

ফুটবল খেলা

শ্রীজ্ঞানেন্দ্র চন্দ্র মৈত্রের

প্রথম বর্ষিক, বিজ্ঞান বিভাগ।

ফুটবল খেলা সহরে ও কালক্রমে গ্রামেও বেশ প্রসার লাভ করিয়াছে। এই খেলা অনেকেরই খুব প্রিয়। ফুটবল, ক্রিকেট, হকি প্রভৃতি খেলার প্রসার হওয়াতে কালোপযোগী দেশীয় স্বাস্থ্যকর খেলা সমূহ উঠিয়া যাইতেছে। এই খেলা এত জনপ্রিয় হইয়া উঠিয়াছে যে ইহার বিরুদ্ধে কোন যুক্তি অনেকেরই হয়ত মনঃপূত হইবে না।

ফুটবল বিলাতী খেলা। শীতপ্রধান দেশের উপযোগী বলিয়া গ্রীষ্মপ্রধান দেশেও যে এই খেলা উপযোগী হইবে তাহার কোন বিশিষ্ট কারণ নাই। সত্য বটে, ফুটবল খেলার শৃঙ্খলা বাধ্যত্ব প্রভৃতি গুণ অল্পশীলিত হয়, কিন্তু ভারতবর্ষে ফুটবল খেলায় উপকারের তুলনায় অপকার বেশী। সাধারণতঃ এক ঘণ্টা ধরিয়া ফুটবল খেলা চলে। মধ্যে মাত্র মিনিট কয়েক বিশ্রাম। কিন্তু বিশ্রামের পূর্বে যে খেলা হয় তাহার তুলনায় এই বিশ্রামকাল অতি সামান্য। তাঁরপর আবার খেলা আরম্ভ হয়। এতক্ষণ ধরিয়া খেলা হওয়াতে অতিরিক্ত পরিশ্রম (Over Exercise) হইয়া থাকে। আবার দর্শকবৃন্দের নিকট হইতে বাহবা পাইয়া অধিক দৌড়াদৌড়ি করিতে আরও অধিক পরিশ্রম হয়। এইজন্য খেলোয়াড়গণ খেলার মধ্যে প্রায়ই জল বরফ প্রভৃতি খাইতে বাধ্য হন। ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে আদৌ অমুকূল নহে—বরং বিষম প্রতিকূল। দ্রুত দৌড়াদৌড়ি ও অত্যধিক পরিশ্রমহেতু শ্বাস প্রশ্বাস অতিদ্রুত বহিতে আরম্ভ করে। তখন এই প্রক্রিয়া এত দ্রুত সাধিত হয় যে আমাদের জীবনধারণের জন্য অতি প্রয়োজনীয় অক্সিজেন (Oxygen) দেহে থাকিতে পারে না। নিশ্বাসের সঙ্গে সঙ্গেই এই অক্সিজেন বাহির হইয়া যায়। ইহা যে শরীরের পক্ষে কতদূর ক্ষতিকর তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। ভারতবর্ষে গ্রীষ্মপ্রধান দেশ। এখানে অল্প পরিশ্রমেই লোক ক্লান্ত হইয়া পড়ে। এই হেতু খেলোয়াড়গণ খেলার পর অত্যন্ত ক্লান্ত ও দুর্বল বোধ করেন। রাত্রিতে কোন কাজ করা তাহাদের পক্ষে হ্রঃসাধ্য হইয়া পড়ে।

ফুটবল খেলার ত্রায় শ্রমসাধ্য খেলায় শরীরের যে ক্ষয় হয় সে ক্ষতিপূরণ করিতেও সেইরূপ পুষ্টিকর খাদ্য প্রয়োজনীয়। কিন্তু দরিদ্র ভারতীয় মাতাপিতার অধিকাংশই সেইরূপ খাদ্য যোগাইতে পারেন না। এই আঙ্গুরিক খেলা খেলিয়া শাক চচ্চড়ি দিয়া ছই মুষ্টিভাত খাইলে শরীরের ক্ষয়পূরণ হয় না—হইতে পারে না; ইহাতে শরীর আরও দুর্বল হইয়া পড়ে। দুর্বল শরীর সামান্য কারণেই রোগাক্রান্ত হয় ও স্বাস্থ্য খারাপ হইয়া হইয়া যায়। যে উদ্দেশ্যে ফুটবল খেলা হয়—শরীর কস্মঠ করিবার জন্য তাহা ত বিফল হইয়া যায়ই, অধিকন্তু শরীর

