ਪਾਠ-4

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ

ਸੁਖਦੇਵ ਮਾਦਪੁਰੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸਿੱਧ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ?

ਉੱਤਰ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਅਤਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਖੇਡਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਡਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦਾ ਗੁਣ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਸਹਿਜ ਕਰਮ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ-ਖੇਡਣਾ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਲੱਤਾਂ- ਬਾਹਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਖੇਡ ਕਾਰਜ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਰੁਚੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ,ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੂਚਕ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖੇੜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ -ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ: ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਖੇਡ ਕਾਰਜ, ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਕੇਵਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਮਨੋਰੰਜਨ, ਉਤਸ਼ਾਹ, ਮਿਲਵਰਤਣ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਰੰਜਨ:- ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਖੇਡੀਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

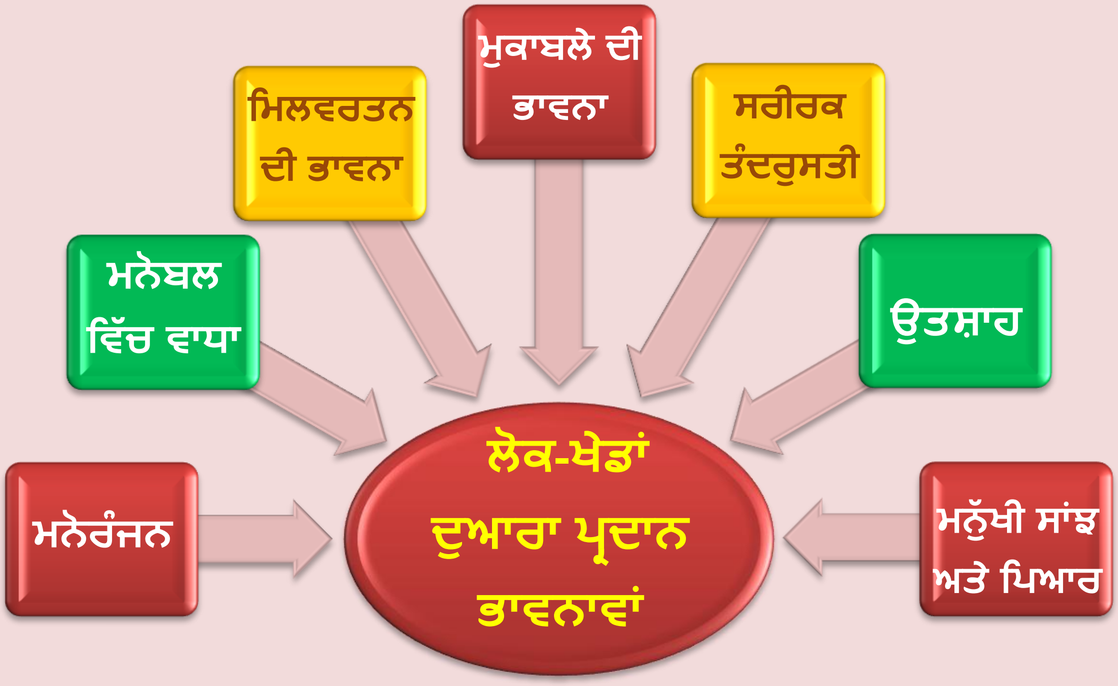
ਮਨੋਬਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ:- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਟ- ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਇਹ ਰੂਹ ਨੂੰ ਅਕਹਿ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੋਬਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਵੀ ਪਕੇਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਰਲ- ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਜੂਝਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਜਿੱਥੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਜੂਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਬਲਕਿ ਹਾਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਰ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ, ਚੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ |

ਉਤਸ਼ਾਹ :-ਲੋਕ- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਰਿਸ਼ਟ -ਪੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਕੇਵਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਬਲਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ |

ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਪਿਆਰ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- 'ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ' ਪਾਠ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ?

