વિવિધ દેશોની

રમતો

(૯-૧૪ વર્ષની વયના બાળકો માટે)

- તુષાર જ. અંજારિયા

© તુષાર અંજારિયા

અર્પણ:

વિશ્વના રમતવીરોને....

મૂલ્ય:

સુંદર જીવન જીવવા માટે તન અને મનની તંદુરસ્તી આવશ્યક છે. નાના બાળકોએ અને વિદ્યાર્થીઓએ તો પૂરતો સમય બહાર ખુલ્લી હવામાં, ખુલ્લા મેદાનમાં જુદી જુદી રમતો રમવી જ જોઈએ. વય વધતી જાય તેમ તેને અનુરૂપ રમતો રમવી જોઈએ અને તે દ્વારા શરીરને જરૂરી કસરત મળવી જ જોઈએ. અત્યારે અભ્યાસનો વધુ પડતો બોજ વધારી દેવામાં આવ્યો છે અને બાળકો પર બાળપણથી જ ઉચ્ચ કારકિર્દી બનાવવા દબાણ કરવામાં આવતું હોય છે. આથી શાળા અને ટ્યુશન વચ્ચે અથડાતો વિદ્યાર્થી રમત રમવા માટે સમય ફાળવી શકતો જ નથી. વેકેશનમાં પણ અનેકવિધ કુશળતાઓ હાંસલ કરવા સમય આપવો પડે છે પરંતુ રમત માટે ખાસ સમય નથી અપાતો. મોબાઈલ કે વિડીયો ગેમ રમવામાં મગજ અને આંખ બગાડવાને બદલે ખુલ્લા મેદાનમાં વધારે રમત રમવી જોઈએ.

વિદ્યાર્થી જો મોકળાશથી રમત રમે તો તન સુંદર, સુદ્દઢ બને જ સાથે મન પણ હળવું ફૂલ થઇ જાય એટલે અભ્યાસમાં એકાગ્રતા વધતાં ચોક્કસ ફાયદો થાય. વળી રમત રમવાથી સંઘ ભાવના કેળવાય છે અને સૌની સાથે રહીને સફળતા મેળવવાની તાલીમ મળે છે. વિપરીત સંજોગમાં પણ ત્વરિત નિર્ણય લેવાની આવડત કેળવાય છે. રમત રમવાના એટલા બધા ફાયદાઓ છે કે એના પર તો પાનાં ભરી ભરીને લખી શકાય! હવે ગુજરાતમાં તો ખેલ મહાકુંભ દ્વારા તમામ સ્તરે રમવાનો મોકો મળે છે જેનો દરેકે લાભ લેવો જોઈએ.

આ પુસ્તકમાં મેં ભારતમાં રમાતી રમતો વિષે ટૂંક માહિતી આપી છે અને વિવિધ દેશોની રમતો વિષે ટૂંકમાં લખ્યું છે. આ દરેક રમત કેવી રીતે રમાય તે હાલ અહીં વર્ણવી શક્યો નથી જે શક્ય હશે તો ફરી કયારેક આપવા પ્રયત્ન કરીશ. મોટે ભાગે જે બાળકોને રમતમાં વધુ રસ હોય છે તેઓ ખાસ વાંચન નથી કરતા હોતા. તો આ પુસ્તક વાંચતા વિદ્યાર્થીઓને નમ્ર વિનંતી છે કે તમારા જે મિત્રો મેદાનમાં વધારે સમય હોય છે એમને પણ આ પુસ્તક વંચાવવું. જુદી જુદી રમતો વિષે જાણવામાં સૌને આનંદ આવશે. અખૂટ સાહસ અને ધૈર્યની કસોટી કરતી હિંમતવાન સાહસિકો માટેની જીવ સટોસટની રમતો વિષે પણ વિશેષ માહિતી આપી છે તો જે કોઈ "ખતરોં કે ખેલાડી" બનવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોય એમણે અચૂક વાંચવું અને અત્યારથી જ આવી સાહસિક રમતો માટે શરીર કસીને તૈયારી શરુ કરી દેવી.

મેં ૫૦ વર્ષ પૂરાં કર્યાં ત્યારે "અડધી સદીએ" એવું કાવ્ય લખ્યું હતું. એમાં એક પંક્તિ લખી હતી કે "શૈશવ તો ભરપૂર માણ્યું, યૌવનને લડાવ્યાં લાડ". મોટી ઉંમરે શૈશવના સંસ્મરણો સંભારતાં અનહદ આનંદ પ્રાપ્ત કરવો હોય તો બાળપણમાં શક્ય તમામ રમતો રમી લેવી! માત્ર અને માત્ર અભ્યાસ પર જ ધ્યાન આપીને બેસી ન રહેવાય. કહેવાય છે ને કે **"હાથ પગ જોડી ઘરમાં બેસી જાય એ તો વડથી નાના ટેટા. અમે નથી ભાઈ એવા, અમે નથી ભાઈ તેવા. અમે વડથી મોટા ટેટા! અમે તો રમીએ, અમે તો ભમીએ, અમે ખડખડ હસીએ! અમે વડથી મોટા ટેટા! અમે વડથી મોટા ટેટા!"**

તો આશા રાખું કે સૌ બાળકો રમતગમતમાં પૂરતો સમય આપશે અને વડથી મોટા ટેટા બનશે! પોતાને પસંદ રમતમાં આગળ વધીને દેશનું નામ પણ રોશન કરશે!

- તુષાર જ. અંજારિયા (Tushar J. Anjaria)

૪૭ / ૪, એલ.કોલોની, પોલીટેકનીક પાસે, અમદાવાદ ૩૮૦૦૧૫

મોબાઈલ: ૯૮૨૫૧ ૫૯૦૨૪

Email: advait_sys@hotmail.com

અનુક્રમ / Index

ભારતમાં રમાતી વિવિધ રમતો	૮
આપણા પાડોશી દેશોની રમતો	૧૦
એશિયન દેશોની રમતો	૧૨
યુએસએ - અમેરિકાની રમતો	૧૫
ઓસ્ટ્રેલિયાની રમતો	૧૭
ઇંગ્લેન્ડની રમતો	૧૮
જર્મનીની રમતો	૧૯
ફ્રાન્સની રમતો	૨૦
કેનેડાની રમતો	૨૦
સ્વિટઝર્લેન્ડની રમતો	૨૧
મેક્સિકોની રમતો	૨૧
બ્રાઝિલની રમતો	૨૨
સ્પેનની રમતો	૨૩
સાઉથ આફ્રિકાની રમતો	૨૩
પઝલ	૨૫
હિંમતવાન સાહસિકો માટેની જીવ સટોસટની રમતો	૨૬

ભારતમાં રમાતી વિવિધ રમતો

આપણે સૌ ક્રિકેટ માટે તો રીતસરના ગાંડા જ થઇ જઈએ છીએ! ગલીમાં, મેદાનમાં, અગાશીમાં જ્યાં જગ્યા મળે ત્યાં ક્રિકેટ રમવા મંડી પડીએ છીએ! ટીવી પર કોઈ અગત્યની મેચ બતાવતા હોય ત્યારે દેશભરમાં સોપો પડી જાય છે. પરંતુ આપણા દેશની રાષ્ટ્રીય રમત ક્રિકેટ નહિ પણ હોકી છે! આપણે હોકીમાં વિશ્વવિજેતા હતા અને ઓલિમ્પિક રમતોમાં સુવર્ણચંદ્રક મેળવતા.

