

## विषय सूची

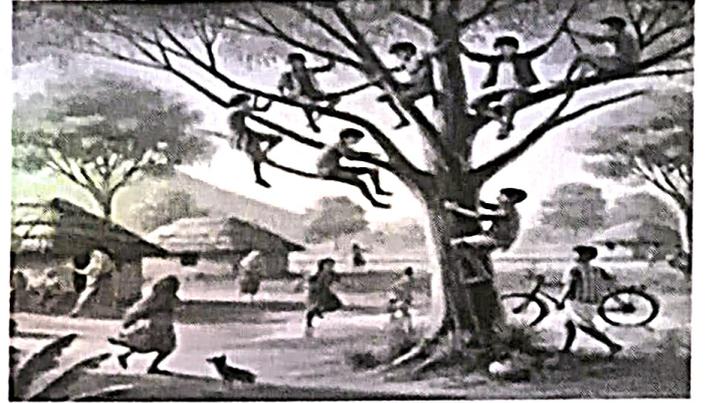
क्रम	आलेख	लेखक	पृष्ठ संख्या
<b>हिन्दी आलेख</b>			
1.	भारत के परम्परागत खेल: विविधता में एकता का प्रतीक	—प्रो० (डॉ.) रास बिहारी प्रसाद सिंह	1
2.	गोली खेलता बचपन	—प्रो० (डॉ.) अनिल कुमार	3
3.	मेरे बचपन का प्यारा खेल : शान-ची	—प्रो० (डॉ.) राजकिशोर प्रसाद	5
4.	कंचे के विभिन्न खेल	—डॉ० डी० एन० सिन्हा	11
5.	घो घो रानी, कितना पानी	—डॉ. मुरारी शरण मांगलिक	13
6.	चाई-चूड़ी	—प्रोफेसर, राज लक्ष्मी	15
7.	सतोलिया: दोस्ती और रफ्तार का भूला हुआ खेल	—प्रो. खगेन्द्र कुमार	17
8.	डोल पट्टा मेरे बचपन का एक प्यारा खेल	—डॉ० विनोद प्रसाद	18
9.	बचपन की विरासत : राजा कबड्डी	—डॉ. लालेश्वर प्रसाद यादव	20
10.	फुटबाल	—मो० नौशाद अहमद	22
11.	पत्थड़ उड़, चिड़िया बैठ: खेल में पैठ	—डॉ० कुमार कृष्णानंद	24
12.	तू डाल-डाल मैं पात-पात: जमकर खेलें डोल-पात	—श्री मुकेश चंद्र बोस	26
13.	सबका खास: घिरनी नाच	—डॉ दिनेश कुमार	29
14.	भाषा शिक्षण की पारम्परिक क्रीड़ाओं का सर्वेक्षण	—डॉ. सी एस आर लिंगा रेड्डी	33
15.	अक्कड़-बक्कड़ बॉम्बे बोल	—डॉ. मो. जियाउल हसन	35
16.	बचपन का खेल अनमोल: कित कित कित...	—डॉ० सुलेखा कुमारी	37
17.	कौशल का खेल : पिटो	—डॉ. कंचना कुमारी	40
18.	मेरे बचपन का खेल : सुनहरी यादों का मेल	—डॉ. राजीव कुमार	42
19.	गिल्ली डंडा	—डॉ. ब्रजेश कुमार तिवारी	53

# तू डाल-डाल में पात-पात, जमकर खेलें डोल-पात

श्री मुकेश चंद्र बोस

विभागाध्यक्ष, भौतिकी विभाग

बी एन कॉलेज, पटना



बच्चों में असीम ऊर्जा मौजूद रहता है। इनके लिए कोई भी काम असंभव नहीं होता है। इनके अंदर मौजूद ऊर्जा उस समय विकराल रूप ले लेता है जब इनकी मित्र मंडली इकट्ठा हो जाती है। उस समय इनके मित्र मंडली के अंदर सिर्फ एक ही बात घूमते रहता है कि 'कौन सा खेल खेलना है'। जैसे ही इनके 'खेल' निर्धारित हो जाते हैं, सभी बच्चे तूफान की तरह उस खेल को खेलने में जुट जाते हैं। खेलते समय इन्हें न तो चोट लगने की चिंता होती है, न ही हाथ-पैर टूटने का डर। इन्हे चिंता सिर्फ खेल जीतने की होती है। खेल जीतने के लिए ये सभी बच्चे कभी-कभी अपनी जान को भी जोखिम में डाल देते हैं।

