

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ)

ਲੇਖਕ :

ਡਾ: (ਮਿਸਿਜ਼) ਜੀ.ਕੇ. ਢਿੱਲੋਂ

ਡਾ: ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਗਰਾਲ



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2017 1,76,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

[This book has adopted/adapted with the kind permission of the
National Council of Education Research and Training, New Delhi]

ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ : ਹਰਜਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਚੇਤਾਵਨੀ

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, ਜਮ੍ਹਾਂਗੀਰੀ 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।

ਮੁੱਲ : ₹ 25.00

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਨਵਾ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, ਸੀ-51, ਫੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ
ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੇ ਸਬਦ

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 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 ਦਸਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਵਾਏ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ, ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ 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।

ਚੇਅਰਪਰਸਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ (ਪਾਠ 1-6)

ਪਾਠ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ-ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ।	1
2.	ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ।	8
3.	ਨਸੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।	12
4.	ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ : ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ, ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ, ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਤੇ ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ।	16
5.	1947 ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ— ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ, ਪੰਜਾਬਿਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।	27
6.	ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ— ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮੁਕਾਬਲੇ। ਹਾਕੀ: ਹੇਗਾ 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, ਡੁਰਾਂਡ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ, ਰੇਵਰ ਕੱਪ ਬੰਬਈ, ਸੁਬਰੋਤੋ ਮੁਕਰਜੀ ਕੱਪ। ਕ੍ਰਿਕਟ: ਰਣਜੀ ਟਰਾਫ਼ੀ, ਸੀ. ਕੇ. ਨਾਇਡੂ ਟਰਾਫ਼ੀ।	36

ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ (ਪਾਠ 7-10)

7.	ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ, ਲਹੂ ਚੱਕਰ, ਸ਼ਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ।	46
8.	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ: ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ, ਤੱਤ ਅਤੇ ਸੋਮੇ, ਅਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਭੋਜਨ।	59
9.	ਯੋਗ	77
10.	ਏਸੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਉਲੰਪਿਕ-ਪ੍ਰਗਤੀ ਤੇ ਨਵੀਨ ਏਸੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੇ, ਸਹੁ-ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ।	85

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ—ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮੰਤਵ

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ — ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੇ ਉਦੇਸ਼

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਪੱਠੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਤਜਰਬੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਚਰਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ 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 ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

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

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

ਖੇਡਾਂ (Games & Sports)—ਖੇਡ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਮਜ਼ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਰਚੇ ਗਏ ਤਮਾਸ਼ੇ ਤੇ ਚਾਕਰ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਕਾਬਲੇ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਗਿਆਂ, ਮੁਰਗਿਆਂ, ਤਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ, ਤਲਵਾਰ ਤੇ ਲਾਠੀ ਦੇ ਯੁੱਧ, ਰੱਬਾਂ ਦੀ ਦੋੜ ਆਦਿ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਖੇਡਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਪੱਖੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕਿਰਿਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਸਿਖਲਾਈ (Coaching) - ਖੇਡ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਤੇ 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 ਮੰਜਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਹਰ ਜੇ. ਐਫ. ਵਿਲਿਅਮਜ਼ ਨੇ ਬੜੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਮੰਜਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਦ ਸਾਡਾ ਇਹ ਮੰਤਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

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

ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੌਹਤਵਪੂਰਨ 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 ਇੱਜਤ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣ। ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਲਾਭ ਦੀ ਸਲਾਘਾ 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 ਤੇ 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 ਤੇ ਵਿਕਾਸ (Physical Growth & Development)
2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Mental Development)
3. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ (Social Development)
4. ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ (Moral Development)

1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ — ਅੱਛੀ ਕਾਮਯਾਬ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਡੋਲ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ 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 ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 1

ਛੋਟਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸ਼ੌਕ ਤੇ 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 ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, 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 ਤੇ ਯੋਗ। ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਜੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲ ਵਾਲਟ, ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਤਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ-ਨਾਚ, ਲੇਜ਼ੀਅਮ, ਟਿਪਰੀ ਆਦਿ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਜੋਰ 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 ਲਾਭਦੇਹ ਹੈ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ — ਇਕੱਲਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸਹੀ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਉਂਦਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ 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 ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਪ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕੇਵਲ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ 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 ਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੁੱਦਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਟੱਪਣਾ, ਮੁੜਨਾ, ਭੁੱਚਕਾ ਦੇਣਾ, ਝੁਕਣਾ ਆਦਿ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੂਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ (Fundamental Skills) ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਤੇ 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 ਲੰਬੀ ਛਾਲ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਦੌੜਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦੇਹ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ 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, ਗ਼ਮੀ, ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਤੇ ਤਾਕਤ ਅਜਾਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੇਜ਼ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਹੱਸਕੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦੀ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਨੇ ਦਾ ਮੈਡਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵਿਕਟਰੀ ਸਟੈਂਡ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਜੇਤੂ ਨਾਲ ਦੇ ਨੰਬਰ 2 ਤੇ ਨੰਬਰ 3 ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ 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 ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਹੱਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਰਸਮ-ਰਿਵਾਜ, ਲਿਬਾਸ ਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੀ ਅੰਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਤਰਰਾਜ, ਅੰਤਰ-ਦੇਸੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵਨ ਉਲੰਪਿਕਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ 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 ਫੋਟੀ-ਵੱਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਪਤਾਨ ਪਾੜਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ 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 ਸੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ 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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 2

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।

4. **ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ** — ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਜੇਕਰ ਰੈਵਰੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ 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 ਨਾਲ

ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਸੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ 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 ਸਭਿਅਤਾ ਕੀ ਹੈ ?



ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ

ਜਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੱਕ ਸਭ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਰਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਆਦਿ ਕਾਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਤੇ ਨੇਜ਼ਾ ਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿਕਾਰ 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 ਤੇ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 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 ਜੀਵਨ 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 ਵਿਖਾਵੇ ਲਈ ਵੀ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 'ਰੋਮ' ਅਤੇ 'ਸਪਾਰਟਾ' ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ 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 ਸਨ ਪਰ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਪਰੋਕਤ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ 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 ਸ਼ਾਮਲ 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

ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਿੰਗ ਲਈ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉਸ ਵਰਗ ਵਾਸਤੇ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸੀਲਤਾ, 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 ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੇਕਟ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਜਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੋਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਪਚਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

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

ਖੇਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਟੋਕਾ ਟਾਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਹਿਨਸੀਲਤਾ 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 ਸਾਥੀ ਵਿਚਾਰ ਧਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਲਈ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਹਿਰੀ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਆਈਆਂ ਗੁਆਢੀਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਹਿਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਧਰਮ, ਮਜ਼ਹਬ ਤੇ 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 ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਮਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦਾ 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 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਿਰ ਤੋੜ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਸਾਨੂੰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰੇ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਉ-ਜਿਉਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਡੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਪਕੇਰੀ ਹੋ ਕੇ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟਸਮੈਨਸ਼ਿਪ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸੀਲਤਾ 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 ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਮਿਲਾਪਤਾ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿੱਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਹੈਕੜ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਜਿੱਤ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ 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 ਉਤਾਹ ਚੁਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਔਕੜ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਲਈ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਉਸ ਅੰਦਰ 'ਡੀ ਕੁਬਰਟਨ' ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉੱਚਾ ਉੱਠਣਾ, ਅਗਾਹ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਸਦਾ ਗੂੰਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਉਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਰਖਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਸ਼ 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 ਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ 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 ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਔਕੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਸਲਾ 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 ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?
3. ਚੰਗਾ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?
4. ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।



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 ਭੁਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ 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। ਇਹਨਾਂ ਮਾਰੂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਫੀਮ, ਭੰਗ, ਹਸ਼ੀਸ਼, ਨਸਵਾਰ, ਕੋਫੀਨ, ਐਡਰਨਵੀਨ ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਫਲਸਰੂਪ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨੇ ਅਯੋਗ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਖੇਡ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੱਕ ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਪਰਚਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਢੀਆਂ-ਗੁਆਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਤੇ 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 ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਔਕੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਦਿਲ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸੀਲੀਆਂ 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 ਧਿਰੋਜੋਰੀ 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।

ਨਸੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸਿਆਂ 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। ਨਸਿਆਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਅੰਸ਼ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਦੀ 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 ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਪੁੰਆ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁੰਏ ਵਿਚ ਤਾਰ (Tar) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ।

ਨਸੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 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।

ਨਸੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਬਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਇਹੋ

ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਚੋਰੀਆਂ 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। ਨਸੇ 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 ਤਾਲ-ਮੇਲ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਡੋਲ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਨਸੇ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਕੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵਾਲੀ ਨਾ ਮਾਰਨ ਕਾਰਨ ਖੇਡ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸੇ ਗ਼ੁਸਤ 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।

ਨਸੇ ਗ਼ੁਸਤ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਧ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਫਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਨਿਰਣਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਮੁੱਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ 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।