ભારતમાં આ ઉપરાંત ટેનિસ, બેડમિન્ટન, ટેબલ ટેનિસ, વોલીબોલ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટ બોલ, બોક્સિંગ, ગોલ્ફ, કુશ્તી, તરણ, વેઇટ લિફ્ટિંગ, તીરંદાજી, બંદૂકથી નિશાનબાજી (શૂટિંગ), કરાટે, જુડો, ટેકવોન્ડો, સ્કવોશ, હોડીની સ્પર્ધાઓ (રોઇંગ), સાઈકલિંગ, સ્કેટિંગ, બિલિયર્ડ, સ્નૂકર, અશ્વ દોડ, પોલો, તલવારબાજી, જુદી જુદી એથ્લેટિક રમતો જેવી કે જુદા જુદા અંતરની દોડ, વિઘ્નદોડ, ગોળાફેંક, ભાલાફેંક, ઊંચી કૂદ, લાંબી કૂદ, મલ્લખંભ, જિમ્નેસ્ટિકની રમતો વિ. વિશ્વસ્તરે રમાતી રમતો પણ ઉત્સાહભેર રમાય છે અને હવે તો આપણા ખેલાડીઓ વિશ્વવિજેતા બની દેશનું નામ રોશન કરી રહ્યા છે.

છોકરીઓ પણ જરાય પાછળ નથી. ટેનિસમાં સાન્યા મિર્ઝા, બેડમિન્ટનમાં સાનિયા નેહવાલ, પીવી સિંધુ, કુશ્તીમાં સાક્ષી મલિક, બોક્સિંગમાં મેરી કોમ, જિમ્નેસ્ટિકમાં દીપા કરમાકર, સ્ક્વોશમાં દીપિકા પલ્લિકલ.

તો ગુજરાતી છોકરીઓમાં તરણમાં માના પટેલ, ટેનિસમાં ઝીલ દેસાઈ અને અંકિતા રૈના, રાઇફલ શૂટિંગમાં લજ્જા ગોસ્વામી, કાર રેસિંગમાં મીરા એરડા, સ્કેટિંગમાં મિસરી પરીખ અને ભાવિકા માધુ ગૌરવ વધારી રહ્યા છે.

અંધ અને અપંગ માટે પણ આ રમતો રમાય છે જેમાં પણ આપણા ખેલાડીઓ ઝળહળતી સફળતા મેળવતા હોય છે. આમાં બેડમિન્ટનની રમતમાં આપણા ગુજરાતના પારુલ પરમારે આપણું ગૌરવ વધાર્યું છે.

આપણે ત્યાં તો એકપણ પૈસાનો ખર્ચ કર્યા વગર રમી શકાય એવી પણ અનેક રમતો છે. કબડ્ડીમાં તો આપણે વિશ્વવિજેતા છીએ. ખો ખો (આપણે તો ઉભી ખો અને બેઠી ખો રમીએ છીએ) પણ આપણી રાષ્ટ્રીય સ્તરની રમત છે. ઘર આંગણે આપણે ગિલ્લી દંડા, લંગડી, થપ્પો, સંતાકૂકડી, પકડદાવ, ચોર પોલીસ, આંબલી પીપળી, આટા પાટા, નાગોલચું (કે સાતોળીયુ), આઈસ પાઈસ, પગથિયાં, ઈંડુ, થ્રો બોલ (માલદડી?), ખુચામણી જેવી રમતો રમીને તો સમય ક્યાં પસાર થઇ જાય તેની ખબર જ નથી પડતી! આ ઉપરાંત લખોટી, ભમરડા જેવી રમતો તો ખરી જ જેમાં આપણને કોઈ જ ન હરાવી શકે!

તો ઇન્ડોર રમતો - ઘરમાં બેસીને રમી શકાય એવી રમતો પણ અનેક છે. પત્તાં, કેરમ, ચેસ, શતરંજ, ચોપાટ, બ્રિજ વિ. રમતોમાં આનંદ સાથે બુદ્ધિ ક્ષમતા પણ વધે છે. ચેસમાં તો આપણે ત્યાં વિશ્વનાથ આનંદ ઉપરાંત અન્ય વિશ્વવિજેતા પણ ઉભરી રહ્યા છે. શતરંજ અને ચોપાટ તો આપણી પ્રાચીન રમતો છે.

ઉનાળાની બપોરે ઘરમાં પુરાઈને રમાતી સાપસીડી, લ્યુડો, વ્યાપાર જેવી રમતોમાં ગમ્મત સાથે ઘણું શીખવાનું પણ મળે છે. નાના બાળકો તો કેટલીય રમતો રમતાં હોય છે.

મેં અહીં શક્ય એટલી રમતોના નામ આપ્યાં છે. તમે સૌ આ રમતો રમજો જ. હું કોઈ રમતનાં નામ ભૂલી ગયો હોઉં તો તે બધી રમતો પણ રમજો અને તમારા મિત્રોને પણ રમાડજો.

આપણા પાડોશી દેશોની રમતો

પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ, શ્રીલંકા, ભુતાન, ચીન, નેપાળ, અફઘાનિસ્તાન, મ્યાનમાર (બર્મા - બ્રહ્મદેશ) ની રમતો

પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશ તો આપણા અખંડ ભારતનો જ હિસ્સો હતા. માત્ર સરહદ બનાવી જુદા દેશ નક્કી થયા. આથી ત્યાં પણ આપણી જ રમતો રમાતી હોય છે. કદાચ થોડા નામ અલગ પડે. પાકિસ્તાનની રાષ્ટ્રીય રમત પણ હોકી છે. ત્યાં પણ આપણી જેમ જ લોકો ક્રિકેટ માટે ગાંડા થતા હોય છે. ત્યાં પણ આપણી જેમ ગિલ્લી ડંડા, ખો ખો, કબડ્ડી જેવી રમતો આનંદથી રમે છે. પાકિસ્તાનમાં સ્કવોશની રમતમાં વર્ષો સુધી ઝીશાન અલી વિશ્વવિજેતા રહ્યા હતા.

બાંગ્લાદેશની રાષ્ટ્રીય રમત કબડ્ડી છે. ત્યાં ફૂટબોલ અને ક્રિકેટ પણ લોકપ્રિય રમત છે. બાંગ્લાદેશમાં દારિયાબંધ નામની ગ્રામીણ રમત ઘણી જ લોકપ્રિય છે જે આપણે ત્યાં રમાતી આટાપાટાની રમત જેવી છે.

ત્યાં હુડુડુ નામની રમત છે જે આપણી હુતુતુ જેવી છે. આપણે આંધળો પાટો (કે આંધળી ખિસકોલી) રમીએ છીએ એવી જ રમત ત્યાં કાનામાચી નામે ઓળખાય છે અને ગામડાંમાં ઘણી લોકપ્રિય છે.

શ્રીલંકાની રાષ્ટ્રીય રમત વોલીબોલ છે. ત્યાં ક્રિકેટ પણ લોકપ્રિય રમત છે.

ભુતાનની રાષ્ટ્રીય રમત તીરંદાજી (આર્ચરી) છે. ભુતાનમાં ખાસ રમતોમાં ખુરુ છે જેમાં મોટા બોર્ડ ઉપર એરો ફેંકવાના હોય છે. ભાલાફેંક જેવી રમત સોકસોમ છે. ગોળાફેંક જેવી રમત પુંડો છે. ડીગોર નામની રમત ગોળાફેંક જેવી છે જેમાં ચોક્કસ નક્કી કરેલા સ્થાન ઉપર ગોળ સપાટ પથ્થર ફેંકવાના હોય છે.

ચીનની રાષ્ટ્રીય રમત ટેબલ ટેનિસ છે જે પિંગપોન્ગ તરીકે ઓળખાય છે. ચીનનો તો એશિયાઈ દેશોની રમત સ્પર્ધાઓમાં દબદબો રહ્યો છે. ટેબલ ટેનિસ, બેડમિન્ટન, જિમ્નેસ્ટિક, એથ્લેટીક્સ રમતોમાં તો ચીનના ખેલાડીઓને હરાવવા અત્યંત મુશ્કેલ છે. જો કે ચીનમાં ક્રિકેટ નથી રમાતી. ચીનમાં પોતાની ખાસ રમતોમાં માર્શલ આર્ટસ, કરાટે, શેડો બોક્સિંગ, ચાઈનીઝ ચેસ, વેઈકી જે બહાર "ગો" નામથી ઓળખાય છે.
ચીનમાં બાળક માંડ ૩ વર્ષનું થાય ત્યારથી જ તેને રમતગમત માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. તે ભવિષ્યમાં વિશ્વ સ્તરે રમે તે માટે ખુબ જ આકરી તાલીમ શરુ થઇ જાય છે. આ તાલીમની વિડીયો યુ ટ્યુબ પર હોય છે જે જોતાં એવું જ લાગે કે વિશ્વવિજેતાઓ પેદા કરવાની લ્હાયમાં બાળકો ઉપર રીતસરનું અમાનુષી વર્તન કરે છે.

