ਅਰਮਾਨ (ARMAAN)
(An International Multidisciplinary, Open Access Peer-Reviewed & Indexed Research Journal)
Vol. 4 | Issue 2| Apr.-June 2026
ISSN: 2583-9446 (O)
Paper Id: ARMN040216
Available online at: www.armaan.org.in
DOI: https://doi.org/10.64119/armaan.vol.4.issue2.16

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ: ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ
Punjab dian Lok Khedan: Saririk, Mansik ate Bodhik Vikas da Parteek

ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (Dr. Gurpreet kaur)
ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (Assistant Professor in Physical Edu.)
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਬੁਢਲਾਡਾ (ਪੰਜਾਬ)-151502
Email ID: chahalgoldy.c@gmail.com

ਸਾਰ (Abstract)

ਖੋਜ ਪੇਪਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਤਾ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਬੋਲੀ, ਪਹਿਰਾਵਾ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਥਾਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਜਾ ਹੱਦ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ-ਪੇਪਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਉਪਰੰਤ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਰੌਣਕ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਿਆ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੀਵਰਡ (Keyword): *ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਸ਼ਖ਼ਸ਼ੀਅਤ, ਮਨੋਰੰਜਨ।*

ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਬਾਰੇ ਜੇ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਚਿਆ ਜਾ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਰਚਨ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਰਚਨਾਂ ਵੇਖੋ ਵੱਖਰੀ ਸੋਚ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਦੀ ਰਚਨਾਂ ਕਿਸ ਨੇ ਤੇ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਤਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਧਰਮ, ਜਾਤ-ਪਾਤ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਤਾਂ ਜਨ-ਸਮੂਹ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗਮੀ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਢ ਕਦੀਮ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਂਭਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਗਮੀਆਂ, ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਅਥਵਾ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਸ਼ ਸੰਭਾਲੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕ ਨਾਚ, ਲੋਕ ਬੋਲੀਆਂ, ਲੋਕ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਵਾਂਗ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਨੱਚਦੀ, ਗਾਉਂਦੀ ਤੇ ਜੂਝਦੀ ਸੰਸੰਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਲੋਕ ਗੀਤ, ਲੋਕ ਨਾਚ, ਅਖਾਣ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਰੂਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਨ।

"ਬੱਚਾ ਖੇਡਣੋ ਅਤੇ ਹਾਥੀ ਝੂਲਣੋ ਹਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ" ਇਸ ਲੋਕ ਕਹਾਵਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖੇਡਣਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੁਢਾਪੇ ਤਕ ਨਿਰੰਤਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਥਨ ਹੈ । ਖੇਡਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਦਿ-ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਡਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸਾਹ, ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੌਂਕ ਬਚਪਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ | ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹਰ ਜੀਵਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਦਾ ਗੁਣ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ, ਵਿੱਤ ਤੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ । ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਨਾਂ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਅੰਨ,