ਉੱਤਰ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ,ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਵੀ ਸਾਧਨ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ:-ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਮਾਰਨਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਵਾਲਿਆ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਹਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੋਚਣਾ, ਖੇਡ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ- ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਵਿਚ ਵਾਧਾ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ, ਚੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਿਦਵਾਨ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸ਼ੁਗਲੀ ਸਾਧਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪਛਾਣ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹਨ। ਸੋ, ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰਬ-ਕਾਜੀ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ :- ਕਿਹੜੀਆਂ- ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਧਾਰਾ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ, ਲੋਕ-ਕਹਾਣੀਆਂ, ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਖਾਣਾਂ ਵਾਂਗ ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ, ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਝਲਕ ਸਾਫ਼ ਦਿਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਓਤ-ਪੋਤ ਹਨ।

ਖੇਡ-ਗੀਤਾਂ, ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਪੁਸ਼ਤ-ਦਰ-ਪੁਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਿਆ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਭਾਵਨਾ, ਨੇਕ-ਨੀਅਤੀ, ਇਨਸਾਫ਼, ਭਾਈਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਰਗੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ|

ਮਿਲਵਰਤਨ ਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ :- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਮਿਲਵਰਤਨ ਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੇਂਡੂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਪਿੰਡ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੱਸਾ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੜ ਪਿੰਡ ਦੀ ਜੂਹ ਵਿੱਚ ਆਥਣ ਸਮੇਂ ਜੁੜਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਣਾ, ਕੋਈ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਨਹੀਂ, ਊਚ-ਨੀਚ ਨਹੀਂ, ਅਮੀਰੀ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸਨ।

ਵਿਤਕਰੇ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ :-ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਤਕਰੇ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਹੈ। ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵੇਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆੜੀ ਮਿੱਥਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੇਕ-ਨੀਅਤੀ ਭਾਵ ਧੋਖਾ ਨਾ ਕਰਨਾ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆ ਵਿਚ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਹਾਰ ਜਾਂ ਜਿੱਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ:- ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰੱਸਾ-ਕੱਸੀ, ਕਬੱਡੀ, ਬੋਰੀ- ਚੁੱਕਣਾ ਆਦਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਸਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਹਰੇ ਲਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਸਨ।

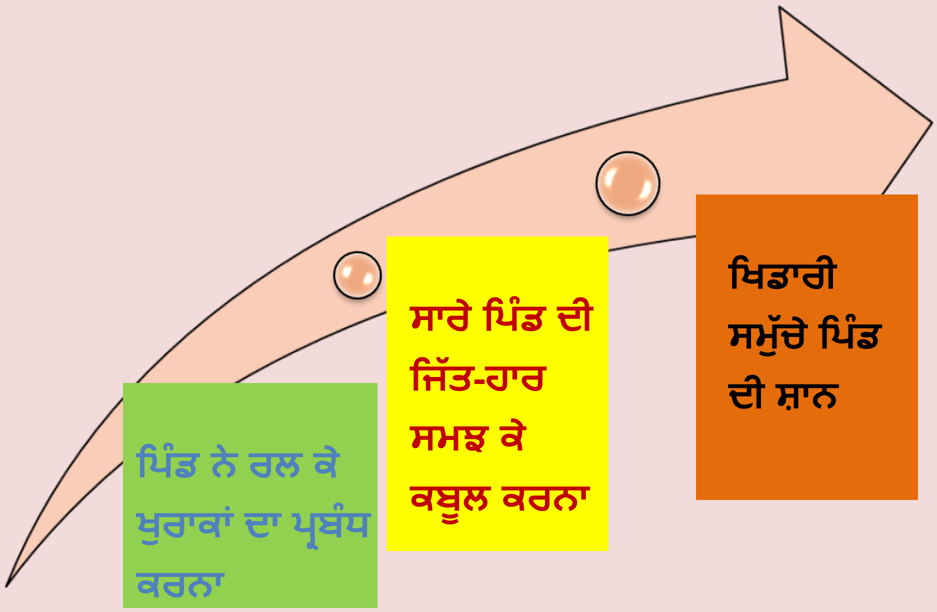
ਭਾਈਚਾਰਕ -ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰੇਮ- ਪਿਆਰ:-ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਿਕ ਸਾਂਝ ਏਨੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ | ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਦੇ ਪੀਪਿਆਂ ਦੇ ਪੀਪੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਗੱਭਰੂ ਵੀ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਮਾਣ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ:- ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਛੋਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਢੀ ਮਾਈ, ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ, ਊਠਕ-ਬੈਠਕ, ਊਚ-ਨੀਚ, ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ, ਦਾਈਆਂ ਟੁਕੜੇ, ਬਾਂਦਰ ਕੀਲਾ, ਕਿਣ-ਮਿਣ ਕਾਣੀ ਕੌਣ ਕਿਇਆ, ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਮੱਛੀ, ਲੱਕੜ-ਕਾਠੀ, ਖਾਨ ਘੋੜੀ, ਅੰਨਾ ਝੋਟਾ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ, ਪਿੱਠੂ, ਪੀਚੋ-ਬੱਕਰੀ, ਅੱਡੀ-ਛੜੱਪਾ, ਕੂਕਾਂ ਕਾਂਗੜੇ, ਰੋੜੇ ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਭਿੱਜੀ ਆਦਿ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਕਬੱਡੀ, ਰੱਸਾ ਕੱਸੀ, ਬੋਰੀ- ਚੁੱਕਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੁੱਢੀ ਮਾਈ, ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ, ਊਚ-ਨੀਚ , ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ-ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਵਾਜਦੇ ਸਨ?

