

(i) ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. 'ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ' ਲੇਖ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧ ਕਰੋ ਕਿ ਖੇਡਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ।

(P.S.E.B. 2017)

ਉੱਤਰ—ਮਨੁੱਖ ਆਦਿ-ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਇਹ ਰੁਚੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ । ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਰੁਚੀ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੂਚਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖੇਡਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੂਲ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਸਹਿਜ ਕਰਮ ਹੈ । ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਸੇ, ਵਿੱਤ ਤੇ ਸੁਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਜਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. 'ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ' ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ? **(P.S.E.B. 2017, 20)**

ਉੱਤਰ—ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ' ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਉਤਸ਼ਾਹ, ਮਿਲਵਰਤਨ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਂਝ ਤੇ ਪਿਆਰ ਆਦਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਦੱਸੋ ਕਿਵੇਂ ? (P.S.E.B. 2016, 18)

ਉੱਤਰ—ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਲ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਨੂੰ ਅਕਹਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ? (P.S.E.B. 2017)

ਉੱਤਰ—ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਵਿਤਕਰੇ-ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ, ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ, ਧੋਖਾ ਨਾ ਕਰਨ, ਨਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਬੱਡੀ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਬੇਰੀ ਚੁੱਕਣਾ ਆਦਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ-ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਵਾਜ਼ਦੇ ਸਨ ? (P.S.E.B. 2016)

ਉੱਤਰ—ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜ਼ਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਰਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੇ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਦੇ ਪੀਪੇ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਲਈ ਮਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਸਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਨਮੋਹਕ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਓ।

ਉੱਤਰ—ਉਵ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨਮੋਹਕ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਮਨਮੋਹਕ ਖੇਡਾਂ ਇਹ ਹਨ—ਬੁੱਢੀ ਮਾਈ, ਭੰਡਾ-ਭੰਡਾਰੀਆ, ਉਠਕ-ਬੈਠਕ, ਉਚ-ਨੀਚ, ਕੋਟਲਾ-ਛਪਾਕੀ, ਦਾਈਆਂ-ਦਹਕੜੇ, ਬਾਂਦਰ-ਕੀਲਾ, ਕਿਣ-ਮਿਣ ਕਾਣੀ ਕੋਣ ਕਿਣਿਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ ਤੇ ਮੱਛੀ, ਲੱਕੜੀ ਕਾਠ, ਖਾਨ-ਘੋੜੀ, ਅੰਨ੍ਹਾ ਝੋਟਾ, ਪੂਛ-ਪੂਛ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ, ਪਿੱਠੂ, ਪੀਚੇ-ਬੱਕਰੀ, ਅੱਡੀ-ਛੜੱਪਾ, ਕੂਕਾਂ-ਕਾਂਗੜੇ, ਰੋੜੇ, ਅਖਰੋਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਭਿੱਜੀ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਥੇ ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਖੂਬ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. 'ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ' ਪਾਠ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਜਾ ਸਮੋਈ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਲੂਣ ਤੇ ਲੱਲੇ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਜਾ ਸਮੋਈ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਅੱਡੀ-ਛੜੱਪਾ ਜਾਂ ਅੱਡੀ-ਟੱਪਾ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ—ਅੱਡੀ-ਛੜੱਪਾ ਜਾਂ ਅੱਡੀ-ਟੱਪਾ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਟੋਲੀ ਵਿਚ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਕੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੌੜਨ, ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸ਼ੱਕਰ-ਭਿੱਜੀ ਲੋਕ-ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

(P.S.E.B. 2019)

ਉੱਤਰ—ਸ਼ੱਕਰ-ਭਿੱਜੀ ਮੁੰਡਿਆਂ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰ-ਚਾਰ, ਪੰਜ-ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਟੋਲੀ ਸਿਰ ਦਾਈ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਲੱਕ ਫੜ ਕੇ ਝੁਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਹਰਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਕੰਧ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਟੋਲੀ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟਪੂਸੀ ਮਾਰ ਕੇ ਲੰਮੀ ਘੋੜੀ ਬਣੀ ਟੋਲੀ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਲੱਕ ਫੜ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਹੇਠਲਿਆਂ ਦੇ ਢਿੱਡਾਂ ਦੁਆਲੇ ਵਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਝੁਕ-ਝੁਕ ਕੇ ਉੱਪਰਲਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਛੋਹ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਟੋਲੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤੇ ਹੇਠਲੀ ਟੋਲੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉੱਪਰਲੀ ਟੋਲੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, "ਸ਼ੱਕਰ ਭਿੱਜੀ ਕਿ ਨਾ ?" ਜੇਕਰ ਹੇਠਲੀ ਟੋਲੀ 'ਹਾਂ' ਕਹਿ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ

ਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਉੱਤਰ ਕੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਲੱਕ ਫੜ ਕੇ ਘੋੜੀ ਬਣ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪਹਿਲੀ ਰੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. 'ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ?

(P.S.E.B. 2016)

ਉੱਤਰ-ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡਾ ਗੌਰਵਮਈ ਵਿਰਸਾ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲਵਾਨ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਖੇਡਾਂ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ, ਵਲ-ਛਲ ਰਹਿਤ ਤੇ ਨਸਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।