ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਸੱਤਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

T2T6F8

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2022 .... 2,23,300 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਲੇਖਕ
ਲੈਕਚਰਾਰ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਸ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਗਿੱਧਾ
ਪ੍ਰੋ. ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ

ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਸੋਧਕ : ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜ਼ੀ 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

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ **ਪੰਜਾਬ ਕਿਤਾਬ ਘਰ**, ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ 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 ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ-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, ਰੌਚਿਕ 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 ਦੋਹਾਂ 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.	ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ	1
2.	ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ	4
3.	ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ	8
4.	ਖੇਡ–ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ	16
5.	ਯੋਗ	20
6.	ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ	23
7.	ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ	29
8.	ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	35

ਪਾਠ-1

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾ ਕੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਵੇਂ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਸਰੀਰ ਦੇਖ ਕੇ ਹਰੇਕ ਦਰਸ਼ਕ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਸ਼! ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕਬੱਡੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ਼ ਜਾਨਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

(1) ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ

(2) ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ –

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ – ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਦੀਆਂ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਤੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਬੰਨਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਢੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ –

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ ਆਦਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :–

(1) **ਸੁਰੱਖਿਆ –** ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੱਟ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਢੱਕ ਕੇ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਮਾਗ਼, ਪਸਲ਼ੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(2) **ਆਕਾਰ –** ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਢਾਂਚਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਸ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

(3) **ਹਰਕਤ –** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਚੱਲਣ, ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

(4) **ਖਣਿਜ ਭੰਡਾਰ –** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਖਣਿਜ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ

ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ -

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕਾਰਜ -ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

(1) **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ :** ਇਸ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੱਲਣ, ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।

(2) **ਲਹੂ - ਗੇੜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ :** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ 24 ਘੰਟੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਧਮਣੀਆਂ, ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਦਿਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਧੜਕਦਾ ਹੋਇਆ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲਹੂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(3) **ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ :** ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕਢੱਦੇ ਹਾਂ । ਨੱਕ, ਸਾਹ ਨਲ਼ੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਇਸ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ।

(4) **ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ :** ਸਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(5) **ਮਲ - ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ :** ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਈ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਲ- ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

(6) **ਨਾੜੀ -ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ :** ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਵੱਲੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ - ਤੰਤਰ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਤੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੱਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਆਦਾਨ - ਪ੍ਰਦਾਨ ਲਈ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

(7) ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ : ਇਸ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨੱਕ ਨਾਲ਼ ਸੁੰਘ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਅਤੇ ਬਦਬੋ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਭ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਵਾਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਛੂਹਣ ਦਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ-ਗੇੜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਅਤੇ ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਜੇਕਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ - ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਪੁਰਜ਼ੇ ਹਨ। ਮਸ਼ੀਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
4. ਲਹੂ-ਗੇੜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
5. ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
6. ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?
7. ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਪਾਠ –2

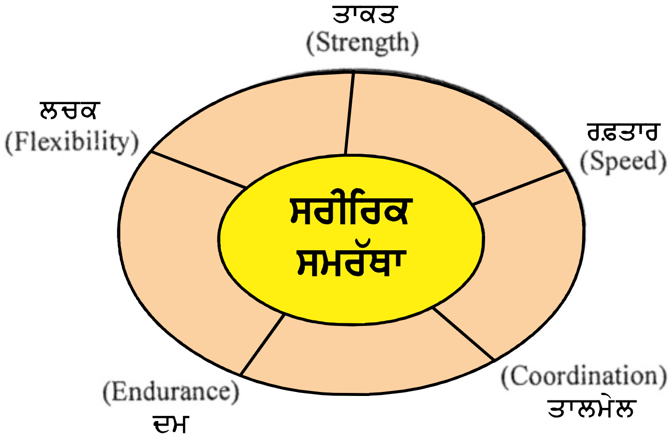
ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

ਬੱਚਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ – ਨਵੇਂ ਕੀਰਤੀਮਾਨ (Records) ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪੋ–ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਹਰਤ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਰਾਤੋ – ਰਾਤ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਿਤਾਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਇਸ ਮੁਕਾਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ, ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਮਾਨ, ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਕੋਚ, ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਆਦਿ । ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਕੋਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਰਫ਼ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਲੋਕ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ, ਫੌਜੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੇ ਉਹ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਜਵਾਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੁੱਢਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ – ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ਼ੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਵੱਖ – ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਖ – ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਖ – ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਨੀ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਗੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ –

1. ਰਫ਼ਤਾਰ (Speed) – ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੈ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।



2. ਤਾਕਤ (Strength) – ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਲ ਨੂੰ 'ਤਾਕਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਚਾਹੇ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਬਲਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਰੇ ਤੋਂ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਵੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

3. ਦਮ (Endurance) – ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ 'ਦਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਦਮ' ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ । ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਮ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਲਚਕ (Flexibity) – ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਲਚਕ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਚਕ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨੀ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਲਚਕ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਲਚਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਲਚਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

5. ਤਾਲ-ਮੇਲ (Coordination) – ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ । ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਸ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੰਮ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭਾਰਾ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮੱਰਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ - ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ, ਦਮਾ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ -

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁਢੱਲੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਆਦਿ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਾਰ - ਵਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੂੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ -

1. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਸੁੰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਫੈਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ - ਛੇਤੀ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (CO_2) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ (O_2) ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਖ਼ੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

5. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਗੰਦਾ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

6. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ।

7. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ।

8. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

9. ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, 'ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ'। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ਼ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਕੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲ਼ਤ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

10. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫ਼ੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ?
3. ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
4. ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।
5. ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
6. ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ 3