'डोल पात' भी इन्ही जोखिम भरे खेलों में से एक है। चूंकि बच्चे जोखिम भरे खेल को खेलना ज्यादा पसंद करते हैं, इसलिए 'डोल पात' ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चों के द्वारा काफी पसंद किया जाता है। यह खेल सामान्यतः सात से दस साल के बच्चों द्वारा खेला जाता है। इस खेल को खेलने में अर्थ की जरूरत नहीं पड़ती है। इस खेल के लिए सिर्फ एक डंडा की जरूरत पड़ती है जिसकी लंबाई लगभग एक फुट तथा वजन लगभग 150 ग्राम होता है। साथ ही साथ एक छायादार पेड़ की भी जरूरत होती है जिस पर बच्चे आसानी से चढ़ सकें तथा उस पेड़ से जमीन पर कूद सकें। बच्चों को जब भी मन करे, इस खेल को खेल सकते हैं। सिर्फ, पांच से सात बच्चों को इकट्ठा करने की जरूरत पड़ती है। इस खेल को खेलने वाले बच्चों के पैर तथा हाथ के हड्डियों के जोड़ बहुत ही मजबूत हो जाते हैं।

## अन्य नाम

यह खेल डाली पत्ता, डाल पत्ता या डोल पता के नाम से भी जाना जाता है।

## खेल की विधि:

इस खेल के लिए लगभग एक फुट लंबा एक डंडा का जुगाड़ किया जाता है। यह डंडा कनैली, अरहर, आम, अमरूद अथवा जामुन आदि का होता है। सर्वप्रथम किसी छायादार तथा कम ऊँचाई वाले पेड़ के नीचे, लगभग एक फुट लंबा एक पतला गड्ढा किया जाता है, जिसमें हमारा डंडा आसानी से समा जाए। इसके

बाद कोई भी एक खिलाड़ी उस गड्ढा पर अपना बायाँ पैर रखता है, और दायाँ पैर को जमीन करीब 45 डिग्री कोण बनाते हुए, ऊपर की ओर उठाता है। फिर डंडा को दायाँ हाथ से पकड़ता है। इसके बाद डंडा के मध्य भाग को नाक में सटाकर सूंघता है। पैरों को इसी स्थिति में रखते हुए, डंडा को दाहिने पैर के ऊपर से होते हुए, पीछे की ओर ले जाता है। फिर, पीछे से आगे की ओर, दोनों पैरों के बीच से होते हुए, दाहिने हाथ से ही, पूरी शक्ति से डंडा को आगे की ओर फेंकता है। डंडा को सूंघने और फेंकने के बीच लगभग एक सेकंड से भी कम का अंतराल रहता है। फेंके हुए डंडे को गौर से सभी बच्चे देखते हैं कि डंडा कहाँ पर गिरता है। इसके बाद, सभी बच्चे बाज की तरह, डंडे की तरफ भागते हैं। डंडे को खोजते हैं। जहाँ डंडा मिलता है, वहाँ पर एक निशान लगा दिया जाता है।

एक-एक कर सभी खिलाड़ी इसी विधि से डंडा को फेंकते हैं। सभी खिलाड़ी डंडा को फेंकने से पहले, डंडा के मध्य भाग को सूंघते जरूर हैं। डंडा के मध्य भाग को नाक से सूंघना ही इस खेल की खासियत है, और इसे अन्य खेल से अलग करता है। अंत में, जिस खिलाड़ी का डंडा सबसे कम दूरी तक जाता है, वही चोर खिलाड़ी बनता है। अतः सभी खिलाड़ी अपनी पूरी ताकत लगाकर, भौतिकी के नियमानुसार, जमीन से लगभग 45 डिग्री का कोण बनाते हुए, फेंकने की कोशिश करते हैं, ताकि उनकी डंडा अधिकतम दूरी तक जा सके, और वह चोर खिलाड़ी न बन पाए। डंडा को फेंकने के क्रम में, डंडा को सूंघना, दायाँ पैर को करीब 45 डिग्री से ऊपर की ओर उठाना, और डंडा को दायाँ पैर के ऊपर से होते हुए तेजी से पीछे की ओर ले जाना और पुनः तेजी से ही डंडा को दोनों पैरों के बीच से होते हुए आगे की ओर फेंकने में करीब एक सेकंड से भी कम समय लगता है। इसलिए इस खेल को खेलने वाले बच्चों के मानसिक व्यायाम के साथ साथ हाथ, पैर, कमर, और गर्दन के हड्डियों के जोड़ का भी व्यायाम हो जाता है।