ਨਸੀਲੀਆਂ 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 ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ 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 ਨਾਮ ਲਿਖੋ।



ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ 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 ਫੌਟੜ 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 ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਅਚਾਨਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਫੌਟੜ 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। ਗਰਾਊਂਡ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਸਖਤ ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਨਰਮ ਹੋਵੇ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਪਤੋਲ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ 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 ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ, ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :-

1. ਸੱਟ ਦੀ ਦਸਾ (Nature of Injury)
2. ਸੱਟ ਦਾ ਜ਼ੋਰ (Intensity 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 ਤੇ ਸਖਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ :

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ।
2. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ 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 ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਹੋਣਾ।
6. ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾ ਹੋਣਾ।
7. ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਗਰਮ (warm up) ਨਾ ਕਰਨਾ।
8. ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਲਹੂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (Capillaries) ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ।

ਚਿੰਨ੍ਹ :

1. ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ 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 ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਨਰਮ ਲੱਗਣਾ।
5. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ।
6. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਚਾਅ :

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

ਇਲਾਜ :

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

ਮੋਚ (Sprain)

ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਦੇ ਬੰਧਨ (ligaments) ਦੇ ਫਟ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮੋਚ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ 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 ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਾਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੋਜ ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. **ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੋਚ :** ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਤੇ 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 ਨਾਲ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਕਿਸੇ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦੇ ਵੇਲੇ ਘਾਹ ਤੇ ਤਰੇਲ ਜਾ ਕਿਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਤੇ ਖੁੱਡ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਟਿਕ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੇਸਮਤੀ ਕਾਰਨ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗੋਲਾ ਜਾਂ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਦੇ ਰਹੀਏ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਗਿਲਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਡੰਗਰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੁੱਘੀ 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 ਨਾਲ ਫੁੱਟਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰੇ, ਲੰਬੀ ਛਾਲ, ਗੋਲਾ ਆਦਿ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 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. ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਦੇ ਮੋਚ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਕੋਲ ਸੋਜ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
3. ਮੋਚ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸਖ਼ਤ ਮੋਚ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

1. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲੀ 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 ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਮੋਚ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 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 ਸੋਕ ਤੇ 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 ਨਾਲ 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 ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ।
4. ਤੇਜ਼ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।
5. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ 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 ਥੋੜ੍ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਉਤਰੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਦੂਜੇ ਗਿੱਟੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਸੱਟ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਥੋਡ਼ਲ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀ ਹਿੱਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

1. ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ 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 ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਿੱਲ ਜਾਵੇ ਤਦ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹਿੱਲਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿੱਟਾ, ਗੋਡਾ, ਚੂਲਾ, ਗੁੱਟ, ਕੂਹਣੀ, ਮੋਢਾ ਤੇ ਜਖਾੜੇ 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 ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਰੁਸੇ 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 ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਸਖਤ 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 ਪਿਛਾਰੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਵੱਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਟੁੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

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



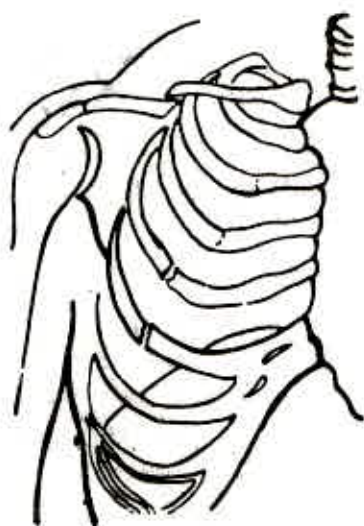
ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 3



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 4

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

4. **ਬਹੁਖੰਡ ਟੁੱਟ** : — ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 5



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 6

5. **ਚਪਟੀ ਟੁੱਟ** (Impacted fracture) : — ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤੇ ਅੰਦਰ ਧਸ ਜਾਵੇ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 7

ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 8

ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 9

ਚਿੰਨ੍ਹ :

1. ਟੁੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਟੁੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਟੁੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਕਤੀ 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, ਨੀਵੀ, ਸਖਤ ਤੇ ਤਿਲੁਕਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਲਾਜ :

1. ਟੁੱਟ ਵਾਲੀ 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। ਲਹੂ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਖਮ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਜਖਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਟੁੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਈ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਐਕਸਰੇ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਅਗਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੱਟੜ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੇਹੋਸ਼ੀ :

ਚੇਤੰਨਤਾ ਦੇ ਖੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ :

1. ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਿਛਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਚੇਤੰਨਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ।
3. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਸਦਮਾ ਲਗਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਗਮੀ ਦੀ ਖਬਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ।

5. ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ।
6. ਮਿਰਗੀ ਤੇ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ।
7. ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ।
8. ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵੇਲੇ ਇਨਸੂਲੀਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ।
9. ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ।

ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ :

1. ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਚਮੜੀ ਠੰਢੀ ਤੇ ਚਿਪਚਪੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਨਬਜ਼ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ :

1. ਸਾਹ ਘਟ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣੀ 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 ਸ਼ਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
2. ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
3. ਮੇਚ 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 ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਹੜੀ ਟੁੱਟ ਹੈ?
6. ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
7. ਜੋੜ ਉਤਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।



1947 ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ

1947 ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ 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 ਦੇਸ਼ 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 ਤੇ 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 ਤੇ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਯਤਨ ਅਰੰਭੇ ਸਨ।

1948 ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਧੀ 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. ਸੋਧੀ ਤੇ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰੋ. ਐਫ. ਸੀ. ਅਰੋੜਾ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਏ।

ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ 1948 ਤੋਂ 1951 ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਤੇ 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 ਉਚੇਰੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਪੰਜਾਬ ਹਾਕੀ ਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪੋ ਵਿਚਲੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਬੁਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਪੱਧਰ ਤੇ 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 ਸਹੀਦ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਪਟਿਆਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਯ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੇਸ਼ 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, ਜੈਮਨੇਜੀਅਮ ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੁਲ 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 ਤੇ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਮਿਲਜ਼ ਫਗਵਾੜਾ, ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ, ਪੰਜਾਬ ਐਂਡ ਸਿੰਧ ਬੈਂਕ ਤੇ ਪੈਪਸੂ ਰੇਡ 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 ਕਾਸੀ ਰਾਮ ਕਾਲਜ ਭਾਗੋ ਮਾਜਰਾ ਰੋਪੜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਖੋਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਕਾਲਜ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

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

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ 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. (ਸਕੂਲਜ਼) 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 ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸਰੀਰਕ 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 ਤੇ ਸਟੇਟ ਕਾਲਜ ਆਫ 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 ਦਾਖਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 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 ਦੇ ਉੱਤੇ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਜੇਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੇਨਾਂ 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। ਜੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

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

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ

ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ 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 ਹੈ 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 ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਖਰੀਦੇ ਤੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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

ਹਰ ਸਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਲਹਿਰ (National Physical Efficiency Drive) ਲਈ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ 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) ਤੇ 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 ਆਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜ ਹਨ, ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਹੀ ਕਾਲਜ ਹਨ।

ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਕਾਲਜ

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 ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

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

ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੁਲ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ, ਸਟੈਂਡੀਅਮ ਅਤੇ ਜਮਨੇਜੀਅਮ ਹਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਸਰੀਰਕ 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 ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਇਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਤ ਦੇ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਵਿਭਾਗ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਸਿਰ ਲਾਈ ਹੈ। ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਤਹਿਸੀਲ ਤੇ 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 ਮੁਫਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਦੀ ਔਕੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-

ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਹੋਸਟਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ, ਫੀਸ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੋਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿਭਾਗ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਲਾਨਾ ਵਜ਼ੀਫ਼ੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ 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 ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਤੇ ਵਜ਼ੀਫ਼ੇ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹਾਰਾਜਾ 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 ਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਕੌਂਸਲ ਬਣਾਈ ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਯੁਵਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ, ਜਮਨੇਜ਼ੀਅਮ, ਸਟੇਡੀਅਮ ਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ 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, ਸਾਮਾਨ ਆਦਿ ਦੀ ਬੁਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਕੌਂਸਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਪੋਰਟਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਸਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਰਾਜ ਦੇ ਸਿਰ ਕੱਢ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ 'ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਵਾਰਡ' ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ 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 ਖਰਚਾ ਕੋਸਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੋਸਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਖੇਡ ਪਰੀਸ਼ਦ

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਗੋਂ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ 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 ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਰੁਚੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀਪੁਣੇ ਦੇ ਗੁਣ ਭਰਨ ਲਈ ਖਾਸ 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 ਪ੍ਰਾਤਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਰੱਸਾਕਸੀ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਰੁਸਤੀ ਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਖੋਹ-ਖੋਹ, ਹਾਕੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਤੇ 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 ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਧੀ ਦੇ ਯਤਨ ਸਦਕਾ ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੀ ਪਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੰਡ ਨੇ 1947 ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 1948 ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਧੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ

ਸਿਮਲੇ 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 ਜਿਲ੍ਹਾ 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।

੩੫

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 ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਜਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਖੇਡ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸੇ ਜ਼ਿੰਮੇ 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 ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਵੇਂ ਝੁਕਾਅ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀਰਿਕ 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 ਖਾਸ 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 ਖਾਸ 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?