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ

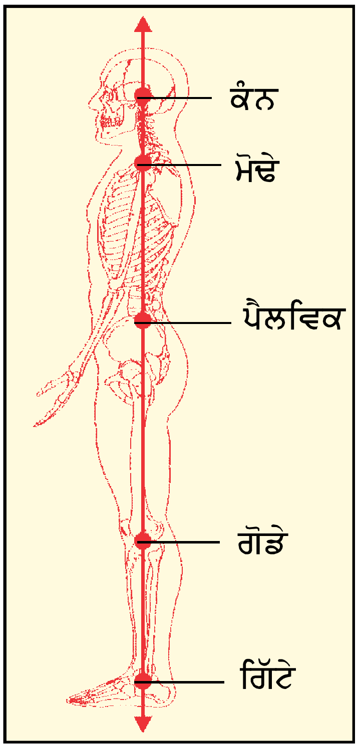
ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਸ਼ੂ ਤੇ ਜੀਵ ਚਾਰ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੀ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਅਗਲੀਆਂ ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬਾਹਵਾਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਇਹ ਢਾਂਚਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲ਼ਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਪਿਆ ਕਿ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕਰੂਪੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ? ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਠੇ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਆਧਾਰ (Base) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਠੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲੱਤ ਦੇ ਪੱਠੇ, ਪੱਟ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਢਾਕ (Hip) ਦੇ ਆਲ਼ੇ - ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਧੌਣ, ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲੱਕ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਧੜ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਠੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਤੇ ਫਿਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿੰਗਾ ਟੇਢਾ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ (Deformities) ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਿੰਜਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਸੌਣਾ, ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਸੋਹਣਾ, ਸੁਚੱਜਾ, ਆਰਾਮ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਢਾਂਚਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਹਜਾ, ਵਿੰਗ-ਤੜਿੰਗਾ ਅਤੇ ਭੈੜਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭੈੜਾ ਢਾਂਚਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 1 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ਼ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤੱਕ ਖਿਚੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਭਾਰ ਦੀ ਰੇਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਦੀ ਥੱਲੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਦੀ ਰੇਖਾ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਧੌਣ ਦੇ ਮੁਹਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਲੱਕ ਦੇ ਮੁਹਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 1 ਚੰਗਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ

ਰੇਖਾ ਚੂਲ਼ੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦੀ ਹੋਈ ਥੱਲੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਉੱਪਰੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੇਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਰੇਖਾ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਧੌਣ ਸਿੱਧੀ, ਠੋਡੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ, ਛਾਤੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਗੁਣ :

ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਢਾਂਚਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੂ ਵਰਗਾ ਸਿੱਧਾ ਸਰੀਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿੰਗੇ-ਟੇਢੇ ਸਰੀਰ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਮਖ਼ੌਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਖੜਵੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ (Balance) ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਗਲੇ-ਪਿਛਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ । ਚੰਗੇ ਢਾਂਚੇ ਵਾਲ਼ਾ ਸਰੀਰ ਤੁਰਨ, ਫਿਰਨ, ਦੌੜਨ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਢਾਂਚੇ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਗ ਘੱਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੀ ਵਧ-ਫੁਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ :

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਧਦਾ-ਫੁਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ, ਖੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟੇਢੀਆਂ-ਮੇਢੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

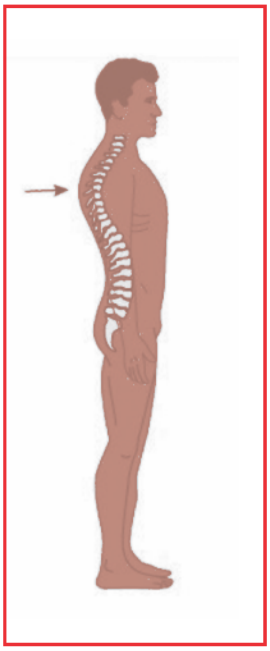
ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ (Deformities) ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(1) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ (Kyphosis)
(2) ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਣਾ (Lordosis)
(3) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ (Scoliosis)
(4) ਕਰੂਪੀ ਨੰ: 1 ਅਤੇ ਕਰੂਪੀ ਨੰ: 2 ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ (Having both kyphosis and Lordosis)
(5) ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ (Knock Knees)
(6) ਚਪਟਾ ਪੈਰ (Flat foot)
(7) ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ। (Depressed Chest)
(8) ਕਬੂਤਰ ਵਰਗੀ ਛਾਤੀ (Pigeon-shaped chest)
(9) ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ (Flat chest)
(10) ਵਿੰਗੀ ਧੌਣ। (Bent Neck)

(1) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ। ਪਿੱਠ ਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧੌਣ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਥੋੜੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 2 ਕੁੱਬ ਵਾਲ਼ਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ

ਕਾਰਨ :-

ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :

(ੳ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ।

(ਅ) ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।

(ੲ) ਬੈਠਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।

(ਸ) ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।

(ਹ) ਤੰਗ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ।

(ਕ) ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਵੱਧ ਜਾਣਾ।

(ਖ) ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਟਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਮਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਰਹਿਣਾ।

(ਗ) ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ।

(ਘ) ਕਈ ਧੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਆਰਾ ਖਿੱਚਣਾ, ਮਾਲੀ ਦਾ ਗੋਡੀ ਕਰਨਾ, ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਲਾਂ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਦਰਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਂਣਾਂ ਆਦਿ।

(ਙ) ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੁਆਰਾ।

ਕਸਰਤਾਂ :

ਪਿੱਠ ਦੇ ਕੁੱਬ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਬੈਠਣ, ਉਠਣ ਤੇ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਛਾਤੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ।

(ਅ) ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਢੋਅ ਲਾ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕੰਘੀ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇ ਰਹਿਣ।

(ੲ) ਪਿੱਠ ਥੱਲੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ ਲੇਟਣਾ।

(ਸ) ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ਼ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਝੁਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ।