નેપાળમાં વોલીબોલ, ફૂટબોલ જેવી રમતો રમાય છે. ત્યાં ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં દાંડી બીયોની રમત રમાય છે જે આપણા ગિલ્લી ડંડા જેવી જ છે. અફઘાનિસ્તાનમાં ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, ટેકવોન્ડો, માર્શલ આર્ટસ, બોક્સિંગ જેવી રમતો રમાય છે. ત્યાં ગ્રામીણ લોકો બુઝકેશી નામની રમત રમે છે. આ રમત ક્રૂરતા ભરી છે.

મ્યાનમાર (બર્મા)માં ફૂટબોલ અને ગોલ્ફની રમત લોકપ્રિય છે. ત્યાં ચીનલોન નામની બોલથી રમાતી રમત પણ છે. લેથવી નામની માર્શલ આર્ટસ જેવી રમત પણ લોકપ્રિય છે.

એશિયન દેશોની રમતો

જાપાનમાં બેડમિન્ટન, ટેનિસ, ફૂટબોલ, ગોલ્ફ, બેઝબોલ, કુશ્તી, કરાટે, જુડો, માર્શલ આર્ટસ જેવી રમતો રમાય છે. સુમો પહેલવાનોની કુશ્તી ત્યાંની સૌથી લોકપ્રિય રમત છે જેના વિષે સૌ જાણતા જ હશો. એકદમ મહાકાય સુમો પહેલવાનો જે ચપળતા અને કુશળતાથી કુશ્તી કરતા હોય તે જોઈને દંગ થઇ જવાય. જાપાનમાં કરાટે અને માર્શલ આર્ટસ પણ ખુબ જ લોકપ્રિય છે.

રશિયામાં ફૂટબોલ, ટેનિસ, આઈસ હોકી, વોલીબોલ, બોક્સિંગ, માર્શલ આર્ટસ, કરાટે, જુડો, તરણ, કુશ્તી, જિમ્નેસ્ટિક, એથ્લેટિક રમતો રમાય છે. જિમ્નેસ્ટિક અને એથ્લેટિક રમતોમાં તો ત્યાંના ખેલાડીઓ વિશ્વ વિજેતા છે.

ઓલિમ્પિક રમતોમાં રશિયાના ખેલાડીઓ ઘણા ચંદ્રકો જીતે છે. ચેસની રમતમાં રશિયન ખેલાડીને હરાવવા ખુબ જ મુશ્કેલ હોય છે. જો કે આપણા વિશ્વનાથ આનંદે ચેસમાં રશિયાના એકચક્રી શાસનને તોડીને વર્ષો સુધી વિશ્વવિજેતા પદ જાળવી રાખ્યું હતું. રશિયામાં શિયાળો લાંબો સમય રહેતો હોય છે. ત્યાં શિયાળામાં બેન્ડી નામની રમત ખુબ જ લોકપ્રિય છે. બેન્ડી આઈસ હોકી અને ફૂટબોલ જેવી રમત છે. સ્કેટિંગના બુટ પહેરીને ખેલાડીઓ આઈસ - બરફ ઉપર સ્ટિક - લાકડી લઈને બોલથી રમે છે.

થાઇલેન્ડમાં ગોલ્ફ, ફૂટબોલ, વોલીબોલ, બાસ્કેટબોલ, બોક્સિંગ, બેડમિન્ટન, ટેનિસ, માર્શલ આર્ટસ જેવી રમતો રમાય છે. ગોલ્ફની રમત માટે તે ઘણું પ્રખ્યાત છે અને આખી દુનિયાના ખેલાડીઓ ત્યાં ગોલ્ફ રમવા આવે છે. થાઈ બોક્સિંગ જે મુઆઈ થાઈ તરીકે જાણીતી છે તે ત્યાં ઘણી લોકપ્રિય છે. ટકરો નામની રમત વોલીબોલ જેવી છે પણ તે હાથને બદલે પગથી રમાય છે.

ઇન્ડોનેશિયામાં માર્શલ આર્ટસ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, બેડમિન્ટન, સાયકલિંગ, બોક્સિંગ, પોલો જેવી રમતો રમાય છે. બેડમિન્ટનમાં તેઓ વિશ્વવિજેતા છે અને ઓલિમ્પિક રમતોમાં અનેક ચંદ્રકો જીત્યા છે. ઇન્ડોનિશિયાનું માર્શલ આર્ટસ પેનચક સીલેટ તરીકે ઓળખાય છે. સેપક ટકરો નામની રમત વોલીબોલ જેવી છે પણ તે હાથને બદલે પગથી રમાય છે. આ રમત મલેશિયા અને દક્ષિણ એશિયાના દેશોમાં ઘણી લોકપ્રિય છે. સેપક બોલા અપી નામની રમત ઘણી લોકપ્રિય છે. તે ફૂટબોલ જેવી છે પણ તેમાં ફૂટબોલના બોલને બદલે આગના ગોળાનો બોલ હોય છે!

મેકપંગ નામની રમતમાં ભેંસની દોડ થાય છે. ગાલાહ અસિન નામની રમત આપણી આટાપાટા જેવી છે જે બાળકો ખુબ રમે છે.

ઈરાનમાં ફૂટબોલ, વોલીબોલ, બાસ્કેટબોલ, વેઇટ લિફ્ટિંગ, માર્શલ આર્ટસ, પોલો, ટેનિસ જેવી રમતો રમાય છે.કુશ્તી અહીં કોશતી કહેવાય છે અને તેના ખેલાડીઓ વિશ્વવિજેતા છે. વારઝેશ એ પહેલવાની કે વારઝેશ-એ-બસ્તાની નામની રમત માર્શલ આર્ટસ છે જે ઝાઉરખાનેહ નામના ખાસ પ્રકારના જિમ્નેશિયમમાં રમાય છે. આ રમત ઝાઉરખાનેહ તરીકે પણ ઓળખાય છે.

ઇરાકમાં ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, કિક બોક્સિંગ, કુશ્તી બહુ રમાય છે. એશિયામાં ફૂટબોલની રમતમાં ઇરાક અનેક વાર જીતે છે.

દક્ષિણ કોરિયામાં ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, માર્શલ આર્ટસ રમાય છે. ટે કવૉન ડો રમત આ દેશની આગવી ઓળખ છે. તે ખાસ પ્રકારની માર્શલ આર્ટ છે અને તેના ખેલાડીઓ વિશ્વવિજેતા છે. જોકગુ નામની રમત ફૂટબોલ અને વોલીબોલના મિશ્રણ જેવી રમત છે. ખાસ પ્રકારની કુશ્તી પણ રમાય છે જેમાં હરીફના શરીરના ઉપરના ભાગને જમીન ઉપર પછાડી દેવામાં આવે છે.

યુએઈ (દુબઇ)માં ફૂટબોલ, ક્રિકેટ, બાસ્કેટબોલ, ટેનિસ, ઊંટની રેસ, કાર રેસ જેવી રમતો રમાય છે. રણપ્રદેશમાં ઊંટની રેસ પ્રખ્યાત છે તો ઊંચી ઓલાદના અરબી ઘોડાઓની રેસનું તો દુનિયાભરમાં ઘેલું છે.

