क्रीड़ा से निर्माण चरित्र का
चरित्र से निर्माण राष्ट्र का
e पत्रिका
खेल
गुंजन

पत्रिका

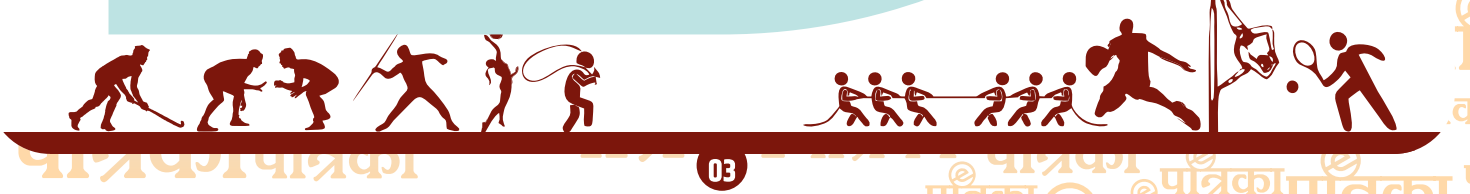
परिचय

'क्रीड़ा से निर्माण चरित्र का,
चरित्र से निर्माण राष्ट्र का'

इस उद्देश्य से क्रीड़ा भारती 1992 से कार्य कर रही है।
'क्रीडावृत्त्यासदाचारो, राष्ट्र देवो कृति युवा' इस उद्घोषके साथ क्रीड़ा भारती अपना कार्य 29 राज्यो के 504 जिलों तक पहुंचाने में सफल रही है ।

भारतीय खेलो के साथ देश में खेल रहें विविध खेलो को भी क्रीड़ा भारती बढ़ावा देती है। समाज के सभी घटक मैदानों पर आकर खेले तथा स्वयं को स्वस्थ रखे। शरीर, मन, बुद्धी के विकास से 'स्वस्थ भारत–समर्थ भारत' का लक्ष्य क्रीड़ा भारती का है ।

खेल एवं योग के माध्यम से भारत विश्व में सबसे स्वस्थ देश बने यह स्वप्न संजोए आप सभी क्रीड़ा भारती से जुड़े यही प्रार्थना ।



संपादकीय

श्री गोपाल सैनी

आज के इस डिजिटल युग में छपे साहित्य के पठन-पाठन का प्रचलन कम होता जा रहा है बदलती परिस्थितियों के अनुसार बदलते युग के साथ कदम मिलाकर चलना आवश्यक है क्रीड़ा जगत में खेल पत्रिकाओं की संख्या अत्यंत कम है युग बदल रहा है इसलिए क्रीड़ा भारती ने "ई-पत्रिका" के माध्यम से खिलाड़ियों और खेल प्रेमियों के लिए उपयोगी जानकारी उपलब्ध कराने का एक लघु प्रयास किया है एक त्रैमानिक ई-पत्रिका 'गुंजन' का प्रकाशन उसी प्रयास का प्रथम पुष्प है, आप सबके उपयोगी सुझाव हमें निरंतर अग्रसर होने में सहयोगी होंगे इसी आशा और विश्वास के साथ आपका।

राष्ट्रीय अधिवेशन

क्रीड़ा भारती का चतुर्थ राष्ट्रीय अधिवेशन दिनांक 16 से 18 दिसंबर 2022 को आनंदी वॉटर पार्क रिजॉर्ट लखनऊ उत्तर प्रदेश में आयोजित किया जा रहा है संपूर्ण देश के विभाग संयोजक और प्रांत कार्यकारिणी तथा ऊपर के सभी पदाधिकारी इस अधिवेशन में उपस्थित रहकर क्रीड़ा भारती संगठन की वर्तमान स्थिति विस्तार भावी कार्यक्रमों और गतिविधियों पर चर्चा करेंगे इस अवसर पर देश के प्रसिद्ध खिलाड़ी और खेल प्रशिक्षक भारत के क्रीड़ा क्षेत्र के संदर्भ में चिंतन करेंगे।अधिवेशन का उद्घाटन दिनांक 16 दिसंबर 2022 को होगा और समापन 18 दिसंबर 2022 को सभी कार्यकर्ता पूर्ण मनोयोग से अपने निर्धारित दायित्व का निर्वहन करते हुए क्रीड़ा भारती को समाज में प्रत्येक वर्ग तक जोड़ने का कार्य करेंगे

॥ क्रीड़ा भारती का लक्ष्य ॥

खेलो के माध्यम से समाज का शारीरिक , मानसिक स्वास्थ्य उत्तम हो ।
भारतीय खेल, व्यायामपद्धति का प्रचार प्रसार ।
खिलाड़ियों के जीवन में भारतीय संस्कार एवं देशभक्ति ।

॥ क्रीड़ा भारती का कार्य ॥

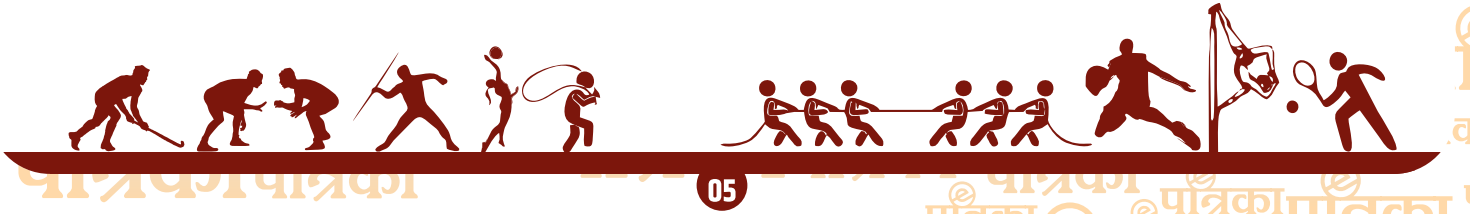
क्रीड़ा केंद्र
योग एवं आत्मरक्षा केंद्र
सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण

॥ क्रीड़ा भारती के आयाम ॥

मातृशक्ति
दिव्यांग
युवा

॥ क्रीड़ा भारती के कार्यक्रम ॥

क्रीड़ा भारती स्थापना दिवस (हनुमान जयंती)
रथसप्तमी तथा योग दिवस (21 जून)
राष्ट्रीय क्रीड़ा दिन 29 अगस्त (ध्यानचंद जयंती)
क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा
जीजामाता सन्मान



अद्भुत साहस की गाथा

दिन था 12 अप्रैल 2011 वॉलीबाल एक राष्ट्रीय स्तर की खिलाड़ी केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल में नौकरी पाने के लिए उसकी परीक्षा देने के लिए लखनऊ से दिल्ली जाने के लिए पद्मावती एक्सप्रेस में चढ़ी। रात्रि का समय हुआ उस डिब्बे में कुछ गुंडे चढ़ गए और उस महिला खिलाड़ी के गले से सोने की चेन छीनने लगे वह उन गुंडों से भिड़ गई। उस रेल के डिब्बे में अनेक यात्री उस घटना को देख रहे थे। परंतु कोई सहायता को नहीं आया। वह खिलाड़ी अकेले ही उन गुंडों से मुकाबला करने लगी। जब गुंडों को लगा कि वह हमारे काबू में नहीं आ रही है तो उसे धनेती रेलवे स्टेशन के पास चलती ट्रेन से नीचे फेंक दिया। रेलगाड़ी की गति बहुत तेज थी। जब उसे फेंका गया उसी समय बराबर की दूसरी पटरी पर सामने से दूसरी रेलगाड़ी गुजर रही थी। वह लड़की उस ट्रेन से टकराई। वह बेहोश हो गई। होश में आने पर उसने हाथों के सहारे उठने की कोशिश की परंतु वह हिल भी नहीं पाई। उसने देखा उसकी एक टांग घुटने के नीचे से लगभग कट गई है, दूसरी टांग भी लगभग टूट गई है। वह दर्द से कराह उठी। वह रात भर रेल की पटरी के पास पड़ी रही अर्द्ध बेहोशी की हालत में वह अपने पास से गुजरने वाली रेलगाड़ियों की धड़ धड़ाहट सुनती रही। लगभग 7 घंटे वह वहां अंधेरे में पड़ी रही सुबह कुछ गांव वालों ने उसे वहां देखा और उसे उठाकर बरेली के जिला अस्पताल में ले गए। उसकी हालत देखकर सरकारी डॉक्टर भी घबरा गए। वह कहने लगे हमारे पास उसको चढ़ाने के लिए खून भी नहीं है, इसे बेहोश करने के लिए एनेस्थीसिया भी नहीं है। वह

खिलाड़ी कुछ होश में थी। वह बोली जब मेरी टांग पर से पूरी ट्रेन निकल गई तो उससे अधिक दर्द अब क्या होगा? आप बिना एनेस्थीसिया दिए ही ऑपरेशन चालू करो। उसकी बात सुनकर डॉक्टरों को हिम्मत हुई दो अस्पताल कर्मचारियों ने उसे अपना खून दिया डॉक्टरों ने उसका एक पैर घुटनों के नीचे से अलग करके उसकी मरहम पट्टी कि उसे वहां से इलाज हेतु लखनऊ और बाद में दिल्ली एम्स में भेज दिया गया। वहां वह 4 महीने भरती रहीं। एक पैर कट चुका था, दूसरे में रॉड डाली गई थी। घरवाले और अन्य परिजन उसके भविष्य के लिए चिंतित थे परंतु वह अस्पताल के बिस्तर पर भविष्य में कुछ बड़ा करने की योजना बना रही थी। ऐसी दुर्घटना पर जहां अक्सर लोगों की हिम्मत टूट जाती है, उसका मन संकल्प ले रहा था। उसे अस्पताल से छुट्टी मिली तो उसने अपने भाई से कहा मुझे घर नहीं जाना मुझे 'पर्वतारोहण' की ट्रेनिंग लेनी है। मुझे माउंट एवरेस्ट पर चढ़ना है। उसका भाई उसे बछेंद्रीपाल के पास ले गया। उसकी कहानी और संकल्प सुनकर बछेंद्रीपाल भी अवाक रह गए। वह कहने लगी तू आयरन लेडी है मैं तुझे अवश्य पर्वतारोहण की ट्रेनिंग दूंगी। उसका प्रशिक्षण शुरू हुआ उसके संकल्प के आगे पर्वत छोटे पड़ने लगे। उसे एवरेस्ट पर जाने वाले दल में शामिल कर लिया गया। एवरेस्ट अभियान 52 दिन चला अंतत: 21 मई 2013 को प्रात: 10 बजकर 53 मिनट पर एक *कृत्रिम* पैर लगाकर भी एवरेस्ट की छाती पर तिरंगा गाड़ने वाली उस अदम्य साहसी महिला खिलाड़ी का नाम है अरुणिमा सिन्हा। 20 जुलाई 1988 को उत्तर प्रदेश के अंबेडकर नगर में जन्मी उस महिला खिलाड़ी ने 3 वर्ष की शिशु अवस्था में ही पिता को खो दिया था परंतु आग में तप कर ही सोना कुंदन बनता है। अब 6 महाद्वीपों की 6 सबसे ऊंची चोटियों को अरुणिमा फतह कर चुकी हैं।

हिम्मत रखने वालों की कभी हार नहीं होती।
और डरने वालों की जिंदगी पार नहीं होती।।

"75 करोड़ सूर्यनमस्कार संकल्प"

क्रीड़ा भारती, पतंजलि योगपीठ, गीता परिवार, हार्टफुलनेस, नेशनल योगासन - स्पोर्ट फेडरेशन के संयुक्त तत्वावधान में जनवरी-फरवरी माह में 118 करोड़ सूर्यनमस्कार का विश्वविक्रम हुआ।

- देश के प्रमुख सांस्कृतिक, ऐतिहासिक स्थानों पर भी सूर्य नमस्कार का प्रदर्शन हुआ।
- समाज के सभी वर्गों एवं आयु से सहभागिता रही।
- देश में योग वर्ग का संचालन कर रहे हजारो असंगठित व्यक्तियों ने इस अभियान में सहभाग लिया।
- सभी दिशाओं के जल, स्थल, तथा जहाँ बर्फ भी है वहाँ पर भी सूर्य नमस्कार की रचना में समाज जुड़ा था।
- रथसप्तमी के दिन दिनांक को 40000 स्थानों पर सूर्यनमस्कर के प्रकट कार्यक्रम हुए।
- 24 घंटे अनवरत सूर्यनमस्कार का आयोजन भी कई स्थानोंपर हुआ।
- रथसप्तमी, दिनांक 7 फरवरी 2022 को online कार्यक्रम में इस महायज्ञ की समाप्ति हुई।
- प पु गोविन्ददेव गिरी जी महाराज , पूज्य रामदेव बाबा, प पु सरसंघचालक श्री मोहनजी भागवत इस महायज्ञ के समापन में सहभागी सभी सूर्यनमस्कार साधको को मार्गदर्शन किया।

शिवालिक गुरुकुल कॉलेज पासपुरा, अंबाला

TUKARAM TEMPLE DEHU

"मां भारती की अभिनव अर्चना"

क्रीड़ा भारती के साथ राष्ट्र की प्रदक्षिणा

एक समय एक साथ

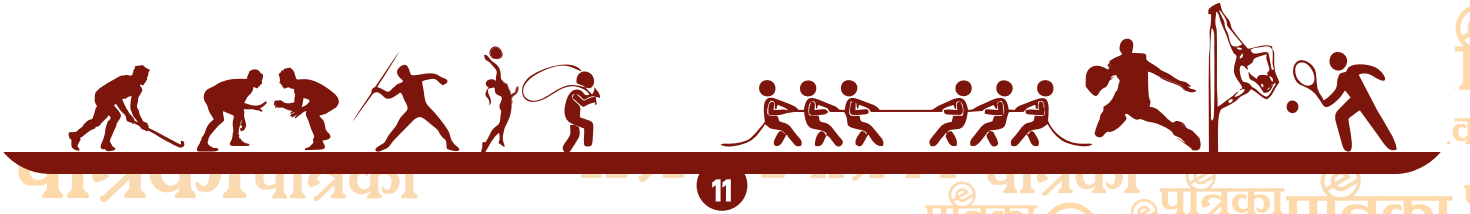
स्वतन्त्रता का अमृत महोत्सव, एक अत्यंत विशेष वर्ष है रहा । भारत के स्वतन्त्रता के 75 वर्ष के प्रवास में सार्थकता की अनुभूति भी हुई।

