ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

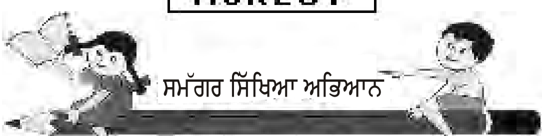
ਲੇਖਕ

ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜੀ ਕੇ ਢਿੱਲੋਂ

ਡਾ. ਐਸ. ਸੀ. ਕੰਵਲ

M6R2U7



ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਸਤਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021 .... 1,83,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਸੋਧਕ : ਡਾ. ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਸੋਮਲ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ–ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ–ਪੁਸਤਕਾਂ ’ਤੇ ਜਿਲਦਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।(ਏਜੰਸੀ–ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)।
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ–ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ–ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ–ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ। (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ–ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ ‘ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ’ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ
ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼–8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ–160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੰਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਿਮਿ. (ਐਕਸੇਲਿੰਗ ਮਾਸਟਰ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼) ਜਲੰਧਰ ਵੱਲੋਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ 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 ਨਾਲ਼ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਅਠਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ-ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀ. ਸੀ. ਐੱਫ.-2013 ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਚੰਗਾ ਸਮਵਾਏ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ, ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ, ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਠਿਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੋਂਹਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਰਡ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਅਧਿਆਇ	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਸਿਹਤ	1
2.	ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼	9
3.	ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ-ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ	16
4.	ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ	20
5.	ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ	29
6.	ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ	34
7.	ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗਾਣ	39
8.	ਨਸ਼ੇ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ	43

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਸਤਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021 .... 11,800 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਸੰਪਾਦਕ	:	ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਸੋਧਕ	:	ਡਾ. ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਸੋਮਲ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)।
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ। (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ : 34-00 ਰੁਪਏ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੰਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਿਮਿ. (ਐਕਸੇਲਿੰਗ ਮਾਸਟਰ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼) ਜਲੰਧਰ ਵੱਲੋਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਪਾਠ-1

ਸਿਹਤ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸ਼ਬਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹਿਤ ਸਰੀਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ -:

ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ :-

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

1. **ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ** : ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ, ਸੁਡੌਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਅਤੇ ਲਹੂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਆਦਿ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ** : ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ** : ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਲ਼ਨਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ :

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

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ਼ ਸੁਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

1. **ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ** :- ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ਼ਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

2. **ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ** :- ਲੰਮੇ ਵਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਦ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕੰਘੀ ਨਾਲ਼ ਵਾਹੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕੰਘੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਝੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ਼ ਝੜਨ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

3. **ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ**:- ਅੱਖਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਵੀ ਹੈ-:

"ਅੱਖਾਂ ਗਈਆਂ, ਜਹਾਨ ਗਿਆ,
ਦੰਦ ਗਏ ਤਾਂ ਸੁਆਦ ਗਿਆ"

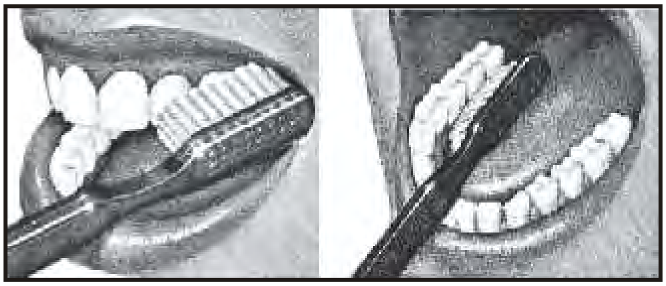
ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ਼ਦੇ ਸਮੇਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

4. **ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ** :- ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈੱਡ-ਫ਼ੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਵਗ਼ੈਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੋੜਾ-ਫਿਨਸੀ ਆਦਿ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. **ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ**:- ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਹਵਾ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ ਇੱਕ ਜਾਲ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਲ਼ੀ ਵਾਂਗ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੇ ਧੂੜ-ਕਣਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਰੀਕ ਕਣ ਇਹਨਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

6. **ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ** :- ਦੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਣ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

7. **ਨੰਹੁਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ** :- ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੰਹੁਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਵੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨੰਹੁਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਨੰਹੁਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨੰਹੁ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨੰਹੁਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ਼ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:-

1. **ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ :**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. **ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ -:**

i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਥੰਧਿਆਈ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ii) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

iii) ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ 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 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਟ-ਫੂਡ ਜਿਵੇਂ ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

vii) ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

viii) ਫਲ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 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 ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ii) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲਗਣ 'ਤੇ ਵੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. **ਸੁਭਾਅ** :

i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲ਼ੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ii) ਚੰਗਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

iii) ਚਿੜਚਿੜਾ ਸੁਭਾਅ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਆਦਤਾਂ** :

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ –

i) ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ, ਖਾਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ "ਵੇਲ਼ੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁਵਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ"

ii) ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ।

iii) ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

iv) ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਠੀਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਹੋਣਾ।

6. **ਕਸਰਤ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗ**

i) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ii) ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

iii) ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

iv) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

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 ਵੇਲ਼ੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :-

