

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



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



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ-2023..... 2,15,000 ਕਾਪੀਆਂ

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

ਵਿਸ਼ਾ ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ	:	ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ
ਮੁੱਖ ਸੋਧਕ	:	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ - ਰਿਟਾ. ਉੱਪ-ਸਕੱਤਰ
ਵਿਸ਼ਾ ਸੋਧਕ	:	ਸ. ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਲੈਕ. ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ
ਚਿੱਤਰਕਾਰ	:	ਸ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਆਰਟਿਸਟ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

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 ਜਾਅਲੀ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਬੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਢ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ 'ਵਾਟਰ-ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ 1969 ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਲੀਗਾਂ '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 ਅੱਠਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨੌਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਰਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲੋਂ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀ.ਸੀ.ਐਫ.-2013 ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਧੀਨ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾਂ ਸੁਮੇਲ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਯੋਗ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਾਹਿਰਾਂ 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 ਦੀ 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।

‘ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ’, ਪੰਜਾਬ

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਲੜੀ ਨੰ :	ਪਾਠ	ਪੰਨਾ ਨੰ :
1.	ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ	ਸ੍ਰੀ ਮਨਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ 1
2.	ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ	ਸ. ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ 4
3.	ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ	ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ 11
4.	ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ	ਸ੍ਰੀ ਮਨਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ 14
5.	ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ	ਸ. ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ 19
6.	ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ	ਸ੍ਰੀ ਰਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ 27

ਪਾਠ - 1

ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

(Physical Education in India after Independence)



1947 ਈ. ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਸੱਤਾ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਪੰਜ ਸਾਲਾ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਦ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਅਜ਼ਾਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਸੰਸਥਾ (Y.M.C.A) ਮਦਰਾਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸਨ 1920 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਲਈ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ, ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਕੀਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ :- ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1957 ਵਿੱਚ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਝਾਂਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਦੇ ਨਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਾਂ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਅਧਿਆਪਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਪੀ.ਈ (Bachelor in Physical Education), ਐਮ.ਏ.ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (M.A Physical Education) ਅਤੇ ਐਮ.ਫਿਲ. (M.Phil) ਆਦਿ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਸ ਕਾਲਜ ਨੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਡੀਮਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ :- ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 1958 ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਇਹ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਹ ਕਾਲਜ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਕਾਲਜ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ



ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਨੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਾਮਵਰ ਅਧਿਆਪਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋਇਆ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਰੇਕ ਆਰਟਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ) — ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ 1953-54 ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੀ ਗਈ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਚਾਰ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੋਚ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਲਾਲ ਟੈਨਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਸਕੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਲ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਕਈ ਨਾਮਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਸਕੀਮ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲਕੇ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ' ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਸਕੀਮ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਪਟਿਆਲਾ (NSNIS) ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਰਵ-ਭਾਰਤੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ - 1954 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੀਹ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਕੰਮ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਇਸ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਫਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕੌਂਸਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਕੌਂਸਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚ ਬਜਟ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਸੀ।

ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (SAI) :- 1961 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਸਪੋਰਟਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕੇ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਨਾਂ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਦੇ ਨਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। 1974 ਵਿੱਚ ਬੰਗਲੌਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਾਖਾ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲਕੱਤਾ, ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ, ਔਰੰਗਾਬਾਦ ਅਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੇਡ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਸੀ। ਖੇਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਵੀ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ

ਐਨ.ਆਈ.ਐਸ. ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਈ (SAI) ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਚਾਂ ਲਈ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖੇਲੋਂ ਇੰਡੀਆ, ਫਿਟ-ਇੰਡੀਆ (Fit-India) ਇੰਡੀਆ (India), ਟੌਪਸ (Tops), ਈ-ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਆਦਿ ਵੀ (SAI) ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰ-ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਰਾਜ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨਾ, ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜੁਨ ਅਵਾਰਡ, ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਅਵਾਰਡ, ਖੇਲ ਰਤਨ ਅਵਾਰਡ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।



ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈ।
2. ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?
3. ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਕੌਰ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸਕੀਮ ਚਲਾਈ ਗਈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
4. ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ ਕਦੋਂ ਖੋਲਿਆ ਗਿਆ?

(ੳ) 1950	(ਅ) 1958
(ੲ) 2000	(ਸ) 2001

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5. NSNIS ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
6. ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ?
7. ਸਰਭ ਭਾਰਤੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

8. ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
9. ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪਾਠ - 2

ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

(Physiological Systems)



ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਟਿਲ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਰੋਗਤਾ, ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਤਾਂ ਹੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ (Anatomy) ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (Physiology) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ (Anatomy)- ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਿਕ ਆਕਾਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ- ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਆਦਿ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (Physiology)- ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਇਕਾਈ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੀਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾ (Cell) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤੰਤੂ (Tissue) ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੰਤੂ (Tissue) ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਅੰਗ (Organ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕਈ ਅੰਗ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਦਿ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (Major Systems of Human Body):- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

1) **ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Skeletal System) :-** ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ 206 ਹੱਡੀਆਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੋੜਾਂ, ਕਾਰਟੀਲੇਜ (Cartilage) ਆਦਿ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਪਿੰਜਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੱਲਣਾ, ਉੱਠਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ, ਆਦਿ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 1

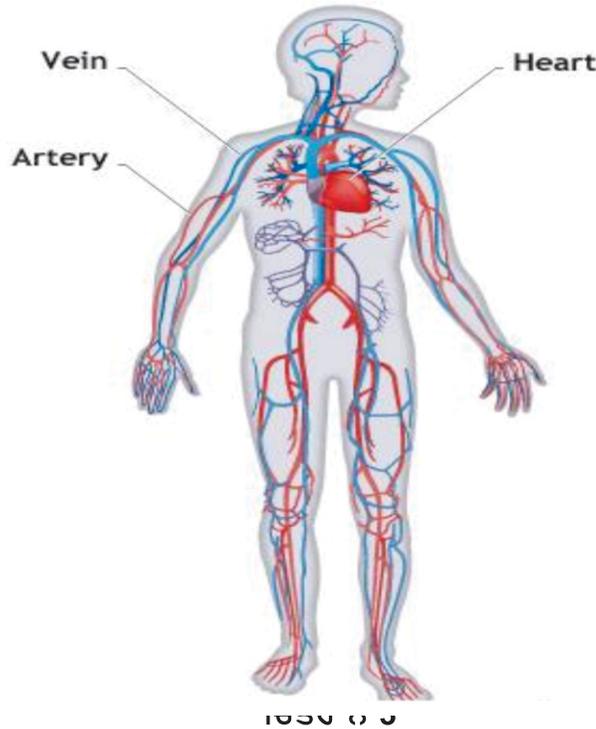
2) **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Muscular System):-** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ ਲਗਪਗ 40 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਭਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰ (Storage) ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 2

