

बैडमिंटन



अदिति/Introduction

जीवन का प्रथम उद्देश्य ही है- चलते जाना। फिर यह चलना चाहे अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने के लिए हो या फिर अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए। इसलिए व्यायाम और खेलकूद हमारे लिए बहुत आवश्यक है। पाठ में नेहा जहाँ खेलकूद में रुचि लेती है, वहीं उसका छोटा भाई निशांत आलस में दिनभर बस बैठे हुए विडियोगेम या कंप्यूटर चलाते हुए अपना समय बिताता है। परंतु बैडमिंटन के खेल से संबंधित नेहा की जानकारी उसे इतनी अच्छी लगती है कि वह भी इस खेल को खेलने के लिए उत्साहित हो जाता है।

नेहा अपने कमरे में अलमारी के पास खड़ी थी, उसकी नज़रें कुछ खोज रही थीं। उसका छोटा भाई निशांत, जो अपने लैपटॉप पर गेम खेल रहा था, ने उससे पूछा, “क्या ढूँढ़ रही हो दीदी?”

नेहा ने जवाब दिया, “मेरा बैडमिंटन रैकेट नहीं मिल रहा, तुमने तो नहीं लिया?”

“मैं क्या करूँगा उसका?” निशांत ने कंधे उचकाए और वापस अपने गेम में लग गया।



बोध/Conceptual Understanding

- निशांत क्या कर रहा था ?
- नेहा कौन है ?



शब्दार्थ

उचकाना – ऊँचा करना

चैटिंग – बात करना, मोबाइल अथवा कंप्यूटर पर लिखित रूप से बातें करना

नेहा ने उसे शारीरिक खेलों के महत्त्व के बारे में समझाया, “हाँ, तुम तो बस जाड़ों की पूरी छुट्टियाँ ऐसे ही कमरे में विडियोगेम खेलते या मोबाइल पर दोस्तों से चैटिंग करके बर्बाद कर देना। जब ऐसे बैठे रहने से कई तरह की बीमारियाँ होंगी न, तब मेरी



शिक्षण संकेत

छात्रों को बाहर खेले जाने वाले खेलों के बारे में जानकारी दें और साथ ही उन्हें शारीरिक गतिविधियों को करने के लिए प्रोत्साहित भी करें।

अधिगम उद्देश्य/प्रतिफल

- जीवन में खेलों के महत्त्व को समझाना।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए भाग-दौड़ करने वाले खेलों को खेलने के लिए प्रेरित होंगे।
- पढ़ाई और खेल दोनों में सामंजस्य बैठाने की समझ विकसित करना।

बात याद करना। कितनी बार कहा है कि थोड़ा शारीरिक खेल भी खेलो, स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी है।”

“क्या खेलूँ और कहाँ खेलूँ? मम्मी बाहर जाने भी तो नहीं देतीं,” निशांत ने उत्तर दिया।

“अरे! कहीं बाहर जाने की जरूरत ही नहीं। हम-तुम यहीं अपने घर के लॉन में ही बैडमिंटन खेल सकते हैं। ये तो है ही **इंडोर** गेम,” नेहा ने उत्साह से कहा।

“**उत्साहित** तो ऐसे हो रही हो जैसे बैडमिंटन के बारे में बहुत जानती हो,” निशांत ने चुनौती देते हुए कहा।

“तो सुनो,” नेहा ने उसके पास बैठते हुए कहा, “बैडमिंटन की शुरुआत 19वीं सदी के मध्य में भारत में मानी जा सकती है, क्योंकि यहाँ तैनात

ब्रिटिश सैनिक अधिकारियों ने इस खेल की शुरुआत की। पूना की ब्रिटिश **छावनी** में यह खेल खासतौर पर लोकप्रिय रहा, इसीलिए इस खेल को ‘पूनाई’ के नाम से भी जाना जाता है।”

“अरे! ये ऊन के गोले वाली बात तो कभी सोची ही नहीं थी,” निशांत ने आश्चर्य से कहा।

“ऐसी बहुत सी-बातें हैं जो हम आमतौर पर नहीं जानते। वैसे मैं भी तो देखूँ, तुम कितना जानते हो। ज़रा बताओ तो, जहाँ बैडमिंटन खेलते हैं, उसको क्या कहते हैं?” नेहा ने पूछा।

“बैडमिंटन कोर्ट,” निशांत ने तुरंत जवाब दिया।



बोध/Conceptual Understanding

- कौन बाहर नहीं जाने देता ?
- निशांत को बैडमिंटन की जानकारी कौन दे रहा था ?
- बैडमिंटन खेलने वाली जगह को क्या कहते हैं ?