રણમાં સાહસ સાથેની કાર રેસમાં પણ અનેક દેશના સાહસિકો ભાગ લે છે. અહીં નૌકા સ્પર્ધા પણ થાય છે. અહીં અમીર ઉમરાવોમાં બાજની રમત ઘણી જ પ્રિય છે. એમાં ચપળ બાજ પક્ષીને ખાસ તાલીમ અપાય છે. હવે આ પક્ષીઓની સંખ્યા ઘટતી જાય છે એટલે આ પક્ષીઓને બચાવવાનું અભિયાન પણ હાથ ધરાયું છે.

યુએસએ - અમેરિકાની રમતો

યુએસએમાં બાસ્કેટબોલ, ફૂટબોલ, અમેરિકન ફૂટબોલ, બેઝબોલ, ટેનિસ, બેડમિન્ટન, ટેબલ ટેનિસ, વોલીબોલ, બોક્સિંગ, ગોલ્ફ, કુશ્તી, તરણ, વેઇટ લિફ્ટિંગ, તીરંદાજી, બંદૂકથી નિશાનબાજી (શૂટિંગ), કરાટે, જુડો, ટેકવોન્ડો, સ્કવોશ, હોડીની સ્પર્ધાઓ (રોઇંગ), સાઈકલિંગ, સ્કેટિંગ, બિલિયર્ડ, સ્નૂકર, અશ્વ દોડ, પોલો, તલવારબાજી, એથ્લેટીક્સ રમતો, જિમ્નેસ્ટિક, તરણ જેવી રમતો રમાય છે. અમેરિકાના ખેલાડીઓ ઓલિમ્પિક રમતોમાં અસંખ્ય ચંદ્રકો જીતે છે.

અમેરિકામાં બેઝબોલ, બાસ્કેટબોલ, ગોલ્ફ અને અમેરિકન ફૂટબોલનું ખુબ જ આકર્ષણ છે. આ રમતોના સફળ ખેલાડીઓ અબજો રૂપિયા પણ કમાય છે. બેઝબોલમાં આપણા ક્રિકેટમાં હોય છે એવું બેટ જેવું સાધન હોય છે જેનાથી દડાને ફટકારવામાં આવે છે. ચોક્કસ નિયમો સાથે આમાં પણ રન કરવાના હોય છે. અમેરિકન ફૂટબોલ સામાન્ય ફૂટબોલ કરતાં જુદું પડે છે. એમાં જોશભેર ખેલાડીઓ એકબીજાને પછાડીને પણ ગોલ કરી શકે છે. આમાં ચપળતા અને ખુબ જ તાકાત જોઈએ.

યુએસએમાં યોજાતી મેરેથોન દોડનું પણ અનેરું આકર્ષણ હોય છે જેમાં વિશ્વના ખેલાડીઓ ભાગ લે છે. બોસ્ટન મેરેથોન તો જગ મશહૂર છે. મોટર રેસ માટે પણ યુએસએ પ્રખ્યાત છે.

યુએસએમાં બોલિંગ નામની રમત પણ ખુબ જ લોકપ્રિય છે. આમાં વજનદાર બોલ રગડાવીને દૂર ગોઠવેલા નિશાન (લાકડાના સ્ટમ્પ) પાડી દેવાના હોય છે. આ રમત નાના મોટા સૌ કોઈ રમી શકે છે અને ઇન્ડોર રમત (બંધ જગ્યામાં રમાતી રમત) છે એટલે શોપિંગ મોલ વિ. સ્થળોએ પણ લોકો રમતા હોય છે.

અમેરિકન ખેલાડીઓ સાહસથી ભરપૂર રમતો રમવાના શોખીન છે. અશક્ય લાગે એવી રમતો ત્યાં રમાય છે. ખુબ જ ઊંચાઈથી પેરેશુટ જમ્પ, મનુષ્ય માટે અશક્ય લાગે એટલી ઝડપથી ઊંચાઇએથી નીચે આવવું, ઊંચા પર્વતની બે ટોચ વચ્ચે દોરડું બાંધીને નીચે ઊંડી ખીણ હોય એવી જગ્યાએ એક પર્વત પરથી બીજા પર્વત પર દોરડા પર ચાલીને જવું, ઉભું ચઢાણ હોય એવા પર્વત પર માત્ર હાથ પગનો ઉપયોગ કરીને ૩૦૦૦-૪૦૦૦ ફૂટ ઊંચે ચઢવું, મશહૂર નાયગ્રા ધોધ શિયાળામાં થીજી જાય ત્યારે તેના ઉપર ચાલવું - આવી તો અનેક જોખમી રમતો રમવા ત્યાંના સાહસિકો તૈયાર જ હોય છે જાણે કે મોતને મુઠ્ઠીમાં રાખીને સાહસ કરતા હોય! સ્ત્રીઓ પણ આવી જીવ સટોસટની રમતોમાં ડર વગર ભાગ લેતી હોય છે.

ઓસ્ટ્રેલિયાની રમતો

ઓસ્ટ્રેલિયામાં ક્રિકેટ તો આપણે ત્યાં છે એવી જ લોકપ્રિય રમત છે. ઓસ્ટ્રેલિયાના ક્રિકેટ ખેલાડી ડોન બ્રેડમેન તો ક્રિકેટની રમતમાં ભગવાન ગણાય છે. આ ઉપરાંત ફૂટબોલ, અમેરિકન ફૂટબોલ, બેઝબોલ, ટેનિસ, બેડમિન્ટન, ટેબલ ટેનિસ, વોલીબોલ, બોક્સિંગ, ગોલ્ફ, કુશ્તી, તરણ, વેઇટ લિફ્ટિંગ, તીરંદાજી, બંદૂકથી નિશાનબાજી (શૂટિંગ), કરાટે, જુડો, ટેકવોન્ડો, સ્કવોશ, હોડીની સ્પર્ધાઓ (રોઇંગ), સાઈકલિંગ, સ્કેટિંગ, બિલિયર્ડ, સ્નૂકર, અશ્વ દોડ, પોલો, તલવારબાજી, એથ્લેટીક્સ રમતો, જિમ્નેસ્ટિક, તરણ જેવી રમતો પણ રમાય છે.

ઓસ્ટ્રેલિયામાં જંગલ, પર્વતો, રણ પસાર કરીને ચાલવાની સ્પર્ધા રમાય છે. નાના મોટા સૌકોઈ એમાં ભાગ લે છે. નેટબોલ નામની રમત ખાસ સ્ત્રીઓ માટે છે. આ રમત બાસ્કેટબોલને મળતી આવે છે.

બૂમરેંગની રમત ઓસ્ટ્રલિયાની આગવી ઓળખ છે. બૂમરેંગ નામનું સાધન લાકડાનું બનાવેલું હોય છે જેનો આકાર કપડાં સૂકવવાના હેંગર જેવો લાગે. બૂમરેંગ ખાસ પ્રકારે બનાવવામાં આવે છે જે હવામાં ફંગોળીને દૂર મોકલવામાં આવે છે. આ સાધન દૂર જઈને પાછું ફેંકનારના હાથમાં જ આવી જાય. મૂળ તો ઓસ્ટ્રેલિયાની આદિ જાતિ આ બૂમરેંગનો ઉપયોગ શિકાર કરવા માટે કરતી. બૂમરેંગને શિકાર પર - ઉડતા પક્ષી પર ફેંકે જે તેને મારીને પાછું ફેંકનારના હાથમાં આવી જાય. હવે આ રમત તરીકે રમાય છે અને તેમાં કોઈ શિકાર નથી કરવાનો હોતો.

