ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણવિભાગના પત્ર-ક્રમાંક
મશબ /1220/583/ છ, તા. 29/08/2020 - થી મંજૂર

योगः, स्वास्थ्यम् एवं शारीरिकशिक्षणम्

प्रथमा २

(ધોરણ 10)

प्रतिज्ञापत्रम्

भारतं मम देशः ।
सर्वे भारतीयाः मम भ्रातरः भगिन्यः च सन्ति ।
मम मानसे देशस्पृहा अस्ति। समृद्धिसहितं
विविधतापरिपूर्णं तस्य संस्कृतिगौरवम् अनुभवामि ।
अहं सदा तत्पात्रं भवितुं यत्नं करिष्यामि ।
अहं मम पितरौ आचार्यान् गुरुजनान् च प्रति
आदरभावं धारयिष्यामि ।
प्रत्येकेन सह शिष्टव्यवहारं च करिष्यामि ।
अहं मम देशाय देशबान्धवेभ्यः च मम निष्ठाम् अर्पयामि ।
तेषां च कल्याणे समृद्धौ च एव मम सुखम् अस्ति ।

मूल्यम् : ₹ 29.00

तमसो मा ज्योतिर्गमय
गुजरातराज्यशालापाठ्यपुस्तकमण्डलम्
'विद्यायनम्', सेक्टर 10-ए, गान्धीनगरम्-382 010

© गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मण्डलम्, गान्धीनगरम्
अस्य पाठ्यपुस्तकस्य सर्वेऽधिकाराः गुजरातराज्यशालापाठ्यपुस्तकमण्डलाधीनाः सन्ति।
अस्य पाठ्यपुस्तकस्य कश्चिदपि भागः केनापि रूपेण गुजरातराज्य-शालापाठ्यपुस्तकमण्डलनियामकस्य लिखितानुमत्या विना प्रकाशयितुं न शक्यते।

विषयमार्गदर्शनम्

श्री हरीशचन्द्रः भट्ट

लेखनम्

श्री नीतिन आचार्य (कन्वीनर)
श्री शौनक जोशी
श्री कीर्तिः अवस्थी
श्री ब्रिजेश दवे

समीक्षणम्

श्री याज्ञवल्क्य रावल
श्री हरदेव रावल
श्री बिंदु पंड्या
श्रीमती सविता राठी

भाषाशुद्धि

श्री सुरेश व्यास

संयोजनम्

डॉ. क्रिष्ना दवे
(विषयसंयोजक : अंग्रेजी)

निर्माणायोजनम्

श्री हरेन शाह
(उपनियामक : शैक्षणिकः)

मुद्रणायोजनम्

श्री हरेश एस. लीम्बाचीया
(उपनियामक : उत्पादनम्)

प्रस्तावना

प्राच्यगुरुकुल-परम्परानुसारम् अभ्यासं कुर्वतः संस्कृतपाठशालीय-विद्यार्थिनः लक्षीकृत्यप्राचीनार्वाचीनो-भयपद्धत्योः सरस-सरलसमन्वयपूर्वकं गुजरातराज्यमाध्यमिकोच्चतरमाध्यमिकशिक्षणबोर्डद्वारा अभ्यासक्रमसंरचना जाताऽस्ति, एते अभ्यासक्रमाः गुजरातसर्वकारद्वारा मानिताः प्रमाणीकृताश्च सन्ति।

गुजरातसर्वकारप्रमाणितस्य **योगः, स्वास्थ्यम् एवं शारीरिकशिक्षणम् प्रथमा २ (कक्षा 10)** इति विषयस्य संवर्द्धिताभ्यासक्रमानुसारं सज्जीभूतस्य पाठ्यपुस्तकस्य संवर्द्धितामावृत्तिं विद्यार्थिसमक्षं प्रस्तुवन्मण्डलम् आनन्दमनुभवति। अस्याः पाठ्यपुस्तकसंवर्द्धितावृत्तेः प्रकाशनात्प्राक् हस्तलिपीनां शिक्षणकार्यं कुर्वद्भिः शिक्षकैः तज्ज्ञैश्च सर्वाङ्गिसमीक्षणं कृतमस्ति। शिक्षकतज्ज्ञानानां सूचनानुसारं हस्तलिपिषु योग्यां शुद्धिं कृत्वा पाठ्यपुस्तकमिदं प्राकाश्यं नीतमस्ति।

प्रस्तुतं पाठ्यपुस्तकं सरसम् उपयोगी क्षतिरहितं कर्तुं मण्डलं सश्रद्धं प्रायतत। तथापि शिक्षणरसिकेभ्यः पाठ्यपुस्तकस्य गुणवत्तावहाः सूचनाः स्वीकार्याः सन्ति।

पी. भारती (IAS)
नियामकः | कार्यवाहकप्रमुखः
ता. 26-10-2020 | गान्धीनगरम्

प्रथमावृत्ति : 2020
प्रकाशकः – गुजरात राज्य शाला पाठ्यपुस्तक मण्डल, 'विद्यायन', सेक्टर 10-ए, गान्धीनगरप्रातिनिध्येन, पी. भारती, नियामकः
मुद्रकः –

मूलभूतकर्तव्यानि

प्रत्येकस्य भारतीयनागरिकस्य कर्तव्यानि निम्नानुसारं स्युः।*

(क) संविधानं प्रति प्रामाणिकत्वम् आदर्शत्वं संस्थानां राष्ट्रध्वजस्य राष्ट्रगीतस्य चादरः।

(ख) स्वातन्त्र्याय अस्मदीयराष्ट्रियसत्याग्रहं प्रेरयताम् आदर्शानां हृदये प्रतिष्ठापनम्, अनुसरणं च।

(ग) भारतस्य सार्वभौमत्वस्य एकतायाः अखण्डिततायाश्च समर्थनं तद्रक्षणं च।

(घ) देशस्य रक्षणं राष्ट्रीयसेवायै उद्घोषणायां जातायां तदनुसरणं च।

(च) धार्मिक-भाषाकीय-प्रादेशिकेभ्यः धार्मिकेभ्यो वा भेदेभ्यः पृथक् स्थित्वा, समस्तभारतीयेषु सम्मनस्य-समानबन्धुत्वभावनायाः वृद्धिः, स्त्रीणां गौरवहानिकारकव्यवहारत्यागश्च।

(छ) अस्माकं समन्वितसंस्कृतेः समृद्धिदायस्य मूल्यं ज्ञात्वा तद्रक्षणम्।

(ज) वनानां तडागानां नदीनाम् रक्षणम् अन्यवन्यपशुपक्षिसहितं प्राकृतिक-पर्यावरणरक्षणं तत्संशोधनं तथैव जीवमात्रं प्रति अनुकम्पाभावः।

(झ) वैज्ञानिकमानसस्य मानवतावादस्य जिज्ञासयाः संशोधनस्य च भावनाबोधः।

(ट) सामान्यसम्पत्तिरक्षणं हिंसायाः त्यागश्च।

(ठ) राष्ट्रं पुरुषार्थस्य सिद्धेश्च अधिकाधिकमुन्नतसोपानानि प्रति सततं प्रगतिशीलं स्यात्तदर्थं वैयक्तिकसामूहिकप्रवृत्तीनां समस्तक्षेत्रेषु श्रेष्ठत्वम् आसादयितुं प्रयत्नः।

(ड) मात्रा पित्रा अथवा अभिभावुकेन षट्वर्षतः चतुर्दशवर्षं यावत् (6 तः 14) वयसे बालकाय अथवा पाल्याय शिक्षणलाभाः देयाः।

* भारतीयं संविधानम् : अधिनियमः 51-क

अनुक्रमणिका

१.	प्राणायामः	1
२.	पातञ्जलयोगदर्शनम्	6
३.	अस्माकं योगाचार्याः	9
४.	मुद्राः	12
५.	आसनानि	20
६.	स्वास्थ्यरक्षणम्	30
७.	व्यसनमुक्तिः	33
८.	व्यायामः	36
९.	चिकित्सापद्धतयः	39
१०.	रसीकरणम्	44
११.	चक्रक्षेपणम्	49
१२.	अयोगोलक्षेपणम्	54
१३.	त्रिदण्डकन्दुकक्रीडा	59
१४.	हस्तकन्दुकक्रीडा	69

१

प्राणायामः

प्रस्तावना

प्राणायामः सर्वैः ज्ञायते। जनाः बहु सामान्यरीत्या अस्योपयोगं कर्तुं शक्नुवन्ति। आदिकालतः अस्य प्रयोगः जायमानः अस्ति। न केवलं भारते अपितु समग्रविश्वस्मिन् सर्वत्र सर्वे जनाः एतद् जानन्ति कुर्वन्ति च। व्यायामेन साकं प्राणायामः अपि महत्वं वहति। अस्माकं प्रधानमन्त्री विश्वस्मिन् योगदिनस्य मान्यतां कारितवान्।

प्राणायामस्य प्रक्रिया :

ईश्वरेण इच्छया सृष्टिः सृष्टा। ततः मनसि बीजरूपेण इच्छा प्रादुर्भूता। ऋषयः एतेन सत्यस्य दर्शनं चक्रुः। एतेषां सर्वेषाम् आधारः प्राणाः सन्ति। इयं प्राणशक्तिः शरीरस्य अन्तः प्रविशति बहिः च आयाति। तां प्रक्रियामेव वयं प्राणायामः इति नाम्ना जानीमः। महर्षिः पतञ्जलिः एतदेव इत्थं कथयति।

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'

मनसः व्यापारनिग्रहणस्य प्रक्रिया योगः इति कथ्यते। अग्रे इतोऽपि सः योजयति–

'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः'

श्वासप्रश्वासयोः द्वयोः गतिविच्छेदः – इत्युक्ते प्राणवायोः गमनागमनं स्थगितं भवति – तदेव प्राणायामस्य सामान्यं लक्षणम्।

द्वयोः श्वासयोः मध्ये यः समयः भवति तस्य समयमर्यादावर्धनम् एव श्वासनिःश्वासयोः नियन्त्रणं रोधनं वा प्राणायामः।

श्वासग्रहणकाले तथा भावः करणीयः यत् अहम् अनेन श्वासेन सह प्राणशक्तिम् अन्तः प्रावेशयामि। निखिलस्य विश्वस्य ऊर्जा श्वासेन सह अन्तः गच्छती अस्ति। उच्छ्वासकालेऽपि न केवलम् उच्छ्वासः अपितु दुर्गुणाः च कुविचाराः, बहिरागच्छन्तः सन्ति तथा भावः मनसि स्थापनीयः।

प्राणायामस्य द्वौ प्रकारौ वर्तेते।

1. सगर्भः प्राणायामः
2. अगर्भः प्राणायामः

ॐकारस्य उच्चारणेन प्राणायामः क्रियते तर्हि सः सगर्भः प्राणायामः इति। प्रणवस्योच्चारणं विना प्राणायामः भवति तर्हि सः अगर्भः प्राणायामः। एतदतिरिच्यापि प्राणायामः त्रिधा भवति।

कापि क्रिया किमपि कर्म वा भावनाप्रधानं भवति तदा तस्य महत्त्वं सविशेषं भवति। ये प्राणाः अस्माकं शरीरं संचालयन्ति ते यदि विघ्नयुक्ताः भवन्ति तर्हि ते अस्माकं शरीरस्य हानिं कुर्वन्ति। प्राणायामेन सह गायत्रीमन्त्रस्योच्चारणं बहु-कालात् प्रचलति। अस्माकम् एषा परम्परा वर्तते। ततोप्यधिकः श्रेष्ठतरः श्रेष्ठतमः को वा भवितुम् अर्हित? किन्तु इदानीम् अस्मिन् कलिकाले योगं प्राणायामञ्च संसारस्य पुरतः सर्वेषां देशानां सम्मुखे स्थापयितुम् इच्छामः, बहुजनलाभाय कर्तुम् इच्छामः तर्हि अस्माभिः केवलं गायत्रीमन्त्रस्य आग्रहः न रक्षणीयः। यः कोऽपि मन्त्रः स्वीकर्तुं शक्यते, वैष्णवाः, शाक्ताः, शैवाः अथवा अन्यधर्ममतावलम्बिनः तेषामिष्टदेवानां मन्त्रं मनसि स्मरन्तः वा प्राणायामं कर्तुं शकुन्वन्ति। प्राणायामः

धर्मात् अपि परः अस्ति तथा ज्ञेयम्। औषधं, विद्या, चिकित्सकः तथैव प्राणायामः अपि सर्वेभ्यः विषयेभ्यः परः अस्ति तथैव अस्माभिः व्यवहरणीयम्।

प्राणायामस्य प्रकाराः-

1. पूरकम्
2. कुम्भकम्
3. रेचकम्

1. पूरकम् - बहिस्थितं वायुं नासिकया अन्तः आनीय, शरीरस्य सर्वाः नाड्यः प्राणैः प्रपूर्य स्थिरीकरणस्य क्रिया पूरकप्राणायामः कथ्यते।

2. कुम्भकम् - पूरकप्राणायामेन सः वायुः शरीरमानच्छति तं वायुम् एव तत्रैव स्थिरीकृत्य रक्षणीयः। प्रक्रियेयम् कुम्भकप्राणायामः कथ्यते।

3. रेचकम् - कुम्भकेन यः वायुः शरीरे सङ्गृहीतोऽस्ति तस्य वायोः अन्यया नासिकया बहिःनिस्सारणं नाम रेचकम्।

अत्र एतासु प्रक्रियासु यदि वायुः चलायमानः भवति तर्हि चित्तम् अपि स्थिरं भवति। वायुं चित्ते स्थिरं कृत्वा पुरुषः चिरंजीवी भवितुं शक्नोति। अपरञ्च ईशभावम् अपि प्राप्तुं शक्नोति। अत्र पूरक-कुम्भक-रेचकक्रियासु कियान् समयः रक्षणीयः? प्रमाणम् किम्?

तस्य कृते अपि कथितम् अस्ति 1:2:4 समयः भवेदिति।

पूरकक्रियायां गायत्रीमन्त्रः एकवारं भवतु।

कुम्भकक्रियायां गायत्रीमन्त्र द्विवारं भवतु।

रेचकक्रियायां गायत्रीमन्त्र चतुर्वारं भवति।

इत्थं प्राणानामुपरि निग्रहणं भवति, गच्छता कालेन च योगकर्ता कौशलम् अपि प्राप्नोति।

प्राणायामस्य महत्वम्-

अस्माकं शरीरे प्राणाः एव मुख्याः सन्ति। शिवस्वरोदयग्रन्थे प्राणानां महत्वं दर्शयन् संवादः अत्र प्रस्तूयते।

श्रीदेव्युवाच :

देव देव महादेव सर्वसंसारसागरे।
किं नराणां परं मित्रं सर्वकार्यार्थसाधकम्॥

भावार्थः :- श्रीदेवी महादेवं पृच्छति - हे! देवाधिदेव! शम्भो! अस्मिन् संसारसागरे सर्वकार्यसाधकः कः श्रेष्ठः सखा वर्तते?

ईश्वर उवाच :

प्राण एव परं मित्रं प्राण एव परं सखा।
प्राणतुल्यः परो बन्धुर्नास्ति नास्ति वरानने॥

श्रीश्वरः उत्तरति हे श्रेष्ठासने! प्राणाः एव परं मित्रं, सखा च अस्ति, प्राणतुल्यः श्रेष्ठः बन्धुः अन्यः कोऽपि नास्ति।

प्राणायामेन लाभाः

शरीरेण सह मनः दृढं भवति।

व्यक्तेः शारीरिकमानसिकावस्थयोः प्रगतिः भवति।

व्यक्तिः ईशभावम् अपि प्राप्नोति।

स्थूलशरीरे नाडीषु मलं तिष्ठति अतः प्राणवायुः सुषुम्णायां प्रवेष्टुं न शक्नोति तस्मात् कारणात् तुरीयावस्था न प्राप्यते। प्राणायामस्य अभ्यासेन यदा सर्वाः नाड्यः मलरहिताः भवन्ति तदा योगी प्राणवायुं रोधयितुं समर्थः भवति।

नाडीशुद्ध्या चाञ्चल्य-आलस्यादयः रजस्तमोगुणानां धर्माः चित्तादिषु नाशं गच्छन्ति। अतः चित्ते योगाभ्यासाय उत्साहः भवति, व्यक्तिः (योगी) सात्विकबुद्ध्या, विवेकपूर्वकं, नित्यं, यथाशक्तिप्राणायामं करोति एवं नाडी मलादिभ्यः शुद्धा भवति, प्राणानां निरोधं कर्तुं च समर्था भवति। अतः एव प्राणानाम् अपरं नाम वीरभद्रः (कल्याणकरणे पराक्रमी) अस्ति। व्यक्तेः फुफ्फुस् दृढं भवति।

प्रधानाः प्राणायामाः

प्राणायमस्य बहवः प्रकाराः सन्ति। तत्र सूर्यभेदनम्, उज्जयी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी इत्यादयः सन्ति। तेषु केवलं वयं त्रयाणां प्राणायामानां विषये ज्ञास्यामः। अत्र अस्माभिः भस्त्रिका, भ्रामरी, कपालभाति-इत्यादीनाम् विषये ज्ञातव्यम् अस्ति। तत्रापि कपालभातिः प्राणायामः शुद्धिप्रक्रिया अस्ति।

1. भस्त्रिका :-

गुजराती भाषायाम् 'धमण' इति शब्दः अस्ति। तदेव संस्कृते भस्त्रिका कथ्यते। बहु शीघ्रम् श्वासः स्वीकरणीयः उच्छ्वासः च निष्कासनीयः। लौहकारः यथा शीघ्रम् वायुं भस्त्रिकायां पूरयति तथैव व्यक्तिः (योगी) शीघ्रं वायुं शरीरे पूरयति। अत्र पुनः पुनः श्वासः स्वीकरणीयः निष्कासनीयश्च।

स्थितिः :-

अर्धपद्मासने उपविश्य ग्रीवां, शिरः, शरीरं च समानं कृत्वा, मुखं पिधाय, नासिकया बहु वेगेन ध्वनिना सह उच्छ्वासः (समं शिरोग्रीवाकायम्) निष्कासनीयः।

लाभाः :-

- कण्ठसोथः गच्छति।
- जठराग्निः प्रदीप्तः भवति।
- कफविकारः नष्टः भवति।
- क्षयरोगे लाभः भवति।

2. भ्रामरी :-

सुखासने उपविश्य कर्णौ, नेत्रे, मुखं च पिधाय नासिकाभ्यां भ्रमरवत् गुञ्जनं भवेत् तद्वद् ध्वनिः करणीयः।

स्थितिः :-

सुखासने उपविश्य ग्रीवां, शिरः, शरीरं च समानं कृत्वा, मुखं पिधातव्यम्।

लाभाः :-

- दीर्घकालस्यास्याभ्यासेन निद्रा उत्तमा भवति।
- मस्तके पीडा न भवति।
- चाञ्चल्यम् अपि अपगच्छति।
- स्मरणशक्तिः वर्धते।

3. कपालभातिः :-

हठयोगस्य षट्कर्माणि सन्ति तानि यथा- नेति, धौति, बस्ति, नौलि, त्राटक्, कपालभातिः च। तत्र कपालभातिः अन्यतमा क्रिया वर्तते। इयं क्रिया शुद्धिक्रिया वर्तते।

स्थितिः :-

एकवारं श्वासमुन्नीय यथाशीघ्रं श्वासः बहिर्निस्कासनीयः। एकनिमेषे 60 तः 120 वारमिदं करणायम्। अस्यां प्रक्रियायां केवलम् उदरस्यैव सञ्चालनं भविष्यति।

लाभाः :-

- फुफ्फुस् सुष्ठुः भवति।
- ब्रोन्काईटीसरोगे लाभः भवति। दम-क्षयरोगेऽपि अनया क्रियया लाभः भवन्ति।
- मेदः दूरीभवति।
- तेजः वर्धते।
- श्वसननलिका स्वच्छा भवति।

स्वाध्यायः

1. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि विकल्पेभ्यः चित्वा लिखत।

(1) योगः चित्तवृत्तिः ....। (निरोधः, विरोधः, शोधः)

(2) ईश्वरेण इच्छया .... सृष्टा। (सृष्टिः पवनः, कमलम्)

(3) योगास्याचार्यः ....। (कालिदासः पाणिनिः पतञ्जलिः)

(4) प्राणायामस्य प्रकारेषु योग्यक्रमः ....।
(पूरक-कुम्भक-रेचकम्, रेचक-पूरक-कुम्भकम्, कुम्भक-रेचक-पूरकम्)

(5) श्वासं शरीरे स्वीकुर्मः तत् ....। (पूरकम्, कुम्भकम्, रेचकम्)

2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि वाक्यद्वयेन लिखत।

(1) योगः चित्तवृत्तिः निरोधः - इत्यस्य कः अर्थः ?

(2) प्राणायामे प्रायः कस्य मंत्रस्योच्चारणं भवति ?

(3) कः श्रेष्ठः बन्धुः भवति ?

(4) प्राणायामस्य के मुख्यभेदाः सन्ति ?

(5) भस्त्रिकाप्राणायामस्य विषये लिखत।

3. सूचनानुसारं कुरुत।

(अ) अधोलिखितानां संयोजनं कुरुत।

क	ख
(1) श्वासस्वीकरणस्य क्रिया	(1) कपालभाति
(2) श्वासरोधनस्य क्रिया	(2) पूरकम्
(3) श्वासनिष्कासनस्य क्रिया	(3) रेचकम्
(4) शुद्धिक्रिया	(4) कुम्भकम्

4. संक्षेपण लिखत।

(1) प्राणायामप्रकारौ-सगर्भ-अगर्भौ।

(2) प्राणायामकुम्भक-इत्यस्य विषये लिखत।

(3) प्राणायामस्य महत्त्वं दर्शयत।

5. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि विस्तारेण लिखत।

(1) प्राणायामस्य महत्त्वम् - आधुनिककाले आवश्यकता च लिखत।

(2) वर्तमानकाले प्राणायामस्य-योगस्य प्रचारका: के के सन्ति? (अस्योत्तरं पाठान्तर्गतं न भवेत् - अस्मान् परित: कीदृशं वातावरणं तदनुगुणं लिखत)

(3) प्राणायामस्य के के नियमा: सन्ति?

●

२

पातञ्जलयोगदर्शनम्

प्रस्तावना

भवन्तः नवम्यां कक्षायां 'पातञ्जलयोगः' इति पाठं पठितवन्तः। तस्मिन् पाठे पतञ्जलिपरिचयः तस्य कालः, कृतयः, योगनियमाः च अस्माभिः दृष्टाः।

अस्मिन् पाठे वयं पतञ्जलिविरचितस्य 'पातञ्जलयोगसूत्रम्' इति ग्रन्थस्य सामान्यं परिचयं प्राप्स्यामः। पतञ्जलिविरचिते पातञ्जलयोगसूत्रे चत्वारः पादाः सन्ति। आहत्य चतुर्षु पादेषु 195 सूत्राणि सन्ति। समेषां पादानाम् अस्मिन् पाठे परिचयं पश्यामः।

समाधिपादः :-

समाधिपादे समाधिसम्बन्धितमुख्यविषयाः संवलिताः सन्ति। एतस्य पादस्य प्रारम्भः 'अथ योगानुशासनम्' इत्यनेन सूत्रेण भवति। अथ शब्दः अत्र मङ्गलवाचकः अस्ति। तदनन्तरं 'योगिश्चत्तवृत्तिनिरोधः' इति सूत्र मवतारयति पतञ्जलिः। अनेन सूत्रेण योगस्य परिभाषा प्रदत्ता अस्ति। चित्तवृत्तीनां निरोधार्थम् अभ्यासवैराग्ययोः व्याख्यानं कृतमस्ति। तदनन्तरं सम्प्रज्ञातसमाधेः एवम् असम्प्रज्ञातसमाधेः भेदः प्रदर्शितः। समाधिद्वयस्य आन्तर्भेदानां सूक्ष्मतया वर्णनं कृतमस्ति। अत्र प्रतिपादितः अभ्यासः सामान्यस्य कृते न अपितु आधिकारिकव्यक्तौ भवति। समाधेः स्थितिप्राप्त्यर्थं साधनाविषयेऽपि विस्तारपूर्वकं चर्चा विहिता अस्ति।

ईश्वरप्रणिधानम् ईश्वरप्राप्तेः ईश्वररूपस्य वा विवरणमत्र प्राप्यते। ईश्वरवर्णनवशादेव साङ्ख्ययोगयोः मध्ये भेदरेखा उत्पन्ना भवति। बहूनां दार्शनिकतत्त्वानामपि समावेशः कृतोऽस्ति। एतस्य पादस्य सूक्ष्माभ्यासेन एव ज्ञायते यत् अस्मिन् एव पादे कैवल्यस्य, जीर्वन्मुक्तस्य, योगस्य वा बीजाङ्कुरणं जातमस्ति। अस्मिन् पादे 51 सूत्राणि सन्ति।

साधनपादः :-

अस्मिन् पादे योगप्राप्त्यर्थं साधनानि प्रोक्तानि सन्ति। आधिकारके व्यक्तौ योगप्राप्त्यै विभिन्नोपायाः दर्शिताः सन्ति। समाधिपादे उत्तमयोगिनां कृते अभ्यासाः कथिताः। अस्मिन् पादे सामान्यानां मध्यमानां वा योगिनां कृते अभ्यासाः प्रोक्ताः सन्ति।

अस्मिन् पादे पञ्चक्लेशानां वर्णनमायाति। एते क्लेशाः सर्वबन्धनानां सर्वदुःखानां मूलकारणानि सन्ति। क्लेशानां पूर्णनिवृत्तिरेव योगसाधनमस्ति। क्लेशानां निवृत्या एव योगः सम्भवः। अस्मिन् एव पादे अष्टाङ्गयोगान्तर्गतानां यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहारेति पञ्चानां समावेशो भवति। पादेस्मिन् दृष्टादृश्ययोः अर्थात् प्रकृतिपुरुषयोः वर्णनमस्ति। अनयोः विवेकेनैव योगप्राप्तिर्जायते। एतदतिरिक्तं चतुर्व्यूहवादोऽपि वर्तते। यथा-

हेयं	-	दुःखवर्णनम्।
हेयहेतुः	-	दुःखारणवर्णनम्।
हानं	-	मोक्षस्वरूपम्।
हानोपायः	-	मोक्षप्राप्तेरुपायः।

अस्मिन् पादे योगप्राप्तेः साधनानां वर्णनत्वात् अयं साधनपादः कथितः। अस्मिन् पादे 55 सूत्राणि सन्ति।

विभूतिपादः :-

अष्टाङ्गयोगान्तर्गतेषु अवशिष्टेषु धारणा-ध्यान-समाधिभिः एतस्य पादस्य आरम्भो भवति। त्रयाणामेतेषां समाहारः संयमः कथ्यते। अस्मिन् पादे बहूनां रहस्यात्मकविषयाणां समावेशो दृश्यते। संयमनकारणेन सिद्धयः प्राप्यन्ते। एताभिः सिद्धिभिः अश्रद्धायुक्ताः जनाः योगमार्गे प्रेरिताः भवन्ति। परन्तु अत्र आसक्तिः न कर्तव्या।

पादस्यैतस्य प्रमुखो विषयः संयमजनितविभूतीनां वर्णनमस्ति। अनेनैव कारणेन एतस्य पादस्य नाम विभूतिपादः अस्ति। अनेन विभूतपादमाध्येन मानवः सिद्धिस्तु प्राप्नोति किन्तु एताः सिद्धयः एव योगमार्गे बाधारूपाः भवन्ति। एताः सिद्धयः केवलमस्माकं स्थितिम् एव दर्शयन्ति येन अस्माकं गमनं योग्यमार्गस्योपरि अस्ति न वा इति ज्ञातुं शक्यते। यतोहि महान्तः ऋषयः विभूतिपादमुल्लङ्घ्य कैवल्यं यावत् गतवन्तः। किन्तु ये अर्धदग्धाः, अपरिपक्वाः, अनधिकारिणः वा भवन्ति ते अस्मिन् एव पादे समाविष्टाः जायन्ते। एतस्मिन् पादे 55 सूत्राणि सन्ति।

कैवल्यपादः :-

एतस्य पादस्य नाम्ना एव ज्ञायते यत् अनेन 'कैवल्यम्' इत्यस्य स्थितिः प्राप्यते। कैवल्यस्य उपयोगार्थं याः अपि शङ्काः उद्‌भवन्ति ताः अत्र निवारिताः सन्ति। पञ्चभिः प्रकारैः प्राप्यमानानां सिद्धीनामत्र वर्णनं कृतमस्ति। ताश्च सिद्धयः 1. जन्मना 2. औषधिभिः 3. मन्त्रेण 4. तपसा 5. समाधिना च प्राप्यन्ते। पादेऽस्मिन् सिद्धीकृतमस्ति यत् समाधिजन्या सिद्धिरेव शुद्धा वर्तते। समाधौ वासनाजन्यसंस्काराः न भवन्ति। समाधिना प्राप्ता सिद्धिः पूता, संस्कारसमन्विता, शुद्धा च भवति। अन्ते च जीवन्मुक्तस्य लक्षणमपि दत्तमस्ति। तस्य मनोवृत्तेः उपरि पथप्रदर्शनं कृत्वा कैवल्यस्य स्वरूपमपि प्रदत्तमस्ति।

आहत्य पादोऽयं सर्वेषु पादेषु लघुः वर्तते। अस्मिन् पादे केवलं 34 सूत्राण्येव सन्ति। तथापि कैवल्यस्य, मुक्तेः, योगस्य च ज्ञानार्थं पादोऽयमतीव महत्त्वं भजते।

एवं रीत्या अयं ग्रन्थः भारतीययोगशास्त्रस्य पुराणप्रसिद्धः ग्रन्थः वर्तते। अद्यापि अनेन ग्रन्थमाध्यमेनैव अस्माकम् अद्यतनीयाः मुनयः योगस्य प्रचारप्रसारं कुर्वन्ति। पतञ्जलिना प्रोक्तः अयं योगमार्गः व्यवहारिकः, सुलभः, सहजश्चास्ति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेषु योग्यं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) पातञ्जलयोगसूत्रे .... पादाः सन्ति। (त्रयः, चत्वारः, पञ्च)

(2) क्लेशानां निवृत्या एव .... सम्भवः। (योगः, उपभोगः, भोगः)

(3) विभूतिपादे .... सूत्राणि सन्ति। (51, 34, 55)

(4) कैवल्यपादे सिद्धीकृतस्ति यत् .... सिद्धिरेव शुद्धा वर्तते। (जन्मना, मन्त्रेण, समाधिना)

(5) सर्वेषु पादेषु लघुपादः .... अस्ति। (कैवल्यपादः, साधनपादः, विभूतिपादः)

2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि वाक्यद्वयेन लिखत।

(1) पातञ्जलयोगसूत्रे कति सूत्राणि सन्ति?