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. ਨੋਹਰਨ 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. ਸੋਧੀ ਪਹਿਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 1927 ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਬਣੀ।

ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਰੇਲਵੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਦਾ ਸੇਖ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਰਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ 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

ਗਿਆਰਾਂ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਇੱਕ ਸਕੱਤਰ

ਛੇ ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ

ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨਚੀ

ਉੱਨੀ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੇ ਮੈਂਬਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਰੇਲਵੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਤੇ 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 ਸਰੀਰਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੇ ਭਰਾਤਰੀ ਭਾਵ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ।

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

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

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ 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 ਖਰਚਿਆਂ 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 ਤੇ 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 ਆਈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋ-ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ 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 ਸਿਰਫ਼ ਮਨੋਰੰਜਨ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਕਾਵਟ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਵਿਅਕਤੀ ਨਵਾ ਨਰੋਆ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਆਦਿ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ ਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਅ 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 ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਕੀ ਖਿੱਦੇ ਖੁੰਡੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿੱਤ ਸੀ। ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਕਲੱਬ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਲਈ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲਾ ਹਾਕੀ ਕਲੱਬ 1895 ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ 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 ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। 1935 ਵਿੱਚ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਵਾਸੀ ਮੋਰਿਸ (Morris) ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ

ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਲਡ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ (1928-44) ਤੱਕ 2 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

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

ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ 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 ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ 'ਮਾਨਵਦਾਰ' (Manav Dar) ਤੇ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ 'ਮੈਸ ਓਬਰਾਏ' ਵੱਲੋਂ ਸੀਲਡਾਂ 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 ਅੱਜਕੱਲ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਲੀਗ ਕਮ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਟਨ ਕੱਪ ਕਲਕੱਤਾ

(Beighton 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. Beighton) ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਕੱਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੇਟਨ ਕੱਪ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਏ। 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 ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ 1966 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਇਸ ਕੱਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ।

ਆਗਾਖਾਨ ਕੱਪ ਬੰਬਈ

(Agha Khan Cup)

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

ਬੰਬਈ ਦਾ ਸਵਰਨ ਕੱਪ

(Bombay Gold Cup)

1955 ਵਿੱਚ ਬੰਬਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਫੈਡ 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 ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਬੰਬਈ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ 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 ਦੀ ਕਲੱਬ 'ਲੂਸੀਟੇਨੀਅਨ' 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 ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਜਾਪਾਨ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਲਈ ਟਰਾਫੀ ਦਿਤੀ 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 ਤੇ 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 ਆਯੂ 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 ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ੀਫੇ 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 ਚੌਕੋਨੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਗਰੀਕ ਵਿੱਚ ਫੁਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਧਰਮ ਵਾਂਗ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡ ਚੌਦਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਅ ਹੋਈ। ਇਸ ਖੇਡ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਨਿਯਮ 1863 ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ।

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

ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ

(Santosh Trophy)

ਮਹਾਰਾਜਾ ਸੰਤੋਸ਼ ਜੋ ਕੂਚ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਰਾਜੇ ਸਨ, ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫੁਟਬਾਲ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰਾਫੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜੋ ਸੰਤੋਸ਼ ਟਰਾਫੀ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ 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 ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 1970 ਵਿੱਚ ਇਹ ਟਰਾਫੀ 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 ਮੋਰਟੀਮੋਰ ਡੂਰਾਂਡ ਵਲੋਂ 1895 ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਕੱਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਾਨ 'ਇੱਕੀ ਰਾਇਲ ਫਲਸਾਇਰ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। 1899 ਵਿੱਚ 'ਬਲੈਕ ਵਾਰ ਰੈਜ਼ਮੈਂਟ' ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਤਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਸਰ ਮੋਰਟੀਮੋਰ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੱਪ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1931 ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫ਼ੋਜ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦੂਜੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੇ ਸਿਵਲ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 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 ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਵਰਜ਼ ਕੱਪ

(Rover Cap)

ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਫੁਟਬਾਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਰੋਵਰ 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 ਮਾਰਸਲ 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 ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ੀਫੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਿਕਟ

(Cricket)

ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਭਾਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਅ ਨਹੀਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਅ 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 ਤੇ 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 ਪ੍ਰਿਅ ਹੋਈ। ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਟਿਆਲਾ ਸਟੇਟ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਥ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੈਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ

(Ranjit Trophy)

1934 ਵਿੱਚ ਸਿਮਲੇ ਵਿਖੇ 'ਸਰ ਸਿਕੰਦਰ ਹਯਾਤ' ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਕ੍ਰਿਕਟ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕੱਤਰਤਾ ਹੋਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆ 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 ਟਰਾਫੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਏ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਰ ਸਾਲ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਆਫ 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 ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੱਗੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਖੇਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੀਗ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਮੈਚ 1934 ਮੈਸੂਰ (ਕਰਨਾਟਕ) ਤੇ ਮਦਰਾਸ (ਤਾਮਿਲ ਨਾਡੂ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਾਣ ਬੰਬਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਬੰਬਈ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 15 ਵਾਰੀ ਜਿੱਤਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਲਵੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਵੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸੀ.ਕੇ. ਨਾਇਡੂ ਟਰਾਫੀ

(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 ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਨਾਕ ਆਊਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 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 ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ -
- (ੳ) ਰੰਗਾ ਸਵਾਮੀ ਕੱਪ
 - (ਅ) ਆਗਾ ਖਾਨ ਕੱਪ
 - (ੲ) ਬੰਬਈ ਸਵਰਨ ਕੱਪ
 - (ਸ) ਬੇਟਨ ਕੱਪ
 - (ਹ) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਨਹਿਰੂ 'ਸੀਨੀਅਰ' ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ
 - (ਕ) ਸਰਵ ਭਾਰਤੀ ਨਹਿਰੂ 'ਜੂਨੀਅਰ' ਹਾਕੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ
4. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
- (ੳ) ਡੂਰਾਂਡ ਕੱਪ
 - (ਅ) ਰੇਵਰਜ਼ ਕੱਪ
 - (ੲ) ਸੁਵਰੋਤੇ ਕੱਪ
 - (ਸ) ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ
 - (ਹ) ਸੀ. ਕੇ. ਨਾਇਡੂ ਟਰਾਫੀ
5. ਸਾਲ 1927 ਵਿੱਚ ਚੁਣੀ ਗਈ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਖਜ਼ਾਨਚੀ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ?
6. ਪਹਿਲੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈਆਂ?



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 ਨੂੰ ਟੋਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਹਵਾ, ਕੰਨ, ਸੁਰਯੰਤਰ,

ਸਾਹ ਰਗ, ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ ਤੇ ਵੇਫੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਜੋ ਸਾਹ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ (Inspiration) ਦੂਜੀ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ (Expiration) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਜਿਉਂਦਾ 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 ਨਾਲ ਡਾਇਆਫਰਾਮ (Diaphragm) 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 ਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਅਰੇਗ 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 ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੇਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਈਟਲ ਕਪੈਸਟੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ 500 ਸੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਾਂ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 11

ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 1500 ਸੀ.ਸੀ. ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਜੇਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 1500 ਸੀ.ਸੀ. ਹੋਰ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਉਂ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 500 ਸੀ.ਸੀ. ਹਵਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਸਪਾਇਰੋ ਮੀਟਰ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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 ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅੱਕੜ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਲਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

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

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

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰਨ ਦੀ ਸਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਵੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੇਫੜੇ ਸਾਹ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ 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 ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਲਹੂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤਰੂਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ (veins) ਤੇ ਧਮਣੀਆਂ (Arteries) ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਨਮਕੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ $1/12$ ਜਾਂ $1/13$ ਭਾਗ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚਲਾ ਪੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਕਤ ਕਣ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਕਤ ਕਣ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਾਲ, ਚਿੱਟੇ ਤੇ ਲਹੂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ 91% ਪਾਣੀ, 8% ਪ੍ਰੋਟੀਨ 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 ਖੁਰਾਕ, ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਖਾਸ ਗੁਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਲਹੂ ਕਣ ਲਾਲ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਆਯੂ 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।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 12

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਿਰਾਵਾਂ (Veins) ਧਮਣੀਆਂ (Arteries) ਤੇ ਰਤ-ਰਵਾਲਾਂ (Capillaries) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੁੱਧ ਲਹੂ ਅਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਲਹੂ ਸਦਾ ਗੇੜਾ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਦਾ ਗੇੜ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ

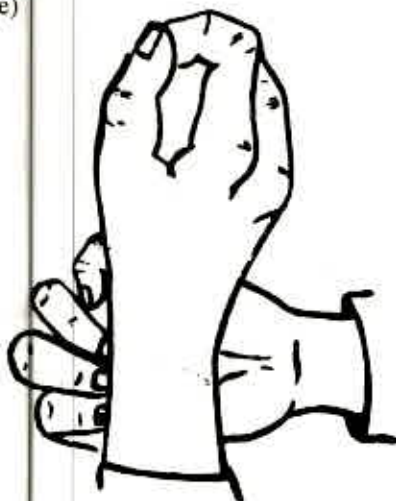
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਬਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਹੂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧਣ ਤੇ ਘਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ (Blood Pressure) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਲਈ ਸਫੀਗਨੋਮੈਟਰ (Sphygmometer) ਨਾਮਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 13

ਨਬਜ਼ (Pulse)

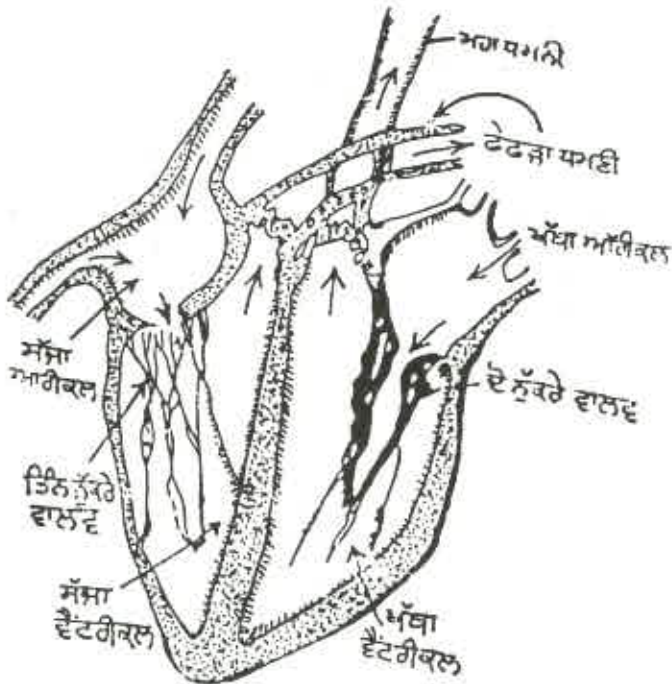
ਲਹੂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਤੇ ਘਟਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਧਣ ਤੇ ਘਟਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਬਜ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ 70 ਤੋਂ 80 ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀਣੀ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਕੇ ਛੇਤੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 14

ਦਿਲ (Heart)

ਇਹ ਲਹੂ ਦੇ ਗੋੜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਇਹ ਅੰਗ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਰਲਾ ਤੇ ਹੇਠਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਆਰੀਕਲ (Auricle) ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੈਂਟਰੀਕਲ (Ventricle) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੁੱਧ ਲਹੂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਆਰੀਕਲ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 15

ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਪੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੋਂ ਟ੍ਰਿਕੁਸਪਿਡ ਵਾਲਵ (Tricuspid Valve) ਰਾਹੀਂ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਪੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੱਜੇ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਤੋਂ ਲਹੂ ਫੇਫੜਾ ਧਮਣੀ (Pulmonary Artery) ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਹੋਣ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁੱਧ ਲਹੂ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਆਰੀਕਲ ਵਿੱਚੋਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਆਰੀਕਲ ਤੋਂ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਦੇ ਨੁਕਰੇ

ਵਾਲਵ (Bicuspid Valve) ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਤੋਂ ਲਹੂ ਮਹਾਧਮਣੀ (Aorta) 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 ਪੈਂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਤੇ 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 ਇੱਕਠ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 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 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

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

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

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਦੇ ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਫਲਸਰੂਪ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਸਮੇਂ ਇਹ 35000 ਘਣ ਮਿਲੀ-ਲਿਟਰ ਤੱਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਮ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 5000 ਤੋਂ 8000 ਘਣ ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਿਰਾਵਾਂ ਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਲ ਲਹੂ ਸਟਰੋਕ (Stroke volume) ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ 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 ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਜੁੜੇ ਹਨ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 16

ਦੇ ਵਾਂਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਸੂਤਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ

ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ 75% ਪਾਣੀ, 18% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਚਰਬੀ ਤੇ 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 ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ 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 ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ: ਇੱਛਕ (Voluntary) ਅਣਇੱਛਕ (Involuntary)

ਇੱਛਕ ਪੱਠੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੇ 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 ਤੇ 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 ਤੇਰੀ ਰੱਖਦਾ 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 ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੇਡਣਾ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨੀਂਦ, ਆਰਾਮ, ਮਾਲਸ ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਕਸਰਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸ ਪੱਠੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ

ਆਕਸੀਜਨ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇਹ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

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

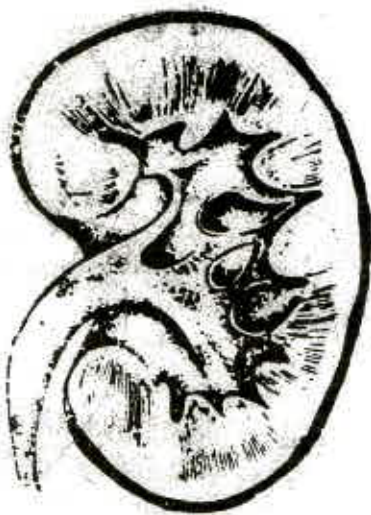
ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਹਿਲਜੁਲ ਸਦਕਾ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਾਰਨ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਇਕੋਜਨ, ਫਾਸਫੋਕਰਾਟੀਨ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਤੇ ਲਚਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਸੁਡੋਲ, ਨਰੋਆ ਤੇ ਲਚੀਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਚਕ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਲ ਨਿਕਾਸ (Excretory) ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬੇਲੋੜੇ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਲੀ ਤੇੜ ਫੋੜ ਕਾਰਨ

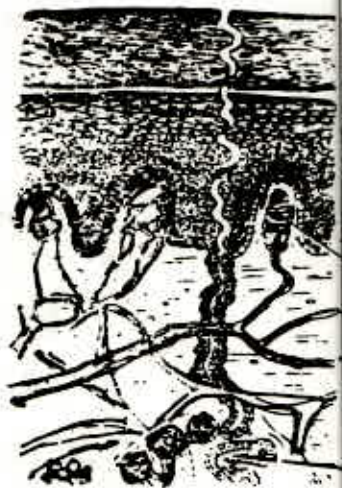


ਚਿੱਤਰ ਨੰ 17 ਪਿਸਾਬ ਨਲੀ

ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਯੂਰੀਆ, ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਮੁੜਕਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਹਨ।

ਚਮੜੀ

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



ਉੱਪਰਲੀ
ਚਮੜੀ

ਹੇਠਲੀ
ਚਮੜੀ

ਸੁਝ
ਨਾੜੀਆਂ

ਪਸੀਨਾ
ਨਾੜੀਆਂ

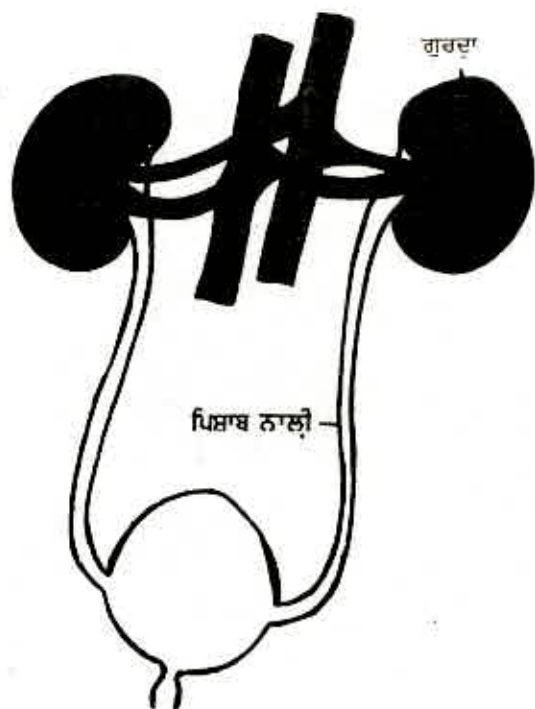
ਚਰਬੀ

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 ਤੇ ਚਿਕਾਨਹਟ 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। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੋਮ ਦੇ ਬੀਜ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਯੂਰੀਆ, ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 19

ਗੁਰਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਿਡ ਤੇ ਖਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਾਰਨ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ 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 ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹ ਛਾਣਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ 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 ਵਧਦੀ ਹੈ।

(ਚਿਤਰ ਕੇਵਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਹਨ।)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ। ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
2. ਵੇਵੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
4. ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
5. ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ 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. ਵੇਵੜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।



ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਿਊਣਾ ਹਵਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਊਣਾ 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 ਤੇ 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 ਸ਼ਾਮਲ 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 ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸੈੱਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਦੇ ਮਿਲਦੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੈੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

