Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies,
Online ISSN 2278-8808, SJIF 2018 = 6.371, www.srjis.com
PEER REVIEWED JOURNAL, NOV-DEC, 2018, VOL- 6/48

ikP; Hkkjrh; **शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की सामयिक प्रकृति**

fodkUr flg

vflLVV ikQlj (फिजीकल एजुकेशन)] ,y- ,l-,l-,l-,l- jktdh; egkfo|ky; ekV]eFkjk

Abstract

शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की प्रकृति रचनात्मक है जो नागरिकों में स्वास्थ्य, शिक्षा तथा lLdfr d uohu आयाम विकसित करती है। क्रीड़ा; सामाजिक परिवर्तन और गतिशीलता के लिए आधार प्रस्तुत करती हैं, क्योंकि ØhMk ,d ,lh jktuhfrd milLdfr dk tUe nrh g ftld ek/;e l f[kykfM;k e jpukRed क्रियाशीलता विकसित होती है। सम्पूर्ण समाज में खिलाfM;k dh u;h ih<h LoLFk] lp"ट और क्रियाशील पीढ़ी d :i e lkekftd fodkl dh xfr dk Hkh c<kok nrh gA[ky vkj LokLF; foKku dh cgr lh ckr leku विषयक हैं। इसलिए स्वास्थ्य विज्ञान को शल्य विद्या की आधारशिला कहना अनुपयुक्त न होगा। अशोक के mRdh.k y[kk, शिलालेखों एवं स्तम्भ लेखों को स्त्रोत साहित्य की तरह यथास्थान इस्तेमाल किया गया है। bud vHkko e Hkkjrh; [ky foKku dh tkudkjh vi.k jgrh gAशारीरिक शिक्षा के भारतीय अग्रदूतों ने ijEijkxr LokLF;o/kd vH;kl] vklu] ey[ke] yft;e] [kk&[kk] dcMMh] yxknh] ykBh vkj tkfEc;k आदि के पुनर्स्थापन के लिए प्रयास किये जाते हैं।महाविद्यालय एंव विश्व विद्यालय स्तर पर कीड़ा एंव शारीरिक शिक्षा को अनिवार्यता प्रदान कियाजाना अत्यन्त सराहनीय है।

lkfjHkkf"kd d;thH lkef;d idfr] /kjf.kikr] vkyhV&iR;kyhV] fu;) A

Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

शोध प्रविधि: v/;;u dh प्रकृति के अनुरुप प्रस्तुत शोध–पत्र हेतु ,frgkfld i)fr dk i;kx fd;k x;k gA

Hkkjr e ØhMk@[ky dh lkef;d idfr % mnHko ,o fodkl %

भारतीय मल्ल कला या कुश्ती का प्रारम्भ अति प्राचीनतम काल में द्वन्द्व युद्ध के रूप में हुआ Kkr gोता है। प्रागैतिहासिक काल में जब विभिन्न प्रकार के अस्त्र–शस्त्रों का प्रचलu ugh Fkk] rc }U} युद्ध द्वारा ही श=vk ij fot; ikIr dh tkrh FkhA Hkkjr d ikjkf.kd vk[;kuk l Kkr gkrk g fd lf"V d vkjEHk e fo".k vkj mud vorkj ojkg[1] एवं नृसिंह ने क्रमशः मधु, कैटभ, हिरण्याक्ष[2] rFkk हिरण्यकशिपु[3] tl nR; ;k)vk dk }U} ;) e ijkftr dj mudk ik.kUr fd;k FkkA dkykUrj e tc }U} ;) u dyk dk :i /kkj.k dj fy;k rc mld db idkj ipfyr g, FkA bue l vkjEHk d rhu idkjk dk ;) vkj vfUre /kjf.kikRed dk fu;) dgk tkrk FkkA eYyijk.k e मल्लयुद्ध के इन चारों प्रकारों के परम्पराओं के निर्देश मिलते हैं। किन्तु यहां क्रमशः धरणिपात, असुर नाद तथा युद्ध का निर्देश हुआ है।[4] हरिवंश में प्राणघातक मल्लयुद्ध का वर्णन प्राप्त होता है।[5] egkHkkjr e Hkhe n;k/ku dk ;) vxtd ;) dk Lo:i Kkr gkrk gA[6] og fu;) gh okLro e eYydyk ;k कुश्तीकला है। इसकी शिक्षा गुरूओं द्वारा विधिपूर्वक एवं व्यवस्थित रूप में दी जाती थी। युद्ध की शिक्षा