क्रीड़ा- भारतीं के प्रारंभ काल में भी स्वतंत्रता अमृत महोत्सव 50 वर्ष मनाते समय अल्ट्रा रिले मरेथोंन आयोजित कर क्रीड़ा इतिहास में अपनी एक कड़ी जोड़ी थी, उस दौड़ की कथाएं आज भी कार्यकर्ता को प्रेरणा देती है। सायकल यात्रा, क्रीड़ा साहित्य सम्मेलन, दुर्गारोहण, हमारे राष्ट्रीय अधिवेशन ऐसे अनेक वैशिष्ट्य पूर्ण कार्यक्रम हम सभी कार्यकताओंने मिलकर किए है।

ऐसा ही एक विशेष उपक्रम का विचार, विशेष कर युवाओं के लिए स्वतंत्रताके इस अमृत मोहोत्सव वर्ष में उनकी स्वयं की एक कहानी बने जिसमे साहस हो उत्साह हो, गति हो अनुशासन हो, आनन्द के साथ प्रवास हो, और संपूर्ण देश एक साथ हो। इसी चिंतन से एक कल्पना ने जन्म लिया:-

मां भारती की अभिनव अर्चना। क्रीड़ा- भारती के साथ राष्ट्र की प्रदक्षिणा। एक साथ, एक समय।।

और हम सभी को आनंद हैं की देशभर में यह उपक्रम बड़े उत्साह के साथ हमने पूर्ण किया।



दिनांक 22 मई 2022 सुबह **8.56 मिनिट** पर देश के सभी प्रांत में **225 स्थानो** से, मां भारती की प्रतिमा और राष्ट्र ध्वज साथ लेकर रैली का प्रारंभ हुवा। इस राष्ट्र वंदना में खिलाड़ी, कार्यकर्ता, नागरिक बड़े उत्साह से सम्मिलित हुवे। लगभग 3 घंटे के काल में **कुल 18,000 किमी** से अधिक अंतर पार कर **13,675 बाइक, 1000** से ज्यादा कार और **17,317** युवक युवतियों ने बडे ही अनुशासनबद्ध रचना में प्रदक्षिणा में सहभागिता दी। लगभग 42000 नागरिकोंकी उपस्थिति लक्षणीय रही। सभी का उत्साह और लगन अभिनंदनीय है।

इस सम्पूर्ण उपक्रम में कई विशेष प्रसंग संज्ञान में लेना आवश्यक है। परिक्रमा की श्रृंखला न टूटे इसलिए दुर्गम प्रदेश और नया काम होने पर भी एक सेक्टर में 3 महिला कार्यकर्ता ने डटकर लगभग 60 km की यात्रा पूर्ण की। पूर्वोत्तर भारत ने अचानक हुए भरी बारिश से रास्ता बह जाने जैसी स्थिति में भी अनेक जगह अपने कार्यकृताओंने तय कार्यक्रम अनुसार यात्रा पूरी की । बंगाल में कोलकाता तथा तामिलनाडु प्रदेश में स्वाधीनता के यात्रा का प्रशासकीय अवरोध के बावजूद भी समाज बड़ी संख्या में इस प्रदक्षिणा कार्यक्रम में जुट गया।

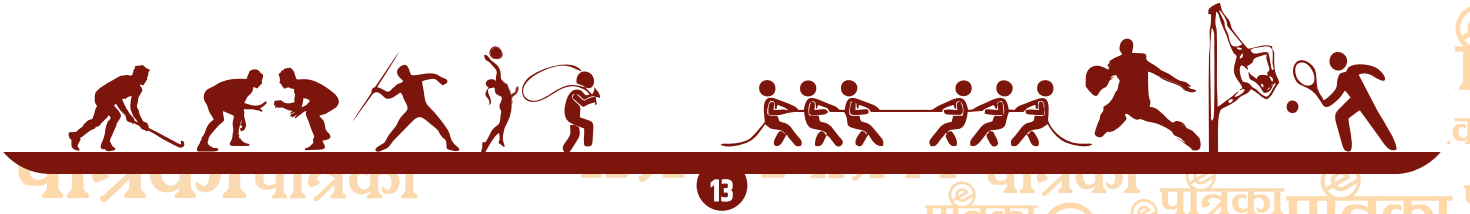
खेल का विषय और राष्ट्र वंदना की भावना लेकर पूर्ण अनुशासन में चलने वाली प्रदक्षिणा के समर्थन में डट कर खड़े रहने की भारतीय नागरिकों की स्वाभाविक प्रतिक्रिया यही हमारी प्रेरणा है, हमारे देश की शक्ति है।

हमारे इस संपूर्ण आयोजन में, केंद्रीय सड़क एवम् राजमार्ग मंत्रालय का संपूर्ण सहयोग मिला। केंद्र सरकार, सभी राज्य शासन और प्रशासन एवम् सुरक्षा बल के प्रति हम आभार व्यक्त करते है।

उपलब्धि:

सांघिक रूप में, एक ही दिन एक ही समय संपूर्ण राष्ट्र की प्रदक्षिणा करने की अद्भुत अनुभूति। युवाओंको राष्ट्र भावना से प्रेरित कर एक नया विश्वास निर्माण करने वाला साहसपूर्ण अनुशासित उपक्रम।

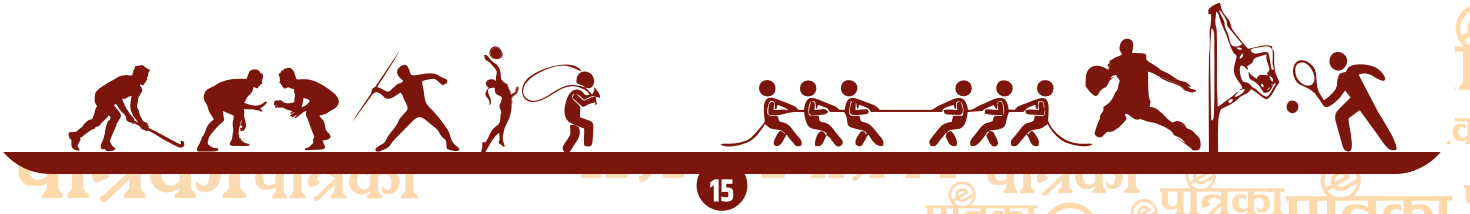
संपूर्ण देश में 3 घंटे राष्ट्र भक्ति का वातावरण। पूरे देश के अधिकतम ग्राम - नगर तक खेल के माध्यम से राष्ट्र के प्रति श्रद्धा तथा 'आनंद के लिएं खेल और खेल से राष्ट्र निर्माण' की संकल्पना का प्रचार करने में हम सफल रहे। अनेको युवक-युवतीयाँ क्रीड़ा भारती के कार्य से परिचित हुए। अनेक स्थानोपर पहिली बार क्रीड़ा भारती का कोई उपक्रम हुआ तथा अनेक स्थानों पर अपना कार्य प्रारंभ होने के संकेत मिले। कार्यकर्ता प्रशिक्षण, अपने कार्य और विचार का प्रचार - प्रसार, नागरिकोंका स्वाभाविक सहभाग, नए युवा कार्यकर्ता की टोली का गठन और राष्ट्र वंदना की अद्भुत अनुभूति इसके लिए यह उपक्रम सदैव स्मरण में रहेगा।



