BHARATI INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH & DEVELOPMENT (BIJMRD)

(Open Access Peer-Reviewed International Journal)

DOI Link : https://doi.org/10.70798/Bijmrd/02110018

Available Online: www.bijmrd.com|BIJMRD Volume: 2| Issue: 11| December 2024| e-ISSN: 2584-1890

লোকক্রীড়ার ঐতিহ্য ও ইতিহাস

বন্দনা সামন্ত

M.A., B.Ed., Student, Vivekjyoti College, Dept. of English, Email id : samantabandana92@gmail.com

Abstract:

মানব সভ্যতার ইতিহাসের দিকে তাকালে দেখা যাবে যে আদিম যুগের মানুষ বেঁচে থাকার তাগিদে দৌড়াতে, লাফাতে, নিক্ষেপ করতে বধ্য হত। পরবর্তীকালে সভ্যতার উত্তরণের সাথে সাথে মানুষের এই অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঞ্চালনমূলক ক্রিয়াকলাপ কিছু কিছু বিধি নিয়মের আওতায় এসে বিভিন্ন ক্রীড়ার রূপ নিয়েছে, অতীতে যা ছিল বেঁচে থাকার সংগ্রাম বর্তমানে তা ক্রীড়া। আর এই লোকায়ত ক্রীড়া পরিবর্তীত এবং পরিমার্জিতরূপে আজও গ্রাম-বাংলার আঙিনায়, মেঠো পথের ধারে তপ মাঠের পরে আদুল গায়ের শিশু, মুক্তপ্রাণা কিশোর কিশোরীদের দ্বারা অনুসৃত এবং অনুশীলিত।

Keywords: *লোকক্রীড়া, লোকসাহিত্য, আগডুম-বাগডুম, বিশ্বায়ন, ইন্টারনেট, সংস্কৃতি, দিগন্ত বিস্তৃত, স্মার্ট ফোন ইত্যাদি।*

Discussion:

লোকসাহিত্য গ্রন্থে রবীন্দ্রনাথ ছড়া সম্পর্কে যে কথা বলেছেন, লোকক্রীড়া সম্বন্ধে সেই একই কথা বলা যায়। "আস্ত একখানা গ্রহ, ভাভিয়া খন্ড, খন্ড হইয়া গিয়াছে"। ছড়ার মতো লোকক্রীড়া গুলিও এই টুকরো টুকরো গ্রহের খন্ড, 'অনেক প্রাচীন ইতিহাস প্রাচীন স্মৃতির চূর্ণ অংশ লোকক্রীড়ার অঙ্গে, অন্তরে বিক্ষীপ্ত হয়ে আছে। কোন পুরাতত্ত্ববিদ আর তাহাদিগকে জোড়া দিয়া এক করিতে পারেনা, কিন্তু আমাদের কল্পনা কল্পনা এই ভগ্নাবশেষগুলির মধ্যে সেই বিম্নত প্রাচীন জগতের একটি সুদূর অমচ নিকট পরিচয় লাভ করিতে চেষ্টা করে।

প্রাচীন জগতের এই সুদূর নিকট পরিচয় পেতে হলে লোকক্রীড়ায় লোকজীবনের খণ্ড-ছিন, আভাসিত ও রুপান্তরিত, বিক্ষিপ্ত ও অস্ফুট ছবিগুলি খুঁজতে হবে। কারণ ছড়ার মত লৌকিক খেলাগুলিতেও 'অনেক দিনের অনেক হাসি কান্না আপনি অঙ্কিত হইয়াছে।.... অনেক হৃদয়বেদনা সহজেই সংলগ্নহইয়া রহিয়াছে।' ড. অসীম দাস লিখেছেন " ক্রীড়ায় (লোকক্রীড়ায়) জীবনের অনুকৃতি থাকে বলেই ক্রীড়া পরিকল্পনার মধ্যে সুনিশ্চিতভাবে জীবনের ছবি ধারা পড়ে।..... জীবনের অনুকৃতি বলতে শুধুমাত্র বাস্তব ঘটনার হুবহু অনুকৃতিকেই বোঝায় না। আপাত অর্থহীন এমন ক্রীড়া আছে

