



बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं आउटडोर खेल

घर के बाहर जाकर खेलने के काफी फायदे हैं। तुम अपने दोस्तों के और करीब आते हो, टीमवर्क समझ आता है और तुम खुब बढ़ते हो। आउटडोर खेल ऐसे नहीं होते जिन्हें सर्दी-गर्मी के हिसाब से खेला जाए। तुम किसी भी खेल को कभी भी खेल सकते हो। बैडमिंटन, फुटबॉल, क्रिकेट के अलावा कई पारंपरिक खेल भी खेल सकते हो।

ट्रेजर आइलैंड

डोरमॉन में तुमने इसका नाम सुना होगा। वहां जाकर नोबिता और उसके दोस्त मस्ती करते हैं। लेकिन हम जिस ट्रेजर आइलैंड की बात कर रहे हैं, उसे अलग-अलग जगहों पर कई तरह के नामों से जाना जाता है। इस गेम में दो टीम बनानी होती हैं। इसमें पहली टीम किसी भी चीज को खजाना बना कर छुपा देती है। फिर पहली टीम, दूसरी टीम के लिए वतू बनाती है। उन वतूज को ढूंढने करते हुए उस खजाने तक पहुंचना होता है। इसमें तुम टाइमिंग भी शामिल कर सकते हो। जो भी टीम खजाने को ढूंढने में सफल हो जाती है, वह जीती हुई मानी जाती है।

छुपन-छुपाई

यह खेल सबसे पुराना है। तुम्हारे मम्मी-पापा ने भी इसे बचपन में जरूर खेला होगा। इसमें खूब सारे बच्चे एक साथ इकट्ठे होते हैं। एक बच्चे को डेन चुना जाता है। डेन चुनने के लिए तुम अक्कड़-बककड़ का सहारा ले सकते हो। फिर बाकी बचे सभी बच्चे अलग-अलग जगहों पर छुप जाते हैं और डेन उन्हें ढूंढता है। जिस बच्चे को वह सबसे पहले ढूंढ लेता है, अगली बार उसे ही डेन बना होता है। लेकिन एक को ढूंढने से ही काम नहीं चलता। उसे सभी को ढूंढना होता है।

अगर कोई छुपा बच्चा पीछे से जाकर उसे धक्का कर दे तो डेन को फिर दोबारा डेन बनना होता है।

स्टापू

इस खेल में जमीन में चौकोर बॉक्स जमाइन कर दिए जाते हैं। फिर इनमें एक से दस तक गिनती लिखी जाती है। हर बच्चा एक-एक करके दस खानों में स्टापू फेंकता है। लंगड़ी करते हुए उस पत्थर तक पहुंचना होता है और उसे पैर से खिसकाते हुए वापस लाना होता है। इस गेम से ब्रीदिंग प्रैक्टिस होती है और हमारे पैर बेहद मजबूत होते हैं।

स्पाइंग गेम्स

ये चोर-पुलिस की तरह का गेम होता है। इसमें दो टीम होती हैं। एक टीम चोर बनती है तो दूसरी पुलिस। पुलिस वाली टीम चोर वाली टीम को खोज कर उसे कैद करती है।

क्रिकेट

इसका जन्म इंग्लैंड में हुआ था। क्रिकेट के पहले क्लब की स्थापना 1787 में हुई थी और पहला टेस्ट मैच 1877 में ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के बीच मेलबर्न में खेला गया था। शुरुआत में क्रिकेट में टेस्ट मैच ही खेला जाता था, वनडे मैच की शुरुआत 1971 में हुई। पहला वनडे मैच भी इंग्लैंड और ऑस्ट्रेलिया के बीच ही खेला गया था। तुमने आईसीसी का नाम तो जरूर सुना होगा। आईसीसी का पूरा नाम इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल है। जितने भी अंतरराष्ट्रीय मैच होते हैं, सभी की रूपरेखा आईसीसी निर्धारित करती है और वर्ल्ड कप का आयोजन करती है। अब तक क्रिकेट का वर्ल्ड कप सबसे ज्यादा पांच बार ऑस्ट्रेलिया ने जीता है, वहीं भारत दो बार विश्व विजेता बना है।