क्रीड़ा भारती द्वारा आयोजित "क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा"

मुझे आपको बताते हुए खुशी हो रही है कि इस साल क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा में **कुल 109590** लोगों ने हमारे साथ पंजीकरण किया जो देश के लगभग सभी राज्यों से थे, **कुल 584 जिलों** से हमें पंजीकरण प्राप्त हुए

पंजीकरण के पश्चात **81,356 अभ्यर्थियों** ने 11 सितंबर 2022 को सुबह 10:00 बजे से 1:00 के मध्य अपने 30 मिनट की ऑनलाइन क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा दी जिसमें 60 प्रश्नों के उत्तर उन्हें देने थे, (इसके संबंधित रिपोर्ट संलग्न है)



इस कार्य हेतु हमारी अखिल भारतीय टोली ने प्रांत एवं जिला अनुसार विद्यालयों में जाकर, संस्थाओं में जाकर, घर-घर जाकर, व्यक्तिगत मिलकर लाखों लोगों से जमीनी स्तर पर संपर्क किया पंजीकरण हेतु और खेलों के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु इस विषय को पहुंचाया, इसका उद्घाटन दिल्ली में माननीय खेल मंत्री श्री अनुराग ठाकुर जी द्वारा किया गया, जिस का Live प्रसारण क्रीड़ा भारती के यूट्यूब एवं अन्य सोशल मीडिया अकाउंट पर किया गया !

क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा के प्रमुख श्री रामानंद चौधरी जी द्वारा इस कार्य की संरचना, रूपरेखा एवं प्रश्न उत्तर तैयार किए गए, जिनकी एक खूबी यह भी थी कि कई प्रश्न गूगल पर सर्च करने पर भी नहीं मिलते थे, यह प्रश्न पत्र हिंदी एवं इंग्लिश दोनों भाषाओं में तैयार किए गए ताकि अखिल भारतीय स्तर पर सभी प्रतिभागियों को परीक्षा देने में खेलों से जुड़ने में और खेलों के बारे में जानकारी प्राप्त करने में सहायता हो सके!

यह हमारा क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा का दूसरा चरण है, पहला चरण 2019 दिसंबर में हम लोगों ने कराया था जिसमें तकरीबन 58000 लोग प्रथम प्रयास में पंजीकरण कर पाए थे और उनमें से तकरीबन 32000 लोगों ने यह परीक्षा दी थी जिसमें प्रथम पुरस्कार तमिलनाडु प्रांत के विद्यार्थी को गया था,

पिछली बार की भांति इस बार भी हमने पुरस्कारों को
4 श्रेणियों में देने का तय किया था,

प्रथम पुरस्कार एक विजेता को ₹100000

द्वितीय पुरस्कार दो विजेताओं को ₹50000

तृतीय पुरस्कार तीन विजेताओं को 25000 रुपए

तथा

चतुर्थ पुरस्कार 11 विजेताओं को ₹11000 देने का तय किया गया है

सितंबर 2021 को क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा को पुन: आयोजित कराने हेतु 'क्रीड़ा भारती' के राष्ट्रीय पदाधिकारियों की बैठक दिल्ली में हुई

बैठक में 2019 में कराई गई परीक्षा से संबंधित विषयों पर चर्चा करते हुए रजिस्ट्रेशन एवं परीक्षा हेतु कुछ आवश्यक नवाचार बिंदुओं को तय किया व उन बिंदुओं के आधार पर एक सिस्टम तैयार किया गया जो दिन प्रतिदिन रियल टाइम अपडेट देता है,

इसमें मुख्यता पंजीकरण से संबंधित जानकारी प्राप्त होती थी, पंजीकरण 23 जून 2022 से लेकर 2 सितंबर 2022 तक चला, अखिल भारतीय स्तर पर हमारे कार्यकर्ताओं द्वारा बल्क रजिस्ट्रेशन, इंडिविजुअल रजिस्ट्रेशन और संस्था रजिस्ट्रेशन तीन श्रेणियों में विभाजित होकर प्रत्येक दिन का किसके द्वारा कितना पंजीकरण किया गया उसकी जानकारी देता है,

इस संपूर्ण कार्य योजना हेतु आवश्यक जानकारी एकत्रित कर ट्रेनिंग प्रारंभ की गई जिसमें अखिल भारतीय स्तर पर 700 से अधिक कार्यकर्ताओं को पूरे सिस्टम की जानकारी एवं ट्रेनिंग प्रदान की गई,

23 जून,2022 से प्रारंभ होकर यह ट्रेनिंग 10 अगस्त 2022 तक चली तत्पश्चात आवश्यकतानुसार व्यक्तिगत रूप से भी प्रक्रिया में आ रही किसी भी प्रकार की समस्या के समाधान हेतु त्वरित कार्रवाई की जाती थी,

टेक्निकल सपोर्ट टीम के द्वारा इस पूरी प्रक्रिया हेतु जिसमें Dashboard Development, Desigining, Training, social media, Registration, exam product & server testing, call center एवं अन्य व्यवस्था से जुड़े कार्यों हेतु 14 जनों की टीम लगातार कार्यरत थी

इस पूरी प्रक्रिया में पंजीकरण की प्रणाली पूर्णतया सिस्टम आधारित थी जिसमें **₹20 का शुल्क भी डायरेक्ट ऑनलाइन पेमेंट** के द्वारा ही क्रीड़ा भारती के अकाउंट में ट्रांसफर होता था तत्पश्चात पंजीकरण का मैसेज पंजीकृत मोबाइल नंबर पर उपयोगकर्ता को प्राप्त होता था, जिससे वह सिस्टम में लॉगिन करके मॉक टेस्ट किया सैंपल टेस्ट देखकर ऑनलाइन परीक्षा की तैयारी करता था, इस सुविधा के कारण जानकारियों के आदान-प्रदान में पारदर्शिता बनी रहे और लोगों का जुड़ाव भी काफी हुआ, इसमें यह मुख्य बात निकलकर आए हर वर्ग के उम्र के लोगों ने इसमें भाग लिया!

उनको बार-बार सूचित कराने हेतु लगातार टेक्स्ट मैसेज एवं **वॉइस मैसेज (13,33653)** भेजने की सुविधा समय-समय पर की गई, द्वारा भी लोगों की समस्या निदान एवं उन्हें क्रीड़ा ज्ञान परीक्षा से जोड़ने का कार्य निरंतर चलता रहा,

BAGHA BANDANI

Area where played	:	All over the State
No. of participants	:	Two
Equipment	:	Twenty tamarind seeds and 4 marbles
Area required	:	5 x 5 ft.
age group	:	10+

This is purely an indoor game and can be virtually played by all sections of people when they have leisure. It can be played any where at any time without much preparation. First of all the markings shall be done as shown in the diagram. Then the two participants decide who will take 20 goats and who will take 4 tigers.