যেগুলি গভীরতর অর্থে জীবনেরই অনুকৃতি। প্রকৃতপক্ষে ক্রীড়ার প্রতিটি অঙ্গচালনা এবং দৈহিক ভঙ্গিমাও অর্থদ্যোতক। তার মধ্যেও দ্যোতিত হয় বাস্তব জীবনের নানা অভিজ্ঞতা ওমাধুর্যের ছবি। এই ভঙ্গিমাগুলির মধ্যে বৃহৎ বৃহৎ ঘটনাবলী অপেক্ষা পারিবারিক তথা সামাজিক জীবনের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীবনচ্ছবি বেশ পরিস্ফুট হয়।" (বাংলার লৌকিক ক্রীড়া)

অশ্রু-স্বেদ, অনুরাগ-কলহ, ক্ষতি-প্রাপ্তি, সুখ-বেদনায় অলঙ্কৃত প্রত্যাহিক জীবাযাপনের কর্মকাণ্ড গুলি লোকক্রীড়ায় অনুদিত হয় খেলার নিজস্ব ভাষা ও ছন্দে। রবীন্দ্রনাথ লিখছেন" প্রয়োজন সাধনের জন্য আমরা যে সকল বৃত্তি নিয়ে জন্মেছি, প্রয়োজনের উপস্থিত দায়িত্ব থেকে মুক্ত করে নিয়ে তাদের খেলায় প্রকাশ করতে পাই।..... খেলার বৃত্তি আর প্রয়োজন সাধনের বৃত্তি মূলে একই। সেই জন্য খেলার মধ্যে জীবযাত্রার নকল এসে পড়ে।" (সাহিত্যের পথে)

আদিম যুগে মানুষ ছিল যাযাবরের মতো, একস্থান থেকে অন্যস্থানে বিচরণকারী তারা শিকার করে মানুষ জীবনযাপন করত। তুষারযুগ অতিক্রান্ত হওয়ার পর মানুষ ধীরে ধীরে খাদ্য সংগ্রাহক থেকে থেকে খাদ্য উৎপাদক হয়ে -উঠল, মাটি খুঁড়ে খাদ্য সংগ্রহ করার পর সেখানে বীজ ফেলে নতুন ফসল ফালানোর কৌশল আবিস্কার করলা। খাদ্য উৎপাদন করতে পারার ফলে তারা একটি নির্দিষ্ট অঞ্চলকে কেন্দ্র করে বসবাস শুরু করতে লাগল। আর এসবের ফলে তাদের সময়ের ভঁড়ের জাল বেশ খানিকটা অবসর। আর সেই অবসর যাপনের চিন্তা থেকেই জন্ম নিল লোকক্রীড়া। কখনো শিকারের অবয়বে আবার কখনোবা খাদ্য সংগ্রহের অবয়বে আত্মপ্রকাশ করল লোকক্রীড়াগুলি। তাই আমরা যদি কতগুলি লোকলীড়ার ঐতিহাসিক উপাদান ও লোকক্রীড়ার নৃতাত্ত্বিক প্রতিফলনের দিকে চোখ রাখি তাহলেই দেখতে পাব এীড়ার ঐতিহ্য ও ইতিহাস।

লোকক্রীড়ার ঐতিহাসিক উপাদান:

খেলা চরিত্রে অনুকরণাত্মক। এই অনুকরণ যেমন সমসাময়িক সমাজজীবনের, তেমনই সমানভাবে সত্য প্রাচীনকালের ফেলে আসা জীবনেরও। আমরা বেশ কিছু লৌকিক ক্রীড়াতেই অতীতের নানা প্রথা, রীতিনীতির অনুস্মৃতি লক্ষ্য করি। যুগ অতিক্রান্ত হলেও সেই অতিক্রান্ত যুগের ছবি ধরা পড়েছে নানা লোকক্রীড়ায়, সে ছবি কখনও আনন্দদায়ক, কখনও বা করুন অশ্রুজলে সিক্ত আবার কখনওবা সেই ছবি শৌর্য বীর্যের যা আমাদের গর্ববোধকেও জাগ্রত করে।

এলাটিং-বেলাটিং সৈ লো:

ছড়া-নির্ভর লোকক্রীড়াটি মূলত মেয়েদের। দুটি দল এই খেলায় অংশগ্রহণ করে এবং তাদের মধ্যে কথোপকথন চলে। একটি সরলরেখা অঙ্কিত করে রেখাটির দুইদিকে দুটি দল অবস্থান করে মুখোমুখিভাবে। একটি দলের সদস্যরা একইসঙ্গে পরস্পরের হাত ধরাধরি করে সরলরেখা পর্যন্ত এগিয়ে আসে আর ছড়ার একটি করে পংক্তি বলে বলে। প্রথম দলের সদস্যরা প্রশ্ন উচ্চারণ করে, দ্বিতীয় দল তার জবাব দেয়।

