



## ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਓ

ਵਿੱਦਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਆ ਹੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪਸੂ ਸਮਾਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਫੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਉਹ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਲੁੱਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਦੱਬਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟੇ? ਅੱਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੱਗਭੱਗ ਅੱਠ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 16 ਬਣਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਅੱਠ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 24 ਕੁ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਠ ਵਾਂਗ ਲੱਦ ਕੇ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਪਰੋਂ ਟੀਚਰਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਵੈਮਾਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਲਗਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਫਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਸਕੂਲੋਂ ਤਿੰਨ ਕੁ ਵਜੇ ਮਸਾਂ ਹੀ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੇਰ ਸਾਰਾ ਹੋਮਵਰਕ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਕ ਸਕੀਮ ਬਣਾਈ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਸਕੀਮ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਖਾਮੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ 5 ਸਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਡਰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਾਈ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਉਪਰ ਹੀ ਦੋ ਚਾਰ ਲਫਜ਼ ਝਰੀਟ ਕੇ ਕੰਮ ਚਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਦਾਖਲੇ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪ੍ਰੀ ਨਰਸਰੀ, ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਕੁ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ -

1. ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਲਾਸ ਵਰਕ ਹੀ ਹੋਮ ਵਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੰਮ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਲੇਬਸ ਜੇ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ 6 ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਿਆਕਰਣ ਵਾਧੂ ਹਨ, ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੋਰਡ

ਉਪਰ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਵਿਆਕਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆ ਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਲੇਖ, ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ਾ ਜਿਵੇਂ ਡਰਾਇੰਗ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਪੀਰੀਅਡ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। 5. ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਦੋ ਦੋ ਕਾਪੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਵਿਆਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਪੀਰੀਅਡ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਵਿਆਕਰਣ ਦੀ ਕਾਪੀ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਧੂ ਤਿੰਨ ਨ-ਤਿੰਨ ਕਾਪੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕੀ? 6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਖੇਡੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਿਨ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਦਿਲ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਾ ਹੀ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। 7. ਹੈਲਪ ਬੁੱਕ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਵੀ ਨਾ ਚੁਕਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਏਗਾ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੈਲਪ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 8. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਵਜ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੇਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਵੰਡ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 9. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰਟ, ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਚਾਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਸਿਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓ, ਅ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਿੰਟਡ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 10. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜੇਕਰ ਇਕੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਪੀਰੀਅਡ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਹ ਘਰ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਘੱਟ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਭੱਜ-ਭੱਜ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਬੋਝ ਸਮਝੇਗਾ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀਂ ਕਤਰਾਏਗਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਜੇਕਰ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਬਸਤੇ ਦੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਸਦਕਾ ਹੀ ਬੱਚਾ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇਗਾ।

## ਬਾਲਪਣ ਖੇਡਾਂ-ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਖਿਲਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ

ਜੀਵਨ ਵੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹਰ ਉਮਰ, ਵਰਗ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਬਾਲਪਣ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜੁਆਨੀ ਨੇੜਿਓਂ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜੁਆਨ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਮਨੋਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਰਾਹ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਡੋਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੱਡਰੂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਵਿਹਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਬਿਰਧ ਵੀ ਢੁਕਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਸਤਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਧੀਆ ਸੇਧ ਹੈ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕਰਾਂ, ਟਾਹਣਾਂ, ਕੋਂਡੀਆਂ, ਲੱਕੜੀ, ਕੋਲਾ, ਡੰਡਾ, ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਰੋੜੇ, ਗੀਟੇ, ਗੀਟੀਆਂ, ਗੁੱਲੀ, ਖੁੰਡੀਆਂ, ਲੀਰਾਂ ਦਾ ਖਿੱਦੋ ਅਤੇ ਰੱਸੀਆਂ, ਰੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਡੱਸ-ਦੌੜ, ਉੱਛਲ-ਕੁੱਦ ਵਧੇਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਵਿਹੜੇ, ਲੰਮੀਆਂ ਗਲੀਆਂ, ਹਵੇਲੀਆਂ, ਚੁਰੱਸਤੇ, ਬਾਹਰਵਾਰ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖੇਤ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। 'ਛੂਹਣ, ਛਪਾਈ' ਅਤੇ 'ਲੁਕਣ ਮਚਾਈ' ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ-ਕਾਰਜ 'ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ' ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਤਰੰਜ, ਚੋਪੜ, ਤਾਸ਼, ਬਾਰਾਂ ਟਹਿਣੇ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਸੱਥ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੁੱਖਾਂ-ਬਰਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੰਗਲੀਆ ਫੇਰਨੀਆਂ, ਬੋਰੀ ਜਾਂ ਮੁਗਦਰ ਚੁੱਕਣੇ, ਅਤੇ ਛਾਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। 'ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ' ਅਤੇ 'ਅੱਡੀ ਛੱਡੱਪਾ' ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਜੀਆਂ ਹਨ। 'ਗੋਲੀਆਂ', 'ਕੋਂਡੀਆਂ', 'ਬੰਟਿਆਂ', ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ, ਖਿੱਦੋ ਖੁੰਡੀ, 'ਖੁੱਤੀਆਂ', 'ਪਿੱਠੂ', ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬੰਨਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ', ਸ਼ਟਾਪੂ, ਟਾਪੂ, 'ਸਮੁੰਦਰ ਪੱਟੜਾ', 'ਪੀਚੋ ਬੱਕਰੀ', ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ।