(2) 'अथ योगानुशासनम्' इत्यत्र अथ शब्दः कस्य वाचकः?

(3) योगस्य परिभाषा केन सूत्रेण प्रदत्ता अस्ति?

(4) हानोपायः इति शब्दस्य कोऽर्थः?

(5) विभूतिपादस्यारम्भः केन भवति?

3. सूचनानुसारमुत्तरं लिखत।

(अ) संयोजनं कुरुत।

क	ख
(1) विभूतिपाद:	51
(2) साधनपाद:	52
(3) समाधिपाद:	55
(4) कैवल्यपाद:	34
	55

(ब) टिप्पणी लेख्या।

(1) योगिश्चत्तवृत्तिनिरोध:

(2) समाधिजन्यासिद्धि:

4. संक्षेपण उत्तरं प्रयच्छत।

(1) समाधिपादस्य सूक्ष्माभ्यासेन किं ज्ञायते?

(2) साधनपादे केषां विषयाणां वर्णनमायाति?

(3) सिद्धय: कति? काश्च ता:?

(4) चतुर्व्यूहवादं संक्षेपेण लिखत।

(5) अष्टाङ्गयोगानां नामानि विलिख्य तेषां समावेश: कस्मिन् पादे भवति इति लिखत।

5. विस्तरेण उत्तराणि लिखत।

(1) विभूतिपादं सविस्तरं लिखत।

(2) कैवल्यपादं चर्चयत।

●

३

अस्माकं योगाचार्याः

प्रस्तावना

विश्वस्मिन् भारतीययोगस्य महत्वं जायमानमस्ति। भारतीयाः वैदेशिकाश्च योगं स्वीकृत्य सुखमयं जीवनं यापयन्ति। योगस्य नास्ति केवलमिदमेव महत्वमपितु योगेन शुद्धं बुद्धं चित्तमेव मानवं महामानवं करोति, जीवं शिवम्, आत्मानं परमात्मानं प्रति नयति। पूज्यपादपतञ्जलेः पूर्वमपि बहवो योगाचार्याः बभूवुः। पर तेषां शास्त्राणि, ग्रन्थाः, जीवनपरिचयादीनि नोपलभ्यन्ते।

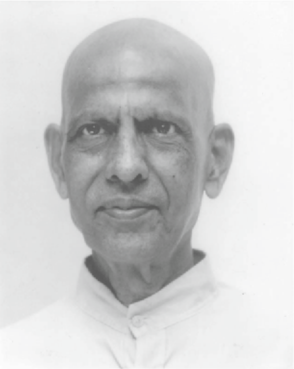
अस्य योगस्य आद्याचार्यः हिरण्यगर्भः आसीत्। याज्ञवल्क्यः इदं समर्थयति। अपरञ्च महाभारतेऽपि।

उक्तम्-

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः॥
(महाभारतम्- 12/349/65)

अर्थात् महर्षेः पतञ्जलेः पूर्वमपि हिरण्यगर्भनामकः योगाचार्यः आसीत्। तस्य सूत्राण्येवाधारीकृत्य पतञ्जलिना पातञ्जलयोगसूत्रं रचितम् इति विदुषां मतम्। पाठेऽस्मिन् योगाचार्याणां संक्षिप्तः परिचयः प्रदत्तोऽस्ति।

कृपाल्वानन्द मुनि :-


कृपाल्वानन्द मुनि

महतः मुनेः कृपाल्वानन्दस्य जन्म 13-01-1913 दिनाङ्के अभवत्। तस्य जन्मसमयविषये स्पष्टता नास्ति परन्तु ब्राह्मे मुहूर्ते पितुः जमनादास दलपतराम मजमुदारस्य गृहे मङ्गला बा इत्युक्ते आरतबा इत्यस्याः कुक्षौ अद्यतनीये डभोइ इत्याख्ये ग्रामे कायस्थब्राह्मणपरिवारे अभवत्। तस्य पिता परमवैष्णवः आसीत्।

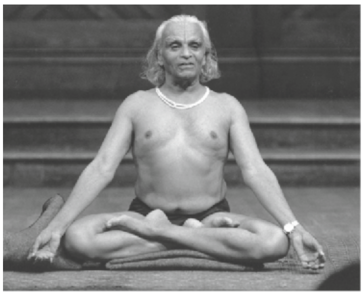
बाल्यावस्थां :-

14-15 तमे वर्षे सः नवलिकामलिखत्। सा इदानीमप्राप्या वर्तते। सः एकबिंदु इति बाल्यावस्थायां लघुकाव्यग्रन्थं प्रकाशितवान्। दर्भावत्यां व्यायामं प्रति जनानां मोहः आसीत् अतः अयमपि व्यायामशालायां नियमितं व्यायाममकरोत्। अतः तस्य शरीरसौष्ठवं सुदृढमासीत्। अयं संगीतस्य अभ्यासमकरोत्। पुस्तकपठनेऽपि अस्य रुचिः आसीत्। अनन्तरमेषः संस्कृतपठनाय उत्सुकोऽभवत्। हरिद्वारे कुटिराश्रमे उदासीनसम्प्रदायस्य केन्द्रस्थाने सः अष्टौ मासान् यापितवान्। ततः गुजराते समागत्य सः नर्मदायाः तटवर्ति ग्रामेषु प्रवासमकरोत्। तत्र श्रीमद्भगवद्गीतायाः उपरि तेन प्रवचनानि कृतानि।

रामनवम्याः दिने शतानन्दः तस्मै दीक्षां दत्वा तस्य नाम कृपाल्वानन्दः इति अस्थापयत्। सः लकुलीशसम्प्रदायस्य विकासमकरोत्। कायावरोहणतीर्थे योगप्रचाराय सः लकुलीशमहादेवस्य स्थापनामकरोत्। योगासनानामभ्यासाय प्रवृत्तो जातः। इदमेवस्थानं कृपाल्वानन्दस्य प्रवृत्तीनां मुख्यं केन्द्रं जातम्। अस्य मन्दिरस्य स्वदृष्टावेव निर्माणमकारयत्। प्राचीनं तीर्थमिदं पुनः मुनेः प्रयत्नेन सक्रीयमभवत्। इदानीमपि तत्र योगस्य शिबिराणि भवन्ति।

मनिः कृपाल्वानन्दः भारतीयसंस्कृत्याः पुनरुत्थानाय बहून् प्रयत्नान् कृत्वा 1981 तमे वर्षे निर्वाणं प्राप्तवान्।

आयंगरमुनिः


आयंगरमुनि

बी. के. एस. आयंगरमुनेः जन्म ब्राह्मणपरिवारे अभवत्। तेषां पूर्णं नाम बेल्लुरकृष्णमाचार सुंदरराजा आयंगर आसीत्। तस्य ग्रामः बेल्लुर कर्णाटकराज्ये अस्ति। सर्वासु भ्रातृभगिनीषु अयमेकादशः पुत्र आसीत्। तेषु दश एव अजीवन्। श्रीकृष्णमाचारस्य पिता विद्यालये शिक्षकः आसीत्। तस्य जन्मकाले सम्पूर्णबेल्लुरग्रामः ज्वरग्रस्तः आसीत्। सोऽपि मेलेरीया-टाईफोईड-क्षयरोगैः ग्रस्तो जातः बहु-औषधदानेऽपि सः स्वस्थो नाभवत्।

षोडशे वर्षे गुरु टी. कृष्णमाचार्यसकाशात् योगपठनम् आरब्धवान्। सः योगेन स्वस्य विविधान् रोगान् अपाकोरत्। दीर्घजीवनं च प्राप्नोत्। अद्य सः अष्टांगयोगजगति सर्वत्र प्रसिद्धः अस्ति।

दशम्यां कक्षायाम् आङ्गलभाषायाम् अनुत्तीर्णः आसीत्। तेन अभ्यासः त्यक्तः आसीत्। निर्धनावस्थायां सः कालद्वयस्य भोजनमपि न लभते स्म। सः 1966 तमे वर्षे "Light On Yoga" पुस्तकमलिखत्। तत् "Best Sellar" अभवत्। ततः "Light On Pranayam" पुस्तकमपि अलिखत्।

लब्धपद्मविभूषणपुरस्कारः अयं विश्वस्य शतं प्रभाविजनेषु अपि अन्यतमः 2004 तमे वर्षे जातः इति टाइम पत्रिकया उद्घोषितम्। भाषाधर्मजात्याद्याः भेदभावनाः अपसार्य सः भारतस्य अमूल्यनिधिं विश्वस्य पुरतः संस्थापितवान्।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेभ्यः योग्यं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) विश्वस्मिन् .... महत्वं जायमानमस्ति। (चाईनीजयोगस्य, भारतीययोगस्य, जर्मनयोगस्य)

(2) योगस्य आद्याचार्यः .... आसीत्। (हिरण्यनाभः, हिरण्य, हिरण्यगर्भः)

(3) योगः जीवं ...., आत्मानं परमात्मानं प्रति नयति। (अभ्यासम्, आत्मानम्, शिवम्)

(4) सांख्यस्य वक्ता .... । (हिरण्यगर्भः, आयंगरमुनिः कपिलः)

2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि वाक्यद्वयेन लिखत।

(1) पतञ्जलेः पूर्वं कः योगाचार्यः आसीत्?

(2) केन पातञ्जलयोगसूत्रं रचितम्?

(3) कृपाल्वानन्दमुनेः जन्म कुत्र अभवत्?

(4) कस्य पिता परमवैष्णवः आसीत्?

(5) कस्य जन्मकायस्थब्राह्मणपरिवारे अभवत्?

3. सूचनानुसारमुत्तरं लिखत।

(अ) अधोलिखितानां संयोजनं कुरुत।

क	ख
(1) Light On Yoga लेखकः	(1) कृपाल्वानन्दः
(2) लकुलीशसम्प्रदायस्य स्थापकः	(2) आयंगरमुनिः
(3) योग + आचार्यः	(3) सुखमयं जीवनम्
(4) योगस्य लक्ष्यम्	(4) योगाचार्यः

4. संक्षेपण लिखत।

(1) कृपाल्वानन्दस्य जन्म विषये लिखत।

(2) अस्माकं योगाचार्याणां जीवनस्य महत्त्वं दर्शयत। अस्य प्रश्नस्योत्तरं स्वयं विचिन्त्य लिखत।

5. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि विस्तारेण लिखत।

(1) कायावरोहणतीर्थस्य महत्त्वं दर्शयत।

(2) आयंगरमुनेः जीवनं लिखत।

●

४

मुद्राः

प्रस्तावना

पाठेऽस्मिन् मुद्राणां महत्वं प्रतिपादितं विद्यते । वयं जानीमः यत् मुद्रया के के लाभाः भवन्ति, कया रीत्या वा कया मुद्रया रोगाणां नाशो भवति। भारतीयसंस्कृतौ सन्ध्यायाः अतीव महत्वं विद्यते, तस्याम् अपि द्वात्रिंशत् मुद्राः प्रस्थापिताः सन्ति। ताभिः मुद्राभिः मनसि शान्तिः भवति एकाग्रता च भवतीति। ताश्च यथा -

(1) सुमुखं (2) सम्पुटं (3) विततं (4) विस्तृतं (5) द्विमुखं (6) त्रिमुखम् (7) चतुर्मुखं (8) पञ्चमुखं (9) षण्मुखं (10) अधोमुखं (11) व्यापकं (12) अंजली (13) शकटम् (14) यमपाशं (15) ग्रथितं (16) मुखोन्मुखं (17) प्रलम्बं (18) मुष्टिकं (19) मत्स्यं (20) कूर्म (21) वराहकं (22) सिंहाक्रान्तं (23) महाक्रान्तं (24) मुद्गरं पल्लवं च।

अनया रीत्या संध्यायाः उत्तरार्धे अपि अन्याष्टमुद्राः सन्ति। तासां नामानि यथा : (1) सुरभिः (2) ज्ञानं (3) वैराग्यं (4) योनिः (5) शङ्खः (6) कमलम् (पङ्कजम्) (7) लिङ्गम् (8) निर्वाणं च । अनया रीत्या 32 मुद्राभिः शरीरे सुषुप्तानाडीचक्रं जागृतकरणाय सहयोगो लभते।

लोकेऽपि मुद्राणामतीव महत्वं वर्तते । तत्र वटपत्तनमण्डलस्य कायावरोहण-इत्याख्ये ग्रामे लकुलीशमहादेवस्य देवालये बह्व्यः मुद्राः चित्रिताः विद्यन्ते। तेनं वयं ज्ञातुं शक्नुमः यत् मुद्रायाः किं महत्वमिति। गतवर्षे वयं पञ्चदशमुद्राः पठितवन्तः अस्मिन् वर्षे अन्याः मुद्राः द्रक्ष्यामः।

मुद्रायाः महत्त्वम् :-

अध्यात्मजगतिमानवैः प्रभोः अनुकम्पया प्राप्यमानाभिः सिद्धिभिः जीवने असाधारणशक्तिप्राप्त्यर्थं विशिष्टसाधनानां तन्त्रमन्त्र-स्वरविद्यादिभिः असंख्यसाधनाभिः प्रभुप्राप्तेः बहूनां मार्गाणां संशोधनं कृतमस्ति। तस्मिन् ''मुद्राः'' अपि असङ्ख्यरोगाणां पीडादूरीकरणाय साधनायाः पूर्णसाफल्यतार्थं खलु लाभदायकाः विद्यन्ते। शास्त्राणि कथयन्ति यत् मुद्राप्रदर्शनेन देवी-देवान् अपि वयं प्रसन्नं कर्तुं शक्नुमः। तस्य अर्थो भवति यत् यथा विशेषप्रकारकाणां मुद्राभिः सिद्धयः प्राप्यन्ते।

यदा मुद्राभिः शरीरस्य दूषिततत्वानि बहिर्निर्गच्छन्ति, शुद्धकल्याणकारी-ऊर्जा शरीरे प्रवेशं करोति, तदा व्यक्तिः शनैः शनैः परमात्ममयो भवति। मुद्रायां बहवः विषयाः सन्ति।

1. धर्मचक्रमुद्रा :-

हस्तद्वयं वक्षस्य सम्मुखे उर्ध्वं भवेत्। दक्षिणहस्तः वामहस्तात् अधिकोर्ध्वं स्थापयितव्यः। हस्तद्वयस्य अङ्गुष्ठतर्जन्यौ युगपत् कुर्यात्। पश्चात् वामहस्तस्य मध्यमां दक्षिणहस्तस्य यत्र अङ्गुष्ठतर्जन्योः मेलनं भवति, तत्र स्थापयतु। यथाचित्रं मुद्रा कर्तव्या।

ध्यातव्याः बिन्दवः

एषा मुद्रा प्रतिदिनं 15 (पञ्चदशतः विंशतिः) 20 निमेषपर्यन्तम् अथवा ततोऽधिकमपि कर्तव्या। कदापि कस्मिन्नपिस्थले भवितुमर्हति।

लाभाः

- अनया मुद्रया चित्तं शान्तं भवति।
- एकाग्रतायां वृद्धिः भवति।
- अन्तःकरणस्य विचारधारायाः शक्तेः च वृद्धिः भवति।

2. शक्तिमुद्रा :-

हस्तद्वयस्य तृतीयचतुर्थी-अङ्गुलीभ्याम् एषा मुद्रा भवति। अनयोः अङ्गुल्योः अग्रभागौ स्पृष्ट्वा अङ्गुष्ठौ करतलोपरि स्थापयित्वा, तदनन्तरम् अवशिष्टाः अङ्गुल्यः अङ्गुष्ठोपरि स्थापितव्या यथा चित्रे दर्शयति तथैव मुद्रा करणीया।

ध्यातव्याः बिन्दवः

शक्तिमुद्रा सम्पूर्णदिवसे त्रिवारं द्वादशनिमेषपर्यन्तं कर्तव्या वा आवश्यक्तानुसारं करणीया।

लाभाः

- कर्करोगे एषा महदुपयोगिनी अस्ति।
- क्रोधसमये एषा मुद्रा करणेन जनः शान्तः भवति।
- शयनसमये एषा मुद्रा समीचीनां निद्राम् आनयति।

3. नागमुद्रा :-

हस्तद्वयं वक्षसमीपं नयतु। एकं करतलं द्वितीयकरतलोपरि स्थापयतु। अधोस्थितहस्तस्य अङ्गुष्ठम् उपरिस्थितकरतले स्थापयतु। तदनन्तरं अन्य-अङ्गुष्ठमपि तत्र स्थापयतु।

ध्यातव्याः बिन्दवः

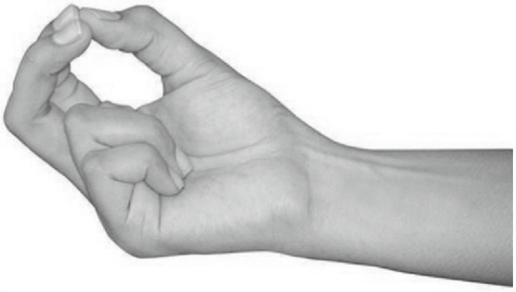
एषा मुद्रा प्रातरुत्थाय तथा रात्रौ शयनात्पूर्वं करणीया एवञ्च सम्पूर्णदिवसे इच्छानुसारं वा आवश्यकतानुसारम् एषा मुद्रा करणीया।

लाभाः

- अनया मुद्रया निर्णयशक्तेः विकासः भवति।
- एषा मुद्रा साधकाय बलं दत्वा प्रकाशं प्रति नयति।
- एषा मुद्रा जीवने मार्गदर्शकत्वेन कार्यं करोति।

4. इच्छामुद्रा :-

अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यमाः युगपत् कृत्वा द्वौ अवशिष्टौ अङ्गुल्यौ चित्रानुसारं करतले स्थापयित्वा हस्तद्वयेन एषा मुद्रा कर्तव्या।



ध्यातव्याः बिन्दवः

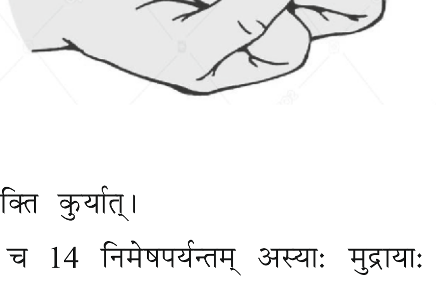
एषा मुद्रा 45 निमेषपर्यन्तं करणीया।

लाभाः

- अनया मुद्रया पठने आत्मविश्वासः वर्धते।
- कार्यसिद्ध्यर्थम् एषा मुद्रा कर्तव्या।

5. अपानवायुमुद्रा :-

तर्जनीम् अङ्गुष्ठस्य मूले स्थापयित्वा मध्यमा-अनामिका-अङ्गुष्ठानामग्रभागम् एकं कुर्यात्। एवञ्च कनिष्ठिका यथाचित्रं कर्तव्या।



ध्यातव्याः बिन्दवः

एषा मुद्रा सम्पूर्णदिवसे यथाशक्ति कुर्यात्।

प्रतिदिनं प्रातःकाले सायंकाले च 14 निमेषपर्यन्तम् अस्याः मुद्रायाः अभ्यासः कर्तव्यः।

लाभाः

- हृदयरोग-रक्तचाप(ब्लडप्रेसर)रोगयोः लाभाय भवति।
- अनिद्रया, मानसिकचिन्तया, रात्रीजागरेणन तथा अधिकपरिश्रमेण उत्पन्नशिरोवेदनायाम् इयं मुद्रा लाभकारिणी भवति।

6. पृथ्वीमुद्रा :-

अनामिकाङ्गुष्ठयोः अग्रभागमेलने एषा मुद्रा भवति। अवशिष्टाः अङ्गुल्यः स्थिराः भवेयुः (यथाचित्रम्)।

ध्यातव्याः बिन्दवः

पृथ्वीमुद्रा सुयोग्यासने तथा सुयोग्यस्थितिं कृत्वा अधिकाधिकसमयपर्यन्तं करणीया।

लाभाः

- पृथ्वीमुद्रा दुर्बलजनानां शरीरं सुबन्धं करोति।
- ये स्थूलशरीरस्य इच्छां कुर्वन्ति ते एनां मुद्रां कुर्वन्तु।
- शरीरे कान्तेः तेजसः च वृद्धिं करोति।

7. जलोदरनाशकमुद्रा :-

कनिष्ठिका अङ्गुष्ठस्य मूले संस्थाप्य, अन्याः अङ्गुल्यः स्थिराः कृत्वा जलोदरनाशकमुद्रा कर्तव्या।

ध्यातव्याः बिन्दवः

यावद्रोगशांतिर्न भवेत्तावद् एतस्याः मुद्रायाः अभ्यासः करणीयः।

लाभाः

- जलोदररोगेण पीडिता जनाः नियमितप्रकारेण जलोदरनाशकमुद्राः कुर्युः।

8. वायुमुद्रा :-

अङ्गुष्ठस्य मूलभागे तर्जन्याः अङ्गुष्ठस्थापनेन वायुमुद्रा भवति। अन्याः अङ्गुल्यः स्वस्थाने एव भवन्ति।

ध्यातव्याः बिन्दवः

अस्याः मुद्रायाः अभ्यासः प्रतिदिनं 15 निमेषतः 45 निमेषपर्यन्तं कर्तव्यः।

लाभाः

- अनया मुद्रया वातरोगाः यथा कम्पनवायुः हस्तस्य शिरसः कम्पनं च नश्यति।
- पक्षाघातः (लकवो), शूलवायुः इत्यादिरोगाः औषधेन विना नश्यन्ति।

9. अभयमुद्रा :-

एषा अभयमुद्रा चित्रानुसारं कर्तव्या स्वकीयदक्षिणहस्तं वक्षसमीपं स्थापयेत् एकं च वामहस्तं स्वकीय-अङ्के स्थापयेदिति।

ध्यातव्याः बिन्दवः

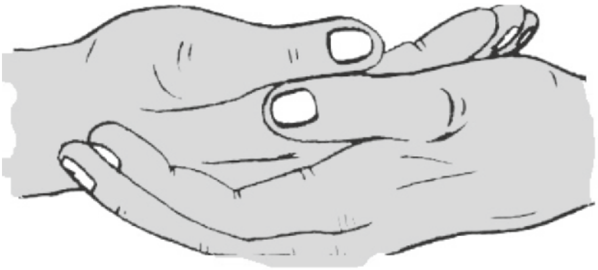
एषा मुद्रा 4 तः 10 निमेषपर्यन्तं करणीया।

लाभाः

- मनुष्याणां जीवने कुत्रचित् भयं भवत्येव तद्भयात् मुक्त्यर्थं एषा मुद्रा उपयोगिनी भवति।
- दुर्बलतां दूरीकृत्य अभयतां यच्छति।
- मानसिकशक्तिरपि अनया मुद्रया प्राप्यते।

10. वितरागमुद्रा :-

पद्मासने उपविश्य वामहस्तस्य करतलं नाभिसमीपे स्थापनीयम्। दक्षिणहस्तस्य करतलं वामहस्तस्य करतलोपरि स्थापयतु। पद्मासने उपवेष्टुं न शक्यते चेत् सुखासनस्य वा वज्रासनस्य उपयोगः कर्तव्यः। अनया रीत्या एषा मुद्रा कर्तव्या।



ध्यातव्याः बिन्दवः

अस्याः मुद्रायाः अभ्यासः प्रभाते करणीयः। अस्याः मुद्रायाः अभ्यासः 45 निमेषपर्यन्तं करणीयः। एषा ध्यानमुद्राऽपि उच्यते।

लाभाः

- ऊर्जायाः संतुलनं भवति।
- शक्तेः ऊर्ध्वारोहणं भवति।
- स्थिरतायाः विकासो जायते।

11. समन्वयमुद्रा :-

सुखासने वा पद्मासने उपविशतु। हस्तस्य अङ्गुल्यः तथा च अङ्गुष्ठस्य समन्वयं कर्तव्यम्। इत्थं जलम्, आकाशः वायुः, पृथ्वीः एवञ्च अग्निः संयुक्तः भवति।

ध्यातव्याः बिन्दवः

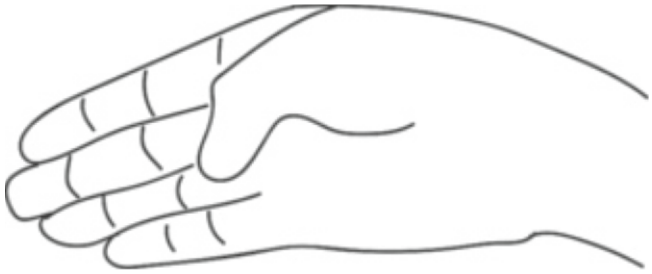
अस्याः मुद्रायाः लाभः प्रभाते अधिकः भवति। अस्याः अभ्यासः 4 तः 48 निमेषपर्यन्तं कर्तुं शक्यते अधिकसमयपर्यन्तमेतस्याः मुद्रायाः प्रयोगः न कर्तव्यः।

लाभाः

- सङ्कल्पाः सिद्धाः भवन्ति।
- शक्तेः विकासो भवति।
- तत्त्वानां संतुलनं भवति।
- दोषाणां शुद्धिः जायते।

12. अदितिमुद्रा :-

पद्मासने वा वज्रासने उपविश्य अङ्गुष्ठस्य अग्रभागमनामिकायाः मूले स्थापयित्वा चित्रानुसारं एषा मुद्रा कर्तव्या।



अन्या अङ्गुल्यः स्थिराः स्थापनीयाः।

ध्यातव्याः बिन्दवः

अदितिमुद्रायाः अभ्यासः 4 तः 48 निमेषपर्यन्तं कर्तुं शक्यते। मुद्रया सह ध्यानानुष्ठानसत्संगादिकरणेन अधिकलाभो भवति।

लाभाः

- अनया मुद्रया छिक्का - जृम्भादि-अवरोद्धुं शक्यते।
- मानसिक - शान्तिं प्राप्तुमर्हति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेषु योग्यं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) अध्यात्मजगति असाधारणशक्तिप्राप्त्यर्थं यानि साधनानि सन्ति, तासु .... स्थानं महत्वपूर्णमस्ति। (योगस्य, आसनस्य, मुद्रायाः)

(2) सन्ध्योपासनायां .... मुद्राः प्रतिपादिताः सन्ति। (22, 24, 32)

(3) धर्मचक्रमुद्रा .... निमेषपर्यन्तं कर्तव्या। (5 तः 7, 15 तः 20, 20 तः 25)

(4) आत्मविश्वासाय .... मुद्रा करणीया। (नाग, इच्छा, शक्तिः)

(5) हृदयरोगे .... मुद्रायाः अभ्यासः करणीया। (आकाशमुद्रा, अपानवायुमुद्रा, नागमुद्रा)

(6) अनामिका-अङ्गुष्ठयोः मेलने .... मुद्रा भवति। (वायुमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा, मृगीमुद्रा)

(7) भयदूरीकरणाय .... मुद्रा कर्तव्या। (अपान, पृथ्वी, अभय)

2. एकैकवाक्येनोत्तरं यच्छत।

(1) असाधारणशक्तिप्राप्त्यर्थं किं कर्तव्यम्?

(2) वटपत्तनस्य कस्मिन् ग्रामे कुत्र च मुद्राः चित्रिताः विद्यन्ते?

(3) इच्छामुद्रा कियत्कालपर्यन्तं करणीया?

(4) रोगशान्तिः भवेत् तदर्थं कस्याः मुद्राया अभ्यासः करणीयः ?

(5) वातरोगः कया मुद्रया दूरीभवति ?

3. टिप्पणी लेख्या।

(1) पृथ्वीमुद्रा।

(2) अभयमुद्रा।

(3) अदितिमुद्रा।

4. संक्षेपेण उत्तरं प्रयच्छत।

(1) शक्तिमुद्रायाः लाभान् लिखन्तु।

(2) अपानवायुमुद्रा कदा कर्तव्या।

(3) जलोदरनाशकमुद्रा कथं भवति ?

5. विस्तेरण उत्तरं दत्त।

(1) पृथ्वीमुद्रां विवृणत।

(2) शक्तिमुद्रा कया रीत्या भवति ?

(3) सन्ध्यायां कति मुद्राः सन्ति ?

