# ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ)

P5F1W1


ਲੇਖਕ :

ਡਾ: (ਮਿਸਿਜ਼) ਜੀ . ਕੇ . ਢਿੱਲੋਂ

ਡਾ: ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਗਰਾਲ


ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।


## ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2022-23 .................. ........... ਕਾਪੀਆਂ

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

[This book has been adopted/adapted with the kind permission of the National Council Of Educational Research And Training, New Delhi]

ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ : ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਚੇਤਾਵਨੀ

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, ਜਮ੍ਹਾਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸਕੱਤਰ**, ਪੰਜਾਬ ਸੂਕਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-9 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਮੈਸ: **ਨਿਊ ਵਰਮਾ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ** ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

# ਦੋ ਸ਼ਬਦ

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

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਅਠਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ਼ ਚੰਗਾ ਸਮਵਾਏ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ, ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ, ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਠਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ 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

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ', ਪੰਜਾਬ

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

## ਨੌਂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ (ਪਾਠ1-6)


ਪਾਠ ਨੰ: ਵਿਸ਼ਾ ਪੰਨਾ ਨੰ.

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ-ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ। 1
2. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ। 7
3. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। 11
4. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ : ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ, ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ, ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ। 14
5. 1947 ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ—

   ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ, ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ। 24
6. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ—

   ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮੁਕਾਬਲੇ।

   ਹਾਕੀ : ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ, ਬੇਟਨ ਕੱਪ ਕਲਕੱਤਾ, ਆਗਾਖਾਨ ਸਵਰਨ ਕੱਪ ਬੰਬਈ, ਬੰਬਈ ਸਵਰਨ ਕੱਪ, ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (ਸੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਜੂਨੀਅਰ)

   ਫੁਟਬਾਲ : ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫ਼ੀ, ਡੂਰਾਂਡ ਫੁਟਬਾਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ, ਰੋਵਰ ਕੱਪ ਬੰਬਈ, ਸੁਬਰੋਤੋ ਮੁਕਰਜੀ ਕੱਪ।

   ਕ੍ਰਿਕਟ : ਰਣਜੀ ਟਰਾਫ਼ੀ, ਸੀ. ਕੇ. ਨਾਇਡੂ ਟਰਾਫ਼ੀ। 32


## ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ (ਪਾਠ7-10)


7. ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਲ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। 40
8. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ : ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ, ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੋਮੇ, ਅਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਭੋਜਨ। 51
9. ਯੋਗ 68
10. ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

    ਉਲੰਪਿਕ-ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ

    ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ, ਸਹੁੰ-ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ। 75

ਪਾਠ—1

# ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ—ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ

## ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ—ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਪੱਠੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਤਜ਼ਰਬੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸਾਂ ਨੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ਸਰੀਰਿਕ ਸਭਿਅਤਾ** (Physical Culture)—ਉੱਨ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੱਕ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਭਿਅਤਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨਾਲ਼ ਉਚਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਿਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਰਾਜਸੀ ਮਾਮਲੇ, ਵਿਗਿਆਨੀ, ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਹੁਨਰ (Fine art) ਵੀ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ** (Physical Training)—ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ਼, ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਹਰ ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

**ਖੇਡਾਂ** (Games & Sports)—ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਰਚੇ ਗਏ ਤਮਾਸ਼ੇ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢੱਗਿਆਂ, ਮੁਰਗਿਆਂ, ਤਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ, ਤਲਵਾਰ ਅਤੇ ਲਾਠੀ ਦੇ ਯੁੱਧ, ਰੱਥਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਆਦਿ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਖੇਡਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਪੱਖੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

**ਸਿਖਲਾਈ** (Coaching)—ਖੇਡ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਕੋਚਿੰਗ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਭਿੰਨਤਾ ਕਰਕੇ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੰਤਵ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਮੰਤਵ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਮੰਤਵ** (Aim)—ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਹਰ ਜੇ. ਐਫ਼. ਵਿਲਿਅਮਜ਼ ਨੇ ਬੜੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਮੰਜ਼ਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਦ ਸਾਡਾ ਇਹ ਮੰਤਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੀ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੰਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਨਿਪੁਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਪੁਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣ। ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੁੰਝਲਾਂ 'ਤੇ ਅਸੂਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ-ਦਮ ਰਹੇ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੋਣ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਣ। ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਲਾਭ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (Physical Growth & Development)
2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Mental Development)
3. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ (Social Development)
4. ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ (Moral Development)

**1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ—**ਚੰਗੀ ਕਾਮਯਾਬ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਡੌਲ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ

ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਚੱਲਣ ਤਕ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਤਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 1

ਛੋਟਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸ਼ੌਂਕ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਰਿਆਤਮਿਕ ਗੀਤ (Action Song), ਹਰਕਤੀ ਕਹਾਣੀ (Motion Story) ਆਦਿ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜੁਆਨ ਆਦਮੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨੱਚਣ-ਟੱਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾਂ, ਤੈਰਨਾ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਆਦਿ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਢਲ ਰਹੀ ਉਮਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਅਤੇ ਯੋਗਾ। ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲ ਵਾਲਟ, ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਤਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ-ਨਾਚ, ਲੇਜ਼ੀਅਮ, ਟਿਪਰੀ ਆਦਿ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸੁਖਾਵੀਂ ਕਸਰਤ ਹੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

**2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ**—ਇਕੱਲਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸਹੀ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਉਂਦਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ-ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਲ ਬਚਾ ਕੇ ਵੀ ਰੱਖਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਪ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਕੇਵਲ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ਼

ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੱਕੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਪੂਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੁੱਦਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਟੱਪਣਾ, ਮੁੜਨਾ, ਭੁਚੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਝੁਕਣਾ ਆਦਿ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ (Fundamental Skills) ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਾਕਤ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਦੌੜਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਅੜਚਣਾਂ ਨੂੰ ਹੱਸਦੇ-ਹੱਸਦੇ ਲੰਘ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਰ ਛੋਟੀ ਅੜਚਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾ ਕੇ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਗਮੀ, ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਅਜਾਈਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੇਜ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਰਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਹਾਰ ਕੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਹੱਸਕੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦੀ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਨੇ ਦਾ ਮੈਡਲ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵਿਕਟਰੀ ਸਟੈਂਡ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਜੇਤੂ ਨਾਲ਼ ਦੇ ਨੰਬਰ 2 ਅਤੇ ਨੰਬਰ 3 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਈਏ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

**3. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ—**ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ,ਰਸਮੋ-ਰਿਵਾਜ਼, ਲਿਬਾਸ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੀ ਅੰਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਤਰਰਾਜ, ਅੰਤਰ-ਦੇਸੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲ਼ੇ ਬਾਈਰਨ ਡੀ ਕਾਉਬਰਟਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਮੰਤਵ ਸੀ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ।

## ਸਮਾਜਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਖੇਡਾਂ ਚੰਗੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਪਟਨ, ਸੈਕਟਰੀ, ਰੈਫਰੀ ਜਾਂ ਅੰਮਪਾਇਰ ਤੱਕ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ-ਵੱਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਪਤਾਨ ਪਾੜਾ (Side) ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਅੱਗੋਂ-ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਲੇ ਚੰਗੇ ਆਗੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਡਰ ਹੁਨਰਮੰਦ (Skilled) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਹੱਸ-ਹੱਸ ਕੇ ਨਿਭਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਕਥਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਦ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਉਠਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਬੱਚੇ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਪੰਚਾਇਤ ਜਾਂ ਮਿਊਂਸਿਪਲ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਹੀ ਬੱਚੇ ਹੱਸ-ਹੱਸ ਕੇ ਹਰ ਉਸਾਰੂ ਰੁਚੀ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ: 2

**4. ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ**—ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਸਭ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਜੇਕਰ ਰੈਫਰੀ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ ਤਦ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਵਕਤ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿਣਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਖਾ ਮੰਨਣਾ, ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਪੂਰੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣਾ, ਸੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਣ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰਵ ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲਈ, ਉਚਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ ?
2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
3. ਹਾਕੀ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
4. ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਸੰਖੇਪ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ।
5. ਖੇਡਾਂ ਚੰਗੇ ਲੀਡਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ ?
6. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
7. ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਭਿਅਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

*********

## ਪਾਠ—2

# ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੱਕ ਸਭ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੁਚੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ਼ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਰਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਆਦਿ ਕਾਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਨੇਜਾ ਬਾਜੀ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾਇਆ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਅਜੋਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮੰਨ ਕੇ ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ ਕੀਤਾ। ਆਦਿ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਪਿੱਛੇ ਭਾਵਨਾ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਆਦਿ ਕਾਲ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਹਕੂਮਤ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜੀਵਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇਂ ਲਈ ਹੀ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਗੋਂ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਰਿਸ਼ਟਪੁਸ਼ਟਤਾ, ਜੋਸ਼, ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇਂ ਲਈ ਵੀ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 'ਰਮ' ਅਤੇ 'ਸਪਾਟਾ' ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਦਾਰਸ਼ਨੀ ਕੀਤੀ।

ਖੇਡ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲੂਣਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਭਾਵੇਂ ਲੜਾਈ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਵੀ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਜੋ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਨਾਚ, ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਲਿੰਗ ਲਈ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿੱਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਹਰਕਤੀ ਕਹਾਣੀ, ਹਰਕਤੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਚ ਆਦਿ। ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਖਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਚ, ਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਟਕ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਲਈ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉਸ ਵਰਗ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਚਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਫ਼ੁਰਤੀਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਹਰ ਨਿੱਕੀ ਤੋਂ ਨਿੱਕੀ ਹਰਕਤ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ, ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਆਚਰਨ ਚਮਕ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਖਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੋਕਾ ਟਾਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਆਖਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਠੋਸਦਾ ਸਗੋਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਰਾਹੀਂ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਂਝੀ ਵਿਚਾਰ ਧਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਲਈ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਮੇਲ਼-ਜੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਆਂਢੀਆਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਧਰਮ, ਮਜ਼੍ਹਬ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਧਰਮ ਕਾਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ. ਇਉਂ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹੋ-ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸਾਂ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਮਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੁਖਾਵੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

# ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ (ਨਿਆਂਕਾਰੀ ਸੁਭਾਅ)

ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਜਾਗ੍ਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਲਹਿਰ 'ਤੇ ਜਜ਼ਬੇ ਵਾਂਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਿਰ ਤੋੜ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਸਾਨੂੰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰੇ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਤੁਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਡੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਪਕੇਰੀ ਹੋ ਕੇ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਣੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਾਵੇ। ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਉਹ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ ਨਾ ਕਰੇ ਸਗੋਂ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ। ਇਉਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤਲਖੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦਲੀਲ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੇਗਾ।

ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਸਦਾ ਹਸਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਲਈ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਉਠਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਮਿਲਾਪੜਾ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿੱਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਹੈਂਕੜ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਸਗੋ ਜਿੱਤ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਆਗੂ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਵੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਔਕੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਦਾ ਹੋਇਆ ਉਤਾਂਹ ਚੁਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਔਕੜ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਸ ਅੰਦਰ 'ਡੀ ਕੁਬਰਟਨ' ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉੱਚਾ ਉੱਠਣਾ, ਅਗਾਂਹ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਸਦਾ ਗੂੰਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਉਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਡੀ. ਕੁਬਰਟਨ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿ ਜਿੱਤਣਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਗੂੰਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉੱਚ ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਯੋਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਖੇਡ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਦੇਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਔਕੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਸਗੋਂ ਹਰ ਔਕੜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ?
2. ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਕੀ ਹੈ ? ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਪੋਰਟਮੈਨ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ ?
3. ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ?
4. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

*********

ਪਾਠ—3

# ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਨੁੱਖ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਮਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਸੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕਾਰਨ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭੰਬਲ ਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜਵੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਪਰ ਇਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੱਸਦਾ ਖੇਡਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਦਾ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਗਿਆ। ਇਹਨਾ ਮਾਰੂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਫ਼ੀਮ, ਭੰਗ, ਹਸ਼ੀਸ਼, ਨਸਵਾਰ, ਕੇਫੀਨ, ਐਡਰਨਵੀਨ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਫਲਸਰੂਪ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨੋਂ ਅਯੋਗ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਖੇਡ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੱਕ ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਪਰਚਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਸਿਰਦਰਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਨੂੰ ਵੀ ਔਕੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਦਿਲ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਓਪਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੰਗਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪੈਰ ਲੜ-ਖੜਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਅਕਾਰਨ ਧਿੰਗੋਜ਼ੋਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਲੀਲ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ੋਰ ਅਜਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦੀ ਥਾਂ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਗਤੀ ਵਿਧੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਅੰਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਸ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਅੰਸ਼ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲਸਰੂਪ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਧੂੰਆਂ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਧੂੰਏ ਵਿੱਚ ਤਾਰ (Tar) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ-ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ 1.8 ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਮਹਾਂ ਧਮਣੀ (Aorta) ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਲਹੂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਥਥਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਬਤ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਲਈ ਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਡੋਲ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਾਸ ਨਾ ਮਾਰਨ ਕਾਰਨ ਖੇਡ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਗ੍ਰਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਚਿਤ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਉਸ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਗ੍ਰਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਧ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਨਿਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਮੁੱਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਬੇਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਅਕਲ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੋਸ਼ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤੇਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸੱਟ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਸਗੋਂ ਆਪ-ਹੁਦਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਇਸ ਗੱਲ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਇਆ ਇਨਾਮ ਵਾਪਸ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੀ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?
2. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ, 'ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ?
3. ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ?
4. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

