8. खेल कूदक महत्त्व

खेल खेलायब मानव मात्रक स्वाभाविक प्रवृत्ति होइत अछि । एहिसँ आनन्दक अनुभव आ मन प्रफुल्लित होइत छैक । मानसिक थकान दूर होइत छैक आ नव स्फूर्ति सेहो अबैत अछि । छोट-छोट बच्चा अपन हाथक आङ्गुरकेँ मुँहमे ढूसि कऽ, माँटिमे ओंघरा कऽ, ठेहुनियाँ दऽ कऽ, दादा-नानाक पीठपर सवारी कऽ कऽ खेलाइत अछि, तऽ वैह बच्चा पैघ भेला पर कबड्डी, चिक्का, फूटबॉल, भोलीवॉल, क्रिकेट आदि खेल खेलाइत अछि आ आनन्दक अनुभव करैत अछि । खेलसँ व्यक्तिमे सहयोगक भावना, एकता, प्रेम, करुणा आ सहानुभूतिक प्रेरणा भेटैत छैक आ ओकर स्वाभाविक गुणमे बृद्धि सेहो होइत छैक । पढाइसँ मानसिक विकास होइत छैक तऽ खेलसँ शारीरिक विकास । शरीर हृष्ट-पुष्ट आ स्वस्थ होइत छैक । प्रस्तुत पाठमे लेखक खेलक विभिन्न प्रकारक वर्णनक-संग ओकर, महत्त्व एवं गुणक चर्चा कयलनि अछि ।

बाउ ! अहाँ पोथी पढ़ैत छी। रेडियो सुनैत छी । टी॰ भी॰ क प्रसार भेलासँ अहाँ टी॰ भी॰ सेहो देखैत छी ।

अहाँ टी॰ भी॰ पर रंग-विरंगक खेल देखैत छी । रेडियोसँ नाना प्रकारक खेल-समाचार सुनैत छी । प्राय: प्रत्येक दिन टी॰ भी॰ आ रेडियोसँ खेल-समाचार सुनाओल जाइत अछि । अहाँ देखैत होएब जे जखन-जखन क्रिकेटक समाचार सुनाओल जाइत अछि, कतेको गोटे कान आ छातीसँ रेडियो सटौने रहैत छथि । कतेक गोटे तँ भोजन-भात छोड़ि, टी॰ भी॰ लग बैसि, राति-दिन एक कऽ दैत छथि ।

अहाँ विद्यालयमे पढ़ैत छी । पोथीक अलावा खेलक घंटी सेहो होइत अछि । खेल-शिक्षक नाना प्रकारक खेल, ड्रील, पी॰ टी॰ करबैत छथि । भऽ सकैत अछि जे अहाँकेँ पोथी देखिते निन्द आबऽ लगैत हो । अहाँकेँ पढ़ऽसँ बेसी खेलऽमे मोन लगैत हो । अहाँकेँ मोन होइत हो जे पढ़ाइ-लिखाइ छोड़ि हरदम खेलाइते रही । मुदा ई सोचैत छी जे विद्यालयमे खेलक घंटी किएक होइत अछि ?

बाउ ! खेलक अपन पृथक् महत्त्व छैक । पढ़ाइक संग खेलक अटूट संबंध छैक । खेल

जीवनक जरूरी अंग थिक । खेलसँ शरीर पुष्ट होइत छैक । मांसपेशी मजबूत होइत छैक । शरीरमे आकृति चढ़ैत छैक । खेल मनुष्यकेँ स्वस्थ रखैत अछि । पोथी मानसिक ज्ञानक साधन थिक आ खेल-कूद मनोरंजनक संग शारीरिक शिक्षाक साधन थिक । खेल अहाँक मनोरंजन करैत अछि । मनोरंजन जीवनकेँ सुखमय बनबैत अछि ।

खेल विश्व बधुत्वक भावना बढ़बैत अछि । खेलाड़ीक आपसमे जान-पहचान बढ़बैत अछि। सत्ये, खेल मैदान एकटा परिवार सन होइत अछि । खेल अहाँक अन्दरमे नुकायल जरूरी गुणक विकास करैत अछि । कर्त्तव्यक महत्त्व सिखबैत अछि । इच्छा-शक्ति आ संकल्प बढ़बैत अछि । सामूहिक एकता आ जीवनमे उन्नति हेतु प्रयास करबाक आदतिकेँ बढ़बैत अछि ।