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

e irjk dk vH;kl djk;k tkrk FkkA tSl lein ij] ?kVu vkfn vo;ok dk lVkdj lh/k [kM jguk[7] nkuk ijk d chp e rhu fcRr dk vUrj j[kdj pipki [kM jguk] e.My xky] xky ?keuk] vkyhV&iR;kyhV] lh/k ?keukA mDr ;) i)fr dk vH;kl djuk {kf=; dekjk d fy, अनिवार्य था। इससे 'kjhj d lHkh vx ln< gkr FkA mMr g, if{k;k dk y{; cuku dk vH;kl dju l nf"V vkj fpRr fLFkj gkrk FkkA[8]

x:vk }kjk bldk vH;kl ^^jxe.My ¼v[kkMk½ e djk;k tkrk FkkA bl dyk e fu".kkr gku d लिये जहां व्यायाम एवं पौष्टिक भोजन से शरीर को बलिष्ठ तथा अंगमर्दन (मालिश½ }kjk mlSl lMky बनाया जाता था। वहां विभिन्न प्रकार के दांवपेचों और उनके ''काट'' (निवारण) की शिक्षा भी प्राप्त की tkrh FkhA

;g dyk vk;k d lkFk vljk] nR;k] jk{klh] ;{kk] ukxk rFkk oU; tkfr;k e ipfyr FkhA vk; eYy dyk d vkpk; ogLifr] vxLr आदि थे। आसुरी कला के आचार्य 'kØ FkA jkek;.k dky e jko.k dEHkd.k jk{klh eYy dyk ,o /ku"k ck.k vkfn dyk e ioh.k FkA mlh dky e ckfy] lxho] vxn] gueku] tkEcoUr tSl oU; tkfr;k d eYy Hkh FkA

egkHkkjr dky e fu;) ,d dyk d :i e समुन्नत थी। अनेक प्रकार की कलाओं के प्रदर्शन के लिये महोत्सवों का आयोजन प्रचलित था। स्वयंवरों को देखने की इच्छा से दूर–दूर से देश–देशान्तर के नट, वैतालिक सूत, मागध एवं मल्ल युद्ध प्रवीण जन समुदाय अपनी–अपनी कला प्रदर्शित dju d fy, vkr FkA cyjke] d".k] Hkhe] vtu] n;k/ku ie[k FkA odklj] ?kVkRdp] tjklU/k vkj ther Hkh fo[;kr eYy FkA egkHkkjr e ;ou] dkEckt vkj eFkjk e.My d fuokfl;k dk Hkh fu;) dk विशेषkK cryk;k x;k gA ;knok dk ;g dyk ckY; dyk l gh fl[kyk;h tkrh Fkh vkj fu;) d [ky Hkh mue ipfyr FkA bl dyk dा सबसे प्रामाणिक एवं स्पष्ट उल्लेख 'kxdkyhu ,d e.;efr e ikIr gkrk g ftle nk eYyk dk yMu l ifgy gkFk feykr vfdr fd;k x;k gA xlrdkyhu एक तोरण पर भीम जरासन्ध के मलयुद्ध का दृश्य उत्कीर्ण है। इसमें dkuk eYyk dk yxkV dl g, fn[kyk;k x;k gA bl idkj Kkr gkrk g fd ey fo|ा का प्रदर्शन कला–कौशल के दृष्टिVdk.k l fd;k tkrk FkkA Hkjgr dh ,d ofndk ij nk 0;fDr eYy ØhMk e yhu fn[kyk; x; gA jkt?kkV से प्राप्त 'kx dky d Bhdj d Åijh Hkkx e dDdV ;) vkj o"kHk ;) d nkfguh vkj nk eYy दिखलायी पड़ते हैं जो कुश्ती प्रारम्भ करने की स्थिति e [kM gA ekulkYykl l Li"V gkrk g fd jktk ykx iR;d o"kZ मनोरंजन के लिये नियुद्ध या कुश्ती का आयोजन करते थे। इस काल में मल्लों dh ØhMk d लिये मल्लशालाओं का निर्माण भी होने लगा था। जहां मल्ल क्रीड़ा नियमित रूप से की जाती थी। इसमें दांवपेच का प्रदर्शन मुख्य रूप से होता था। अतः प्राचीन भारत में खेल (क्रीड़ा) मल्ल विद्या की प्रकृति, उसके दर्शन और आन्दोलन के पक्षों को उद्घाटित करती है। मल्ल विद्या d vFk]

