕੋ

ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਭੀੜ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਉਹ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਦਸਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

- 11 ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੜਕ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਪੋਲੀ ਤੇ ਗਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਪਧਰ ਨੌਂ ਨੀਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਆਦਿ ਮੋੜਦੇ ਜਾਂ ਖੱਲੇ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- 12 ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਟੱਕਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 13 ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਹੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਵੇਲੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਾਉਂਦਾ

ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉੱਘ ਆਉਂਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਵੀ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- 14 ਡੰਗਰਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੀ ਚਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਗੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਡਰਾਈਵਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਾਲੀ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਡੰਗਰਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਤੇ ਤੋਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 15 ਤੇਜ਼ੀ ਨਾ ਵਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਬਚਾਉ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਚਾਓ ਦੇ ਸਾਧਨ : -

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਰਸੋਈ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਮਰੇ, ਪੌੜੀਆਂ, ਵਿਹੜੇ ਅਤੇ ਹਵੇਲੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(1) ਰਸੋਈ ਘਰ :

ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ: -

- 1 ਪੂੰਝੇ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 2 ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਨੰਗੇ ਹੋਣਾ। ਸਵਿੱਚ ਬੋਰਡ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ।
- 3 ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 4 ਬਲਦੀਆਂ ਲੱਕੜਾਂ, ਕੋਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਰਤਨਾ।
- 5 ਫਰਸ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿਲ੍ਹਕਵਾਂ ਹੋਣਾ।
- 6 ਚਾਕੂ, ਛੂਰੀ, ਕਿੱਲ, ਮੇਖ ਦਾ ਢੁੱਕਵੇਂ ਜਾਂ ਠੀਕ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 7 ਸਾਬਣ, ਸਰਫ ਤੇ ਜੂਠੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦਾ ਖਿੰਡੇ-ਪੁੰਡੇ ਰਹਿਣਾ।
- 8 ਰਸੋਈ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 9 ਅੱਗ ਭੜਕਾਉ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- 10 ਲੱਕੜੀ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਬਾਲਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੋਣਾ।

(2) ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ :

ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: -

- 1 ਜਗ੍ਹਾ ਤੰਗ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਠਣ ਬੈਠਣ

ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- 2 ਕਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 3 ਸਾਬਣ ਤੇ ਤੇਲ ਆਦਿ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਣਾ।
- 4 ਫੁਹਾਰਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਹੁਬਕੀ ਲੈਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਦੇ ਹਨ। ਨੀਵੀਂ ਟੂਟੀ ਜਾਂ ਫੁਹਾਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।
- 5 ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਲੇਡ, ਪਿੰਨ, ਸੂਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਆਦਿ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- 6 ਕਾਈ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(3) ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਮਰੇ :

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਮਰੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਠ ਲਿਖੇ ਹਨ: -

- 1 ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਆਦਿ ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਣਾ, ਦਰੀਆਂ ਤੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਆਦਿ ਤੇ ਮੁੜੇ ਹੋਣਾ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 2 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਖਿੰਡੇ ਹੋਣਾ।
- 3 ਫ਼ਰਸ਼ ਤਿਲਕਵੇਂ ਹੋਣਾ।
- 4 ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 5 ਕੈਂਚੀ, ਚਾਕੂ ਆਦਿ ਦਾ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡੇ ਹੋਣਾ।
- 6 ਕਿਰਪਾਨ, ਬੰਦੂਕ, ਪਿਸਤੌਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 7 ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਭਖਦੀ ਅੱਗ ਛੱਡ ਕੇ ਸੋਣਾ।
- 8 ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਆਦਿ ਦੇ ਸੁਲਗੇ ਟੋਟਿਆਂ ਦਾ ਏਧਰ ਓਧਰ ਖਿੰਡੇ ਹੋਣਾ।
- 9 ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ।
- 10 ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣਾ।

(4) ਪੌੜੀ :

ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸੱਟ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ : -

- 1 ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 2 ਪੌੜੀਆਂ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਟੜੀਆਂ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੋਣਾ।
- 3 ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮੰਜੇ, ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ, ਸਾਈਕਲ ਆਦਿ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸੱਟ ਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।
- 4 ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦੇ ਉਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੱਕੇ ਤੇ ਤਕੜੇ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- 5 ਅਖੀਰਲੀ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਨੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਠੋਕਰ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- 6 ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਹਲਕੇ-ਹਲਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਲਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਦੇ ਆਪ ਹੀ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ।
- 7 ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਡੰਡੇ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਹੜਾ ਤੇ ਹਵੇਲੀ :