स्वस्थे शरीरमे स्वस्थ मस्तिष्कक निवास संभव अछि । आ शरीरकेँ स्वस्थ तथा हृष्ट-पुष्ट बनाबऽ लेल खेल-कूद जरूरी अछि ।

नियमित रूपसँ खेल खेलायब अहाँकेँ नीरोग राखत । अहाँ बीमार नहि होयब । अंगरेज लोकनिक ई धारणा छनि जे छात्र जीवनमे खेलक भावनासँ शिक्षित होयबाक कारणेँ 'एटन' क मैदानमे अंगरेज लोकनि 'वाटरलू' क युद्धमे नेपोलियन सन बहादुरकेँ परास्त कऽ सकलाह ।

सुविधाक हिसाबें हम खेल-कूदकेँ मोटा-मोटी दू भागमे बाटि सकैत छी । एक तऽ एहन खेल जे घरमे खेलल जा सकय । माने, बैसलो छी, खेलाइतो छी । जेना– लूडो, कैरम, शतरंज, पचीसी कन्नाठुट्टी आदि । एहि तरहक खेल, अहाँकेँ मानसिक शान्ति दैत अछि । उचित निर्णय लेबाक ज्ञान सिखबैत अछि । सही रास्तापर चलबाक उपदेश दैत अछि । इच्छा आ संकल्प शक्तिकेँ मजबूत बनबैत अछि ।

झिझिर कोना, नुक्का चोरी, दण्ड बैसक, जुड़ो-कराटा, टेबुल टेनिस आदि घरक बाहर आ भीतर दुनू ठाम खेलायल जा सकैत अछि । मुदा, किछु, खेल एहन अछि जकरा हेतु मैदान जरूरी छैक । जेना- कुस्ती, चिक्का, कबड्डी, फूटबॉल, भोलीबॉल, क्रिकेट, हॉकी, बैडमिन्टन, लम्बा कूद, ऊंचा कूद, बाधा दौड़ आदि । एकर अतिरिक्तो बहुत रास खेल होइछ, जेना– टेनिस, टेबुल टेनिस, एक्वॉस, बास्केट बॉल, बेसवॉल, गोल्फ, भारोत्तोलन, पोलो, ब्रिज, खो-खो आदि ।

बाउ ! की अहाँ जनैत छी जे कोन खेलमे कयकटा खिलाड़ी होइत छथि । देखू कबड्डीमे सात टा, भोलीवॉलमे छः, हॉकीमे एगारह, क्रिकेटमे एगारह, वैडमिन्टनमे दू, शतरंजमे एक, वॉस्केटबॉलमे पाँच, टेबुल टेनिस आ टेनिसमे एकसँ दू आओर नेट बॉलमे सातटा ।

जनैत छी भारतक राष्ट्रीय खेल कोन थिक ? 'हॉकी'-भारतक आ पाकिस्तानक राष्ट्रीय खेल थिक । तहिना इंग्लैण्ड आ आस्ट्रेलियाक राष्ट्रीय खेल थिक क्रिकेट, अमेरिकाक-बेसबॉल ।

खेल चाहे जे हो ओहिमे अनुशासन बहुत जरूरी रहैत छैक ।

खेलक मैदानमे अहाँ अनुशासन, आज्ञापालनक आदति आ विजयक संकल्प प्राप्त करैत छी । इएह गुण युवककेँ नीक सैनिक बनबैत छैक । खेल चरित्र निर्माणमे सेहो सहायक होइत अछि । खेलाड़ी स्वेच्छाचारी नहि होइत अछि । ओ नायकक आज्ञाक पालन करैत अछि । खेलाड़ी सम्मानपूर्वक अपन कर्त्तव्य करैत अछि आ जीतमे सहायक होइत अछि । खेल सामूहिक भावनासँ, मिलि कऽ कार्य करबाक शिक्षा दैत अछि । अहाँ भारतीय हाँकीक जादूगर ध्यानचंदकेँ जनैत छियनि ? ध्यानचंद ओलंपिक खेलमे बरोबरि हॉकीमे भारतकेँ स्वर्णपदक दिअबैत रहलाह । ध्यानचंद भारतीय सेनामे लाँस नायक छलाह । 1936 के बर्लिन ओलंपिकमे हिटलर धरिकेँ प्रभावित कयने छलाह । हिटलर अपना दिससँ एकटा पदक देने छलनि । हिटलर ई इच्छा व्यक्त कयने छलाह जे यदि ध्यानचंद जर्मनी आबि जाथि तँ हुनका मार्शल बना देल जायत । बाउ ! आब सोचू ! खेल-कूद अहाँकेँ जीवनमे उच्च पद, उच्च नौकरी आ प्रतिष्ठा प्राप्त करबामे सहायक होइत अछि । ध्यानचंदक कहब छलनि–"लगन, साधना आ खेल भावना इएह सफलताक पैघ मंत्र थिक । खेलऽ काल ध्यान राखक चाही जे हारि वा जीत खेलाड़ीक नहि, संपूर्ण देशक थिक"