*********

## ਪਾਠ—4

# ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਈਏ ਜਿਵੇਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ, ਖੇਡਦਿਆਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਚੋਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਫੱਟੜ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ, ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਣ ਦਾ ਜਿਊਣਾ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਸਲਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲ਼-ਜੋਲ਼ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਅਚਾਨਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਫੱਟੜ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਦ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪੂਰਨ ਤਸੱਲੀ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਗਰਾਉਂਡ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਨਰਮ ਹੋਵੇ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਪ-ਤੋਲ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰਅਤੇ ਕੱਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੇਠ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟਾਂ ਘਟਾਈਆਂ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਿਲਕੁਲ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ, ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾ ਦਰਸ਼ਕ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਸੱਟ ਦੀ ਦਸ਼ਾ (Nature of Injury)
2. ਸੱਟ ਦਾ ਜ਼ੋਰ (Intenity of Injury)
3. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਿਧੀ (Process of First Aid)

### ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ :

ਇਸਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਖਿੱਚਿਆ (Pull) ਜਾਣਾ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਕਾਰਨ :

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲ਼-ਮੇਲ਼ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ।

2. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸੀਨੇ ਰਹਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ।
3. ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ।
4. ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਣਾ।
5. ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਜਾ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਹੋਣਾ।
6. ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾ ਹੋਣਾ।
7. ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਗਰਮ (wram up) ਨਾ ਕਰਨਾ।
8. ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (Capillaries) ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ।

**ਚਿੰਨ੍ਹ :**

1. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਖਿਚਾਓ ਦਾ ਹੋਣਾ।
2. ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਰਹਿਣ।
3. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦਮ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
4. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਨਰਮ ਲੱਗਣਾ।
5. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਡੂੰਘ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ।
6. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਬਚਾਅ :**

1. ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋੜੇ ਆਦਿ ਚੁਗ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਗਿੱਲੀ ਤਿਲ੍ਹਕਵੀਂ ਗਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਘਾਹ ਦੀ ਤਰੇਲ 'ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੇ ਅਖਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਚੋਟਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
7. ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਭੁਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਇਲਾਜ :**

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
4. 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਸੇਕ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਮੋਚ (Sprain) :**

ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਧਨ (ligmaments) ਦੇ ਫਟ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮੋਚ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੈ।

1. **ਨਰਮ ਮੋਚ**—ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਾਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. **ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੋਚ**—ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. **ਪੂਰਨ ਮੋਚ**—ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਸਹਿ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਰਨ :**

1. ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰੋੜੇ ਜਾਂ ਵੱਟੇ ਦੇ ਪੈਰ ਹੇਠ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਕਿਸੇ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦੇ ਵੇਲ਼ੇ ਘਾਹ ਤੇ ਤਰੇਲ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਤੇ ਖੁੱਡ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਟਿਕ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੇਸਮਝੀ ਕਾਰਨ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਜਾਂ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਦੇ ਰਹੀਏ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਗਿੱਲਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਡੰਗਰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹੀ ਖੁੱਡ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਟਿਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਅਣਜਾਣ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਫੁਟਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰੇ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ, ਗੋਲਾ ਆਦਿ ਛੱਡਣ ਵੇਲ਼ੇ ਜੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੇ ਤਦ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਅਖਾੜਿਆਂ ਦੀ ਗੋਡੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਵੀ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਧਿਆਨ ਹੋ ਕੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰੀ ਜਾਵੇ ਤਦ ਵੀ ਇਹ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਚਿੰਨ੍ਹ :**

1. ਮੋਚ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਦੇ ਮੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਹਿੱਸੇ ਕੋਲ ਸੋਜ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
3. ਮੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸਖ਼ਤ ਮੋਚ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ :**

1. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗਾ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਜੇਕਰ ਮੋਚ ਗਿੱਟੇ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਦ ਅੱਠ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਮੋਚ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਮੋਚ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸੇਕ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਚ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਫਿਰ ਬਾਰਬਾਰ ਮੋਚ ਆਉਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। Once a sprain Always a sprain.

**ਜੋੜ ਉਤਰਨਾ (Dislocation)**—ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਆਪਣੀ ਜੋੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਨ**—ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਖਿਸਕਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਸਖ਼ਤ ਸੱਟ-ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲਾ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਲੱਗੇ ਤਦ ਹੱਡੀ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋਣਾ।
3. ਖੇਡ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ।
4. ਤੇਜ਼ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।
5. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਹੱਡੀ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਚਿੰਨ੍ਹ :**

1. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀ ਉਤਰੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੇਢੰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਉਤਰੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਦੂਜੇ ਗਿੱਟੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਸੱਟ ਵਾਲ਼ਾ ਪਾਸਾ ਬੇਡੋਲ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀ ਹਿੱਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ :**

1. ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲ਼ੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਸਲਿੰਗ ਪਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਡੀ ਨਾ ਹਿੱਲੇ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਘੱਟ ਉਤਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਮੁੜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਬਹੁਤ ਹਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਿੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹਿੱਲਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿੱਟਾ, ਗੋਡਾ, ਚੂਲਾ, ਗੁੱਟ, ਕੂਹਣੀ, ਮੋਢਾ ਅਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਉਤਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ** (Fracture)—ਟੁੱਟ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਤਿੜਕਣਾ ਜਾਂ ਦਰਾੜ ਪੈ ਜਾਣਾ।

**ਕਾਰਨ :**

ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ—

1. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਣਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕੋਈ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ ਤੱਦ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

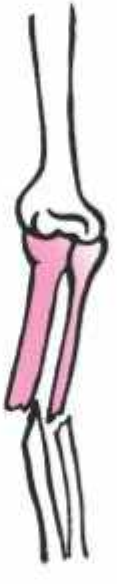
3. ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣਾ ਹੋਵੇ ਤੱਦ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਡਿੱਗ ਕੇ ਹੱਡੀ ਤੋੜ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

4. ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਵੱਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਵੱਜਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

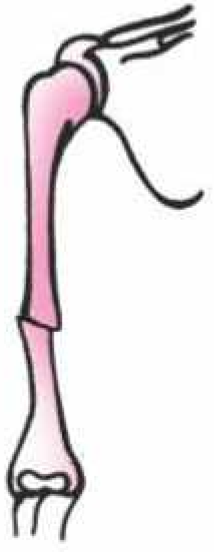
ਕਈ ਵਾਰ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਜੋਰ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ਼ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਏ ਪਰ ਹੰਸਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ।

**ਟੁੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :**

1. **ਸਾਦੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਟੁੱਟ** (Simple or closed fracture)—ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਾ ਦਿਸੇ।
2. **ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ** (Compound or open fracture)—ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਬਾਹਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



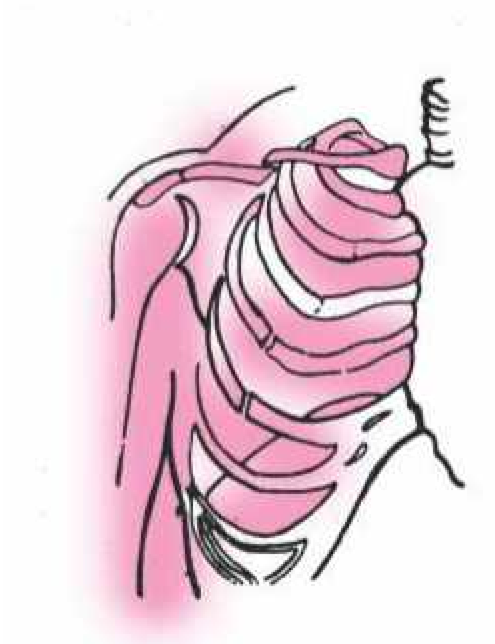
ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 3



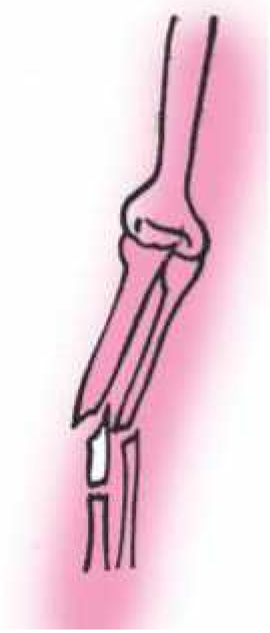
ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 4

3. **ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁੱਟ** (Complicated fracture)—ਇਸ ਟੁੱਟ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਜੋੜ ਵੀ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਲੱਗਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਡੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੰਗਰੋੜੀ ਰੱਸਾ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।

4. **ਬਹੁਖੰਡ ਟੁੱਟ** (Multiple Fracture)—ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 5



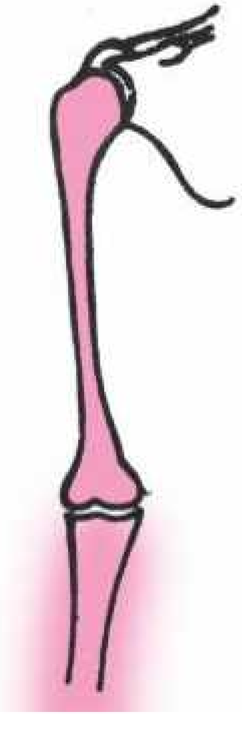
ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 6

5. **ਚਪਟੀ ਟੁੱਟ** (Impacted fracture)—ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਦੂਜੇ ਟੁੱਟੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਵੇ।

6. **ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ** (Green stick fracture)—ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਤਿੜਕ ਕੇ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਦਰਾੜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

7. **ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਟੁੱਟ** (Depressed fracture)—ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਧਸ ਜਾਵੇ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 7



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 8

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 9

ਚਿੰਨ੍ਹ :

1. ਟੁੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਟੁੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਟੁੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।
4. ਅੰਗ ਬੇਢੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਹੱਥ ਲਗਾਕੇ ਹੱਡੀ ਫੱਟ ਪਛਾਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਟੁੱਟ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਬੇਢੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਬਚਾਅ :**

1. ਉੱਚੀ, ਨੀਵੀਂ, ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤਿਲ੍ਹਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਇਲਾਜ :**

1. ਟੁੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੁੱਟੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਉਠਾਉਣਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਫੱਟੜ ਭਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇ ਲਹੂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਪਹਿਲਾਂ ਲਹੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਟੁੱਟ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਲਈ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫੱਟੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਹਾਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਐਕਸਰੇ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਅਗਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੱਟੜ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਬੇਹੋਸ਼ੀ :**

ਚੇਤੰਨਤਾ ਦੇ ਖੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਕਾਰਨ :**

1. ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨਿਢਾਲ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਚੇਤੰਨਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ।
3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇ।
4. ਸਦਮਾ ਲਗਣ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮੀ ਦੀ ਖਬਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ਼।
5. ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ਼।
6. ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲ਼ੇ।
7. ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ਼।
8. ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵੇਲੇ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ।
9. ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਹੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

10. ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿਣ।
11. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਗਣ ਨਾਲ਼।

**ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ :**

1. ਚਿਹਰਾ ਪੀਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਚਮੜੀ ਠੰਢੀ ਅਤੇ ਚਿਪਚਪੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਨਬਜ਼ ਹੌਲ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ :**

1. ਸਾਹ ਘਟ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦਿਓ।
2. 'ਰੋਗੀ ਦੀ ਜੀਭ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
3. ਰੋਗੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
8. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰਨ ਹੋਸ਼ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
9. ਹੋਸ਼ ਆਉਣ 'ਤੇ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
10. ਸਪਿਰਿਟ ਅਮੋਨੀਆ ਸੁੰਘਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
11. ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤੱਦ ਪਿਆਜ਼ ਹੀ ਸੁੰਘਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਇਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਮੋਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਇਸਦੇ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
4. ਹਾਕੀ ਖੇਡਦਿਆਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉਤਰ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?
5. ਟੁੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ? ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿਹੜੀ ਟੁੱਟ ਹੈ ?
6. ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
7. ਜੋੜ ਉਤਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।

*********

ਪਾਠ—5

# 1947 ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ

1947 ਵਿੱਚ ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕੁਝ ਭਾਗ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜੋ ਇਲਾਕੇ ਆਏ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਪੱਛੜੇ ਸਨ। ਇਉਂ ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਦੀ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੀ ਇਸੇ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ 1947 ਵਿੱਚ ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਉੱਜੜ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਲਨ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਈ। ਇਸ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਦਾ ਸਦਕਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਿਰਿਓਂ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਭਵ ਹੋਈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਉੱਜੜਕੇ ਆਏ ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਯਤਨ ਅਰੰਭੇ ਸਨ।

1948 ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਂਧੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਸ਼ਿਮਲਾ ਵਿਖੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਹੋਈ। ਇਸ ਇਕੱਤਰਤਾ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Punjab Olympic Association) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ। ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਂਧੀ ਤੇ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰੋ: ਐੱਫ. ਸੀ. ਅਰੋੜਾ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਏ।

ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ 1948 ਤੇ 1951 ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ। ਇਉਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਹਾਕੀ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਫੁਟਬਾਲ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਪੰਜਾਬ ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸਾਂ ਤੋਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪੋ ਵਿਚਲੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਬੁਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਕੀ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਪ੍ਰੋਡਰ ਕੱਪ ਜਲੰਧਰ, ਮੇਜਰ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲੁਧਿਆਣਾ ਲਿਬਰਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨਾਭਾ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਪਟਿਆਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਯ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ 1957 ਵਿੱਚ ਰਾਜ-ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਹਨਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ, ਜੈਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਹਾਲ਼ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲੀਸ, ਬੀ. ਐਸ. ਐਫ., ਲੀਡਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਰਕਸ ਜਲੰਧਰ, ਜਗਤਜੀਤ ਕਾਟਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਮਿਲਜ਼ ਫਗਵਾੜਾ, ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ, ਪੰਜਾਬ ਐਂਡ ਸਿੰਧ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਪੈਪਸੂ ਰੋਡ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਅਦਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਰਾਖਵੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕੋਚ ਰੱਖੇ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਸਰਬ ਭਾਰਤੀ ਡੂਰਾਂਡ ਕੱਪ ਦਿੱਲੀ, ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਦਿੱਲੀ, ਬੰਬਈ ਸਵਰਨ ਕੱਪ ਬੰਬਈ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗੌਰਮਿੰਟ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜੋ 1948 ਵਿੱਚ ਤਾਰਾਦੇਵੀ, 1952-58 ਵਿੱਚ ਰੋਪੜ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ 1958 ਵਿੱਚ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਟਿਆਲੇ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਇਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹੀਦ ਕਾਂਸੀ ਰਾਮ ਕਾਲਜ ਭਾਗੋ ਮਾਜਰਾ ਰੋਪੜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਖੋਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਕਾਲਜ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫ਼ਲਸਰੂਪ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਚੇਚੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹੁਣ ਸਪੋਰਟਸ ਅਕੈਡਮੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ-ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਉਚੇਚੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਡੀ. ਪੀ. ਆਈ. (ਸਕੂਲਜ) ਅਤੇ ਡੀ. ਪੀ. ਆਈ. (ਕਾਲਜਾਂ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਭਾਗ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਡੀ. ਪੀ. ਆਈ. ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਰਕਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੰਡਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਮੰਡਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਅਫ਼ਸਰ (ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ) ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 1961 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਸਟੇਟ ਸਕੂਲ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੰਗ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਘੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖਾਣੇ, ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਫੀਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ. ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋਨ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਟੀਮ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਯੂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ, ਮਿੰਨੀ ਅਤੇ ਜੂਨੀਅਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਚੋਖੀ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਨਵੇਂ ਝੁਕਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਇਨ-ਸਰਵਿਸ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੈਂਪ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਚੇਰੀ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਖ਼ਰੀਦੇ ਅਤੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਰਾਜ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੀਟਾਂ ਰਾਖਵੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹਰ ਸਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਲਹਿਰ (National Physical Efficiency Drive) ਲਈ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ

ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸੀ। ਜੋ ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ 1947 ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਲਨ (ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼) ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਈ। 1947 ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਛੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ, ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਫਰੀਦਕੋਟ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜ ਹਨ, ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਨਾਲ਼ ਸਿਰਫ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਹੀ ਕਾਲਜ ਹਨ।

ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਾਲ਼ ਲੱਗਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਤਰ ਕਾਲਜ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪੋ ਆਪਣੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਅੰਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਵਿਭਾਗ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ, ਖੇਡ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਹਰ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਖ਼ਲੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੀਟਾਂ ਰਾਖਵੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਡਾਕਟਰ, ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਅਤੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣ ਸਕਣ।

ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ, ਸਟੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਜਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਹਾਲ਼ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

## ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ

ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਭਾਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1961 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਭਾਗ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਇਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਸਿਰ ਲਾਈ ਹੈ। ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਤਹਿਸੀਲ ਅਤੇ ਹਰ ਤਹਿਸੀਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਬ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕੋਚਾਂ, ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੈਂਟਰਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਿਆ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਆਉਣ 'ਚ ਔਕੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਹੋਸਟਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਸਮਾਨ, ਫੀਸ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜਾਈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿਭਾਗ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਲਾਨਾ ਵਜੀਫ਼ੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾ ਸਕਣ।

ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਰਾਜ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ 'ਵਿਮੈਨ ਸਪੋਰਟਸ ਫੈਸਟੀਵਲ' ਅਤੇ 'ਮੈਨ ਸਪੋਰਟਸ ਫੈਸਟੀਵਲ' (ਕਾਲਜਾਂ ਲਈ) ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਵਜੀਫ਼ੇ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੀਯਤ (ਗਰੇਡੇਸ਼ਨ) ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ

1971 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੌਂਸਲ ਬਣਾਈ ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ

ਰਾਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਯੁਵਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਖੇਡ ਸਮਾਨ, ਜਮਨੇਜ਼ੀਅਮ, ਸਟੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਹੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਹਰ ਸਾਲ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਫ਼ਸਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਖਾਸ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ, ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਦੀ ਥੁੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਕੌਂਸਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਪੋਰਟਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੌਂਸਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਰਾਜ ਦੇ ਸਿਰ ਕੱਢ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਵਾਰਡ ਨਾਲ਼ ਸਨਮਾਨਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਖ਼ਰਚਾ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੌਂਸਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪਰੀਸ਼ਦ

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਗੋਂ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਚੇਚੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ 1967 ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪਰੀਸ਼ਦ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁਕਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਵੱਲੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀਪੁਣੇ ਦੇ ਗੁਣ ਭਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਪਰੀਸ਼ਦ ਨੇ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਹਰ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਕੁੱਝ ਰਕਮ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੰਮਤੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਇਉਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਰੱਸਾਕਸੀ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ

ਲਈ ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਖੋਹ-ਖੋਹ, ਹਾਕੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਖੇਡ ਪਰੀਸ਼ਦ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕੋਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

1942 ਵਿੱਚ ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਂਧੀ ਦੇ ਯਤਨ ਸਦਕਾ ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੀ ਪਰ ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਨੇ 1947 ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 1948 ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ.ਸੋਂਧੀ ਦੇ ਯਤਨਾ ਸਦਕਾ ਸ਼ਿਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਹੋਈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਦਕਾ ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੜ ਪੁਨਰ ਸੰਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵੀ ਇਸ ਸੰਗਠਨ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮਾਇਕ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਲੰਪਿਕ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਦਿਵਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣੇ ਵੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਉਲਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਰਾਜ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖੇਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸੇ ਜਿੰਮੇ ਹੈ।

ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਉਲੰਪਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣਾ ਵੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

## ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਬੋਰਡ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ 'ਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਵੇਂ ਝੁਕਾਅ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਨੇ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਤੀ 29 ਅਤੇ 30 ਨਵੰਬਰ 2000 ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਦੂਜਾ ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਅੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਬੋਰਡਾਂ ਦੇ 250 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. 1947 ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ ?
3. ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਥਾਂ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ? ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਦੇਣ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ।
4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਣ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ—
   (ੳ) ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ
   (ਅ) ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ
   (ੲ) ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪਰੀਸ਼ਦ
   (ਸ) ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
5. ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ?
6. ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ ?

*********

# ਪਾਠ—6

# ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ

# ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

1896 ਵਿੱਚ ਬੈਰਨ ਡੀ ਕੁਬਰਟਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਪਹਿਲੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਐਥਨ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ 1900 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਵਾਈ. ਐਮ. ਸੀ. ਏ. ਦੇ ਸਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਏ. ਸੀ. ਨੌਹਰਨ ਅਤੇ ਐਚ. ਸੀ. ਬੱਕ ਦੀ ਦੇਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ 1927 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ੍ਰੀ ਦੋਰਾਵ ਜੀ ਟਾਟਾ ਅਤੇ ਸਕੱਤਰ ਡਾ. ਏ. ਸੀ. ਨੋਹਰਨ ਬਣਾਏ ਗਏ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਂਧੀ ਪਹਿਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਭਾਰਤੀ ਉਲਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 1927 ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਬਣੀ।

ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਰੇਲਵੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਦਾ ਸੰਘ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਰਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿਲਾ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ 4 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਹੈ—

ਇੱਕ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਇੱਕ ਸੀਨੀ. ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਗਿਆਰਾ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਇੱਕ ਸਕੱਤਰ

ਛੇ ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ

ਇੱਕ ਖ਼ਜ਼ਾਨਚੀ

ਉੱਨੀ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੌਂ ਮੈਂਬਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਰੇਲਵੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ 4 ਸਾਲ ਲਈ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਕੰਮ :

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਨ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਤਰੀ ਭਾਵ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ।

ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ 'ਤੇ ਮੋਹਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਚਾਰਟਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਅਗਸਤ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਸਾਤਾ ਮਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੇਸ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਹਿਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੜੇ ਘਾਤਕ ਸਨ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੋੜ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਤਰੀ ਭਾਵ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਲੈ ਆਂਦੀ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਂ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕੁਸ਼ਲਤਾ (Skills) ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਪੁਨਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮਨੋਰੰਜਨ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਵਿਅਕਤੀ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਾਲ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਆਦਿ ਕਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਨੇਜਾ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ਼ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਆ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਰੰਭ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ।

# ਹਾਕੀ

ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਾਕੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ਼ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਕੀ ਖਿੱਦੋ ਖੂੰਡੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿੱਤ ਸੀ। ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਲੱਬ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ, ਲਈ ਕਲਕੱਤੇ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਕੀ ਕਲੱਬ 1895 ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ਼ 1903 ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਈ ਅਤੇ 1925 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ। ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋਈ। ਪੰਜਾਬ ਨੇ 1927 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ-ਪੱਧਰ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ) ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ।

## ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ)

ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜੋ 1925 ਵਿੱਚ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਬਣਾਈ ਗਈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ 1927 ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। 1935 ਵਿੱਚ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਵਾਸੀ ਮੋਰਿਸ (Morris) ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਨ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੀਲਡ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ (1928-44) ਤੱਕ 2 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਕਾਰਨ ਅਸਲੀ ਸ਼ੀਲਡ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ 1946 ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਜਿੱਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਅਲੀ ਸ਼ੇਖ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ।

ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਮਦਰਾਸ ਦੇ 'ਹਿੰਦੂ' ਅਖਬਾਰ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਪਾਸਟ ਟਾਈਮ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਡੀਟਰ ਸ੍ਰੀ ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੱਪ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਹੁਣ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ 'ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ' ਕੱਪ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ 'ਮਾਨਵਦਾਰ' (Manav Dar) ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ 'ਮੈਸ ਓਬਰਾਏ' (Mes Oberoi) ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੀਲਡਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

1947 ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਮੈਂਬਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 1949 ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਅਜਕੱਲ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲੀਗ ਕਮ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਬੇਟਨ ਕੱਪ ਕਲਕੱਤਾ

## (Beigton Cup)

ਇਹ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਹੈ ਜੋ 1895 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸ੍ਰੀ ਟੀ. ਡੀ. ਬੇਟਨ (T.D. Beigton) ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਕੱਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੇਟਨ ਕੱਪ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਕੱਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਾਨ 'ਨੇਵਲ ਵੀ. ਏ. ਸੀ. (Naval V.A.C.) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਮੰਦੇ ਭਾਗੀਂ ਰੇਲਵੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਸਨਸੋਲ ਕੋਲੋਂ ਅਸਲੀ ਕੱਪ ਚੋਰੀ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੀ ਕਲੱਬ ਨੇ ਮੁੜ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗਾ ਕੱਪ ਬਣਵਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਬੰਗਾਲ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਲੀਸ ਨੇ 1966 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਇਸ ਕੱਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ।

## ਆ.ਗਾਖਾਨ ਕੱਪ ਬੰਬਈ

## (Agha Khan Cup)

1896 ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਾਜਾ ਆ.ਗਾਖਾਨ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਕੱਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਆ.ਗਾਖਾਨ ਹਾਕੀ ਕੱਪ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। 1912 ਵਿੱਚ 'ਚੈਸ਼ਾਇਰ ਰੈਜਮੈਂਟ' ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਪਰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਆ.ਗਾਖਾਨ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੱਪ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਅਜ ਤੀਕ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਕੱਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਾਨ 'ਬੰਬਈ ਜਿਮਖਾਨਾ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ 1949 ਵਿੱਚ ਇਸ ਕੱਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਿੱਤਆ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਆ.ਗਾਖਾਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਉੱਘੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਕੱਲ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਬੰਬਈ ਦਾ ਸਵਰਨ ਕੱਪ

## (Bombay Gold Cup)

1955 ਵਿੱਚ ਬੰਬਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ 10,000 (ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ) ਦੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵਰਨ ਕੱਪ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਬੰਬਈ ਦੇ ਸਵਰਨ ਕੱਪ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਬੰਬਈ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ ਤੋਂ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। 1958 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਟੀਮਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਲੀਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬੰਬਈ ਦੇ ਕਲੱਬ 'ਲੁਸੀਟੇਨੀਅਨ' ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਹਾਰਸ ਨੇ 1958 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਿੱਤਿਆ।

## ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਸੀਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ

## (All India Senior Nehru Hockey Competition)

1964 ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਰੰਭਿਆ ਗਿਆ ਜੋ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਜਾਪਾਨ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਲਈ ਟਰਾਫ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਲੀਗ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਾਣ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਉੱਤਰੀ ਰੇਲਵੇ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਿਰ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਘੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਜੂਨੀਅਰ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ

## (All India Junior Nehru Hockey Competition)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਜੂਨੀਅਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਨਹਿਰੂ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ 16 ਸਾਲ ਤੀਕ ਉਮਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਜੀਫੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਹਰ ਸਾਲ ਲੀਗ ਕਮ ਨਾਕ-ਆਊਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲਾ 14 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਫੁਟਬਾਲ

## (Football)

ਫੁਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਈਸਾ ਤੋਂ 2 ਸਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਚੀਨ ਵਿਖੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪੰਜਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡ ਚੋਕੋਨੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਗਰੀਕ ਵਿੱਚ ਫੁਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਧਰਮ ਵਾਂਗ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡ ਚੌਦ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਆ ਹੋਈ। ਇਸ ਖੇਡ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯਮ 1863 ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਖੇਡ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ 1895 ਵਿੱਚ 'ਡੂਰਾਂਡ ਕੱਪ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਖੇਡ ਨੂੰ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਉਂ ਇਹ ਖੇਡ ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈ।

## ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫ਼ੀ

## (Santosh Trophy)

ਮਹਾਰਾਜਾ ਸੰਤੋਸ਼ ਜੋ ਕੂਚ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਰਾਜੇ ਸਨ, ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫੁਟਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰਾਫ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜੋ ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫ਼ੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਭਾਰਤੀ ਫੁਟਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਰੇਲਵੇ ਅਤੇ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਲੀਗ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੰਗਾਲ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 1970 ਵਿੱਚ ਇਹ ਟਰਾਫ਼ੀ ਜਿੱਤੀ।