उद्देश्य व प्रकृति का अध्ययन कर लेने के पश्चात् उसके क्षेत्र का निर्धारण करना समीचीन होगा। चाहे कोई खेल हो, सबका सम्बन्ध और महत्व एक ही होता है। लेकिन जब खेल का अन्य ाास्त्रों से lEcU/k LFkkfir fd;k tkrk g rc bldk {k= iu% 0;kid irhr gkus yxrk gA eYy fo|k dk ;k vL= fo|k dk Hkkjrh; 0यायाम की अन्य शाखाओं से घनिष्ठ lEcU/k gA /kufo|k xnk&lpkyu] अस्त्र–शस्त्र विद्या, मल स्तम्भ, भारश्रम, एथलेटिक्स जैसे खेलों का निश्चित तौर पर गूढ़ पारस्ifjd सम्बन्ध है। जिस प्रकार मानव श्kjhj d fofHkUu vxk e cMk ?kfu"B lEcU/k gkrk g mlh idkj Hkkjrh; 0यायाम की इन शाखाओं में है क्योंकि एक शास्त्र का अध्ययन अन्य श्kkL=k d v/;;u d fcuk v/kjk vkj vi.k jgrk gA

खेल, शारीरिक शिक्षा और LokLF; foKku e vVV rFkk ?kfu"B vUr%lEcU/k gA LokLF; ekuo thou dh veY; निधि है। मानव श्kjhj d fofHkUu vxk dh cukoV rFkk fØ;kvk की उत्तम दशा एवं उससे उत्पन्न श्kfDr dk mfpr lUryu gh LokLF; dgykrk gA onk e LoLFk jgdj nh?kk; dh dkeuk dh xb gA l;] vfXu] ty] ok; vkfn d }kjk jkxkRikn jkxk vkj fØfe;k d foनाश का निर्देश है। vk;on ekuo d i.k ngeku l LokLF; ij cy nrk gA ;g doy jkxk d ifrjk/k d fy; fu"k/kRed Lo:i dk ugh g] vfir i:"k dk viuh ikdfrd fLFkfr e j[kdj mld cy] o.k] vkt vkfn dh of) dh mik; djrk gA vr,o vk;onfor LoLFT लक्षण विश्व का एक अद्भुत vkfo"dkj gA vायुर्वेद वैयक्तिक स्वास्थ्य पर विशेष cy nrk gA

fnup;k e c^ok egr e mBu l ydj jkf= e lku d io rd nUr/kkou] vH;x] 0;k;ke] Luku] vkgkj vkदि के रात्रिचर्या में मैथुन और श्k;u d rFkk _rp;k e _r vulkj jgu&lgu dh fo/kk; crk;h x;h g। श्रीर के तीन उपस्तम्भ हैं, आहार, श्k;u vkj c^okp;A on rFkk ijk.kk e lUrfyr vkgkj d Hkh mYy[k feyr gA[20]

bl rjg 0;fDr d lHkh nfud dR;k dk /ke l tkM fn;k x;k FkkA lU/;koUnuk dk vk;ofnd egRo Lohdkj fd;k x;k FkkA _f"k;k d nh?kk;"य सन्तति, यश आदि की प्राप्ति के उल्लेख fd; x; हैं। चरक ने व्यायाम की शक्ति को ही बल की संज्ञा दी थी। शारीरिक चेष्Vk d }kjk tk 0;k;ke fd;k tkrk g og ng 0;k;ke dgykrk gA Hkkjrh;k e LokLF; dh lj{kk d fy; vud idkj d /kkfed dR;k dk vk;ktu fd;k tkrk FkkA bld vfrfjDr Hk{;] HkkT; vkfn inkFk] Luku] ey&e= R;kx fof/k rFkk miokl d fu;ek dk ikyu LokLF; d nf"Vdk.k l lokRre ekuk tkrk gA