खेल भावना आ सामूहिक एकतापर बल दैत ध्यानचंदजी कहलनि–"हमर तऽ प्रयास रहैत छल जे हम गेंदकेँ गोल लग लऽ जा कऽ अपन कोनो संगी खेलाड़ीकेँ दऽ दी, जाहिसँ ओ गोल कऽ सकए आ गोल करबाक बाह-बाही ओकरे भेटैक । आ एही खेल भावनासँ हम हिटलरक हृदय जीति सकलहुँ ।"

एहिसँ ई साफ जाहिर होइत अछि जे खेलमे स्वार्थी नहि बनबाक चाही । सामूहिक

प्रयाससँ खेलमे जीत हासिल होइत छैक ।

एकटा बात आरो ! खेलमे खेलाइत-खेलाइत अहाँ आपसमे लड़ऽ लगैत छी । मारि-पीट करऽ लगैत छी। कपर फोड़ी भऽ जाइत अछि। ई नीक बात नहि ! खेल हमरा दोस्तीक भाव सिखबैत अछि । खेल मिल-जुल कऽ रहबाक बात सिखबैत अछि । परिवार, समाज, देश आ विश्वक संग एकता कायम रखबाक प्रेरणा दैत अछि। खेल साहस दैत अछि आ विपत्ति-बाधासँ लड़बाक शिक्षा दैत अछि ।

आजुक वैज्ञानिक युगमे पढ़ाइसँ कम महत्त्व खेलक नहि छैक । अहाँ जनैत छी जे कुस्तीमे गामा विश्व विजयी मानल जाइत छलाह । लगातार परिश्रम आ अभ्यासक प्रतापेँ पी॰ टी॰ उषा उड़न परी कहबैत छथि । आइ-काल्हि क्रिकेट खेलक लोकप्रियता बड्ड बढ़ि गेल अछि । जहिना पूर्वमे क्रिकेट खेलमे सुनील गावस्कर आ कपिलदेव आदि खिलाड़ी विश्वमे भारतक नाम उजागर कयलनि, तहिना आइ-काल्हि सचिन तेंदुलकर, महेन्द्र सिंह धोनी आदि क्रिकेटक खिलाड़ी विश्व कप जीति कऽ भारतक नाम उजागर कयलनि अछि ।

तेँ, बाउ ! खूब पढ़ू आ खूब खेलाउ । पढबो करू। खेलयबो करू । जाहि खेलमे रुचि हो, ताहिमे जुटि जाउ । विश्वमे अपन नाम आ देशक नाम जगजियार करू ।

-उपेन्द्र दोषी

शब्दार्थ:

अटूट	-	जे खण्डित नहि हो
परास्त	-	पराजित
पृथक्	-	भिन्न
स्वेच्छाचारी	-	अपन इच्छानुसार कार्य कएनिहार
कायम	-	स्थिर, निर्धारित

प्रश्न ओ अभ्यास

बोध-विचार

(क) **मौखिक प्रश्नः**

कहू तऽ-

(1) इंग्लैण्ड आ अमेरिकाक राष्ट्रीय खेलक नाम बताउ ।

(2) क्रिकेट आ फूटबॉल खेलक अतिरिक्त आओर पाँचटा खेलक नाम बताउ ।

(3) कबड्डी, भोलीबॉल, टेनिस, टेबुल टेनिस खेलमे कएकटा खिलाड़ी होइत छथि ?