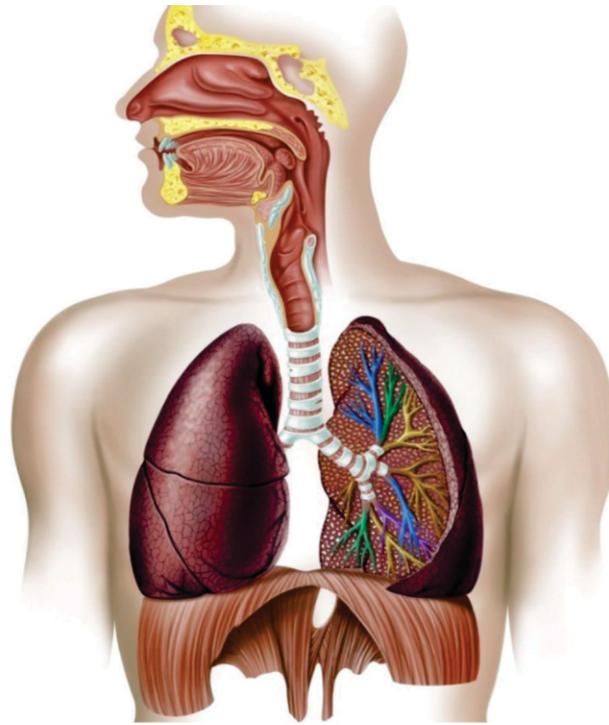
3) **ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Circulatory System) :-** ਦਿਲ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਲਹੂ ਗੋੜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ (Heart) ਇਸ

ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ



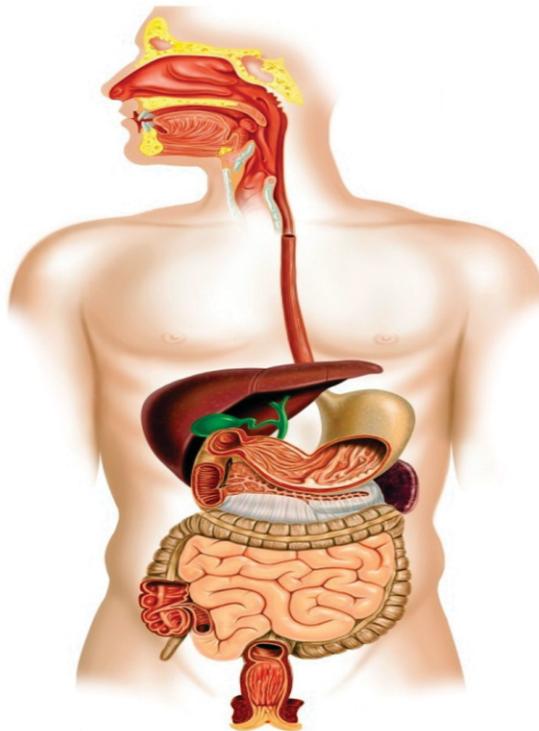
4) **ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Respiratory System):-** ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੋਕ, (Nose) ਸੁਰ ਯੰਤਰ (Larynx), ਗ੍ਰਸਨੀ (Pharynx), ਸਾਹ ਨਲੀ (Trachea), ਹਵਾ ਨਾਲੀਆਂ (Bronchiole Tubes), ਫੇਫੜੇ (Lungs) ਅਤੇ ਪੇਟ ਪਰਦਾ (Diaphragm) ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਲਹੂ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਗਾਤਾਰ (ਮੌਤ ਤੱਕ) ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

5) **ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Digestive System) :-** ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਚ ਕੇ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 4

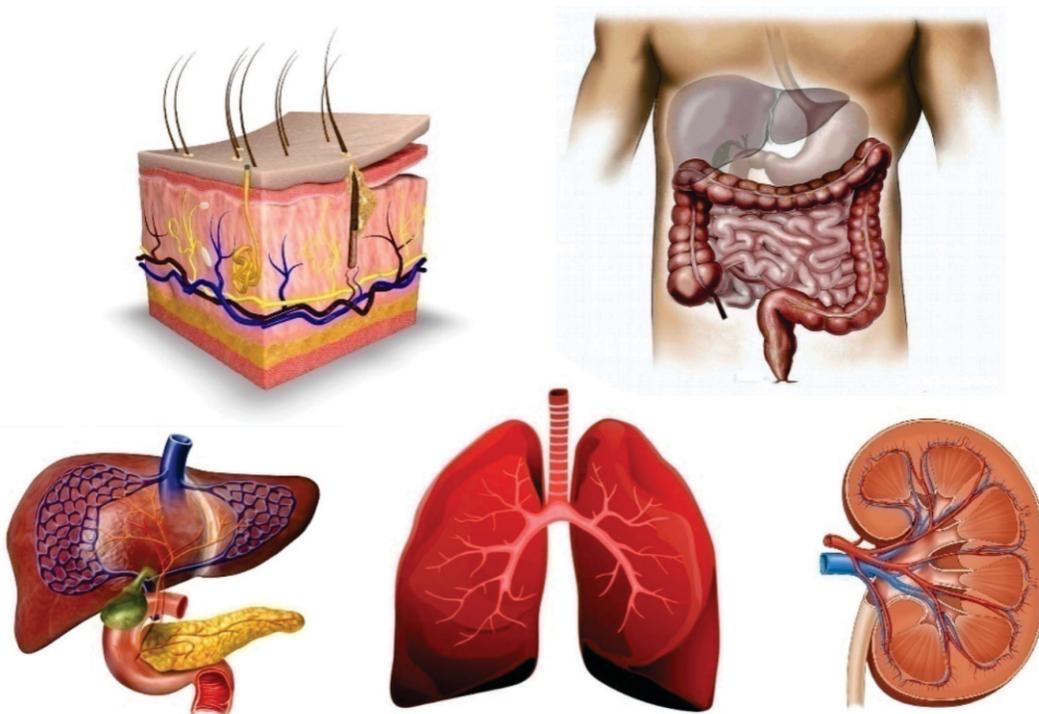
ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਈ ਇਸ ਉਰਜਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਉਰਜਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ-



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 5

ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਜਿਵੇਂ ਦੰਦ, ਜੀਭ, ਭੋਜਨ ਨਲੀ, ਮਿਹਦਾ, ਜਿਗਰ, ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਆਦਿ ਮਿਲਕੇ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਦੰਦ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥ-ਚਿੱਥ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਸ-ਗੰਥੀਆਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰਸ ਮਿਲਾਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਰਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਆਦਿ ਦਾ ਪਾਚਣ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਲਹੂ ਦੁਆਰਾ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸੋਖ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤੱਕ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫੇਕਟ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਲਈ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਗੁੱਦਾ ਦੁਆਰਾ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