ઇંગ્લેન્ડની રમતો

ઇંગ્લેન્ડ તો ક્રિકેટની રમતનું ઉદભવસ્થાન છે. ક્રિકેટની રમતની શરૂઆત જ ત્યાં થઇ છે. પછીથી બ્રિટિશરો - અંગ્રેજો જે જે દેશોમાં રાજ કરવા ગયા ત્યાં ક્રિકેટ રમાતી થઇ. એ રીતે આપણે ત્યાં પણ ક્રિકેટ આવી. ઇંગ્લેન્ડ અને ઓસ્ટ્રેલિયા તો ક્રિકેટની રમતના પરંપરાગત હરીફો ગણાય છે. આ બે દેશ વચ્ચેની ક્રિકેટ મેચ "એશિઝ" - સામેના પક્ષને ભસ્મીભૂત કરવા સુધીના ખુન્નસથી રમાતી મેચ ગણાય છે. ઈંગ્લેન્ડમાં જુદા જુદા પરગણાં - કાઉન્ટીમાં ક્રિકેટ મેચ યોજાય છે જેમાં વિશ્વના ટોચના ખેલાડીઓ રમવા જાય છે. ક્રિકેટના વિશ્વકપની શરૂઆત ઇંગ્લેન્ડમાં થઇ હતી. જો કે ઇંગ્લેન્ડ વિશ્વકપમાં એકાદ વખત જ વિજેતા થયું છે!

ટેનિસની રમતમાં જગ મશહૂર વિમ્બલડન સ્પર્ધા ઇંગ્લેન્ડમાં રમાય છે. આ રમતમાં વિજેતા થવું તે ટેનિસના ખેલાડી માટે અતિ ગૌરવપ્રદ ગણાય છે.

આ ઉપરાંત ઇંગ્લેન્ડમાં ફૂટબોલ, અમેરિકન ફૂટબોલ, બેઝબોલ, ટેનિસ, બેડમિન્ટન, ટેબલ ટેનિસ, વોલીબોલ, બોક્સિંગ, ગોલ્ફ, કુશ્તી, તરણ, વેઇટ લિફ્ટિંગ, તીરંદાજી, બંદૂકથી નિશાનબાજી (શૂટિંગ), કરાટે, જુડો, ટેકવોન્ડો, સ્કવોશ, હોડીની સ્પર્ધાઓ (રોઇંગ), સાઈકલિંગ, સ્કેટિંગ, બિલિયર્ડ, સ્નૂકર, અશ્વ દોડ, પોલો, તલવારબાજી, એથ્લેટીક્સ રમતો, જિમ્નેસ્ટિક, તરણ જેવી રમતો પણ રમાય છે.

નેટબોલ નામની રમત ખાસ સ્ત્રીઓ માટે છે. આ રમત બાસ્કેટબોલને મળતી આવે છે. લોકો અશ્વદોડના પણ બહુ જ શોખીન છે.

લેક્રોસ નામની રમતમાં આગળ જાળીવાળી એક લાકડી હોય છે. આ જાળીમાં બોલ લઇ સામેના ગોલપોસ્ટમાં નાખી ગોલ કરવાનો હોય છે. હોકીમાં બોલને ફટકારીને ગોલ કરવાનો હોય છે તેમ આમાં બોલને જાળીમાં લઈને ગોલ કરવાનો હોય છે. બેન્ડી નામની રમતમાં સ્કેટિંગના બુટ પહેરીને ખેલાડીઓ આઈસ - બરફ ઉપર દોડી બોલને હોકીની જેમ રમતાં ગોલ કરે છે. હર્લિન્ગ નામની રમત હોકીને મળતી આવે છે. આ રમત આયર્લેન્ડમાં 3000 વર્ષથી રમાતી આવે છે!

જર્મનીની રમતો

જર્મનીમાં ફૂટબોલ, સોકર, રગ્બી, ટેનિસ, સાયકલિંગ, જિમ્નેસ્ટિક, એથ્લેટીક્સ, હેન્ડ બોલ, બાઈક અને કાર રેસ, હોકી જેવી રમતો રમાય છે. ફૂટબોલ બહુ જ રમાય છે અને જર્મની વિશ્વકપમાં પણ વિજય મેળવે છે. અહીં થ્રો બોલની રમત પણ લોકપ્રિય છે. થ્રો બોલની રમતમાં બોલને શક્ય એટલે દૂર સુધી ફેંકવાનો હોય છે. અમેરિકામાં રમાય છે એવી બોલિંગ રમત અહીં કેગલ તરીકે ઓળખાય છે.

ફ્રાન્સની રમતો

ફ્રાન્સમાં ફૂટબોલ, સોકર, રગ્બી, ટેનિસ, સાયકલિંગ, જિમ્નેસ્ટિક, એથ્લેટીક્સ, હેન્ડ બોલ, બાઈક અને કાર રેસ, હોકી જેવી રમતો રમાય છે. ફૂટબોલ બહુ જ રમાય છે અને ફ્રાન્સ વિશ્વકપમાં પણ વિજય મેળવે છે. ટ્રેચ નામની રમતમાં ઘોડો અને ઘોડેસવાર હોય છે અને એમની ચપળતાની કસોટી થાય છે. ફ્રેન્ચ માર્શલ આર્ટની રમતમાં એક હાથમાં લાકડી લઈને બે હરીફો લડે છે.

કેનેડાની રમતો

કેનેડામાં શિયાળો લાંબો સમય હોવાથી ત્યાં બરફ – આઈસ ઉપર રમાતી રમત વધુ રમાય છે. આઈસ હોકી સૌથી લોકપ્રિય રમત છે અને કેનેડા એમાં વિશ્વવિજેતા છે. આ ઉપરાંત સ્કીઈંગ રમાય છે જેમાં ખાસ પ્રકારના લાંબા સ્કી બુટ પહેરીને બરફના ઢોળાવ ઉપરથી હલેસા મારતા હોય એવી રીતે ઝડપથી લપસતાં લપસતાં ઉતરવાનું હોય છે.

કર્લીંગની રમતમાં આઈસ – બરફ ઉપર ગ્રેનાઈટ પથ્થર ગબડાવીને તેને દૂર એક વર્તુળ દોરેલું ગોલપોસ્ટ હોય એમાં નાંખવાનો હોય છે. ત્યાં લેક્રોસ, બાસ્કેટબોલ, ફૂટબોલ, બેઝબોલ પણ રમાય છે. અમેરિકાની જેમ બોલિંગની રમત રમાય છે જેમાં પાંચ કાણાં વાળો બોલ વપરાય છે.

સ્વિટઝર્લેન્ડની રમતો

સ્વિટઝર્લેન્ડ માં આઈસ હોકી, પર્વત આરોહણ, ફૂટબોલ, બાસ્કેટબોલ, રગ્બી, સ્કીઈંગ, ટેનિસ, મોટર રેસ જેવી રમતો રમાય છે. ત્યાં શિયાળો લાંબો સમય રહેતો હોવાથી બરફમાં રમાતી રમતો – આઈસ હોકી, સ્કીઈંગ, પર્વત આરોહણ વધુ રમાય છે. સ્વિનજેન નામની સ્વિટઝર્લેન્ડની ખાસ પ્રકારની કુશ્તી લોકપ્રિય છે. હોરનુસેન નામની રમતમાં ખેલાડી હવામાં ઉછાળેલી ભમરીને એક લાંબા સળિયાથી નીચે પાડી દેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સામેની ટીમના ખેલાડીઓ આ ભમરીને અવરોધવા પ્રયત્ન કરે છે. સૌથી વધુ વખત કોઈ પણ અવરોધ વગર ભમરીને પાડી શકે તે ટીમ જીતે છે. આ રમત ત્યાંના ખેડૂતોએ શરુ કરી હતી.

મેક્સિકોની રમતો

મેક્સિકોમાં બેઝબોલ, ફૂટબોલ, રગ્બી, બાસ્કેટબોલ, પોલો, ટેનિસ, બોક્સિંગ, ગોલ્ફ જેવી રમત રમાય છે. અહીં આખલાઓની લડાઈ - બુલ ફાઇટ ઘણી પ્રખ્યાત છે.
આ રમતમાં અનેક લોકો ઘવાય છે એટલે એનો વિરોધ થતો રહે છે છતાં સાહસિક યુવાનોમાં તે અત્યંત પ્રિય હોવાથી વધુ રમાય છે અને વિશ્વભરમાંથી લોકો ખાસ તે જોવા આવે છે.

પેલોટા મીક્સટેચા નામની મેક્સિકન રમત ટેનિસને મળતી આવે છે પણ આમાં ટેનિસમાં હોય છે એવી નેટ વચ્ચે નથી હોતી. શણગારેલા ગ્લોવ્ઝ - હાથ મોજાં પહેરીને તેનાથી બોલને ફટકારવાનો હોય છે.