2. **ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ** (Source of energy) – ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿੱਤ 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 ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤਕੜਾ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ** (Body temperature) – ਜੋ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਆਤਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਰਸ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਰਦੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਰਖਦੇ 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 ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਭੰਨ ਤੋੜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਸੈੱਲ ਵੀ ਬੇਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

5. **ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 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 ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲਹੂ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 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 | 5. ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ |
| 2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ | 6. ਪਾਣੀ |
| 3. ਬਿਧਿਆਈ | 7. ਫੋਕਟ |
| 4. ਖਣਿਜ ਲੂਣ | |

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

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ 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 | 8. ਪਿਸਤਾ |
| 2. ਮੂੰਗਫਲੀ | 9. ਮਟਰ ਖੁਸ਼ਕ |
| 3. ਮਸਰ | 10. ਅਖਰੋਟ |
| 4. ਲੋਬੀਆ, ਛੋਲੇ | 11. ਕਣਕ |
| 5. ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ | 12. ਬਾਜਰਾ |
| 6. ਕਾਜੂ | 13. ਮੱਕੀ |
| 7. ਬਦਾਮ | 14. ਚਾਵਲ ਮਸ਼ੀਨੀ |

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 20

ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

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

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਲਾਭ - 1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲਾਭ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰਖਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘ੍ਰਿਮ ਰਹੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਖਦੀ ਹੈ।
5. ਜਿਸ ਵਕਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਜਾਂ ਬਿਧਿਆਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸਕਤੀ 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 ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਹੱਸਦਾ ਖੇਡਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. **ਸੋਕਾ** :— ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪਤਲਾ ਤੇ 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 ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਸੁੱਜਿਆ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।
4. **ਪਲੈਗਰਾ (Plegra)** :— ਚਮੜੀ ਖੁਰਦਰੀ ਤੇ ਖੁਸਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
5. **ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ** :—ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਦ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਰਾਬੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :— ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਦੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਯੂਰੀਆ ਦੀ ਸਕਲ ਵਿੱਚ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਅਯੋਗ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇੜਾ 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।

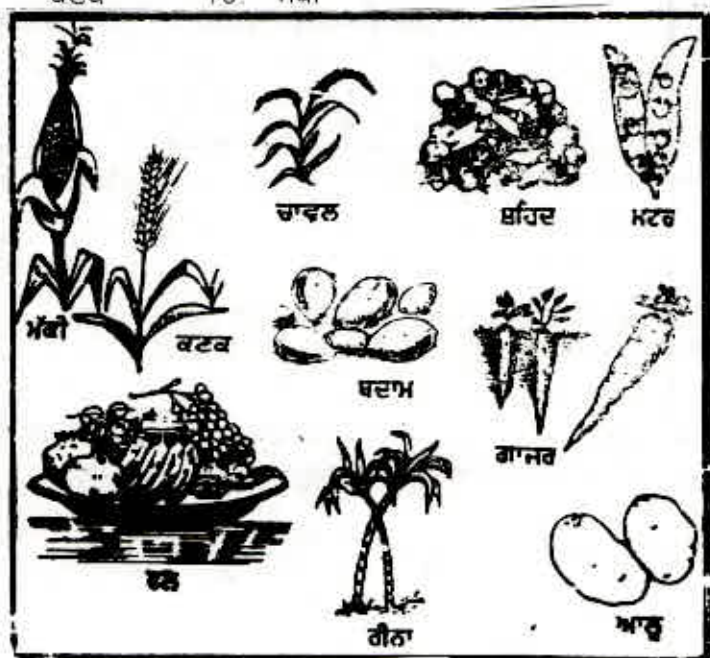
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ :— ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿ ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਲਈ 7

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



ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਲਾਭ : -

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿੱਧਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੇਲ ਤੇ ਘਿਉ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਕੱਲਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਬਿੱਧਿਆਈ ਨੂੰ ਆਟੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਖਾ ਲਈਏ ਤਦ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ 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 (Ketone) ਬਹੁਤ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਖਾਰ (Alkaline) ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ (Acidity) ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ (Diabetes) ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਈ ਬਿੱਧਿਆਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
3. ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੱਤ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।
5. ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ 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 ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਦਬਾਅ, ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਜੋੜਾ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ : - ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ 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।

ਬਿੱਧਿਆਈ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ (Fats)

ਬਿੱਧਿਆਈ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ।

ਬਿਧਿਆਈ ਦੇ ਸੋਮੇ :

ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ

ਘੀ ਮਾਸ

ਮੱਖਣ ਮੱਛੀ

ਖੋਆ ਆਡੇ

ਦੁੱਧ

ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ

ਸਰ੍ਹੋਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ

ਨਾਰੀਅਲ ਖੁਸ਼ਕ

ਅਖਰੋਟ ਮੂੰਗਫਲੀ

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 ਰਖਦੀ ਹੈ।
3. ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ. ਡੀ. ਏ. ਅਤੇ ਕੇ. ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਲਈ ਸੰਭਾਲਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ-ਤੇਜ਼ਾਬ ਵੀ ਚਿਕਨਾਈ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਦੀ 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 ਤੇ 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 ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

1. ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ ਪਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਪਥਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਇਸ ਦੀ ਵਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

ਖਣਿਜ ਲੂਣ :—ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 96% ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ 4% ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰੀਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ, ਸਲਫਰ, ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਜ਼, ਕਾਪਰ, ਆਇਉਡੀਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ। ਜੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ :—ਇਹ ਖਣਿਜ ਹਰੇ ਪਤਿਆਂ 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 : -

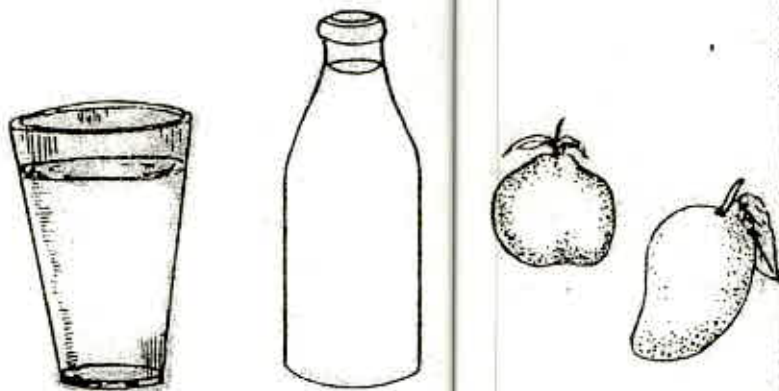
1. ਦੇਦਾ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ (Muscular tissues) ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਗੰਧਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
4. ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖੂਨ ਦੇ ਜ਼ਮਾਅ 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 ਵਿਗਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਗ ਜਲਦੀ ਲਗਦਾ ਹੈ।
3. ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਆਇਉਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦਾ ਗਿਲੂੜ 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 ਜਿਊਂਦੇ 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 ਕਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ, ਦੁੱਧ, ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਖਾਲਸੇ 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 ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।
3. ਅਸੀਂ ਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਸਹਾਰੇ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਿਯਮਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ 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 ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :

ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੀਣ ਨਾਲ 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। ਮਿਹਦਾ ਭਾਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ 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 ਪਥਰੀ 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 ਲਗਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 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 ਚੇਤਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ :

ਮੌਸਮ, ਕਿੱਤਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 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।

ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ : - ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ 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 ਅਰਥਾਤ ਬਿਧਿਆਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ :

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

ਲਾਭ :

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

ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

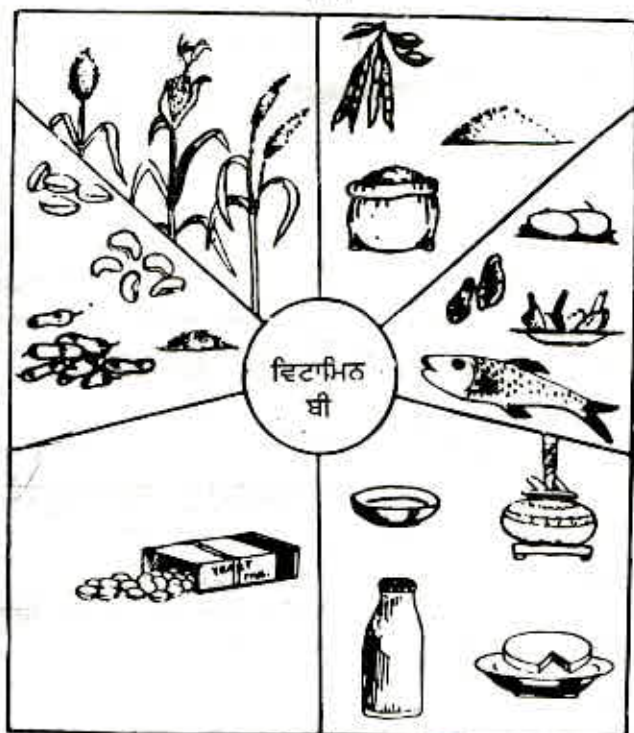
1. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਗਲਾ, ਨੱਕ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਲਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਵੇਫੜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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, ਫਿਲਕਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਅਣਛਾਏ ਆਟੇ, ਜਵਾਰ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਟੇ ਚਾਵਲ, ਸੋਇਆ ਬੀਨ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪਿਆਜ਼, ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ ਸਲਾਦ, ਸਲਾਦ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ :

1. ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Nervous System) ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 25

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

ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :

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

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ— ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਅੱਗ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾਲ 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, ਐਲੇ, ਬੰਦ ਗੰਭੀ, ਗਾਜਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ, ਕਰੇਲੇ, ਭਿੰਡੀ, ਮੂਲੀ 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 ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :

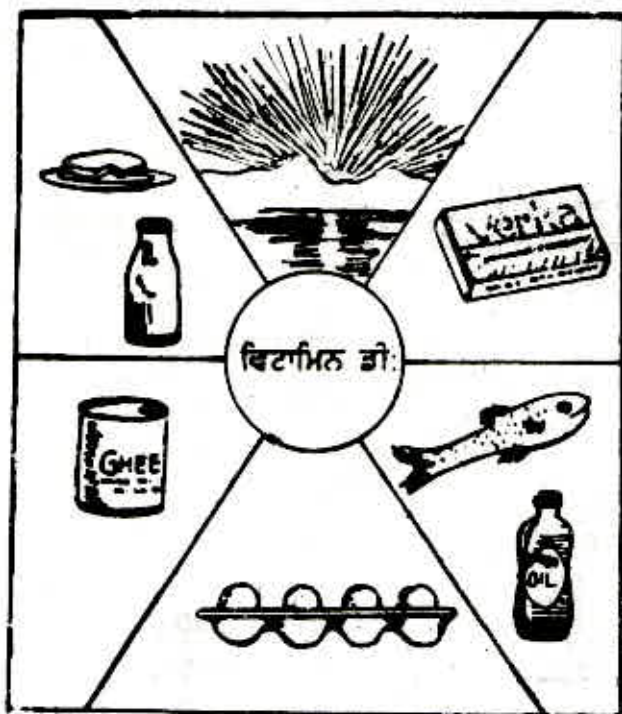
1. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਇਉਰੀਆ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਜਖਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
4. ਅਨੀਮੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਲਹੂ ਵਹਿਣਾ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ :

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

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ : ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਕੰਡਾ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਘਿਉ, ਕਲੇਜ਼ੀ, ਕਣਕ, ਨੰਗੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :

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

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ :

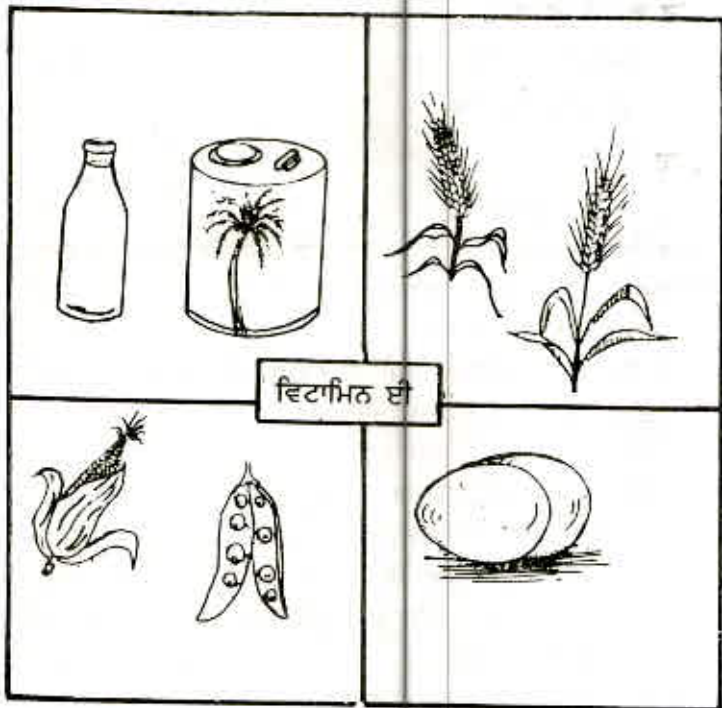
ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ :

ਦੁੱਧ, ਘਿਉ, ਕਣਕ, ਮੱਕੀ, ਮਟਰ, ਅੰਡਾ।

ਲਾਭ :

ਇਹ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ :

1. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਫੋੜੇ ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।
2. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਬਾਝਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ :

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇ :

ਮੱਛੀ, ਟਮਾਟਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪਾਲਕ ਤੇ 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 ਸਕਤੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੇਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਬਿਧਿਆਈ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼। 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 ਆਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਿੱਲੀਆਂ ਨਾਲ 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, ਸਲਗਮ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਸਲਾਦ, ਛਿੱਲੜ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਣਕ, ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਟਾ ਛਾਣ ਕੇ ਛਿਲਕੇ ਸੁੱਟਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਆਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੇ ਇਹ ਛਿੱਲੜ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤਾਜ਼ਾ ਦਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ੇ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਕੈਲੋਰੀ :- ਭੋਜਨ ਦਾ ਤੱਤ ਨਾਪਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

ਅਨਾਜ	3200 ਕੈਲੋਰੀ	ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	400 ਗਰਾਮ
ਦਾਲਾਂ	410 ਗਰਾਮ	ਫਲ	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 ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
3. ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ?
4. ਪਾਣੀ ਖਣਿਜ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ?
5. ਇੱਕ ਆਮ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਖੁਰਾਕ 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?



ਪਾਠ 9

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 ਸਰੀਰਕ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੈ। ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ 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 (Meditation)

8 ਸਮਾਧੀ (Trance)

1. **ਯਮ** - ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਅਹਿੰਸਾ, ਸਚਾਈ, ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਤੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ।

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

3. **ਆਸਣ** - ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਆਸਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਕੇ ਤੇ 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 ਤੇ 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 ਇਛੱਤ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

7. **ਧਿਆਨ** : ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਹੋਰ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੁਨਿਆਵੀ 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 ਦੁਨਿਆਵੀ ਲੋਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ, ਧਾਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਯੋਗੀ, ਰਿਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮੁਨੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ 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 ਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਖਾਲੀ 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 ਛਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਮਨ ਧਾਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਥ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਦਮ ਤੇ ਚੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਆਸਣ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਦ ਸਵਾਸਣ ਜਾਂ ਮਕਰ ਆਸਣ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਸਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 29 ਸ਼ਵਾਸਣ

7. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਸਣ ਰਾਸ ਨਾ ਆਵੇ ਤਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿੱਤ ਤੇ 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 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ 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 ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ 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 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ (Retention) ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ।

ਯੋਗ : ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ :

ਯੋਗ ਦਾ ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼੍ਟ ਤੇ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਅਚਾਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :

1. ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਆਸਣ ਹੀ 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 ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਵੱਸਥ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ

ਜਾਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੋਤੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਮੋਹਦਾ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਸਤੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਨਾਲ ਗੁਟ 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 ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਗ ਕਿਰਿਆ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ) ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਦ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਯੋਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ (Posture) ਵਿੱਚ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸੁਚੱਜੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਮ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਪੇਟ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਫਿਲਕਦਾ। ਬ੍ਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਨਹੀਂ ਭਿੜਦੇ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 34 ਪਦਮ ਆਸਣ

7. ਉਚਿਤ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀਆਂ। ਬਜਰ ਆਸਣ ਅਤੇ ਮਤਸੇਂਦਰ ਆਸਣ ਨਾਲ ਸੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
8. ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ

ਸੰਵੇਗ ਵਿਕਾਰ, ਲੋੜ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੁਚਿਤ ਵਿੱਛਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਯਮ ਤੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

9. ਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਦ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਸ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।
10. ਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾਦਮ (Refresh) ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਸਵਾਸਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?
11. ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਪਦਮ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਯੋਗੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੂਰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
12. ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਵੇਲੇ ਜੋ ਸਾਹ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਲ (Rhythm) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ 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?



ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ : ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਨਾਮੀ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਅਗਸਤ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰਨਿਮਾ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਦੇਵਤਾ ਜੀਅਸ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਰੰਭ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਅਮਿੱਟ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਸਬੂਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਪਰ ਖਿਆਲ 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 ਬਿਉਤੀਸੀਅਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ 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 ਹਰਕੁਲੀਸ ਨੇ ਪਾਰ ਦੀ ਸਵਰਗੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਬੂਟੇ ਲਿਆ ਕੇ ਜੀਅਸ ਦੇਵਤੇ ਦੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਲਾਏ। ਉਹਨਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਟ ਬਣਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲੰਪਿਓਡ 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 ਤੱਕ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਹੌਥਿਆਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ।

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ :

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਦੌੜ ਸੀ। ਇਸ ਦੌੜ ਨੂੰ

ਕੈਲੇਲਿਸ ਨੇ 776 ਪੂ: ਈ: ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਸੌ ਗਜ਼ ਲੰਬੀ 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। ਪੰਦਰਵੀਂ 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 ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਤੇਈਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਪੱਚੀਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਘੋੜਿਆਂ ਨਾਲ 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 ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵਤਾ ਜੀਅਸ ਦੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂਨ ਦਰੱਖਤ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਕਵੀ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਜੇਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ 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 ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਹੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਹਰੇਕ ਯੂਨਾਨੀ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਕਈ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ 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 ਇੰਤਜਾਮ 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 ਥਿਊਡੀਸਸ ਨੇ ਇੱਕ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ 394 ਪੂ: ਈ: ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 395 ਪੂ: ਈ: ਵਿੱਚ ਦੇਵਤਾ ਜੀਅਸ ਦਾ ਬੁੱਤ ਵੀ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁੱਕ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਲੰਪੀਆ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਰੈਂਟਕ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਸਟੇਡੀਅਮ

ਵੀਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਮੰਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਜਗਣੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤਾਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਫਿਊਡੀਸੀਅਮ ਦੂਜੇ ਨੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵੀ ਤੁੜਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਲੰਪੀਆ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮੰਦਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਭੁਚਾਲਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਰੋਧੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਉਲੰਪੀਆ ਨਗਰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਉਲੰਪੀਆ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮੋ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੀ ਖਤਮ 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 ਤੇ ਦੋਸਤ ਉਲੰਪੀਆ ਦੇ ਵਾਤਾਰਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੇ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਭੈ ਤੋਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਰਵਨ 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। ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਣੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ 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। ਆਖਰੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਉਲੰਪੀਆ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।
4. ਉਲੰਪੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੱਜ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਫੈਸਲਾ ਠੀਕ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਨ।
5. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ 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 ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਧਾਰਮਿਕ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ।

ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ :

ਚੌਦਾਂ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ ਉਲੰਪਿਕ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਖਿਆਲ 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 ਕਿਊਬਰਟਿਨ :

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



ਚਿੱਤਰ ਨੰ : 35

ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਸੀ। ਇਸ ਸੂਝਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ 1887 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਬਰਤਾਨੀਆ 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।

ਕਿਊਬਰਟਿਨ ਬਰਤਾਨੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਗਏ ਜਿਥੇ 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।

ਕਿਊਬਰਟਿਨ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਫਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਖੇਡ ਸੰਘ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ। ਫਿਰ 16 ਜੂਨ, 1894 ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰ 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 ਕਿਊਬਰਟਿਨ 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 ਸਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ -

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

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

ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁ (Olympic Oath)

“ਅਸੀਂ ਸਹੁ ਚੁਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੱਚੀ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਸਪਿਰਿਟ ਨਾਲ 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 ਸੀ। ਉਲੰਪਿਕ ਪਿੰਡ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਸ ਵਕਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ ਪਰ 1908 ਈ : ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ।

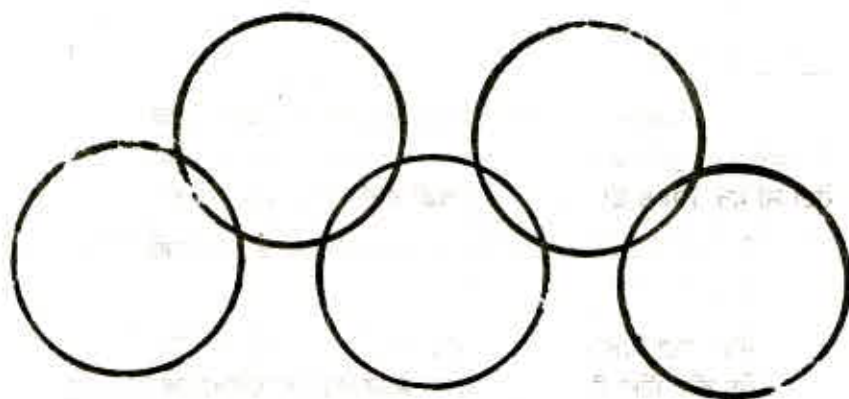
1. ਉਹ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਜੋ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਲਵੇ ਤਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਦੇਸ਼ ਨਵਾਂ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਬਣਿਆ ਸੀ ਤਦ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ।
3. ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ 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 ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਹੋਣੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਉੱਥੇ 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 ਕਿਊਬਰਟਿਨ 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 ਕਾਲਾ ਨਾਲ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੰਜ ਮਹਾਦੀਪ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣਾ ਪੰਜ ਮਹਾਦੀਪਾਂ ਦੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਝੰਡੇ ਦੀ ਸ਼ੇਖ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ W ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ :

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

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ | (Archery) |
| 2. ਐਥਲੈਟਿਕਸ | (Athletics) |
| 3. ਬਾਸਕਟਬਾਲ | (Basket ball) |

4.	ਬੱਕਸਿੰਗ	(Boxing)
5.	ਪੈਡਲ ਬੇੜੀ ਦੌੜ	(Canoeing)
6.	ਸਾਈਕਲਿੰਗ	(Cycling)
7.	ਘੋੜ ਦੌੜ	(Equestrian)
8.	ਫੁੱਟਬਾਲ	(Foot Ball)
9.	ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ	(Gymnastics)
10.	ਹੈਂਡ ਬਾਲ	(Hand Ball)
11.	ਹਾਕੀ	(Hockey)
12.	ਜੂਡੋ	(Judo)
13.	ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ	(Shooting)
14.	ਕਿਸਤੀ ਦੌੜ	(Rowing)
15.	ਤੈਰਾਕੀ ਤੇ ਡੁਬਕੀ ਲਾਉਣ	(Swimming and Diving)
16.	ਤਲਵਾਰ ਬਾਜ਼ੀ	(Fencing)
17.	ਵਾਲੀਬਾਲ	(Volley Ball)
18.	ਵਾਟਰ ਪੋਲੋ	(Water Polo)
19.	ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ	(Weight Lifting)
20.	ਕੁਸਤੀ	(Wrestling)
21.	ਯਾਟਕਿਸਤੀ ਦੌੜ	(Yachting)
22.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ	(Lawn Tennis)
23.	ਬੈਡਮਿੰਟਨ	(Badminton)
24.	ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ	(Table Tennis)
25.	ਬੀਚ ਵਾਲੀਵਾਲ	(Beach Volleyball)

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ (Chronological order of Olympic Games)

ਉਲੰਪਿਅਡ	ਸੰਨ	ਸ਼ਹਿਰ
1.	1896	ਏਥਨਜ (ਯੂਨਾਨ)
2.	1900	ਪੈਰਿਸ (ਫਰਾਂਸ)

3. 1904 ਸੈਂਟ ਲੂਇਸ(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 (ਹੋਲੈਂਡ)
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 (ਇੰਗਲੈਂਡ)
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 ਮਾਟਰੀਆਲ (ਕੈਨੇਡਾ)
22. 1980 ਮਾਸਕੋ (ਰੂਸ)
23. 1984 ਲਾਸ ਐਂਜਲਜ਼ (ਅਮਰੀਕਾ)
24. 1988 ਸਿਊਲ (ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ)
25. 1992 ਬਾਰਸਿਲੋਨਾ (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)

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤੇ 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 ਕਾਫੀ 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 ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਭੇਜੇ ਗਏ। ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟਾਟਾ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਧੀ, ਏ. ਜੀ. ਲੋਰਿਨ ਤੇ ਐਚ. ਸੀ. ਬੁੱਕ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਤ 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 ਤਾਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1952 ਵਿੱਚ ਹੈਲਸਿੰਕੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮੇਰੀ ਡੀਸੂਜਾ ਨੇ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਨੀਲਮਾ ਰੇਸ ਨੇ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਪਰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀਆਂ।

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

1960 ਵਿੱਚ ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਈ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। 1960 ਵਿੱਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚੰਬਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

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

1976 ਮਾਟਰੀਅਲ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ 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 ਤਾਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਭਾਰਤ ਲਈ 16 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸੰਨ 2000 ਨੂੰ ਸਿਡਨੀ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 24 ਸਾਲਾ ਕਰਨਮ ਮਲੇਸਵਰੀ ਨੇ ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ ਦੇ 69 ਕਿਲੋ ਵਜਨ 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 ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਕੋਈ ਮੈਡਲ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ।