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵਿਹੜੇ ਅਤੇ ਹਵੇਲੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ: -

- 1 ਵਿਹੜੇ ਸਮਤਲ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਵਿਹੜਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ।
- 2 ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਵਿਚਕਾਰ ਪਏ ਹੋਣਾ। ਕਿੱਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਗੱਡੇ ਹੋਣਾ।
- 3 ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਵੀ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ।
- 4 ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਟੋਏ ਆਦਿ ਦਾ ਪੁੱਟਣਾ।
- 5 ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤੂੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਦ ਹਥੌੜੇ ਆਦਿ ਦਾ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡੇ ਹੋਣਾ।

- 6 ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਕੋਠਿਆਂ ਦਾ ਬਾਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾ। ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਨੰਗੇ ਹੋਣਾ।
- 7 ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਹੈ:

- 1 ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ, ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 2 ਇਸ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਪੂਰਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 3 ਇਸ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 4 ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਅਸੀਂ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ :

(1) ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ (2) ਵਿੱਦਿਅਕ ਪੱਧਰ ਤੇ (3) ਮਿਉਂਸਪਲ ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਤੇ (4) ਸਮਾਜਕ ਪੱਧਰ ਤੇ।

(1) ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ : -

- 1 ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਫੁੱਟਪਾਥ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
- 2 ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਗਲੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਲਾਈਟ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕਰਨਾ।
- 3 ਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਚੌਰਾਹੇ ਬਦਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਪਾਹੀ ਜਾਂ ਸਿਗਨਲ ਲਾਈਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
- 4 ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਆਮ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ।
- 5 ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਅਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ।

(2) ਰਸੋਈ ਘਰ :

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਿਨੇਮਾ ਸਲਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਨੁਮਾਇਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

(3) ਮਿਉਂਸਪਲ ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਤੇ :

ਗਲੀਆਂ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੀਟ ਲਾਈਟ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਆਦਿ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(4) ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ :

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਆਦਿ ਤੇ ਫਿਲਕੇ ਰੋੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਕੜਾਂ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਔਕੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ।

- 1 ਸਾਡੇ ਫ਼ਰਜ਼, ਕਮਰੇ, ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ, ਸਾਫ਼ ਸਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਤ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਾਗਜ਼, ਕੱਚ, ਪਿੰਨ, ਸੂਈਆਂ, ਮੋਖਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
- 2 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਅਤੇ ਪੱਧਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਲਾ ਦੇਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਪੋਲ, ਡਿੰਗੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਹਾਕੀਆਂ, ਫੁਟਬਾਲ ਨੈੱਟ, ਗੋਲ ਖੰਭੇ ਪੋਲ ਆਦਿ)।
- 3 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਵਰਦੀ ਆਦਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸਤੀ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠੀ ਆਦਿ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।
- 4 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਮਾਹਿਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਹੇਠ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 5 ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਤੇ ਤਲਾਅ, ਇਸ਼ਨਾਨਘਰ, ਟੂਟੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਈ, ਜਿਲਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੰਦੀ ਥਾਵਾਂ, ਸੱਪ, ਸਪੋਲੀਏ, ਬਿੱਛੂ ਆਦਿ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ, ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਡੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨਾ ਸਾਡੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹਾਦਸੇ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕੇ।

ਅਭਿਆਸ

- 1 ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ?
- 2 ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
- 3 ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?
- 4 ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਚਾਓ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?
- 5 ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਚਾਓ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?
- 6 ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਕਿਸ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ ?
- 7 ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਅਦਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ?
- 8 ਵਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂ ?