ઉલામા નામની રમતમાં ખેલાડી કોણી અને કમરથી બોલને ફટકારીને રમે છે. લુચા લિબ્રે નામની ખાસ પ્રકારની મેક્સિકન કુશ્તી પણ રમાય છે.

બ્રાઝિલની રમતો

બ્રાઝિલમાં ફૂટબોલ, રગ્બી, બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ, ટેનિસ જેવી રમત રમાય છે. બ્રાઝીલનું નામ આવે એટલે ફૂટબોલની રમતના બેતાજ બાદશાહ, બ્લેક પર્લ - કાળા મોતી તરીકે ઓળખાતા ખેલાડી પેલે યાદ આવે જ. બ્રાઝીલમાં તો લોકોના શ્વાસમાં ફૂટબોલ છે એવું કહી શકાય. આપણે ત્યાં ક્રિકેટનું ઘેલું છે એવું ત્યાં ફૂટબોલનું ઘેલું છે! પેટેચા નામની રમત બેડમિન્ટન જેવી છે પણ આમાં રેકેટને બદલે હાથથી શટલકોક (બેડમિન્ટનમાં હોય છે એવું પ્લાસ્ટિકનું ફૂલ)ને ઊંચી જાળી કુદાવીને રમવાનું હોય છે. કૅપોઈરા નામની ખાસ પ્રકારની માર્શલ આર્ટમાં નૃત્ય, સંગીત અને અંગમરોડ સાથે રમવાનું હોય છે! ફૂટવોલી નામની રમત દરિયા કિનારે રમાતા વોલીબોલ જેવી હોય છે પણ આમાં હાથને બદલે પગથી રમવાનું હોય છે. બિરિબોલ નામની રમત પાણીમાં રમાતી વોલીબોલ છે!

સ્પેનની રમતો

સ્પેનમાં ફૂટબોલ, રગ્બી, બાસ્કેટબોલ, ટેનિસ, ગોલ્ફ, સાઈકલિંગ જેવી રમત રમાય છે. અહીં આખલાઓની લડાઈ - બુલ ફાઇટ ઘણી પ્રખ્યાત છે. આ રમતમાં અનેક લોકો ઘવાય છે એટલે એનો વિરોધ થતો રહે છે છતાં સાહસિક યુવાનોમાં તે અત્યંત પ્રિય હોવાથી વધુ રમાય છે. વિશ્વભરમાંથી લોકો ખાસ તે જોવા આવે છે.

કેલવા નામની રમતમાં બળદના શીંગડાના આકારનું લાકડું હવામાં ઉછાળીને તેના પર લોખંડનો ટુકડો ફેંકી તેને નીચે પાડવાનું હોય છે. વેલેન્સિઅન પીલોટા નામની રમતમાં હાથથી બોલને ફટકારીને દીવાલ ઉપર અથડાવવામાં આવે છે. આ રમત સ્પેનની અતિ પ્રાચીન રમત છે.

સાઉથ આફ્રિકાની રમતો

સાઉથ આફ્રિકામાં ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, રગ્બી, બાસ્કેટબોલ, ટેનિસ, ગોલ્ફ, સાઈકલિંગ, જિમ્નેસ્ટિક, એથ્લેટિકસ, તરણ, બોક્સિંગ જેવી રમત રમાય છે. સાઉથ આફ્રિકામાં અનેક પેઢીઓથી ૩ ટીન નામની એક રમત રમાતી આવે છે. તે દિથીની કે અમાથિની નામે પણ ઓળખાય છે. આમાં કાગળ, પ્લાસ્ટિક કે ટેનિસ અને પતરું (ટીન)માંથી બનાવેલો બોલ હોય છે. આ રમત નાગોલચુંને મળતી આવે છે. પતરાના ટીનને બોલથી પાડી દેવામાં આવે છે અને બીજી ટીમના ખેલાડી બોલ ફેંકે તે પહેલાં નીચે પડી ગયેલા ટીનને ફરી ગોઠવી દેવાના હોય છે.

મોટા ભાગના દેશોમાં સૌથી વધારે લોકપ્રિય રમત ફૂટબોલ છે. ક્યાંક સોકર છે તો ક્યાંક રગ્બી છે. ફૂટબોલ અને સોકર લગભગ સરખી જ રમત છે. ફૂટબોલમાં પગ ઉપરાંત ક્યારેક હાથ કે શરીરનો કોઈ ભાગ વાપરી શકાય છે જયારે સોકરમાં માત્ર પગથી જ બોલને ફટકારવાનો હોય છે. ફૂટબોલમાં અને સોકરમાં બોલના આકાર થોડા જુદા હોય છે. રગ્બીની રમત ફૂટબોલ જેવી જ છે પરંતુ તેના નિયમો થોડા જુદા હોય છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં ક્રિકેટની શરૂઆત થઇ અને જ્યાં જ્યાં અંગ્રેજોનું રાજ હતું તે દેશોમાં ક્રિકેટની રમત લોકપ્રિય બની છે. ઇંગ્લેન્ડમાં ક્રિકેટની શરૂઆત થઇ અને ભારત, પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ, શ્રીલંકા, ઓસ્ટ્રેલિયા, ન્યુઝીલેન્ડ, સાઉથ આફ્રિકા, વેસ્ટ ઇન્ડિઝ, કેન્યા, ઝિમ્બાબ્વેમાં ક્રિકેટ રમાય છે. હવે તો અફઘાનિસ્તાન, યુએઈ, આયર્લેન્ડમાં પણ ક્રિકેટ રમાય છે.

વિશ્વસ્તરે રમતોનો મહાકુંભ ઓલિમ્પિક રમતો દર ચાર વર્ષે રમાય છે જેમાં અમેરિકા, રશિયા, ચીનનો દબદબો છે. આપણે હજી પા પા પગલી માંડી રહ્યા છીએ જે અત્યંત શરમજનક બાબત છે. શિયાળાની બર્ફીલી રમતો માટે ખાસ વિન્ટર ઓલિમ્પિક પણ યોજાય છે. ફૂટબોલ વર્લ્ડકપનો રસિયાઓ આતુરતાથી ઇંતજાર કરતા હોય છે. બેડમિન્ટન અને ટેનિસની વૈશ્વિક સ્પર્ધાઓ પણ યોજાતી રહેતી હોય છે. આપણને તો ક્રિકેટના વર્લ્ડકપમાં વધારે રસ હોય છે. વિશ્વના વિકલાંગ ખેલાડીઓ માટે પેરા ઓલિમ્પિક યોજાતી હોય છે. ભારતના ખેલાડીઓએ આમાં સારી સફળતા હાંસલ કરી છે.

પઝલ

બુદ્ધિ અને ચપળતાની કસોટી કરતી રમત પઝલ તરીકે ઓળખાય છે. કેટલીય પઝલ લોકોને આનંદ સાથે ભેજું કસવાની તક આપે છે! આપણી ચપળતાની કસોટી કરતી પઝલ રુબિક ક્યુબ નાના મોટાં સૌને પ્રિય છે. ૧૯૭૪માં હંગેરીના પ્રોફેસર એરનો રુબિકે આ પઝલ બનાવી ત્યારે એનું નામ મેજીક ક્યુબ આપ્યું હતું. ત્યારથી અત્યાર સુધીમાં અબજો લોકો આ પઝલ રમી ચુક્યા છે. શક્ય એટલા ઓછા સમયમાં ૬ બાજુ ધરાવતા એક ક્યુબ - લાકડાના ટુકડાને ફેરવી ફેરવીને સરખા રંગની દરેક બાજુ આવી જાય એવી ગોઠવણી કરવાની હોય છે. આ રમતની સ્પર્ધાઓ પણ થાય છે અને એમાં વિશ્વવિક્રમ પણ નોંધાતા હોય છે.