ਉੱਤਰ:- ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੇਂਡੂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਪਿੰਡ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿੱਸਾ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਭਾਈਚਾਰਿਕ ਸਾਂਝ ਏਨੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ | ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਦੇ ਪੀਪਿਆਂ ਦੇ ਪੀਪੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਗੱਭਰੂ ਵੀ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਮਾਣ ਹੋਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। । ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਲ ਕੇ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਮੇਲਿਆ-ਮੁਸਾਹਵਿਆ ’ਤੇ ਕਿਸ ਨੇ ਪਹਿਲਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਚਮਕਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਬਰੀ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੱਢਣਾ, ਕਿਸੇ ਮੁੰਗਲੀਆਂ ਫੇਰਨ ਵਿੱਚ ਬਾਜੀ ਜਿੱਤਣੀ। ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਤੇ ਕਬੱਡੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦਿਵਾਉਣੀ। ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਹਾਣ ਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਢੁੱਕਣ ਦਿੰਦੇ। ਸਮੁੱਚੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਨ। ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੇਲਿਆਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਜਿੱਤ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ

ਸੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਹਾਰ ਸਮਝ ਕੇ ਕਬੂਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਿੰਡ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਸਨ ਜੋ ਪਿੰਡ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਸਨ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ- ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਨਮੋਹਕ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਪਾਓ ?

ਉੱਤਰ :-ਉਂਜ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨਮੋਹਕ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ- ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਮਨਮੋਹਕ ਖੇਡਾਂ ਇਹ ਹਨ÷ ਬੁੱਢੀ-ਮਾਈ, ਭੰਡਾ-ਭੰਡਾਰੀਆ, ਉਠਕ- ਬੈਠਕ, ਉਚ-ਨੀਚ, ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ, ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ, ਕਿਣ- ਮਿਣ ਕਾਣੀ ਕੌਣ ਕਿਣਿਆਂ , ਸਮੁੰਦਰ ਤੇ ਮੱਛੀ, ਲੱਕੜ ਕਾਠੀ, ਖਾਨ ਘੋੜੀ, ਅੰਨਾ ਝੋਟਾ, ਗੁੱਲੀ- ਡੰਡਾ, ਪਿੱਠੂ, ਪੀਚੋ ਬੱਕਰੀ, ਅੱਡ- ਛੜੱਪਾ , ਰੋੜੇ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ- ਭਿੱਜੀ। ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਖੂਬ ਹਿਸ਼ਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਡੀ-ਛੜੱਪਾ :- ਅੱਡ- ਛੜੱਪਾ ਜਾਂ ਅੱਡੀ-ਟੱਪਾ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਬੜੀ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਟੋਲੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਕੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੌੜਨ, ਉੱਚੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਂਦਰ-ਕੀਲਾ:- ਬਾਂਦਰ-ਕੀਲਾ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਸਿਆਲ ਰੁੱਤ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ।ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿੱਲਾ ਗੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾਈ ਹੋਵੇ ਉਹ ਰੱਸੀ ਦਾ ਸਿਰਾ

