Content

Sl No.	Title of the Abstract & name of the Auther		Page No.
	हिन्दी आलेख		
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 मे पैठ	–डॉ० कुमार कृष्णानंद	24
12.	तू डाल-डाल मैं पात-पात: जमकर खेलें डोल-पात	–श्री मुकेश चंद्र बोस	26
13.	घिरनी नाच: सबके लिए खास		29
14.	कोठी के पेहना का चाक नचाना	–डॉ दिनेश कुमार	30
15.	भाषा शिक्षण की पारम्परिक क्रीड़ाओं का सर्वेक्षण	–डॉ. सी एस आर लिंगा रेड्डी	33
16.	अक्कड़-बक्कड़ बॉम्बे बोल	–डॉ. मो. जियाउल हसन	35
17.	बचपन का खेल अनमोल: कित कित कित...	–डॉ० सुलेखा कुमारी	37
18.	कौशल का खेल : पिट्टो	–डॉ. कंचना कुमारी	40
19.	मेरे बचपन का खेल यादों का संगम		42
	गलियों का बादशाह: गुल्ली-डंडा		42
	स्मृति का खेल : अंताक्षरी		45
	आसमान की रंग-बरंगी शोभा: पतंगबाजी		48
	रस्सा-कस्सी: शक्ति और सामूहिकता का खेल	–डॉ. राजीव कुमार	50

तू डाल-डाल मै 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 हैं। 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 हैं, 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 हैं। यह खेल सामान्यत: 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 हैं 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 हैं। इस खेल को खेलने वाले बच्चों के पैर तथा हाथ के हड्डियों के जोड़ बहुत हीं मजबूत हो जाते हैं।

अन्य नाम

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

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 हैं, जिसमे हमारा डंडा आसानी से समा जाए। इसके

बाद कोई भी एक खिलाड़ी उस गड्ढा पर अपना बायाँ पैर रखता हैं, और दायाँ पैर को जमीन करीब 45 डिग्री कोण बनाते हुए, ऊपर की ओर उठाता हैं। फिर डंडा को दायें हाथ से पकड़ता हैं। इसके बाद डंडा के मध्य भाग को नाक में सटाकर सूँघता हैं। पैरों को इसी स्थिति में रखते हुए, डंडा को दाहिने पैर के ऊपर से होते हुए, पीछे की ओर ले जाता हैं। फिर, पीछे से आगे की ओर, दोनों पैरों के बीच से होते हुए, दाहिने हाथ से हीं, पूरी शक्ति से डंडा को आगे की ओर फेंकता हैं। 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 हैं। इसके बाद, सभी बच्चे बाज की तरह, डंडे की तरफ भागते हैं। डंडे को खोजते हैं। जहां डंडा मिलता हैं, वहाँ पर एक निशान लगा दिया जाता हैं।

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 हीं इस खेल की खासियत हैं, और इसे अन्य खेल से अलग करता हैं। अंत में, जिस खिलाड़ी का डंडा सबसे कम दूरी तक जाता हैं, वही चोर खिलाड़ी बनता हैं। अत: 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 मे, डंडा को सूंघना, दायें पैर को करीब 45 डिग्री से ऊपर की ओर उठाना, और डंडा को दायें पैर के ऊपर से होते हुए तेजी से पीछे की ओर ले जाना और पुन: तेजी से हीं 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 हैं।

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

इस दौरान, कोई भी खिलाड़ी मौका देखकर, पेड़ 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, पुन: उसी पेड़ 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 पुन: दौड़कर जाता है।

यह प्रक्रिया तब तक चलते रहता है, जब तक की चोर खिलाड़ी पेड़ 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, पेड़