ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

A4C6D9

ਲੇਖਕ

ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੇ ਸਾਰੇ ਵਧੇ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਰੀਵਾਈਜ਼ਡ ਐਡੀਸ਼ਨ : 2022 .... 2,37,200 ਕਾਪੀਆਂ

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ, ਅਨੁਵਾਦ, ਪੁਨਰ: ਛਪਾਈ ਆਦਿ
ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਸੰਪਾਦਕ : ਸ੍ਰੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਸੋਧਕ : ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ, ਰਿਟਾ. ਡਿਪਟੀ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਕੰਪੋਜ਼ਿੰਗ/ਲੇਜ਼ਰ ਟਾਇਪ ਸੈਟਿੰਗ : ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਸ਼ਾਖ਼ਾ,
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਕਵਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ (ਚਿੱਤਰਕਾਰ) : ਸ੍ਰੀ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਸੀਨੀਅਰ ਆਰਟਿਸਟ,
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ ਧਾਰਕ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਜਿਲਦਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ (ਏਜੰਸੀ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਜਾਅਲੀ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਸਜ਼ਾ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਾਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ
ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ- 160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ : ਅਰੀਹੰਤ ਆਫਸੈੱਟ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਦੁਆਰਾ 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. ਐਫ 2013 ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ਼-ਚੰਗਾ ਸਮਵਾਏ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ, ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ ਵਿਖੇ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ, ਰੋਚਕ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਠਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ 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.	ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ	1
2.	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ	10
3.	ਵਿਟਾਮਿਨ	28
4.	ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	36
5.	ਸੁਨਹਿਰੀ ਲੜਕਾ-ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ	43
6.	ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	49
7.	ਯੋਗ	54
8.	ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ	60

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

A4C6D9

ਲੇਖਕ

ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਰੀਵਾਈਜ਼ਡ ਐਡੀਸ਼ਨ : 2022 .... 2,37,200 ਕਾਪੀਆਂ

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ, ਅਨੁਵਾਦ, ਪੁਨਰ: ਛਪਾਈ ਆਦਿ
ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਸੰਪਾਦਕ : ਸ੍ਰੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਸੋਧਕ : ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ, ਰਿਟਾ. ਡਿਪਟੀ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਕੰਪੋਜ਼ਿੰਗ/ਲੇਜ਼ਰ ਟਾਇਪ ਸੈਟਿੰਗ : ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਸ਼ਾਖ਼ਾ,
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਕਵਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ (ਚਿੱਤਰਕਾਰ) : ਸ੍ਰੀ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਸੀਨੀਅਰ ਆਰਟਿਸਟ,
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ ਧਾਰਕ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਜਿਲਦਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ (ਏਜੰਸੀ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਜਾਅਲੀ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮਾਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਸਜ਼ਾ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਾਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੱਲ : 36.00 ਰੁਪਏ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ- 160062
ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ : ਅਰੀਹੰਤ ਆਫਸੈੱਟ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਦੁਆਰਾ 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. ਐਫ 2013 ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ਼-ਚੰਗਾ ਸਮਵਾਏ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ, ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ ਵਿਖੇ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ, ਰੋਚਕ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਠਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ 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.	ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ	1
2.	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ	10
3.	ਵਿਟਾਮਿਨ	28
4.	ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	36
5.	ਸੁਨਹਿਰੀ ਲੜਕਾ-ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ	43
6.	ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	49
7.	ਯੋਗ	54
8.	ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ	60

ਪਾਠ-1

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੀ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਘਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਸੜਕਾਂ, ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੇ ਸਿਰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਕੱਟ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਵੱਗਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਖ਼ੂਨ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਵੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 108 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਬੁਲਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚਿੱਤਰ 1.1 ਐਂਬੂਲੈਂਸ 108 ਨੰਬਰ

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ :

1. ਰੋਗੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣਾ।
2. ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
3. ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ।
4. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਾਨ:

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਮਾਨ 'ਫਸਟ ਏਡ ਬਾਕਸ' ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਅਤੇ ਜਰਮਨਾਸ਼ਕ: ਸਪਿਰਿਟ, ਬੀਟਾਡੀਨ, ਬੋਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਸਾਬਣ, ਬਰਨਾਊਲ, ਟਿੰਚਰ ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਡਿਟੋਲ ਆਦਿ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਫੱਟੀਆਂ।
3. ਇੱਕ ਪੈਕਟ ਸਾਫ਼ ਰੂੰ ਦਾ।
4. ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਬੈਕੇਲਾਈਟ ਗਲਾਸ।
5. ਸਾਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਹੇਲਰ।
6. ਲੀਕੋਪੋਰ ਜਾਂ ਐਡੀਹੇਸਿਵ ਟੇਪ (Lecopor/Adhesive Tape.)
7. ORS ਦੇ ਪੈਕਟ।
8. ਤਿਕੋਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਗੋਲ਼ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪੱਟੀਆਂ।
9. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫਹੇ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ।
10. ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਚਿਮਟੀ, ਕੈਂਚੀ, ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਸੇਫ਼ਟੀ ਪਿੰਨ ਆਦਿ।

ਚਿੱਤਰ 1.2 ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਾਨ

ਫਸਟ ਏਡ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਸਮਾਨ ਹਰ ਘਰ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :

1. ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿਓ।
2. ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਗਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
3. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਝਿਜਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
4. ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਦੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਾਪਸ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਪੀੜਿਤ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖ਼ੂਨ ਸਾਹ ਨਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸਾਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੀੜਿਤ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਭੀੜ-ਇਕੱਠੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ਦੀ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੇ ਬੂਟ-ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੂਟ-ਜੁਰਾਬਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਉ।
6. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਉ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
7. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਉੱਤਾਰੇ ਜਾਣ।

8. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨਾ ਕਰੋ।
9. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਲੈ ਜਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾ ਨਹੀਂ ਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
11. ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ:

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਰਨਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ 1894 ਈ: ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ:

ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਹੀ ਸਮੇ 'ਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

1. ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਥਿਤੀ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਹਲ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

5. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਹਿੰਮਤ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

6. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਵਤੀਰਾ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਤੀਰੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।

7. ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਮਿੱਠ-ਬੋਲੜਾ ਅਤੇ ਮਿਲ਼ਨਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

8. ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੱਪ ਦਾ ਡੱਸਣਾ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ, ਕਰੰਟ ਲੱਗਣਾ, ਅੱਗ ਨਾਲ਼ ਸੜਨਾ, ਹਲ਼ਕੇ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਆਦਿ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

C.P.R

- C-Cardio (ਕਾਰਡੀਓ)
- P-Pulmonary (ਪਲਮੋਨਰੀ)
- R- Resuscition (ਰਿਸੇਸੀਟੇਸ਼ਨ)

ਜਦੋਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ C.P.R ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ C.P.R ਕਰਦੇ ਸਮੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਦੋਨੋਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਲਗਪਗ 30 ਵਾਰੀ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। ਫਿਰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਗੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਪੈਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ C.P.R ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ C.P.R ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੀੜਿਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 1.3 C.P.R ਕਰਦੇ ਸਮੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਦਿਲ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ

C.P.R ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ :

1. ਜਦੋਂ ਪੀੜਿਤ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਪੀੜਿਤ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਨਾ ਲੱਭੇ।
3. ਜਦੋਂ ਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ।
4. ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ।

C.P.R ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ :

1. ਜਦੋਂ ਪੀੜਿਤ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਪੀੜਿਤ ਨੂੰ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ :

ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ :

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਰੋਗੀ ਦੀ ਠੋਡੀ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਰੋਗੀ ਦਾ ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰ ਕੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਰੱਖ ਕੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਦੇਵੇ।

ਚਿੱਤਰ 1.4 ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਦੇਣਾ

2. ਜਦੋਂ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਸਾਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰੇਗੀ। ਸਾਹ ਦੇਣ ਨਾਲ਼ ਰੋਗੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਫੁੱਲੇਗੀ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ 12 ਤੋਂ 16 ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਾਹ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸ਼ੇਫਰ ਢੰਗ (Schafer's Method):

ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਖੋਜ ਐਡਵਰਡ ਸ਼ੇਫਰ ਨੇ ਕੀਤੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਸ਼ੇਫਰ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੀੜਿਤ ਦੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਪੀੜਿਤ ਨੂੰ ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਿਗਲ਼ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪੀੜਿਤ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ :

1. ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲਿਟਾ ਦਿਉ।
2. ਰੋਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਮੋੜ ਕੇ ਉਸ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਮੱਥਾ ਟਿਕਾਉ।
3. ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿਉ।
4. ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ।

ਚਿੱਤਰ 1.5 ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ

ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ:

1. ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉਸ ਦੇ ਚੂਲ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੋਹਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੋਡੇ ਦੇ ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਉ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਲੱਕ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ। ਅੰਗੂਠੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਹੋਣ।
3. ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੇਗਾ।

ਸਾਹ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਵੱਲ ਲਿਟਾਕੇ ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਉਸ ਦੇ ਡਾਇਫਰਮ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਵੱਲ ਉੱਤੇ ਪਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਰੋਗੀ ਦੇ ਡਾਇਫਰਮ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਉਸਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ੇਗੀ ਭਾਵ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੋ ਸੈਕਿੰਡ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਆ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 3 ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਸਮਾ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਲੱਗਣਗੇ ਭਾਵ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 12 ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਗੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ ?
3. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਡੱਬੇ (First Aid Box) ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
5. ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
6. ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।
7. C.P.R. ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
8. ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
9. ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਵਰਨਨ ਕਰੋ।

ਪਾਠ - 2

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ :

ਉਹ ਸਾਰੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਭੋਜਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ:

ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ:

ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਸੰਤੁਲਿਤ' ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਉਹ 'ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ' ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੈਲੋਰੀ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ:

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ, ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :-

1. **ਉਮਰ :** ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਣ-ਕੁੱਦਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਰੀਰਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲ਼ਾ ਭੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਆਦਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇਗਾ।
2. **ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ** : ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੁੱਬਲੇ-ਪਤਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਮੱਧਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਉੱਚੇ-ਲੰਮੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. **ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ :** ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਖਿਡਾਰੀ ਆਦਿ ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦਿ।
4. **ਲਿੰਗ :** ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਔਖੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨੱਠ-ਭੱਜ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. **ਜਲਵਾਯੂ :** ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸ ਦੇ ਜਲਵਾਯੂ (ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ) 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਜਲਵਾਯੂ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਅਤੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਅਣਇੱਛਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਗਰਮ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
6. **ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ :** ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ:

