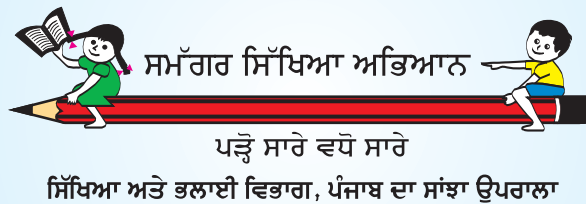


# ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਸੱਤਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



## ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2025-26.....1,94,255 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਲੇਖਕ

ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਲੈਕਚਰਾਰ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਸੋਧਕ : ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ

ਸ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਗਿੱਧਾ

ਪ੍ਰੋ. ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ

### ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲੀ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮਾਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।  
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)



ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062  
ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਰਵਿੰਦਰਾ ਪੇਪਰ ਮਾਰਟ, ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

## ਦੋ-ਸ਼ਬਦ

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

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

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

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਅਧਿਆਇ	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ .
1.	ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ	1
2.	ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ	4
3.	ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ	8
4.	ਖੇਡ-ਸ਼ੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ	16
5.	ਯੋਗ	20
6.	ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ	23
7.	ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ	29
8.	ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	35



## ਪਾਠ-1

### ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ

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

- (1) ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ
- (2) ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

#### ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ -

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

#### ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ -

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

- (1) **ਸੁਰੱਖਿਆ** - ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੱਟ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਥੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- (2) **ਆਕਾਰ** - ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਢਾਂਚਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਸ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- (3) **ਹਰਕਤ** - ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚੱਲਣ, ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- (4) **ਖਣਿਜ ਭੰਡਾਰ** - ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਖਣਿਜ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ

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

### ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ -

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

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਜ -ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

- (1) **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :** ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੱਲਣ, ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।
- (2) **ਲਹੂ - ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ 24 ਘੰਟੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਧਮਣੀਆਂ, ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਦਿਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਧੜਕਦਾ ਹੋਇਆ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲਹੂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (3) **ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :** ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ। ਨੱਕ, ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ।
- (4) **ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ :** ਸਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (5) **ਮਲ - ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :** ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਈ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਲ- ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।
- (6) **ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ :** ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ - ਤੰਤਰ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਆਦਾਨ - ਪ੍ਰਦਾਨ ਲਈ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

(7) **ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ :** ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨੱਕ ਨਾਲ ਸੁੰਘ ਕੇ ਖੁਸ਼ਬੋ ਅਤੇ ਬਦਬੋ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

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

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

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

### ਅਭਿਆਸ

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

## ਪਾਠ -2

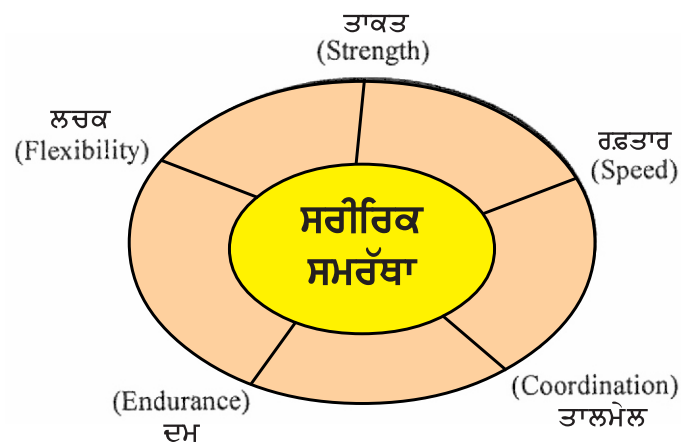
### ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ

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

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

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

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



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

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

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

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

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

### ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :

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

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

### ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭ -

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

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

1. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਫੈਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ - ਛੇਤੀ ਸੁੰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ( $\text{CO}_2$ ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ( $\text{O}_2$ ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਖੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।



5. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਗੰਦਾ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
6. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ।
7. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ।
8. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
9. ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, 'ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ'। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ਼ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਕੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲ਼ਤ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
10. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

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



## ਪਾਠ 3

### ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ

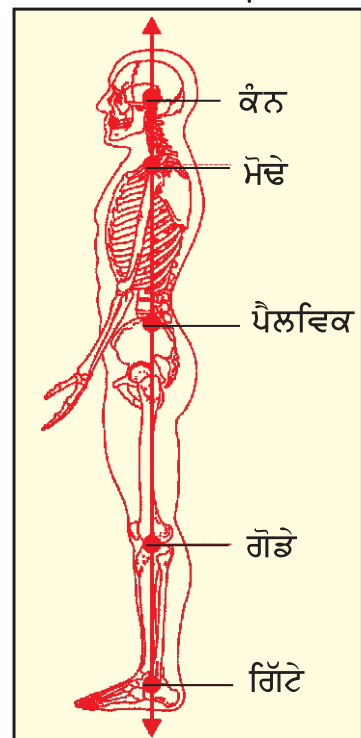
ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਸ਼ੂ ਅਤੇ ਜੀਵ ਚਾਰ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੀ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਅਗਲੀਆਂ ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬਾਹਵਾਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੋ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਢਾਂਚਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ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