(4) मुद्रायाः महत्वं लिखत।

●

५

आसनानि

प्रस्तावना

आसनम् इत्यस्य शाब्दिकः अर्थः भवति उपवेशनम्। सा एव स्थितिः शरीरस्य योगाङ्गभूतमासनं कथ्यते या निश्चला स्थायी इत्युक्ते दीर्घकालिकचाञ्चल्यरहिता सुखप्रदा च स्यात्। महर्षिपतञ्जलिनापि पातञ्जलयोगसूत्रे **स्थिरसुखमासनम्** सूत्रमिदं प्रतिपादितमस्ति।

केवलं शारीरिकस्वास्थ्यलाभाय आसनानि भवन्तीति अल्पविचारः। आसनानां प्रमुखोद्देश्यं स्थिरता, एकाग्रता, चित्तनिर्मलता च विद्यते। यदा आसनसिद्धिः भवति तदा शीतोष्णादिभिः द्वन्द्वैः पीडा न भवति। यथा– ततो द्वन्द्वानभिघातः।

आसनानामुपयोगिता :

- शरीरस्य एवं मनसः दृढतार्थमासनानाम् उपयोगः भवति।
- आसनाभ्यासेन निरोगित्वमायाति।
- ब्रह्मचर्यपालने उपयुक्तं भवति।
- शरीरस्य एवं मनसः दृढतार्थमासनानाम् उपयोगः भवति।
- मानसिक-शारीरिकाध्यात्मिकविकासश्च भवति।
- शरीरस्थितानां कफवातपित्तादिविकाराणां शमनं भवति।
- शरीरे सुदृढतायाः एवं कार्यशक्तेः वृद्धिर्भवति।

नियमाः :-

1. आसनानि प्रातः अथवा सायंकाले कर्तव्यानि।
2. आसनानि प्रायः स्नानं विधाय कर्तव्यानि। आसनानि प्रातः शौचक्रियां समाप्य भोजनात् पूर्वं कर्तव्यानि।
3. पेयाहारः कृतश्चेत् अर्धहोरानन्तरम् अपरञ्च यदि भोजनं कृतं तर्हि चतुर्होरानन्तरम् आसनं करणीयम्।
4. योगासनानाम् अभ्यासात् पूर्वं सामान्यः व्यायामः करणीयः येन शरीरं स्फूर्तियुक्तम् आसनकर्तुं योग्यं भवेत् पश्चात् पञ्चनिमेषपर्यन्तं शवासनं करणीयम्।
5. समतलस्थाने कटमास्तीर्य तस्योपरि करणीयम्।
6. अभ्यासावसरे सरलस्वच्छवस्त्राणि धारणीयानि।
7. योगाभ्यासावसरे वार्तालापः न करणीयः।
8. आसनावसरे श्वसनक्रियायाः च यस्य अङ्गस्योपरि भारः आयाति तत्र अवधेयम्।
9. आसनानां सङ्ख्या अभ्यासश्च शनैः शनैः वर्धनीयः।
10. आसनान्ते तस्य पूरकासनं क्रियते तर्हि अधिकः लाभः भवति।
11. योगः अभ्यासस्य विषयः वर्तते अतः अधिकाधिकः अभ्यासः करणीयः।
12. आसनस्य चरमावस्थायां नेत्रोन्मिलनं भवेत्।

आसनकरणे यथा शरीरिकस्थितेः महत्वम् अस्ति तथैव श्वसनक्रियायाः अपि महत्त्वम् अस्ति।

योगासनं कृत्वा शवासने वा मकरासने विश्रामः करणीयः अनेन विशिष्टः लाभः भवति।

1. ऊष्ट्रासनम् :

आसनमिदम् उपविश्य भवति। अस्यासनस्य पूर्णावस्थायां शरीरस्य आकारः ऊष्ट्र-वत् दृश्यते। अतः आसनमिदम् ऊष्ट्रासनं कथ्यते।

मूलस्थिति :-

पदद्वयं वक्रेतरं कृत्वा जानुनी भूमौ संस्थाप्य उभयोः पदयोः पार्ष्णी अंगुष्ठौ च संयोजयेताम्। द्वौ हस्तौ कफोण्या सरलो कृत्वा उभयोः पदयोः समीपम् करोतु। कराङ्गुलयः परस्परं सुसम्बन्धाः कृत्वा कटिभागादुर्ध्वस्थं शरीरं शिथिलं समं क्रियताम्। इयं स्थितिः दण्डासनवद् भविष्यति।

पद्धतिः :

सर्वप्रथमं वज्रासनं करोतु। उभयोः जान्वोः प्रादेशमात्रम् अन्तरालं कृत्वा शनैः शनैः जान्वोः उपरि उत्तिष्ठतु। हस्तद्वयं क्रमेण पृष्ठे कृत्वा पार्ष्णौ (यथायथं) स्थापयतु। वक्षस्थलम् उरुः उदरं च अग्रे आकृष्य मस्तकं पृष्ठे नीयताम्। पुनः विपरितक्रमेण यथा स्थितौ उपगम्यताम्।

ध्यातव्यबिन्दवः :-

- उदरं वक्षस्थलं यावच्छक्यं बहिः निष्कास्यताम् तथा च यावच्छक्यं पृष्ठे मस्तकनमनं विधीयताम् येन शरीरं धनुरिव वक्रतां प्राप्नुयात्।
- श्वासोच्छ्वासप्रक्रिया सामान्यगत्या प्रचाल्यताम्।
- हृदय-रोग-अवस्थायां न करणीयम्।
- अधिककटिपीडावस्थायां न करणीयम्।

लाभाः :-

- शरीरस्य अनावश्यकं मेदं क्रोधञ्च अपाकरोति।
- मलावरोधं अजीर्णं च दूरीभवति।
- श्वसनशक्तिः वर्धते।
- मानसिकचिन्ता दूरीभवति।

2. गर्भासनम् :

आसनमिदं स्वस्य पूर्णावस्थायां गर्भस्थशिशुरिव दर्शनत्वात् गर्भासनं कथ्यते। आसनमिदम् उपविश्य क्रियते। स्त्रीणां कृते विशिष्टलाभकरम् अस्ति।

मूलस्थितिः :-

उष्ट्रासनवदेव अस्यासनस्य स्थितिरपि भविष्यति।

पद्धतिः :-

सर्वप्रथमं पद्मासनं धारयतु। उभौ हस्तौ पिडिका-उर्वोः च अवकाशात् कर्पूरपर्यन्तं बहिर्निष्कासयतु। ऊर्वोः उत्थानं कृत्वा कर्णौ गृह्येताम्। (दक्षिणहस्तेन दक्षिणकर्णः, वामहस्तेन वामकर्णः) अस्यामवस्थायां यथाशक्ति स्थीयताम्। पुनश्च शनैः शनैः प्रारम्भिकस्थितौ आगच्छतु।

ध्यातव्यबिन्दवः :-

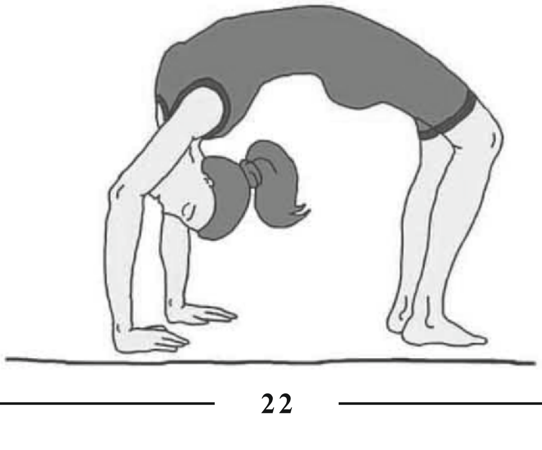
- आसनमिदं कुर्वन् पतनं न भवेत्तदवधीयताम्।
- गर्भवती-स्त्रियः मा कुर्युः।
- जानुपीडितः अपि मा कुर्यात्।

लाभाः :-

- स्त्रीणां कृते अतीव लाभकरं भवति।
- शिशुजन्मसमये प्रजननपीडायाः अनुभवः न्यूनः भवति।
- प्रसवस्य कतिपय दिवसानन्तरमभ्यासेन अशक्तेः निराकरणं भवति।
- चित्तं सुस्थिरं जायते।
- ऊर्वोः अधिकः मेदः नश्यति।
- मासिकधर्मसमये न करणीयम्।

3. चक्रासनम् :-

इदम् आसनं पृष्ठतलेन शयित्वा भवति। आसनेऽस्मिन् शरीरस्य स्थिति चक्रवद्भवति। तस्मादिदमासनं चक्रासनं कथ्यते। धनुरासनस्य विपरितत्वात् केचन ऊर्ध्वधनुरासनमपि निगदन्ति।



मूलस्थितिः :-

पृष्ठबलेन शयित्वा हस्तौ जान्वोः समीपं स्थापयतु। पादौ परस्पर-समीपम् एवं जानुभ्यां समम्। करतले भूमिं प्रति।

पद्धतिः :-

सर्वप्रथममासनम् आस्तीर्य पृष्ठबलेन शयनं करोतु। पूरकं कुर्वन् पदद्वयं जानुभागाद् वक्रं कृत्वा तिष्ठतु तथा पादतले भूमौ स्थापयतु पदद्वयोः मध्ये प्रादेशद्वयं यावत् अन्तरालं स्थापयतु। हस्तद्वयं मस्तकं प्रति नीत्वा करतले भूमिं प्रति स्थापयतु। हस्तपदयोः माध्यमेन कटिभागं उदरं वक्षस्थलं च ऊर्ध्वं करोतु। यावदियं शरीरस्य उर्ध्वगमनप्रक्रिया चलेत् तावत् श्वसनक्रियामवरोधयतु। मस्तकमपि शनैः शनैः भूमेः ऊर्ध्वं कृत्वा स्वदृष्टिः पृष्टे कार्या। रेचकं कुर्वन् पुनः विपरितक्रमेण मूलस्थितौ आगच्छतु।

ध्यातव्यबिन्दवः :-

आसनेऽस्मिन् इदमवधेयं यत् कटिप्रदेशात् शरीरमूर्ध्वकरणावसरे हस्ततलं पदतलं च मा पतेत्। कटिभागं शनैः शनैः अधोभागे नयतु।

लाभाः :-

- मेरुदण्डः सुदृढः भवति।
- शरीरस्य अनावश्यकः मेदः दूरीभवति।
- देहे स्फूर्तेः संचारो भवति।
- अङ्गस्थितिः उत्तमा भवति।

4. भुजङ्गासनम्ः :-

इदम् आसनम् उदरबलेन शयित्वा क्रियते।

अस्मिन् आसने शरीरस्याकारः सर्पः स्वफणाम् उत्त्थापयति तथा शरीरस्य आकारः दृश्यते अतः आसनमिदं भुजंगासननाम्ना प्रसिद्धम् अस्ति।

मूलस्थितिः :

सर्वप्रथमम् उदरबलेन-शयित्वा हस्तौ जान्वोः पार्श्वे करतले भूमिस्पृष्टे भवेताम्। हनुः भूमौ सम्पूर्णं शरीरं ऋजुः।

पद्धतिः :-

करतले वक्षस्थलसमीपं स्थापयतु। उभयोः पदयोर्मध्ये अवकाशः न भवेत् तथा पदस्थितिः दृढा भवति। पूरकं कुर्वन् शरीरस्य अग्रभागं नाभिं यावत् उत्थापयतु। पुनश्च रेचकं कुर्वन् विपरीतक्रमेण मूलस्थितौ आगच्छतु।

ध्यातव्यबिन्दवः :-

- कटिप्रदेशे अधिकं बलं मा गच्छेत्।
- मासिकधर्मसमये न करणीयम्।

लाभाः :-

- अनेन आसनेन वक्षस्थलं वर्धते।
- कण्ठप्रदेशस्य-रोगेषु लाभकरः वर्तते।
- नियमिताभ्यासेन कटिपीडायाः निवारणं भवति।
- स्त्रीणां रजस्वलाकालिनसमस्यानां समाधानं भवति।

5. मकरासनम् :-

इदम् आसनमपि उदरबलेन शयित्वा क्रियते। आसनमिदं पूर्णावस्थायां मकरवद् भाति अतः अस्य नाम मकरासनमस्ति।

मूलस्थितिः :-

उदरबलेन शयित्वा हस्तौ जान्वोः पार्श्वे, करतले भूमिस्पृष्टे। उभयोः पदयोः पदतले भूमिं प्रति। हनोः स्थितिः भूमिं प्रति सम्पूर्णशरीरं समम्।

पद्धतिः :-

उभयोः पदयोः मध्ये प्रादेशसमम् अवकाशं करोतु। हस्तद्वयं कपोलस्य अधोभागे एवं प्रकारेण स्थापयतु यथा कराङ्गुलीनां स्पर्शः कपोलयोः भवेत्। शनैः शनैः क्रमेण स्थितिं नितम्बं प्रति कृत्वा पुनः पूर्वावस्थायां पादौ नयतु।

ध्यातबिन्दवः :-

- कटिपीडायां न करणीयम्।
- श्वसोच्छ्वासप्रक्रिया सामान्यकर्तव्या।

लाभाः :-

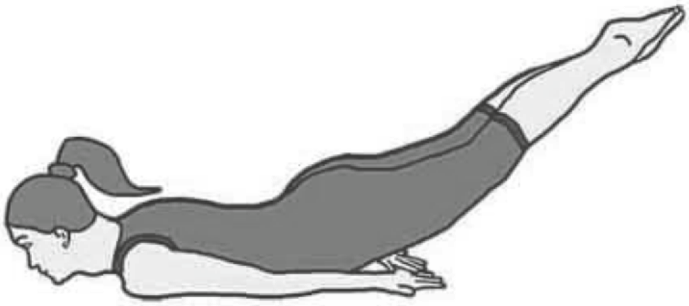
- वातरोगं, कटिपीडां, मानसिकरोगं, जानुपीडां च निवारयति।
- रक्तसंचारं दृढं करोति।
- अनेन निद्रायाः समस्या अपि दूरीभवति।

6. शलभासनम् :-

इदम् आसनमपि उदरबलेन शयित्वा क्रियते। अस्य आसनस्य आकारः शलभवत् भवति अतः शलभासनमिदं निगद्यते ।

मूलस्थितिः :-

उदरबलेन शयनं कृत्वा हस्तयोः स्थितिः ऊरुसमीपम्। द्वयोः पादयोः स्थितिः परस्परसम्बद्धा। हनुः भूमौ स्थापायित्वा शरीरञ्च सरलम्।



- **पद्धतिः :-**

अधिकमात्रायां पूरकं कृत्वा पदद्वयस्य भूम्याः उत्थानं करोतु। करतले भूमौ उदरस्य अधोभागे स्थापयतु। यावच्छक्यम् अस्यां स्थितौ स्थातव्यम्। पुनश्च पूर्ववद् भवतु।

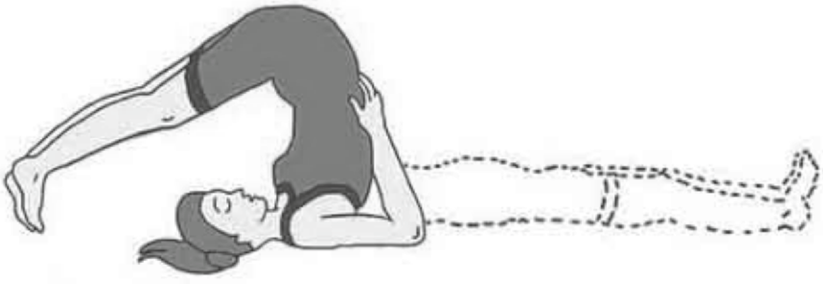
- **ध्यातव्यबिन्दवः :-**
  - पादयोः ऊर्ध्वाधोनयनं शनैः शनैः कर्तव्यम्।
  - हृदयरोगिणः क्षयरोगिणश्च न कुर्वन्तु।

लाभाः :-

- उदरपीडा दूरीभवति।
- यकृतपीडा मूत्रपीण्डं च सशक्तं भवति।
- मेरुदण्डः सुदृढः भवति।

7. **हलासनम् :-**

इदम् आसनं पृष्ठबलेन शयित्वा भवति। अस्यासनस्य अन्तिमदशायां देहः हलवत् दृश्यते अतः अस्य आसनस्य नाम हलासनम् अस्ति।



- **मूलस्थितिः :-**

पृष्ठबलेन शयनं विधाय हस्तौ ऊर्वोः समीपं स्थापयतु। करतले भूमिं प्रति। चक्रासनवद्मूलस्थितिः भविष्यति।

पद्धतिः :-

शनैः शनैः पादौ चक्रेतरावस्थायाम् आकाशं प्रति उत्थाप्य मस्तकस्य पृष्ठभागे नयतु। हस्तौ कटिभागे स्थापयतु। पदाङ्गुलयः भूमिं प्रति। यथा सम्भवमस्यां दशायां शनैः शनैः श्वसनक्रियां कुर्यात्। पुनश्च पूर्ववद्भवतु।

ध्यातव्यबिन्दवः :-

- सगर्भाः महिलाः न कुर्युः।
- कटिपीडायां न करणीयम्।

लाभाः :-

- मधुमेदः अजीर्णं च दूरीभवति।
- मस्तकवेदना शान्ता भवति।
- शरीरस्य अधिकः मेदः नश्यति।

8. उत्तानपादासनम् :-

आसनमिदम् हलासनस्यार्द्धावस्थायां भवति। अतः अर्द्धहलासनमपि उच्यते। इदमासनं पृष्ठबलेन शयित्वा भवति।

मूलस्थिति :

पृष्ठबलेन शयनं कृत्वा हस्तौ ऊर्वोः समीपे स्थापयतु।

पद्धतिः :-

पदद्वयं परस्परं सम्बद्धं कृत्वा दीर्धपूरकं कृत्वा पादौ वक्रेतरावस्थायामाकाशं प्रति उत्थापयतु। पादयोः स्थितिः समकोणमिव करोतु। यावच्छक्यम् अस्यामवस्थायां स्थातव्यम्। पुनश्च प्राणवायुं मुञ्चन् पूर्वावस्थायाम् आगच्छतु।

ध्यातव्यः बिन्दवः :-

- कटिपीडिताः हृदयरोगिणश्च मा कुर्वन्तु।
- उच्चरक्तचापः भवेत्तदा न करणीयम्।

लाभाः :

- रोगप्रतिरोधकक्षमतायाः विकासः भवति।
- बुभुक्षा अपि वर्धते।
- नियमित-अभ्यासेन उदररोगाणां शमनं भवति।
- एकाग्रताशक्तेः विकासः भवति।

9. पवनमुक्तासनम् :-

इदमासनं पृष्ठबलेन भवति। अनेनासनेन शरीरस्थ-अनावश्यकवायोः निष्कासनं भवति।

मूलस्थितिः :-

सर्वप्रथमं पृष्ठबलेन शयनं करोतु। हस्तौ ऊर्वोः समीपं स्थापयतु। पादौ जानुभ्यां समे कृत्वा सरलौ विधीयेताम्। करतले गगनं प्रति।

पद्धतिः :-

पादौ जानुभ्यां वक्रौ कृत्वा पार्ष्णी नितम्बसमीपं, जानुनी आकाशं प्रति। जानुनी वक्षस्थलोपरि रेचकं कुर्वन् स्थापयतु एवं कराङ्गुल्योः परस्परं बन्धनं कृत्वा जान्वोः उपरि भारं ददातु। शिरोन्नयनं कृत्वा चिबुकस्य जान्वोः च स्पर्शं कारयतु। यथासम्भवम् अस्यां स्थितौ स्थीयताम्। पुनश्चमूलावस्थायामागम्यताम्।

ध्यातव्यबिन्दवः :-

- कण्ठकटिजानुभिः पीडिताः मा कुर्युः।
- भोजनान्ते साक्षात् न करणीयम्।

लाभाः :-

- उदरस्थस्य अनावश्यकवायोः निष्कासनं भवति।
- उदररोगाणां नाशः भवति।
- पाचनकार्यमुत्तमं भवति तस्य कार्यक्षमता अपि वर्धते।
- यकृत्-हृदयादयः सम्यक् भवन्ति।

10. वृक्षासनम् :-

इदमासनम् उत्थाय भवति। अस्मिन्नासने मानवस्य आकृतिः वृक्षवत् दृश्यते अतः इदमासनं वृक्षासनम् कथ्यते।

मूलस्थितिः :-

प्रथमं समं दृढतापूर्वकञ्चतिष्ठतु। हस्तयोः स्थितिः उर्वोः पार्श्वे।

पद्धतिः :-

दक्षिणपादं उत्थाप्य वामपादस्य ऊरोः उपरि स्थापयतु। अङ्गुलीनां स्थितिः अधः दक्षिणपदतलेन ऊरुप्रदेशे भारं दादतु। वक्रपादस्य वक्रेतरपादेन सह समकोणं निर्मापयतु। हस्तौ प्रार्थनावस्थायां कृत्वा वक्षस्थले धारयतु। शनैः शनैः हस्तौ आकाशं प्रति मस्तकस्य उपरि नयतु। यथासम्भवं सन्तुलनं स्थापयतु। पुनः विपरीतरीत्या मूलस्थितौ आगच्छतु। विपरीत-पादेनापि अस्य अभ्यासः करणीयः।

ध्यातव्यबिन्दवः :-

- जानुपीडा पार्ष्णिपीडा च भवेत् तर्हि न करणीयम्।

लाभाः :

- पादौ सुदृढं करोति।
- शरीरस्य उच्चता एधते।
- शरीरस्य सन्तुलनं वर्धते।
- चिन्तानाशोऽपि भवति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेभ्यः योग्यं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) स्त्रीणां कृते विशिष्टलाभकरं .... भवति। (गर्भासानम्, हलासनम्, वृक्षासनम्)

(2) भुजङ्गासने शरीरस्याकारः .... दृश्यते। (हलवत्, शलभवत्, भुजङ्गवत्)

(3) मकरासनं .... बलेन सुप्त्वा भवति। (पृष्ठबलेन, उदरबलेन, हस्तबलेन)

(4) अनावश्यकवायूनां निष्कासनं .... भवति। (मकरासनेन, हलासनेन, पवनमुक्तासनेन)

(5) एकपादोपरि उत्थाय .... भवति। (भुजङ्गासनम्, पवनमुक्तासनम्, वृक्षासनम्)

2. एकैकवाक्येनोत्तरं यच्छत।

(1) आसनम् इत्यस्य शाब्दिकः अर्थः कः?

(2) ततो द्वन्द्वानभिधातः सूत्रमिदं कस्य ग्रन्थस्य वर्तते?

(3) आसनानाम् अभ्यासः कया रीत्या वर्धनीयः?

(4) आसनानि समाप्य किमासनं करणीयम्?

3. सूचनानुसारमुत्तरं लिखत।

(अ) संयोजनं कुरुत।

(1) भुजङ्गासनम्	पृष्ठबलेन शयित्वा
(2) ऊष्ट्रासनम्	उत्थाय
(3) वृक्षासनम्	उदरबलेन शयित्वा
(4) पवनमुक्तासनम्	उपविश्य

(ब) टिप्पणी लेख्या।

(1) उत्तानपादासनम्

(2) मकारासनम्

4. संक्षेपण उत्तरं प्रयच्छत।

(1) आसनानां तिस्रः उपयोगिताः ज्ञापयत।

(2) गर्भासनस्य द्वौ लाभौ लिखत।

(3) स्थिरसुखमासनम् सूत्रस्यार्थं लिखत।

(4) वृक्षासनस्य द्वौ लाभौ लिखत।

5. विस्तरेण उत्तरं ददत।

(1) भुजङ्गहलासनयोः परिचयो लेख्यः।

(2) आसनानां नियमान् लिखत।

●

६

स्वास्थ्यरक्षणम्

प्रस्तावना

रोगाणामभावः स्वास्थ्यम् इति अल्प-विचारः। स्वास्थ्यमित्यस्य तात्पर्यं भवति दैहिक-मानसिक-सामाजिकरूपेण पूर्णतः स्वस्थता। आयुर्वेदानुसारं स्वास्थ्यस्य स्वस्थावस्था प्रकृतिः एवं अस्वस्थावस्था अर्थात् रोगावस्था विकृतिः कथ्यते। तत्र स्वास्थ्यरक्षार्थं त्रय उपस्तम्भाः निगदिताः सन्ति यथा-

त्रय उपस्तम्भाः आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति। (चरकसंहितासूत्रम् 11/35)

अर्थात् शरीरं स्वास्थ्यं च स्थिरं सुदृढम् उत्तमञ्च निर्मातुम् आहारः स्वप्नः (निद्रा) एवं ब्रह्मचर्यमिति त्रयः स्तम्भाः सन्ति।

समदोषः समाग्निश्च समधातुः मलक्रियाः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

वेदेषु स्वास्थ्यरक्षणम् :-

अस्माकं भारतवर्षस्य अतीव प्राचीनतमाः ग्रन्थाः वेदाः सन्ति। एषु सर्वविधज्ञानं समुपलभ्यते। तत्र स्वास्थ्यरक्षणस्यापि ज्ञानं निर्दिष्टं विद्यते। यथा -

आपः पृणीत भेषजं वरुथं तन्वेरूममा।
ज्योक् च सूर्यं दृशे॥

ऋग्वेदः 1/23/21

इत्युक्ते यान् वनस्पतीन् वयं खादामः ताः अस्माकं शरीरं चालयन्ति अतः ताः शुद्धाः एव भवेयुः। इदानीं कृषिक्षेत्रेषु याः वनस्पतयः सन्ति ताः रसायनयुक्ताः एव अतः ताः खादितुं न शक्यन्ते। अरण्यम् इत्यस्याशयः अयमेवास्ति यत् न रण्यम्। तदा एव इदं सम्भवं भवति यदा बहूनि वनानि भवन्ति। अतः वनस्पतयः अत्यावश्यक्यः।

अपरञ्च -

शं नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये।
शं योरभि स्त्रवन्तु नः॥

ऋग्वेदः 10/9/4

इत्युक्ते सुखमयं जलमस्माकमभीष्टप्राप्त्यर्थं रक्षार्थं च कल्याणकरं भवेत् जलमस्माकमुपरि सुखसमृद्धेः वर्षां कुर्यात्। यजुर्वेदे पञ्चतत्त्वानां विचारः कृतोऽस्ति। यथा मन्त्रः-

द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिः औषधयः शान्तिः
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्व
शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सामा शान्तिरेधि॥

शुक्लयजुर्वेदः 36/20

एतेषां पञ्चानां सहयोगेनैव अतिवृष्टिम् अनावृष्टिं चावरोद्धुं प्रभवामः। अन्तरिक्षं शान्तिः इति उक्तमस्ति अनेन ज्ञायते यत् इदानींतने काले ओझोन स्तरे एकं छिद्रं जायमानमस्ति अतः सूर्यकिरणानि साक्षात् अस्मान् पीडयन्ति।

इमा आपः प्र भराम्ययक्ष्मा यक्ष्मनाशनीः।
गृहनुप प्र सीदाम्यमृतेन सहाग्निना॥

अथर्ववेदः 3/12/9

गृहस्य समीपे एव शुद्धजलयुक्तः जलाशयः भवेत्। अर्थात् सम्यक्तया रोगरहितं, रोगनाशकं जलमहं लभे। शुद्धजलपानेन मम मृत्योः रक्षणं भवेत्।

वयं तुलसीपिप्पलौदुम्बरान् वृक्षान् अपि देवं देवीं वा मन्यामहे, तस्य कारणमेते वृक्षाः अधिकाधिकं प्राणवायुं (oxygen) प्रयच्छन्ति। अनेन ज्ञायते यत् अस्माकम् ऋषयः प्राचीनकाले पर्यावरणस्य कृते किदृक् जागृताः आसन्। वैदिककाले यदा युद्धं भवति स्म तदा सैनिकाः क्षतविक्षताः भवन्ति स्म। तस्मिन् काले। C U इत्यस्य व्यवस्था अपि नासीत् तथापि वातावरणं तु परिशुद्धमेवासीत्। तद्वातावरणं यज्ञधूमेन गोमयस्योपयोगेन च शुद्धं भवति स्म।

वयं जानीमः यत् महाभारतस्य युद्धे अष्टादश-अक्षौहिणीसेनाः आसन् ताः सर्वाः अपि अस्मिन् युद्धे वीरगतिं प्राप्तवत्यः तथापि रोगोत्पत्तिः न जाता। अस्माकं गृहं परितः एकः कुक्कुरः मृत्युमुपगच्छति चेत् सः किदृक् दुर्गन्धायते। तस्मिन् काले बहुशः अश्वाः, गजाः च हताः तथापि रोगोत्पत्तिः न जाता। अनेनैव ज्ञायते यत् प्राचीनाः ऋषयः स्वास्थ्यरक्षणाय जागृताः आसन्।

अनेन प्रकारेण वेदेषु बहुत्र ऋषिभिः बहुभ्यः वर्षेभ्यः प्रागेव पर्यावरणरक्षणस्य विचारः प्रदत्तोऽस्ति।

जलेन स्वास्थ्यरक्षणम् :-

जलेन विना वयमस्माकं जीवनस्य कल्पनामपि कर्तुम् अक्षमाः स्मः। जलं प्रकृत्याः सञ्चालकं कथ्यते। जलम् उत्तमस्वास्थ्यं निश्चितं करोति। कारणं यदि जलं शुद्धं स्यात्तर्हि स्वास्थ्यामपि शद्धं स्यात्। जलमस्माकं शरीरे ऊर्जां पोषकपदर्थान् च निर्मापयति। मानवः स्वजीवने प्रतिदिनं स्वशरीरात् मल-मूत्रश्वासप्रश्वेदमाध्यमेन यावज्जलं निष्कासयति तेन सह शरीरस्थदूषितद्रव्याणामपि निष्कासनं भवति। शरीरे जलस्य न्यूनतावसरे विविधरोगाणामपि उत्पत्तयः भवन्ति।

मानवजीवनस्य निर्माणकारीतत्वेषु जलस्य स्थानं प्रमुखं विद्यते। मानवस्वास्थ्यस्य बाह्यान्तरिक-अङ्गानां शुद्धतार्थमेवं पवित्रतार्थं जलस्योपयोगः भवति। सर जाँनसन क्लेमर महोदयानुसारं स्नानम्-स्वास्थ्यस्य एवं दीर्घजीवनस्य महत्वपूर्णसाधनमस्ति। शरीरस्थरक्तमलादिशुद्ध्यर्थं जलमावश्यकम्। अनेन स्वास्थ्यरक्षणं तु भवत्येव किन्तु तेन सह रोगाणामपि शमनं भवति। यथा-शीतलजलस्योपयोगेन पीतज्वरादीनां रोगाणामुपचारः भवति।

भोजनेन स्वास्थ्यरक्षणम् :-

स्वस्थजीवनप्राप्त्यर्थम् उचितम् एवं पर्याप्तपोषकतत्वानाम् आवश्यकता भवति। आहारेण मानवशरीरस्य निर्माणं भवति तस्य प्रभावः शरीरेण सह मनसि अपि भवति। यथा-आहारशद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः इति।

स्वप्रकृतिं विज्ञाय तदनुसारेणैव भोजनं करणीयम्ः येन कफवातपित्तानां सन्तुलनं भवेत्। ऋतु-अनुसारं पदार्थानां मेलनं कृत्वा आहारसेवनेन रोगाः अपसरन्ति। भोजनस्य समयः विभिन्नः मा भवेत् (भोजनसमयः निश्चितः भवेत्), असमयानुसारं कृतं भोजनं अजीर्णादिरोगान् आहूयते। भोजनावसरे वार्तालापः न करणीयः, प्रतिग्रासं द्वात्रिंशत् वारं चर्वणं कृत्वा शनैः शनैः भोजनं करणीयम्। भोजनस्य समापनं कृत्वा मुखमार्जनं भवेत् तन्मात्रायामेव जलपानं कारणीयम्, किन्तु तक्रपाने बाधा नास्ति। प्रातः उत्त्थाय जलपानं, मध्याह्ने भोजनोपरान्ततक्रपानम् एवं रात्रौ भुक्त्वा दुग्धपानं करोति तस्य गृहद्वारं वैद्यः न पश्यति। अस्यार्थः सः निरोगी भवति।

वायुना स्वास्थ्यरक्षणम् :-

वायुः अस्माकं जीवनस्य अत्यन्तम् आवश्यकं तत्वं विद्यते। वस्तुतः वायुतत्वं प्राणरूपमेव विद्यते। स्वच्छवायोः वातावरणे वयं श्वसनक्रियां कृत्वा निरोगीजीवनयापनं कर्तुं सक्षमाः स्मः। प्रवर्तमानयुगे मानवस्य श्वसनक्रियायां प्रदूषितवायुः शरीरं प्रविशति एवं सम्पूर्णशरीरे अनैच्छिकपदार्थैः सह प्रसरति तथा विविधरोगाञ्जनयति।

वायुना स्वास्थ्यरक्षायै प्रातः ब्राह्ममुहूर्ते उत्थाय भ्रमणीयम् येन शुद्धवायोः सञ्चारः भवति। वनहानिः मा भवेत् सुयोग्यस्थाने वृक्षारोपणं करणीयम्, अनेन शुद्धवायोः वृद्धिर्भवति। प्रदूषक-उद्योगानां निर्माणं जननिवासात् दूरं करणीयम्। यातायातसाधनानाम् अल्पाल्पमात्रायां धूमनिष्कासन-व्यवस्था भवेत्।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेभ्यः योग्यं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयतु।

(1) चरकसंहितानुसारं स्वास्थ्यरक्षार्थं .... उपस्तम्भाः सन्ति। (एकः, द्वौ, त्रयः)

(2) अस्माकं भारतवर्षस्य प्राचीनतमग्रन्थाः .... सन्ति। (वेदाः, पुराणानि, उपनिषदः)

(3) इदानिन्तने काले .... एकं छिद्रं जायमानमस्ति। (क्षोभस्तरे, ओजोनस्तरे, समतापस्तरे)

(4) आहारशुद्धौ .... सत्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः। (सत्वशद्धिः, स्वास्थ्यशुद्धिः, कार्यशुद्धिः)

2. एकैकवाक्येनोत्तरं यच्छत।

(1) चरकसंहितानुसारं उपस्तम्भाः के?