આવી જ દુનિયાભરમાં પ્રિય લેગો છે. લેગોમાં જુદા જુદા આકારના ચોકઠાં ગોઠવીને કોઈ વસ્તુ બનાવવાની હોય છે. આ ચોકઠાં લેગો બ્રિક કહેવાય છે. નાની વસ્તુઓથી લઈને ઘર, ટ્રેઈન, વિમાન, મકાનો જેવી કલ્પના પણ ન કરી શકાય એવી વસ્તુઓ બનાવાય છે. આ રમત પણ અબજો લોકો રમે છે.

હાલ તો મોબાઈલમાં, કોમ્પ્યુટરમાં અને ખાસ ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનમાં રમાતી વિડીયો ગેમ પણ બહુ રમાય છે. બુદ્ધિક્ષમતા વધારે એવી રમત ઠીક છે બાકી આવી રમતોથી દૂર રહેવું હિતાવહ છે. એનાથી આંખ બગડે, બેસી રહેવાથી તબિયતને નુકસાન થાય અને ક્યારેક ગેરમાર્ગે પણ દોરવાઈ જવાય. એટલે આવી વિડીયો રમતોના ચક્કરમાં પડવા કરતાં શરીર સૌષ્ઠવ વધારે એવી રમતો રમવી જોઈએ.

હિંમતવાન સાહસિકો માટેની જીવ સટોસટની રમતો

સ્કીઇંગમાં ખાસ પ્રકારના લાંબા સ્કી બુટ પહેરીને બરફના ઢોળાવ ઉપરથી હલેસા મારતા હોય એવી રીતે ઝડપથી લપસતાં લપસતાં ઉતરવાનું હોય છે.

ફોર્મ્યુલા વન કાર રેસ એક જીવ સટોસટની સાહસિક રમત છે. આમાં અત્યંત ઝડપથી ખાસ પ્રકારની કાર ચલાવવાની હોય છે. મોતની પરવા ન કરનાર ખુબ જ હિંમતવાન જ આમાં ભાગ લઇ શકે. આમાં સફળ ખેલાડીને અબજો રૂપિયા પણ મળે છે. ભારતનો કાર્તિકેયન પણ આ કાર રેસમાં સફળતાપૂર્વક ભાગ લઈને આપણા દેશનું નામ રોશન કરે છે. માઈકલ શુમેકર નામના ખેલાડીએ ફોર્મ્યુલા વન કાર રેસમાં અકલ્પ્ય સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી છે અને આ રેસમાં વિશ્વનો સૌથી સફળ વ્યક્તિ ગણાય છે. તે અબજો રૂપિયા પણ કમાયો. પરંતુ અત્યંત કમનસીબ દુર્ઘટનામાં એક વાર સ્કીઈંગ કરતાં તે ઇજાગ્રસ્ત થયો અને કાયમ માટે પથારીવશ થઇ ગયો છે. મોતને મુઠ્ઠીમાં રાખનાર એક સમયનો હિંમતવાન માણસ આજે એક આંગળી પણ નથી હલાવી શકતો! તેની સારવાર પાછળ તેની પત્ની લગભગ ખુવાર થઇ ગઈ છે અને અબજો રૂપિયાની તેની મિલ્કતો વેંચીને ખર્ચો કાઢી રહી છે!

કાર રેસની જેમ મોટર બાઈક રેસ પણ હિંમતવાન લોકોને પ્રિય છે. જુદા જુદા દેશોમાં આ સ્પર્ધાઓ યોજાય છે જેમાં સાહસિકો ભાગ લે છે અને અબજો રૂપિયા પણ કમાય છે.

પેરા ગ્લાઈડિંગમાં ગ્લાઈડર લઇ પક્ષીની જેમ ઉડવાનું હોય છે. ગ્લાઈડરમાં પક્ષીની મોટી પાંખ હોય એવી બે કૃત્રિમ પાંખ હોય છે જેમાં વચ્ચે માણસ હવામાં ઉડી શકાય એવી રીતે ગોઠવાય છે અને દૂર દૂર સુધી ઉડે છે. પર્વતો, નદીઓ, મેદાનો ઓળંગીને પેરા ગ્લાઈડિંગ કરવાની મજા તો આવે છે પણ એમાં સાહસ પણ જોઈએ. ભારતમાં લદાખ, દાર્જિલિંગ, ગોવામાં આવી પેરા ગ્લાઈડિંગની સ્પર્ધા યોજાય છે. સ્કાય ડાઇવિંગમાં વિમાનમાં ઊંચે જઈને પેરેશુટની મદદથી નીચે આવવાનું હોય છે. લોકો આમાં તરકીબો પણ કરે છે અને સમૂહમાં નીચે ઉતરતી વખતે હવામાં ચોક્કસ પ્રકારની ડિઝાઇન પણ બનાવતા હોય છે. ભારતમાં આપણા ગુજરાતના ડીસામાં, મધ્યપ્રદેશના ધાનામાં, કર્ણાટકના મૈસુરમાં સ્કાય ડાઇવિંગ થાય છે.

રાફટીંગમાં નદીના ધસમસતા વેગવાન પ્રવાહમાં નાની હોડી જેવું સાધન લઇ જવાનું હોય છે. ભારતમાં મનાલી, ઋષિકેશમાં રિવર રાફ્ટિંગ થાય છે. સ્કૂબા ડાઇવિંગમાં પાણીમાં ભુસ્કો મારીને ઊંડે સુધી જવાનું હોય છે. જળચર સૃષ્ટિ જોવાનો આનંદ તો મળે છે પણ આમાં જોખમ પણ હોય છે. ભારતમાં આંદામાન નિકોબાર અને ગોવાના સમુદ્રમાં સ્કૂબા ડાઇવિંગ થાય છે. સર્ફિંગમાં મહાસાગરના ઉછળતા મોજાં ઉપર સર્ફિંગ બોર્ડ - લાકડાના એક ટુકડા ઉપર ઊભીને મોજાંની સાથે ઉછળવાનું હોય છે. આમાં મોજાં ઉપર નીચે થાય તે સાથે સાવચેતીપૂર્વક સર્ફિંગ બોર્ડ ઉપરથી પડી ન જવાય તે રીતે સંતુલન જાળવવાનું હોય છે.

માઉન્ટેઇન બાઈકિંગમાં પર્વતીય રસ્તા ઉપર મોટર બાઈક ચલાવવાની હોય છે. ઊંચા નીચા, ઢોળાવ વાળા, વાંકાચૂકા રસ્તા ઉપર મોટર બાઈક ચલાવવાની રેસ રોમાંચક હોય છે. આવી જ રીતે પર્વતીય રસ્તા ઉપર સાયકલ રેસ પણ થાય છે. ભારતમાં હિમાલયની પર્વતમાળામાં, લેહ લદાખમાં, કેરળના પર્વતીય વિસ્તારોમાં આવી રેસ યોજાય છે. ઊંચા સીધા ખડકો ઉપર ચઢવાની રમત રોક ક્લાઈમ્બિંગ પણ રોમાંચક છે. અતિ સાહસિકો તો દોરડાની મદદ વગર જ ખડકો ઉપર ચઢાણ કરે છે. પર્વતીય રસ્તાઓ ઉપર લાંબા અંતર સુધી ચાલવું - હાઇકીંગ અને ટ્રેકિંગ તો નાના મોટાં સૌ કરે છે.