* * * * *

ਪਾਠ-6

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ, ਹਰ ਅਜ਼ਾਦ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੌਮ ਦੀ ਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਦੇਸ਼ ਦੇ ਗੌਰਵ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਹਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਅਣਖ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਮੁੱਲ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਰਤੱਵ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਵੱਡੀ ਵੱਡੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਆਨ ਤੇ ਸ਼ਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਲਈ ਜੂਝਨਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਹਰ ਜਵਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਨਹੀਂ ਆਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜੀਵਨ ਬਲੀਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਭ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। 15 ਅਗਸਤ ਤੇ 26 ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦੇ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ - ਸੰਨ 1947 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ ਤਦ ਅਜ਼ਾਦ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਨਵਾਂ ਝੰਡਾ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਝੰਡਾ 22 ਜੁਲਾਈ, 1947 ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਅਗਸਤ 1947 ਵਿੱਚ 14-15 ਅਗਸਤ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੰਨ 1950 ਵਿੱਚ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਨੇ ਇੱਕ ਐਕਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਣਾਵਟ - ਇਹ ਆਇਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਰੰਗਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਪੱਟੀ ਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਰੰਗ ਹਨ।

1 ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ 2ਸਫੈਦ ਰੰਗ 3ਹਰਾ ਰੰਗ

1 **ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ** :ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਅੱਗ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੈ। ਅੱਗ ਦੇ ਦੋ ਗੁਣ ਹਨ। ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਣਾ ਤੇ ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਵੀਰਤਾ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦੁਖੀਆਂ, ਜ਼ਰੂਰਤ-ਮੰਦਾਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2 **ਸਫੈਦ ਰੰਗ** : ਇਹ ਚੰਗਿਆਈ, ਸੱਚਾਈ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਬੁਰਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਰੰਗ ਉੱਤੇ ਅਸ਼ੋਕ ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਉਲੀਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3 **ਹਰਾ ਰੰਗ** : ਇਹ ਤੀਸਰਾ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦਾ ਰੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭੂਮੀ ਉਪਜਾਊ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੇ ਖੇਤ ਹਰੇ ਭਰੇ ਲਹਿਰਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੇਸ਼ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਕੇ ਅਮੀਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੈ।

ਚੱਕਰ : ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਅਸ਼ੋਕ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਬਣਵਾਏ ਹੋਏ ਸਾਰਨਾਥ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇੱਕ ਸਤੰਬ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਹੋਏ ਚੱਕਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਾਡੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਉੱਚੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਵਿਆਸ ਤਕਰੀਬਨ ਸਫੈਦ ਪੱਟੀ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ 24 ਅਰਾਂ ਸਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਕਰ ਸਾਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ : -

- 1 ਵੀਰ ਬਹਾਦਰ ਬਣਨਾ।
- 2 ਤਪ ਤੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ। ਸੱਚਾਈ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
- 3 ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਪਜਾਊ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰੱਖਣਾ।
- 4 ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।

ਇਹ ਸੂਤੀ, ਉਨੀ ਦੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦਾ ਆਕਾਰ : ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਚੌੜਾਈ 3:2 ਅਨੁਪਾਤ

ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- 1 60 ਮੀ× 47 ਮੀ (21 ਫੁੱਟ ×14 ਫੁੱਟ)
- 2 36 ਮੀ× 24 ਮੀ (12 ਫੁੱਟ ×8 ਫੁੱਟ)
- 3 13 ਮੀ× 12 ਮੀ(6 ਫੁੱਟ ×4 ਫੁੱਟ) ਆਮ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- 4 90 ਸੈਂਸੀ× 60 ਸੈਂਸੀ(3 ਫੁੱਟ × 2 ਫੁੱਟ)
- 5 23 ਸੈਂਸੀ15 ਸੈਂ ਮੀਂ (9 ਇੰਚ × 6 ਇੰਚ) ਮੋਟਰਕਾਰਾਂ ਵਸਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਝੰਡਾ ਸਿਰਫ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਮੰਤਰੀ, ਸਪੀਕਰ, ਚੀਫ ਜਸਟਿਸ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ- ਝੰਡਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਵਸਰਾਂ ਤੇ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- 1 **ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ** :-26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਹ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 2 **ਕੌਮੀ ਹਫ਼ਤਾ 6 ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ 13 ਅਪਰੈਲ ਤੱਕ** : - ਜਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਗ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਹਫ਼ਤਾ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3 **ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਿਵਸ** : - 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਤੇ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਹ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- 4 ਕੌਮੀ ਸੰਮੇਲਨ ਸਮੇਂ
- 5 2 ਅਕਤੂਬਰ- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਤੇ ।
- 6 ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਆਪਣਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਏ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 7 ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ

ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਝੰਡਿਆਂ ਨਾ ਸਾਡਾ ਝੰਡਾ ਵੀ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- 8 ਇਹ ਝੰਡਾ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕ ਸਭਾ, ਰਾਜ ਸਭਾ, ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ, ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਤੇ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਉਪ-ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ ਤੇ ਲੈਫ਼ਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ, ਮੰਡਲ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਸਕੱਤਰੇਤ ਤੇ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

- 1 ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੋਹਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 2 ਸਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 3 ਜਲਸਿਆਂ ਤੇ ਉਤਸਵਾਂ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਮੰਚ ਦੇ ਅੱਗੇ ਤੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 4 ਜਲੂਸ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 5 ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ਤੇ ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਵੇਲੇ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 6 ਝੰਡਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਤਾਰਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 7 ਇਸ ਝੰਡੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਯੂਐਨਓਦਾ ਹੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 8 ਇੱਕ ਪੋਲ ਤੇ ਇਸ ਝੰਡੇ ਨਾ ਦੂਸਰਾ ਝੰਡਾ ਨਹੀਂ ਪਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- 9 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਨੀਚੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- 10 ਝੰਡਾ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡਿਗਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ।

- 11 ਕਦੀ ਕੋਈ ਪਰਦਾ, ਚੱਦਰ, ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਝੰਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਜਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕਿਸੇ ਚੱਦਰ, ਥੈਲੇ, ਗੱਦੀ, ਰੁਮਾਲ, ਟਰੰਕ, ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਝੰਡਾ ਕੱਢਣਾ ਸਜਾਂ ਛਾਪਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਝੰਡੇ ਤੇ ਕੁਝ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - 12 ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਕਾਰ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - 13 ਝੰਡਾ ਜੇ ਢਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਜਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - 14 ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਰਨ ਤੇ ਅੱਧਾ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਝੰਡਾ ਜੋ ਰੋਜ਼ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਦੇਹ ਪਈ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਵੀ ਅੱਧਾ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਮਾਣ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਝੁਲਦੇ ਦੇਖਣਾ ਸਾਡੀ ਤਮੰਨਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

- 1 ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਤੇ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
- 2 ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- 3 ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਕਦੋਂ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
- 4 ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
- 5 ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵੇ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?
- 6 ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।
ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ।
(ੳ) 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਲਾਲ ਕਿਲੇ ਤੇ ਲਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
(ਅ) 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਰਾਜ ਪੱਥ ਤੇ ਲਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

* * * *

ਪਾਠ-7

ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗਾਣ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਨੂੰ 15 ਅਗਸਤ, 1947 ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਭਰੀ ਰੱਖ ਦਲਈ ਜਿਹੜੇ ਦੋ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਉਹ “ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ” ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਅਤੇ “ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ” ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੋਵਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੋਲ ਨਾਲ ਗੂੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ ਸ੍ਰੀ ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1982 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ “ਅਨੰਦ ਮੱਠ” ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, ਭਾਰਤੀ ਕੌਮੀ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 1996 ਦੇ ਜਲਸੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਵਸਰ ਤੇ ਗਾਇਆ। ਇਸ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਰਚਨਾ ਸ੍ਰੀ ਰਵਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ, ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ
ਸੁਲਜਾਮ ਸੁਫਲਾਮ, ਮਲਜਜ ਸ਼ੀਤਲਾਮ
ਸੁਮਯ, ਸ਼ਿਆਮਲਾਮ, ਮਾਤਰਮ
ਸੁਭਨ ਯੋਤਯਨਾਮ ਪੁਲਕਿਤ ਯਾਮੀਨੀਨ
ਫੁਲ ਕੁਸਮਿਤ ਦਰੁਮਦਲ ਸ਼ੋਭਨੀਮ
ਸੁਖਦਾਮ, ਵਰਦਾਮ, ਮਾਤਰਮ
ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ, ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ
ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ, ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ
ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ, ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੇ ਅਰਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਹੇ ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ, ਤੈਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇਰਾ ਜਲ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ। ਤੂੰ ਸੋਹਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈਂ। ਦੱਖਣ ਦੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਮਾਤ ਭੂਮੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਹੇ ਮਾਤਾ, ਤੇਰੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਸਫੈਦ ਖੜੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾ ਰੋਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਪੂਰੇ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾ ਲੱਦੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇ ਰੱਖਾਂ ਨਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਭਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੇਰੀ ਮੁਸਕਾਨ ਤੇ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਠਾਸ

ਤੇ ਸੁੱਖ ਵਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਮਾਤਾ, ਤੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!
“ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ” ਦੇ ਲੋਕ ਸ੍ਰੀ ਰਵਿੰਦਰ ਨਾਥ ਐਗੋਰ ਸਨ।



ਚਿੱਤਰ 17

ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੇ ਲੇਖਕ

ਨਭ ਦਸੰਬਰ 1911 ਦੇ ਦਿਨ ਇਸ ਗਾਣ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਜਲਸੇ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਗਿਆ। 26 ਜਨਵਰੀ, 1950 ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੇ “ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ” ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲਿਆ। ਇਹ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

ਜਨ ਗਣ-ਮਨ ਅਧਿਨਾਇਕ ਜਯ ਹੇ,
ਭਾਰਤ ਭਾਗਯ ਵਿਧਾਤਾ,
ਪੰਜਾਬ, ਸਿੰਧ, ਗੁਜਰਾਤ, ਮਰਾਠਾ
ਦਰਾਵਿੜ, ਉਤਕਲ, ਬੰਗ
ਵਿੰਧ, ਹਿਮਾਚਲ, ਯਮੁਨਾ, ਗੰਗਾ,

ਉੱਛਲ ਜਲ ਦੀ ਤਰੰਗ,
 ਤਵ ਸੁਭ ਨਾ ਮੇ ਜਾਗੇ,
 ਤਵ ਸੁਭ ਆਸ਼ਿਸ਼ ਮਾਂਗੇ,
 ਗਾਹੇ ਤਵ ਜਯ ਗਾਥਾ,
 ਜਨ-ਗਣ-ਮੰਗਲ ਦਾਇਕ ਜਯ ਹੈ,
 ਭਾਰਤ ਭਾਗਯ ਵਿਧਾਤਾ,
 ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ,
 ਜਯ ਜਯ ਜਯ ਜਯ ਹੇ।

ਭਾਵ, ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੂੰ ਅਨਗਿਣਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਲੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਤੂੰ ਹੈਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਹ ਵਧ ਕੇ ਆਪਦੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਸਿੰਧ, ਗੁਜਰਾਤ, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ, ਉੜੀਸਾ, ਬੰਗਾਲ ਤੇ ਦਰਾਵਿੜ ਦੇ ਲੋਕ, ਸਾਡੇ ਪਰਬਤ ਵਿੰਧਿਆਚਲ ਹਿਮਾਲਾ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਦੀਆਂ ਗੰਗਾ, ਜਮਨਾ ਅਤੇ ਮਹਾ ਸਮੁੰਦਰਾਂਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੇਰੇ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਸ਼ੁੱਧ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਰੀਆਂ ਸ਼ੁੱਘ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਹੀ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾਂ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈਂ। ਤੇਰੀ ਸਦਾ ਹੀ ਜੈ ਹੋਵੇ ਤੂੰ ਹੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੇਰੀ ਹੀ ਜੈ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਾਣ 48 ਸੰਕਿੰਟ ਤੋਂ 52 ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਪਾਠ ਵਿੱਚ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਭਾਵੇਂ ਦੋਵਾਂ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੌਖੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾ ਗਾਇਆ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਗਾਣਦੀ ਪੁਨ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਪੁੰਨ ਵਜਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ :-

- ੴ 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ।
- ਨ 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ।
- ੲ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਤੇ ਰਾਜਪਾਲ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ।

ਣ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਸਮੇਂ।

5 ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੌਮੀ ਇਕੱਠ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਗਾਉਣ ਤੇ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਵਜਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

1 ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨ ਹਿੱਲਣਾ, ਜੁੱਲਣਾ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1 ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਨ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ ਲਿਖੋ।

ਛ ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਗਾਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਣ ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ ਗੀਤ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ?

ਥ ਵਾਕ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ:
(ੳ) ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

(ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਰਵਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ, ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ)

(ਅ) ਬੰਦੇ ਮਾਤਰਮ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

(ਸਰੋਜਨੀ ਨਾਇਡੋ, ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ, ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ)

- ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਰਾਂ ਤੇ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

* * * *