## ਡੂਰਾਂਡ ਕੱਪ

## (Durand Cup)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਫੁਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਡੂਰਾਂਡ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅਧੂਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਪ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਫਾਰਨ ਸਕੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਮੋਰੀਮੋਰ ਡੂਰਾਂਡ ਵੱਲੋਂ 1895 ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਕੱਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਾਨ 'ਇੱਕੀ ਰਾਇਲ ਫਲਸ਼ਾਇਰ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। 1899 ਵਿੱਚ 'ਬਲੈਕ ਵਾਰ ਰੈਜਮੈਂਟ' ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੱਤਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਰ ਮੋਰਟੀਮੋਰ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੱਪ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1931 ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫ਼ੌਜ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦੂਜੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਾਨ 'ਪਟਿਆਲਾ ਟਾਈਗਰ' ਨੂੰ ਹੈ।

1950 ਤੋਂ ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸ਼ਿਮਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਡੂਰਾਂਡ ਫੁਟਬਾਲ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਲੀਗ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ-ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਰੋਵਰਜ਼ ਕੱਪ

## (Rover Cup)

ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਫੁਟਬਾਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਰੋਵ ਕੱਪ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਬੰਬਈ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਜੂਨੀਅਰ ਡੂਰਾਂਡ (ਸੁਵਰੋਤੋ ਕੱਪ)

## (Junior Durand)

ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਹਵਾਬਾਜ਼ ਏਅਰ ਮਾਰਸ਼ਲ ਸੁਵਰੋਤੋ ਮੁਕਰਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ 16 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਫੁਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਡੂਰਾਂਡ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੁੰਗਰ ਰਹੇ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਜੀਫੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

## ਕ੍ਰਿਕਟ

## (Cricket)

ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਭਾਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਆ ਹੈ। 1750 ਤੋਂ ਇਸ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੈਚ ਭਾਵੇਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ, ਪਰ 1797 ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਮਿਲਟਰੀ ਦੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਬੰਬਈ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿਚਾਲੇ ਮੈਚ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। 1846 ਵਿੱਚ ਮਦਰਾਸ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਇਆ। ਇਉਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭਾਰਤੀ ਸਟੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਆ ਹੋਈ। ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਟਿਆਲਾ ਸਟੇਟ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵਾਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੈਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

## ਰਣਜੀ ਟਰਾਫ਼ੀ

## (Ranjit Trophy)

1934 ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਮਲੇ ਵਿਖੇ 'ਸਰ ਸਿਕੰਦਰ ਹਯਾਤ' ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਕ੍ਰਿਕਟ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕੱਤਰਤਾ ਹੋਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਇਕੱਤਰਤਾ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ 'ਸਰ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਹਾਰਾਜਾ ਪਟਿਆਲਾ' ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ 'ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ' ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਟਰਾਫ਼ੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉੱਤਰ, ਦੱਖਣੀ, ਪੂਰਬੀ, ਪੱਛਮੀ, ਮੱਧ ਖੇਤਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰੀ ਪੱਧਰ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੱਗੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਖੇਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੀਗ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਮੈਚ 1934 ਮੈਸੂਰ (ਕਰਨਾਟਕ) ਅਤੇ ਮਦਰਾਸ (ਤਾਮਿਲ ਨਾਡੂ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 15 ਵਾਰੀ ਜਿੱਤਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ

ਇਲਾਵਾ ਰੇਲਵੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਪੋਰਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਸੀ. ਕੇ. ਨਾਇਡੂ ਟਰਾਫ਼ੀ
## (C.K. Naidu Trophy)

ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖਿਡਾਰੀ 'ਸੀ. ਕੇ. ਨਾਇਡੂ' ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਸਕੂਲ ਗੇਮਜ਼ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
2. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
   (ੳ) ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ
   (ਅ) ਆਗਾ ਖ਼ਾਨ ਕੱਪ
   (ੲ) ਬੰਬਈ ਸਵਰਨ ਕੱਪ
   (ਸ) ਬੇਟਨ ਕੱਪ
   (ਹ) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਨਹਿਰੂ 'ਸੀਨੀਅਰ' ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ
   (ਕ) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਨਹਿਰੂ 'ਜੂਨੀਅਰ' ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ
4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ
   (ੳ) ਡੂਰਾਂਡ ਕੱਪ
   (ਅ) ਰੋਵਰਜ਼ ਕੱਪ
   (ੲ) ਸੁਵਰੋਤੋ ਕੱਪ
   (ਸ) ਰਣਜੀ ਟਰਾਫ਼ੀ
   (ਹ) ਸੀ. ਕੇ. ਨਾਇਡੂ ਟਰਾਫੀ
5. ਸਾਲ 1927 ਵਿੱਚ ਚੁਣੀ ਗਈ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨਚੀ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
6. ਪਹਿਲੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ ?

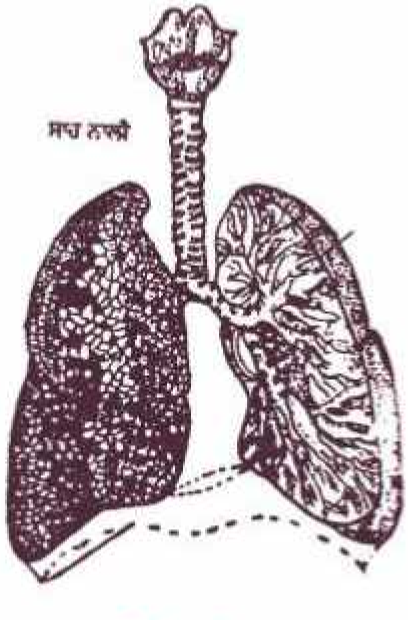
*********

ਪਾਠ—7

# ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

## ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ

ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਹਵਾ, ਕੰਨ, ਸੁਰਯੰਤਰ, ਸਾਹ ਰਗ, ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਜੋ ਸਾਹ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ (Inspiration) ਦੂਜਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ (Expiration) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਵਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਉਹ ਕੁਝ ਪਲ ਵੀ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।




ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 10

## ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ

## (Mechanism of Respiration)

ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ਼ ਡਾਇਆਫਰਾਮ (Diapharagm) ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਉਂ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ

ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 18 ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ 40 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ)

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ 500 ਸੀ. ਸੀ. ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 1500 ਸੀ. ਸੀ. ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 1500 ਸੀ. ਸੀ. ਹੋਰ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਉਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 500 ਸੀ. ਸੀ. ਹਵਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਸਪਾਇਰੋ ਮੀਟਰ ਯੰਤਰ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 11

## ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਭਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਕੜ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਲਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹਿਲਜੁਲ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪਸੀਨਾ, ਮਲ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਿਕਾਲ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਕਸੀਜਨ ਰਾਹੀਂ ਜਲਦੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਹੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਲਹੂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 12

ਲਹੂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ (veins) ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ (Arteries) ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਮਕੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ 1/12 ਜਾਂ 1/13 ਭਾਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲਾ ਪੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਕਤ ਕਣ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਕਤ ਕਣ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਾਲ, ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ 91% ਪਾਣੀ, 8% ਪ੍ਰਟੀਨ ਤੇ 1% ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਮਕੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਖਾਰ (Alkaline) ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 1/20 ਤੋਂ 1/25 ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਖਾਸ ਗੁਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਲਹੂ ਕਣ ਲਾਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 115 ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਕਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ (Platelets) ਵਿਚਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਹੂ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਿਰਾਵਾਂ (Veins) ਧਮਣੀਆਂ (Arteries) ਅਤੇ ਰਤ-ਰਵਾਲਾਂ (Capillaries) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਸਦਾ ਗੇੜਾ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਦਾ ਗੇੜ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਬਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਹੂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧਣ ਅਤੇ ਘਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ (Blood Pressure) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਲਈ ਸਫੀਗਨੋਮੈਨੋਮੀਟਰ (Sphygnemano meter) ਨਾਮਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 13

## ਨਬਜ਼
## (Pulse)

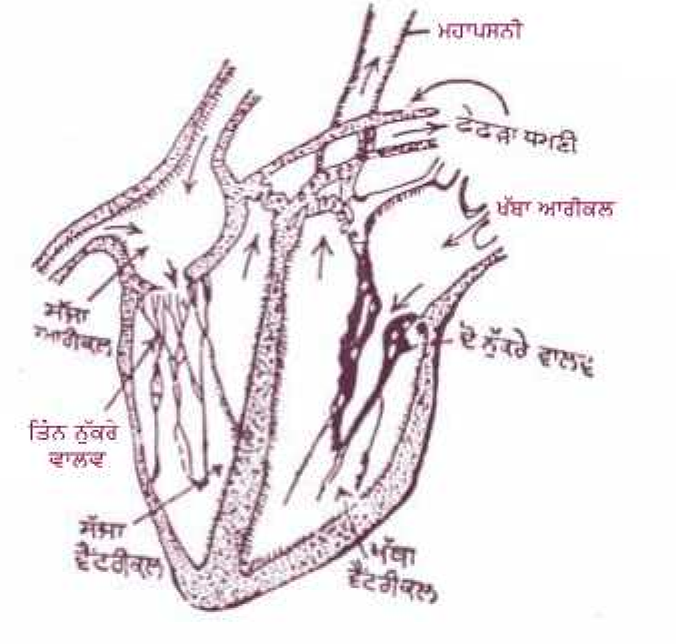
ਲਹੂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਅਤੇ ਘਟਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਧਣ ਅਤੇ ਘਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਬਜ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ 70 ਤੋਂ 80 ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀਣੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਕੇ ਛੇਤੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 14

# ਦਿਲ

## (Heart)

ਇਹ ਲਹੂ ਦੇ ਗੇੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਇਹ ਅੰਗ ਲੰਮਾਈ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਫਿਰ ਅੱਗੋਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਰਲਾ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਔਰੀਕਲ (Auricle) ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੈਂਟਰੀਕਲ (Ventricle) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਔਰੀਕਲ




ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 15

ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਪੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੋਂ ਤਿੰਨ ਨੁੱਕਰੇ ਵਾਲਵ (Tricuspid Valve) ਰਾਹੀਂ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਵਿੱਚ ਅੱਪੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵਾਪਿਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੱਜੇ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਤੋਂ ਲਹੂ ਫੇਫੜਾ ਧਮਣੀ (Pulmonary Artery) ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਔਰੀਕਲ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਔਰੀਕਲ ਤੋਂ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੋ ਨੁਕਰੇ ਵਾਲਵ (Bicuspid Valve) ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਤੋਂ ਲਹੂ ਮਹਾਂਧਮਣੀ (Arota) ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਗੰਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇ-ਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਕੰਮ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ੋਂ ਦੁਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੌਲ਼ੀ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਵਧੀ ਹੋਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਲੈਕਟੀਕ ਐਸਿਡ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ ਅਤੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਉਂ ਖਿਡਾਰੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਗੈਰ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸਦੇ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਛੇਤੀ ਸੁੰਗੜਦੇ ਅਤੇ ਫੈਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲਹੂ ਛੇਤੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁਲਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਸਮੇਂ ਇਹ 35000 ਘਣ ਮਿਲੀ-ਲੀਟਰ ਤੱਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਆਮ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 5000 ਤੋਂ 8000 ਘਣ ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਲ ਲਹੂ ਸਟਰੋਕ (Stroke vlume) ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

# ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਧੁਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਪੱਠੇ ਜੁੜੇ ਹਨ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਸੂਤਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ

**ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 16**

ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ 75% ਪਾਣੀ, 18% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲਹੂ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ, ਉੱਛਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਦਿ ਸਭ ਦੇ ਸਭ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਹਨ।

ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ : ਇੱਛਕ (Voluntary) ਅਣਇੱਛਕ (Iuvoluntary)

ਇੱਛਕ (Voluntary) ਪੱਠੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਤੀ (Movement) ਦੇਣਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਣਇੱਛਕ (Involuntary) ਪੱਠੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦਿਲ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁੱਤੇ ਪਿਆ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਲਹੂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ, ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੋਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸੁੰਗੜਨਾ, ਫੈਲਣਾ ਤੇ ਲਚਕ ਹਨ।

## ਥਕਾਵਟ (Fatigue)

ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਾਟਾ ਥਕਾਵਟ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੇਡਣਾ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨੀਂਦ, ਆਰਾਮ, ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼, ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਰ, ਨੀਂਦ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇਹ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਲ਼ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕਸਰਤ ਨਾਲ਼ ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

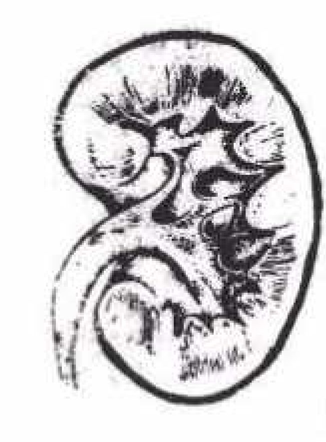
ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਹਿਲਜੁਲ ਸਦਕਾ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਇਕੋਜਨ, ਫਾਸਫੋਕਰਾਟੀਨ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ

ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਲਚਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਸੁਡੋਲ, ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਚਕ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

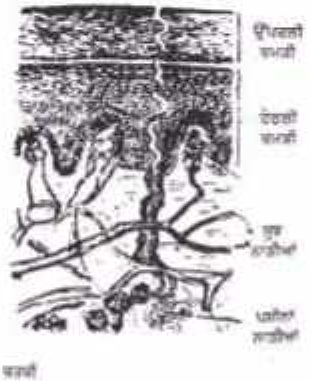


ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 17 ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ

ਮਲ ਨਿਕਾਸ (Excretory) ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਲੀ ਤੋੜ-ਫੋੜ ਕਾਰਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂਰੀਆ, ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਮੁੜਕਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹਨ।