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

#### ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :

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

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 1 ਚੰਗਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ

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

### ਚੰਗੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਗੁਣ :

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

### ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪੀਆਂ :

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

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

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

### (1) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣਾ

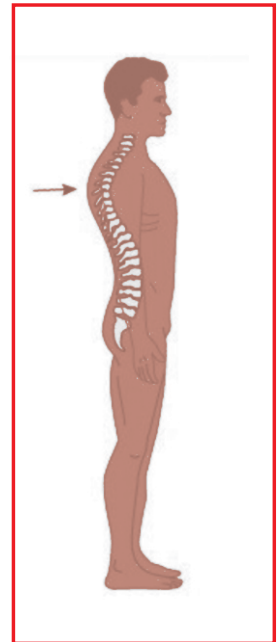
ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਂਦਾ

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

#### ਕਾਰਨ :-

ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :

- (ੳ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ।
- (ਅ) ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।
- (ੲ) ਬੈਠਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- (ਸ) ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- (ਹ) ਤੰਗ ਅਤੇ ਗਲਤ ਢੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ।
- (ਕ) ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਣਾ।
- (ਖ) ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਟਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਮਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਰਹਿਣਾ।
- (ਗ) ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ।
- (ਘ) ਕਈ ਧੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਆਰਾ ਖਿੱਚਣਾ, ਮਾਲੀ ਦਾ ਗੋਡੀ ਕਰਨਾ, ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਫਾਇਲਾਂ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਦਰਜੀਆਂ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਸਿਊਂਟਾਂ ਆਦਿ।
- (ਙ) ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੁਆਰਾ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 2 ਕੁੱਬ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ

#### ਕਸਰਤਾਂ :

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

- (ੳ) ਬੈਠਣ, ਉਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਛਾਤੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ।
- (ਅ) ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਢੋਅ ਲਾ ਕੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕੰਘੀ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇ ਰਹਿਣ।
- (ੲ) ਪਿੱਠ ਥੱਲੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ ਲੇਟਣਾ।
- (ਸ) ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਝੁਕਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ।
- (ਹ) ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਾਈਆਂ ਪੌੜੀਆਂ (Wall bars) ਨਾਲ ਲਟਕਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- (ਕ) ਪੇਟ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੜ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕਣਾ।
- (ਖ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ ਕਸਰਤਾਂ (Breathing exercises) ਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ- ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
- (ਗ) ਡੰਡ ਕੱਢਣਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ।

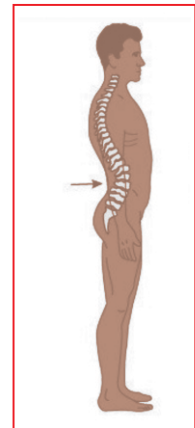
ਨੋਟ: ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

## (2) ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ :

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

### ਕਾਰਨ :-

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 3 ਲੱਕ ਦਾ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲਣਾ

### ਕਸਰਤਾਂ:-

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

## (3) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ : -

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

### ਕਾਰਨ:

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

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 4 ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ

- (ੲ) 10-12 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਵੱਖੀ ਕੁੱਛੜ ਚੁੱਕਣਾ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (ਸ) ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੇਢੇ ਮੇਢੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵੀ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (ਹ) ਲੱਤ ਤੋਂ ਹੀਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੇਢੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੰਗ ਮਾਰ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

#### ਕਸਰਤਾਂ :

- ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੇਢੇਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ੳ) ਧੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਉਣ ਤੇ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਸਰਤਾਂ।
  - (ਅ) ਬੀਮ ਜਾਂ ਬਾਰ ਨਾਲ ਲਟਕ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿੰਗ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਸਕੇ।
  - (ੲ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਬਾਲਟੀ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਸੱਜੇ, ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕੀ ਜਾਵੇ।
  - (ਸ) ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।
  - (ਹ) ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।
  - (ਕ) ਤੈਰਨਾ।

#### (4) ਕੁੱਬ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਲੱਕ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ :

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

#### (5) ਗੋਡੇ ਭਿੜਨਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ , ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਸਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵਿਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਭਿੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਗੋਡੇ ਜੁੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਿਆ ਅਤੇ ਦੌੜਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

#### ਕਾਰਨ :-

1. ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੋਰਨ ਜਾਂ ਖੜਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਕੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
4. ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।

**ਕਸਰਤਾਂ :** ਇਸ ਨੁਕਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਝੁਕਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