ਦਰਅਸਲ 73 ਮੈਂਬਰੀ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਦਲ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਖਿਡਾਰਨ/ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਾਬਿਲੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਰਹੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਲੇਸਵਰੀ ਦਾ ਜਿਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ 3 ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਦੱਤਾਕ ਰਣੀ ਕੇ ਐਮ ਬੀਨਾ ਮੋਲ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਅੰਜਲੀ ਵੇਦਪਾਠਕ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਲੰਪਿਕ ਵਰਗੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੋਮਾਤਰੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਰੱਖਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। 2004 ਦੀਆਂ 28ਵੀਂ ਉਲੰਪਿਕਸ ਖੇਡਾਂ ਏਥਿਨਜ਼ (ਯੂਨਾਨ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸ੍ਰੀ ਰਾਜਵਰਧਨ ਸਿੰਘ ਰਾਠੋਰ ਹੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਦੁਆਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਇਆ। ਐਥਲੀਟ ਅੰਜੂ ਬੋਂਬੀ ਜਾਰਜ ਨੇ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ 6ਵਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 7ਵਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। 2008 ਦੀਆਂ ਬੀਜਿੰਗ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਕ ਸੋਨੇ ਦਾ ਅਤੇ ਦੋ ਤਾਬੇ ਦੇ ਤਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

ਤਗਮੇ	ਨਾਂ	ਖੇਡਾਂ	ਈਵੈਂਟਸ
ਸੋਨੇ ਦਾ	ਅਭੀਨਵ ਬਿੰਦਰਾ	ਸ਼ੂਟਿੰਗ	ਮੈਨਜ਼ ਏਅਰ 10 ਮੀ. ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ
ਤਾਬੇ ਦਾ	ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ	ਕੁਸ਼ਤੀ	ਫਰੀਸਟਾਇਲ 66 ਕਿਲੋ ਵਰਗ
ਤਾਬੇ 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 4 ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਤਗਮੇ	ਨਾਂ	ਖੇਡਾਂ	ਈਵੇਂਟਸ
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 ਨਾਰੇਗ	ਸ਼ੂਟਿੰਗ	10 ਮੀ. ਏਅਰ ਰਾਇਫਲ
6. ਤਾਂਬੇ ਦਾ	ਯੋਗੇਸ਼ਵਰ ਦੱਤ	ਕੁਸ਼ਤੀ	ਫਰੀਸਟਾਇਲ 60 ਕਿਲੋ ਵਰਗ

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

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

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ :

ਸੰਨ 1948 ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਚੌਦਵੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋਈਆਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਧੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਧੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖਿਡਾਰੀ ਜਦੋਂ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ 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 ਨਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਮਿਆਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਵਧੇਗੀ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ 8 ਅਗਸਤ, 1948 ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਮਾਊਂਟ ਰਾਅਲ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੀਆ, ਚੀਨ, ਬਰਮਾ, ਸੀਲੋਨ (ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ) ਭਾਰਤ ਤੇ ਫਿਲੀਪਾਈਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ। ਸਭ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਐਂਗੋ 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 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ। ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਬਰਮਾ, ਸੀਲੋਨ, ਭਾਰਤ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਨਿਪਾਲ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਫਿਲਪਾਈਨ, ਸਿਆਮ ਤੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੇਸ਼ਾਂ 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 ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ 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 ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੀ)
5.	1966	ਬੈਂਕੋਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ)
6.	1970	ਬੈਂਕੋਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ)
7.	1974	ਤਹਿਰਾਨ (ਈਰਾਨ)
8.	1978	ਬੈਂਕੋਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ)
9.	1982	ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ)
10.	1986	ਸਿਊਲ (ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ)
11.	1990	ਬੀਜਿੰਗ (ਚੀਨ)
12.	1994	ਹੀਰੋਸ਼ੀਮਾ (ਜਾਪਾਨ)
13.	1998	ਬੈਂਕੋਕ (ਥਾਈਲੈਂਡ)
14.	2002	ਪੁਸਾਨ (ਸਾਉਥ ਕੋਰੀਆ)
15.	2006	ਦੋਹਾ (ਕਤਰ)
16.	2010	ਗਾਂਗਘੋ (ਚੀਨ)
17.	2014	ਇੰਸੀਐਨ (ਸਾਉਥ ਕੋਰੀਆ)

ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਭਾਰਤ :

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

1954 ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੀਲਾ ਵਿਖੇ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ, ਪ੍ਰਦਮਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਡਿਸਕਸ ਤੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇ ਸੋਹਨ ਸਿੰਘ ਨੇ 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ। ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਐਮ ਗੈਬਰੀਅਲ 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 ਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

1958 ਦੀਆਂ ਤੀਜੀਆਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਕੀਓ ਵਿਖੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਫ ਸਟੈਪ ਐਂਡ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਦਮਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ, ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜੈਵਲਿਨ ਵਿੱਚ, ਐਸ ਚਾਂਦ ਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੇ ਜਗਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਮੈਰੀ ਲੀਲਾ ਰਾਓ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। 12.5 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ। ਸਟੀਵੀ 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 ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।

1962 ਦੀਆਂ ਚੌਥੀਆਂ ਜਕਾਰਤਾ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। 1966 ਦੀਆਂ ਪੰਜਵੀਆਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬੈਂਕੌਕ ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਐਸ. ਬਰੂਆ ਨੇ 800 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਭੀਮ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ, ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਡਿਸਕਸ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਅਮਜੇਮ ਸਿੰਘ ਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਫ ਸਟੈਪ ਅਤੇ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਹੈਮਰ ਥਰੋ ਵਿੱਚ, ਮਨਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਨੇ 80 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੇ ਗ੍ਰਿਸਟੀ ਫੋਰੇਗ ਨੇ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ।

1970 ਦੀਆਂ ਬੈਂਕੌਕ ਵਿੱਚ ਛੇਵੀਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਫ ਸਟੈਪ ਐਂਡ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਡਿਸਕਸ ਵਿੱਚ ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ, ਕੰਵਲਜੀਤ ਸੰਧੂ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਨੇ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਤੇ ਹਾਫ ਸਟੈਪ ਤੇ ਜੰਪ ਵਿੱਚ, ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਨੇ 800

ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਐਡਵਰਡ ਸਕੇਰਾ ਨੇ 5000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਐਮ ਜੀ ਸੈਟੀ ਨੇ ਡਕੈਥਲਿਨ ਵਿੱਚ, ਮਨੁਸਵਾਮੀ ਵੀਨੂ ਨੇ ਫੈਦਰ ਵੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ। ਭੀਮ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ, ਸੁੱਚ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਗੁਰਮੇਜ ਸਿੰਘ ਨੇ 3000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ, ਮਨਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਨੇ 80 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ 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 ਤਮਗੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਸਾਡੇ ਚਾਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੇ। ਸਿਵ ਨਾਥ ਨੇ 5000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ। ਟੀ ਸੀ ਯੋਗਨਨ ਨੇ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ, ਐਸ. ਚੋਹਾਨ ਨੇ 1500 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਲੈਂਹਬਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਕੰਵਲਜੀਤ ਸੰਧੂ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਨੂੰ 56.5 ਸੈਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਕੇ ਇਸਤਰੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।

ਬੈਂਕਾਕ ਦੀਆਂ 1978 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਛੇਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਆਈ। ਅਸੀਂ 11 ਸੋਨੇ, 11 ਚਾਂਦੀ ਤੇ 6 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। 10000 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਚੰਦ ਨੇ ਅਤੇ ਗੀਤਾ ਜੁਤਸੀ ਨੇ 1500 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤੇ 800 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ 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
ਅਥਲੈਟਿਕਸ	—	4	2	6
ਮੁੱਕੇ ਬਾਜੀ	—	—	1	1
ਹਾਕੀ	—	1	—	1
ਕਬੱਡੀ	1	—	—	1
ਕਿਸਤੀ ਦੌੜ	—	—	4	4
ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜੀ	—	—	1	1
ਟੇਨਿਸ	—	—	1	1
ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ	—	2	2	4
ਕੁਸਤੀਆਂ	—	1	1	2
ਯਾਟ-ਕਿਸਤੀ ਦੌੜ	—	—	2	2
ਜੇਡ	1	8	14	23

ਵਾਰਵੀਆਂ ਏਸੀਆਈ 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 ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

ਤੇਰਵੀਆਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਬੈਂਕੋਕ (ਥਾਇਲੈਂਡ) ਵਿਖੇ 6 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ 20 ਦਸੰਬਰ 1998 ਨੂੰ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸੋਨੇ ਦੇ 7, ਚਾਂਦੀ ਦੇ 11 ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ 17 ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

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

2006 ਦੀਆਂ ਏਸੀਆ ਖੇਡਾਂ ਦੋਹਾ (ਕਤਰ) ਵਿਖੇ ਹੋਈਆਂ।

2010 ਦੀਆਂ ਏਸੀਆ ਖੇਡਾਂ ਗੋਂਗਯੋ (ਚੀਨ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 14 ਸੋਨੇ ਦੇ 17 ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਅਤੇ 33 ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

17ਵੀਆਂ ਏਸੀਆ ਖੇਡਾਂ ਇੰਚੀ ਅੰਨ (ਸਾਉਥ ਕੋਰੀਆ) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੁੱਲ 57 ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 11 ਸੋਨੇ ਦੇ 10 ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ 36 ਕਾਂਸੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

ਪੁਸ਼ਨ

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 ਸੰਗਧ 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. ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੀ ਦੇਣ ਹੈ?
9. 11ਵੀਂ ਏਸੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ 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 ਤਗਮਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਿੱਤਿਆ?