शब्दार्थ

इंडोर - जहाँ कोई आयोजन खुले में न होकर छत और दीवारों से घिरे स्थल में हो **उत्साहित** - उत्साह से युक्त **छावनी** - सैनिकों की बस्ती

“बिल्कुल सही,” नेहा ने कहा, “इस कोर्ट में या तो दो लोग एक-दूसरे के विरुद्ध अकेले-अकेले यानि एकल मैच खेलते हैं, या फिर युगल, मतलब एक टीम की तरह दो-दो लोग।”



“अरे वाह! इसका मतलब कि मैं और आप दोनों एक ही टीम में हो सकते हैं,” निशांत चहका।
 “हाँ बिल्कुल, और जानते हो निशांत, दुनिया की पहली विश्व चैंपियनशिप प्रतियोगिता 1899 में ऑल इंग्लैंड ओपन बैडमिंटन चैंपियनशिप के नाम से शुरू की गई थी।”

“अच्छा दीदी, अपने देश के बैडमिंटन खिलाड़ियों में मुझे तो बस साइना नेहवाल का नाम मालूम है क्योंकि उनके जीवन पर जो मूवी बनी वो मैंने देख ली है, पर और कौन-कौन से खिलाड़ी हैं जिन्होंने हमारे देश

बोध/Conceptual Understanding

- दुनिया की पहली विश्व चैंपियनशिप प्रतियोगिता कब शुरू की गई थी?
- बरसों पहले कौन विश्व के नंबर एक बैडमिंटन खिलाड़ी बने थे?

का नाम रोशन किया?”

“मूवी में तो तुमने ये देखा ही होगा कि साइना भारत की पहली महिला बैडमिंटन खिलाड़ी हैं, जो वर्ल्ड चैंपियन बनी। पर उनके अलावा भी कई ऐसे महिला और पुरुष बैडमिंटन खिलाड़ी हैं, जिन पर देश को गर्व है। जैसेकि बरसों पहले 1980 में प्रकाश पादुकोण विश्व के नंबर एक बैडमिंटन खिलाड़ी बने। अगर मैं कई सारे और महान खिलाड़ियों का नाम लूँ तो उनमें पुलेला गोपीचंद, पी. वी. सिंधु, श्रीकांत किदांबी, अपर्णा पोपट, ज्वाला गुट्टा, अश्विनी पोन्प्पा, पारुपल्ली कश्यप, नंदू नाटेकर आदि का नाम सर्वश्रेष्ठ भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी के रूप में हमेशा याद रखा जाएगा।”

“अरे बाप रे दीदी! आपको तो कितनी जानकारी है इस खेल के बारे में। आप तो छा गईं।”

“अगर ऐसी बात है तो करो अपना पहला वादा पूरा। मोबाइल रखो, लैपटॉप ऑफ़ करो और चलो मेरे साथ, हो जाए एक-एक बैडमिंटन मैच।”

“हो जाए,” निशांत ने चिल्लाते हुए कहा और दोनों हँसते हुए बाहर लॉन की तरफ़ दौड़ पड़े।

—प्रियंका गुप्ता



जीवन मूल्य

पढ़ाई के साथ-साथ व्यायाम और खेलकूद के माध्यम से शारीरिक श्रम भी बहुत आवश्यक है।



विधा परिचय

प्रस्तुत पाठ कहानी विधा में लिखा गया है, कहानी गद्य साहित्य की बेहद रोचक एवं लोकप्रिय विधा है, जिसके द्वारा लेखक किसी घटना, पात्र या समस्या का मार्मिक, भावनात्मक और कलात्मक रूप से वर्णन करता है।



रचनाकार परिचय

31 अक्टूबर को कानपुर में जन्मी प्रियंका गुप्ता को लेखन कला अपनी माँ से विरासत में मिली है। छह-सात वर्ष की उम्र से बालकथा-कविता लिखने वाली प्रियंका के अब तक चार बालकथा-संग्रह और दो बड़ी कहानियों के संग्रह प्रकाशित हो चुके हैं। दो बालकथा संग्रह पुरस्कृत हैं। उ.प्र. हिंदी संस्थान द्वारा 'सूर अनुशंसा' पुरस्कार, राजस्थान से 'प्रियंवदा दुबे स्मृति पुरस्कार' और कादंबिनी साहित्य महोत्सव में 'अनुशंसा पुरस्कार' प्राप्त हैं। हिंदी के अलावा अँगरेज़ी, उर्दू और फ्रेंच भाषाओं की जानकार प्रियंका ने अँगरेज़ी में भी कई बालकथाएँ लिखी हैं।