এলাটিং বেলাটিং ছড়াটি সম্পর্কে প্রয়াত আশুতোষ ভট্টাচার্য অভিমতটি উল্লেখ্য: একটি করুন রসাশ্রিত বাস্তব কাহিনী ভিত্তি করিয়া রচিত হইয়াছে। প্রশ্নোত্তরের মধ্যদিয়া বিশেষ কোন যুগের সামাজিক জীবনের অনিশ্চয়তার যে ইঙ্গিত

পাওয়া যায়, তাহা বাংলার ঐতিহাসিকের পক্ষে লক্ষণীয়--- সমাজের একদিনের একটি সকরুণ ঘটনা কালক্রমে যে কিভাবে খেলায় পরিনত দেখা যাইতেছি,

বাংলার সামাজিক ইতিহাস থেকেই ঐতিহাসিক ঘটনাটির অনুসন্ধান করা যেতে পারে - মধ্যযুগে 'সোনার থালা বাসনের মতো দাস দাসীর সংখ্যাও ছিল সামাজিক মর্যাদার একটা মাপকাঠি। এসব দাস দাসীর উপর গৃহপতিরই মালিকানা থাকিত। গৃহপতির অধিনে থেকে তারা গৃহপতির জমিকরণ ও কাজকর্ম করত। গৃহস্থালির কা কখনও কখনও মালিকরা তাদের দাসীগণকে পৈপত্নী হিসাবে ব্যবহার করত। নবাব সুলতানের ও বাদশাহদের হারেমে এরকম হাচ্ছার হাজার দাসী থাকত। সাধারণত এ সকল দাসীদের হাট থেকে কেনা হত। অনেক সময় দাম দস্তুর করে মুখের কথাতেই তাদের কেনা হত, তবে ক্ষেত্র বিশেষে দলিল পত্র তৈরী করে নেওয়া হত।

অর্থাৎ মধ্যযুগে নারী যে পণ্যের মত ব্যবহৃত হত, এমনকি বাজারে তারা বিক্রিত হত সেই নির্মম সত্যই খেলাটিতে বিধৃত।

আগডুম বাগডুম :

এটি অত্যন্ত পরিচিত একটি খেলা, এই খেলাটির সথে সংশ্লিষ্ট ছড়াটি হল—

আগডুম বাগুডুম ঘোড়াদুস সাচ্ছে
লাল মিরগেল ঘাঘর যাছে ।।
বাজতে বাজতে এল ডুলি।
ডুলি গেল সেই কমলাপুলি।
কমলাপুলির বিয়েটা,
সূর্যিমামার টিয়েটা।

রবীন্দ্রনাথ এই ছড়াটি সম্পর্কে মন্তব্য করে বলেছিলেন— 'আগডুম বাগডুম ঘোড়াডুম, সাজে'-এই ছড়াটির কোনো পরিষ্কার অর্থ আছে কিনা জানিনা; অথবা যদি ইহা অন্য কোন ছত্রের অপভ্রংশ হয় তবে সূত্রটি কী ছিল তাহাও অনুমান করা সহজ নহে। কিন্তু ইহা স্পষ্ট দেখা যাইতেছে, প্রথম কয়েকজন বিবাহ মাত্রার বর্ণনা। দ্বিতীয় ছত্রে যে বাজনা কয়েকটির উল্লেখ আছে হইয়াছে" তাহা ভিন্ন ভিন্ন পাঠে কতই বিকৃত হইয়াছে।"

রবীন্দ্রনাথের সূত্র আশুতোষ ভট্টাচার্যে ছড়াটির সুন্দর বাখ্যা করেছেন— কিছুদিন পূর্ব পর্যন্তও পল্লীজীবনের অভিজাত পরিবারের বিবাহের শোভাযাত্রা যুদ্ধযাত্রারই একটি অধঃপতিত (Degehenated) রূপমাত্র ছিল। কারণ, যখন সমাজে বলপূর্বক কন্যা অপহরণ করিয়া আনিয়া-বিবাহ করিবার প্রথা (Marriage Day Abduction) প্রচলিত ছিল, তখন যুদ্ধ মাত্রা এবং বিবাহ যাত্রার কোনও পার্থক্য ছিলনা। সেই জন্য ছড়াটির প্রথম অংশে যাহা বর্ণিত হইয়াছে, তাহা যুদ্ধযাত্রা বর্ণনারই একটি আধুনিক পরিচয় মাত্র। মূলত ইহা যে একটি ডোম চতুরঙ্গের বর্ণনা ছিল, ইহার প্রথম পদটি অনুসরণ করিলেই তাহা বুঝিতে পারা যায়?