(4) नीक स्वास्थ्य आ नीक समझ दुनू जीवनक उत्तम बरदान थिक । ई किनकर कथन अछि ?

(5) खेलक संबंधमे गाँधीजीक की कहब छलनि ?

(ख) **लिखित प्रश्नः**

(1) पढ़ाइक संग खेलक महत्त्व किएक अछि ?

(2) खेल-कूद कोन तरहक शिक्षाक साधन थिक ?

(3) भारतक राष्ट्रीय खेल कोन थिक ?

(4) घरक भीतर आ मैदानमे खेलल जायबला खेलक नाम लिखू ।

(5) ध्यानचंद कोन खेलसँ सम्बन्धित खिलाड़ी छलाह ?

(6) ध्यानचंदक सम्बन्धमे अहाँ की जनैत छी ?

(ग) **सही-गलतीः**

नीचाँ कथनक आगाँ देल गेल बाकस (बॉक्स) मे सही (✓) आ गलतीक (×) चिह्न लगाउ-

(1) खेलसँ शरीर पुष्ट आ मांसपेशी कमजोर होइत अछि । ☐

(2) खेलसँ आलस्य दूर होइत अछि । ☐

(3) खेल कूद मनोरंजनक संग शारीरिक शिक्षाक साधन थिक । ☐

(4) लगन साधना आ खेल भावना इएह सफलताक मूल मंत्र थिक । ☐

(5) खेल दोस्तीक भावकेँ मेटबैत अछि । ☐

(घ) **रिक्त स्थानक पूर्त्ति करू:**

(1) राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी ..... शिक्षाक पक्षमे छलाह ।

(2) सुविधाक हिसाबेँ हम खेल-कूदकेँ मोटा-मोटी ..... भाग मे बाँटि सकैत छी ?

(3) खेल चरित्र निर्माणमे सेहो ..... होइत अछि ।

(4) हॉकीक जादूगर ध्यानचंद, ओलम्पिक खेलमे बरोबरि भारत केँ ..... दिअबैत रहलाह ।

(5) लगातार परिश्रम आ अभ्यासक प्रतापेँ ..... उड़नपरी कहबैत छथि ?

(ङ) **निम्नलिखित शब्दकेँ शुद्ध करू:**

ओलांपिक, इक्षा, अनुसासन, परयन्त, स्वास्थ्य ।

भाषा अध्ययन:

(1) संज्ञा आ सर्वनामक विशेषता बतौनिहार शब्द विशेषण कहबैत अछि-

जेना - नीक, अधलाह, नव, पुरान, आदि ।

एहि आधार पर दस गोट विशेषण चुनि कऽ ओकरा वाक्यमे प्रयोग करू ।

(2) 'उड़नपरी' आ 'हॉकीक जादूगर'-ई दुनू विशेषण क्रमश: पी॰ टी॰ उषा आ ध्यानचंदक लेल प्रयुक्त भेल अछि । एहिना कोनो दू गोट व्यक्तिक लेल प्रयुक्त विशेषण शब्द ताकि कऽ बताउ जे ओ किनका लेल प्रयुक्त भेल अछि ।

(3) कोनो पाँच गोट सार्वनामिक शब्द ताकि कऽ लिखू ।

(4) समान अर्थ प्रकट करऽवला शब्द समानार्थी शब्द कहबैत अछि-

जेना - भवन-मकान, पोथी-पुस्तक ।

(5) नीचाँ देल गेल समानार्थी शब्दकेँ सही-सही मिलाउ-

'क'	'ख'
(i) अन्दर	(क) मेहनति
(ii) नीक	(ख) निरंतर
(iii) प्रतिष्ठा	(ग) विघ्न
(iv) बल	(घ) मित्रता
(v) दोस्ती	(ङ) जोर
(vi) बाधा	(च) सम्मान
(vii) लगातार	(छ) बढ़ियाँ
(viii) परिश्रम	(ज) भीतर

योग्यता विस्तार:

अहाँकेँ कोन खेल सभसँ नीक लगैत अछि आ किएक ? जे खेल अहाँकेँ सभसँ नीक लगैत अछि तकरा वर्णन करू।

अध्यापन संकेत:

शिक्षकसँ अपेक्षा जे विद्यार्थीकेँ हुनक रूचिक अनुसार खेलक सम्बन्धमे बताबथि ।

✦✦✦