

# ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਛੇਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

ਲੇਖਕ

ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜੀ ਕੇ ਢਿੱਲੋਂ

ਡਾ. ਐਸ. ਸੀ. ਕੰਵਲ



ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ



## ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਸਤਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ : 2023-24 ..... 2,10,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ  
ਸੋਧਕ : ਡਾ. ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਸੋਮਲ

### ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦਸਾਜ਼ੀ 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 ਜਾਲੂ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਬੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।  
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)



ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸਕੱਤਰ,** ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062  
ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਮਿਕਾਡੋ ਆਫ਼ਸੈਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

## ਦੇ ਸ਼ਬਦ

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

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਤੋਂ ਅਠਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ-ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨੌਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

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

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

## ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

| ਅਧਿਆਇ | ਵਿਸ਼ਾ                        | ਪੰਨਾ ਨੰ. |
|-------|------------------------------|----------|
| 1.    | ਸਿਹਤ                         | 1        |
| 2.    | ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ         | 7        |
| 3.    | ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ-ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ | 12       |
| 4.    | ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ         | 15       |
| 5.    | ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ               | 22       |
| 6.    | ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ                    | 26       |
| 7.    | ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗਾਣੇ       | 31       |
| 8.    | ਨਸ਼ੇ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ               | 35       |

## ਸਿਹਤ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੂਰਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸ਼ਬਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹਿਤ ਸਰੀਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ, ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੇਤੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

### ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :-

ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ :-

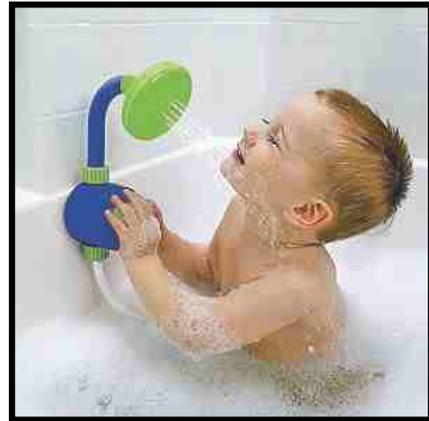
1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ (Physical Health)
  2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Mental Health)
  3. ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ (Social Health)
  4. ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ (Emotional Health)
1. **ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ** : ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ, ਸੁਡੌਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਜ- ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਲਹੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਦਿ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ** : ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ** : ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਨਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਧੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ :** ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ, ਡਰ, ਖੁਸ਼ੀ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

**ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ :**

ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-



**ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ**

1. **ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮ ਯੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



**ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ**

2. **ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਲੰਮੇ ਵਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਦ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਵਾਹੁਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਕੰਘੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਝੜਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲ ਝੜਨ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**3. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ:-** ਅੱਖਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੱਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਵੀ ਹੈ:-

“ਅੱਖਾਂ ਗਈਆਂ, ਜਹਾਨ ਗਿਆ,

ਦੰਦ ਗਏ ਤਾਂ ਸੁਆਦ ਗਿਆ”

ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਗ੍ਰਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



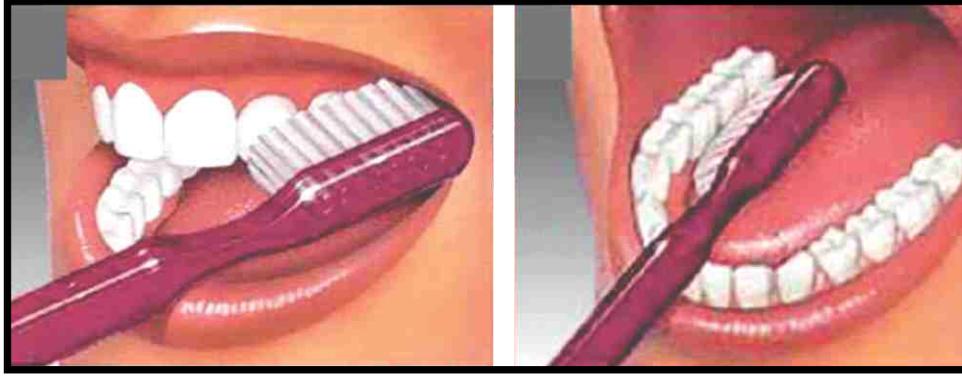
ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

**4. ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ-ਫੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਵਗ਼ੈਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੋੜਾ-ਫਿਣਸੀ ਆਦਿ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**5. ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ:-** ਅਸੀਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੱਕ ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਵਾਂਗ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੇ ਧੂੜ-ਕਣਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਰੀਕ ਕਣ ਇਹਨਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**6. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਦੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਣ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਭੋਜਨ ਸੜਨ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ



### ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**7. ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਵੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨੰਹੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਨੰਹੂਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨੰਹੂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



### ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:-**

#### 1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ :

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### 2. ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ :-

- i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਬੰਧਿਆਈ, ਖਣਿਜ ਲੂਣ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ii) ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- iii) ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- iv) ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ, 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- v) ਖਾਣਾ ਲੇਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- vi) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਟ-ਫੂਡ ਜਿਵੇਂ ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- vii) ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- viii) ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### 3. ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ :

- i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ii) ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲਗਣ 'ਤੇ ਵੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 4. ਸੁਭਾਅ :

- i) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ii) ਚੰਗਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
- iii) ਚਿੜਚਿੜਾ ਸੁਭਾਅ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### 5. ਆਦਤਾਂ :

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ -

- i) ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ, ਖਾਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ “ਵੇਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁਵਲੇ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ”
- ii) ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- iii) ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- iv) ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਠੀਕ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਹੋਣਾ।

### 6. ਕਸਰਤ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗ

- i) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ii) ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- iii) ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- iv) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

1. ਸਿਹਤ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
2. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
3. ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
4. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:-  
 ਓ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਅ) ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ੲ) ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਸ) ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਹ) ਨੱਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਕ) ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਖ) ਨੰਹੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ।
6. ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਰਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੰਜ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।



## ਪਾਠ-2

### ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ -ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ, ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਸਕੂਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਥਾਂ-ਥਾਂ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਢੇਰ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ-ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਉੱਥੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਹੀ ਸਥਾਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। 2 ਅਕਤੂਬਰ, ਗਾਂਧੀ ਜਿਅੰਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਜੀ ਨੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਿਲਿਆ। ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ? ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਥਾਂਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਘਰ, ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-

ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਘਰ ਦਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:-

1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਲ੍ਹ, ਉੱਲੀ ਆਦਿ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਰਸੋਈ, ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਆਦਿ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਏ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਮੱਖੀਆਂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਕਾਕਰੋਚ ਆਦਿ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੇਹੀਆਂ (ਬਾਸੀਆਂ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੇਹਾ ਭੋਜਨ, ਗਲੇ-ਸੜੇ ਫਲ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ

ਬਾਹਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜਾਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਪੁੰਝੇ ਆਦਿ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਚਿਮਨੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਆਦਿ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਛਿਲਕੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ, 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖਿਲਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥਾਂ-ਥਾਂ 'ਤੇ ਥੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਰਾਂਦਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ, ਕਾਕਰੋਚ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਘਰ ਦੇ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਵੀ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਤੇਲ ਆਦਿ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਡਿਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਤਿਲਕ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
7. ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਝਾੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਬਸਤੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
9. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਜੁੱਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
11. ਘਰ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਿਨਾਇਲ ਪਾ ਕੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
12. ਘਰ ਦੀਆਂ ਦਹਿਲੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਏਦਾਨ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਛੇ ਹੋਏ ਗ਼ਲੀਚੇ ਜਾਂ ਦਰੀ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਘਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ :

ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦੀ, ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਉੱਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਆਪਣੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੱਭਣ

ਲੱਗਿਆ ਔਖ ਨਾ ਆਵੇ। ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਪਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਦੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਬਾਰੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੁਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਘੁਣ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਜੰਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੱਚ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਚਾਕੂ, ਕੈਂਚੀ, ਪੇਚਕੱਸ, ਸੂਈ, ਨੇਲਕਟਰ, ਬਲੇਡ, ਕਣਕ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਦਵਾਈਆਂ, ਫਿਨਾਇਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਬੋਤਲ ਆਦਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।

**ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਗੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆ ਹੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਕੱਲਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1. ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਗਲੀਆਂ, ਨਾਲੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੋਏ ਪਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਮੀਂਹ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੜਾ ਪਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵੀ ਢੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਾਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੇਨਤੀ-ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਧੂੰਆਂ, ਘੱਟਾ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਘਰ ਅੰਦਰੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਾਲੇ ਢੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੂੜਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾਫ਼-ਸੁੱਥਰਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।
5. ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਵਿਹਲੀ ਪਈ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਘਣੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਬੂਟੇ ਜਾਂ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ :-** ਘਰ, ਗਲੀ ਅਤੇ ਮੁੱਹਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨਾਲ ਗਲੀ ਅਤੇ ਮੁੱਹਲੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਲਬਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲੀ-ਮੁੱਹਲੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੇਂਦ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਮਕਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨਾ ਟੁੱਟਣ। ਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-** ਸਕੂਲ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਗ-ਪਗ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਥੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ-ਲਿਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਦਰਖਤ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਪਾੜ ਕੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੈਂਨਸਿਲ ਘੜਨ ਵੇਲੇ, ਇਸ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਆਦਿ ਵੀ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ (ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ) ਸਫ਼ਾਈ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
9. ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰੋੜੇ, ਕੱਚ ਆਦਿ ਚੁੱਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ

ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਉੱਚੇ-ਨੀਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਆ ਸਕੇ।

### ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ :-

ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਨਸਿਲ ਜਾਂ ਪੈਂਨ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਲੀਕਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪਏ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪੱਖੇ, ਟਿਊਬ-ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪੌਦੇ, ਫੁੱਲ ਆਦਿ ਤੋੜਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਐੱਨ.ਸੀ.ਸੀ., ਬੈਂਡ, ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਅਭਿਆਸ

1. ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
2. ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
3. ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
4. ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
5. ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
6. ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



## ਹਾਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰ-ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ



ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਇਹ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ:

15 ਅਗਸਤ 1936 ਦਾ ਦਿਨ, ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਦਾ ਸੀ। ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਦੀਆਂ ਹਾਕੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਨ। ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਕੁਝ ਸਹਿਮੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਇਸੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸੀ ਮੈਚ ਖੇਡਦਿਆਂ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਟੀਮ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਹਾਕੀ ਦੀ ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਝਕਾਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖੱਬੇ, ਕਦੇ ਸੱਜੇ, ਕਦੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 'ਡੀ' ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਹੌਸਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਤਾਂ, ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਇੱਕ, ਅੱਠ ਗੋਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲਾ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਚਾਰ ਗੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਮੈਚ ਜਿੱਤ ਗਿਆ ਤੇ ਚੁਫੇਰੇ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦੀ ਜੈ-ਜੈ ਕਾਰ ਹੋ ਗਈ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਭਾਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਨੋਖੀ ਖੇਡ ਸ਼ੈਲੀ ਸਦਕਾ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚਮਕਾਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਈ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਜਨਮ 29 ਅਗਸਤ, 1905 ਈ: ਨੂੰ ਅਲਾਹਾਬਾਦ ਵਿਖੇ ਪਿਤਾ ਸਮੇਸਵਰ ਦੱਤ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਰੂਪ ਸਿੰਘ ਵੀ ਹਾਕੀ ਦੇ ਉੱਘੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇੰਡੀਅਨ ਆਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਸੌਲਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਪਾਹੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਬੇਦਾਰ ਮੇਜਰ ਤਿਵਾੜੀ ਨੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਫੌਜ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਚੰਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਹਾਕੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ 1922 ਈ: ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1926 ਈ: ਤੱਕ ਸੈਨਾ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਲਾਨਾ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਲਾਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਸ ਨੇ 13 ਮਈ 1926 ਈ: ਨੂੰ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਖੇਡਿਆ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਕੁੱਲ 21 ਮੈਚ ਖੇਡੇ ਗਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 18 ਮੈਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਖੇਡ ਸਦਕਾ ਜਿੱਤੇ ਅਤੇ 2 ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹੇ। ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮੈਚ ਹੀ ਭਾਰਤ ਹਾਰਿਆ।