As it would be seen from the diagram, there shall be twenty-five spots. With the start of the game, the player playing with the tigers, shall place one tiger on any spot which shall be followed by the occupation of one spot by a goat (seed). Like this, 8 out of 25 spots shall be occupied by 4 tigers and 4 goats. Then the player playing for the tigers shall have to move any one tiger from one spot to another and for every such move, a goat shall occupy a spot. Like this, 20 goats and 4 tigers shall occupy 24 spots if there are no mishaps by that time. One spot close to a tiger shall

have to be left vacant, which shall be known as PANI KHIA GHARA of the tiger. (Water drinking home)

The- main purpose of the game is that the tiger shall try to eat as many goats as possible while the goats shall try to stop the movement of the tiger which is known as BAGHA BANDANI (Tiger in Jail) the name of the game, Whosoever succeeds, wins the game.

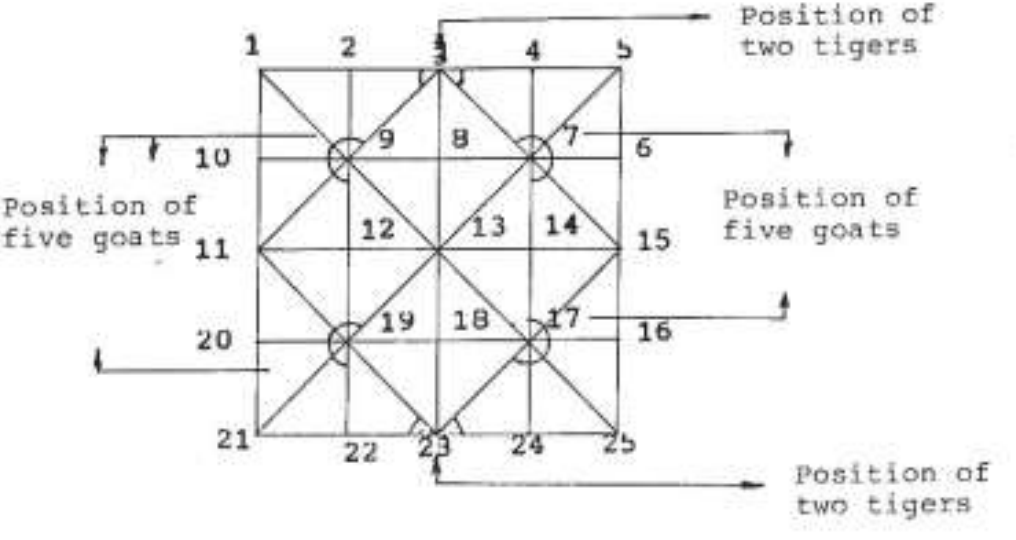
How the tiger can kill a goat : Suppose the tiger is on the spot No. 15 and a goat is on the spot No.14 and the spot No. 13 is unoccupied. In this case, the tiger shall jump over the goat to occupy the spot No. 13 thereby killing the goat on the spot No.14.

How the tiger can be entrapped: Supposing all 24 spots have been used and there has been no mishap in the middle of the game i.e. no goats have been killed by the tiger which is also possible. The tigers are on the spot Nos. 7, 15, 03 & 17 and all other spots except No. 14 have been occupied by the goats. Now the tiger on the spot No. 17 moves to No. 14 and a goat from 18 moves to 17. Now there are 20 goats, 4 tigers and one spot vacant, but the tigers can not move.

In this game, all odd number spots are very vital ones specially Nos.7,9,17,19 and 13. No.13 is almost the key point of the game.

This game is also known as BAGHA BAZARI, BAGHA MAHJARI, BAGHA BADAEI etc. at different places.

DIAGRAM



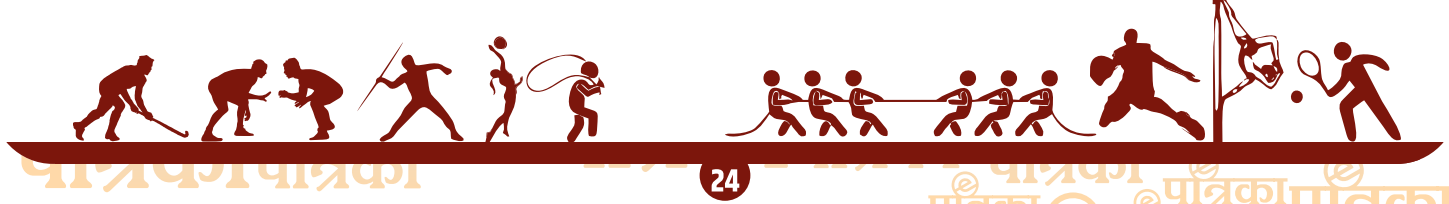
BOJHA (BASKET)

Areas where played	:	All over Odisha
No.of participants	:	5
Sex and Age group	:	8 male +
Equipment	:	(a) Ten small piece of wooden plate size 3" x 3" x 1/4" or similar material with similar size, (b) Rubber ball or tennis ball
Required play field	:	Open plain space

FIELD MARKING:

In the middle of the field a circle of 5 inches radius will be marked where the wooden plates will be placed. Another circle of 5 yards radius will be made from the centre circle. A starting line will be drawn with a distance of 5 yards from the center of the small circle.

To start the game the starter will be selected by following any one of the methods mentioned in the Appendix. The other four players will stand loosely within 5 yards circle. The starter will throw the ball towards the wooden plate to break its original size (i.e. one over other in a systematic order). After the breakage the starter tries to collect the ball to hit other players for next starter. Meanwhile



the other four players will rearrange the wooden plates inside the small circle and as soon as they rearrange the wooden plates, inside the small circle they will shout loudly "Basket" or "BOJHA".

RULE:

(1) After the declaration of Basket the hitting of ball to any player is not allowed.

(2) The starter will throw the ball towards the smaller circle only behind the starting line.

(3) Within three trials the starter must break the size of wooden plates.

(4) If the starter fails to break within three trials he gets one black point. Three Black points to a starter is equal with one Basket or BOJHA.

(5) If unfortunately, a player became starter for three times and gets three 'BOJHA' he will be declared out of the competition.

(6) During the throws all four players will remain and will collect the wooden plates within the five yards circle.