লোকক্রীড়ার নৃতাত্ত্বিক প্রতিফলন:

পরিশীলিত খেলার সঙ্গে লোকক্রীড়ার নানা বিষয়েই পার্থক্য, তার মধ্যে একটি হল নৃতাত্ত্বিক প্রেক্ষিত। লোকক্রীড়া থেকে আমরা অতীত মানব ইতিহাসের, মানব সভ্যতার নানা উপকরণ লাভ করি যা পরিশীলিত খেলায় একান্তভাবে অনুপস্থিত।

হা-ডুডু:

পুরুষদিগের মধ্যে প্রচলিত খেলা মাত্রই আদিম সমাজের গোষ্ঠী সংগ্রামের অবশেষ (Remnant) মান, ইহাদের মধ্যে আত্মরক্ষা (defense) এবং আক্রমণের (attack) যে সকল পদ্ধতি দেখা যায়, তাহা যুদ্ধনীতি সম্মত। বাংলার হাডুডু খেলাও তাই, সেই জন্য বাংলার কিশোর ও যুবকদিগের ইহাই একমাত্র খেলা, যাহার মধ্য দিয়ে এখনও একটু পৌরুষের পরিচয় প্রকাশ পাইয়া থাকে। বাথান কিংবা রশদভরা ভূমিতে অধিকার প্রতিষ্ঠার লড়াই শুধু নয়, আরও বৃহৎ ও তীব্র সংগ্রামের স্মৃতিতে গঠিত হয়েছে কিছু লৌকিক খেলা। হা-ডুডু' খেলা সম্পর্কে ড. অসীম দাস লিখেছেন, কৌমগোষ্ঠী। প্রত্যেক পক্ষের রেখায়িত সীমানা হল সেই গোষ্ঠির দুই দল যোষ্ঠীর অরসুন ভূমির জন্য নির্দিষ্ট অঞ্চল," আদিম মানবগোষ্ঠী নিজ নিজ অরণ্য এলাকা দখল রাখা এবং ভিন্নগোষ্ঠীর অধিকারভুক্ত বনজ সম্পদ করার ও অরণ্যপ্রাণী সমৃদ্ধ অঞ্চলে অধিপত্য করার সংগ্রামে প্রায়শই লিপ্ত থাকত। গোষ্ঠী সংগ্রামের এই পটভূমিতে রচিত হয়েছে হাডুডু খেলা।

প্রশস্ত ক্ষেত্রে হা-ডুডু খেলাটি অনুষ্ঠিত হয়। এটি এমনই একটি বীর্যের খেলা যে এই খেলায় নারী অংশগ্রহণ করে না (আজকাল করছে), কেবল পুরুষেরাই অংশ নিয়ে এই খেলায় দুটি পক্ষ থাকে বলাবাহুল্য পরস্পরের প্রতিদ্বন্দ্বী।একটি নির্দিষট স্থানে খেলাটি অনুষ্ঠিত হয়। এটিকে কোট বলে। এই রেখাটিকে দুদিকে অংশগ্রহণকারী প্রতিদ্বন্দ্বী দু-টি দলে খেলোয়াড় অবস্থান করে। খেলা শুরু হলে একপক্ষের খেলোয়াড় মাঝ রেখা থেকে শ্বাস বন্ধ করে অপর পক্ষের সীমানায় প্রবেশ করে। সে স্বাশ বন্ধ রেখেছে তারই প্রমান স্বরূপে মুখে অনর্গল কিছু শব্দ উচ্চরণ করে যাবে যে পর্যন্ত প্রতিপক্ষের সীমানার মধ্যে অবস্থন করবে। কখনও বলা হয় 'হা- ডুডু' কখনও বলা হয় দুই বা চার পংক্তির ছড়া যেমন—