## ਚਮੜੀ

ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੱਜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰਲੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ (Epidermis), ਅੰਦਰਲੀ (Dermis)। ਉੱਪਰਲੀ ਜੋ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਮੁਸਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

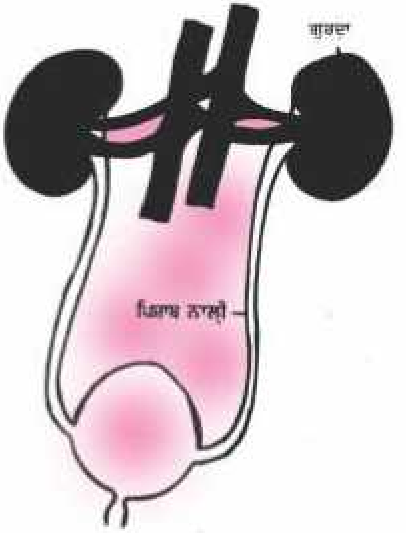


ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 18

ਹੇਠਲੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਬੰਧਕ ਤੰਤੂਆਂ (Connective Tissues) ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਗੁਰਦੇ

ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੇਮ ਦੇ ਬੀਜ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਯੂਰੀਆਂ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।




**ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 19**

ਗੁਰਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਖਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਾਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਾਦਰਥ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਗੰਦਗੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਚਮ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹ ਛਾਣਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

(ਚਿੱਤਰ ਕੇਵਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਹਨ।)

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਾਹ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। ਸਾਹ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
2. ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਲਹੂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
4. ਮਾਸ ਪੇਸੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
5. ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।
6. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
   (ੳ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੰਮ (ਅ) ਗੁਰਦੇ
   (ੲ) ਦਿਲ (ਸ) ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਤੇ ਧਮਣੀਆਂ
7. ਫੇਫੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

*********

# ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਿਊਣਾ ਹਵਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਝ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਇਸ ਲਈ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਨੀਯਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਪਾਣੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਫੋਕਟ ਆਦਿ।

### ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ (Main functions of food)

1. **ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵਿਕਾਸ** (Growth and development of body)—ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸੈੱਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਦੇ-ਮਿਲਦੇ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੈੱਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।
2. **ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ** (Source of energy)—ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪੈਟਰੋਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ, ਨੱਠਦੇ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ** (Body temperature)—ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਰਸ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
4. **ਬੇਜਾਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋਣਾ** (Rebuilding of dead cells)—ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਜਿਸ ਵਕਤ ਅਸੀਂ ਬੈਠੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਤਦ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਕਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸੈੱਲ ਵੀ ਬੇਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

5. **ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ** (Proper functioning of the systems of the body)—ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅੰਗ ਹਨ ਇਹ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲਹੂ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਢਾਂਚਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਠੀਕ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਵੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ—

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
3. ਥਿੰਧਿਆਈ
4. ਖਣਿਜ ਲੂਣ
5. ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
6. ਪਾਣੀ
7. ਫੋਕਟ

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ**—ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਹਿਲਾ ਆਉਣਾ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ, ਗੰਧਕ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਰਸਾਇਣਿਕ ਮੇਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—**

1. ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ—ਜੋ ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
2. ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ—ਜੋ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੋਮੇ :**

**ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ**

1. ਸੋਇਆਬੀਨ
2. ਮੂੰਗਫਲੀ
3. ਮਸਰ
4. ਲੋਬੀਆ, ਛੋਲੇ
8. ਪਿਸਤਾ
9. ਮਟਰ ਖੁਸ਼ਕ
10. ਅਖਰੋਟ
11. ਕਣਕ

5. ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ
6. ਕਾਜੂ
7. ਬਦਾਮ
12. ਬਾਜਰਾ
13. ਮੱਕੀ
14. ਚਾਵਲ ਮਸ਼ੀਨੀ

## ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 20

### ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

1. ਪਨੀਰ
2. ਕਲੇਜੀ
3. ਮਾਸ
4. ਮੱਛੀ
5. ਆਂਡਾ
6. ਦੁੱਧ
7. ਦਹੀਂ

### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਲਾਭ—

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲਾਭ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
5. ਜਿਸ ਵਕਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਜਾਂ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ—

**1. ਕਵਾਸ਼ੀਉਰਕਰ** (Kwashiorkar)—ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਤਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਖੁਰਦਰੀ ਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਹੱਸਦਾ ਖੇਡਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**2. ਸੋਕਾ**—ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਮਾਸ ਹੇਠ ਹੱਡੀਆਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**3. ਭੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸੋਜ** (Hunger Edema)—ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਸੁੱਜਿਆ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

**4. ਪਲੈਗਰਾ** (Pellagra)—ਚਮੜੀ ਖੁਰਦਰੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

**5. ਜਿਗਰ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ**—ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਦ ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ**—ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਦੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ**—ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿ ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਲਈ 7 ਗਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ 70 ਤੋਂ 100 ਗਰਾਮ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ**—ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਦ ਇਸ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੇਟ ਭਰਕੇ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ 70-80% ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਤੱਤ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਸੋਮੇ :

1. ਖੰਡ
2. ਗੁੜ
3. ਸ਼ਹਿਦ
4. ਚਾਵਲ
5. ਕਣਕ
6. ਜੁਆਰ
7. ਜੌਂ
8. ਮਸਰ
9. ਬਾਜਰਾ
10. ਮੱਕੀ
11. ਛੋਲੇ
12. ਲੋਬੀਆ
13. ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
14. ਆਲੂ

**ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 21**

## ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਲਾਭ :

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਉ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਕੱਲਾ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਥਿੰਧਿਆਈ ਨੂੰ ਆਟੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਖਾ ਲਈਏ ਤਦ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਇਹ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ**—1. ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਪੂਰੀ ਮਿਕਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੀਟੋਨ (Kitone) ਬਹੁਤ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਖਾਰ (Alkaline) ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ (Acidity) ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ (Diabetes) ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਈ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
3. ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੱਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।
5. ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ**—ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਦਬਾਅ, ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ**—ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ 50-80% ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ 50-60% ਭਾਗ ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ 400 ਤੋਂ 700 ਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਥਿੰਧਿਆਈ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ (Fats)

ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ।

**ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੇ ਸੋਮੇ :**

| ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ | ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ | | |
|---|---|---|---|
| ਘੀ | ਮਾਸ | ਸਰ੍ਹੋਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ | |
| ਮੱਖਣ | ਮੱਛੀ | ਨਾਰੀਅਲ ਖ਼ੁਸ਼ਕ | |
| ਖੋਆ | ਆਂਡੇ | ਅਖਰੋਟ | ਮੂੰਗਫਲੀ |
| ਦੁੱਧ | | ਬਦਾਮ | ਸੋਇਆਬੀਨ |

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 22

**ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਲਾਭ :**

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
3. ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ. ਡੀ. ਈ. ਅਤੇ ਕੇ. ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜ ਲਈ ਸੰਭਾਲਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ-ਤੇਜ਼ਾਬ ਵੀ ਚਿਕਨਾਈ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
5. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

**ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ**—ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ. ਡੀ. ਈ. ਅਤੇ ਕੇ. ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਚਿਕਨਾਈ-ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ**—ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

1. ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਬੇਡੋਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਜਦੋਂ ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਦ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਪਿੱਤੇ (Gall bladder) ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਪਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਪਥਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ**—ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਭਗ 50 ਗਰਾਮ ਤੋਂ 75 ਗਰਾਮ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਖਣਿਜ ਲੂਣ**—ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 96% ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ 4% ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ,ਕ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰੀਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ, ਸਲਫਰ, ਆਇਰਨ, ਮੈਂਗਨੀਜ਼, ਕਾਪਰ, ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ। ਜੋ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਹਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ**—ਇਹ ਖਣਿਜ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਗ ਤੇ ਹਰੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਮੀਟ, ਅੰਡਾ, ਮੱਛੀ, ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 23

**ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਲਾਭ :**

1. ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ (Muscular tissues) ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਗੰਧਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
4. ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖੂਨ ਦੇ ਜਮਾਅ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :**

1. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਗ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
3. ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦਾ ਗਿਲ੍ਹੜ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ**—ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ 2/3 ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਹਵਾ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਈਏ ਤਦ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦਾ 2/3 ਹਿੱਸਾ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1/3 ਹਿੱਸਾ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 24

**ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇ**—ਪਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ, ਦੁੱਧ, ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਖਾਲਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ ਦੇ ਲਾਭ :**

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ—

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।
3. ਅਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਸਹਾਰੇ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਿਯਮਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
6. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਹੈ।
7. ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :**

ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਚ ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਰਸ ਆਪਣੇ ਠਿਕਾਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦੇ। ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥੱਕਿਆ-ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦੇ ਮਾਦੇ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :**

ਕਈ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਗੁਣ ਹਨ ਤਦ ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ Too much of every thing is bad ਪਾਣੀ ਵੀ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਜਾਈਏ ਤਦ ਮਿਹਦਾ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਦ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਪੀਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ :**

ਮੌਸਮ, ਕਿੱਤਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਆਸ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਤੋਂ ਛੇ

ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ**—ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਮਿਕਦਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ**—ਇਹ ਚਰਬੀ ਭਾਵ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ :**

ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰਾ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅੰਬ, ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤਾ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਗਾਜਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ, ਪੇਠਾ, ਚਲਾਈ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲਾਭ :**

1. ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
2. ਅੱਖਾਂ, ਮਿਹਦਾ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
5. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :**

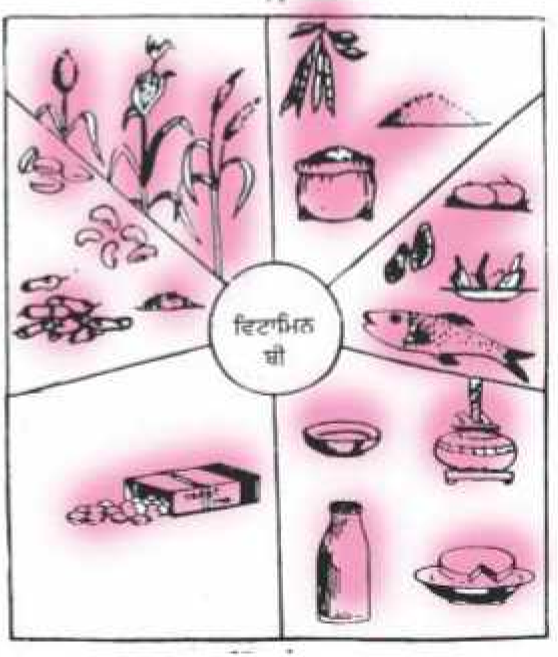
1. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਗਲਾ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਫੇਫੜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ**—ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀ-1, ਬੀ-2, ਬੀ-6 ਅਤੇ ਬੀ-12 ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੇ ਸੋਮੇ**—ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ, ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ, ਜਵਾਰ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੁੱਟੇ ਚਾਵਲਾਂ, ਸੋਇਆ ਬੀਨ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪਿਆਜ, ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ ਸ਼ਲਗਮ, ਸਲਾਦ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ :

1. ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਨਾੜੀ-ਪ੍ਣਾਲੀ (Nervous System) ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।




ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 25

2. ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :

1. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਜੀਭ 'ਤੇ ਛਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਵਾਲ਼ ਡਿੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ—ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਅੱਗ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ**—ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖੱਟੇ ਰਸਦਾਰ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰਾ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅਮਰੂਦ, ਮਾਲਟਾ, ਮੁਸੰਮੀ, ਅੰਬ, ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਔਲੇ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ, ਕਰੇਲੇ, ਭਿੰਡੀ, ਮੂਲ਼ੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ, ਚਲਾਈ, ਬੈਂਗਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 26

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਲਾਭ :**

1. ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :

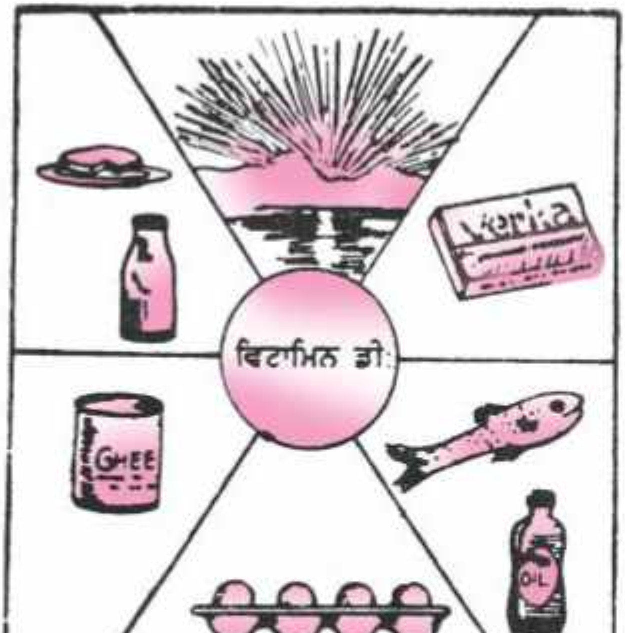
1. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਇਓਰੀਆ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਜ਼ਖਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
4. ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਲਹੂ ਵਹਿਣਾ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ :

ਇਹ ਥਿੰਧਿਆਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ—ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਘਿਉ, ਕਲੇਜੀ, ਕਣਕ, ਨੰਗੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।




ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 27

**ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :**

1. ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿਕਟਸ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਦੰਦ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ।
3. ਮਿਰਗੀ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਸੋਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ :**

