नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा

भाग—तीन

(उच्च माध्यमिक स्तर की कक्षाओं के लिए)

कक्षा – 9वीं एवं 10वीं

''आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः''

2026—2027

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

यह पाठ्यपुस्तक शासकीय संपत्ति है। इसका क्रय—विक्रय अवैधानिक है।

निःशुल्क वितरण हेतु

प्रकाशन वर्ष – 2026
एस. सी. ई. आर. टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

मार्गदर्शक
संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

सहयोग
यूनिसेफ (UNICEF) छत्तीसगढ़

संयोजक
डॉ. विद्यावती चंद्राकर (सहायक प्राध्यापक)

समन्वयक एवं संपादक
श्री ज्ञान प्रकाश द्विवेदी (सहायक प्राध्यापक)

लेखक–समूह
श्री शिव कुमार वर्मा, डॉ. सन्तोषकुमार तिवारी, श्री उल्लास वारे, श्री तोकनकुमार शर्मा,
श्री छबिराम साहू, श्री उदय राम साहू, श्री विकास सिंह भदौरिया

आवरण एवं पृष्ठसज्जा
रेखराज चौरागड़े, कुमार पटेल, कुन्दन लाल साहू

चित्रांकन
रितेश दुबे

प्रकाशक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर
मुद्रक
छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर (छ.ग.)
मुद्रणालय

मुद्रित पुस्तकों की संख्या – ....

प्राक्कथन

आज मनुष्य भौतिकता की दौड़ में यंत्रवत् हो गया है, उस का आध्यात्मिक विकास अवरुद्ध–सा हो गया है। अर्थ–प्राप्ति के भागमभाग में संवेदनशीलता प्रायः लुप्त हो गई है। शाश्वत जीवन–मूल्य जीवन से दूर हो चुके हैं। अतएव भौतिकता और आध्यात्मिकता का सामंजस्य आवश्यक हो गया है और इस के लिए योग ही एक मात्र व सुगम पथ है, जिस के माध्यम से इस उद्‌देश्य की प्राप्ति की जा सकती है।

योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग–अभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्म संयम एवं पूर्णता मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। सृजन, पालन एवं विनाश की शक्ति की शाश्वतता की अनुभूति एक स्थितप्रज्ञ ही कर सकता है और यह स्थितप्रज्ञता चित्त–वृत्तियों के निरोध की अवस्था में ही हो सकती है। महर्षि पतंजलि ने भी लिखा है– ''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'' अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध योग से ही संभव है।

पंचमहाभूत **''क्षिति जल पावक गगन समीरा''** से ही मनुष्य के शरीर एवं मन की संरचना हुई है। मन की चेतना शक्ति ब्रह्म के सन्निकट होती है। व्यक्ति को उसी चेतना–शक्ति के आधार पर जीवन–शक्ति प्राप्त होती है। व्यक्ति का आचार–विचार, उस की मानसिकता सभी कुछ उसी चेतना–शक्ति की वृद्‌धि पर निर्भर करता है। इसी से व्यक्ति परम आनंद का अनुभव करता है।

आज संपूर्ण विश्व में 'योग' के कारण क्रांति आ गई है। योग को एक विज्ञान के रूप में मान्यता दी गई है। 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने 177 सह–समर्थक देशों के साथ 21 जून को ''अंतरराष्ट्रीय योग दिवस'' मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से पारित किया। अपने संकल्प एवं कल्याण में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए तथा उनके लाभ के लिए विस्तृत रूप में कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य स्थापित करता है, इसीलिए योग रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य–संवर्धन और जीवनशैली संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

योग एक विज्ञान के साथ–साथ एक ऐसी जीवनशैली एवं पद्‌धति है, जिससे मनुष्य जीवनपर्यंत निरोगी एवं स्वस्थ रहते हुए, सुख और आनंद की अनुभूति के साथ मानव–जीवन के उच्चतम शिखर को प्राप्त कर सकता है। **योग 'सत्यं शिवं सुंदरम्' की प्रखर अभिव्यक्ति है।** अतः ईश्वर के प्रति पूर्ण आस्था, विश्वास एवं आत्मसर्मपण का नाम ही योग है।

ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों को संस्कारित करने के लिए नैतिक मूल्य, **'योग'** की उपादेयता एवं अनिवार्यता को समझते हुए छत्तीसगढ़ शासन ने प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक एवं माध्यमिक स्तर तक की कक्षाओं के लिए नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया है। विद्यालयों में योग–शिक्षा के द्वारा विद्यार्थियों के मन, बुद्धि व चित्त को पुष्ट करने के साथ–साथ शारीरिक एवं नैतिक विकास पर भी बल दिया जा सकेगा।

छात्रों को कक्षा के अनुरूप योगासनों का अभ्यास कराया जाएगा, साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता, परिवेशीय स्वच्छता, नियमितता, वाणी व्यवहार, राष्ट्र–प्रेम एवं अनुशासन आदि के मूल्यों से संस्कारित किया जा सकेगा। पाठ्यपुस्तक में विद्यार्थियों की उम्र के अनुसार स्थानीय एवं पारंपरिक खेलों का समावेश किया गया है। खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों के शारीरिक विकास के साथ संयम, खेलभावना, नेतृत्व और सामंजस्य आदि गुणों का विकास किया सकेगा।

पाठ्यपुस्तक के निर्माण में प्रबुद्ध लेखकों के प्रति हम कृतज्ञ हैं, जिनकी निष्ठा और लगन के फलस्वरूप पाठ्यपुस्तक अपने बहुआयामी स्वरूप को प्राप्त कर सकी है। अंत में, पाठ्यपुस्तक के निर्माण में जिनकी परोक्ष व अपरोक्ष रूप से सहभागिता रही है, उनके प्रति हम साधुवाद ज्ञापित करते हैं। हमें विश्वास है, ''नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा'' पाठ्यपुस्तक नवचेतना का संचार कर के विद्यार्थियों, शिक्षकों, पालकों व समाज में आत्मोन्नयन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
छत्तीसगढ़, रायपुर

अनुक्रम

अध्याय : 1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा, वंदना एवं प्रार्थनाएँ 1-27

1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा 1– 14
1.1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा का विद्यार्थी जीवन में महत्व 1
1.1.2 नैतिक मूल्य 2–8
1.1.3 विपत्तिकालीन स्थितियों में क्या करें, क्या न करें 9–10
1.1.4 प्राथमिक उपचार 11–12
1.1.5 मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थो से बचाव 12–13
1.1.6 यातायात के नियम–आप की सुरक्षा के लिए 13–14
1.2 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता 15–18
1.3 कोरोना वाइरस 19–22

1.4 वंदना एवं प्रार्थनाएँ 23–27
1.4.1 सरस्वती वंदना 23
1.4.2 सरस्वती वंदना (संस्कृत) 23
1.4.3 सद्भावना प्रार्थना 24
1.4.4 ईश–प्रार्थना 24–25
1.4.5 सर्वधर्म प्रार्थना 25–26
1.4.6 प्रेरणा–गीत 26
1.4.6 शांति पाठ 26–27

अध्याय : 2 योग - परिचय, महत्व, योगाभ्यास हेतु विविध क्रियाएँ 28-65
2.1 योग का परिचय एवं महत्व 28–39
2.1.1 योग का संक्षिप्त परिचय 28
2.1.2 योग का अर्थ व परिभाषा 28
2.1.3 योग का संक्षिप्त इतिहास 29
2.1.4 योग–शिक्षा के उद्देश्य 29
2.1.5 अष्टांग योग 29–32
2.1.6 षट्कर्म 33
2.1.7 योग का महत्व 33
2.1.8 योगासन हेतु सावधानियाँ 33–34
2.1.9 योग शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश 34–35
2.1.10 योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने के संबंध में सुझाव 35–36

	2.1.11 योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास एवं तनाव प्रबंधन	37
	2.1.12 स्वस्थ रहने के उपाय	37–39
2.2	षट्कर्म	40–42
	2.2.1 षट्कर्म (परिभाषा)	40
	2.2.2 कुंजल क्रिया	40
	2.2.3 जलनेति	41–42
2.3	योगाभ्यास हेतु प्रमुख आसन	43–55
	2.3.1 गरुड़ासन	43
	2.3.2 त्रिकोणासन	43–44
	2.3.3 वीर भद्रासन	44–45
	2.3.4 अर्ध चक्रासन	45
	2.3.5 भद्रासन	45–46
	2.3.6 गोमुखासन	46
	2.3.7 वक्रासन	47
	2.3.8 अद्र्ध मत्स्येन्द्रासन	47–48
	2.3.9 उत्तान मंडूकासन	48
	2.3.10 योगमुद्रासन	48–49
	2.3.11 पश्चिमोत्तान आसन	49–50
	2.3.12 विपरीत नौकासन	50
	2.3.13 मयूरी आसन	51
	2.3.14 मयूरा आसन	51–52
	2.3.15 मत्स्यासन	52
	2.3.16 सुप्त वज्रासन	53
	2.3.17 वृश्चिकासन	53–54
	2.3.18 आकर्ण धनुरासन	54–55
2.4	सूर्य नमस्कार	56–59
2.5	प्राणायाम	60–63
	2.5.1 कपालभाति प्राणायाम	60
	2.5.2 सूर्यभेदी प्राणायाम	61
	2.5.3 चंद्रभेदी प्राणायाम	61
	2.5.4 बाह्यय प्राणायाम	61–62

	2.5.5 उज्जायी प्राणायाम	62
	2.5.6 अनुलोम–विलोम प्राणायाम	63
2.6	योग मुद्रा एवं बंध	64–65
	2.6.1 योग मुद्रा (परिभाषा)	64
	2.6.2 शून्य मुद्रा	64
	2.6.3 पृथ्वी मुद्रा	64
	2.6.4 प्राण मुद्रा	64–65
	2.6.5 महाबंध	65
अध्याय : 3	**खेलों का महत्व एवं विविध खेल**	**66-88**
3.1	खेलों का महत्व एवं भाग	66–68
	3.1.1 विद्यार्थी जीवन में खेलों का महत्व	66–67
	3.1.2 खेलों के भाग	68
3.2	विविध खेल	68–89
	3.2.1 तीरंदाजी	68–69
	3.2.2 वालीबॉल	70–73
	3.2.3 फेकने वाली स्पर्धाएँ	73–77
	3.2.3.1 गोला फेंक	73–75
	3.2.3.2 चक्का फेंक	75–77
	3.2.3.3 तार–गोला फेंक	77
	3.2.3.4 भाला फेंक	77–78
	3.2.4 एथलेटिक्स से संबंधित प्रमुख प्रतियोगिताएँ एवं प्रमुख खिलाड़ी	79–80
	3.2.5 फुटबॉल	80–84
	3.2.6 हॉकी	84–88

ldYi 'kfDr dk i;kx

1. मैं स्वस्थ हूँ। शरीर के कण-कण में, स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।

2. मैं शक्तिशाली हूँ। शरीर के कण-कण में, शक्ति का संचार हो रहा है।

3. मैं पवित्र हूँ। शरीर के कण-कण में, पवित्रता का संचार हो रहा है।

4. मैं प्रसन्न हूँ। शरीर के कण-कण में, प्रसन्नता का संचार हो रहा है।

5. मैं सुंदर हूँ। शरीर के कण-कण में, सुंदरता का संचार हो रहा है।

6. मैं विद्‌यार्थी हूँ। शरीर के कण-कण में, विद्‌या का संचार हो रहा है।

7. मैं भारतीय हूँ। शरीर के कण-कण में, राष्ट्रीयता का संचार हो रहा है।

योग एक धर्म नहीं है, यह एक विज्ञान है; स्वास्थ्य का विज्ञान, यौवन का विज्ञान, शरीर मन और आत्मा को एकीकृत करने का विज्ञान है।

v/;k; 1

ufrd eY;ijd f'k{kk] onuk ,o ikFkuk,

1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा

1.1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा का विद्यार्थी जीवन में महत्व

विद्यार्थी जीवन आचरण की पाठशाला है। संस्कार–संपन्न नागरिक का निर्माण विद्यार्थी–जीवन में ही होता है, विद्यार्थी को जैसी शिक्षा दी जाएगी, आगे चलकर वह वैसा ही नागरिक बनेगा। अतः नैतिक मूल्यपरक शिक्षा विद्यार्थी जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। इसका आरंभ मनुष्य के बाल्यकाल से ही हो जाता है। सब पर दया करना, बड़ों का आदर करना, दुर्बलों की सहायता करना, चोरी न करना, सदा सच बोलना, सब को अपने समान समझते हुए उन से प्रेम करना, सब की मदद करना, किसी की बुराई न करना आदि कार्य नैतिक मूल्य कहलाते हैं। सभी धर्मग्रंथों का उद्देश्य रहा है कि मनुष्य के अंदर नैतिक गुणों का विकास करना, जिस से वह मानवता और स्वयं को सही रास्ते में ले जा सके। एक बच्चे को बहुत पहले ही परिवार के द्वारा नैतिक मूल्यों से अवगत करा दिया जाता है; जैसे–जैसे शिक्षा का स्तर बढ़ता जाता है, उनके मूल्यों में विस्तार होना आवश्यक हो जाता है और यही मूल्य सिखाते हैं कि उसे समाज में बड़ों के साथ, अपने मित्रों के साथ व अन्य लोगों के साथ कैसे व्यवहार करना चाहिए।

आज ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो पूरे समाज और देश में नैतिकता उत्पन्न कर सके और नैतिकता शिक्षा के द्वारा ही उत्पन्न की जा सकती है। संस्कृत में 'नी' धातु का अर्थ है– ले जाना तथा रक्षा करना, इसी से शब्द 'नीति' बना है, इस का अर्थ होता है, 'ऐसा व्यवहार, जिसका अनुकरण करने से सब की रक्षा हो सके'। अतः हम कह सकते हैं कि नैतिक शिक्षा वह शिक्षा है, जो समाज के प्रत्येक व्यक्ति तथा देश का हित कर सकती हैं। विद्यार्थियों में चरित्र–निर्माण, उचित मूल्यों का समावेश, अच्छे गुणों एवं आदतों के निर्माण के लिए नैतिक शिक्षा विद्यार्थी–जीवन में आवश्यक है। अतः विद्यार्थी को जीवन में अच्छा नागरिक बनने के लिए नैतिक शिक्षा दी जानी चाहिए, जिससे विद्यार्थी –

1. निः स्वार्थ होकर दूसरों की मदद करना सीखें।
2. दूसरों की अच्छाइयाँ ढूँढ कर उनकी सराहना करना सीखें।
3. बोलने से ज्यादा दूसरों की सुनने में विश्वास रखें।
4. दूसरों से मेल–जोल करने से कभी पीछे न हटें।
5. हर शब्द सोच–विचार कर ही मुँह से निकालें।
6. दूसरों की असफलताओं को गिनाने से बेहतर अपनी कमियों को परखें।
7. माता–पिता, गुरु एवं वरिष्ठजनों का आदर करना सीखें।
8. राष्ट्रीय संपदा की सुरक्षा करना सीखें।
9. राष्ट्रहित सर्वोपरि है, राष्ट्र–रक्षा हेतु सर्वस्व न्योछावर की भावना छात्रों में विकसित हो, जिससे आवश्यकता होने पर देश के लिए सर्वस्व बलिदान करना सीखें।
10. अनुशासन को जीवन में अपनाना सीखें।

1.1.2 नैतिक मूल्य

जीवन में अस्तेय व सच्चाई पर चलने का प्रयास

सभी धर्मों व शास्त्रों में अस्तेय व सत्य के महत्व को बताया गया है। सभी शास्त्र, संत, महात्मा कहते हैं– चोरी करना व झूठ बोलना पाप और अपराध है।

'अस्तेय' का अर्थ हैः चोरी न करना। दूसरे की वस्तु को बिना आज्ञा न तो लेना, न ही लेने को कहना और न ही मन में लेने की इच्छा करना अस्तेय है। जब व्यक्ति पकड़ा जाता है, तभी चोर कहलाता है। भगवान ने जो कुछ आपको दिया है, उसमें संतुष्ट रहें, किसी भी वस्तु को अपने परिश्रम से प्राप्त करना चाहिए। महर्षि पतंजलि कहते हैं "अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्व रत्नोपरस्थानम्" अस्तेय का पालन करने पर समस्त उत्तम पदार्थों की प्राप्ति होती है। प्रायः देखा जाता है कुछ विद्यार्थियों में कलम, पुस्तकें, कापियाँ, नोट्स, रुपए–पैसे की चोरी करने की आदत होती है। पकड़े जानें पर उन्हें शर्मनाक स्थिति से गुजरना पड़ता है। कभी–कभी वे स्कूल से निकाल दिए जाते हैं। अतः चोरी न करने का संकल्प लेना चाहिए। अनेक अवसर ऐसे भी आते हैं कि किसी विद्यार्थी की गुमी हुई वस्तु किन्हीं ईमानदार बच्चों को मिलने पर वे अपने शिक्षकों के पास जमा कर देते हैं, ऐसे कार्यों से हमें आनंद प्राप्त होता है।

'सत्य' अर्थात् सच्चाई का अर्थ जैसा हम देखते हैं, जानते हैं, अनुमान लगाते हैं, वैसा का वैसा बोलना, लिखना, प्रकट करना सत्य है। "ईश्वर सत्य है", "सत्यम् शिवम् सुंदरम्" आदि वाक्यों से, गीतों से हमें सत्य कहने, सच्चाई पर चलने की प्रेरणा मिलती है। जो व्यक्ति सत्य बोलते हैं, वे ईश्वर के करीब होते हैं और सुख, शांति, समृद्धि, दिव्य ज्ञान व आनंद प्राप्त करते हैं। झूठ बोलने पर इस के विपरीत दुख अशांति, अज्ञान, तनाव, चिंता आदि मिलता है। एक झूठ को छुपाने के लिए हमें अनेक झूठों का सहारा लेना पड़ता है। राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी, राजा हरिश्चंद्र, बाबा गुरु घासीदास, आदि महापुरुष तथा संत सत्य का पालन कर महान कहलाए और उन्होंने भारत का नाम रौशन किया। ये सभी सत्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते है। महर्षि पतंजलि कहते हैं– "सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्" नित्य सत्य के पालन करने पर उनकी वाणी सिद्ध हो जाती है, ऐसे संत पुरुष अच्छा–बुरा जो कहते हैं, वह सत्य हो जाता है। अतः हम अस्तेय व सत्य का पालन कर के जीवन को दिव्य, सफल, आनंदमय बनाना सीखें।

उद्देश्य :–

1. विद्यार्थियों को अस्तेय (चोरी न करना) का पालन करने की प्रेरणा देना।
2. जीवन में चोरी करने और झूठ बोलने का परिणाम बताना।
3. सत्य की महत्ता की जानकारी देना।
4. चोरी करने व झूठ बोलने की आदतों से बचाना।

माता, पिता गुरु, वरिष्ठजन एवं अतिथियों का सम्मान

''मातृदेवोभवः पितृदेवोभवः, आचार्यदेवोभवः, अतिथिदेवोभवः।
भारतीय संस्कृति है, जिसे हमें अपनाना चाहिए।''

संपूर्ण सृष्टि (संसार) की रचना एवं समस्त प्राणियों को जन्म देने वाला भगवान है। माता—पिता, वरिष्ठजनों व अतिथियों को सम्मान देना हमारा कर्तव्य है। माँ नौ महीने बच्चे को गर्भ में, नौ वर्ष गोद में और प्राणांत तक अपने हृदय में रखती है। माँ हमारी प्रथम गुरु होती है। जो हमें पीना, खाना, उठना—बैठना, चलना—फिरना, बोलना, आदि सिखाती हैं। माँ से हमें प्रेम, करुणा, दया, स्नेह, वात्सल्य, धैर्य, सहनशीलता, आदि दिव्य गुण प्राप्त होते हैं। कहा गया है कि "माँ और क्षमा दोनों एक हैं, क्योंकि क्षमा करने में दोनों नेक हैं।" पिता हमें संसार में जीने योग्य बनाते हुए जीवन जीने के लिए शक्ति, साहस व संबल देते हैं। पिता परिवार के पालन—पोषण का आर्थिक साधन जुटाते हैं। कहा गया है— माँ घर देती है और पिता घर के बाहर विश्व का आश्रय देते हैं। पिता रक्षक होते हैं। पिता बड़े होने पर हमें मित्र की तरह साथ देते हुए मर्यादा मार्गदर्शन करते हैं। गुरु हमारी अज्ञानता को दूर करके ज्ञान का प्रकाश देते हैं, जिससे हम अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। अपने को समाज व संसार में स्थापित करने में गुरु के ज्ञान का बड़ा महत्त्व होता है। गुरु मार्गदर्शक होते हैं। गुरु के द्वारा दर्शित मार्ग पर स्वयं हमें चलना चाहिए। गुरु हमें परिश्रमी, निडर, दृढ़निश्चयी बनाते हैं तथा असफलताओं में विचलित नहीं होने का साहस देते हैं। गुरु के आशीर्वाद से हम परिश्रम द्वारा अपने कर्मों से जीवन को महान बना सकते हैं।

उद्देश्यः—

1. विद्यार्थियों में आदर की भावनाएँ जागृत करना।
2. परिवार में वरिष्ठों की महत्ता को जगाना।
3. मन में उठने वाले अहंकार को दूर करना।
4. सामाजिक भावनाएँ विकसित करना।
5. भारतीय संस्कृति के मूल्यों की रक्षा करना सीखना।

मातृशक्ति (नारी) का सम्मान

भारत की संस्कृति में नारियों का पवित्र स्थान है। कहा जाता है कि ''यत्र नार्यस्तु पूज्यंते तत्र रमंते देवता'' अर्थात् जहाँ नारी की पूजा या सम्मान होता है, वहाँ भगवान का निवास होता है। नारी का अपमान माताओं का अपमान है। नारी का असली सौंदर्य चेहरे की सुंदरता नहीं बल्कि उनके भीतर की शालीनता, शर्म, प्रेम, दया करुणा, ममता, धैर्य है। हमें हर माँ को अपनी माँ, हर बहन को अपनी बहन समझना चाहिए। जो व्यवहार मैं अपनी माँ, बहन, बेटियों के साथ चाहता हूँ, वैसा ही व्यवहार मैं दूसरों के साथ करूँ, यही मेरा आचरण हो।

हमें महिला—पुरुषों में लिंग—भेद नहीं करना चाहिए। भ्रूण—हत्या जैसे अपराध से महिलाओं को जागरूक करना चाहिए। हम अनेक स्थानों पर महिलाओं को प्राथमिकता देते हैं, हम उनका सम्मान

करते हैं। हमारे देश के लिए योगदान देने वाली रानी लक्ष्मी बाई, दुर्गावती, अहिल्या बाई, मीराबाई, तारामती, सावित्री, पी.टी. उषा, कल्पना चावला, मेरीकॉम, सानिया मिर्जा, पी.वी. सिंधु, आदि हमारे आदर्श हैं। फिल्मी हीरोइनों का चित्र घर में लगाने की अपेक्षा हमारी आदर्श वीरांगनाओं का चित्र घर पर प्रेरणा स्वरूप लगाए। समाज में नारी–उत्पीड़न, दहेज–प्रताड़ना, लिंग–भेद, अश्लील विज्ञापन, दुराचार इस तरह की मानसिकता नारियों का अपमान है।

अश्लील हरकत करना, अश्लील बातचीत करना, दुराचार करना, आदि कार्य अपराध की श्रेणी में आते हैं, ऐसे कृत्यों से बचना चाहिए।

अतः नारियों के सम्मान की रक्षा करना हमारा स्वधर्म एवं कर्तव्य होना चाहिए।

उद्देश्य –

1. विद्यार्थियों में मातृशक्ति के प्रति सम्मान विकसित करना।
2. मातृशक्ति के साथ होने वाले भेदभाव के निदान हेतु जागरूक बनाना।
3. मातृशक्ति पर बढ़ते अपराधों को रोकने में सहभागिता प्राप्त करना।

वैज्ञानिक उपकरणों का सदुपयोग

आज विज्ञान के युग में मोबाइल फोन, इंटरनेट की हमारे जीवन में अहम भूमिका है। समाज के सभी वर्ग अमीर, गरीब, व्यापारी, ज्ञान–विज्ञान के क्षेत्र, राजनैतिक, आर्थिक, सभी क्षेत्रों के लोग मोबाइल, नेट से जुड़े हैं। सभी के पास मोबाइल फोन है। मोबाइल फोन से हमारे जीवन में लाभ व हानियाँ दोनों हैं।

लाभ –

मोबाइल फोन के माध्यम से आप कहीं भी, किसी भी समय, किसी से संपर्क कर सकते हैं। कैमरे से फोटो खींचना, नेट से फोटो भेजना, व्हाट्सएप से सूचनाओं का आदान–प्रदान करना, गीत–संगीत सुनना, गेम व फिल्म देखना, वीडियो बनाना व एक–दूसरे को भेजना। मोबाइल फोन से कैलेंडर, अलार्म घड़ी, केलकुलेटर, टाइमर व विभिन्न प्रकार के नोट्स प्राप्त कर सकते हैं, कहीं जा रहे हों, तो नक्शे द्वारा स्थान का पता करना, रास्ते का पता नहीं होने पर जीपीआरएस की सहायता से मार्ग का पता कर सकते हैं। इंटरनेट, ईमेल द्वारा हम विभिन्न प्रतियोगिताओं, परीक्षाओं के आवेदन व कॉल–लेटर, नियुक्ति–आदेश आदि कार्य पूर्ण कर सुविधाओं का लाभ उठा सकते हैं। विभिन्न खेलों का सीधा प्रसारण देखना व संसद की कार्यवाही सुन व देख सकते हैं। अधिकतर अपराधी मोबाइल लोकेशन से पकड़े जा रहे हैं।

हानि –

मोबाइल के रेडिएशन से कैंसर आदि विभिन्न बीमारियों के साथ–साथ कानों का बहरापन आ रहा है। गाड़ी चलाते हुए बात करने पर दुर्घटनाएँ हो रही हैं। फिजूल खर्च बढ़ रहा है, मोबाइल के टूटने पर सारी सूचनाएँ समाप्त हो जाती हैं। मोबाइल के अधिक उपयोग से नेत्र की ज्योति कमजोर हो रही है। कैमरे के दुरुपयोग से अपराध को बढ़ावा मिल रहा है। छात्र पढ़ाई न करके मोबाइल फोन पर चैटिंग और मनोरंजन (गाना सुनने) में समय बिताकर अपना भविष्य बर्बाद कर रहे हैं। अश्लील फिल्मों व चित्रों के

दूसरों का जो आचरण तुम्हें पसंद नहीं वैसा आचरण दूसरों के प्रति न करो।

कारण अपराध बढ़ रहे हैं। कक्षा में पढ़ते वक्त, ऑफिस मीटिंग के समय फोन आने पर एकाग्रता भंग होती है। कार्य में व्यवधान आता है। बच्चे आज मोबाइल के नए मॉडल खरीद कर पैसा बर्बाद कर रहे हैं। मोबाइल फोन में लगे होने के कारण घर परिवार से बातचीत करने में मन नहीं लगता, जिस से अपनापन घट रहा है। परिवार के प्रेम से बच्चे वंचित हो रहे हैं और दूरियाँ बढ़ रही हैं। इन सभी हानियों को देखते हुए मोबाइल फोन लेकर स्कूल आने पर कई स्कूलों में रोक लगाई गई है।

उद्देश्य –

1. बच्चों को मोबाइल से निकलने वाले विद्युत चुंबकीय विकिरण के दुष्प्रभाव जैसे–कैंसर, ब्रेन ट्यूमर, अनिद्रा, नपुंसकता, सिर दर्द, याददाश्त की कमी आदि अनेक रोगों से बचाना। अपने बेशकीमती समय को मोबाइल के खेल में बर्बाद करने से बचाना।
2. मोबाइल व नेट आदि का सही समय में उपयोग कर के वैज्ञानिक दृष्टिकोण पैदा करना, विभिन्न क्षेत्रों में ज्ञान प्राप्त करना।

सामाजिक कुरीतियाँ एवं इन्हें दूर करने के उपाय

सामाजिक कुरीति का अर्थ है, वह रीति जिससे समाज में अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता। कुरीति अर्थात् खराब रीति। आधुनिक युग में भी हम सामाजिक रूप से अनेक ऐसी रीतियों को अपनाए हुए हैं जिनसे समाज में गलत संदेश जाता है। सामाजिक रीति–नीति की समस्त बातें परंपरागत होती है। ये रीतियाँ अलिखित होती हैं, एक के बाद दूसरी पीढ़ी को परंपरागत रूप से हस्तांतरित होती चली जाती हैं।

हमारे समाज में अनेक कुप्रथाएँ हैं। देखें तो पता चलता है कि ये तो हमारे जीवन के अभिन्न अंग हैं, जैसे – शादी–विवाह, मृतक संस्कार, आदि में हम अच्छे से अच्छे पढ़े–लिखे लोग उनका पालन करते हैं, विरोध नहीं कर पाते, परंतु कहीं–कहीं समाज में इनका जमकर विरोध हुआ है और आज उस में कुछ–कुछ नियंत्रण भी हुआ है। जैसे– बालविवाह आज लगभग बंद हो चुका है। कहीं–कहीं ही इक्की–दुक्की घटनाएँ होती हैं। वर्तमान में हमारे देश में निम्नलिखित प्रमुख कुरीतियाँ प्रचलित हैं, जैसे–

1. बाल–विवाह	2. दहेज–प्रथा	3. कन्या–भ्रूण–हत्या
4. बलि–प्रथा	5. मृत्यु–भोज–प्रथा	6. पुत्र–पुत्री में भेदभाव आदि।

बाल विवाह –

विशेषकर कन्याओं का विवाह बचपन में ही कर देना। यदि उसके पति की मृत्यु हो गई, तो आजीवन उसे विधवा का जीवन जीना पड़ता था। बंगाल में तो बहुत ही कठोरता से पालन कराया जाता था। केश मुंडन करा देते थे। आजीवन सादा कपड़े पहनने पड़ते थे। सादा भोजन करना पड़ता था। जीवनभर अपमानित होना पड़ता था। किन्हीं भी अच्छे संस्कारों व शुभ कार्यों में वह शामिल नहीं हो पाती थी। वह निर्दोष बच्ची जो जीवन सुख जानती ही नहीं, सदैव अपमान भरा जीवन जीने के लिए बाध्य हो जाती थी।

दहेज–प्रथा –

दहेज–प्रथा मानव–समाज के लिए कलंक है। जिस बच्ची को माँ–बाप जीवन भर बड़े प्यार से पाल–पोस कर बड़ा करते हैं, योग्य वर देख उसका विवाह कर देते हैं। दो परिवारों का मिलन होता है, वह कन्या वांछित दहेज न ला पाने के कारण उसे दहेज की बलि चढ़ा दी जाती है। जितना शिक्षित व कमाने वाला, अच्छे पद पर कार्यरत वर होगा, दहेज की राशि उसी अनुपात में बढ़ती चली जाती है। इस पर पूर्ण नियंत्रण आवश्यक है। आजकल इसी का परिणाम है कि लड़कियाँ पढ़–लिख कर विवाह नहीं करना चाहती है, जिसका दुष्परिणाम 'Live in Relation' जन्म लेता जा रहा है, इस में बिना विवाह लड़के–लड़कियाँ एक साथ रहते हैं, बिना किसी बंधन के।