(7) A BASKET will be declared when ten number of wooden plate will be placed one over another in a systematic size. Reduction in the number and size will not be counted as Basket. -

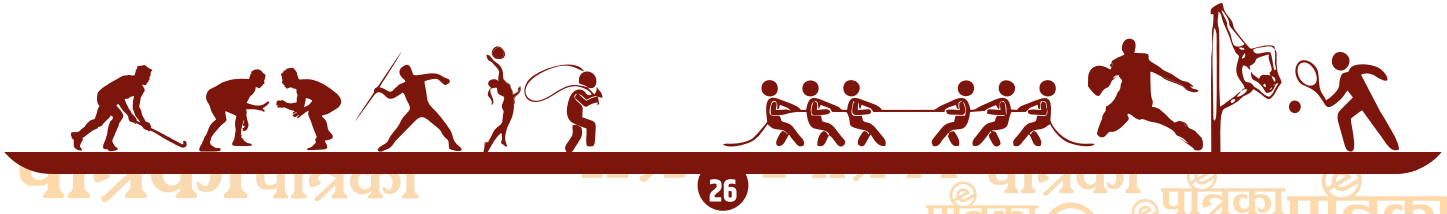
(8) If the ball hits the player; who- is inside the circle while he is arranging the wooden plate for basket will become the next starter to continue the game.

BOHU CHORI (BRIDE STEALING)

Area where played	:	All Districts of the State
Number of participants	:	20 and more
Equipment	:	Nil
Area required	:	40 x 20 yds.
Age group	:	8+ (Both boys & girls)

Before the start of the game, the court shall be marked as per the diagram. Two captains shall be selected and the players shall be equally divided. The captains shall toss and the winner has the choice either to be chasers or runners.

The chasers shall enter the 'chaser's box' and the runner shall scatter in the 'runners' box'. The chasers shall send one of their players to act as 'Bohu' (Bride) who shall occupy the place specially marked for. Now the duty of the chasers is to put as many runners as possible with proper cant out to give a scope to the Bohu to come back to the chaser's box without being touched by the runners. If they succeed, they score one point in their favour and then they change the sides giving the opponents the opportunity to score a point if they can.



Rules of the game:

1. The chaser shall proceed to Bohu (Bride) without a cant and after touching the head of Bohu shall start the cant any buzzing sound in mouth without breaking like Kabaddi, Kabaddi or any sound. Which should be continuous and then chase the runners to put them out.
2. One chaser can put out any number of runners with the cant.
3. While chasing with the cant, if a runner goes out of the runner's box, he shall be automatically out.

4. A chaser while chasing with the cant, if loses the cant inside the runner's box, has the choice either to go back to bohu or come back to the chaser's box. But he shall be out if touched by the runner side before reaching safe.
5. When a player is out for losing the cant, shall be out of the game and cannot chase any more.
6. Any chaser after losing the cant, if reaches Bohu safe, then another player of his side shall proceed to Bohu and bring him back to the chaser's box with the cant. And after leaving that player in the box and without entering inside the box, the player with the cant can chase the runners.
7. It is not a fault if the chasers go out of the bounds.
8. During the game, if Bohu comes away to the chaser's box without being touched by the runners, then one point is scored for them.
9. If Bohu is touched by the runner in his attempt to come away to the chaser's box the runners shall score a point for them.
10. Whenever a point is scored, the teams shall change the ends.
11. Any chaser with a wrong cant can be put out by the runners.

    The team securing maximum points at the close of the game shall be declared as winners.

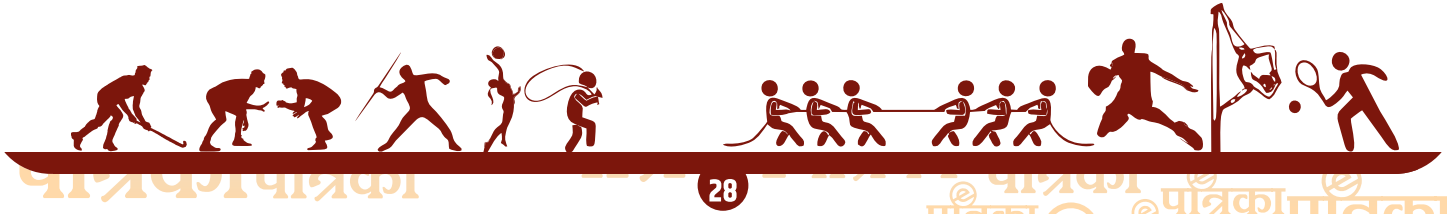
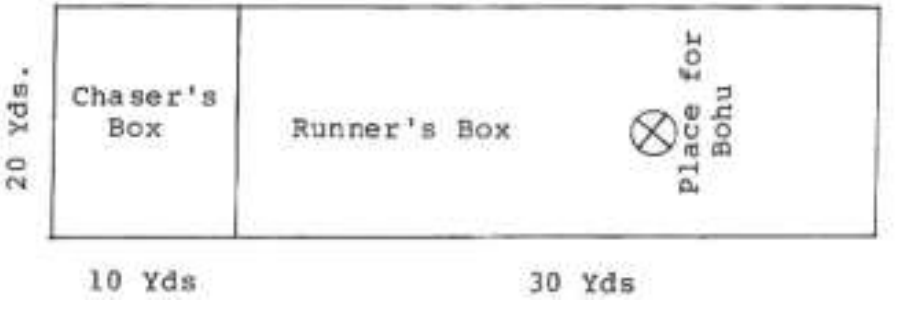


DIAGRAM OF THE FIELD



The playing area may be increased to accommodate more players at a time.

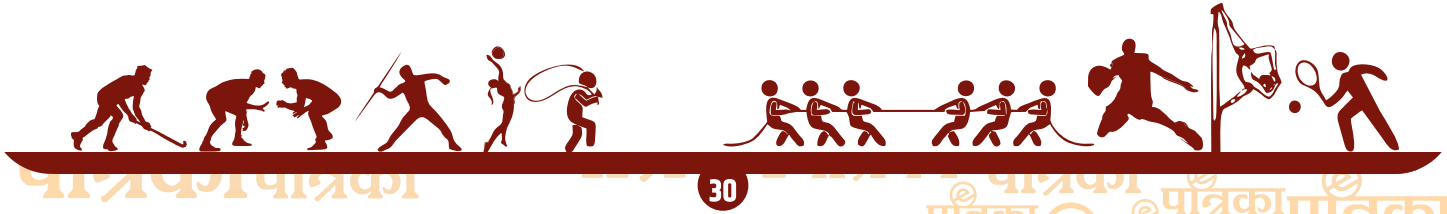
BORIA

Place where played	:	Kalahandi Dist. of Odisha
Age and sex	:	Girls 10+
Number of players	:	Minimum - 5
		Maximum 10
Required play field	:	Open space
Equipment	:	Nil

This is a group game. Generally this game is played during moon light of summer days. The game will be played between two teams and a team consists of

minimum of five players and maximum of 10 players. Time limit 30 minutes to one hour. A straight line will be drawn between two groups of players. To start the game one group will sing 2 common song by holding the shoulder or waist of each other of their team mates. The other group will follow the last word of the song and will sing accordingly. If one team fails to sing the song within five seconds as per rule, the opponents will get one point and one of their team mateswill join to opponents. In this way the game will continue. At the close of the game the points and the players of a team will be calculated. The lowest number team will get suitable punishment which is called 'BORIA'.

(This is Danda and Baithaks for ten times).