এক হাত বোলতা তিন হাত শিং
উড়ে যায় বোলতা ধা তিং তিং।

দম বন্ধ করা অবস্থায় মুখে ছড়া বা তজ্জাতীয় কিছু আবৃত্তি করতে করতে যদি বিপক্ষের কোন খেলোয়াড়কে ছুঁয়ে নির্বিঘ্নে কোটে খেলোয়াড় প্রত্যাবর্তন করতে পারে, তখন বিপক্ষ দলের এ মারা পড়ে। বিপরীতক্রমে বিপক্ষের সীমনায় প্রবেশের সীমানায় প্রবেশকারী খেলোয়াড়কে ধরে ফেলতে পারে এবং ঐ অবস্থায় যদি খেলোয়াড়টির দম নিঃশ্লেষিত হয়, তখন অনুপ্রবেশকারী খেলোয়াড়টি মোর হয়। খেলার নিয়ম অনুযায়ী একপক্ষের খেলোয়ার মরা খেলোয়াড় জীবন লাভ করে। মার হলে বিপক্ষদলের একজন যখন একটি দলের সব খেলোয়াড় মোর হয়, তখন অন্য দলটি জয়ীর সম্মান লাভ করে।

হা-ডুডু খেলাটি কৌম জীবনের সংগ্রামশীলতার প্রতিফলনের সমৃদ্ধ, তাই এই খেলাটির গুরুত্ব অপরিসীম। কেউ কেউ এই খেলায় প্রতিপক্ষ কে আক্রমণের দ্বারা পসুদস্ত করে ফিরে আমার কৌশল ও পরিণত লক্ষ্য করেছেন। লক্ষ্য করেছেন প্রাচীন যুগের কৌশল।

ডাংগুলি:

প্রাচীন লোককীড়াগুলির মধ্যে অন্যতম হল ডাংগুলি, কেউ কেউ এই খেলাকে ক্রিকেট খেলার গ্রাম্য সংস্করণ হিসাবে দেখতে চেয়েছেন, গ্রামবাংলার বহুপ্রচলিত খেলা-ডাংগুলি। খেলাটি বিভিন্ন নামে এবং রূপে ভেদে সারাভারতে এক বহির্ভারতেও প্রচলিত, ডাংগুলির উপকরণ দেখে মনে হয় এটি রাখাল বাঙ্গালদের উদ্ভাবিত ক্রীড়া, খেলায় ব্যবহৃত দেড়েক লম্বা ডাং (ডান্ডা)-টির সঙ্গে রাখালদের পাচন কড়ির আকৃতিগত সাদৃশ্য লক্ষণীয়।

দুদল রাখালের মধ্যে চারণভূমির দখল নিয়ে বিবাদ- সংঘাতের ক্রীড়া রূপ হল। ডাংগুলি', একদল রাখাল পাচন বা ডাং-এর আঘাতে গুলি নিক্ষেপ করে গোষ্ঠ সীমানা নির্ধারণ করতে চায়। যতদূর গুলি' পাঠাতে পারবে ততটাই হবে তাদের গবাদি পশুর চারণভূমি,- এটাই হয়তো ছিল গো-পালকদের মধ্যে অলিখিত নিয়ম। কিন্তু বিশেষ বাথান দখলের ঋতুতে কিংবা স্থানে তৃনভূমির দুষ্প্রাপ্যতা হেতু আইন ভঙ্গ বাথান দখলের লড়াই অনিবার্য হয়ে উঠত রাখাল বালকদের মধ্যে। খেলার মূল কাঠামোয় দেখা যাচ্ছে। - একপক্ষের নিক্ষিপ্ত গুলি লুফে নিয়ে সীমানা নির্ধারণের কাছে বাবা দিচ্ছে অন্যপক্ষ। পশুপালনের উপর নির্ভরশীল সমাজে রাখালবালকদের গুরুত্ব ছিল অপরিসীম। তাই তাদের খ্যাতি ছিল ভুবন ছোড়া, সারা পৃথিবীতে এদের নিয়ে রচিত হয়েছে অসংখ্য লোকগীতি, লোককথা, লোকাক্রীড়াও রচিত হবে চারণভূমি প্রেক্ষাপটে - এটাই তো স্বাভাবিক।

কোনও কোনও লোকনক্রীড়াবীদ ডাংগুলি' খেলার মর্মে আদিম সমাজের খাদ্য সংগ্রহের প্রতীকটি খুঁজে পেয়েছেন। আধার অনেকের মতে ভাংটি পুরুষাঙ্গের ও প্রতীক। চগুলি' টি মাটি থেকে সংগৃহীত। আহারযোগ্য কন্দ'। যে সর্ত করে ডাংগুলি খেলা হয়, সেটি হল স্ত্রী-জননাঙ্গেরে প্রতিরূপ।