1928 ਈ: ਵਿੱਚ ਐਮਸਟਰਡਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੈਚ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਨੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨੂੰ 6-0, ਬੈਲਜੀਅਮ ਨੂੰ 9-0, ਡੈਨਮਾਰਕ ਨੂੰ 5-0, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਨੂੰ 6-0 ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਹਾਲੈਂਡ ਨੂੰ 3-0 ਗੋਲਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਿਆ। ਇਸ ਫ਼ਾਈਨਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ 3 ਗੋਲਾਂ ਚੋਂ 2 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕੀਤੇ।

1932 ਈ: ਵਿੱਚ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰਵਰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ-ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਈਨਲ ਮੈਚ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 24-1 ਗੋਲਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ। ਇਹਨਾਂ 24 ਗੋਲਾਂ ਵਿੱਚ 8 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕੀਤੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਸ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹਾਰ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਹੀ ਇੱਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨੇ ਛਾਪਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਤਾਂ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਆਇਆ ਤੂਫ਼ਾਨ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਕੁੱਲ 262 ਗੋਲ ਕੀਤੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 101 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਦਾਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਨਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਸ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੰਦ-ਕਥਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਾਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਹਾਕੀ (ਸਟਿੱਕ) ਤੋੜ ਕੇ ਵੇਖੀ ਗਈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਟਿੱਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੁੰਬਕ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਗੋਂਦ ਉੱਤੇ ਬੜਾ ਕਾਬੂ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਗੋਂਦ ਉਸ ਦੀ ਹਾਕੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਾਕੀ ਇੱਕ ਜਾਦੂਈ ਹਾਕੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਹਿੱਟਲਰ ਦਾ ਵੀ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਸੀ। ਹਿੱਟਲਰ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਜਰਮਨੀ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅਹੁਦਾ ਦੇਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਣਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਗੌਰਵ ਸਮਝਿਆ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਮਹਾਨ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਡਾਨ ਬਰੈਡਮੈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਬਰੈਡਮੈਨ ਨੇ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਗੋਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ? ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਬੱਲੇ ਨਾਲ਼ ਦੌੜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ਼ ਗੋਲ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ 1956 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਦਮ-ਭੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਖਿਡਾਰੀ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਬਤੌਰ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਡੇ' ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਧੂਮ-ਧਾਮ ਨਾਲ਼ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਬੁੱਤ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਆਨਾ ਵਿਖੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਬੁੱਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਚਾਰ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਹਾਕੀਆਂ ਫੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੁੱਤ ਉਸ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ, ਉਲੰਪਿਕ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਗਮੇ ਦਿਵਾਏ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚੋਂ ਭਰਵਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਿਆ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਹੀ ਹਾਕੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਗੱਡੇ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ਼ ਕੀਤੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੇ। ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਿੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ।

3 ਦਸੰਬਰ, 1979 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਡਾਕ-ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕ-ਟਿਕਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ 'ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ' ਉਸ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਪ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਭਾਰਤ ਮਾਂ ਦਾ ਮਹਾਨ ਸਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਅੱਜ, ਹਰ ਭਾਰਤੀ ਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਬੜਾ ਮਾਣ ਹੈ।

## ਅਭਿਆਸ

- 1 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਜਨਮ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ?
- 2 ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਭਾਗ ਲਿਆ? ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਤਗਮਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ?
- 3 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
- 4 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖੇਡਿਆ?
- 5 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦਾ ਬੁੱਤ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?
- 6 ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- 7 ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀ ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ?



## ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ

### ਜਾਣ-ਪਛਾਣ :

ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੰਝੜੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ, ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਹ ਦੌੜ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਪਰਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਣੇ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕਿਸਮਾਂ :

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਵੰਡ ਹੈ : ਸਾਡੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ, ਆਦਿ ਅਜੋਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਨ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਢੰਗ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵੀ ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਪ ਹੀ ਨਿਯਮ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਲਈ, ਜੋ ਵੀ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਵਿਹਲੀ ਪਈ ਥਾਂ ਨੇੜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖੇਡ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਗ-ਪੁਗਾਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਪੁੱਗਣ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਢੰਗ, ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਪਹਿਲੀ ਵਿਧੀ

1. ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ ਕੇ ਜਾਂ ਉਲਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਕਰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪੁੱਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਨੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਰੱਖ ਲਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਪੁੱਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤਿੰਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਛਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਪੁੱਗ ਨਾ ਜਾਵੇ।

### ਦੂਜੀ ਵਿਧੀ

2. ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਛੁਹਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

*ਈਂਗਣ-ਮੀਂਗਣ ਤਲੀ-ਤਲੀਂਗਣ,*

*ਕਾਲਾ-ਪੀਲਾ ਡੱਕਰਾ।*

*ਗੁੜ ਖਾਵਾਂ, ਵੇਲ ਵਧਾਵਾਂ,*

*ਮੁਲੀ ਪੱਤਰਾ।*

*ਪੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਘੋੜੇ ਆਏ,*

*ਹੱਥ ਕੁਤਾੜੀ ਪੈਰ ਕੁਤਾੜੀ,*

*ਨਿਕਲ ਬਾਲਿਆ ਤੇਰੀ ਵਾਰੀ,*

ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸ਼ਬਦ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ, ਤੇ ਆਖਰ 'ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤੈਅ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵੰਡ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ : ਕਬੱਡੀ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ, ਰੱਸਾਕੱਸੀ ਆਦਿ।

