



विज्ञान नगरी, लखनऊ की खेलकूद व स्वस्थता दीर्घा आपको इन प्रदर्शनों के माध्यम से सुरक्षित तरीके से चट्टानी दीवार पर चढ़ने और एक कृत्रिम रूप से बनाए गए गोल्फ मैदान में गोल्फ खेलने के अनुभव का अवसर प्रदान करती है। सिर्फ पढ़ाई में ही नहीं बल्कि खेलों में भी आपको एकाग्रता की आवश्यकता होती है। इस दीर्घा में आप अपनी एकाग्रता शक्ति द्वारा एक राकेट प्रक्षेपित कर सकते हैं। आप "साइक्लिंग" प्रदर्श में नवाबों के शहर के ऐतिहासिक स्मारकों के पास साइकिल चलाने का आभासी रूप से आनंद उठा सकते हैं।

ये सभी प्रदर्श आपको यह खोजने और समझने में मदद करते हैं कि अत्याधुनिक विज्ञान और तकनीकी ने कैसे आज के खेल जगत को बदल दिया है। स्वास्थ्य और शिक्षा किसी भी देश के लोगों के जीवन की गुणवत्ता के प्रमुख अवयव हैं। मात्र खेलकूद गतिविधि, एक स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण में बड़े पैमाने पर योगदान कर सकती है।



arm wrestling
SPORTS
rock climbing
cricket

shooting
golf
visual acuity
football
basketball
bowling speed
rope walk
virtual rowing
cycling & weight loss

Walking
FITNESS
diet
motivation
vitamin
vegetables



आंचलिक विज्ञान नगरी
(राष्ट्रीय विज्ञान संग्रहालय परिषद)
संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार,

अलीगंज विस्तार, खण्ड-ई (एकता विहार) लखनऊ - 226024
टेलीफोन: 0522-2327833, 2321804, टेलीफैक्स: 0522-2321804
ई-मेल: rslu89@rediffmail.com, वेबसाइट: www.nscd.gov.in/rscl/
f https://www.facebook.com/rsclucknow



खेलकूद
और स्वस्थता

आंचलिक विज्ञान नगरी, लखनऊ

क्या आप अपने अंदर छिपे खिलाड़ी की खोज करना चाहते हैं या आप अपनी गेंदबाजी की गति की जांच करना चाहते हैं या फिर कपिल देव या भुवनेश्वर कुमार के साथ इसकी तुलना करना चाहते हैं? जरा ठहरें। यह एक साहसिक गतिविधि प्रतीत होती है और आप आंचलिक विज्ञान नगरी, लखनऊ में "खेलकूद और स्वस्थता" प्रदर्शनी में इन सभी चुनौतियों का अनुभव कर सकते हैं।

खेलकूद गतिविधि में शारीरिक क्षमता, कौशल और प्रगतिशील प्रतिरोध प्रशिक्षण शामिल हैं। यदि प्राचीन ग्रीक ओलंपियन एक बढ़ते हुए बछड़े को रोजाना उठाकर सबसे मजबूत व्यक्ति बनने का प्रयास करता था, तो आज का खिलाड़ी विज्ञान एवं तकनीकी द्वारा समर्थित अत्यधिक विशिष्ट प्रशिक्षण पर निर्भर करता है, जैसे कि जैव-यांत्रिकी, सहनशक्ति और ऊर्जा की आवश्यकता, शरीर विज्ञान, मनोविज्ञान, पोषण के अनुप्रयोग, खेल प्रशिक्षण में परामर्श और वायु गतिकीय सिद्धांत जिन्होंने खिलाड़ियों के प्रदर्शन के स्तर में धार दी है और अत्याधुनिक सुधार किया है।

जैसा कि हेबुड ब्राउन द्वारा कहा गया है कि "खेलकूद चरित्र का निर्माण नहीं करते वरन् उसे उजागर करते हैं"। खेल खेलने से समूहिक कार्य की भावना विकसित होती है, आपके कौशल में वृद्धि होती है और उत्तम चरित्र, स्वस्थ शरीर और मस्तिष्क का विकास होता है।