(2) प्रकृत्याः सञ्चालकः किं कथ्यते?

(3) जलमस्माकमुपरि कस्य वर्षां कुर्यात्?

(4) भोजनसमये कतिवारं चर्वणं कर्तव्यम्?

(5) पीतज्वरादि-रोगाणामुपचारः केन भवति?

3. सूचनानुसारमुत्तरं लिखत।

(अ) टिप्पणी लेख्या।

(1) जलेन स्वास्थ्यरक्षणम्।

(2) वायुना स्वास्थ्यरक्षणम्।

4. संक्षेपण उत्तरं प्रयच्छत।

(1) द्यौः शान्तिरन्तरिक्षम् मन्त्रं लिखत।

(2) इदानीन्तने काले सूर्यकिरणानि साक्षात् अस्मान् पीडयन्ति तस्य कारणं यच्छत।

(3) सर जानसन क्लेमर महोदयस्य मतं लिखत।

(4) कस्यगृहद्वारं वैद्यः न पश्यति?

5. विस्तरेण उत्तरं ददत।

(1) वेदेषु स्वास्थ्यरक्षणं सविस्तरं लिखत।

(2) भोजनेन स्वास्थ्यरक्षणं यथाग्रन्थं प्रतिपादयत।

●

७

व्यसनमुक्तिः

प्रस्तावना

निरामयः कायः अस्माकं जीवनस्य प्रथमम् उद्देश्यं विद्यते। उत्तमस्वास्थ्यलाभाय यथा जलान्नवायूनाम् आवश्यकता भवति तथैव उत्तमः अभ्यासः (आचरणम्) अपि आवश्यकः भवति। शास्त्रेऽपि इदमुदीरितमस्ति यत् **शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्, आरोग्यं परमो लाभः।** विभिन्नेभ्यः जनेभ्यः विभिन्नव्यसनानि भवन्ति। अस्मिन् मुख्यत्वेन मित्राणि स्थितयः वातावरणम् इत्यादयः भूमिकां भजन्ते। अस्मिन् पाठे वयं व्यसनसन्दर्भे पठिष्यामः।

व्यसनस्यार्थः :-

व्यसनशब्दस्य शाब्दिकः अर्थः भवति यत् आसक्तिः, अभ्यासः अथवा कस्यापि द्रव्यस्य अधिकमात्रायां सेवनं वा दुराचरणम्। 'वि' उपसर्गपूर्वकम् अस् धातोः ल्युट् प्रत्ययेन अस्य सिद्धिर्भवति।

वेदान्तशास्त्रानुसारं व्यसनं नाम इष्टानिष्टवस्तुषु चित्तासक्तिः अर्थात् किञ्चिदपि सजीवनिर्जीववस्तु प्रति अत्यासक्तिः प्रकारान्तरेण दृश्यते चेत् कस्यापि पदार्थस्य वारं वारं अनिवार्येण सेवनं तथा च तस्य वस्तुनः असेवनेन शारीरिकी मानसिकी च या व्यथा भवति तन्नाम व्यसनम्।

व्यसनस्य प्रकाराः

(1) तमालपत्रम् :-

तमालपत्रस्य निर्माणं निकोशियानानामक-वनस्पतेः पत्रेण भवति। अस्य सेवनं मुख्यत्वेन भक्षणाय, पानाय, घ्राणाय च भवति। अन्यमादकपदार्थापेक्षया तमालपत्रस्य सेवनं लोके वर्तमानसमये अधिकं दरीदृश्यते। भारतराष्ट्रे अस्याः वनस्पतेः आनयनं पुर्तकालिजनैः 1608 ईस्वीयाब्दे वर्षे कृतम्। अस्मिन् सामान्यतमालपत्रस्य, रसायनयुक्ततमालपत्रस्य, तमालपत्रचूर्णस्य, तमालपत्रयुक्तदन्तधावनस्य च धूम्रपानादीनां च समावेशो भवति।

(2) मादकद्रव्याणि :-

येन सेवनेन आसक्तेः अनुभवः भवति। तथा च निरन्तर-सेवनेन यस्मिन्नासक्तिः भवति तत् द्रव्यं मादकद्रव्यं कथ्यते।

(3) मदिरापानम् :-

मदिरायाः अपरं नाम सुरा अपि अस्ति। सुरा अर्थात् मद्यसारयुक्तपेयपदार्थः इति। अस्माकं समाजे जनाः आनन्दमन्वेष्टुं तत्सेवनं कुर्वन्ति किन्तु तदयोग्यम्। अस्याः मदिरायाः व्यसनस्य प्रारम्भः दुःसङ्गादिविविधकारणैः भवति। एतस्याः मदिरायाः मुख्यत्वेन प्रकारद्वयमस्ति यथा-देशीयं विदेशीयञ्च। उभे प्रकारके मदिरे अपि हानिकारके स्तः।

(4) औषधीनामयोग्योपयोगः :-

यस्याः सेवनं चिकित्सकेन न सूचितं तस्याः सेवनं औषधीनामयोग्योपयोगः कथ्यते। औषधीनामयोग्योपयोगेन विपरीतपरिणामं जनाः लभन्ते तथापि अस्याः दुरुपयोगः वर्तमानसमये प्रचलन् अस्ति। अस्मिन् मुख्यत्वेन पीडानिवारक-उत्तेजकादि-औषधीनां समावेशो भवति।

व्यसनेन हानयः

(1) पारिवारिकहानयः :- व्यसनासक्तः मानवः शीघ्रमेव क्रोधं करोति तस्य स्वभावः अपि उग्रः भवति। येन तस्य पारिवारिकजीवने समस्याः उद्भवन्ति। विविधसमस्यागमनेन तस्य कौटुम्बिकजीवनं मानसिकचिन्तायुक्तं नीरसं च भवति।

(2) सामाजिकहानयः :- अनेन समाजे प्रतिष्ठाहानिः भवति। व्यसनासक्तः मानवः कार्यं कर्तुंम् असमर्थो भवति। येन आयस्रोतः न्यूनः भवति। सामाजिकप्रसंगे प्रतिष्ठाहानिः भवति।

(3) आर्थिकहानयः :- व्यसनेन निष्कारणम् अधिकः धनव्ययः भवति यस्य व्यसनस्य न किञ्चिदपि प्रयोजनम्। अनेन शारीरिकमानसिकक्षमतायाः ह्रासः भवति तस्मात् कार्यक्षमता अपि न्यूना भवति येन धनागमनमपि अल्पं भवति। नैके जनाः व्यसनेन निर्धनतां प्राप्ताः सन्ति। वारं वारं व्यसनप्रभावेण व्यसनी रुग्णो भवति अतः रुग्णतापवारणाय धनव्ययः अपि जायते।

(4) राष्ट्रहानिः :- व्यसनत्वात् आर्थिकविकासस्य अनुपातः भवति। सर्वकारेण अधिकाधिकचिकित्सालयः व्यसनमुक्तियोजनादि व्यवस्था च कारणीया भवति। यस्मिन् राष्ट्रस्य आर्थिकः व्ययः भवति। खाद्यपदार्थानामुत्पादनम् अपि न्यूनं भवति यतोहि मादकद्रव्याणाम् उत्पादनं भवति।

(5) स्वास्थ्यहानयः :- सर्वाण्यपि व्यसनानि स्वास्थ्यकृते हानिकारकाणि भवन्ति। शरीरिकरोगप्रतिरोधक-क्षमतायाः ह्रासं कुर्वन्ति अपरञ्च विविध-शारीरिक-अङ्गेषु दुष्प्रभावमपि जनयन्ति। व्यसनेन मानवस्य मनोदशा दासवद्भवति अर्थात् विना मादकपदार्थसेवनेन सः किमपि कर्तुं न प्रभवति तथा तत्प्राप्त्यर्थं सः किमपि (योग्यायोग्यकार्यं) कर्तुं प्रभवति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेषु योग्यं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) शरीरमाद्यं खलु .... साधनम्। (धर्म, अर्थ, काम)

(2) मदिरायाः अपरं नाम .... अस्ति। (मधु, सुरा, अमृतम्)

(3) औषधीनामयोग्योपयोगेन .... परिणामं जनाः लभन्ते। (विपरीतं, अनुकूलं, किमपि न)

(4) व्यसनत्वात् आर्थिकविकासस्य .... अनुपातः भवति। (अल्पः, अनुपातः, योग्यः)

(5) सर्वाण्यपि व्यसनानि .... कारकाणि भवन्ति। (लाभ, हानि, किमपि न)

2. एकैकवाक्येनोत्तरं यच्छत।

(1) कः परमो लाभः?

(2) व्यसनम् इत्यत्र कः धातुः?

(3) अन्यमादकपदार्थापेक्षया कस्य सेवनं लोके अधिकं दरीदृश्यते?

(4) व्यसनेन मानवस्य मनोदशा कीदृशी भवति?

(5) औषधीनामयोग्योपयोगेन कीदृशं परिणामं जनाः लभन्ते?

3. सूचनानुसारं लिखत।

(अ) टिप्पणी लेख्या।

(1) तमालपत्रस्य सेवनमयोग्यम्।

(2) औषधीनामयोग्योपयोग:।

(ब) कारणानि लिखत।

(1) व्यसनेन पारिवारिकहानय:।

(2) व्यसनेन स्वास्थ्यहानय:।

4. संक्षेपण उत्तरं यच्छत।

(1) तमालपत्रस्य वनस्पते: आनयनं केन कदा च कृतम्?

(2) किन्नाम मादकद्रव्यम्?

(3) औषधीनामयोग्योपयोगे मुख्यत्वेन कीदृक्-औषधीनां समावेशो भवति।

(4) व्यसनेन राष्ट्रहानिं लिखत।

5. विस्तरेण उत्तरं ददत।

(1) व्यसनस्य प्रकाराणां सविस्तरेण चर्चा विधेया।

(2) व्यसनेन जायमानानां हानीनां विमर्शं कुरुत।

●

८

व्यायामः

प्रस्तावना

भारतमद्य युवकानां देशोऽस्ति। विकासशीलस्य भारतस्य परिचयः तस्य युवकानां मानसिकशारीरिकक्षमतायाः आधारेण निश्चितः भवति। अतः तु व्यायामः सर्वोपरि वर्तते। उक्तमस्ति यत् 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' इति। स्वामीविवेकानन्दमतानुसारं 'स्वस्थे शरीरे एव स्वस्थस्य मनसः निवासः भवति'। पाठेऽस्मिन् वयं सामान्यतः व्यायामस्यार्थं, महत्वं, लाभान् च पश्यामः।

व्यायामस्य अर्थः :-

वि-आ-उपसर्गाभ्यां यम् धातोः घञ् प्रत्यये व्यायामशब्दः निष्पद्यते। वि- विशेषः आयामः- श्रमः, व्यायामः अपरञ्च-

तुलभ्रमगुणाकर्षधनुराकर्षणादिभिः।

आयामो विविधोऽङ्गानां व्यायामः इति कीर्तितः॥

भारयुक्तवस्तुनः भ्रमणं, रज्जु-आकर्षणं, धनुराकर्षणं, शरीराङ्गानां श्रमः च यदा भवति तदा व्यायामः वक्तुं शक्यते।

सामान्याः व्यायामाः

शरीरस्य सामान्येन सञ्चलनेन ये व्यायामाः क्रियन्ते ते सामान्याः व्यायामाः। वयमस्माकं जीवने प्राथमिकशालासु एतादृशान् व्यायामान् कृतवन्तः। तत्र प्रतिशनिवासरं व्यायामाः भवन्ति स्म। ते सामान्याः व्यायामाः आसन्। यथा कण्ठ-नेत्र-स्कन्ध-कटि-चरणानां भ्रमणम्।

1. कण्ठस्य भ्रमणम् :-

सर्वप्रथमं ग्रीवां स्थिरीकृत्य कण्ठं शनैः शनैः वामं प्रति भ्रामयन्तु। भ्रमणकालेश्वासः नेतव्यः। पुनः ग्रीवां क्रमशः धैर्येण मूलस्थितावानयन्तु। अस्मिन् श्वासः निष्कासनीयः। अनेन प्रकारेण विरुद्धदिशायामपि करणीयम्।

2. नेत्रयोः भ्रमणम् :-

सर्वप्रथमं दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठं नयनयोः पुरतः कृत्वा दृष्टिः तत्र स्थापनीया। शनैः शनैः अङ्गुष्ठं दक्षिणहस्तं प्रति नीत्वा यावत् दृष्टिः गच्छेत् तावद् मुखं स्थिरीकृत्यैव नयनयोः अङ्गुष्ठं प्रति भ्रमणं करणीयम्। तदनन्तरमङ्गुष्ठं वामं प्रति नीत्वा दृष्टिः तत्र नेतव्या। अनेन प्रकारेण वामाङ्गुष्ठमाध्यमेनापि नयनयोः सञ्चालनं कर्तव्यम्।

3. स्कन्धयोः भ्रमणम् :-

उभावपि करतलौ स्कन्धयोः उपरि संस्थाप्य कफोण्यौ अग्रेकृत्वाअधस्तात् पृष्ठेतदनन्तरमुपरि, एवं प्रकारेण वर्तुलाकारं भ्रमणं भवेत्। यदा कर्पूरौ अधस्तादुपरि गच्छतः तदा श्वासः नेतव्यः। कर्पूरौ यदा उपरिष्ठादधः आगच्छतः तदा श्वासः निष्कासनीयः। अनेन प्रकारेण विरुद्धदिशायामपि कफोण्योः सञ्चलनं कर्तव्यम्।

4. कटिसञ्चलनम् :-

पादौ सम्मिल्य उभावपि हस्तौ कटिप्रदेशे संस्थाप्य कटिभागः वामतः दक्षिणं प्रति वर्तुलाकारं सञ्चालनीयः। अनेन प्रकारेण विरुद्धदिशायामपि कटिभागः सञ्चालनीयः।

5. चरणयोः भ्रमणम् :

हस्तौ कटिप्रदेशे संस्थाप्य वामपादं वक्रेतरं कृत्वा अग्रे उन्नीय वामतः दक्षिणदिशं वर्तुलाकारं भ्रामयतु। अनेन प्रकारेण विरुद्धसञ्चलमपि कर्तव्यम्। तद्वदेव दक्षिणपादस्यापि सञ्चलनं करणीयम्।

एतत्प्रकारकाः व्यायामाः पूरककुम्भकरेचकैः सह कर्तव्याः भवन्ति। एते व्यायामाः सामान्याः सन्ति। तेषां माध्यमेन सामान्याः रोगाः नश्यन्ति। अतः एते व्यायामाः बालकानां वृद्धानां कृते अपि लाभदायकाः भवन्ति।

विशिष्टाः व्यायामाः

व्यायामक्षेत्रमद्य विस्तृतमभवत्। सर्वकारः सम्पूर्णे राज्ये प्रतिजनपदं क्रीडाङ्गणसंकुलं स्थापितवान्। तत्र विशिष्टाः व्यायामाः भवन्ति। जिम्नास्टिकसदृशाः व्यायामाः तु बहुभ्यः वर्षेभ्यः प्रचलन्तः सन्ति। यतो हि विशिष्टानां व्यायामानां कृते विशिष्टाः पद्धतयः अपि भवन्ति। अतः तादृशानां व्यायामानां कृते नवम्यां दशम्यां च कक्षायां पूर्णाः पाठाः एव प्रदत्ताः सन्ति।

अतोऽत्र विशेषप्रकारेण चर्चा न क्रियते।

व्यायामेन लाभाः

(1) व्यायामेन मनुष्यस्य शरीरं, मनः च स्वस्थं भवति।

(2) यदा व्यक्तिः व्यायामं करोति तदा आनन्दस्य श्रमस्य च अनुभूतिं करोति।

(3) व्यायामेन शरीरस्यान्तः स्थिताः अवयवाः अपि स्वस्थाः भवन्ति।

(4) नियमितेन व्यायामेन हृदयरोगात्, रक्तचापात् च मुक्तिः भवति।

(5) अस्थीनि सुदृढानि भवन्ति।

(6) रोगप्रतिकारकशक्तिः वर्धते।

(7) शरीरम् ऊर्जायुक्तं भवति।

(8) चिरकालस्य यौवनस्य रहस्यं व्यायामे निहितमस्ति।

(9) व्यायामेन आत्मविश्वासावधानसर्जनात्मकतायाः विकासो भवति।

(10) शरीरस्य भारः नियमितो भवति मेदश्चापगच्छति।

(11) स्वस्थायुष्यस्याभिवृद्धिर्जायते।

(12) स्मरणशक्तेः विकासो भवति।

अनेन प्रकारेण व्यायामः अस्माकं जीवने न केवलं स्वास्थ्यमपितु सुदृढां मानसिकताम् आध्यात्मिकतामपि प्रददाति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेभ्यः योग्यं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) वि-आ-उपसर्गाभ्यां .... धातोः निष्पन्नोऽयं शब्दः। (रम्, यम्, गम्)

(2) सर्वप्रथमं .... अङ्गुष्ठं नयनयोः पुरतः कृत्वा दृष्टिः तत्र स्थापनीया। (वामहस्तस्य, पादस्य, दक्षिणहस्तस्य)

(3) व्यायामेन शरीरम् .... भवति। (उर्जायुक्तं, उर्जामुक्तं, उर्जारहितं)

(4) शरीरमाद्यं खलु ....। (धर्मसाधनम्, अर्थसाधनम्, पात्रसाधनम्)

2. एकैकवाक्येनोत्तरं यच्छत।

(1) व्यायामस्य अर्थं लिखत।

(2) सामान्यव्यायामाः के?

(3) नेत्रयोः भ्रमणं कया रीत्या भवति?

(4) कटिसञ्चलनं कया रीत्या भवति?

(5) व्यायामस्य द्वौ लाभौ लिखत।

3. सूचनानुसारं लिखत।

(अ) संयोजनं कुरुत।

क	ख
(1) सामान्यव्यायामः	(1) अस्थीनि सुदृढानि भवन्ति।
(2) विशिष्टव्यायामः	(2) कटिसञ्चलनम्।
(3) व्यायामस्य लाभः	(3) जिम्नास्टिक।

(ब) टिप्पणी लेख्या।

(1) व्यायामस्य लाभाः।

(2) नेत्रभ्रमणम्।

4. संक्षेपेण उत्तरं यच्छत।

(1) स्कन्धस्यभ्रमणं वर्णयत।

(2) चरणयोः भ्रमणं वर्णयत।

5. विस्तरेण उत्तरं दत्त।

(1) सामान्यव्यायामान् प्रतिपादयत।

(2) व्यायामविषये स्वविचारान् प्रकटयत।

●

९

चिकित्सापद्धतयः

प्रस्तावना

यदा कदापि मानवः रुग्णः भवति तदा रोगनाशार्थं चिकित्सा क्रियते। ज्वरः वेदना, घातः, शल्यञ्च मानवं पीडयति तदा रोगाणां नाशार्थं चिकित्सायाः आवश्यकता आपतति। का नाम चिकित्सा ? काश्च ताः ? इत्यादीनां प्रश्नानां समाधानानि पाठेऽस्मिन् प्रदत्तानि सन्ति।

चिकित्सायाः अर्थः :-

'कित् रोगापनयने' धातुना निष्पन्नोऽयं 'चिकित्सा' शब्दः। यया प्रक्रियया रोगस्य अपनयनं भवति सा चिकित्सा कथ्यते। 'वैदकशब्दसिन्धु' ग्रन्थे लिखितं वर्तते यत् - ''या क्रिया व्याधिहारिणी सा चिकित्सा निगद्यते''। अर्थात् या प्रक्रिया व्याधिं दूरीकरोति सा चिकित्साप्रक्रिया वर्तते। चिकित्सापद्धतिषु काश्चन प्रसिद्धाः सन्ति। यथा-

1. आयुर्वेदपद्धतिः 2. योगोपचारपद्धतिः 3. निसर्गोपचारपद्धतिः 4. एलोपेथीपद्धतिः

1. आयुर्वेदपद्धतिः :-

5000 वर्षपूर्वमस्माकमृषिमुनिभिः या वेदोक्तपद्धतिः संशोधिता सा 'आयुर्वेदपद्धतिः' इत्युच्यते। आयुर्वेदानुसार-मस्माकं शरीरे वायुः, पित्तः तथा कफः इत्यस्य विषमता भवति तदा रोगः उत्पन्नः भवति। आयुर्वेदानुसारम् एते त्रयः दोषाः सन्ति। एतेषां कारणेन रोगाः उत्पन्नाः भवन्ति। वायुना 80 रोगाः, पित्तदोषेन 60 रोगाः तथा कफदोषेण 40 रोगाः भवन्ति। एतेषां रोगाणां निवारणाय आयुर्वेदे चिकित्सा वर्तते। आयुर्वेदचिकित्सापद्धत्या मेद-प्रमेद-सोर्यासीस-चर्मरोगाणां शमनं भवति।

आयुर्वेदचिकित्सापद्धतिः संपूर्णा वर्तते तस्य प्रमाणानि यथा-

1. सा प्राकृतिका चिकित्सापद्धतिः अस्ति।
2. रोगान् मूलात् नाशयति।
3. एषा चिकित्सापद्धतिः विपरीतं परिणामं न ददाति।
4. सम्पूर्णरीत्या रोगाणां तथा रोगिणां निरीक्षणं भवति।

1.1 आयुर्वेदचिकित्सायाः प्रकाराः -

आयुर्वेदचिकित्सायाः द्वौ प्रकारौ स्तः। **1. शोधनम्।**

2. शमनम्।

शोधनक्रियायां पंचकर्मपद्धतिः आगच्छति। तत्र वमनम्, विरेचनम्, बस्ति, नस्य तथा रक्तमोक्षणम् इत्येषां समावेशो भवति।

शमनक्रियायां स्नेहनं तथा स्वेदनं मुख्यं कर्म वर्तते। स्नेहनस्वेदनाभ्यां दोषः कोष्टं प्रति प्रवृत्तः भवति। कोष्ठात् वमनविरेचनद्वारा तस्य निष्कासनं भवति।

आयुर्वेदे आयुर्वेदिक - औषध्या सह शरीरानुरूपं किं खादनीयं, किं न खादनीयं, किं कर्तव्यं, किं न कर्तव्यम् इत्यादिः सदाचारः तथा योग्याहारस्य उत्तमः विचारः कृतः वर्तते।

2. योगोपचारः

एषा चिकित्सापद्धतिः काचित् भिन्ना वर्तते। अस्यां पद्धत्यां ब्रह्मचर्यम्, उपवासः, प्राणायामः इत्येतेषां ग्रहणं भवति। योगोपचारे अधोलिखितानि सोपानानि सन्ति। यथाः -

- ब्रह्मचर्यम्
- आसनं तथा मुद्रा
- उपवासः
- प्राणायामः
- सद्विचारः तथा सदाचारः

ब्रह्मचर्यम् :-

योगोपचारस्य मूलं ब्रह्मचर्यं वर्तते। योगोपचारेण रुग्णावस्थायां विषयभोगत्वात् शारीरिकी तथा मानसिकी निर्बलता न वर्धते। योगोपचारे ब्रह्मचर्यपालनं अत्यावश्यकम्।

आसनं तथा मुद्रा :-

रोगी, योगी तथा निरोगी एतेषां कृते आसनं तथा मुद्रा अत्युपयोगी भवति। आसनेन रोगिणः अवयवाः निरोगिणः भवन्ति तथा मनः अचञ्चलं भवति। शरीरे स्फूर्तिः आगच्छति तथा मनः प्रसन्नं भवति।

उपवासः :-

उप नाम समीपं वासः निवासः। येन भगवत्सामीप्यं स उपवासः कथ्यते। अनेन शरीरं स्फूर्तियुक्तं भवति। तपसि विघ्नं न भवति।

प्राणायमः :-

प्राणायामः योगस्य मूलं वर्तते। प्राणायामेन शरीरे रक्तशुद्धिः मानसिकस्वस्थता तथा शरीरं नीरोगी भवति। प्राणायामविषये एकः श्लोकः वर्तते। यथा-

यथा पर्वतधातूनां दोषान् दहति पावकः।
एवमन्तर्गतं पापं प्राणायामेन दह्यते॥

अर्थात् यथा पर्वतानां धातूनां दोषान् अग्निः नाशयति तथैव शरीरे ये रोगाः सन्ति ते प्राणायामेन नश्यन्ति।

सद्विचारः तथा सदाचारः :-

योगोपचारे सद्विचारस्य तथा सदाचारस्य आवश्यकता वर्तते। कारणं यत् - मनसि यदा दुराचारः आगच्छति तदा रोगः भवति। सद्विचारे सति रोगः न उद्भवति। मनुष्ये सदाचारः न भवति तदा सः रुग्णः भवति। कारणं यत् दुराचारे सति सद्विचारः अपि नागच्छति। अतः सदाचारः तथा सद्विचारश्च आवश्यकः।

3. निसर्गोपचार: :-

प्राकृतिकतत्त्वै: कृत: उपचार: निसर्गोपचार: उच्यते। जलम्, मृत्तिका, सूर्यप्रकाशम्, वायु: इत्यादीनि प्राकृतिकतत्त्वानि उपचारेऽस्मिन् महत्त्वानि सन्ति। अस्मिन् उपचारे बाह्य-औषधीनां तथा रसायणानाम् उपयोग: न भवति। उपचारेऽस्मिन् अधोलिखिता: उपचारा: सन्ति। यथा-

- जलचिकित्सा
- मृत्तिकाया: उपचार:
- सूर्यप्रकाशस्य उपचार:
- वायो: उपचार:

जलचिकित्सा

जलस्य विविधै: प्रयोगे: या चिकित्सा भवति सा जलचिकित्सा। शीतलजलेन ज्वरपीडा नश्यति। ज्वरमात्रान्यूनतां प्रति याति। उदरस्य पीडा अपिदूरीभवति। एवं प्रकारेण 'एनिमा' इत्यादीनां कृते अपि जलस्य उपचार: वर्तते।

मृत्तिकाया: उपचार:

मृत्तिका शीतलतां ददाति, विषं शोषयति, दग्धभागे अपि शीतलतां ददाति। मृत्तिकालेपनेन उदरस्य नेत्रस्य च पीडाया: नाशो भवति। तडागस्य तथा बिलस्य मृत्तिका बहु उपयोगिनी भवति।

सूर्यप्रकाशस्य उपचार:

सूर्यप्रकाशस्य उपस्थितौ अनेके जन्तव: अस्माकं हानिं न कुर्वन्ति। सूर्योदये वयं सूर्यस्य सन्निधौ भविष्याम: चेत् उत्तमम्। कारणं तेन "विटामीन डी" इत्यस्य प्राप्ति: भवति, नेत्रस्य तेज: वर्धते। अत: सूर्यप्रकाश: उत्तम: वर्तते।

वायो: उपचार:

वायु: मानवशरीरस्य प्राणा: वर्तन्ते। तस्य अनुपस्थितौ मानव: जीवितुं न शक्नोति। य: फुफ्फुस्-रोगेण पीडाग्रस्त: वर्तते, स: भ्रामरी, अनुलोमविलोम, कपालभाति: इत्याद्या: प्राणायामस्य क्रिया: कुर्यात्। ताभि: फुफ्फुस्-रोगस्य पीडा दूरीभवति।

4. एलोपेथी उपचारपद्धति:

प्रवर्तमानेकाले एलोपेथी उपचारपद्धति: सर्वस्वीकृता वर्तते। विश्वस्मिन् वैज्ञानिकपद्धति: इति अपरनाम्ना अपि प्रिसद्धा वर्तते। एषा पद्धति: पारदर्शिका वर्तते। अत: अस्या: बहु उपयोगो वर्तते। एषा पद्धति: वैज्ञानिकसिद्धान्ताधारिता परिवर्तनशीला वर्तते।

अस्यां पद्धत्याम् अनेका: शाखा: सन्ति। यथा - सर्जरी, ओर्थोपेडिक, कार्डियोलोजी, एनेस्थेसिपोलोजी, न्यूरोलोजी, गायनेकोलोजी, पेथोलोजी, डेन्टीस्टी, फीझियोथेरापी। एतदतिरिक्तं रोगानुसारमपि भिन्ना: शाखा: बहव्य: सन्ति।

उपरोक्त चिकित्सापद्धती: विहाय अपि काश्चन चिकित्सापद्धतय: वर्तन्ते। ता: बहु प्रचलिता न वर्तन्ते किन्तु मानवानां कृते बहुपयोगिन्य: सन्ति।

1. एक्युप्रेशर तथा एक्युपंक्चर 2. लोहचुंबकीय चिकित्सा 3. शिवाम्बु उपचारपद्धति: 4. रंगचिकित्सा 5. स्पर्शचिकित्सा 6. सुगंधचिकित्सा 7. संगीतचिकित्सा 8. संमोहनचिकित्सा 9. हास्यचिकित्सा 10. रेकीचिकित्सा

अस्माकं भारतदेशे एताः सर्वाः चिकित्सापद्धतयः सन्ति। सर्वासां पद्धतीनां चिकित्सकाः अपि उपलभ्यन्ते। भारतदेशे सर्वाः चिकित्साः न्यूनव्ययेन भवन्ति। अतः सर्वाः अपि चिकित्साः बहुमहत्त्पूर्णाः उपयुक्ताः च वर्तन्ते।

स्वाध्यायः

1. रिक्तस्थानपूर्तिं कुरुत।

(1) .... धातुना निष्पन्नोऽयं चिकित्सा शब्दः। (डुकृञ्-करणे, कित् रोगापनयने, क्रीड् क्रीडने)

(2) 'या क्रिया व्याधिहारिणी सा चिकित्सा निगद्यते' इयं कारिका .... ग्रन्थे लिखिता वर्तते।
(पातंजलयोगसूत्रम्, सुश्रुतसंहिता, वैदकशब्दसिन्धुः)

(3) आयुर्वेदानुसारं .... दोषाः सन्ति। (चत्वारः, त्रयः, सप्तः)

(4) ब्रह्मचर्यम् .... सोपानं वर्तते। (निसर्गोचारस्य, एलोपेथी उपचारस्य, योगोपचारस्य)

(5) एवमन्तर्गतं पापं .... दह्यते। (ब्रह्मचर्येण, उपवासेन, प्राणायामेन)

(6) प्राकृतिकतत्त्वैः कृताः उपचाराः .... उच्यते। (एलोपेथी उपचारः, निसर्गोपचारः, योगोपचारः)

(7) निसर्गोपचारे .... उपचाराः सन्ति। (चत्वारः, पञ्च, षट्)

(8) प्रवर्तमानेकाले .... पद्धतिः सर्वस्वीकृता वर्तते।
(आयुर्वेदपद्धतिः, एलोपेथी-उचारपद्धतिः, योगोपचारपद्धतिः)

2. एकैकवाक्येनोत्तरं लिखत।

(1) ऋषिमुनिभिः संशोधिता वेदोक्तपद्धतिः का?