जिस बच्चे का डंडा सबसे दूर जाता है, वह उस डंडा को वापस उसी पेंड के नीचे लाता है। साथ में सभी बच्चे भी उसी पेंड के नीचे इकट्ठा होते हैं। जब सभी बच्चे उसी पेंड के नीचे इकट्ठा हो जाते हैं तब जो खिलाड़ी डंडा लेकर आता है, वह उस गड्ढे के पास खड़ा होता है, और फिर तेजी से दोनों पैरों के बीच से होते हुए डंडा को आगे की ओर फेंकता है। जैसे ही डंडा को फेंका जाता है, चोर खिलाड़ी फेंके गए डंडा को वापस उसी पेंड के नीचे लाने के लिए, डंडा के तरफ भागता है जबकि अन्य खिलाड़ी पेंड पर चढ़ने लगता है। चोर खिलाड़ी फेंके गए डंडा को लेकर पेंड के नीचे आता है और पहले से बनाए गए गड्ढा में डंडा को रखता है। इसके बाद, वह पेंड पर चढ़े हुए अन्य खिलाड़ी को छूने की कोशिश करता है, जबकि अन्य खिलाड़ी, चोर खिलाड़ी से दूर ऊपर की ओर पेंड पर चढ़ता है ताकि चोर खिलाड़ी उसे छू न पाए।

इस दौरान, कोई भी खिलाड़ी मौका देखकर, पेंड से जमीन पर रखे डंडा के पास कूदता है और झट से डंडा को दाहिने हाथ से उठा लेता है। इसके बाद, ऊपर वर्णित नियमानुसार, डंडा को आगे की ओर दोनों पैरों के बीच से होते हुए फेंककर, पुनः उसी पेंड पर चढ़ जाता है। डंडा को फेंके जाने के बाद, चोर खिलाड़ी फेंके गए डंडा को वापस लाने के लिए, फेंके गए डंडा के तरफ पुनः दौड़कर जाता है।

यह प्रक्रिया तब तक चलते रहता है, जब तक की चोर खिलाड़ी पेंड पर चढ़े हुए किसी भी अन्य खिलाड़ी को छू न दे। जैसे ही चोर खिलाड़ी किसी भी अन्य खिलाड़ी को छू देता है, तब छूए हुए अन्य खिलाड़ी चोर बन जाता है। इसके बाद, पूर्व का चोर खिलाड़ी जमीन पर रखे हुए डंडा को दाहिने हाथ से उठाता है, और भौतिकी के उसी नियम का पालन करते हुए, डंडा को दोनों पैरों के बीच से फेंककर, पेंड

पर चढ़ जाता है। फिर नया चोर खिलाड़ी, डंडा को लाने के लिए भागकर जाता है। डंडा को लाकर पूर्व से बनाए हुए गड्ढे में रखता है, तथा पेड़ पर चढ़े हुए अन्य खिलाड़ी को छूने की कोशिश करता है। यह प्रक्रिया, खेल की समाप्ति तक चलते रहता है।

### सावधानियाँ

जमीन पर रखे हुए डंडा को फेंकने के लिए, पेड़ पर चढ़े हुए खिलाड़ी, पेड़ से जमीन पर कूदता है। इस दौड़ान विशेष सावधानी रखने की जरूरत पड़ती है। कभी-कभी हाथ-पैर में चोट लगने या हाथ-पैर के टूटने की भी सम्भावना रहती है।

### प्राथमिक उपचार

चुकी इस खेल में खूब दौड़ना पड़ता है तथा पेड़ से बार-बार कूदना पड़ता है, इसलिए गिर जाना और चोट लग जाना आम बात है। गिरने के कारण हाथ पैर छील जाना, चोट लग जाना, मोच आ जाना सामान्य बात है। चोट लगने पर दो काम करना होता है, (1) लगे हुए चोट को अभिभावक से छुपना तथा (2) बिना किसी को बताए उपचार करना। खेलते समय हाथ पैर अगर छील जाता है और खून बहने लगता है तो बहते हुए खून को रोकने के लिए हमलाग ताड़ के छोटे पौधे के कोमल पत्ते से फुनगी निकालते हैं तथा इसे छीले हुए भाग पर लगाकर थोड़ी देर तक पकड़कर रखते हैं। ऐसा करने से जल्द ही खून का बहना रुक जाता है।

### खेल का फायदा

इस खेल में खिलाड़ी बार-बार, पेड़ से जमीन पर कूदता है, जिस कारण पैर के हड्डियों के जोड़ बहुत ही मजबूत हो जाते हैं। साथ ही, गर्दन, कमर, पैर तथा हाथ की विशेष व्यायाम होने से, इन सभी अंगों की मांसपेशिया बहुत ही मजबूत हो जाती हैं।

### निष्कर्ष

ग्रामीण परिवेश में रहने वाले छोटे बच्चों का सर्वांगीण विकास के लिए, इस खेल को विकसित करने की जरूरत है। इस खेल में किसी भी प्रकार के अर्थ की जरूरत नहीं पड़ती है, इसलिए इस खेल को बच्चों के बीच आसानी से प्रसारित किया जा सकता है। इस खेल में छायादार पेड़ की जरूरत पड़ती है, इससे पर्यावरण को संरक्षित करने का प्रोत्साहन मिलता है।