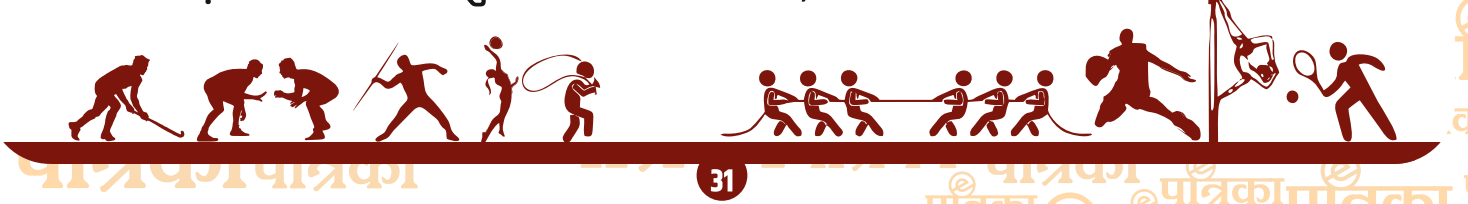
भारतीय खेल

1. कबड्डी: कबड्डी एक सामूहिक खेल है, जो प्रमुख रूप से भारत में खेला जाता है। is खेल को दक्षिण भारत में चेडुगुडु और पूरब में हु तू तू के नाम से भी जानते हैं। भारत में is खेल का उद्भव प्रागैतिहासिक काल से माना जाता। यह खेल लोगों में आत्मरक्षा या शिकार के गुणों को सिखाए जाने के लिए किया जाता था। महाभारत काल में भगवान कृष्ण और उनके साथियों द्वारा कबड्डी खेली जाती थी। is बात का उल्लेख एक ताम्रपत्र में है। अभिमन्यु को चक्रव्यूह में फंसाया जाना इसी खेल का एक उदाहरण है।

2. खो-खो: खो-खो मैदानी खेलों के सबसे प्राचीनतम रूपों में से एक हैं जिसका उद्भव प्रागैतिहासिक भारत में माना जा सकता है। मुख्या रूप से आत्मरक्षा, आक्रमण व प्रात्याक्रमण के कौशल को विकसित करने के लिए इसकी खोज हुई थी।

3. तीरंदाजी: तीरंदाजी का आविष्कार भारत में हुआ। इसके असंख्य परामान हैं। इसे अंग्रेजी में Bow and Arrow भी कहते हैं। हालांकि विदेशी इतिहासकार इसकी उत्पत्ति मिस्र और चीन से जोड़ते हैं। भारत में एक से एक धनुर्धर थे। धनुर्वेद नाम से एक प्राचीन वेड भी है जिसमे is विद्या को विस्तार से बताया गया है। यह विद्या सिखने के दौरान गुरुकुल में इसकी प्रतियगिता होती थी।

4. कुश्ती: रामायण काम में हनुमान और महाभारत काल में भीम का अपने साथियों के साथ कुश्ती लड़ने का जिक्र आता है। कुश्ती एक अतिप्राचीन खेल, कला एवं मनोरंजन का साधन है। यह प्राय:



डॉ व्यक्तियों के बीच होती है जिसमे खिलाड़ी अपने प्रतिद्वंदी को पकड़कर एक वशेष स्थिति में लाने का प्रयत्न करता है। कुश्ती की प्रतियोगिता को g=दंगल भी कहते हैं, इसके खिलाडियों को पहलवान और इसके मैदान को अखाड़ा कहा जाता है। भारत के शैवपंथी संत प्राचीनकाल से ही is खेल को खेलते आए हैं जिसके माध्यम से उनका शरीर पुष्ट रहता है।

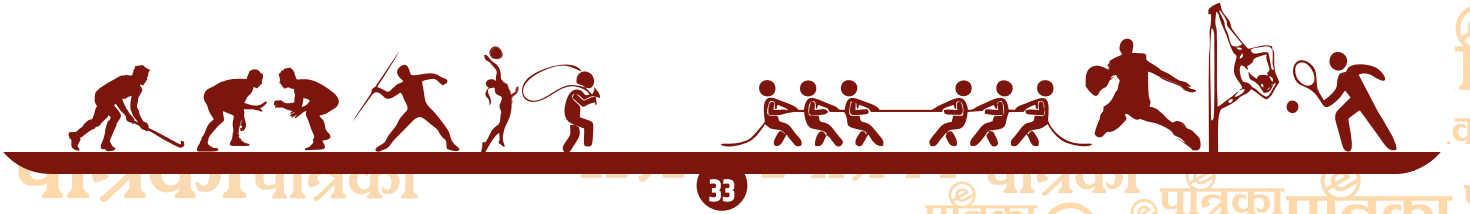
5. हॉकी: हॉकी भारत के राष्ट्रीय खेल है। हॉकी का जन्म 2000 वर्ष पूर्व ईरान में हुआ था, तब ईरान को पारस्य देश कहा जाता था और यह आर्यावर्त का एक हिस्सा था। मूलत: हॉकी का जन्म उस इलाके में हुआ, जहां भारत प्राचीन कम्बोज देश था। यह खेल भारत से ही ईरान गया और वहाँ से ग्रीस। ग्रीस के लोगों ने इसको उनके यहाँ होने वाले ओलिंपिक खेलों में शामिल किया। भारत में मेजर ध्यानचंद को हॉकी का जादूगर कहते हैं।

6. गिल्ली-डंडा: गिल्ली-डंडा भी बहुत ही प्राचीन भारतीय खेल है। लकड़ी की 5 से 7 इंची एक गिल्ली बनती है एक हाथ का एक डंडा। अधिकतर यह खेल मकर संक्राति पर खेला जा सकता है। इस खेल का प्रचलन केवल भारत में हे है। यह बहुत ही मनोरंजक खेल है। संक्राति के अलावा भी is खेल को खेलते हुए भारत के गली-मोहल्ले में देखा जा सकता है। गिल्ली-डंडा से ही प्रेरित होकर गोल्फ का आविष्कार हुआ।

National Policies for Sports

In terms of the National Sports Policy, 2001, the Central Government, in conjunction with the State Government, the Olympic Association (IOA) and the National Sports Federation will concertedly pursue the twin objectives of "Broad-basing" of Sports and "Achieving Excellence in Sports at the National and International levels". Sports activities, in which the country has potential strength and competitive advantage, need to be vigorously promoted. Towards this end, Sports and Physical Education would be integrated more effectively with the Education Curriculum.

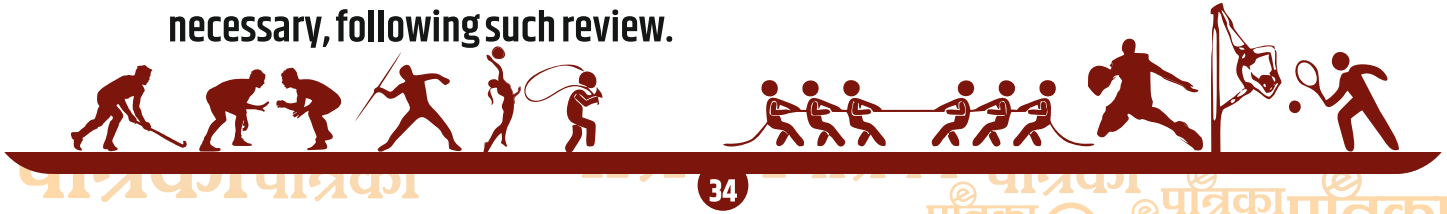
5. While the broad-basing of Sports will, primarily remain a responsibility of the State Governments, the Union Government will actively supplement their efforts in this direction and for taping the latent talent, including in the rural and tribal areas. The Union Government and the Sports Authority of India (SAI), in association with the Indian Olympic Association and the National Sports Federations, will focus specific attention on the objective of achieving excellence at the National and International levels.