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

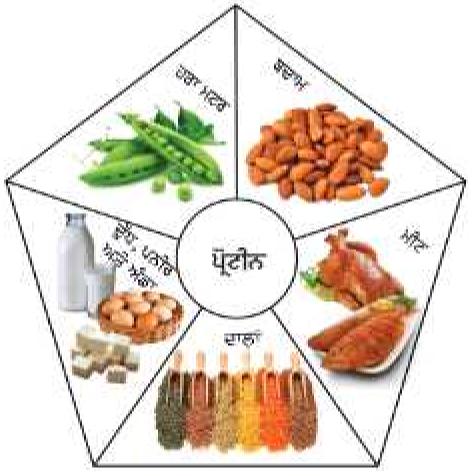
(1) ਪ੍ਰੋਟੀਨ (2) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ (3) ਚਰਬੀ
(4) ਵਿਟਾਮਿਨ (5) ਖਣਿਜ ਲੂਣ (6) ਪਾਣੀ

(1) **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** : ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ 'ਨਾਈਟਰੋਜੀਨੀਸ਼ ਭੋਜਨ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

➢ **ਜੀਵ (ਪਸ਼ੂ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ।**

(i) ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਜੀਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਮੀਟ, ਅੰਡਾ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ii) ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਨਸਪਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਮਟਰ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ਼ ਦੇ ਬੀਜਾਂ।



ਚਿੱਤਰ 2.1- ਪ੍ਰੋਟੀਨ

➢ **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 50 ਤੋਂ 70 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

➢ **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕਾਰਜ :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਨਵੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

➢ **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :**

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼

ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

➢ **ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ਼ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(2) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ਨ ਵਾਲ਼ਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ (ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ)।

(i) ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਇਹ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁੜ, ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਖੀਰ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਖ਼ਜੂਰ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਅੰਬ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 2.2 - ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

(ii) ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ (ਸਟਾਰਚ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਣਕ, ਜਵਾਰ, ਮੱਕੀ, ਜੌਂ, ਛੋਲੇ, ਚਾਵਲ, ਬਾਜਰਾ, ਆਲੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(iii) ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ (ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ) (Roughage/Cellulose)

ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਚ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਚਕ ਰਸਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਕੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ਼ਾਂ, ਮੂਲ਼ੀ, ਸ਼ਲਗ਼ਮ, ਗਾਜਰ, ਖੀਰਾ, ਸਲਾਦ, ਹੋਰ ਬਨਸਪਤੀ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਦਸਤ ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

➢ **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ:**

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ 400 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 700 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 90 ਤੋਂ 110 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

➢ **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਕੰਮ:**

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿਕਨਾਈ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ਼ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

➢ **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :**

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਸਮੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

➢ **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :**

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ਼ ਪੈਨਕੀਰਿਆਜ਼ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਪੈਨਕੀਰਿਆਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(3) ਚਰਬੀ

ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ।

(i) **ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ :** ਸਾਨੂੰ ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਘੀ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਡਾ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 2.3- ਚਰਬੀ

(ii) **ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ :** ਸਾਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ, ਨਾਰੀਅਲ, ਫਲ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

➢ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 50 ਤੋਂ 70 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

➢ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕਾਰਜ:

ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਗ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਗਰੀਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

➢ **ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :**

ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਜਲਦੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

➢ **ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :**

ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤੇ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਲਹੂ-ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪਿੱਤੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਨਨ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ, ਲੋਹਾ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਓਡੀਨ, ਕਲੋਰੀਨ, ਸਲਫ਼ਰ (ਗੰਧਕ), ਤਾਂਬਾ ਅਤੇ ਕੋਬਾਲਟ ਵਰਗੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(i) ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

(ii) ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ।

(i) ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (Macro Minerals) :-

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲਫ਼ਰ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ii) ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (Micro Minerals) :-

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋਹਾ, ਮੈਂਗਾਨੀਜ, ਆਇਓਡੀਨ, ਤਾਂਬਾ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕੋਬਾਲਟ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲੇਨੀਅਮ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਸਾਨੂੰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ, ਪਾਲਕ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਚੌਲ਼ਾਈ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਮੂਲ਼ੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਮੀਟ, ਅੰਡਾ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 2.4 - ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

➢ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ :

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 15 ਗਰਾਮ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

➢ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ:

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਹੂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਹੂ- ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ

ਇਹ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਯੋਗਿਕ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਪ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਕਾਰ ਭਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 2.5 - ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ :

ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਖਾਂਦਾ-ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ 1.5 ਤੋਂ 2.5 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਦੀ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫ਼ਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਫਿਲਟਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਵਹਿ ਜਾਣ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਾਰਜ : ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ, ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਘੋਲ਼ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਲ-ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (98.4°F) ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਚਣਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ : ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (Dehydration) ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਲੂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ : ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ :

ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਦੁੱਧ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁੱਧ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲਗਪਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਸ਼ੱਕਰ (Lactose) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਧਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਧਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਖੋਏ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ :

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਕਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲ਼ੇ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

1. ਰਸੋਈ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ, ਕਾਕਰੋਚ ਅਤੇ ਛਿਪਕਲ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
2. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਵਧੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ ਪਿੱਤਲ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲੀ ਕਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਲ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈ ਸਕਣ।

6. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

7. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

8. ਭੋਜਨ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

9. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਧ ਪੱਕਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨੂੰ ਬੇ-ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੱਚਦਾ ਹੈ।

10. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

11. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

12. ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦੇ ਛਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

13. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਣੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੀ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

14. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲ਼ੇ ਹੀ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

15. ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਡੋਲ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ

ਕਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲ਼ਾਂ, ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜੰਗਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫਲ਼, ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅੱਗ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਢੰਗ ਲੱਭ ਲਏ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ, ਭਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ, ਭੁੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਤਲ਼ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਸੁਆਦੀ, ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਪਚਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ

ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵੇਲ਼ੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

1. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ਼ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸਮੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਹੁੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2. ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇ-ਵਕਤਾ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਭੋਜਨ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

4. ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਕੇ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਬੇਹਾ (ਬਾਸਾ) ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਹਾ ਭੋਜਨ ਵਿਸ਼ੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸੌਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

11. ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲ਼ੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

12. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ, ਯੋਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲ਼ਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

13. ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇ ਚਮਚੇ, ਕਾਂਟੇ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਆਦਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜੂਠੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

14. ਕਦੇ ਵੀ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

15. ਸਾਨੂੰ ਚਟਪਟੇ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

16. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ। ਤਲ਼ਨ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

17. ਸਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਭੋਜਨ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

18. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਸੀਰ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

19. ਫਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

20. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
2. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
4. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
5. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ ? ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ।
6. ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
7. 'ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ' ਵਰਨਨ ਕਰੋ।
8. ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ?
9. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕਰੋ।
10. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ?

    (ੳ) ਮੋਟਾ ਆਹਾਰ — (ਅ) ਪਾਣੀ

    (ੲ) ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ — (ਸ) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ

ਪਾਠ - 3

ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਿਕਨਾਈ (ਚਰਬੀ), ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ :

ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਉਪ ਪਾਚਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਆਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਇਹ ਦੂਜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਹੂ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ।

(1) **ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ :** - ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਡੀ', 'ਈ', ਅਤੇ 'ਕੇ' ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(2) **ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ :** - ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਪਰ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ– ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਬੀ', 'ਸੀ', 'ਡੀ', 'ਈ' ਅਤੇ 'ਕੇ'। ਇਹਨਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ'

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ : - ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਜੀਵਾਂ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਦੋਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਗਾਜ਼ਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਸੁੱਕੀ ਖੁਰਮਾਨੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਜਿਗਰ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਕਲੇਜੀ, ਘੀ, ਖ਼ਰਬੂਜ਼ਾ, ਸੇਬ, ਪਪੀਤਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 3.1 ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ '

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ : - ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੰਝੂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਚਮੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਇਓਰੀਆ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ : ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ੀਆਂ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਣ ਨਾਲ਼ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਵੱਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਕੰਪਲੈਕਸ (ਸਮੂਹ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'$_1$, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'$_2$, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'$_6$ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'$_{12}$ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ ਪੱਠਿਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਨੂੰ ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ-3.2 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :- ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਜੀਭ 'ਤੇ ਛਾਲੇ, ਵਾਲ਼ ਡਿੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਪ, ਧੁੱਪ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਲੋਹੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਲਦੀ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੱਕ, ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਕਰਵੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੰਗੀਆਂ-ਟੇਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਸਿੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਵੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲ਼ਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕਾਲ਼ੇ ਘੇਰੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਂਵਲੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰਾ, ਅਮਰੂਦ, ਮਿਰਚ, ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਚੌਲਾਈ, ਕਰੇਲਾ, ਚੁਕੰਦਰ, ਪਪੀਤਾ, ਮਾਲਟਾ, ਮੌਸੰਮੀ, ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਅੰਗੂਰ, ਟਮਾਟਰ, ਮੇਥੀ, ਅਨਾਨਾਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 3.3 - ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'

ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚੇਚਕ, ਕਾਲ਼ੀ ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ :

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਦੁੱਧ, ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਕੜਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੱਕਵਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 3.4 - ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ਼ਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਵਿਚਲੇ ਲ਼ਾਲ਼ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ

ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ:

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਅਨਾਜ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਮਾਸ, ਜਿਗਰ, ਗਾਜਰ, ਘੀ, ਟਮਾਟਰ, ਮੱਖਣ, ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਕੁਰ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਗੁਰਦੇ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਾਲਾਂ, ਸ਼ਹਿਦ, ਸਲਾਦ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 3.5 - ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਗਲਾਈਕੋਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ:

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 3.6 - ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :

ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਛੋਟੀ ਆਂਤੜੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਲਹੂ ਵੱਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚਮੜੀ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਗੇਤੇ (Pre-mature) ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
3. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਅਧਿਕਤਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਕੰਪਲੈਕਸ ਸਮੂਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ।
5. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
6. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ।
7. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਲਿਖੋ।
8. ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਿਖੋ।

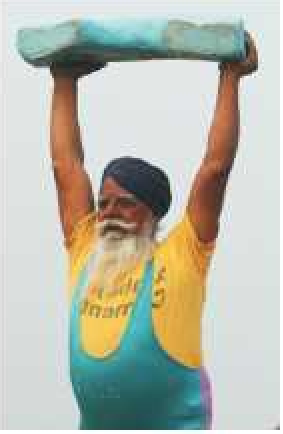
ਪਾਠ - 4

ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਇਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

- **ਪਿੰਡ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :-** ਰਾਏ ਲਾਲਾ ਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ 1560 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਰਾਏਪੁਰ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਲਈ ਪੰਜ ਕਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਵਾਇਆ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਨਾਂ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਿੰਡ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਨੂੰ ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਕੁ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ 'ਡੇਹਲੋਂ' (ਕਸਬੇ ਦਾ ਨਾਂ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- **ਪੇਂਡੂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ : -** ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ 1933 ਈ: ਵਿੱਚ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਜਿੱਤ ਨੇ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਉਸ ਸਮੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੱਪ ਜਿੱਤ ਕੇ ਲਿਆਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜਾਈ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਪੇਂਡੂ ਉਲੰਪਿਕ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟੇਗਾ।

ਪਿੰਡ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ 1933 ਈ: ਵਿੱਚ 'ਗਰੇਵਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ' ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸ. ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਸ. ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੇਠ ਪਹਿਲਾ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਕਰਵਾਇਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

♦ **ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ : -** ਇਹ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵਸਦੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਜੁੱਸੇ, ਚੌੜੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੁਭਾਅ, ਛੈਲ-ਛਬੀਲੇ ਗੱਭਰੂਆਂ, ਨਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਨੇ ਅਨੇਕ ਹੀ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪਿਰਤ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਨੇ ਪਾਈ ਹੈ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ "ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ" ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4.1 ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੱਥਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੋਇਆ

ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਉਸ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀ ਬਲ਼ਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਕਿਸਾਨ ਕੱਤਕ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਲ ਬੀਜ ਕੇ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਬਲ਼ਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਬੈਲਾਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਅਤੇ 1934 ਈ: ਵਿੱਚ ਬੈਲ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਬੈਲ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਗਈਆਂ। ਇੱਕ ਸਾਲ, ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜ 133 ਬੈਲ ਗੱਡੀਆਂ ਨੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ

ਭਾਗ ਲਿਆ। ਬੈਲ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਬੈਲ ਗੱਡੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਭਜਾਉਣ ਦੀ ਪਿਰਤ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਬਾ ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੋਰੀ। ਬਾਬਾ ਬਖ਼ਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਬੈਲ ਗੱਡੀ ਚਾਲਕ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਚਾਬੁਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਇਆ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਟੱਪੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਗਏ :-

''ਬਖਸ਼ੀ ਚਾਲਕ ਨੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬਣ ਜਾਣਾ,
ਘਰ-ਘਰ ਪੁੱਤ ਜੰਮਦੇ।''

ਬਾਬਾ ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਅਕਤੂਬਰ 1989 ਈ: ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖ ਗਏ। 'ਗਰੇਵਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ' ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਦਸ ਤੋਲ਼ੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਕੱਪ, ਜੇਤੂ ਬੈਲ ਗੱਡੀ ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ।

ਚਿੱਤਰ 4.2 ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ
ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਦੋ ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ।

ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਊਠਾਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ, ਸੁਹਾਗਾ ਦੌੜ, ਮੂੰਗਲ਼ੀਆਂ ਫੇਰਨੀਆਂ, ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਚੁੱਕਣਾ, ਵੱਛਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਗਧਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਕਟਰ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਟ੍ਰੈਕਟਰ ਖਿੱਚਣਾ, ਕੰਨਾਂ

ਨਾਲ਼ ਟ੍ਰੈਕਟਰ ਖਿੱਚਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਮਣ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਘੋੜੀਆਂ ਦਾ ਨਾਚ, ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਬਲ਼ਦਾਂ ਦਾ ਮੰਜੀਆਂ ਟੱਪਣਾ, ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਜੌਹਰ, ਟਰਾਈ ਸਾਈਕਲ ਦੌੜ (ਦਿਵਿਅੰਗ), ਪੱਥਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਲ਼ ਚੁੱਕਣਾ, ਕਬੂਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ, ਖੱਚਰ ਦੌੜ, ਹਾਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 4.3 ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਦਾ ਹੋਇਆ

- **ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਇਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ :** - ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਹਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ, ਗੱਤਕਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾ ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਸ਼ੋਅ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ 'ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਟਰਾਫ਼ੀ' ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 1964 ਈ: ਵਿੱਚ ਸ. ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਪੁੱਤਰ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ 100 ਤੋਲ਼ੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਨੇ ਦਾ ਕੱਪ, ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਕੁਮੈਂਟਰੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਸ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੀ. ਟੀ. ਆਈ. ਨੇ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ 'ਚੋਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕੁਮੈਂਟਰੀ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

- **ਖੇਡ-ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ :** ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦਾ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ-ਨਾਚ, ਗਿੱਧਾ, ਭੰਗੜਾ, ਹਰਿਆਣਵੀ ਨਾਚ, ਰਾਜਸਥਾਨੀ ਨਾਚ, ਮਲਵਈ ਗਿੱਧਾ ਆਦਿ ਖਿੱਚ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗਵੱਈਏ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ :** ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਗਰੇਵਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 1950 ਈ: ਵਿੱਚ ਲੁਧਿਆਣਾ ਬਨਾਮ ਸਿੱਧਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਹਾਕੀ ਮੈਚ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਭਾਗ ਲੈਣ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ 1953 ਈ: ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਕਈ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਧੁੰਮਾਂ :** ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਧੁੰਮਾਂ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਟੱਪ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਲੱਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ 1954 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਕਬੱਡੀ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ, ਅਮਰੀਕਾ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਰਗੇ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੀਆਂ

ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸ. ਭੋਲਾ ਸਿੰਘ ਰੋਲੀ ਅਤੇ ਸ. ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਆਪਣੇ ਗਰੇਹਾਉਂਡ ਨਸਲ ਦੇ ਪਾਵਰਜੈਂਟ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ) ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੀਵੇ ਹੋਏ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪਾਵਰਜੈਂਟ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ 1300 ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਿਆ ਸੀ।

- **ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ :** ਪਿੰਡ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਨੇ ਅਨੇਕ ਹੀ ਉਲੰਪਿਅਨ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਖਵੀਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਹਾਕੀ), ਜਗਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਹਾਕੀ), ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਗਰੇਵਾਲ (ਹਾਕੀ), ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਹਾਕੀ), ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਐਥਲੈਟਿਕਸ) ਆਦਿ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ। ਇਹ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਅਨੇਕ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਲੰਪਿਅਨਾਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਕੇਂਦਰ ਖੇਡ ਮੰਤਰੀ, ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਮੇ-ਸਮੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਲਈ ਮਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਗੋਡੇ-ਗੋਡੇ ਚਾਅ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਆਏ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈਦਲ, ਸਾਈਕਲਾਂ, ਮੋਟਰ-ਸਾਈਕਲਾਂ, ਗੱਡੀਆਂ, ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕਟਰ-ਟ੍ਰਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਟੌਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੇਵਾਲ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਉਮੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵੇਖ ਕੇ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਰਾ ਪੰਜਾਬ ਹੀ ਇੱਥੇ ਆ ਢੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ?
2. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
3. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਨ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ?
4. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ?
5. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ?
6. ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ?

ਪਾਠ - 5

ਸੁਨਹਿਰੀ ਲੜਕਾ - ਸ੍ਰੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ

ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ :

ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਅਗਸਤ 2008 ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਨ ਨੇ ਜਦ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਦਸਤਕ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਬੀਜਿੰਗ ਉਲੰਪਿਕ 'ਚ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਾਂ ਟਿਕਾਈ ਬੈਠੇ ਕਰੋੜਾਂ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਟਿਕਟਿਕੀ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮਹਾਂਕੁੰਭ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਤਕੜੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸ ਦੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਕਰੋੜਾਂ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਉਸ ਦੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਬੇਸ਼ਕ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਮੁੱਢਲੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਛੜ ਰਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਅਖ਼ੀਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੋਨ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲ਼ਾ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕੋਚ ਗੇਬੀ (ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੋਚ) ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਜਿੱਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫ਼ਲ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅੱਖਰਾਂ 'ਚ ਲਿਖਵਾਇਆ। ਆਉ, ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ।

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ :

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਜਨਮ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬੁੱਕਲ 'ਚ ਵਸਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਐੱਸ. ਏ. ਐੱਸ. ਨਗਰ (ਮੁਹਾਲੀ) ਦੇ ਕਸਬਾ ਜੀਰਕਪੁਰ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ 28 ਸਤੰਬਰ 1982 ਈ: ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਡਾ. ਅਪਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦਰਾ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਬਬਲੀ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਦੋ ਭੈਣ ਭਰਾ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ

ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਮਿਲਿਆ। ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਮੁਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਨ ਸਕੂਲ (ਦੇਹਰਾਦੂਨ) ਅਤੇ ਸੇਂਟ ਸਟੀਫਨਜ਼ ਸਕੂਲ (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ) ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਬੀ.ਬੀ.ਏ. ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਚਿੱਤਰ 5.1 ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤਿ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣਾ:

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚਿਣਗ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਗੀ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਿਡੌਣੇ ਬੰਦੂਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ਼ ਸ਼ੌਕੀਆਂ ਤਿੰਨ ਰਾਈਫ਼ਲਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਰਾਈਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤੇਲ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਈਫ਼ਲ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਲੱਗਿਆ। ਉਹ ਨੁਕਸ ਵਾਲੀ ਰਾਈਫ਼ਲ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਗੰਨਸ਼ਾਪ (ਰਾਈਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ) ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਵਿਖੇ ਗਏ। ਉਸ ਸਮੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਭਿਨਵ ਵੀ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਗੰਨਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਰਾਈਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਸਜਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਜਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਾਈਫ਼ਲਾਂ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਰਾਈਫ਼ਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੋਹ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਉਸ ਸਮੇ ਮਸਾਂ ਦਸਾਂ-ਕੁ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਾਈਫ਼ਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ। ਅਭਿਨਵ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਏਅਰਗੰਨ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ

ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਭਿਨਵ ਹਾਲੇ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਸੀ। ਪਰ ਅਭਿਨਵ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਏਅਰਗੰਨ ਨਾਲ਼ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਲਗਾਉਣ ਲੱਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ੋਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਖ਼ਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਲਿਆ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਲਗਾ ਸਕੇ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਰਹੇ।

ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ :

ਇੱਕ ਦਿਨ ਰਾਣਾ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਫ਼ਾਰਮ ਹਾਊਸ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਏ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਫ਼ਾਰਮ ਹਾਊਸ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਵੇਖਿਆ। ਰਾਣਾ ਸੋਢੀ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੋਂ ਖਿੱਲਰੇ ਹੋਏ ਕੱਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਰਾਣਾ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰੀ ਵੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਅੰਦਰ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਖੇਡ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ। ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਰਾਣਾ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕੋਚ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ। ਅਖ਼ੀਰ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਰਾਣਾ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਦੇ ਦੋਸਤ ਕੋਚ ਲੈਫ਼ਟੀਨੈਂਟ ਕਰਨਲ ਜਗੀਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕੋਚ ਢਿੱਲੋਂ ਅਭਿਨਵ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਚ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਫ਼ੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਸਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸੋਢੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੋਚ ਢਿੱਲੋਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ।