(ਹ) ਕੰਧ ਨਾਲ਼ ਲਾਈਆਂ ਪੌੜੀਆਂ (Wall bars) ਨਾਲ਼ ਲਟਕਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

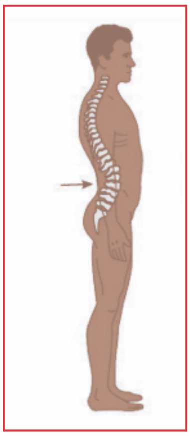
(ਕ) ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇ, ਸਿਰ ਤੇ ਧੜ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕਣਾ।

(ਖ) ਹਰ ਰੋਜ ਸਾਹ ਕਸਰਤਾਂ (Breathing exercises) ਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ- ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।

(ਗ) ਡੰਡ ਕੱਢਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ।

ਨੋਟ: ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

(2) **ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਣਾ :**



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 3 ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ਼ਨਾ

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਕ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਮੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਪੇਟ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨਿਕਲ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :-

(ੳ) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੱਢ ਕੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ।
(ਅ) ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲ਼ਨਾ।
(ੲ) ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।
(ਸ) ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ।
(ਹ) ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ।

ਕਸਰਤਾਂ:-

(ੳ) ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਧੜ ਦਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ।
(ਅ) ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੇਟ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
(ੲ) ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ- ਵਾਰੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ।
(ਸ) ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ 45^0 ਤੱਕ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣਾ।
(ਹ) ਹੱਲ਼ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
(ਕ) ਸਾਵਧਾਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।
(ਖ) ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

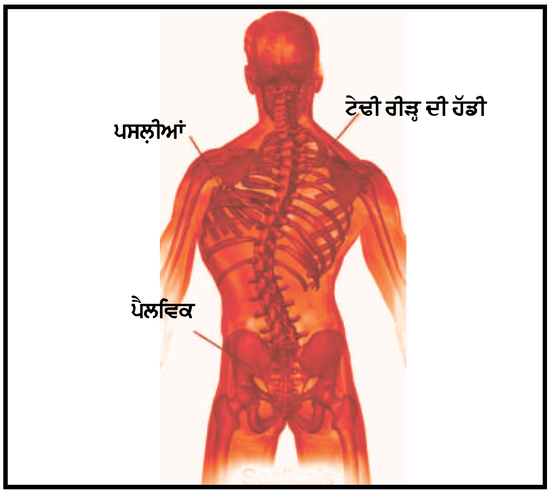
(3) **ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ : -**

ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧਨੁੱਖ (ਕਮਾਣ) ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (C) ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿੰਗੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

(ੳ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰੀਰ ਝੁਕਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਰੀੜ੍ਹਦੀ ਹੱਡੀ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਿੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
(ਅ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਬਾਲਟੀ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵਿੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 4 ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ

(ੲ) 10-12 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਵੱਖੀ ਕੁੱਛੜ ਚੁੱਕਣਾ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਟੇਢੇ ਮੇਢੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਲੱਤ ਤੋਂ ਹੀਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੇਢੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੰਗ ਮਾਰ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤਾਂ :

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੇਢੇਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਧੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਉਣ ਤੇ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਸਰਤਾਂ।

(ਅ) ਬੀਮ ਜਾਂ ਬਾਰ ਨਾਲ਼ ਲਟਕ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਸਕੇ।

(ੲ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਬਾਲਟੀ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਸੱਜੇ, ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਚੁੱਕੀ ਜਾਵੇ।

(ਸ) ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

(ਹ) ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

(ਕ) ਤੈਰਨਾ।

(4) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਲੱਕ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਣਾ :

ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੱਬ ਪੈਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਲੱਕ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(5) ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ , ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਸਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਭਿੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਗੋਡੇ ਜੁੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤੁਰਿਆ ਅਤੇ ਦੌੜਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਨੁਕਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

(6) ਚਪਟਾ ਪੈਰ :-

ਜੇਕਰ ਪੈਰ ਦੇ ਤਲ਼ੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੇਠੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਭਰਵਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰ ਦੇ ਤਲ਼ੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਡਾਟਾਂ (archs) ਕਰ ਕੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਨਾਲ਼ ਲੱਗਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਟਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪੈਰ ਚਪਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਪਟਾ ਪੈਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਪਟੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :-

ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :-

(ੳ) ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

(ਅ) ਸਰੀਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।

(ੲ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੜੇ ਹੋਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਲਈ

ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੜੇ ਰਹਿਣਾ।

(ਸ) ਗ਼ਲਤ ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣਾ।

(ਹ) ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪੈਣਾ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 5 ਸਧਾਰਨ ਪੈਰ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 6 ਚਪਟਾ ਪੈਰ

ਪਰਖ :-

ਸਾਨੂੰ ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਵਿਛਾ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਲੰਘ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਪੈਰ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪੈਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਚਿੱਤਰ ਨੰਬਰ 5 ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪੈਰ ਚਪਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਚਿੱਤਰ ਨੰਬਰ 6 ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਪੈਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਥੱਲੇ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪਾਸਾ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਪਰ ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਪੈਰ ਦਾ ਤਲ਼ਾ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਡਾਟਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਸਰਤਾਂ :-

ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਪੱਬਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ।

(ਅ) ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਦੌੜਨਾ।

(ੲ) ਡੰਡਿਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ।

(ਸ) ਪੱਬਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।

(ਹ) ਨੱਚਣਾ।

(ਕ) ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕਠਾ ਕਰ ਕੇ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲ਼ੀਆਂ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਨਾ।

(ਖ) ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ।

(ਗ) ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਤਿਕੋਣੇ ਫੱਟੇ ਤੇ ਢਲ਼ਵਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਉੱਪਰ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 7 ਤਿਕੋਣੇ ਫੱਟੇ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨਾ

(7) **ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ :** ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ, ਕਬੂਤਰ ਵਰਗੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕੁਝ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਬੂਤਰ ਵਰਗੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਭਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ

ਵਿੱਚ ਪਸਲ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਨੂੰ ਉਭਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਭਰ ਸਕਦੀ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਹ ਨੁਕਸ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ : (ੳ) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ "D" ਦੀ ਕਮੀ

(ਅ) ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।

(ੲ) ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚੱਲਣਾ।

(ਸ) ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।

ਕਸਰਤਾਂ : ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

(ਅ) ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ।

(ੲ) ਟੋਕੇ ਵਾਲ਼ੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੇੜ ਕੇ ਪੱਠੇ ਕੁਤਰਨੇ।

(ਸ) ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਲਟਕ ਕੇ ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ।

(ਹ) ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਧੜ ਦੀਆਂ ਫੁਟਕਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

(8) ਵਿੰਗੀ ਧੌਣ :- ਕਈ ਵਾਰ ਧੌਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਧੌਣ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁੱਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

(ੳ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਲਿਟਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।

(ਅ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਵੱਖੀ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ।

(ੲ) ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।

(ਸ) ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਭੈੜਾ ਢੰਗ।

(ਹ) ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੌਣ ਝੁਕਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ।

ਕਸਰਤ :- ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੌਣ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੌਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ ਗੱਲਾਂ :

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

(ੳ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਸ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ, ਖੜੇ ਹੋਣ, ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(ਕ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵੀ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

(ਖ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਗ) ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

(ਘ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਙ) ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
4. ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰੂਪੀਆਂ (Deformities) ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
5. ਸਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੁੱਬ (Kyphosis) ਕਿਵੇਂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?
6. ਸਾਡੇ ਲੱਕ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ? ਇਸ ਕਰੂਪੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ।
7. ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਚਪਟੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ? ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਦੀ ਪਰਖ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ।
8. ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
9. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਲਿਖੋ :
   (ੳ) ਵਿੰਗੀ ਧੌਣ (ਅ) ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ (ੲ) ਚਪਟੀ ਛਾਤੀ।
10. ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

ਪਾਠ – 4

ਖੇਡ – ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਗਏ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਮੁਕਾਬਲੇ 2014 ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੀ ਟੀਮ ਬੜੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੀ ਟੀਮ ਇਸ ਖਿਤਾਬ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇਮਾਰ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ। ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਅਗਲੇ ਮੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਨਾ ਸਕਿਆ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲ਼ਿਆ ਕਿ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੀ ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਦੋਨੋਂ ਮੈਚ ਹਾਰ ਗਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ। ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਨੇ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਅਣਗਿਹਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ – ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਸੱਟ ਤਾਂ ਇੱਕ – ਦੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ (Sports Injuries) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ–ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ :–

ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ –

1. **ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ :–** ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ :–** ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮੱਹਤਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕ ਆਦਿ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. **ਲਾਪਰਵਾਹੀ :–** ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਸੱਟ ਲਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਨਾ–ਗਰਮਾਉਣ ਕਾਰਨ :–** ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
5. **ਖ਼ਰਾਬ ਖੇਡ–ਮੈਦਾਨ :–** ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਪੱਧਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਟੋਏ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ

ਕੋਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਚ, ਕਿੱਲ ਖਿਲਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :- ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆ ਸੱਟਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Exposed Injuries)
2. ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Unexposed Injuries)

1. ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Exposed Injuries) :- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਹੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :

(ੳ) ਰਗੜ (Abrasion) :- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਮੈਦਾਨ ਉੱਪਰ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਨਾਲ਼ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਛਿੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਗੜ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਸੰਕਰਮਣ (Infection) ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਾ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਚੀਰਾ ਲੱਗਣਾ (Incision) :- ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੂਹਣੀ, ਗੋਡਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਿੱਖੀ ਵਸਤੂ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੋਲ ਵਿੱਚ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਏ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਸਟੈਂਡ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਚੀਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਡੂੰਘਾ ਚੀਰਾ ਆ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ਼ਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਰਾ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ੲ) ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖਮ (Punctured Wound) :- ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀ ਇਹ ਸੱਟ ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੀ ਜਾਂ ਨੁਕੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿੱਲਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਬੂਟਾਂ (Spikes) ਦੇ ਕਿੱਲ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਨੇਜ਼ਾ (Javelin) ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੀ ਨੋਕ ਵਾਲ਼ੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ਼ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Unexposed Injuries) :- ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਝੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

(ੳ) ਮੋਚ (Sprain) :- ਮੋਚ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲ਼ੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਮੋਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ – ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨ ਨਾਲ਼ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਸੋਜ਼ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮਲ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਜੋੜ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਲ਼ੀ-ਹੋਲ਼ੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

(ਅ) ਖਿਚਾਓ (Strain) :– ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਤੁਰਨ, ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਗਰਮਾਉਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਛਾਲ਼ ਮਾਰਨ ਕਾਰਨ ਆਦਿ ।

ਲੱਛਣ :

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :– ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

(ੲ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ (Dislocation) :– ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਕਿਸੇ ਪੋਲ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਨਾਲ਼ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਸਮੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਜੋੜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਅੰਗ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਜੋੜ ਖ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :– ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਬਰਫ਼ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸੱਟ ਜੋੜ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕੇ।

(ਸ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (Fracture) :- ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋ ਟੁੱਕੜੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਧਾਰਨ ਟੁੱਟਾਂ (Fracture) ਅਤੇ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟਾਂ (Fracture) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਰਤਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ :

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਚਰ-ਚਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ਾ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ- ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਫੱਟੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰ ਕੇ ਪੂਰੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
2. ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
3. ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
4. ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
5. ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
6. ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ?