अभ्यास (Practice)

(श्रवण, वाचन, पठन, लेखन पर आधारित)

(Based on Listening, Speaking, Reading, Writing Skills)



मेरे मुख से

(Listening and Speaking skill/श्रवण एवं वाचन कौशल)

श्रुतलेख/उच्चारण अभ्यास

(Oral Expressions/मौखिक अभिव्यक्ति)

निम्नलिखित शब्दों का सही उच्चारण कीजिए और उन्हें ध्यान से सुनकर सही-सही लिखिए—

चैटिंग, इंडोर, कोर्ट, उत्साहित, सर्वश्रेष्ठ, अधिकारियों, खासतौर, चैंपियन

निम्नलिखित प्रश्नों के मौखिक उत्तर दीजिए—

1. नेहा की नज़रें क्या खोज रही थी ?
2. निशांत ने अपनी दीदी से वादा क्यों कर लिया ?
3. हमारे देश में बैडमिंटन को और किस नाम से जाना जाता है ?
4. दुनिया की पहली विश्व बैडमिंटन चैंपियनशिप प्रतियोगिता कब शुरू हुई ?



निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर अधिकतम दो वाक्यों में लिखिए।

(Written Expressions/लेखन अभिव्यक्ति)

1. निशांत अपना समय कैसे व्यर्थ कर रहा था ?
2. नेहा और निशांत के बीच क्या चुनौती तय हुई ?
3. जहाँ बैडमिंटन खेलते हैं, उस जगह को क्या कहते हैं ?
4. भारत का पहला बैडमिंटन विश्व चैंपियन कौन और कब बना ?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(VBQ/मूल्यपरक प्रश्न)

5. व्यायाम और खेलकूद हमारे लिए क्यों आवश्यक हैं ?

दिए गए प्रश्नों के लिए सही विकल्प चुनिए—

(MCQs/बहुविकल्पीय प्रश्न)

1. दिए गए नामों में कौन बैडमिंटन खिलाड़ी नहीं है ?

(क) अपर्णा पोपट

☐

(ख) अश्विनी पोणप्पा

☐

(ग) ज्वाला गुट्टा

☐

(घ) सानिया मिर्जा

☐

2. किस बैडमिंटन खिलाड़ी के जीवन पर हिंदी फ़िल्म बनी है ?

(क) पी. वी. सिंधु

☐

(ख) साइना नेहवाल

☐

(ग) ज्वाला गुट्टा

☐

(घ) सानिया मिर्जा

☐

(Language skill/भाषायी कौशल)

1. रेखा खींचकर समानार्थी शब्दों का मिलान कीजिए—

लक्ष्य

अति उत्तम

व्यायाम

ललकार

उत्साह

कसरत

चुनौती

उद्देश्य

सर्वश्रेष्ठ

जोश

अप्रतिम

सर्वोपरि/सबसे बड़ा

सर्वोच्च

बेजोड़

2. दिए गए तत्सम शब्दों के तद्भव रूप (प्रचलित शब्द) लिखिए, उदाहरण आपके लिए किया गया है—

पक्षी

..... पंछी

चंद्र

..... चाँद

कृषक

.....

घृत

.....

आश्चर्य

.....

छिद्र

.....

आश्रय

.....

जिह्वा

.....

एकत्र

.....

तीक्ष्ण

.....

