

ਦ ਰਾਜਿੰਦਰਾ



2015-16

ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਕਸ਼ਨ



Prof. Jagjiwan Kaur
Staff Editor



Safia Khan
Student Editor



ਤੱਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਰਚਨਾ	ਰਚਨਾਕਾਰ	ਪੇਜ
1	ਸੰਪਾਦਕੀ	ਪ੍ਰੋ: ਜਗਜੀਵਨ ਕੌਰ, ਸਫੀਆ ਖਾਨ	1
2	ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੇਣ	ਸੁਖਜੀਤ ਕੌਰ	2
3	ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪੰਜਵੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ: ਚਮੜੀ	ਸਫੀਆ ਖਾਨ	3
4	ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤਾਂ ਰਹਿਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੀਆਂ	ਰਿਸ਼ਵਦੀਪ ਦੁੱਗਲ	4
5	ਮਸਰੂਫ਼	ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	5
6	ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਸਫੀਆ ਖਾਨ	6
7	ਡੋਪਿੰਗ	ਕਰਮਜੀਤ ਕੌਰ	7
8	ਨਿਸ਼ਚਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ	ਲਖਵੀਰ ਰਾਮ	8
9	ਪਹਿਚਾਣ	ਕੰਚਨ	8
10	ਨਸ਼ੇ	ਕੰਚਨ	8

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਜੀਵਨ ਕੌਰ
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ
(ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਪਾਦਕਾ)

ਸਫ਼ੀਆ ਖ਼ਾਨ
ਬੀ.ਏ. ਭਾਗ ਦੂਸਰਾ
(ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪਾਦਕ)

ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਸ ਦਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਹੁ-ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਸਧਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖੀਏ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੋਈ ਸ਼ਾਰਟ-ਕੱਟ ਅਤੇ ਬਦਲ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹਾਂ-ਵਾਚਕ ਅਤੇ ਸਾਰਥਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਖੁਦ ਆਪ ਹੀ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਰਮਦਿਲੀ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਬੇਲੋੜੀ ਤੇ ਬੇਅਰਥੀ ਨਰਮਦਿਲੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾ ਕੇ ਪੈਰ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਆਪ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧੁਰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ। ਸੋ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਤਮ-ਅਨੁਭਵ ਕਰੀਏ ਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਥੀਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੁਚੱਜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ। ਇਹ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਸਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਨੁਸਾਸ਼ਿਤ, ਹਿੰਮਤੀ, ਮਿਹਨਤੀ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਹੈ। ਸੋ ਆਓ ਅਸੀਂ ਰਲਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰੀਏ!

“The three great essentials to achieve anything worthwhile are, first, hard work; second, stick-to-inquitiveness; third, common sense.”

-Thomas A. Edison

If you try and lose then it isn't your fault. But if you don't try and we lose, then it's all your fault.”

□ Orson Scott Card, Ender's Game

“I'm a greater believer in luck, and I find that the harder I work the more I have of it”

□ Thomas Jefferson

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੇਣ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿੱਦਿਆ ਨਵਾਂ ਜਾਨਣ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ, ਅਮੀਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ, ਗਰੀਬ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਜਵਾਨ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਧਰਵਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਸਾਧਨ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਸੰਵਾਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਮਿਹਦਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੋਚ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਤਕੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਲਬੂਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਸਰ ਰਹੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਕੜੇ ਹੋਕੇ ਖੇਡਦੇ, ਭਜਦੇ-ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੱਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ



ਮਾਤਰਾ ਸੱਤ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਬੋਤਲਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ, ਕਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਤੱਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਕੇ ਚੰਗਾ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਨਵੀਂ ਪਨੀਰੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਤਪਰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਆਦਮੀ ਜਦ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਗਿਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਮਿਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਦਕਾ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਾਂ ਹਾਰਾਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿੱਚ ਸਮੋਈ ਫਿਰਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਕਦੇ ਵੀ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੋਹਰੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਕੜਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਤਕੜੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਵੱਧ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਲਈ ਆਪਾ ਵਾਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਕੌਮ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਖਜੀਤ ਕੌਰ
3765
ਬੀ.ਏ. III

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪੰਜਵੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ: ਚਮੜੀ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੰਜਵੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ ਚਮੜੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਢਕਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ, ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਛੂਹ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ, ਉੱਤਰੀ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਗੋਰਾ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੱਧ-ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਗੋਰੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਸਾਂਵਲਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ:- ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਲ-ਰੋਧੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਇਸਨੂੰ ਚੀਕਣਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਔਸਤ ਮੋਟਾਈ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਮੁਸਾਮ ਹੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੇਠ ਪਸੀਨਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਇੰਚ ਤੇ ਲਗਭਗ 650 ਪਸੀਨਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ 20 ਬਰੀਕ ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ 1000 ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ, ਛੂਹ, ਦਬਾਅ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਕੰਪਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਰੰਤ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਤੇ ਛੋਟੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਦਾਗ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਣਾਅ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ:- ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਤੇ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੂੜ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਰਹੇ।