   ੳ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਅ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ੲ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਸ) ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਹ) ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਕ) ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਖ) ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ।
6. ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਰਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੰਜ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ-2

ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ -ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ, ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ, ਸਕੂਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਥਾਂ-ਥਾਂ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਢੇਰ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ-ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਉੱਥੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਹੀ ਸਥਾਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। 2 ਅਕਤੂਬਰ, ਗਾਂਧੀ ਜਿਅੰਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਜੀ ਨੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਿਲਿਆ। ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ, ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ? ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਥਾਂਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਘਰ, ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਨਾ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-

ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਦਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:-

1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਲ੍ਹ, ਉੱਲੀ ਆਦਿ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਲ਼ੀ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਰਸੋਈ, ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭਾਂਡੇ, ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਆਦਿ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਏ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਮੱਖੀਆਂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਕਾਕਰੋਚ ਆਦਿ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੇਹੀਆਂ (ਬਾਸੀਆਂ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੇਹਾ ਭੋਜਨ, ਗਲ਼ੇ-ਸੜੇ ਫਲ਼ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੂੜਾਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏ ਆਦਿ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਚਿਮਨੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ਼ ਆਦਿ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਛਿਲਕੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ, 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖਿਲਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥਾਂ-ਥਾਂ 'ਤੇ ਥੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਥੇ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੀਟਾਣੂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ, ਕਾਕਰੋਚ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਦਵਾਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਘਰ ਦੇ ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਤੇਲ ਆਦਿ ਫ਼ਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਡਿਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਤਿਲਕ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

7. ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਝਾੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲ਼ਾ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਬਸਤੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

9. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਜੁੱਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

11. ਘਰ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਨਾਇਲ ਪਾ ਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

12. ਘਰ ਦੀਆਂ ਦਹਿਲੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਏਦਾਨ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਛੇ ਹੋਏ ਗ਼ਲੀਚੇ ਜਾਂ ਦਰੀ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼ :

ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦੀ, ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼, ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਉੱਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ਼ ਵੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਆਪਣੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੱਭਣ ਲੱਗਿਆ ਔਖ ਨਾ ਆਵੇ। ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਪਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ਼ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਬਾਰੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੁਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਘੁਣ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਜੰਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਕੱਚ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਚਾਕੂ, ਕੈਂਚੀ, ਪੇਚਕੱਸ, ਸੂਈ, ਨੇਲਕਟਰ, ਬਲੇਡ, ਕਣਕ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਦਵਾਈ, ਦਵਾਈਆਂ, ਫਿਨਾਇਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਬੋਤਲ ਆਦਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ’ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।

ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :- ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਗੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆ ਹੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਕੱਲਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ ਸਕਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ’ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1. ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਗਲ਼ੀਆਂ, ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਗਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੋਏ ਪਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ’ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਵੀ ਢੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਲ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੇਨਤੀ-ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਧੂੰਆਂ, ਘੱਟਾ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਘਰ ਅੰਦਰੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

4. ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਗਲ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਾਲ਼ੇ ਢੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੂੜਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਸਾਫ਼ ਸੁੱਥਰਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

5. ਘਰ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਵਿਹਲੀ ਪਈ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਘਣੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਬੂਟੇ ਜਾਂ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ :- ਘਰ, ਗਲੀ ਅਤੇ ਮੁੱਹਲੇ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨਾਲ਼ ਗਲ਼ੀ ਅਤੇ ਮੁੱਹਲੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਲਬਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲ਼ੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੇਂਦ ਵੱਜਣ ਨਾਲ਼ ਮਕਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾ ਟੁੱਟਣ। ਗਲ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :- ਸਕੂਲ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਗ-ਪਗ 6ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਥੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ-ਲਿਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3 ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲ਼ਨ ਵਾਲ਼ਾ ਭੋਜਨ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6 ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਦਰਖ਼ਤ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਗ਼ੀਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਪਾੜ ਕੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੈੱਨਸਿਲ ਘੜਨ ਵੇਲ਼ੇ, ਇਸ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਆਦਿ ਵੀ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8 ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ (ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ) ਸਫ਼ਾਈ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

9 ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰੋੜੇ, ਕੱਚ ਆਦਿ ਚੁੱਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਉੱਚੇ-ਨੀਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਆ ਸਕੇ।

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ :-

ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਪੈੱਨਸਿਲ ਜਾਂ ਪੈੱਨ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਲੀਕਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪਏ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ

ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪੱਖੇ, ਟਿਊਬ-ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਗ਼ੀਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪੌਦੇ, ਫੁੱਲ ਆਦਿ ਤੋੜਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਐੱਨ.ਸੀ.ਸੀ., ਬੈਂਡ, ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
2. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
3. ਘਰ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
5. ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
6. ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ -ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਪਾਠ-3

ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ-ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ

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

15 ਅਗਸਤ 1936 ਦਾ ਦਿਨ, ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ 11ਵਜੇ ਦਾ ਸੀ। ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਦੀਆਂ ਹਾਕੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਨ। ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਕੁਝ ਸਹਿਮੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਇਸੇ ਟੀਮ ਨਾਲ਼ ਅਭਿਆਸੀ ਮੈਚ ਖੇਡਦਿਆਂ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਟੀਮ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਹਾਕੀ ਦੀ ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਨਾਲ਼, ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਝਕਾਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖੱਬੇ, ਕਦੇ ਸੱਜੇ, ਕਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 'ਡੀ' ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਹੌਸਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਤਾਂ, ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਇੱਕ,

ਅੱਠ ਗੋਲ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਕੱਲਾ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਚਾਰ ਗੋਲ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਮੈਚ ਜਿੱਤ ਗਿਆ ਤੇ ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦੀ ਜੈ-ਜੈ ਕਾਰ ਹੋ ਗਈ।

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 ਤਗਮੇ 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 ਮਿਲ਼ੀ। ਇਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇੰਡੀਅਨ ਆਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨੌਂਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਸੋਲ਼ਾਂ 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 ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ਼ ਹਾਕੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ 1922 ਈ: ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1926 ਈ: ਤੱਕ ਸੈਨਾ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਲਾਨਾ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਲਾਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸ਼ਾ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਸ ਨੇ 13 ਮਈ 1926 ਈ: ਨੂੰ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਖੇਡਿਆ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਕੁੱਲ 21 ਮੈਚ ਖੇਡੇ ਗਏ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 18 ਮੈਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਖੇਡ ਸਦਕਾ ਜਿੱਤੇ ਅਤੇ 2 ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮੈਚ ਹੀ 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 ਫ਼ਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਹਾਲੈਂਡ ਨੂੰ 3-0 ਗੋਲ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਰਾਇਆ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਿਆ। ਇਸ ਫ਼ਾਈਨਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ 3 ਗੋਲ਼ਾਂ ਚੋਂ 2 ਗੋਲ਼ 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 ਫ਼ਾਈਨਲ ਮੈਚ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 24-1 ਗੋਲ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਰਾਇਆ। ਇਹਨਾਂ 24 ਗੋਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 8 ਗੋਲ਼ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕੀਤੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਸ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹਾਰ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਹੀ ਇੱਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨੇ ਛਾਪਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਤਾਂ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਆਇਆ ਤੂਫ਼ਾਨ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਕੁੱਲ 262 ਗੋਲ਼ ਕੀਤੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 101 ਗੋਲ਼ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਦਾਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਨਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਸ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ਼ 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 ਗੇਂਦ ਉੱਤੇ ਬੜਾ ਕਾਬੂ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਉਸ ਦੀ ਹਾਕੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ । ਕਈ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਾਕੀ ਇੱਕ ਜਾਦੂਈ ਹਾਕੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ਼ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਹਿੱਟਲਰ ਦਾ ਵੀ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਸੀ। ਹਿੱਟਲਰ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਜਰਮਨੀ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅਹੁਦਾ ਦੇਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ 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 ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਗੋਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ? ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਬੱਲੇ ਨਾਲ਼ ਦੌੜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ਼ ਗੋਲ਼ 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 ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਖਿਡਾਰੀ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਬਤੌਰ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ' ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਧੂਮ-ਧਾਮ ਨਾਲ਼ 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। ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ, ਉਲੰਪਿਕ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਗਮੇ ਦਿਵਾਏ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚੋਂ ਭਰਵਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲ਼ਿਆ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਹੀ ਹਾਕੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਗੱਡੇ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ਼ ਕੀਤੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਦੇਸਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੇ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਿੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਵੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਰਹੀ।

3 ਦਸੰਬਰ, 1979 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਡਾਕ-ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕ-ਟਿਕਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ 'ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ' ਉਸ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਪ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਭਾਰਤ ਮਾਂ ਦਾ ਮਹਾਨ ਸਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਅੱਜ, 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 ? ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਤਗਮਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ?

3 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

4 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖੇਡਿਆ ?

5 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਬੁੱਤ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?

6 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

7 ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀ ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ?