আরও খারাপ হইয়া পড়ে। বাহারা ফুটবল খেলিতে অভ্যস্ত, তাহাদের অতি অল্প লোকই স্বাস্থ্যবান।

ফুটবল মাত্র বর্ষার সময়ের মাস তিনেক খেলা হয়। তার পর বন্ধ হইয়া যায়। এই তিন মাসেই ফুটবল খেলার জন্ত যথেষ্ট ব্যয় হয়। যে দেশের লোকেরা দুই বেলা পেট পুরিয়া খাইতে পারেনা, সে দেশে খেলার কাভার, ব্লাডার প্রভৃতির জন্ত খরচ করা যে কিরূপ কষ্টনাশ্য ও অনাবশ্যক তাঁহা বলা বাহুল্য।

ফুটবল খেলাতে আঘাত পাওয়ার আশঙ্কা অতি প্রবল। কোন আঘাত পান নাই এইরূপ খেলোয়াড় বিরল। এইসব আঘাতের ফলে অনেকের হাত পায়ে অস্ত্রোপচার করা পর্যন্ত আবশ্যক হইয়া পড়ে। অনেকে বহুদিন পর্যন্ত রোগে ভুগেন। কাহারও কাহারও এই সব জখম জীবনে সারে না—ফলে ‘হুর্কহ জীবন’ বহন করিতে হয়। জানিয়া শুনিয়া ইচ্ছাপূর্বক এইরূপ বিপদের মুখে অগ্রসর হওয়া কোন ক্রমেই কর্তব্য নহে। কিন্তু যুবকসম্প্রদায় পূর্ণ স্বাস্থ্যের আশায় এই ফুটবল খেলায় মাতোয়ারা। এত সত্ত্বেও যুবক সম্প্রদায়ের স্বাস্থ্যান্ধ হইতেছে না—যরং দিন দিন যেন তাহাদের স্বাস্থ্য অধিকতর খারাপ হইতেছে। অনেকে আবার এই অস্বাস্থ্যকর খেলার পিছনে অনাবশ্যকভাবে প্রচুর অর্থব্যয় করিয়া থাকেন। কেহ কেহ আবার একদিন এই খেলা দেখিতে না পারিলে দিনটি বৃথা গেল বলিয়া হা-হতাশ করেন। মহামেডান স্পোর্টিং ক্লাব ও ইস্ট ইয়র্ক দলের মাচ দেখিতে গেলে কখনও মনে হয় না যে এ দেশে কিছুমাত্র দুঃখদারিত্য আছে। মনে হয় দেশবাসীর টাকা রাখিবার স্থান হয় না, অথচ দেশনায়কগণ দেশ দরিদ্র বলিয়া অনর্থক স্বরভঙ্গ করেন।

এই প্রসঙ্গে আমাদের দেশীয় কপাটী বা হাড়ুডু, দাড়িয়াবান্ধা, লোস্তা প্রভৃতি খেলার উপযোগিতা উল্লেখ করা যাইতে পারে। এইসব খেলা দেশকালের সম্পূর্ণ উপযোগী। স্বাস্থ্য, শক্তি ও আনন্দ লাভের এগুলি অফুরন্ত উৎস। অধিকন্তু কপাটীতে দম বন্ধ করিয়া রাখার নিয়ম থাকায় প্রাণায়ামের কাজ হইয়া যায়। আদেশানুবর্তিতা, শৃঙ্খলানুবর্তিতা প্রভৃতি গুণ গুলিরও অনুশীলন হয়। এই সব খেলায় ব্যায়ামের কাজ অতি সুন্দররূপে সম্পন্ন হয়, অথচ আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনাও খুব কম। ফুটবল, ক্রিকেট, হকি প্রভৃতির ন্যায় ইহাতে ব্যয়বাহুল্য নাই। এইরূপ ব্যয়শূন্য স্বাস্থ্যকর খেলা খুব কমই দেখা যায়। যদিও পল্লীগ্রামে এইসব দেশীয় স্বাস্থ্যকর খেলা কিছু কিছু প্রচলিত আছে, কিন্তু অনসাধারণ এই সব দেশী খেলার উপর একান্ত বিরূপ। ব্যয়শূন্য স্বাস্থ্যকর দেশী খেলা ঘৃণা করিয়া ব্যয়বহুল অস্বাস্থ্যকর বিদেশী খেলা খেলিবার ও উৎসাহ দিবার কি আকর্ষণ থাকিতে পারে তাহা বুঝা দুঃসাধ্য। এইসব নির্দোষ ও ব্যয়শূন্য খেলা বাহাতে প্রচলিত হয় তাহায় প্রতি মনোযোগ দেওয়া কর্তব্য।