উপসংহার:

বর্তমানে বিশ্বায়নের (Globalization) প্রাবল্যে আর চাকচিক্যে প্রায় হারিয়ে যেতে বসেছে মানুষের জীবনানুকৃতির নমুনা— লোকক্রীড়া। বৈদ্যুতিন প্রচার মাধ্যম, প্রযুক্তির ব্যবহার, অর্থনৈতিক প্রতিযোগিতার কারণে মানুষ আগ্রহ হারাচ্ছে লোকক্রীড়াগুলি থেকে। উন্মুক্ত প্রান্তরের পরিবর্তে মানুষ আজ ঘরে বসে মোবাইল, ইন্টারনেটের ব্যবহারের মাধ্যমে তার বিনোদন সেরে নেয়। বিভিন্ন ধরনের সফটওয়্যারে ও অ্যাপস ব্যবহার করে নিজেই নিজের ইচ্ছামতো খেলা খেলে। এতে আপত্তি করবার মতো কিছুই নেই কিন্তু অসুবিধা হল— ক্রীড়া সংস্কৃতির বিকাশের ক্ষেত্রটি ক্রমেই সংকুচিত হয়ে যাচ্ছে। মানুষের মধ্যে সংযোগ-সহানুভূতির মতো বিশেষ অনুভূতিগুলি ক্রমে অস্তমিত হচ্ছে, যা হয়তো খেলা-আকাশের নীচে, দিগন্তবিস্তৃত মাঠে সম্ভব হত।

Published By: www.bijmrd.com ll All rights reserved. © 2024 ll Impact Factor: 5.7

শিশুরা এখন শিক্ষা-প্রতিযোগিতায় ব্যস্ত। কোচিং-ড্রয়িং, সিংঙ্গিং-ড্যান্সিং-পেন্টিং শেখবার পর আর মাঠে যাওয়ার অবসরই পায় না। আর পেলেও ঐ সময়টা তারা স্মার্ট ফোন নিয়েই কাটিয়ে দেয়। লোকক্রীড়া সম্পর্কে শহর তো দূরের কথা গ্রামাঞ্চলের কিশোর-কিশোরীরাই এখন অজ্ঞাত।

পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে মানুষ নিজেকে মানিয়ে নেবে ঠিকই কিন্তু তার অর্থ এই নয় যে, তার প্রাচীন উৎসগুলিকে যে অস্বীকার করবে। সুতরাং সমাজের মৌলিকত্ব নির্ধারণে লোকক্রীড়ার মতো সমাজ-সম্পৃক্ত পদ্ধতির সাথে মানুষের সংযোগ কখনোই বিচ্ছিন্ন করা উচিত নয়।

গ্রন্থপঞ্জি:

১) কর, শুভব্রত, মন্ডল ইন্দ্রনীল উচ্চতর শারীরশিক্ষা, প্রকাশনী, বিরভূম-৭৩৩১১০১, মে, ২০১১।

২) চক্রবর্তী বরুণ কুমার বঙ্গীয় লোকসংস্কৃতি কোষ, কলকাতা, বুক ডিস্ট্রিবিউটার্স ১৯৯৫, অপর্ণা বুক

৩) চক্রবর্তী বরুণ কুমার বাংলার লোকলীড়া, পুস্তকবিপনী, কলিকাতা ৭০০০০৯, জানুয়ারী ২০১১।

৪) দাস, সুদীপ সুন্দর শারীর শিক্ষা শিক্ষণ পদ্ধতি, শারীর শিক্ষা প্রকাশনী, বীরভূম-৭৩১১০১, মে ২০১১।

৫) পাল, অনিমেষ কান্তি লোক সংস্কৃতি, মেদিনীপুর-১৯৯৬,

৬) বন্দোপাধ্যায়, কাঞ্চন শারীরশিক্ষা পরিচয়, ক্লাসিকবুকস্, কোলকাতা-৭০০০১২, ২০২২

৭) বেরা, নির্মল লোকসংস্কৃতিঃ প্রসঙ্গ ও প্রকরণ পুস্তক বিপনী, কোলকাতা-৭০০০০৯, দোলমানা, ১৪১৫।

Citation: **সামন্ত. ব.,** (2024) "লোকক্রীড়ার ঐতিহ্য ও ইতিহাস", *Bharati International Journal of Multidisciplinary Research & Development (BIJMRD)*, Vol-2, Issue-11, December-2024.