ये होंगे फायदे

आउटडोर गेम्स से हमें कई नए दोस्त मिलते हैं, जो हमारे घर के आसपास रहते हैं और जिनसे स्कूल आने-जाने, होमवर्क और इनडोर गेम्स में बिजी रहने की वजह से हम मिल नहीं पाते। इसके अलावा, बाहर निकल कर खेलने से पढ़ाई और आसपास की तमाम दूसरी चीजों के बारे में सीख सकते हो। सबसे बड़ा फायदा तो यह है कि आउटडोर गेम्स से तुम्हारा शरीर चुस्त रहेगा, भूख ज्यादा लगेगी और तुम बीमार भी नहीं पड़ोगे। इन गेम्स में कई ऐसे गेम्स भी हैं, जिनमें एक्सपर्ट होने पर तुम उस गेम की डिस्ट्रिक्ट, स्टेट और नेशनल टीम में चुने जा सकते हो, जैसे बैडमिंटन, कबड्डी, खो-खो, बास्केटबॉल। आउटडोर गेम्स से एक बेहतर कैरियर भी मिल सकता है।

बनी कैसे ऊन?

दोस्तों, क्या तुमने कभी यह सोचा है कि जिस ऊन का स्वेटर पहन हम सर्दी से बचते हैं, वह बनी कैसे? जरूर वो इंसान बहुत ही बुद्धिमान होगा, जिसने भेड़ को देखकर उससे ऊन बनाने के प्रयोग करने के बारे में सोचा होगा। यह माना जाता है कि बुनने के लिए ऊन का ही सर्वप्रथम उपयोग प्रारंभ हुआ। ऊनी वस्त्रों के टुकड़े मिस्र बेबिलोन की कब्रों, पुरातन ब्रिटेन निवासियों के झोपड़ों के साथ मिले हैं। रोमन आक्रमण से पहले भी ब्रिटेन वासी इनका उपयोग करते थे। विक्टर फेवटरी ने ऊन का तरह-तरह से इस्तेमाल करना शुरू किया। इसके बाद इसका इंग्लैंड में खूब प्रयोग किया जाने लगा। हेनरी द्वितीय ने कानून, वस्त्रहाट और बुनकारी संघ बनाकर इस उद्योग को प्रोत्साहित किया। सन् 1788 में हार्टफोर्ड (अमेरिका) में जल-शक्ति-चालित ऊन फैक्टरी आरंभ हुई। ऊन सफेद, काले और भूरे रंग में ही मिलती है। पालतू भेड़ों की ऊन सफेद रंग की होती है। रंगीन ऊन सबसे अधिक पुरानी नस्ल की उन भेड़ों से मिली है, जो कालीन बुनने लायक मोटे किस्म की ऊन पैदा करती हैं।



जब से कंप्यूटर आया है, तब से बाहर जाकर खेलने की तो जैसे फुरसत ही नहीं मिलती तुम बच्चों को। पर क्या तुम जानते हो कि आउटडोर खेल तुम्हारे संपूर्ण विकास के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं। क्या खेलोगे, किसके साथ और कब...यह सब आज हम तुम्हें बता रहे हैं।



हॉकी

हमारे देश भारत का राष्ट्रीय खेल हॉकी है। ब्लैकहीथ एबी एंड क्लब को हॉकी का पहला संगठित क्लब माना जाता है। इसकी स्थापना 1861 में हुई थी। हॉकी का पहला इंटरनेशनल मैच 1895 में वेल्स और इंग्लैंड के बीच खेला गया था और पहला वर्ल्ड कप 1971 में पाकिस्तान और स्पेन के बीच खेला गया था, जिसमें पाकिस्तान ने खिताब अपने नाम किया था। जानते हो, ओलंपिक में सबसे ज्यादा आठ बार भारत ने हॉकी का मैच जीता है।