(2) ब्रह्मचर्यादीनि सोपानानि कस्मिन् उपचारे वर्तन्ते?

(3) चिकित्सापद्धतिषु का संपूर्णा वर्तते?

(4) एलोपेथी उपचारपद्धतेः द्वितीयं नाम किम्?

3. सूचनानुसारं लिखत।

(अ) संयोजनं कुरूत।

क	ख
(1) आयुर्वेदचिकित्सा	(1) प्राणायामः
(2) योगोपचारः	(2) न्यूरोलोजी
(3) निसर्गोपचारः	(3) शोधनम् तथा शमनम्
(4) एलोपेथी सारवारः	(4) जलचिकित्सा

(ब) टिप्पणी लेख्या।

(1) आयुर्वेपद्धतिः।

(2) एलोपेथी उपचारपद्धतिः।

4. **संक्षेपण उत्तरं यच्छत।**

(1) 'आयुर्वेदचिकित्सा संपूर्णा' तस्य प्रमाणानि लिखत।

(2) उपवासप्राणायामौ वर्णयत।

(3) योगोपचारस्य तथा निसर्गोपचारस्य भेदं लिखत।

(4) आयुर्वेपद्धतेः तथा एलोपेथी उपचारपद्धतेः भेदं स्पष्टीकुरूत।

5. **विस्तरेण उत्तरं दत्त।**

(1) योगोपचारपद्धतिं स्पष्टीकुरुत।

(2) निसर्गोपचारपद्धतेः व्याख्यां कुरुत।

●

१०

रसीकरणम्

प्रस्तावना

राष्ट्रस्य मूलभूता सम्पत्तिः मानवसंपत्तिः अस्ति। राष्ट्रस्य विकासे जनानां स्वास्थ्यम् अत्यन्तमनिवार्यमस्ति। ''स्वस्थः जनः, स्वस्थं राष्ट्रम्'' (FIT MAN FIT NATION)। शरीरचित्तयोः स्वास्थ्यं रक्षितुं मानवेन बहुप्रयत्नाः करणीयाः भवन्ति। शरीरं सम्यक रक्षितुं शुद्धवायुः, शुद्धजलं, पौष्टिकभोजनं च प्राथमिकावश्यकताः सन्ति। एतदतिरिच्य स्वच्छनिवासः परितः वातावरणं स्वच्छं भवेताम्। अनुकूलपरिस्थित्यां जनः सुष्ठु आयुष्यं लब्ध्वा सुखमयं जीवनं जीवितुं शक्नोति। परिस्थितिः अनुकूला न भवति तर्हि जनस्य स्वास्थ्यं नष्टं भवति। वायुना, स्पर्शेण, आहारेण, जलेन, चर्मणघर्षणेन, रोगिभिः, प्राणि जीवजन्तु वा विविधाः रोगाः उद्‌भवन्ति। तान् सर्वान् दूरीकर्तुं विविधाः प्रयोगाः, औषधयश्च सन्ति। तेषु एकः रसीकरणमपि अस्ति। पाठेऽस्मिन् रसीकरणविषये ज्ञानं प्राप्स्यामः।

रसीकरणस्यार्थः

रोगप्रतिकारकशक्तिं वर्धयितुं निर्मितं रसायणं (VACCINE) नाम रसीकरणम्।

रसीकरणशब्दप्रयोगः सर्वप्रथमं 1976 तमे वर्षे 'एडवर्ड जैनर' द्वारा कृतोऽस्ति। अनन्तरं विश्वआरोग्यसंस्था World Health Horganisation (WHO) द्वारा रोगाणां निवृत्यर्थं विविधाः प्रयोगाः कृताः तथा रसीनां शोधनं कृतम्। तेषु केषाञ्चन रसीऔषधानाम् अभ्यासं कुर्मः। रोगनियन्त्रणाय अस्माभिः इदमवधेयम्–

नियंत्रणम्

संक्रामकरोगस्य प्रसारः रोधनीयः– एतत् समाजाय आवश्यकम् अस्ति। संक्रामकरोगरोधन रोगनियंत्रणम् अस्ति। नियंत्रणं द्विधा भवति।

(1) सामान्यनियंत्रणम्

(2) विशेषनियंत्रणम्

सामान्यनियंत्रणम् :

रोगः उत्पन्नः न भवेत् तदर्थम् अस्माकं शरीरस्य रोगप्रतिकारकशक्तिः भवेत् तत् ध्यातव्यम्। शुद्धवायुः श्वासोच्छ्‌वासेन स्वीकरणीयः, शुद्धजलं पेयम्, योग्यपौष्टिकं भोजनं, प्रतिदिनं व्यायामः योगाभ्यासः पर्याप्तानिद्रा, सूर्यादये सूर्यस्नानम्, शरीरस्य आन्तरिकभागानां स्वच्छीकरणम्, रसीकरणम्, इत्यादीनाम् आरोग्यनियमानां पालनं कृत्वा रोगजन्तूनां प्रतिकारं कर्तुं शक्तिः प्राप्तव्या। विभिन्ना रोगाः यस्मात् कारणात् भवन्ति तेषां जन्तूनां विषये पूर्णं विवरणम् अस्माकं समीपे भवेत्। एतत् एकेन विशिष्टजन्तुना भवति तत् कस्यां परिस्थित्यां वर्धते अपक्षीयते वा तत् अवगत्य रोगस्य नियंत्रणं सम्यक् कर्तुं शक्यते। जन्तूनां वृद्धिः अस्वच्छपरिसरे, अन्धकारे जलयुक्तवायौ अधिका भवति अतः पूर्णसूर्यप्रकाशः भवति तत्र, वायोः यावदधिकमावागमनं भवति तत्र च अस्माभिः निवासः करणीयः पर्याप्तजलयोग्यजलनिष्कासन – (गटर) व्यवस्था, शौचालयस्य व्यवस्था इत्यादिकम् अनिवार्यमस्ति।

विशेषनियंत्रणम् :

केषांचन संक्रामकरोगाणां प्रसारं रोधयितुम् अधोलिखिताः अंशाः ध्यातव्याः :-

(1) कोऽपि जनः यदा संक्रामकरोगग्रस्तः भवति तदैव आरोग्यविभागः सूचनीयः यतः ते यस्यकस्यापि रोगस्य नियंत्रणाय यथेष्टानि कर्माणि कुर्युः।

(2) संक्रामकरोगी एकत्र- विशेषस्थाने (सर्वैः सह) न भवेत्। संक्रामकरोगनियंत्रणाय स्वस्थजनैः दूरे भवितव्यम्। विशेषरोगी गृहे भिन्नप्रकोष्ठे रुग्णालये वा भवेत्।

(3) रोगिणां सेवकः भिन्नः भवेत्। यः परिचर्यां करोति सः परिचारकः अपि भिन्नः भवेत्। तेन अपि स्वस्थजनैः सह मेलनम् उपवेशनं वा न कर्तव्यम्। अन्यथा सोऽपि रोगस्य वाहकः भवितुम् अर्हति। तेन परिचारकेण लोकसंपर्कात् दूरे भवितव्यम्।

(4) रसीकरणम् रोगस्य सामूहिकप्रसारकाले एवं रसीकरणं कर्तव्यम् - कारणीयम्। इत्थं रोगप्रतिकारकशक्तिः वर्धनीया।

(5) यात्रालूनां जनानां भिन्नव्यवस्था-कल्पनीया यस्मिन् विस्तारे रोगप्रसारः अस्ति तस्य ग्राम्यजनैः सह अन्य स्वस्थजनाः न मिलन्तु। रोगस्य अधिशयनकाले एव चिकित्सकानां निश्रायां रुग्णः भवतु। येन नीरोगिणः रोगिणः न भवेयुः।

बीसीजी-(BCG) रसी-औषधम्

अस्य शोधकौ आल्बर्ट कामेटः, केमेले ग्वारिन च स्तः। बेसीले, कामेट ग्वारीन (Baclillus Calmette Gerin) एतयोः नाम्ना एव अस्य औषधस्य नाम संक्षेपेण बीसीजी-(BCG)-रसी कृतमस्ति। क्षयरोगस्य रोगिषु 20 % तु बालकाः एव सन्ति। बीसीजी-(BCG)-रसी क्षयरोगात् रक्षणाय दीयते।

बीसीजी-(BCG)-रसी-औषधं शरीरे रोगप्रतिकारकशक्तिं जनयति। क्षयरोगः विविधप्रकारेण हानिं जनयितुं प्रभवति। मस्तकस्य क्षयरोगः, पादयोः पक्षाघातः, मृत्युः वा भवितुं शक्नोति। फुफ्फुस्-क्षयः अपि बालकेषु श्वसनतन्त्ररोगं जनयति। वयसा साकं योग्यः विकासः न भवति। बुभुक्षायाः अभावः, सामान्यः ज्वरः, दीर्घकालस्य कासः अस्य रोगस्य सामान्यलक्षणानि सन्ति।

रसीकरणस्य समयः

जन्मनः अनन्तरं तत्कालमेव दीयते। यदि शिशोः शररीस्य भारः (Under Weight) जन्मकाले योग्यः न भवति तर्हि ओषधमेतद् न दातव्यम्, प्राणघातकं भवति। फुफ्फुस्-क्षये ओषधमेतत् केवलं 30 % लाभाय अस्ति अतः अस्योपयोगः केवलं भारते एव भवति, इत्थमस्य अन्ताराष्ट्रीयमान्यता नास्ति। 1 ML अस्य औषधस्य प्रमाणमस्ति। सार्धैकमासान्ते तस्य प्रतिकारशक्तेः प्रभावः आगच्छति। औषधमेतद् सूच्यौषधेन चर्मणः अधः वामस्कन्धे दीयते। अस्य औषधस्य चिह्नम् आजीवनं तिष्ठति।

पोलियो-रसी-औषधमम्

सम्पूर्णभारते पोलीयो नाम्ना सर्वे परिचिताः सन्ति। बीसीजी (BCG) ओषधेन साकमेव एतदपि दीयते। पञ्चतः न्यूनायुधारकेषु ओषधस्य प्रभावः भवति। आरम्भे कासः, पीनसः, ज्वरः अन्ते पक्षाघातः अल्पविकासः च सामान्यलक्षणानि वर्तन्ते। विश्वस्मिन् सर्वत्र रोगोऽयं नष्टः, केवलं भारते, पाकिस्ताने, नाईजीरियादेशे, अफघानिस्थाने च इतोऽपि अस्ति। अस्य कृते एकं संयुक्तं महदभियानं भारतसर्वकारः युनिसेफ् संस्थायाः सहयोगेन चालयति।

ध्यातव्यमिदमस्ति यत् रोगस्यास्य नान्य: उपाय: केवलं रसी-ओषधेन एव निवारयितुं शक्यते। जन्मन: अनन्तरं बीसीजी सह सार्धैकमासे, सार्धद्विमासे, सार्धत्रिमासे, पञ्चमे मासे च मुखेन दीयते। पूर्वमेतत् ट्रीपल आसीत्।

पोलीयो + डीप्थेरिया + पर्ट्युसीस

डीप्थेरियारोगे कण्ठस्य अन्ते श्वासनलिकाया: मार्ग: अवरुद्ध: भवति। पट्युरीससमध्ये कास: (महाकास:) (CHRONIC COUGH) भवति। इदानीं पेन्टावील पञ्चानाम् ओषधानां समूह: वर्तते।

पोलीयो + डीप्थेरिया + पर्ट्युसीस + जोन्डीस + टीटनस

अधुना पोलीयो अपि सूच्यौषधेन दीयते।

ध्यातव्या: अंशा:

- ओषधमेतत् नवजातशिशवे किञ्चित्कालान्तरं दीयते।
- पश्चात् स्तनपानं शक्यते।
- प्राथमिक-आरोग्य-केन्द्रे वा तत्प्रमाणितस्थले तत्प्रमाणितजनेन पायनीयम्।
- इदानीं सूच्यौषधेन अपि दातुं शक्यते।
- ओषधमेतत् निश्चिते तापमाने सुरक्षितं तिष्ठति।

TB टयुबरक्युलोसीस-ट्युबर बेसीलस-रसी-औषधम् :

- अयं रोग: घातक: विद्यते।
- अयं रोग: संक्रामक: अपि विद्यते।
- रोगोऽयं फुफ्फुसस्य उपरि आक्रमणं कुरुते।

रोगस्य लक्षणानि

- दीर्घकालात् कास:
- निष्ठीवने रुधिरम्
- रात्रौ प्रस्वेद:
- शरीरस्य भार: न्यून: जायमान: भवति।

ध्यातव्या: अंशा:

- वक्षस्थलस्य एक्षरे (X-Ray), त्वक्-परीक्षणेन, निष्ठीवनस्य परीक्षणेनापि निदानं भवति।
- निदानान्तरमपि रोगस्यास्य उपचार: कठिन: अस्ति। धैर्यस्य आवश्यकता भवति।
- जगत: तृतीय: भाग: रोगेणानेन ग्रस्त: भवति। प्रतिद्वितीयपरीक्षणे एक: जन: अस्य प्रभावे आयाति।
- अस्य रोगस्य विविधा: प्रकारा: सन्ति। तत्रापि 75 % प्रतिशतं फुफ्फुस-अङ्गं भवति।
- ओषधमेतत् धैर्येण स्वीकरणीयम्।
- प्राथमिक-आरोग्य-केन्द्रत: औषधम् स्वीकरणीयम्।

MMR एम-एम-आर-रसी-औषधम्

भारत सरकार: स्वास्थ्यरक्षणाय अस्य अभियानस्य आरम्भमकरोत्। शिशो: नवम: मासत: पञ्चदशवर्षं यावत् अस्य रोगस्य औषधं दीयते। एतस्मै ओषधाय केचन शङ्कामपि सेवन्ते किन्तु तथा नास्ति। एम. (M) इत्युक्ते मीझल्स, (M) एम इत्युक्ते माम्स (Mamps) आर (R) इत्युक्ते रुबेला तथा अर्थ: स्वीकरणीय:। इदम् ओषधम् शिशुभ्य: द्विवर्षं यावत् द्विवारं दीयते। MMR रसीऔषधस्य पश्चात् MR रसी-औषधं दातुं शक्यते।

ध्यातव्या: अंशा:

- अधिकज्वरग्रस्ताय जनाय इदम् औषधं न दातव्यम्।
- रुग्णालये लब्धप्रवेशाय बालकाय इदम् ओषधं न दातव्यम्।
- सार्धैकवर्षे सहायक रसी-औषधं दातव्यम्।
- तृतीयवर्षात् पञ्चवर्षं यावत् डीटी (डीप्थेरिया + टीटनस) दातव्यम्।
- दशमे वर्षे टीटनस टोक्षाईड दातव्यम्।
- षोडशे वर्षे केवलं कन्याभ्य: टीटनस दातव्यम्।
- पञ्चवर्षं यावत् प्रतिषड्मासं प्रजीवकं A (विटामीन A) 1 ML दातव्यम्।
- षड्मासेभ्य: अधिकमायु: तर्हि 2 ML दातव्यम्।
- प्रासंगिककाले सामूहिकरोगप्रसारकाले यथायोग्यं रसी-औषधं स्वीकरणीयम्।

शीतला-रसी-औषधम्

रोगोऽयं प्राय: नष्ट: अस्ति। अत: इदानीमस्य चर्चा आवश्यकी नास्ति।

स्वाध्याय:

1. योग्यविकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) रोग: न भवेत् तदर्थम् अस्माकं शरीरस्य .... आवश्यकी-तस्या: वर्धनं करणीयम्।
(रोगप्रतिकारशक्ति:, आत्मशति:, दृष्टिशक्ति:)

(2) येन जन्तूनां नाश: भवति स: पदार्थ: .... अस्ति।
(येन जन्तुना नाश:, जन्तुपोशक:, जन्तुनाशक:)

(3) रसीकरणशब्दप्रयोग: सर्वप्रथमं .... तमे वर्ष कृतमस्ति। (1796, 1795, 1790)

(4) क्षयरोगस्य रोगिषु .... तु बालका: एव सन्ति। (20 %, 30 %, 40 %)

(5) .... रोग: प्राय: नष्ट: अस्ति। (शीतला, पोलीयो, पक्षाघात:)

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) रसीकरणशब्दप्रयोग: सर्वप्रथमं केन कृतम्?

(2) MMR इत्यस्य पूर्णं नाम किम्?

(3) फुफ्फुस्-क्षये BCR रसीऔषधं कति प्रतिशतं लभाय भवति?

(4) WHO इत्यस्य पूर्णं नाम लिखत।

(5) जनेन रसीकरणं किमर्थं करणीयम्?

3. निम्नलिखितानां विषयाणाम् उपरिटिप्पणीं लिखत।

(1) TB ट्यूबरक्युलोसीस-ट्यूबर बेसलीस-रसी- औषधम्।

(2) TB ट्यूबरक्युलोसीस-ट्यूबर बेसलीस-रसी- औषधे ध्यातव्या: अंशा:।

(3) MMR एम-एम-आर-रसी-औषधे ध्यातव्या: अंशा:।

4. संक्षेपणं उत्तरं यच्छत।

(1) पोलियोरसीऔषधस्य सामान्यलक्षणानि लिखतु।

(2) फुफ्फुसक्षयस्य लक्षणानि ददत।

(3) रोगिणां सेवकै: किं किं ध्यातव्यम्?

(4) शरीरं सम्यक् रक्षितुं किमावश्यकम्?

5. अद्योलिखितप्रश्नानां सविस्तरमुत्तरं यच्छत।

(1) रोगिनियंत्रणं यथाधीतं चर्चयत।

(2) रोगा: केन कारणेन उद्भवन्ति इति प्रतिपादयत।

(3) पोलियो रोगनवृत्यर्थं सर्वकारविहितानि कार्याणि लिखत।

(4) BCG रसीऔषधं किमर्थं दीयते?

●

११

चक्रक्षेपणम्

प्रस्तावना

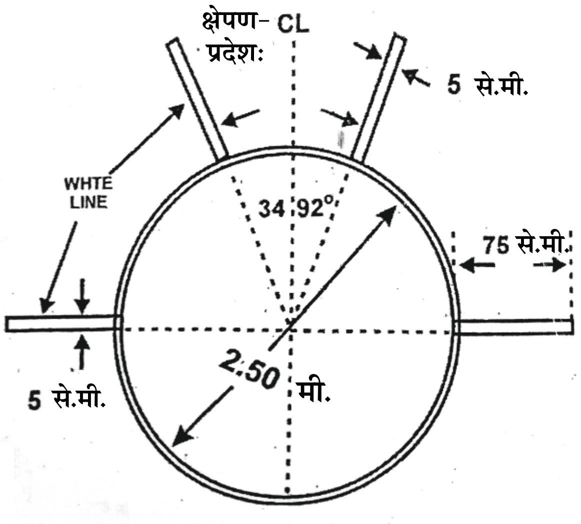
'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' इति महाकविकालिदासस्य वाक्ये शरीरस्वास्थ्यस्य अतीवमहत्वं दर्शितमस्ति। शरीरस्वास्थ्याय क्रीडायाः अत्यधिकं महत्वं वर्तते। वयं नवम्यां कक्षायां धावनकूर्दनादिविषयान् पठितवन्तः। अत्र क्षेपणक्रीडायाः 'चक्रक्षेपणक्रीडा' विषये पठिष्यामः।

क्रीडायाः उद्भवः विकासश्च :-

चक्रक्षेपणक्रीडायाः प्रारम्भः ग्रीसदेशेप्राचीन-ओलिम्पिकक्रीडामहोत्सवे अभवत्। आधुनिकचक्रक्षेपणक्रीडायाः प्रारम्भः जर्मनीदेशे 'क्रीस्चीयन ज्योर्ज कोहलारोस्म' इत्यभिधेन अध्यापकेन तस्य छात्रैः इसुख्रिस्तस्य 1870 तमे वर्षे कृतः। वर्तुलभ्रमणेन चक्रक्षेपणकर्ता प्रथमो क्रीडावीरः 'जोहमीया' इति देशस्य 'फ्रेन्टेसीक जेन्डासुक' इत्यभिधः आसीत्।

क्रीडाङ्गणनिर्माणम् :-

चित्रानुसारं 2.50 मी. व्यासयुक्तं एवं 6 मी.मी. घनतायुक्तं लोहस्य अन्यधातोः वा चक्रं भूम्याः अन्तः भागेभूम्याः समान्तरभागे वा स्थापयेत्। वर्तुलस्य मध्यभागः 1.4 से.मी. तः 2.6 से.मी. पर्यन्तो भागः भूम्याः अधः भवेत्। धातुचक्रं श्वेतवर्णस्य भवति। वर्तुलस्य मध्यभागः 1.4 से.मी. तः 2.6 से.मी. पर्यन्तं भूम्याः अधः भवेत्। वर्तुलस्य अन्तः भागे अस्मचूर्णं वा अन्ययोग्यपदार्थं पूरयित्वा सुदृढं, समतोलं च कर्तव्यम्। वर्तुलात् बहिः चक्रमुभयतः वर्तुलचक्रात् 75 से.मी. लम्बः एवं 5 से.मी. सुदृढरेखा वा श्वेतवर्णस्य काष्टं वा योग्यपदार्थस्य पट्टः आगच्छति।



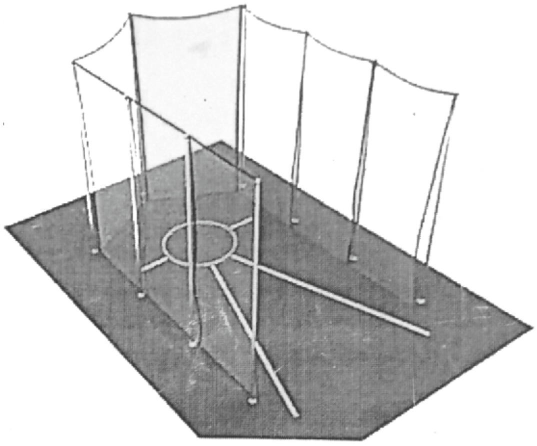
एषः पट्टः रेखावर्तुलस्य केन्द्रात् प्रसरं भूत्वा काल्पनिकरेखायाः योगे क्षेपणप्रदेशस्य मध्यरेखायाः काटकोणे भविष्यति।

क्षेपणप्रदेशः :-

वर्तुलकेन्द्रस्य पार्श्वे 34.92 अंशानां कोणं भवेदित्यनेन प्रकारेण वर्तुलात् बहिर्भागे 5.0 से.मीटर इति रेखां निर्मीय क्षेपणप्रदेशस्य भूमिः मृदा, सुव्यवस्थिता, समतला, हरिततृणयुक्ता च कर्तव्या। अनेन चक्रक्षेपणपश्चात् तस्य चिह्नं दृष्टुं शक्नुयात्।

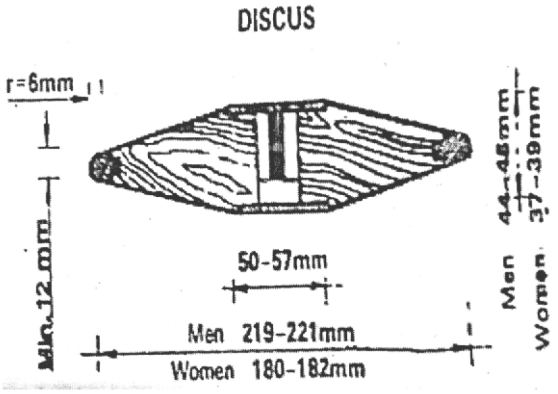
पिञ्जरम् :-

क्रीडावीराणां, निर्णायकानां तथा दर्शकानां संरक्षणाय पिञ्जरस्य निर्माणं भवति। यस्मिन् 3.17 मी.मीटर इति विस्तारयुक्त-छिद्रेण रचितजालेन चित्रानुसारं पिञ्जरस्य निर्माणं कर्तव्यम्। तस्य उच्चस्थानं 4 मीटर इति आवश्यकम्। पिञ्जरस्य निर्माणं चक्रबहिर्गमनं न भवेत् तदनुसारं करणीयम्।



चक्रम् (Discus) :-

चित्रानुसारेण चक्रं काष्ठस्य वा लोहस्य भवेत्। चक्रस्य मध्यभाग: काष्ठस्य भवेत् तदा तस्य वर्तुलान्तर्भाग: 6 मी. मी इति त्रिज्यायुक्तलोहेन वा अन्यधातुना निर्मितं भवति। चक्रस्य प्रमाणं चित्रे दर्शितानुसारं नियमानुसारेण भवतु। पुरुषेभ्य: 2 कि.ग्रा इति नारीभ्य: 1 कि.ग्रा. इति भारस्य चक्रं भवतु।



पद्धतय:

चक्रक्षेपणपद्धत्यां विविधकौशलानि सन्ति। प्रधान-सप्त-कौशलानां विवरणम् अत्रास्ति।

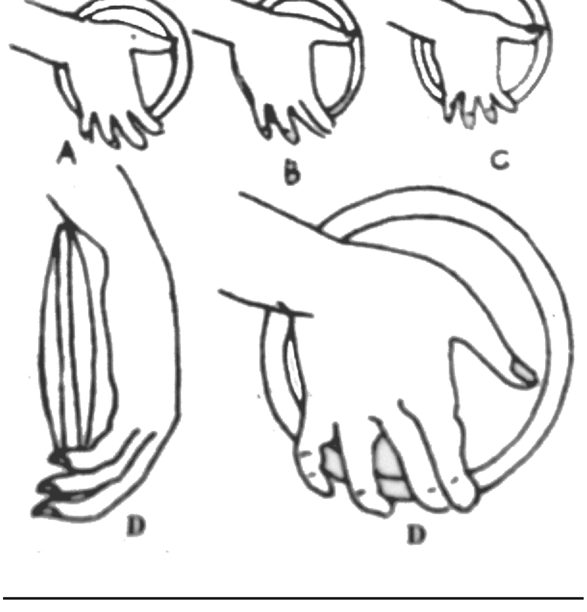
1. दृढग्रहणम् (Grip)
2. उत्थानम् (Stance)
3. हस्तदोला (Prilimary arm - Swing)
4. वर्तुलभ्रमणम् (Pivot)
5. क्षेपणम् (Throw)
6. मुञ्चनम् (Release)
7. पादपरिवर्तनम् (Follow Through)

1. दृढग्रहणम् (Grip)

(A) दृढग्रहणकौशलस्य चत्वार: प्रकारा: सन्ति।

अस्मिन् प्रकारे चित्रे दर्शितानुसारेण क्रीडावीरस्य सर्वाङ्गुलय: चक्रे प्रसारिता: वर्तन्ते। सर्वाङ्गुल्याग्रभागे चक्रान्तं सुदृढं ग्रहणीयम्। यस्य क्रीडावीरस्य हस्त: दीर्घ: भवति तस्मै एष: दृढग्रहणप्रकार: लाभदायक: भवति।

(B) अस्मिन् प्रकारे प्रथमाङ्गुलीद्वयं सम्मील्य अन्याङ्गुलय: चक्रे चित्रानुसारं स्थापयन्तु। क्रीडावीरस्य अङ्गुल्य: सुदीर्घा: भवन्ति तदर्थमेष: प्रकार: लाभदायक: भवति।