ਪਾਠ–4

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ :

ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨ–ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ–ਪੈਰ ਮਾਰ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ 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 ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਲ਼ੇ- ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ 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 ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ਼ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਅਲੱਗ–ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਵੰਡ ਹੈ : ਸਾਡੀਆਂ ਲੋਕ–ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ, ਆਦਿ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਨ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਖੇਡ–ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ–ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਢੰਗ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਪ ਹੀ ਨਿਯਮ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਲਈ, ਜੋ ਵੀ ਖ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਹਲੀ ਪਈ ਥਾਂ ਨੇੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਉੱਥੇ ਹੀ 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 ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਢੰਗ, ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਵਿਧੀ -:

1 ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ਼ ਕੇ ਜਾਂ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੁੱਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਨੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਰੱਖ ਲਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਪੁੱਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤਿੰਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥਾ ਨੂੰ ਉਛਾਲ਼ਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਪੁੱਗ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਦੂਜੀ ਵਿਧੀ

2 ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ਼ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲ਼ ਛੁਹਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਈਂਗਣ-ਮੀਂਗਣ ਤਲ਼ੀ -ਤਲੀਂਗਣ,
ਕਾਲ਼ਾ-ਪੀਲ਼ਾ ਡੱਕਰਾ।
ਗੁੜ ਖਾਵਾਂ, ਵੇਲ ਵਧਾਵਾਂ,

ਮੂਲ਼ੀ ਪੱਤਰਾ।
ਪੱਤਰਾਂ ਵਾਲ਼ੇ, ਘੋੜੇ ਆਏ,
ਹੱਥ ਕੁਤਾੜੀ ਪੈਰ ਕੁਤਾੜੀ,
ਨਿਕਲ਼ ਬਾਲਿਆ ਤੇਰੀ ਵਾਰੀ,

ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ, ਤੇ ਆਖ਼ਰ 'ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤੈਅ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵੰਡ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ : ਕਬੱਡੀ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ, ਰੱਸਾਕੱਸ਼ੀ ਆਦਿ।

ਮੁੱਖ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ :

ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ, ਅੰਨਾ ਝੋਟਾ, ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ, ਬੁੱਢੀ-ਮਾਈ, ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ, ਭੰਡਾ-ਭੰਡਾਰੀਆ, ਪੀਂਘ ਝੂਟਣਾ, ਕਿੱਕਲੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕਬੱਡੀ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਬਾਰਾਂ-ਬੀਟੀ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਖਿੱਦੋ-ਖੂੰਡੀ, ਆਦਿ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਟਲ਼ਾ-ਛਪਾਕੀ

ਕੋਟਲ਼ਾ-ਛਪਾਕੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 'ਕਾਜੀ ਕੋਟਲ਼ੇ ਦੀ ਮਾਰ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ 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 ਕਰ

ਕੇ ਇੱਕ ਕੋਟਲ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਡੱਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਲੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਚੱਕਰ (ਗੋਲ਼ ਕਤਾਰਾ) ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਲੀਕ ਉੱਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰਵਾਰ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲ਼ ਚੱਕਰ ਦੁਆਲ਼ੇ ਕੋਟਲ਼ੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਟਲ਼ਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਏ,
ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੇ, ਉਹਦੀ ਸ਼ਾਮਤ ਆਈ ਏ।

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ

ਗੋਲ਼ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਗੀਤ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬੱਚਾ 'ਕੋਟਲ਼ਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਏ' 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 ਵਾਲ਼ਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਕੋਟਲੇ ਜੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੁੱਪ-ਚੁੱਪੀਤੇ ਗੋਲ਼ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੱਕਰ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਕੋਲ਼ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਪਏ ਹੋਏ ਕੋਟਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟਲ਼ੇ ਨਾਲ਼

ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੋਲ਼ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਟਲ਼ੇ ਦੀ ਮਾਰ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਟਲ਼ਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹੀ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਟਲ਼ਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੋਲ਼ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ’ਤੇ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲੇ ਨੂੰ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਗਲ਼ੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿੱਲੇ ਵਾਲ਼ੀ 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 ਰਲ਼ ਕੇ,
ਖੇਡਣਾ ਬਾਂਦਰ-ਕੀਲਾ।

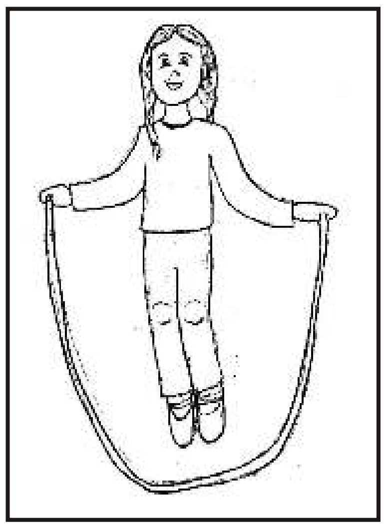
ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕਿੱਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਢੇਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕਿੱਲੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ’ਚ ਲਗ-ਪਗ 5 ਤੋਂ 10 ਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬਾਂਦਰ-ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੁੱਗ-ਪੁਗਾਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਬਾਂਦਰ ਸੱਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ

ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਬਾਂਦਰ ਬਣਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿੱਲੇ ਨਾਲ਼ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਬੜੀ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹਾਏ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ 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 ਵਾਲ਼ਾ 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 ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਦਰ ਬਣਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

ਇਹ ਖੇਡ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਕਸਰਤ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ 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 ਨਾਲ਼ ਛੁਹਾਂਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਲਾਈਨ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ, ਦੋ-ਦੋ (ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਯਮ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਟੱਪੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਉਹ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫੇਰ ਰੱਸੀ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੱਸੀ ਇੱਕਲਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਟੱਪ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।



ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

ਪਿੱਠੂ

ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲਗ-ਪਗ ਸੱਤ-ਅੱਠ ਠੀਕਰੀਆਂ (ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ) ਇੱਕ-ਦੂਜੀ ਦੇ

ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿੱਠੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚਿਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੀਟੀਆਂ ਤੋਂ ਲਗ-ਪਗ 10-15 ਕੁ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੋਂਹਾਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁੱਗਣਾ-ਪੁਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਟੋਲੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਟੋਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਖਿੱਦੋ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਚਿਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਠੀਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ

ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨੋ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੱਪਾ ਪੈ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਬੋਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇਕਰ ਠੀਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਬਿਖਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪਈਆਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਠੀਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਗੇਂਦ ਨਾਲ਼

ਠੀਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਠੀਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਚਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ-ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਫੇਰ ਉਹ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਠੀਕਰੀਆਂ ਚਿਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਊਟ 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 ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਖੇਡ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਖੇਡ, ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਗੁਲੇਲ ਨਾਲ਼ ਬੰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਨਾਲ਼ ਬਚਾਅ ਦਾ ਗੁਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੋਲ਼ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ।

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਸਾਡੇ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

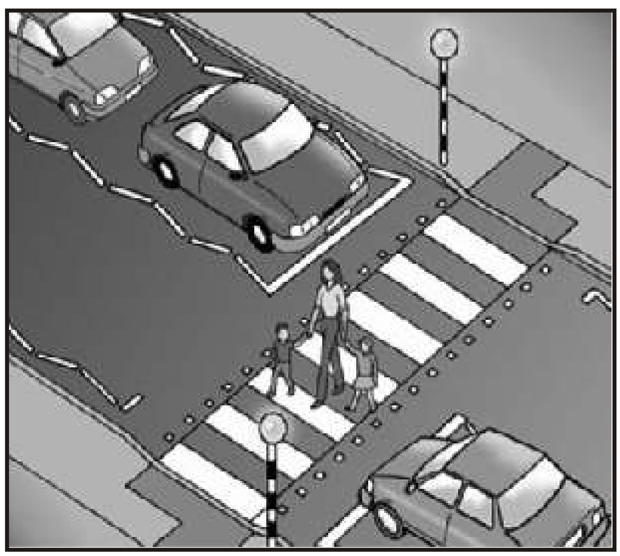
ਅਭਿਆਸ

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

ਪਾਠ-5

ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ

ਬੱਚਿਓ ! ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰਾਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, "ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਚਾਅ ਹੈ", "ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ" "ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਡਿੱਪਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ", ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਖਬਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋ ਟਰੱਕਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ਹੋ ਗਈ, ਇੱਕ ਸਕੂਟਰ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਟਰੱਕ ਨੇ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤਾ, ਬੱਸ ਖੱਡ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਈ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ , 'ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ' ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।



ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲ਼ੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸੇ

ਤੁਰਨ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨੀ।
2. ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ।
3 ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਚਲਾਉਣਾ।
4. ਸੜਕ ’ਤੇ ਗੱਡੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਹੀ ਚਲਾਈ ਜਾਣਾ।
5. ਗੱਡੀ ਦੇ ਠੀਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਆਦਿ ਨਾ ਕਰਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਰਾਹ ਲੈ ਸਕਣ।
6. ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਵੀ ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
7. ਕਈ ਵਾਰ ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀ, ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਮੋਟਰ-ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਟੱਕਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਰੇਕ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਹੈਂਡਲ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਮੁੜਨਾ, ਟਾਇਰ ਦਾ ਫੱਟ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਸਦਾ ਹੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
8. ਕਈ ਵਾਰ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕਾਂ ’ਤੇ ਕੇਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਰਾਹੀ ਦਾ ਪੈਰ ਤਿਲਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮੋਟਰ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।
9. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤੋਂ ਹੀ ਟ੍ਰੈਕਟਰਾਂ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਂਕ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
10. ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਤੀਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਚੌਰਾਹੇ ’ਤੇ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਉੱਥੇ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਸਿਪਾਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਸਮਝੋ ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਹਨ

ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਪਾਹੀ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

11. ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਪੋਲੀ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ਼ੋਂ ਨੀਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਾਹਨ ਮੋੜਦੇ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

12. ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

13. ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਹੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਵੀ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

14. ਡੰਗਰਾਂ/ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੀ ਚਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਵੀ ਗੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਾਲ਼ੀ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੋਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਵਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ :

1. ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬਾਲ਼ੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ।
2. ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੰਗੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਕਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
3. ਬੀੜੀ, ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼।
4. ਰਸੋਈ ਦੀ ਗੈਸ ਲੀਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
5. ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ-ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
6. ਬੇ-ਧਿਆਨੀ ਨਾਲ਼ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਕਾਰਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ :-

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬਾਲ਼ੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :-

1. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਸੌਂਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਅੱਗ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਪਟਾਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
6. ਹਰ ਸਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂਲਰ, ਫ਼ਰਿੱਜ਼ ਆਦਿ ਵਰਤਣ ਵੇਲ਼ੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੰਗੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੀ ਚੱਪਲ ਪਹਿਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਬਟਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫਾਇਰ-ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ :-

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

1. **ਤਿਲ੍ਹਕ ਕੇ ਡਿੱਗਣਾ** :-ਰਸੋਈ, ਘਰ, ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਤੇਲ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਤਿਲ੍ਹਕ ਕੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. **ਠੇਡਾ ਲੱਗਣਾ** :- ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਧਿਆਨੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਰੱਖੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਠੋਕਰ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਤਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਪੈਰ ਫਿਸਲ ਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਵੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :-

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਰਸਾਇਣ/ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ/ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁਟਣ ਨਾਲ਼ :-

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ੀ ਅੰਗੀਠੀ ਬਾਲ਼ ਕੇ ਦਰਵਾਜੇ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ-ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨ ਤੱਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਮ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :- ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਅਮੁੱਲ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ?
2. ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
3. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ?
5. ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁਟਣ ਨਾਲ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਦਮ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ-6

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ, ਹਰ ਅਜ਼ਾਦ ਦੇਸ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੌਮ ਦੀ ਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਅਮੁੱਲ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ 'ਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹਰ ਦੇਸ ਵਾਸੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਰਤੱਵ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਵੱਡੀ ਵੱਡੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੂਝਣਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ, ਹਰ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਲਈ ਆਦਰ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 15 ਅਗਸਤ ਤੇ 26 ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕੌਮੀ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ - ਸੰਨ 1947 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੇਸ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ ਤਦ ਅਜ਼ਾਦ ਦੇਸ ਲਈ ਨਵਾਂ ਝੰਡਾ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਝੰਡਾ 22 ਜੁਲਾਈ, 1947 ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ। 14-15 ਅਗਸਤ, 1947 ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਝੰਡਾ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਲਾਲ ਕਿਲੇ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੰਨ 1950 ਵਿੱਚ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਨੇ ਇੱਕ ਐਕਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਇਸ ਐਕਟ ਅਨੁਸਾਰ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਰਾਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਣਾਵਟ - ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਆਇਤਾਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਰੰਗਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਗੋਲ਼ ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੰਗ ਹਨ।

1. ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ 2. ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ 3. ਹਰਾ 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 ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦੁਖੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਲੜਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ

2. **ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ** : ਇਹ ਚੰਗਿਆਈ, ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਬੁਰਾਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਰੰਗ ਉੱਤੇ ਅਸ਼ੋਕ-ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਉੱਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

3. **ਹਰਾ ਰੰਗ** : ਇਹ ਤੀਸਰਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦਾ ਰੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੀ ਭੂਮੀ ਉਪਜਾਊ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹਰੇ ਭਰੇ ਖੇਤ ਲਹਿਲਹਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਸ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਕਰ ਕੇ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਹੈ।

ਚੱਕਰ : ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਰਾਟ ਅਸ਼ੋਕ ਦੇ ਬਣਵਾਏ ਹੋਏ ਸਾਰਨਾਥ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਤੰਭ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਹੋਏ ਚੱਕਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਾਡੀ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ 'ਤੇ ਉੱਚੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਵਿਆਸ ਤਕਰੀਬਨ ਸਫ਼ੈਦ ਪੱਟੀ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ 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 ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ : –

1. ਵੀਰ ਬਹਾਦਰ ਬਣਨਾ।
2. ਤਪ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ। ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
3. ਦੇਸ ਨੂੰ ਉਪਜਾਊ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਰੱਖਣਾ।
4. ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।

ਇਹ ਕੌਮੀ-ਝੰਡਾ ਸੂਤੀ, ਉਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦਾ ਆਕਾਰ : ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਤੇ ਚੁੜਾਈ 3:2 ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. 6.40 ਮੀ × 4.27 ਮੀ (21 ਫੁੱਟ ×14 ਫੁੱਟ)
2. 3.66 ਮੀ × 2.44 ਮੀ (12 ਫੁੱਟ ×8 ਫੁੱਟ)
3. 1.83 ਮੀ × 1.22 ਮੀ (6 ਫੁੱਟ ×4 ਫੁੱਟ)

ਆਮ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4. 90 ਸੈਂ ਮੀ× 60 ਸੈਂ ਮੀ(3 ਫੁੱਟ × 2 ਫੁੱਟ)
5. 23 ਸੈਂ ਮੀ× 15 ਸੈਂ ਮੀਂ (9 ਇੰਚ × 6 ਇੰਚ)

ਇਹ ਆਕਰ ਮੋਟਰਕਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਝੰਡਾ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ, ਲੈਫ਼ਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਮੰਤਰੀ, ਸਪੀਕਰ, ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ’ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ– ਝੰਡਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੌਕਿਆਂ ’ਤੇ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. **ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ** :–26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਰਾਜ ਪੱਥ ਤੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਹ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਕੌਮੀ ਹਫ਼ਤਾ 6 ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ 13 ਅਪਰੈਲ ਤੱਕ** : – ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਜਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ 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 ਕੌਮੀ-ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਹ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਕੌਮੀ ਸੰਮੇਲਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. 2 ਅਕਤੂਬਰ- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਆਪਣਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਏ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਾਲ਼ੇ 'ਪੰਜਾਬ ਦਿਵਸ' ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਵੀ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਝੰਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਝੰਡਾ ਵੀ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

1. ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਉੱਪਰ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਪੱਤੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵੇਲ਼ੇ ਸੋਹਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਸਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਜਲਸਿਆਂ ਅਤੇ ਉਤਸਵਾਂ ਵੇਲ਼ੇ ਝੰਡਾ ਮੰਚ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਜਲੂਸ ਵੇਲ਼ੇ ਝੰਡਾ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲ਼ੇ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਵੇਲ਼ੇ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਝੰਡਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨਾ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਇਸ ਝੰਡੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਯੂ. ਐੱਨ.ਓ. ਦਾ ਹੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਇੱਕ ਪੋਲ 'ਤੇ ਇਸ ਝੰਡੇ ਨਾਲ਼ ਦੂਸਰਾ ਝੰਡਾ ਨਹੀਂ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
9. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦੇਣ ਵੇਲ਼ੇ ਝੰਡਾ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਝੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
10. ਝੰਡਾ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡਿਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
11. ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਪਰਦੇ, ਚੱਦਰ ਜਾਂ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਝੰਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਜਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕਿਸੇ ਚੱਦਰ, ਥੈਲੇ, ਗੱਦੀ, ਰੁਮਾਲ, ਟ੍ਰੰਕ, ਦਿਵਾਰ 'ਤੇ ਝੰਡਾ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ 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 ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਜਲ਼ਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
14. ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਰਨ 'ਤੇ ਝੰਡਾ ਅੱਧੀ 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 ਅੱਧੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਝੂਲਦੇ 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 ਵੇਲ਼ੇ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?
6. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ।
   ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ, ਲੈਫ਼ਟੀਨੈਂਟ 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

ਭਾਰਤ ਦੇਸ ਨੂੰ 15 ਅਗਸਤ, 1947 ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਰਾਜ਼ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲ਼ੀ। ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਭਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਦੋ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ, ਉਹ "ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ" ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਅਤੇ "ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ" ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਦੇਸ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੋਲ਼ ਨਾਲ਼ ਗੂੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ

'ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ' ਗੀਤ ਸ੍ਰੀ ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1882 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ "ਅਨੰਦ ਮੱਠ" ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ। ਭਾਰਤੀ ਕੌਮੀ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 1896 ਦੇ ਜਲਸੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਗਾਇਆ। ਇਸ ਦੀ ਸੰਗੀਤ-ਰਚਨਾ ਸ੍ਰੀ ਰਬਿੰਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ।

ਸੁਜਲਾਮ ਸੁਫਲਾਮ

ਮਲਿਯਜ ਸ਼ੀਤਲਾਮ

ਸ਼ਸਯ ਸ਼ਯਾਮਲਮ

ਮਾਤਰਮ।

ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ।

ਸ਼ੁਭਰ ਜਯੋਤਸਨਾ

ਪੁਲਕਿਤ ਯਾਮਿਨੀਮ

ਫੁੱਲ ਕੁਸਮਿਤ

ਦਰੁਮਦਲਾ ਸ਼ੋਭਨੀਮ

ਸੁਹਾਸ਼ਨੀਮ

ਸੁਮਧਰ ਭਾਸ਼ਨੀਮ

ਸੁਖਦਮ ਵਰਦਮ

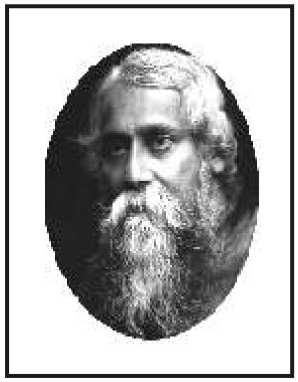
ਮਾਤਰਮ।

ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ॥

ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ, ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੇ ਅਰਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਹੇ ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ, ਤੈਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇਰਾ ਜਲ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ। ਤੂੰ ਸੋਹਣੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈਂ। ਦੱਖਣ ਦੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਂਹਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਮਾਤ ਭੂਮੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਹੇ ਮਾਤਾ, ਤੇਰੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ਼ ਰੋਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਪੂਰੇ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੱਦੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇ ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਭਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈਂ। ਤੇਰੀ ਮੁਸਕਾਨ ਤੇ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਠਾਸ ਤੇ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਵਰਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮਾਤਾ, ਤੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!