ਫੜ ਕੇ ਕੀਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਦਰ ਵਾਂਗ ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਚਹੁੰਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਝਕਾਨੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਛੂਹਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਸੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਕਿੱਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪੱਚੀ-ਤੀਹ ਮੀਟਰ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ | ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ-ਆਪਣੀਆਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਕੀਲੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ

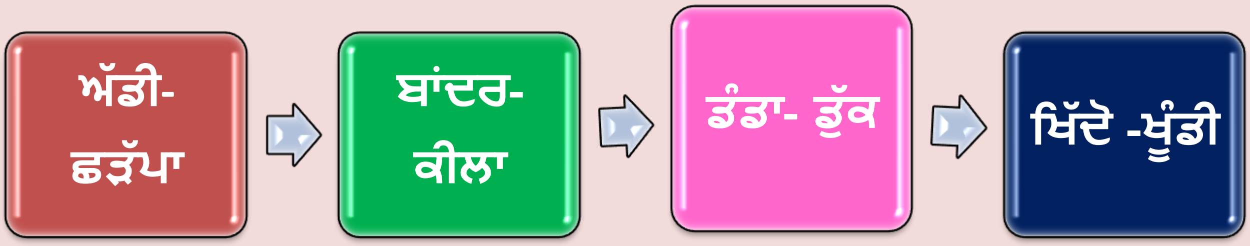
" ਚੰਮ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੀ ਦਾਲ,

ਖਾ ਲਓ ਮੁੰਡਿਓ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲ।"

ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਖ ਕੇ ਸੂਟ ਵੱਟ ਕੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਖਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਕੀਲੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਰੱਸੀ ਨਹੀਂ ਫੜ ਲੈਂਦਾ, ਓਨੀ ਦੇਰ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

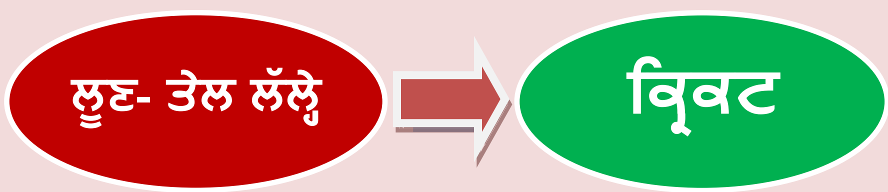
ਡੰਡਾ- ਡੁੱਕ :- ਡੰਡਾ-ਡੁੱਕ, 'ਡੰਡ-ਪਲਾਂਘੜਾ ਜਾਂ ਪੀਲ ਪਲੀਘਣ' ਨਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਬੜੀ ਰੌਚਕ ਖੇਡ ਸੀ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਖੇਡ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਪਲਾਂ, ਬਰੋਟਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਲੀਆਂ ਆਦਿ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਉੱਤ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਰਖ਼ਤ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਗ ਕੇ ਬਣਿਆ ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਦਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ| ਦਰਖ਼ਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਡੇਢ-ਦੋ ਫੁੱਟ ਦਾ ਡੰਡਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਖਤ 'ਤੇ ਚੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਣਾ ਥੱਲੇ ਉੱਤਰ ਕੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਡੰਡਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਥੱਲਿਓਂ ਘੁਮਾ ਕੇ ਦੂਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਮੁੜ ਦਰਖਤ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਨੱਸ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡੰਡੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਰੱਖ ਕੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਦਰਖਤ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਰਖ਼ਤ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਲਮਕ ਕੇ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਅਤੇ ਨੱਸ ਕੇ ਡੰਡਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਚੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਡੰਡਾ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਲਾ ਦੇਂਦਾ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾਈ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਖੇਡ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀਹੈ।

ਖਿੱਦੋ -ਖੂੰਡੀ :- ਇਹ ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਰੌਚਕ ਹੈ। ਲੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਦੋਆਂ ਤੇ ਕਿੱਕਰਾਂ- ਬੇਰੀਆਂ ਦੇ ਖੂੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੀ ਹਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਪੁਰਾਤਨ ਖਿੱਦੋ- ਖੂੰਡੀ ਦਾ ਸੁਧਰਿਆ ਰੂਪ ਹੈ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਲੋਕ ਖੇਡ ਹੈ ਜੋ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਜਾ ਸਮੋਈ ਹੈ?