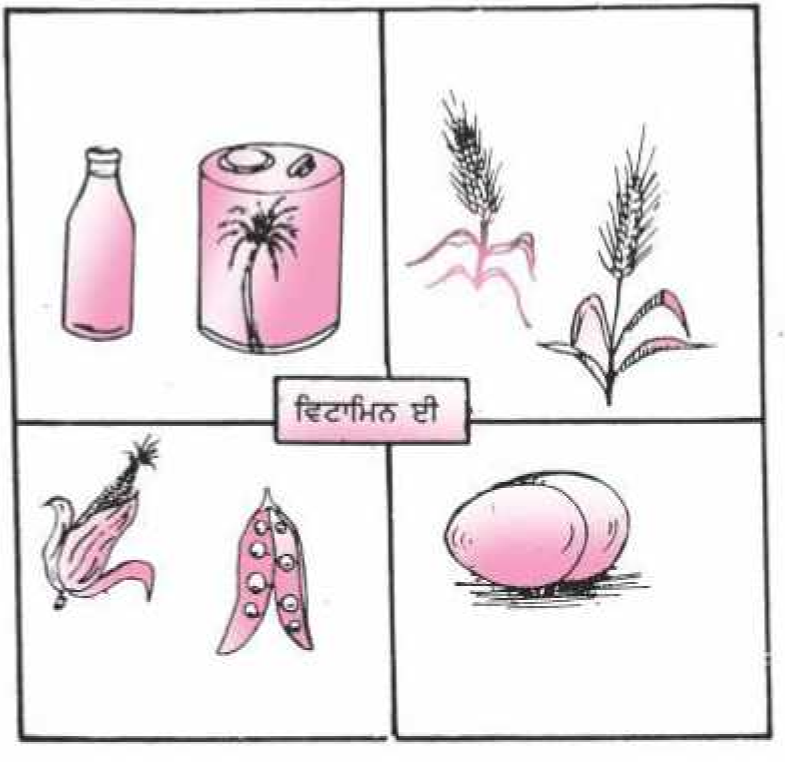
ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ :**

ਦੁੱਧ, ਘਿਉ, ਕਣਕ, ਮੱਕੀ, ਮਟਰ, ਅੰਡਾ।

**ਲਾਭ :**

ਇਹ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।




ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 28

**ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :**

1. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ਼ ਫੋੜੇ-ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।
2. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ :**

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ**

ਮੱਛੀ, ਟਮਾਟਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਸਾਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲਾਭ :**

1. ਇਹ ਲਹੂ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :**

1. ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਲਹੂ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਫੋਕਟ :**

ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਥਿੰਧਿਆਈ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਨਿਰੋਲ ਹੀ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਗੰਦਗੀ ਨੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ, ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਸਲਾਦ, ਛਿੱਲੜ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਟਾ ਛਾਣ ਕੇ ਛਿਲਕੇ ਸੁੱਟਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਛਿੱਲੜ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲ਼ੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤਾਜ਼ਾ ਦਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

**ਕੈਲੋਰੀ**—ਭੋਜਨ ਦਾ ਤੱਤ ਨਾਪਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—

| | | | |
|---|---|---|---|
| ਅਨਾਜ | 3200 ਕੈਲੋਰੀ | ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ | 400 ਗਰਾਮ |
| ਦਾਲਾਂ | 410 ਗਰਾਮ | ਫਲ਼ | 400 ਗਰਾਮ |
| ਦੁੱਧ | 900 ਗਰਾਮ | ਮੀਟ | 300 ਗਰਾਮ |
| ਘਿਉ | 80 ਗਰਾਮ | ਆਂਡਾ | 1 |
| ਖੰਡ | 80 ਗਰਾਮ | | |

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
3. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
4. ਪਾਣੀ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ।
5. ਇੱਕ ਆਮ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੋ।
6. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
   ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ।
7. ਫੋਕਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬੜੇ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ?
8. ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ ?
9. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

****************

# ਯੋਗ

ਯੋਗ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਯੁਜ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗੁੱਝੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ (Latent powers) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ, ਧਰਮ, ਦਰਸ਼ਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੈ। ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ, ਅਰੋਗ, ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਰੋਆਪਣ ਨੂੰ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋ ਤਰੀਕਾ ਪਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ :

1. ਯਮ (Restrain)
2. ਨਿਯਮ (Observance)
3. ਆਸਣ (Posture)
4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Regulation of breath and bio-energy)
5. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ (Abstraction)
6. ਧਾਰਨਾ (Concentration)
7. ਧਿਆਨ (Moditation)
8. ਸਮਾਧੀ (Trance)

**1. ਯਮ**—ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਅਹਿੰਸਾ, ਸੱਚਾਈ, ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

**2. ਨਿਯਮ**—ਨਿਯਮ ਉਹ ਢੰਗ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ, ਸੰਤੋਖ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਨੇਤੀ, ਧੋਤੀ ਅਤੇ ਬਸਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**3. ਆਸਣ**—ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਆਸਣ ਕਹਿਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਕੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਪਦਮ ਆਸਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ**—ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਖਦੇ ਹਨ।

**5. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ**—ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।

**6. ਧਾਰਨਾ**—ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇੱਛਤ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸਦੇ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

**7. ਧਿਆਨ**—ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਹੋਰ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੁਨਿਆਵੀਂ ਭਟਕਣਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**8. ਸਮਾਧੀ**—ਸਮਾਧੀ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਅੰਗ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਦੁਨਿਆਵੀਂ ਲੋਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਯੋਗੀ, ਰਿਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮੁਨੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਖਾਸ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

1. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੌਨ ਧਾਰਨ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਉੱਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਜਾ ਦਮ ਤੇ ਚੁਸਤ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਆਸਣ ਵੇਲ਼ੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਦ ਸਵਆਸਣ ਜਾਂ ਮਕਰ ਆਸਣ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 29 ਸ਼ਵ ਆਸਣ

7. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਸਣ ਰਾਸ ਨਾ ਆਵੇ ਤਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਸਣ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
8. ਹਰ ਆਸਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅੰਦਰਲੀ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਸਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੂਰਨ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
9. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਹ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਹੀ ਪਹੁੰਚੇ।
10. ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ (Exhale) ਉਪਰੰਤ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਰੋਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
11. ਇੱਕ ਆਸਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪੱਛਮ-ਉਤਾਨ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 30 ਪੱਛਮ ਉਤਾਨ ਆਸਣ

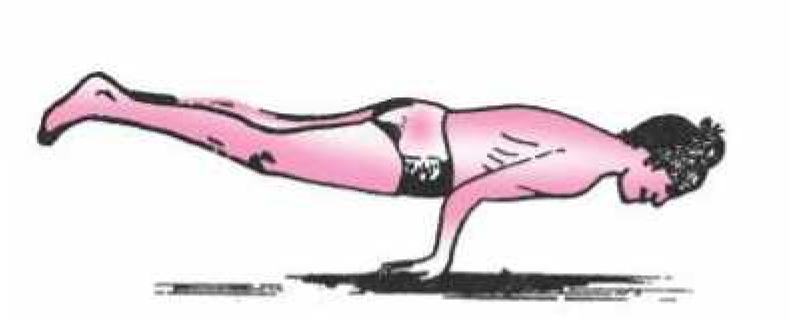
**ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 31 ਧਨੁਰ ਆਸਣ**

12. ਹਰ ਇੱਕ ਆਸਣ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
13. ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਕਤ ਲਈ ਠਹਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਸ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਦ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ (Retention) ਉੱਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ।

**ਯੋਗ : ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ :**

ਯੋਗ ਦਾ ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਤੇ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੇਟ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :

1. ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਹਵਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਸਵੱਸਥ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੋਤੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਮੇਹਦਾ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਸਤੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਅੰਤੜੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 32 ਮਯੂਰ ਆਸਣ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 33 ਹਲ ਆਸਣ

4. ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਨੁਰ ਆਸਣ ਤੇ ਹਲ ਆਸਣ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਲਚਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਆਸਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਥੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

   ਯੋਗ ਕਿਰਿਆ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ) ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਦ ਸਾਹ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਯੋਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ (Posture) ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸੁਚੱਜੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਮ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਬ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਪੇਟ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਢਿਲਕਦਾ। ਬ੍ਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਗੋਡੇ ਨਹੀਂ ਭਿੜਦੇ।

**ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 34 ਪਦਮ ਆਸਣ**

7. ਉੱਚਿਤ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ। ਬਜਰ ਆਸਣ ਅਤੇ ਮਤਸੇਂਦਰ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
8. ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਵੇਗ ਵਿਕਾਰ, ਲੋਭ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨਉਚਿੱਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
9. ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਦ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਸ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।
10. ਯੋਗ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾਦਮ (Refresh) ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਸਵਾਆਸਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
11. ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਪਦਮ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਯੋਗੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੂਰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
12. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਲ (Rhythm) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਖਰਚਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਪਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ ? ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ।
3. ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
4. "ਯੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ" ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।
5. ਕੋਈ ਪੰਜ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
6. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

*********

## ਪਾਠ—10

# ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

**ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ**—ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਨਾਮੀ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਅਗਸਤ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰਨਿਮਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਦੇਵਤਾ ਜੀਅਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਰੰਭ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਅਮਿੱਟ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਸਬੂਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਪਰ ਖ਼ਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 776 ਪੂ: ਈ: ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਦਾ ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਇਫੀਟਸ ਅਤੇ ਕਲੀਉਸਥੇਨੀਸ ਦੇ ਸਿਰ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਰ ਚੌਥੇ ਸਾਲ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਪਰ 394 ਈ: ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਥਿਉਡੋਸੀਅਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ਼ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਐਲਫਿਸ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਵਸਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਐਲਿਸ ਰਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਹਿਰ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਚੀ ਅਗਨੀ ਦੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਜਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। 1100 ਪੂ: ਈਸਵੀ ਤੋਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣੀ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਜਾ ਮੰਦਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਢਲਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਗਈ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰਕੂਲੀਸ ਨੇ ਪਾਰ ਦੀ ਸਵਰਗੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਬੂਟੇ ਲਿਆ ਕੇ ਜੀਅਸ ਦੇਵਤੇ ਦੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਲਾਏ। ਉਹਨਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਮੁਕਟ ਬਣਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਚਹੁੰ ਸਾਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲੰਪਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਰੇ ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੇਡਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਾ ਪਰਤ ਜਾਣ ਤਦ ਤੱਕ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਹੱਥਿਆਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ।

**ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ :**

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਦੌੜ ਸੀ। ਇਸ ਦੌੜ ਨੂੰ ਕੋਰੋਲਿਸ ਨੇ 776 ਪੂ: ਈ: ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਸੌ ਗਜ ਲੰਮੀ ਸੀ ਫਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਦ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਵੀ ਵਧਦਾ ਗਿਆ। 724 ਪੂ: ਈ: ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ

ਚੌਦਵੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਹੋਈਆਂ ਤਦ 400 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੌੜ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਦ੍ਰਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੀਲ ਦੀ ਦੌੜ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਠਾਰ੍ਹਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਪਨਟੈਥਲਨ (Pentethlon) ਅਰੰਭ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਖੇਡਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲੰਬੀ ਛਾਲ, ਨੇਜਾ ਬਾਜ਼ੀ, ਦੋ ਸੌ ਗਜ਼ ਦੀ ਦੌੜ, ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਲੜਨਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਤੇਈਵੀਂ ਉਲੰਕਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਪੱਚੀਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਘੋੜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਰੱਥ ਦੀ ਦੌੜ ਅਰੰਭ ਹੋਈ ਤੇ ਤੀਹਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਸਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

**ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਨਾਮ**—ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵਤਾ ਜ਼ੀਅਸ ਦੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਜੈਤੂਨ ਦਰੱਖਤ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਕਵੀ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਜੇਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਾਜੇ ਵਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਘਰੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਸਜਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਜੇ ਹੋਏ ਦਰਵਾਜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇਸ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਹੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਹਰੇਕ ਯੂਨਾਨੀ ਦੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਕਈ ਹੋਰ ਦੇਸਾਂ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਨੇ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਦ ਰੋਮਨ ਨੇ ਫਤਹਿ ਕਰ ਲਿਆ ਤਦ ਖੇਡਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਨਾ ਰਹੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਗਿਰਾਵਟ ਵਲ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੋਕ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਕੋਈ 1000 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ।

ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਥਿਊਤੀਸਸ ਨੇ ਇੱਕ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ 394 ਪੂ: ਈ: ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 395 ਪੂ: ਈ: ਵਿੱਚ ਦੇਵਤਾ ਜ਼ੀਅਸ ਦਾ ਬੁੱਤ ਵੀ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁੱਕ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਲੰਪੀਆ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਰੌਣਕ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਸਟੇਡੀਅਮ ਵੀਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਮੰਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਜਗਣੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤਾਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਥਿਊਡੀਸੀਅਮ ਦੂਜੇ ਨੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵੀ ਤੁੜਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਲੰਪੀਆ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮੰਦਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਭੂਚਾਲਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਰੋਪੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਉਲੰਪੀਆ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮੋ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ।

## ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਸਨ। ਦੇਵਤਾ ਜੀਅਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਮਨਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਦੁਸ਼ਮਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਉਲੰਪੀਆ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਵਰਤਣ ਤੇ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਭੈ ਤੋਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਨ।

## ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ :

1. ਖਿਡਾਰੀ ਯੂਨਾਨੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਣੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਗੇ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਪੇਸ਼ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ।
3. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਆਖ਼ਰੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਉਲੰਪੀਆ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।
4. ਉਲੰਪੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੱਜ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਠੀਕ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਨ।
5. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।
6. ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ। ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
7. ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨ ਧਾਰਮਿਕ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ।

## ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

ਚੌਦਾਂ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਲੱਗ-ਪੱਗ ਉਲੰਪਿਕ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਪਰ ਇੰਨੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਖੇਡਾਂ ਅਮਿੱਟ ਸਨ ਤੇ ਸੰਨ 1829 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਜਪਾਨ ਤੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਪੁਰਾਤਤਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਿਆ ਤੇ ਉਲੰਪੀਆ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖੁਦਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲੀ। ਉਲੰਪੀਆ ਦੇ ਮੰਦਰ 'ਤੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਮਿਲ ਗਏ।

## ਬੈਰਨ ਦਿ ਕਿਉਬਰਟਿਨ

ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ 1863 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਇਹ ਫ਼ਰਾਂਸ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 35

ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਸੀ। ਇਸ ਸੁਝਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ 1887 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ। ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ। ਹੈਰੋ ਤੇ ਰੰਗਬੀ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਸਨ। ਇਸ ਵਿੱਦਿਅਕ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਲਿਖੀ।

ਕਿਉਬਰਟਿਨ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸੁਣਕੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰੀ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸਿਹਤ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1869 ਤੋਂ 1870 ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੋ ਵਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਅਸਫਲ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਸਗੋਂ ਸਫਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਸਨ।

ਕਿਉਬਰਟਿਨ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਫ਼ਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਖੇਡ ਸੰਘ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ। ਫਿਰ 16 ਜੂਨ, 1894 ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰ ਕਾਂਗਰਸ ਸਾਹਮਣੇ ਉਲੰਪਿਕ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖੀ। ਜਿਸ ਲਈ ਸਭ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਤੇ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ 15 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ 1896 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਥਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ।

ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕਿਉਬਰਟਿਨ ਨੇ ਇਹ ਆਦਰਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ 'ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।'

"The important thing in the olympics is not to win but to take part. As the important thing in life is not the triumph but the struggle. The essential thing is not to have conquered but to have fought well."

**ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ (Motto) :**

ਇਹ ਮਾਟੋ ਤਿੰਨ ਲਾਈਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ—

1. ਸੀਟੀਅਸ (Citius) ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼
2. ਆਲਟੀਅਸ (Altius) ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ
3. ਫਾਰਟੀਅਸ (Fortius) ਬਹੁਤ ਤਕੜਾ

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ, ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਗੋਲਾ ਜਾਂ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਦੌੜਨ, ਉੱਚਾ ਕੁੱਦਣਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

**ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ (Olympic Oath)**

"ਅਸੀਂ ਸਹੁੰ ਚੁਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੱਚੀ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਸਪਿਰਿਟ ਨਾਲ਼ ਭਾਗ ਲਵਾਂਗੇ।"

"We swear that we shall take part in these Olympic games in the true spirit of sportsmanship and that we will respect and abide by the rules which govern them, for the glory of sport and the honour of our country."

**ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ :**

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਨਿਯਮ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਲੰਪਿਕ ਪਿੰਡ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਸ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ 1908 ਈ: ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ।

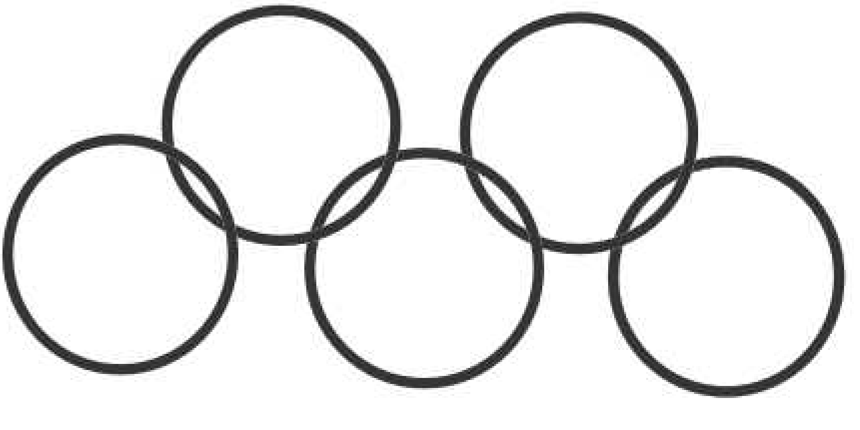
1. ਉਹ ਹਰ ਦੇਸ ਜੋ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇਸ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਲਵੇ ਤਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਦੇਸ਼ ਨਵਾਂ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਬਣਿਆ ਸੀ ਤਦ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ।

3. ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਖੇਡ ਕਮੇਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਕੇ ਵੀ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਉਮਰ, ਜਾਤ ਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ।
5. ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।
6. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੈਕਸ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦੇਸ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਹੋਣੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਦੋ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੱਠ ਸਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਚੁਣਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਸਾਲ ਲਈ ਦੋ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਚੁਣਦੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਇਸ ਬੋਰਡ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਕੰਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ :**

ਇਸ ਝੰਡੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਉਬਰਟਿਨ ਨੇ ਬਣਾਈ ਸੀ। 1920 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਐਂਟਵਰਪ (Antwerp) ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕਸ ਹੋਈਆਂ ਤਦ ਇਹ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 36

ਗਿਆ। ਇਸ ਝੰਡੇ 'ਤੇ ਪੰਜ ਰੰਗ ਲਾਲ, ਹਰਾ, ਪੀਲਾ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ਾ ਨਾਲ਼ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣਾ ਪੰਜ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਦੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਝੰਡੇ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ W ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਖੇਡਾਂ

ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ :

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ | (Archery) |
| 2. | ਐਥਲੈਟਿਕਸ | (Athletics) |
| 3. | ਬਾਸਕਟਬਾਲ | (Basket ball) |
| 4. | ਬੌਕਸਿੰਗ | (Boxing) |
| 5. | ਪੈਦਲ ਬੇੜੀ ਦੌੜ | (Canoeing) |
| 6. | ਸਾਈਕਲਿੰਗ | (Cycling) |
| 7. | ਘੋੜ ਦੌੜ | (Equestrin) |
| 8. | ਫੁਟਬਾਲ | (Foot Ball) |
| 9. | ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ | (Gymnastics) |
| 10. | ਹੈਂਡ ਬਾਲ | (Hand Ball) |
| 11. | ਹਾਕੀ | (Hockey) |
| 12. | ਜੂਡੋ | (Judo) |
| 13. | ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ | (Shooting) |
| 14. | ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੌੜ | (Rowing) |
| 15. | ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਡੁਬਕੀ ਲਾਉਣ | (Swimming and Diving) |
| 16. | ਤਲਵਾਰ ਬਾਜੀ | (Fencing) |
| 17. | ਵਾਲੀਬਾਲ | (Volley Ball) |

| | | |
|---|---|---|
| 18. | ਵਾਟਰ ਪੋਲੋ | (Water Polo) |
| 19. | ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ | (Weight Lifting) |
| 20. | ਕੁਸ਼ਤੀ | (Wrestling) |
| 21. | ਯਾਟਕਿਸ਼ਤੀ ਦੌੜ | (Yachting) |
| 22. | ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ | (Lawn Tennis) |
| 23. | ਬੈਡਮਿੰਟਨ | (Badminton) |
| 24. | ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ | (Table Tennis) |
| 25. | ਬੀਚ ਵਾਲੀਬਾਲ | (Beach Volleyball) |

## ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ (Chronological order of Olympic Games)

| ਉਲੰਪਿਅਡ | ਸੰਨ | ਸ਼ਹਿਰ |
|---|---|---|
| 1. | 1896 | ਏਥਿਨਜ਼ (ਯੂਨਾਨ) |
| 2. | 1900 | (ਪੈਰਿਸ (ਫਰਾਂਸ) |
| 3. | 1904 | ਸੈਂਟ ਲੁਇਸ (ਅਮਰੀਕਾ) |
| 4. | 1908 | ਲੰਡਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ) |
| 5. | 1912 | ਸਟਾਕ ਹੋਮ (ਸਵੀਡਨ) |
| 6. | 1916 | ਬਰਲਿਨ (ਪਹਿਲੀ ਜੰਗ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਈ) (ਜਰਮਨੀ) |
| 7. | 1920 | ਐਂਟਵਰਪ (ਬੈਲਜੀਅਮ) |
| 8. | 1924 | ਪੈਰਿਸ (ਫਰਾਂਸ) |
| 9. | 1928 | ਐਮਸਟਰਡਮ (ਹੌਲੈਂਡ) |
| 10. | 1932 | ਲਾਸ ਐਂਜਲਜ਼ (ਅਮਰੀਕਾ) |
| 11. | 1936 | ਬਰਲਿਨ (ਜਰਮਨੀ) |
| 12. | 1940 | ਟੋਕੀਓ (ਦੂਜੀ ਜੰਗ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ) (ਜਾਪਾਨ) |
| 13. | 1944 | ਲੰਡਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ) |

| | | |
|---|---|---|
| 14. | 1948 | ਲੰਡਨ (ਫਿਨਲੈਂਡ) |
| 15. | 1952 | ਹੈਲਸਿੰਕੀ (ਫਿਨਲੈਂਡ) |
| 16. | 1956 | ਮੈਲਬੋਰਨ (ਆਸਟਰੇਲੀਆ) |
| 17. | 1960 | ਰੋਮ (ਇਟਲੀ) |
| 18. | 1964 | ਟੋਕੀਓ (ਜਾਪਾਨ) |
| 19. | 1968 | ਮੈਕਸੀਕੋ (ਮੈਕਸੀਕੋ) |
| 20. | 1972 | ਮਿਊਨਿਕ (ਪੱਛਮੀ ਜਰਮਨੀ) |
| 21. | 1976 | ਮਾਂਟਰੀਆਲ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 22. | 1980 | ਮਾਸਕੋ (ਰੂਸ) |
| 23. | 1984 | ਲਾਸ ਐਂਜਲਸ (ਅਮਰੀਕਾ) |
| 24. | 1988 | ਸਿਉਲ ਦੱਖਣੀ (ਕੋਰੀਆ) |
| 25. | 1992 | ਬਾਰੀਸਲੋਨਾ (ਸਪੇਨ) |
| 26. | 1996 | ਐਟਲਾਂਟਾ (ਅਮਰੀਕਾ) |
| 27. | 2000 | ਸਿਡਨੀ (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) |
| 28. | 2004 | ਏਥਿਨਜ਼ (ਯੂਨਾਨ) |
| 29. | 2008 | ਬੀਜਿੰਗ (ਚੀਨ) |
| 30. | 2012 | ਲੰਡਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ) |
| 31. | 2016 | ਰੀਓ (ਬਰਾਜ਼ੀਲ) |
| 32. | 2020 | ਟੋਕਓ (ਜਾਪਾਨ) |

**ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ :**

1900 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਨਾਰਮਨ ਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਦੌੜੀ, ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। 1920 ਵਿੱਚ ਛੇ ਖਿਡਾਰੀ ਭੇਜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਵਾਈ. ਐਮ. ਸੀ. ਏ. (Y.M.C.A.) ਮਦਰਾਸ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ। 1923 ਵਿੱਚ ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। 1924 ਵਿੱਚ ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ

ਲਈ ਅੱਠ ਖਿਡਾਰੀ ਭੇਜੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਭੇਜੇ ਗਏ। ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟਾਟਾ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਜੀ. ਡੀ. ਸੌਂਧੀ, ਏ. ਜੀ. ਲੋਰਿਨ ਤੇ ਐਚ. ਸੀ. ਬੁੱਕ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਕੀਤਾ। ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 1927 ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1928 ਵਿੱਚ ਐਮਸਟਰਡਮ ਵਿਖੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਾਕੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 1928 ਤੋਂ 1956 ਤਕ ਜੇਤੂ ਰਹੇ।

1952 ਵਿੱਚ ਕੇ. ਡੀ. ਯਾਦਵ ਨੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1952 ਵਿੱਚ ਹੈਲਸਿੰਕੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮੇਰੀ ਡੀਸੂਜਾ ਨੇ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਨੀਲਮਾ ਰੋਸ਼ ਨੇ ਹਰਡਲਜਦ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਪਰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀਆਂ।

1956 ਵਿੱਚ ਮੈਲਬੌਰਨ ਵਿਖੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚੌਥਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇੱਥੇ ਮੇਰੀ ਲੀਲਾ ਰਾਉ ਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਪਰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ।

1960 ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਈ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। 1960 ਵਿੱਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

1964 ਵਿੱਚ ਟੋਕੀਓ ਵਿਖੇ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਫੇਰ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਸੰਨ 1964 ਟੋਕੀਓ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੇ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਪਰ 1968, 1972 ਤੇ 1976 ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਨਾ ਜਿੱਤ ਸਕੀ।

1976 ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ 800 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਸੱਤਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਿਹਾ। ਸ਼ਿਵ ਨਾਥ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਿਹਾ।

1980 ਵਿੱਚ ਮਾਸਕੋ ਵਿਖੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਮੁੜ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਾਜ਼ੀ, ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਤਾਂ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ।

1996 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਕਿ ਐਟਲਾਂਟਾ (ਅਮਰੀਕਾ) ਹੋਈਆਂ। ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਿਏਂਡਰ ਪੇਅਸ ਨੇ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਭਾਰਤ ਲਈ 16 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਨ 2000 ਨੂੰ ਸਿਡਨੀ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 24 ਸਾਲਾਂ ਕਰਨਮ ਮਲੇਸ਼ਵਰੀ ਨੇ ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ ਦੇ 69 ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿਤ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕੀਤਾ। ਭਾਰਤ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਤਮਗਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਕੋਈ ਮੈਡਲ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ।

ਦਰਅਸਲ 73 ਮੈਂਬਰੀ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਦਲ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਖਿਡਾਰਨਾ/ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜਾਰੀ ਕਾਬਿਲੇ ਤਾਰੀਫ ਰਹੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲੇਸ਼ਵਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ 3 ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਦੌੜਾਕ ਕੁੜੀ ਕੇ. ਐਮ. ਬੀਨਾ ਮੋਲ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ ਅੰਜਲੀ ਵੇਦਪਾਠਕ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਲੰਪਿਕ ਵਰਗੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਰੱਖਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। 2004 ਦੀਆਂ 28ਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਖੇਡਾਂ ਏਥਿਨਜ਼ (ਯੂਨਾਨ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸ੍ਰੀ ਰਾਜਵਰਧਨ ਸਿੰਘ ਰਾਠੌਰ ਹੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਦੁਆਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਇਆ। ਐਥਲੀਟ ਅੰਜੂ ਬੌਬੀ ਜਾਰਜ ਨੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ 6ਵਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 7ਵਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। 2008 ਦੀਆਂ ਬੀਜਿੰਗ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਕ ਸੋਨੇ ਦਾ ਅਤੇ ਦੋ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

| ਤਗਮੇ | ਨਾਂ | ਖੇਡਾਂ | ਈਵੈਂਟਸ |
|---|---|---|---|
| ਸੋਨੇ ਦਾ | ਅਭੀਨਵ ਬਿੰਦਰਾ | ਸ਼ੂਟਿੰਗ | ਮੈਨਜ਼ ਏਅਰ 10 ਮੀ. ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ |
| ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ | ਕੁਸ਼ਤੀ | ਫਰੀਸਟਾਇਲ 66 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |
| ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਵਿਜੇਂਦਰ ਕੁਮਾਰ | ਬਾਕਸਿੰਗ | ਮਿਡਲ ਵੇਟ 75 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |

2012 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲੰਡਨ (ਇੰਗਲੈਂਡ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੁਲ 6 ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

| ਤਗਮੇ | ਨਾਂ | ਖੇਡਾਂ | ਈਵੈਂਟਸ |
|---|---|---|---|
| 1. ਚਾਂਦੀ ਦਾ | ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ | ਕੁਸ਼ਤੀ | ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ 66 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |
| 2. ਚਾਂਦੀ ਦਾ | ਵਿਜੈ ਕੁਮਾਰ | ਸ਼ੂਟਿੰਗ | 25 ਮੀ. ਫਾਇਰ ਪਿਸਟਲ |
| 3. ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਮੈਰੀ ਕੌਮ | ਬਾਕਸਿੰਗ | 51 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਸਾਇਨਾ ਨਿਹਵਾਲ | ਬੈਡਮਿੰਟਨ | ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ |
| 5. ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਗਗਨ ਨਾਰੰਗ | ਸ਼ੂਟਿੰਗ | 10 ਮੀ. ਏਅਰ ਰਾਇਫਲ |
| 6. ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਯੋਗੇਸ਼ਵਰ ਦੱਤ | ਕੁਸ਼ਤੀ | ਫਰੀਸਟਾਇਲਪ 60 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |

2016 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਰੀਓ (ਬਰਾਜ਼ੀਲ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਨੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

| ਤਗਮੇ | ਨਾਂ | ਖੇਡ | ਈਵੈਂਟਸ |
|---|---|---|---|
| 1. ਚਾਂਦੀ ਦਾ | ਪੀ. ਵੀ. ਸਿੰਧੂ | ਬੈਡਮਿੰਟਨ | ਸਿੰਗਲ |
| 2. ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਸਾਕਸ਼ੀ ਮਲਿਕ | ਕੁਸ਼ਤੀ | 58 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |

2020 ਦੀਆਂ ਟੋਕੀਓ (ਜਪਾਨ) ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਰਕੇ 23 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ 8 ਅਗਸਤ 2021 ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋਈ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਹਾ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਐਥਲੇਟਿਕ ਈਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਦੇ ਨੈਬ ਸੂਬੇਦਾਰ ਨੀਰਜ ਚੋਪੜਾਂ ਵੱਲੋਂ 87.58 ਮੀਟਰ ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਝੋਲੀ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪਾਇਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਉੱਚਾ ਕੀਤਾ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 7 ਮੈਡਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਤਗਮੇ | ਨਾਂ | ਖੇਡ | ਈਵੈਂਟ |
|---|---|---|---|---|
| 1. | ਸੋਨੇ ਦਾ | ਨੀਰਜ ਚੋਪੜਾ | ਐਥਲੈਟਿਕਸ | ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋਅ |
| 2. | ਚਾਂਦੀ ਦਾ | ਰਵੀ ਕੁਮਾਰ ਦਹੀਆ | ਕੁਸ਼ਤੀ | 57 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |
| 3. | ਚਾਂਦੀ ਦਾ | ਮੀਰਾ ਬਾਈ ਚਾਨੂੰ | ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ | 49 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |
| 4. | ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ | ਹਾਕੀ | ਹਾਕੀ |
| 5. | ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਲਵਲੀਨਾ ਬੋਰਗੋਹਿਨ | ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ | 69 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |
| 6. | ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਬਜਰੰਗ ਪੁਨੀਆਂ | ਕੁਸ਼ਤੀ | 65 ਕਿਲੋ ਵਰਗ |
| 7. | ਤਾਂਬੇ ਦਾ | ਪੀ. ਵੀ. ਸਿੰਧੂ | ਬੈਡਮਿੰਟਨ | ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ |

## ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ

ਸੰਨ 1948 ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਚੌਦਵੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੌਂਧੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਂਧੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖਿਡਾਰੀ ਜਦੋਂ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਉਹ ਬਹੁਤੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇ ਇਹੋ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਤਦ ਇੱਕ ਤਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਦਾ ਮਿਆਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਵਧੇਗੀ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ 8 ਅਗਸਤ, 1948 ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸਾਂ ਦੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਮਾਊਂਟ ਰਾਅਲ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੀਆ, ਚੀਨ, ਬਰ੍ਹਮਾਂ, ਸੀਲੋਨ (ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ) ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਫਿਲੀਪਾਈਨ ਦੇਸਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ। ਸਭ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿਖਾਈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਾਰਾਜਾ ਪਟਿਆਲਾ ਸ੍ਰੀ ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਫਰਵਰੀ 1949 ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ। ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਬਰ੍ਹਮਾਂ, ਸੀਲੋਨ, ਭਾਰਤ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਨਿਪਾਲ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਫਿਲਪਾਈਨ, ਸਿਆਮ ਅਤੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੇਸਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਆ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲ ਕੇ ਏਸ਼ੀਆ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੇ 4 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 11 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਪਹਿਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸੰਨ 1951 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈਆਂ।

**ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ**—ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ (Ever Onward) ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਹੁ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਹੀ ਹਨ।

### ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ :

| ਨੰਬਰ | ਸੰਨ | ਸਥਾਨ |
|---|---|---|
| 1. | 1951 | ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ) |
| 2. | 1954 | ਮਨੀਲਾ (ਫਿਲਪੀਨ) |
| 3. | 1958 | ਟੋਕੀਓ (ਜਾਪਾਨ) |
| 4. | 1962 | ਜਕਾਰਤਾ (ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ) (ਪਰ ਕਈ |

ਦੇਸਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੀ)

| | | |
|---|---|---|
| 5. | 1966 | ਬੈਂਕੌਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ) |
| 6. | 1970 | ਬੈਂਕੌਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ) |
| 7. | 1974 | ਤਹਿਰਾਨ (ਈਰਾਨ) |
| 8. | 1978 | ਬੈਂਕੌਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ) |
| 9. | 1982 | ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ) |
| 10. | 1986 | ਸਿਉਲ (ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ) |
| 11. | 1990 | ਬੀਜਿੰਗ (ਚੀਨ) |
| 12. | 1994 | ਹੀਰੋਸ਼ੀਮਾਂ (ਜਾਪਾਨ) |
| 13. | 1998 | ਬੈਂਕੌਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ) |
| 14. | 2002 | ਪੁਸਾਨ (ਸਾਊਥਤ ਕੋਰੀਆ) |
| 15. | 2006 | ਦੋਹਾ (ਕਤਰ) |
| 16. | 2010 | ਗੋਂਗਯੋ (ਚੀਨ) |
| 17. | 2014 | ਇੰਸੀਔਨ (ਸਾਊਥ ਕੋਰੀਆ) |
| 18. | 2018 | ਜਕਾਰਤਾ (ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ) |

## ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਭਾਰਤ :

1951 ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਲੈਰੀ ਪਿੰਟੋ ਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਭਾਰਤੀ ਫੁਟਬਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਵੀ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ।

1954 ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੀਲਾ ਵਿਖੇ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਪ੍ਰਦੁਮਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਡਿਸਕਸ ਤੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇ ਸੋਹਨ ਸਿੰਘ ਨੇ 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ। ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਐਮ ਗੈਥਰੀਅਨ ਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਦਾਲੂ ਰਾਮ ਨੇ 3000 ਤੇ 5000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਕੇ.ਪੀ. ਠਾਕੁਰ ਨੇ 10 ਮੀਟਰ ਉੱਚੇ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਤੋਂ ਡਾਈਵਿੰਗ (Diving) ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

1958 ਦੀਆਂ ਤੀਜੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਕੀਓ ਵਿਖੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਫ ਸਟੈਪ ਐਂਡ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਦੁਮਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ, ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜੈਵਲਿਨ ਵਿੱਚ, ਐਸ ਚਾਂਦ ਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਗਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਮੇਰੀ ਲੀਲਾ ਰਾਓ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। 12.5 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ। ਸਟੀਫੀ ਡੀਸੂਜਾ ਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹੀਟਸ ਸਮੇਂ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ. ਐਲਿਜ਼ਬੈਥ ਡੈਵਨਪੋਰਟ ਨੇ 46.07 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ।

1962 ਦੀਆਂ ਚੌਥੀਆਂ ਜਕਾਰਤਾ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। 1966 ਦੀਆਂ ਪੰਜਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬੈਂਕੋਕ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਡਿਜਸਕਸ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਅਮਜੇਮ ਸਿੰਘ ਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਫ਼ ਸਟੈਪ ਅਤੇ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਹੈਮਰ ਥਰੋ ਵਿੱਚ, ਮਨਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਨੇ 80 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟੀ ਫੋਰੇਗ ਨੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ।

1970 ਦੀਆਂ ਬਾਂਕੌਂਕ ਵਿੱਚ ਛੇਵੀਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਫ ਸਟੈਪ ਐਂਡ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਡਿਸਕਸ ਵਿੱਚ ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ, ਕੰਵਲਜੀਤ ਸੰਧੂ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਨੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਤੇ ਹਾਫ਼ ਸਟੈਪ ਤੇ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਨੇ 800 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਐਡਵਰਡ ਸ਼ਕੇਰਾ ਨੇ 5000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਐਮ. ਜੀ. ਸ਼ੈਟੀ ਨੇ ਡਕੈਥਲਿਨ ਵਿੱਚ, ਮਨੁਸਵਾਮੀ ਵੀਨੂ ਨੇ ਫ਼ੈਦਰ ਵੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ। ਭੀਮ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ, ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਗੁਰਮੇਜ ਸਿੰਘ ਨੇ 3000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਮਨਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਨੇ 80 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

1974 ਵਿੱਚ ਤਹਿਰਾਨ ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੱਤਵਾਂ ਸਥਾਨ ਸੀ ਭਾਰਤ ਨੇ 14 ਸੋਨੇ ਦੇ 12 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤੇ 12 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਸਾਡੇ ਚਾਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੇ। ਸ਼ਿਵ ਨਾਥ ਨੇ 5000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ। ਟੀ. ਸੀ. ਯੋਗਨਨ ਨੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ, ਐਸ, ਚੌਹਾਨ ਨੇ 1500 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਲੈਂਹਬਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਕੰਵਲਜੀਤ ਸੰਧੂ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਨੂੰ 56.5 ਸੈਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਕੇ ਇਸਤਰੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ।

ਬੈਂਕੌਂਕ ਦੀਆਂ 1978 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਆਈ। ਅਸੀਂ 11 ਸੋਨੇ, 11 ਚਾਂਦੀ ਤੇ 6 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। 10000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਚੰਦ ਨੇ ਅਤੇ ਗੀਤਾ ਜੁਤਸ਼ੀ ਨੇ 1500 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤੇ 800 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

### ਗਿਆਰਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬੀਜਿੰਗ (ਚੀਨ) 1990

### 22-9-1970 ਤੋਂ 7-10-1990 ਤੱਕ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੈਡਲ

| ਖੇਡ | ਸੋਨਾ | ਚਾਂਦੀ | ਤਾਂਬਾ | ਕੁੱਲ |
|---|---|---|---|---|
| ਐਥਲੈਟਿਕਸ | – | 4 | 2 | 6 |
| ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ | – | – | 1 | 1 |
| ਹਾਕੀ | – | 1 | – | 1 |
| ਕਬੱਡੀ | 1 | – | – | 1 |
| ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੌੜ | – | – | 4 | 4 |

| ਖੇਡ | ਸੋਨਾ | ਚਾਂਦੀ | ਤਾਂਬਾ | ਕੁੱਲ |
|---|---|---|---|---|
| ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ | – | – | 1 | 1 |
| ਟੈਨਿਸ | – | – | 1 | 1 |
| ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ | – | 2 | 2 | 4 |
| ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ | – | 1 | 1 | 2 |
| ਯਾਟ-ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੌੜ | – | 2 | 2 | 2 |
| **ਜੋੜ** | **1** | **8** | **14** | **23** |

**ਬਾਰ੍ਹਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਹੀਰੋਸ਼ੀਮਾ (ਜਾਪਾਨ) ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 16 ਅਕਤੂਬਰ 1994 ਨੂੰ ਹੋਈਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ 4 ਸੋਨੇ ਦੇ, 3 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਅਤੇ 15 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।**

ਤੇਰਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬੈਂਕੌਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ) ਵਿਖੇ 6 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ 20 ਦਸੰਬਰ 1998 ਨੂੰ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸੋਨੇ ਦੇ 7, ਚਾਂਦੀ ਦੇ 11 ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ 17 ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

2002 ਵਿੱਚ ਪੁਸਨ (ਸਾਉਥ ਕੋਰੀਆ) ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

2006 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆ ਖੇਡਾਂ ਦੋਹਾ (ਕਤਰ) ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 10 ਸੋਨੇ ਦੇ, 17 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਅਤੇ 26 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

2010 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆ ਖੇਡਾਂ ਗੌਂਗਯੇ (ਚੀਨ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 14 ਸੋਨੇ ਦੇ, 17 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਅਤੇ 33 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

2014 ਦੀਆਂ 17ਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆ ਖੇਡਾਂ ਇੰਚੀ ਔਨ (ਸਾਉਥ ਕੋਰੀਆ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੁੱਲ 57 ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 11 ਸੋਨੇ ਦੇ 10 ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ 36 ਕਾਂਸੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

2018 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਜਕਾਰਤਾ (ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੁਲ 69 ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 15 ਸੋਨੇ ਦੇ 24 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਅਤੇ 30 ਕਾਂਸੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

# ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ, ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ?
2. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ?
3. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
4. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਤੇ ਸੰਹੁ ਕੀ ਹੈ ?
5. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ?
6. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
7. ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ?
8. ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਕੀ ਕੀ ਦੇਣ ਹੈ ?
9. 11ਵੀਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ?
10. 2008 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਦੱਸੋ।
11. 2012 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ ?
12. ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਿੱਤਿਆ ?

*********