6) **ਮਲਤਿਆਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Excretory System) :-** ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧਾ ਗਿਆ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਚਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਚਣ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਂਦਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੋਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਬੇਕਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ

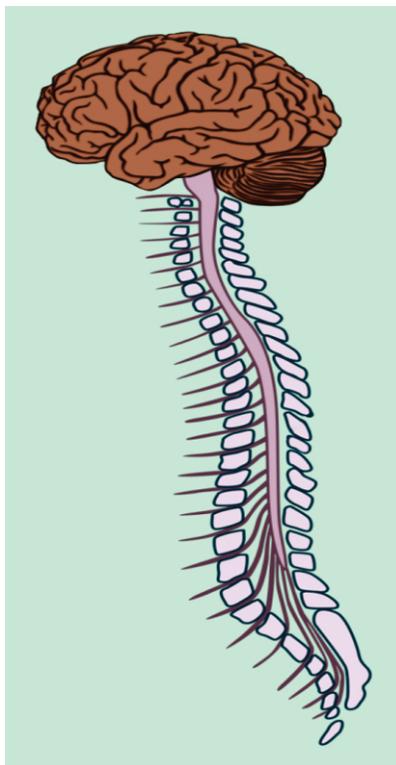


ਚਿੱਤਰ ਨੰ 6

ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਗੈਸ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅੰਤੜੀਆਂ, ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ, ਚਮੜੀ ਆਦਿ ਅੰਗ ਇਹਨਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕੀਏ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7) **ਨਾੜੀਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Nervous System):**-ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 7

ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਕੰਟਰੋਲ (Control) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਜੀਭ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੁਨੇਹੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ।



ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।
2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਕਿਆਸ਼ੀਲ ਇਕਾਈ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?
3. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਲ ਭਾਰ ਦਾ ਲਗਪਗ 40 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਭਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
4. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(ੳ) 204	(ਅ) 205
(ੲ) 206	(ਸ) 207

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ।
6. ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
7. ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

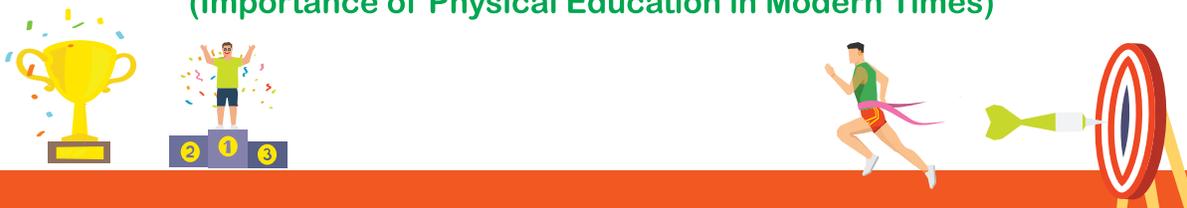
ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

8. ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
9. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ - 3

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

(Importance of Physical Education in Modern Times)



ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂਕੁਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂਕੁਲਾਂ ਵਿੱਚ ਯੌਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਸਤਰ ਵਿੱਦਿਆ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਭਰੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣ ਸਕੇ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮੂਲ-ਅਧਾਰ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

(Meaning and Definition of Physical Education)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ, ਪੀ.ਟੀ, ਡਰਿੱਲ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤਿ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਧਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ, ਪੀ.ਟੀ, ਡਰਿੱਲ ਆਦਿ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ (Definitions)

ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੂਚਰ (Carlesh-A-Butcher) :- “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਨਿਖੜਾ ਅੰਗ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ”

According to Carlesh A Butcher ("Physical education is an integral part of total educational process, and aims to develop to physically, mentally, emotionally and socially fit citizens through the realize of physical activities who have been chosen with a vision to realize these outcomes. ")

ਜੇ.ਬੀ.ਨੈਸ਼ “ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵੱਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ’ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਗਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ।”

JB Nash ("Physical Education is that field of education which deals with big muscle activities and their related responses.")

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Importance of Physical Education in Modern Times)

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਐਚ.ਸੀ. ਬੁੱਕ (H.C.Buck) ਅਨੁਸਾਰ, ‘ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੁਧਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਯੁੱਗ ਨੇ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਨਮ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਨਨ ਅਸੀਂ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ-

- 1) **ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Physical and Mental Development)** : ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੌੜਣ, ਕੁੱਦਣ, ਬੈਠਣ ਉਠਣ ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- 2) **ਸੈ-ਗਿਆਨ (Self Knowledge)**:- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਭਾਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3) **ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ (Inter-relationship)**:- ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ, ਸਹਿਯੋਗ, ਮਿਲ ਵਰਤਨ ਆਦਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਹਨਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫੁਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤਾਂ ਹੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੀ ਕਰਨ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- 4) **ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ (Self Confidence):-** ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੱਖੀ ਤੋਂ ਅੱਖੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਰਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸ਼ਾਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- 5) **ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸਨ (Renunciation and Discipline):-** ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸਾਸਨ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਅਨੁਸਾਸਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੀ ਅਨੁਸਾਸਨ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਅਨੁਸਾਸਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਸਾਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 6) **ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Social Qualitital):-** ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਹੌਸਲਾ, ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।
2. ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?
3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
4. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?
 (ੳ) ਉਤਸ਼ਾਹ (ਅ) ਮਿਮੱਤਰਤਾ
 (ੲ) ਹਮਦਰਦੀ (ਸ) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

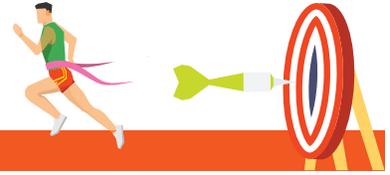
5. ਜੇ.ਬੀ. ਨੈਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
6. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕੀ ਹੈ?
7. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

8. ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ - 4

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Pranayama)



ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਚੌਥਾ ਸਥਾਨ ਹੈ:-

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1) ਯਮ (Yama) | 2) ਨਿਯਮ (Niyam) |
| 3) ਆਸਣ (Asana) | 4) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Pranayama) |
| 5) ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ (Pratihara) | 6) ਧਾਰਨਾ (Dharna) |
| 7) ਧਿਆਨ (Dhayana) | 8) ਸਮਾਧੀ (Samadhi) |