ਉੱਤਰ :- ਲੂਣ- ਤੇਲ ਲੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਲੱਲ੍ਹੇ ਖੇਡ ਜੋ ਕਿ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਮਾਈ ਹੈ। ਹਾਕੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ- ਕੱਲ੍ਹ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕ੍ਰਿਕਟ ਲੂਣ ਤੇ ਲੱਲ੍ਹੇ ਖੇਡ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਲੂਣ- ਤੇਲ ਲੱਲ੍ਹੇ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।



ਲੂਣ- ਤੇਲ ਲੱਲ੍ਹੇ :-ਲੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪਿੰਡ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਮੋਕਲੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਬੜੀ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੁਕੰਨਿਆ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਮੀਟਰ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਇੰਚ ਲੰਮੇ, ਚੌੜੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਟੋਏ ਪੁੱਟਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਲ੍ਹੇ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਬਲ ਖੜੇ ਜਾਂਦੇ। ਲੀਰਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਖਿੱਦੋ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਣਾ ਜੋਰ ਨਾਲ ਟੱਲਾ ਮਾਰਦਾ ਤੇ ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਖਿੱਦੋ ਨੂੰ ਨੱਸ ਕੇ ਫੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ | ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖਿੱਦੋ ਛੂਹ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਖੂੰਡਾ ਅਤੇ ਲੱਲਾ ਦਾਈ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੜਾ ਕੇ ਦਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮਘਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਲੱਲ੍ਹੇ ਛੱਡ ਕੇ ਖਿੱਦੋ ਮਗਰ ਦੌੜਦੇ ਹਨ | ਜੇਕਰ ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਲੀ ਲੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਤਾਂ ਲੱਲ੍ਹੇ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਖੁੰਡਾ ਫੜ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਹੁਣ ਕਿਧਰੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਅ`ਡੀ- ਛੜੱਪਾ ਜਾਂ ਅੱਡੀ -ਟੱਪਾ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ:- **ਅੱਡੀ- ਛੜੱਪਾ ਖੇਡ**: ਅੱਡੀ- ਛੜੱਪਾ ਜਾ ਅੱਡੀ- ਟੱਪਾ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ| ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ| ਹਰ ਟੋਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ- ਪੰਜ ਕੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ| ਇਸ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੌੜਣਾ, ਉੱਚੀਆਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ|