ਪਾਠ–5

ਯੋਗ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 8 ਯੋਗ

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਯੁਜ' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'ਮਿਲਾਉਣਾ'। ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਏਕਤਾ, ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਯੋਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 'ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਟਕਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੀ । ਯੋਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ੀ ਪੰਤਾਜਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ –

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਡਾ. ਰਾਧਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ, " ਯੋਗ ਉਹ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "

ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਚਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, "ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ – ਅੱਜ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਯੋਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

1. **ਕੀ ਯੋਗ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਧਰਮ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ :** ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁੰਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਹਿੰਦੂਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਯੋਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਰਮ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. **ਕੀ ਯੋਗ ਕੇਵਲ ਪੁਰਸ਼ਾ ਲਈ ਹੈ :** ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਹੀ

ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ।

3. **ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ :** ਯੋਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. **ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਨਿਆਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ :** ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ ਜੰਗਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਸਣ – ਆਸਣ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਯੌਗਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ , ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਅਸ' ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਬੈਠਣ ਦੀ ਕਲਾ'। ਰਿਸ਼ੀ ਪੰਤਾਜਲੀ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ 'ਗ੍ਰੰਥ ਯੋਗ-ਸੂਤਰ' ਵਿੱਚ ਆਸਣ ਦਾ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਸਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ – ਆਸਣ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1. **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਸਣ (Cultural Asana)** – ਜਿਹੜੇ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਸਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ, ਲਚਕੀਲਾ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਜਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ-ਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਹੱਲ ਆਸਣ ਅਤੇ ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ।

2. **ਧਿਆਨ ਲਈ ਆਸਣ (Meditative Asana)** – ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਬੈਠਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ – ਪਦਮ ਆਸਣ ਅਤੇ ਵਜਰ ਆਸਣ।

3. **ਆਰਾਮ ਲਈ ਆਸਣ (Relaxative Asana)** – ਇਹ ਆਸਣ ਲੇਟ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ – ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਅਤੇ ਮਕਰ ਆਸਣ।

ਆਸਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ – ਆਸਣ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

1. ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

2. ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

3. ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਰੀਰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
5. ਆਸਣ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖੇ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਖੇ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
6. ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।
7. ਆਸਣ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ 4 ਵਜੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. 'ਯੋਗ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
2. ਰਿਸ਼ੀ ਪੰਤਾਜਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਯੋਗ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
4. 'ਆਸਣ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
5. ਆਸਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
6. "ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ" ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ।

ਪਾਠ - 6

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ਼ ਆਦਿ-ਜੁਗਾਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੋਂ-ਪਹਿਲ ਮਨੁੱਖ ਜੰਗਲ਼ੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਬਾਹਰ ਜੰਗਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਭੱਜਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਟੱਪਣਾ ਅਤੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਆਦਿ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕੁਝ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪ ਅੰਨ ਉਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਹਲ ਮਿਲ਼ਦੀ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣਾ, ਨੇਜ਼ਾਬਾਜ਼ੀ, ਤੀਰ ਚਲਾਉਣਾ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਲੜਾਈਆਂ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਸਨ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਾਇਆ ਹੀ ਪਲਟ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸੁਖੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਹਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਅਕੇਵੇਂ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰੇਠ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ-ਪਰਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਿਆ ਹੈ।

ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਟੱਪਣਾ, ਉੱਛਲਣਾ, ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਦਰੱਖਤ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ (Fundamental Skills) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਥਾਨਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

(1) ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (Major Games)

(2) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (Minor Games)

(1) **ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ :** ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਖੋ-ਖੋ, ਨੈੱਟਬਾਲ, ਥਰੋਬਾਲ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਣਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਡੁੱਬਕੀ ਮਾਰਨਾ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਅਤੇ ਹੈਂਡਬਾਲ ਆਦਿ।

(2) **ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ :** ਛੂਹਣ ਛੁਹਾਈ, ਨਕਲ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਬਾਲ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ, ਲੀਡਰ ਲੱਭਣਾ, ਬਿੱਲੀ ਚੂਹਾ,

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 9 ਕਬੱਡੀ

ਕੂੰਜ ਉਤਾਰਨਾ, ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ-ਚਾਰ, ਮਸੌਲਾ ਘੋੜੀ, ਅਨਾਰ ਚੂਚੀ ਜਾਂ ਜੰਗ ਪਲੰਗਾ, ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਦੌੜੋ-ਦੌੜੋ, ਚੱਕਰ ਵਾਲ਼ੀ ਖੋ-ਖੋ ਅਤੇ ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਆਦਿ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਖੋ-ਖੋ ਦਾ ਜਨਮ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਰਗ ਦਾ ਬੱਚਾ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਟੈਨਿਸ ਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵਧੇਰੇ ਉਨ੍ਹੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੇ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਲੱਗੀਆਂ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫੁਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕ੍ਰਿਕਟ, ਟੈਨਿਸ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਆਦਿ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪੁੱਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ ? ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

(1) ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ

(2) ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ।

(1) ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹਤੱਤਾ :

ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਆਰੰਭ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ (Physical activity) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ੳ) ਕੁਦਰਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਅ) ਰਸਮੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ਼ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਖਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡੇ ਬਿਨਾਂ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਜਿਹੀ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਬਿਨਾਂ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਕੇਵਲ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਈ ਚਾਅ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡਣ ਕੁੱਦਣ ਦਾ ਚਾਅ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਜਵਾਨੀ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ (Personality) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 'ਪੂਰਨ ਪੁਰਸ਼' ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਪੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵਿੱਚ ਰੋੜਾ ਅਟਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ :

ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਲਹੂ ਪਹੁਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚੀ ਆਕਸੀਜਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਗੰਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਵੀਂ ਸਿਹਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁੜਕਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੰਦੇ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ 'ਹੱਸਣ ਖੇਡਣ ਮਨ ਕਾ ਚਾਉ' ਭਾਵ ਹੱਸਣ-ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦਾ ਚਾਉ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ 'ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਰੋਏ ਮਨ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਜੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਖੇਡ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਅ) ਭਾਵਾਂ (Emotions) 'ਤੇ ਕਾਬੂ :

ਖੇਡ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਹੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਉਚਿੱਤ ਹੱਲ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ (Expression) ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਤੇ ਜਵਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਡਰ ਹੋਣ, ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ :

ਜੇਕਰ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 'ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ' ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁੱਝਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਖੇਡ ਹੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਘੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ :

ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੈਫ਼ਰੀ ਜਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕਪਤਾਨ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦਾ ਵੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ :

ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖੇਡਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖੇਡਣ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਚ ਅਤੇ ਕਪਤਾਨ ਝਾੜ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਬੈਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਟੀਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਕਰੈਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਕ) ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ (co-ordination) :

ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ (Co-ordination) ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਮਾਂ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿਤਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਇੱਕ-ਮੁੱਠ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਦੀ ਹੈ ਅੰਤ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

(ਖ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣਾ :

ਟੀਮਾਂ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਿੱਛੇ। ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਿਭਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਗ) ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਮੈਚ ਜਿੱਤ ਕੇ ਬਹੁਤ ਨੱਚਦਾ ਟੱਪਦਾ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮੈਚ ਹਾਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਏਨੀ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜਿੱਤਣ ਲਈ।

(ਘ) ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ

ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਅਤੇ ਹੱਠ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਤੇ ਹੱਠ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਦੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਉਹ ਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਹੱਠ ਨਾਲ਼ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਸਿਰ ਜਿੱਤ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਬੰਨਠ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ।

(ਙ) ਸੈਵ-ਭਰੋਸਾ

ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖੇਡਣ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਖੇਡਣ ਤੇ ਝਾੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਚ) ਸੁਚੱਜੀ ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਖੇਡਣਾ, ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ 'ਸੁਚੱਜੀ ਖੇਡ' (Fair Play) ਖੇਡਣਾ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਫ਼ਾਊਲ ਮਾਰ ਕੇ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਕੁੱਟ ਮਾਰ ਕੇ ਜਿੱਤਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਦਰਜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ, ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜਿੱਤਣਾ।

(ਛ) ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

(ਜ) ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੀ ਜਿੱਤ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਟੀਮ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਟੀਮ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਤਕੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ

ਖਿਡਾਰੀ (Forward players) ਪਿੱਛੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ (Back players) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਗੋਲ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੁਣ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(2) ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਾਗ਼ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫੁਲਵਾੜੀ ਵੀ ਹੱਸਦੀ ਅਤੇ ਖਿੜੀ ਹੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਕੌਮ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੌਮ ਵੀ ਤਕੜੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਨਿਰਭਰ ਉਸ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਲੈਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਮੁੱਚੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਸੇਧ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੌਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚੰਗਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦੇਣ ਹੈ :-

(ੳ) ਚੰਗੀ ਰੱਖਿਆ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਤੇ ਯੋਗ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਦੇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਤੇ ਧਾਵਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ (defence) ਤੇ ਹਮਲਾ (offence) ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੜਾਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

(ਅ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ

ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਸੀ। ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਬਟਵਾਰੇ ਨਾਲ਼ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਉਚ-ਨੀਚ, ਰਾਜ ਧਰਮ, ਨਸਲ ਤੇ ਜਾਤ ਪਾਤ ਦੇ ਕਈ ਵਿਤਕਰੇ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਵਿਤਕਰੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ ਪਰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਆਦਿ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੇਲ਼-ਮਿਲ਼ਾਪ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭਰਾ-ਭਰਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਉਚ-ਨੀਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ।

(ੲ) ਉੱਘੇ ਆਗੂ

ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਉੱਨਤੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਉੱਘੇ ਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਆਗੂਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉੱਘੇ ਆਗੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਹ ਆਗੂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੇ ਆਗੂ ਬਣ ਕੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ

ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਪੁਣੇ (Sportsmanship) ਦੇ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ, ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਤਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਧੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਹ) ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ

ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੂਜੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿੱਤਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਮਿਟ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਮਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈਆਂ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੱਧ ਜਾਣਗੀਆਂ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਖੇਡਾਂ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਕੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਕੋਈ ਦੱਸ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੱਸ ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ?
3. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
4. ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਉੱਨਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
6. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਪਾਠ – 7

ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ

ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ

ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਇੱਕ ਸਰਬ-ਸੰਸਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨ-ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਲਹਿਰ ਹੈ। ਇਹ ਲਹਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਵਿਸ਼ਵ ਚੀਫ਼ ਸਕਾਊਟ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਹੋਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਲਹਿਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਹਿਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਰਾਤਰੀ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਈਰਖਾ, ਸਾੜਾ, ਧਰਮ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਫੌਜੀ ਜਰਨੈਲ ਸਨ, ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝ ਕੇ ਫੌਜ ਦੇ ਉੱਚੇ ਅਹੁਦੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤਾ ਇਸ ਲਹਿਰ ਵੱਲ ਉਸ ਨੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਰੰਭਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਅਮਲੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਟਾਪੂ "ਬਰਾਊਨ ਸੀ" ਵਿੱਚ 1907 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟੋਲੀ ਤੇ ਕੀਤਾ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਈ। 1908 ਵਿੱਚ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ "ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਫ਼ਾਰ ਬੁਆਇਜ਼" (Scouting for Boys) ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ "ਦੀ ਸਕਾਊਟ" (The Scouts) ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾਵਰੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਛਾਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। 1909 ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਪਲੇਸ (Crystal Place) ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਊਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੈਲੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰ- ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਸਕਾਊਟਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਕਾਊਟਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਰੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਊਟਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਰਤਬਾਂ ਦੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਊਟ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਲਹਿਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ 7 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਬਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ 'ਦੀ ਵੁਲਫ ਕੱਬ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ' (The Wolf Cub Hand Book) ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਛਾਪੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਭਾਵ ਸੇਵਰਜ਼ ਲਈ ਰੋਵਰਿੰਗ (Rovering) ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ 'ਰੋਵਰਿੰਗ-ਟੂ-ਸਕਸੈੱਸ' (Rovering to success) ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ 'ਸੇਵਾ ' ਨੂੰ ਰੋਵਰ ਸਕਾਊਟਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਵਰਗ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ 1918 ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਹਿਰ ਦੀ ਚੀਫ਼ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲੇਡੀ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਲਹਿਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫ਼ਲ ਹੋਈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 10 ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ

ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ 1921 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਖੇ ਆ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਸਾ ਲਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਿੰਦ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਊਟ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਗਲੋ ਇੰਡੀਅਨ ਹੀ ਇਸ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ। 1937 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇਸ ਦੇ ਸਕਾਊਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੈਲੀ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਇਸ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਚੀਫ਼ ਗਾਈਡ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ ਵੀ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਸਕਾਊਟ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਕਾਊਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। 1951 ਈ : ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕਾਊਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਭਾਰਤ ਸਕਾਊਟ ਐਂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਂ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਹੁਣ ਇਹ ਲਹਿਰ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਯੋਗ ਥਾਂ ਮਿਲ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਹੁਣ ਹਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ 'ਸਕਾਊਟ ਐਂਡ ਗਾਈਡਜ਼' ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਕਾਇਮ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਰਾਜ- ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਰੈਲੀਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਾਊਟਸ ਐਂਡ ਗਾਈਡਜ਼' ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹੱਤਤਾ :

ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਜਨ-ਸਨੇਹੀ ਲਹਿਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਤਕੜੇ, ਵਫ਼ਾਦਾਰ, ਦੇਸ਼ ਭਗਤ, ਆਗਿਆਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨ ਸਹਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ, ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਊਚ-ਨੀਚ, ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਸਾੜੇ ਨੂੰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਾਤਰੀ ਭਾਵ ਭਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਨਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਨਾ ਹੀ ਬਿਗਾਨਾ" ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਊਟ ਰੈਲੀਆਂ, ਇਕੱਠ, ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੰਬੂਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਕਾਊਟਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਤਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਬੰਧੇ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੜਾਈਆਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਹਿਰ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਸੇਵਕ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਦਾਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ (ਸਕਾਊਟਸ) ਮੇਲਿਆਂ, ਇਕਠਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਸ਼ਟ ਵੇਲ਼ੇ ਹੜਾਂ, ਭੁਚਾਲ਼ਾਂ, ਹਨੇਰੀਆਂ, ਝੱਖੜਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਅਨਾਥਾਂ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਫੱਟੜਾਂ ਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲ਼ੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਦੇ ਨਿਯਮ (Law) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਅਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੈਟਰੋਲ ਲੀਡਰ (Petrol Leader) ਟਰੁੱਪ ਲੀਡਰ (Troop Leader) ਸਕਾਊਟ ਮਾਸਟਰ, ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕਾਊਟਸ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ੀਸਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਾਪੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦ ਵਸਤੂਆਂ ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧਾ ਕਰ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਥਾਂਵਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਥਾਂਵਾਂ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਕੜਾਂ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲ਼ਨ ਦਾ ਢੰਗ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੀਣ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕਾਊਟਿੰਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੀਹਾਂ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੀਖਣ ਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਸਕਾਊਟਿੰਗ' ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਊਟ ਨਿਯਮ (Scout Law) :

ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਜਥੇਬੰਦੀ ਚੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਸੰਸਾਰ ਵੀ ਨਿਯਮਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ

ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਚੀਫ਼ ਸਕਾਊਟ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ 'ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ' ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਬੜੇ ਸਰਲ ਹਨ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

(1) ਸਕਾਊਟ ਦੀ ਆਨ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਊਟ ਸਦਾ ਸੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(2) ਸਕਾਊਟ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧੀਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(3) ਸਕਾਊਟ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ 'ਚ ਰਹੇ, ਦੇਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ।

ਸਕਾਊਟ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਕਾਊਟ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਧਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਕਾਊਟ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦਿਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਨੇਕੀ ਦਾ ਕੰਮ (Good Turn) ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਕਾਊਟ ਸਵੇਰੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਰੁਮਾਲ (Scarf) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਲਟਕਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਢ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੇਕੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਲਵੇ। ਇਸ ਗੰਢ ਨੂੰ ਨੇਕੀ ਦੀ ਗੰਢ (Good Turn Knot) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਢ ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਨੇਕੀ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰੇ।

(4) ਸਕਾਊਟ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਹਰ ਦੂਜੇ ਸਕਾਊਟ ਦਾ ਭਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ, ਜ਼ਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਹੋਵੇ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 11 ਸਕਾਊਟ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ

ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਤ-ਪਾਤ, ਉਚ-ਨੀਚ, ਧਰਮ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਧਰਮ, ਦੇਸ, ਜ਼ਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦੇ ਸਕਾਊਟਸ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲ਼ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਤੇ ਛਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸੁਗਾਤਾਂ ਆਦਿ ਲੈਂਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(5) **"ਸਕਾਊਟ ਮਿੱਠ ਬੋਲੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"**