3. दिए गए अनेक शब्दों के लिए एक शब्द लिखिए, एक उदाहरण आपके लिए किया गया है—

- जहाँ शिव का निवास है -कैलाश.....
- खेल खेलने वाला व्यक्ति -
- सुनने वाला व्यक्ति -
- बोलने वाला व्यक्ति -
- जो कठिनाई से मिले -
- जो पढ़ा-लिखा न हो -

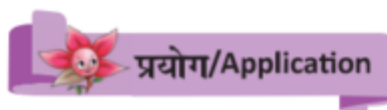
वर्ण-विच्छेद— किसी शब्द (वर्णों के सार्थक समूह) को अलग-अलग लिखने की प्रक्रिया को वर्ण-विच्छेद कहते हैं।

4. दिए गए शब्दों का वर्ण-विच्छेद कीजिए, एक उदाहरण आपके लिए किया गया है—

- खेल — ख + ए + ल + अ
- चूक — + + +
- गुरु — + + +
- कर्म — + + + +
- संबंध — + + + + + + +
- चतुर — + + + + +

5. दिए गए वर्णों को सही क्रम में लगाकर सार्थक शब्द बनाएँ, एक उदाहरण आपके लिए किया गया है—

- | | | | |
|----------|-----------------|----------|-------|
| रजोमक |कमजोर..... | लरीअमा | |
| मारीबी | | हितउत्सा | |
| प्रियलोक | | गयुल | |



कुछ करके सीखें

(Let us do and learn)

1. शब्दों को सही क्रम से लगाने पर ही एक सार्थक वाक्य बनता है। भाषा के सही ज्ञान के लिए इस क्रम का अच्छा ज्ञान होना भी बहुत ज़रूरी है। अब नीचे दिए गए उल्टे-पुल्टे शब्दों को सही क्रम में लगाकर वाक्य बनाइए—

- कक्षा प्रथम मैं में हूँ आया।
- दिल्ली है भारत राजधानी की।
- रजनीश जाना दौड़ को लगाने सुबह-सुबह है।
- मेले है मुझे में घूमना सावन के लगता अच्छा।
- कल से मैं भी खेलने पार्क में जाया करूँगा।

2. नेहा को अपने कमरे में बैडमिंटन रैकेट नहीं मिल रहा था, इसी बहाने उसने अपने भाई को शारीरिक खेलों के महत्त्व के बारे में भी समझाया। क्या आपने कभी किसी जानकारी को अपने बहन-भाई के साथ साझा किया है? इसी बहाने आप भी अपनी किसी जानकारी को साझा करो और देखो कि आपकी इस जानकारी से उस पर क्या प्रभाव पड़ा? अपने अनुभवों को अपनी डायरी में लिखो।



खोजबीन/खोज कर जानें

ओलंपिक 2020 में हमारे देश के खिलाड़ियों ने अलग-अलग खेलों में कुल 07 पदक जीते हैं, खेल तो हमने आपको बता दिए, अब आप हमें बताइए खिलाड़ियों के नाम और उन्होंने कौन-सा मैडल जीता है ?

खेल	खिलाड़ी का नाम	मैडल
1. बैडमिंटन
2. बॉक्सिंग
3. भारोत्तोलन
4. कुश्ती (57 किलो वर्ग)
5. कुश्ती (65 किलो वर्ग)
6. हॉकी
7. जेवलिन थ्रो



दिमाग के घोड़े दौड़ाओ

सोचो और बताओ तो कि अगर एक तालाब में सात मछलियाँ और तीन डूबते पत्थर हैं और प्रत्येक मछली एक पत्थर के ऊपर बैठी है, तो तालाब में कितनी मछलियाँ बचेंगी ?



खुद की परख

Self assessment (Emotional Development)

आपको कौन-कौन से खेल खेलना पसंद हैं इनडोर या आउटडोर, आपके पसंदीदा खिलाड़ी कौन हैं और उनकी उस खेल में क्या उपलब्धियाँ हैं ? आप किस खेल में अपने देश का प्रतिनिधित्व करना चाहेंगे ? अपने अनुभव बताओ।



भारत के रोचक तथ्य

(Knowledge of India)

29 अगस्त, 1905 को जन्में हॉकी के जादूगर कहे जाने वाले भारतीय खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद को कौन खेल-प्रेमी नहीं जानता होगा। ध्यानचंद की गोल करने की अद्वितीय क्षमता के कारण भारत ने ओलंपिक खेलों में लगातार तीन बार स्वर्ण-पदक जीते। उनके खिलाड़ी जीवन में हुए आठ ओलंपिक्स में से सात में भारत स्वर्ण-पदक विजेता रहा। उन्होंने 185 मैचों में 570 गोल किए। भारतीय खेल जगत में उनके अप्रतिम योगदान को देखते हुए भारत सरकार ने उन्हें सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'पद्मभूषण' से सम्मानित किया। हर वर्ष उनके जन्मदिवस को 'राष्ट्रीय खेल दिवस' (National Sports Day) के रूप में मनाया जाता है।