कन्या–भ्रूण–हत्या –

माता–पिता पुत्र की चाह में भ्रूण परीक्षण कर के कन्याओं को माँ के गर्भ में ही समाप्त करवा देते हैं, इसे ही कन्या–भ्रूण–हत्या कहते हैं। आज हमारे समाज में परिणामस्वरूप कन्याओं की संख्या में आनुपातिक रूप से कमी आ गई है। शासन स्तर पर भ्रूण परीक्षण पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया गया है। यदि कोई भी चिकित्सक उल्लंघन करता है, तो दंड का प्रावधान है।

मृत्यु–भोज–प्रथा –

समाज में मृतक संस्कार के पश्चात् परिवार के सदस्य मृतक प्राणी की मुक्ति के लिए अनेक धार्मिक कार्य करते हैं। परिवार स्वयं दुखी रहता है और ऊपर से मृत्युभोज भी आयोजित करता है। समाज को मिलकर आपस में इस कुप्रथा को बिलकुल ही समाप्त करना चाहिए। गरीबों पर बहुत अधिक आर्थिक बोझ पड़ता है। कभी–कभी लोग कर्ज लेकर भी इस कार्यक्रम को संपन्न करते हैं, गरीब और अधिक गरीब हो जाता है। समाज का दायित्व है कि ऐसी कुप्रथा को समाप्त करें।

पुत्र–पुत्री में भेदभाव –

यदि आज का पढ़ा–लिखा समाज पुत्र–पुत्री में भेद करे, तो यह सभ्य समाज कदापि नहीं हो सकता। भारतीय परंपरा के मुताबिक हमें पुत्र क्यों चाहिए? इसलिए कि पुत्र परिवार का उत्तराधिकारी बने, माता–पिता को मुखाग्नि दे सके, परिवार का वंश चला सके, आदि–आदि अनेकानेक तर्क दिए जाते हैं। यहाँ तक कि पुत्री की तुलना में पुत्रों की पढ़ाई–लिखाई, खान–पान, पोशाक तक में अंतर किया जाता है। बचपन से बेटी को ''पराए घर जाना है'' की कहानी सुना–सुनाकर पराया बना दिया जाता है जबकि यथार्थ में पुत्र–पुत्री दोनों ही एक माता–पिता के संतान हैं, उनमें भेद नहीं करना चाहिए। वर्तमान में पुत्री भी पुत्रों से अधिक माता–पिता की सेवा एवं देखभाल कर रही है। अतः पुत्र–पुत्री में भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए।

बलि–प्रथा –

बलि प्रथा मानव जाति में प्राचीन काल से परंपरागत चली आ रही एक सामाजिक कुव्यवस्था है। इस कुप्रथा में मनुष्य द्वारा मानव ही नहीं, अपितु निर्दोष प्राणियों की हत्या कर दी जाती है। विश्व में कई धर्मों में यह प्रथा प्रचलित है। देवी–देवताओं तथा प्रेतात्माओं को प्रसन्न करने के लिए जीवों की बलि दी जाती है। देवी–देवताओं एवं प्रेतात्माओं को खुश करने के लिए निरीह पशुओं (गाय, बैल, भैंस, बकरा,

मुर्गा, आदि) की बलि देना न्यायोचित नहीं है। ग्रामीण अंचलों में आज भी जादू–टोना एवं झाड़फूँक के नाम पर बलि देते हैं।

''बलि'' का वास्तविक अर्थ उस जीव के लिए जिस की बलि देते हैं, अपनी कमाई का एक भाग या अंश निकालना है न कि उसे मारना। बलि प्रथा शासन द्वारा निषिद्ध है।

अंधविश्वास –

भारत में प्राचीन काल से अंधविश्वास चला आ रहा है। बैगा/ओझा/गुनिया आदि के द्वारा झाड़फूँक के नाम पर निर्दोष को प्रताड़ना देते हैं, कई बार सामूहिक अपमान कर (नग्न कर) गाँव में घुमाया जाता है। टोनही के नाम पर कई बार हत्या कर दी जाती है। किसी महिला को टोनही के नाम पर प्रताड़ना करना अपराध है। अनेक लोगों को टोनही प्रकरण में जेल जाना पड़ा है। इस को दूर करना आवश्यक है, ऐसे अंधविश्वास को बिल्कुल नहीं मानना चाहिए।

सर्व–धर्म–समभाव

भारत एक धार्मिक देश है, जहाँ विभिन्न धर्मों, जातियों, उपजातियों, वर्गों, पंथों के लोग निवास करते हैं। हम सब ईश्वर की संतान हैं, इसमें हमारा कोई दोष नहीं है कि भगवान ने हमें किस धर्म, जाति, पंथ, मजहब के माता–पिता के घर जन्म दिया है। धर्म धारण करने योग्य जीवन की श्रेष्ठ मर्यादाएँ हैं। सभी मनुष्यों के ''लहू का रंग एक है'', तो आपस में कैसा भेद? सभी धर्म हमें धैर्य, क्षमा, साहस, अस्तेय (चोरी न करना), शौच, संयम, सत्य, अहिंसा, क्षमा, सदाचार, ब्रह्मचर्य, संतोष, तप, प्रेम, सहयोग, करुणा, दया आदि जीवन के श्रेष्ठ आचरण सिखाते हैं। राष्ट्रधर्म सब से बड़ा धर्म है। अतः हम में आपस में भेदभाव न लाकर धर्म, जाति, पंथ, वर्ग, मजहब से ऊपर उठकर राष्ट्रीयता की भावना होनी चाहिए। हमें राष्ट्रगीत, राष्ट्रगान का सदैव सम्मान करते हुए राष्ट्रप्रेम, राष्ट्रभक्ति, राष्ट्र–सेवा, राष्ट्रहित को महत्व देना चाहिए।

हमारे देश में अनेक जातियों उपजातियों, वर्गों के लोग निवासरत हैं। हमें जातिवाद से ऊपर उठकर प्रत्येक मनुष्य के साथ समान व्यवहार करना चाहिए। सभी नागरिकों में सेवा, प्रेमभाव जागृत कर के सभी के चौमुखी विकास के लिए कार्य करना चाहिए।

हमारी अपनी भाषा हमारे विचारों की अभिव्यक्ति का सबसे सरल माध्यम होती है। भारत में हर 1 या 2 कि.मी. में अलग–अलग भाषा–बोलियाँ बोली जाती हैं। अलग–अलग क्षेत्रों, प्रदेशों में भाषा भिन्न–भिन्न है, हमें सभी भाषाओं का सम्मान करते हुए क्षेत्रीय भाषाओं के साथ–साथ राष्ट्रभाषा (हिंदी) को स्थापित करने का प्रयत्न करना चाहिए। विदेशी भाषाओं का ज्ञान (अंग्रेजी आदि) उत्तम बात है, क्योंकि संवाद, सम्पर्क, व्यापार, व्यवहार के लिए जरूरी है, परंतु उच्च शिक्षा, इंजीनियरिंग, वकालत, डॉक्टरी, सी.ए., कम्प्यूटरिंग, आई.टी. सेक्टर, आदि विषयों की पढ़ाई या पुस्तक अँग्रेजी के साथ–साथ, राष्ट्रभाषा (हिंदी) में भी होनी चाहिए। हमें भाषावाद, धर्मवाद, जातिवाद, क्षेत्रवाद से ऊपर राष्ट्रवाद को अपनाना चाहिए।

अतः हमें धर्म, जाति, वर्ग, भाषा व लिंग के पूर्वाग्रहों से ऊपर उठकर सभी धर्मों, जातियों, भाषाओं, लिंग को समानता देते हुए, सद्भावना और प्रेमपूर्वक व्यवहार करते हुए देशहित में कार्य करना चाहिए।

उद्देश्य –

1. विद्यार्थियों में सभी धर्मों का आदर करने की भावना विकसित करना।
2. जातिवाद, पंथवाद, छुआछूत आदि से दूर रहने की प्रेरणा देना।
3. सभी भाषाओं को सम्मान देने के लिए प्रेरित करना।
4. स्त्री–पुरुष सभी के साथ समान व्यवहार करना।

कर्म ही पूजा है

'कर्म' का अर्थ - कार्य करना या प्रयत्न करना है। मनुष्य के भीतर विद्यमान अनंत शक्ति, ऊर्जा व पुरुषार्थ और सामर्थ्य को जागृत कर के जीवन में निरंतर नवीन कार्य (सृजन) करना ही कर्म है। मानव–जीवन में जन्म और मृत्यु के बीच कर्म और कर्मफल है।

'गीता' में श्री कृष्ण भगवान ने कहा है – **''कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन''**

हम अच्छा, बुरा, पाप–पुण्य, धर्म–अधर्म, शुभ–अशुभ, आदि जो भी कार्य करते हैं, उस का हमें कई गुना फल मिलता है। अच्छे कार्यों का कई गुना अच्छा फल और बुरे कार्यों का कई गुना बुरा फल मिलता है।

हमारे कर्म–फलों का प्रभाव स्वयं पर, परिवार पर, समाज पर, संपूर्ण राष्ट्र पर पड़ता है। जैसे – हम चोरी, बेईमानी, भ्रष्टाचार, आदि कार्य करते हैं, तो पकड़े जाने पर इस का नुकसान स्वयं से लेकर संपूर्ण देश को उठाना पड़ता है। योग, यज्ञ, दान, सेवा, रक्तदान, नेत्रदान, वृक्ष लगाना, पर्यावरण–सुरक्षा, आदि पुण्य, धर्म, शुभ या अच्छे कार्य हैं तथा झूठ, चोरी, डकैती, बेईमानी, भ्रष्टाचार, नशाखोरी, हिंसा, लूट, आदि पाप, अधर्म, अशुभ या बुरे कार्य हैं। ''योगः कर्मसु कौशलम्'' 'गीता' में भागवान श्री कृष्ण ने कहा है। हम अपने कार्य को कुशलता पूर्वक करें, जैसे विद्यार्थियों का विद्यार्जन करना है। इसे पूर्ण मनोयोग से करें। ''कर्म ही पूजा है'', अर्थात् अपने कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण के साथ पवित्रता से भगवान की पूजा की तरह करें। फल की इच्छा या चिंता न करें। कर्म का अंतिम फल भगवान/खुदा/गॉड के हाथों में होता है। हमारे कर्मों से ही हमारा भाग्य बनता है। अच्छे कर्मों से भाग्योदय होता है। हम अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर के उन्नति करें। माता–पिता व गुरुओं की आशाओं को पूरा करें। संपूर्ण राष्ट्र–सेवा और कल्याण कर के जीवन सफल बनाएँ। सत्कर्मों से हमें सुख, धन, वैभव, समृद्धि, उन्नति मिलती है। दुष्कर्मों से दुख, गरीबी, अपमान, अवनति प्राप्त होती है। अतः हमें अच्छे कार्य संपूर्ण व अंतिम शक्ति लगाकर करना चाहिए। कर्मों के बीच बाधाएँ अवश्य आएँगी, परंतु हमें धैर्य रखकर, संघर्ष कर के आलस्य त्याग कर कार्य करना चाहिए, जिस से हम अपनी मंज़िल हासिल कर सकें।

उद्देश्य -

1. विद्यार्थियों को जीवन में कठिन परिश्रम करने की प्रेरणा देना।
2. अपने कार्य को कुशलतापूर्वक करने के लिए प्रोत्साहित करना।
3. सत्कर्मों को करने के लिए प्रेरित करना।
4. दुष्कर्मों से बचाव करना।

1.1.3 विपत्तिकालीन परिस्थितियों में क्या करें, क्या न करें

अचानक होने वाली विध्वंसकारी घटनाएँ जिन में जानमाल का भारी नुकसान होता है, आपदा या विपत्ति कहलाता है। आपदा दो प्रकार की होती है – 1. प्राकृतिक, 2. मानवकृत। प्राकृतिक आपदाएँ, जैसे– बाढ़, भूकंप, चक्रवात, सुनामी, आदि। मानवकृत में वाहन–दुर्घटना (रेलगाड़ी, वायुयान, पानी–जहाज आदि), कारखाने एवं बहुमंजिला इमारतों एवं खदानों में आग लगना, आदि। भूकंप की घटनाएँ विशेषकर हिमालय के पहाड़ी क्षेत्रों में गुजरात, महाराष्ट्र, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान व अन्य राज्यों की घटनाएँ उत्तराखंड के क्षेत्रों में होती हैं।

बाढ़ की त्रासदी असम के क्षेत्रों में ब्रह्मपुत्र नदी के तटीय क्षेत्रों में अधिक होती है। इस बार उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान, आदि इलाके बाढ़ से प्रभावित रहे हैं। इन इलाकों में बहुत अधिक जन–धन की हानि हुई है।

चक्रवात की घटनाएँ, सुनामी की घटनाएँ समुदतटीय क्षेत्रों में अधिक होती है। समुद्रतटीय राज्य जैसे– गुजरात, महाराष्ट्र, केरल, आंध्रप्रदेश, उड़ीसा, पश्चिम बंगाल व अन्य सभी स्थान प्रभावित होते हैं। प्राकृतिक अपदाओं में कुछ वर्ष पहले केदारनाथ की घटना आँखों के सामने आ जाती है। किस प्रकार से हजारों लोग फँस गए थे। आपदा प्रबंधन वालों ने हवाई मार्ग से सहायता कर के लोगों की जान बचाई थी।

सुनामी से आंध्रप्रदेश, चेन्नई में जन–धन की हानि हुई थी। सुनामी समुद्र में उठने वाली बड़ी–बड़ी लहरें होती हैं। तूफान तीव्र वेग वाला होता है। समय पूर्व सूचना नहीं मिलने से नुकसान बहुत अधिक हो जाता है।

12 अक्टूबर, 2014 को आंध्रप्रदेश के विशाखापट्नम में हुदहुद नामक चक्रवात आया था। इस से तटवर्ती क्षेत्रों में भयंकर स्थिति हो गई थी। हजारों की संख्या में लोग प्रभावित हुए थे। बहुत बड़ी संख्या में पेड़–पौधे जड़ से उखड़ गए थे।

26 जनवरी, 2001 को लातूर में भयंकर भूकंप आया था। हजारों की संख्या में जान–माल का नुकसान हुआ था। प्राकृतिक आपदाओं का प्रभाव दीर्घकालीन होता है। लोगों को मुख्यधारा में आने में काफी समय लग जाता है।

3 दिसंबर, 1984 को भोपाल गैस–कांड हुआ था। एमआईसी (मिथाइल आइसो साइनाइड) नामक ज़हरीली गैस ने भोपाल के पर्यावरण को ज़हरीला बना दिया था। बड़ी संख्या में लोगों व प्राणियों की मृत्यु हो गई थी। कहीं–कहीं पूरा का पूरा परिवार काल के गाल में समा गया था। भोपाल गैस त्रासदी मानव की चूक होते हुए भी एक महाविनाश–लीला थी। इसकी भरपाई आज भी लोग कर रहे हैं।

बाढ़ की स्थिति बड़ी भयावह होती है। प्रत्येक वर्ष अनेक राज्यों में बाढ़ का भयंकर तांडव देखने को मिलता है। कभी–कभी बादल फटने की घटना से जान–माल का अत्यधिक नुकसान होता है। विशेषकर यह पहाड़ी क्षेत्रों में अधिक होता है।

मानवजनित आपदाओं में वाहन दुर्घटनाएँ बहुत होती हैं, जिन में जनमानस का बहुत बड़ा नुकसान होता है। जल, थल व नभ तीनों स्थलों में दुर्घटनाएँ होती हैं। लोग मादक द्रव्य सेवन कर असावधानी से वाहन चलाते हैं, जिसके कारण रोज हजारों की संख्या में दुर्घटनाएँ होती हैं।

आग लगने से भी जन–धन की अपार हानि होती है। कभी बिजली की शॉर्ट सर्किट के कारण, कभी–कभी मानव–चूक के कारण बड़े–बड़े कारखानों, बहुमंजिली इमारतों में आग लग जाया करती है, इस से जन–धन की बहुत ही ज्यादा हानि होती है।

पर्यावरण बहुत अधिक प्रदूषित होता जा रहा है। वनों की अंधाधुंध कटाई, पक्के मकानों की संख्या में बेतहासा वृद्धि, पक्की सड़कों का जाल, वाहनों की संख्या में निरंतर वृद्धि, प्लास्टिक का उपयोग ये सब कारण हमारे पर्यावरण को बहुत ज़्यादा प्रदूषित करते जा रहे हैं। वायु के साथ–साथ जल भी प्रदूषित होता जा रहा है। कुछ समय बाद हमें पीने के लिए पानी भी नहीं मिल पाएगा, क्योंकि हमारी नदियाँ सूखती जा रही हैं। भूमिगत जल स्रोत नीचे जाता जा रहा है। देश के कई महानगरों में आज पीने के पानी के लिए लोगों में मारा मारी हो रही है। यदि समय रहते हमारा ध्यान इस पर नहीं गया, तो पूरा देश संकट में आ जाएगा। जल, वायु दोनों ही हमारे जीवन की सब से बड़ी मूलभूत आवश्यकता है।

मानव निर्मित आधुनिक हथियारों से आज पूरा विश्व संकटग्रस्त है, यह महाविनाश का कारण बन जाएगा। 1945 में अमेरिका ने जापान के हिरोशिमा और नागासाकी में बम गिराया था, जिस का दुष्परिणाम आज भी वहाँ के निवासी भुगत रहे हैं।

कीटनाशक दवाइयों का प्रयोग भी मानव–समाज के लिए बहुत बड़ा खतरा बनता जा रहा है। रासायनिक खाद हमारी उपजाऊ भूमि को धीरे–धीरे नुकसान पहुँचा रहे हैं, इसके बदले में जैविक खाद का उपयोग करना चाहिए। अन्न, साग–सब्ज़ी, फल सब में पौष्टिकता के स्थान पर जहरीली दवाइयों का असर होता जा रहा है, जिस से हम बीमार पड़ते जा रहे हैं।

समुद्र भी आज निरंतर प्रदूषित होता जा रहा है। प्लास्टिक कचरों की संख्या अत्यधिक बढ़ गई है। 26 दिसंबर 2004 को सुनामी आई थी, जिस में भारी जन–धन की हानि हुई थी।

उद्देश्य –

1. आपदाओं से बचाना।
2. जन–धन हानि से बचाना।
3. जन सहयोग की भावना उत्पन्न करना।

कार्यबिंदु –

1. आग लगने से फायर ब्रिगेड, पुलिस को मोबाइल नं. 112 पर फोन करना।
2. लोगों को जोर से चिल्लाकर, घंटियाँ, हॉर्न बजाकर आग के बचाव के लिए बताना।
3. लोगों को सुरक्षित बाहर निकालने का प्रयास करना।
4. आग से बचाव के लिए सुरक्षित उपाय बताना।

1.1.4 प्राथमिक उपचार

आए दिन दुर्घटनाएँ बढ़ने लगी हैं। घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार मिल सके, जिस से उस की दशा बिगड़ने से बचाई जा सके। प्राथमिक उपचार न मिलने से व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। प्राथमिक चिकित्सा निश्चित रुप से संकटकाल में सीमित सहायता है। प्राथमिक उपचार उपलब्ध साधनों से होती है।

प्राथमिक उपचार के उद्देश्य

1. दुर्घटना में रोगी को नियंत्रण में रखना।
2. प्राथमिक उपचार चिकित्सा नहीं है।
3. घायल व्यक्ति की सुरक्षा करना।
4. क्षतिग्रस्त अंगों की स्थिति में सुधार लाना।
5. गंभीर अवस्था में रोगी को अस्पताल में भर्ती करना।

प्राथमिक उपचार के सिद्धांत

1. प्राथमिक उपचारोपरांत परिवार के सदस्यों को सूचित करना एवं चिकित्सा हेतु अस्पताल ले जाना।
2. घायल व्यक्ति की गंभीरता को महसूस कर के अनुमान अनुसार कार्य करना।
3. श्वास–प्रश्वास पर ध्यान रखना, आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वास देना।
4. कपड़े ढीला करना।
5. घायल व्यक्ति के पास भीड़ जमा न होने देना।
6. सामान्यतः घायल व्यक्ति को हिलाना–डुलाना नहीं चाहिए।
7. चाय या दूध का उपयोग जानकारी अनुसार करना।
8. पानी में डूबे व्यक्ति को उल्टा कर के पानी निकालना या पेट दबाना।
9. विषैले कीट एवं जीव–जंतुओं के काटने पर ऊपरी भाग को कस के बाँधना ताकि विष के प्रभाव को कम किया जा सके।
10. दुर्घटना के समय जल्दबाज़ी न कर के सतर्कता से कार्य करना।

प्राथमिक उपचारकर्ता के गुण

1. यथासंभव प्रशिक्षित हों।
2. साहसी एवं ताकतवर के साथ आत्मविश्वासी हो।
3. धैर्यवान और संयमी हो।
4. सहनशील हो।
5. सामाजिक एवं मृदुभाषी हो।

प्राथमिक उपचार हेतु आवश्यक सामग्री

1. वायुरोधी पेटी / बॉक्स।
2. रूमाल, रस्सी, अँगोछा।
3. सुई, धागा, रुई, फीता, पिन, कैंची, ब्लेड।
4. खपच्चियाँ, पट्टियाँ, गिलास, चम्मच, शक्कर, नमक, हल्दी (पीसी)।
5. माचिस, टार्च, मोमबत्ती, साबुन, लैंस आदि।
6. आवश्यक दवाइयाँ – दर्द दूर करने संबंधी, डायरिया संबंधी, बुखार, उल्टी–दस्त संबंधी, टिंचर, आयोडिन, मेटाडीन, मल्हम, ग्लूकोस, बरनॉल, पानी, स्प्रिट, ग्लिसरीन, डेटॉल, बर्फ की थैली, गर्म पानी की थैली थर्मामीटर, बी.पी. नापने का यंत्र, शुगर नापने का यंत्र, इत्यादि।

जलने / झुलसने पर उपचार

1. सर्वप्रथम कंबल से ढँककर आग बुझाना।
2. चिपके वस्त्रों को छोड़कर, शेष वस्त्रों को काटकर निकाल देवें।
3. पीड़ित अंग को सोडियम बाईकार्बोनेट (खाने के सोडा) के घोल में डूबा देवें या छिड़काव करें अथवा रुई में डूबाकर घाव में लगाकर पट्टी बाँध देवें।
4. द्रव पदार्थ अधिक से अधिक पिलाएँ।
5. जले भाग पर जैतून या नारियल तेल लगाएँ।
6. बरनॉल का उपयोग करना।
7. फफोलों को फोड़ना नहीं, ये सुरक्षा प्रदान करते हैं।

आँखों में किसी वस्तु का पड़ना

1. आँख को न मलें एवं न ही रगड़ें।
2. सामान्य ताप के पानी से छीटा मारना या हथेली में पानी ले आँखों को डुबाना चाहिए।

नाक में वस्तु का फँस जाना

1. कपड़े या कागज़ की बाती बनाकर नाक में डालें, छींक आने से वस्तु बाहर आ जाएगी।
2. तंबाकू / मिर्च को सूँघना, छींक आएगी।

गले में किसी वस्तु का अटक जाना

1. रोगी को झुकाकर, मुख नीचे रखते हुए गर्दन को हल्की थपकी मारने से अटकी हुई वस्तु बाहर निकल जाती है।
2. दो–तीन उँगलियों के सहारे जीभ को नीचे दबाने से उल्टी होने के कारण वस्तु निकल जाती है।

1.1.5 मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थो से बचाव

मननशील और विवेकवान होने से ही व्यक्ति मनुष्य कहलाता है। मादक पदार्थों का सेवन कर के मनुष्य विवेकहीन हो जाता है और विभिन्न प्रकार के अपराध करता है। शराब का सेवन नैतिक व सामाजिक अपराध है। विद्यालय के छात्र शराब, तंबाकू व नशीले पदार्थों का सेवन कर के विनाशकारी कुचक्र में फँसकर अपना जीवन व जवानी बर्बाद कर देते हैं। शराब, तंबाकू आदि नशीले पदार्थ दुराचार, व्याभिचार, हिंसा, अपराध के साथ–साथ कैंसर, टी.बी., किडनी, हृदय एवं लीवर–संबंधी प्राणघातक बीमारियों के मुख्य कारण हैं। भारत मे प्रतिवर्ष लाखों छात्र मद्यपान, तंबाकू और उत्तेजक नशीले पदार्थो का सेवन करने के कारण विभिन्न रोगों के शिकार होकर मर जाते है। इसलिए नशीले पदार्थों से सदा बचना चाहिए। मद्यपान कर के स्कूटर, कार व अन्य वाहनों को चलाने से सदैव दुर्घटना होने का खतरा बना रहता है। नशा कर के वाहन चलाना अपराध की श्रेणी में आता है। नशा करके स्कूल में आना या स्कूल में नशा करना विद्यामंदिर को अपवित्र करना है। यह अमानवीय व अपराध की श्रेणी में आता है।

नशे का कारण –

विद्यार्थी नशा करने वालों को देखकर, बुरी संगत में फँसकर, दोस्ती–यारी, मौज–मस्ती, शौक के लिए, अमीरी का रौब जताने, सिर दर्द, शारीरिक थकान मिटाने के लिए, शौच साफ होने के लिए, मेहमानों की आवभगत करने के लिए तथा दुख भुलाने के लिए भी अधिकतर नशा करते हैं।

नशे से बचने के उपाय –

1. नशा करने वाले विद्यार्थियों की संगति से बचें।
2. बाजार से किसी के मँगाने पर नशे की सामग्री न लाएँ।
3. नशे के दुष्प्रभावों से छात्रों को अवगत कराएँ।

उद्देश्य –

1. बच्चो में मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थों के विरुद्ध जागरूकता पैदा करना।
2. स्वास्थ्य के प्रति ध्यान आकर्षित करना।
3. अनावश्यक अपव्यय से बचाना।

1.1.6 यातायात के नियम – आपकी सुरक्षा के लिए

क्या आप सड़क पर पैदल चल रहे हैं? तो कृपया इन बातों पर जरूर अमल करें।

1. सड़क के बाईं ओर चलें। यदि सड़क के किनारे फुटपाथ हो, तो फुटपाथ पर ही चलें।
2. जब सड़क पार करनी हो, तो ज़ेब्रा क्रॉसिंग से ही पार करें। ज़ेब्रा क्रॉसिंग न हो, तो ठहरकर दायीं और बाईं ओर देख लें, कोई वाहन न हो, तो ही पार करें। कभी भी दौड़कर, हड़बड़ी में सड़क पार न करें।
3. सड़क के किनारे खड़े होकर किसी से गप्पें न लड़ाएँ।
4. सड़क पर खेलना नहीं चाहिए।

क्या आप साइकल, स्कूटर या मोटर साइकल पर हैं? यदि हाँ, तो

1. बाईं ओर पैदल चलने वालों का ध्यान रखें। वाहन की गति धीमी ही रखें, वाहन पर बैठकर कोई खेल या करतब न दिखाएँ।
2. हेलमेट ज़रूर पहनें, यदि आप मोटर बाइक पर हैं।
3. अपना ड्राइविंग लाइसेंस और गाड़ी के कागज़ात अपने साथ ज़रूर रखें। वाहन के आगे और पीछे वाहन का नंबर साफ–साफ लिखा हो, यह ध्यान रखें।
4 सड़क पर लाल बत्ती हो, तो रुकें। हरी बत्ती होने पर ही आगे बढ़ें।
5. यदि ओवरटेक करना हो, यानी अपने सामने वाली गाड़ी से आगे निकलना हो, तो बहुत धैर्य रखें। हॉर्न बजाकर साइड माँगें। साइड दिए जाने पर ही ओवरटेक करें।
6. यदि कोई वाहन आपको ओवरटेक कर रहा हो, तो उस के साथ अपने वाहन की गति न बढ़ाएँ। अपनी गाड़ी धीमी कर के उसे साइड दें और आगे निकल जाने दें।
7. मोड़ पर, तिराहों, चौराहों पर सतर्क रहें। यातायात नियमों का ध्यान रखते हुए ही तिराहे–चौराहे पार करें।
8. गलियों, मुहल्लों से गुज़रते समय गाड़ी बहुत धीमी रखें। कई बार छोटे बच्चे या जानवर अचानक सड़क पर आ जाते हैं।
9. गति–अवरोधक पर भी गाड़ी धीमी कर लें।
10. रेलवे–क्रॉसिंग पर फाटक बंद हो, तो खुलने तक प्रतीक्षा करें।
11. बिना फाटक की क्रॉसिंग पर दाएँ–बाएँ ठीक से देख लें। कोई गाड़ी न हो, तो ही पटरी पार करें।
12. गाड़ी वहीं खड़ी करें, जहाँ खड़ी करने की जगह निर्धारित हो।

1.2 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

1.2.1 स्वास्थ्य

एक सामान्य व्यक्ति के विचार से 'स्वास्थ्य'का अर्थ बीमार न होने के अतिरिक्त और कुछ नहीं है।

उत्तम स्वास्थ्य क्या है? आप सभी जानते हैं कि उत्तम स्वास्थ्य एक ऐसी नींव है, जिस पर हम सभी अपनी योग्यताओं और क्षमताओं का पूर्ण विकास करके एक अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

डॉक्टर कहते हैं– शरीर के सारे अंग सुचारु रूप से कार्य कर रहे हों और शरीर रोगमुक्त हो, तो आप स्वस्थ हैं। आपने सुना भी होगा– स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि वह क्या खाता है? वह क्या पीता है? वह कितना शारीरिक श्रम करता है? वह जीवन में कौन सी अच्छी–बुरी आदतें अपनाता है।

आप संतुलित भोजन लेकर, प्रतिदिन व्यायाम करके तथा गुड़ाखू, तंबाकू, गुटखा खाने, धुम्रपान व अन्य बुरी आदतों से दूर रह कर अपना स्वास्थ्य अच्छा बना सकते हैं। आप अपने परिवार के सदस्यों को भी इस कार्य के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आप अपने मोहल्ले, गाँवों, शहरों में भी इस कार्य के लिए अगुवाई कर सकते हैं।

स्वास्थ्य के संबंध में हम सभी इन कथनों से परिचित हैं –

- धन की हानि से कुछ नहीं होता।
- स्वास्थ्य की हानि हुई, तो कुछ खोया।
- चरित्र की हानि पर सब कुछ खो दिया।
- स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।
- जीवन में मनुष्य का सुख अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।
- उत्तम स्वास्थ्य ही जीवन है।

उक्त सारे कथन हमारे जीवन में स्वास्थ्य के महत्व को बताते हैं।

स्वास्थ्य के मुख्य रूप से चार पक्ष हैं। वे इस प्रकार हैं –

- शारीरिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य
- सामाजिक स्वास्थ्य
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य

अपनी प्रकृति में ये सभी पक्ष एक–दूसरे से संबंधित और एक–दूसरे पर निर्भर हैं।

हम सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं। कुछ अच्छी आदतों से यह संभव है। ये आदतें ही अच्छे स्वास्थ्य का मूलमंत्र हैं, इन पर अमल करें–

1. प्रातः काल जल्दी उठें :

प्रातःकाल की शुद्‌ध वायु शरीर के लिए टॉनिक का कार्य करती है, जिससे आप सारा दिन चुस्त रहते हैं। देर से उठने से सुस्ती, आलस्य और सिर में भारीपन जैसी शिकायतें उत्पन्न होने लगती हैं।

2. प्रतिदिन शौच जाएँ :

दिन में कम से कम एक बार शौच अवश्य जाएँ। नित्यप्रति ठीक समय पर शौच से निवृत्त होने की आदत डालने से शरीर की सारी प्रक्रियाएँ सुचारु रूप से चलती हैं। यदि प्रातःकाल शौच से निवृत्त होने की आदत नहीं डाली जाए, तो कब्ज़, अपचन जैसे रोग हो सकते हैं।

3. दाँतों की सफाई:

प्रतिदिन सुबह व रात सोने से पहले दाँतों की सफ़ाई अवश्य करें। दाँतों को साफ करने से मुँह जीवाणुमुक्त रहता है, मुँह से दुर्गंध नहीं आती है। दाँतों को किसी सुरक्षित दंत मंजन, टूथ पेस्ट, दातुन से साफ करें। दाँत साफ करने में की गई लापरवाही मुँह में जीवाणुओं को पनपने का अवसर देती है। इस से जीवाणु बीमारियाँ उत्पन्न करने के साथ दाँतों और मसूड़ों को कमज़ोर कर देता है।

4. प्रतिदिन स्नान करें :

स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना ज़रूरी है। प्रतिदिन का स्नान त्वचा को स्वस्थ रखता है और शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त का संचार बढ़ाता है। यदि प्रतिदिन स्नान कर के त्वचा को साफ न किया जाए, तब त्वचा पर सूखे पसीने, धूल, चिकनाई और त्वचा की परतें जम जाती हैं, जिस से रोगाणुओं के पनपने की स्थितियाँ बन जाती हैं।

5. प्रतिदिन व्यायाम करें :

व्यायाम, योग, ध्यान सिर्फ आप के लिए ही नहीं, जीवन के हर पड़ाव, हर उम्र के लिए आवश्यक है। व्यायाम, बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए आवश्यक है। नियमित खेल, योग, खुली हवा में सैर करना, जॉगिंग, साइकिल चलाना अच्छे व्यायाम हैं।

व्यायाम खुले हवादार स्थान में करना चाहिए।
भोजन करने के तुरंत बाद व्यायाम न करें, 2–3 घंटे का अंतराल दें।
व्यायाम हमेशा शारीरिक क्षमता के अनुसार करें।
व्यायाम समाप्त करने के पश्चात् उचित विश्राम अवश्य करें।

6. उचित विश्राम व पर्याप्त नींद लें :

विश्राम के समय हमारा शरीर सुधार व मरम्मत का कार्य करता है। बिना आराम के कार्य करने का अर्थ है– 'शरीर पर अतिरिक्त भार डालना, जो शायद हमारा शरीर सह न सके।' हमें प्रतिदिन पर्याप्त नींद अवश्य लेनी चाहिए। विद्यार्थियों को प्रतिदिन रात्रि में 7 से 8 घंटे सोना चाहिए। विश्राम की सबसे उत्तम विधि है– नींद का स्थान साफ, शांत और हवादार होना चाहिए। इस के साथ–साथ व्यक्तिगत स्वच्छता का भी ध्यान रखें। कहा गया कि सुबह जल्दी उठने और रात्रि जल्दी सोने वाला व्यक्ति स्वस्थ, बलवान और बुद्धिमान होता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता :–

1. **बाल** - यदि बाल स्वच्छ न हो तो सिर में खुजली, जुँए हो जाती हैं। प्रतिदिन बालों में कँघी करें और सप्ताह में दो बार बाल धोएँ।

2. **आँखें** - आँखें साफ न हों, तो आँखों में पानी आना, कीचड़ आना, आँख आना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। दिन में 3–4 बार स्वच्छ जल से आँखें अवश्य धोएँ।

3. **कान** - कान साफ न करने पर कानों में मैल जम जाता है। कान से पानी बहने लगता है। कान को लकड़ी, तीली, पिन, पेंसिल से साफ़ न करें। तकलीफ़ हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

4. **नाक** - नाक साफ़ न हो तो नाक से पानी निकलने की शिकायत हो सकती है। नाक हमेशा साफ कपड़े या रूमाल से साफ़ करें।

5. **नाखून** - समय–समय पर नाखून काटें, नाखून साफ़ करें, नहीं तो पेट–संबंधी बीमारियाँ हो सकती हैं।

6. **त्वचा** - त्वचा साफ़ न हो तो खुजली, फोड़े–फुँसी हो सकती हैं।

प्रतिदिन स्वच्छ जल, साबुन या उबटन से स्नान करें। शरीर को साफ तौलिए से पोछें।

हाथ धोने का सही तरीका सीखें –

हमें चाहिए – साबुन, पानी, मग, साफ़ कपड़ा/टॉवेल।

प्रदर्शन – शिक्षक–हाथ धोने की सही प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।

1.2.2 स्वच्छता

. स्वच्छता का अर्थ होता है हमारे शरीर, मन और हमारे चारों तरफ की चीजों को साफ करना। स्वच्छता मानव समुदाय का एक आवश्यक गुण होता है। यह विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाव के सरलतम उपायों में से एक है।

यह जीवन की आधारशिला होती है। इसमें मानव की गरिमा, शालीनता और आस्तिकता के दर्शन होते हैं। स्वच्छता के द्वारा मनुष्य की सात्विक वृत्ति को बढ़ावा मिलता है।

स्वच्छता की आवश्यकता – साफ–सुथरा रहना मनुष्य का प्राकृतिक गुण है। वह अपने और आस–पास के क्षेत्र को साफ रखना चाहता है। वह अपने कार्यस्थल पर गंदगी नहीं फैलने देता। अगर वह सफाई नहीं रखेगा तो साँप, बिच्छू, मक्खी, मच्छर तथा अन्य हानिकारक कीड़े–मकोड़े आपके विद्यालय/घर में प्रवेश करेंगे जिससे अनेक प्रकार के रोग और विषैले कीटाणु विद्यालय/घर में चारों तरफ फैल जाएँगे।

परिवेश की स्वच्छता –

व्यक्तिगत सफ़ाई के साथ–साथ परिवेश की स्वच्छता भी बहुत आवश्यक है। घर के आस–पास कूड़ा–करकट, पॉलीथिन की थैलियाँ डालने से गंदगी फैलती है। इस गंदगी में मच्छर, मक्खी, जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं। इन से मलेरिया, फ़ाइलेरिया, डेंगू, हैजा, आदि रोग फैलने की संभावना होती है। हमारा स्वास्थ्य हमारे आस–पास के परिवेश की सफाई पर भी निर्भर करता है। सोचिए, हमारे आस–पास पानी से भरे गड्ढे हों, हमारे घर के कूलरों में पानी जमा हो, तो हमें क्या हानि हो सकती है?

नल, कुँआ, घर के आस–पास के गड्ढों में पानी का ठहराव नहीं होना चाहिए। इस से मच्छर पनपते हैं।

- घर, पाठशाला और सार्वजनिक शौचालयों में गंदगी नहीं करनी चाहिए।
- उपयोग के बाद उन की सफ़ाई का ध्यान रखें।
- कचरा हमेशा कूड़ेदान में डालें।
- स्कूलों में मध्याह्न भोजन के समय शांति, अनुशासन और सफाई का विशेष ध्यान रखें।
- भोजन करते समय शांत और एकाग्रचित्त होकर भोजन करें।
- जितना भोजन आवश्यक है, उतना ही भोजन लें। थाली में भोजन न छोड़े।
- अपने बर्तनों को साफ़ करके यथास्थान रखें।
- पॉलीथिन के स्थान पर कपड़े या जूट के थैलों का उपयोग करें।
- सड़कों और दीवारों पर न थूकें।
- शाला–परिसर की सफ़ाई बनाए रखें।
- टपकते नल को बंद करें तथा खराब होने पर बदलने की व्यवस्था करें। इस के लिए अपने साथियों और शिक्षकों से सहयोग लें।
- स्कूलों और आसपास के उचित स्थानों में पेड़–पौधे लगाएँ और उन की उचित देखभाल करें। यदि आपके परिवार में या आस–पास छोटे बच्चे हों, तो सही समय पर उन के टीकाकरण के लिए अपने परिवारजनों तथा पड़ोसियों को प्रेरित करें।

स्वच्छता के लिए श्रमदान

1.3 कोरोना वाइरस (COVID-19)

कोरोना वाइरस रोग एक घातक संक्रामक रोग है, जिस ने घातक रूप से पूरे विश्व को अपने चपेट में ले रखा है। भारत में भी यह पूरी तरह पाँव पसार चुका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोना वाइरस को प्रारंभ में नोवल कोरोना वाइरस कहा, जिस का बाद में कोविड–19 नामकरण करते हुए दिनांक 11.02.2020 को उसे एक वैश्विक महामारी की संज्ञा दी।

कोविड–19 (COVID-19) का अर्थ –

CO – CORONA, VI – VIRUS, D – DISEASE, 19 – YEAR 2019

यह सामान्य फ़्लू (कोराना वाइरस) सर्दी, ज़ुकाम वाली बीमारी से अलग है। सावधानी ही इसका बचाव है।

संक्रमित रोगियों के सामान्य लक्षण –

1. सिर दर्द व तेज़ बुखार आना।
2. सर्दी जुकाम व खाँसी लगातार बने रहना।
3. गले में दर्द एवं श्वास लेने में परेशानी।
4. छींकें आना।
5. सुगंध का, स्वाद का अनुभव न होना, आदि।

अब बहुत से संक्रमित रोगियों में यह बिना लक्षण के भी टेस्ट पॉज़िटिव पाए जा रहे हैं। यह एक श्वास रोग है, जिस में वाइरस नाक, आँख एवं मुँह से होते हुए फेफड़े तक पहुँचकर अपने जैसा बढ़ते–बढ़ते लाखों वाइरस पैदा कर लेता है, जिस से श्वास लेने में परेशानी होती है। कोरोना वाइरस शरीर में विद्यमान रोग प्रतिरोधी क्षमता (इम्यूनिटी) वाली कोशिकाओं से लड़ता है। जब हमारे भीतर की रोग प्रतिरोधी कोशिकाएँ बाहर से प्रविष्ट कोरोना वाइरस को नहीं मार पातीं, तब व्यक्ति कोरोना संक्रमित हो जाता है।

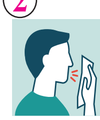
खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

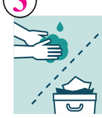
क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓

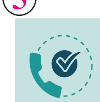
1.

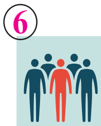
बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड वाश या साबुन और पानी से साफ करें।

2. 
छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिशू/रूमाल से ढकें।

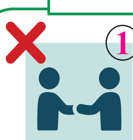
3. 
प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।

4.
अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें।

5. 
अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24X7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें।

6. 
भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

क्या ना करें ⊗

1. 
यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आएं।

2.
अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूएं।

3.
सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।

आम जन द्वारा मास्क का उपयोग

1. लक्षण रहित लोगों को मास्क के प्रयोग की आवश्यकता नहीं है।

- ऐसे व्यक्ति जिनमें खाँसी, बुखार के कोई लक्षण नहीं है, उन्हें मास्क उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है।
- स्वस्थ व्यक्ति द्वारा मास्क का उपयोग करने से उन्हें स्वास्थ्य–लाभ के कोई वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध नहीं है।
- कोरोना वायरस संक्रमण से बचाव के लिए मास्क की अपेक्षा निम्नलिखित उपाय अधिक प्रभावी होंगे :–
    - साबुन से बार–बार (कम से कम 40 सेकंड तक) हाथ धोएँ।
    - अल्कोहल युक्त (70%) सैनिटाइज़र का उपयोग भी किया जा सकता है। (20 सेकंड तक)
    - खाँसते या छींकते समय नाक व मुँह को टिश्यू पेपर या रुमाल से ढक लें।
    - नाक, मुँह, आँख या चेहरे को छूने से बचें व भीड़ वाले स्थानों में जाने से बचें।
    - खाँसने या छींकने वाले व्यक्ति से 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।
    - अपने शरीर के तापमान की जाँच नियमित रूप से करते रहें।
    - सर्दी, खाँसी, बुखार के लक्षण उत्पन्न होने पर चिकित्सक की सलाह लें।

2. आमजन मास्क का उपयोग कब करें ?

- जब खाँसी या बुखार के लक्षण हों।
- जब किसी अस्पताल में जाएँ।
- जब किसी मरीज़ की देखभाल करनी हो।
- किसी संभावित या पॉजिटिव मरीज़ (जिन का घर में उपचार चल रहा हो) के निकट संपर्क में आने वाले परिवार के लोग।

क्वॉरेंटीन क्या है ?

- क्वॉरेंटीन किसी ऐसे व्यक्ति को अलग रखने की प्रक्रिया है, जो कोविड–19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आया हो, परंतु उस में कोई लक्षण उत्पन्न नही हुए हों। ऐसे व्यक्ति को 14 दिवस तक क्वॉरेंटीन में रखा जाना आवश्यक है।
- क्वॉरेंटीन के दौरान व्यक्ति के स्वास्थ्य की सतत् निगरानी की जाती है, जिससे लक्षण उत्पन्न होने पर तत्काल रोग की पहचान की जा सके।
- क्वॉरेंटीन करने से अन्य व्यक्तियों में संक्रमण फैलने के खतरे को रोका जा सकता है।
- क्वॉरेंटीन की प्रक्रिया आइसोलेशन से भिन्न है– आइसोलेशन प्रक्रिया में लक्षण पाए गए मरीजों को अन्य व्यक्तियों से अलग रखा जाता है, जिस से संक्रमण न फैले।
- क्वॉरेंटीन का अभिप्राय ऐसी सुविधाओं की व्यवस्था है, जहाँ उपर्युक्त व्यक्तियों को समुदाय से पृथक कर के निगरानी में रखा जा सके।

होम आइसोलेशन की परिभाषा

कोरोना वायरस के संक्रमण से आमजन के बचाव एवं वातावरण में विषाणु के संचरण की संभावना को रोकने के लिए कोरोना से प्रभावित देशों या संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए व्यक्तियों का विचरण उस के घर तक सीमित करने हेतु 'होम आइसोलेशन' किया जाता है।

होम आइसोलेशन हेतु पात्रता के मानक

ऐसे सभी व्यक्ति जिन्होंने पिछले 1 माह के भीतर चीन या अन्य प्रभावित देश (WHO/GoI द्वारा घोषित) की यात्रा की हो (लक्षण नहीं होने पर भी) या संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आया हो (लक्षण नहीं होने पर भी)।

ऐसे व्यक्ति जिनमें कोरोना वायरस के संक्रमण के कोई भी लक्षण, जैसे– सर्दी, खाँसी बुखार, इत्यादि हों, परंतु चिकित्सक द्वारा होम आइसोलेशन की सलाह दी गई हो।

हर्बल चाय

इस के लिए आयुष मंत्रालय ने कहा कि दिन में एक या दो बार हर्बल चाय, तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सूखी अदरक और किशमिश का काढ़ा पीना ज़रूरी है। इस के अलावा आयुष मंत्रालय ने कहा है कि सुबह और शाम दो बार नाक के दोनों नाथुनों में तिल का तेल या घी लगाने जैसे कुछ आसान आयुर्वेदिक उपाय भी किए जा सकते हैं।

काढ़े को लेकर आयुष मंत्रालय का कहना है कि इस हर्बल काढ़े का सेवन करने से कोरोना वायरस के खिलाफ़ प्रतिरक्षा–प्रणाली को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है। मंत्रालय ने कहा कि हर्बल काढ़े में 4 औषधीय जड़ी–बुटियों का समावेश किया गया है, जो भारतीय रसोई में आसानी से उपलब्ध होती है।

इस आयुष काढ़े को घर में आराम से बनाया जा सकता है, जिसके लिए आप को इन चीज़ों की ज़रूरत होगी। तुलसी का पत्ता – 4, दालचीनी छाल– दो टुकड़े, काली मिर्च– 1–2 दाने, मुनक्का– 3–4 नग।

आयुष मंत्रालय के दिशानिर्देश में हमेशा गर्म पानी पीने और कम से कम 30 मिनट तक योगासन, प्राणायाम और ध्यान लगाने– जैसे क़दम शामिल हैं। मंत्रालय ने हर सुबह च्यवनप्राश खाने और हल्दी मिला दूध पीने की सलाह भी दी है। डायबिटीज़ के मरीज़ों को शुगर फ्री च्यवनप्राश लेने को कहा गया है। दिन में एक या दो बार तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सूखी अदरक और मुनक्का का काढ़ा या ग्रीन टी पीने का सुझाव भी दिया गया है। स्वाद के लिए इसमें गुड़ या नींबू भी मिला सकते हैं। नाक में तिल या नारियल तेल या घी की कुछ बूँदें डालने को भी कहा गया है।

सूखी खाँसी या गले में खरास होने पर दिन में एक बार पुदीना की पत्तियों या आजवाइन की भाप लेना फायदेमंद है। शक्कर या शहद में लौंग पाउडर मिलाकर दिन में दो से तीन बार लेना भी खाँसी या गले की खरास से निजात दिला सकता है। हालांकि मंत्रालय ने कहा कि इन से सूखी खाँसी और गले की खरास में ही राहत मिलती है। किसी भी तरह से लक्षण बढ़ने पर डॉक्टर की सलाह लें।

आयुष मंत्रालय के ये हैं सुझाव –

- COVID-19 से बचने के लिए जरूरी है कि आप नियमित तौर पर गुनगुना पानी पिएँ।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए आप पानी में तुलसी रस की कुछ बूँदें डालकर पी सकते हैं।
- शरीर के इम्यून सिस्टम को दुरुस्त रखने के लिए आपको नियमित तौर पर उचित मात्रा में आँवला, एलोवेरा, गिलोय, नींबू आदि का जूस पीना चाहिए।
- इम्यूनिटी सिस्टम की बेहतरी के लिए काढ़ा का सेवन करना उत्तम रहेगा।
- इम्यूनिटी सिस्टम को मज़बूत बनाए रखने के लिए आप नियमित तौर पर तुलसी की 5 पत्तियाँ, 4 काली मिर्च, 3 लौंग, एक चम्मच अदरक का रस, शहद के साथ ले सकते हैं।
- गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीने से भी रोग–प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है।

1.4 वंदना एवं प्रार्थनाएँ

1.4.1 सरस्वती वंदना

हे हंस वाहिनी ज्ञान दायिनी
अम्ब विमल मति दे, अम्ब विमल मति दे .....
जग सिर मौर बनाएँ भारत
वह बल विक्रम दे, अम्ब विमल मति दे ......

साहस शील हृदय में भर दे,
जीवन त्याग तपोमय कर दे
संयम सत्य स्नेह का वर दे, स्वाभिमान भर दे
हे हंस वाहिनी ज्ञान दायिनी,
अम्ब विमल मति दे, अम्ब विमल मति दे .....

लव–कुश, ध्रुव प्रहलाद बने हम,
मानवता का त्राश हरे हम,
सीता सावित्री दुर्गा माँ फिर घर–घर भर दे
हे हंस वाहिनी ज्ञान दायिनी,
अम्ब विमल मति दे, अम्ब विमल मति दे .....

1.4.2 सरस्वती वंदना (संस्कृत)

मंगलमयी वाग्देवी वंदे वंदे
कृपालु दीया चिरशान्ति कृते।।

मयूर पृष्ठ समधि बसंति
शुभ्र माल्य गुण भूषित मूर्तिः
वीणा मण्डित कर दण्डासति
जाड्यम् शेषम् नः संहरते।।

श्रुति स्मृतिनाम् सपुराणानाम्
षठ शास्त्रैः सह सकल कलानाम्
बोधमाशु यास्माकं कुरुते।।

1.4.3 सद्भावना प्रार्थना

(1)

ऊँ सं गच्छध्वं सं वदद्धं सं वो मनांसि जानताम्।
देवा भागं यथा पूर्वे संजानानां उपासते।।

प्रेम से मिलकर चलो बोलो सभी ज्ञानी बनो।
पूर्वजों की भाँति तुम कर्त्तव्य के मानी बनो।।

(2)

ऊँ समानो मंत्रः समितिः समानी समानं मनः सह चित्तमेषाम्।
समानं मन्त्रमभिमन्त्रये वः समानेन वो हविषा जुहोमि।।
हो विचार समान सबके चित्तमन सब एक हों।
ज्ञान देता हूँ बराबर भोग्य पा सब नेक हों।।

(3)

ऊँ समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ।।
हो सभी के दिल तथा संकल्प अविरोधी सदा।
मन भरे हों प्रेम से जिससे बढ़े सुख संपदा।।

1.4.4 ईश-प्रार्थना

(1)

आइये मिलकर सभी, आरंभ शुभ दिन का करें।
सद्भावना हो प्राणियों में, द्वेष जन मन का हरें।

ईश की कर वंदना, श्रीगुरुचरण का ध्यान कर।
माता–पिता को नमन कर, सद्सीख उन की मानकर।
हो शुद्ध अंतःकरण भी, निज आचरण निर्मल करें।
आइए मिलकर सभी आरंभ शुभ दिन का करें।।
राष्ट्रहित में जो उचित हो, ले सकें निर्णय सदा।
चाहे बाधाएँ हो जितनी, विजय हो निर्भय सदा।
सद्मार्ग का कर अनुशरण, सब का सदा आदर करें।
आइए मिलकर सभी आरंभ शुभ दिन का करें।

संकल्प ऐसे हों हमारे, प्रेरणा सब को मिले।
विज्ञान का विस्तार हो, सद्ज्ञान का दीपक जले।
ज्ञानता से युक्त जीवन हो, सत्कर्म का चिंतन करें।
आइए मिलकर सभी आरंभ शुभ दिन का करें।

(2)

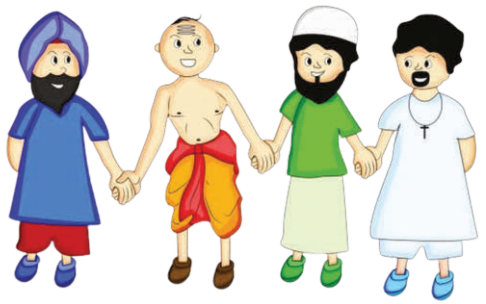
नयन सदा शुभ सुंदर निरखें, श्रवण करें नित मधुरिम बोल,
मुख से मुखरित हो वह वाणी, संबंधों में दे रस घोल।
सब का हो कल्याण जगत् में, सब के हित की सोचे हम।
सब के सुख में आनंदित हो। दुख में द्रवित हृदय, दृग नम।।
स्वस्थ रहें वसुधा के प्राणी, नित्य परस्पर मान करें।
परम पिता का परम अनुग्रह, सब मिलकर गुणगान करें।

1.4.5 सर्वधर्म प्रार्थना

तू ही राम है तू रहीम है,
तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ,
तू ही वाहे गुरू, तू ईशू मसीह,
हर नाम में, तू समा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है ......

तेरी जात पाक कुरान में
तेरा दर्श वेद–पुराण में,
गुरु ग्रंथ जी के बखान में
तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है ......

अरदास है कहीं कीर्तन,
कहीं राम धुन कहीं आह्वन,
विधि वेद का है ये सब रचन,
तेरा भक्त तुझ को बुला रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है ......



विधि वेश जाति के भेद से,
हमें मुक्त कर दो परम पिता,
तुझे देख पाए सभी में हम,
तूझे ध्यान सकें हम सभी जगह।
तू ही राम है, तू रहीम है ....

1.4.6 प्रेरणा गीत

नदिया न पिए कभी अपना जल,
वृक्ष न खाए कभी अपना फल,
अपने तन को, मन को, धन को,
देश को दे दे दान रे,
वो सच्चा इंसान रे, वो सच्चा इंसान.......

चाहे मिले सोना चाँदी, चाहे मिले रोटी बासी,
महल मिले बहुसुखकारी, चाहे मिले कुटिया खाली,
प्रेम और संतोष भाव से, करता जो स्वीकार रे,
वो सच्चा इंसान रे। वो सच्चा इंसान........।।

चाहें करे निंदा काई, चाहें कोई गुणगान करें,
फूलों से सत्कार करे, काँटों की चिंता न धरे।
मान और अपमान ही दोनों, जिस के लिए समान रे।
वो सच्चा इंसान रे। वो सच्चा इंसान........।।

अच्छा वक्त देखने के लिए बुरे वक्त से लड़ना पड़ता है।

1.4.7 शांति पाठ

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः,
पृथ्वी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।
वनस्पतयः शान्तिः विश्वेदेवाः शान्तिः ब्रह्मशान्तिः,
सर्वं शान्तिः, शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिरेधि ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः, सर्वारिष्ट–सुशान्तिर्भवतु ॥

अर्थ - स्वर्ग, अंतरिक्ष तथा पृथ्वी लोक हमें शांति प्रदान करें। जल शांति प्रदायक हो, औषधियाँ तथा वनस्पतियाँ शांति प्रदान करने वाली हों। सभी देवगण शांति प्रदान करने वाले हों। सभी देवगण शांति प्रदान करे। सर्वव्यापी परमात्मा संपूर्ण जगत् में शांति स्थापित करें, शांति भी हमें परम शांति प्रदान करें। त्रिविध दुःख (अधिभौतिक, अधिदैविक एवं अधिआध्यात्मिक) शांत हो। सभी अरिष्ट भली–प्रकार शांत हो।

v/;k; 2 ;kx & ifjp;] egRo] ;kxkH;kl gr fofo/k fØ;k,

2.1 योग का परिचय एवं महत्व

2.1.1 योग का संक्षिप्त परिचय –

चरित्र–निर्माण में योग का जो योगदान है, वह सर्वोपरि है। मानव में निहित सात्विक तत्व जब साधना द्वारा जागृत हो उठते हैं, तब वह मानवीय गुणों से परिपूर्ण हो जाता है। क्षमा, दया, करुणा, ज्ञान, दर्शन और वैराग्य की वृद्धि होती है, जो चरित्र–निर्माण की आधारशिला है।

योग शरीर को स्वस्थ रखने का एक माध्यम है। भारतीय वाङ्मय में योग पर वृहत् चिंतन प्राप्त होता है और भगवान शिव को ही योग का प्रथम गुरु माना जाता है। योग की विभिन्न पद्धतियों एवं उपासना की अनेकानेक विधियों का प्रमुख लक्ष्य चित्त को राग, द्वेष आदि मल से रहित करके तथा उसमें सद्गुणों का सृजन करके वृत्तियों को निर्मलता प्रदान करना है। अंतश्चेतना को जागृत करने का योग श्रेष्ठ साधन है। पाश्चात्य संस्कृति भी इसे वैज्ञानिक व्यायाम की एक स्वस्थ शैली के रूप में स्वीकार कर रही है।

जन–सामान्य के लिए योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के अभ्यास हैं, जो व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से चुस्त और भावात्मक रूप से संतुलित रखते हैं। अतः योग व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास के लिए पृष्ठभूमि तैयार करता है।

विद्यालयीन बच्चों की शारीरिक दक्षता, मानसिक, विकास और भावात्मक स्थिरता के द्वारा नैतिक मूल्यों को जागृत करना इस पाठ्यचर्या का मुख्य उद्देश्य है।

2.1.2 'योग' का अर्थ व परिभाषा –

'योग' शब्द का सामान्य अर्थ है– जुड़ना, मिलना, युक्त होना या एकत्र करना। संस्कृत में योग की व्युत्पत्ति 'युज्' धातु से मानी गई है। इसे शरीर, मस्तिष्क, और आत्मा के संयोजन के रूप में देखा जा सकता है। साहित्य में इसका प्रयोग लक्ष्य के साथ–साथ साधन के रूप में भी किया जाता है। लक्ष्य के रूप में योग उच्चतम स्तर पर, व्यक्तित्व के एकीकरण को दर्शाता है। साधन के रूप में, योग में विभिन्न प्रक्रियाएँ और तकनीकें शामिल होती हैं, जो इस प्रकार के विकास के लिए काम में लाई जाती है। ये सब अभ्यास–प्रक्रियाएँ मिलकर 'योग' कहलाती हैं।

चित्त–निरोधता के लिए यम नियमादिक–योग।

''योग करना ही अभ्यास है, कहते हैं सयान लोग।।''

संपूर्ण जीवन में योग ही एक ऐसा मार्ग है, जिसके द्वारा मनुष्य को बुद्धि, बल, श्रेष्ठता,पौरुष एवं सच्चरित्रता – ये पाँच सर्वोत्तम गुण प्राप्त होते हैं –

योगं वदान्यै बल बुद्धि श्रेष्ठं, पौरुषं भवेत सदचित्त सौख्यं।
आत्मं परमात्मं भवतं नरेणं, क्षेमं च श्रेयं योगं सुधीनः।।

योग पूर्णतः प्रायोगिक मनोविज्ञान है, जो मानव का चहुँमुखी विकास करता है। योग विज्ञान होने के साथ–साथ जीने की एक उत्तम कला भी सिखाता है।

2.1.3 योग का संक्षिप्त इतिहास –

भारत में योग का उद्भव हज़ारों वर्ष पूर्व हुआ। जन–श्रुति के अनुसार शिव को योग का प्रणेता माना गया है। हिरण्यगर्भ (ईश्वर) को योग का प्रथम वक्ता होने का संदर्भ कुछ ग्रंथों में मिलता है। भगवद्गीता (4.1) में आता है कि सर्वप्रथम श्री कृष्ण द्वारा योग–विषयक ज्ञान को सूर्य के प्रति कहा गया है। 2700 ईसा पूर्व पुरानी सिंधु घाटी की सभ्यता की खुदाई से प्राप्त अवशेषों एवं मुद्राओं से प्राचीन भारत में योग के प्रचलन के संकेत मिले हैं, परंतु योग का व्यवस्थित उल्लेख पतंजलि के योग–दर्शन में मिलता है। महर्षि पतंजलि ने योग के अभ्यासों को सुव्यवस्थित किया।

पतंजलि के बाद बहुत से योगियों ने इसके विकास में अपना योगदान दिया है और परिणाम स्वरूप योग अब पूरे विश्व में विस्तारित हो चुका है। इसी क्रम में 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू.एन.जी.ए.) ने 193 सदस्यों की सहमति से 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग–दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव पारित किया।

2.1.4 योग–शिक्षा के उद्देश्य –

योग शिक्षा का लक्ष्य प्राथमिक, माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर पर बच्चों को योग का प्रयोगात्मक एवं सैद्धांतिक शिक्षण–प्रशिक्षण इस रूप में देना कि जिससे इस का संबंध स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, रोगों के प्रति जागरूकता एवं मूल्यपरक शिक्षा से जुड़ सके और इन के प्रति पूर्ण समझ विद्यार्थियों में जागृत हो। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के निमित्त कक्षा 3–10 के विद्यार्थियों के लिए पाठ्यपुस्तकें तैयार की गई हैं।

योग के विविध अभ्यास एवं विधियाँ विद्यार्थियों के शारीरिक गठन एवं मांसपेशियों की सुदृढ़ता एवं मानसिक स्वास्थ्य में विशेष योगदान देते हैं। साथ ही योगाभ्यास विद्यार्थी के उठने–बैठने आदि के तरीक़ों को ठीक करने में भी सहायता करता है। इस के अतिरिक्त अनेक मानसिक और शारीरिक रोगों को दूर करने, अधिगम–क्षमता, स्मरणशक्ति, एकाग्रता को बढ़ाने एवं तनाव, दबाव तथा चिंताओं में विश्राम देने में सहायक है।

2.1.5 अष्टांग योग –

योग के द्वारा विभिन्न दशाओं को पार करता हुआ व्यक्ति मन और आत्मशक्ति का विकास करता हुआ आत्मज्ञान को प्राप्त होता है।

हमारे ऋषि–मुनियों ने योग के द्वारा शरीर मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बतलाए हैं, जिसे अष्टांग योग कहते हैं। ये हैं–

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

1. यम

सामाजिक व्यवहार में आने वाले नियमों को 'यम' कहते हैं। जैसे किसी को न सताना, यातना न देना, लोभ लालच न करना, चोरी–डकैती न करना अर्थात् कोई ऐसा कार्य न करना, जिससे मानव–समाज के किसी भी अंग का अहित होता है।

"अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः"

यम का अर्थ है व्रत–पंचव्रत :– जिसे अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, और अपरिग्रह कहते हैं।

I. अहिंसा– अहिंसा का अर्थ है, हिंसा न होना। मन–वचन–कर्म से किसी प्राणी को न सताना अहिंसा है।

.ii. सत्य– सत्य का एक अर्थ है – झूठ न बोलना।
जिस वार्तालाप और व्यवहार से सब का हित हो, वह सत्य है।

iii. अस्तेय– चोरी न करना। पराई वस्तु को उस के स्वामी से पूछे बिना न लेना अस्तेय है।

iv. ब्रह्मचर्य– ब्रह्मचर्य का मूल अर्थ है इंद्रिय–संयम।
शरीर की शक्ति का रक्षण ब्रह्मचर्य है।

v. अपरिग्रह– अपरिग्रह का एक और नाम है असंग्रह, अर्थात् संग्रह न करना। अनावश्यक वस्तुएँ द्रव्य आदि को एकत्र न करना अपरिग्रह है।

2. नियम

"शौचसंतोषतपःस्वध्यायईश्वरप्रणिधानानि नियमाः"

इस का संबंध आपके अपने चरित्र से है। व्यक्तिगत चरित्र स्वच्छ और उत्तम होना चाहिए। जब आपका अपना चरित्र ठीक होगा, तो आप समाज के एक श्रेष्ठ अंग बन जाएँगे। श्रेष्ठ समाज उत्तम व्यक्तियों से ही मिलकर बनता है।

i. शौच – शौच का अर्थ है पवित्र। शरीर और मन दोनों की पवित्रता से वास्तविक अर्थ पूरा होता है।

ii. संतोष – 'सम्' उपसर्ग पूर्वक "तुष् प्रीतौ" धातु से संतोष शब्द बना है।
संतोष का अर्थ – प्रसन्नता, खुशी, आनंद है, जैसी भी भली–बुरी परिस्थिति सामने हो, उस में प्रसन्न रहना, संतोष है। अथवा शरीर से पूर्ण पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त धन से अधिक की लालसा न करना, न्यूनाधिक की प्राप्ति पर शोक और हर्ष न करना।

iii. तप – भूख–प्यास, शीत–उष्ण, स्थान तथा आसन के कष्टों को सहन करना। तप का तात्पर्य 'कष्ट सहन' है।

iv. स्वाध्याय – आत्म–ज्ञान की प्राप्ति के लिए नित्य नियम से पठन–पाठन स्वाध्याय कहा जाता है।

v. ईश्वर–प्रणिधान –प्रणिधान मायने हैं – धारण करना, स्थापित करना। ईश्वर प्रणिधान अर्थात् ईश्वर को धारण करना, ईश्वर को स्थापित करना। अथवा जितने भी कर्म बुद्धि, वाणी और शरीर से किए जाते हैं, और छोटी–से–छोटी क्रियामात्र को परमगुरु भगवान अथवा ईश्वर को अर्पण करते जाना तथा उन कर्मों के फलों को भी भगवान को अर्पण कर देना, ईश्वर प्रणिधान है।

3. आसन

''स्थिरसुखमासनम्''

'आसन' शरीर की वह स्थिति है, जिसमें आप अपने शरीर और मन के साथ शांत, स्थिर, एवं सुख से रह सकें।

शरीर के विभिन्न अंगों के विकास के लिए जो यौगिक क्रियाएँ की जाती हैं, उन्हें 'आसन' कहा जाता है।

4. प्राणायाम

''तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।''

अर्थात् आसन की स्थिरता होने पर श्वास–प्रश्वास की स्वाभाविक गति का नियमन करना–रोककर सम कर देना 'प्राणायाम' है।

यूँ तो प्राण–विज्ञान बहुत व्यापक विषय है, परंतु इसके अनेक अंगों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है –

'प्राण + आयाम' अर्थात् प्राणों का आयाम

1. प्राण–वायु को संतुलित रूप से लेना।
2. नियमित रूप से गहरी और लंबी साँस लेना।
3. प्राण पर सदैव ध्यान रखना।

5. प्रत्याहार

''स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।''

अपने–अपने विषयों के संग से रहित होने पर इंद्रियों का चित्त के रूप में अवस्थित हो जाना प्रत्याहार है।

किसी भी वस्तु में लिप्त न होना, यानी 'पद्मपत्रमिवाम्भसा' ''जल में जैसे कमल रहता है, जग में वैसे रहना'' पर वह जल में गीला नहीं होता, उसी प्रकार रहना। संसार में आसक्ति अनासक्तभाव से रहना प्रत्याहार है।

6. धारणा

"देशबन्धः चित्तस्य धारणा"

चित्त को किसी एक विशेष में स्थिर करने का नाम धारणा है।

अपने मन को एकाग्र करना या एकाग्रचित होना ही धारणा है। यह बहुत बड़ी बात है और जीवन में सफलता की कुंजी है।

7. ध्यान

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।"

ध्यान धारण शक्ति का प्रसार है।

प्रभु का चिंतन करना और उसके स्मरण में चित्त को लगाना ध्यान कहलाता है।

8. समाधि

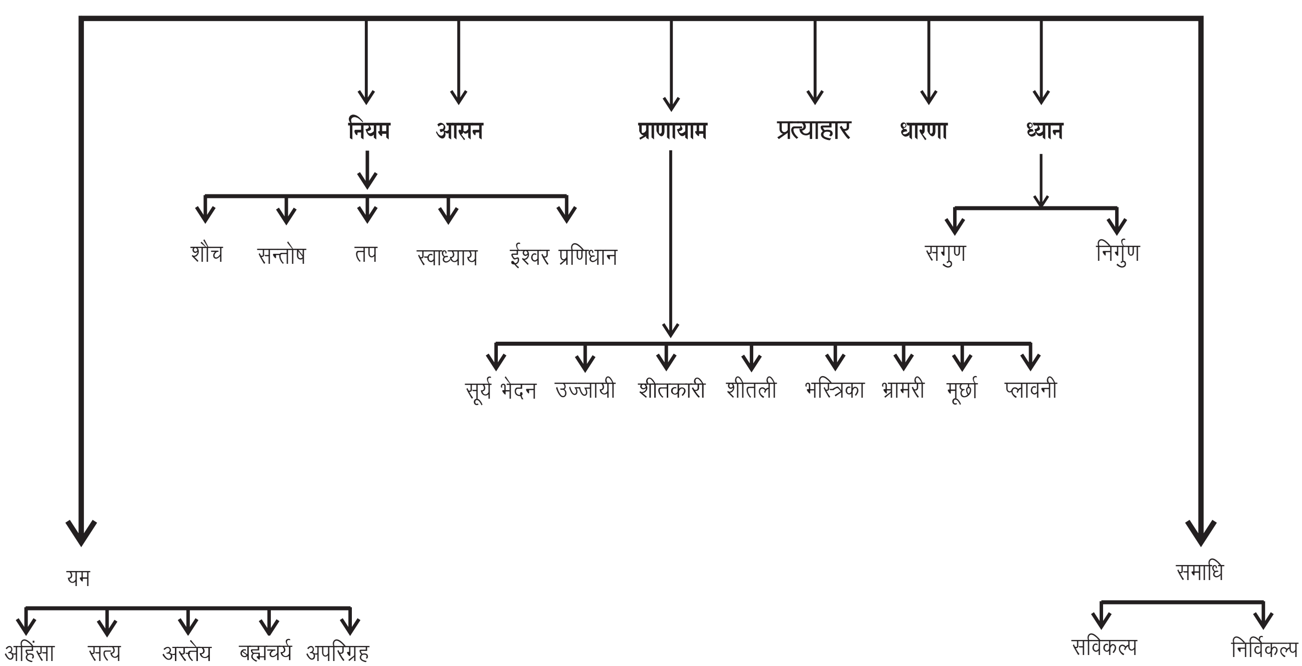
"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

केवल ध्येय मात्र की प्रतीति होती है। चित्त का अपना स्वरूप शून्य हो जाता है, वही (ध्यान ही) समाधि कहलाता है।

समाधि लग जाने पर मनुष्य के अंतर में स्वतः ही प्रकाश दिखने लगता है।

लाभ– इन आठों प्रक्रियाओं से मानसिक, आध्यात्मिक, और शरीरिक विकास होता हैं और आपका शरीर स्वस्थ होगा। आपके विकार दूर होंगे, आपका मन स्वच्छ होगा, और आप एक आदर्श व्यक्ति कहलाएँगे।

अष्टांग योग



2.1.6 षट्कर्म –

षट्कर्म अर्थात छह कर्म, यह हठयोग में बताई गई छह शोधन क्रियाएँ हैं। हमारे शरीर में तीन तरह के दोष होते हैं– वात, पित्त और कफ़, जो सामान्यतः किसी को भी हो सकते हैं। योग में कई ऐसी शोधन क्रियाएँ हैं, जिन के अभ्यास से हम इन दोषों और अन्य रोगों से मुक्ति पा सकते हैं।

षटकर्म क्रिया के अंतर्गत – 1. नेति, 2. कपालभाति, 3. धौति, 4. नौलि, 5. बस्ति और 6. त्राटक क्रिया आती हैं।

2.1.7 योग का महत्व –

शरीर ही धर्म का मुख्य साधन है। आरोग्य ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का मूल साधन है और इसीलिए जीवन का प्रथम ध्येय आरोग्य ही है। यदि आरोग्य नहीं, स्वास्थ्य नहीं, तो जीवन निरर्थक है। रोगी से कुछ नहीं हो सकता। संसार में सुख और शांति के लिए आरोग्य की आवश्यकता है। राजा, रंक सभी चाहते हैं कि हम निरोगी और स्वस्थ रहें। काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि शत्रुओं को जीतने के लिए योग सहज–सरल साधन है।

योग उपचार के सर्वाधिक शक्तिशाली औषधिरहित तंत्रों में से एक है। स्वास्थ्य की इसकी अपनी एक अवधारणा है, जिसे बहुत से लोगों ने वैज्ञानिक रूप से समझा है और प्रस्तुत किया है। योग को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए जीवनशैली के रूप में अपनाया जा सकता है। विद्यालय–स्तर पर योग से अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है। अच्छी आदतें और स्वस्थ जीवनशैली में सहयोगी सिद्ध होगा।

इस के फलस्वरूप बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावात्मक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक और स्वस्थ जीवनशैली को बल मिलेगा। योग शारीरिक स्तर पर बल, सहनशक्ति, क्षमता और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करता है। यह व्यक्ति को मानसिक स्तर पर उन्नत एकाग्रता, शांति और संतोष के साथ सशक्त भी बनाता है, जो आंतरिक और बाह्य सामंजस्य प्रदान करता है।

2.1.8 योगासन हेतु सावधानियाँ

1. योगासन करने से पूर्व शौच, स्नान, आदि से निवृत्त हो जाएँ।
2. प्रातःकाल योगासन करना अधिक लाभकारी है।
3. योगासन करने के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिए। पसीने को पंखे से न सुखाएँ, शरीर का ताप सामान्य होने पर स्नान करें।
4. योगासन के आधा घंटा पश्चात् दूध, दलिया, फल या अंकुरित अनाज थोड़ी मात्रा में अवश्य लेना चाहिए।

5. आसन, एकांत तथा धूल, मिट्टी व धुआँ रहित स्थान पर किया जाना चाहिए। घर की छत, पार्क, नदी के किनारे अथवा ऐसे खुले स्थान पर करना चाहिए, जहाँ शुद्ध हवा आती जाती हो। अधिक ठंड में योगासन खुले कमरे में करें।
6. आसन करते समय शरीर पर वस्त्र कम–से–कम और ढीले होने चाहिए।
7. समतल भूमि पर गरम कंबल, मोटी दरी बिछाकर ही आसन करें। खुली भूमि पर बिना कुछ बिछाए आसन कभी न करें, जिस से शरीर में निर्मित होने वाला विद्युत प्रवाह नष्ट न हो जाए।
8. श्वास मुँह से न लेकर नाक से ही लेना चाहिए।
9. आसन करते समय शरीर के साथ ज़बरदस्ती न करें, अतः धैर्यपूर्वक आसन करें।
10. आसन के पूर्व थोड़ा ताजा जल पीना लाभदायक है। ऑक्सीजन और हाइड्रोजन में विभाजित होकर संधि–स्थानों का मल निकालने में जल बहुत सहायक होता है।
11. आसन की स्थिति में श्वास प्रश्वास का विशेष ध्यान रखें।
12. आसन करते समय शरीर में जिस स्थान पर खिंचाव पड़ रहा हो, कष्ट होने लगे या पीड़ा का अनुभव हो, तो उस अभ्यास को तुरंत बंद कर देना चाहिए।
13. आसन जितने समय तक सरलता से कर सकें, उतने समय तक ही करें।
14. आसन नियमित तथा एकाग्रचित्त होकर प्रसन्न मुद्रा में करना चाहिए।
15. आसन में प्रतिस्पर्धा नहीं करना चाहिए।
16. रुग्णावस्था में कुशल योग–शिक्षक की देख–रेख में विशेष आसन करना चाहिए।
17. भोजन के चार घंटे बाद ही आसन किया जा सकता है।

2.1.9 योग शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश –

1. योग–शिक्षा का कार्यभार उन्हीं अध्यापकों पर होना चाहिए, जिन्होंने इस बारे में स्वाध्याय और अभ्यास किया हो और इस कारण इस विषय में कुछ निष्ठा बनी हो, अर्थात् योग का शिक्षक इस विषय में अच्छी जानकारी और अनुभव रखता है।
2. योग–शिक्षकों को शिक्षा पाठ्यक्रम की पुस्तिका, इस की भूमिका तथा उनमें निहित किसी एक योग्य पद्धति को अच्छी तरह पढ़ना चाहिए व उसी के अनुसार अभ्यास करना चाहिए। ऐसी पुस्तकें उनके स्वाध्याय हेतु विद्यालय में रखी जाएँ तथा उन पुस्तकों में योगासन सचित्र होने चाहिए।
3. जो भी आसन या क्रिया सिखानी हो, उसकी विधि और लाभ विद्यार्थियों को पहले समझा देने चाहिए।
4. योगासन या क्रिया का कार्यक्रम कराते समय कब, कौन से आसन या क्रिया कैसे कराई जाए, यह ध्यान में रखना चाहिए।

5. योग करते समय विद्यार्थी अपना ध्यान कहाँ एकाग्र करें, यह अवश्य बताना चाहिए।
6. शरीर के भाग पर ज़ोर पड़ने वाले आसन करने के बाद उसके विरुद्ध भाग पर ज़ोर पड़ने वाले आसन अवश्य कराने चाहिए, जैसे – हलासन के बाद चक्रासन।
7. किस प्रकार की वेशभूषा में योग सुविधापूर्वक हो सकता है – यह शिक्षक स्वयं भी ध्यान में रखें और विद्यार्थियों को भी बताएँ।
8. योगासन खाली पेट करवाना चाहिए अथवा भोजन के तीन–चार घंटे बाद भी योग कराया जा सकता है। बालक से पूछें कि उसने कब, कैसे भोजन किया या प्रातः शौच हुआ या नहीं, यह जानकर ही योगासन कराना चाहिए, वरना हानि हो सकती है।
9. प्रत्येक आसन की अंतिम सही स्थिति तक पहुँचने के लिए अनेक सरल चरणों का ज्ञान होना चाहिए। उसके लिए स्वयं भी आसनों की रचना सोचते व करते रहना चाहिए।
10. प्रत्येक आसन के पश्चात् श्वासन द्वारा अंग शिथिल कराकर ही दूसरा आसन कराएँ।
11. योग सिखाते समय छात्रों की उम्र, शक्ति व बीमारी आदि का ठीक विचार कर के धीरे–धीरे अभ्यास कराना चाहिए।
12. किन आसनों व क्रियाओं के करने से किन रोगों का नाश हो जाता है – यह शिक्षक को अवश्य मालूम होना चाहिए।
13. योग–शिक्षक को योग कराते समय स्थान का भी उचित चुनाव करना चाहिए, जैसे खुला स्थान बड़ा हाल। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि –

(अ) योग समतल स्थान पर करें।
(ब) योग ढीले–ढाले वस्त्र पहन कर करें, जिस से असुविधा न हो।
(स) योग का स्थान हवादार व शुद्ध वातावरण हो।
(द) योग–आसन के तुरंत बाद जलपान व अन्य खाद्य पदार्थ का सेवन लगभग 1/2 घंटे तक न करें।
(इ) योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने का प्रयास करें।

2.1.10 योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने के संबंध में सुझाव –

1. योग विषय में रूचि रखने वाले शिक्षकों को ही इस दिशा में क्रमशः आगे बढ़ाए जाएँ। क्रमशः सबकी रूचि बढ़ानी है, यह उद्देश्य हो।
2. प्रार्थना–सभा प्रभावी बनाई जाए। 'ऊँ' जप, मौन, ध्यान का भी प्रार्थना–सभा में समावेश हो। योग संबंधी विशेषकर यम–नियम की व्याख्या करने वाली कहानियाँ प्रार्थना–सभा में सुनाई जाएँ।

3. योग–कक्ष या ध्यान–कक्ष की व्यवस्था विद्यालय स्तर पर की जाए।
4. आवासीय विद्यालयों में इसे नित्यप्रति कार्यक्रम में रखा जाए।
5. योग–प्रशिक्षण की प्रक्रिया अनवरत् बनाए रखी जाए।
6. योग प्रक्रिया की प्रत्यक्ष जानकारी के लिए योग डायरी बनवाना उपयुक्त रहेगा।
7. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए योग की विशेष कक्षाएँ ली जाएँ तथा उनके विकास का मूल्यांकन किया जाए।
8. योग पखवाड़ा मनाया जाए, जिस में योग के बारे में विस्तार से बताएँ।
9. योग के अंतर्गत मौन का अभ्यास कराया जाए एवं उसका महत्व बताया जाए।
10. किसी भी मंत्र को अधिकतम संख्या में लिखने (लिखित जप के रूप में) के लिए प्रेरित किया जाए।
11. महापुरुष की जयंती पर महापुरुष के संबंध में जीवन का वह हिस्सा लिखना जिस में योग का प्रभावी रूप आया हो।
12. अनेक विद्यालयों को मिलाकर इकाई बना सकते हैं और योग पर उनकी भाषण–प्रतियोगिता रखी जा सकती है।
13. बच्चों या बड़ों की बैठक में भी प्रारंभ में ऊँकार और ध्यान का थोड़ा कार्यक्रम कराकर फिर अंत में किसी भजन से समाप्त करना उपयोगी होगा।
14. कक्षा–शिक्षण प्रारंभ होने से पूर्व ध्यान या ऊँकार कराएँ, तब शिक्षण प्रारंभ करें, अधिक आनंद आएगा।
15. कक्षा में शिक्षण के पूर्व गत दिवस की अध्यापित विषयवस्तु को ध्यान की स्थिति में स्मरण करना तथा आने वाली विषयवस्तु से सहसंबंध जोड़ने के लिए भी कहा जा सकता है।
16. विद्यालय के वार्षिकोत्सव में योगासन का अच्छा एवं प्रभावी प्रदर्शन रखा जाए। यह ध्यान में रहे कि समग्र योग के साथ समष्टीकरण किये बिना इस का योग–दृष्टि से कोई मूल्य न होगा। केवल प्रदर्शन–वृत्ति को बढ़ावा मिलेगा।
17. प्रदर्शनी लगाई जाए – (विषय देकर)– सत्यम्, शिवम् या सुंदरम् कार्य का आधार लिया जाए।
18. बालक के शारीरिक व मानसिक विकास में योग का क्या परिणाम रहा, यह अनुभव करके उसे बताएँ।
19. मनोवैज्ञानिक आधार लेकर विद्यार्थी के आयु–वर्ग के अनुसार कुछ परीक्षण किया जाए, फिर देखें कि उस पर क्या क्रमिक परिवर्तित परिणाम आते हैं। इस का अध्ययन किया जाए।

2.1.11 योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास एवं तनाव प्रबंधन–

योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास एवं तनाव प्रबंधन :– आधुनिक जीवनशैली तथा व्यवसाय की तीव्र प्रतिस्पर्धा के कारण अनेक प्रकार की समस्याएँ पैदा होती हैं, जिसके कारण जीवन में तनाव उत्पन्न हो जाता है।

योग हमारे शारीरिक एवं मानसिक तनाव को दूर करता है। योग के सतत अभ्यास से शारीरिक फिटनेस को बेहतर बनाने में मदद मिलता है। इस से शरीर स्वस्थ, लचीला एवं रोगमुक्त होता है, जिस से मस्तिष्क में अच्छे विचार आते हैं। कहा गया है कि ''पहला सुख निरोगी काया, दूजे सुख धन संपत्ति माया, तीजे सुख सुलक्षण नारी, चौथे सुख पुत्र हो आज्ञाकारी, पंचम सुख स्वदेश में बासा''। इस प्रकार जीवन का प्रथम सुख शरीर का सुखी रहना है। योग के निरंतर अभ्यास से आत्मविश्वास बढ़ता है। एक नज़रिए के साथ अच्छे व्यक्तित्व की धारणा बनती है। व्यक्तित्व का विकास एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। यह जन्म के बाद विकसित होना शुरू होता है। किशोरावस्था में पुनर्गठन होता है।

प्रत्येक व्यक्ति आमतौर पर अधिकांश में जो लगातार व्यवहार करता है, वही उसके व्यवहार में आ जाता है और व्यवहार उसका व्यक्तित्व कहलाता है, इसे योग कहा जा सकता है। आदतें और लक्षण व्यवहार का यह पैटर्न दूसरी विशेषता है। व्यक्तित्व के विभिन्न आयाम हैं। आयाम भौतिक, भावनात्मक, बौद्धिक से संबंधित है। हमारे व्यवहार के सामाजिक और आध्यात्मिक पहलू सभी के विकास के लिए योग प्रभावी है।

व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों का विकास योग के माध्यम से संभव है, जिसे शरीर यौगिक अभ्यास योगाभ्यास, प्राणायाम बंध एवं मुद्राओं से पूरा कर सकता है।

भावनाएँ – सकारात्मक – दया, प्यार, करुणा, उदारता आदि।

नकारात्मक – क्रोध, घृणा, भय आदि है।

इन सब को यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, और ध्यान से नियंत्रित कर सकते हैं। महत्वपूर्ण निर्णय ले सकते हैं। हमारे आत्मबल में वृद्धि कर सकते हैं। मन में एकाग्रता होती है और तनावमुक्त जीवन सुखपूर्वक व्यतीत कर सकते हैं।

2.1.12 स्वस्थ रहने के उपाय –

योग जीवन का पहला सुख निरोगी काया है। हर व्यक्ति अपने जीवन में स्वास्थ्य लाभ करना चाहता है और शरीर को चुस्त और दुरुस्त रखना चाहता है। इसके लिए तरह–तरह के व्यायाम करते हैं, जिनमें प्रमुख निम्नलिखित हैं –

खेल प्रतियोगिता, एरोबिक्स , जॉगिंग, जुंबा आदि शरीर को स्वस्थ रखने के साधन है।

1. खेल प्रतियोगिता –

हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में अत्यंत सहायक है। हम इस के तहत दौड़, कूद, फेंक, शरीर सौष्ठव, तैराकी तथा विभिन्न खेल, खो–खो, कबड्डी, वॉली–बॉल, फुटबॉल, हॉकी, बास्केट बॉल, बेसबॉल, क्रिकेट,कुश्ती तथा योग आदि के द्वारा शारीरिक व्यायाम कर स्वस्थ रहते हैं।

2. जॉगिंग (दौड़ना)–

प्रतिदिन जॉगिंग करके व्यक्ति न केवल स्वस्थ रहता है, बल्कि उनको फिटनेस में महत्वपूर्ण लाभ होता है। इसके लिए किसी उपकरण व पैसों की आवश्यकता नहीं है। सुबह उठें और नियमित कार्य कर दौड़ लगाएँ। एक बार पसीने से नहा लेने पर शरीर की व्याधि मिट जाती है। आधुनिक व्यायाम शाला (जिम) में आजकल उपकरणों से दौड़ लगाई जाती है।

3. एरोबिक्स –

शरीर को फिट रखने के एक सरल व्यायाम 'एरोबिक' कहलाता है। इसे हम घर पर या आसपास प्रतिदिन कर सकते हैं, जैसे – हम नियमित सुबह तेज़ी से टहलते हैं और तेजी से सीढ़ियाँ चढ़ना, नृत्य करना, तैराकी, रस्सी कूदना आदि एरोबिक व्यायाम हैं। वजन घटाने के लिए डांस, एरोबिक, मोटापे के लिये जुंबा, जॉगिंग, वसा कम करने के लिए तैराकी, रस्सी कूदना ये सभी एरोबिक एक्सरसाइज हैं।

4. जुंबा डांस –

जुंबा डांस एक एरोबिक व्यायाम के अंतर्गत आता है। रोज़ाना हम जॉगिंग, जिमों में कड़ी मेहनत करते हैं, लेकिन मस्ती भरे अंदाज में आनंदपूर्वक डांस (जुंबा) का अलग ही मज़ा है। एक घंटे की जुंबा से लगभग 400 से 800 कैलोरी नष्ट (बर्न) होता है। इस डांस को करते व़क्त खूब कूदना होता है। जिससे फेफड़ों के जोर–जोर से धड़कने के कारण हृदय मजबूत होता है।

उपर्युक्त सभी व्यायामों (जॉगिंग / एरोबिक्स / जुंबा डांस) के लाभ –

1. दौड़ने व एरोबिक्स जुंबा से बाहरी शरीर के साथ आंतरिक शरीर को भी चुस्त रखता है।
2. वज़न घटता है, मोटापा कम करने, कैलोरी बर्न तथा चर्बी (वसा) बर्न होते हैं।

3. एरोबिक्स, जुंबा आदि के जरिए आप खुद को चुस्त व फ़्रेश (ताज़गी) महसूस कर सकते हैं।

4. हड्डी की कमज़ोरी, वात रोग, जोड़ों का दर्द, एड़ियाँ व घुटना जॉगिंग से स्वस्थ हो जाते हैं।

5. थॉयराइड, सर्दी, खाँसी, एलर्जी, थकान के कारण अनिद्रा को दूर करने में मदद मिलती है।

6. भूख बढ़ाने में, सहनशक्ति बढ़ाने, कोलेस्ट्रॉल कम करने, मधुमेह के खतरे कम करने में लाभदायी है।

7. जॉगिंग आदि सभी रक्त प्रवाह बढ़ाते हैं, जिससे दिमाग़ को अधिक ऑक्सीजन व पोषक तत्व मिलता है, मस्तिष्क को काम करने में सहायता मिलती है, साथ–ही–साथ अवसाद (डिप्रेशन) कम होता है।

8. जुंबा आदि से मांसपेशियाँ स्वस्थ होती हैं। ब्लडप्रेशर में लाभ मिलता है।

9. बुजुर्गों को अधिक उम्र में गिरने से हड्डी टूटने का डर रहता है। एरोबिक्स से गिरने का खतरा कम हो जाता है।

हानि –

1. अधिक समय (1 घंटे से अधिक) तक जॉगिंग / एरोबिक्स आदि करने पर छाती, कंधे, नितंबों, जाँघों, कमर एवं क्षमता से अधिक मांसपेशियों में दर्द हो सकता है।

2. जंपिंग, स्वीमिंग, रनिंग से त्वचा पर दाने, हड्डियों के जोड़ों में दर्द हो सकता है।

2.2 षट्कर्म

2.2.1 षट्कर्म (परिभाषा) –

'षट्कर्म' अर्थात् छह कर्म, हठयोग में बताई गई है। ये छह शोधन क्रियाएँ हैं। हमारे शरीर में तीन तरह के दोष होते हैं–वात, पित्त और कफ़ जो सामान्यतः किसी को भी हो सकते हैं। योग में कई ऐसी शोधन–क्रियाएँ हैं, जिनके अभ्यास से हम इन दोषों और अन्य रोगों से मुक्ति पा सकते है।

षट्कर्म क्रिया के अंतर्गत 1. नेति 2. कपालभाति 3. धौति 4. नौलि 5. बस्ति और 6. त्राटक क्रिया आती हैं।

2.2.2 कुंजल क्रिया (जलधौति)

आवश्यक सामग्री– गुनगुना जल, ठंडा जल, नमक, जग, गिलास।

विधि– उकड़ू बैठ जाइए। लगभग छह गिलास गुनगुना पानी लीजिए और जितनी जल्दी हो सके, इसे पी लीजिए। खड़े होकर आगे झुकिए। दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा को गले में अधिक से अधिक अंदर डालिए। नाखून छोटे तथा साफ़ हों। इसके बाद जिह्वा के पिछले भाग पर मध्यमा से दबाव डालिए। इस से वमन होगा और पेट का संपूर्ण जल तेज़ी से बाहर आ जाएगा। जल के पूर्णतः निकलते तक जिह्वा पर दबाव डाले रहिए।

समय– प्रतिदिन प्रातःकाल शौच–निवृत्ति के बाद बिलकुल खाली पेट में यह क्रिया करें।

लाभ– कुंजल से अमाशय में स्थित कफ़, पित्त एवं बिना पचा हुआ अन्न आदि बाहर निकल जाता है। कफ़ रोग, श्वास, दमा, अम्लपित्त में काफ़ी लाभदायक है। सिर में चक्कर आने में भी यह क्रिया लाभदायक है। बाद में इसे सप्ताह में एक बार भी किया जा सकता है।

सावधानी– अभ्यास के 20 मिनट बाद तक अन्न ग्रहण न करें।

सीमाएँ– दमा, पेट के नासूर, हृदय–विकार व हॉर्निया में योग–शिक्षक से सलाह लेकर करें।

2.2.3 जलनेति

आवश्यक सामग्री– जलनेति पात्र, गुनगुना जल, नमक आदि।

विधि– खड़े होकर या कागासन में बैठकर यह क्रिया की जा सकती है। जलनेति पात्र में हाथ की ऊपरी त्वचा को सहने लायक गुनगुना जल लें। नमक, अश्रुजल के समान नमकीन हो। नेति पात्र की टोंटी को जो श्वास हमारा चल रहा है, उसमें या बायीं नासिका के छिद्र में डालें। सिर को थोड़ा तिरछा करें। थोड़ी देर के लिए श्वास रोंके। बाद में मुँह खोलकर मुँह से श्वास लें। जल का प्रवाह एक नाक से होकर दूसरे नाक–छिद्र से बाहर निकालें। यह क्रिया स्वाभाविक रूप से होगी। इस में लोटे की स्थिति, सिर का झुकाव सही हो तथा श्वसन क्रिया मुँह से हो।

दोनों नासिका छिद्रों से बारी–बारी क्रिया करें। पश्चात् जल–पात्र हटा लें। नासिका को बिलकुल शुष्क करें। दोनों पैरों को पास में लाएँ। दोनों हाथ पीछे बाँध कर रखें। कमर से सामने की ओर झुकें। सिर ऊपर उठा रहे। 30 सेकंड तक इस स्थिति में रुके रहें। झुकी स्थिति में ही नासिका से धौंकनी की तरह श्वसन क्रिया करें। पुनः सीधे खड़े हो जाएँ। एक नथुना बंद कर खुले नथुने से तीव्र गति से श्वास लें व छोड़ें, इससे नासिका का जल कण बिलकुल निकल जाता है।

लाभ (जलनेति)– यह अभ्यास जुकाम तथा वायु–रंध्र–दोष के उपचार में मदद करता है। आँख,कान, गले की अनेक बीमारियों, जैसे बहरेपन, दृष्टिदोष, गले की कौड़ी का बढ़ना, श्लेष्मा, झिल्ली, आदि दोषों के निवारण में मदद करता है। मिर्गी या अपस्मार, उन्माद, विक्षेप, अत्यधिक सिर दर्द, अनियंत्रित क्रोध आदि विकारों पर अच्छा प्रभाव डालता है।

सावधानी– जल का प्रवाह सिर्फ़ नासिका से हो, गले या मुँह से नहीं। यदि ऐसा है, तो सिर की स्थिति हमारी ठीक नहीं हैं।

सीमाएँ– नासिका से रक्तस्राव की दीर्घकालीन बीमारी की अवस्था में योग–शिक्षक की सलाह पर ही करें।

परिश्रम वह चाबी है, जो सौभाग्य के द्वार खोलती है।

2.3 योगाभ्यास हेतु प्रमुख आसन

2.3.1 गरुड़ासन

अर्थ – गरुड़ पक्षियों का राजा, भगवान विष्णु का वाहन है।

विधि –

1. समावस्था की स्थिति में खड़े हो जाएँ।
2. दाहिना पैर उठाएँ और बाएँ पैर पर इस प्रकार लपेटें कि दाहिनी जाँघ का पिछला हिस्सा, बाईं जाँघ पर और दाहिना पैर बाईं पिंडली को स्पर्श करें।
3. अब हाथों को भी कोहनियों से मोड़कर आपस में लपेट लें।
4. दोनों हाथों को आपस में प्रार्थना की मुद्रा में जोड़कर नासाग्र पर रखें।
5. कुछ समय इसी स्थिति में ठहरें। वापस मूल स्थिति में आ जाएँ। इसी अभ्यास को पैर बदलकर भी करें।

समय – यथाशक्ति रुकें।

श्वासक्रम – आसन की स्थिति में धीरे–धीरे गहरा श्वास लें।

ध्यान – आज्ञाचक्र में रखें।

लाभ –

1. एकाग्रता बढ़ती है।
2. शरीर के संतुलन का अभ्यास बढ़ता है।
3. पिंडलियों की मांसपेशियों की ऐंठन को रोकने के लिए बड़ा ही लाभदायक आसन है।
4. इस के अभ्यास से भुजा तथा पैरों की नस–नाड़ियाँ, स्नायु मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं।
5. अंडकोष–वृद्धि वाले रोगी के लिए अत्यंत लाभदायक है।

2.3.2 त्रिकोणासान

शाब्दिक अर्थ – त्रि – अर्थात् तीन कोणों वाला आसन।

विधि–

1. समावस्था की स्थिति में खड़े हों।
2. दोनों पैरों को फैला दें। दोनो हाथों को भूमि के समानांतर धीरे–धीरे उठाएँ।
3. श्वास को बाहर छोड़ते हुए धीरे–धीरे दाहिनी ओर झुकें।

4. दाहिने हाथ को दाहिने पैर के बग़ल में रखें, बायाँ हाथ ऊपर की ओर रखें और दृष्टि बाएँ हाथ की ओर ऊपर रखें।

5. इस स्थिति में यथाशक्ति श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएँ। इसी क्रिया को दूसरे हाथ से भी करें।

श्वास क्रम – झुकते समय श्वास छोड़ें एवं सीधा खड़े होते समय श्वास लें।

लाभ –

1. पीठ–दर्द व गर्दन से संबंधित दोष दूर होते हैं।
2. उदर–संबंधी विकार दूर होता है।
3. मेरुदंड लचीला बनता है।
4. क़ब्ज़ दूर करता है।
5. भुजाएँ बलिष्ठ बनती हैं।

सावधानी – हृदय–रोगियों के लिए आसन वर्जित है। स्लिप डिस्क, साइटिका एवं उदर–रोग में किसी भी प्रकार की सर्जरी होने के बाद इसका अभ्यास न करें।

2.3.3 वीरभद्रासन / एक पादासन

स्थिति – समावस्था में खड़े हों।

विधि – दोनों हाथों को दोनों कानों से स्पर्श कराते हुए सिर के ऊपर ले जाएँ। उँगलियों को आपस में फँसा लें। दाहिना पैर एक स्थान पर केंद्रित कर बाएँ पैर को पीछे धीरे–धीरे ऊपर की ओर उठाएँ, ध्यान रहे, सामने झुकते हुए कमर, छाती, पीठ एक सीधी रेखा पर हों। शरीर का पूरा संतुलन दाहिने पैर पर रहेगा। यथाशक्ति रुकें एवं वापस मूल स्थिति में आएँ। यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें।

श्वास क्रम – झुकते समय श्वास छोड़ें, अंतिम अवस्था में श्वास सामान्य रखें।

लाभ –

1. पैरों की मांसपेशियों को पुष्ट करता है।

2. समस्त शरीर में संतुलन स्थापित करता है।

3. मन की चंचलता को रोकता है।

सावधानी – उच्च रक्तचाप वाले इसे न करें।

2.3.4 अर्धचक्रासन

अर्थ – आधाचक्र (पहिया) की भाँति

स्थिति – ज़मीन पर पीठ के बल लेट जाएँ।

विधि – दोनों पैरों को नितंब के पास सटाकर रखें। दोनों हाथों को उल्टाकर कंधों के पीछे रखें। श्वास भरते हुए कमर, छाती को धीरे–धीरे ऊपर उठाएँ। हाथों और पैरों को अधिक से अधिक समीप लाने का प्रयास करें। इस स्थिति में यथा–शक्ति रुकें। धीरे–धीरे पूर्व–अवस्था में वापस आएँ।

लाभ –

1. कमरदर्द में लाभदायक है।
2. शरीर में लचीलापन बढ़ता है।
3. टली हुई नाभि ठीक करता है।
4. शरीर में स्फूर्ति व ताज़गी आती है।
5. हाथ पैर की मांसपेशियों को पुष्ट करता है।

सावधानी –

1. उच्च रक्तचाप व हृदय रोगी इस अभ्यास को न करें।
2. जिन को चक्कर आता है, वे इसे न करें।

2.3.5 भद्रासन

अर्थ – भद्र का अर्थ शिष्ट है।

विधि – दोनों घुटनों की धीरे–धीरे अधिक से अधिक फैलाएँ। पैर की उँगलियों को एक–दूसरे से मिलाकर नितंबों को ज़मीन से स्पर्श कराएँ। दोनों हाथों को घुटने पर ज्ञान–मुद्रा की स्थिति में रखें। इस आसन में यथाशक्ति रुकें।

श्वास क्रम – स्वाभाविक श्वास।

ध्यान – मूलाधार से आज्ञाचक्र तक।

लाभ –

1. जाँघ, घुटना और पैर पुष्ट होते हैं।
2. गुदा–संबंधी रोग दूर होते हैं।

सावधानी – कमर दर्द वाले इस आसन को धीरे–धीरे करें।

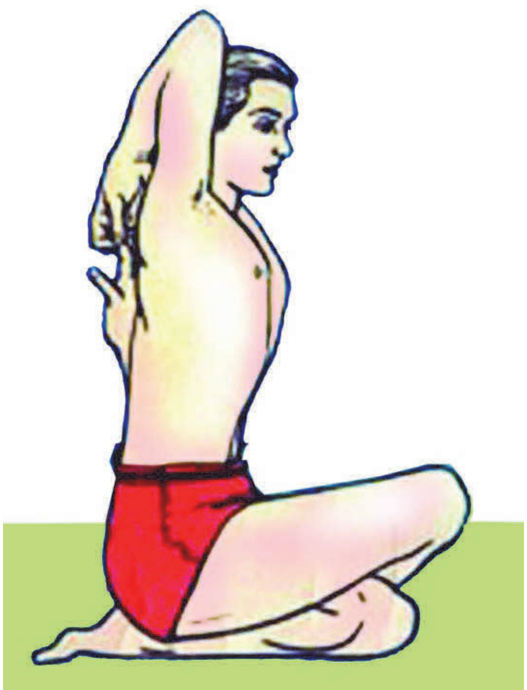
2.3.6 गोमुखासन

अर्थ – गाय के मुख–जैसा।

स्थिति – ज़मीन पर दोनों पैर सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ।

विधि –

1. बाएँ पैर को मोड़कर एड़ी को दाहिने नितंब के पास रखें।
2. दाहिने पैर को मोड़कर बाएँ पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटने एक दूसरे के ऊपर हो जाएँ।
3. दाएँ हाथ को ऊपर उठाकर पीठ की ओर मोड़िए तथा बाएँ हाथ को पीठ के पीछे नीचे से लाकर दाएँ हाथ की उँगलियों को पकड़ें।
4. गर्दन व कमर सीधी रहे।



यथा–शक्ति रुकें। इसी क्रिया को पैर व हाथ बदल कर करें।

श्वासक्रम – सामान्य रखें।

ध्यान – मूलाधार चक्र पर रखें।

लाभ –

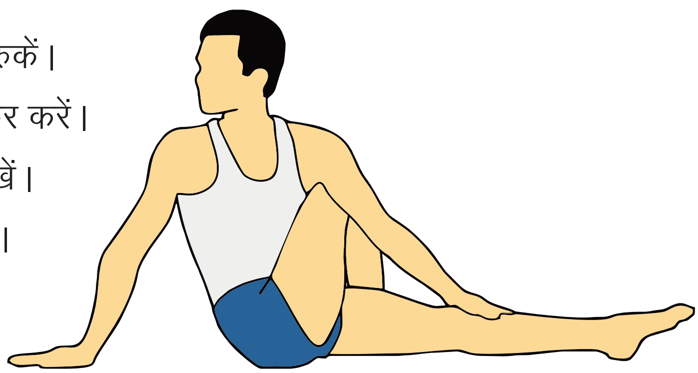
1. छाती चौड़ी और पुष्ट होती है।
2. मूल बंध लगने में सहायक।
3. मधुमेह, गठियावात, क़ब्ज़, पीठ दर्द, आदि रोगों को दूर करता है।
4. अंडकोष–वृद्धि एवं आंत्र–वृद्धि के रोग में लाभकारी है।

लक्ष्य प्राप्त करने के लिए एक लक्ष्य का होना आवश्यक है।

2.3.7 वक्रासन

अर्थ – 'वक्र' शब्द का अर्थ घुमाव या ऐंठन है।

स्थिति –
1. ज़मीन पर सामने की ओर दोनों पैर फैलाकर बैठें।
2. सर्वप्रथम दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएँ घुटने के पास (बगल में) रखें।
3. श्वास बाहर छोड़ते हुए शरीर को दाहिनी तरफ़ घुमाएँ। बाएँ हाथ को दाहिने घुटने के पास लाएँ और दाएँ पैर के बग़ल में रखें।
4. दाएँ हाथ को पीछे ले जाए और हथेली को ज़मीन पर रखें, जब तक कि पीठ सीधी न हो जाए।
5. इस स्थिति में यथाशक्ति रुकें।
6. इसी क्रिया को पैर बदलकर करें।



श्वासक्रम – आसन के समय श्वास सामान्य रखें।

लाभ –
1. मेरुदण्ड लचीला बनता है।
2. क़ब्ज़ को दूर करता है।
3. मधुमेह में लाभदायक है।

सावधानी –
1. पीठ दर्द, स्लिपडिस्क वाले यह अभ्यास न करें।
2. पेट की सर्जरी वाले इसे न करें।

2.3.8 अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

अर्थ – योगी मत्स्येन्द्रनाथ के नाम से साधकों ने इस का नाम रखा है।

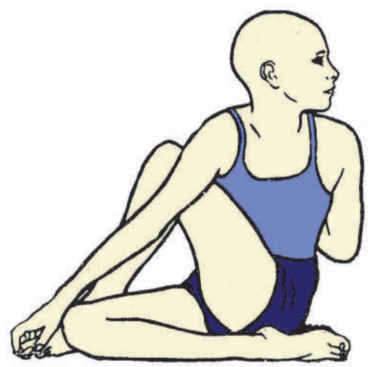
स्थिति – ज़मीन पर दोनों पैर फैलाकर बैठें।

विधि –
1. बाएँ पैर को दाएँ पैर के घुटने के पास बाहर की ओर भूमि पर रखें।
2. बाएँ हाथ को दाएँ घुटने के समीप बाहर की ओर सीधा रखते हुए दाएँ पैर के पंजे को पकड़ें।
3. दाएँ हाथ को पीठ के पीछे से घुमाकर पीछे की ओर देखें।
4. इसी प्रकार दूसरी ओर से भी इस आसन को करें।

श्वासक्रम –
1. यथाशक्ति रुकें।
2. श्वास छोड़कर वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

लाभ –
1. मधुमेह, हॉर्निया एवं कमर दर्द में लाभकारी है।

2. क़ब्ज़ के लिए यह अत्यंत प्रभावशाली है।
3. मेरुदंड पूर्ण सशक्त बनता है।
4. उदर–विकारों को दूर कर मोटापा कम करता है।



सावधानियाँ– 1. साइटिका, पेट का अल्सर, मेरुदंड संबंधी चोट वाले, गर्भवती महिलाएँ स्लिपडिस्क आदि रोग वाले इस आसन को न करें।

2.3.9 उत्तान मंडूकासन

अर्थ – 'उत्तान' का अर्थ ऊर्ध्व एवं 'मंडूक' का अर्थ मेंढक है।

स्थिति – वज्रासन में बैठें

विधि – 1. दोनों घुटनों को अधिक से अधिक फैलाएँ।
2. अपने दाएँ हाथ को ऊपर उठाएँ मोड़ें एवं पीछे ले जाकर बाएँ कंधे पर रखें।
3. इसी प्रकार बाएँ हाथ को ऊपर उठाएँ मोड़े एवं पीछे ले जाकर दाहिने कंधे पर रखें।
4. कुछ देर तक इसी स्थिति में रुकें एवं पूर्व स्थिति में वापस आएँ।

श्वासक्रम – श्वास भरते हुए हाथ ऊपर उठावे एवं श्वास छोड़ते हुए वापस आएँ।

लाभ – 1. पीठ–दर्द और गले की तकलीफ़ में लाभदायक है।
2. फेफड़े को पुष्ट करता है।

सावधानी– 1. घुटने व जोड़ों के दर्द वाले व्यक्ति इसे न करें।

2.3.10 योगमुद्रासन

अर्थ – योग की मुद्रा

स्थिति – ज़मीन पर दोनों पैर सामने की ओर फैलाकर बैठें।

विधि – 1. बाएँ पैर को उठाकर दाईं जाँघ पर इस प्रकार रखें कि एड़ी नाभि के नीचे हो।

2. इसी प्रकार दाएँ पैर को बाएँ पैर की एड़ी के साथ नाभि के नीचे मिल जाए।

3. दोनों हाथों को पीछे ले जाकर बाएँ हाथ की कलाई को हाथ से पकड़ें। श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुकें। नाक से ज़मीन को छूने का प्रयास करें।

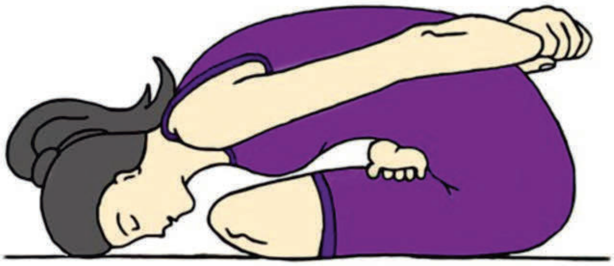
4. इसी क्रिया को हाथ एवं पैर बदलकर करें।

श्वासक्रम – श्वास छोड़ते हुए सामने झुकें, श्वास भरते हुए पूर्व स्थिति में आएँ।

लाभ– 1. पाचन संस्थान को सक्रिय बनाता है।

2. फेफड़ों को पुष्ट करता है। मेरुदंड लचीला होता है।

3. उच्च रक्तचाप में लाभदायक है।



2.3.11 पश्चिमोत्तान आसन

अर्थ – पृष्ठ भाग का खिंचाव (उत्तान)

स्थिति – ज़मीन पर दोनों पैर सामने की ओर फैलाकर बैठें।

विधि – 1. श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे सामने की ओर झुकते जाएँ।

2. दोनो हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे को पकड़ने का प्रयास करें।

3. माथे को घुटने से लगाने का प्रयास करें।

4. यथाशक्ति रुकें। श्वास लेते हुए धीरे–धीरे वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

ध्यान – स्वाधिष्ठान चक्र पर रखें।

श्वासक्रम – सामने झुकते समय श्वास छोड़े, वापस आते समय श्वास लें।

लाभ –
1. मोटापा कम होता है।
2. नाड़ी–संस्थान पुष्ट होता है।
3. पाचन–क्रिया ठीक रहती है।
4. मधुमेह रोग एवं बवासीर रोग में लाभदायक है।

सावधानी – तीव्र कमर दर्द और साइटिका के रोगी इसे न करें।

2.3.12 विपरीत नौकासन

अर्थ : 'विपरीत' का अर्थ उलटा होता है और 'नौका' का अर्थ नाव है।

स्थिति : ज़मीन पर पेट के बल लेट जाएँ।

विधि –
1. दोनों बाहों को कानों का स्पर्श करते हुए सामने की ओर ले जाएँ।
2. शरीर को हल्का तनाव देते हुए हाथ, सिर, धड़ एवं पैरों को यथाशक्ति ऊपर उठाएँ।
3. यथाशक्ति रुकें एवं धीरे–धीरे पूर्व स्थिति मे वापस आएँ।

श्वास क्रम – श्वास लेते हुए हाथ, सिर, पैरों को ऊपर उठाएँ श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आएँ।

ध्यान – विशुद्धचक्र पर (कंठ कूप)

लाभ –
1. मेरुदंड व कमर के लिए लाभकारी है।
2. पैरों की मांसपेशियों में खिंचाव होने से रक्त–संचरण को सुविधाजनक बनाता है।

सावधानी – पेट एवं हृदय की सर्जरी वाले इसे न करें।

सफलता किस्मत पर निर्भर नहीं करती है, यह तो आपके कार्य पर निर्भर करती है।

2.3.13 मयूरी आसन

अर्थ – मोरनी

स्थिति – पद्मासन की स्थिति में बैठें।

विधि – दोनों हाथों के पंजों को ज़मीन पर इस प्रकार रखें कि कनिष्ठा उँगली एक–दूसरे का स्पर्श करे। कोहनियाँ मोड़ें एवं नाभि से लगाने का प्रयास करें। पद्मासन की स्थिति में पैरों को ऊपर उठाएँ। यथाशक्ति इसी अवस्था में रुकें। धीरे–धीरे पूर्व अवस्था में वापस आ जाएँ।

श्वास क्रम – श्वास भरते हुए शरीर को ऊपर उठाएँ एवं श्वास छोड़ते हुए पूर्व अवस्था में वापस आएँ।

लाभ – मयूर आसन के समान समस्त लाभ होता है।

सावधानी – महिलाएँ इसे सुविधानुसार करें।

2.3.14 मयूर आसन

अर्थ – मयूर का अर्थ मोर

स्थिति – घुटनों और पैरों के पंजों के बल ज़मीन पर बैठें।

विधि – दोनों हाथों के पंजों को ज़मीन पर इस प्रकार स्थापित करें कि कनिष्ठा उँगली एक–दूसरे का स्पर्श करें। कोहनियाँ मोड़ें एवं नाभि से लगाने की कोशिश करें। धीरे–धीरे पूरे शरीर का वज़न हाथों पर रखते हुए पैरों को ज़मीन के समानांतर ऊपर उठाएँ। यथाशक्ति रुकें। धीरे–धीरे वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

श्वासक्रम – आसन करते समय श्वास भरें। श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आएँ।

लाभ – 1. हाथ की मांसपेशियों को बल प्रदान करता है।
2. मोटापा कम होता है।
3. पेट के समस्त रोगों का दमन करता है।
4. चेहरा कांतिमय बनता है।

सावधानी – पेट की सर्जरी वाले इसे न करें।
उच्च रक्तचाप एवं हृदय–रोगी भी न करें।

2.3.15 मत्स्यासन

अर्थ – मछली

स्थिति– दरी या स्वच्छ कंबल बिछाकर दोनों पैर फैलाकर बैठें।

विधि – पद्मासन लगाकर दोनों कोहनियों की सहायता से शरीर पीछे ले जाकर पीठ के बल होकर सिर ज़मीन से लगाएँ। हथेली की सहायता से शिखा–स्थान भूमि से लगाएँ। पीठ को ऊपर की ओर उठाएँ। दोनों हाथों से दोनों पैर के अँगूठों को पकड़ें। यथाशक्ति रुकें।

श्वास क्रम – श्वास छोड़ते हुए पीछे रुकें एवं श्वास भरते हए वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

लाभ – 1. सर्दी, जुकाम, श्वास, दमा टांसिल तथा गले के अनेक रोगों को दूर करता है।
2. साइनस में लाभ एवं नेम विकास में लाभ होता है।
3. उदर–संबंधित रोग दूर होते हैं।
4. मधुमेह रोग में लाभ होता है।

2.3.16 सुप्त वज्रासन

अर्थ – सोए हुए

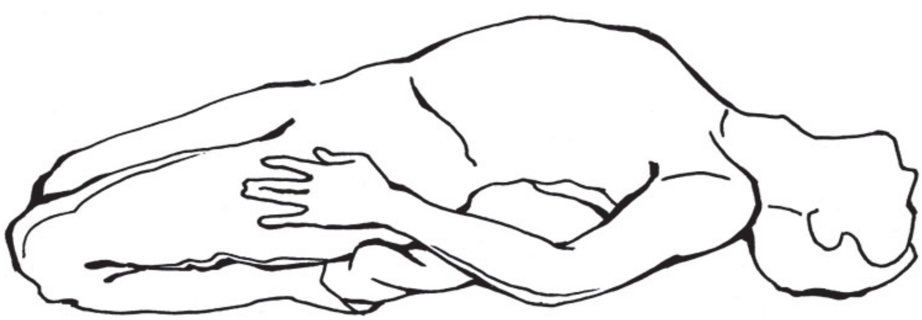
स्थिति – ज़मीन पर आसन बिछाकर वज्रासन में बैठें।

विधि – धीरे–धीरे कोहनियों के सहारे पीछे की ओर झुकते जाएँ एवं भूमि पर चित्त लेट जाएँ। अब पीठ के भाग को थोड़ा ऊपर उठाएँ, गर्दन झुकाते हुए सिर को ऊपर उठाएँ। दोनों हाथों को दोनों जंघों पर रखें। यथाशक्ति रुकें। धीरे–धीरे पूर्व स्थिति में वापस आएँ।

श्वासक्रम– श्वास सामान्य रखें।

लाभ –
1. क़ब्ज़ दूर करता है।
2. चेहरा कांतिमय बनता है।
3. पिंडली जंघे, सीना एवं रीढ़ की हड्डी पुष्ट होती है।

सावधानी– गले–संबंधी रोग वाले इसे न करें। साइटिका, कमर दर्द, घुटने के दर्द, स्लिपडिस्क वाले व्यक्ति इसे सावधानीपूर्वक कर सकते हैं।



2.3.17 वृश्चिकासन

अर्थ – 'वृश्चिक' का अर्थ बिच्छू है।

स्थिति – घुटने टेककर आगे की ओर झुकें।

विधि –
1. आसन पर दोनों हाथों की कोहनी से लेकर हथेलियों तक समानांतर रखें।
2. हाथों को कंधों के समकक्ष ही रखें। श्वास छोड़ते हुए गर्दन और सिर ऊपर उठाएँ।
3. पैरों और कमर के भाग को ऊपर उछालते हुए शीर्षासन जैसी स्थिति में पहुँचें।
4. शरीर का संतुलन बनाते हुए कमर के भाग को एवं पैर को घुटने से मोड़ते हुए पंजों को सिर की तरफ लाएँ। यथा शक्ति गर्दन और सिर ऊपर उठाएँ। आसन सावधानीपूर्वक करें। यथाशक्ति रुकें। श्वास छोड़ते हुए मूल स्थिति में वापस आएँ।

वांसक्रम – श्वास भरते हुए आसन लगाएँ एवं श्वास छोड़ते हुए मूल स्थिति में वापस आएँ।

ध्यान – आज्ञाचक्र में रखें।

लाभ –
1. इस आसन से चेहरे में कांति बढ़ती है।
2. कंधे और भुजाएँ शक्तिशाली बनती हैं।

3. पाचन–तंत्र सक्रिय बनता है।
4. पृष्ठ भाग पुष्ट बनता है।
5. मेरुदंड और ग्रीवा लचीला बनता है।

सावधानी– उच्च रक्तचाप, हृदय रोगी या मेरूदंड से संबंधित रोगी इसे न करें।

2.3.18 आकर्ण धनुरासन

अर्थ – कान तक धनुष खींचने की आकृति।

स्थिति – आसन पर सामने की ओर पैर फैलाकर बैठे।

विधि – बाएँ पैर के ऊपर दाहिने पैर को अर्धपद्मासन की अवस्था में रखें। दाहिने हाथ से बाएँ पैर के अँगूठे को पकड़ें। घुटना ज़मीन से न उठने पाए। बाएँ हाथ से दाहिने

पैर का अँगूठा पकड़कर कान के समीप लाएँ। पीठ, गरदन, सिर एक सीधी रेखा में हों। यथाशक्ति रुकें श्वास, छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में वापस आएँ।

श्वासक्रम – आसन लगाते समय श्वास भरे एवं श्वास छोड़ते हुए वापस आएँ।

लाभ –
1. पैरों के कंपन में लाभकारी।
2. मेरुदंड लचीला बनता है।
3. पेट का निचला भाग पुष्ट होता है।

सावधानी – साइटिका एवं स्लिप डिस्क के रोगी इसे न करें।

2.4 सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार बारह आसनों का योग है। इसमें शरीर के संपूर्ण अंगों का आसन होता है। इससे आत्मविश्वास, आत्मबल की वृद्धि एवं शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं। सूर्य से प्रार्थना करें कि हे सूर्य भगवान! हमारे अंदर आत्मबल व मनोबल की वृद्धि हो, इस भाव से सूर्य का ध्यान करें।

प्रथम अवस्था (प्रणाम आसन)

ऊँ मित्राय नमः

विधि - कंबल या दरी पर पूर्व की ओर मुख कर के खड़े हो जाएँ। पैरों की एड़ी व पंजे मिले हों, दोनों हाथों को जोड़कर प्रणाम की मुद्रा में छाती पर रखें।

द्वितीय अवस्था (हस्त्तउत्तानासन)

ऊँ रवये नमः

विधि - दोनों नासिका–रंध्रों से श्वास भरते हुए सामने से दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए गर्दन सहित पीछे ले जाएँ व ऊपर देखें, सिर दोनों हाथों के मध्य में रखें।

तृतीय अवस्था (पादहस्तासन)

ऊँ सूर्याय नमः

विधि - दोनों नासिका–रंध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर कमर से झुकें, हथेलियाँ पैरों के दोनों ओर भूमि को स्पर्श करने का प्रयास करें एवं सिर को घुटने पर लगाने का प्रयास करें। ध्यान रहे घुटने न मुड़ने पाएँ।

चतुर्थ अवस्था (अष्वसंचालनासन)

ऊँ भानवे नमः

विधि - श्वास खींचकर बाएँ पैर को यथाशक्ति पीछे ले जाएँ और पंजे को भूमि पर स्थापित करें, दाहिना घुटना ऊपर उठाकर सीने को तानें, सामने देखते हुए श्वास को सामान्य रखें, अश्व की भाँति शरीर को रखें। ध्यान रहे, दाहिना पैर व दोनों हाथ समानांतर अवस्था में हों।

पंचम अवस्था (पर्वतासन)

ऊँ खगाय नमः

विधि - धीरे से श्वास लेते हुए आगे वाले पैर को पीछे ले जाएँ तथा पैरों की उँगलियों व हाथों में दबाव देते हुए नितंबों को ऊपर उठाएँ तथा दृष्टि नाभि पर रखें।

षष्ठ अवस्था (अष्टांगनमन आसन)

ऊँ पूष्णे नमः

विधि - शरीर के आठ अंगों को धरती पर स्पर्श कराएँ। पहले दोनों घुटनों, छाती, दोनों हाथ ठुड्ढी व पैर से ज़मीन को स्पर्श करें। श्वास प्रश्वास सामान्य रखें।

सप्तम अवस्था (भुजंगासन)

ऊँ हिरण्यगर्भाय नमः

विधि - ज़मीन पर पेट के सहारे लेट जाएँ व दोनों हाथों के सहारे श्वास अंदर भरते हुए धीरे–धीरे छाती के भाग को नाभि तक ऊपर उठाएँ, तिलक के स्थान को देखने का प्रयास करें।

अष्टम अवस्था (पर्वतासन)

ऊँ मरीचये नमः

विधि- श्वास खींचते हुए दोनों पैरों के पंजों के सहारे झुक जाएँ व कमर के भाग को पर्वत की भाँति ऊपर उठा लें व नाभि को देखने का प्रयास करें।

नवम अवस्था (अष्वसंचालनासन)

ऊँ आदित्याय नमः

विधि- चतुर्थ अवस्था की तरह एक पैर को दोनों हाथों के मध्य में ले आएँ व घुटनों को मोड़कर छाती को घुटनों पर लगाकर ऊपर की ओर देखने का प्रयास करें, दूसरे पैर को यथा–सामर्थ्य घुटने ज़मीन पर स्पर्श करते हुए स्थित रहें।

दशम अवस्था (पादहस्तासन)

ऊँ सवित्रे नमः

विधि- तृतीय अवस्था की भाँति श्वास लेते हुए पीछे पैर को आगे की ओर ले जाएँ। दोनों हथेलियों से ज़मीन का स्पर्श करते हुए सिर को घुटने पर यथासंभव स्पर्श करने का प्रयास करें।

सतत् परिश्रम करना ही सफलता की कुंजी है।

एकादश अवस्था (हस्त उत्तानासन)

ऊँ अर्काय नमः

विधि - द्वितीय अवस्था की तरह श्वास अंदर भरते हुए धीरे–धीरे कमर से शरीर को सीधा करें और हाथों को गर्दन सहित यथासंभव ऊपर से पीछे ले जाने का प्रयास करें।

द्वादश अवस्था (प्रणाम आसन)

ऊँ भास्कराय नमः

विधि - श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को जोड़ते हुए हृदय स्थल पर लाएँ व सूर्य भगवान को धन्यवाद दें।

लाभ -

1. सूर्य नमस्कार के अभ्यास से शरीर के सभी अंग प्रत्यंग बलिष्ठ और निरोगी होते हैं।
2. मानसिक शांति, बल, ओज एवं तेज की वृद्धि होती है।
3. मधुमेह, चर्म रोग, उदर रोग, हृदय एवं फेफड़े के रोगों में लाभदायक है।
4. विद्यार्थियों के लिये विशेष लाभदायक होता है।

सावधानी - हॉर्निया के रोगी इसे न करें।
उच्च रक्त–चाप के रोगी न करें।

2.5 प्राणायाम

2.5.1 कपाल भाति प्राणायाम –

मस्तिष्क के अग्रभाग को कपाल कहते हैं और 'भाति' का अर्थ दीप्ति, लावण्य या तेज–ओज है। अर्थात् जिस प्राणायाम से मस्तिष्क (माथे) पर तेज, ओज, प्रकाश, आभा बढ़ती है, वह कपाल–भाति प्राणायाम कहलाता है।

विधि :–

श्वासों को बलपूर्वक दोनों नासिकाओं से केवल छोड़ते हैं, श्वास लेने का प्रयत्न नहीं करते बल्कि सहज रूप से जितना श्वास अंदर जाता है, जाने देते हैं। पूरा ध्यान श्वासों को छोड़ने पर होता है श्वासों को छोड़ते समय पेट भीतर जाता है और प्राणायाम में स्वाभाविकता से पेट मे आकुंचन और प्रसारण की क्रिया होती है। इससे मूलाधार, स्वाधिष्ठान एवं मणिपुर चक्र पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

सामान्यतः इस प्राणायाम में श्वासों को एक सेकंड में एक बार छोड़ते हैं। इसे हर श्वास में संकल्पों के साथ और एकाग्रता के साथ करना चाहिए।

लाभ:–

1. कपाल–भाति प्राणायाम समस्त रोगों का निदान करता है।
2. बच्चों की एकाग्रता बढ़ाने में बहुत उपयोगी होता है। इससे याददाश्त बढ़ती है। पढ़ाई में मन लगता है।
3. मस्तक व चेहरे का तेज, लावण्य, ओज और सौंदर्य बढ़ता है।
4. उदर रोगों, मोटापा, मधुमेह, गैस, क़ब्ज़, अम्लपित्त आदि रोगों के साथ–साथ सभी असाध्य रोगों के लिए लाभदायक है।
5. मन प्रसन्न, शांत व स्थिर रहता है। नकारात्मक विचार समाप्त हो जाते हैं, जिससे (अवसाद) डिप्रेशन आदि रोगों से छुटकारा मिलता है।

2.5.2 सूर्यभेदी प्राणायाम

सुखासन में बैठकर दाहिनी नासिका (सूर्य स्वर) से श्वासों को लेकर (पूरक) जालंधर बंध व मूलबंध के साथ यथाशक्ति रोककर (कुंभक) बाईं नासिका (चंद्र स्वर) से श्वासों को छोड़ते (रेचक) हैं। अंतः कुंभक का समय धीरे–धीरे बढ़ाते जाते हैं। ग्रीष्म ऋतु में इसे कम करते है। कुंभक के साथ सूर्य–मंडल के तेज का ध्यान करें।

लाभ :–

1. यह प्राणायाम सर्दी, जुकाम, कफ़ आदि रोगों के लिए लाभदायी होता है।
2. त्वचा रोग, कुष्ठ रोग, कृमि, अपच व स्त्रीरोगों में लाभदायक होता है।
3. कुंडलिनी–जागरण में सहायक होता है।

2.5.3 चंद्रभेदी प्राणायाम

इस प्राणायाम में बाईं नासिका से श्वासों को भरकर (पूरक) जालंधर व मूलबंध के साथ यथाशक्ति श्वासों को रोककर (अंतः कुंभक) दाईं नासिका से छोड़ते (रेचक) हैं। यह सूर्यभेदी प्राणायाम के ठीक विपरीत है। इसमें सदैव चंद्रस्वर से पूरक व सूर्य स्वर से रेचक करते हैं। शीत काल में इसका अभ्यास कम करना चाहिए। कुंभक करते समय चंद्रमंडल के प्रकाश का ध्यान करें।

लाभ :–

1. पित्त के कारण शरीर में होने वाली जलन में लाभदायक।
2. शरीर में अत्यधिक गर्मी लगने, पसीना अधिक आने में उपयोगी तथा मन को शांत करता है।
3. इससे शरीर की थकावट मिटती है।

2.5.4 बाह्य प्राणायाम

यह त्रिबंध के साथ किया जाने वाला प्राणायाम है।

विधि :—

किसी भी आसन में बैठकर श्वासों को गहरा भरकर एक ही बार में यथाशक्ति बाहर निकालकर मूलबंध, उड्डीयान बंध एवं जालंधर बंध लगाकर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोककर रखते हैं। श्वास लेने की इच्छा होने पर बंधों को हटाकर धीरे—धीरे श्वास लेते हैं। इसे कम—से—कम 3 से 5 बार करना चाहिए। श्वासों को बाहर छोड़ते वक्त यह संकल्प करें कि मेरे समस्त दोष व विकार बाहर हो रहे हैं।

लाभ :—

1. विशेष रूप से उदर रोग, हॉर्निया, हाइड्रोसिल तथा बवासीर (पाइल्स), मूत्र—संबंधी रोग, यौन— रोगों एवं गर्भाशय संबंधी रोगों के लिए लाभदायी होता है।
2. व्यक्ति के मन की चंचलता दूर होती है। स्वप्नदोष आदि धातु—विकारों से छुटकारा मिलता है।
3. इससे कुंडलिनी जागृत होता है।

2.5.5 उज्जायी प्राणायाम

उज्जायी प्राणायाम में गले को सिकोड़ते हुए श्वासों को खर्राटे की आवाज़ की तरह भरते हैं (पूरक करते समय कंठ में ध्वनि होती है) फिर जालंधर बंध लगाकर कुछ समय तक रोककर, बंध हटाकर दाईं नासिका को अँगूठे से दबाकर, बाईं नासिका से श्वासों को तेज़ी से छोड़ते हैं। इसे भी प्रतिदिन 3 से 5 बार करना चाहिए तथा इस प्राणायाम में सदैव दाईं नासिका बंद कर बाईं नासिका से ही रेचक करना चाहिए, अन्यथा नकसीर हो सकता है।

लाभ :—

1. यह प्राणायाम सर्दी, खाँसी, जुकाम, थॉयराइड, टांसिल अनिद्रा, डिप्रेशन, बुखार के लिए उपयोगी होता है।
2. बच्चों का तुतलाना, गले के रोगों (खर्राटे आदि) तथा संगीत—गायकों के लिए स्वर मधुर होता है।

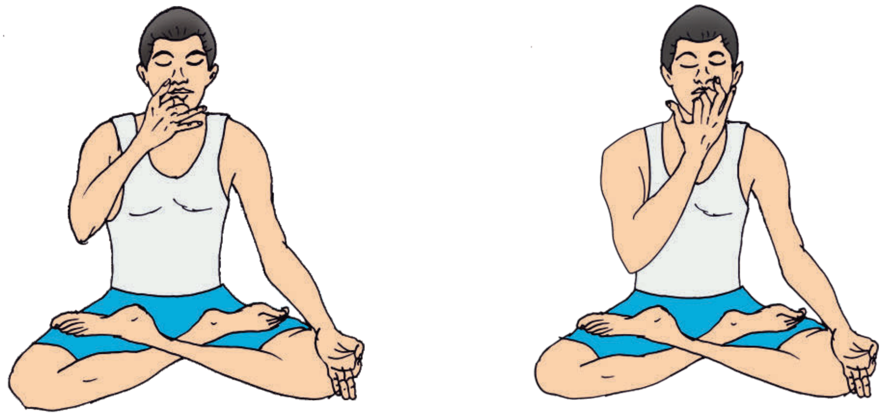
यदि आप दूसरों का सम्मान करेंगे, तो आपको भी सम्मान मिलेगा।

2.5.6 अनुलोम–विलोम प्राणायाम

यह नाड़ीशोधन प्राणायाम, सूर्यभेदी व चंद्रभेदी प्राणायामों का मिश्रित रूप है।

विधि :–

ध्यान के किसी आसन में बैठकर दाहिने अँगूठे से दाहिनी नासिका बंदकर के बाईं नासिका से श्वासों को धीरे–धीरे अंदर भरकर (पूरक), अनामिका एवं मध्यमा उँगुलियों से बाईं नासिका को बंद कर दाहिनी नाक से पूरा श्वास बाहर छोड़ते हैं (रेचक)। अब जिस स्वर से श्वास छोड़ें उसी स्वर से पुनः श्वास भरकर अँगूठे से बाईं नासिका को बंद करके दाईं नासिका से श्वासों को छोड़ते हैं। यह अनुलोम–विलोम का एक चक्र हुआ। यही प्रक्रिया दोहराते हैं। कम से कम 5 मिनट इस प्राणायाम को करना चाहिए।



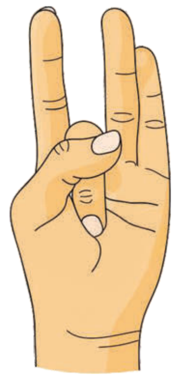
लाभ :–

1. इस प्राणायाम से नस–नाड़ियों का शोधन होता है। नाड़ियों के शोधन से देह पूर्ण स्वस्थ, कांतिमय एवं बलिष्ठ बनता है।
2. वातरोग, सर्दी, जुकाम, नज़ला, साइनस, अस्थमा, टांसिल, आदि कफ़ रोग दूर होते हैं।
3. हृदयाघात, हृदय के नस में अवरोध, कोलेस्ट्रॉल आदि रोगों में लाभदायक होता है। क्रोध मिटता है।
4. सकारात्मकता, आनंद, उत्साह एवं निर्भयता की प्राप्ति होने लगती है।
5. तन–मन, विचार एवं संस्कार सब शुद्ध होते हैं। मन शांत हो जाता है।
6. निरंतर अभ्यास से मूलाधार चक्र में सन्निहित शक्ति का जागरण होता है।

2.6 योग–मुद्रा एवं बंध

2.6.1 योग–मुद्रा (परिभाषा) :–

शरीर की पाँच उँगलियाँ पंच तत्व का प्रतिनिधित्व करती हैं। अंगुष्ठ अग्नि का, तर्जनी वायु का, मध्यमा आकाश का, अनामिका पृथ्वी का तथा कनिष्ठा जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। किन्ही दो या दो से अधिक तत्व (उँगलियों) के मिलाने पर बनी आकृतियों को मुद्रा कहते हैं।

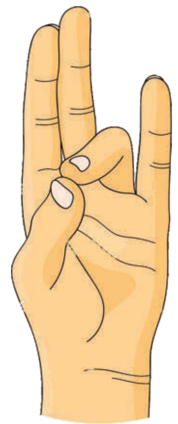


2.6.2 शून्यमुद्रा : –

मध्यमा उँगली (आकाश तत्व) को अँगूठे (अग्नि तत्व) के मूल में लगाकर अँगूठे से दबाकर शेष उँगलियों को सीधा रखने से बनी स्थिति शून्य मुद्रा की होती है।

लाभः–

1. कान का बहना, दर्द बहरापन आदि कर्ण रोगों में लाभदायक।
2. मसूड़ों मे दर्द, मसूड़ों की पकड़, गले के रोग, थॉयराइड में फ़ायदेमंद होता है।



2.6.3 पृथ्वी–मुद्रा :–

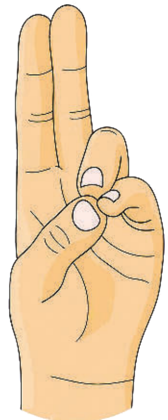
अनामिका (पृथ्वी) तथा अंगुष्ठ (अग्नि) के अग्र भागों को मिलाकर रखते हुए शेष तीन उँगुलियों को सीधा रखने से पृथ्वी मुद्रा बनती है।

लाभ :–

1. मोटापा एवं शारीरिक दुर्बलता को दूर करने में सहायक।
2. शरीर में कांति, तेज व स्फूर्ति आती है।

2.6.4 प्राण–मुद्रा :–

कनिष्ठा (जल तत्व), अनामिका (पृथ्वी तत्व) और अँगूठे (अग्नि तत्व) के अग्रभागों को आपस में मिलाकर शेष दो उँगलियाँ सीधी रखने से प्राण–मुद्रा या शक्ति–मुद्रा बनती है।



लाभः–

1. थकान दूर करने, अनिद्रा, नेत्र रोगों में लाभदायक होती है।
2. सुप्त शक्ति जागृत होती है, शरीर में स्फूर्ति आती है।
3. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा विटामिन की कमी दूर होती है।
4. अपान मुद्रा :– अँगूठे (अग्नि), मध्यमा (आकाश) एवं अनामिका (पृथ्वी) के

धन आपसे कोई भी छीन सकता है, लेकिन ज्ञान आपके पास हमेशा बना रहेगा।

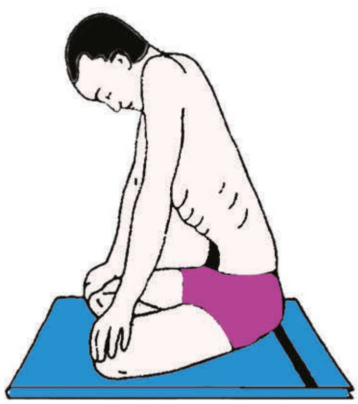
अग्रभागों को स्पर्श कर के शेष दो उँगलियों को सीधा रखने से जो मुद्रा बनती है, अपान मुद्रा कहलाती है।

लाभ :—

1. उदर रोगों, हृदय—रोगों, मधुमेह, गुर्दों के दोष दूर करने में लाभदायक होता है।
2. शरीर के विजातीय तत्व को बाहर निकालकर शरीर को निर्मल बनाता है।
3. क़ब्ज़, बवासीर, वायु—विकार, दंत—विकार आदि रोगों को दूर करने में सहायक होता है।

2.6.5 महाबंध

ध्यान के किसी आसन में बैठकर मूलबंध, उड्डीयान बंध व जालंधर बंध तीनों बंधों को एक साथ लगाना महाबंध कहलाता है।



मूलबंध

उड्डीयान बंध

जालंधर बंध

लाभ :—

1. हॉर्निया, हाइड्रोसिल, मूत्र एवं यौन—रोगों को दूर करने में।
2. स्त्री—रोग एवं कुंडलिनी—जागरण में अत्यंत उपयोगी।

3.1 खेलों का महत्व एवं भाग

3.1.1 विद्यार्थी जीवन में खेलों का महत्व

विद्यार्थी के लिए अच्छे स्वास्थ्य का होना अत्यंत आवश्यक है। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। दूसरे शब्दों में, स्वस्थ मस्तिष्क के लिए स्वस्थ शरीर का होना अनिवार्य है। रुग्ण शरीर रुग्ण मानसिकता को जन्म देता है।

वैदिक काल से ही हमारे पूर्वजों ने 'निरोगी काया' अर्थात् स्वस्थ शरीर को प्रमुख सुख माना है। खेल स्वस्थ शरीर के लिए अतिआवश्यक है, अर्थात् शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खेल की उतनी ही आवश्यकता है, जितनी कि जीवन को जीने के लिए भोजन व पानी की।

विद्यार्थी–जीवन मानव–जीवन की आधारशिला है। इस काल में आत्मसात की गई समस्त अच्छी–बुरी आदतों का मानव–जीवन पर स्थाई प्रभाव पड़ता है। अध्ययन के साथ–साथ खेल विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास में सहायक है। विद्यार्थी, जो अपनी पढ़ाई के साथ खेलों को बराबर महत्व देते हैं, प्रायः कुशाग्र बुद्धि के होते हैं।

शरीर के उचित विकास और फ़िजिकल फ़िटनेस के लिए विद्यार्थियों के जीवन में खेलों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विद्यार्थी–जीवन में खेल–गतिविधियों में भाग लेने से लड़कों को तो फ़ायदा होता ही है, साथ में लड़कियों की भी लंबाई में वृद्धि होती है और शरीर फ़िट रहता है। अध्ययन में पाया गया है कि जो बच्चे विद्यार्थी–जीवन में विभिन्न तरह के खेल–गतिविधियों में भाग लेते हैं, उन के शरीर का संतुलित विकास होता है एवं शरीर में पर्याप्त सहनशक्ति (स्टैमिना) पाई जाती है।

खेल को एकता का प्रतीक माना जाता है। इसलिए विद्यार्थियों के जीवन में खेल की भूमिका बढ़ जाती है। जो बच्चे अपने स्कूल के समय से विभिन्न तरह के खेल खेलते हैं, तो उन्हें यह तो पता चलता ही है कि कोई खेल टीम के साथ कैसे खेला जाता है। टीम में एकता और एकजुटता के लिए क्या महत्वपूर्ण है, बच्चा यह भी कौशल सीखता है, जिस के कारण उस में टीम के नेतृत्व की भावना विकसित होती है। इस का आगे के जीवन में एक बड़ा फ़ायदा यह होता है कि बच्चे को हर व्यक्ति के साथ तालमेल बिठाने का गुण आ जाता है।

माना जाता है कि खेल विद्यार्थियों को मानसिक रूप से मज़बूत बनाने में सबसे अधिक भूमिका निभाता है। बचपन से ही खेल में भाग लेने वाला हर विद्यार्थी धीरे–धीरे यह सीख जाता है कि किसी भी खेल में या तो जीत होगी या फिर हार। हार–जीत के इस खेल में वह धीरे–धीरे इस का आदी हो जाता है, वह हर खेल में अपनी सफलता और असफलता को बराबर तरीक़े से देखता है। जीतने पर बहुत अधिक उत्साहित नहीं होता और न ही हारने पर शोक मनाता है। यह भावना विदयार्थियों को अपनी कमियों को दूर करके बेहतर तरीक़े से सीखने में सहायक है।

खेल न खेलने वाले बच्चों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ रहते हैं। डॉक्टरों का मानना है कि बच्चों के शरीर के विकास के लिए सिर्फ़ पोषक पदार्थों से युक्त भोजन और अन्य खाद्य पदार्थों की ही ज़रूरत नहीं होती है, बल्कि अच्छी सेहत और बेहतर विकास के लिए खेलों का भी उतना ही महत्व है। प्रतिदिन

खेल–गतिविधियों में भाग लेने से बच्चे के शरीर में रक्त का प्रवाह भी बेहतर तरीक़े से होता है, जिससे बच्चे को बीमारियाँ नहीं लगती हैं।

अधिकतर बच्चे बहुत शर्मीले होते हैं और वे अपने ही घर में मेहमानों के सामने नहीं आते हैं और न ही उन्हें नमस्ते बोलते हैं। ऐसे में किसी भी विद्यार्थी के जीवन में खेलों की भूमिका काफ़ी बढ़ जाती है। वास्तव में खेल खेलने से विद्यार्थियों के आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इससे उनकी झिझक, शर्म और संकोच दूर होता है। जब बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ता है, तो वह खेलने के लिए पहल भी करता है और अपने अन्य साथियों को खेल खेलने के लिए प्रेरित करता है। इसके अलावा, खेल खेलने का एक अन्य फ़ायदा यह भी होता है कि बच्चा सभी तरह के लोगों से बिना संकोच बात करना सीख जाता है। इससे वह अपनी कक्षा में भी शिक्षक से सवाल पूछने में डरता नहीं है।

कोई भी खेल आत्मसम्मान को बढ़ाता है, स्वतंत्रता का विकास करता है, जो विद्यार्थियों को नैतिक और मानसिक रूप से मजबूत बनाता है। खेल–गतिविधियों में भाग लेते–लेते विद्यार्थियों का डर दूर हो जाता है और धीरे–धीरे उसे यह लगने लगता है कि वह भी अच्छा खेल सकता है, जिससे उसे अपने ऊपर विश्वास होने लगता है और उसका डर भी ग़ायब हो जाता है। जब उसके साथी उसे प्रेरित करते हैं या प्रशंसा करते हैं, तो बच्चे का मनोबल और अधिक बढ़ता है। इसके अलावा खेल खेलने से विद्यार्थियों के व्यक्तिगत चरित्र का भी निर्माण होता है।

मोबाइल, कंप्यूटर से हमारे शरीर को वह ताज़गी नहीं मिल पाती है। इसलिए खेल हमारे संपूर्ण विकास का एक अहम हिस्सा है, जिस से हम अपने दिन भर की थकान को नई ऊर्जा में बदल सकते हैं। इतना ही नहीं, खेल हमें अपने जीवन में कर्तव्यों और हमारे अंदरूनी हुनर को हमारे सामने रखते हैं, जिन से हमारे अंदर एक नया जोश, नई उमंग पैदा होती है।

आज हम देखते हैं कि प्रत्येक विद्यार्थी अपनी पढ़ाई को लेकर एक मानसिक तनाव से गुज़र रहा है इतना ही नहीं, वह इस तनाव की वजह से स्वयं को ज़्यादा समय तक पढ़ाई से जोड़ भी नहीं पाता है और विद्यार्थी एक अलग–सा उबाऊपन महसूस करता है। इसका स्पष्ट कारण हमारी मानसिक थकान ही है, उस थकान और तनाव को दूर करने के लिए हमें बहुत ज़रूरी है खेलों से जुड़े रहना। स्वयं के लिए समय का कुछ हिस्सा निकाल पाएँ, जिससे हम अपना मनोरंजन कर सकें और मनोरंजन का मुख्य साधन शारीरिक गतिविधियों से संबंधित खेल ही है।

खेल का महत्व –

1. खेल मनुष्य को जीतने की प्रेरणा देता है।
2. खेल व्यक्तित्व के चहुमुखी विकास में सहायक होता है।
3. खेल स्वास्थ्य प्रदान करता है।
4. खेलकूद द्वारा स्वस्थ शरीर का निर्माण होता है।
5. खेल द्वारा धैर्य, संयम एवं अनुशासन का विकास होता है।
6. खेल द्वारा टीम–भावना का विकास होता है।
7. खेल द्वारा आपसी सहयोग की भावना का विकास होता है।

3.1.2 खेलों के भाग

खेलों में मुख्यतः चार भागों का होना अनिवार्य है –

1. आनंद/उत्साह– जो भी खेल हम खेलते हैं, उस में आनंद का होना आवश्यक है।
2. सभी की सहभागिता– किसी भी खेल के लिए यह आवश्यक है कि उस में सभी प्रतिभागियों या बच्चों की सहभागिता हो, चाहे वह लड़का हो या लड़की अथवा कोई दिव्यांग व्यक्ति हो, उसे भी खेल में ज़रूर शामिल करें।
3. सुरक्षा – सुरक्षा दो प्रकार के होते हैं –

   शारीरिक सुरक्षा :– खेल खेलने से पूर्व प्रशिक्षक या खेल कराने वाले व्यक्ति को यह ध्यान रखना आवश्यक है कि खेल खेलने का स्थान सुरक्षित हो। खेल से पूर्व खेल के स्थान का निरीक्षण कर लेना चाहिए।

   भावनात्मक सुरक्षा :– खेल के दौरान किसी भी व्यक्ति को भावनात्मक ठेस नहीं पहुँचानी चाहिए। किसी भी प्रकार के जाति, लिंग, धर्म और आर्थिक आधार पर भेदभाव नहीं करना चाहिए।
4. अनुभावनात्मक सीख।

3.2 विविध खेल

3.2.1 तीरंदाजी (Archery)

प्राचीन खेलों की श्रेणी में तीरंदाज़ी का प्रमुख स्थान है। यह महाभारत व रामायण काल में भी प्रमुखता से प्रचलित थी। भारत में धनुर्धर अर्जुन का नाम तीरंदाज़ी विद्या से जुड़ा हुआ है। राजकुमारों को सब से पहले तीरंदाज़ी ही सिखाई जाती थी। आदिवासी क्षेत्रों में मुख्य हथियार तीरंदाज़ी ही है।

इसे शिकार और शत्रु पर आक्रमण के लिए प्रयुक्त किया जाता था, पर वर्तमान में इसे खेल–श्रेणी में शामिल किया। इस कला का सम्मान बढ़ाया गया है। हमारे देश भारत में आदिवासी क्षेत्रों में तो प्रतिदिन यह खेल एक प्रतियोगिता के अंतर्गत खेला जाता है।

तीरंदाज़ी के अंतरराष्ट्रीय स्वरूप

इस कला के दो स्वरूप अंतरराष्ट्रीय तीरंदाज़ी में देखने को मिलते हैं –

(1) लक्ष्य तीरंदाज़ी

(2) फ़ीडल तीरंदाज़ी

खिलाड़ी –

तीरंदाज़ी के लिए आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिता में व्यक्तिगत रूप से तथा टीम–सदस्य के रूप में हिस्सा लिया जाता है। राष्ट्रीय टीम में तीन खिलाड़ियों की भागीदारी होती है। दिव्यांग खिलाड़ी को छोड़कर प्रत्येक खिलाड़ी बिना सहारे के खड़े होकर निशाना बाँधते है। दिव्यांग खिलाड़ियों को यह अवसर दिया जाता है कि वे बैठकर निशाना लगा सकते हैं।

पोशाक –

वैसे तो इस प्रतियोगिता में खिलाड़ी सामान्य पोशाक पहनकर भी तीरंदाजी कर सकते हैं, किंतु खिलाड़ी की पोशक कमर के ऊपर से चुस्त होनी चाहिए, ताकि उसकी पोशाक उस की तीरंदाज़ी में व्यवधान न उत्पन्न कर सके।

तीर –

तीरंदाज़ी में काम आने वाला तीर एल्यूमीनियम या कार्बन ट्यूब का बना होता है। तीर की लंबाई और वज़न कमान के हिसाब से होता है। आमतौर पर तीर का वज़न 28 ग्राम होता है।

तीरंदाज़ी उपकरण –

1. तरकश
2. चमड़े का दस्ताना
3. हस्त–कवच
4. खिंचाव की जाँच का यंत्र
5. ढालू बटन

अंक निर्धारण –

प्रत्येक तीरंदाज़ हेतु लक्ष्य–निर्धारण के लिए अंक देना होता है, जो निम्नानुसार प्रदान किए जाते हैं:–

1.	सफ़ेद बाहर की ओर	1 अंक
2.	सफ़ेद अंदर की ओर	2 अंक
3.	काला बाहर की ओर	3 अंक
4.	काला अंदर की ओर	4 अंक
5.	नीला बाहर की ओर	5 अंक
6.	नीला अंदर की ओर	6 अंक
7.	लाल बाहर की ओर	7 अंक
8.	लाल अंदर की ओर	8 अंक
9.	सुनहरा बाहर की ओर	9 अंक
10.	सुनहरा अंदर की ओर	10 अंक

स्कोर (गणना की पद्धति) –

सामान्यतः तीरंदाज़ी प्रतियोगिता में स्कोर लंबी दूरी में 6 तीरों के बाद तथा कम दूरी के तीन तीरों के बाद किया जाता है। इस प्रतियोगिता में स्कोर निम्न तीन स्थितियों में बनता है –

जब किसी खिलाड़ी का तीर लक्ष्य तक नहीं पहुँचता है तो उसे स्कोर नहीं मिलता है। लक्ष्य के पार निकलने वाले तीरों में खिलाड़ियों को तभी स्कोर मिलता है, जब लक्ष्य को तीर पार कर दे। लक्ष्य से टकराकर वापस लौटने वाले तीर पर भी खिलाड़ी को लक्ष्य के अनुसार स्कोर मिलता है।

विजेता

प्रतियोगिता के निर्धारित चक्र पूरे होने पर जो खिलाड़ी सब से अधिक अंक हासिल करता है, उसे विजेता घोषित किया जाता है।

3.2.2 वालीबॉल (Volley ball)

वॉलीबॉल खेल की खोज अमेरिका में ''विलियम जी. मौरगन'' ने सन् 1895 ई. में की थी। शुरुआत में इस खेल का नाम मिंटोनैट था, बाद में स्प्रिंग फील्ड कॉलेज के डॉक्टर ''ए.टी. हॉल्सटेड'' ने इस का नाम बदल कर वॉलीबॉल रखा। इस खेल का सर्वाधिक प्रचार–प्रसार द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान प्रशिक्षण ले रहे सैनिकों द्वारा किया गया। वॉलीबॉल खेल को बढ़ावा देने के लिए तथा विश्व स्तर पर अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के आयोजन तथा इस खेल पर नियंत्रण रखने के लिए सन् 1947 ई. में अंतरराष्ट्रीय वॉलीबॉल संघ की स्थापना की गई, और इस का मुख्यालय पेरिस (फ़्रांस) बनाया गया। इस संघ के द्वारा प्रथम विश्व वॉलीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन ''चेकोस्लोवॉकिया'' के शहर ''प्राग'' में सन् 1949 ई. में किया गया।

भारत में वॉलीबॉल खेल का आरंभ वाई.एम.सी.ए. संस्था के द्वारा किया गया। सन् 1950 ई. में वॉलीबॉल फ़ेडरेशन ऑफ़ इंडिया की स्थापना की गई। सन् 1952 ई. में मास्को में आयोजित विश्व वॉलीबॉल प्रतियोगिता में भारत ने पहली बार भाग लिया। सन् 1955 ई. में टोकियो – जापान में आयोजित प्रथम एशियन वॉलीबॉल चैंपियनशिप में भारत ने फ़ाइनल में जापान को हराकर इस खिताब को जीता। भारत में वॉलीबॉल की प्रतियोगिताएँ पुरुषों के लिए 1952 ई. में तथा महिलाओं के लिए 1953 ई. में आयोजित की गई।

खेल मैदान एवं खेल उपकरणों का विशिष्ट वर्णन (Specification of Field and sport Equipments)

मैदान का आकार	–	18 x 9 मीटर
रेखाओं की मोटाई	–	5 सेमी.
जाल की लंबाई	–	9.50 मीटर
जाल की चौड़ाई	–	1 मीटर
जाल के छिद्रों का आकार	–	10 x 10 सेमी.
जाल में लगी पट्टी की चौड़ाई	–	5 सेमी.
जाल की ऊँचाई	–	पुरुष – 2.43 मी., महिला – 2.24 मी.
एंटीना की लंबाई	–	1.80 मीटर
एंटीना की मोटाई	–	10 मि.मी.
जाल के ऊपर निकले एंटीना की ऊँचाई	–	80 सेमी.
एंटीना का रंग	–	लाल–सफेद
पोल की ऊँचाई	–	2.55 मीटर
साइड रेखाओं से पोल की दूरी	–	0.5–1.00 मीटर
गेंद का भार	–	65.67 ग्राम
कोर्ट के हाल की ऊँचाई	–	12.5 मीटर

वालीबॉल के सामान्य नियम (General Rules of Volley ball)

1. वालीबॉल की टीम में कुल 12 खिलाड़ी होते हैं, जिन में से 6 खिलाड़ी खेल में भाग लेते हैं और बाकी 6 अतिरिक्त खिलाड़ी के रूप में रहते हैं।
2. प्रत्येक टीम को एक सेट में दो समय स्थगन (Time Out) तथा छह खिलाड़ी बदलने की अनुमति होती हैं। समय स्थगन अधिकतम 30 सेकेंड का होता है। समय–स्थगन के लिए खेल उतनी देर के लिए ही रोका जाना चाहिए, जितना समय खिलाड़ी को बदलने में लगे।
3. कोई भी टीम अपने खिलाड़ियों में से एक रक्षात्मक खिलाड़ी का चुनाव कर सकती है, जिसे''लिबेरो'' कहा जाता है। इस की वेशभूषा अन्य खिलाड़ियों से भिन्न होती है। इस की पीठ पर "LIBERO" लिखा होना चाहिए। लिबेरो न ही सर्विस कर सकता है, न ब्लॉक कर सकता है और न ही आगे के खेल क्षेत्र में भाग ले सकता है तथा नहीं स्मैश हेतु गेंद तैयार कर सकता है। लिबेरो खिलाड़ी का खेल–क्षेत्र में प्रवेश खिलाड़ी बदलने की गणना में नहीं आता है। लिबेरो की जगह निश्चित होती है, अर्थात् वह Rotation में भाग नहीं लेता है।
4. खेल आरंभ होने से पूर्व टीम के कप्तान अथवा प्रशिक्षक के द्वारा खिलाड़ियों का क्रम निर्धारित कर दिया जाता है और इसी क्रम के अनुसार उन्हें खेल–क्षेत्र में खड़ा किया जाना चाहिए।
5. प्रत्येक टीम को एक सेट में छह खिलाड़ी बदलने की अनुमति होती है। खेल के आरंभ में खेलने वाला खिलाड़ी खेल से बाहर जाकर एक सेट में एक बार ही खेल में पुनः भाग ले सकता है, जबकि प्रतिस्थापन्न खिलाड़ी एक सेट में केवल एक बार खेल क्षेत्र में जाकर खेल में भाग ले सकता है।
6. खेल आरंभ करने से पूर्व टॉस किया जाता है। इसी से सर्विस करने का अधिकार एवं खेल छोर का निर्धारण किया जाता है।
7. वॉलीबॉल मैच पाँच अथवा तीन सेट में विभाजित होता है। पाँच सेट के मैच में तीन सेट एवं तीन सेट वाले मैच में दो सेट जीतने वाली टीम विजयी मानी जाती है।
8. पाँच सेट वाले मैच में प्रथम चार सेट 25 अंक के तथा अंतिम सेट 15 अंकों का होता है, जबकि तीन सेट वाले मैच में प्रथम दो सेट 25 अंक के तथा अंतिम सेट 15 अंकों का होता है। प्रत्येक सेट की समाप्ति पर तीन मिनट का विश्राम होता है, परंतु अंतिम सेट के पहले पाँच मिनट का विश्राम होता है।
9. 25 अंकों वाले सेट में यदि 24–24 की बराबरी पर आ जाए तो सेट जीतने के लिए अंकों की बढ़त आवश्यक है।
10. 15 अंकों वाले सेट में यदि अंक 14–14 की बराबरी आ जाए, तो सेट जीतने के लिए दो अंकों की बढ़त आवश्यक है।
11. सर्विस करने के लिए सर्विसकर्ता खिलाड़ी को अंत रेखाओं के पीछे खड़े होना चाहिए। सर्वप्रथम गेंद को हवा में उछालना चाहिए, तत्पश्चात् उस पर प्रहार करना चाहिए। सर्विस करते समय सर्विस करने वाला खिलाड़ी इधर–उधर हिल सकता है। हवा में उछाल सकता है, परंतु ऐसा करते समय उसे अंत रेखा को अथवा सर्विस क्षेत्र के बाहर की भूमि को गेंद पर प्रहार करने से पूर्व छूना नहीं चाहिए।

12. यदि सर्विस करने वाली टीम अंक प्राप्त करती है तो वही खिलाड़ी पुनःसर्विस करेगा और यदि विपक्षी को अंक मिलता है, तो विपक्षी एक–एक स्थान बदलकर नए क्रम से खड़े होते हैं, तथा पीछे पंक्ति की दाहिनी ओर वाला खिलाड़ी सर्विस करता है।

13. प्रत्येक टीम गेंद के विपक्षियों के क्षेत्र में भेजने से पूर्व अधिकतम तीन बार संपर्क कर सकती है, लेकिन कोई खिलाड़ी लगातार दो बार संपर्क नहीं कर सकता।

14. ब्लॉक अथवा अवरोध के समय किए गए संपर्क को उन तीन संपर्कों से अलग रखा गया है।

15. खेल त्रुटि होने पर विपक्षी टीम को अंक प्राप्त हो जाता है, और वह टीम सर्विस का अधिकार खो देती है। यह त्रुटियाँ निम्न प्रकार से हो सकती हैं –

    (I) त्रुटिपूर्ण सर्विस
    (ii) त्रुटिपूर्ण वापसी
    (iii) गेंद को थामना
    (iv) जाल को छूना
    (v) लगातार दो संपर्क
    (vi) जाल पार करना
    (vii) केंद्रीय रेखा को छूना अथवा पार करना
    (viii) पिछली पंक्ति के खिलाड़ी द्वारा अग्रिम क्षेत्र से आक्रामक प्रहार करना
    (ix) विरोधी के खेल में व्यवधान उत्पन्न करना

राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (National and International Tournaments)

राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (National Tournaments) –

1. **राष्ट्रीय वॉलीबॉल चैंपियनशिप -** इसका प्रथम आयोजन सन् 1952 ई. में चेन्नई में किया गया।
2. **राष्ट्रीय जूनियर वॉलीबॉल चैंपियनशिप -** इसका प्रथम आयोजन सन् 1974 ई. में भिलाई (म.प्र.) में किया गया।
3. **पूर्णिमा ट्रॉफी -** यह महिलाओं के लिए राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता है।
4. **शिवानी गोल्ड कप -** यह राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता है।
5. **राष्ट्रीय विद्यालीय खेल -** भारतीय स्कूल खेल संघ द्वारा आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में वॉलीबॉल चैंपियनशिप के रूप में आयोजित की जाती है।

अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (International Tournaments) –

1. **ओलंपिक खेल -** ओलंपिक खेलों में वॉलीबॉल को सन् 1964 ई. में शामिल किया गया, लेकिन बाद में इसे हटा दिया गया। सन् 1972 ई. में पुरुषों के लिए एवं सन् 1976 ई. के ओलंपिक में महिलाओं के लिए शामिल किया गया।
2. **विश्व वॉलीबॉल चैंपियनशिप -** प्रथम विश्व वॉलीबॉल चैंपियनशिप का आयोजन सन् 1949 ई. में "चैकोस्लोवॉकिया" में किया गया।
3. **एशियन खेल -** एशियन खेलों में इसे सन् 1958 ई. में टोकियो (जापान) में शामिल किया गया। भारत ने इस स्पर्धा में कांस्य पदक जीता था।

4. **एशियन वॉलीबॉल चैंपियनशिप -** प्रथम एशियन वॉलीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन सन् 1955 ई. में टोकियो में आयोजित किया गया। भारत ने इस प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता था।

5. **कॉमनवेल्थ वॉलीबॉल चैंपियनशिप -** इसका प्रथम आयोजन सन् 1981 ई. में नॉटिंघम (इँगलैंड) में किया गया। भारत को इस प्रतियोगिता में कांस्य पदक मिला।

प्रमुख भारतीय खिलाड़ी (Indian Sport Personalities)

1.	नृपजीत सिंह	2.	जिम्मी जॉर्ज
3.	ए. पिल्लनी स्वामी	4.	कुट्टी कृष्णन
5.	सुखपाल सिंह	6.	बलवंत सिंह
7.	दलेल सिंह	8.	रविकांत रैड़ी
9.	ओम प्रकाश	10.	अमी सिंह

3.2.3 फेंकने वाली स्पर्धाएँ (Throwing Events)

फेंकना मनुष्य की जन्मजात प्रवृत्ति रही है। आदिकाल में मनुष्य इन विधाओं का उपयोग स्वयं की रक्षा करने तथा शिकार (भोजन) के लिए करता था। फेंकने वाली स्पर्धाओं का विस्तृत वर्णन निम्नवत है–

(i)	गोला फेंक	(ii)	चक्का फेंकना
(iii)	तार गोला फेंकना	(iv)	भाला फेंकना

3.2.3.1 गोला फेंक (Shot Put) –

गोला फेंक प्रतियोगिता में प्रयुक्त उपकरण एवं खेल क्षेत्र का विस्तृत वर्णन इस प्रकार से है –

गोले का भार (पुरुषों के लिए)	–	7.265 – 7.285 किग्रा.
गोले का भार (महिलाओं के लिए)	–	4.005 – 4.025 किग्रा.
गोले का व्यास (पुरुषों के लिए)	–	110 – 130 मिमी.
गोले का व्यास (महिलाओं के लिए)	–	95 – 110 मिमी.
वृत्त का व्यास	–	2.135 मीटर (+ 5 मिमी.)
सेक्टर का कोण	–	34.92^0
प्रत्येक लाइन की मोटाई	–	5 सेमी.
वृत्त के घेरे की मोटाई	–	6 सेमी.
वृत्त के अंदर के तल से घेरे की ऊँचाई	–	30 मिमी. (16 मिमी.)
वृत्त से बाहर निकली रेखा की लंबाई	–	0.75 मी. (दोनों ओर)
स्टॉप बोर्ड की लंबाई	–	1.21 – 1.23 मीटर
स्टॉप बोर्ड की चौड़ाई (दोनों किनारों पर)	–	300 मिमी.
स्टॉप बोर्ड की चौड़ाई (मध्य में)	–	112 मिमी.
स्टॉप बोर्ड की ऊँचाई	–	98 – 102 मिमी.

गोला फेंकने के लिए मुख्य रूप से तीन विधाओं को अपनाया जाता है, जो कि इस प्रकार से हैं –

(I) प्राचीन शैली (ii) पैरी ओब्रॉयन शैली (iii) डिस्को पट शैली

प्राचीन शैली (Orthodox Style) – गोला फेंकने की यह अत्यंत प्राचीन विधि है। इस विधि का प्रयोग साधारणतया राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बहुत ही कम होता है।

पैरी ओब्रायन शैली (Pary O'Brien Style)– गोला फेंकने की यह एक आधुनिक विधि है। इस शैली में मुख्यतः निम्न कौशलों से होकर गुज़रना पड़ता है–

(a) गोले की पकड़ (b) आरंभिक स्थिति

(c) सरकना (d) गोला छोड़ना

(e) वृत्त से बाहर निकलना (वापसी)

गोले की पकड़ (Gripping of Shot Put)– गोले को उँगलियों से इस प्रकार पकड़ना चाहिए कि गोले का भार उँगलियों पर ही रहे, हथेलियों पर न आने पाए। सब से छोटी उँगली तथा अँगूठा गोले की दिशा तय करता है, जबकि मध्य की उँगलियाँ शक्ति प्रदान करती हैं।

आरंभिक स्थिति (Starting Position)– गोले को उपर्युक्त विधि से पकड़कर गर्दन तथा कॉलर हड्डी के पास गड्ढे पर रखें। याद रखें, यदि गोला दाहिने हाथ से पकड़े हो, तो दाहिनी साइड में और यदि बाईं साइड से पकड़े हो, तो बाईं साइड में कंधे पर रखें। जिस हाथ से गोला पकड़े हों, उस हाथ की कोहनी को शरीर से दूर रखें। गोले को पकड़कर गोला फेंकने की विपरीत दिशा में मुख करके खड़ा होना चाहिए। इस स्थिति में दाहिने हाथ से गोला फेंकने वाले का दाहिना पैर गोला फेंकने वाले वृत्त के किनारे तथा बायाँ पैर पीछे रहना चाहिए, जिस का पंजा केवल ज़मीन पर टिका होना चाहिए। बाएँ हाथ को फैलाकर सिर से ऊपर रखना चाहिए, जिस से कि शरीर का संतुलन बना रहे। शरीर का संपूर्ण भार दाहिने पैर पर होना चाहिए।

सरकना (Gliding) – गोला फेंकने के इस चरण में बाईं टाँग को ऊपर कूल्हे तक उठाते हुए, आधा वृत्त बनाते हुए बाएँ पैर को पीछे की ओर ले जाएँगे तथा शरीर को आगे को झुकाकर "ज" की स्थिति में आ जाएँगे। अब कूल्हे को नीचे लाते हुए सरकने की प्रक्रिया आरंभ कर देंगे, जिस में झटके के साथ बाएँ पैर को पीछे की ओर ले जाया जाएगा, जो कि स्टॉप बोर्ड के समीप पहुँच जाता है। इसी बीच दाहिने पैर को भी पीछे खींचा जाता है, जिस से वह वृत्त के मध्य में आ जाता है। सरकने का संपूर्ण कार्य एक निर्विघ्न क्रिया के रूप में अत्यंत तीव्रता के साथ होना चाहिए।

गोला छोड़ना (Delivery)– जब बायाँ पैर स्टॉप बोर्ड के पास तथा दाहिना पैर वृत्त के मध्य में पहुँच जाए, तब गोला छोड़ने की क्रिया आरंभ होती है। गोला छोड़ने के लिए दाहिने पैर के पंजे एवं घुटने के बाईं ओर मोड़ते हुए दोनों पैरों को सीधा कर लेंगे, जिस से शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से आ जाएगा। बाएँ कंधे को आगे लाते हुए दाहिने कंधे को ऊपर उठाएँगे, फिर बाईं ओर घुमा लेंगे, जिस से दाहिना कंधा और दाहिना हाथ आगे आ जाएगा। अब बाएँ पैर को सीधा करते हुए शरीर का भार बाएँ पैर पर ले आएगे तथा गोले को अधिकतम शक्ति के साथ धकेल देंगे। गोला फेंकने में अधिकतम दूरी प्राप्त करने के लिए गोले को धरती से $42–45^{0}$ का कोण बनाते हुए फेंकना चाहिए।

वृत्त से बाहर निलकना (Circle Clearance of Return)— गोला फेंकने के दौरान शरीर की गुरुत्वकेंद्र—रेखा आधार—रेखा को पार कर जाती है, जिस से शरीर असंतुलित हो जाता है। अतः संतुलन बनाए रखने के लिए दाहिने पैर को बाएँ पैर के स्थान पर बदल लेने तथा बाएँ टाँग को पीछे की ओर ले जाने एवं शरीर को झुका लेने की प्रक्रिया अपनाते हैं। शरीर संतुलित हो जाने के पश्चात् वृत्त की मध्य रेखा के पिछले भाग से बाहर निकलना चाहिए।

गोला फेंक से संबंधित प्रमुख नियम (Some Impartant Rules Related to The Shot Put) —

1. सर्वप्रथम गोला फेंकने का निर्धारण पर्ची निकालकर अथवा लॉटरी पद्धति से किया जाता है।
2. यदि प्रतियोगिता में बारह से अधिक खिलाड़ी हैं, तो सभी खिलाड़ियों को तीन—तीन बारी दी जानी चाहिए और यदि बारह अथवा कम खिलाड़ी हों, तो सभी फेंकने वालों को फेंकने के छह अवसर प्रदान किए जाते हैं।
3. गोला फेंकने के लिए प्रत्येक खिलाड़ी को एक मिनट का अवसर दिया जाना चाहिए।
4. गोला फेंकने वाले को हाथ पर टेप अथवा दस्तानों को पहनने की अनुमति नहीं होती है। परंतु गोले की अच्छी पकड़ के लिए उपयुक्त पदार्थ के प्रयोग की अनुमति दी जा सकती है।
5. यदि हाथ में किसी प्रकार की चोट इत्यादि लगी है, तो उसे ढकने के लिए टेप अथवा पट्टी का प्रयोग किया जा सकता है।
6. रीढ़ की हड्डी को नुकसान से बचाने के लिए सुरक्षा—पेटी का प्रयोग किया जा सकता है।
7. गोला फेंकते समय अथवा फेंकने के पश्चात् प्रतियोगी लोहे के घेरे अथवा स्टॉप बोर्ड को शरीर के किसी भाग से छू ले तो यह उल्लंघन माना जाएगा।
8. गोला फेंकने के पश्चात् जब तक गोला धरती को छू न ले, तब तक प्रतियोगी को वृत्त के बाहर नहीं आना चाहिए।
9. वृत्त से बाहर आते समय वृत्त के मध्य रेखा के पश्च भाग से ही बाहर निकलना चाहिए।
10. गोले का अवतरण क्षेत्र के अंदर ही गिरना चाहिए। यदि गोला अवतरण क्षेत्र की रेखाओं को स्पर्श कर जाता है, तो यह उल्लंघन माना जाता है।

3.2.3.2 चक्का फेंकना (Discus Throw) —

गोले की भाँति चक्का फेंकना मनुष्य की प्राचीन गतिविधियों में शामिल रहा है। चक्का फेंकने की गतिविधियों को यूनानियों ने सर्वाधिक लोकप्रिय बनाया। चक्का फेंक प्रतियोगिता में उपयुक्त उपकरण एवं खेल क्षेत्र का विस्तृत वर्णन इस प्रकार से है —

चक्के का भार (पुरुषों के लिए)	—	2.00 — 2.005 किग्रा.
चक्के का भार (महिलाओं के लिए)	—	1.00 — 1.025 किग्रा.
चक्के का व्यास (पुरुषों के लिए)	—	219 — 221 मिमी.
चक्के का व्यास (महिलाओं के लिए)	—	180 — 182 मिमी.
चक्के की मध्य में मोटाई (पुरुषों के लिए)	—	44 — 66 मिमी.
चक्के की मध्य में मोटाई (महिलाओं के लिए)	—	37 — 33 मिमी.

वृत्त का व्यास	–	2.50 मीटर (+ 5 मिमी.)
सेक्टर का कोण	–	34.92^{0}
प्रत्येक लाइन की मोटाई	–	5 सेमी.
वृत्त के घेरे की मोटाई	–	6 सेमी.
वृत्त के अंदर के तल से घेरे की ऊपरी किनारे से ऊँचाई	–	30 मिमी. (+ 6 मिमी.)
स्टॉप बोर्ड की माप	–	गोला फेंक के स्टॉप बोर्ड के समान

चक्का फेंकने में मुख्यतः निम्न कौशलों को अपनाया जाता है-

(i) चक्के की पकड़

(ii) आरंभिक स्थिति

(iii) घूमना

(iv) चक्का छोड़ना

(v) वृत्त से बाहर निकलना

चक्के की पकड़ (Holding of Discus) – चक्के की सही पकड़ के लिए सर्वप्रथम चक्के को बाएँ हाथ पर रखें, तत्पश्चात् दाहिने हाथ की उँगलियाँ फैलाकर हथेली को चक्के के बीचों–बीच रखकर चक्के को भुजा के आगे वाले भाग से सहारा देते हुए पकड़ना चाहिए। अँगूठे का ऊपरी भाग धातु के रिम से छूना चाहिए तथा उँगलियों के प्रथम जोड़ चक्के के रिम से लिपट जाना चाहिए।

आरंभिक अवस्था (Initial Position) – चक्का फेंकने की आरंभिक अवस्था में चक्का फेंकने वाले को वृत्त के अंतिम छोर पर चक्का फेंकने की दिशा में पीठ कर के खड़ा होना चाहिए। दाहिने हाथ से चक्का फेंकने वाले का बायाँ पैर मध्य रेखा की ओर तथा दायाँ पैर दाईं दिशा की ओर रखना चाहिए। शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से होना चाहिए। दोनों पैरों के बीच की दूरी कंधों की चौड़ाई के बराबर होनी चाहिए।

घूमना (Rotation) – शरीर के ऊपरी भाग से स्विंग के पश्चात् घूमने की प्रक्रिया आरंभ कर दी जाती है। घूमने की प्रक्रिया में सर्वप्रथम कंधे और धड़ को दाईं ओर घुमाते हुए शरीर का भार दाएँ पैर पर ले आया जाता है। इस अवस्था में बाईं साइड में बाईं भुजा को ज़मीन के समानांतर रखते हुए बाएँ पैर पर शरीर का भार लाते हुए दोनों घुटनों पर घूमेंगे। दाएँ पैर को घुटने से झुकी हुई स्थिति में पैर के चाप पर रखने से गोले के मध्य में पहुँच जाएँगे। इस स्थिति में दाएँ पैर को वृत्त के मध्य में होना चाहिए तथा बायाँ पैर स्टॉप बोर्ड के पास होना चाहिए।

चक्का छोड़ना (Discus Throw or Relase) – अंतिम चक्कर घूमते हुए दाहिनी टाँग को ऊपर उठाने के शक्ति तथा नीचे टिकी बाईं टाँग की सहायता लेकर चक्का फेंकना चाहिए। चक्के को फेंकते समय बाईं टाँग को सीधा कर लेना चाहिए तथा उँगलियों की सहायता से चक्के को छोड़ना चाहिए। चक्का फेंक में सर्वाधिक दूरी प्राप्त करने के लिए चक्के की हवा में उड़ान लगभग 45^{0} होनी चाहिए।

वृत्त के बाहर निकलना (Circle Clearance) – चक्का छोड़ने के पश्चात् शरीर का संतुलन बनाए

स्मार्ट फोन को स्वयं से दूर रखें, खेल-कूद को जीवन में जरूर रखें।

रखने के लिए दाएँ पैर को बाएँ पैर के स्थान पर रखना चाहिए तथा बाईं टाँग को पीछे की ओर ले जाने एवं शरीर को आगे झुकाने की प्रक्रिया अपनानी चाहिए। शरीर संतुलित हो जाने के पश्चात् वृत्त की मध्य रेखा के पिछले भाग से बाहर निकलना चाहिए।

चक्का फेंकने से संबंधित प्रमुख नियम (Some Important Rules Related to the Discus Throw)– चक्का फेंकने से संबंधित प्रमुख नियम गोला फेंक के नियमों के समान ही हैं।

वृत्त से बाहर निकलना (Circle Clearance of Return)– तार गोला छोड़ने के पश्चात् एथलीट को शरीर संतुलित करने का प्रयास करना चाहिए। इस के लिए दाहिने पैर पर घूमकर बाईं पैर को घुमाकर वृत्त के पीछे लाकर संतुलन बनाया जाता है। शरीर संतुलित हो जाने के पश्चात् तार गोला फेंकने वाले को वृत्त के पीछे वाले भाग से बाहर आना चाहिए।

3.2.3.3 तार गोला फेंक –

तार गोला फेंक से संबंधित प्रमुख नियम (Some Important Rules Related to the Hammer Throw)–

(i) तार गोला फेंकने के लिए चक्कर लेते समय अथवा फेंकते समय यदि गोला ज़मीन पर छू जाए, तो वह फ़ाउल माना जाएगा।

(ii) बाकी सभी नियम गोला फेंकने वाले नियमों जैसे ही हैं।

3.2.3.4 भाला फेंक (Javelin Throw) –

फेंकने की अन्य विधाओं के समान भाला फेंकना मनुष्य की आदिकाल की गतिविधि रही है। भाला फेंक में प्रयुक्त उपकरण एवं खेल मैदान का विशिष्ट वर्णन निम्न प्रकार से है –

भाले का भार (पुरुषों के लिए)	–	800 ग्राम
भाले का भार (महिलाओं के लिए)	–	600 ग्राम
भाले की लंबाई (पुरुषों के लिए)	–	2.60 – 2.70 मीटर
भाले की लंबाई (महिलाओं के लिए)	–	2.20 – 2.30 मीटर
भाले की ग्रिप भाग की लंबाई	–	15 – 16 सेमी.
भाले के आगे धातुवाले भाग की लंबाई	–	20 – 25 सेमी.
दौड़ क्षेत्र की लंबाई	–	36 मीटर
समानांतर रेखाओं के बीच की दूरी	–	4.00 मीटर
रेखाओं की मोटाई	–	5 सेमी.
क्षेत्र का कोण	–	29^0
केंद्रीय बिंदु से चाप की दूरी	–	8 मीटर
चाप रेखा की मोटाई	–	7 सेमी.
समांतर रेखाओं से बाहर चाप रेखा के निकले भाग की लंबाई	–	0.75 मीटर

भाला फेंक में मुख्यतः निम्न लिखित कौशलों को अपनाया जाता है –

(a)	भाले की पकड़	(b)	आरंभिक स्थिति
(c)	अभिगमन दौड़	(d)	परिवर्तन पग
(e)	क्रॉस पग	(f)	अंतिम पग
(g)	भाला छोड़ना	(h)	अंतिम चरण

भाले की पकड़ (Holding of Javelin) – भाले को पकड़ने की मुख्यतः तीन विधियाँ इस समय प्रचलन में हैं, जो कि इस प्रकार से हैं –

"V" ग्रिप ("V" Grip) – ग्रिप के पिछले भाग को तर्जन एवं मध्यमा उँगली के मध्य पकड़ा जाता है।

फ़िनिश ग्रिप (Finish Grip) – इस विधि में भाले को तीन उँगलियों से पकड़ा जाता है। तर्जनी उँगली भाले के समानांतर बाहर की ओर खुली हुई होती है तथा अँगूठा शाफ़्ट के साथ लगा होता है।

अमेरिकन ग्रिप (American Grip) – अमेरिकन ग्रिप विधि में भाले ग्रिप भाग का चारों उँगलियों से पकड़ा जाता है, तथा अँगूठा शाफ्ट के साथ लगा होता है।

आरंभ स्थिति (Initial Position) – सर्वप्रथम भाला फेंकने वाले खिलाड़ी को अर्द्धव्यास के वृत्त की चाप से उचित दूरी पर एक निगृह चिह्न की दूरी, भाला फेंकने की शैली तथा खिलाड़ी के सुविधानुसार तय की जानी चाहिए। दौड़ आरंभ करने से पूर्व फेंकने वाले को भाला अपने फेंकने वाली भुजा के कंधे पर टिका लेना चाहिए। स्वतंत्र भुजा शरीर के दूसरी ओर तथा उस के कंधे दौड़ मार्ग के सामने होने चाहिए। कंधे से ऊपर रखकर भाला ले जाने की स्थिति में भाला फेंकने वाली भुजा लगभग सिर की ऊँचाई पर होनी चाहिए।

अभिगमन दौड़ (Approach Run) – अभिगमन दौड़ आरंभ करने से पूर्व यह निश्चित कर लेना चाहिए कि उसे परिवर्तन पग कहाँ से लेना है, उस स्थान पर चिह्न लगा लेना चाहिए। अब इस चिह्न पर अपने दाहिने पैर से पहुँचने के लिए भाला फेंकने वाले को अभिगमन दौड़ के पगों की संख्या सम रखनी चाहिए तथा बाएँ पैर से पहुँचने के लिए अभिगमन दौड़ के पगों की संख्या विषम रखनी चाहिए।

परिवर्तन पग (Transition Stride) – अभिगमन पथ पर निगृह चिह्न पर पहुँचने के पश्चात् भाले को पीछे ले जाने तथा छड़ को पीछे की ओर झुकाने की प्रक्रिया आरंभ कर देनी चाहिए। इस के लिए प्रायः दो अथवा तीन पग लेने चाहिए। भाले को पीछे ले जाने पर हथेलियाँ ऊपर की ओर तथा लगभग कंधे की सिधाई से ऊपर होना चाहिए। स्वतंत्र हाथ को शरीर के सामने रखना चाहिए तथा पैरों को थोड़ा दाहिनी ओर मोड़ लेना चाहिए। इस अवस्था में भाले का अगला भाग ऊपर की ओर उठा होना चाहिए।

क्रॉस पग (Cross Stride) – परिवर्तन पग के दो अथवा तीन पग के पश्चात् क्रॉस पग लेने चाहिए। क्रॉस पग लेते समय बाएँ पैर के आगे बढ़ाते हुए दाहिने घुटने की पूरी शक्ति के साथ ऊपर ले जाकर दाहिना पैर बाएँ पैर के पीछे रखना चाहिए तथा दाहिने पैर का पंजा भाला फेंकने की दिशा से 45^0 का कोण बनाते हुए जमाना चाहिए।

अंतिम पग (Final Stride) – भाला फेंकने के अंतिम पग के लिए दाहिनी टाँग को मोड़कर बाईं टाँग को आगे बढ़ाना चाहिए, जिस से कि शरीर को पीछे की ओर झुकाया जा सके और भाले को अधिकतम शक्ति के साथ पीछे खींचा जा सके। इस अवस्था में शरीर दाहिनी ओर मुड़ा होना चाहिए।

भाला छोड़ना (Delivery of Javeline) – भाले को छोड़ते समय कलाई को शक्तिशाली झटके के साथ अँगूठे एवं तर्जनी उँगली की सहायता से छोड़ना चाहिए। संपूर्ण शरीर से इतनी शक्ति लगानी चाहिए कि शरीर हवा में उठ जाए।

अंतिम चरण (Final Phase) – भाला छोड़ने के पश्चात् शरीर की गति को एक अथवा दो कदमों में रोककर संतुलन बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। पैर बदलने की क्रिया के समय ही शरीर को नीचे की ओर झुकाकर अपने गुरुत्व केंद्र को नीचा कर देना चाहिए।

भाला फेंकने से संबंधित प्रमुख नियम (Some Important Rules Related to the Javeline Throw) –

1. भाले के वैध थ्रो के लिए उस की नोक का उस के किसी और भाग से पूर्व गिरना आवश्यक होता है।
2. एथलीट अपनी सुविधा के लिए दौड़ मार्ग के बार निगृह चिह्न का इस्तेमाल कर सकता है, लेकिन यह निगृह चिह्न दौड़ मार्ग पर नहीं होना चाहिए।
3. जब तक भाला धरती को न छू ले, प्रतियोगी को अभिगमन पथ से बाहर नहीं आना चाहिए।
4. अन्य सभी नियम गोला फेंक नियमों के समान ही होते है।

3.2.4 एथलेटिक्स से संबंधित प्रमुख प्रतियोगिताएँ एवं प्रमुख खिलाड़ी

अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (International Tournaments)–

1. ओलंपिक खेल
2. राष्ट्रमंडल खेल
3. एशियन खेल
4. विश्व चैंपियनशिप
5. यूरोपीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताएँ
6. सैफ खेल

राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (National Tournaments)–

1. राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता
2. अंतरविश्वविद्यालयी एथलेटिक्स प्रतियोगिता
3. स्कूल खेल प्रतियोगिता
4. राज्य स्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता

प्रमुख खिलाड़ी (Athletics Personalities) –

एथलेटिक्स से संबंधित प्रमुख खिलाड़ी निम्नवत् हैं –

भारतीय खिलाड़ी (Indian Athletes)–

1. मिल्खा सिंह
2. पी.टी.ऊषा
3. अंजू बॉबी जार्ज
4. श्री राम सिंह
5. परवीन कुमार
6. नीलम जे. सिंह
7. ज्योतिर्मय सिकंदर
8. परमजीत सिंह

अन्य खिलाड़ी (Other Athletes) –

1. कॉर्ल लेविस
2. जैसी ओविन्स
3. सर्गेई बबुका
4. अबीबी बिलिका
5. यूसेन बोल्ट

3.2.5 फुटबॉल

फुटबॉल की शुरूवात कहाँ से हुई, इस बारे में कोई निश्चित विचार नहीं है। कहा जाता है कि मिश्र में फुटबॉल गेंद जैसी आकार की कोई चीज़ पैर से ठोकर मारकर खेली जाती थी, जिसे ''हार पास टोन'' नाम से जाना जाता था। इस खेल को इँगलैंड में ही बनी संस्था (लंदन फुटबॉल एसोसिएशन – 1863 ई0) ने फुटबॉल नाम रखा। इँगलैंड में इस खेल को ''साँकर'' नाम से भी जाना जाता है। इँगलैंड में फुटबॉल की पहली प्रतियोगिता सन् 1871 ई. में आयोजित की गई। इस के पश्चात् प्रथम अंतरराष्ट्रीय मैच 1 नवम्बर, 1872 ई. को इँगलैंड और स्कॉटलैंड के बीच खेला गया। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर फुटबॉल को नियंत्रित करने के लिए संस्था FIFA (Federation International Football Association) की स्थापना 21 मई, 1904 ई. को की गई। ओलंपिक खेलों में फुटबॉल को सन् 1908 ई. में शामिल किया गया। ओलंपिक प्रतियोगिता के फ़ाइनल में इँगलैंड ने डेनमार्क को 2–0 से पराजित कर फुटबॉल का प्रथम ओलम्पिक पदक जीता। भारत ने सन् 1948 ई. में ओलंपिक के फुटबॉल प्रतियोगिता में भाग लिया। यह ओलंपिक लंदन में खेले गए। सन् 1956 ई. के मेलबर्न ओलंपिक में भारत पहली बार सेमीफ़ाइनल में पहुँचा।

फ़्रांसीसी युवकों ''एम.जूल्ज रिमेट'' तथा हेनरी इसी को ध्यान में रखते हुए उरुग्वे के शहर मैनटे वीडियो में सन् 1930 ई. में प्रथम फुटबॉल विश्व कप का आयोजन किया गया। प्रथम फुटबॉल विश्व कप का विजेता मेज़बान देश ही रहा। इस प्रतियोगिता में दी जाने वाली ट्रॉफ़ी का नाम जूल्ज़ रिमेट कप प्रतियोगिता का नाम बदलकर '' फ़ीफ़ा वर्ल्ड कप'' रखा गया, क्योंकि इस ट्रॉफी पर सन् 1970 ई. में ब्राज़ील का पूर्व अधिकार हो गया था। इस ने यह प्रतियोगिता सन् 1950,1962 तथा 1970 ई. में लगातार तीन बार जीती थी। फ़ीफ़ा वर्ल्ड कप में दी जाने वाली ट्रॉफ़ी 18 कैरेट सोने की बनी हुई होती है।

भारत में ये खेल बिट्रेनवासियों ने सन् 1840 ई. में प्रारंभ किया। इस खेल का नियंत्रण भारतीय फुटबॉल संघ द्वारा किया जाता है। इस की स्थापना सन् 1878 ई. में की गई। भारत की प्रथम फुटबॉल प्रतियोगिता '' डूरंड कप'' का आयोजन सन् 1888 ई. में किया गया। यह विश्व की दूसरे नंबर की सब से पुरानी प्रतियोगिता है। पहले डूरंड कप का आयोजन शिमला में किया गया। सन् 1940 ई. से यह दिल्ली में आयोजित की जाने लगी। इस के अलावा भारत में खेली जाने वाली अन्य फुटबॉल प्रतियोगिताओं में संतोष ट्रॉफ़ी – 1941, रोवर्स कप– 1891 (दिल्ली), आई.एफ.ए. शील्ड कप– 1893 (कोलकाता), डी.सी. एम. फुटबॉल प्रतियोगिता – 1945 (दिल्ली) इत्यादि प्रमुख हैं।

खेल मैदान एवं खेल उपकरणों का विशिष्ट वर्णन (Specification of Football field and related sport Equipments) –

मैदान की लंबाई	–	110–120 गज
मैदान की चौड़ाई	–	70–80 गज
रेखाओं की मोटाई	–	5 इंच
झंडों की संख्या	–	06
झंडों की ऊँचाई	–	5 फुट
मध्य रेखा से झंडे की दूरी	–	01 मीटर
गोल पोस्ट की ऊँचाई	–	08 गज
गोल पोस्ट की चौड़ाई	–	08 फिट
गोल पोस्ट की मोटाई	–	05 इंच
गोल पोस्ट का रंग	–	काला–सफेद
गेंद का वज़न	–	396–453 ग्राम
गेंद की परिधि	–	27–28 इंच

फुटबॉल खेलने के सामान्य नियम (General Rules of Football) –

1. फुटबॉल में एक टीम में ग्यारह खिलाड़ी खेलते हैं और पाँच से सात अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं।
2. यह खेल 45–45 मिनट के दो भागों में खेला जाता है। बीच में 5 मिनट का मध्यांतर होता है। अंपायर की सहमति से मध्यांतर को बढ़ाया जा सकता है।
3. खेल को सुचारु रूप से संचालित कराने के लिए एक रेफ़री, दो लाइनमैन तथा एक टेबिल अधिकारी होता है।
4. खेल प्रारंभ करने से पूर्व टॉस किया जाता है और इसी से खेल आरंभ एवं खेल–क्षेत्र छोर का निर्धारण किया जाता है। खेल–क्षेत्र के मध्य से विपक्षियों के क्षेत्र में किक मारकर खेल का आरंभ किया जाता है। खेल के मध्यांतर एवं गोल किए जाने के पश्चात् खेल का आरंभ इसी प्रकार किया जाता है।
5. फुटबॉल में मुख्यतः नौ प्रकार के फ़ाउल होते हैं। फ़ाउल करने पर उस खिलाड़ी की टीम के विरुद्ध स्वतंत्र किक दी जाती है। यदि रक्षा कर रही टीम को कोई खिलाड़ी पेनाल्टी क्षेत्र में फ़ाउल करता है, तो उस टीम के विरुद्ध पेनाल्टी किक दी जाती है। फ़ाउल इस प्रकार है –
    1. विपक्षी को लात मारना
    2. विपक्षी को धक्का मारना
    3. विपक्षी को मारना
    4. विपक्षी को पकड़ना
    5. विपक्षी कूदना
    6. विपक्षी को लँगड़ी मारना
    7. विपक्षी से जानबूझकर टकराना
    8. विपक्षी को बाधा पहुँचाना
    9. गेंद को हाथ से छूना

6. स्वतंत्र किक (Direct Free Kick) लेते समय विपक्ष के सभी खिलाड़ी गेंद से 30 फ़ीट की दूरी पर होते हैं, केवल गोल कीपर अपने गोल क्षेत्र में होता है, ऐसी किक से सीधे गोल किया जा सकता है।
7. पेनाल्टी किक (Penalty Kick) गोल रेखा के मध्य बिंदु से 36 फ़ीट की दूरी से लगाई जाती है। किक लगाते समय गोलरक्षक एवं किक लगाने वाले खिलाड़ी को छोड़कर सभी खिलाड़ी पेनाल्टी क्षेत्र से बाहर होने चाहिए।
8. फुटबॉल में अस्वतंत्र फ़्री किक का प्रावधान किया गया है। इस में निम्न नियमों के उल्लंघन को शामिल किया गया है–
    - गेंद न खेलते हुए विपक्षी को बाधा पहुँचाना।
    - खेलने योग्य दूरी पर न होने पर भी विपक्षी से भिड़ना।
    - गोलरक्षक का गेंद हाथ में लेकर या उछालकर चार से अधिक कदम चलना।
    - गोलरक्षक पर आक्रमण करना, यदि वह गेंद को पकड़े न हो या खिलाड़ी को बाधा न पहुँचा रहा हो या अपने गोल क्षेत्र में हो।
    - खतरनाक तरीक़े से खेलना।
9. यदि किसी खिलाड़ी को दंड स्वरूप खेल से बाहर किया जाता है, तो विपक्षी टीम को उल्लंघन होने के स्थान से अस्वतंत्र किक देकर फिर से खेल आरंभ किया जाना चाहिए।
10. खेलते समय जब गेंद साइड रेखा से बाहर चली जाए, तो ऐसी स्थिति में 'थ्रो इन' का संकेत दिया जाता है। गेंद बाहर भेजने वाले खिलाड़ी की विपक्षी टीम के खिलाड़ी द्वारा 'थ्रो इन' किया जाता है। थ्रो इन करते समय खिलाड़ी का संपूर्ण शरीर खेल क्षेत्र से बाहर रहना चाहिए तथा गेंद सिर के ऊपर से दोनों हाथों से फेंकना चाहिए।
11. यदि कोई खिलाड़ी निर्णायक की अनुमति के बिना खेल–क्षेत्र में आ जाए, निर्णायक के किसी निर्णय का विरोध करें, बार–बार खेल के नियमों का उल्लंघन करे अथवा अभद्र व्यवहार करे, तो खिलाड़ी को चेतावनी दी जाती है। इस में खिलाड़ी को संकेत स्वरूप पीला कार्ड दिखाया जाता है।
12. यदि कोई खिलाड़ी खेलते समय दुर्वचन बोले, चेतावनी मिलने पर भी दुर्व्यहार करता रहे अथवा कोई गंभीर फ़ाउल का दोषी हो, तो इस परिस्थिति में उस खिलाड़ी को खेल–क्षेत्र से बाहर कर दिया जाता है और विपक्षी टीम को उल्लंघन होने के स्थान से अस्वतंत्र किक देकर खेल प्रारंभ कर दिया जाता है। इस में खिलाड़ी को संकेत स्वरूप लाल कार्ड दिखाया जाता है।
13. जब गेंद अपनी ही टीम के किसी खिलाड़ी द्वारा खेली गई हो तथा उसी दल का खिलाड़ी विपक्षी टीम के आधे खेल क्षेत्र में गेंद से आगे हो तथा विपक्षी टीम के कम से कम दो खिलाड़ी उस से आगे अर्थात् अपनी गोल रेखा के पास न हो तो वहाँ ऑफ़ साइड दिया जाता है। ऑफ़ साइड की स्थिति में खिलाड़ी के विरुद्ध अस्वतंत्र फ़्री किक दी जाती है।
14. जब आक्रमण कर रहे खिलाड़ियों द्वारा गेंद विपक्षी के गोल रेखा के पार पहुँचा दी जाए, तो रक्षा कर रही टीम को गोल किक दी जाती है। इस में रक्षा कर रही टीम के किसी भी खिलाड़ी

द्वारा गोल क्षेत्र के निकट वाले स्थान से गोल किक लगाई जाती है। ऐसी स्थिति में गेंद पेनाल्टी क्षेत्र के बाहर पहुँच जाने पर ही खेल में मानी जाएगी। गोल किक से सीधे गोल नहीं हो सकता है।

15. जब रक्षा कर रही टीम ही गेंद गोल रेखा के पार भेज दी जाती है, तो उस टीम के विरुद्ध कॉर्नर किक दिया जाता है। गेंद जिस क्षेत्र से बाहर गई हो, उस के पास वाले चौथाई वृत्त के अंदर से कॉर्नर किक ली जाती है। कॉर्नर किक द्वारा सीधे गोल किया जा सकता है।

16. यदि सामान्य समय के अंत में दोनों टीमें बराबरी पर छूटती हैं, तो ग्रंथि हटाने के लिए सडन डेथ (Sudden Death) नियम का प्रावधान किया गया है। इस में 15–15 मिनट के दो अतिरिक्त समय निर्धारित किए जाते हैं। यदि ग्रंथि फिर भी न छूटे, तो 15 मिनट का अतिरिक्त समय दिया जाता है, और जो टीम पहले गोल करती है,उसे विजयी घोषित किया जाता है। इस प्रकार की समाप्ति को आकस्मिक मृत्यु (Sudden Death) कहते हैं तथा विजयी गोल को सुनहरी गोल (Golden Goal) कहते हैं।

प्रमुख राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (National and International Tournaments)

राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (National Tournaments)

1. **डूरंड कप** - सन् 1988 ई. में शिमला में आयोजित की गई। सन् 1840 से इसका आयोजन दिल्ली में किया जा रहा है।
2. **रोवर्स कप** - सन् 1891 ई. से दिल्ली में आयोजित की जाती है।
3. **आई.एफ.ए. शील्ड कप** - सन् 1893 ई. से कोलकाता में आयोजित की जाती है।
4. **डी.सी.एम.कप** - सन् 1945 ई. से दिल्ली में आयोजित की जाती है।
5. **संतोष ट्रॉफ़ी** - सन् 1941 ई. से खेली जाती है।

अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (International Tournaments)

1. **विश्व कप (जूल्ज़ रिमे कप)** - सन् 1930 ई. में उरग्वे के शहर मैनटे वीडियो में खेला गया। इस का प्रथम विजेता मेजबान देश बना।
2. **ओलंपिक खेल** - सन् 1908 ई. में पहली बार शामिल किया गया इंग्लैंड ने फ़ाइनल में डेनमार्क को 2–0 से हराया।
3. **यूरो कप** - इसका आयोजन सन् 1960 ई. में किया जाता है।
4. **एशियन खेल** - एशियन खेलों में सन् 1951 ई. से खेला जाता है।

फुटबॉल के प्रसिद्ध खिलाड़ी (Sport Personalities of football)

भारतीय खिलाड़ी (Indian Sports Personalities)–

1. पी.के. बनर्जी	2. जरनैल सिंह	3. पी.के. बनर्जी
4. पीटर थंगराज	5. चुन्नी स्वामी	6. बाईचुंग भूटिया
7. हेमन्त बोरा	8. इंदर सिंह	9. मनजीत सिंह
10. टी. बलराम	11. अरूण लाल घोष	12. युसूफ खान
13. गुरप्रीत सिंह संधू	14. आई.एम. विजयन	15. सुब्रोतो भट्टाचार्य

अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी (International Sports Personalities)–

1. पेले (ब्राजील)
2. डी. मारोडोना (अर्जेंटीना)
3. रिवाल्डो (ब्राजील)
4. रूडी बॉलर (जर्मनी)
5. रोनाल्डो (ब्राजील)
6. जिडाने (फ्रांस)
7. पीटर शिल्टान (इँगलैंड)
8. डेविड बैकहम (इँगलैंड)
9. रोमरियो (ब्राजील)
10. माइकल रर्श (यू. एस.ए.)
11. डी.सूकर (क्रोएशिया)

3.2.6 हॉकी

हॉकी को सर्वाधिक लोकप्रियता इँगलैंड में ही मिली। हॉकी को बढ़ावा देने के लिए सन् 1871 ई. में ''हेलिंगटन हॉकी क्लब की स्थापना की गई। इस खेल पर नियंत्रण रखने के लिए सन् 1886 ई. में लंदन में ''इँगलैंड हॉकी संघ'' की स्थापना की गई। प्रथम अंतरराष्ट्रीय हॉकी मैच 26 जनवरी, 1895 को वेल्स और आयरलैंड के मध्य खेला गया। हॉकी को ओलंपिक खेलों में सन् 1908 ई. में शामिल किया गया।

भारत में हॉकी को लोकप्रिय बनाने के लिए सन् 1885–86 में कलकत्ता में एक हॉकी क्लब की स्थापना की गई। इस के पश्चात् सन् 1908 ई. मे बंगाल हॉकी एसोशिएशन की स्थापना की गई। जब हॉकी का खेल देश के विभिन्न भागों में खेला जाने लगा, तो 7 नवम्बर सन् 1925 ई. के दिन ''भारतीय हॉकी संघ'' की स्थापना ''ग्वालियर'' में की गई। इसी संघ के नेतृत्व में भारत ने सन् 1928 ई. के एम्सटरडम ओलंपिक में पहली बार भाग लिया और फ़ाइनल में इँगलैंड को 3–0 से हराकर ओलंपिक खिताब जीता। आज हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है।

विश्व स्तर पर हॉकी को बढ़ावा देने के लिए इस खेल में अनेकानेक परिवर्तन किए गए और नई–नई प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। सन् 1971 ई. मे विश्व कप हॉकी (पुरुष) एवं सन् 1974 ई. में विश्व कप हॉकी (महिला) की शुरुआत की गई। पहले यह खेल घास के मैदान पर खेला जाता था, लेकिन सन् 1950 ई. से यह कृत्रिम खेल क्षेत्र पर खेला जाने लगा। ओलंपिक खेलों में पहली बार सन् 1984 ई. में कृत्रिम खेल क्षेत्र को मान्यता मिली। ओलंपिक की हॉकी प्रतियोगिताओं में महिलाओं को सन् 1980 ई. में शामिल किया गया।

खेल मैदान एवं खेल उपकरणों का विशिष्ट वर्णन

(Specification of Hockey Field and related Sport Equipment)

मैदान की लम्बाई	–	100 गज
मैदान की चौड़ाई	–	60 गज
रेखाओं की मोटाई	–	2–3 इंच
झंडों की संख्या	–	04
गोल पोस्ट की ऊँचाई	–	7 फीट

स्टिक का वज़न	–	12–28 औंस
स्टिक गुज़रनी चाहिए	–	2 इंच व्यास वाले छल्ले से
गेंद का वज़न	–	156–163 ग्राम
परिधि	–	22.4–23.5

हॉकी के सामान्य नियम (General Rules of Hockey)

1. हॉकी टीम में ग्यारह खिलाड़ी होते हैं और पाँच अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं, जिन्हें प्रतिस्थानापन्न खिलाड़ी कहते हैं।
2. नए नियमानुसार (1 सितंबर 2014 से) यह खेल 15–15 मिनट की चार पारियों में खेला जाता है। पहले एवं तीसरे सत्र की पारियों के मध्य 2 मिनट का अंतराल, जबकि विश्राम की अवधि जो कि दो पारियों के मध्य होती है, 10 मिनट निर्धारित की गई है।
3. खेल को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए एक रेफ़री, एक अंपायर तथा दो गोल जज होते हैं।
4. हॉकी के नए नियमानुसार " रोलिंग प्रतिस्थापन" नियम लागू किया जा चुका है। इस के अंतर्गत टाई ब्रेकर के समय के अलावा कितने भी खिलाड़ियों का किसी भी समय प्रतिस्थापन किया जा सकता है। जिस खिलाड़ी का प्रतिस्थापन हो चुका हो, वह दोबारा मैदान में जा सकता है। प्रतिस्थापन के समय खेल के समय को नहीं रोका जाना चाहिए।
5. खेल प्रारंभ करने से पूर्व टॉस किया जाता है और इसी से खेल आरंभ एवं खेल छोर का निर्धारण किया जाता है। खेल क्षेत्र के मध्य से बैक पास के साथ खेल आरंभ किया जाता है। प्रत्येक गोल होने के बाद तथा पहले अर्ध के बाद खेल का आरंभ ठीक उसी प्रकार किया जाना चाहिए, जैसे खेल को आरंभ के समय किया जाता है। पहले अर्ध के बाद उस टीम के खिलाड़ी द्वारा शुरूआत की जाती है, जिस टीम ने प्रारंभ में शुरू न किया हो। बैक पास लेते समय विरोधी टीम के खिलाड़ी बाल से कम से कम पाँच गज की दूरी पर होने चाहिए।
6. खेलते समय यदि किसी खिलाड़ी द्वारा शूटिंग वृत्त के बाहर से नीचे दिए गए किसी भी नियम का उल्लंघन किया जाता है, तो उस टीम के विरुद्ध उसी स्थान से स्वतंत्र हिट का प्रावधान किया गया है। यह नियम इस प्रकार से है –
   - गेंद को आपत्तिजनक तथा खतरनाक तरीक़े से खेलना।
   - गेंद को शरीर के किसी भाग अथवा स्टिक को कंधे से ऊपर उठाकर रोकना। यह नियम शूटिंग वृत्त में खड़े गोलरक्षक पर ही लागू होता है।
   - स्टिक के बाईं ओर वाले समतल भाग से ही खेलना चाहिए।
   - विपक्षी खिलाड़ी की स्टिक को पकड़ना, मारना अथवा अड़ंगी नहीं देना चाहिए।
   - खिलाड़ी को विपक्षी तथा गेंद के मध्य आकर खेल में बाधा नहीं डालनी चाहिए।

   स्वतंत्र हिट (Free Hit) लगाते समय गेंद स्थिर होनी चाहिए। धकेलने अथवा हिट लगाते समय गेंद को उछाला नहीं जाना चाहिए। स्वतंत्र हिट लेते समय विपक्ष के सभी खिलाड़ी गेंद से कम से कम पाँच गज की दूरी पर होना चाहिए। स्वतंत्र हिट लगाने के पश्चात् हिट लगाने वाले खिलाड़ी को

दोबारा गेंद को तब तक नहीं छूना चाहिए, जब तक किसी अन्य खिलाड़ी द्वारा वह खेली न गई हो।

7. आक्रमण कर रहे खिलाड़ियों द्वारा क्षेत्र रक्षकों के 16 गज के शूटिंग वृत्त में उल्लंघन किए जाने पर रक्षा कर रहे खिलाड़ियों को शूटिंग वृत्त के बाहर से स्वतंत्र हिट दी जाती है।

8. आक्रमण कर रहे खिलाड़ियों द्वारा बिना गोल किए ही गेंद को गोल रेखा अथवा पीछे की रेखा के बाहर पहुँचा दिया जाए, तो रक्षा कर रहे खिलाड़ियों को गोल रेखा से 16 गज की दूरी से जो कि गोल रेखा को पार करने वाले स्थान के सामने हो, स्वतंत्र हिट दी जाती है।

9. क्षेत्ररक्षक खिलाड़ियों द्वारा अपनी 25 गज की रेखा के भीतर जानबूझकर यदि कोई उल्लंघन किया जाता है, तो इस के दंड स्वरूप पेनाल्टी कॉर्नर का प्रावधान किया गया है।

पेनाल्टी कॉर्नर अथवा शॉर्ट कार्नर गोल स्तंभ से 10 गज की दूरी से गोल रेखा से लगाई जाती है। यह गोल रेखा के किसी भी ओर से लगाई जा सकती है। पेनाल्टी लगाते समय निम्न बातों को आवश्यक रूप से ध्यान में रखना चाहिए –

- पेनाल्टी कॉर्नर लगाते समय विपक्षी खिलाड़ी शूटिंग वृत्त के बाहर होने चाहिए तथा आक्रमण टीम के खिलाड़ी गेंद से कम से कम 5 गज की दूरी पर होने चाहिए।
- पेनाल्टी कार्नर लगाते समय रक्षा टीम के अधिकतम पाँच खिलाड़ी ही गोल रेखा के पीछे रह सकते हैं। खड़े होने की स्थिति में उन की स्टिक तथा पैर गोल रेखा के पीछे ही रहना चाहिए।
- पेनाल्टी कॉर्नर लगाते समय, पेनाल्टी कॉर्नर लगाने वाले खिलाड़ी का एक पैर खेल क्षेत्र के अंदर तथा एक पैर खेल क्षेत्र के बाहर होना चाहिए। जब गेंद को हिट किया जाए, तो गेंद ज़मीन से अकस्मात उठनी नहीं चाहिए, नहीं तो उसे उल्लंघन माना जाएगा और उस टीम के विरुद्ध स्वतंत्र हिट दे दी जाएगी।
- पेनाल्टी कॉर्नर लगाने के पश्चात् गेंद पर तब तक प्रहार नहीं किया जाना चाहिए, जब तक गेंद पूरी तरह रोकी न जाए अथवा स्वयं रुक न जाए अथवा रक्षक खिलाड़ी की स्टिक को न छू ले। यदि गेंद शूटिंग वृत्त के बाहर चली जाए, तो गेंद को पूरी तरह से रोका जाना आवश्यक नहीं है। यदि गेंद को शूटिंग वृत्त से 5 गज अधिक दूरी चली जाए, तो खेल जारी रहना चाहिए।
- पेनाल्टी कॉर्नर के समय किसी भी खिलाड़ी द्वारा हॉकी स्टिक को कंधों से ऊपर ले जाकर गेंद को रोका जा सकता है।
- पेनाल्टी कार्नर की समयावधि 40 सेकेंड निर्धारित की गई है।
- पेनाल्टी कार्नर के अंतर्गत जब गोल किया जाए, तो गेंद गोल के पीछे लगे बैक बोर्ड की ऊँचाई (18′′) से अधिक ऊँची नहीं होनी चाहिए। यदि यह गोल किसी रक्षक की स्टिक अथवा शरीर से टकराकर हुआ हो, तो उसे उल्लंघन नहीं माना जाएगा।

10. शूटिंग वृत्त अथवा स्ट्राइकिंग वृत्त में रक्षा कर रहे खिलाड़ियों द्वारा हो रहे गोल को अवैध रूप से रोका जाए, तो ऐसी स्थिति में पेनाल्टी स्ट्रोक दिया जाता है।

पेनाल्टी स्ट्रोक आक्रमण करने वाले खिलाड़ी द्वारा गोल रेखा से सात गज की दूरी पर बने पेनाल्टी स्ट्रोक से लिया जाता है। पेनाल्टी स्ट्रोक लगाते समय निम्न बातों को आवश्यक रूप से ध्यान में रखना चाहिए।

- पेनाल्टी स्ट्रोक लगाते समय खिलाड़ी को गेंद के पास खड़े होना चाहिए तथा वह स्ट्रोक लगाने के लिए केवल एक क़दम आगे ले सकता है।
- स्ट्रोक लगाते समय गेंद हिलने से पूर्व यदि पिछला पैर उठ जाए अथवा घिसट जाए, परंतु आगे वाले पैर से आगे न निकले, तो वह उल्लंघन नहीं माना जाएगा।
- पेनाल्टी स्ट्रोक लगाते समय स्ट्रोक लगाने वाले खिलाड़ी को छोड़कर सभी खिलाड़ी 25 गज की रेखा से पीछे होने चाहिए।
- पेनाल्टी स्ट्रोक में पुश फ़्लिप अथवा स्कूप का प्रयोग किया जा सकता है और गेंद को किसी भी ऊँचाई तक उछाला जा सका है।
- गोलरक्षक द्वारा बचाव करते समय वह अपने दस्ताने, हेलमेट इत्यादि उतार सकता है।
- पेनाल्टी स्ट्रोक का गोल रोकने के लिए गोलरक्षक को गोल रेखा पर खड़े होना चाहिए, जब तक स्ट्रोक लग न जाए।
- पेनाल्टी स्ट्रोक लगाने के पश्चात् चाहे गोल हो अथवा न हो, स्ट्रोक समाप्त माना जाता है। यदि गोल हो जाए, तो खेल के मध्य क्षेत्र से बैक पास से प्रारंभ करना चाहिए, और यदि गोल न हो, तो 16 गज की रेखा से स्वंतत्र हिट लगाकर खेल आरंभ करना चाहिए।

11. यदि रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा 25 गज की रेखा के भीतर के क्षेत्र से गेंद बिना उस के चाहे गोल रेखा के पार भेज दी जाए, तो विपक्षी दल को कॉर्नर हिट दी जाती है। रक्षा कर रहे खिलाड़ियों की साइड रेखा से जिस ओर से गेंद बाहर गई हो, उसके पास वाले झंडे से 5.47 गज के अंदर से कॉर्नर हिट लगाई जाती है। कॉर्नर हिट लगाते समय कोई भी खिलाड़ी कहीं भी खड़ा हो सकता है।
12. यदि गेंद साइड रेखा से बाहर चली जाए, तो विपक्षी दल के किसी खिलाड़ी द्वारा हिट अथवा पुश कर के खेल आरंभ करना चाहिए। जब गेंद हिट की जा रही हो, तो उस समय विपक्षी दल का कोई भी खिलाड़ी गेंद से कम से कम पाँच गज की दूरी पर ही रह सकता है।
13. यदि 25 गज की रेखा से अधिक दूरी से रक्षा कर रहे खिलाड़ी द्वारा गेंद अपनी गोल रेखा के पार पहुँचा दी जाए, तो गेंद जिस स्थान से बाहर हुई हो, वहाँ से 16 गज की दूरी से किसी रक्षक खिलाड़ी द्वारा हिट अथवा पुश कर के खेल आरंभ करना चाहिए।

प्रमुख राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (National and International Tournament)

राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ (National Tournaments)–

1. **बेटन कप -** सन् 1895 ई. से कोलकत्ता में आयोजित की जाती है।
2. **रंगास्वामी कप -** सन् 1924 ई. में शुरू की गई राष्ट्रीय प्रतियोगिता है।
3. **राष्ट्रीय हॉकी चैंपियशिप (महिला) -** सन् 1930 ई. में आरंभ की गई।
4. **आगा खान कप -** यह प्रत्येक वर्ष मुंबई में आयोजित की जाती है।
5. **बाम्बे गोल्ड कप-** यह प्रतियोगिता भी मुंबई में आयोजित की जाती है।
6. **ध्यानचंद हॉकी प्रतियोगिता-** यह राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता है।

7. **उबैदुल्ला गोल्ड कप-** यह प्रतियोगिता भोपाल (म.प्र.) में आयोजित की जाती है।

8. **जवाहर लाल नेहरू हॉकी प्रतियोगिता-** यह दिल्ली में आयोजित की जाती है।

9. **जूनियर युवक नेहरू हॉकी प्रतियोगिता -** यह प्रतियोगिता जूनियर टीमों के लिए दिल्ली में आयोजित की जाती है।

10. **सिंधिया गोल्ड कप-** यह प्रतियोगिता ग्वालियर में आयोजित की जाती है।

11. **हॉकी इंडिया लीग-** यह घरेलू हॉकी लीग प्रतियोगिता है।

अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता (International Tournament)–

1. **ओलंपिक खेल-** हॉकी ओलंपिक खेलों में 1908 में शामिल की गई, परंतु सन् 1928 ई. में इसे स्थाई रूप से शामिल किया गया।

2. **विश्व कप-** पुरुषों का हॉकी विश्व कप सन् 1971 ई. जबकि महिलाओं का हॉकी विश्व कप सन् 1974 ई. में प्रारंभ किया गया।

3. **एशिया कप-** एशिया कप हॉकी की शुरुआत सन् 1983 में की गई।

4. **चैंपियन ट्रॉफ़ी -** इस की शुरुआत सन् 1978 में पुरुषों के लिए तथा 1987 में महिलाओं के लिए आयोजित की गई। इस में विश्व की सर्वश्रेष्ठ 8 टीमें भाग लेती हैं।

5. **अजलान शाह कप-** यह प्रतियोगिता सन् 1983 ई. से मलेशिया में कराई जाती है। भारत ने इस प्रतियोगिता को पाँच बार (सन् 1985, 1991, 2009, 2010) जीता है।

हॉकी के प्रसिद्ध खिलाड़ी (Sport Personalities of Hockey)–

भारतीय खिलाड़ी (Indian Sport Personalities)–

1. मेजर ध्यान चंद
2. रूप सिंह
3. के.डी. सिंह
4. अजीत पाल सिंह
5. पृथ्वीपाल सिंह
6. बलवीर सिंह
7. बलदेव सिंह
8. एम.के.कौशिक
9. बी.एस. ढिल्लो
10. असलम
11. प्रीतम रानी
12. धनराज पिल्लै
13. धरमसिंह मान
14. किशन लाल
15. सरदारा सिंह

अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी (International Sport Personalities) –

1. बी. बमिंघम (ऑस्ट्रेलिया)
2. शाहबाज अहमद (पाकिस्तान)
3. ताहिर जमा (पाकिस्तान)
4. के. फ़िशर (जर्मनी)