ykd thou d fy; xgLFkkJe e fo"k;k dk l[k yu dh vueति दी जाती थी, जिससे जीवशास्त्रीय आवश्यकता की पूर्ति होने से स्वास्थ्य वृद्धि में सहायता मिलती थी, आरम्भ से ही ब्रह्मचर्य का आयुर्वेदिक egRo le>k x;k FkkA o.kkJe 0;oLFkk e c^okp; dh bl Hkkfr ;ktuk dh x;h Fkh fd bldk ikyu dju l dkb Hkh 0;fDr LoLFk jg ldrk FkkA ofnd dky l gh ^^c^okp;.k** rilk nok

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

eR;eikgur** dh ekU;rk lekt e ipfyr FkhA vud ohj] eYy rFkk ;k)k bldk lefpr ikyu djr FkA

;) dh r;kjh d le; d".k u vud n{k fpfdRldk dk luk d lkFk fu;Dr fd;k Fkk lJr u LdU/kkokjk e o|k dh mifLFkfr dk vfuok; vkj egRoi.k fl) fd;k FkkA vr% [ky vkj LokLF; foKku dh cgr lh ckr leku fo"kयक हैं। इसलिए स्वास्थ्य विज्ञान को शल्य विद्या की आधारशिला dguk vui;Dr u gkxkA

[ky fo|k ¼eYyfo|k] /kufo|k] e"Bh fo|k] xnk fo|k½ dk lEcU/k bu [kyk d vkpj.k mud ufrd उत्थान से है। नीति शास्त्र और आचार 'kkL= e vPN cj dh igpku djk;h tkrh gA mlh d आधार पर शारीरिक शिक्षा या खेल विद्या खिलाड़ियों के समक्ष ऊंचे आदर्श रखती है। नीति 'kkL= ftu आदर्शों dk fu/kkfjr djrk g। खेल या शारीरिक शिक्षा उन्हीं आदर्शों की प्राप्ति के लिये प्रयास करती है। यही कारण है कि खेल विद्या (शारीरिक शिक्षा) के उद्देश्यों में आचरण संहिता को दर्शाया गया है। [ky विद्या (शारीरिक शिक्षा) का धर्म शास्त्र से भी सम्बन्ध है। धर्मशास्त्र में आत्मा, परमाRek] ek{k] dr0; आदि का विवेचन होता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि भाड्रिपुओं पर विजय प्राप्त करने की चर्चा होती है। ये सब खिलाड़ियों के लिये भी अत्यन्त आवश्यक है। गीता में कर्तव्य पालन का उपदेश दिया गया है। ''आत्मानम् विद्धि'' धर्मशास्त्र कहते हैं कि अपन dk tkukA vr% f[kykfM;k d fy; Hkh आवश्यक रहता था कि वे आत्मज्ञान करें। इसलिए कहा जा सकता है कि धर्मशास्त्र और खेल विद्या ¼शारीरिक शिक्षा) में अत्यन्त घनिषB lEcU/k gA

खेल का दर्शन और मनोविज्ञान में तो नीर क्षीर जैसा सम्बन्ध है। ''ije lR; dk Kku'' द'ku dh fo"k; वस्तु है जिसे ही ग्रहण करके एक खिलाड़ी ने खेल दर्शन का ताना–बाना बुना है। क्रीड़ा जगत में f[kykfM;k dk iR;d {k.k ifri{kh d eukfoKku dk v/;;u djr jguk iMrk gA eukfoKku मनु य के मस्ति क का अध्ययन करता है और खिलाड़ी उस मस्ति क का दौडuk rjUr :duk] अपने पक्ष वाले को पास देना, फिर बॉल लेना और गोल करना, कुश्ती में दांव पेंच करना, बचाव करना (रियेक्शन टाइम) और मनोविज्ञान का प्रतिक्षण प्रयोग होता है। खेल में जहां भी निराशा हुई, खिलाड़ी fdruk Hkh rkdroj D;k u gk(gkj tkrk gA bl idkj eukfoKku dk [ky dk dUth dguk mi;Dr gkxkA bl idkj [ky dh fo"kय वस्तु, उसकी कला के रूप में प्रतिष्ठापना तथा अन्य 'kkL=k l mld lEcU/kk }kjk mld 0;kid {k= dk Kku gkrk gA