'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ', 'ਸਮੁੰਦਰ ਮੱਛੀ'; 'ਉਚ ਨੀਚ', 'ਘਰ ਮਲਣ', 'ਰੰਗ ਮਲਣ', ਮਾਈ ਮਾਈ ਕੀ ਲੱਭਦੀ, ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ, ਆਈ ਜੇ ਆ ਜਾ, ਪੂਛ ਪੂਛ, 'ਖਾਨ ਘੋੜੀ', 'ਲੱਕੜ ਕਾਠ', 'ਅੰਨਾ ਸੋਟਾ', ਲੰਗੜਾ ਸ਼ੇਰ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਬੜੇ ਚਾਅ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਲੋਕ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਕੀ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਦੇ ਜਾਦੂਗਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ, ਉਧਮ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ

ਓਲੰਪੀਅਨ ਸਮੇਤ ਖੇਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹਾਕੀ ਓਲੰਪੀਅਨ ਇੱਥੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਤੇ ਖੱਚਰ ਰੋਹੜਾ ਦੌੜ, ਸੁਗਰਾ ਦੌੜ, ਘੋੜੀ-ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਕੁੱਤੇ-ਕੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਕੁੱਕੜਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ, ਭੇਡੂਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਤੇ ਕਬੂਤਰ ਉਡਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਹਨਾ ਦੇ ਭੇੜ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਜ਼ੀਗਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਜ਼ੀਆਂ, ਘੋੜੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਰੀਆ ਵਿੰਗਾ ਕਰਨਾ, ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪੱਥਰ ਰੱਖ ਕੇ ਤੋੜਨਾ, ਹਿੱਕ ਤੋਂ ਟਰੈਕਟਰ ਲੰਘਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਕੜੇ 'ਚੋਂ ਚਾਰ ਜਣਿਆਂ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਵੇਖ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਰਤੱਬ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਰਤੱਬ, ਨਿੰਗ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਨੇਜਾਬਾਜ਼ੀ, ਗੱਤਕਾਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਖਿੱਚਣੀ, ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ, ਗੁੱਟ ਛਡਾਉਣੇ, ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ, ਜਾਦੂਗਰਾਂ ਦੀ ਹੱਥ ਸਫਾਈ ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਉੱਤੇ ਪੁੱਠੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰਤੱਬ ਕਮਾਲ ਕਰਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਮੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣੇ, ਹੱਥ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਬੰਦੂਕਾਂ, ਪਿਸਤੌਲਾਂ ਦੇ ਫਾਇਰ ਓਲੰਪਿਕ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ੋਕ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਪੁੱਜ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੋਹਰ ਵਿਖਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਤੋਂ ਨਾਂ ਤੇ ਨਾਵਾਂ ਖੱਟਦੇ ਹਨ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਰੋਜ਼ਾ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਗਾਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਗੀਤਾਂ, ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ, ਨਾਟਕਾਂ ਤੇ ਕਵੀਸ਼ਰ-ਢਾਡੀ-ਰਾਗੀ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿਰ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਚਿੰਨਾ ਲਿਖ ਕੇ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਇਥੋਂ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਸੀ-ਕਿਸੇ ਨੇ ਗੋਲਿਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ-ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਚੇਅਰ ਰੇਸ ਕਰਵਾਈ ਸੀ-ਕਈਆਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ। ਜੇ ਹੁਣ ਵੀ ਇਹ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਚਾਹੁਯ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਵਰਗ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਜੇ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੰਗ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਘਰੋ ਘਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਸੀ ਨਫਰਤ ਤਣਾਅ ਵੀ ਘਟੇਗਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹਿੱਕਾਂ 'ਚ ਉੱਗਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਦਿੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸਾਰੇ ਬਦੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਕਰ ਜਾਣ- 'ਕੱਲੀ ਕਬੱਡੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ-ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਟੁਰਨ ਨਾਲ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ 'ਚੋਂ ਲੜਾਈਆਂ ਜੰਗ ਵੀ ਕਿਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪਿਆਰ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਹਰ ਦਰ ਘਰ 'ਚ ਆ ਦਸਤਕ ਦੇਵੇਗਾ।

-ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਟਾਂਡਾ