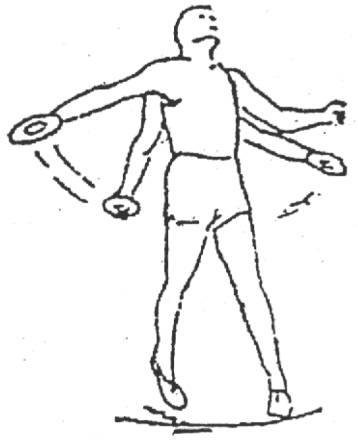
(C) यस्य क्रीडावीरस्य अङ्गुल्यः लघ्व्यः तदर्थम् एषः प्रकारः लाभदायकः भवति। अस्मिन् प्रकारे क्रीडावीरस्य हस्तस्य कनिष्ठिका प्रसारिता भवति तथा अङ्गुलीमध्यभागैः चक्रान्तं सुदृढं ग्रहणीयम्।

(D) अस्मिन् प्रकारे चित्रे दर्शितानुसारं प्रथमाङ्गुलीद्वयं सम्मील्य अन्याङ्गुल्यः चक्रे विशेषेण प्रसारिताः वर्तन्ते। अङ्गुष्ठः तर्जनीसमीपे स्थपनीयः तथा कंकणस्य आधारः भवेत्। हस्तस्य आकारः गरुडस्य नखतुल्यः भवेत्।

2. उत्थानम् (Stance)

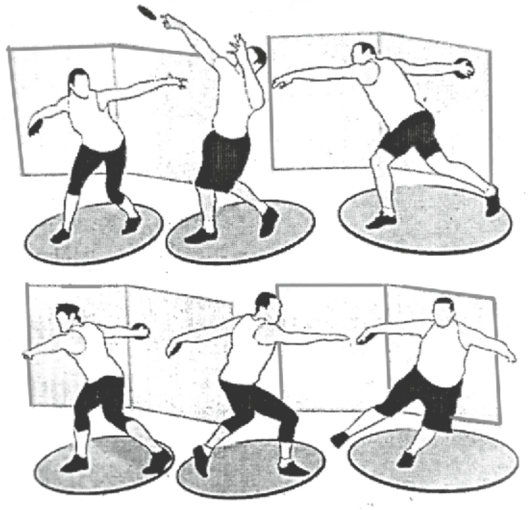
ये क्रीडावीराः दक्षिणहस्तेन चक्रक्षेपणं कुर्वन्ति ते स्वदक्षिणपादं वर्तुलस्य पृष्ठान्तभागे स्थापयन्तु। तथा वामपादः 40 तः 50 से.मीटर इति अन्तरे क्षेपणप्रदेशं प्रति स्थापयन्तु। शरीर-भारः पादयोः समानः करणीयः। क्रीडावीरः चक्रं हस्तेन गृहीत्वा हस्तदोलास्थित्यां धारयति।

3. हस्तदोला (Prilimary arm - Swing)



क्षेपणकार्यपूर्वं क्षेपणक्रियायां गतिप्राप्तं हस्तं द्वि-त्रिवारं दोलायमानं करणीयम्। दक्षिणहस्तेन चक्रक्षेपकर्ता क्रीडावीरः वामस्कन्धतः चित्रानुसारं हस्तदोलाकार्ये शरीरं कुर्यात्।

4. वर्तुलभ्रमणम् (Pivot)



शरीरात् अत्यधिकबलं प्राप्तुं शरीरं गतियुक्तं करणीयम्। अत्र 2.50 मी. इति संक्षिप्तानन्तरे सुरेखगत्या क्रीडावीरः सुयोग्यं गतिबलं न प्राप्नोति तथा शरीरसंतुलनम् अपि न भवति। क्षेपणप्रदेशे शरीरं गन्तुं शक्नोति अनेन प्रयत्नः निष्फलः भविष्यति। अतः शरीरसन्तुलनपूर्णं तथा सुयोग्यं गतिप्राप्तुं वर्तुलभ्रमणम् आवश्यकम् अस्ति। चित्रानुसारं सपादद्विचक्रं क्रीडावीरः भ्रामयति।

5. क्षेपणम् (Throw)

क्रीडावीरः वर्तुलभ्रमणेन गतिं प्राप्य शरीरबलेन तथा पूर्णकंकणबलेन चक्रं क्षेपणप्रदेशं प्रति क्षिपति।

6. मुञ्चनम् (**Release**)

दक्षिणहस्तेन क्षेपणकारस्य चक्रघटिकाकण्टकानुसारं दिशं प्रति वर्तुलं भ्रमेत् तदनुसारं क्रीडावीरः चक्रं मुञ्चेत्। तदर्थं क्रीडावीरः चक्रं भूमितः 4 तः 45 अंशपर्यन्तं मुञ्चति।

7. **पादपरिवर्तनम् (Follow Through)**

चक्रक्षेपणपश्चात् क्रीडावीरस्य शरीरं क्षेपणप्रदेशं प्रति गच्छति। तस्मात् गतिपरिवर्तनाय तथा शरीरसन्तुलनाय पादपरिवर्तम् अस्ति। अतः क्रीडावीरः शरीरं सन्तुलनाय पादपरिवर्तनं करोति।

महत्त्वम्

एषा क्रीडा वैश्विकी अस्ति। विश्वस्य सर्वदेशेषु प्रचलिता अस्ति। तथा जनप्रिया अपि अस्ति। (Olympic) ओलेम्पीक इति क्रीडामहोत्सवे अपि अस्याः क्रीडायाः स्थानमस्ति। शरीरस्य बलप्रदर्शनाय एतस्याः क्रीडायाः महत्त्वमस्ति।

नियमा :

- चक्रक्षेपणस्य महत्वपूर्णनियमाः अत्र सन्ति।
- क्रीडावीरस्य क्षेपणक्रमः पत्रम् उन्नयपद्धत्या भवति।
- क्रीडावीरेण वर्तुले स्थित्वा चक्रक्षेपणक्रिया कर्तव्या।
- क्रीडावीरस्य क्षेपणकाले किमपि अङ्गं क्षेपणप्रदेशे तथा वर्तुलस्य उर्ध्वभागे स्पर्शं करोति तर्हि तस्य सः प्रयत्नः निष्फलो भवति।
- क्रीडावीरः चक्रक्षेपणं कृत्वा यदा चक्रं भूमौ पतति तत्पश्चात् वर्तुलस्य पृष्टार्धभागतः बहिर्गच्छति।
- क्षेपणप्रदेशस्य रेखायाः उपरि चक्रं स्पृशति तदापि प्रयत्नः निष्फलः भवति।
- स्पर्धायाः निश्चिते काले स्पर्धालुः न आगच्छति चेत् सः क्रीडानिवृत्तः भवति।
- यदा क्रीडावीराणां संख्या अष्टपर्यन्तं भवति तदा क्रीडावीरः षट्क्षेपणप्रयत्नान् करोति।
- यदा क्रीडावीराणां संख्या अष्टाधिका भवति तदा क्रीडावीरः त्रिवारंक्षेपणप्रयत्नान् विदधाति।
- श्रेष्ठप्राप्ताङ्काय क्रीडावीराय प्रथमः क्रमाङ्कः प्रदीयते।
- यः क्रीडावीरः यावच्छक्यं नियमानुसारम् अधिकाधिकं चक्रं दूरे क्षिपति सः विजयी भवति।

स्वाध्यायः

1. **रिक्तस्थानानि पूरयत।**

(1) शरीरम् .... खलुधर्मसाधनम्। (अन्तिमं, आद्यं, उत्तमं)

(2) आधुनिकचक्रक्षेपणस्य प्रारम्भः .... देशे अभवत्। (भारत, जर्मनी, अमेरीका)

(3) चक्रक्षेपणस्य ·········· प्रधानकौशलमस्ति। (पञ्च, सप्त, अष्ट)

(4) चक्रक्षेपणक्रीडाङ्गणस्य वर्तुलस्य व्यासः ·········· भवति। (2.50 मी; 3.00 मी; 2.00 मी;)

(5) क्रीडावीरः ·········· स्थित्वा चक्रक्षेपणं करोति। (क्षेपणप्रदेशे, स्वच्छया, वर्तुले)

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) आधुनिकचक्रक्षेपणस्य प्रारम्भः कदा अभवत्?

(2) क्षेपणप्रदेशस्य भूमिः कीदृशी भवति?

(3) पुरुषेभ्यः कियत् भारयुक्तं चक्रं भवति?

(4) क्रीडावीरः कतिवारं हस्तं दोलायमानं करोति?

(5) क्रीडावीरः किमर्थं पादपरिवर्तनं करोति?

3. निम्नलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिप्पणीः लिखत।

(1) वर्तुलभ्रमणम्।

(2) क्रीडाङ्गणनिर्माणम्।

(3) चक्रक्षेपणस्य नियमाः।

4. संक्षेपेण उत्तरं यच्छत।

(1) चक्रक्षेपणस्य उद्भवं विकासञ्च वर्णयत।

(2) चक्रक्षेपणे कानि सप्तकौशलानि सन्ति?

(3) पादपरिवर्तनस्य कौशलं वर्णयत।

(4) हस्तदोला इति क्रियायां क्रीडावीरः किं करोति?

5. विस्तरेण उत्तरं यच्छत।

(1) चक्रक्षेपणस्य क्रीडाङ्गणस्य निर्माणं कथं रचनीयम्?

(2) दृढग्रहणस्य चतुरः प्रकारान् लिखत।

(3) चक्रक्षेपणस्य त्रीणि कौशलानि वर्णयत।

●

१२

अयोगोलक्षेपणम्

प्रस्तावना

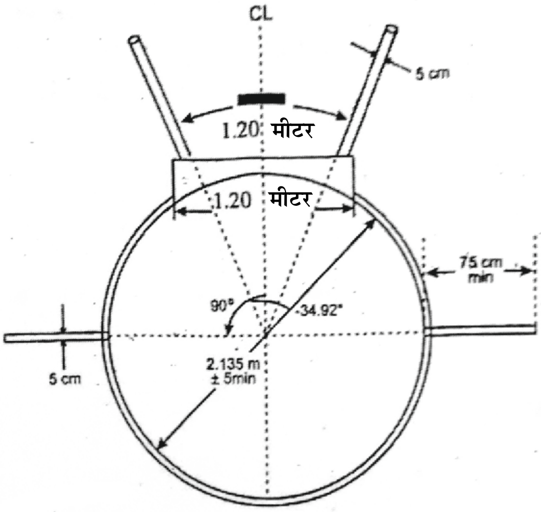
इदानीन्तने काले चलनं, धावनं, कूर्दनं क्षेपणादिप्रवृत्तयः स्पर्धास्वरूपं प्राप्तवत्यः। इमाः प्रवृत्तयः क्रीडाविज्ञाने आङ्गलभाषायां Athletic (एथ्लेटिक्) नाम्ना ज्ञायन्ते। एतासु विविधप्रवृत्तिषु 'अयोगोलक्षेपणम्' इति प्रवृत्तिविषये अत्र विमर्शं करिष्यामः।

क्रीडायाः उद्भवः विकासश्च :-

अयोगोलक्षेपणं क्रीडा (Athletic) एथ्लेटिक् क्रीडास्ति। मानवजीवने चलनं, धावनं, क्षेपणं, कूर्दनाद्याः सामान्याः क्रियाः सन्ति। तासु चक्रक्षेपणम्, अयोगोलक्षेपणम् इत्याद्याः क्रियाः कालक्रमेण क्रीडास्वरूपं प्राप्तवत्यः। अयोगोलक्षेपण-क्रीडायाः विशेषः भूतकालः नास्ति। निश्चितशोधकोऽपि नास्ति।

क्रीडाङ्गण-निर्माणम् :-

अयोगोलक्षेपणस्य क्रीडाङ्गणस्य निर्माणाय वर्तुलाकारलोहपट्टिकायाः आवश्यकतास्ति। वर्तुलस्य व्यासः 2.135 मीटर इति भवति। वर्तुलं वज्रचूर्णयुक्तं भवति। क्रीडाङ्गणे क्षेपणप्रदेशः 34.92 अंशस्य कोणयुक्तो भवति। अत्र प्रदत्तचित्रानुसारं क्रीडाङ्गणं रचनीयम्।



'अयोगोलक्षेपणस्य क्रीडाङ्गणम्'

आवश्यकसाधनानि :

1. **वर्तुलाकारलोहपट्टिका :**

वर्तुलाकारलोह-पट्टिकायाः व्यासः 2.135 मीटर इति आवश्यकः अस्ति। पट्टिकायाः घनता 6 मिलीमीटर इति आवश्यकी। तस्या उत्तुङ्गता 7.6 से.मीटर इति आवश्यकी तस्याः वर्णः श्वेतः भवति। पट्टिकायाः अन्तर्भागः वज्रचूर्णयुक्तः भवति। पट्टिकायाः मध्ये वज्रचूर्णयुक्ता-भूमिः सामान्यभूमेः अपेक्षया 1.4 तः 2.6 इति से.मीटर अधः रक्षणीया।

2. **अवरोधककाष्ठपट्टः :-**

अवरोधककाष्ठपट्टः प्रथमचित्रे दर्शितानुसारं लोहपट्टिकायाः बहिःक्षेपणप्रदेशे स्थापनीयः। एतत् काष्ठपट्टं लोहपट्टिकां प्रति अर्धवर्तुलाकार-स्वरूपे भवति। एतत् अवरोधक-काष्ठपट्टस्य 'अयम्' 1.20 से.मीटर तथा विस्तारः 11.2 से.मीटर तथा उच्चस्थानं 10 से.मीटर इति आवश्यकम् अस्ति।

पद्धतयः :-

अयोगेलक्षेपणपद्धत्यां विविधानि कौशलानि सन्ति। प्रधानपञ्चकौशलानां विवरणम् अत्रास्ति।

1. दृढग्रहणम्
2. उत्थानम्
3. क्षेपणाग्रक्रिया
4. क्षेपणम्
5. पादपरिवर्तनम्

1. दृढग्रहणम्

दृढग्रहणकौशलस्य त्रयः प्रकाराः सन्ति।

1.1 प्रथमः प्रकारः :-

प्रथमप्रकारे प्रथमद्वितीयतृतीयाङ्गुल्यः अयोगोलं परितः भवन्ति। कनिष्ठिका चित्रानुसारं काचित् वक्रीभूय अङ्गुष्ठस्य आधारः भवेत्।

1.2 द्वितीयः प्रकारः :-

अस्मिन् प्रकारे क्रीडावीरस्य प्रबलहस्तस्य चतस्रः अङ्गुल्यः अयोगोलं परितः प्रसारिताः वर्तन्ते। अङ्गुलीनां पुरतः अङ्गुष्ठस्य आधारः भवेत्।

1.3 तृतीयः प्रकारः :-

अस्मिन् प्रकारे क्रीडावीरस्य प्रबलहस्तस्य चतस्रः अङ्गुल्यः अयोगोलं परितः विशेषतः प्रसारिताः वर्तन्ते। अयोगोलः अङ्गुलीनां मूले स्थापितः भवति। एषः प्रकारः यस्य क्रीडावीरस्य अङ्गुल्यः लघ्व्यः भवन्ति तेभ्यः लाभाय भवति।

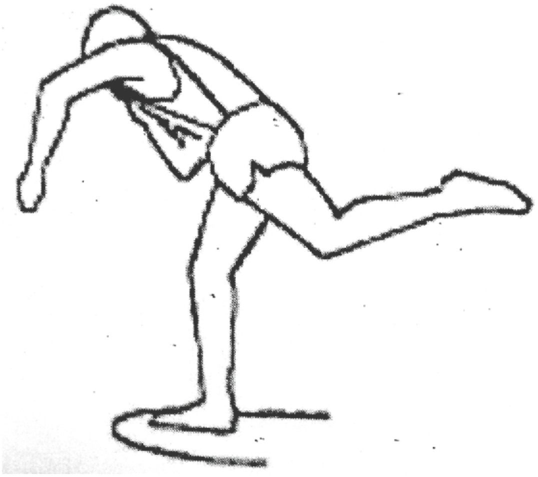
2. उत्थानम् :-

क्रीडावीरः प्रबलहस्तेन अयोगोलं गृहीत्वा चित्रानुसारम् उत्थानं करोति। यः क्रीडावीरः दक्षिणहस्तेन अयोगोलक्षेपणक्रियां करोति सः तस्य दक्षिणपादाग्रभागः क्षेपणप्रदेशस्य विपरितदिशायां 180 अंशस्य कोणं पृष्ठ-अर्धवर्तुलरेखायाः समीपं स्थापयति। एवं तत् पादं जानुतः किञ्चित् वक्रीकृत्य दक्षिणपादतः 20 से.मी. तः 30 से.मी. इति पर्यन्तं दूरं स्थापयति। चित्रानुसारं क्रीडावीरः स्थितिं करोति। क्रीडावीरः स्व-प्रबलहस्तेन अयोगलग्रहणं कृत्वा स्वस्कन्धोपरिग्रीवासमीपं चित्रानुसारं धारयति।

3. क्षेपणाग्रक्रियाः :-

अयोगोलक्षेपणात्पूर्वम् अधोलिखिते द्वे क्रिये आवश्यके स्तः।

3.1 T प्रथमः प्रकारः :-

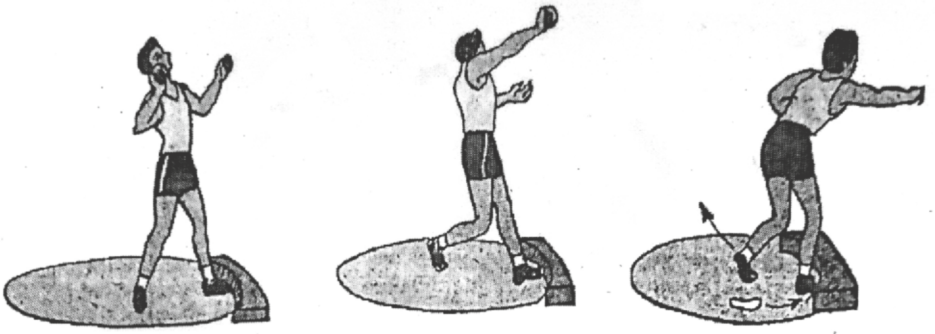


क्षेपणक्रियायां गतिं प्राप्तुं शरीरस्य T स्थितिः आवश्यकी। T स्थितौ प्रबलपादं भूमौ लम्बस्थित्यां स्थित्वा द्वितीयपादं पृष्ठतः उर्ध्वं कृत्वा शरीरस्य अग्रभागं नमयित्वा, भूमिसमान्तरं भवेत् तदनुसारं कटितः नत्वा एकहस्तम् अग्रे प्रसारयतु। ततः क्रीडावीरः वामपादं जानुतः कर्षति।

3.2 सरति :

क्रीडावीरः स्ववामपादं पृष्ठतः अग्रे नीत्वा दक्षिणपादेन भूमौ स्पृष्ट्वा क्षेपणप्रदेशं प्रति सरति। पश्चात् क्षेपणक्रियायाः प्रारम्भः भवति।

4. क्षेपणम् :-



क्रीडावीरः क्षेपणप्रदेशं प्रति गत्वा वर्तुलस्थितदक्षिणपादं दृढं करोति। तेन शरीरं गतिमानं भवति। ततः शरीरं क्षेपणप्रदेशं प्रति परिवर्तनं कृत्वा प्रबलहस्तेन चित्रानुसारं क्षिपति। क्रीडावीरः अयोगोलं 40 अंशतः 45 अंशपर्यन्तं क्षिपति।

5. पादपरिवर्तनम् :-

क्षेपणकाले क्रीडावीरस्य शरीरम् अग्रे गच्छति। अग्रे क्षेपणप्रदेशे शरीरं न गच्छेत् तदर्थं शरीरसन्तुलनं प्राप्तुं पादपरिवर्तनम् आवश्यकम् अस्ति। क्रीडावीरः शरीरं सन्तुलनाय चित्रानुसारं पादपरिवर्तनं करोति।

महत्त्वम् :-

शरीरस्य बलप्रदर्शनाय एतस्याः क्रीडायाः विशेषमहत्त्वम् अस्ति। एषा क्रीडा वैश्विकी अस्ति। विश्वस्य सर्वदेशेषु प्रचलिता अस्ति। ऑलिम्पिक् (olympic) इति क्रीडामहोत्सवे अपि अस्याः क्रीडायाः स्थानमस्ति। अस्याः रक्षादलेषु शरीरबलपरीक्षायां अयोगोलक्षेपण-क्रीडायाः प्रयोगः भवति। एषा क्रीडा शरीराय बलं यच्छति।

नियमा :

अयोगोलक्षेपणस्य महत्त्वपूर्णाः नियमाः अत्र सन्ति।

(1) क्रीडावीरस्य क्षेपणक्रमः पत्रपद्धत्या निर्णितः भवति।

(2) स्पर्धायोजकेन निश्चितीकृतस्य अयोगोलस्य एव स्पर्धायां उपयोगं भवति।

(3) निश्चितकाले न आगते सति क्रीडावीरः क्रीडानिवृत्तः भवति।

(4) प्रत्येकः क्रीडावीरः 6 तः 8 क्षेपणयत्नान् करोति।

(5) क्रीडावीरस्य क्षेपणकाले किमपि अङ्गं क्षेपणप्रदेशे तथा अवरोधककाष्ठपट्टस्योपरिभागे स्पृशति तदा सः प्रयत्नः निष्फलः भवति।

(7) श्रेष्ठप्राप्ताङ्कस्य क्रीडावीरस्य गणना प्रथमा भवति।

(8) यः क्रीडावीरः नियमानुसारं यावच्छक्यं दूरं क्षिपति सः विजयी भवति।

स्वाध्यायः

1. रिक्तस्थानानि पूरयत।

(1) दृढग्रहणस्य .... प्रकाराः सन्ति। (एकः, त्रयः, सप्तः)

(2) क्रीडाङ्गणवर्तुलस्य व्यासः .... मीटर वर्तते। (2.145, 2.135, 2.155)

(3) क्षेपणप्रदेशः .... अंशस्य भवति। (34.92, 40, 36.30)

(4) अयोगोलग्रहणं .... हस्तेन भवति। (दक्षिण, वाम, प्रबल)

(5) क्रीडाङ्गणस्य वर्तुलं .... युक्तं भवति। (जल, वज्रचूर्ण, मृतिका)

2. निम्नाङ्कितानां प्रश्नानाम् एकैकवाक्येन उत्तराणि लिखत।

(1) उत्थानकौशले क्रीडावीरः अयोगोलं कुत्र धारयति?

(2) क्षेपणकौशलस्य पश्चात् किं कौशलम् अस्ति?

(3) अयोगोलक्षेपणं कति हस्तात्मकं भवति?

(4) क्रीडावीरस्य क्षेपणक्रमः कया पद्धत्या निश्चितः भवति?

(5) अस्यां क्रीडायां कति प्रधानकौशलानि सन्ति?

3. निम्नलिखितानां विषयाणाम् उपरि टिप्पणीः लिखत।

(1) दृढग्रहणम्।

(2) क्षेपणाग्रक्रिया।

(3) पादपरिवर्तनम्।

4. संक्षेपणं उत्तरं यच्छत।

(1) दृढग्रहणस्य तृतीयप्रकारं वर्णयत।

(2) 'सरति' इति क्रियायां क्रीडावीरः किं करोति?

(3) अयोगोलक्षेपणपद्धत्यां कानि कानि कौशलानि सन्ति?

(4) अयोगोलक्षेपणस्य क्रीडाङ्गणस्य निर्माणं कथं रचनीयम्?

5. विस्तरेण उत्तरं यच्छत।

(1) अयोगोलक्षेपणस्य आवश्यकसाधनानि सविस्तरं वर्णयत।

(2) अयोगोलक्षेपणस्य महत्त्वं प्रदर्शयत।

(3) अयोगोलक्षेपणस्य नियमान् वर्णयत।

●

१३

त्रिदण्डकन्दुकक्रीडा - क्रिकेट

प्रस्तावना

क्रिकेटखेलः : जगति प्रसिद्धासु क्रीडासु अन्यतमः वर्तते। यद्यपि सर्वाधिकप्रसिद्धः खेलस्तु पादकन्दुकः अस्तिः तथापि अस्माकं देशे खेलोऽयं चर्चायां जनमानसे च विद्यते। अस्माकमुपरि आंग्लजनानां शासनं वा अस्माकं क्रीतदास-मानसिकता वा? निर्णयः भवतामुपरि। वस्तुतस्तु क्रिकेटक्रीडां जपान-अमरिका-इजरायल चीनसदृशाः देशाः न क्रीडन्ति यतो हि ते देशाः प्रगतिं वाञ्छन्ति।

क्रीडायाः उद्भव :

इग्लेन्डदेशः क्रीडाप्रियः देशः अस्ति। एषः देशः विश्वक्रोडे नैकाः क्रीडाः अयच्छत्। यथा पादकन्दुकक्रीडा (फूटबोल), यष्टिक्रीडा (होकी), टेनिस, वोटरपोलो - इत्यादयः सन्ति। अनेन प्रकारेण विश्वस्मै क्रिकेटक्रीडाम् उपायनरूपेण दाता देशः इंग्लेन्डदेशः एव। इंग्लिशजनैः एषा क्रीडा बहुषु देशेषु प्रसारिता लोकभोग्या च कारिता।

क्रिकेटक्रीडायाः आरम्भः कदा जातः तदर्थं किमपि प्रमाणभूतं वक्तुं न शक्यते। आक्सफर्डविश्वविद्यालये 'बोदलीयन' पुस्तकालयहस्तप्रतेषु सामान्य उल्लेखः वर्तते यत् तत्रस्थाः क्रैस्तगुरवः क्रिकेटक्रीडां क्रीडन्ति स्म। अपरं च अन्यत्रापि 16-शताब्दौ 'गिल्डफोर्ड ग्रामर स्कूल' इत्यस्याः शालायाः केचन बालाः चिक्रीडुः। अस्यै क्रीडायै भिन्नं क्रीडाङ्गणमपि कारितमासीत्। किन्तु पद्धत्यनुसारं खेलः तु ई.स. 1700 मध्ये बभूव। ई.स. 1774 तमे वर्षे क्रिकेटखेलस्य नियमाः रचिताः। प्रतिक्रीडां तेषां रचितानां नियमानां स्वीकारः अभूत। ई.स. 1787 तः अस्याः क्रीडायाः लोकप्रियता अवर्धत। इंग्लेन्डदेशस्य मेलबोर्न क्रिकेट कमिटि (M.C.C.) इत्यनया संस्थया लोर्डस् ग्राउन्ड - लोर्डस् क्रीडाङ्गणस्य स्थापनापि अभूत्।

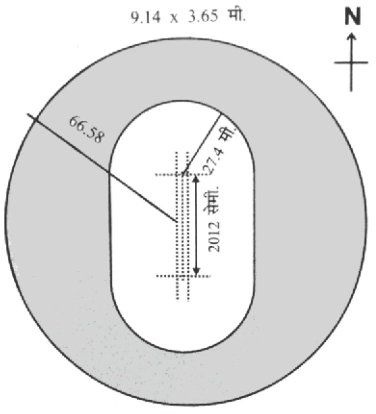
क्रीडायाः लोकप्रियतां लक्षीकृत्य ई.स. 1909 तमे वर्षे 'इम्पीरीयल स्टेट काउन्सिल' इत्यस्याः संस्थायाः स्थापना अभूत्। पश्चात् तस्याः संस्थायाः एव नाम 'इन्टरनेशनल क्रिकेट कोन्फरन्स' नाम्नि परिवर्तितम्। तदेव 'क्रिकेट काउन्सिल' इति नाम्ना परिचिता जाता। सैव संस्था ICC इति लघुनाम्ना प्रसिद्धा अस्ति। प्रतिवर्षं तेषां गोष्ठ्यां सदस्याः क्रिकेटक्रीडानियमान् चर्चन्ति परिवर्तनमपि यदि आवश्यकं तर्हि कुर्वन्ति। ततः विविधदेशानां टेस्टशृङ्खला, वनडेशृङ्खला, 20-20 (ट्वेन्टी-ट्वेन्टी) शृङ्खलाकार्यक्रमाणां स्वरूपं निश्चितं भवति।

भारतस्य क्रिकेट-इतिहासे पारसीजनैः महत्वपूर्णा भूमिका ऊढा। ई.स. 1848मे वर्षे पारसीजनैः 'ओरिएन्ट क्लब' इत्यस्याः संस्थायाः स्थापना कृता। ई.स. 1866 तमे वर्षे 'बोम्बे हिन्दु युनियन क्लब' इत्यस्या स्थापना कृता। ई.स. 1883 तमे वर्षे 'मोहमेडन क्रिकेट क्लब' इत्यस्याः स्थापना अभवत्। ई.स. 1866 तमे वर्षे पारसीदलेन इंग्लेन्डदेशस्य प्रवासः कृतः। ई.स. 1889-1890 तमे वर्षे इंग्लेन्डदेशस्य क्रीडादलं भारतदेशमागच्छत्। ततः क्रिकेटक्रीडा लोकप्रिया - जनप्रिया अभवत्। भारते प्रथमवारं क्रिकेटस्पर्धा ई.स. 1884 तमे वर्षे 'बोम्बे जिमखाना' - 'पूणे जिमखाना' इन्यनयोः मध्ये अभवत्। जामनगरस्य महाराजः स्वर्गस्थः दुलीपसिंहः च रणजीतसिंहः एतस्यां स्पर्धायां निखिलेऽपि विश्वस्मिन् प्रशस्तिं प्राप्तवन्तौ। तयोः नाम्ना रणजी ट्रोफी, दुलीप ट्रोफी टुर्नामेन्ट राष्ट्रीयस्तरे आयोज्यते।

यद्यपि जगति सर्वत्र क्रिकेटक्रीडा न क्रीड्यते तथापि अस्याः क्रीडायाः गणना विश्वस्य लोकप्रियासु क्रीडासु जायते। अद्य टेस्टमेच-अपेक्षया एकदिनात्मिका अन्ताराष्ट्रीय, 20-20 (ट्वेन्टी-ट्वेन्टी) च अधिकलोकप्रिये क्रीडे स्तः। सम्पूर्णवर्षपर्यन्तं क्रिकेटक्रीडाः प्रचलन्ति। भ्रातृणाम् इव भगिनीनाम् अपि राष्ट्रीय-अन्ताराष्ट्रीयस्तरयोः विविध टुर्नामेन्ट - टेस्टस्पर्धानाम् आयोजनं भवति।

क्रीडाङ्गणम् :-

क्रिकेटक्रीडायाः क्रीडाङ्गणम् 180 'वार' इति लम्बं 145 'वार' इति विस्तृतं भवेत् येन क्रीडाङ्गणस्य केन्द्रतः 60 तः 75 'वार' पर्यंतं सीमारेखा (बाउन्डरी) कर्तुं शक्यते।



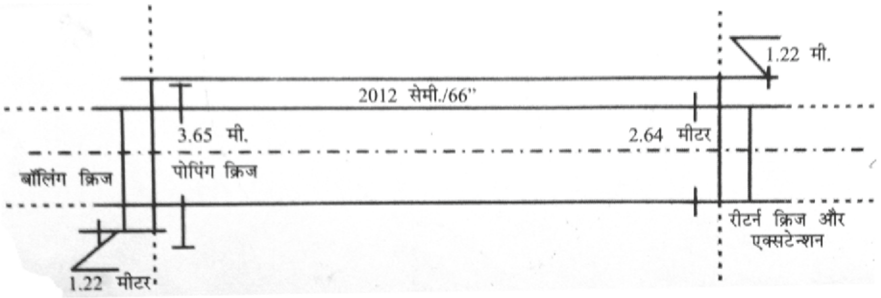
क्रीडाङ्गणम्

विकेट्स :-

द्वयोः स्टम्प - इत्यनयोः मध्ये 22 'वार' (20.12 मीटर) इति नाप आवश्यकम् अस्ति। स्टम्प एकस्मिन् स्थले यथा भवति तथैव तस्य पुरतः स्थापनीयम्। एतेषां संख्यात्रयं भवति।

बोलिंग क्रीझ् :

द्वयोः स्टम्पस्थानयोः मध्ये स्टम्प - इत्यस्य पुरतः 1.34 मीटर इति रेखाकरणं भवति। अस्याः रेखायाः दीर्घता 2.64 मीटर भवति। तत् बोलिंग क्रीझ् इत्युच्यते।

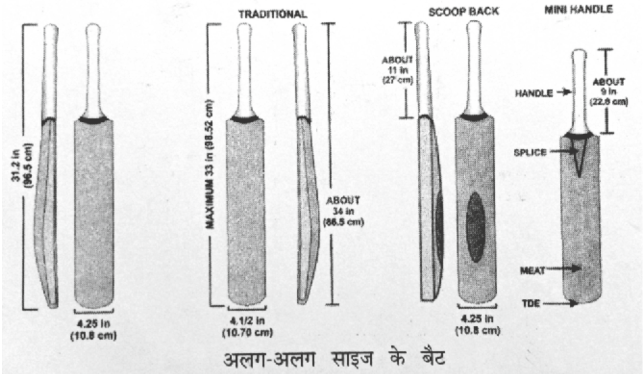


पोपींग क्रीझ् :-

पोपींगक्रीझतः अग्रे 1.22 मीटर इत्यस्य समानान्तरेण याः रेखाः सा पोपींगक्रीझ् उच्यते।

आवश्यकसाधनानि

- **कन्दुक :-**
  क्रिकेटक्रीडायाः कन्दुकः गोलाकारस्य भवति। तस्य कन्दुकस्य भार 5 औंसतः न्यूनं 5 औंसतः च अधिकं न भवेत्। कन्दुकस्य गात्रं 8 ईचतः न्यूनं 9 ईचतः च अधिकं न भवेत्।
- **बेट :-**
  बेट इत्यस्य दीर्घता अधिकाधिकं 96.5 विस्तारः च 10.8 सेमी इति भवेत्।



अलग-अलग साइज के बैट

स्टम्प :-

विकेट इत्यस्य उभयो: स्थानयो: स्टम्पमापनं सप्रमाणं भवतु। स्टम्पस् इत्येषाम् औन्नत्यं भूमे: स्तरात् 71.12 सेमी इति भवेत्। स्टम्पस् इत्येषां गोलाकार: 3.49 सेमीत: न्यून: 3.81 सेमीत: अधिकमपि न भवेत्। त्रय: स्टम्पस् इत्येषाम् उपरि बेल्स (गुजरातीभाषायां - चकली) अनिवार्यरूपेण भवन्ति। बेल्स इत्येषां दीर्घता 4.5 ईंच परिमितं भवति। तस्य स्थापनान्तरं तस्य औन्नत्यम् अर्धपरिमित ईन्चत: अधिकं न भवेत्।

एतदतिरिच्य बेट्समेन विकेटकीपर च द्वौ जनौ कानिचन वस्तूनि धरत:। तद्यथा पेड, हेन्डग्लोव्ज, विकेटकिपींगग्लोव्ज, शिरस्त्रम् (Helmet), एब्डोमीनल गार्डस्, लेग गार्डस्, कीटबेग, सीनगार्डस् इत्यादय:।

क्रीडालव: (Players) :

एतस्मिन् खेले प्रत्येकस्मिन् दले 16 क्रीडालव: चेतव्या: भवन्ति। तदनु स्पर्धाया: पूर्वं 12 क्रीडालूनां नामानि घोषणीयानि भवन्ति। तेषु 11 क्रीडालव: यथाकौशलं कार्याणि - बोलिंग, बेटिंग, विकेटकिपींग, फिल्डींग च कुर्वन्ति। अवशिष्ट: क्रीडालु: द्वादश: क्रीडालु: इति घोष्यते। क्रीडत्सु क्रीडालुषु यदि कश्चित् अकस्मात् वा अन्यया दुर्घटनया वा अन्यान्यै: कारणै: क्रीडाया: बाह्य: भवति तदा स: घोषित: द्वादश: क्रीडालु: तस्य बाह्यस्य क्रीडालो: स्थाने क्रीडितुम् आगच्छति - आगन्तुम् अर्हति। स: क्रीडालु: केवलं फिल्डींगनिमित्तमेव उपयोगाय भवति। स: बेटिंग बोलिंग वा कर्तुं न प्रभवति।

गणवेश: :-

टेस्टक्रीडाकाले स्पर्धायाम् उभयो: दलयो: प्रत्येकं क्रीडालु: श्वेतवर्णस्य युतकं-टीशर्ट वा श्वेतवर्णस्य एव उरुकं धरति। किन्तु वनडेस्पर्धायै तथा 20-20 स्पर्धायै प्रत्येकं दलं स्वीयम् अनुकूलम् इष्टं वा गणवेशं धर्तुं प्रभवति।

क्रिकेटक्रीडाया: कौशल्यानि

(1) बेटिंग :-

बेटग्रहणम्: :-

बेट वामहस्तेन उपरिभागात् स्वीकृत्य दक्षिणहस्तेन आधारं दत्त्वा अधस्तात् ग्रहणीयम्, हस्तयो: अङ्गुल्य: अङ्गुष्ठौ च उपरितनभागे हेन्डलसमीपे भवेयु:। बेट उभयो: पादयो: मध्ये यत् स्टम्प भवति तत्र समान्तरेण भवेत्। बेट बहुबलेनापि न, सामान्यतया अपि न, किन्तु यथाकाले उपयोगाय भवेत् तथा ग्रहणीयम्।

स्टान्स :

बेट गृहीत्वा विकेट स्थाने स्थातव्यम् - तदेव - सैव स्थिति: स्टान्स कथ्यते। एतदर्थं क्रीडालु: स्वशरीरस्य कस्मिन् भागे बली अस्ति तत् दृष्टव्यम्। प्राय: सर्वेऽपि: जना: दक्षिणहस्तस्य उपयोगं कुर्वन्ति अत: ते दक्षिणभागे

बलिनः भवन्ति। एतादृशः क्रीडालुः (बेट्समेन) स्वदक्षिणपादं पोपींगक्रीझतः अन्तः स्ववामपदं च पोपींगक्रीझतः बहिः स्थापयति। द्वयोः पादयोः मध्ये 15 सेमी अन्तरं भवेत्। द्वयोः पादयोः द्वावपि पादतलौ स्टम्परेखां स्पृशतः – तथा रक्षणीयम्। शरीरस्य भारः द्वयोः पादयोः उपरि समानः भवेत्। बेट कथं ग्रहणीयमस्यां स्थित्यां तदपि चित्रस्य साहाय्येन दृष्टुं शक्नुमः। 'बेट' स्वीकृत्य स्थितिं प्राप्य वामस्कन्धः पुरतः विकेट भवति तत्र तां दिशां प्रति आगमिष्यति। मस्तकमुपरि, दृष्टिः बोलरक्रीडालुं प्रति भविष्यति।

बेकलिफ्ट :-

बोलरक्रीडालुना क्षिप्त-कन्दुक-क्रीडितुं बेट उन्नीय पृष्ठभागे पद्धत्यनुसारम् उपरि नयनम् बेकलिपटकौशलम् उच्यते। बेट यदा पृष्ठे नयामः तदा बेट इत्यस्य अधस्तनभागः भूमेः समान्तरः भवतु। कन्दुकं बेट द्वारा ताडनस्य क्रियासमये 'बेट' अग्रे नेतव्यम्, द्वौ कूर्परौ शरीरसमीपं रक्षणीयौ, येन 'बेट' शरीरस्य समीपतः गच्छेत्।

फ्रन्ट फूट ड्राइव :-

ओफ साइड इत्यस्य ओवरपीच कन्दुकम्, लेगस्टम्प इत्यस्य रेखां प्रति आगच्छतं कन्दुकम्, ओवरपीच कन्दुकं च अग्रपादस्य उपरि भारं संस्थाप्य ताडयितुं यत्नः क्रियते तत् फ्रन्ट फूट ड्राइव उच्यते। अग्रिमपादः, मस्तकम्, नेत्रे, अग्रस्कन्धः, कूर्परः, जानुः इत्यादीनि बोलरक्रीडालुं प्रति भवन्ति। अग्रिमपादः कन्दुकः यस्यां दिशि गच्छति ताडनान्तरं तत्र भवति। फ्रन्ट फूट ड्राइव मध्ये, फ्रन्ट फूट कवर ड्राइव, फ्रन्ट फूट ओन ड्राइव, फ्रन्ट फूट स्ट्रेट ड्राइव, फ्रन्ट फूट ओफ ड्राइव एतेषां समावेशः जायते।

बेक फूट ड्राइव :-

शोर्ट लेन्थ बोल इत्युक्ते यः कन्दुकः स्टम्पलाइन-उपरि पतति, ततः किञ्चित् बहिः अथवा लेग स्टम्प-उपरि अथवा लेग स्टम्पतः बहिः उद्गच्छति – कूर्दति तादृशं कन्दुकं ताडयितुं बेट्समेन (क्रीडालुः) पृष्ठपादे शरीरस्य भारं संस्थाप्य प्रयत्नं करोति तत् कौशलं बेक फूट ड्राइव उच्यते। बेक फूट ड्राइव मध्ये बेट्समेनक्रीडालुः पृष्ठपादं विकेट प्रति अर्थात् समीपे आगच्छति मस्तकं स्थिरं, दृष्टिः कन्दुके, शरीरस्य भारः पृष्ठपादे, पृष्ठभागं प्रतिः बेट इत्यादिकानि शारीरिककर्माणि कृत्वा बेक फूट ड्राइव क्रीड्यते। अत्र अस्मिन् कार्ये हिटविकेट न भवेत् तत् दृष्टव्यम्।

हूक शोट :-

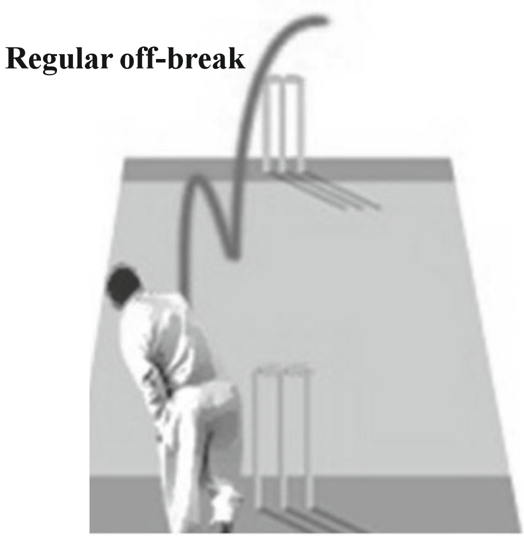
फास्टबोलिंग यदा भवति तदा एतत् क्रीड्यते। अत्र कन्दुकताडने बेटगतिः हूक इव भवति अतः हूकशोट कथ्यते। अनेन धावनाङ्काः सम्यक् लभन्ते। अत्र यदि ध्यानं न क्रियते तर्हि बेट्समेन (क्रीडालुः) बाह्यः (आउट) अपि भवितुं शक्नोति। अत्र बोल बेट इत्यनयोः सामञ्जस्यं बहु अनिवार्यमस्ति, अन्यथा केचआउट अपि भवति।

(2) बोलिंग :-

बेट्समेन (क्रीडालुं) बाह्यं क्रर्तुं बोलिंग एकं महत्त्वपूर्णं, मुख्यं च कौशलं भवति। उत्तमः बोलर (क्रीडालुः) प्रतिकन्दुकं बेट्समेन (क्रीडालुं) क्रीडायां कष्टं जनयति सः कल्पनां कर्तुं न शक्नोति यत् आगच्छन्तः कन्दुकाः कीदृशाः कथं च आगमिष्यन्ति। बोलिंगमध्ये कन्दुकस्य क्षेपणं तत्रापि तस्य लाइन, लेन्थ, ग्रीप-ग्रहणम्, रनिंग (धावनम्), हस्तात् कन्दुकस्य मोचनम् एतत्सर्वं महत्त्वयुक्तं भवति।

ओफ स्पिन बोलिंग

ओफ स्पिन बोलिंग ओफ ब्रेक च उभयमपि समानम्। एतादृशे बोलिंगकर्मणि कन्दुकः भूमौ पतित्वा बेट्समेन (क्रीडालुं) प्रति गच्छति। एतस्यार्थः यत् कन्दुकः ओफ स्टम्पतः लेगस्टम्प इति दिशायां गच्छति। एतदर्थं तर्जन्याः मूलात् कन्दुकः सीवनस्य उपरि रक्षित्वा द्वितीय-तृतीयाङ्गुल्योः मध्ये विस्तार्य कन्दुकः हस्ते गृह्यते। अङ्गुष्ठः कन्दुकस्य सीवनभागस्य अधः भवति।



लेग स्पिन बोलिंग

लेगस्पिन बोलिंग - लेग ब्रेक समानं भवत:। लेगस्पिन बोलिंग मध्ये कन्दुक: भूमौ पतित्वा बेट्समेन(क्रीडालुं) प्रति आगत्य विरुद्धां दिशां गच्छति। अर्थात् कन्दुक: लेगस्टम्प्त: ओफ स्टम्प प्रति गच्छति। कन्दुकं ग्रहीतुं प्रथम-द्वितीय-तृतीय अङ्गुल्य: कन्दुकस्य सीवनभागे भवन्ति। कंकणं किञ्चित् अध:, कन्दुकक्षेपणकाले अङ्गुलीनां बलेन क्षेपितव्य: भवति।

फास्ट बोलिंग

बहुवेगेन कन्दुकं क्षिपाम: तत् फास्ट बोलिंग उच्यते। एतादृशं फास्ट बोलिंग प्राय: क्रीडारम्भे भवति। य: फास्ट बोलिंग करोति स: 'फास्ट बोलर' भवति। 'फास्ट बोलर' कन्दुकस्य दीर्घता, गात्रगति:, योग्यदिशा - इत्यादीनां संयोजनं कृत्वा विकेट स्वीकर्तुं शक्नोति। सततं धावनं, हस्त-कङ्कणयो: संयोग:, कन्दुकक्षेपणावसरे शरीरं तोलयित्वा क्रियान्वयनम् - एतत्सर्वं महत्त्वपूर्णमस्ति।

फास्ट बोलिंग-अवसरे कन्दुक: प्रथमद्वितीयाङ्गुल्यौ कन्दुकस्य सीवनस्य भागे अन्याङ्गुल्य: तस्याध: पृष्ठे संस्थाप्य क्षिप्यते। अङ्गुष्ठ: कन्दुकसीवनस्य उपरि भवति।

कन्दुकस्य ग्रहणम्

फास्ट बोलरक्रीडालौ शारीरिकशक्ति:, सहनता, दृढता, बुद्धि:, चातुर्यम्, आत्मविश्वास:, मनोयोग: च आवश्यका: भवन्ति। फास्ट बोलर क्रीडालु: यौर्कर, ट्रीमर, बाउन्सर, बीमर, इनस्वींग, आउटस्वींग क्षिप्त्वा बोलिंगमध्ये वैविध्यम् आनयति।

(3) फिल्डिंग

थ्रोइंग (क्षेपणम्) :

बेट्समेनक्रीडालुः यदा कन्दुकं ताडयति, कन्दुकः सीमां प्रति गच्छति तदा तम् अवरोध्य, कन्दुकं हस्ते स्वीकृत्य, चातुर्यपूर्वकं क्षेपणं थ्रोइंग उच्यते। एतत् कार्यं यावच्छीघ्रं भवति तावत् फिल्डींग-क्रीडालूनां लाभाय भवति। एतेन अन्यः अपि एकः लाभः जायते। बेट्समेन-(क्रीडालुः) बाह्यः अपि भवितुं शक्नोति। तं 'रनआउट' अपि वक्तुं शक्यते।

सुष्ठु थ्रोइंग कर्तुं कङ्कणे, कूर्परे स्कन्धे च समायोजनं शक्तिश्च अनिवार्ये भवतः। शरीरं संतुल्य कन्दुकं विकेटकीपर उत स्टम्प प्रति शीघ्रं क्षेपणीयं भवति।

केचिंग (ग्रहणम्) :

क्रिकेटक्रीडां जेतुं केचिंग कौशलमति-महत्त्वपूर्णमस्ति। बेट्समेनक्रीडालुना ताडितः कन्दुकः वायौ एव भूमिम् अपातयित्वा हस्ताभ्यां हस्तेन वा स्वीकरणम् केचिंग उच्यते। 'केच' कर्तुं आगच्छतं कन्दुकं ग्रहीतुं धावनं कृत्वा, दृष्टिं सम्यक् कृत्वा, कन्दुकं स्वीकुर्मः तर्हि केच सम्यक् भवितुं शक्नोति। उत्तमः 'फिल्डर' (क्रीडालुः) एतेन कौशलेन स्वदलं विजयं प्रति नयति।

(3) विकेटकीपिंग :-

एतत् कार्यमपि क्रीडायामस्यां महत्त्वपूर्णं वर्तते। विकेटतः पश्चात् यदा कन्दुकः गच्छति। रोधयितुं अथवा बेटतः संस्पृश्य कन्दुकः पृष्ठभागे गच्छति तत् केच कर्तुं अथवा बेट्समेन धावनार्थं गच्छति तदा तं बाह्यं कर्तुं कौशलमेतत् सहायभूतं भवति।

विकेटकीपरक्रीडालुः क्रीडाङ्गणे स्वस्थानं बेट्समेनतः पृष्ठे विकेटतः पृष्ठे च स्वीकरोति। यदा शीघ्रकन्दुकक्षेपणं (फास्ट बोलिंग) भवति तदा विकेटतः तेन दूरे भवितव्यम्। स्पीनबोलिंगसमये विकेटतः समीपे भवितव्यम्।

क्रीडाङ्गणफिल्डिंगदलस्य क्रीडालूनां स्थितिः

(1) बोलर (2) विकेटकीपर (3) फर्स्ट स्लीप (4) सेकन्ड स्लीप (5) थर्ड स्लीप (6) गली (7) लेग स्लीप (8) बेकवर्ड शोर्ट लेग (9) शोर्ट लेग (10) शोर्ट मीड ओन (11) सीली मीड ओफ (12) शोर्ट थर्डमेन (13) कवर पोइन्ट (14) एक्स्ट्रा कवर (15) मीड ओफ (16) मीड ओन (17) मीड विकेट (18) स्क्वेर लेग (19) लोंग लेग (20) डीप स्क्वेर (21) डीप मीड विकेट (22) लोग ऑन (23) लोंग ओफ (24) डीप एकस्ट्रा कवर (25) डीप थर्डमेन

खेलस्य नियमाः :-

(1) क्रीडालवः :-

क्रिकेटखेलस्य प्रत्येकस्मिन् दले 11 एकः अधिकः क्रीडालुः च भवन्ति। किंगक्रोसतः पूर्वं प्रत्येकं दलस्य नायकाः स्वस्वदलस्य क्रीडालूनां नामानि यच्छन्ति।

(2) अवेजीः :-

अधिकतरः द्वादशः क्रीडालुः अन्यस्य क्रीडालोः अस्वास्थ्यं भवति तदा एषः अवेजी क्रीडालुः क्रीडाङ्गणम् आगत्य केवलं फिल्डींग कर्तुं शक्नोति। सः बोलिंग, बेटिंग विकेटकिपींग च कर्तुं न शक्नोति।

(3) अम्पायर – निर्णायकः :-

क्रीडायां उभयत्र एकः अन्यत्र एकः आहत्य द्वौ निर्णायकौ भवतः। क्रीडाङ्गणे क्रीडायां कुत्रचित् निर्णयः सन्देहजनकः भवति तत्र तृतीयः निर्णायकः अपि आवश्यकः भवति। एतदतिरिच्य 'मेचरेफरी' अपि भवति यः प्रतिवादिदलस्य निर्णयान् करोति।

(4) क्रीडायाः आरम्भः अन्तश्चः :-

यदा निर्णायकः 'प्ले' इति शब्दं वदति तदा क्रीडायाः आरम्भः भवति तथैव 'टाईम' शब्देन क्रीडायाः समाप्तिः भवति। नियमानुसारं भोजनं जलं चायं चेत्यादीनां समयः निर्णीयते।

(5) इनिंग्स :-

टेस्टक्रीडायां प्रतिदलेन वारद्वयं क्रीडनीयं भवति। एकवारं क्रीडति तत् एक इनिंग्स उच्यते। वनडे क्रीडायां प्रतिदलं 50-50 ओवर क्रीड्यन्ते। 20-20 ट्वेन्टी-ट्वेन्टी मध्ये प्रत्येक दलं 20 ओवर क्रीडति।

(6) फोलोओन :-

प्रथमं यत् दलं बेटिंग करोति तस्य दलस्य धावनाङ्का यावन्तः भवन्ति तदाधारेण प्रथमं दलं द्वितीयवारमपि अक्रीडित्वा, बेटिंग अकृत्वा विरोधीदलं द्वितीयवारं बेटिंग कर्तुं वदति। अत्र नियमः तथा अस्ति - पञ्चदिनानां खेलः भवति तत्र 200 धावनाङ्काः, त्रिचतुर्दिनानां स्पर्धा तर्हि 150 धावनाङ्काः, दिनद्वयस्य स्पर्धायां 75 धावनाङ्काः इति भेदः आवश्यक अस्ति।

(7) डिक्लेरेशन :-

टेस्टक्रीडायां बेटिंग कर्तुं यत् दलम् आगच्छति तत् क्रीडायामेव यदाकदापि स्वइनिंग्स पूर्णं घोषयितुं शक्नोति।

(8) स्कोरिंग :-

स्कोरिंगबुकमध्ये स्कोरलेखकः रन, आउट, कन्दुकानां संख्या इत्यादिकं सर्वं सः सङ्केतेन लिखति।

(9) बाउन्डरी :-

नियतसीमायाः बहिः कन्दुकः पतति गच्छति वा तत्रापि भूमौ पतित्वा गच्छति तदा चत्वारः साक्षात् - भूमौ अपतित्वा गच्छति - प्राप्नोति तर्हि तत् षड्धावनाङ्काः गण्यन्ते।

(10) परिणामः :-

टेस्टक्रीडायां खेलान्ते अधिकधावनाङ्काकारं दलं विजयी-दलेन घोष्यते। निर्धारितकाले खेलसमाप्तिः न भवति तर्हि 'ड्रो' अनिर्णितखेलः इति घोषणा भवति। उभयोः दलयोः खेलान्ते धावनाङ्काः यदि समानाः तर्हि 'टाइ' भवति। द्वावपि विजेतारौ भवतः। ट्वेन्टी ट्वेन्टी मध्ये 20 ओवर इत्यस्य खेलः प्रत्येकदलं क्रीडति । यस्य धावनाङ्काः अधिकाः स विजेता भवति। समानधावनाङ्के सति टाइ इति स्थित्यां एकः 'सुपर ओवर' उभाभ्यां दलाभ्यां दीयते। यस्मिन् अधिकधावनाङ्ककर्ता विजयी भवति।

(11) ओवर :-

बोलर (क्रीडालुः) षड्वारं स्वस्थानात् कन्दुकं बेट्समेन (क्रीडालुं) प्रति क्षिपति तत् 'ओवर' कथ्यते। नो बोल, वाईड बोल इत्यनयोः गणना न भवति।

(12) नो बोल :-

नियमानुसारं कन्दुकः न क्षिप्यते तर्हि तत् नो बोल भवति। अत्र बेट्समेन क्रीडितुं शक्नोति, यदि बाह्यः 'आउट' भवति तथापि 'आउट' न गण्यते किन्तु रनआउट भवति तर्हि बाह्यः 'आउट' गण्यते। यद्यपि 'नो बोल' द्वारा रन न भवति तथापि नो बोल इत्यस्य एकधावनाङ्कः गण्यते। एतं कन्दुकं ओवरमध्ये न गण्यते।

(13) वाईड बोल :-

बेट्समेनक्रीडालोः बेट् यावत् गच्छति ततोऽपि दूरे यदि कन्दुकः गच्छति तदा वाईड बोल गण्यते। अस्य एकः धावनाङ्कः गण्यते। बेट्समेनक्रीडालुः यदि क्रीडति तर्हि तत्स्थाने अपरः कन्दुकः न क्षिप्यते।

(14) डेड बोल :-

यदा कन्दुकः विकेटकीपरक्रीडालोः हस्ते स्थायी भवति अथवा बेट्समेन आउट - बाह्यः भवति तदा डेड बोल उच्यते।

(15) बाय एन्ड लेग बाय :-

बेट्समेनक्रीडालुं अस्पृश्य कन्दुकः विकेटतः पृष्ठे गच्छति, बेट्समेनक्रीडालुः धावित्वा धावनाङ्कान् स्वीकरोति तर्हि तत् - धावनाङ्कः बाय-रन उच्यते। यदा बेट्समेनक्रीडालोः हस्तम् अस्पृश्य शरीरस्य

यं कमपि भागं स्पृष्ट्वा कन्दुक: दूरं गच्छति तदा बेट्समेनक्रीडालु: धावित्वा यावत: धावनाङ्कान् स्वीकरोति ते सर्वेऽपि धावनाङ्का: लेग बाय रन उच्यन्ते।

(16) बोल्ड आउट :-

यदा कन्दुक: बेट्समेनक्रीडालो: बेटस्पर्शं कृत्वाकृत्वा वा विकेट उपरि पतति तदा बेट्समेनक्रीडालु: बोल्ड-आउट - बाह्य: भवति।

(17) कोट आउट :-

यदि कन्दुक: बेट अथवा कङ्कणं संस्पृश्य उत्पतति पश्चात् कोऽपि फिल्डरक्रीडालु: हस्ताभ्यां हस्तेन 'केच' करोति तदा कोट आउट कथ्यते। कन्दुक: भूमिं न स्पृशति, केच भवति तत् गणनायां भवति।

(18) एल.बी.डबल्यु :-

यदि बेट्समेनक्रीडालो: हस्तं विहाय शरीरस्य अन्य कोऽपि भाग: विकेटकन्दुकयो: मध्ये आगच्छति, अपरं च कन्दुकस्य स्पर्शे बेट न आगच्छति तर्हि निर्णायक: क्रीडालुं बाह्यं कर्तुं शक्नोति। एतदेव लेग बीफोर विकेट (पाद: विकेट-अग्रे) उच्यते।

(19) रन आउट :-

क्रीडालु: रन स्वीकर्तुं स्व-पोपिंगक्रीझत: धावित्वा निर्णायकं प्रति गच्छति तत्रापि विकेट भवति द्वयो: विकेट इत्यनयो: मध्ये धावनकाले क्रीडालो: गमनं सुरक्षितं स्थानं यावत् न भवति तत्पूर्वं प्रतिदलस्य क्रीडालु: फील्डर विकेटकीपर वा अन्य: कश्चित् कन्दुकेन विकेट पातयति तर्हि बेट्समेनक्रीडालु: रन आउट भवति।

(20) स्टम्प्ड आउट :-

यदा बेट्समेन क्रीडालु: कन्दुकं क्रीडितुं कदाचित् क्रीझत: बहि:, सुरक्षितस्थानात् बहि: गच्छति तदा कोऽपि फील्डर अथवा विकेटकीपर कन्दुकेन विकेट पातयति तर्हिं स: बेट्समेन क्रीडालु: स्टम्प्ड आउट भवति।

(21) हीट विकेट :-

बेट्समेन (क्रीडालु:) कन्दुकं ताडयितुं यतते तदा स्वबेट द्वारा विकेट पातयति तर्हि तत् हीट विकेट उच्यते।

(22) हीट धी बोल ट्वाइस :-

बेट्समेनक्रीडालु: कन्दुकम् एकवारं क्रीडति - ताडयति तथापि स: कन्दुक: विकेट प्रति गच्छति तदा पुन: हस्तप्रयोगेण कन्दुकं वारयितुं यत्नं करोति तर्हि तत् हीट धी बोल ट्वाइस गणयित्वा आउट - बाह्य: भवति।

(23) हेन्डल ध बोल आउट :-

द्वौ बेट्समेन-क्रीडालू भवत: तयो एकोऽपि क्रीडालु: प्रतिदलस्य अनुमतिं विना कन्दुकं हस्तेन स्वीकरोति स्पृशति वा तर्हि तत् हेन्डल ध बोल आउट उच्यते - आउट - बाह्य: भवति।

(24) ओबस्ट्रेकिंग धी फिल्ड :-

यदि कश्चित् बेट्समेनक्रीडालु: क्रीडाकाले प्रतिदलस्य कस्यापि क्रीडालो: कार्ये विघ्नम् उत्पादयति अथवा तस्य स्वकार्यं रोधयति तर्हिं एतादृशेन अनुचितकार्येण स: ओबस्ट्रेकिंग धी फिल्ड इति द्वारा निर्णायक: तं बर्हि निष्कासयितुं (आउट) बाह्य: इति कर्तुं शक्नोति।

(25) अपील :-

प्रतिदलस्य - फिल्डींग कुर्वतः दलस्य क्रीडालूनां द्वारा बेट्समेनक्रीडालुः आउट - बाह्यः भवति तदा तेषां द्वारा अपील - प्रार्थना करणीया भवति। तदनन्तरमेव निर्णायकः स्वनिर्णयं घोषयति।

स्वाध्यायः

1. रिक्तस्थानपूर्तिं कुरुत।

(1) क्रिकेटक्रीडायाः आरम्भः .... देशे अभवत्। (भारतम्, न्यूझीलेन्ड, इंग्लेन्ड)

(2) क्रिकेटक्रीडायां द्वयोः विकेट इत्यनयोः अन्तरं .... अस्ति। (20.12 मीटर, 21.12 मीटर, 22.12 मीटर)

(3) क्रिकेटक्रीडायां बेट इत्यस्य दीर्घता अधिकाधिकं .... भवति। (92.5 सेमी, 94.5 सेमी, 96.5 सेमी)

(4) क्रिकेटक्रीडायां स्टम्प-औन्नत्यं .... भवति। (70.12 सेमी, 71.12 सेमी, 72.12 सेमी)

(5) क्रिकेटक्रीडायां एक-ओवरमध्ये .... कन्दुकाः भवन्ति। (4, 5, 6)

(6) वनडे क्रिकेटक्रीडायां प्रतिदलं .... ओवर्स क्रीडति। (30, 40, 50)

2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि वाक्यद्वयेन लिखत।

(1) क्रिकेटक्रीडायां द्वादशक्रीडालुः कान् अधिकारान् क्रीडायां प्राप्तुं नार्हति?