ikphu] eYyfo|k] /kufo|k] e"Vh fo|k vkfn d lkFk lkfgR; ij idkj Mkyuk t:jh gA bue loiFke mi;ोग ाास्त्र आते हैं। 'kkL= nk idkj d gkr g& ¼1½ ik:"k; vkj ¼2½ vik:"k;A अपौरूषेय शास्त्र श्रुति है और पौरूषेय 'kkL= pkj g& ijk.k] vkUohf{kdh] ehekalk vkj LefrA bl idkj on 4] onkM-ग 6 और पौरूषेय शास्त्र 4, कुल मिलाकर 14 'kkL= Hkn g;A dN ykx okrk]

काम सूत्र, शिल्प शkkL= vkj n.Muhfr tkMdj 18 fo|k ekur g ftUg vkt ^mi;kxh lkfgR;* ekuk tkrk gA mi;kxh lkfgR; d ox e ØhMk vkj vkekn&iekn d lkfgR; Hkh vkr gA mi;kxh vkj yfyr lkfgR; e rhu idkj d lEcU/k gkr g& x| ine;Ro] dfo& /keRo vkj fgrki देशकत्व। किसी भी रचना के पूर्व शkkL= e अभिनिवेश होना आवश्यक है। शkkL= ifjp; fcuk [ky fo|k ij fy[kuk nhid d fcuk v/kj e VVkyu d leku gA [ky fo|k ij miyC/k ijkrRoh; lk/kuk l de l de fdUr lkfgR; lk/kuk l iHkr lgk;rk yh x;h gA ekgutknMk rFkk gMIik d ikphu mR[kuuk] egjk ,o मूर्तियों से, भरहुत के अवशेषk ,o efr;k rFkk jkt?kkV dh [knkb l ikIr सूचनाओं को स्त्रोत के रूप में प्रयुक्त किया गया है। अशाक के उत्कीर्ण लेखों, शिलालेखों एवं स्तम्भ y[kk dk L=kr lkfgR; dh rjg ;FkkLFkku bLreky fd;k x;k gA bud vHkko e Hkkjrh; [ky foKku dh tkudkjh vi.k jgrh gA

lkfgR; L=kr e ofnd xUFkk dk [kydj i;kx fd;k x;k g ftue _Xon] ;ton vkj vFkoon dh mikn;rk vi{kkdr vf/kd jgh gA ; on lEi.k Hkkjrh; thou e fofo/k i{kk d ey Jkr g] जो भारतीय खेल के अति विश्वसनीय स्त्रोत तथा साधन हैं। ब्राह्मण ग्रन्थों, आरण्यकों एवं उपनि ादों l Hkh i;kIr lkexh yh x;h gA rfRrjh;] NkUnkX;] cgnkj.;d vkfn e[; mifu"kn xUFkk dk nkgu fd;k x;k gA l= lkfgR; e 0;kdj.k xUFk cM egRoi.k fl) g; gA ikf.kuh dh v"Vk/;k;h rFkk dkykUrj e bl ij fy[k ikrUtfy d egkHkk"; e eYy fo|k ,o [ky ij ipj lkexh ikIr gkrh gA l=k d पश्चात् अपने वर्तमान रूप में बाल्मीकि कृत रामायण और व्यासकृत egkHkkjr] ikphu eYy fo|k lc [ky d ik.k Lo:i gA egkHkkjr dk nkok g fd tk egkHkkjr e है वह विश्व में है, जो महाभारत में नहीं है, वह विश्व में नहीं है। आगे चलकर श्रीमद्भागवत गीता में eYyfo|k ,o [ky l lEcfU/kr dN vkgkj&0;ogkj d rFkk de;kx l lEikfd; dfri; ldr fey gA

rnuUrj ck) o tu lkfgR; Hkh eYy fo|k ,o [ky d L=kr d :i e ifrf"Br g;A ck) lkfgR; dk lcl ijkuk Lrj tkrdk dk gA tkrdk l ;Fk"V lgk;rk yh x;h gA f=fiVdk e l fou;fiVd lokf/kd lgk;d fl) gvk gA ikfy o ikdfrd xUFkk e eYy fo|k ,o [ky ij ppk ik;h tkrh gA tu lkfgR; d vkpkjkx l= cgr gh mi;kxh Jkr lkfgR; fl) gvk gA