### ਮੁੱਖ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ :

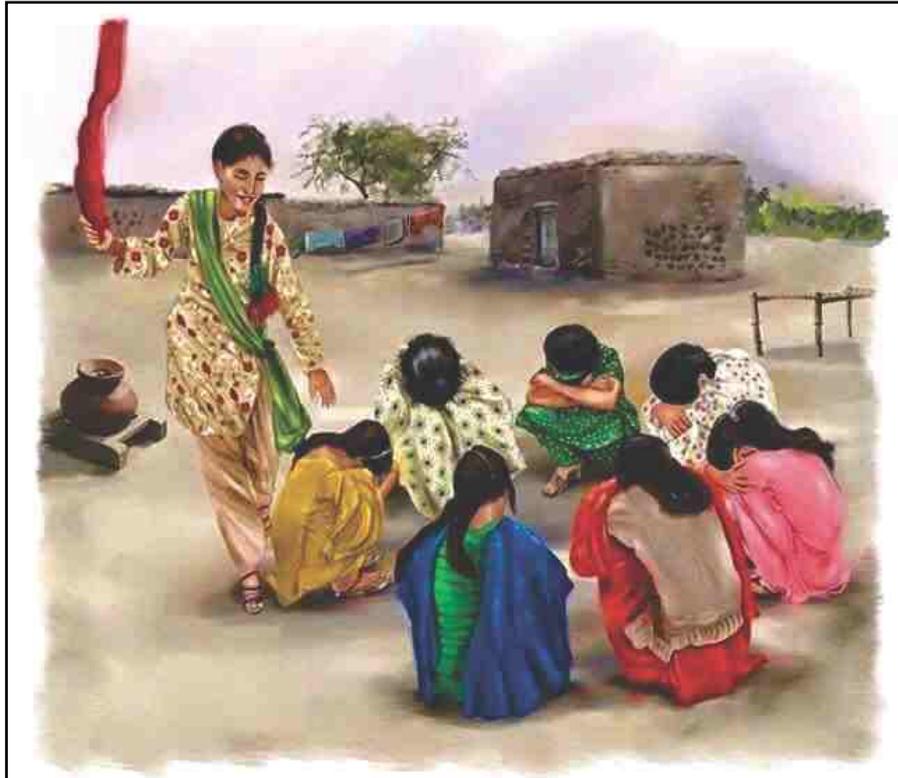
ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ, ਅੰਨਾ ਝੋਟਾ, ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ, ਬੁੱਢੀ-ਮਾਈ, ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ, ਭੰਡਾ-ਭੰਡਾਰੀਆ, ਪੀਂਘ ਝੂਟਣਾ, ਕਿੱਕਲੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕਬੱਡੀ, ਰੱਸਾਕੱਸੀ, ਸ਼ਤਰੰਜ, ਬਾਰਾਂ-ਬੀਟੀ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਖਿੱਦੋ-ਖੁੰਡੀ, ਆਦਿ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ

ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 'ਕਾਜੀ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਲਗ-ਪਗ 10-15 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਪਰਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ ਕੋਟਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਡੱਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਚੱਕਰ (ਗੋਲ ਕਤਾਰਾ) ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਲੀਕ ਉੱਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰਵਾਰ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੁਆਲੇ ਕੋਟਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਏ,  
ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੇ, ਉਹਦੀ ਸ਼ਾਮਤ ਆਈ ਏ।



## ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ

ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਇਹੀ ਗੀਤ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ 'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਏ' ਬੋਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਕੋਟਲੇ ਜੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ

ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੁੱਪ-ਚੁੱਪੀਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੱਕਰ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਪਏ ਹੋਏ ਕੋਟਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਟਲੇ ਦੀ ਮਾਰ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਟਲਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹੀ ਕੋਟਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਟਲਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖਾਲੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲੇ ਨੂੰ ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿੱਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ :

ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦਾ,  
ਕਰ ਲੋ ਵੀ ਹੀਲਾ।  
ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਰਲ ਕੇ,  
ਖੇਡਣਾ ਬਾਂਦਰ-ਕੀਲਾ।

ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕਿੱਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਢੇਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕਿੱਲੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਚ ਲਗ-ਪਗ 5 ਤੋਂ 10 ਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ



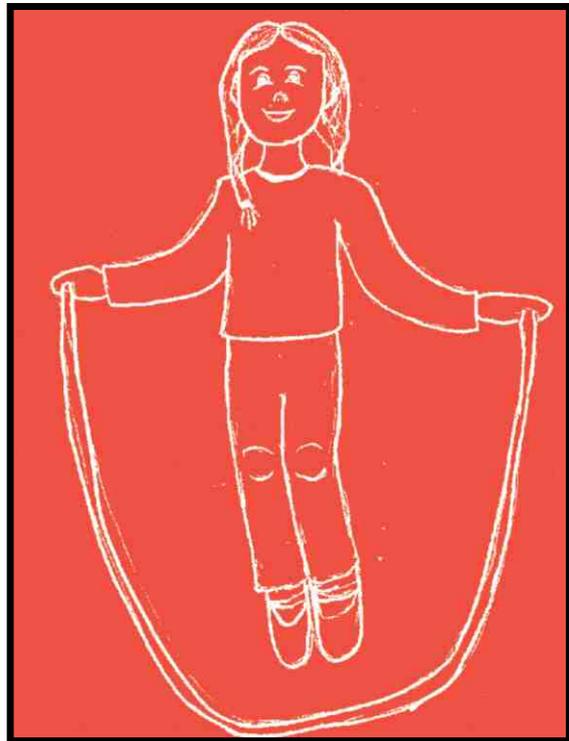
ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ

ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬਾਂਦਰ-ਕਿੱਲਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੁੱਗ-ਪੁਗਾਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੁੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਬਾਂਦਰ ਸੌਂਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਬਾਂਦਰ ਬਣਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿੱਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਬੜੀ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹਾਏ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਉਸ ਛੂਹੇ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੱਥ ਲਗਵਾਏ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਾਂਦਰ ਬੱਚਾ ਉੱਥੋਂ ਦੌੜੇਗਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਏਗਾ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਬਾਂਦਰ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਂਦਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਦਰ ਬਣਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