फुटबॉल

तुममें से काफी बच्चों को फुटबॉल खेलना पसंद होगा। जानते हो इस खेल का जन्मदाता भी इंग्लैंड ही है। भारत में अंग्रेज इस खेल को लाए और यहां के लोगों को खेलना सिखाया। फुटबॉल का पहला क्लब 1857 में स्थापित किया गया। इसका नाम शेफील्ड फुटबॉल क्लब था। फुटबॉल की सर्वोच्च संस्था फीफा है। फुटबॉल का पहला वर्ल्ड कप वर्ष 1930 में उरुग्वे और अर्जेंटीना के बीच खेला गया था, जिसमें उरुग्वे विजेता घोषित किया गया।

टेबल टेनिस

इस खेल का जन्म भी इंग्लैंड में ही हुआ था। वर्ष 1926 में इंटरनेशनल टेबल टेनिस एसोसिएशन की स्थापना हुई।



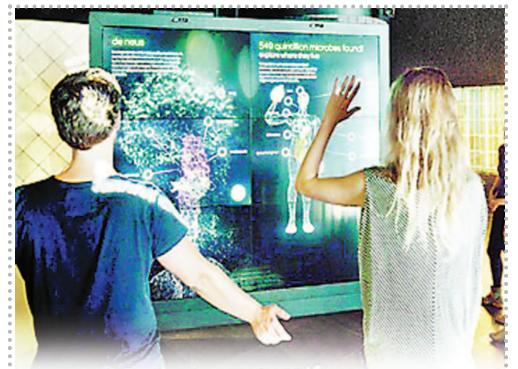
इसका पहला वर्ल्ड चैंपियनशिप मैच 1927 में खेला गया।

वॉलीबॉल

वॉलीबॉल का जन्मदाता यूएसए है। 1895 में इसकी शुरुआत हुई। वॉलीबॉल की प्रमुख संस्था इंटरनेशनल वॉलीबॉल फेडरेशन की स्थापना 1948 में हुई और पहला वर्ल्ड कप 1949 में हुआ। तो तुम भी खेलो इसे दोस्तों के साथ।

बास्केटबॉल

इस खेल का जन्म अमेरिका में हुआ था। 1891 में जेम्स नेस्मिथ नामक अमेरिकी ने इसे खेलना शुरू किया। पहला मैच 1930 में खेला गया। बास्केटबॉल की सर्वोच्च संस्था



नीदरलैंड में है दुनिया का पहला माइक्रोब जू

नीदरलैंड की राजधानी एम्सटर्डम में दुनिया का पहला माइक्रोब जू यानी सूक्ष्म जीव 'वाटिका' खुला है। माइक्रोपिया नामक इस जीव-जंतु वाटिका को शहर के उस जंतु पार्क 'आर्टिस' में खोला गया है जिसकी स्थापना 176 साल पहले हुई थी। यह दुनिया की सबसे पुरानी जीव-जंतु वाटिकाओं में से एक है।

140 वर्ष पुरानी इमारत में रखा एक खूबसूरत भूरे रंग का बक्सा बैक्टिरिया, फंगस, काई तथा अन्य एक कोशिका वाले जीवों का आवास है। ये वे जीव हैं जिन्हें नंगी आंखों से देखा नहीं जा सकता परंतु धरती पर जीवन इनसे ही संभव है। वैज्ञानिकों का विश्वास है कि सूक्ष्म जीवों में से केवल 1 प्रतिशत के बारे में ही आज तक इंसान जान सका है। कई लोगों के लिए सूक्ष्म जीव नफरत व भय की भावनाएं पैदा करते हैं। दरअसल, यह डर उस चीज से है जिसके बारे में उन्हें ज्यादा जानकारी नहीं है और लोगों के मन से सूक्ष्म जीवों के बारे में इसी डर को दूर करना इस जीव-जंतु वाटिका का पहला मकसद है। हेग कहते हैं कि यदि हम प्रकृति को जानना चाहते हैं तो हमें सूक्ष्म जीवों को भी जानना होगा। वैज्ञानिकों के अनुसार इंसान इन सूक्ष्म जीवों से बेशक नफरत करता हो लेकिन हर