જુદા જુદા દેશોમાં મેરેથોન દોડ પણ યોજાય છે. લાંબા અંતરની આ દોડમાં દોડનારની શક્તિ અને ધીરજની કસોટી થાય છે. ૨૦ કિમિ, ૪૦ કિમિ, ૫૦ કિમિ જેવા અંતરની મેરેથોન દોડ હોય છે. આખું અંતર ન દોડવું હોય તો અડધા અંતરની હાફ મેરેથોન દોડ પણ હોય છે. દુનિયાની પ્રખ્યાત મેરેથોન દોડમાં અમેરિકાના બોસ્ટન શહેરની મેરેથોન, લંડનની મેરેથોન છે. હવે તો ભારતમાં પણ મુંબઈ, અમદાવાદ, વડોદરા જેવા શહેરોમાં કોઈ સારા કાર્ય માટે આવી મેરેથોન દોડ યોજાય છે અને ઘણા લોકો એમાં ભાગ લે છે. મોટે ભાગે આફ્રિકન દેશના દોડવીર આ રેસ જીતે છે. રણ પ્રદેશમાં પણ આવી મેરેથોન દોડ યોજાય છે. ધોમ ધખતા તાપમાં રણમાં દોડવું કેટલું મુશ્કેલ હોય તેની કલ્પના કરી જુઓ! દુબઇ અને સહારાના રણમાં આવી દોડ યોજાય છે જે ડેઝર્ટ રન તરીકે ઓળખાય છે.

સાહસિક દોડવીરો તો આનાથી પણ મુશ્કેલ દોડ માંગતા હોય છે. ડેવિલ મડ રન નામની દોડ ખુબ જ અઘરી દોડ છે જેમાં અનેક વિધ્નો પાર કરવાના હોય છે. દોડવીરે ખાડા ટેકરા, ઝાડી ઝાંખરા વાળા મેદાનોમાં, ઘાસ અને મોટાં વૃક્ષોના જંગલમાં થઈને દોડવાનું હોય છે. આમાં પાછું રસ્તા ઉપર પુષ્કળ પાણી નાખીને પગ ખૂંપી જાય એવો કાદવ કીચડ કરવામાં આવે છે! દોડ પુરી કરી શકનારની શક્તિને બિરદાવવી જ પડે! ભારતમાં પણ આવી ડેવિલ રન સ્પર્ધાઓ યોજાય છે.

દોડવીરની ક્ષમતાની ભરપૂર કસોટી કરે એવી એક સ્પર્ધા છે ટ્રાઇથલોન. આ સ્પર્ધામાં એક પછી એક એમ ત્રણ થકવી નાંખે એવી સ્પર્ધા હોય છે. આ ત્રણ સ્પર્ધામાં વિવિધતા હોય છે પણ મોટે ભાગે તો ટ્રાઇથલોનમાં નક્કી કરેલા અંતરમાં તરણ, સાયકલિંગ અને દોડ હોય છે. આ અંતર ઘણા કિલોમીટરના અંતરમાં હોય છે અને બિલકુલ વિરામ લીધા વગર જ એક પછી એક હોય છે! દુનિયાના જુદા જુદા દેશોમાં આવી ટ્રાઇથલોન સ્પર્ધાઓ યોજાય છે અને એમાં સાહસિકો ભાગ લે છે.

આયર્નમેન ટ્રાઇથલોન સૌથી અઘરી સ્પર્ધા છે અને એમાં વિજેતા થનારને વિશ્વનો આયર્નમેન - લોખંડી પુરુષનો ખિતાબ મળે છે. આ ખિતાબ જીતવા માટે સ્પર્ધકે ૩.૮ કિમિ તરીને તરત જ ૧૮૦.૨ કિમિ સાયકલ ચલાવવાની હોય છે અને પછી તરત જ ૪૨.૨ કિમિ દોડવાનું હોય છે.

આ આખી સ્પર્ધા માત્ર ૧૬ કલાકમાં જ પુરી કરવાની હોય છે. આપેલા આંકડા ફરી એક વાર વાંચી લો અને જરા વિચારો આ શક્ય છે? હા, આ અશક્ય લાગતી સ્પર્ધા જીતીને આયર્નમેન બનનાર લોકો છે. આપણા ભારત માટે ગૌરવ સમાન ફિલ્મ એક્ટર - મોડેલ મિલિન્દ સોમણ ૫૦ વર્ષની ઉંમરે આવી સ્પર્ધા પુરી કરીને આયર્નમેન બન્યા હતા!

ભારતમાં ટ્રાઇથલોન જેવી સ્પર્ધામાં તરણ અને પછી તરત દોડ અથવા તરણ, દોડ અને સાયકલિંગ એમ જુદી જુદી રીતે સ્પર્ધા યોજાય છે. હિમાલયન ટ્રાઇથલોન ઘણી જ રોમાંચક છે કારણકે એમાં દોડ અને સાયકલિંગ ઊંચા પર્વતીય વિસ્તારમાં થાય છે. આવી સ્પર્ધા ગુજરાતમાં પણ યોજાય છે. તો થઇ જાવ તૈયાર - શરીર કસીને આવી સાહસિક અને રોમાંચક સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા!

જીવનમાં આટલું હંમેશાં કરજો...

- માતા-પિતા, વડીલોની સેવા કરવી.
- પશુ, પંખીઓની સંભાળ લેવી. એમને ખાવા-પીવા આપવું.
- સ્વચ્છતા રાખવી.
- પાણી, વીજળીનો બગાડ ન થવા દેવો.
- કદાપી અન્નનો બગાડ ન થવા દેવો. જમણવારમાં થતો અન્નનો બગાડ અટકાવવો. વધેલો ખોરાક ગરીબો સુધી પહોંચાડવો.
- દૂધનો બગાડ ન થવા દેવો. મંદિરમાં દૂધ ચડાવવાને બદલે ગરીબ બાળકોને, બીમાર લોકોને પીવા આપવું.
- તમારા આગલા વર્ષના પાઠ્ય પુસ્તકો, નોટબુકના કોરા કાગળો, તમારા કપડાં, બુટ-ચંપલ ગરીબ વર્ગના બાળકોને ભેટ આપો. આ બાળકો ઉઘાડા પગે શાળાએ જતા હોય છે. એમની પાસે કોઈ પણ સગવડ નથી હોતી.
- થોડો સમય ફાળવી વૃદ્ધ, અશક્તની મદદ કરવી. કોઈ નિરક્ષરને ભણાવવું. કોઈ પણ સારી સામાજિક પ્રવૃત્તિ કરવી અને સમાજ દ્વારા તમને જે કાંઈ મળ્યું છે એના બદલામાં સમાજને કાંઇક આપવું.
- તમારી તંદુરસ્તી સારી હોય તો અવશ્ય રક્તદાન કરો. બ્લડ કેન્સરના દર્દીઓ માટે બોન મેરો દાન કરવા પણ એની ખાસ બેંક હોય છે એમાં સામેલ થઇ બોન મેરો દાન કરવા પણ જાગૃતિ લાવો. ચક્ષુદાન અને અંગદાન કરવા નક્કી કરી એ માટે જાગૃતિ લાવો.

અંગ્રેજી ભાષા ઝડપથી શીખવા માટે આટલું અવશ્ય કરો:

> A to Z લખી, દરેક અક્ષર (alphabet) સામે એક શબ્દ લખો. ફળો (fruits) ના નામ, શાકભાજી (vegetables) ના નામ, ઘર વપરાશની ચીજો ના નામ વિ.

અંગ્રેજી - ગુજરાતી શબ્દોની ડીક્ષનરી લઈને એમાંથી આ રીતે શબ્દો શોધતા જાવ અને લખતા જાવ. આમ કરવાથી ડીક્ષનરી વાંચવાની ઝડપ પણ વધશે.

દા.ત.

A => Apple સફરજન, B => Banana કેળું, C => Cherry ચેરી

D => Date ખજુર

> આ રીતે A to Z સામે જુદા જુદા સમૂહ (category)ના શબ્દો લખો અને યાદ રાખો. આમ કરવાથી તમારું શબ્દ ભંડોળ (vocabulary) વધશે.

> કાંઇક બોલવા પ્રયત્ન કરતા જ રહો. તમારે જે બોલવું હોય એ પહેલાં એક કાગળ પર લખી લો. તમારા શિક્ષક પાસે એ વંચાવીને ભૂલો સુધરાવી લો. પછી મોટેથી એ વાંચો. આમ કરવાથી અંગ્રેજી બોલવાનો તમારો ઉત્સાહ પણ વધશે અને આત્મવિશ્વાસ પણ વધશે.