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਕੋਚ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ਼ੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਲਿਖਿਆ

ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਾਣ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਕੋਚ ਢਿੱਲੋਂ ਅਭਿਨਵ ਦੇ ਇਸ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਕਿਉਂਕਿ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਗਨ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵੇਖ ਕੇ ਕੋਚ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਕੋਚ ਨੇ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ਼ ਬੁਲਾ ਲਿਆ। ਕੋਚ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਅੰਬ ਦੇ ਰੁੱਖ ਥੱਲੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਰੇਂਜ (ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ) 'ਤੇ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਰਾਈਫ਼ਲ ਨਾਲ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕੋਚ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਾਈਫ਼ਲ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਾਈਫ਼ਲ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਈ।

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤਿ ਲਗਨ:

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀ ਲਗਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਸਾਰਾ-ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਘੁੰਮਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਲਈ ਸੋਨ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤਣਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਾਂਡੋ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਜੰਗਲ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਬਰਮਾ ਪੁੱਲ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀਆਂ ਮਾਣ-ਮੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ :

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਰੰਗ ਲਿਆਉਣ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਦੀ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ 1998 ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਹੋਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੇ 2000 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਸਿਡਨੀ ਵਿਖੇ ਅਠਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਭਿਨਵ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਪਰ ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੀ। 2004 ਵਿੱਚ ਐਥਨਜ਼ ਵਿਖੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਨਵ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ੀ। ਪਰ 2006 ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ (ਜਗਰੇਬ) ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਜੇਤਾ ਬਣੇ। ਇਸ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ 2008 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜ਼ਿੰਗ ਵਿਖੇ ਉਸ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰੋਂ ਖਾਨੇ ਚਿੱਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 1980 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਭਿਨਵ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿੱਤ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਝੋਲ਼ੀ ਪਾਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਨੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਤਮਗ਼ੇ ਜਿੱਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਗਰਾਂਡ-ਪ੍ਰੀ ਅਤੇ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਿਆ।

ਚਿੱਤਰ 5.2 - ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ, ਉਲੰਪਿਕ 'ਚੋ ਜਿੱਤੇ ਸੋਨ ਤਗਮਾ ਨਾਲ਼

ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਸਦਕਾ ਅਨੇਕ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲ਼ੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਗੰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਸੋਨੇ ਦੀ ਰਾਈਫ਼ਲ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡ, ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਡ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ, ਪਦਮ-ਭੂਸ਼ਣ ਐਵਾਰਡ ਆਦਿ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਨੇਕ ਜਿੱਤਾਂ ਦਰਜ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਗੋਲਡਨ ਬੁਆਏ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ ?
2. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ?
3. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਜੇਤਾ ਕਦੋਂ ਬਣਿਆ ?
4. ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਸੋਨ ਤਮਗ਼ਾ ਕਦੋਂ ਜਿੱਤਿਆ ?
5. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਐਵਾਰਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ?

ਪਾਠ - 6

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿੱਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਚਰਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰਚੀ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲ਼ੇ ਛਿੱਪ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਧਰਤੀ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਬਚਪਨ ਹੀ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡਾਂ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ, ਇੱਕਜੁੱਟਤਾ, ਅਗਵਾਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸ੍ਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। "ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ" ਕਿਉਂਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ :

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ, ਆਪਣੇਂ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ।

1. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ** :ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਉੱਜਵਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਸ੍ਹਾਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
2. **ਬਾਹਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ** : ਬਾਹਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ’ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ‘ਤੇ ਇਨਾਮ, ਡੰਡੇ ਦੇ ਡਰ, ਜ਼ੁਰਮਾਨੇ ਜਾਂ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਜ਼ਬਰੀ ਥੋਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ:

ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸੋਹਣੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮਨ ਚੰਚਲ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਰਤਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਵੀ ਗੁਣ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਆਚਰਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਿਹਨਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਨਹੀਂ ਵੱਟਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੱਲ੍ਹ ’ਤੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੇ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ:

ਖੇਡਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉੱਤਮ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ 'ਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਅਨੇਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਨਾਗਰਿਕ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. **ਸਮੇ ਦਾ ਪਾਬੰਦ :** ਖੇਡਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮੇ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਦੀ ਝਿੜਕ ਸੁਣਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲੜ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।
2. **ਆਗਿਆਕਾਰੀ :** ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਚ, ਕੈਪਟਨ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਖੇਡ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਖੇਡੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।
3. **ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਣ :** ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਅੱਵਲ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਟੀਮ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।
4. **ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ :** ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਬੜੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਧੁਰ- ਅੰਦਰੋਂ ਟੁੱਟਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ।

5. **ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ :** ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ-ਸਵੇਰੇ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਇਸੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਕਦੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

6. **ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ :** ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਚ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

7. **ਇਮਾਨਦਾਰੀ :** ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਛੱਲ-ਕਪਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਕੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਸਗੋਂ ਨੇਕ ਦਿਲ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਖੇਡਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

1. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
2. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
4. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ?
5. ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਪਾਠ - 7

ਯੋਗ

ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਦਾ ਜਨਮ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤੀ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀਆਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਯੋਗ ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀਲਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ (Philosphy of yoga):-

ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਆਤਮਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਮਿਲ਼ੀ ਹੋਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਗਵਾ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਖੋਂ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

'ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ' ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਰਮ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਾ ਟੀਚਾ:

ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ਼

ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮੁਸ਼ੀਕਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਿਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ਼ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਨਾ ਭਟਕ ਸਕੇ।

ਯੋਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ :

ਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. **ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ :-** ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਾਕਤਵਰ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. **ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ :-** ਯੋਗ ਨਾ ਕੇਵਲ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਕੇ ਸਥਿਰ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਦਕਾ ਉਹ ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖੇ ਵੇਲ਼ੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮਣਾ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ:-** ਯੋਗ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਘਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖ ਕੇ ਔਖੀ ਤੋਂ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ

ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ।

4. **ਅਧਿਆਤਮਕ ਜੀਵਨ :-** ਯੋਗ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. **ਉੱਚ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ : -** ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਹੋਈ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਸਦਕਾ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਭਾਵ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ:

'ਅਸ਼ਟਾਂਗ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੋਈ ਹੈ ਅਸ਼ਟ+ਅੰਗ। ਅਸ਼ਟ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅੱਠ। ਅੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਿੱਸਾ। ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ । ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ, ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ। ਇਹ ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਨ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. **ਯਮ :-** 'ਯਮ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ।

   ਯਮ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਨ:

   (i) ਅਹਿੰਸਾ (ਹਿੰਸਾ ਨਾ ਕਰਨਾ)

   (ii) ਸੱਚ (ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲਣਾ)

   (iii) ਅਸਤੇਯ (ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ)

   (iv) ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ (ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਵਰਤਣਾ)

(iv) ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ (ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨਾ)

2. ਨਿਯਮ :- 'ਨਿਯਮ' ਦਾ ਅਰਥ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

(i) ਸੋਚ (ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ)

(ii) ਸੰਤੋਖ (ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣਾ)

(iii) ਤਪ (ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਰਹਿਣਾ)

(iv) ਸਵਾਧਿਆਏ (ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ)

(v) ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਣਿਧਾਨ (ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼)

3. ਆਸਣ:- ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਤੀਜਾ ਅੰਗ 'ਆਸਣ' ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੋਵੇਂ ਸਥਿਰ ਹੋਣ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਸਣਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇ ਵਿੱਚ ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਆਸਣ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ :- 'ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ' ਦਾ ਅਰਥ ਪ੍ਰਾਣ ਭਾਵ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਬਸ ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 'ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਾਹ

ਚਿੱਤਰ 7.1 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ, ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ :- ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ (ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ) ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ, ਤਪ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

6. ਧਾਰਨਾ :- ਜਦੋਂ ਮਨ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਾਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦਿਸ਼ਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਮਨ ਨੂੰ ਲਗਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਦਿ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਧਿਆਨ:- 'ਧਿਆਨ' ਦਾ ਅਰਥ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਗਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ, ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਪਰਿਪੱਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਰੂਪ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਆਪਣੀ ਚੰਚਲਤਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 7.2 ਸਮਾਧੀ

8. ਸਮਾਧੀ :- 'ਸਮਾਧੀ' ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੀਨ-ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਇਕਾਗਰ

ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪਰਿਣਾਮ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠਾਂ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਇਸੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

1. ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਯੋਗ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
3. ਯੋਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
4. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਪਾਠ - 8

ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਥ ਛੱਡਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛੜਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ-ਪੇਸ਼ੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਵੀ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ :

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

ਚਿੱਤਰ 8.1 - ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

1. ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ : ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਫਿਲਮਾਂਕਣ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਫਿਲਮਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਸ਼ਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵਾਂਗ ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਝ ਕਈ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. **ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਾਰਨ :** ਕਈ ਵਾਰੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਅਣਬਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੱਚੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੋਂ ਚੋਰੀ-ਛਿਪੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਥੋਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ 'ਚ ਦਿਖਾਵਾ :** ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. **ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ :** ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਿੱਤਰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ :** ਭਾਵੇਂ ਵਰਤਮਾਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲ਼ਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਇੰਟਰਨੈਟ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਬੱਚਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਰਗੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸ੍ਹਾਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਭਿਆਨਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਆਪਣੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਖੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਕਸਰ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਜਿੱਥੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਕੋਈ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ ਹੌਲ਼ਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਝ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਵਾਉਣਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲੋ-ਦਿਮਾਗ਼ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਾ ਉਸ ਦੇ ਹੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਵਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਪ੍ਰੇਰਨਾ : ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਰਗ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਣ।

2. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ :** ਕਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਅਜਿਹੇ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. **ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ :** 'ਯੋਗ' ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਉੱਥੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ, ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. **ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ :** ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਹੋਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਜੇਕਰ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਰਵੱਈਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਸੋ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰਦਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਿੰਦਣਾ ਜਾਂ ਕੋਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇ।

5. **ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆ :** ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

6. **ਸੈਮੀਨਾਰ ਲਗਾਉਣੇ :** ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ

ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ?
3. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ?
4. ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?