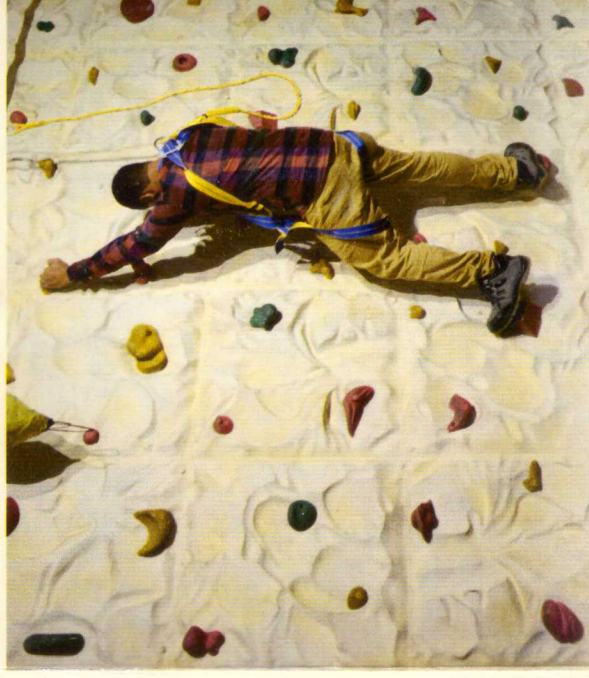
370 वर्ग मीटर क्षेत्र में फैली नई "खेलकूद और स्वस्थता" प्रदर्शनी में



आकर्षक अंतःक्रियात्मक व कार्यशील और वास्तविक अनुभव पर आधारित विविध प्रदर्श सम्मिलित हैं। विशेष रचना और नवप्रवर्तन तकनीकों का इनमें उपयोग किया गया है जो यह दर्शाता है कि विज्ञान, तकनीकी और अभियांत्रिकी द्वारा किस प्रकार खेल और स्वस्थता के स्तर को अधिकतम किया जा सकता है। एक खिलाड़ी के रूप में आपके पास विद्यमान पांच इंद्रियों में से किसी भी एक के माध्यम से प्राप्त किसी भी उद्दीपन के लिए त्वरित प्रतिक्रिया करने की क्षमता होनी चाहिए। "रेडी, गेट, गो", "ध्वनि कर्हों से आती है" और "दृश्य तीक्ष्णता" नामक प्रदर्श ध्वनि, प्रकाश जैसे उद्दीपनों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया क्षमता की जांच करने में सहयोग करते हैं। न्यूनतम समय में अपनी प्रतिक्रिया देने वाले कसरती या धावक श्रेष्ठतर माने जाते हैं।

क्या आपने कभी अपने शरीर को एक पाईप या रस्सी पर संतुलित करने की कोशिश की है? यहाँ संतुलन एक कला नहीं बल्कि विज्ञान है। यदि आप संतुलन बनाने की कोशिश करना चाहते हैं तो "रस्सी पर चलें" प्रदर्श आपको मनोरंजक और रोमांचक अनुभव प्रदान करेगा। यदि आप असंतुलित हो जाते हैं तो इसकी वैज्ञानिक

युक्ति है। रस्सी पर चलने के लिए अपने शरीर का इव्यमान रस्सी पर केंद्रित करें और अपने हाथों को रस्सी के क्षैतिज फैलाएं। यदि आप वास्तविक काल अनुभव के साथ आउटडोर स्पोर्ट्स का इंडोर स्पोर्ट्स के रूप में आनंद लेना चाहते हैं, तो एक आभासी फुटबॉल खेल में "पेनल्टी किंगिंग" का प्रयास करें, इसके साथ ही आप "बास्केट व बॉल" खेल में एक निश्चित समय सीमा के अंदर गेंद को कई बार नेट में डाल सकते हैं।



खेलों की कहानी सिर्फ खेलों के इर्द-गिर्द ही नहीं घूमती है बल्कि इसके विभिन्न पहलू जैसे पोषण, खेल सुरक्षा उपकरण, शारीरिक स्वस्थता आदि भी आप विभिन्न प्रदर्शों के माध्यम से जान सकते हैं। व्यायामशाला हमें स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करता है लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि एक कसरती को बिल्ली के कौशल से भी प्रेरित किया जा सकता है। "बिल्ली की तरह कूदें" प्रदर्श में अपने कूदने के कौशल की जांच करें जो एक कसरती की तरह जूटिरहित होना चाहिए। कुछ ऐसे खेल हैं जिन्हें खेलते हुए हम बड़े हुए हैं। यहाँ आप "आर्म रेसलिंग" और "अपनी शक्ति जांचें" प्रदर्शों के साथ अपनी मांसपेशियों की ताकत जांचने का प्रयास कर सकते हैं। गोल्फ, रॉक क्लाइम्बिंग और पर्वतारोहण जैसे कुछ खेल लखनऊ में बहुत कम ही देखने को मिलते हैं, लेकिन आचलिक