6. The question of inclusion of "Sports" in the Concurrent List of the Constitution of India and introduction of appropriate legislation for guiding all matters involving national and inter-state jurisdiction, will be pursued.

Activities relating to Sports and Physical Education are essential components of human resource development, helping to promote good health, comradeship and a spirit of friendly competition, which, in turn, has positive impact on the overall development of personality of the youth. Excellence in sports enhances the sense of achievement, national pride and patriotism. Sports also provide beneficial recreation, improve productivity and foster social harmony and discipline.

2. A Resolution on the National Sports Policy was laid in both Houses of Parliament in August, 1984. The National Sports Policy, 1984 was formulated with the objective of raising the standard of Sports in the country. The National Education Policy, 1986 also incorporated the objectives of the Policy in so far as the Education Sector was concerned. The National Sports Policy, 1984 provided inter-Alia, that the progress made in its implementation would be reviewed every five years to determine the further course of action, as may be necessary, following such review.



3. Over the years, it has transpired that even as the National Sports Policy, 1984 encompasses various facets in respect of encouraging sports in the country, the implementation of the same is not complete and leaves much to be desired. The goals and objectives laid down in the Policy are yet to be substantially realized. A need has, therefore, been felt to reformulate the National Sports Policy in more concrete terms, spelling out the specific measures required to be taken by the various agencies, which are involved, in various ways, in promoting sports in the country.

Various Schemes for Sports Development in India:

1. Fit India Movement:

Honorable Prime Minister Shri Narendra Modi inaugurated this movement on August 29th, 2019. The movement's goal is to influence people's behaviors and encourage them to live more physically active lifestyles, to promote fitness as simple, enjoyable, and cost-free. They used a four-year plan to create the ad, which would run on various fitness-related topics yearly. The movement's first

year will be devoted to physical fitness; the second, third, and fourth years will be dedicated to dietary habits, an eco-friendly lifestyle, and disease prevention, respectively. The Fit India Movement seeks to spread a fitness and sports culture throughout the nation. It motivates people to give fitness a high priority in their daily life.

2. Khelo India:

The "Khel Mahakumbh," which takes place in Gujarat and features participation in 27 different sports by schools and institutions from throughout the nation, served as the inspiration for the Khelo India 2020 program. Khelo India Program was introduced by the Indian Ministry of Youth Affairs and Sports. The government would train the athletes and their coaches

as part of the Khelo India Scheme to improve their performance on the world stage (Olympics). This initiative intends to mainstream sports to advance personal, social, and economic growth and the nation's advancement.

3. Target Olympic Podium Scheme (TOPS):

Its goal is to find, develop, and prepare future medal contenders for the Olympic and Paralympic Games. Under this program, athletes and sportspeople will receive specialized instruction from renowned coaches at cutting-edge sports facilities and institutions. A similar program called Junior

TOPS, which targets kids as young as 10 to 12 years old and aims to create Olympic champions in 2028, was also introduced by the government in 2020.

TEAM INDIA

4. The National Sports Development Fund (NSDF):

The Fund helps athletes succeed by giving them opportunities to train with renowned international coaches, technical, scientific, and psychological support, and exposure to international competitions. The Fund plays a supplemental role in offering financial support for developing infrastructure and other activities to promote sports.

5. Schemes for the Indian Sports Authority (SAI):

SAI also manages several programs for youth and senior sports promotion. The National Sports Academy (NSA) Scheme, the Center of Excellence Scheme, the National Sports Talent Contest Scheme (NSTC), the Army Boys Sports Company Scheme, the Special Area Games Scheme, and the COME and PLAY Scheme are the programs that the Sports Authority is now putting into action. Locals are encouraged to play sports and games at SAI sports facilities and receive training from SAI Coaches as part of the COME and PLAY Scheme.

6. Mission Olympics 2024:

To assist India in winning 50 medals in the 2024 summer Olympics, NITI Aayog has developed a short- and medium-term action plan. On this, six new foreign athletics coaches are expected to help India's Olympic preparation. It envisions focusing on priority sports and dividing athletes into three groups for each discipline. It aims to maximize the potential of local and indigenous sports by choosing top-tier coaches and implementing a coach grading system.

7. Scheme for National Sports Awards:

Khel Ratna, Arjuna Awards, Dhyanchand Awards, and Dronacharya Awards are given out annually by the government to recognize and honor sports figures for their accomplishments and efforts as athletes and coaches. The National Sports Awards, a collection of six separate awards awarded to athletes, coaches, or organizations for their achievements and contributions to the development of Indian sports, are regarded as the highest athletic honors in India.

8. Scheme for Para Sports person:

Under this program, athletes with disabilities receive specialized training in their sport to manage sporting events and support institutions and schools with athletes with disabilities. The Ministry of Youth Affairs & Sports launched the "Scheme of Sports & Games for the Disabled" as a Central Sector Scheme in 2009–201. It was a part of the XI Plan Period. The scheme's primary goal is to get as many disabled people involved in sports as possible.

9. Portal for Sports Talent Search:

To identify the top potential among India's young, Ex Vice President M. Venkaiah Naidu established the Sports Talent Search Portal in August 2017. Young people can upload their accomplishments through the platform. Shortlisted individuals are invited to trials, and those who pass can participate in the Sports Authority of India's program.

10. National Centre of Sports Sciences and Research (NCSSR):

The National Center for Sports Sciences and Research's (NCSSR) program is to promote the highly calibrated study, instruction, and innovation with regard to top athletes' high levels of performance. The program strives to encourage top-notch research, education, and innovation in relation to elite athletes' high levels of performance. The scheme focuses on sports sciences and sports medicine through the development of/support for the institutional mechanism to achieve this goal.

Achievements of India in Sports:

- India collected 61 medals, including 22 gold ones, to place fourth at the 2022 Commonwealth Games in Birmingham. Given that their specialty—shooting—was not included in the quadrennial competition, this was among the better achievements by Indian athletes.
- The nation has been taking home more medals from international competitions. At the Tokyo Olympics 2020, India took home seven medals, including one gold, two silver, and four bronze. The nation was considered a medal contender in several sports.
- In contrast to the previous several decades, when the nation used to do poorly on the world stage, it is a significant improvement.
- Government backing for the sport has grown, and that must be acknowledged. To promote India's sports industry, the government has started several projects.
- The sport now has more private sector participation. Additionally, expanding private academies involved in sports development at different levels is strengthening the resources accessible to our athletes.

  Businesses have stepped up to sponsor talented athletes individually, displaying a level of previously lacking dedication.

क्रीड़ा से निर्माण चरित्र का
चरित्र से निर्माण राष्ट्र का

www.kreedabharati.org kreedabodh@gmail.com
Kreeda_Bharati KreedaBharatiOfficial