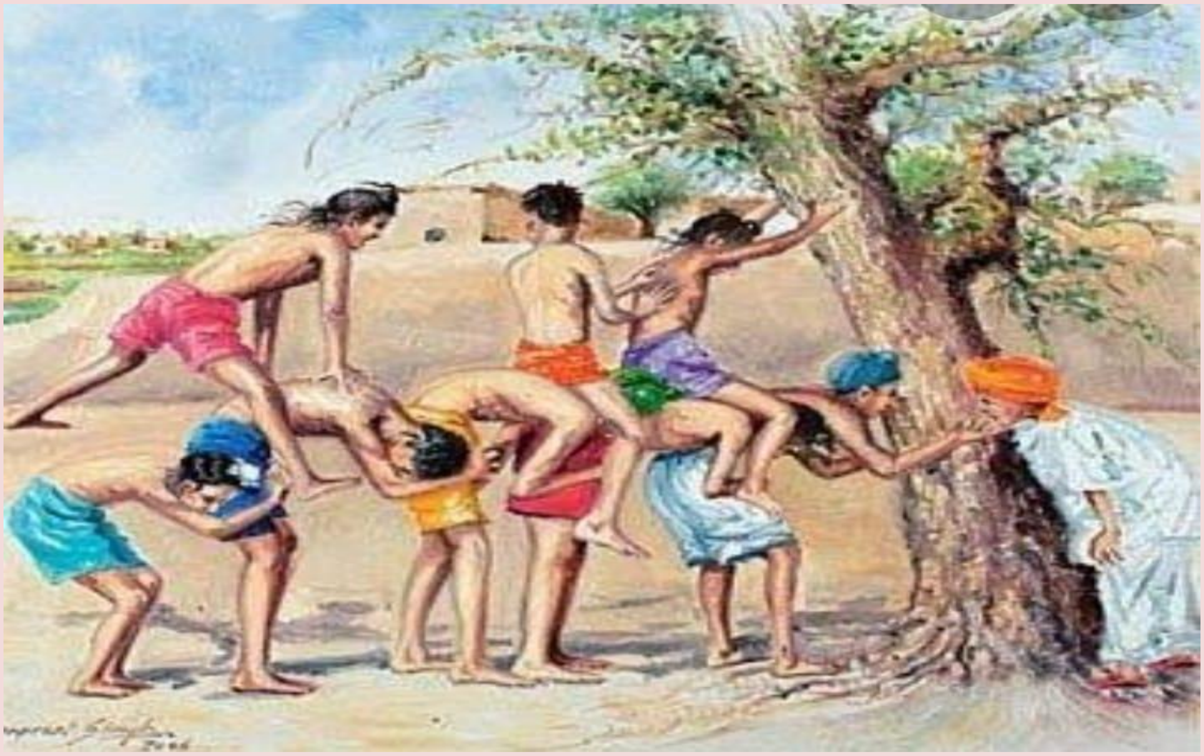
ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- 'ਸ਼ੱਕਰ- ਭਿੱਜੀ'ਲੋਕ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ|

ਉੱਤਰ:- ਸ਼ੱਕਰ ਭਿੱਜੀ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ| ਇਹ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ|ਇੱਕ ਟੋਲੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਟੋਲੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਹਰ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਲੱਕ ਫੜ ਕੇ ਕੁੱਝ ਕੁੱਬੇ ਹੋ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਟੋਲੀ ਦਾ ਮੁਹਰਲਾ ਬੱਚਾ ਆਸਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਰਖ਼ਤ ਜਾਂ ਕੰਧ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਆਸਰੇ ਲਈ ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਖਲੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਟੋਲੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਣਾ ਦੂਰ ਦੌੜ ਕੇ ਬਲੂਕੀ ਮਾਰ ਕੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲੰਬੀ ਘੋੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਸਾਰੇ ਚੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਲੱਕ ਫੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਟੰਗਾਂ ਹੇਠਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਢਿੱਡਾਂ ਦੁਆਲੇ ਵਲਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੀ ਟੋਲੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਝੁੱਕ-ਝੁੱਕ ਕੇ ਉੱਪਰਲੀ ਟੋਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉੱਪਰਲੇ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰ ਦੇ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਟੋਲੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ | ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤੇ ਹੇਠਲੀ ਟੋਲੀ ਖੜੋਤੀ-ਖੜੋਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ—

"ਸ਼ੱਕਰ ਭਿੱਜੀ ਕਿ ਨਾ ?"

ਜੇਕਰ ਹੇਠਲੀ ਟੋਲੀ ਹਾਂ ਕਹਿ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉੱਪਰਲੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਲੱਕ ਫੜ ਕੇ ਖਲੋਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਖੇਡ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉ?

ਉੱਤਰ:- ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਾਣ ਹੈ "ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਮੁੱਕਣ ਤੇ ਹੀ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।"

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਅਖੌਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਨਾ ਹੁਣ ਉਹ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੂਹਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪਿੜ ਜੁੜਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਿਹਲ ਸੀ ਬਸ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾ ਹੀ ਚੇਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦੇ ਰੱਖਣ ਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸਾਡਾ ਗੌਰਵਮਈ ਵਿਰਸਾ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ, ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਜੋੜ ਕੇ ਹਰ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਨ ਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ਦੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਲਵਾਨ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੌਰਵਮਈ ਵਿਰਸਾ
ਬਲਵਾਨ ਵਿਰਾਸਤ
ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