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਪ੍ਰਾਣ + ਆਯਾਮ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਹੈ ਜਦ ਕਿ 'ਆਯਾਮ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਜੀਵ ਦੇ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਪਰ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

- 1) **ਪੂਰਕ (Poorak):-** ਪੂਰਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ।
- 2) **ਕੁੰਭਕ (Kumbhak) :-** ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3) **ਰੇਚਕ (Rechak) :** ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੇਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰਕ, ਕੁੰਭਕ ਅਤੇ ਰੇਚਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ
(Point to be kept in Mind during Parayama)

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਵੇ।

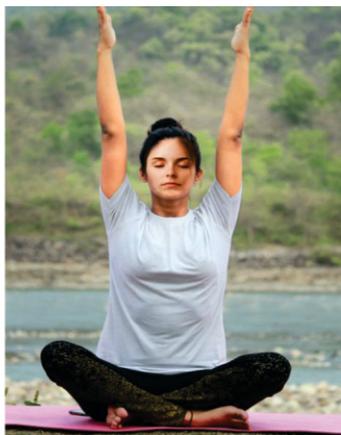
- 1) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਲਗਪਗ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- 2) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁੱਖ ਆਸਣ, ਸਿੱਧ ਆਸਣ, ਪਦਮ ਆਸਣ, ਵਜਰ ਆਸਣ ਆਦਿ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਸਕੇ।
- 3) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- 4) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰਕ (ਸਾਹ ਲੈਣ) ਅਤੇ ਰੇਚਕ (ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ) ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਚਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- 5) ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਰਕਤ ਦਬਾਅ (High B.P.) ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 6) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- 7) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਹਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 8) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
(Types of Parayama)

ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਲੱਗ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗੇ:-

1) ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Bhastrika Pranayama): ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਵਜਰ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਵਜਰ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋਹੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ। ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੋਢਿਆਂ ਕੋਲ

ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੱਟਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਓ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਵਾਲੀ (Relax) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਉਪਰੰਤ ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਦੂਜਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 8

ਲਾਭ:-

- 1) ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 2) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 3) ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- 4) ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 5) ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Kapal Bhati Pranayana): ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਬਹੁਤ

ਹੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ। ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਮੇਰੂ-ਦੰਡ) ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਦਮ ਆਸਣ, ਸਿੱਧ ਆਸਣ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਦੋਵਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਇਕਦਮ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ ਉਪਰੰਤ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਹਵਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਟ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੀ ਰੱਖੋ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 9

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਆਰਾ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਦਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ:-

- 1) ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।
- 2) ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- 3) ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- 4) ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 5) ਨਾੜੀ-ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 6) ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

3) ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Anulom Vilom Pranayama)-ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਦਮ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਗੋਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ (Index finger) ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ (Middle finger) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਨੱਕ ਕੋਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸ (Right Nostril) ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ (Ring finger) ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਨਾਸ (left Nostril) ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ। ਜਦੋਂ ਫੇਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਣ (ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਸਾਹ ਪੈਣ 'ਚ ਨਹੀਂ ਭਰਨਾ) ਤਾਂ ਤੀਸਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਤੋਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ। ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਹ ਨੱਕ ਦੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਸਾਹ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 10

ਲਾਭ:-

- 1) ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 2) ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਦਬਾਅ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- 3) ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 4) ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸਗੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
3. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸਹੀ/ਗਲਤ)

4. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

(ੳ) 6

(ਅ) 7

(ੲ) 8

(ਸ) 9

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
6. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
7. ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

8. ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
9. ਭਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।

ਪਾਠ - 5

ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ

(Prominent Sports Personalities of Punjab)



ਗੋਲਡਨ ਹੈਟ੍ਰਿਕ ਵਾਲਾ-ਉਲੰਪੀਅਨ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ

(Olympian Balbir Singh Senior With Golden Hattrick)

ਹਾਕੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧਰੂ ਤਾਰੇ ਵਾਂਗ ਚਮਕਣ ਵਾਲਾ ਇਕਲੌਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਲਬੀਰ ਜਿਸ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੋਲਡਨ ਹੈਟ੍ਰਿਕ ਵਾਲਾ ਉਲੰਪਿਅਨ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਅਸਲ ਨਾਂ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੋਸਾਂਝ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 11

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ:—ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ ਉਸ ਦੇ ਨਾਨਕੇ ਪਿੰਡ ਹਰੀਪੁਰ ਖਾਲਸਾ (ਫਿਲੌਰ) ਵਿੱਚ 10 ਅਕਤੂਬਰ 1924 ਈ: ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਸ.ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕਰਮ ਕੌਰ ਸਨ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸੰਗਰਾਮੀ, ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮੁਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵ ਸਮਾਜ ਸਕੂਲ (ਮੋਗਾ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਉਚੇਰੀ ਵਿੱਦਿਆ ਡੀ.ਐਮ.ਕਾਲਜ ਮੋਗਾ, ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਲਾਹੌਰ ਅਤੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੇ ਹਾਕੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਚ ਸ. ਹਰਬੈਲ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ:—ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ 1945 ਈ. ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਲਗਭਗ 16 ਸਾਲ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ। ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਖੇਡੇ।

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ 1947 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਕੇ ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ ਵਿਖੇ ਖੇਡਣ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰੰਗ ਲਿਆਈ ਜਦੋਂ 1948 ਈ: ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ

ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ ਹੋਈ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਜਨਟੀਨਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਭਾਰਤ ਨੇ 9-1 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਇਹਨਾਂ 9 ਗੋਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 6 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਉਲੰਪਿਕ 'ਚ ਫਾਈਨਲ ਮੈਚ 4-0 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਹਨਾਂ 4 ਗੋਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ 2 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੇ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਹਾਸਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਹਿਮ ਰਹੀ। ਉਹ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ। 1952 ਈ: ਦੀਆਂ ਹੈਲਸਿੰਕੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਦਲ ਦੇ ਝੰਡਾ ਬਰਦਾਰ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਪ-ਕਪਤਾਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਮੈਚ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਭਾਰਤ ਨੇ 3-1 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤਿਆ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਗੋਲ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੇ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਫਾਈਨਲ ਮੈਚ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਨੇ 6-1 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤਿਆ। ਇਸ ਮੈਚ ਵਿੱਚ 5 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੇ। ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ 5 ਗੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਦਰਜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 'ਗਿੰਨਜ਼ ਬੁੱਕ ਆਫ ਵਰਲਡ ਰਿਕਾਰਡ' ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਦਰਜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੁੱਲ 13 ਗੋਲ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਗੋਲ ਇਕੱਲੇ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਕਰਨ ਕਰਕੇ 'ਰਿਕਾਰਡ' ਕਾਇਮ ਹੋਇਆ ਜੋ ਕਿ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਕਾਇਮ ਹੈ।