#### (6) ਚਪਟਾ ਪੈਰ :-

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

### ਚਪਟੇ ਪੈਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ :-

- (ੳ) ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।
- (ਅ) ਸਰੀਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- (ੲ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੜੇ ਹੋਣਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੜੇ ਰਹਿਣਾ।
- (ਸ) ਗ਼ਲਤ ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣਾ।
- (ਹ) ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪੈਣਾ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 5 ਸਧਾਰਨ ਪੈਰ

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 6 ਚਪਟਾ ਪੈਰ

### ਪਰਖ :-

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

### ਕਸਰਤਾਂ :-

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

- (ੳ) ਪੱਥਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ।
- (ਅ) ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ।
- (ੲ) ਡੰਡਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪੌੜੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ।
- (ਸ) ਪੱਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।
- (ਹ) ਨੱਚਣਾ।
- (ਕ) ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਨਾ।
- (ਖ) ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 7 ਤਿਕੋਣੇ ਫੱਟੇ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨਾ

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

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



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

**ਕਾਰਨ :** (ੳ) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ “D” ਦੀ ਕਮੀ

(ਅ) ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ।

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

(ਸ) ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।

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

(ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

(ਅ) ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ।

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

(ਸ) ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਲਟਕ ਕੇ ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ।

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

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

**ਕਾਰਨ**

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

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

(ੲ) ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।

(ਸ) ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਭੈੜਾ ਢੰਗ।

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

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

**ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ :**

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

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

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

(ੲ) ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

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



- (ਹ) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ, ਖੜੇ ਹੋਣ, ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- (ਕ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਵੀ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।
- (ਖ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹ-ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (ਗ) ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- (ਘ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- (ਙ) ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ

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

## ਪਾਠ - 4

### ਖੇਡ - ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

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

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

#### ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ :-

ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ -

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

ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਦਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ, ਕੰਕਰ, ਰੋੜ੍ਹ, ਕੱਚ ਖਿਲਰਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

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

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

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

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

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

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

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

**ਲੱਛਣ :**

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

3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

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

**ਲੱਛਣ :**

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

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

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

**ਲੱਛਣ :**

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

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

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

#### **ਲੱਛਣ :**

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

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

#### **ਅਭਿਆਸ**

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

## ਪਾਠ-5

### ਯੋਗ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 8 ਯੋਗ

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

#### ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ -

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

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

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

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



ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ।

3. **ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ :** ਯੋਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਯੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਨਿਆਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ :** ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

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

1. **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਸਣ (Cultural Asana) -** ਜਿਹੜੇ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਸਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲਚਕੀਲਾ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ-ਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਹੱਲ ਆਸਣ ਅਤੇ ਭੁਝੰਗ ਆਸਣ।
2. **ਧਿਆਨ ਲਈ ਆਸਣ (Meditative Asana) -** ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਬੈਠਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ - ਪਦਮ ਆਸਣ ਅਤੇ ਵਜਰ ਆਸਣ।
3. **ਆਰਾਮ ਲਈ ਆਸਣ (Relaxative Asana) -** ਇਹ ਆਸਣ ਲੇਟ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ - ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਅਤੇ ਮਕਰ ਆਸਣ।

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

1. ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



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

### ਅਭਿਆਸ

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

## ਪਾਠ - 6

### ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

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

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

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

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

(1) ਵੱਡੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (Major Games)

(2) ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (Minor Games)

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

(2) **ਛੋਟੀਆਂ ਖੇਡਾਂ :** ਛੂਹਣ ਛੂਹਾਈ, ਨਕਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਬਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ, ਲੀਡਰ ਲੱਭਣਾ, ਬਿਲੀ ਚੁਹਾ,



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 9 ਕਬੱਡੀ

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

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

### ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :

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

- (1) ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- (2) ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।

#### (1) ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :

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

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

#### (ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ :

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

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

#### (ਅ) ਭਾਵਾਂ (Emotions) 'ਤੇ ਕਾਬੂ :

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

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

#### (ੲ) ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ :

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

#### (ਸ) ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ :

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

#### (ਹ) ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਣ :

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

#### (ਕ) ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ (Co-ordination) :

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

#### (ਖ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣਾ :

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

#### (ਗ) ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

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

#### (ਘ) ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ

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

#### (ਙ) ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ

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

#### (ਚ) ਸੁਚੱਜੀ ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

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

#### (ਛ) ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

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

#### (ਜ) ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

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



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

## (2) ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

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

### (ੳ) ਚੰਗੀ ਰੱਖਿਆ

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

### (ਅ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ

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

### (ੲ) ਉੱਘੇ ਆਗੂ

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



### (ਸ) ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ

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

### (ਹ) ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਵਨਾ

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

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਕੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਅਭਿਆਸ

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

## ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿੰਗ

### ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ

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

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਅਮਲੀ ਤਜਰਬਾ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਇੱਕ ਟਾਪੂ “ਬਰਾਉਨ ਸੀ” ਵਿੱਚ 1907 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟੋਲੀ ਤੇ ਕੀਤਾ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਈ। 1908 ਵਿੱਚ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ “ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਫਾਰ ਬੁਆਇਜ਼” (Scouting for Boys) ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ “ਦੀ ਸਕਾਉਟ” (The Scouts) ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਛਾਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। 1909 ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਪੈਲਸ (Crystal Palace) ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਉਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੈਲੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਸਕਾਉਟਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਕਾਉਟਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਰੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਉਟਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਰਤਬਾਂ ਦੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਉਟ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਲਹਿਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ 7 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਬਿਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ‘ਦੀ ਵੁਲਫ ਕੱਬ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ’ (The Wolf Cub Hand Book) ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਛਾਪੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਭਾਵ ਸੇਵਰਜ਼ ਲਈ ਰੋਵਰਿੰਗ (Rovering) ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ‘ਰੋਵਰਿੰਗ-ਟੂ-ਸਕਸੈਸ’ (Rovering to success) ਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ‘ਸੇਵਾ’ ਨੂੰ ਰੋਵਰ ਸਕਾਉਟਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਵਰਗ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੇ 1918 ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਹਿਰ ਦੀ ਚੀਫ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲੇਡੀ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਲਹਿਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋਈ।

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 10 ਲਾਰਡ ਬੇਡਨ ਪਾਵਲ

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

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

### ਮਹੱਤਤਾ :

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

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

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

### ਸਕਾਊਟ ਨਿਯਮ (Scout Law) :

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

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

- (1) ਸਕਾਊਟ ਦੀ ਆਨ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਊਟ ਸਦਾ ਸੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (2) ਸਕਾਊਟ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ, ਅਧੀਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- (3) ਸਕਾਊਟ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ 'ਚ ਰਹੇ, ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ।

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

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 11 ਸਕਾਊਟ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ

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

- (5) “ਸਕਾਊਟ ਮਿੱਠ ਬੋਲੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

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

(6) “ਸਕਾਉਟ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਸਕਾਉਟ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਜੀਵ ਹਨ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸਕਾਉਟ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦੁੱਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

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

(8) “ਸਕਾਉਟ ਬਹਾਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਕੜ ਵੇਲੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।”

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

(9) “ਸਕਾਉਟ ਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

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

(10) “ਸਕਾਉਟ ਮਨ, ਬਚਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

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

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

### ਸਕਾਉਟ ਪ੍ਰਣ (Scout promise) :

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਨ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ :

“ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਦੇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਉਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਣ ਲਾਵਾਂਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਥੇਬੰਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਜਥੇਬੰਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਉਟਿੰਗ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਉਟ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਕਾਉਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸਕਾਉਟ ਪ੍ਰਣ ਨਾ ਲੈਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਣ ਨਾ ਲਾਵੇ।”



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 12 ਸਕਾਉਟ ਪ੍ਰਣ



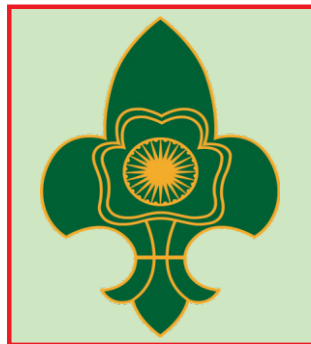
ਇਸ ਪ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਸਕਾਊਟ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫਰਜ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਊਟ ਹਰ ਕੰਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ-ਨਾਜ਼ਰ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣਾ ਵੱਡਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝੇ। ਇਸ ਲਈ “ਸਕਾਊਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ” ਸਕਾਊਟ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

ਨੋਟ- ਗਾਈਡਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਉੱਪਰਲੇ ਹੀ ਪ੍ਰਣ ਹਨ।

### ਸਕਾਊਟਸ ਆਦਰਸ਼ (Scout Motto)

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

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 13 ਸਕਾਊਟ ਥੈਜ਼

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

### ਸਕਾਊਟ ਸੈਲਿਊਟ (Scout Salute)

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

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 14 ਸਕਾਊਟ ਸੈਲਿਊਟ



### ਅਭਿਆਸ

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

## ਪਾਠ 8

### ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

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

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

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

**3. ਅਫੀਮ:-** ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਭੁੱਕੀ ਇੱਕ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**4. ਸਿਗਰਟ:-** ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਟਾਰ ਨਾਂ ਦਾ ਗਾਰ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਾਹ, ਗਲੇ, ਮੂੰਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਲਸਰ ਵਰਗਾ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

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

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

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

### ਅਭਿਆਸ

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