 Received: 08 May 2026 Accepted: 31 May 2026 Published: 05 June 2026

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਵਾ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਵ ਖੇਡ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੀ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਉਹ ਕਾਲਪਨਿਕ ਤੋਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਹੌਲ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਸੋਟੀ, ਡੰਡਾ,ਲੱਕੜ ਦਾ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਾ ਵੱਡਾ ਟੁਕੜਾ, ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਰੱਸੀ ਦਾ ਟੁੱਕੜਾ ,ਪੱਥਰ, ਕਾਗਜ਼, ਕਾਪੀ ਅਰਥਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘੋੜਾ, ਟਰੈਕਟਰ, ਸਾਈਕਲ, ਬਲਦ, ਹਲ,ਕਾਰ, ਇੰਨਜੈਕਸ਼ਨ, ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਆਦਿ ਦਾ ਬਦਲਵਾ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਇਕ ਕੁਸ਼ਲ ਕਿਸਾਨ, ਸ਼ਿਕਾਰੀ, ਡਰਾਈਵਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵੀ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਕਿਸੇ ਰਬੜ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਜਾਨ ਖਿਡਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ ਬਲਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵਿਤ ਬੱਚੀ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਵੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਉਸਨੂੰ ਨੂੰ ਕਲਪਨਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਖੇਡਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਸਿਰਜਣਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁਖ ਹਨ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਿਆ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸਾਰਥਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਭਾਗ ਸਨ। 'ਲੋਕ ਖੇਡ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ: 'ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੇਡ'। 'ਲੋਕ' ਸ਼ਬਦ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਫੋਕ ਦਾ ਪਰਿਯਾਇ ਹੈ। ਜੋ ਨਗਰ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਨਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਖੇਡ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਮਨ ਪਰਚਾਉਣਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ | ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬਲ, ਸੋਚ, ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਬਾਂਦਰ ਕਿੱਲਾ, ਉਠਕ ਬੈਠਕ, ਪਿੱਠੂ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਜਵਾਨ ਗੱਭਰੂ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਮੁਗਦਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਮੁੰਗਲੀਆਂ ਫੇਰਨੀਆਂ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਸਡੌਲ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ , ਖਿੱਦੋ, ਕਿੱਕਲੀ , ਗੀਟੇ, ਸਟਾਪੂ, ਛੂਹਣ-ਛੁਪਾਈ, ਚਿੜੀ ਉੱਡ ਕਾਂ ਉੱਡ ,ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵੀ ਬਾਰਾਂ ਟਾਹਣ, ਪਾਸਾ, ਚੌਪੜ ਅਤੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੀਅ ਪਰਚਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਰੋਚਕ ਬਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਇਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵਲੋਂ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਪਣਾ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਦੀ ਵਿੱਥ ਤੇ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਖੇਡਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਇਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ, ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੇਕਾਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮੁੰਡੇ, ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਿਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵਖਰੇਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੌੜ ਭੱਜ, ਤਾਕਤ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਕੋਮਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਨਾਲੋਂ ਸਹਿਜਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖੇਡ ਮੋਹਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬਚਪਨ ਵਾਂਗ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਭੱਜ ਦੌੜ ਦੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਪ੍ਰਚਲਿੱਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀਆਂ

ਧਾਰਣੀ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਚਲਿੱਤ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਪਯੋਗੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੇਡ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਥਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਰੂਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ

ਨਿਯਮ ਰਹਿਤ: ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਜਾ ਬੱਝਵੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਿਭਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਖਸ਼ੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹੌਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ |

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ: ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਸਥਾਨ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰੇ ਸਮੇਂ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਾਨਣੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿਚ, ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਵਿਹੜਿਆਂ, ਟਾਹਲੀਆਂ, ਬਰੋਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛਾਂਵਾਂ, ਤ੍ਰਿਕਾਲਾਂ ਵੇਲੇ, ਗਲੀਆਂ, ਜੂਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਭੱਜਣਾ, ਉੱਛਲ-ਕੁੱਦ ਅਤੇ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਦਾਅ-ਪੇਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਨ: ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਸਥਾਨਕ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਚਾਹੇ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਰੀਕਾ: ਪੁੱਗਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ: ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ, ਪੁੱਗਣ, ਆੜੀ ਮਿਥਣ ਦੇ ਢੰਗ ਸਧਾਰਨ ਪਰ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਗਣ ਦੇ ਗੀਤ ਟੱਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

"ਉੱਕੜ-ਦੁੱਕੜ ਭੰਬਾ ਤੋ
ਅੱਸੀ ਨੱਬੇ ਪੂਰਾ ਸੌ...."

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉਛਾਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਲਟਾ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਦੋ ਜਣਿਆ ਦੇ ਹੱਥ ਪੁੱਠੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇਕ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਉਹ ਪੁੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁੱਗਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਗੱਭਰੂਆਂ ਵਾਂਗ ਪੰਜਾਬੀ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਹਾਉਂਦੀਆਂ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਐਨਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਕੁੜੀਆਂ ਖੇਡਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਿੱਕਲੀ, ਲੁੱਕਣ-ਮਿਚੀ, ਥਾਲ, ਗੁੱਡੀਆਂ-ਪਟੋਲੇ, ਪੀਂਘਾਂ, ਗਿੱਧੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸਨ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬਦਲਦਾ ਗਿਆ ਕੁੜੀਆਂ ਵਧ ਚੜ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਜ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਖੇਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦਾ ਗੁਣ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਜਿਥੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇਜ਼ੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਭਵਿੱਖ ਸਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੋਚ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀ ਸੀ। ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਖੇਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ ਵਿਚ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ, ਘਰ-ਘਰ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਨਾ ਔਰਤ ਦੀ ਵਿਥਿਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ ਖੇਡ ਦੇ ਇਸ ਗੀਤ ਵਿਚ ਗੁੱਝੇ ਅਰਥ ਛੁਪੇ ਹਨ ਜੋ ਔਰਤ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੁਕਦੇ ਹਨ, 'ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਾਰ ਇਕ ਮੁੱਠੀ ਚੁੱਕ ਲੈ ਦੂਜੀ ਤਿਆਰ'।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ

- ਗੀਟੇ
- ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ
- ਚਿੜੀ ਉੱਡ ਕਾਂ ਉੱਡ
- ਅੱਡੀ ਛੜੱਪਾ
- ਪੀਚੋ
- ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
- ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ
- ਕਿੱਕਲੀ
- ਘਰ ਘਰ ਖੇਡਣਾ
- ਮਾਈ ਮਾਈ ਕੀ ਲੱਭਦੀ -ਸੂਈ ਧਾਗਾ
- ਰੁਮਾਲ ਚੁੱਕਣਾ
- ਟੋਚਨ ਪਾ ਬਈ ਟੋਚਨ ਪਾ
- ਕਾਜੀ ਕੋਟਲਾ
- ਨਾ ਨੀ ਮਾਸੀ ਮੈਂ ਨੀ ਖਾਧਾ
- ਤਿੰਨ ਤਾੜੀਆਂ
- ਊਚ-ਨੀਚ
- ਸਮੁੰਦਰ ਤੇ ਮੱਛੀ

- ਦੋ ਮੰਜ਼ਲੀ
- ਨਦੀ ਕਿਨਾਰਾ
- ਥਾਲ ਜਾਂ ਖਿੱਦੋ
- ਅੰਨ੍ਹਾ ਝੋਟਾ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ: ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਖੇਡ ਅੱਜ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਖੇਡ ਹੈ। ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 8-15 ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾ ਵੱਧ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਕਰ ਕੇ ਵੱਟ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਇੱਕ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਦੇ ਰੱਸੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਟਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ | ਇਹ ਕੋਟਲਾ ਦਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੋਟਲਾ ਫੜ੍ਹਕੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਇਕ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈ- 'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਏ।' ਬੈਠੇ ਬੱਚੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ- 'ਆਈ ਏ, ਜੀ ਆਈ ਏ।' ਫਿਰ ਦਾਈ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ- 'ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੇ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਮਤ ਆਈ ਏ।' ਫਿਰ ਬੈਠੇ ਬੱਚੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ- 'ਆਈ ਏ, ਜੀ ਆਈ ਏ।'

ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਟਲੇ (ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਬੈਠੇ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖੇ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੌਕਸੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਟਲਾ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ। ਉਂਜ ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪਿੱਛੇਮੁੜ ਕੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਢੂਹੀ ਤੇ ਕੋਟਲਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ ਚੋਰੀ ਨਾਲ ਕੋਟਲਾ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ ਜੁੰਮੇ ਰਾਤ ਆਈ ਬੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਗਰ ਕੋਟਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਕੋਟਲਾ ਫੜ ਕੇ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਗਰ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਟਲਾ ਉਸ ਦੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੇ ਕੋਟਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਵਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਉਸ ਬੈਠੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਿਸ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗੀਟੇ: ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਗੀਟੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਗੀਟੇ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਰੋੜੇ, ਕਿਤੇ ਟਾਹਣਾਂ, ਕਿਤੇ ਪੱਥਰ ਗੀਟੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੰਜ ਗੀਟਿਆਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗੀਟੇ ਇੱਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਤੇ ਬਜ਼ਰੀ ਦੇ ਬਣਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੀ 'ਪੁਗਣ ਮਗਰੋਂ, ਜਿਸ ਕੁੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰੀ ਆਈ ਹੋਵੇ ਉਹ ਪੰਜੇ ਗੀਟੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਗੀਟਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਪਰ ਉਛਾਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਗੀਟਾ ਅਜੇ ਹਵਾ 'ਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੇਠੋਂ ਗੀਟਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਹ ਉਪਰਲੇ ਗੀਟੇ ਨੂੰ ਬੋਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੁੜੀ ਚਾਰੇ ਪੜਾਅ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਬਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਾਰੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਦੂਜੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ: ਇਹ ਖੇਡ ਚੋਦਾਂ - ਪੰਦਰਾਂ ਕੁ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਾਕੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਨਾ ਪੁੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਜਾ ਬੱਚੇ ਨੇ ਨੀਚੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੱਤਾ ਨਿਸਾਰ ਕੇ ਭੁੰਜੇ ਬੈਠਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਖੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਇੱਕ ਇਕ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਖਦੀ ਹੈ:

"ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਾਰ'
ਦਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਕੁੜੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ:
"ਇਕ ਮੁੱਠ ਚੁੱਕ ਲੈ ਦੂਜੀ ਤਿਆਰ"

ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ: ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਇੱਕ ਸ਼ੌਂਕ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਲੜਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਲੰਮੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁੱਕੜਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ,ਜਿਸ ਦੇ ਦੋਵੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤਰਾਸ਼ੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗੁੱਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲੱਗਭਗ ਨੌਂ ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁੱਲੀ ਨੂੰ ਡੰਡੇ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਉੱਡਦੀ ਗੁੱਲੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੜੀ ਉੱਡ ਕਾਂ ਉੱਡ: ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਖੇਡ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਭਾਵ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਪੁਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾ ਪੁੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਖਿਡਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਕੁੰਡਲ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਜ਼ਮੀਨ ਉਪਰ ਰੱਖ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਹਿਲੀ ਕੁੜੀ ਬੋਲਦੀ ਕਾਂ 'ਉੱਡ' ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਉੱਡ' ਸ਼ਬਦ ਪੰਛੀ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਸੋ ਜਦੋਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਪੰਛੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਓਦੋਂ ਹੀ ਉਂਗਲ ਚੱਕਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਪੰਛੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਦਾ

ਨਾਮ ਲੈਣ ਤੇ ਉਂਗਲ ਚੱਕ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਲੜਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜੇਤੂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਅੱਡੀ ਛੜੱਪਾ: ਅੱਡੀ ਛੜੱਪਾ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਲੋਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਅੱਡੀ ਛੜੱਪਾ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਇੱਕ ਟੋਲੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨਸਾਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰ ਜੋੜ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਟੋਲੀ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੂਰੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਕੇ ਪਾਰ ਕਰਦੀਆ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰ ਜੋੜ ਕੇ ਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੱਠੀਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਗਿੱਠਾ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਚਾ ਟਿੱਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਅੰਗ ਥੱਲੇ ਬੈਠੀ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਾਰੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁੜੀਆਂ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।ਪਰ ਅੱਜ ਨਵੇਕਲੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ|

ਪੀਚੋ ਬੱਕਰੀ: ਪੀਚੋ ਬੱਕਰੀ ਲੋਕ ਖੇਡ ਅੱਜ ਵੀ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਪਟੜਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਆਇਤ ਸ਼ਕਲ ਦੇ 8 ਤੋਂ 10 ਖਾਨੇ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਖਾਨੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੇ ਘੜੇ ਦੀ ਬਣੀ ਜਾ ਪੱਥਰ ਦੀ ਗੋਲ ਜਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਠੀਕਰੀ ਦੀ ਬਣੀ ਡੀਟੀ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨਾਲ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰ ਕੇ ਅਗਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖਾਨੇ ਪਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗਲਤ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਡੀਟੀ ਸੁੱਟੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਡੁੱਡ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਡੀਟੀ ਲਾਈਨ ਉਪਰ ਸੁੱਟੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡ ਰਹੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਕੱਟੀ ਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੀ ਕੁੜੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਜ ਲੈਂਦੀਆ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੱਸੀ-ਟੱਪਣਾ: ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਰੱਸੀ-ਟੱਪਣਾ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣ ਦਾ ਸ਼ੌਂਕ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸਕੀਪਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ| ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਘੁਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਕੁੜੀ ਵਿਚ ਕੁੱਦ ਕੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕਲੀ ਕੁੜੀ ਵੀ ਰੱਸੀ ਟੱਪਦੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੜਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਕੁੜੀ ਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ: ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਖੇਡ ਹੈ| ਇਹ ਖੇਡ ਕੁੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਖੇਡੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚੋ ਹੀ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁੱਡੀ ਅਤੇ ਗੁੱਡਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਗੁੱਡੇ ਗੁੱਡੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਖੇਡਦੀਆਂ ਸਨ| ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ ਵਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ, ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ, ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਭਾ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਥਾਲ਼: ਥਾਲ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਲੋਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਕਈ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਲੀਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਖਿੱਦੋ ਨਾਲ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਿੱਦੋ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਬੋਚ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਤਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੁੜਕਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸੇ ਤਾਲ ਨਾਲ ਥਾਲ ਦੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦੀ ਹੈ।' ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਥਾਲ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਥਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਖਿੱਦੋ ਡਿੱਗ ਪਵੇ ਉਥੇ ਹੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਥਾਲ਼ ਪਾਉਣੇ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥਾਲ਼ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿੱਕਲੀ: ਪੰਜਾਬੀ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਉਹ ਲੋਕ ਖੇਡ ਤੇ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਦਿਆਂ ਨਿੱਕੇ ਵੀਰਾਂ, ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁੱਡੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਕਾਜ ਰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਜਦੋਂ ਹੁਲਾਰਾ ਖਾ ਕੇ ਮਸਤੀ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੋਟੇ ਬਣਾ ਕੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕੰਘੀ ਪਾ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿੱਕਲੀ ਸਮੇਂ ਕੁੜੀਆਂ ਪੂਰੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਝੂਟੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਸ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲਾਟੂ ਚਲਾਉਂਦੇ, ਭੰਬੀਰੀਆਂ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਤੇ ਚੰਡੋਲ ਝੂਟਦੇ ਹਨ। ਕਿੱਕਲੀ ਦੇ ਗੇੜੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿੱਕਲੀ ਦੇ ਗੀਤ ਵੀ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ :

ਕਿੱਕਲੀ ਕਲੀਰ ਦੀ ਪੱਗ ਮੇਰੇ ਵੀਰ ਦੀ
ਦੁਪੱਟਾ ਭਰਜਾਈ ਦਾ, ਫਿੱਟੇ ਮੂੰਹ ਜਵਾਈ ਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜੀਵੰਤ ਧਰੋਹਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਰਸਮਾਂ-ਰਿਵਾਜਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜੀਵਨ-ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਅਮੁਲ ਖਜ਼ਾਨਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵੀ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਦਗੀ, ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜੀ, ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਘੱਟ

ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਡੀਆਂ-ਪਟੋਲੇ, ਕਿੱਕਲੀ, ਗੀਟੇ, ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਭੰਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ ਅਤੇ ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਆਧੁਨਿਕਤਾ, ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਹਨ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਇਸ ਅਮੋਲਕ ਲੋਕ-ਧਰੋਹਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ। ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੀ ਵਿਰਾਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਸਤੀਤਵ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਵੀ ਹਨ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆ

1. *ਮਾਦਪੁਰੀ, ਸੁਖਦੇਵ (2005) ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਵਿਰਾਸਤੀ ਖੇਡਾਂ, ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ, ਲੁਧਿਆਣਾਂ, ਪੰਨਾ 71*
2. *ਉਹੀ, ਪੰਨਾ: 74*
3. *ਉਹੀ, ਪੰਨਾ: 76*
4. *ਸਿੰਘ, ਸਰਵਣ (ਪ੍ਰੋ.) (1996) ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ, ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ, ਪੰਨਾ: 99*
5. *ਡਾ. ਸੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਣਜਾਰਾ ਬੇਦੀ (2010). ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਧਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੋਸ਼. ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਸ਼ਾਪ, ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਂਕ, ਦਿੱਲੀ. ਪੰਨਾ: 1966.*
6. *ਕੌਰ, ਹਰਜੀਤ (2009)."ਲੋਕਧਾਰਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ". ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ. ਪੰਨਾ:76*
7. *ਉਹੀ, ਪੰਨਾ: 76*
8. *ਉਹੀ, ਪੰਨਾ: 77*
9. ***https://pa.wikipedia.org/wiki/ਗੁੱਲੀਡੰਡਾ***
10. ***https://pa.wikipedia.org/wiki/ ਕੋਟਲਾ_ਛਪਾਕੀ***

Cite this Article-

ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (Dr. Gurpreet kaur), ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ: ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ (Punjab dian Lok Khedan: Saririk, Mansik ate Bodhik Vikas da Parteek), ਅਰਮਾਨ (ARMAAN), ISSN: 2583-9446 (O), Volume- 4, Issue- 2, April-June 2026, Page: 84-89.

Journal URL: www.armaan.org.in

DOI: https://doi.org/10.64119/armaan.vol.4.issue2.16

This article is an open access article published under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0) license. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/