कौटिल्य के 'अर्थशास्त्र' और मेगस्थनीज का 'इण्डिया' के कतिपय अंश Hkkjrh; [ky rFkk eYyfo|k पर प्रकाश डालते हैं। संस्कृति साहित्य धमशास्त्र (स्मृतियां) और उनके भाष;] Vhdk vkj mud vk/kkj पर लिखे गये ग्रन्थों का विस्तार बड़ा विशाल है। इनमें मनुस्मृति भारतीय मल्लों पर छिटपुट रोशनी Mkyrh gA

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

oLrr% egkdkO;k d lkFk gh ijk.kों का उल्लेख करना चाहिए था। श्kk;n jpuk Øe e ; viu e[; Hkkxk e egkdkO;k d gh ledkyhu gk ldr g] ijUr fo"k; dh nf"V l ble xlr काल, मुगल काल, ब्रिटिश काल की सामग्री संगहीत हैं। वराहपुराण में अट्ठारह पुराणों की नामावली crk;h tkrh g] fdUr eYy fo|k ,o [kल का अधिकांश साहित्य अग्नि, विष.k] cºkk.M] okjkg] Hkkxor] ekd.M;] eY;] ine vkfn ijk.kk e ik;k tkrk gA eYy fo|k ,o [ky d Jkr lkfgR; e egkdkO;k d ckn ijk.kk dk gh lkif{kd egRo gA

fu"d"k%

शारीरिक शिक्षा; भारत में शिक्षा का एक अभिन्न अंग है, परन्तु इसे पूर्व में छात्र कल्याण कार्यक्रम के :i e n[kk tkrk FkkA Hkkjr e शिक्षा; प्रशासन (राज्यों) का विषय है परन्तु राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा vkj vkekn&iekn lykg lfefr }kjk dUnh; ljdkj dk bl lUnHk e lykg nh tkrh g vkj dUnh; सरकार के माध्यम से शिक्षा और शारीरिक शिक्षा के लिये निर्देश दिये जाते हैंA fofHkUu कठिनाइयों के बावजूद शारीरिक शिक्षा और क्रीड़ा में उत्साहवर्धक प्रगति हुई है। शारीरिक शिक्षा के Hkkjrh; vxnrk u ijEijkxr LokLF;o/kd vH;kl] vklu] ey[ke] yft;e] [kk&[kk] dcMMh] yxknh] ykBh vkj tkfEc;k vkfn d iuLFkkiu d fy, i;kl fd; tkr gAमहाविद्यालय एंव विश्व विद्यालय स्तर पर क्रीड़ा एंव शारीरिक शिक्षा को अनिवार्यता प्रदान कियाजाना अत्यन्त सराहनीय है।

ljdkj }kjk lu 1954 e vky bf.M;k dkmfly vkQ LikV.l uked lfefr dk xBu fd;k x;k FkkA iR;d o"र्ा केन्द्रीय सरकार द्वारा विभिन्न खेलों में सर्वोत्तम प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी को अर्जुन ijLdkj l lEekfur fd;k tkrk g vkj ऐसे विश्वविद्यालयों को जिसके राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्Vh; Vuke.V e lcl vf/kd lgHkkxh gkr g ml vkt Hkh vCny dyke VkQh inku dh tkrh gA

संदर्भ:

Monroe P.; A Text Book in the History of Education, The Macmillan Co., New York, 1926, p.171-176.
Gardiner E.N.; Greek Athletic and Festivals, American Book Co., New York, 1990 p. 72-81.
Freeman W.H.; Physical Education and Sports in a Changing Society, Surjeet Publications, New Delhi, 1982, p.85-90.
Bhagawat Puran, 3/13/29..
Malla Puran 15/1-2.
Harivansh, 3/3/30/37.
Agnipuran, 9/57/27.
Mahabharata, 4/67/68.
Charak Sanhita; Sutra 11/25.

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies