

3

ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ

ਪਾਠ ਦਾ ਉਦੇਸ਼— ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦੇਸੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਜਦ ਮਾਵਾਂ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਸ-ਪਾਸ ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੇਡਦੇ ਦਿਸਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਰੌਣਕ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਵਿਅੰਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖੇਡ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।



ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਖੇਡ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੱਠ-ਨੌਂ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਪੁੱਗਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ -

ਉੱਕੜ-ਦੁੱਕੜ ਭੰਬਾ ਭੋ, ਅੱਸੀ ਨੱਬੇ ਪੂਰਾ ਸੌ,
ਸੌ ਗਲੋਟਾ ਤਿੱਤਰ ਮੋਟਾ, ਚੱਲ ਮਦਾਰੀ ਪੈਸਾ ਖੋਟਾ,
ਮੋਟੇ ਦੀ ਖਟਿਆਈ, ਭਾਬੋ ਦੌੜੀ-ਦੌੜੀ ਆਈ।

ਜਿਸ ਖੇਡ ਤੇ 'ਅਮੀ' ਸ਼ਬਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਉਹ ਪੁਸ਼ਤਕਾਂ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ
 ਵਧਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ
 ਖੇਡ ਤੇ 'ਅਮੀ' ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ੀ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਖ਼ਰੀ ਸਾਰੇ ਖੇਡ
 ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਇੱਕ
 ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵੱਲ ਵੀ ਸਿਆਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ
 'ਤੇ' ਨਾ ਕਰੇ ਦੇਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਦਾਖ਼ੀ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਾਰੀ
 ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਖੇਡੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਭਿਆ ਸੀ ਦਾਖ਼ੀ ਉਹਦੇ ਸਿਰ ਆ ਸ
 ਹੈ। ਦਾਖ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਠੀ ਰੱਖ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ -

"ਲੁਕ ਛੁਪ ਜਾਣਾ,
 ਅਮੀ ਦਾ ਦਾਣਾ,
 ਆਵਾਂ ਕਿ ਨਾ ਆਵਾਂ"



ਸਾਰੇ ਖੇਡੇ ਉਹੋਂ ਭੱਕ ਨਾ-ਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਮਨ ਪਸੰਦ ਸਗਾ
 ਲੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਲੁਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਖ਼ ਰਿੰਦੇ ਹਨ ਆ ਜਾ 'ਤੇ ਫਿਰ ਦੁਖਕ ਕੇ
 ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਦਾਖ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੱਜ-ਭੱਜ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ
 ਚੌਕੰਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਲੁਕਣਾ, ਲੱਭਣਾ ਆਦਿ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇ
 ਖੇਡ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਮਿਥਾਸਾਂ ਵਿੱਚ
ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

ਪਿੱਛੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ - ਪ੍ਰਸਿੱਧ (famous), ਸੰਧਿਆ - ਸ਼ਾਮ (evening), ਥੱਪਾ - ਡੋਸਨ (meal, food), ਭਾਉਂਦੀ - ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ (pleasing), ਅਲੋਪ - ਗਾਇਬ (disappear), ਵਾਲੀ - ਵਾਰੀ (turn), ਮਕਾਈ - ਮੱਕੀ (maize), ਮਨਪਸੰਦ - ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ (favorite), ਦੁਬਾਰੇ ਕੇ - ਲੁਕ ਕੇ (by hiding), ਚੰਗੀ - ਸਾਵਧਾਨ (alert), ਤਿਆਰ - ਤਾਰਜ, ਸਰਗਰਮੀ (activities), ਸੁਰਜੀਤ - ਬਹਾਲ, ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ (revival).

ਆਉ! ਯੋਗਤਾ ਪਰਖੀਏ



ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (ORAL Q.)

(1) ਭੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ -

ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ, ਅਲੋਪ, ਸੰਧਿਆ, ਠੱਪਾ, ਕਸਰਤ, ਲੁਕਣਾ।

(2) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਜੁਥਾਨੀ ਦਿਓ -

(ੳ) ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਦਾਹਰਣ ਮਨੋ ਚੁਸਤ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ

(ੲ) ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਬਹੁ-ਮੁਖੀ

(ਸ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਲੁਕਾਏ ਖੇਡੀ, ਟੁੱਟਬਾਲ