ਸਕਾਊਟ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੀ ਬੋਲੀ ਨਾਲ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(6) "ਸਕਾਊਟ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਸਕਾਊਟ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਜੀਵ ਹਨ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਕਾਊਟ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਦੁੱਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿੱਤਰਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੇਲ਼ੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(7) ਸਕਾਊਟ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਊਟ ਸਦਾ ਹੀ ਹੁਕਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਨਮਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਪੈਟਰੋਲ ਲੀਡਰਾਂ ਤੇ ਸਕਾਊਟ ਮਾਸਟਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ-ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ।

(8) "ਸਕਾਊਟ ਬਹਾਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਕੜ ਵੇਲ਼ੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। "

ਉਹ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਹੱਸਦਿਆਂ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਾ ਉਹ ਕੋਈ ਗਿਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੁੜਬੜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(9) "ਸਕਾਊਟ ਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਸਕਾਊਟ ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਹੀ ਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਚਿਤ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਗਵਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(10) "ਸਕਾਊਟ ਮਨ, ਬਚਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਸਕਾਊਟ ਮਨ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ, ਬਚਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਗ਼ਲੀ-ਨਿੰਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾਈ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਖੇ ਵੇਲ਼ੇ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ- ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮ ਸਕਾਊਟ ਅਤੇ ਗਾਈਡਜ਼ ਦੋਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।

ਸਕਾਊਟ ਪ੍ਰਣ (Scout promise) :

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਨ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ :

"ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਦੇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਊਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਣ ਲਾਵਾਂਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਥੇਬੰਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਜਥੇਬੰਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਊਟ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਕਾਊਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸਕਾਊਟ ਪ੍ਰਣ ਨਾ ਲੈ ਲਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਣ ਨਾ ਲਾਵੇ।"

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 12 ਸਕਾਊਟ ਪ੍ਰਣ

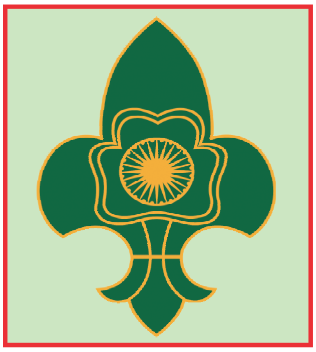
ਇਸ ਪ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਊਟ ਹਰ ਕੰਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ-ਨਾਜ਼ਰ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣਾ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਸਮਝੇ। ਇਸ ਲਈ "ਸਕਾਊਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ" ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ, ਮਿੱਠ ਬੋਲੜਾ, ਬਚਨ ਪਾਲਕ, ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਜਮੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ- ਗਾਈਡਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਉੱਪਰਲੇ ਹੀ ਪ੍ਰਣ ਹਨ।

ਸਕਾਊਟਸ ਆਦਰਸ਼ (Scout Motto)

ਸਕਾਊਟਸ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ (Motto) "ਤਿਆਰ" ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਨੇਕੀ ਦਾ ਕੰਮ ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੇਲਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕਠਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲੇ ਭਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ। ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਚੀਫ਼ ਸਕਾਊਟ "ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ" ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਹਲੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਕੀਮ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਉਹ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਬਰ-ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 13 ਸਕਾਊਟ ਬੈਜ਼

ਸਕਾਊਟ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲ਼ੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸਕਾਊਟ ਸੈਲਿਊਟ (Scout Salute)

ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲ਼ਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ, ਹੱਥ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ, ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੋਲ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਸਕਾਊਟ ਦੂਜੇ ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਸਮੇਂ ਸਕਾਊਟ ਸੈਲਿਊਟ ਨਾਲ਼ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਊਟ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮੋੜੀ ਹੋਈ ਚੀਚੀ 'ਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲ਼ੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸੈਲਿਊਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਊਟ ਸਿਰੋਂ ਨੰਗਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸੈਲਿਊਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਸਕਾਊਟ ਦੂਜੇ ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੇਸ਼ਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਦਰਜੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਲਿਊਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਣ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਕਾਊਟ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਕਾਊਟ ਸਾਈਨ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 14 ਸਕਾਊਟ ਸੈਲਿਊਟ

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ? ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਲਿਖੋ।
2. ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਣ (Promise) ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਕਾਊਟ ਦੀ ਕੀ ਮਹਾਨਤਾ ਹੈ ? ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
5. "ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ" ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿਓ।
6. ਸਕਾਊਟ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ (Motto) "ਤਿਆਰ" ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
7. "ਸਕਾਊਟ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ" ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਸਕਾਊਟ-ਲਹਿਰ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਦੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ 8

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜਿੱਥੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁਗ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਅੱਜ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਭੈੜਿਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੋਨੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਹਨ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਫੀਮ, ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ, ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

1. ਸ਼ਰਾਬ :- ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਲਾਹਨਤ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਗ ਭਗ ਹਰ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ-ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਥੱਕਿਆਂ-ਥੱਕਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਤੰਬਾਕੂ:- ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਿੱਚ ਟਾਰ ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਅਫੀਮ:- ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਭੁਕੀ ਇੱਕ ਪੌਧੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਿਗਰਟ:- ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਇਹ ਦੋਨੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਿੱਚ ਟਾਰ ਨਾਂ ਦਾ ਗਾਰ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜੇ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਹ, ਗਲ਼ੇ, ਮੂੰਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਲਸਰ ਵਰਗਾ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਂਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਮੁਰਾਦ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਬਚਾਕੇ ਇੱਕ ਬਧੀਆ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇੱਥੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਮਰ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਗ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹੀ ਵਹੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸਚੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਰਗ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ:- ਭੰਗੜਾ, ਗਿੱਧਾ, ਲੋਕ ਨਾਚ, ਗਾਇਕੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਕਿਸ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ?
2. ਕਿਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜੀਭ ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਸ਼ਰਾਬ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ?
4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?