इंसान का शरीर अरबों सूक्ष्म जीवों का घर होता है। केवल इंसानों की एडी में ही 80 प्रकार के अलग-अलग सूक्ष्म जीव पाए जाते हैं। इस बात की पुष्टि के लिए यहां आने वाला हर व्यक्ति अपने शरीर का बॉडी स्केन करवा कर देख सकता है।

चाहें तो यहां एक अन्य दिलचस्प तरीका भी है। एक जगह फर्श पर लाल रंग का टिल बना है। जैसे ही यहां खड़े होकर कोई जोड़ा एक-दूसरे का चुम्बन लेता है, करीब लगे 'किस' मीटर की स्क्रीन पर नम्बर बढ़ते जाते हैं, जब तक कि मीटर में से संदेश न आने लगे कि 'आप दोनों ने अभी 10 लाख सूक्ष्म जीवों का आदान-प्रदान किया है।'

माइक्रोपिया में दिखाया जाता है कि सूक्ष्म जीव कैसे जीते हैं, कैसे भोजन करते हैं और कैसे प्रजनन करते हैं? बैक्टिरिया इतने छोटे होते हैं कि एक सूई की नोक पर 10 लाख बैक्टिरिया आराम से समा सकते हैं। डच विश्वविद्यालय के सूक्ष्म जीव विज्ञानी इन धारणाओं पर 12 साल से अधिक वक्त से माथापच्ची कर रहे हैं।

यहां उन सूक्ष्म जीवों को प्रदर्शित किया गया है जो कृत्रिम वातावरण में भी जीवित रह सकते हैं। खतरनाक बीमारियां फैलाने वाले एड्स वायरस जैसे सूक्ष्म जीवों को केवल मॉडल के रूप में प्रदर्शित किया गया है। सूक्ष्म जीवों को देखने के लिए यहां माइक्रोस्कोप के लेंस के साथ जोड़ा गया एक ग्री डी टैलीस्कोप है, जो नंगी आंखों से न दिखने वाले सूक्ष्म जीवों को हजार गुणा बड़ा करके दिखाता है।

इनका रखो ध्यान



- आउटडोर गेम्स के साथ इतनी सारी अच्छी बातें जुड़ी हैं, लेकिन फिर भी कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इन बातों का खयाल रखने पर ही आउटडोर गेम्स खेल कर भी तुम पढ़ाई को और परिवार को पूरा टाइम दे सकते हो।
- सबसे पहले तो खेलने के लिए ऐसी जगह चुनो, जो घर के आसपास हो, यानी जहां से घर वाले तुम्हें आवाज देकर बुला सकें। अगर आसपास खेलने की जगह नहीं है तो अपने पड़ोस के दोस्तों के साथ करीब की किसी जगह पर खेलने जा सकते हो, लेकिन रोज नहीं। और इस जगह के बारे में घर वाली को पता भी होना चाहिए।
- ऐसे दोस्तों के साथ खेलना शुरू करो, जिन्हें तुम पहचानते हो या जो तुम्हारे ही जैसे हों। बाहर खेलने का यह मतलब नहीं है कि तुम इनडोर गेम्स को पूरी तरह गुडबाय कह दो, क्योंकि एक तो इनसे भी तुम्हें काफी कुछ सीखने को मिलता है, दूसरे आउटडोर गेम्स रोज नहीं खेले जा सकते।
- ज्यादातर ऐसे गेम्स के लिए टीम की जरूरत पड़ती है और कभी-कभी दोस्तों का बाहर आकर खेलने का मन नहीं होता। अगर इन सारी बातों का ध्यान रखोगे तो तुम्हें आउटडोर गेम्स के बहाने एक नई दुनिया देखने को मिलेगी। नए दोस्त बनेंगे, फिजिकल फिटनेस रहेगी और कई सारी नई बातें भी सीख सकोगे। तो फिर देर किस बात की है, तुम अपने आसपास के दोस्तों के साथ मिल कर गेम प्लान करो और खेलने के लिए तैयार हो जाओ।