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 1956 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੈਲਬੋਰਨ (ਆਸਟਰੇਲੀਆ) ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਉਹ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਝੰਡਾਬਰਦਾਰ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ 5 ਗੋਲ ਕੀਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਇਸ ਲਈ ਟੀਮ ਦੀ ਮਨੈਜਮੈਂਟ ਨੇ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਇਸ ਸੱਟ ਦਾ ਲਕੋਅ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਖੌਫ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਅਤੇ ਫਾਈਨਲ ਮੈਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜਿੱਤਣੇ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਮੈਚ ਖੇਡੇ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ 1-0 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹਰਾ ਕੇ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ। ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਹੇਠ 1956 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 38 ਗੋਲ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੀ ਗੋਲ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਅੱਜ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ।

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੀਵਨ:- ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਤੌਰ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਝੋਲੀ 'ਚ ਅਨੇਕਾਂ ਤਮਗੇ ਪਾਏ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਸੰਨਿਆਸ ਲੈ ਲਿਆ। 1961 ਈ: ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸਾਰਾ ਢਾਂਚਾ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਐਵਾਰਡ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ। 1962 ਈ: ਵਿੱਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ

ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਅਗਵਾਈ ਸਦਕਾ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ 'ਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ 1970 ਈ: ਵਿੱਚ ਬੈਕਾਂਕ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਅਤੇ 1971 ਈ: ਵਿੱਚ ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ਵ ਹਾਕੀ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1975 ਈ: ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਹਾਕੀ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਤੌਰ ਕੋਚ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਾ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਐਮਸਟਰਡਮ ਵਿਖੇ 1982 ਈ: ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਂਸੀ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ 1982 ਈ: ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਸੰਨ 1982 ਵਿੱਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ।

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨ :- ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਮਾਣ-ਮੱਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਮਿਲੇ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- 1) ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ 1957 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਐਵਾਰਡ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ।
- 2) ਮੈਲਬੋਰਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੋਮੀਨਿਕਾ ਗਣਰਾਜ ਵੱਲੋਂ 1958 ਈ: ਵਿੱਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜੋ ਕਿ ਬੜੇ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸੀ।
- 3) 2012 ਦੀ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ 16 ਆਈਕੋਨ ਉਲੰਪੀਅਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 8 ਮਰਦ ਅਤੇ 8 ਔਰਤ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਉਹ ਇਕਲੌਤਾ ਹਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਿਰਫ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ।
- 4) ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 2015 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਲਾਈਫ ਟਾਈਮ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- 5) 26 ਮਈ 2021 ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਫਜ਼ਾਈ ਲਈ ਮੁਹਾਲੀ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਕੀ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦਾ ਨਾਂ 'ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਕੀ ਸਟੇਡੀਅਮ ਮੁਹਾਲੀ' ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 1985 ਈ: ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਜਿੱਤੇ ਹੋਏ ਤਮਗੇ ਅਤੇ 1956 ਈ: ਦੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਵਾਲਾ ਬਲੇਜ਼ਰ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (SAI) ਨੂੰ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੌਂਪੇ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕਣ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਗੋਲਡਨ ਹੈਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ 'ਦਾ ਗੋਲਡਨ ਯਾਰਡਸਟਿਕ' ਦੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ 'ਗੋਲਡਨ ਗੋਲ ਜੀਵਨੀ ਵੀ ਲਿਖੀ ਗਈ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਗੋਲਡ' ਵੀ ਬਣਾਈ ਗਈ। ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਸੰਨ 2022 ਵਿੱਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਸੀਨੀਅਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵਿੱਚ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ 8000/- ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਅਤੇ ਜੂਨੀਅਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵਿੱਚ ਤਮਗੇ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ 6000/- ਪ੍ਰਤੀ

ਮਹੀਨਾ ਵਜੀਫ਼ਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ। 25 ਮਈ 2020 ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਫ਼ਾਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਗਿਆ।

ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਕੌਰ ਸਿੰਘ
(Padma Sri Kaur Singh)

ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (IBF) ਵੱਲੋਂ 27 ਜਨਵਰੀ 1980 ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮਹਾਨ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ ਮੁਹੰਮਦ ਅਲੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਮੈਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਮੈਚ ਭਾਰਤੀ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਤਹਿ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਮੈਚ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਮੈਚ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੇ ਤੱਤਕਾਲੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਗਿਆਨੀ ਜ਼ੈਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਇਸ ਮੈਚ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ। ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਹੈਵੀਵੇਟ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ, ਦਲੇਰੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਮ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਮੈਚ 4 ਰਾਊਂਡਜ਼ ਚੱਲਿਆ। ਇਸ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਲੀ ਦੀ ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੁੱਕਿਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।



ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ :- ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 16 ਅਗਸਤ 1948 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਖਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਸ. ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਸੀ। ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਕਿਸਾਨ ਸਨ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਦੋ ਭਰਾ ਅਤੇ ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਸਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਸੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਘਰੇਲੂ ਹਲਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਉਚੇਰੀ ਵਿੱਦਿਆ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਉੱਚਾ-ਲੰਮਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਗਠੀਲਾ ਸਰੀਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ 17 ਅਗਸਤ 1971 ਨੂੰ ਉਹ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਹੌਲਦਾਰ ਭਰਤੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਸਿੱਖ ਰੈਜ਼ੀਮੈਂਟ ਰਾਮਗੜ੍ਹ (ਉੱਤਰ-ਪ੍ਰਦੇਸ) ਵਿੱਚ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਚਿੱਤਰ ਨੰ 12

ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ:- ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 25ਵੀਂ ਸੀਨੀਅਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਜੋ ਕਿ 1979 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਦੀ ਹੈਵੀਵੇਟ ਕੈਟਾਗਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।

ਨੌਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਐਮੇਚਿਉਰ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿੱਪ 1980 ਈ: ਵਿੱਚ ਮੁੰਬਈ ਵਿਖੇ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। 1980 ਈ: ਦੇ ਕਿੰਗਜ਼ ਕੱਪ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਥਾਈਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।

- 1982 ਈ: ਵਿੱਚ ਕਿੰਗਜ਼ ਕੱਪ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਥਾਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।
- 1982 ਈ: ਵਿੱਚ ਦਸਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਐਮੇਚਿਉਰ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਸਿਉਲ ਵਿਖੇ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।
- 1982 ਈ: ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਹੈਵੀਵੇਟ ਕੈਟਾਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤਮਗਾ

ਜਿੱਤਿਆ।

- 1983 ਈ: ਵਿੱਚ ਦਸਵੀਆਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਐਮਚਿਉਰ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਜਪਾਨ ਵਿਖੇ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।

ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰੰਗ ਲਿਆਈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ 1984 ਈ: ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਾਸ-ਏਂਜ਼ਲਸ (ਅਮਰੀਕਾ) ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਮੁਕੇਬਾਜ਼ੀ ਟੀਮ ਲਈ ਹੈਵੀਵੇਟ ਕੈਟਾਗਰੀ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਹੋਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 6 ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ।

ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨ:-ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਪਲੱਬਧੀਆ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਦੇ ਗਏ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

- 1) 1971 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਆਰਮੀ ਵੱਲੋਂ ਉਸਨੂੰ 'ਸੈਨਾ ਸੇਵਾ' ਮੈਡਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
- 2) 1971 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਆਰਮੀ ਵੱਲੋਂ Wast Star ਐਵਾਰਡ ਦੇ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ।
- 3) 1971 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਆਰਮੀ ਵੱਲੋਂ 'ਸੰਗਰਾਮ ਮੈਡਲ' ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣ ਬਖਸ਼ਿਆ।
- 4) 1982 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਉਸਨੇ ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ।
- 5) 1983 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਰਵ-ਉੱਚ ਸਨਮਾਨ ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਐਵਾਰਡ ਦੇ ਕੇ ਨਿਵਾਜ਼ਿਆ।
- 6) 1988 ਈ: ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਆਰਮੀ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ (V.S.M.) ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- 7) ਸ. ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੰਘਰਸ ਮਈ ਜੀਵਨ 'ਤੇ 'ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਕੌਰ ਸਿੰਘ' ਨਾਂ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ ਵੀ ਬਣੀ।

ਭਾਰਤ ਦਾ ਉੱਡਣਾ ਸਿੱਖ -ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ (India's Flying Sikh Milkha Singh)

ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਨ 1960ਈ: ਵਿੱਚ ਲਾਹੌਰ ਵਿਖੇ ਐਥਲੇਟਿਕਸ ਮੀਟ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਐਥਲੇਟਿਕਸ ਮੀਟ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਰਾ ਸਟੇਡੀਅਮ ਖਚਾਖਚ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਚੋਟੀ ਦਾ ਦੌੜਾਕ ਅਬਦੁਲ ਖਾਲਿਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨਾਲ਼ ਹੋਣਾ ਸੀ। 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਏਨਾ ਰੁਮਾਂਚਿਕ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਤਤਕਾਲੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਦੌੜਾਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਦੋਵਾਂ ਦੌੜਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੇਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਅਬਦੁਲ ਖਾਲਿਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਅਤੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਤਿਰੰਗੇ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚੁੱਪ ਪਸਰ ਗਈ। ਇਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕੂਕਾਂ, ਚੀਕਾਂ ਅਤੇ ਤਾੜੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਰਾ ਗਰਾਉਂਡ ਗੂੰਜਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਹ ਦੌੜ ਜਿੱਤ ਲਈ। ਦੌੜ ਜਿੱਤਦਿਆਂ ਹੀ

ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਨੇ ਮੰਚ ਤੋਂ ਬੋਲਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਹ ਦੌੜ ਭੱਜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਿ ਉੱਡ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਫ਼ਲਾਇੰਗ ਸਿੱਖ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 'ਫ਼ਲਾਇੰਗ ਸਿੰਘ' ਖ਼ਿਤਾਬ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ।

ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ:- ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 20 ਨਵੰਬਰ 1935 ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਵਧਾਵੀ ਕੌਰ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਗੋਬਿੰਦਪੁਰਾ (ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਜੀਵਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ੁੱਧਰਸ਼ਮਈ ਰਿਹਾ। ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਵੰਡ ਸਮੇਂ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਗੋਬਿੰਦਪੁਰਾ ਤੋਂ 6-7 ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਕੋਟ ਅੱਦੂ ਵਿਖੇ ਪੈਦਲ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਜੇਠ-ਹਾੜ੍ਹ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤੁਰ ਕੇ ਪੈਂਡਾ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਜੇਠ-ਹਾੜ੍ਹ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਤਪਦੀ ਦੁਪਹਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀ ਸੀ ਕਈ ਵਾਰ ਰੇਤਲੇ ਰਾਹਾਂ ਦਾ ਤਪਦਾ ਰੇਤਾ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਵੀ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਢ ਵੇਲੇ ਹੋਏ ਕਤਲੇਆਮ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਭੈਣ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਤਲ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਉੱਥੋਂ ਭੱਜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ। ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲੁਕਦਾ-ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੇ ਘਰ ਬਿਤਾਇਆ।

ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ:- ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਮੱਖਣ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਸੀ। ਭਰਾ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਉਹ 1952 : ਈ. ਵਿੱਚ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਟਿਕਾਣ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਭੋਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਤਾਪ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਮੁੱਕ ਗਈ। ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ 1953 ਈ: ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਛੇਵਾਂ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਹੌਸਲਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਰਮੀ ਵਿਚਲੇ ਇੱਕ ਉਸਤਾਦ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ 400 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੌੜ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਗੁਰ ਸਮਝਾਏ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉਸਤਾਦ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌੜ ਲਗਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਲਟੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਜਿੱਤ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਲੈ ਤੁਰੀ।

ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ:- ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਲਟਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਸਲ ਦੌੜਾਕ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਹੁਣ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਦੌੜ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਿਛਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਰਤੋੜ ਮਿਹਨਤ ਉਦੋਂ ਰੰਗ ਲਿਆਈ ਜਦੋਂ 1956 ਈ: ਮੈਲਬੋਰਨ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਮੈਲਬੋਰਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਅਲੌਕਿਕ ਨਜ਼ਾਰਾ ਤੱਕ ਕੇ ਚਕਾਚੌਂਦ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਧੀਆ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਪਰ ਉੱਥੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਚਿਣਗ ਲੈ ਕੇ ਦੇਸ ਪਰਤਿਆ। ਹੁਣ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਉਤਰਿਆ।

ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ 1958 ਈ. ਦੀਆਂ ਤੀਸਰੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਉੱਥੇ ਉਸ ਨੇ 200 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੀਰਤੀਮਾਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਇੱਥੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਅਥਲੀਟ



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 13

ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 1958 ਈ. ਦੀਆਂ ਕਾਰਡਿਫ ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤ ਕੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਿਆ। 1960 ਈ. ਵਿੱਚ ਰੋਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਫੇਰ ਚੋਣ ਹੋਈ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ 45.9 ਸੈਕਿੰਡ ਉਲੰਪਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 46.1 ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨੇ ਰੰਗ ਵਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਹੀਟ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿੱਤਦਾ ਹੋਇਆ ਫ਼ਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਖ਼ਰ ਉਹ ਦਿਨ ਆ ਗੀ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦਿਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਚੌਥੇ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਮਗਾ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕਿਆ ਪਰ ਉਹ 'ਪਿਛਲਾ ਉਲੰਪਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ। 1962 ਈ. ਵਿੱਚ ਜੈਕਾਰਤਾ ਵਿਖੇ ਚੌਥੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 4 × 100 ਮੀਟਰ ਰਿਲੇਅ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੋਨ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ। 1964 ਈ. ਵਿੱਚ ਟੋਕਿਓ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ 100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 400 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 4 × 400 ਮੀਟਰ ਰਿਲੇਅ ਚਾਰੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਂ ਸਨ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਰਹੀ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰ ਜੀਵ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਵੀ ਗੋਲਡ ਦਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ।

ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨ:- ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1958-59 ਈ. ਵਿੱਚ ਦੇਸ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਸਨਮਾਨ ' ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ' ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਵਾਜ਼ਿਆ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਹੈਲਮਜ਼ ਵਰਲਡ ਟਰਾਫੀ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਖੇਡਾਂ) ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਐਡੀਸ਼ਨਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੇ ਅਹੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਗਾਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਟੇਟ ਖੇਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਚੇਅਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਣ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਨੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ 'ਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਲਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ

ਐਵਾਰਡ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮ 'ਭਾਗ ਮਿਲਖਾ ਭਾਗ' ਵੀ ਬਣੀ।

ਆਖਿਰ 17 ਜੂਨ 2021 ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਭਾਰਤ ਦਾ ਮਹਾਨ ਅਥਲੀਟ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਰੁਖਸਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।



ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਦੀ ਖੇਡ ਸੀ।
2. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਤਮਗਾ ਸੀ?
3. ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਮਹਾਨ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ?
4. ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਨਾਂ ਫਲਾਇੰਗ ਸਿੱਖ ਨਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
5. ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।

(ੳ) ਐਥਲੈਟਿਕਸ

(ਅ) ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ

(ੲ) ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ

(ਸ) ਫੁਟਬਾਲ

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

6. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
7. ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
8. ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

9. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਖੇਡ ਕਰੀਅਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
10. ਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ

(Asian and Olympic Games)



ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਔਜ ਦੇ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਔਜ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਮੀ ਪਿੱਛੇ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ (Ancient Olympic Games)

ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਰੰਭ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 776 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਨ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਏਥਨਜ਼ (Athens) ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਇੱਕ 'ਉਲੰਪਿਆ' ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨੀਆ ਜਾਂਦੀਆ ਸਨ ਜੋ ਦੇਵਤਾ ਜਿਊਸ (zeus) ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਨ।

ਯੂਨਾਨ ਦੀ ਏਲਿਆ ਘਾਟੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਉਲੰਪਿਆ ਨਗਰ ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਗਰ ਸੀ ਜੋ ਮੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਸ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਜੀਅਸ ਦੇਵਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਮੁੱਖ ਆਕਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਸੀ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਯੂਨਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯੁੱਧ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਉਲੰਪਿਆ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਚੌਥੇ ਸਾਲ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਐਲਾਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਸਾਰੇ ਰਾਜ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਸਨ।

ਇਹ ਲੜਾਈਆਂ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹੀਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਦਮ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਸੀ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਯੂਨਾਨ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਏਕਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਨਾਮ (Awards for Players)

ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਰਥਿਕ ਇਨਾਮ ਜਾਂ ਮੁੱਲਵਾਨ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹਰੇਕ ਯੂਨਾਨੀ

ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਅਸ ਦੇਵਤਾ ਦੇ ਮੰਦਿਰ ਦੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੁਕਟ ਅਤੇ ਹਾਰ ਪਹਿਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹਿੱਤ ਕਵੀ ਕਵੀਤਾਵਾਂ ਲਿਖਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਗਾਇਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੀਤ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਮੂਰਤੀ ਕਾਰ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਾਂਉਂਦੇ ਸਨ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸੌ ਗਜ਼ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਨਾਂ ਉੱਪਰ ਹੀ ਇਸ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇਸ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ (ਦੇਸਵਾਸੀ) ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ (Rules of Olympic Games)

ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

1. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਯੂਨਾਨ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ।
2. ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ੁਲਾਮ ਅਤੇ ਔਰਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ।
3. ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਖਿਡਾਰੀ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸੀ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸੀ।
5. ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਲੰਪਿਕ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ।

ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪਤਨ (Decline of the Ancient Olympic Games)

ਰੋਮ ਵੱਲੋਂ ਯੂਨਾਨ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਉਪਰੰਤ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਰੋਮ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਗ਼ੁਲਾਮਾਂ ਦਾ ਭੁੱਖੇ ਸ਼ੇਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਪਤਨ ਵੱਲ ਵਧਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਅੰਤ 394 ਏ.ਡੀ. ਵਿੱਚ ਰੋਮਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਥਿਊਡੀਸਸ (Theodosius) ਦੇ ਹੁਕਮ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ (Modern Olympic Games)

‘ਬੈਰਨ ਪੈਰੀ ਡੀ ਕੁਬਰਟਿਨ’ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੱਖ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਪੁਨਰ ਜੀਵਨ (Revival of Olympic Games)

ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਆਇਆ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗ੍ਰੀਸ (Greece) ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਸਾਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। 1863 ਵਿੱਚ ਫ੍ਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਰੀ ਡੀ. ਕੁਬਰਟਿਨ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਉਹ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ। 1892 ਵਿੱਚ ਬੈਰਨ ਪੈਰੀ

ਡੀ ਕੁਬਰਟਿਨ ਨੇ ਪੈਰਿਸ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਪਰਚਾ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਕੁਬਰਟਿਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਸ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੋਈ। 1894 ਵਿੱਚ ਫਰਾਂਸ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਨਫਰੈਂਸ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਭੇਜੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ 1896 ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਨ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਏਥਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਬੈਰਨ ਪੈਰੀ ਡੀ ਕੁਬਰਟਿਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸਦਕਾ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ 1896 ਨੂੰ ਏਥਨਜ਼ ਵਿਖੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੀਕ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। 14 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ 241 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ 43 ਈਵੈਂਟਸ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ 15 ਅਪ੍ਰੈਲ 1896 ਤੱਕ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਰੰਗ, ਭੇਦ, ਭਾਸ਼ਾ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਬੈਰਨ ਪੈਰੀ ਡੀ ਕੁਬਰਟਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਸੀ। 1896 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੁਬਰਟਿਨ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ।

ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ (Rules of Olympic Games)

1894 ਈ. ਦੇ ਪੈਰਿਸ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਉੱਪਰ ਹਰੇਕ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਾ ਵੀ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

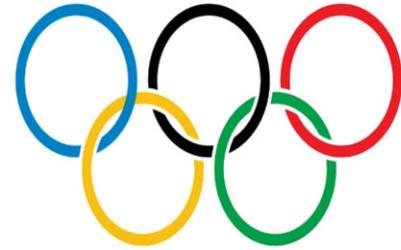
1. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ, ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਾਂ ਦੇਸ਼ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
3. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
4. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਤ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।
6. ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਲਤ ਸਾਬਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮੈਡਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ (Olympic Motto)

‘ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਸੀਟੀਅਸ (Citius) ਆਲਟੀਅਸ (Altius) ਅਤੇ ਫਾਰਟੀਅਸ (Fortius) ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਸ਼ਬਦ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ।

ਸੀਟੀਅਮ (Citius) ਤੋਂ ਭਾਵ (Faster) ਤੇਜ਼
 ਆਲਟੀਅਸ (Altius) ਤੋਂ ਭਾਵ (Higher) ਉੱਚਾ
 ਫਾਰਟੀਅਸ (Fortius) ਤੋਂ ਭਾਵ (Stronger) ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ

ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ ਦੇ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਟੋਕੀਓ ਉਲੰਪਿਕ 2021 ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਤਹਿਤ ਹੁਣ ਉਲੰਪਿਕ ਮਾਟੋ Faster, Higher, Stronger-Together ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 14

ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ (Olympic Flag)

ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ, ਤਿੰਨ ਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਦੋ ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਉੱਪਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ W ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਾਂਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਉੱਕਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਝੰਡਾ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਨੀਲੇ, ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਦੋ ਚੱਕਰ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਵਿਚਲੇ ਪੰਜ ਚੱਕਰ, ਪੰਜਾਂ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਮਰੀਕਾ ਏਸ਼ੀਆ, ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ, ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਝੰਡੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਬੈਰਨ ਡੀ ਕੁਬਰਟੀਨ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1920 ਵਿੱਚ ਐਟਵਰਪ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 15

ਉਲੰਪਿਕ ਸਹੁੰ (Olympic Oath)

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਸਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੁੰ ਕੁਬਰਟਿਨ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਹੁੰ 1920 ਈ. ਵਿੱਚ ਐਟਵਰਪ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੁੱਕੀ ਗਈ ਸੀ ਸੰਨ 2000 ਵਿੱਚ ਸਿਡਨੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸਹੁੰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (ਭਾਵ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਣਗੇ) ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

“ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੈਂ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਪਾਬੰਦ ਰਹਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਗੌਰਵ, ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਭਾਗ ਲਵਾਂਗੇ”।

We promise to take part in these Olympic Games respecting and abiding by the rules and in the spirit of fair play inclusion and equality together. We stand in solidarity and commit ourselves to sport without doping, without cheating, without any form of discrimination.

ਉਲੰਪਿਕ ਤਮਗੇ (Olympic Medals)

ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੀਸਰੇ ਸਥਾਨ ਉੱਪਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸੋਨੇ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਕਾਂਸੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਮਗਿਆਂ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੇਸ ਦੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਨੰ 16

ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਗਮ (Closing Ceremony)

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਰਚ-ਪਾਸਟ ਉਪਰੰਤ ਸਮਾਪਤੀ ਦਾ ਭਾਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ ਵੱਲੋਂ ਅਗਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਉਲੰਪਿਕ ਝੰਡਾ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਮੇਅਰ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਜਗਾਈ ਗਈ ਉਲੰਪਿਕ ਮਸ਼ਾਲ ਬੁਝਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ (Asian Games)

ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਭਰਵੇਂ ਹੁਗਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਆ ਗਈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਸੀ ਜਦਕਿ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪਛੜੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (International Olympic Committee) ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਦੱਤ ਸੋਧੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਸਨ। ਸ੍ਰੀ ਸੋਧੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਬਿਹਤਰ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖੇਡ-ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 1938 ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਸੋਧੀ ਦੀਆਂ ਅਣਥੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋ ਸਕੀਆਂ।

1948 ਦੀਆਂ ਲੰਡਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ੍ਰੀ ਜੀ. ਡੀ. ਸੋਧੀ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਉੱਪਰ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਟਿਆਲਾ ਰਿਆਸਤ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਸੀ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਮਹਾਰਾਜਾ ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ 1949 ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਸੱਦੀ ਗਈ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਰਥਿਕ ਰਹੀ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਜ਼ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (Asian Games Federation) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਉਪਰੰਤ ਸੰਨ 1951 ਵਿੱਚ 4 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 11 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਡੀਅਮ (National Stadium) ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਫਲ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

‘ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ’, ਪੰਜਾਬ

ਸੰਨ 1951 ਤੋਂ 1978 ਤੱਕ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਜ਼ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (Asian Games Federation) ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੇਠ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ, ਜਦਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1982 ਤੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (International Olympic Committee) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀ 'ਉਲੰਪਿਕ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਏਸ਼ੀਆ (Olympic Council of Asia) ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ (Motto)- ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਹੈ "Ever Onward" ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ 'ਹਮੇਸ਼ਾ' ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ' ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮਾਟੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਉੱਪਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਝੰਡਾ (Flag) - ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉੱਪਰ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਸੂਰਜ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਝੰਡੇ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚੱਕਰ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮ (Rules) - ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨਾਮ (Rewards) - ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ 'ਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਮਗੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ, ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਂਸੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਗਮ (Closing Ceremony) - ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਰੋਹ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪਤਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ।
2. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?
3. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਸਨ 1894 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
4. ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ?

(ੳ) 1951

(ਅ) 1952

(ੲ) 1953

(ਸ) 1954

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

5. ਪੁਰਾਤਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਿਖੋ।
6. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਾਟੋ ਕੀ ਹੈ?
7. ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

8. ਨਵੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
9. ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
10. ਉਲੰਪਿਕ ਸੰਘ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਗਮ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।