(2) लेगस्पिन बोलिंग इत्युक्ते किम्?

(3) फोलोओन इत्यस्य कोऽर्थः?

(4) क्रिकेटक्रीडायां कं धावनाङ्कं (रन) 'लेग बाय रन' इति वक्तुं शक्यते?

(5) क्रिकेटक्रीडायां बेट्समेनक्रीडालुः एल.बी.डबल्यु. कथं भवति?

3. संक्षेपेण लिखत।

(1) बेक लिफ्ट।

(2) हूक शोट।

(3) फास्ट बोलिंग।

(4) केचिंग।

●

१४

हस्तकन्दुकम्

प्रस्तावना

हस्तकन्दुकम् अन्ताराष्ट्रियक्रीडा वर्तते। इयं क्रीडा भूमौ क्रीडाङ्गणे तथा 'जिम्नेशियम' मध्ये क्रीडितुं शक्यते। ई.स. 1895 वर्षे हस्तकन्दुकक्रीडाया आरंभम् अमेरीकादेशस्थ: प्रो. विलियम जी. मोरगन कृतवान्। अस्या: क्रीडाया: प्रचारप्रसारकार्यं 'वाय.एम.सी.ए.' संस्था कृतवती।

अमेरीकादेशे सामान्यतया आरम्भत: इयं क्रीडा बहुशीघ्रतया अन्ताराष्ट्रियस्तरे विकासं प्राप्तवती। ई.स. 1936 तमे वर्षे बर्लिन ओलिम्पिकमध्ये अस्या: क्रीडाया: निदर्शनम् अभवत् तथा ई.स. 1964 तमे वर्षे जापानदेशस्थटोक्योनगरे आयोजिते ओलिम्पिकमध्ये क्रीडामहोत्सवे अस्या: क्रीडाया: समावेश: अभवत्।

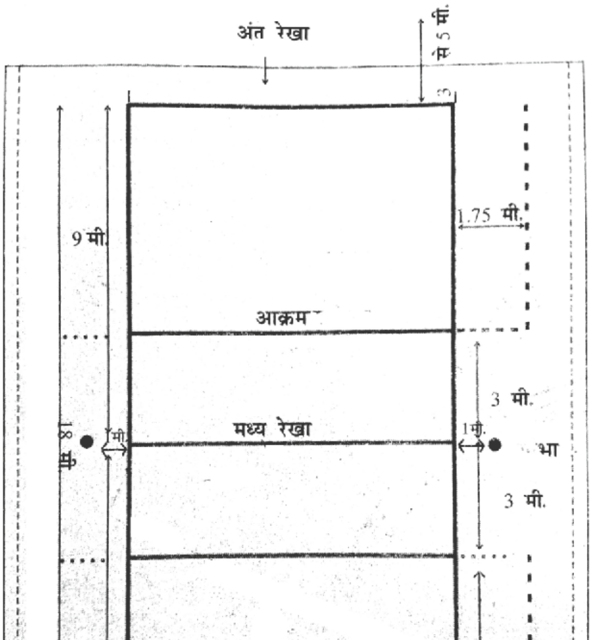
'वाय.एम.सी.ए.' (Y.M.C.A.) संस्थाया: शाखा भारते प्रथमं हस्तकन्दुकक्रीडाया: प्रारम्भं कृतवती। ई.स. 1950 तमे वर्षे 'राष्ट्रीय वॉलीबोल फेडरेशन' इत्यस्य स्थापना अभवत्। ई.स. 1955 तमे वर्षे प्रथमम् 'एशियन हस्तकन्दुकस्पर्धा' जापानदेशे टोक्यो मध्ये आयोजिता। अत्र भारतदेशस्य विजय: अभवत्। ई.स. 1958 तमे वर्षे टोक्योमध्ये आयोजिते तृतीये एशियन-क्रीडामहोत्सवे हस्तकन्दुकस्य समावेश: अभवत्।

गुजराते हस्तकन्दुकक्रीडा बहुप्रख्याता वर्तते। गुजराते नगरेषु तथा ग्राम्यविस्तारेषु हस्तककन्दुकस्य बह्व्य: स्पर्धा: आयोजिता: भवन्ति।

1. क्रीडाङ्गणम् :-

हस्तकन्दुकस्य क्रीडाङ्गणं 18 मापकं (18 मीटर) दीर्घं तथा 9 मापकं (9 मीटर) विस्तृतं भवति। क्रीडागणं परित: 3 मापकं (3 मीटर) भवति। भूमित: 7 मापकपर्यन्तं उपरिभागे रिक्तस्थानं भवेत्।

अन्ताराष्ट्रियकक्षाया: मुक्तप्रदेश: पार्श्वरेखात: 3 मापकं (3 मीटर) 5 मापकं (5 मीटर) तथा अन्तरेखात: 3 मापकं (3 मीटर) वा 8 मापकपर्यन्तं भवेत्। उपरिभागे 12.5 मापकमुच्चस्थानं रिक्तं भवेत्। क्रीडाङ्गणे सर्वा: रेखा: 5 से.मी. विस्तृता: भवेयु:।



2. मध्यरेखा :-

क्रीडाङ्गणस्य जालमध्ये 5 से.मी. विस्तृतरेखा भवति। जालत्वात् क्रीडाङ्गणात् 9-9 मापकस्य द्वौ भागौ भवतः।

3. आक्रमणरेखा :-

मध्यरेखातः उभयतः 3 मापकं (3 मीटर) दूरं तथा समान्तरं द्वे आक्रमणरेखे भवतः। क्रीडाङ्गणात् बहिः पार्श्वे ताः 1.75 मापकं काचित् लम्बमाना क्रियते। 20 से.मी. रिक्तस्थानं त्यक्त्वा 15 से.मी. रेखां विरच्य लम्बमाना क्रियते।

4. सीमारेखा :-

सीमा - अन्तरेखाभिः क्रीडितुं क्रीडाङ्गणं रच्यते। इमाः रेखाः क्रीडाङ्गणस्य भागरूपाः सन्ति।

5. सर्विस-प्रदेशः :-

अंतरेखायाः पृष्ठभागतः 'सर्विस' भवति। तत् सर्विसप्रदेशः कथ्यते।

साधनानां परिचयः :-

स्तम्भाः

हस्तककन्दुकस्य जालविधानार्थं स्तम्भाः मध्यरेखायाः समान्तरे तथा पार्श्वरेखातः 1 मापकं (1 मीटर) दूरं भवति। ये भूमितः 2.55 मापकं उच्चाः वर्तुलाकाराः भवेयुः।

जालम्

9.50 मापकं दीर्घं तथा मापकं विस्तृतं 10 × 10 सेमी मापकं चतुरस्त्राकारयुक्तं भवति। जालस्य उपरि भागे द्विगुणी केनवास-वस्त्रस्य 5 सेमी मापकं विस्तृता पट्टिका भवति। तस्यां पट्टिकायां एका रज्जुः भवति। तया रज्ज्वा जालपिधानं भवति।

दर्शकपट्टिका

जालस्य उपरिभागे द्वे दर्शकपट्टिके भवतः। तयोः मध्ये 9 मापकं (9 मीटर) अन्तरं भवति। इयं 1 मापकं (1 मीटर) दीर्घा तथा 5 सेमी विस्तृता श्वेतवर्णयुक्ता च भवति। या जालस्य भागरूपा भवति।

अनुदिग्ग्राहकः (एन्टेना)

अनुदिग्ग्राहकः 1.80 मापके दीर्घधातुना भवति। अनुदिग्ग्राहकः दर्शकपट्टिकायाः बहि भागे जालस्य उपरि विरुद्ध-दिशायां भवति। तयोः अनुदिग्ग्राहकयोः मध्ये 10 सेमी अन्तरं भवति। अनुदिग्ग्राहकः जालस्य एव भागरूपः वर्तते।

कन्दुकः

कन्दुकः मृदुचर्मयुक्तः तथा चतुर्थक्रमाङ्कयुक्तः भवति। कन्दुके आघर्षणस्य (रबर) ब्लेडर भवति। कन्दुकस्य एक एव प्रकारः भवति। कन्दुकस्य आकारः 65 सेमीतः 67 सेमी तथा 260 ग्रामतः 280 ग्रामः भवति। अनेन प्रकारेण अन्यानि अपि साधनानि भवन्ति, हस्तकन्दुकक्रीडायामावश्यकानि साधनानि यथा-

मुख्यपंचकृते आधारः

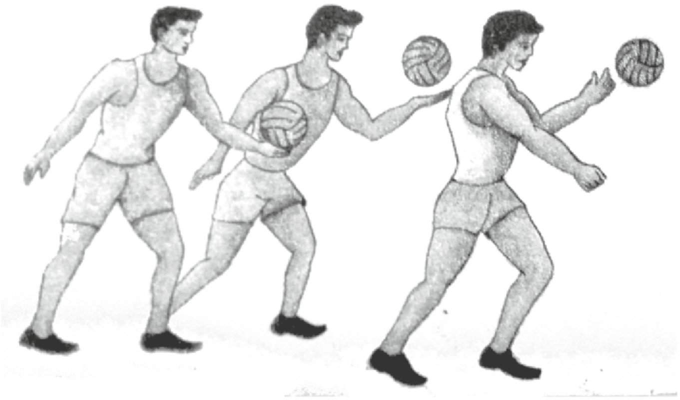
लाएनींगयन्त्रम्, गुणपत्रकम्, शीशूशब्दं (सीटिका) सूत्रम्, वायुमापकयन्त्रम्, सुधालेपः, वायुपूरणयन्त्रम्, स्टोपवोच, उत्पीठिका, आसन्दम्

कौशल्यपरिचयः-सर्विस

कन्दुकम् अंतरेखातः पृष्ठे स्थित्वा हस्तेन जालस्य उपरिभागतः प्रतिपक्षं प्रेषयित्वा क्रीडारम्भः क्रियते तत्कौशलं सर्विस कथ्यते। सर्विस इत्यस्य प्रकाराः इत्थं सन्ति। यथा-

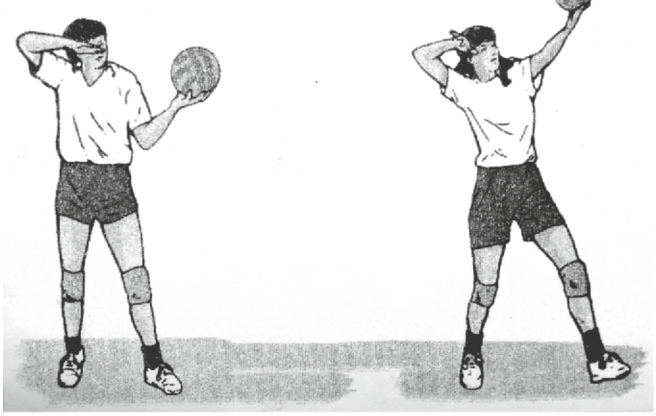
सरलसर्विस (अन्डरहेन्ड सर्विस)

सर्विस प्रदेशे क्रीडक: क्रीडाङ्गणं प्रति स्थित्वा एकपादम् अग्रेकृत्वा कन्दुकं हस्तेन प्रपात्य द्वितीयहस्तेन रयं (झोलो) दत्वा करस्य उपरिभागेन कन्दुकस्य अधोभागे संताड्य जालस्य उपरिभागत: प्रतिपक्षं प्रेषयति। इयं क्रिया 'अन्डरहेन्ड सर्विस:' इत्यपि कथ्यते।



टेनिस सर्विस (ओवरहेन्ड सर्विस)

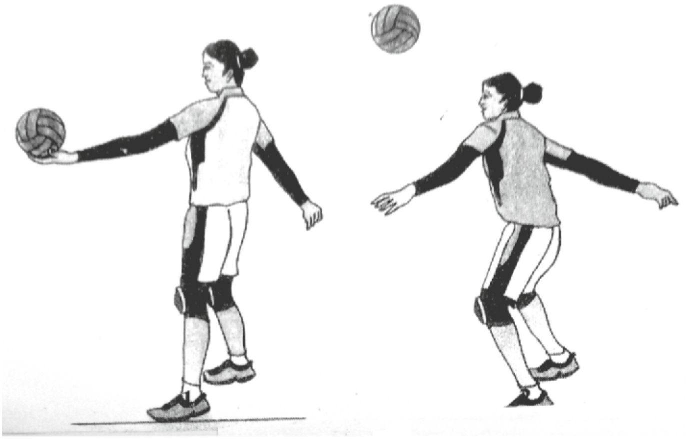
क्रीडक: वामहस्तेन कन्दुकं मस्तकात् अधिकोच्चस्थानं प्रपात्य दक्षिणहस्तमुर्ध्वं कृत्वा मस्तकस्य उपरिभागत: पृष्ठे नेष्यति। तदनन्तरं यदा कन्दुक: अध: आगच्छति तदा दक्षिणहस्तम् अग्रेकृत्वा करेण कन्दुकं संताड्य प्रतिपक्षं प्रेषयति।



साइड आर्म सर्विस

क्रीडक: स्ववामपादं तथा वामस्कन्धं जालं प्रति कृत्वा अध: आगच्छन्तं कन्दुकं स्वकरेण ताडयित्वा प्रतिपक्षं प्रेषयति।

क्रीडकस्य वामहस्तेन कन्दुकं मस्तकात् अधिकोच्चस्थानं प्रपात्य दक्षिणहस्तमुर्ध्वंकृत्वा मस्तकस्य उपरिभागत: पृष्ठे नेष्यति। तदनन्तरं यदा कन्दुक: अध: आगच्छति तदा दक्षिणहस्तम् अग्रेकृत्वा करेण कन्दुकं संताड्य प्रतिपक्षं प्रेषयति।



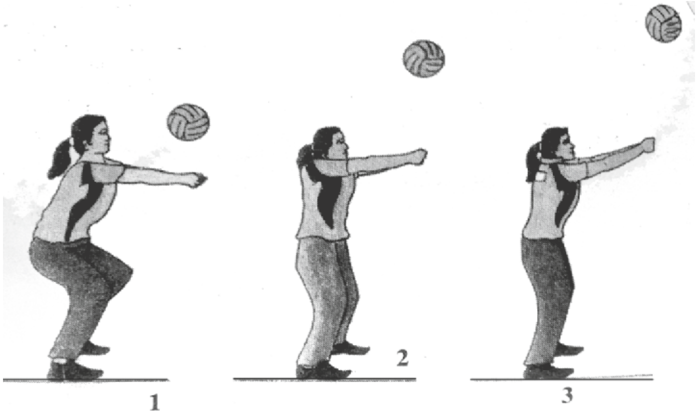
राउन्ड आर्म सर्विस

क्रीडकस्य येन हस्तेन सर्विस भवति तस्मात् विरुद्ध: स्कंध: जालं प्रति भवेत् तया रीत्या स्थित्वा एकहस्तेन मस्तकात् उपरि उच्चस्थानं प्रपत्य द्वितीयहस्तेन स्कंधात् अधोभागे चक्रगतिं दत्वा कन्दुकं करेण ताडयित्वा प्रतिपक्षं प्रेषयति।

पासिंग

हस्तकन्दुकक्रीडायां सामान्यतया प्रतिपक्षात् आगम्यमानं कन्दुकं स्वस्य गणस्य क्रीडका: 'पास' कुर्वन्ति एतत् प्रेषणकौशलम् अपि इत्युच्यते। 'पासिंग' इत्यस्य क्रीडाया: द्वौ प्रकारौ भवत:।

अन्डरहेन्ड पास



क्रीडायां प्रतिपक्षतः आगच्छन्तं कन्दुकं कटिभागतः अधो भागे भवेत् तदा 'अन्डरहेन्ड पास' इत्यस्य उपयोगो भवति। अत्र क्रीडकः पार्ष्णिभागम् ऊर्ध्वं कृत्वा हस्तद्वयेन कन्दुकं ताडयित्वा प्रतिपक्षं प्रेषयति।

ओवरहेड पास

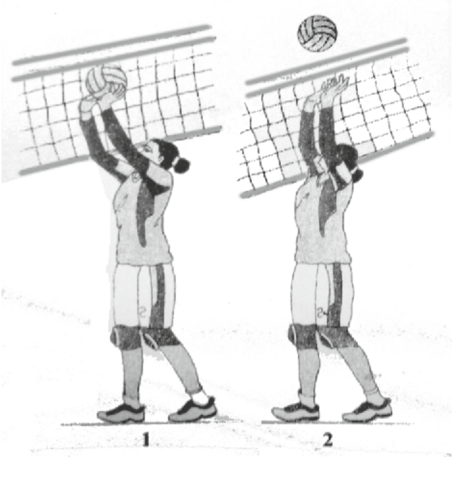
क्रीडायां प्रतिपक्षतः आगच्छन्तं कन्दुकं मस्तकात् उपरि भागे भवेत् तदा अंगुलिभिः कन्दुकप्रक्षेपण-क्रिया भवति सा 'ओवरहेड पास' इत्युच्यते। अत्र क्रीडकः मस्तकसमीपं हस्तम् उर्ध्वं कृत्वा तिष्ठति। यदा कन्दुकः आगच्छति तदा अंगुलिभिः प्रतिपक्षं प्रेषयति।

सेटिंग

हस्तकन्दुकक्रीडायां स्मेशिंग कर्तुं स्मेशर कन्दुकं योग्यरीत्या ताडयितुं शक्नुयात् तदवस्थायां कन्दुकं स्थापयेत् तद् कौशलं 'सेटिंग' इत्युच्यते।

उच्च-सेट-अप

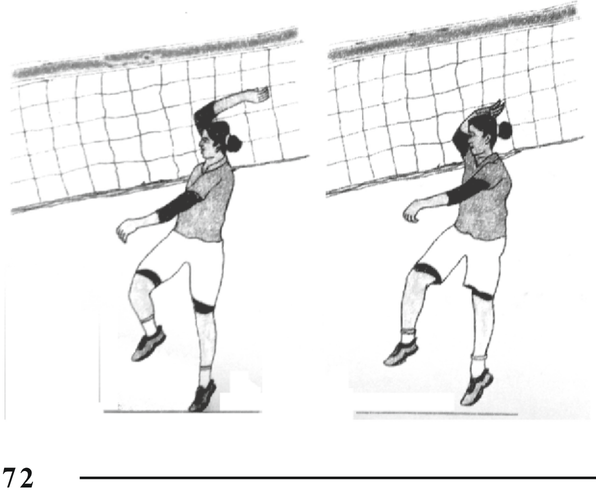
कन्दुकमुच्चस्थानं प्रपात्य स्मेशिंगकौशलार्थं योग्यः भवेत् तद् 'उच्च-सेट-अप' इत्युच्यते। कौशलेऽस्मिन् सेट-अप कर्ता क्रीडकः स्मेसिंग कर्तुं क्रीडकानुसारं जालस्य 1.25 तः 1.50 मापकं (मीटर) कन्दुकं उच्चस्थाने 'सेट' करोति।



निम्न-सेट-अप

कौशलेऽस्मिन् शीघ्रक्रीडकस्य कृते जालस्य उच्चस्थाने 2 तः 3 इंच उपरिभागे कन्दुकं ओवरहेन्डतः अथवा अन्डरहेन्डतः जालोपरि स्मेशकर्तुं सुयोग्यं 'सेट' करोति।

स्मेसिंग

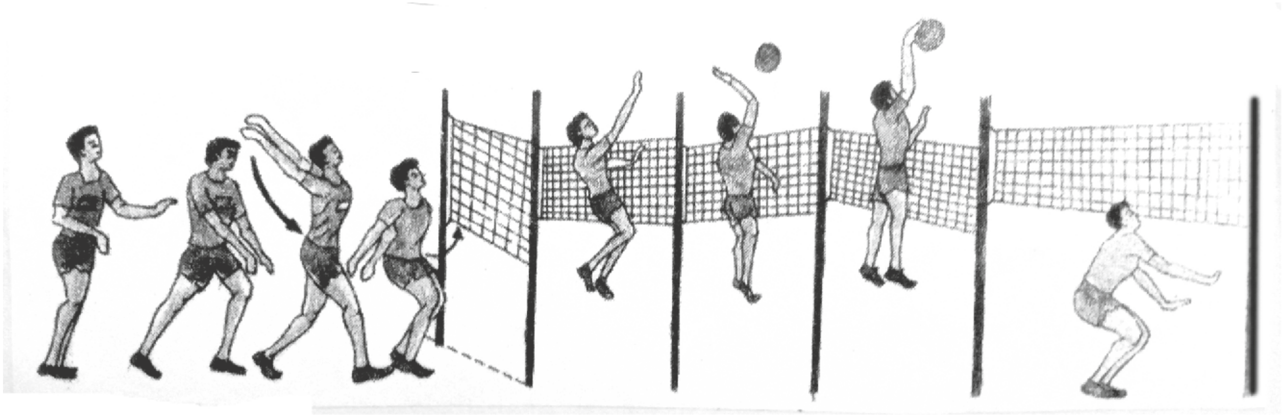


'सेट' कृतं कन्दुकं जालस्य उपरि भागतः प्रतिपक्षे एकहस्तेन ताडनक्रिया 'स्मेसिंग' इत्युच्यते। क्रीडकः प्रकारद्वयेन 'स्मेसिंग' करोति।

वन लेग टेइक ओफ

सेटकृतं कन्दुकं ताडनार्थं क्रीडकः दूरतः धावन् एकपादेन कूर्दित्वा शरीरं कमानाकारं कृत्वा स्वकरेण बलपूर्वकं ताडयित्वा प्रतिपक्षे प्रेषयति।

टुलेग टेइक ओफ

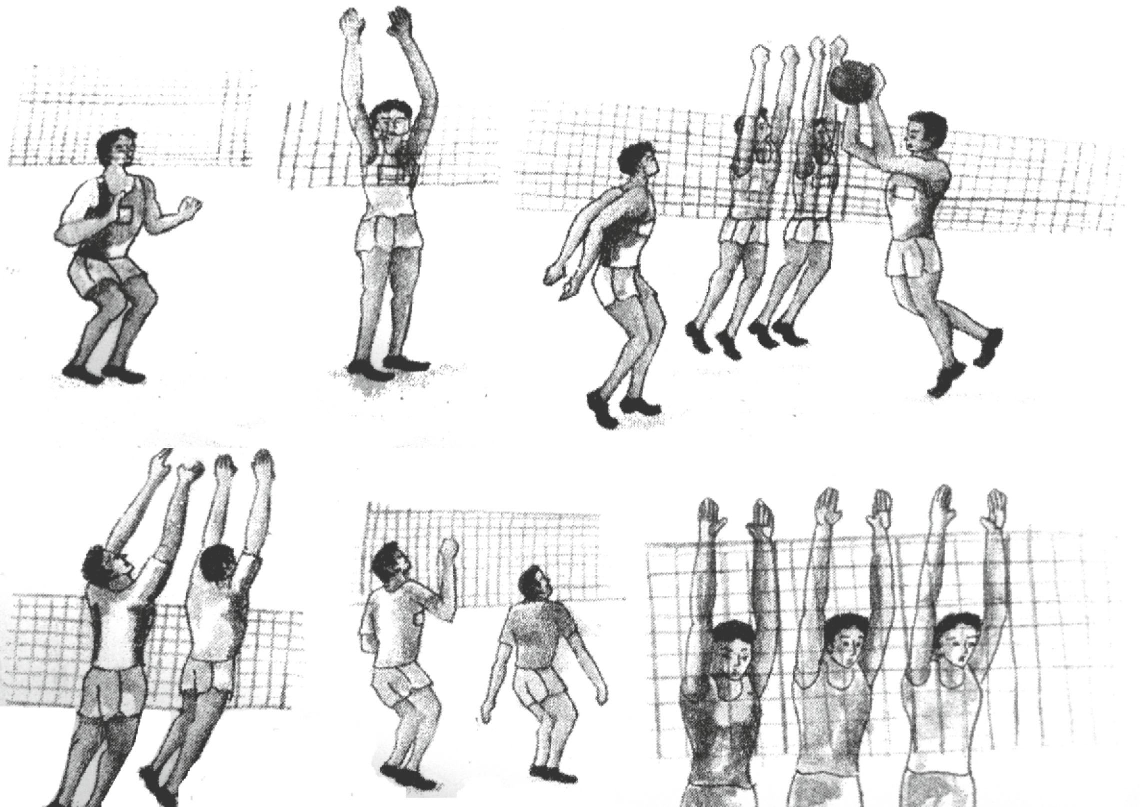


सेट कृतं कन्दुकं क्रीडकः इतः धावन् पादद्वयम् एकीकृत्य पादद्वयेन शरीरं कमानाकारं कृत्वा स्वकरेण बलपूर्वकं ताडयित्वा प्रतिपक्षे प्रेषयति।

ब्लोकिंग

स्मेशींग कौशलेन ताडितं कन्दुकं रक्षापेक्षस्य क्रीडकाः हस्तस्य करतलाभ्याम् अवरोधयन्ति तत्कौशलम् आङ्गलभाषायां ब्लोकिंग कथ्यते। ब्लोकिंग इत्यस्य तिस्रः पद्धतयः सन्ति।

1. वन मेन ब्लोक 2. टु मेन ब्लोक 3. थ्री मेन ब्लोक



क्रीडायाः नियमाः

गुणः तथा सेट : यः गणः प्रथमं 25 गुणान् गुणद्वयस्य विभागेन कुर्यात् चेत् सः सेट जायते। (पञ्चमसेट विहाय) 24-24 गुणस्य समानावस्थयां-पस्थायां (टाइ) यावत् गुणरूपस्य विभागः न भवेत् तावत् क्रीडा चलति। उदाहरणम् : 26:24., 27:25 इत्यादयः यः गणः सेटत्रयं जयते सः विजेता भवति। गुणद्वयं सेटद्वयं जिते सति पञ्चमः निर्णायकः सेट गुणद्वयस्य विभागेन क्रीडा अग्रे चलति। उदाहरण : 16-14, 17-15 इत्यादयः। प्रत्येकेऽस्मिन् गणे 12 क्रीडकाः भवन्ति। 6 क्रीडकाः तथा 6 अवेजी।

रक्षकः क्रीडकः (लिबरो)

हस्तकन्दुकक्रीडायां रक्षकः क्रीडितुं न शक्नोति। तस्य गणवेशः अपि गणस्य सर्वेभ्यः क्रीडकेभ्यः भिन्नः भवति। सः गणस्य नेता भवितुं नार्हति।

स्वाध्यायः

1. प्रदत्तविकल्पेषु योग्यविकल्पं चित्वा रिक्तस्थानं पूरयत।

(1) हस्तकन्दुकस्य क्रीडांगणं .... मापकं दीर्घं भवति। (20, 18, 10)

(2) जालस्य उपरिभागे .... दर्शकपट्टिका भवति। (द्वे, तिस्त्रः, पञ्च)

(3) हस्तकन्दुकस्य प्रारंभः .... देशे अभवत्। (भारत, इंगलेन्ड, अमेरिका)

(4) अस्याः क्रीडायाः प्रचारप्रसारकार्यं .... संस्था कृतवती।
(वाय.एम.सी.ए., राष्ट्रीय वोलीबोल-फेडरेशन, एशियन वोलीबोलफेडरेशन)

(5) हस्तकन्दुकक्रीडायां .... क्रीडकाः भवन्ति। (11, 13, 12)

2. एकवाक्येनोत्तरं यच्छत।

(1) हस्तकन्दुके कन्दुकस्य आकारः कीदृशः भवति?

(2) हस्तकन्दुके अवेजी मध्ये कति क्रीडकाः भवन्ति?

(3) हस्तकन्दुके निर्णायकः सेट कति गुणानां भवति?

(4) हस्तकन्दुके स्मेशिंग इत्यस्य कति प्रकाराः सन्ति?

(5) एशियन वॉलीबोलफेडरेशन इत्यस्य स्थापना कदा अभवत्?

3. सूचनानुसारं लिखत।

(अ) संयोजनं कुरुत।

क	ख
(1) सर्विसः	(1) उच्च सेट-अप
(2) पासिंगः	(2) टुलेग टेइक ओफ
(3) सेटिंगः	(3) साइड आर्म सर्विस
(4) स्मेसिंगः	(4) ओवरहेड पास

(ब) टिप्पणीं लिखत।

(1) साधनानां परिचयः।

(2) स्मेसिंग।

4. संक्षेपेण उत्तरं यच्छत।

(1) मध्यरेखां वर्णयत।

(2) आक्रमणरेखां वर्णयत।

(3) ऑवरहेडपास वर्णयत।

(4) निम्न सेट-अप वर्णयत।

5. सविस्तरेण उत्तरं ददत।

(1) स्मेसिंग इत्यस्य भेदान् स्पष्टीकुरुत।

(2) सर्विस इत्यस्य भेदान् स्पष्टीकुरुत।

• • •

नोंध