ਸ੍ਰੀ ਰਾਬਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ

"ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ" ਦੇ ਲੇਖਕ ਸ੍ਰੀ ਰਾਬਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਹਨ। 27 ਦਸੰਬਰ 1911 ਦੇ ਦਿਨ ਇਸ ਗਾਣ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਜਲਸੇ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਗਿਆ। 26 ਜਨਵਰੀ, 1950 ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੇ "ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ" ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨ ਲਿਆ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

ਜਨ ਗਣ-ਮਨ ਅਧਿਨਾਇਕ ਜਯ ਹੇ,
ਭਾਰਤ ਭਾਗਯ ਵਿਧਾਤਾ,
ਪੰਜਾਬ, ਸਿੰਧ, ਗੁਜਰਾਤ, ਮਰਾਠਾ
ਦਰਾਵਿੜ, ਉਤਕਲ, ਬੰਗ
ਵਿੰਧਯ, ਹਿਮਾਚਲ, ਯਮੁਨਾ, ਗੰਗਾ,
ਉੱਛਲ ਜਲਧਿ ਤਰੰਗ,
ਤਵ ਸ਼ੁਭ ਨਾਮੇ ਜਾਗੇ,
ਤਵ ਸ਼ੁਭ ਆਸ਼ਿਸ਼ ਮਾਂਗੇ,
ਗਾਹੇ ਤਵ ਜਯ ਗਾਥਾ,
ਜਨ-ਗਣ-ਮੰਗਲਦਾਇਕ ਜਯ ਹੇ,
ਭਾਰਤ ਭਾਗਯ ਵਿਧਾਤਾ,
ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ,
ਜਯ ਜਯ ਜਯ ਜਯ ਹੇ।

ਭਾਵ, ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ! ਤੂੰ ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਮੀ ਹੈਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵੀ ਤੂੰ ਹੈਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਵਧ ਕੇ ਆਪ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇਸ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਸਿੰਧ, ਗੁਜਰਾਤ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ, ਉੜੀਸਾ, ਬੰਗਾਲ ਤੇ ਦਰਾਵਿੜ ਦੇ ਲੋਕ, ਸਾਡੇ ਪਰਬਤ ਵਿੰਧੀਆਚਲ ਹਿਮਾਲਾ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਦੀਆਂ ਗੰਗਾ, ਜਮਨਾ ਅਤੇ ਮਹਾ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੇਰੇ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਸ਼ੁੱਭ ਨਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰ

ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਰਾ ਸ਼ੁੱਭ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਹੀ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

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 ਦੋਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੌਖੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਗਾਇਆ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ ਵਜਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ :-

1. 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ।
2. 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ।
3. ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਤੇ ਰਾਜਪਾਲ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ।
4. ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਸਮੇਂ।
5. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੌਮੀ ਇਕੱਠ ਹੋਵੇ ਉਸ ਇੱਕਠ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

1. ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਵਜਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਿੱਲਣਾ, ਜੁੱਲਣਾ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1 ਕੌਮੀ ਗਾਣ-ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

2 ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

3 'ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ' ਗਾਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

4 'ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ' ਗੀਤ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ?

5 ਵਾਕ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ:

(ੳ) ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ..........ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।
(ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਰਬਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ, ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ)

(ਅ) ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ....... ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ?
(ਸਰੋਜਨੀ ਨਾਇਡੋ, ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ, ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ)

6 ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਮੌਕਿਆ 'ਤੇ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਪਾਠ-8

ਨਸ਼ੇ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ

ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਰਿਸ਼ੀਆ-ਮੁਨੀਆ, ਪੀਰਾਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ ਦੇ ਮਹਾਨ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਰੂਪੀ ਰਾਖਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰਨੇ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਪੈਸਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਭ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸੂਮ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਨੋਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਲਾਂਉਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਕੰਮ ਕਰਵਾਂਉਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ। ਜਿਵੇ: ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ, ਭੁੱਕੀ, ਖੈਣੀ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਸਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ

1. **ਸ਼ਰਾਬ**:- ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

2. **ਸਿਗਰਟ**:- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ, ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਤੰਬਾਕੂ**:- ਤੰਬਾਕੂ ਇਕ ਨਾਮੁਰਾਦ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 10% ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ,

ਖੈਣੀ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਲੇ, ਸਾਹ ਨਾਲ਼ੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਜਰਦਾ**:- ਜਰਦਾ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਜਿੱਨ੍ਹਾਂ ਸਸਤਾ ਹੈ ਉੱਨਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਨਾਮੁਰਾਦ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਲੇ, ਮੂੰਹ, ਜੀਭ, ਦੰਦਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:-

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਨੇੜਤਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕਿਹੜਾ ਨਸ਼ਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
2. ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
3. ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
4. ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
5. ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

****