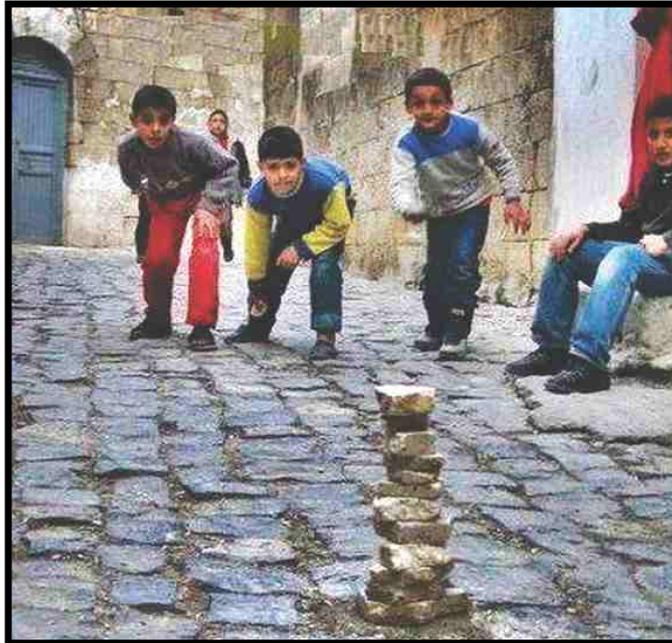
ਇਹ ਖੇਡ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਕਸਰਤ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਹੈ। ਪੁੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਛੁਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਲਾਈਨ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ, ਦੋ-ਦੋ (ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਯਮ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਟੱਪੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਉਹ ਆਉਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫੇਰ ਰੱਸੀ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੱਸੀ ਇੱਕਲਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਟੱਪ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।



ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

## ਪਿੱਠੂ

ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲਗ-ਪਗ ਸੱਤ-ਐਠ ਠੀਕਰੀਆਂ (ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ) ਇੱਕ-ਦੂਜੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿੱਠੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚਿਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੀਟੀਆਂ ਤੋਂ ਲਗ-ਪਗ 10-15 ਕੁ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁੱਗਣਾ-ਪੁਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਟੋਲੀ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਟੋਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਚਿਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਠੀਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।



## ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ

ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੱਪਾ ਪੈ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬੋਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇਕਰ ਠੀਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਬਿਖਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪਈਆਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਠੀਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਠੀਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਠੀਕਰੀਆਂ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗੋਂਦ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਚਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿੱਠੂ

ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ-ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਫੇਰ ਉਹ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਠੀਕਰੀਆਂ ਚਿਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੋਂਦ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਖੇਡ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਖੇਡ, ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਠੂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਗੁਲੇਲ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਦਾ ਗੁਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੋਲ ਅਤੇ ਕਬੱਡੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਸਾਡੇ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

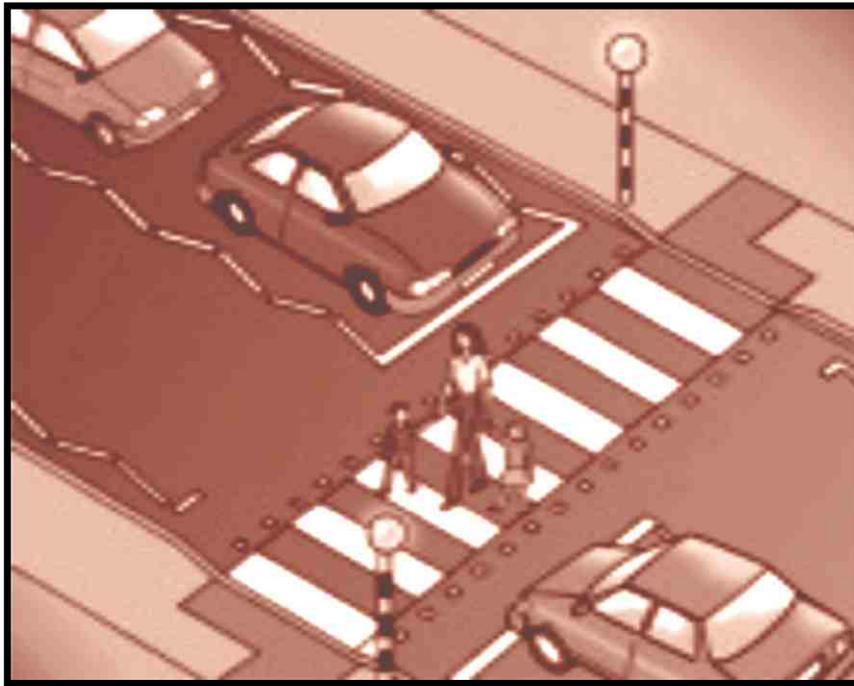
### ਅਭਿਆਸ

1. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਪੁੱਗਣ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
4. ਬਾਂਦਰ-ਕਿੱਲਾ ਖੇਡ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਲੋਕ-ਖੇਡ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਦੱਸੋ।



## ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ

ਬੱਚੇ! ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰਾਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, “ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਚਾਅ ਹੈ”, “ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ” “ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡਿੱਪਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ”, ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਖਬਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋ ਟਰੱਕਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ਹੋ ਗਈ, ਇੱਕ ਸਕੂਟਰ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਟਰੱਕ ਨੇ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤਾ, ਬੱਸ ਖੱਡ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਈ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨ, ਮਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਜੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ‘ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ’ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨੀ।
2. ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ।
- 3 ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਚਲਾਉਣਾ।
4. ਸੜਕ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਹੀ ਚਲਾਈ ਜਾਣਾ।
5. ਗੱਡੀ ਦੇ ਠੀਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਆਦਿ ਨਾ ਕਰਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਠੀਕ ਰਾਹ ਲੈ ਸਕਣ।
6. ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
7. ਕਈ ਵਾਰ ਮੋਟਰ-ਗੱਡੀ, ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਮੋਟਰ-ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਟੱਕਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਰੇਕ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਹੈਂਡਲ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਮੁੜਨਾ, ਟਾਇਰ ਦਾ ਫੱਟ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਸਦਾ ਹੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
8. ਕਈ ਵਾਰ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਕੇਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਰਾਹੀ ਦਾ ਪੈਰ ਤਿਲਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮੋਟਰ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।
9. ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤੋਂ ਹੀ ਟ੍ਰੈਕਟਰਾਂ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਂਕ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
10. ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਤੀਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਚੌਰਾਹੇ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਉੱਥੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਸਿਪਾਹੀ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਸਮਝੋ ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਪਾਹੀ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
11. ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਪੋਲੀ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਾਹਨ ਮੋੜਦੇ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
12. ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
13. ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਹੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਵੀ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
14. ਡੰਗਰਾਂ/ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੀ ਚਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਗੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ

- ਪਸੂਆਂ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਾਲੀ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਸੂਆਂ ਨੂੰ ਤੋਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
15. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

#### ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ :

1. ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬਾਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ।
2. ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੰਗੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਕਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
3. ਬੀੜੀ, ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ।
4. ਰਸੋਈ ਦੀ ਗੈਸ ਲੀਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
5. ਕਿਸੇ ਬਿਜਲੀ-ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।
6. ਬੇ-ਧਿਆਨੀ ਨਾਲ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਕਾਰਨ।

#### ਸੁਰੱਖਿਆ :-

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬਾਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :-

1. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਅੱਗ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਪਟਾਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
6. ਹਰ ਸਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂਲਰ, ਫਰਿੱਜ ਆਦਿ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੰਗੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੀ ਚੱਪਲ ਪਹਿਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਬਟਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫਾਇਰ-ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ :-

#### ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

1. ਤਿਲੁਕ ਕੇ ਡਿੱਗਣਾ :- ਰਸੋਈ, ਘਰ, ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਤੇਲ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਤਿਲੁਕ ਕੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. **ਠੇਡਾ ਲੱਗਣਾ :-** ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਧਿਆਨੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਠੋਕਰ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਤਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਪੈਰ ਫਿਸਲ ਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਵੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :-**

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਰਸਾਇਣ/ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ/ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁਟਣ ਨਾਲ :-**

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀਠੀ ਬਾਲ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ-ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨ ਤੱਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਦਮ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :-** ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਅਮੁੱਲ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਅਭਿਆਸ**

1. ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ?
2. ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?
3. ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?
4. ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?
5. ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁਟਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਦਮ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ, ਹਰ ਅਜ਼ਾਦ ਦੇਸ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੌਮ ਦੀ ਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਅਮੁੱਲ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ 'ਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹਰ ਦੇਸ ਵਾਸੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਰਤੱਵ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਵੱਡੀ ਵੱਡੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੁਝਣਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ, ਹਰ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਲਈ ਆਦਰ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 15 ਅਗਸਤ ਤੇ 26 ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕੌਮੀ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਇਤਿਹਾਸ** - ਸੰਨ 1947 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੇਸ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ ਤਦ ਅਜ਼ਾਦ ਦੇਸ ਲਈ ਨਵਾਂ ਝੰਡਾ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਝੰਡਾ 22 ਜੁਲਾਈ, 1947 ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ। 14-15 ਅਗਸਤ, 1947 ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਝੰਡਾ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਲਾਲ ਕਿਲੇ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੰਨ 1950 ਵਿੱਚ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਨੇ ਇੱਕ ਐਕਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਇਸ ਐਕਟ ਅਨੁਸਾਰ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਰਾਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਬਣਾਵਟ** - ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਆਇਤਾਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਰੰਗਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੰਗ ਹਨ।

1. ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ
2. ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ
3. ਹਰਾ ਰੰਗ

**1. ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ :** ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਅੱਗ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੈ। ਅੱਗ ਦੇ ਦੋ ਗੁਣ ਹਨ। ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਣਾ ਤੇ ਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਵੀਰਤਾ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦੁਖੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਲੜਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



### ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ

**2. ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ :** ਇਹ ਚੰਗਿਆਈ, ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਬੁਰਾਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਰੰਗ ਉੱਤੇ ਅਸ਼ੋਕ-ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਉੱਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

**3. ਹਰਾ ਰੰਗ :** ਇਹ ਤੀਸਰਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦਾ ਰੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭੂਮੀ ਉਪਜਾਊ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹਰੇ ਭਰੇ ਖੇਤ ਲਹਿਲਹਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਸ਼ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਕਰ ਕੇ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੈ।

**ਚੱਕਰ :** ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਰਾਟ ਅਸ਼ੋਕ ਦੇ ਬਣਵਾਏ ਹੋਏ ਸਾਰਨਾਥ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਤੰਭ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਹੋਏ ਚੱਕਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਾਡੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ 'ਤੇ ਉੱਚੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਵਿਆਸ ਤਕਰੀਬਨ ਸਫ਼ੈਦ ਪੱਟੀ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ 24 ਅਰਾਂ ਸਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਕਰ ਸਾਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ : -

1. ਵੀਰ ਬਹਾਦਰ ਬਣਨਾ।
2. ਤਪ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ। ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
3. ਦੇਸ ਨੂੰ ਉਪਜਾਊ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰੱਖਣਾ।
4. ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।

ਇਹ ਕੌਮੀ-ਝੰਡਾ ਸੂਤੀ, ਉਨੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦਾ ਆਕਾਰ :** ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਤੇ ਚੁੜਾਈ 3:2 ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. 6.40 ਮੀ × 4.27 ਮੀ (21 ਫੁੱਟ × 14 ਫੁੱਟ)
2. 3.66 ਮੀ × 2.44 ਮੀ (12 ਫੁੱਟ × 8 ਫੁੱਟ)
3. 1.83 ਮੀ × 1.22 ਮੀ (6 ਫੁੱਟ × 4 ਫੁੱਟ)

ਆਮ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4. 90 ਸੈਂ ਮੀ × 60 ਸੈਂ ਮੀ (3 ਫੁੱਟ × 2 ਫੁੱਟ)
5. 23 ਸੈਂ ਮੀ × 15 ਸੈਂ ਮੀ (9 ਇੰਚ × 6 ਇੰਚ)

ਇਹ ਆਕਾਰ ਮੋਟਰਕਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਝੰਡਾ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਮੰਤਰੀ, ਸਪੀਕਰ, ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

**ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ:** ਝੰਡਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. **ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ :** 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਰਾਜ ਪੱਥ ਤੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਹ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. **ਕੌਮੀ ਹਫ਼ਤਾ 6 ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ 13 ਅਪਰੈਲ ਤੱਕ :** ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਜਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਗ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਹਫ਼ਤਾ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਿਵਸ :** 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕੌਮੀ-ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਹ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਕੌਮੀ ਸੰਮੇਲਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. 2 ਅਕਤੂਬਰ- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਆਪਣਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਏ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਾਲੇ 'ਪੰਜਾਬ ਦਿਵਸ' ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਵੀ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਝੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਝੰਡਾ ਵੀ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਇਹ ਝੰਡਾ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕ-ਸਭਾ, ਰਾਜ-ਸਭਾ, ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ, ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ 'ਤੇ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਉਪਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ ਅਤੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ-ਪੱਧਰ, ਮੰਡਲ-ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਸਕੱਤਰੇਤ ਤੇ ਵੀ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

1. ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ-ਪੱਤੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੋਹਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਸਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਜਲਸਿਆਂ ਅਤੇ ਉਤਸਵਾਂ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਮੰਚ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਜਲੂਸ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣਾ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਵੇਲੇ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਝੰਡਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਇਸ ਝੰਡੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਯੂ. ਐੱਨ. ਓ. ਦਾ ਹੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਇੱਕ ਪੋਲ 'ਤੇ ਇਸ ਝੰਡੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰਾ ਝੰਡਾ ਨਹੀਂ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
9. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਝੰਡਾ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਝੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
10. ਝੰਡਾ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡਿਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
11. ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਪਰਦੇ, ਚੱਦਰ ਜਾਂ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਝੰਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਜਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕਿਸੇ ਚੱਦਰ, ਥੈਲੇ, ਗੱਦੀ, ਰੁਮਾਲ, ਟ੍ਰੱਕ, ਦਿਵਾਰ 'ਤੇ ਝੰਡਾ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਛਾਪਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਝੰਡੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
12. ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਕਾਰ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

13. ਝੰਡਾ ਜੇ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਜਲ੍ਹਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

14. ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਰਨ 'ਤੇ ਝੰਡਾ ਅੱਧੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਲਹਿਰਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਝੰਡਾ ਜੋ ਰੋਜ਼ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਦੇਹ ਪਈ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਵੀ ਅੱਧੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਝੂਲਦੇ ਦੇਖਣਾ ਸਾਡੀ ਤਮੰਨਾ ਹੈ।

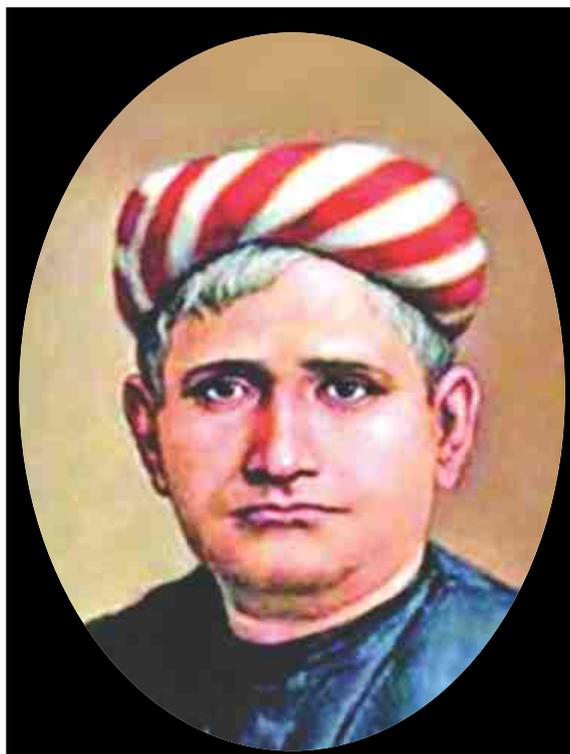
### ਅਭਿਆਸ

1. ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਕਦੋਂ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
4. ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
5. ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?
6. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ।  
ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਗਵਰਨਰ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ।  
(ੳ) 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਲਾਲ ਕਿਲੇ 'ਤੇ ..... ਲਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
(ਅ) 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਰਾਜ-ਪੱਥ 'ਤੇ ..... ਲਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।



## ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗਾਣ

ਭਾਰਤ ਦੇਸ ਨੂੰ 15 ਅਗਸਤ, 1947 ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਰਾਜ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਭਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਦੋ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ, ਉਹ “ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ” ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਅਤੇ “ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ” ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਦੇਸ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੋਲ ਨਾਲ ਗੂੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।



ਸ਼੍ਰੀ ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ

‘ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ’ ਗੀਤ ਸ਼੍ਰੀ ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1882 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ “ਅਨੰਦ ਮੱਠ” ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ। ਭਾਰਤੀ ਕੌਮੀ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 1896 ਦੇ ਜਲਸੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਵਸਰ ’ਤੇ ਗਾਇਆ। ਇਸ ਦੀ ਸੰਗੀਤ-ਰਚਨਾ ਸ਼੍ਰੀ ਰਬਿੰਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ।

ਸੁਜਲਾਮ ਸੁਫਲਾਮ

ਮਲਿਯਜ ਸ਼ੀਤਲਾਮ

ਸ਼ਸਯ ਸ਼ਯਾਮਲਮ

ਮਾਤਰਮ।  
 ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ।  
 ਸੁਭਰ ਜਯੋਤਸਨਾ  
 ਪੁਲਕਿਤ ਯਾਮਿਨੀਮ  
 ਫੁੱਲ ਕੁਸਮਿਤ  
 ਦਰੁਮਦਲਾ ਸ਼ੋਭਨੀਮ  
 ਸੁਹਾਸ਼ਨੀਮ  
 ਸੁਮਧਰ ਭਾਸ਼ਨੀਮ  
 ਸੁਖਦਮ ਵਰਦਮ  
 ਮਾਤਰਮ।  
 ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ॥

ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ, ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੇ ਅਰਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

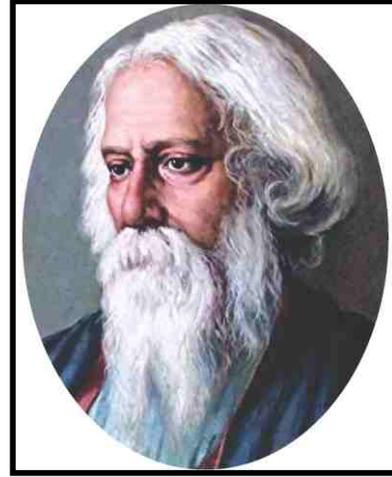
ਹੇ ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ, ਤੈਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇਰਾ ਜਲ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ। ਤੂੰ ਸੋਹਣੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈਂ। ਦੱਖਣ ਦੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਮਾਤ ਭੂਮੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਹੇ ਮਾਤਾ, ਤੇਰੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਸਫੈਦ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਪੂਰੇ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇ ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸ਼ੋਭਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈਂ। ਤੇਰੀ ਮੁਸਕਾਨ ਤੇ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਮਿਠਾਸ ਤੇ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਵਰਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਾ, ਤੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!

“ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ” ਦੇ ਲੇਖਕ ਸ੍ਰੀ ਰਾਬਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਹਨ। 27 ਦਸੰਬਰ 1911 ਦੇ ਦਿਨ ਇਸ ਗਾਣ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਜਲਸੇ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਗਿਆ। 26 ਜਨਵਰੀ, 1950 ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੇ “ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ” ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨ ਲਿਆ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਜਨ ਗਣ-ਮਨ ਅਧਿਨਾਇਕ ਜਯ ਹੇ,  
 ਭਾਰਤ ਭਾਗਯ ਵਿਧਾਤਾ,  
 ਪੰਜਾਬ, ਸਿੰਧ, ਗੁਜਰਾਤ, ਮਰਾਠਾ  
 ਦਰਾਵਿੜ, ਉਤਕਲ, ਬੰਗ  
 ਵਿੰਧਯ, ਹਿਮਾਚਲ, ਯਮੁਨਾ, ਗੰਗਾ,

ਉੱਛਲ ਜਲਧਿ ਤਰੰਗ,  
 ਤਵ ਸੁਭ ਨਾਮੇ ਜਾਗੇ,  
 ਤਵ ਸੁਭ ਆਸ਼ਿਸ਼ ਮਾਂਗੇ,  
 ਗਾਹੇ ਤਵ ਜਯ ਗਾਥਾ,  
 ਜਨ-ਗਣ-ਮੰਗਲਦਾਇਕ ਜਯ ਹੇ,  
 ਭਾਰਤ ਭਾਗਯ ਵਿਧਾਤਾ,  
 ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ, ਜਯ ਹੇ,  
 ਜਯ ਜਯ ਜਯ ਜਯ ਹੇ।



ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਬਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ

ਭਾਵ, ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ! ਤੂੰ ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਮੀ ਹੈਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਤੂੰ ਹੈਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਵਧ ਕੇ ਆਪ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਸਿੰਧ, ਗੁਜਰਾਤ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ, ਉੜੀਸਾ, ਬੰਗਾਲ ਤੇ ਦਰਾਵਿੜ ਦੇ ਲੋਕ, ਸਾਡੇ ਪਰਬਤ ਵਿੰਧੀਆਚਲ ਹਿਮਾਲਾ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਦੀਆਂ ਗੰਗਾ, ਜਮਨਾ ਅਤੇ ਮਹਾ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੇਰੇ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਸੁੱਭ ਨਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਰਾ ਸੁੱਭ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਹੀ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈਂ। ਤੇਰੀ ਸਦਾ ਹੀ ਜੈ ਹੋਵੇ। ਤੂੰ ਹੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੇਰੀ ਹੀ ਜੈ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਾਣਾ 48 ਸੰਕੀਰਤ ਤੋਂ 52 ਸੰਕੀਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਪਾਠ ਵਿੱਚ 20 ਸੰਕੀਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਭਾਵੇਂ ਦੋਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੌਖੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਾਇਆ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ ਵਜਾਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰ :-

1. 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ।
2. 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਣ ਸਮੇਂ।
3. ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਤੇ ਰਾਜਪਾਲ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ।
4. ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਸਮੇਂ।
5. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੌਮੀ ਇਕੱਠ ਹੋਵੇ ਉਸ ਇਕੱਠ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ

ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਗਾਉਣ ਤੇ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਵਜਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

1. ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨ ਵਜਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹਿੱਲਣਾ, ਜੁੱਲਣਾ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

- 1 ਕੌਮੀ ਗਾਣ-ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
- 2 ਕੌਮੀ ਗੀਤ ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
- 3 'ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ' ਗਾਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
- 4 'ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ' ਗੀਤ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ?
- 5 ਵਾਕ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ:  
(ੳ) ਜਨ-ਗਣ-ਮਨ ..... ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।  
(ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਰਬਿੰਦਰ ਨਾਥ ਟੈਗੋਰ, ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ)  
(ਅ) ਵੰਦੇ ਮਾਤਰਮ ..... ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ?  
(ਸਰੋਜਨੀ ਨਾਇਡੋ, ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ, ਬੰਕਿਮ ਚੰਦਰ ਚੈਟਰਜੀ)
- 6 ਕੌਮੀ ਗਾਣ ਦੀ ਧੁਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?



## ਨਸ਼ੇ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ

ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਰਿਸ਼ੀਆ-ਮੁਨੀਆ, ਪੀਰਾਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ ਦੇ ਮਹਾਨ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਰੂਪੀ ਰਾਖਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਪੈਸਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਭ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸੂਮ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਲਾਂਉਂਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ। ਜਿਵੇਂ: ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ, ਭੁੱਕੀ, ਖੈਣੀ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਸਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

### ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ

- 1. ਸ਼ਰਾਬ:-** ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- 2. ਸਿਗਰਟ:-** ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ, ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3. ਤੰਬਾਕੂ:-** ਤੰਬਾਕੂ ਇਕ ਨਾਮੁਰਾਦ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 10% ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ, ਖੈਣੀ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਲੇ, ਸਾਹ ਨਾਲੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 4. ਜਰਦਾ:-** ਜਰਦਾ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਸਤਾ ਹੈ ਉੱਨਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਨਾਮੁਰਾਦ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਲੇ, ਮੂੰਹ, ਜੀਭ, ਦੰਦਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ:

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਨੇੜਤਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਹਨਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਅਭਿਆਸ

1. ਕਿਹੜਾ ਨਸ਼ਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
2. ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
3. ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
4. ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
5. ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