ਸਫੀਆ ਖਾਨ

9199

ਬੀ.ਏ. III

ਦਾ ਰਜਿੰਦਰਾ

ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤਾਂ ਰਹਿਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੀਆਂ

ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਰੁਤਬਾ, ਸਥਾਨ ਆਦਿ ਤਾਕਤ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਵੀ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਰਹਿ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਝੂਠ-ਫਰੋਬ, ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਪਾਪ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਉੱਚਾ ਉੱਠ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਤਮਗੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਸਿਰਤੇ ਉੱਚੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚਾਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਲ, ਧਨ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਸਿਰਤੇ ਮੈਡਲ, ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਦਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਸਪੋਰਟਸਮੈਨ ਨੂੰ ਖੇਡ ਪਿਆਰੀ ਹੈ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਕਰੀ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣਨ। ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਕਰੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਖਤਮ। ਬਲ, ਧਨ, ਸਿਫਾਰਿਸ਼, ਡਰੱਗ ਆਦਿ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਬੈਠਾ ਬੈਠਾ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਦਾ ਕਿਤੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਦਾ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੇਖਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਲਿਆਉਣੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਗਤੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਰੋਇਆਂ ਤਾਂ ਮਾਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉਣਾ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ। ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਵਿਖਾਏ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਕੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ। ਸਾਨੂੰ ਪੱਕੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਏ.ਪੀ.ਜੇ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ- “ਸੁਪਨੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਨੇ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।” ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੱਥਾ ਮਾਰਦਾ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਨਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੰਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਔਖ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤਾਂ ਰਹਿਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੀਆਂ,
ਭਾਵੇਂ ਲੱਖਾਂ ਸੁਪਨੇ ਸਜਾਈ ਜਾ,
ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਜਾਨ ਮਾਰ ਸੱਜਣਾ,
ਸਿਰਫ ਚੈਲਿੰਜ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲਾਈ ਜਾ ।

ਰਿਸ਼ਵਦੀਪ ਦੁੱਗਲ
3062
ਬੀ.ਏ.-II

ਮਸਰੂਫ਼

ਮਸਰੂਫ਼! ਮਸਰੂਫ਼!! ਮਸਰੂਫ਼!! ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਡਾਇਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਨੰਬਰ ਹਾਲੇ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ । ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਰੂਫ਼ ਹਨ, ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣਾ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ । ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨੇ ਮਸਰੂਫ਼ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ । ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਰੋਆ ਦਿਮਾਗ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਜਲਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧੇਗੀ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਿਖਾਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦਲਿੱਦਰਤਾ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ । ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਖੇਡਕੇ ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰੇ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਸਤਾ ਸਾਧਨ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਂ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਆਵੇਗੀ । ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਫਿੱਟ ਰਹਿ ਸਕੇ ।

ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ, ਪੱਲੇ ਚਾਰ ਦਾਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਭੈਣ ਭਰਾ, ਦੋਸਤ, ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਧਨ ਪੱਖੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਗਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖੜੁਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

3265

ਬੀ.ਏ. ॥

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਨੁੱਖ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਮਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਸੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕਾਰਨ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਖੇਡ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਲਿਆ ਪਰ ਇਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੱਸਦਾ ਖੇਡਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਦਾ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਗਿਆ। ਕੁੱਝ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਫੀਮ, ਭੰਗ, ਸਮੈਕ ਆਦਿ। ਇਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨੋਂ ਅਯੋਗ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਖੇਡ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੱਕ ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਪਰਚਾਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਗਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਦਿਲ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਫੋਫੜਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਲੜ-ਖੜਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸਕਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਲੀਲ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ੋਰ ਅਜਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦੀ ਥਾਂ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਾਰਨ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਅੰਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਸ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਪੇਟ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ, ਫੁਟਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਇਆ ਇਨਾਮ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੇਡਣ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਬਣੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ।

ਸਫੀਆ ਖ਼ਾਨ

9199

ਬੀ.ਏ. III

ਡੋਪਿੰਗ

ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਲਗਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਅਸਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਸਕੇ। ਸਿਹਤ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਘੋੜਸਵਾਰੀ, ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਦੋੜਾਂ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੇਡਾਂ ਜ਼ੋਰ ਤੇ ਦਮ ਨਾਲ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੰਤਰ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਸਨ। ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਘਿਓ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੈਡੀਕਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਡੋਪਿੰਗ ਦੀ ਹੈ। ਡੋਪਿੰਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਸਾਇਣਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡੋਪਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਡੋਪਿੰਗ।

ਬਲੱਡ ਡੋਪਿੰਗ ਅਜਿਹੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਕੱਢਵਾਕੇ ਸਟੋਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਚੰਗਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬਲੱਡ Volume ਅਤੇ Oxygen Carrying Capacity ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮਿਲਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੋਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਉਸਦੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਕੀਨ ਦਾ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਖਾਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੇ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਭਾਵ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਰੂਪੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦਾ ਸਿਤਾਰਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮਿਹਨਤ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ' ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰੱਖਕੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਫਲ ਦੇਣਾ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੱਥ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਰੂਪੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਬਲਕਿ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਘਿਓ, ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ; ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਮਲਜੀਤ ਕੌਰ

ਬੀ.ਏ. II

3039

ਨਿਸਚਾ

ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ

ਅਸੀਂ ਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਨ ਵਾਲੇ,
ਕਰ ਮਿਹਨਤਾਂ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਪਾ ਲਈਏ।
ਜੇ ਲੱਗੇ ਅੱਜ ਮਨ ਉਦਾਸ ਬਹੁਤਾ,
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਟਕਲਾ ਸੁਣਾ ਲਈਏ।
ਸੁਖ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੀ ਹਾਂ,
ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਲਈਏ।
ਜੇ ਲੱਗੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾਉਂਦਾ,
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜੁਗਨੂੰ ਬਣਾ ਲਈਏ।
ਮਸਤ-ਮੌਲਾ ਸੁਭਾਅ ਰੱਖੀਏ 'ਲਖਵੀਰ ਰਾਮ',
ਬੇਪਰਵਾਹੀਆਂ 'ਚ ਰੱਬ ਮਨਾ ਲਈਏ।
ਰੋਟੀ ਤਵੇ ਤੋਂ ਲਹਿੰਦੀ ਅਸੀਂ ਨਾਂ ਖਾਈਏ,
ਦਿੱਤਾ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਨਾਲ ਖਾ ਲਈਏ।

ਕੰਚਨ

ਪਹਿਚਾਣ

ਬਣਾਓ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਪਹਿਚਾਣ,
ਅਸਲ ਇਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਨ।
ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜਾਣੋ ਯਾਰੋ,
ਟਾਇਮ ਪਾਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਸਾਰੋ।
ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਚੱਲੋ,
ਬਹੁਤ ਮਿਲੇਗੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਭ ਵੱਲੋਂ।
ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਦਾ ਨਾ ਬੋਲੇ,
ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਲਈ, ਹਰ ਕੋਈ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੇ।
ਚੰਗੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਾਜ ਕਰੋ,
ਨਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਨਰਾਜ਼ ਕਰੋ।
ਹਰ ਕੋਈ ਕਰੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ,
ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸੰਸਾਰ।

ਕੰਚਨ

ਨਸ਼ੇ

ਕਿੰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ ਤੇ ਕੀ ਲਿਖਾ,
ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਮੈਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਨਾ।
ਕੀ ਲਿਖਾਂ, ਮੈਂ ਉਸ ਜਵਾਨੀ ਤੇ,
ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜਿਉਂਦੀ ਨਾ।
ਉੱਚੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪਾਕੇ ਵੀ ਜਦ,
ਹੱਥ ਨਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਏ।
ਫਿਰ ਹੋਇਆ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੰਦਾ,
ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਏ।
ਨਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਛੁੱਟ ਗਏ ਰਿਸ਼ਤੇ,
ਨਾਲੇ ਛੁੱਟਿਆ ਘਰ ਦਾ ਪਿਆਰ।
ਤੋੜਨ ਲਈ ਜੋ ਰਹੇ ਤਾਂਘਦਾ,
ਨਸ਼ੇ ਨੇ ਇੱਕ ਐਸਾ ਹਥਿਆਰ।
ਨਸ਼ਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਰੁਲੇ ਜਵਾਨੀ,
ਤੇ ਰੁਲ ਗਿਆ ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ,
ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਉਹ ਨਾਗ,
ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੰਗਿਆ ਨਾ ਕੋਈ ਬਚ ਪਾਉਂਦਾ ਏ।
ਨਾਗ ਦਾ ਡੰਗਿਆ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਚ ਜਾਵੇ,
ਪਰ ਨਸ਼ੇਈ ਕਲੰਕੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਏ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਸੁਹਾਣੀ ਹੈ,
ਕਿਉਂ ਖੁਦ ਹੀ ਨਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਮੌਤ ਹੈ,
ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਲਖਵੀਰ ਰਾਮ

ਕਲਾਸ ਬੀ ਏ ॥